

Iz pedagoške teorije i prakse

UDK: 159.922.8:159.913

Stručni članak

Gordana Popović

Mentalno zdravlje i srednjoškolci

Sažetak

Izazovi vezani uz mentalno zdravlje i mlade u srednjim školama u posljednje vrijeme vrlo su aktualni. Kako bismo mogli dobiti povratne informacije o tome je li ono stabilno, u pandemijskoj godini bolesti COVID-19 proveli smo anketu Zavoda za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije među prvim razredima Tehničke škole i Prirodoslovne gimnazije Rudera Boškovića iz Osijeka, čija je svrha bila rano otkrivanje mogućih poremećaja u ponašanju i mentalnom zdravlju mladih. Rezultati su pokazali kako je 70 % učenika prvih razreda u školi dobrog mentalnog zdravlja te trebamo djelovati uz pomoć osnaživanja preventivnih programa i na ostali dio populacije.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, srednjoškolci, pandemijska godina bolesti COVID-19

Uvod

Mentalno zdravlje važna je sastavnica Mlčovjekova zdravlja, a samim tim i preduvjet kvalitetnog života, kako mladih, tako i odraslih. Jednostavno rečeno, dobro mentalno zdravlje znači da se uspješno nosima sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama i da, unatoč njima, dobro funkcioniramo. Također, to znači da smo zadovoljni sobom i uživamo u životu te se uspješno oporavljamo od emocionalnih teškoća. Pritom ne potiskujemo neugodne emocije (npr. tugu ili ljutnju), nego ih prihvaćamo i izražavamo tako da ne ugrožavamo sebe i druge.

Postoji mnogo definicija, a Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje definira kao "stanje dobrobiti u kojem pojedinac ili pojedinica prepoznaje svoje vlastite sposobnosti, u mogućnosti je nositi se s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno te je u mogućnosti pridonositi zajednici u kojoj živi" (WHO, 2013). Po prvi put Svjetska zdravstvena organizacija 1946. godine definirala je pravo na fizičko i mentalno zdravlje, i to tvrdnjom da je "uživanje najvišeg standarda zdravlja jedno od temeljnih prava svakog ljudskog bića" (Drew, Funk, Pathare i Swartz, 2005, str. 81). U našem školskom sustavu se u kurikulumu međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole ističe: "U temi je naglasak na sveobuhvatnom pristupu zdravlju uz uvažavanje definicije Svjetske zdravstvene organizacije koja zdravlje definira kao tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo kao odsutnost bolesti." Tema se nadozvezuje na Nacionalni program Živjeti zdravo – područje zdravstveno obrazovanje, kao i druge nacionalne programe i strategije usmjerene na

očuvanje zdravlja djece i mladih. (MZO, Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj, 2019. dostupno na https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html) Točnije, suvremeni koncept mentalnoga zdravlja nalaže da ga se više ne promatra isključivo u terminima odsutstva poremećaja (Herman i Jane-Liopolis, 2012).

Polazna točka pojma mentalno zdravlje znači puno više od nepostojanja neke psihičke bolesti, a ako se već duže vremena osjećamo tužno i bezvoljno ili nas stalno nešto muči zbog čega nemamo koncentraciju i ne možemo učiti, ne bismo rekli da smo mentalno bolesni, ali ni da smo potpuno zdravi. To znači da nam je zapravo narušeno mentalno zdravlje.

Škole imaju važnu ulogu u razvijanju kvalitetnih temelja za mentalno zdravlje kao i za preveniranje mogućih mentalnih poremećaja u adolescentskom razdoblju učenika. Budući da srednjoškolski najviše vremena provode u školi, ona može programima promoviranja mentalnog zdravlja i pružanjem odgovarajućih informacija koje mladima mogu pomoći kod suočavanja i prevladavanja mogućih stresova, a zapravo se radi o aktivnostima koje obuhvaćaju ulaganje u mentalno zdravlje, socijalno i emocionalno učenje, emocionalnu inteligenciju, otpornost, životne vještine i karakterno obrazovanje (Weare i Nind, 2011).

Kvalitetni programi prevencije mentalnog zdravlja bit će nam sve više potrebni budući da ćemo godinama zbrajati učinke pandemije na mentalno zdravlje mladih, a posebice srednjoškolska čije je već samo po sebi adolescentsko razdoblje razvoja puno "bura i oluja", a koji već sada odaju dojam da im je svega preko glave.

Mladi su zbog dobi i promjena koje donosi odrastanje posebno ranjiva skupina (Novak i Bašić, 2008). U današnjem virtualno oblikovanom svijetu u kojemu mladi, htjeli mi to priznati ili ne, uglavnom traže odgovore na brojna pitanja, dvojbe, traže svoje prijatelje, istomišljenike, tzv. influencere, da ih savjetuju o životu, traže smisao sebe, utvrđuju stavove, oslanjaju se na tuđa iskustva, često lažna svjedočanstva i lažne uspjehe, itekako je potrebno osvijestiti da pandemija dodatno pojačava rizična i potencijalno štetna ponašanja a sve to utječe i na mentalno zdravlje.

Postoje neke situacije u životu svih nas zbog kojih se ne osjećamo dobro. Mladi najčešće ističu sljedeće situacije:

- nedovoljan uspjeh u školi
- profesori ih ne vole
- ne slažu se s prijateljima
- problemi u romantičnim vezama
- netrpeljivost između roditelja i njihov razvod
- svađe s roditeljima ili braćom i sestrama
- gubitak osoba s kojima su bili bliski.

Podaci mnogih istraživanja pokazuju da se u posljednjih pedesetak godina sve više suočavamo s izazovima u zaštiti mentalnog zdravlja mladih, a tome je pridonijela i javnozdravstvena situacija protekle i ove godine vezana za pandemiju COVID-19 i potresa te promjena paradigme od *Makni se od ekrana!* do *Sve je na ekranu*.

Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu na uzorku 22 000 djece i mladih govore o važnosti brige o mentalnom zdravlju jer je gotovo pola djece u uzorku barem u nekom trenutku imalo teškoće koncentriranja, doživjelo uznemirenost na stresni događaj, bilo emocionalno osjetljivo te osjećalo tugu, prazni-

nu i zabrinutosti. Kod jednog od desetero djece (9 %) uočena je značajna anksioznost ili depresija, a svako sedmo dijete (15 %) suočavalo se sa značajnom razinom simptoma posttraumatskog stresa. Pokazalo se kako su djevojčice u većem riziku. Nadalje, gledajući anksioznost i depresiju, brige mladih u posljednjih godinu dana su pojačane. Troje od četvero djece suočilo se sa strahom od neuspjeha (74 %), a 60 % s anksioznošću u socijalnim situacijama (Buljan Flander, Mikloušić, Redžepi, Selak Bagarić, Brezinščak, 2021).

Stoga se Centar za zdravstvenu zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije odlučio za provođenje djelatnosti promicanja i zaštite mentalnog zdravlja. U njihovu projektu koji se tiče zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, sudjelovala je i Tehnička škola i Prirodoslovna gimnazija Ruđera Boškovića iz Osijeka. Učenici prvih razreda ispunjavali su kratki anketni upitnik pod nazivom "Moje snage i poteškoće" u ožujku 2021. u pet razrednih odjela. Roditelji učenika informirani su o cilju istraživanja. Ispitivanje upitnikom trajalo je 20 minuta, a sudionicima je osigurana povjerljivost podataka i dobrovoljnost sudjelovanja. Cilj je samog istraživanja pa i anketnog upitnika rano otkrivanje mogućih poremećaja u ponašanju i mentalnom zdravlju djece i mladih te djelovanje u području promicanja zdravlja i zdravih stilova života te očuvanje mentalnog zdravlja. Prema prijašnjim iskustvima očekivano je bilo da će test pokazati kako je 70 % djece dobrog mentalnog zdravlja i bez rizika za eventualni nastanak teškoća, 20 % djece ima određeni manji rizik, a 10 % njih je s nešto značajnijim rizikom.

	Netočno	Djelomično točno	Potpuno točno
	% f	% f	% f
Trudim se biti obziran prema drugim ljudima i njihovim osjećajima.		(0,12 %) 11	(0,88 %) 81
Nemiran/na sam, ne mogu dugo ostati miran/na.	(0,63 %)58	(0,32 %)29	(0,05 %)5
Često imam glavobolje, bolove u trbuhu ili mučninu.	(0,82 %)75	(0,15 %)14	(0,03 %)3
Spreman/na sam dijeliti ono što imam s drugima (hranu, igračke, olovke).	(0,02 %)2	(0,16 %)15	(0,82 %)75
Često se razljutim i gubim kontrolu.	(0,84 %)77	(0,12 %) 11	(0,04 %)4
Pretežno sam usamljen/a. Uglavnom se igram sam/a ili se oslanjam na sebe.	(0,76 %)70	(0,21 %)19	(0,03 %)3
Obično radim ono što mi kažu.	(0,30 %)28	(0,50 %)46	(0,20 %)18
Imam puno briga.	(0,46 %)42	(0,40 %)37	(0,14 %)13
Pomoći ću ako je netko povrijeđen, uznemiren ili se osjeća bolesno.		(0,03 %)3	(0,97 %)89
Stalno sam nemiran i vrpolim se.	(0,77 %)71	(0,19 %)17	(0,04 %)4
Imam barem jednog dobrog prijatelja/prijateljicu.	(0,04 %)4	(0,09 %)8	(0,87 %)80
Često se tučem. Mogu natjerati druge da čine što ja želim.	(0,98 %)90	(0,01 %)1	(0,01 %)1
Često sam nesretan/a, potišten/a ili plačljiv/a.	(0,89 %)82	(0,07 %)6	(0,04 %)4
Vršnjaci me uglavnom vole.	(0,01%)1	(0,39%)36	(0,60%)55
Lako izgubim pažnju, teško se koncentriram.	(0,59 %)54	(0,31 %)29	(0,10 %)9
Nervozan/a sam u novim situacijama. Lako izgubim samopouzdanje.	(0,43 %)40	(0,44 %)41	(0,12 %)11
Pažljiv/a sam prema mlađoj djeci.		(0,10 %)10	(0,89%)82
Često me optužuju da lažem ili varam.	(0,90 %)83	(0,09 %)8	(0,01 %)1
Druga djeca ili mlađi ljudi me zadirkuju ili maltretiraju.	(0,96 %)88	(0,04 %)4	
Često dobrovoljno pomažem drugima (roditeljima, učiteljima, drugoj djeci).	(0,24 %)22	(0,01 %)1	(0,75 %)69
Razmislim prije nego što nešto učinim.	(0,05 %)5	(0,56 %)52	(0,38 %)35
Uzimam stvari koje nisu moje (iz škole, kuće ili drugdje).	(0,97 %)89	(0,03 %)3	

Bolje se slažem s odraslima nego s vršnjacima.	(0,63 %)58	(0,35 %)32	(0,02 %)2
Imam puno strahova, lako se uplašim.	(0,77 %)72	(0,16 %)15	(0,07 %)7
Ono što započnem, završim do kraja, imam dobru pažnju.	(0,04 %)4	(0,52 %)48	(0,43 %)40

	% f	% f	% f	% f
	Nema poteškoća.	Da, imam manjih poteškoća.	Da, imam više poteškoća.	Da, imam ozbiljnih poteškoća.
Sveukupno, misli li da imaš poteškoće u jednoj ili više od ovih područja: osjećaji, koncentracija, ponašanje ili sposobnost za slaganje s drugim ljudima?	(0,65 %)60	(0,31 %)29	(0,03 %)3	0
	Manje od 1 mjeseca	1-5 mjeseci	6-12 mjeseci	Više od godinu dana
Koliko dugo su te poteškoće prisutne?	(0,13 %)12	(0,05 %)5	(0,05 %)5	(0,10 %)10
	Uopće ne	Samo malo	Poprilično	Jako
Zabrinjavaju li te ove poteškoće?	(0,15 %)14	(0,15 %)14	(0,04 %)4	0
	Uopće ne	Sasvim malo	Poprilično	Jako
Utječu li te poteškoće na tvoj svakodnevni život u sljedećim područjima?	Uopće ne	Sasvim malo	Poprilično	Jako
ŽIVOT KOD KUĆE	(0,19 %)18	(0,12 %)11	(0,02 %)2	(0,01 %)1
PRIJATELJSTVA	(0,17 %)16	(0,16 %)15	(0,01 %)1	0
ŠKOLSKO UČENJE	(0,15 %)14	(0,15 %)14	(0,04 %)4	0
SLOBODNE AKTIVNOSTI	(0,29 %)27	(0,04 %)4	(0,01 %)1	0
	Uopće ne	Samo malo	Poprilično	Jako
Je li zbog tih poteškoća teže i drugim ljudima oko tebe (obitelji prijateljima, nastavnicima, itd.)?	(0,27 %)25	(0,07 %)7	0	0

Rezultati

Anketni upitnik pod nazivom "Moje snage i poteškoće" ispunila su 92 učenika od ukupno 96, i to 32 mladića i 61 djevojka. Upitnik je sadržavao 40 tvrdnji koje je učenik mogao označiti kao netočne, donekle točne i potpuno točne. Prvih 28 tvrdnji ispunjavao je svaki učenik, a ostatak tvrdnji bio je predviđen za učenike s poteškoćama. Anketni upitnik je ispunilo 32 učenika s poteškoćama, koji su sami procijenili da ih imaju. Dakle, od ukupno 92 učenika, 32 učenika odgovorila su na sva pitanja dok je 60 učenika odgovorilo samo na prvih 28 pitanja. Na prvu tvrdnju koja glasi "Trudim se biti obziran prema drugim ljudima i njihovim osjećajima." 81 učenik odgovorio je s potpuno točno dok je 11 njih odgovorilo da je tvrdnja djelomično točna. Ovo je zanimljiv podatak jer ukazuje na to da anketirani učenici imaju razvijenu empatiju i da suosjećaju s drugim osobama. Još jedna tvrdnja koja to potvrđuje je "Često dobrovoljno pomažem drugima (roditeljima, učiteljima, drugoj djeci)." na koju su samo 2 učenika odgovorila da nije točna, a ostatak je odgovorio djelomično ili potpuno točno. Ukoliko se uzmu u obzir tvrdnje "Pretežno sam usamljen/a.", "Često sam nesretan/na, potišten/a ili plačljiv/a." i "Često se razljutim i gubim kontrolu." koje ukazuju na to da bi osoba mogla imati problema s mentalnim zdravljem, još jednom uvidamo da za većinu učenika ne postoji rizik od problema s mentalnim zdravljem jer je većina njih odgovorila da su netočne dok je tek nekolicina (maksimalno 4 učenika) odgovorila da su potpuno točne. Od učenika s poteškoćama 29 njih odgovorilo je da ima manjih poteškoća, a 3 učenika odgovorilo je da ima većih poteškoća. Većina učenika

odgovorila je da te poteškoće uopće ne utječu ili utječu u manjoj mjeri na njihov svakodnevni život kod kuće, na njihova prijateljstva, školsko učenje i slobodne aktivnosti. Dobiveni rezultati ispunili su očekivanja Centra za zdravstvenu zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničko liječenje ovisnosti prema kojima je pretpostavljano da će test pokazati kako je 70 % djece dobrog mentalnog zdravlja i bez rizika za eventualni nastanak teškoća, 20 % djece imaju određeni manji rizik, a 10 % njih je s nešto značajnijim rizikom.

Zaključak

Vrijeme u kojem živimo neprestano nam donosi nove promjene i nove izazove. Mentalno zdravlje ključno je za razvoj i održavanje dobrobiti pojedinca, zajednice i društva općenito, pa ga suvremena ekonomska zbivanja, izbjegličke krize i migracije sve više i ozbiljnije stavljaju u središte interesa znanosti i prakse (Antolić, Novak, 2016). Intenzivnije ćemo se baviti tom problematikom u budućnosti jer je vrhunac krize izazvane pandemijom COVID-19 uzokovao da gotovo 1,6 milijardi učenika diljem svijeta u 195 država nije moglo koristiti svoje učionice. Škole su bile većim dijelom zatvorene, a učenicima su uskraćene obrazovne mogućnosti, što je već ostavilo dugoročne društvene i ekonomske posljedice (Tonković, Pongračić, Vrsalović 2020). U ovo pandemijsko vrijeme bolesti COVID-19 i online nastave u školama obično se misli da su promjene vezane samo za nove tehnologije i digitalne alate u nastavi. Međutim, vezane su i za odgoj, obrazovanje, mentalno zdravlje i provođenje mjera zaštite od virusa i, nažalost, u nekim područjima i potresa. Stoga nam u školama

često nije lako odmaknuti se od subjektivnog stava. Iskustvo je pokazalo da neprestalno moramo raditi na svojoj otvorenosti, prihvaćanju raličitosti, vjere u nove tehnologije koje su naša stvarnost, pomoć i potreba, ali isto tako trebamo vjerovati u snagu izgovorene riječi “uživo”,

pogled “iznad maski”, osmijeh očiju, distancu. Također možemo biti zadovoljni ovim rezultatima te u planiranju preventivnih programa i aktivnosti usmjeriti svoj rad na osvješćivanju važnosti mentalnog zdravlja na cjelu srednjoškolsku populaciju.

Literatura

Antolić, B., Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe, Psihologijske teme, 25, 317-339, Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.

Buljan Flander,G., Mikloušić,I., Redžepi,G., Selak Bagarić,E., Brezinščak,T. (2021.) Godinu dana poslije: Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu, Grad Zagreb.

Drew, N., Funk, M., Pather, S. i Swartz, L., (2005). Mental health and human rights. U:H. Herrman, S., Saxena i R.Moodie (Ur.), Promoting mental health. Concepts,emerging evidence,practice (str. 81-88), Geneva: WHO.

Herrman, H i Jane-Liapis,E (2012.). The status of mental health promotion. Public Health Reviews, 34(2),1-21.

MZO, Odluka o donošenju kurikulumu za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj (2019). Zagreb, dostupno na: https://narodnenovine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

MZO, projekt „Psihoedukacija mladih o rizicima za mentalno zdravlje”, brošura: Kako brinuti o mentalnom zdravlju, Centar za djecu, mlade i obitelj Modus, Društvo za psihološku pomoć, (2020.) Zagreb.

<https://dpp.hr/brosura-kako-brinuti-o-mentalnom-zdravlju/>

Novak, M., i Bašić,J. (2008.) Internalizirani problemi kod djece i adolescenata:obilježja i mogućnosti prevencije, Ljetopis socijalnog rada 21/1.105-122.

Tonković,A., Pongračić ,L., Vrsalović,P. (2020.) Djelovanje pandemije Covid -19 na obrazovanje na daljinu, Časopis Foo2rama-Stručni i znanstveni članci (str. 121-124), dostupno na <https://hrcak.srce.hr/251672>

Weare, K. i Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? Health Promotion International, 26(1), 29-69.

World Health Organization - WHO (2013). The Helsinki statement on health in all policies. Dostupno na: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/8gchp/8gchp_helsinki_%20statement

Abstract
Mental Health and Secondary School Students

Lately there have been many challenges related to mental health and young people in secondary schools. In order to get some feedback on the state of mental health in the year of COVID-19 pandemic a poll was conducted by Public Health Institute of Osijek-Baranja County among first grade students of Ruđer Bošković Technical School and Natural Sciences Program Grammar School in Osijek with the aim of early detection of possible behavioural and mental disorders in young people. The results have shown that 70% of first grade students have good mental health and that by strengthening prevention programs we should also act on other parts of population.

Keywords: *mental health, secondary school students, year of COVID-19 pandemic*