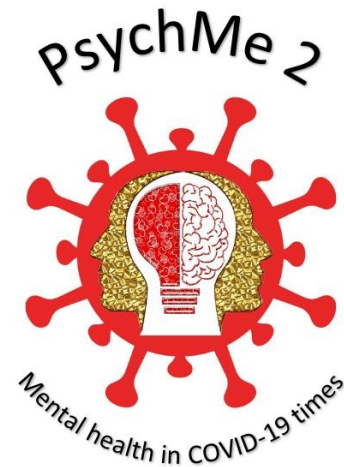


Mentalno zdravlje srednjoškolaca u doba pandemije

Fakultativna nastava psihologije, III. gimnazija
eTwinning projekt PsychMe2 – Mental health in COVID-19 times



Mentorica: Ivana Delač, prof. psihologije

O projektu

- Ciljevi projekta:
 - Ispitati učinak pandemije, karantene, potresa i nastave na daljinu na mentalno zdravlje učenika
 - Istražiti načine za očuvanje mentalnog zdravlja u okolnostima pandemije, potresa i nastave na daljinu
- Sudionici projekta: učenici srednjih škola iz Hrvatske, Turske, Poljske i Belgije
 - Učenici 4.r. III. gimnazije koji pohađaju fakultativnu nastavu iz psihologije
- Realizacija aktivnosti:
 - Sastanci na Zoomu
 - Grupni rad – osmišljavanje pitanja za anketni upitnik, istraživanje izvora o očuvanju mentalnog zdravlja na internetu, izrada padleta s prikupljenim izvorima podrške, provedba istraživanja među učenicima III. gimnazije, analiza prikupljenih podataka
 - Sudjelovanje u forumskim raspravama na Twinspaceu projekta (utjecaji na mentalno zdravlje, načini poboljšanja mentalnog zdravlja, izvješća o fazama provedbe istraživanja)

O istraživanju

- Anonimni anketni upitnik poslan je svim učenicima škole putem razrednih e-mail adresa početkom veljače 2021.g.
- Upitnik je sadržavao pitanja grupirana u 6 tematskih područja – Karantena, Potresi, Nastava na daljinu, Utjecaj medija, Vrijeme provedeno s obitelji, Nesigurnost i neizvjesnost
- Na kraju upitnika nalazi se link na padlet s prikupljenim izvorima podrške, kao i uputa o traženju psihološke podrške u slučaju potrebe
- Upitnik je ispunilo 184 učenika III. gimnazije

Pregledajte cijeli upitnik
(dvostruki klik na sliku)

PsychMe 2 projekt - Mentalno zdravlje srednjoškolaca u doba pandemije

Ovo je anketa namijenjena u cilju istraživanja nastave psihologije i međunarodnog e-learning projekta "PsychMe 2 - Globalni izazovi u COVID-19 doba". Anketa je namijenjena učenicima III. gimnazije Zagreb i u potpunosti je anonimna, a svi podaci prikupljeni anketom analizirat će se grupno i koristiti će se za istraživanje u cilju razvijanja projekta i edukativne nastave psihologije. Anketa se sastoji od 1. i 2. dijela. 1. dio ankete je namijenjen učenicima III. gimnazije koji pohađaju fakultativnu nastavu psihologije pod mentorstvom voditeljice projekta, prof. Ivane Delić.

Anketa se sastoji od nekoliko tematskih područja, pa se molimo da svaki dio ispuniti iskreno i bez prevelikih razmišljanja. Tvoji odgovori su nam dragocjeni kako bismo mogli saznati kako su dopadajući i preveliki doći naprotiv namolimo namolimo namolimo učenicima naše škole, i kako bi bilo korisno da imamo pristup drugim izvorima na području mentalnog zdravlja.

Jesi li učenik/ica III. gimnazije u Zagrebu?

a) DA
b) NE

Opći podaci

U koji razred ideš?

a) Prvi
b) Drugi
c) Treći
d) Četvrti

Spol:

a) M
b) Ž
c) Ne želim odgovoriti

Jesi li učenik/ica koji/je završila/la koronavirus?

a) DA
b) NE, nikada završila

Jesi li netko od tvojih bližnjih koji/je završila/la koronavirus?

a) DA

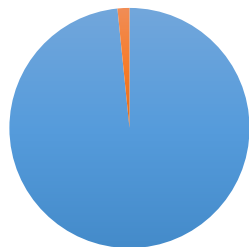
Rezultati – Opći podaci

Izradili:

Karlo Kalinić, 4.e

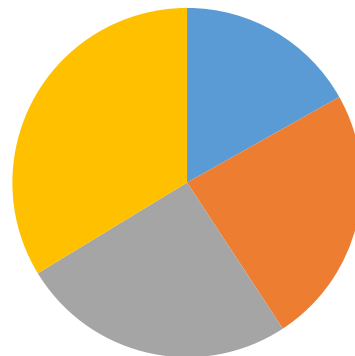
Antonia Primorac, 4.d

UČENICI III. GIMNAZIJE



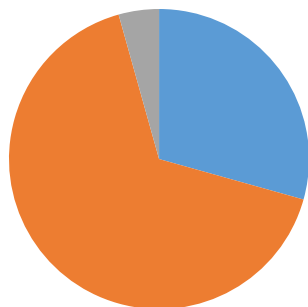
DA 98,4%
NE 1,6%

RAZRED



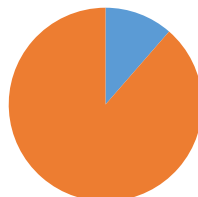
1. 16,85
2. 23,91%
3. 25,54 %
4. 33,70%

SPOL



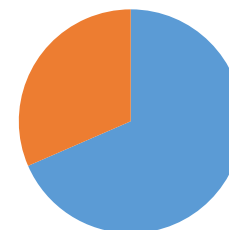
M
Ž
Ne želim
odgovoriti

OSOBNOSTI SAM BIO/BILA ZARAŽEN/A KORONAVIRUSOM



DA 11,41%
NE, koliko znam
88,59%

NETKO OD BLISKIH OSOBA ZARAŽEN/A KRONOM



DA
NE, koliko
znam

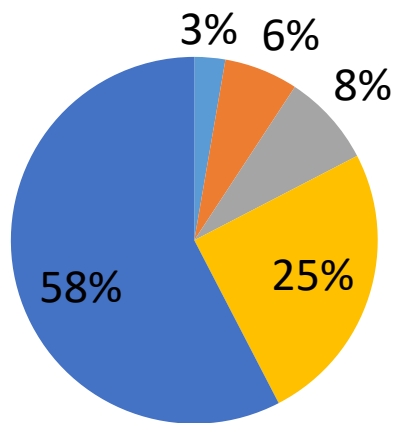
Rezultati – Karantena

Izradili:

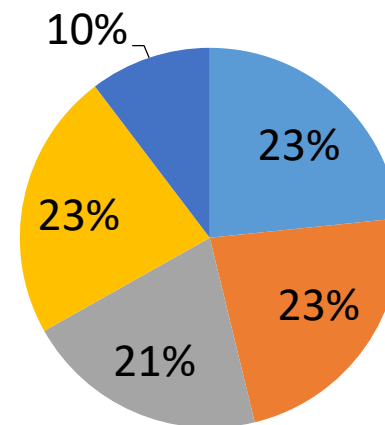
Karlo Kalinić, 4.e

Antonia Primorac, 4.d

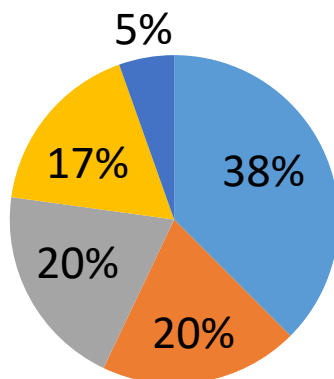
Za vrijeme karantene su mi nedostajali prijatelji i druženje s njima.



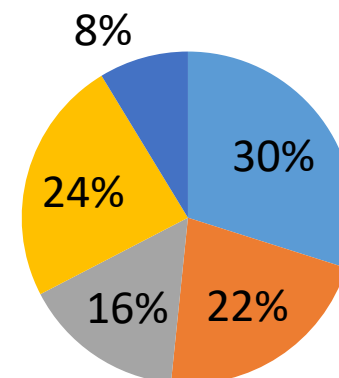
Emotivno sam se udaljio/la od svojih prijatelja tijekom karantene



Karantena je nanijela štetu mojim odnosima s prijateljima.

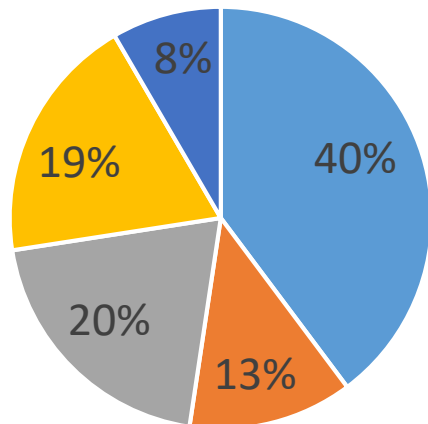


Zbog manjka socijalizacije u karanteni postao/la sam depresivan/na i/ili pasivan/na.

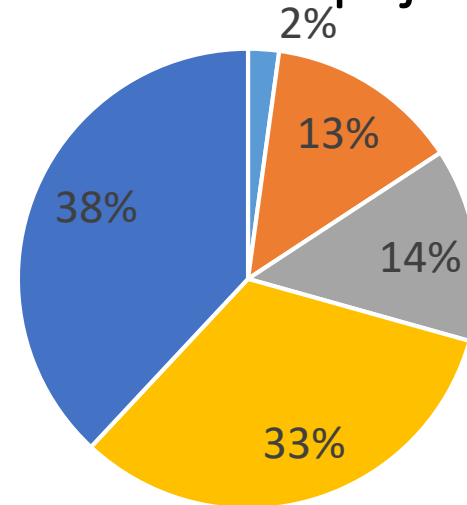


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

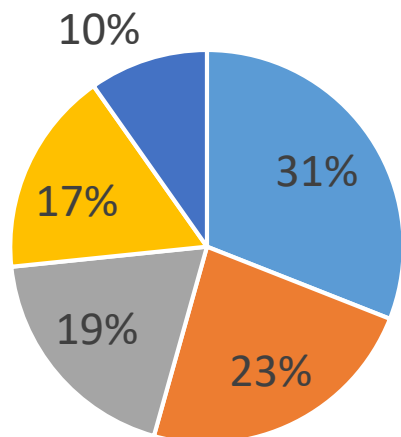
Zbog manjka socijalizacije u karanteni
sada manje ulažem u svoje socijalne
odnose.



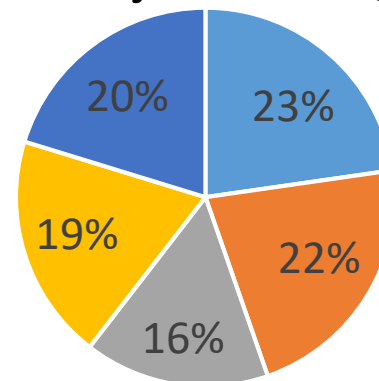
Moji odnosi s prijateljima tijekom
karantene ostali su jednako
kvalitetni kao prije.



Moje komunikacijske vještine su
se zbog karantene smanjile.

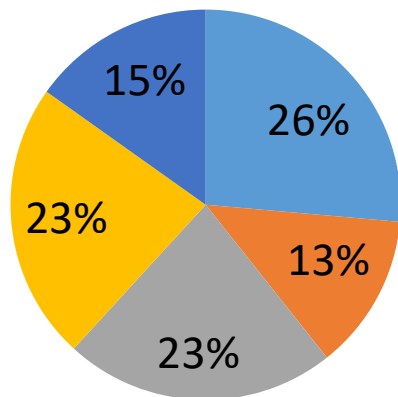


Za vrijeme karantene sam se
povezao/la još više nego prije s nekim
prijateljem ili svojim dečkom/curom.

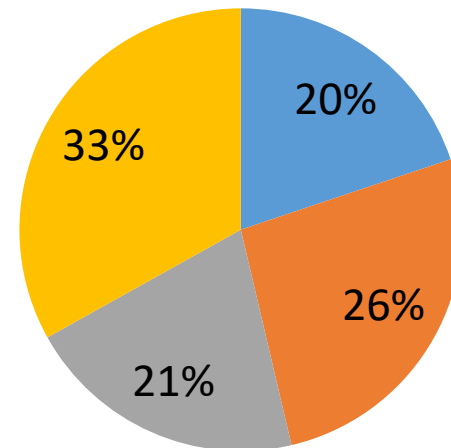


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

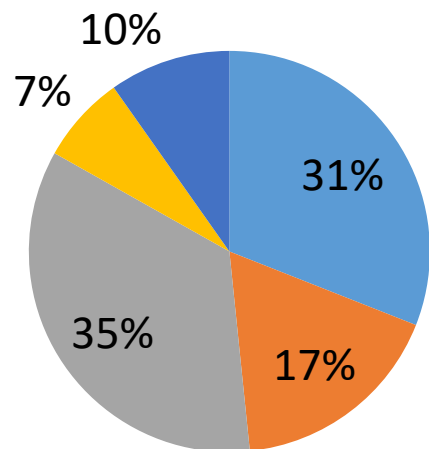
U karanteni sam se osjećao/la usamljeno



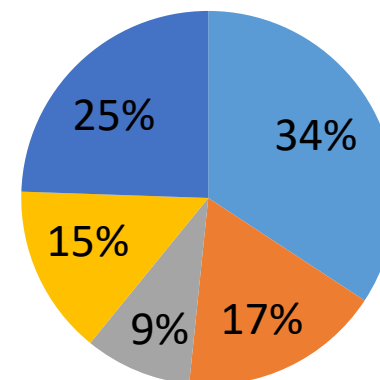
Viđao/la sam se sa svojim prijateljima i/ili dečkom/curom tijekom karantene.



Karantena je na mene (i moje mentalno zdravlje) djelovala pozitivno.

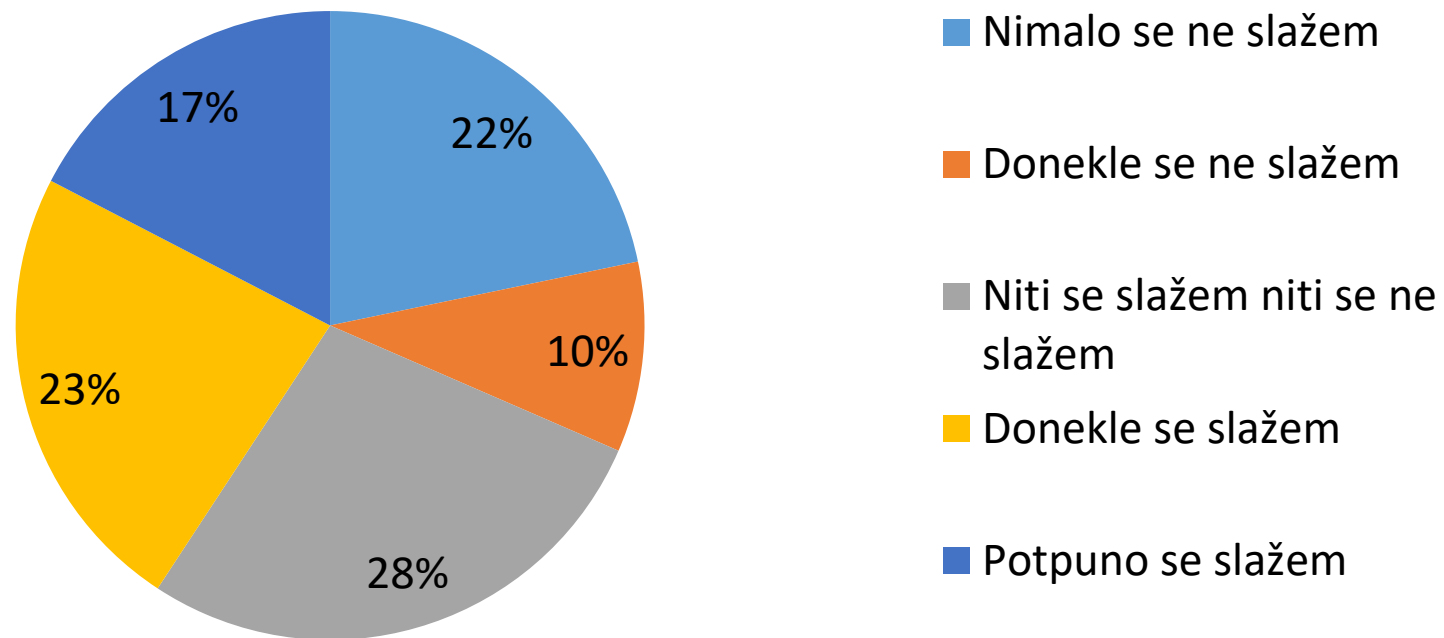


Tijekom karantene, frustrirala me nemogućnost noćnih izlazaka.



- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Otkako je karantena završila, nervozniji/a sam nego što sam bio/la prije karantene.



Karantena i mentalno zdravlje učenika - zaključak

- Najviše su zabrinjavajući podatci koji govore kako oko 54% naših učenika smatra kako su im se smanjile komunikacijske vještine. S obzirom da rad na satu uvelike razvija takve vještine smatramo da je prvobitni oblik online nastave doprinio tomu uz sveopću izoliranost.
- Optimistična je činjenica da kod većine učenika karantena nije nanijela štetu njihovim odnosima što je vjerojatno rezultat tehnologije koja nas je u tim danima sve držala povezanima.

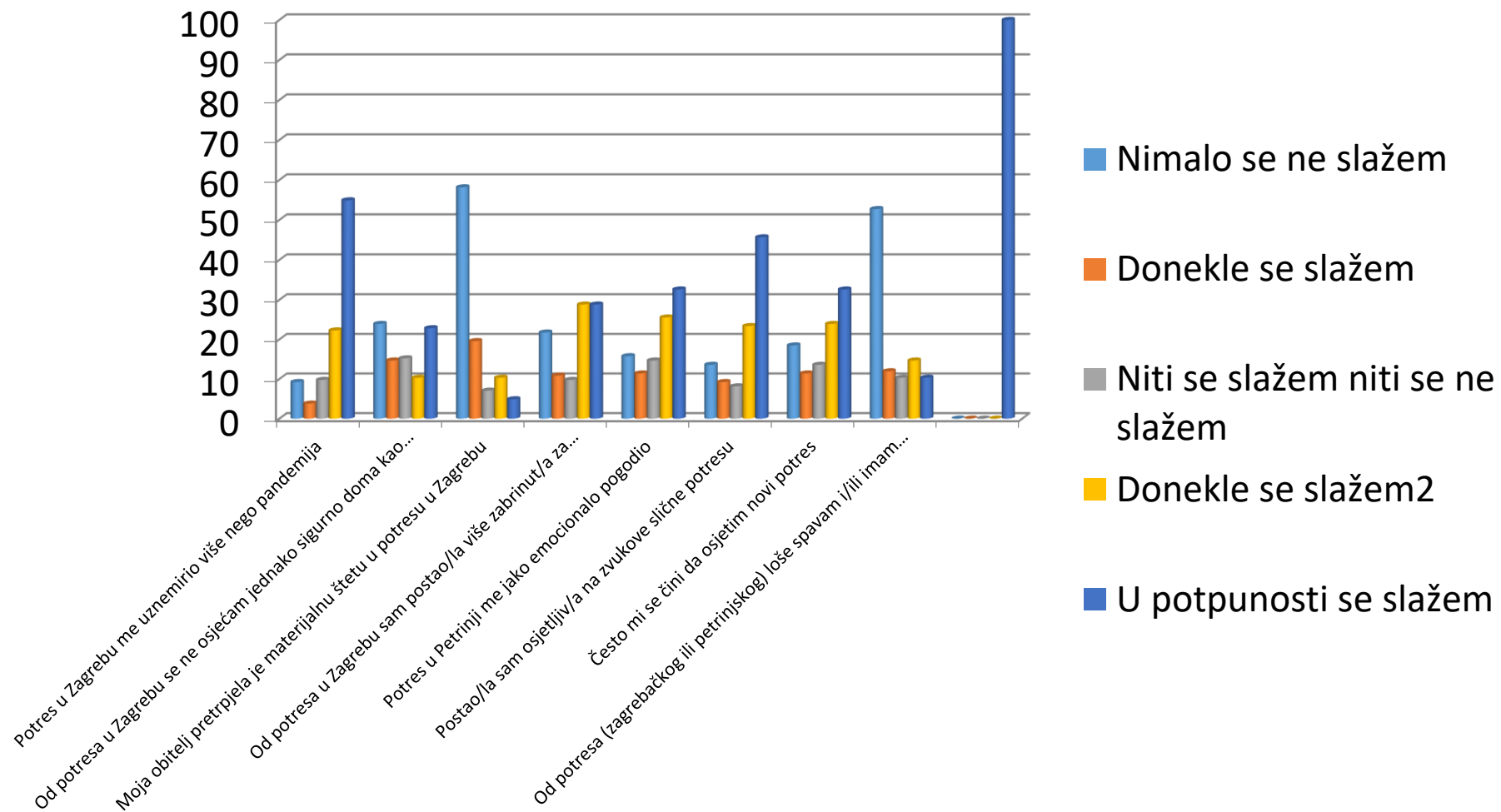
Rezultati – Potresi

Izradile:

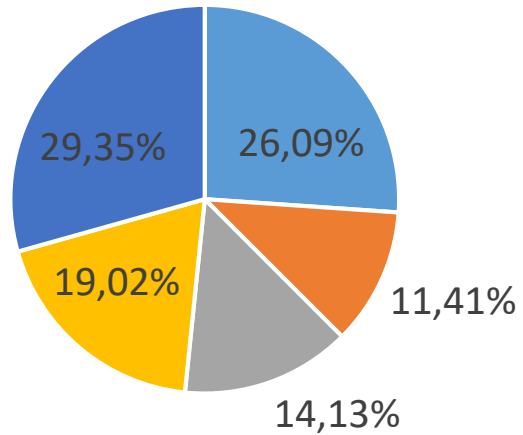
Leonarda Jurčec, 4.e

Ema Mandek, 4.a

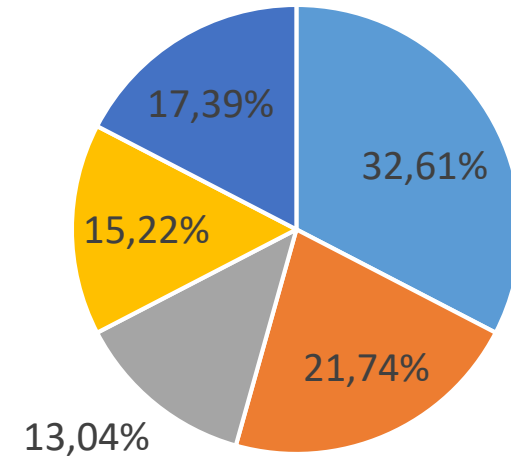
Nika Šarić, 4.d



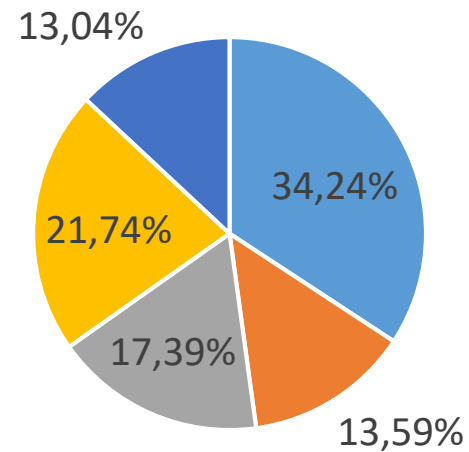
Bojim se da bi se mogao dogoditi novi jaki potres.



Kad osjetim podrhtavanje tla, jako se uplašim.

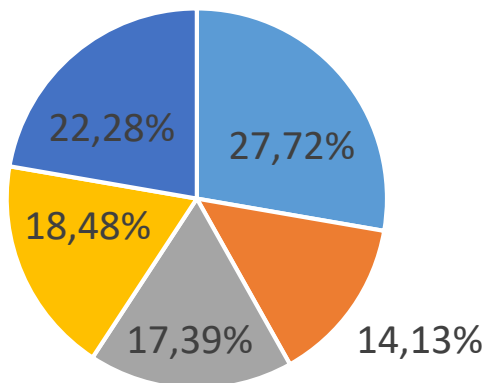


Od potresa (bilo zagrebačkog, bilo petrinjskog) sam anksiozniji/a nego prije.

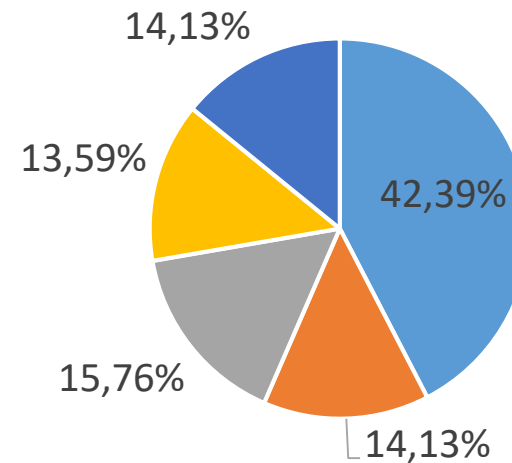


■ Nimalo se ne slažem ■ Donekle se ne slažem ■ Niti se slažem niti se ne slažem ■ Donekle se slažem ■ Potpuno se slažem

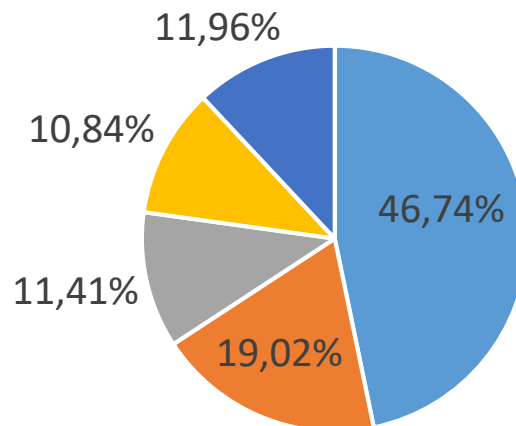
Potres u Petrinji me uznemirio više od potresa u Zagrebu.



Potres u Petrinji je dodatno narušio moje mentalno zdravlje.

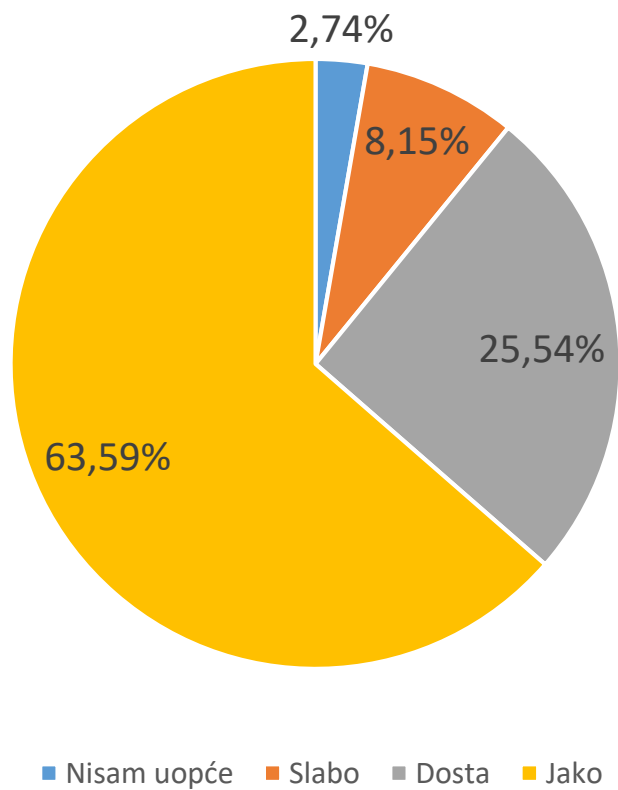


Mislim da ću se zauvijek bojati da se ne dogodi novi potres.

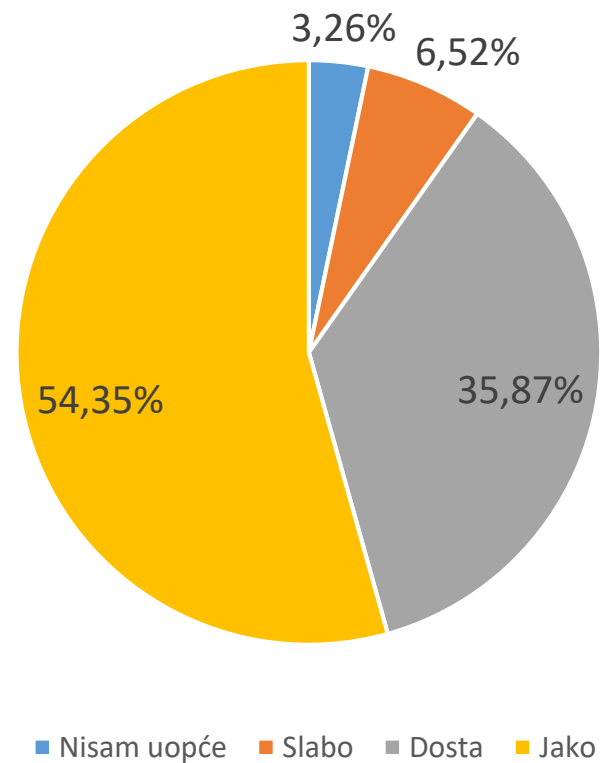


■ Nimalo se ne slažem ■ Donekle se ne slažem ■ Niti se slažem niti se ne slažem ■ Donekle se slažem ■ Potpuno se slažem

Koliko si jako osjetio/la potres u Zagrebu?



Koliko si jako osjetio/la potres u Petrinji?



Potres i mentalno zdravlje učenika - zaključak

- Zabrinjavajući rezultati:
 - strah od potencijalno budućeg potresa
 - zabrinutost prema bližnjima u slučaju potresa
 - nesigurnost u vlastitom kućanstvu
 - velika osjetljivost na različite zvukove i podražaje sličnim potresu
- Optimistični rezultati:
 - velika većina sudionika nije pretrpjela veliku materijalnu štetu
 - više od 50% sudionika procjenjuje da im nije narušeno mentalno zdravlje zbog potresa u Petrinji
 - veća većina ne smatra da će se zauvijek bojati potencijalno budućeg potresa
- Strah od nepredvidljivog daje ljudima osjećaj beznada i bespomoćnosti što može dovesti do pojačane anksioznosti
- Strah od gubitka bližnjih osoba radi situacija koje se ne mogu kontrolirati
- Emocionalna empatija prema situaciji iz Petrinje

Rezultati – Nastava na daljinu

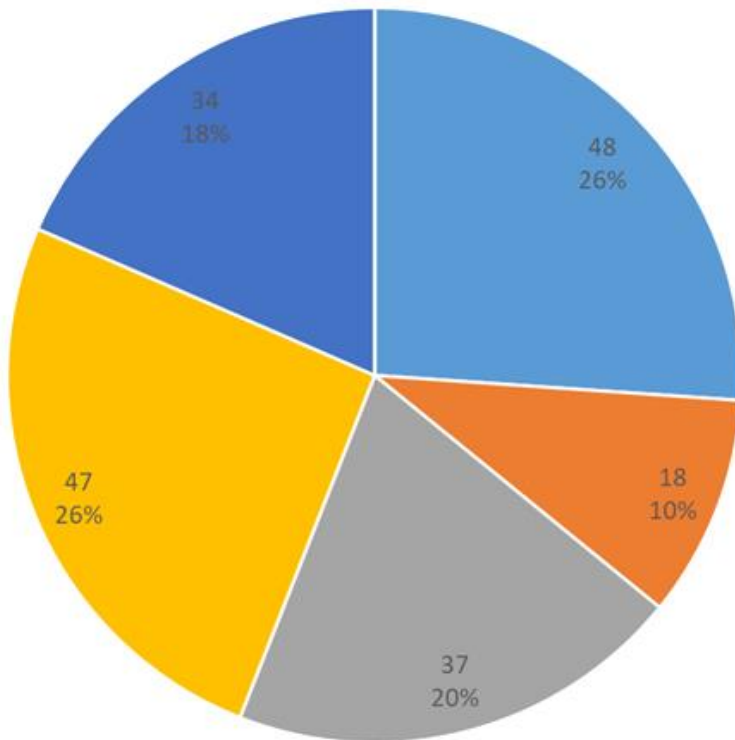
Izradili:

Jelena Cvitković, 4.a

Stella Lukač, 4.d

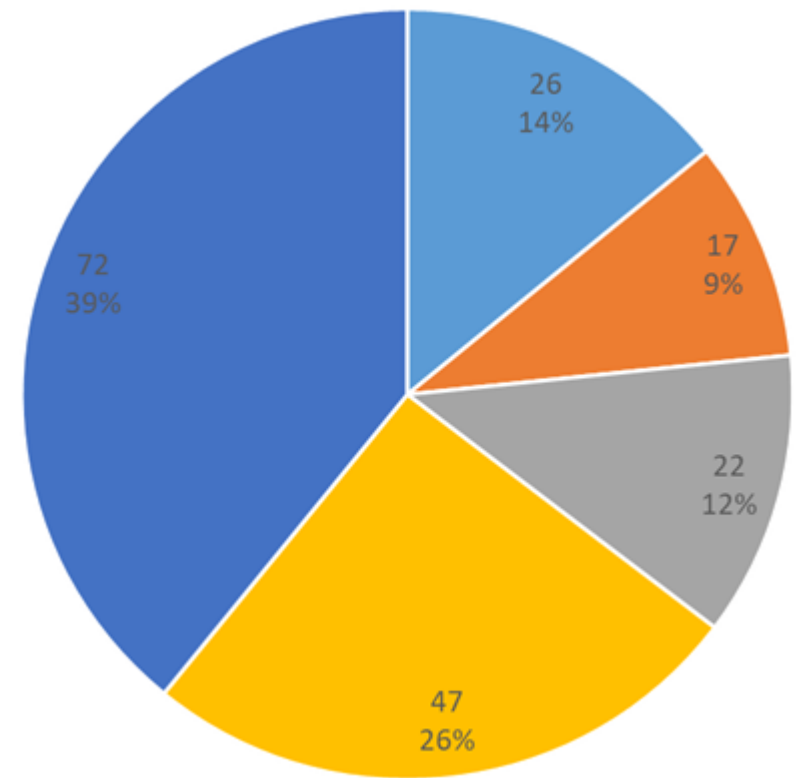
Marko Višić, 4.f

Nastava na daljinu mi je izazivala visoku razinu stresa.

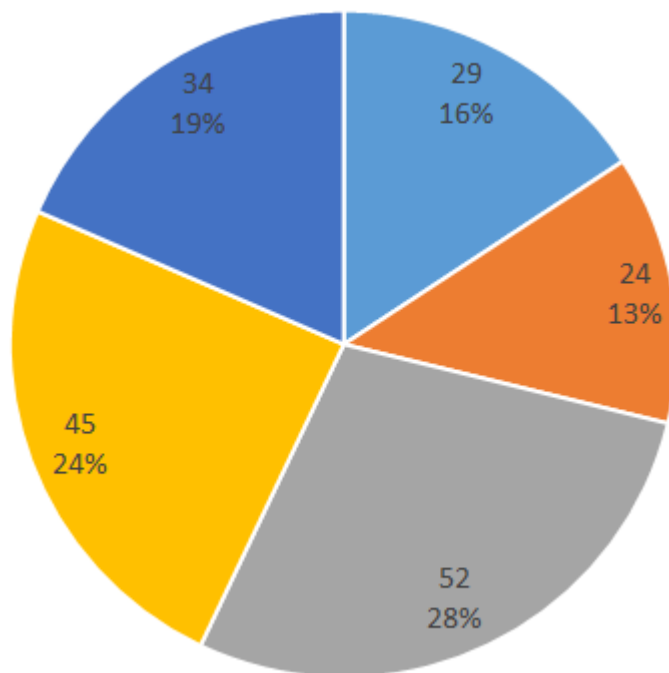


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Zahvaljujući nastavi na daljinu, imao/la sam više slobodnog vremena.

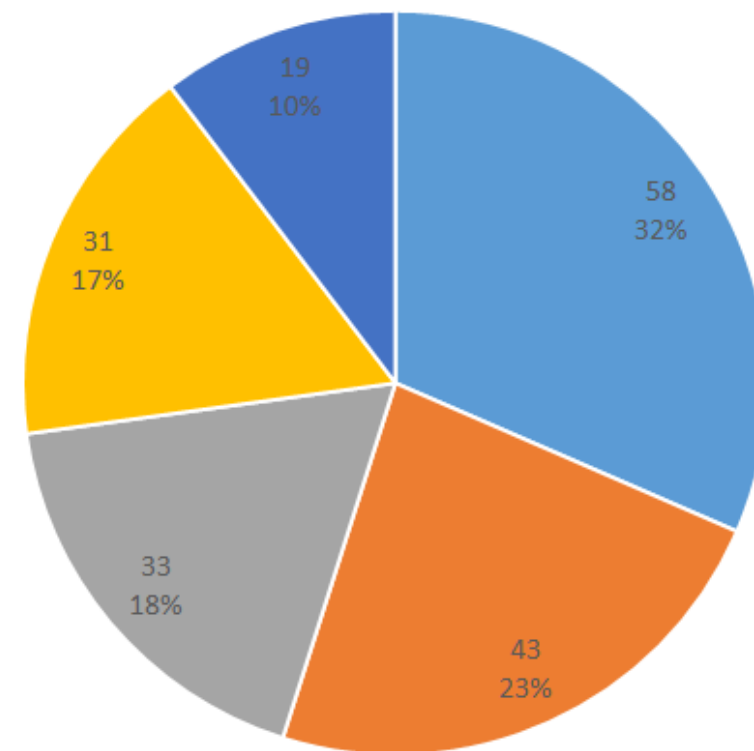


Nastava na daljinu mi se svidjela.

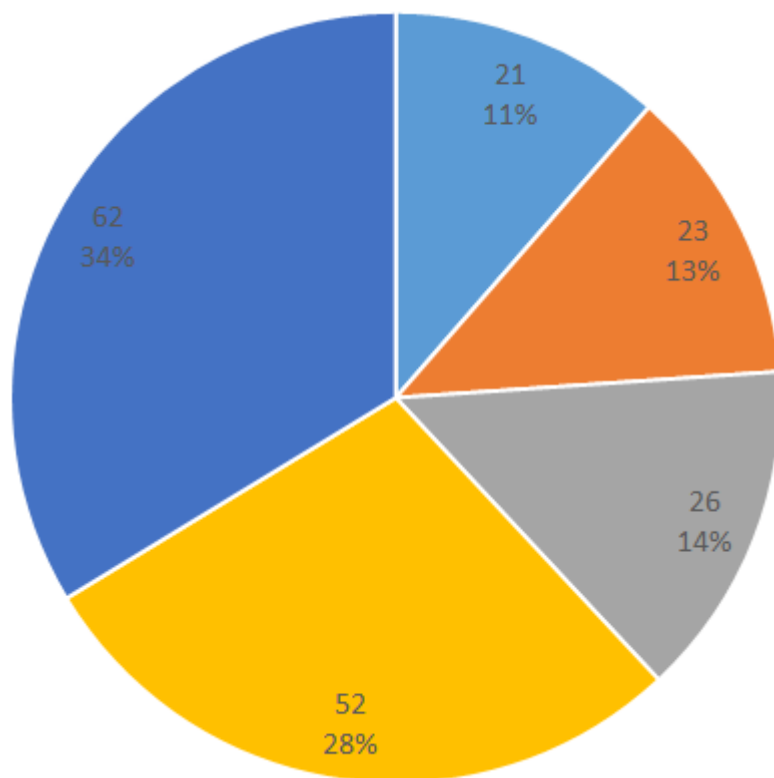


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Jednako sam uspješno svladao/la gradivo u nastavi na daljinu kao što bih ga svladao/la u nastavi uživo.

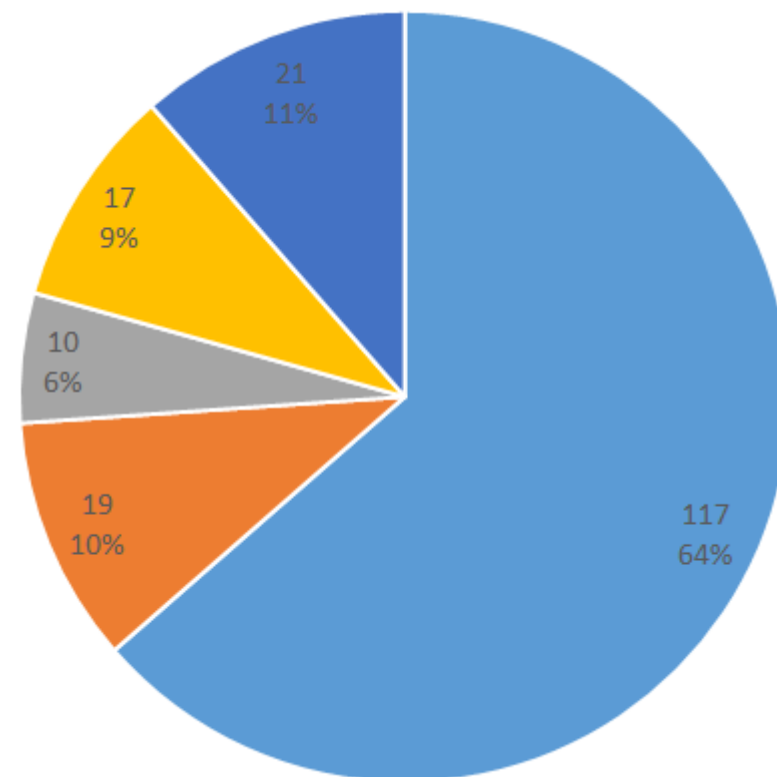


Nastava na daljinu me iscrpljivala zbog puno gledanja u monitor.

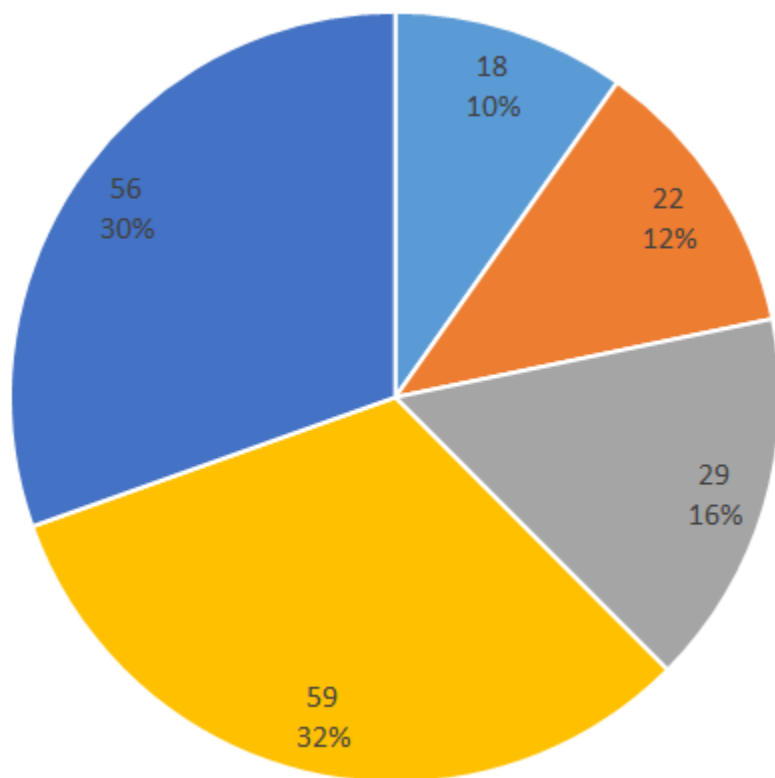


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Morao/la sam dijeliti računalu s ukućanima te sam imao/la manje vremena za rješavanje zadataka.

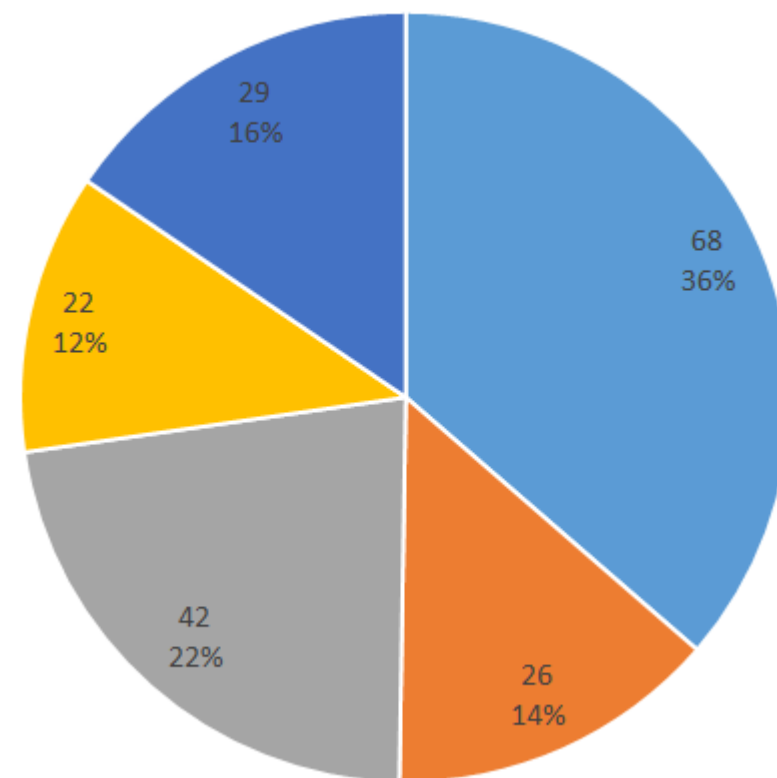


Bilo mi se teško koncentrirati na nastavu na daljinu.

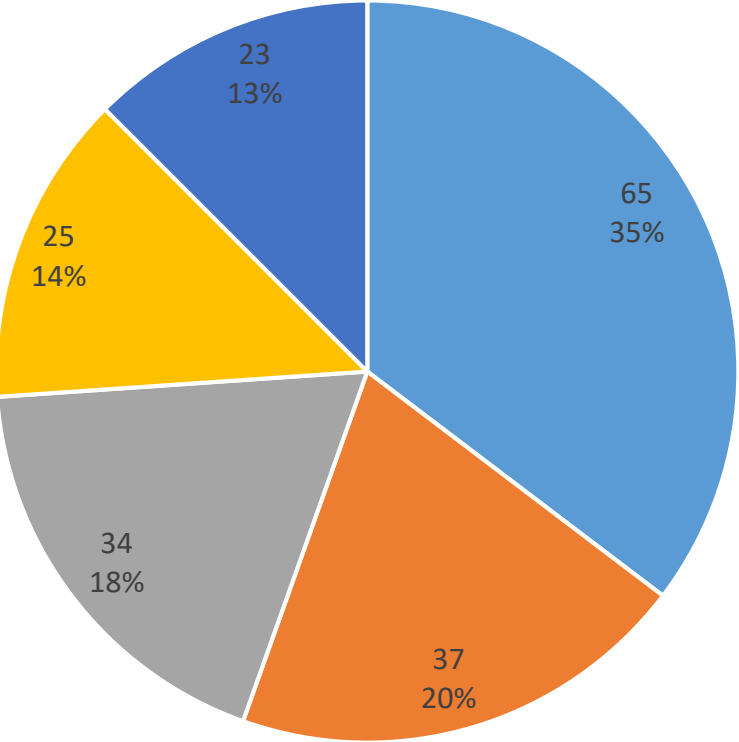


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Zbog nastave na daljinu, sad preispitujem svoje odluke vezane uz školu i nastavak obrazovanja.

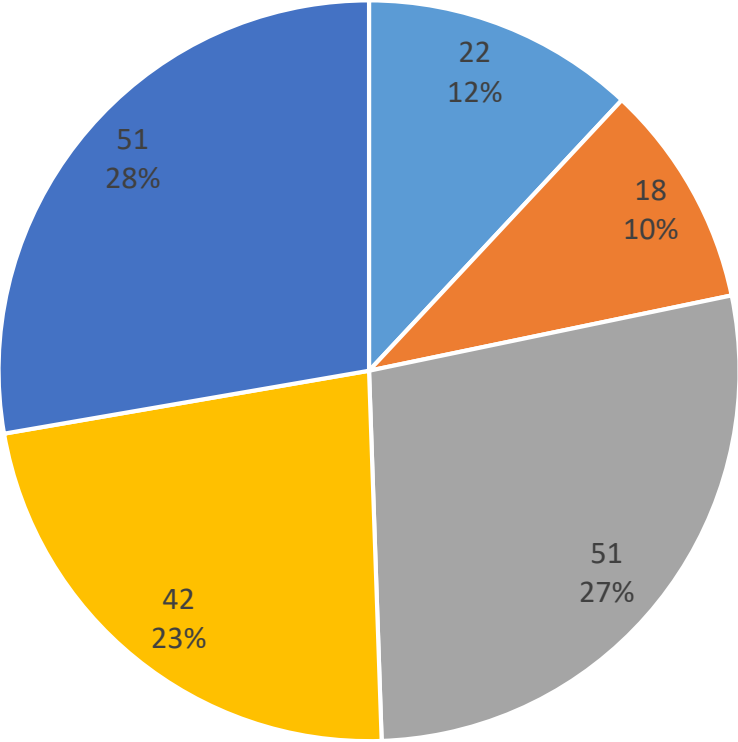


Moje se mentalno zdravlje zbog nastave na daljinu pogoršalo.

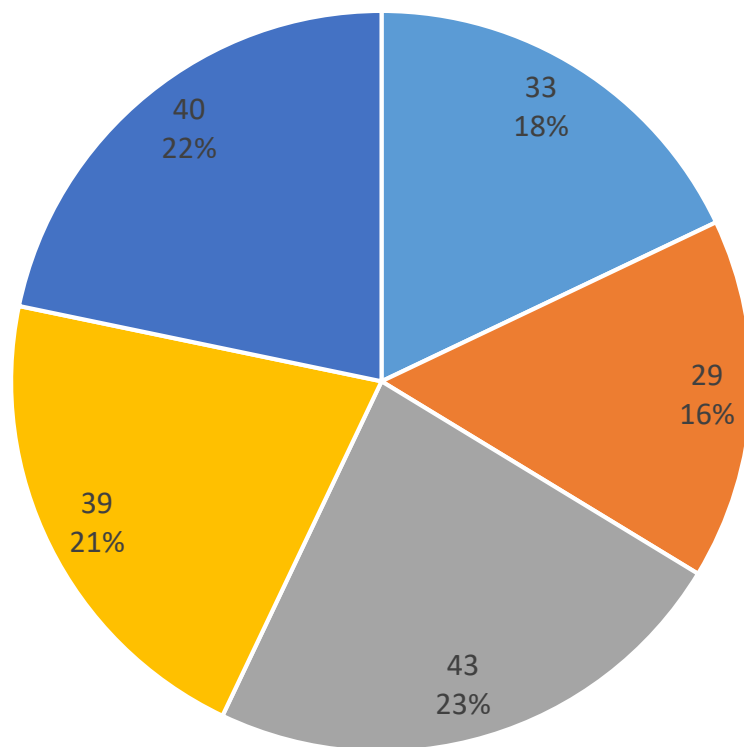


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Drago mi je da smo se vratili u školu.

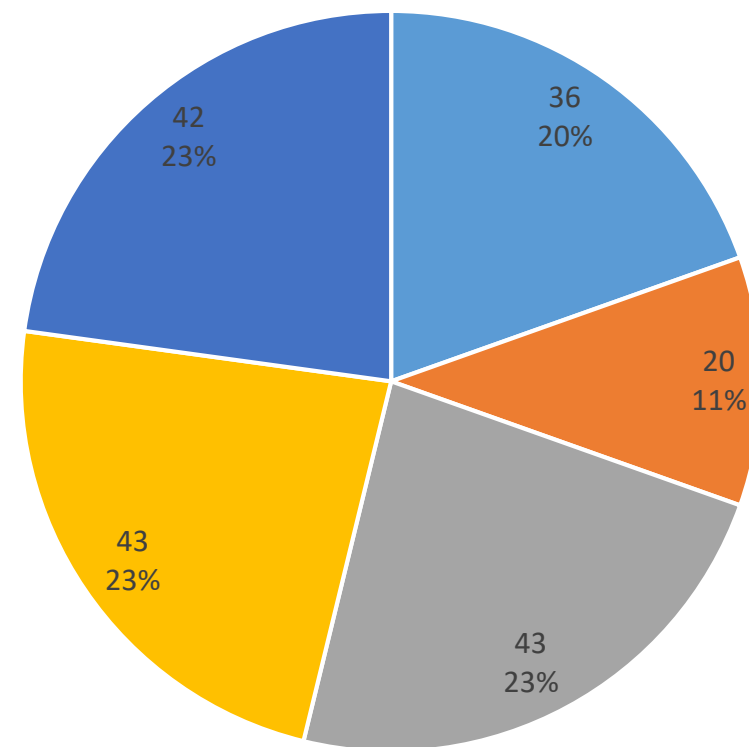


Teže se koncentriram otkad smo se vratili u školske klupe.

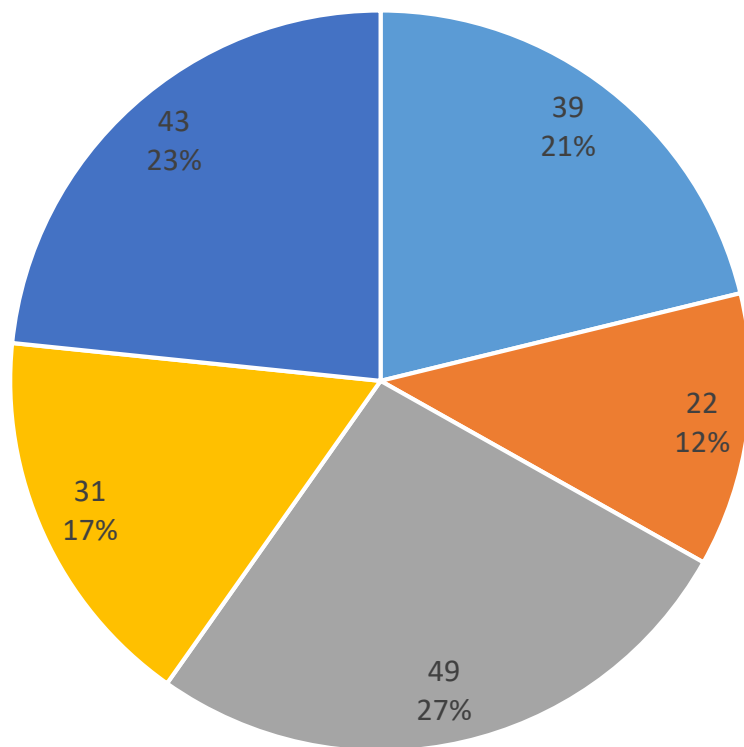


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Imam manje volje sudjelovati na nastavi otkad smo se vratili u školu.

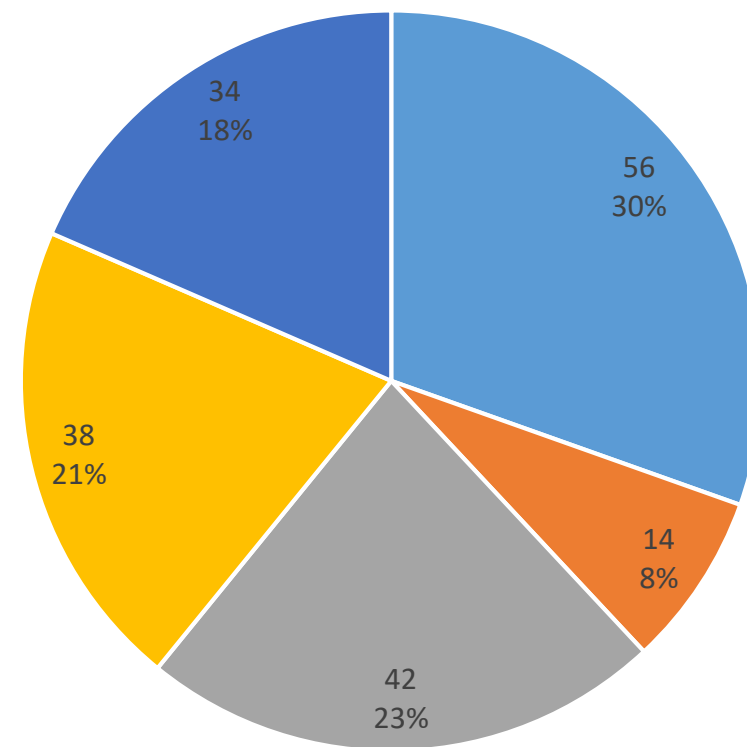


Nakon nastave na daljinu, nije mi se bilo lako prilagoditi na nastavu uživo.

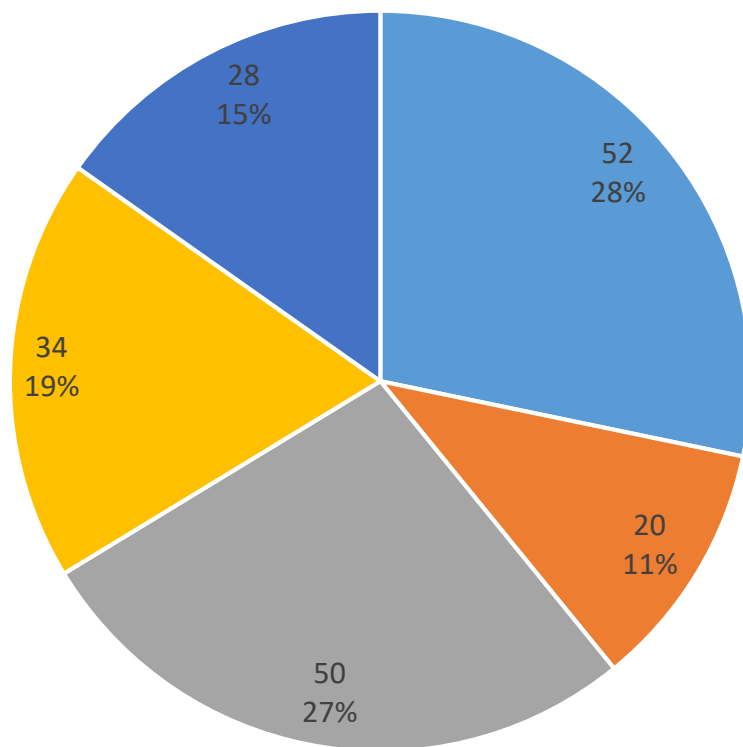


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Smatram da je idealan oblik nastave kombinacija nastave na daljinu i nastave uživo.

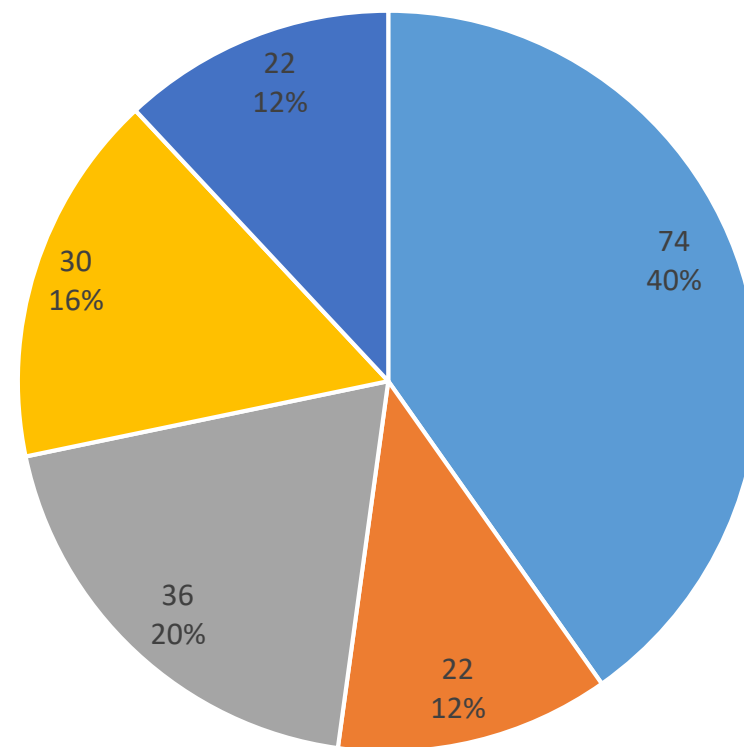


Anksiozniji/a sam otkako smo se vratili
u nastavu uživo.

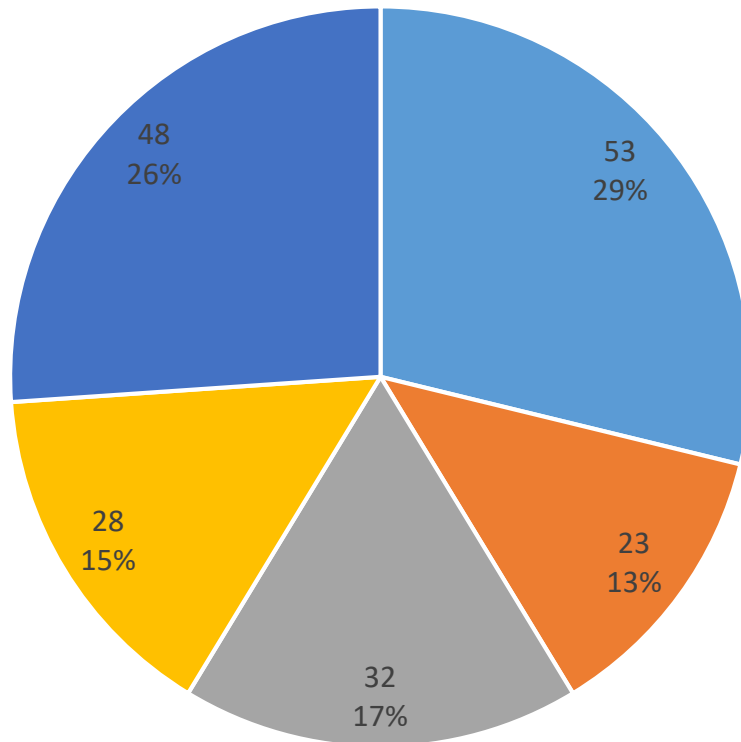


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Depresivniji/a sam otkako smo se
vratili u nastavu uživo.



Razveselilo me kad smo na kraju prvog polugodišta opet prešli na nastavu na daljinu.



■ Nimalo se ne slažem

■ Donekle se ne slažem

■ Niti se slažem niti se ne slažem

■ Donekle se slažem

■ Potpuno se slažem

Što ti je u nastavi na daljinu tijekom proljetne karantene bilo najviše stresno?

- Najučestaliji odgovori:
 - Domaće zadaće i zadatci („previše ih je i rokovi su kratki”)
 - Online ispiti („hoće li se sve predati ispravno, na vrijeme”)
 - Samostalno učenje novog gradiva što je povezano s premalo Zoom sastanaka
 - Nemogućnost postavljanja pitanja direktno (problemi u matematici i fizici - najčešće)

Je li ti povremena nastava na daljinu koju imate ove godine (zbog samoizolacija) više, jednako ili manje stresna od nastave na daljinu kakva je bila tijekom proljetne karantene, i zašto?

- Manje je stresna za 84 učenika
- Jednako je stresna za 36 učenika
- Više je stresna za 63 učenika
- Zaključujemo da su se mnogi priviknuli na online nastavu zbog samoizolacija i da im nije jako stresna. No, i dalje je velik broj onih kojima je stresna podjednako ili više – kao najčešći razlog navodila se neizvjesnost od ispita, zaraze i mature.

Nastava na daljinu i mentalno zdravlje učenika - zaključak

- Zabrinjavajući rezultati:
 - Visoka razina stresa pri nastavi na daljinu (25,54% se donekle složilo, a potpuno se složilo 18,48%) što bi mogao postati i veći problem ako će nastava na daljinu biti češća
 - Više od 50% učenika smatra da nisu dobro savladali gradivo online nastave
 - Mentalno zdravlje se pogoršalo kod 26% učenika
 - Anksioznost se povećala kod 33,7% učenika, a depresija kod 28,26% (učenici koji su se donekle i potpuno složili)
- Optimistični rezultati:
 - U online nastavi je najviše optimistično što smo imali više slobodnog vremena s obzirom na to koliko obaveza moramo izvršiti.
- Smatramo da rezultati nisu baš pozitivni, online nastava je mnogima izazivala stres. Mnogima se bilo jako teško organizirati.
- Nekima je stres izazivala karantena i potres, a ne nastava na daljinu (nedostajali su im prijatelji, i cure/dečki), ali zbog cijele situacije takav oblik nastave bio je „točka na i”.
- Introvertiranim osobama je nastava na daljinu bila odlična i nisu bili pod stresom („Nemam ni jedan razlog zbog kojeg sam bila pod stresom, dapače bilo mi je puno ugodnije nego u školi :) #introvert..” – bio je jedan od odgovora).
- Također, Zoom sastanci su većini pomagali u savladavanju gradiva.
- Ovakve rezultate smo očekivali, zato što je nastava na daljinu nešto novo sa čime smo se svi susreli, neki su se prilagodili više dok neki manje. No većina se slaže s time da bi nastava uživo bila najbolja opcija.

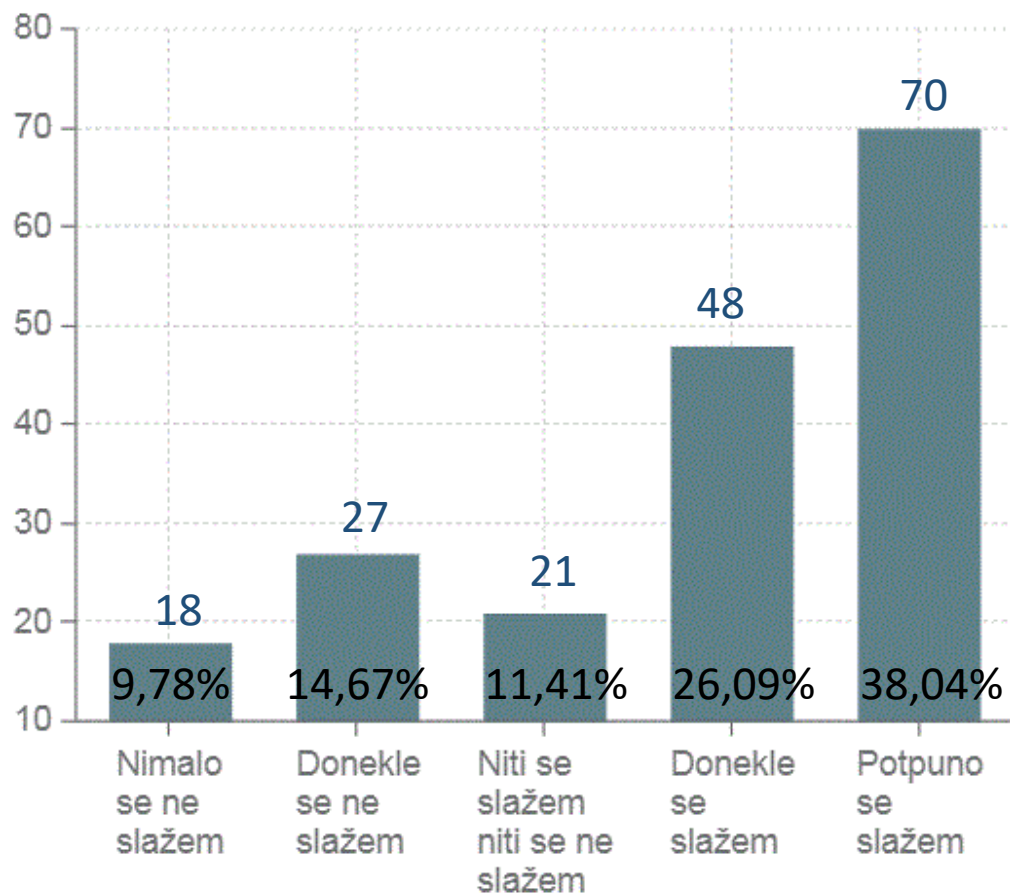
Rezultati – Utjecaj medija

Izradili:

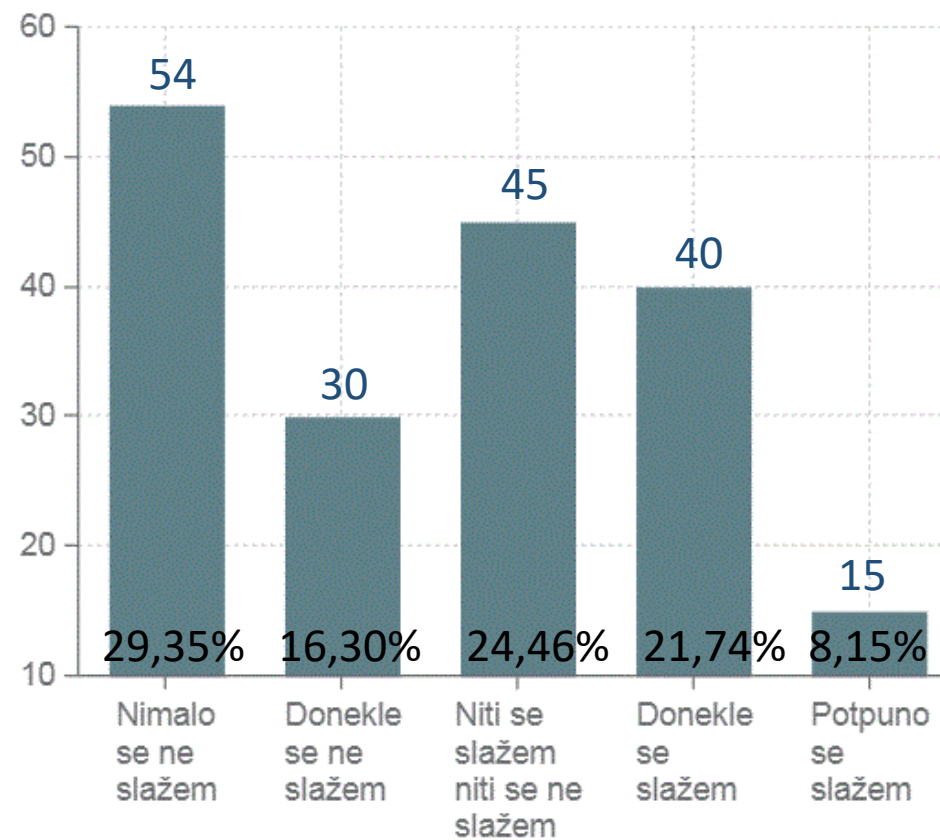
Nensi Adili, 4.f

Patrik Delić, 4.d

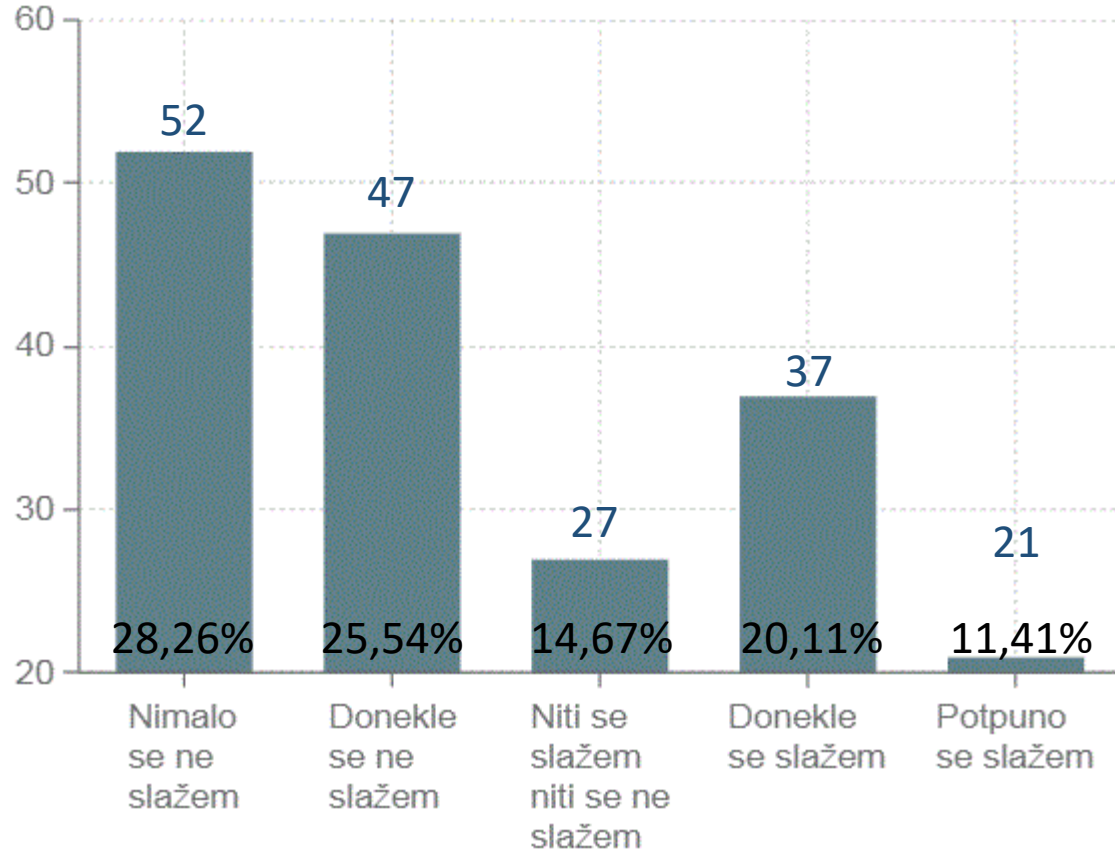
Patrick Ružić, 4.e



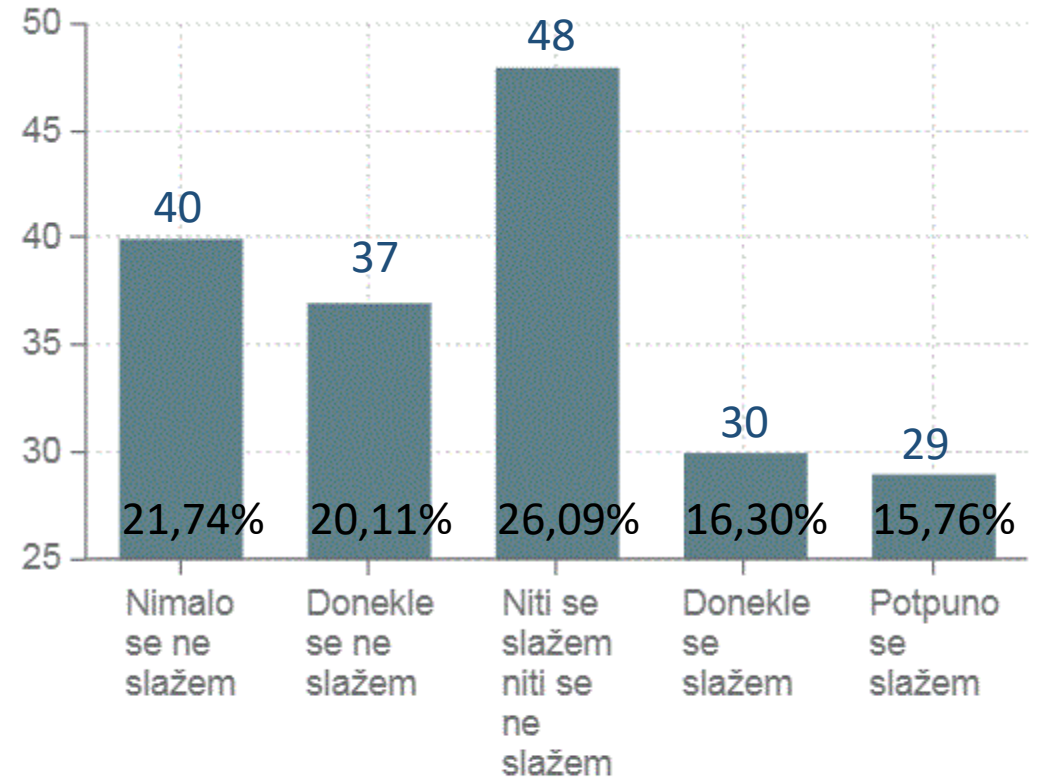
■ Pratio/la sam objave u medijima o koronavirusu za vrijeme karantene.



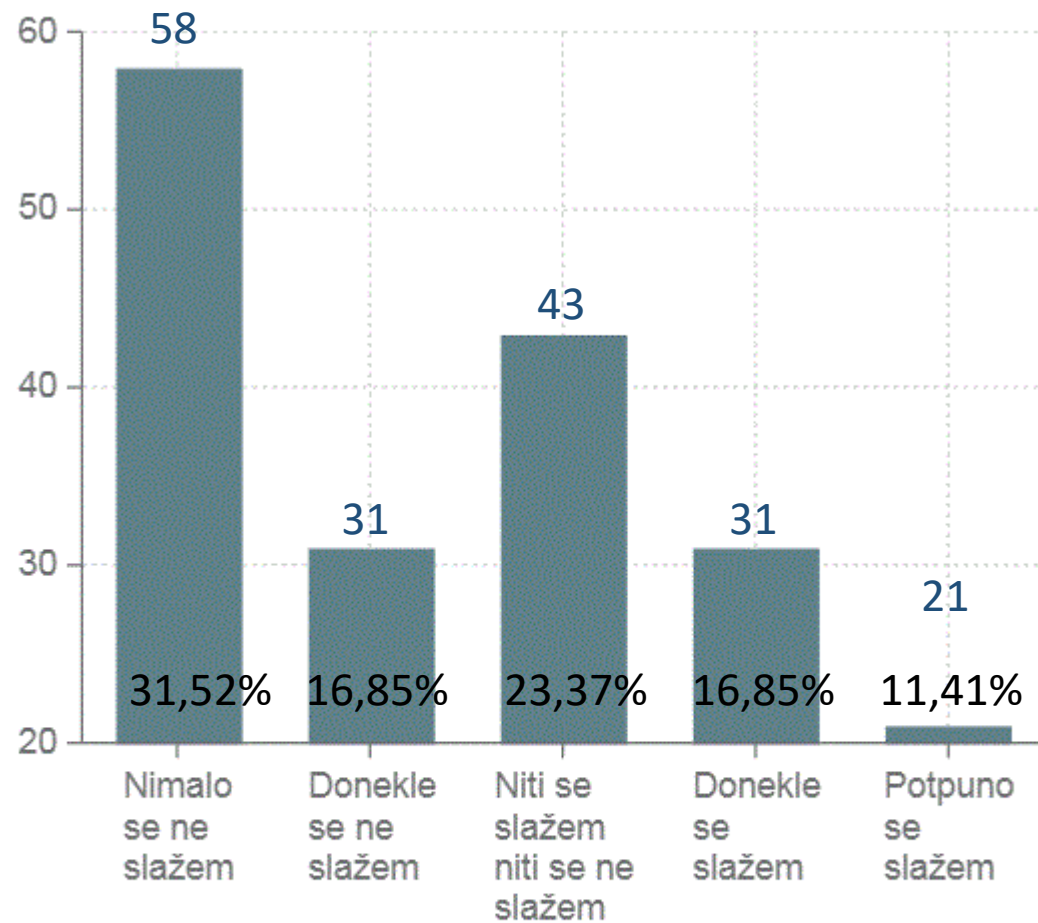
■ Informacije u medijima i na internetu o pandemiji su me uznemiravale.



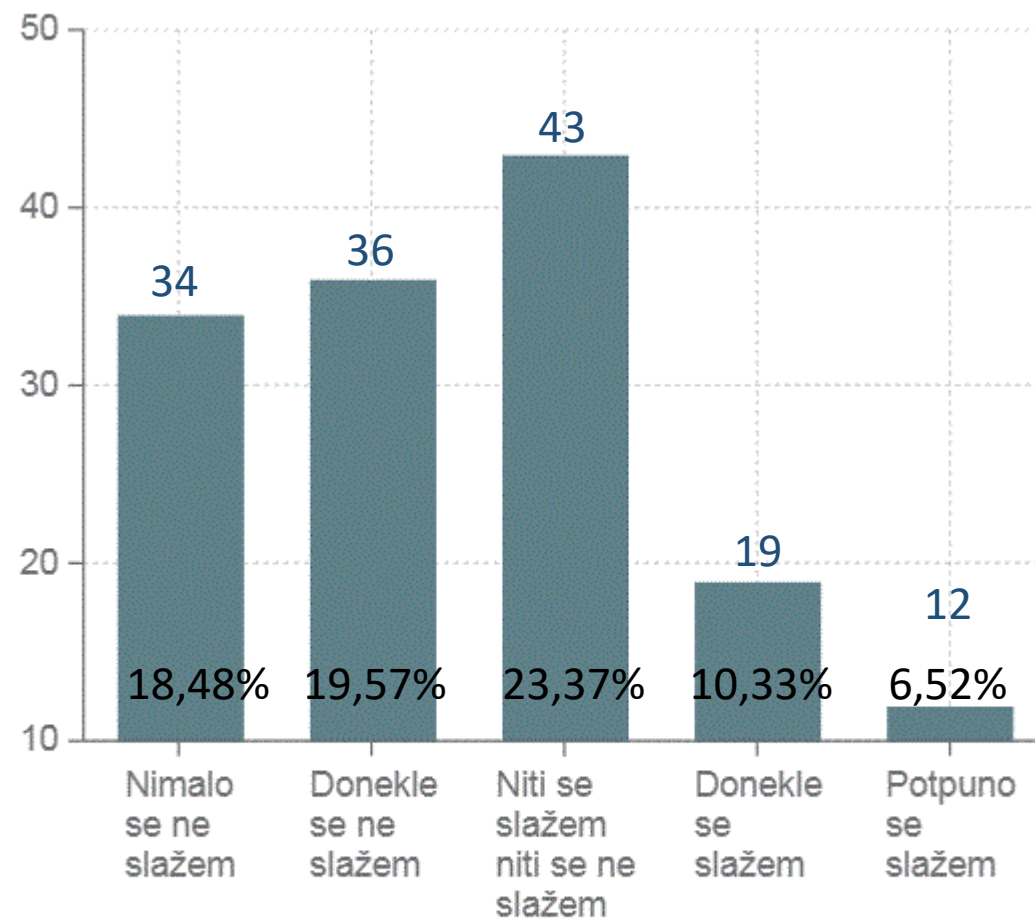
■ I nakon završetka karantene, nastavio/la sam pratiti informacije u medijima o koronavirusu.



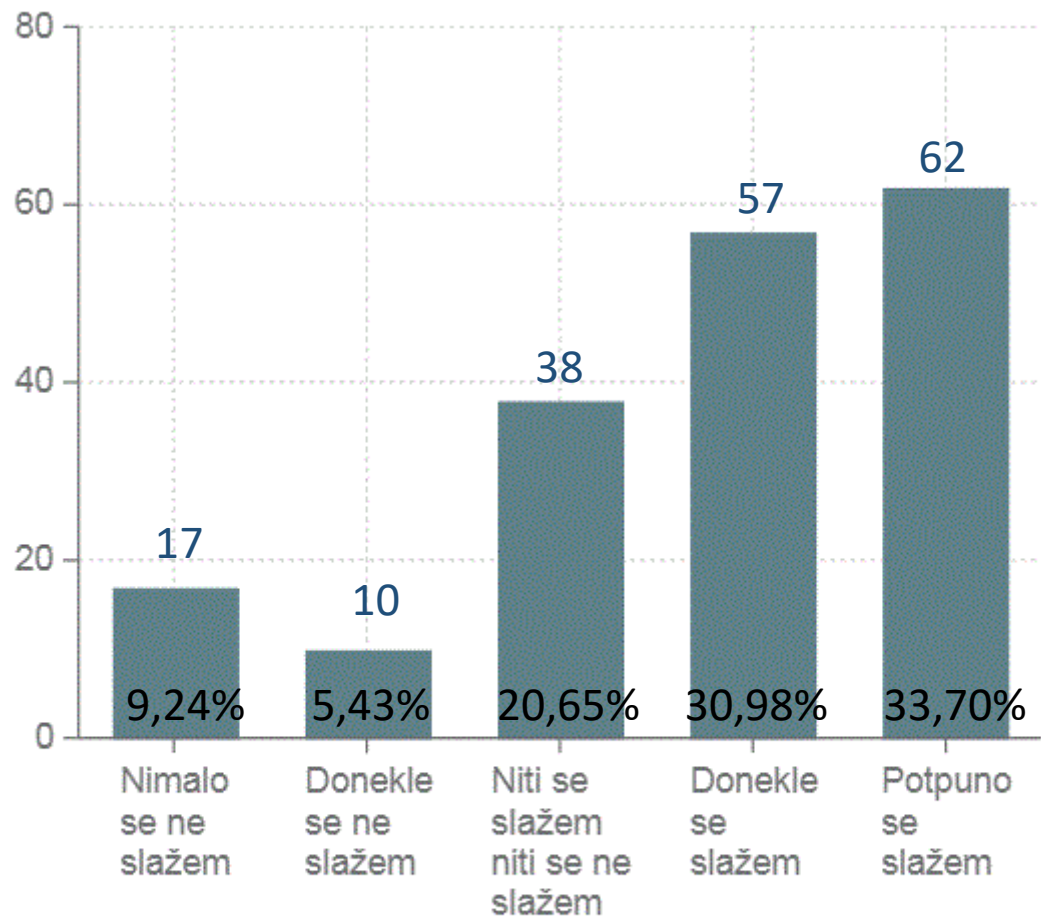
■ Provjeravam vjerodostojnost informacija koje sam čuo/čula u medijima.



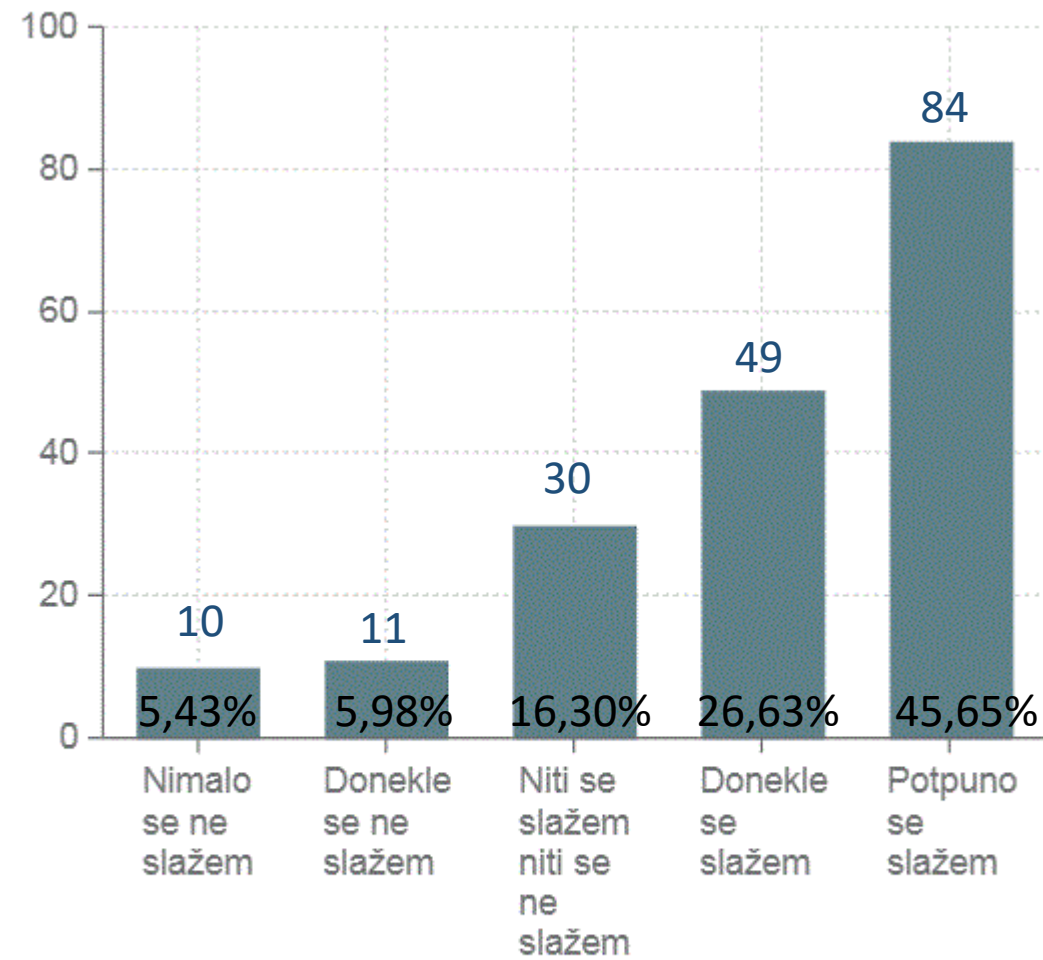
■ Broj zaraženih i umrlih me tijekom karantene zabrinjavao te mi je stvarao stres.



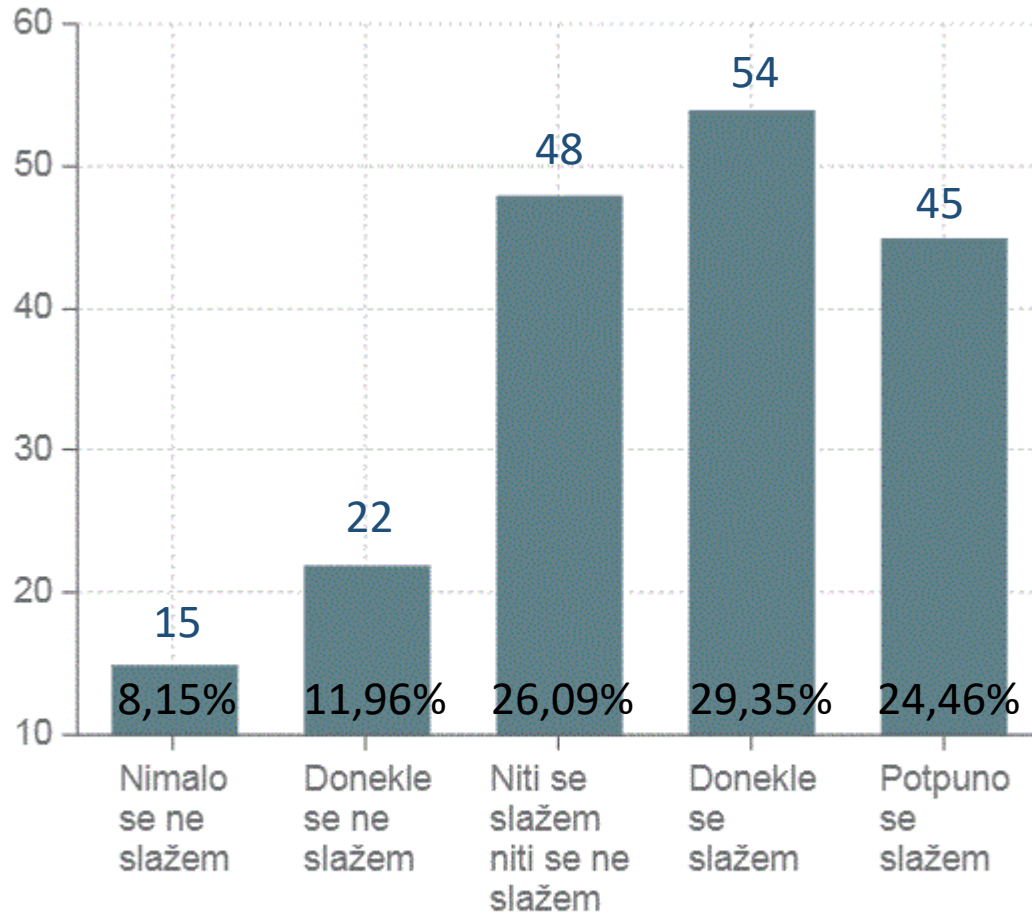
■ Broj zaraženih i umrlih me sad zabrinjava te mi stvara stres.



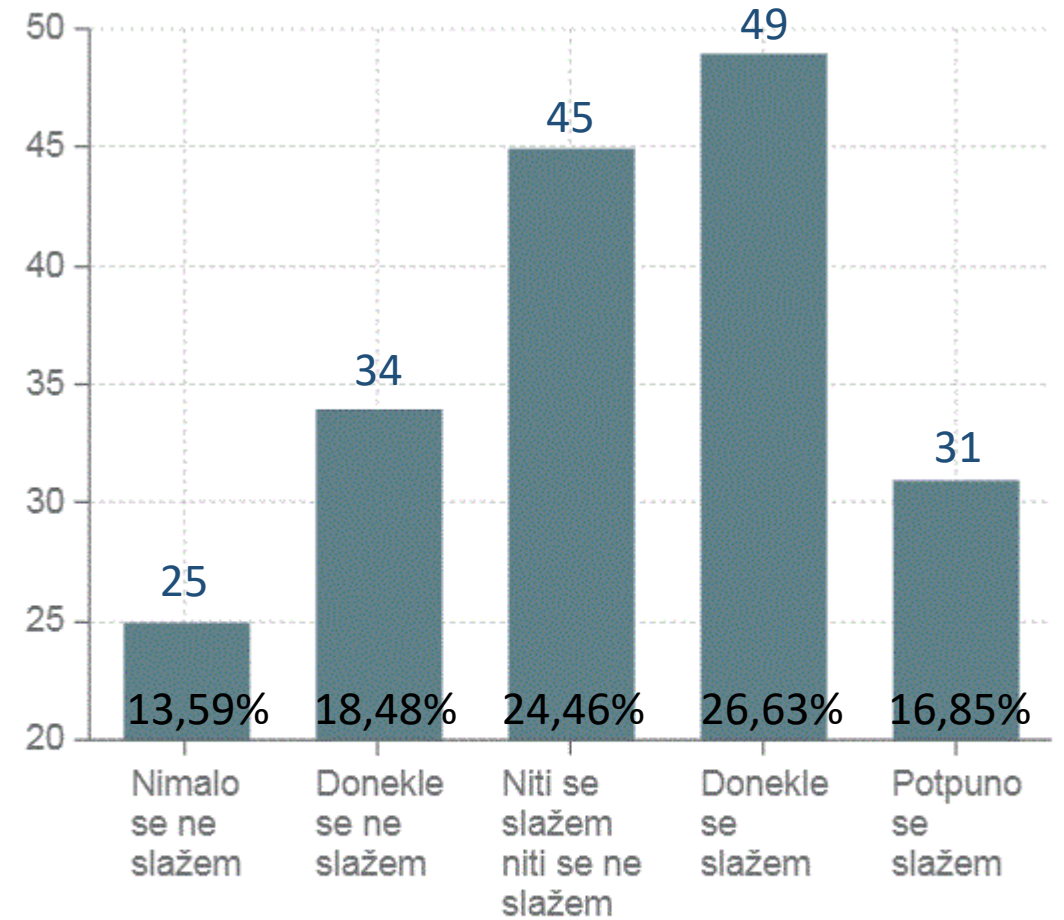
■ Mediji imaju negativan utjecaj na psihičko zdravlje pojedinca.



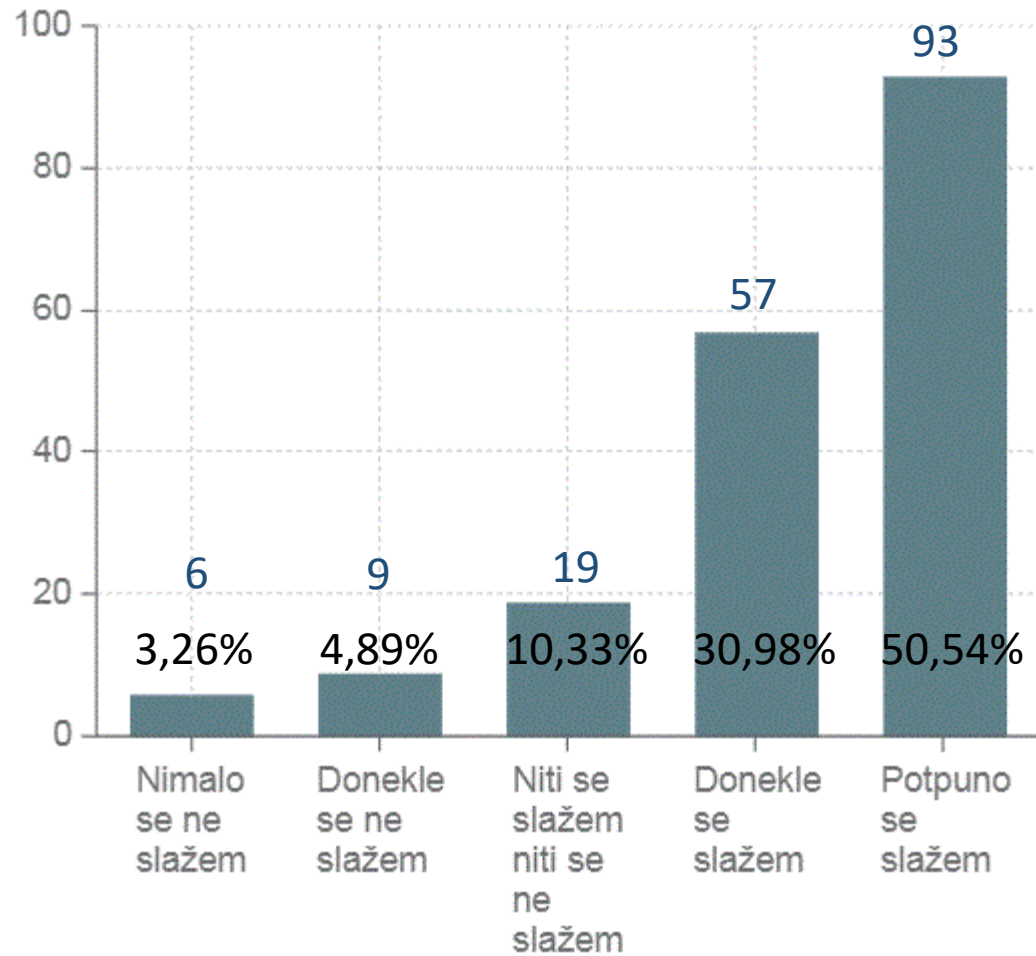
■ Mediji uvećavaju već postojeći strah ljudi.



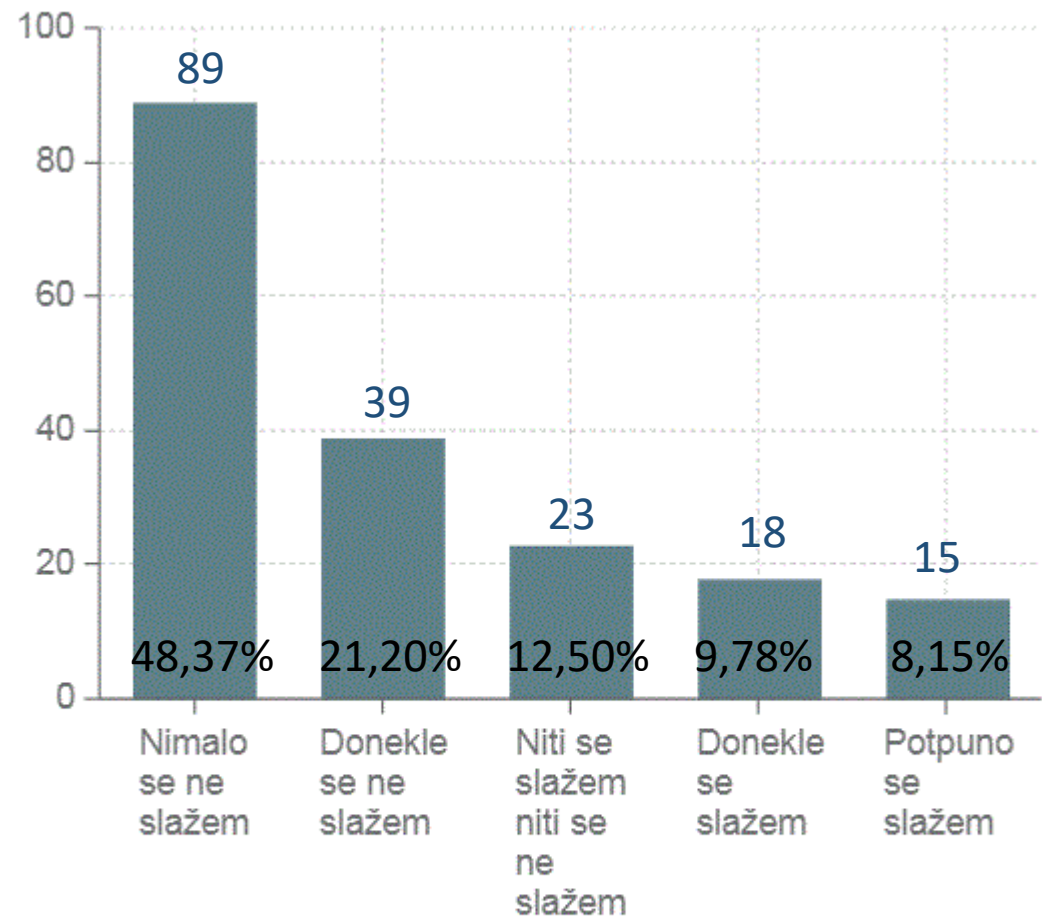
■ Mladi ne shvaćaju upozorenja medija u vezi koronavirusa dovoljno ozbiljno.



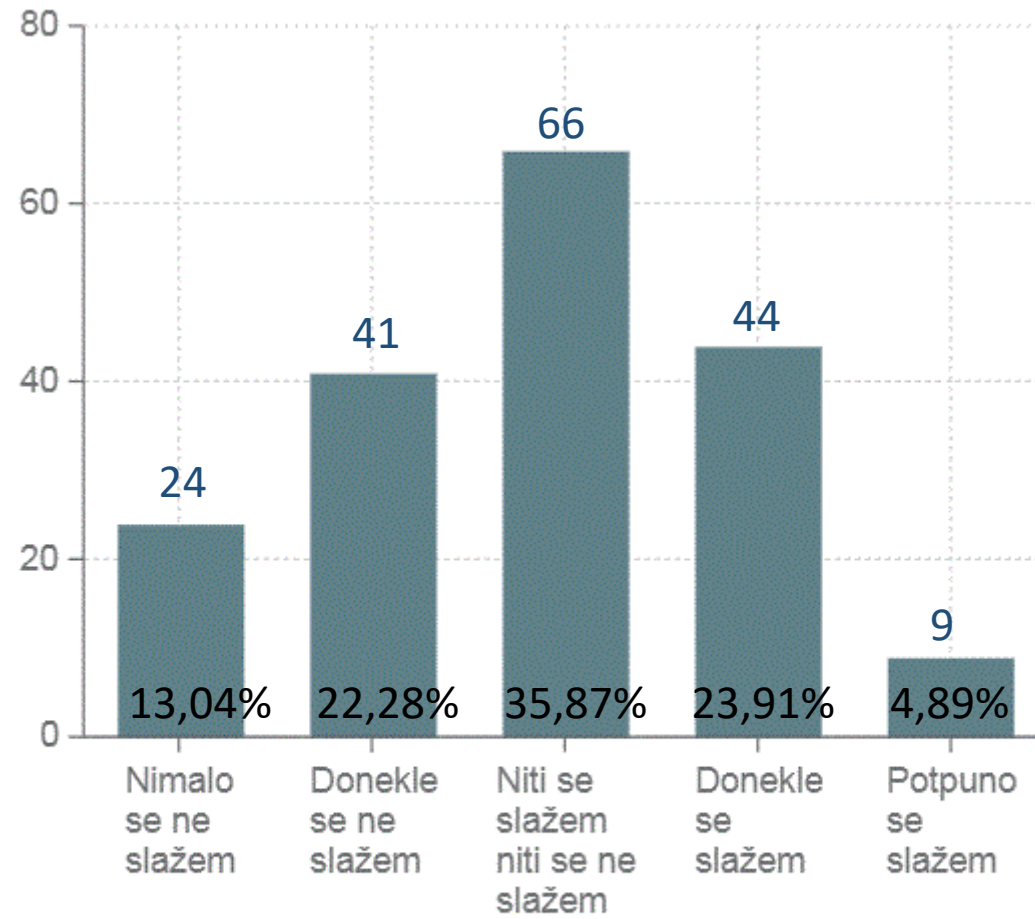
■ Mediji su korisni jer potiču na obraćanje stručnim službama ako se ne osjećamo dobro.



■ Mediji mogu promijeniti nečije razmišljanje.

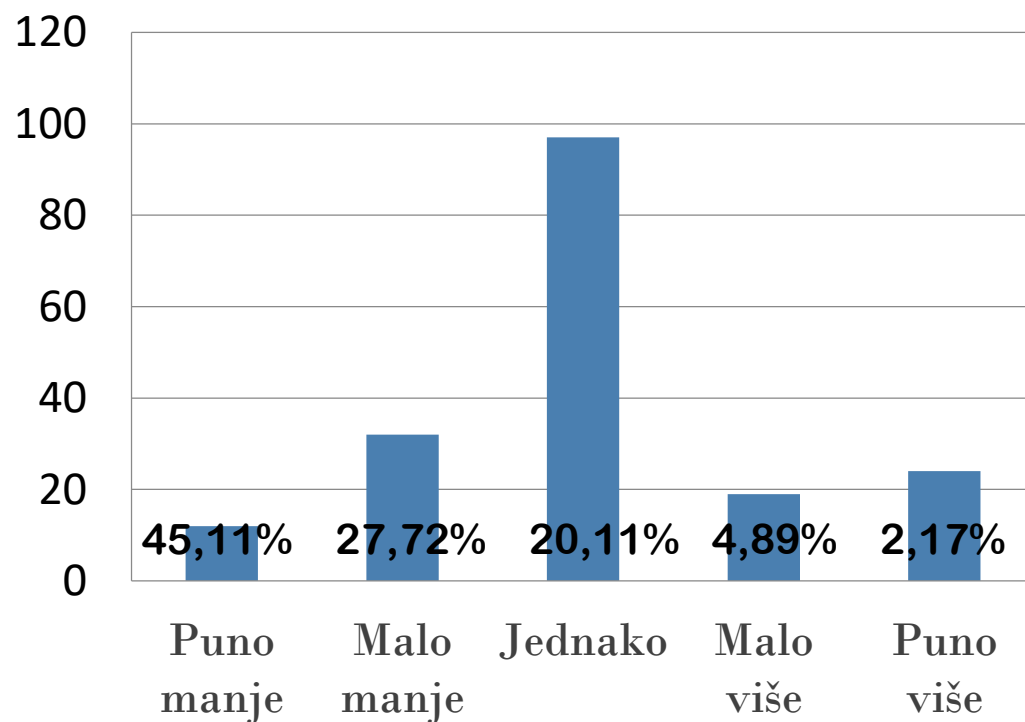


■ Informacije iz medija o koronavirusu su pogoršale moje mentalno zdravlje.

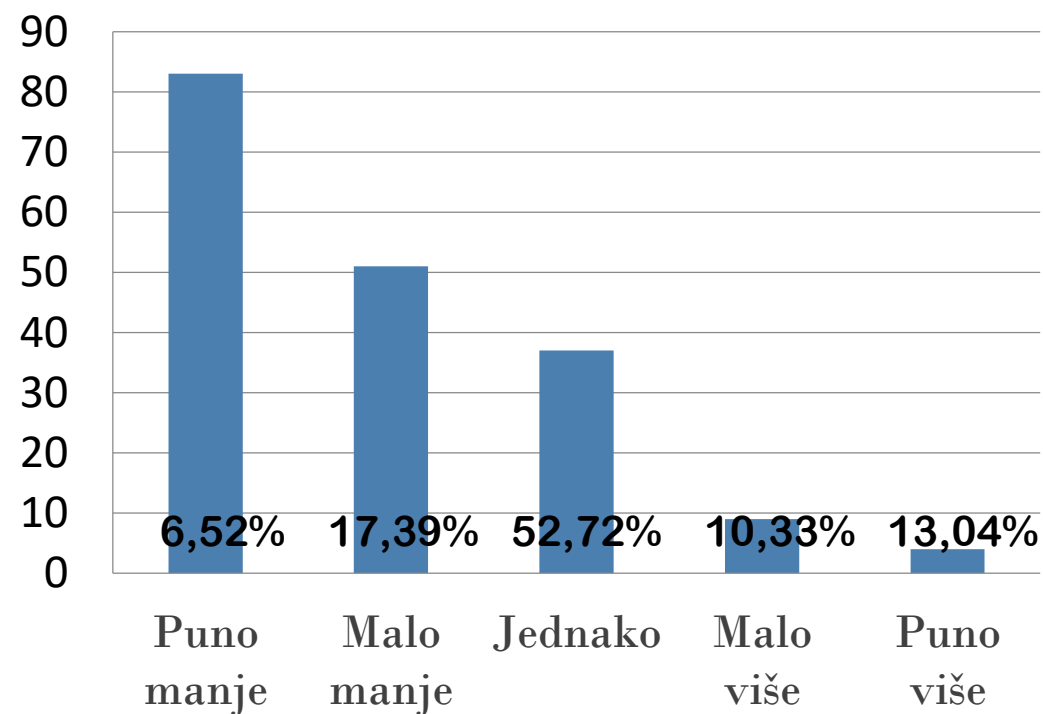


■ Vjerujem da su informacije u medijima o koronavirusu vjerodostojne.

U usporedbi s razdobljem
proljetne karantene, koliko danas
koristiš društvene mjere?



U usporedbi s razdobljem
proljetne karantene, koliko
informacije o korona virusu iz
medija sad uznemiravaju?



Utjecaj medija na mentalno zdravlje učenika - zaključak

- Unatoč tome što učenici sumnjaju u vjerodostojnost informacija u medijima, mnogi sami ne provjeravaju te informacije
- Mediji su za vrijeme karantene uznemiravali mnoge učenike, što ukazuje na veliku moć medija u mijenjanju (mišljenja) pojedinca
- Ipak, većina se učenika za vrijeme karantene redovno informiralo, a dugotrajnih negativnih posljedica od strane medija nema

Rezultati – Vrijeme provedeno s obitelji

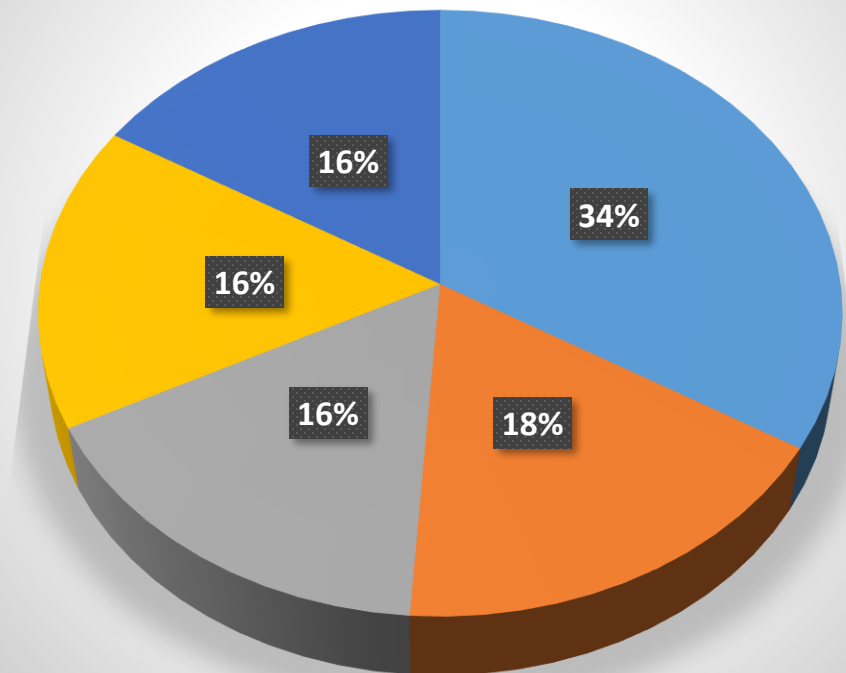
Izradile:

Lorena Cvitkušić, 4.c

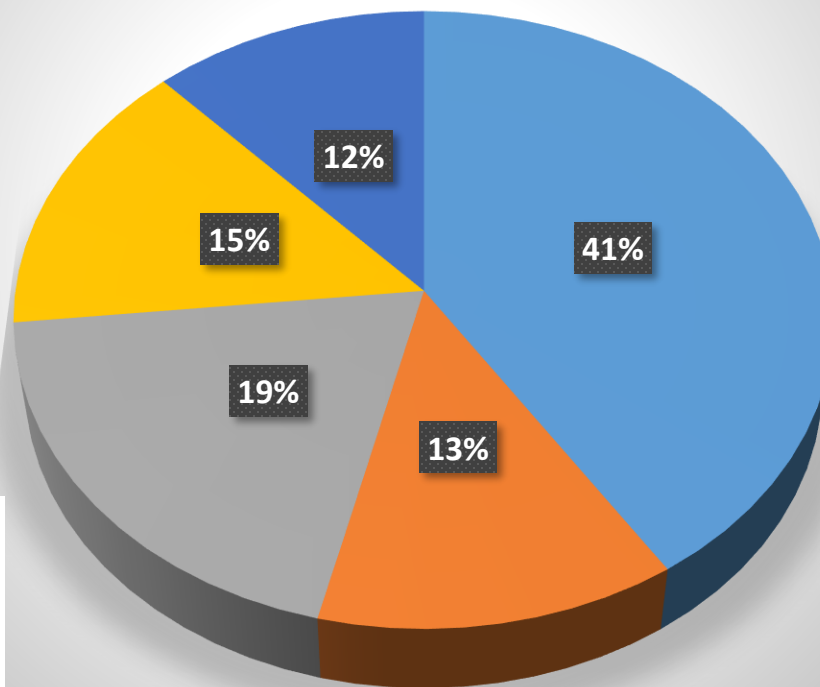
Lucija Dumančić, 4.f

Matea Tomljanović, 4.a

Povećano provođenje vremena s obitelji stvaralo mi je pritisak.

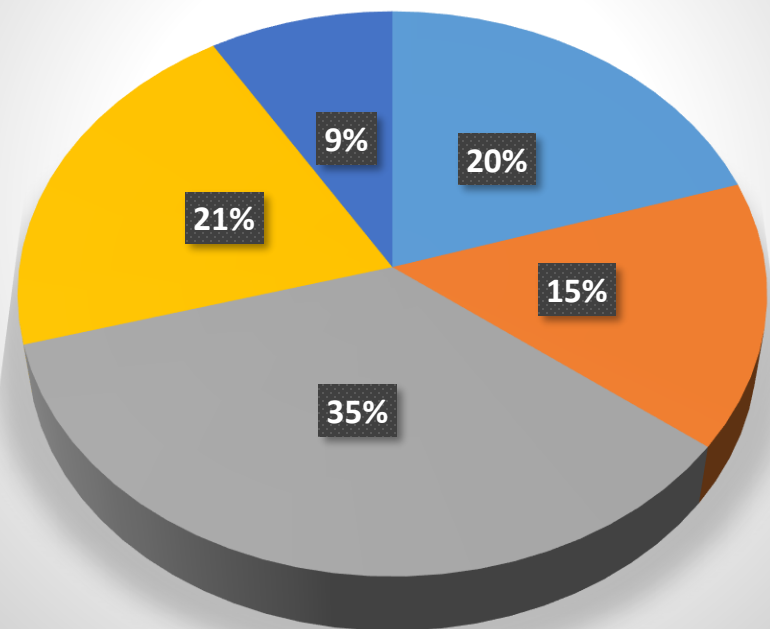


U obitelji smo se više svađali tijekom karantene nego inače.

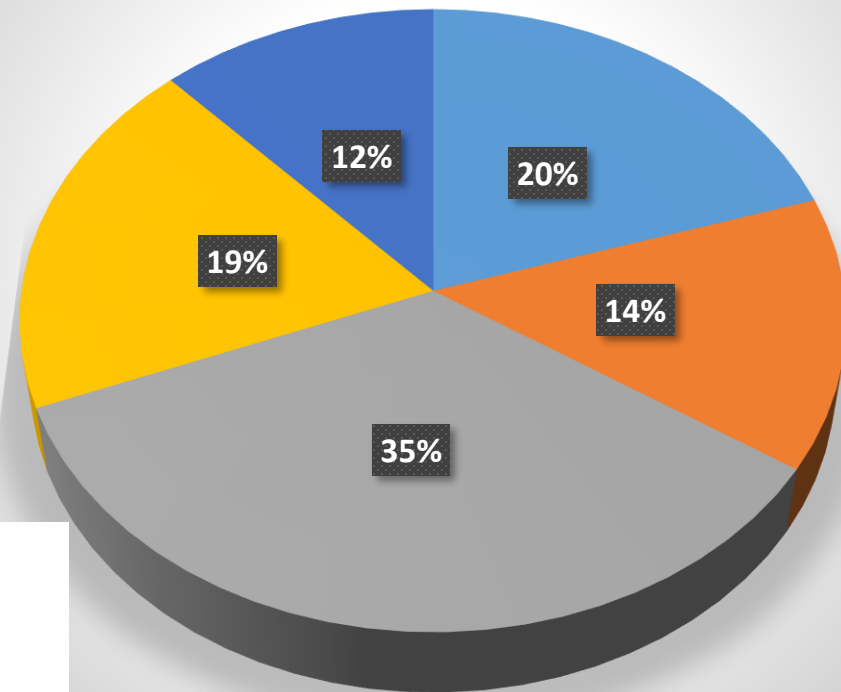


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

**Zbog puno vremena koje smo
provodili zajedno, bolje smo se
upoznali.**

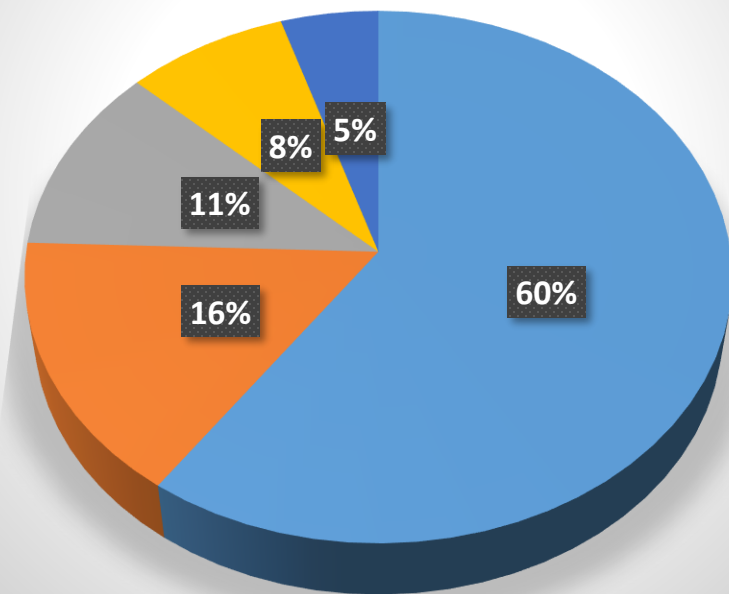


**Naučio/la sam više raditi
kompromise s članovima obitelji.**

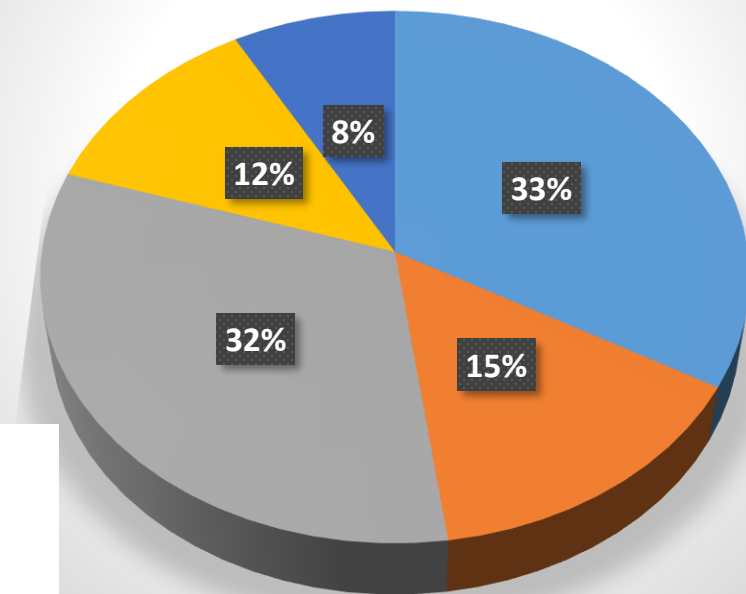


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

U mojoj obitelji je tijekom karantene bilo više agresivnih reakcija (verbalnih ili fizičkih).

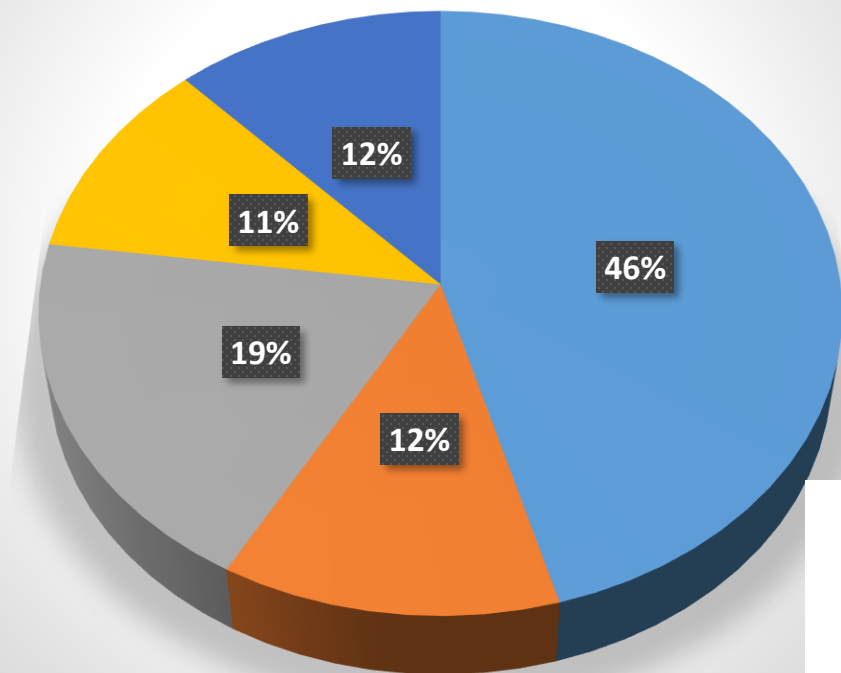


Zbog vremena provedenog s obitelji tijekom karantene, postao/la sam strpljiviji/a.

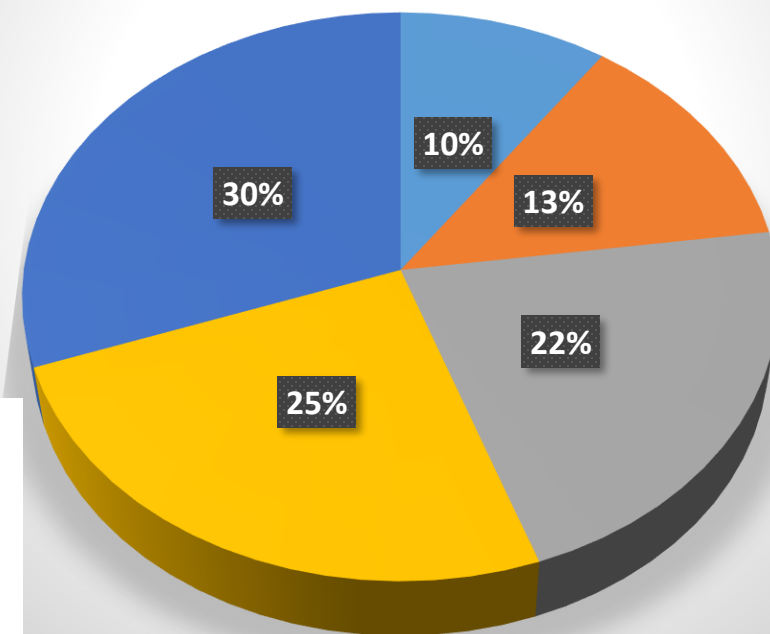


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Provođenje tako vremena s obitelji
me učinilo depresivnijim/om nego
inače.

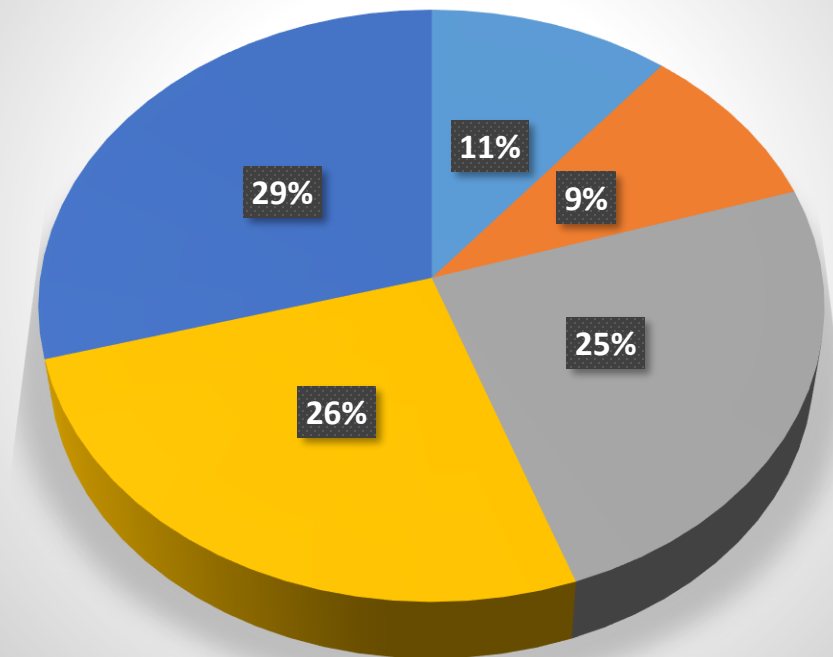


Drago mi je zbog vremena
provedenog s obitelji, baš zato što ga
inače ne provodimo toliko zbog
obaveza.

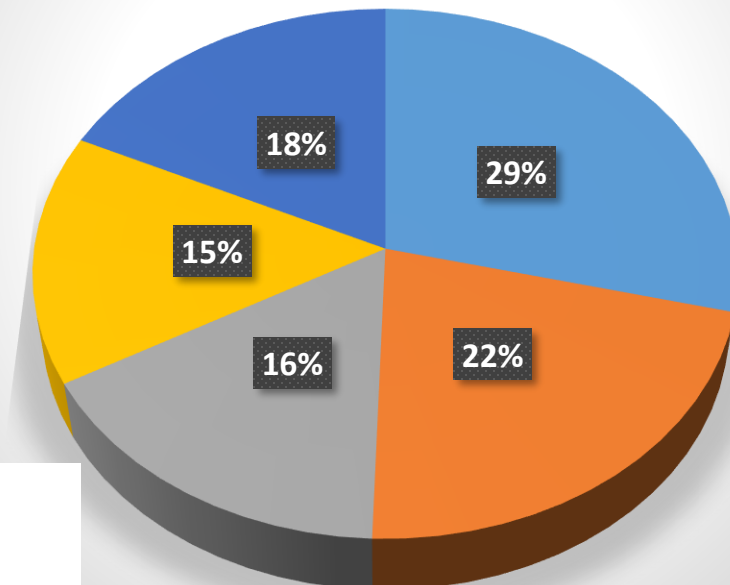


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Shvatio/la sam koliko mi je s obitelji
zapravo lijepo.

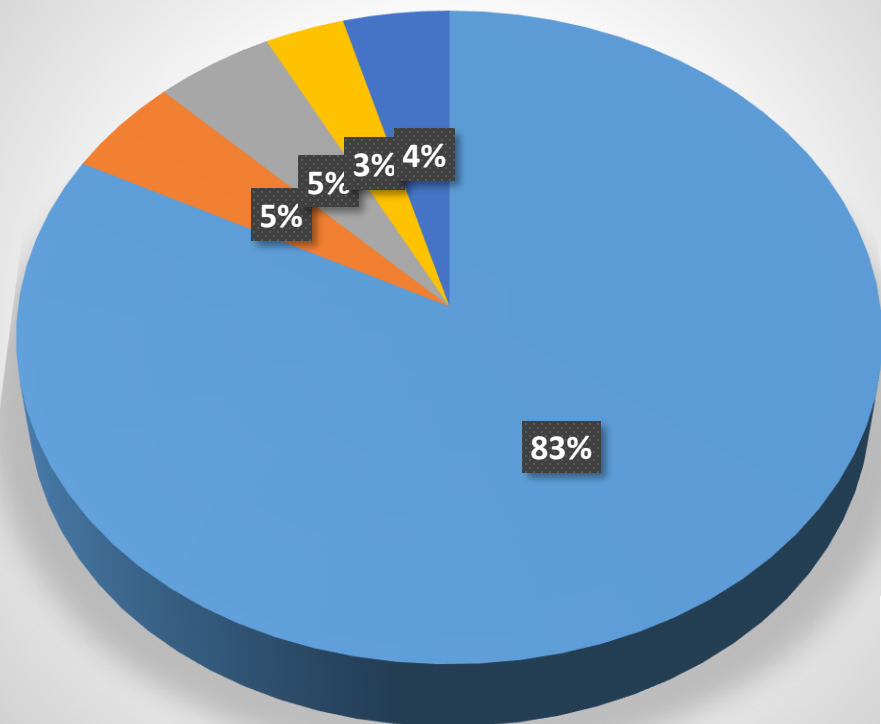


Zatvarao/la sam se sam u sobu više
nego inače kako bih izbjegao/la
druženje s članovima obitelji.

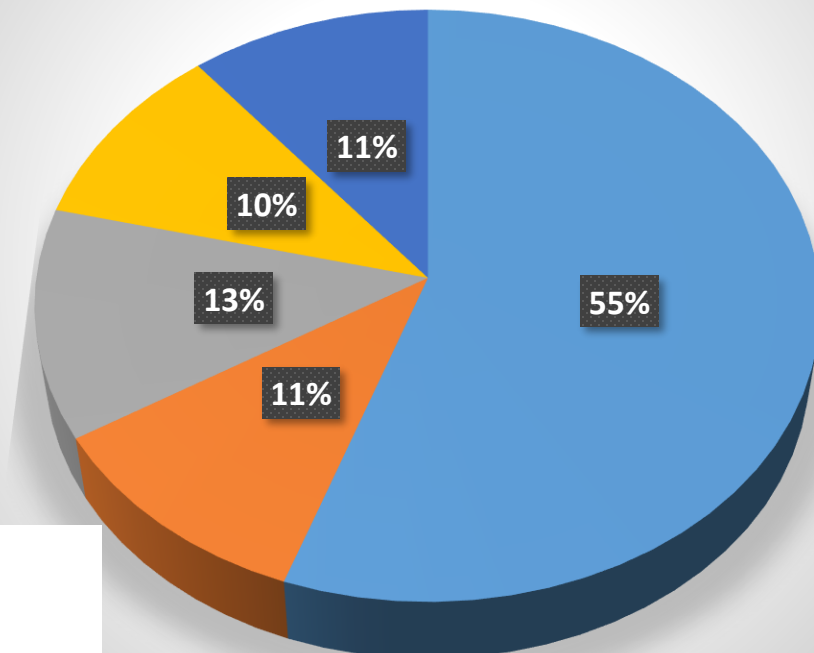


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Pomislio/la sam pobjeći od kuće.

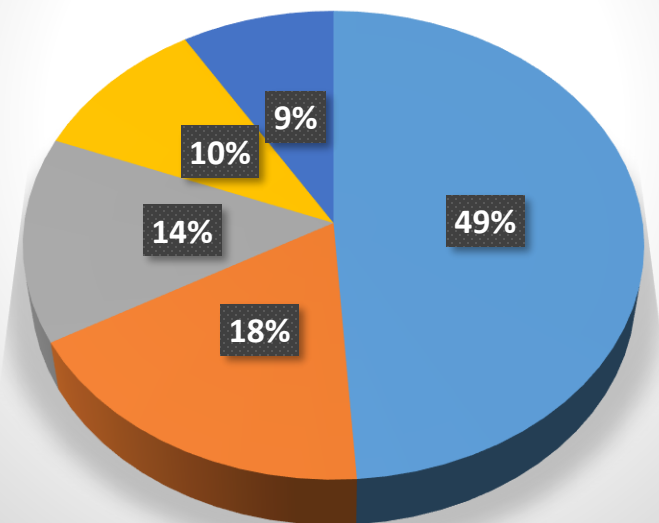


Poželio/la sam otići u školu, samo da ne budem više s obitelji.

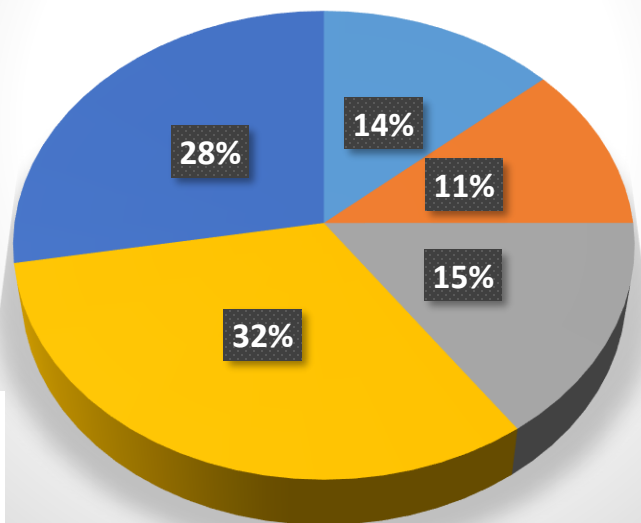


- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Članovi moje obitelji tijekom karantene su u meni izazivali više negativnih emocija (ljutnje, tuge i sl.) nego inače.



Tijekom karantene, u obitelji smo često zajedno gledali televiziju, igrali društvene igre ili na druge načine provodili zajedničko ugodno vrijeme.



- Nimalo se ne slažem
- Donekle se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Donekle se slažem
- Potpuno se slažem

Gledaš li sad na svoju obitelj drukčije? Ako da, na koji način?

- Većinski odgovor na ovo pitanje bio je „***Ne, gledam isto kao i prije.***”

Jedan odgovor koji bi izdvojili kao malo drukčiji u odnosu na druge, u najmanju ruku zanimljiv:

- „*Prije sam više uživala u njihovom društvu.*”

Dva jako lijepa i optimistična odgovora:

- „*Shvaćam koliko su mi važni i koliko sam prije manje vremena provodila s njima, a više s drugim manje bitnim ljudima.*”
- „*2020. se me naučila zahvalnosti. Nemoguće je opisati riječima, ali stvarno se osjećam zahvalno na svojoj obitelji i cijenim snagu obiteljskog zajedništva dok sam prije znao prigovarati i kriviti sve samo ne preuzimati svoju krivicu.*”

Misliš li da će karantena ostaviti pozitivne ili negativne posljedice na odnose u tvojoj obitelji, i zašto?

- odgovori na ovo pitanje su bili stvarno podijeljeni:
 - „*Neće ostaviti posljedice.*”
 - „*Ostavit će pozitivne posljedice*”
 - „*Negativno će utjecato na odnose.*”
- Učenici koji misle da će posljedice biti pozitivne, misle to jer ih je korona i karantena jako zbližila i bolje su se upoznali međusobno.
- Učenici koji kažu da će karantena ostaviti negativne posljedice smatraju da je karantena uzrokovala samo još više svađa, stresa i da su zbog previše provođenja vremena zajedno ostali u lošim odnosima.

Vrijeme provedeno s obitelji i mentalno zdravlje učenika - zaključak

- Za većinu tvrdnji visoko je zastupljen neutralni odgovor, što je za očekivati jer su tvrdnje prilično radikalizirane (kakve trebaju biti da bi se moglo odgovoriti do koje mjere se slažemo s njima).
- Tvrdnje koje imaju najviše neutralnih odgovora su *„Zbog puno vremena koje smo provodili zajedno, bolje smo se upoznali.”* i *„Naučio/la sam više raditi kompromise s članovima obitelji”*, što je u skladu s većinskim odgovorom na otvoreno pitanje *„Gledaš li sad na svoju obitelj drukčije? Ako da, na koji način?”*, koji glasi, *„Ne, gledam na svoju obitelj isto kao i prije.”*
- Tvrdnja s najpravnoopravnijim postotcima odgovora je *„Povećano provođenje vremena s obitelji stvaralo mi je pritisak”*, a tvrdnja s najvećim udjelom jednog odgovora je *„Pomislio/la sam pobjeći od kuće”*, i to s odgovorom *„Nimalo se ne slažem.”* (83%).
- Na tvrdnju vezanu za povećanje učestalosti svađa u obitelji oko 30% učenika odgovorilo je potvrdno, a na tvrdnju vezanu za agresivne reakcije 13%.
- Vrlo mali postotak učenika pomislio je na bijeg od kuće (7%), i malo njih je obitelj uzrokovala više negativnih emocija nego prije (19%).
- Nekolicini učenika provođenje vremena s obitelji stvaralo je pritisak i izbjegavali su ga (20-30%).
- Većina učenika razvila je bliskiji odnos i ujednačeniju dinamiku sa svojim obiteljima, te su shvatili koliko im obitelj zapravo znači, iako im je nedostajalo kontakta s ostatkom ljudi koje poznaju.

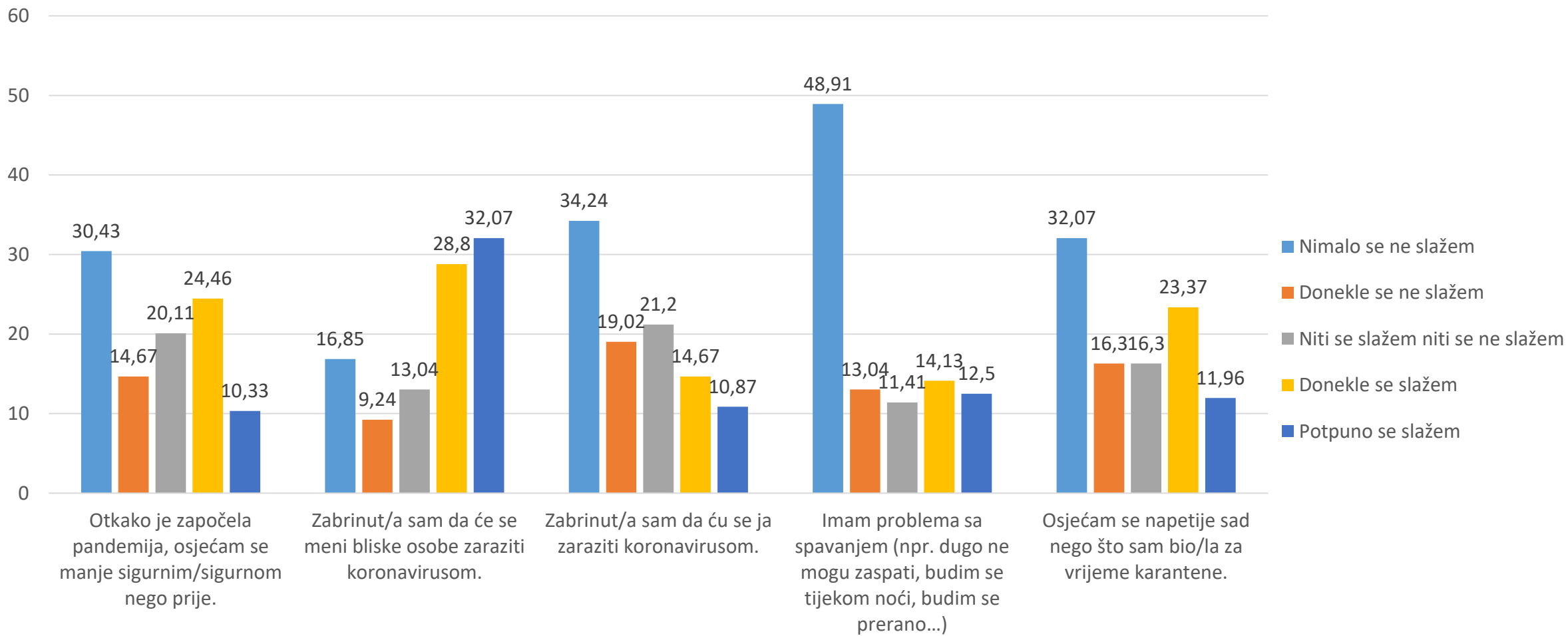
Rezultati – Nesigurnost i neizvjesnost

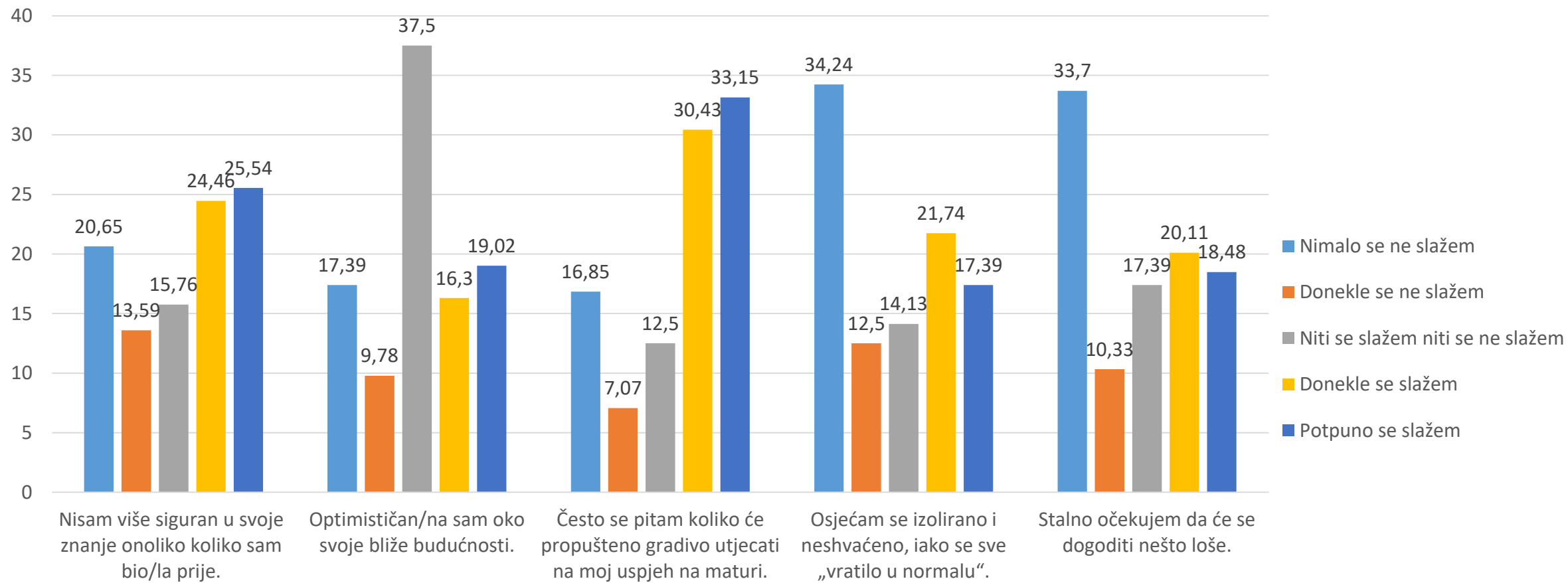
Izradile:

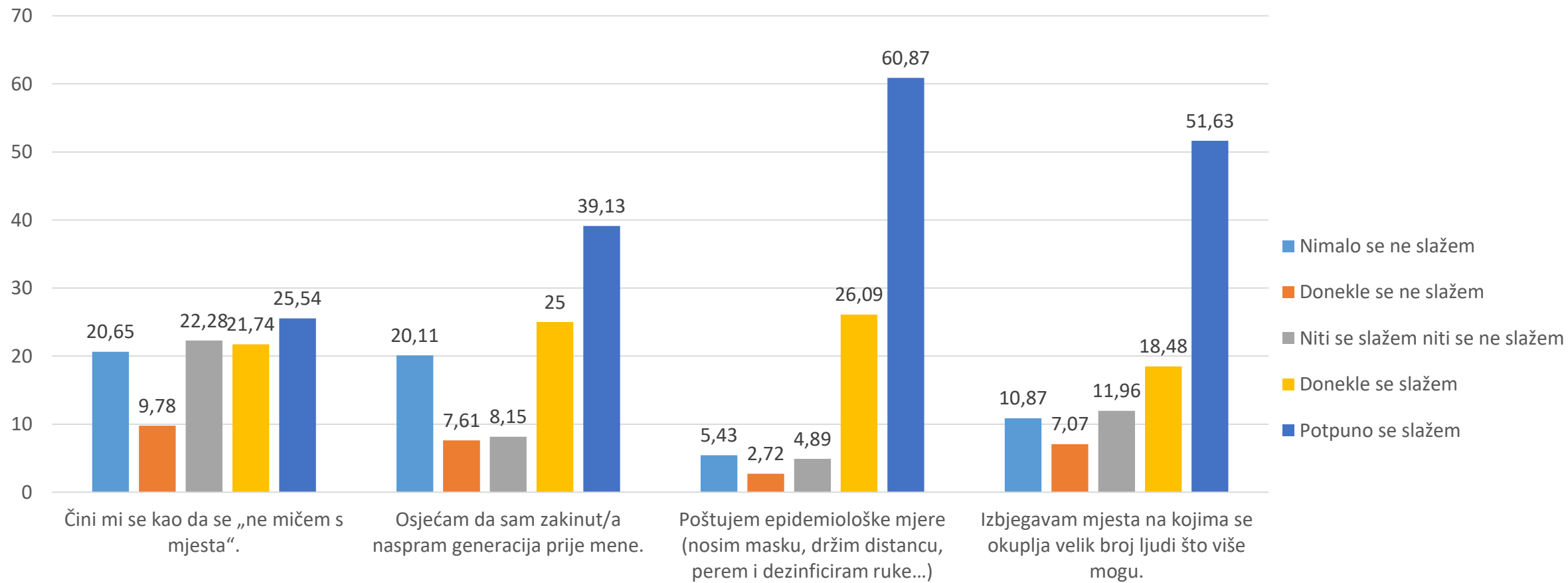
Katarina Nina Kovačić, 4.e

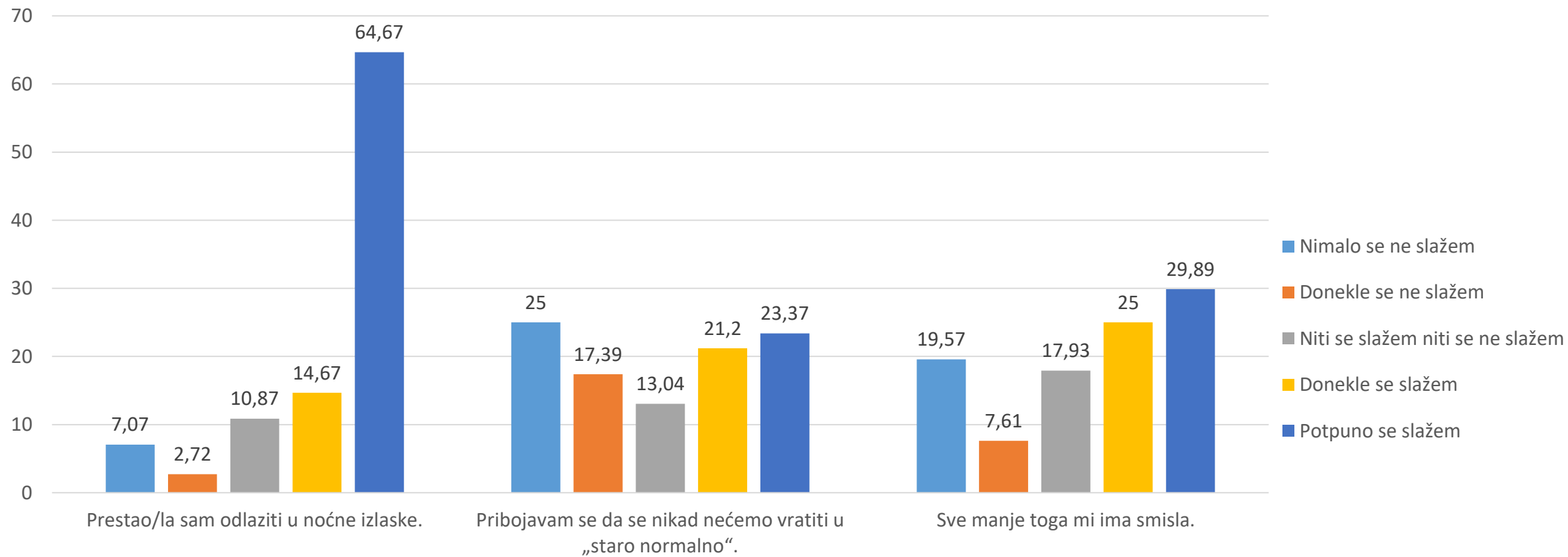
Sara Nonveiller, 4.e

Chiara Pumper, 4.d









Osvrt na odgovore na pitanja

- 1. Više od pola ispitanika se ili ne slaže s izjavom ili je neodlučno, s obzirom na situaciju za očekivati je da ljudi osjećaju nesigurnost, ali dobro je vidjeti da ipak većina nije izgubila sigurnost bez obzira na sve.
- 2. Većinom, ispitanici su zabrinuti za svoje bližnje. To je podosta očekivan odgovor, mislim da bi puno šokantnije bilo da većina nije zabrinuta.
- 3. Velika većina nije zabrinuta za sebe, što možemo povezati s tim da virus u većini slučajeva nema znatan utjecaj na mlade, te samim time ne izaziva istima strah.
- 4. Čini se kako cijela situacija nije utjecala na san ispitanika pretjerano, odnosno vjerojatno ne povezuju probleme sa snom s cijelom situacijom, ili ispitanici imaju općenito dobar san.
- 5. Kod dijela ispitanika povećao se osjećaj napetosti s obzirom na prije, također vrlo očekivano s obzirom na sve nepogode koje su nas zadesile.
- 6. Ispitanici su vrlo podijeljeni kod pitanja vezanog uz sigurnost u njihovo znanje. Neki imaju neki nemaju osjećaj da je došlo do promijene po tom pitanju.
- 7. Dobar dio ispitanika je zabrinut oko svoje bliže budućnosti, što s obzirom na godine ispitanika (uglavnom maturanti), možemo shvatiti. Zadnja godina je sama po sebi vrlo strana i pomalo stresna, sada je sve to pojačano uz sve nepogode. Već je dovoljno da se stresiramo jesmo li dovoljno učili i napravili za maturu, uz nesigurnost koja nam se stvorila u ovih godinu dana, otežava nam rad i potpunu koncentraciju na važnije.
- 8. Također dobar dio ispitanika pita se kako će ova situacija i propušteno gradivo utjecati na njihov uspjeh na maturi, ovdje se nadovezujemo na prošlo pitanje i razne karantene te nove online načine praćenja nastave koji su imali utjecaj na propuštanje dobrog djela gradiva.
- 9. Na pitanje, osjećaju li se ispitanici neshvaćeno i izolirano također imamo podosta podijeljena mišljenja. Uz dugu karantenu smo se dosta udaljili od svojih prijatelja/bližnjih da poštujemo mjere, da zaštitimo sebe, njih i ostale s kojima smo u blizini. Ti problemi koji su protresli svijet nisu još završili ni popustili te zato još vučemo brige od prije. Svi imamo različita razmišljanja i pristup prema epidemiološkim mjerama. Time se vjerojatno osobe, koje su odgovorile da se slažu, osjećaju izolirano i neshvaćeno jer su dugo bile pod istim i teškim režimom i nije se lako odviknuti i/ili smatraju da je još prerano se vratiti u normalu jer svijet nije kao prije.

Osvrt na odgovore na pitanja

- 10. Ispitanici ni ne osjećaju ni osjećaju kao da će se svakog trena desiti nešto loše, također dosta podijeljen odgovor tu možemo pretpostaviti da se radi o tome koliko je situacija konkretno utjecala na njih i njihove bližnje. Možemo se i nadovezati na prethodni odgovor.
- 11. Ispitanici su podijeljeni oko ovog pitanja, ali prevladava osjećaj kao da se ne mičemo s mjesta. Kao da sve stoji, što možemo razumjeti s obzirom koliko vremena provodimo zatvoreni u domove bez puno interakcije s vanjskim svijetom, u odnosu na vremena prije.
- 12. Vidimo snažan osjećaj ugroženosti u odnosu na prijašnje generacije, puno toga čemu se dosta srednjoškolaca veseli i raduje, ovogodišnji maturanti neće imati priliku iskusiti i to je stvarno velika šteta. Ipak, jednom smo maturanti i jednom imamo maturalsku večer, sve su to divna iskustva.
- 13. Velik broj ispitanika pridržava se mjera, koliko god možemo prozivati one koji se ne pridržavaju mjera opet govorimo o adolescentima i za očekivati je da nekolicina ne želi slijediti pravila.
- 14. Također izbjegavaju se mjesta velikih okupljanja, iako i dalje ima onih koji to ne poštuju. Zbroj odgovora od Nimalo se ne slažem, Donekle se ne slažem, Niti se slažem niti se ne slažem je manji od broja koji su odgovorili Potpuno se slažem, što pokazuje da ljudi više poštuju. Mislimo da će s vremenom ljudima sve više ovo ići na živce pa će se manje brinuti, ali ipak s vremenom stećemo nova iskustva i vijesti o COVID-u, možda i osobna iskustva.
- 15. Prestanak izlazaka u noćne izlaske kod većine, možemo se nadovezati na prethodni odgovor. Iz iskustva i novostima, poštuju i žele zaštititi svoje bližnje. Ne žele riskirati jer u klubu može biti bilo tko te ne znamo o njihovu zdravlju i koliko se čuvaju/pridržavaju epidemioloških mjera.
- 16. Na pitanje o strahu da li ćemo se vratiti u normalu ispitanici ostaju podosta podijeljenog mišljenja.
- 17. Više od pola ispitanika, sve manje toga ima smisla, što je definitivno zabrinjavajuće i nadamo se da će se to promijeniti kako će se stanje smirivati. Ova situacija se odvija već godinu dana i svima nam je preokrenula živote naopako. Jednostavno ne možemo ništa drugo nego se čuvati koliko možemo i nadati se boljem.

Sažetak

- Čak četvrtina učenika osjeća se manje sigurnima nego prije
- Preko polovice izražava veliku zabrinutost da će se njihovi bližnji zaraziti koronavirusom
- Gotovo polovica učenika više nije sigurna u svoje znanje
- Oko 40% učenika više ne zna što da misli o budućnosti
- Preko 60% ispitanika brine koliko će propušteno gradivo utjecati na njihov uspjeh na maturi
- Nezanemariv broj učenika (oko 40%) i dalje se osjeća izolirano i neshvaćeno, a sličan postotak ima konstantan osjećaj da će se dogoditi nešto loše
- Gotovo polovica učenika ima osjećaj da se „ne miče s mjesta“
- Većina učenika smatra da su zakinuti naspram prethodnih generacija
- Nešto manje od polovice učenika boji se da se nikad nećemo vratiti u „staro normalno“
- Više od polovice ispitanika ima osjećaj da sve manje toga ima smisla
- U pitanjima otvorenog tipa naglašen osjećaj straha

Smatraš li da su te pandemija, karantena i potres promijenili kao osobu? Ako da, na koji način?

- Nakon analize svih odgovora, razmotrimo nekoliko zapažanja:
 - Mali broj ispitanika smatra da ova cijela situacija nije nikako utjecala na njih te ih nije promijenila.
 - Ima onih koji kažu da ih nije promijenila no i dalje navode promjene koje su ih zatekle tijekom ovog perioda.
 - Te na kraju kategorija onih koji smatraju da ih je ova situacija promijenila, ujedno najveća i najraznolikija kategorija. Promjena, odnosno shvaćanje koje se najviše pojavljuje, je da ljudi shvaćaju da moraju puno više cijeniti sve što imaju u životu - prijatelje, obitelj i sl. jer sve može jako brzo nestati i zapravo nikad ne znamo što nam se sutra sprema.
 - Također, velik broj ispitanika si je postavio prioritete u životu te se okrenuo sebi i vlastitom rastu te pronalasku mana i grešaka u svom ponašanju koje mogu korigirati.
 - Velik broj je postao puno zreliji, odgovorniji, te puno odrasliji zbog svega.
 - Također vidimo da ispitanici puno više pomažu ljudima oko sebe te uviđaju i druge i njihove probleme.
- Sad smo prokomentirali dobre promjene na živote ispitanika, no ima i onih koje je ova situacija promijenila na gore:
 - Ispitanici koji su na ovo pitanje odgovorili da ih je situacija promijenila na gore, uglavnom su se žalili da su u puno lošijem psihičkom i emocionalnom stanju nego prije.
 - Najviše se pojavljuje strah kao promjena od koje nekolicina pati te povećanje anksioznosti i smanjenje društvenosti.

Nesigurnost, neizvjesnost i mentalno zdravlje učenika - zaključak

- Pozitivno:

- Velika većina ispitanika drži se propisanih epidemioloških mjera
- Većina također izbjegava izlaske na mjesta na kojima se okuplja mnogo ljudi
- Učenici uglavnom ne idu u noćne izlaske
- Karantena kao poticaj za preraspodjelu vrijednosti
- Osoban rast i razvoj
- Povećan oprez i spremnost na negativne događaje
- Svijest i rast empatije prema drugim ljudima pogođenima sličnim nepogodama
- Okretanje sebi umjesto društvu
- Povećanje svijesti o važnosti dobre higijene

- Zaključci:

- Iskustva u karanteni pomiješana
- Vidljivo očito okretanje k sebi
- Svojevrsno suočavanje sami sa sobom
- Pomiješane reakcije oko kvalitetne raspodjele vremena
- Zanimljivo naglo okretanje religiji

Ova je godina donijela puno razmišljanja i shvaćanja, bilo negativnih ili pozitivnih. Ovo je bila jedna velika lekcija koju ćemo svi teško zaboraviti i nastaviti „normalno“.

Korisne izvore za nošenje sa stresom i poboljšanje mentalnog zdravlja koje smo prikupili tijekom eTwinning projekta PsychMe 2 možete pronaći na ovoj poveznici:

https://padlet.com/ivana_delac/psychme2