



Vodnik s priporočili za zagotavljanje psihološkega *blagostanja* med spletnimi *treningi*

JUNIJ 2022



Kazalo



Avtor_ica: Miha Feher

Grafično oblikovanje: Sophie Monk

Pregled: Jules James, Sarah North, Maja Radivoj

Prevod: Olga Zubkovskaya (ruščina) in Miha Feher (angleščina in slovenščina)

Izdalo: Društvo informacijski center Legebitra
Ljubljana, 2022

Ta projekt je bil sofinanciran s strani programa Evropske unije ERASMUS+ v okviru sporazuma o dodelitvi sredstev št. 008320.

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki odraža izključno stališča avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije.

Rezultati projekta so licencirani z licenco [Creative Commons Priznanje avtorstva 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1) Uvod	1
<hr/>	
2) Okvirna metodologija	4
<hr/>	
3) Rezultati in ugotovitve	7
<hr/>	
4) Priporočila	13
<hr/>	
5) Literatura	19

Uvod



Pandemija Covid-19 je pomembno posegla v vsakdanje življenje ljudi po celem svetu. Odzivi držav, stopnje okužb in smrti se med regijami razlikujejo, vse_i pa se lahko strinjamo, da gre za pandemijo še ne videnih razsežnosti [1]. Čeprav ima Covid-19 za zdravje predvsem fizične posledice, pa je pandemija pomembno vplivala tudi na duševno zdravje ljudi. Globalni nivoji generalizirane anksioznosti in depresije so se med pandemijo občutno povišali; med 20 in 40 % mladih, starih med 18 in 29 let, poroča o anksioznosti, med 30 in 43 % pa o depresiji [1,2,3]. Čeprav so pandemija in z njo povezani ukrepi nedvomno vplivali na celoten svet, so nekatere populacije bile še posebej prizadete;

med njimi mladi, stari 18–29 let [4], spolne_i delavke_ci [5], lezbijke, geji, biseksualne, transspolne, queer, interpolne in aseksualne (LGBTQIA+) osebe [6,7] ter osebe, ki živijo s HIV-om [8]. Številne izmed omenjenih družbenih skupin so bile smatrane kot ranljive že pred pandemijo [3,8], vendar je kriza Covid-19 njihovo ranljivost še poglobila [10]. Kot v preteklih kriznih situacijah, tudi tokrat odzivi večinoma niso vključevali interseksionalnih pristopov, kar je prispevalo k nadaljnji poglobitvi obstoječih neenakosti [10].

Večji del zadnjih dveh let so definirali socialno distanciranje, zaprtje izobraževalnih ustanov in premik od običajnega dela k delu od doma. Večina vidikov našega

življenja je bila prenesena v spletni prostor, ki ima svoje posebnosti. Videokonference so predstavljale eno izmed ključnih orodij, ki je podjetjem in šolam omogočilo kontinuirano delo med zaprtji držav [11]. Kljub izredni uporabnosti so dolge videokonference številnim postale naporne, na kar kaže tudi izraz »Zoom utrujenost« (poimenovan po enem izmed najbolj popularnih orodij za videokonference), ki je hitro prišel v splošno uporabo [11]. Nekatere raziskave so ugotovile, da sta se zaprtje šol in prehod v spletni prostor združila z drugimi težavami, povezanimi s Covid-19, kar je nesorazmerno bolj negativno vplivalo na učenke_ce, ki so del marginaliziranih družbenih skupin.

Te vključujejo osebe z nižjim socioekonomskim statusom, otroke in mlade iz ne-belih etničnih skupin, učenke_i, ki so komaj začele_i šolanje, ter učenke_ci z ovirami [12]. Manjšinske skupine, imigrantke_i in osebe z ovirami so nesorazmerno pogosteje del skupin z nižjim socioekonomskim statusom in so posledično bolj ranljive za okužbe in ekonomske posledice Covid-19 [12].

Kljub temu pa je pomembno izpostaviti tudi prednosti uporabe videokonferenčnih orodij in drugih spletnih platform. Nekatere_i napovedujejo, da se bo, v kolikor se praksa dela od doma in izvajanja sestankov preko spleta obdrži tudi po koncu pandemije, poraba fosilnih goriv občutno zmanjšala zaradi upada pogostosti fizičnega transporta [11,13,14]. To nam omogoča spoznavanje in delo z ljudmi s celega sveta brez finančnih in okoljskih posledic, povezanih s potovanji. Spletna orodja niso le pomagala povezati ljudi, temveč so

številnim mladim omogočila tudi vključitev v (digitalni) aktivizem. Mladi že dolgo uporabljajo digitalne medije za medsebojno povezovanje, promoviranje družbenih sprememb in ponujanje svojih kontranarativov sveta, ki jih obkroža [15]. Prav tako različne digitalne platforme uporabljajo v namene neformalnega učenja; učenje preko spleta samo po sebi ni nov koncept, a so digitalne platforme in orodja omogočila nove priložnosti za učenje, ki v preteklosti niso bile na voljo [16].

Raziskave kažejo, da se mladi iz marginaliziranih skupin pogosteje vključujejo v učenje preko spleta in vpisujejo v spletne tečaje [17]. Raziskovalke_ci so opazile tudi obstoj pozitivne korelacije med uporabo digitalnih orodij in vključenostjo učenk_cev [17]. Raziskave podpirajo idejo, da spletni tečaji ustvarjajo in spodbujajo vključujoče okolje za marginalizirane mlade osebe ter hkrati ustvarjajo močan občutek pripadnosti skupnosti znotraj

spletnega prostora. Najpomembnejši vidik učenja na daljavo je njegova dostopnost [18]. Učenke_ci ne rabijo potovati na fiksno lokacijo, ne rabijo najti nastanitve in se lahko učijo v svojem tempu [18]. Poleg tega učenje na daljavo ni le bolj dostopno v fizičnem smislu, temveč tudi v socialnem in psihološkem. Mladi se lahko učijo v svoji zasebnosti, brez da bi za to vedela njihova ožja družina [18]. To je lahko zelo pomembno za mlade LGBTQIA+ osebe, ki želijo izvedeti več o LGBTQIA+ temah, a tega iz različnih razlogov ne želijo razkriti svojim staršem. Kot je že bilo omenjeno, se številne_i učenke_ci borijo z anksioznostjo in depresijo, pri čemer lahko učenje na daljavo nekaterim od teh občutno izboljša kvaliteto življenja [18]. Kljub vsemu naštetemu pa je potrebno izpostaviti, da učenje na daljavo ostaja nedostopno pomembnemu delu svetovnega prebivalstva, ki nima primerne dostopa do internetne povezave [18].

Vodnik

Ta vodnik je bil ustvarjen v sklopu projekta e-MPOWER; njegov namen je opisati pomen blagostanja mladih aktivistk_ov pri spletnem učenju. Med pilotnimi srečanji, ki so jih izvedle_i e-MPOWER trenerke_ji, smo od udeleženk_cev in trenerk_jev zbrale_i podatke o njihovem psihosocialnem blagostanju. V nadaljevanju predstavljamo te podatke in analizo rezultatov ter nekaj ključnih vodil za zagotavljanje psihosocialnega blagostanja med spletnimi treningi.

Projekt e-MPOWER

Projekt e-MPOWER (uradno *Partnerstvo za premagovanje izzivov spletnega učenja in opolnomočenje mladih na področju promocije spolnega zdravja v času COVID-19 oz. Partnership to overcome challenges of online learning and to empower youth actors in the field of sexual health promotion, in the COVID-19 era*) se je osredotočal na prilagoditev aktivnosti za mlade zagovornice_ke/aktivistke_e, ki jih nudijo organizacije s področja spolnega zdravja (HIV in sorodne okužbe, spolne_i delavke_ci, LGBTI), novi virtualni realnosti, ki jo je prinesla pandemija Covid-19. Projekt je poudarjal duševno zdravje, saj srečanja niso ponujala le znanja, temveč tudi priložnost za osebno rast udeleženk_cev. V sklopu projekta je bila razvita prosto dostopna spletna zbirka vodil in gradiv, ki poudarjajo dobre prakse za treninge o spolnem zdravju, namenjene mladim.

Projekt je vodila Evropska skupina za zdravljenje AIDS-a (European AIDS

Treatment Group oz. EATG) v partnerstvu z Evropsko zvezo za pravice spolnih delavk_cev (European Sex Worker Alliance oz. ESWA) in Društvom Kulturno, informacijsko in svetovalno središče Legebitra. Projekt je prejel finančna sredstva iz programa ERASMUS+.

EATG je nevladna organizacija, ki jo vodijo bolnice_ki, in zagovarja pravice in interese oseb, ki živijo oz. so prizadete za HIV/AIDS in sorodnimi okužbami znotraj evropske regije, ki jo pokriva Svetovna zdravstvena organizacija.

ESWA je mreža organizacij spolnih delavk_cev in zaveznic_kov, ki podpira razvoj nacionalnih in mednarodnih zakonov, politik in praks, ki spoštujejo in zagotavljajo človekove in delavske pravice spolnih delavk_cev v Evropi in srednji Aziji.

Legebitra je največja slovenska LGBTQIA+ nevladna organizacija, ki ponuja podporo in opolnomočenje posameznicam_kom, LGBTQIA+ skupnosti in osebam, ki živijo s HIV-om.

Okvirna metodologija

A black arrow icon pointing to the right, with three short lines radiating from its tail, positioned below the main title.

Pilotni e-MPOWER trening so vodile_i 4 trenerke_ji, ki so se udeležile_i štirih pripravljanih delavnic, pred začetkom srečanj z udeleženkami_ci. Program pilotnega treninga je vključeval 16 unikatnih 90-minutnih srečanj, ki so potekala preko orodja Zoom, med 8. februarjem in 30. marcem 2022. Trening je bil razdeljen na 4 module: (1) Zgodovina in terminologija, (2) Duševno zdravje, (3) Človekove pravice in cenzura ter (4) Aktivizem in zagovornišтво. Prvo srečanje je bilo namenjeno predstavitvi projekta, zadnje srečanje je bilo namenjeno skupnemu zaključku, 9. srečanje (na koncu drugega modula) pa je

bilo namenjeno refleksiji/oceni dotedanjega dela. Znotraj vsakega modula so posamezna srečanja naslavljala ključne teme, povezane z LGBTQIA+ osebami, spolnimi delavkami_ci in osebami, ki živijo s HIV-om. V treningu je bilo vključenih 23 udeleženk_cev, pri čemer je število prisotnih udeleženk_cev med srečanja variiralo (pri najnižji obiskanosti je bilo prisotnih 9 udeleženk_cev).

Udeležinke_ci so bile vedno predhodno opozorjene o vsebini posameznih srečanj, ki so se dotikala občutljivih tem. Poleg mladinske_ga trenerke_ja, ki je vodil_a srečanje, je bil_a na vsakem srečanju prisotna_en še sodelavka_ec iz ene

izmed partnerskih organizacij ter podporna_i mladinska_i trener_ka. Udeležinke_ci so bile_i seznanjene_i, da se lahko med srečanjem obrnejo na podporno_ega mladinsko_ega trenerko_ja, ki je predstavljal_a 'varno osebo'. Ta je udeleženkam_cem zagotavljal_a možnost pogovora in pomoči ob morebitnih negativnih občutjih, ki bi se sprožila med srečanjem. Poleg tega so lahko udeležinke_ci srečanje kadarkoli zapustile_i, v kolikor so se počutile_i neprijetno in so menile_i, da je zapustitev srečanja zanje najboljša možnost.

Ocenjevanje blagostanja udeleženk_cev

Udeleženske_ce smo prosile_i, da izpolnijo vprašalnik na začetku in koncu vsakega srečanja. To nam je omogočilo primerjavo subjektivnega blagostanja udeleženk_cev pred in po vsakem srečanju, s čimer smo lahko iskale_i možne učinke, ki jih je srečanje imelo na njihovo počutje. Podatke smo zbrale_i s spletnim orodjem za anketiranje (1KA; <https://www.1ka.si/d/en>).

Uporabile_i smo Mednarodni vprašalnik pozitivne in negativne emocionalnosti (I-PANAS-SF) z 10 postavkami [19,20]. Kot nakazuje že ime, lahko z vprašalnikom merimo splošno pozitivno in negativno emocionalnost, ki glede na raziskave predstavlja univerzalni koncept, ki velja v različnih kulturah [19]. Na začetku srečanj so udeleženske_ci na 5-stopenjski Likertovi lestvici (1 – zelo

redko, 5 – zelo pogosto) označile_i v kolikšni meri so občutile *odločenost, pozornost, aktivnost, navdih* in budnost (pozitivna emocionalnost); ter *nervoznost, strah, razburjenost, sovraštvo, občutke krivde* (negativna emocionalnost). Poleg naštetih smo ob koncu srečanj udeleženske_ce prosile_i, da na 5-stopenjski Likertovi lestvici (1 – sploh se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam) ocenijo svoje strinjanje z naslednjimi trditvami: *Med srečanjem je bilo dovolj odmorov; Odmori so bili dovolj dolgi; Srečanje je bilo utrujajoče; Srečanje je bilo predolgo ter Kako bi opisali svoje trenutno počutje v primerjavi s počutjem pred srečanjem?* Udeleženske_ci so imele_i na obeh vprašalnikih na voljo tudi prostor za posredovanje splošnih komentarjev.

Tekom treninga smo prejele_i 167 veljavnih odgovorov na vprašalnik pred srečanju ter 126 odgovorov na vprašalnik po srečanjih. Nekatere izmed udeleženk_cev, ki so vprašalnik izpolnile_i pred srečanjem, tega po srečanju niso storile_i, kar predstavlja eno večjih omejitev naše analize. Število udeleženk_cev, ki so izpolnjevale_i vprašalnik, je tekom celotnega treninga postopno upadalo, kar predstavlja dodatno omejitev naše analize.

Ocenjevanje blagostanja trenerk_jev

Tudi štiri mladinske trenerke_je, ki so vodile_i srečanja, smo prosile_i, da izpolnijo vprašalnik po vsakem od štirih modulov. Poleg Mednarodnega vprašalnika pozitivne in negativne emocionalnosti je vprašalnik za trenerke_je vključeval naslednje trditve, na katere so odgovarjale_i s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – sploh se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam):

- *Prisoten je bil občutek zaupanja, iskrenosti in pravičnosti.*
- *Vse_i so bile_i spoštljive_i drug_a do druge_ga.*
- *Prisoten je bil občutek priznanja in cenjenosti.*
- *Zadolžitve je bilo mogoče uspešno izpolniti v času, ki je bil na voljo.*

- *Bili so sprejeti primerni ukrepi za zaščito psihološke varnosti udeleženk_cev.*
- *Prisotno je bilo spodbujanje in podpora medosebnim, čustvenim in profesionalnim veščinam.*
- *Zdelo se mi je, da sem imel_a pred srečanjem dovolj podpore.*
- *Zdelo se mi je, da sem imel_a med srečanjem dovolj podpore.*
- *Bilo je dovolj odmorov.*

Trenerke_je smo poleg tega prosile_i, da zapišejo 5 besed, ki najbolje opišejo, kaj menijo, da je pomembno za njihovo duševno blagostanje. Te besede so se nato pojavile na seznamu trditev, navedenih zgoraj, in bile ocenjene na isti 5-stopenjski lestvici. Vprašalnik je vključeval še sledeči odprti vprašanja:

- *Prosim, opišite, kako in komu med treningom sporočate svoje potrebe. Če tega ne počnete, prosim zapišite, kaj bi za to potrebovali.*
- *Prosim, opišite, kaj bi potrebovali md spletnim treningom, da bi svoje duševno blagostanje ocenili kot dobro.*

Popolne odgovore smo prejele_i od dveh izmed štirih trenerk_jev, in sicer za prvi, drugi in zadnji modul. To predstavlja zelo pomembno omejitev, zaradi katere ugotovitev ne moremo posploševati. Kljub temu so zbrani podatki pomembni in zato predstavljeni v sledečem poglavju.

Rezultati in ugotovitve



Udeleženske_ci

Tabela 1

Povprečne vrednosti in standardni odkloni za rezultate vprašalnika I-PANAS-SF

EMOCIONALNOST	PRED SREČANJEM		PO SREČANJU	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Odločenost	3,31	1,07	3,43	1,17
Pozornost	3,24	0,96	3,40	1,09
Aktivnost	3,07	1,15	3,17	1,19
Navdih	2,96	1,00	3,44	1,17
Budnost	2,61	1,07	2,69	1,22
Nervoznost	1,63	0,93	1,57	0,86
Strah	1,34	0,72	1,37	0,72
Razburjenost	1,43	0,77	1,46	0,81
Sovraštvo	1,19	0,50	1,26	0,58
Občutki krivde	1,18	0,48	1,18	0,40
<i>Pozitivna emocionalnost</i>	15,20	4,05	16,18	4,48
<i>Negativna emocionalnost</i>	6,73	2,44	6,80	2,51

Opomba: *M* = povprečje, *SD* = standardni odklon. Udeleženske_ci so lahko na lestvici pozitivne in lestvici negativne emocionalnosti dosegle_i največ 25 točk.

Zgornja tabela prikazuje povprečne vrednosti in standardne odklone odgovorov na vprašalnik I-PANAS-SF za vsa srečanja. V povprečju se negativna emocionalnost pri udeleženkah_cih ni spremenila, ko smo primerjale_i njihove odgovore pred ($M = 6,73$, $SD = 2,44$) in po ($M = 6,80$, $SD = 2,51$) srečanjih, pri čemer pa rezultati niso bili statistično pomembni. Pozitivna emocionalnost udeleženk_cev je bila nekoliko višja po srečanjih ($M = 16,18$, $SD = 4,48$) v primerjavi s stanjem pred srečanji ($M = 15,20$, $SD = 4,05$). Tudi te razlike niso bile statistično pomembne.

Sledeča tabela prikazuje, kako so se odgovori udeleženk_cev spreminjali med posameznimi srečanji.

Tabela 2

Povprečne vrednosti in standardni odkloni za odgovore na lestvicah pozitivne in negativne emocionalnosti za posamezna srečanja

	PRED SREČANJEM					PO SREČANJU				
	PE		NE		n	PE		NE		n
	MD	SD	MD	SD		MD	SD	MD	SD	
LGBT osnove	17,29	3,20	6,93	2,06	14	18,42	3,65	8,17	3,27	12
HIV zgodovina in znanost	17,95	3,70	6,63	2,09	19	16,11	5,16	5,56	1,13	9
Osnove spolnega dela	15,85	4,45	6,92	2,81	13	17,30	3,80	8,80	3,01	10
Intersekcije: HIV, LGBTI, spolno delo	14,21	3,19	6,86	2,14	14	18,36	4,16	6,64	2,79	14
Duševno zdravje: HIV	14,29	3,85	8,14	2,74	14	15,92	4,60	7,25	2,60	12
Duševno zdravje: LGBTI	15,54	4,03	5,69	0,85	13	15,85	4,34	5,85	1,34	13
Duševno zdravje: spolno delo	15,70	2,45	6,10	1,45	10	14,40	5,27	7,80	2,68	5
Refleksija/ocenjevanje treninga	15,33	3,81	5,33	0,71	9	14,71	4,46	5,29	0,49	7
Svoboda izražanja in cenzura	15,08	4,59	6,85	2,85	13	15,80	3,58	7,00	2,71	10
Zasebnost in varnost na spletu	14,08	3,15	7,00	3,32	13	13,57	4,86	6,14	1,86	7
Aktivizem in zagovorništvo: LGBTI	13,09	4,39	7,27	3,55	11	13,13	5,99	5,75	1,39	8
Aktivizem in zagovorništvo: spolno delo	15,20	4,82	6,40	2,19	5	17,60	2,07	7,20	3,35	5
Aktivizem in zagovorništvo: HIV	14,89	4,01	7,44	3,57	9	17,50	4,85	6,17	2,40	6
Zaključno srečanje	11,70	4,72	6,60	2,50	10	14,71	4,31	7,14	2,73	7

Opomba: M = povprečje, SD = standardni odklon, PE = pozitivna emocionalnost, NE = negativna emocionalnost

V nadaljevanju predstavljamo nekatere izmed odgovorov na odprta vprašanja:

[...] Bodo srečanja vodile tudi temnopolte osebe?

[...] užival_a sem v dinamičnih elementih dodajanja besed in opisovanja izkušenj, pa tudi v diskusijah po manjših skupinah. mislim, da je 90 min morda premalo za diskusijo, za to, da so vsi slišani in za medsebojno povezovanje, vseč bi mi bilo, če bi bilo več tega [...]

[...] čeprav mi je bila predstavitev vseč, se mi je zdelo, kot da bi lahko tako podrobno predstavitev prebral_a sam_a pred ali po srečanju. Naš skupni čas bi bilo bolje nameniti obravnavi 2-4-6 ključnih področij in bolj dinamičnemu vključevanju udeleženk_cev.

[...] prvi polovici sem težje sledil_a, saj je gost_ ja bral_a z drsnic, v drugi polovici je bilo zanimivo slišati o izkušnjah.

[...] včasih postane napeto, vendar imam občutek, da se vse odvija na varen in spoštljiv način, česar nisem navajen_a.

Zvok je včasih slab in nerazločen, zaradi česar je težko slediti, idealno bi bilo, če bi lahko govorke_ce prosile_i, da uporabljajo slušalke, ko je to mogoče! Hvala!!

Udeleženke_ci so bile_i naprošene_i, da ocenijo strukturo srečanj na 5-stopenjski Likertovi lestvici (1 = sploh se ne strinjam, 5 = popolnoma se strinjam). Rezultati kažejo, da so bile_i udeleženke_ci mnenja, da je bilo odmorov dovolj ($M = 4,70$, $SD = 0,77$) in da so bili ti dovolj dolgi ($M = 4,68$, $SD = 0,78$). Sodeč po odgovorih srečanja niso bila predolga ($M = 1,26$, $SD = 0,61$) in niso bila utrujajoča ($M = 1,26$, $SD = 0,61$). Pri primerjavi svojega počutja s počutjem pred srečanjem so udeleženke_ci v povprečju svoje počutje po srečanjih ocenile_i z nekoliko višjo oceno ($M = 3,53$, $SD = 0,88$). Udeleženke_ci so svoje počutje ocenjevale_i na lestvici, kjer je ocena 1 predstavljala odgovor "slabše", ocena 3 "enako", ocena 5 pa je predstavljala odgovor "boljše".

Trenerke_ji

Tabela 3

Povprečne vrednosti in standardni odkloni za rezultate vprašalnika I-PANAS-SF

EMOCIONALNOST	<i>M</i>	<i>SD</i>
Odločenost	3,8	0,4
Pozornost	3,6	0,5
Aktivnost	3,4	0,5
Navdih	3,6	0,5
Budnost	2,8	0,8
Nervoznost	2,0	1,0
Strah	1,2	0,4
Razburjenost	1,2	0,4
Sovraštvo	1,0	0,0
Občutki krivde	1,0	0,0
<i>Pozitivna emocionalnost</i>	17,2	1,9
<i>Negativna emocionalnost</i>	6,4	1,7

Zgornja tabela predstavlja povprečne vrednosti in standardne odklone za odgovore na vprašalnik I-PANAS-SF po prvem, drugem in zadnjem modulu. Vidimo lahko, da so trenerke_ji v povprečju doživljale_i več pozitivne ($M = 17,2$, $SD = 1,9$) kot negativne emocionalnosti ($M = 6,4$, $SD = 1,7$).

Trenerke_ji smo prosile_i še, da na 5-stopenjski Likertovi lestvici (1 = sploh se ne strinjam, 5 = popolnoma se strinjam) ocenijo svoje strinjanje s trditvami, predstavljenimi v Tabeli 4. Kot je razvidno, so se trenerke_ji strinjale_i z vsemi trditvami, pri čemer je opazna nekoliko nižja ocena strinjanja s trditvijo *Zadolžitve je bilo mogoče uspešno izpolniti v času, ki je bil na voljo*.

Opomba: M = povprečje, SD = standardni odklon

Tabela 4

Povprečne vrednosti in standardni odkloni ocen strinjanja s trditvami o treningu

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Prisoten je bil občutek zaupanja, iskrenosti in pravičnosti.	4,4	0,5
Vse_i so bile_i spoštljive_i drug_a do druge_ga.	4,0	1,0
Prisoten je bil občutek priznanja in cenjenosti.	4,2	0,4
Zadolžitve je bilo mogoče uspešno izpolniti v času, ki je bil na voljo.	3,8	1,1
Bili so sprejeti primerni ukrepi za zaščito psihološke varnosti udeleženk_cev.	4,4	0,9
Prisotno je bilo spodbujanje in podpora medosebnim, čustvenim in profesionalnim veščinam.	4,4	0,9
Zdelo se mi je, da sem imel_a pred srečanjem dovolj podpore.	4,4	0,9
Zdelo se mi je, da sem imel_a med srečanjem dovolj podpore.	4,4	0,9
Bilo je dovolj odmorov.	4,6	0,5

Opomba: M = povprečje, SD = standardni odklon; uporabljena je bila 5-stopenjska lestvica: 1 = sploh se ne strinjam, 5 = popolnoma se strinjam.

Trenerke_je smo prosile_i, da zapišejo 5 besed, ki najbolje opišejo, kaj same_i menijo, da je pomembno za njihovo duševno blagostanje. Trenerke_i so izpostavile_i pomembnost *podpore, mej, varnega prostora, fleksibilnosti, strukture in pravočasnosti*. Prav tako so bile_imnenja, daso pomembne povratne informacije, dobra komunikacija in poslušanje. Enkrat je bila omenjena tudi pomembnost razbremenilnega pogovora (debriefinga).

Na vprašanje o tem, kako sporočajo svoje potrebe, je večina odgovorila, da te sporočijo koordinatorki projekta izven srečanj. Ena izmed oseb je odgovorila, da svoje potrebe sporoči sodelavki_cu iz partnerske organizacije ali trenerki_ju, ki je bil_a prisotna_en na srečanju. Glede potreb za svoje blagostanje so trenerke_ji izpostavile_i pomembnost kratkih sestankov pred srečanji in pomembnost strukture.

Zaključek

Ugotavljamo, da so udeleženske_c_i dosledno doživljale_i več pozitivne kot negativne emocionalnosti tekom celotnega treninga. V splošnem so udeleženske_c_i po srečanjih doživljale_i več pozitivnih občutij kot pred srečanji; po nekaterih srečanjih je bil sicer opazen skromen porast negativne emocionalnosti, a ta porast ni statistično pomemben. Kot je razvidno iz Tabele 2, je bila povprečna pozitivna emocionalnost nižja po srečanju (v primerjavi s pred srečanjem) le pri 4 srečanjih, vendar so te razlike zanemarljive. Pomembno je, da ob tem upoštevamo različno število odgovorov, ki smo jih prejele_i pred in po srečanjih. V skoraj vseh primerih je vprašalnik po srečanjih rešilo manj udeleženk_cev kot vprašalnik pred srečanji. V odgovorih na odprta vprašanja so udeleženske_c_i poročale, da so se počutile_i varno in da so uživale_i v interaktivnih delih srečanj (diskusije v manjših skupinah). Nekateri_i so izrazile_i nestrinjanje z določenimi načini predstavljanja (branje z drsnic, preveč podrobnosti)

in bile_i mnenja, da bi bilo čas bolje nameniti podrobnejši obravnavi manjšega števila tem in diskusiji. En_a udeleženska_ec je izpostavil_a, da bi bilo potrebno, da trenerke_ji/vabljen_i govornice_c_i uporabljajo boljšo zvočno opremo, da bi zagotovile_i boljši zvok. En_a udeleženska_ec je izrazil_a tudi željo po tem, da bi na trening povabile_i več temnopoltih govork_cev. Udeleženske_c_i so bile_i zadovoljne_i z enim 10-minutnim odmorom na polovici srečanja in bile_i mnenja, da 90-minutna srečanja niso predolga ali utrujajoča.

Tako kot udeleženske_c_i, so tudi trenerke_ji doživljale_i več pozitivne emocionalnosti tekom treninga. Trenerke_ji so bile_i mnenja, da je na treningu bil prisoten občutek zaupanja, spoštovanja ter občutek priznanja in cenjenosti. Strinjale_i so se, da so bili sprejeti primerni ukrepi za zaščito psihološke varnosti udeleženk_cev ter da so same_i bile_i deležne_i dovolj podpore pred in med srečanji. Najnižja ocena strinjanja je

bila prisotna pri trditvi »Zadolžitve je bilo mogoče uspešno izpolniti v času, ki je bil na voljo«, kar bi lahko kazalo na potrebo po zagotovitvi več časa za pripravo srečanj. Trenerke_ji so bile_i mnenja, da je bilo za njihovo blagostanje pomembno naslednje: podpora, meje, varni prostor, fleksibilnost, struktura, pravočasnost, povratne informacije, dobra komunikacija in poslušanje. Bile_i so mnenja, da so bili kratki sestanki, ki so potekali 15–30 minut pred začetkom srečanj, v veliko pomoč in so prispevali k njihovem blagostanju.

Pomembno je izpostaviti, da je pri analizi ugotovitev potrebna pazljivost, saj nobena od razlik (pozitivna in negativna emocionalnost pred in po vsakem srečanju) ni bila statistično pomembna, poleg tega pa je število udeleženk_cev, ki so izpolnjevale_i vprašalnik, variiralo od srečanja do srečanja.

Priporočila

Oblikovanje spletnih treningov in zagotavljanje blagostanja udeleženk_cev in trenerk_jev



V nadaljevanju predstavljamo priporočila za pripravo spletnih treningov in zagotavljanje blagostanja vseh vključenih. Predstavljena vodila so osnovana na kombinaciji pregledane literature in lastnih ugotovitev, ki izhajajo iz raziskave, opravljene med pilotnim treningom.

Tehnični vidiki

1 Zagotovite stabilno internetno povezavo.

Pri izvedbi spletnih treningov in delavnic je stabilna internetna povezava ključnega pomena. Če vaša Wi-Fi povezava ni najboljša, poskusite računalnik z internetom povezati preko Ethernet kabla, če je to možno. Če se vaša internetna povezava oslabi med predstavitvijo, poskusite izklopiti kamero; to lahko zmanjša količino podatkov, ki se prenaša iz vašega računalnika, in udeleženkam_cem omogoči, da vas bolje slišijo in vidijo vašo predstavitev.

2 Zagotovite delujočo kamero in mikrofona.

Najpomembnejši del izvajanja predstavitve je, da zagotovite, da vas lahko udeleženk_e ci jasno slišijo. Premislite o uporabi slušalk z mikrofonom, v vsakem primeru pa preizkusite delovanje mikrofona pred samo predstavitvijo

3 Govorite počasi in jasno.

Zelo verjetno je, da za večino udeleženk_cev angleščina ni njihov materni jezik. Zato je pomembno, da govorite razločno in počasi ter tako omogočite, da vas vsi razumejo.

4 Na svoje drsnice vključite grafike (animacije, slike, fotografije, grafe itd.) in ne uporabljajte preveč besedila. Najbolje je, da uporabite le grafike, informacije pa podate verbalno. Informacije raje predstavite le verbalno in ne v govornjeni in pisani obliki hkrati.

Raziskave kažejo, da se ljudje učijo bolje, ko so izpostavljeni animacijam in govoru, kot če so izpostavljeni animacijam, govoru in besedilu na zaslonu [21].

Oblikovanje treninga

1 Vzpostavite varnejši prostor.

Varnejši prostor je prostor, v katerem so vsi lahko pristni in se počutijo prijetno. To je vedno potrebno in še posebej ključno, ko delamo z marginaliziranimi skupinami.

Ob začetku treninga prosite udeleženke_ce, da z ostalimi podelijo, kaj zanje predstavlja 'varni prostor' in kaj bi potrebovale_i, da bi se tekom treninga počutile_i varneje. To lahko storimo v manjših skupinah ali glavni skupini. Sestavite seznam vsega, kar so udeleženke_ci podelile_i z vami, in poskrbite, da bo ta seznam dostopen vsem. Priporočljivo je, da ob začetku vsakega srečanja nekaj minut namenite pregledu tega seznama.

Nekateri pomembni vidiki vzpostavljanja varnejšega prostora, ki so jih prepoznale_i udeleženke_ci in trenerke_ji e-MPOWER treninga:

- *inkluzivnost* – vse_i so dobrodošle_i in sprejete_i
- *bodite pozorni na individualne razlike* – ljudje imamo različne vidike in različna ozadja ter izkušnje, ki vplivajo na naše vedenje in interakcije z drugimi; imejte to v mislih, še posebej, ko pride do nestrinjanj
- *spoštovanje* – bodite spoštljivi do vseh (tudi, če se z njimi ne strinjate)
- *spoštovanje* – bodite spoštljivi do vseh (tudi, če se z njimi ne strinjate)
- *neobsojajoč prostor* – nihče ne bo obsojal drugih za to, kar storijo ali podelijo znotraj skupine
- *zaupnost* – kar se zgodi tekom treninga, se ne sme deliti z osebami, ki niso vključene v trening (razen v primeru, ko je za to podano izrecno soglasje)
- *privolitve* – vedno prosite za privolitev, ko želite posneti skupinske fotografije ali podobno
- *privilegiji* – raziščite svoje privilegije in se jih zavedajte
- *meje* – spoštujte meje drugih oseb in se zavedajte svojih
- *spoštljiv jezik* – uporabljajte nediskriminirajoč jezik in se izogibajte ospoljenemu jeziku, ko je to možno
- *ničelna toleranca do diskriminacije, nadlegovanja, nasilja in sovražnega govora*

Poleg navedenega, udeleženke_ce prosite, da identificirajo teme, ki so zanje izredno neprijetne (priporočljivo je, da to storite preko anonimne ankete), da lahko v naprej zagotovite opozorilo, če bo katera izmed teh tem obravnavana v prihajajočih srečanjih.

2 Postavite temeljna pravila.

Ob začetku treninga prosite udeleženke_ce, da skupaj ustvarijo temeljna pravila, ki bodo nato implementirana tekom treninga. Oblikujete lahko manjše skupine, v katerih se naj udeleženke_ci pogovorijo o tem, katera pravila so pomembna zanje, in nato o tem poročajo ostalim. Sestavite seznam temeljnih pravil in ga delite z vsemi. Nekaj primerov temeljnih pravil:

- vklopite kamero, če je to mogoče
- dvignite roko, ko želite besedo, in počakajte na vrsto
- ne prekinjajte drug_a druge_ga
- če je možno, uporabljajte slušalke in zagotovite, da ste med srečanjem v prostoru sami, da tako zagotovite zasebnost vseh sodelujočih

3 V svojo predstavitev vključite interaktivne elemente

Interaktivnost je eden izmed najpomembnejših in najučinkovitejših vidikov spletnega učenja [23,24]. Udeleženke_ci v našem treningu so izrazile_i željo po več interaktivnih aktivnostih, pri katerih bi lahko diskutirale_i o predstavljenih temah in vzpostavile_i odnose z drugimi udeleženkami_ci.

4 Oblikujte manjše skupine za diskusije/skupinsko delo.

Ko je čas za skupinsko delo, oblikujte manjše skupine s 3 do 4 udeleženkami_ci. Če bodo udeleženke_ci diskutirale o temah, ki so bolj osebne narave, naj skupine ne vključujejo več kot 3 udeleženk_cev [22].

5 Povabite gostujoče govorke_ce.

Trening lahko naredite bolj zanimiv s tem, da povabite gostujoče govorke_ce z osebnimi izkušnjami na področjih, o katerih boste govorili. Povabite lahko gostujoče govorke_ce, ki delajo v praksi, ali govorke_ce z živetimi izkušnjami. Ko je možno, povabite govorke_ce, ki so del različnih manjšin, in jih predhodno seznanite s pričakovanji in skupinsko dinamiko.

6 Ko je potrebno, uporabljajte vsebinska opozorila. Kadarkoli boste govorili o občutljivih temah, ki bi lahko bile za udeleženke_ce neprijetne, jih o tem predhodno opozorite. Tovrstne teme vključujejo (spolno) nasilje in duševne motnje (motnje hranjenja, depresija, samopoškodovalno vedenje). Poleg tega poskrbite, da preverite seznam tem, neprijetnih za udeleženke_ce, ki ste ga skupaj oblikovali ob začetku treninga. Med srečanjem, na katerem boste govorili o občutljivih temah, obvestite udeleženke_ce, da se lahko vedno obrnejo na 'varno osebo', ki je na voljo za pogovor in pomoč pri morebitnih negativnih občutkih, ki se sprožijo med srečanjem. V primeru, da je tema za osebo preveč neprijetna oz. predstavlja sprožilec zaradi preteklih travm, dovolite osebi, da na katerikoli točki zapusti srečanje, če to želi.

7 Udeleženke_ce obvestite o vsebini prihodnjega srečanja. Udeleženkam_cem ponudite kratek povzetek vsebine prihodnjega srečanja. Raziskave kažejo, da se ljudje uspešneje učijo, ko že vejo, kaj so komponente predstavitve [21]. Ko je to primerno, lahko udeleženkam_cem ponudite tudi kratko besedilo, ki ga lahko preberejo pred srečanjem, in se tako pripravijo na obravnavano temo; med srečanjem eno_ega od udeleženk_cev prosite, da povzame to besedilo, saj to pomaga pri razumevanju in priklicu [25].

8 Poskrbite, da bodo vse_i imele_i prostor in čas priti do besede.

Neizbežno je, da vsak trening vključuje udeleženke_ce, ki zavzamejo več prostora in časa, ter udeleženke_ce, ki ostajajo tiho [22]. To naslovite na začetku treninga in udeleženke_ce prosite, da naj imajo v mislih, da morajo vse_i dobiti besedo in imeti možnost podeliti svoje mnenje. Prosite udeleženke_ce, da dvignejo roko, ko bi želele_i priti do besede, in jim nato omogočite prostor, da to storijo. Poskrbite, da boste besedo dali različnim osebam; če nekdo govori več kot ostale_i, poskusite najprej druge prositi za mnenje (na primer, vprašajte, "Kdo še ni prišel na vrsto?"). Ko povabite govorke_ce, jih obvestite o opaženi skupinski dinamiki med diskusijami, da se lahko bolje pripravijo na predstavitve in facilitacijo [22].

Blagostanje

1 Povezovanje: vzpostavite platformo, preko katere lahko udeleženke_ci razpravljajo in se povezujejo med seboj in s trenerkami_ji.

Eden izmed najpomembnejših vidikov blagostanja so pozitivni odnosi, ki lahko pomagajo vzpostaviti občutek pripadnosti [26,27]. Vzpostavite platformo (ko delate z manjšinami in marginaliziranimi skupinami, priporočamo uporabo varnejših platform, kot so Discord, Telegram, WhatsApp in Signal), na kateri se lahko udeleženke_ci in trenerke_ji med seboj prosto pogovarjajo in delijo svoja mnenja in izkušnje. Imejte v mislih, da so nekatere platforme boljše v smislu šifriranja in zagotavljanja zasebnosti. Poskrbite za moderiranje platforme in zagotovite, da se ne uporablja sovražen/nepripraven jezik. Ohranjajte aktivnost z objavljanjem in začenjanjem diskusij.

2 Bodite pozorni na to, kaj se odvija znotraj vas, in preverite, kako se počutijo druge_i.

Na začetku vsakega srečanja minuto posvetite pozornosti nase in na druge [27]. To lahko poteka v obliki 'minute za čuječnost', kjer si vse_i vzamejo minute za refleksijo o svojem počutju pri čemer opažajo in sprejemajo svoje občutke brez obsojanja. Nato lahko udeleženke_ce vprašate, kako se počutijo, in jih prosite, da to podelijo s skupino, če jim to ni neprijetno. To lahko storite na različne načine; udeleženke_ce lahko prosite, da svoje počutje opišejo z eno besedo (če udeleženke_ci prihajajo iz različnih držav, bi bilo morda zanimivo, da vsak_a to besedo pove v svojem maternem jeziku in nato še v angleščini oz. v jeziku, v katerem poteka trening). Udeleženke_ce lahko prav tako prosite, da se odzovejo s čustvenim simbolom (emoji), ki predstavlja njihovo počutje. Pri tem lahko uporabite različna orodja – udeleženke_ci lahko svoje misli podelijo na videokonferenci ali preko orodij, kot je *Mentimeter*, ki zagotavljajo anonimnost.

3 Določite 'varno osebo'.

Na vsakem srečanju je pomembno, da je prisotna_ en trener_ka/sodelavka_ec, ki je v vlogi 'varne osebe'. Gre za osebo, na katero se udeleženke_ci lahko obrnejo med srečanjem, če jih preplavijo negativna čustva, se ne počutijo varno ali doživljajo distress. Udeleženke_ci lahko toosebokontaktirajoprekovideokonferenčneplatforme, na kateri poteka srečanje, ali preko različnih orodij/aplikacij; udeleženkam_cem omogočite, da ostanejo anonimni, če to želijo. Pomembno je, da opozorite, da ta oseba ni formalno izobrazena v svetovanju (razen, če gre za strokovnjakinjo_a), a bo naredila vse v njeni moči, da pomaga udeleženkam_cem. Smiselno je sestaviti seznam kriznih telefonskih linij in organizacij, na katere se udeleženke_ci lahko obrnejo, če njihove težave presegajo okvir treninga. Ta seznam lahko delite z vsemi ali poskrbite, da ga hrani varna oseba, v kolikor bi ga potrebovala.

Poskrbite, da boste imeli ob koncu srečanja še nekaj časa, in obvestite udeleženke_ce, da lahko po srečanju ostanejo na videoklicu, če bi se želele_i o čem pogovoriti.

4 Vzemite si odmor in bodite aktivni.

Udeleženke_ce vprašajte, na kateri točki srečanja bi si želele_i odmor. Med pilotnim treningom smo ugotovile_i, da je optimalen 10-minutni odmor približno na polovici srečanja. Pri umeščanju odmora v potek srečanja imejte v mislih tudi vsebino vaše predstavitve, da bo odmor na smiselni točki (svojo predstavitev oblikujte tako, da bosta vsebina in umestitev odmora bili smiselni).

Za psihološko blagostanje je izredno pomembna tudi aktivnost [27]. Zato udeleženke_ce (in sebe!) med odmorom spodbudite k izvedbi kratkega raztezanja in hoje.

5 Refleksija.

Po vsakem srečanju si vzemite nekaj minut za pogovor s sotrenerkami_ji/facilitatorkami_ji, ki so bile_i prisotne_i na srečanju. Pogovorite se o tem, kako so videle_i srečanje, kako ste ga doživljali vi ter kaj so bile pozitivne in negativne stvari. Če srečanje vodite sami, lahko to storite tako, da si vzamete približno 10 minut in na list papirja nemudoma po srečanju zapišete, kaj menite, da je bilo dobro, in kaj bi lahko v prihodnosti izboljšali.

Literatura



[1] Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and Tolerance of Uncertainty: Predictors and Mediators of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*. Advance online publication.

<http://dx.doi.org/10.1037/amp0000710>

[2] Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392–393.

[3] Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Jesús Irurtia, M., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

[4] Lep, Ž. (2020). Psihologija in COVID-19: namesto zaključka pogled naprej. In Ž. Lep & K. Hacin Beyazoglu (ed.), *Psihologija pandemije: posamezniki in družba v času koronske krize* (pp. 219–249). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

[5] Platt, L., Elmes, J., Stevenson, L., Holt, V., Rolles, S., & Stuart, R. (2020). Sex workers must not be forgotten in the COVID-19 response. *Lancet* (London, England), 396(10243), 9–11.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31033-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31033-3)

[6] Gibson, B., Schneider, J., Talamonti, D., & Forshaw, M. (2021). The impact of inequality on mental health outcomes during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), 101–126. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000272>

[7] Whittington, C., Hadfield, K., & Calderon, C. (2020). *The lives and livelihoods of many in the LGBTQ community are at risk amidst COVID-19 crisis*. <https://www.hrc.org/resources/the-lives-and-livelihoods-of-many-in-the-lgbtq-community-are-at-risk-amidst-covid-19-crisis>

[8] Jiang, H., Zhou, Y., & Tang, W. (2020). Maintaining HIV care during the COVID-19 pandemic. *The lancet*. HIV, 7(5), e308–e309.

[https://doi.org/10.1016/S2352-3018\(20\)30105-3](https://doi.org/10.1016/S2352-3018(20)30105-3)

[9] Dürrbaum, T., & Sattler, F. A. (2020). Minority stress and mental health in lesbian, gay male, and bisexual youths: A meta-analysis. *Journal of LGBT Youth*, 17(3), 298–314.

<https://doi.org/10.1080/19361653.2019.1586615>

[10] Bishop, A. (2020). *Vulnerability amplified: The Impact of the COVID-19 Pandemic on LGBTIQ People*. OutRight Action International.

<https://outrightinternational.org/content/vulnerability-amplified-impact-covid-19-pandemic-lgbtqi-people>

[11] Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1).

<https://doi.org/10.1037/tmb0000030>

[12] Gallagher-Mackay, K., Srivastava, P., Underwood, K., Dhuey, E., McCready, L., Born, K., Maltsev, A., Perkhun, A., Steiner, R., Barrett, K., & Sander, B. (2021). COVID-19 and Education Disruption in Ontario: Emerging Evidence on Impacts. *Law and Society Faculty Publications*, 1.

[13] O'Brien, W., & Yazdani Aliabadi, F. (2020). Does telecommuting save energy? A critical review of quantitative studies and their research methods. *Energy and Building*, 225(10), 1–15.

<https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2020.110298>

[14] Ong, D., Moors, T., & Sivarama, V. (2014). Comparison of the energy, carbon and time costs of videoconferencing and in-person meetings. *Computer Communications*, 50, 86–94.

[15] Stornaiuolo, A., & Thomas, E. E. (2017). Disrupting Educational Inequalities Through Youth Digital Activism. *Review of Research in Education*, 41, 337–357.

<http://www.jstor.org/stable/44668698>

[16] Czerkawski, B. C. (2016). Blending formal and informal learning networks for online learning. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 17(3), 138–156.

<https://doi.org/10.19173/irrodl.v17i3.2344>

[17] Chen, P. S. D., Lambert, A. D. in Guidry, K. R. (2010). Engaging online learners: The impact of Web-based learning technology on college student engagement. *Computers & Education*, 54(4), 1222–1232.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.11.008>

[18] Simpson, O. (2013). *Supporting Students for Success in Online and Distance Education* (1st ed.). Taylor and Francis.

[19] Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 227.

[20] Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

[21] Mayer, R. E. (2002). Multimedia Strategies. In H. E. O'Neil (ur.), *What Works in Distance Learning* (pp. 7–24). Information Age Publishing.

[22] Chambers, R. (2012). *Participatory Workshops* (1st ed.). Taylor and Francis.

[23] Doak, M. (2022). *Online Learning Can Lead to Increased Success for Minority Students in Higher Education*. Ed Tech Magazine. <https://edtechmagazine.com/higher/article/2022/03/online-learning-can-lead-increased-success-minority-students-higher-education>

[24] Kazlauskas, E. (2002). Management Strategies. In H. E. O'Neil (ur.), *What Works in Distance Learning* (pp. 123–142). Information Age Publishing.

[25] Dembo, M. H., & Junge, L. G. (2002). Learning Strategies. In H. E. O'Neil (ur.), *What Works in Distance Learning* (pp. 41–64). Information Age Publishing.

[26] NEF. (2011). *Five Ways to Wellbeing: New applications, new ways of thinking* (poročilo). New Economics Foundation.

[27] Hwb. (b.d.). Supporting physical and mental well-being through distance learning.

<https://hwb.gov.wales/blended-learning/supporting-physical-and-mental-well-being-through-distance-learning/>