
DOI: <https://doi.org/10.47960/2303-7431.27.2022.66>

UDK: 159.96:616.89-008(497.6)

Izvorni znanstveni rad

Primljeno: 4. III. 2022.

Prihvaćeno: 10. VI. 2022.

BISERA SOFOVIĆ

JUKS Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata Univerziteta u Sarajevu

bisera.sofovic@gmail.com

MENTALNO ZDRAVLJE I POSTTRAUMATSKI RAST NASTAVNIKA UNIVERZITETA U SARAJEVU TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Sažetak

Pandemija COVID-19 na različite je načine ugrozila mentalno zdravlje ljudi. Neki autori smatraju da predstavlja svojevrsnu kolektivnu traumu, pa je očekivano da se kod nekih osoba pokreću procesi koji potiču tzv. posttraumatski rast. Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati mentalno zdravlje i posttraumatski rast nastavnika Univerziteta u Sarajevu jer su se suočili s izmijenjenim načinom rada. Ukupno 286 nastavnika, 181 ženskoga i 105 muškoga spola, u dobi od 24 do 66 godina u svim akademskim zvanjima popunilo je upitnik koji je obuhvatio podatke o dobi, spolu, radnome mjestu, percepciji promjene radnih zadataka, osobnome iskustvu i iskustvu bliskih osoba u svezi s obolijevanjem od COVID-19. Korišteni su *Kratki upitnik mentalnoga zdravlja* i *Upitnik posttraumatskoga rasta*. Rezultati sugeriraju da su sveučilišni nastavnici tijekom pandemije općenito očuvali svoje mentalno zdravlje, što se naročito odnosi na muškarce. Bolje mentalno zdravlje povezano je s nižim stupnjem posttraumatskoga rasta. Čini se da sveučilišni nastavnici u prosjeku nisu doživjeli pandemiju kao traumatsko iskustvo. Statistički značajan rast uočen je u području percepcije vrijednosti života kod nastavnika koji su procijenili da su im se radni zadatci značajno promijenili uslijed pandemije. Nisu uočene druge značajne razlike s obzirom na doživljaj promje-

ne radnih zadataka, radno mjesto i iskustvo obolijevanja od COVID-19. Povezanost mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta s dobi, također, nije bila statistički značajna. Budući da rizici za mentalno zdravlje postoje i u postpandemijskome razdoblju, čini se važnim obratiti pažnju na psihološku dobrobit sveučilišnih nastavnika ženskoga spola kao i onih koji percipiraju da su im se radni zadatci znatno promijenili uslijed pandemije.

Ključne riječi: mentalno zdravlje; posttraumatski rast; COVID-19; sveučilišni nastavnici

Uvod

Pandemija COVID-19, koja je proglašena 11. ožujka 2020. godine, osim toga što je donijela rizike za tjelesno zdravlje ljudi diljem svijeta, na različite načine ugrozila je i mentalno zdravlje (Jahanshahi i sur., 2020; Moccia i sur., 2020; Odriozola-González i sur., 2020, prema Fanaj i Mustafa, 2021; Petzold i sur., 2020; Qui, 2020; Tsehay i sur., 2021; Al Banna i sur., 2022). Mnogi ljudi promijenili su svoju dnevnu rutinu jer su mjere za suzbijanje infekcije podrazumijevale promjene načina rada kao i provođenja slobodnoga vremena. Neizvjesnost, strah od bolesti, smrti i stigmatizacije, nedostatak socijalnih kontakata, kontradiktorne informacije i ekonomski gubitci obilježili su početak pandemije te se nastavili usporedno s obolijevanjem i gubitcima života. Sve su to čimbenici koji su potencijalno ugrozili psihološku dobrobit (Brooks i sur., 2020; Jakovljevic i sur., 2020; Mari i Oquendo, 2020; Rajkumar, 2020). Na osnovi pregleda do sada evidentiranih psihičkih teškoća koje su ljudi doživljavali kao posljedicu pandemije čini se da su dominantni simptomi anksioznosti i depresivnosti (Huang i Zhao, 2020; Luo i sur., 2020; Shevlin i sur., 2020; Shi i sur., 2020; Wang i sur., 2020; Tsehay i sur., 2021). Također, uočeni su pad u doživljavaju pozitivnih emocija, poremećaji spavanja (Huang i Zhao, 2020; Shi i sur., 2020; Tsehay i sur., 2021) i zlouporaba psihoaktivnih supstanci (Petzold i sur., 2020).

Na povećane probleme na planu mentalnoga zdravlja nastavnika tijekom pandemije ukazale su brojne studije širom svijeta. Na primjer, Jakubowski i Sitko-Dominik (2021) dobili su podatak da je u Poljskoj više od

polovine nastavnika doživjelo neke teškoće, i to najčešće pojačan stres (55 %) kao i simptome depresivnosti (54,99 %) i anksioznosti (50,73 %). Slični su podatci dobiveni i u Njemačkoj (Klapproth i sur., 2020), Velikoj Britaniji (Kim i Asbury, 2020; Kim i sur., 2021), Italiji (Truzoli i sur., 2021) i Španjolskoj (Dosil Santamaría i sur., 2021; Ozamiz-Etxebarria i sur., 2021). U Europi i Americi primijećeno je da su nastavnice, naročito starije dobi, doživljavale znatno više stresa (Klapproth i sur., 2020; Dosil Santamaría i sur., 2021; Palma-Vasquez i sur., 2021; Lizana i sur., 2021; Baker i sur., 2021), ali su se, također, i nosile s njim na funkcionalniji način od svojih kolega (Klapproth i sur., 2020). S druge strane, istraživanje u Bangladešu sugeriralo je da su muškarci u nastavničkoj profesiji, naročito starije dobi, češće pokazivali simptome depresivnosti i anksioznosti (Hossain i sur., 2022). U Kini i Hong Kongu također je povećana anksioznost, a uočene su i posttraumatske reakcije kod nastavnoga osoblja (Cheng i Lam, 2021; Fan i sur., 2021; Li i sur., 2020), dok su u Indiji evidentirane veće iritabilnost i agresivnost tijekom pandemije (Dogra i Kaushal, 2021). Nastavnici u Americi žalili su se na tjelesne tegobe u okviru straha od pandemije kao što su pojačane glavobolje i bolovi u stomaku, zatim na loš san i apetit, kao i na korištenje psihoaktivnih supstanci (Swigonski i sur., 2021; Sokal, Trudel i Babb, 2021).

Uza sve izazove koje je ljudima donijela pandemija, nastavno osoblje suočilo se i sa znatno izmijenjenim načinom rada. Radne zadatke trebalo je početi obavljati na novi način, u novome ambijentu. Kao i većina nastavnika, i sveučilišni nastavnici nastavu su izvodili *online*, obično iz svojih kuća, i često su bili na raspolaganju studentima i izvan radnoga vremena, što je jedan broj nastavnika doživljavao kao opterećavajuće (MacIntyre i sur., 2020; Quezada i sur., 2020). Takav rad od kuće psihološki je zahtjevan jer otežava uspostavljanje ravnoteže između profesionalnoga i privatnoga života (Williams i sur., 2020), a nastavnici su se morali angažirati više nego ranije (Barbu i sur., 2022). Eickelmann i Drossel (2020, prema Klapproth i sur., 2020) i Sorić (2021) objašnjavaju kako za iznenadni prelazak kompletna obrazovnog procesa u *online* formu nastavnici nisu bili spremni. Različiti oblici nastave na daljinu provodili su se i ranije, ali su oni na našim prostorima obično činili samo jedan dio

nastave. Kako najveći dijelovi obrazovnoga procesa nisu bili unaprijed pripremljeni za *online* odvijanje, mjere za suzbijanje COVID-19 stavile su u središte kompetencije nastavnoga osoblja u području informacijsko-komunikacijske tehnologije (Sorić, 2021). Ove vještine postale su neophodne za učinkovitost i uspješnost cijeloga obrazovnog sustava. Sorić (2021) procjenjuje da su u početku, naročito tijekom *lockdowna*, nastavu karakterizirala intuitivna rješenja i nesustavnost.

Zbog svega navedenoga neki autori smatraju da pandemija predstavlja svojevrsnu kolektivnu traumu (Ćosić i sur., 2020; Sturnela, 2020). Stoga je očekivano da pandemijske okolnosti kod nekih ljudi pokreću procese koji potiču osobni rast. Primijećeno je da se osobni rast događa kada ljudi percipiraju traumu kao priliku za poboljšanje i iskuse višu razinu prilagodbe (Zoellner i Maercker, 2006). Proučavajući ovaj fenomen, američki psiholozi Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun uveli su pojam posttraumatskoga rasta pod kojim podrazumijevaju pozitivne promjene u vjerovanjima, ciljevima, ponašanju i identitetu pojedinca nakon proživljene traume (Tedeschi i Calhoun, 1996). Posttraumatski rast uključuje različite domene – osoba više cijeni vlastiti život, mijenja prioritete, usredotočuje se na bliskost u interpersonalnim odnosima, osjeća osobnu snagu, primjećuje nove mogućnosti i promjene u svojoj duhovnosti (Tedeschi i Calhoun, 1996). To znači da se rast ogleda u pozitivnim promjenama u samopercepciji kao i u percepciji okoline – drugih ljudi, odnosa, životnih događaja (Calhoun i Tedeschi, 2006, prema Malada i Macuka, 2019). Važno je istaknuti da su istraživanja pokazala da posttraumatski rast i posttraumatski stresni poremećaj nisu dihotomne varijable nego dva aspekta funkcioniranja koji se aktiviraju kao posljedica doživljena stresa ili traume (Zoellner i Maercker, 2006; Joseph i Linley, 2008, prema Popović, 2016).

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati neke odrednice mentalnoga zdravlja i posttraumatski rast nastavnoga osoblja Univerziteta u Sarajevu tijekom druge godine pandemije COVID-19. Očekivalo se da će postojati povezanost između mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta uslijed pandemije COVID-19 kao i da će postojati razlike između sudionika istraživanja s obzirom na dob, spol, radno mjesto, percipirane

promjene radnih zadataka zbog pandemije i iskustva obolijevanja nastavnika i njima najbližih osoba od COVID-19. Dobivene spoznaje mogu pridonijeti boljemu razumijevanju promjena koje se događaju na planu mentalnoga zdravlja sveučilišnih nastavnika u aktualnim životnim i radnim izazovima.

Metodologija

Uzorak

Ispitivan uzorak čine nastavnici i suradnici Univerziteta u Sarajevu (50 asistenata, 41 viši asistent, 46 nastavnika u zvanju docenta, 81 izvanrednih i 68 redovityh profesora) koji su angažirani na fakultetima iz područja društvenih, biomedicinskih i tehničkih znanosti, umjetnosti, sporta i teologije. Od ukupno 286 sudionika njih 105 (37 %) ženskoga je, a 181 (63 %) muškoga spola. Prosječna je dob 42 godine (raspon od 24 do 66 godina). Uzorak je prigodan i čine ga osobe koje su tijekom 2021. godine dolazile na redoviti preventivni pregled u Javnu ustanovu Sarajevske županije Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata Univerziteta u Sarajevu. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno što su ispitanici potvrdili svojim potpisom. Podatci su bili dostupni isključivo psihologu i osigurana je zaštita identiteta svakoga ispitanika.

Instrument

Sociodemografski podatci

Upitnik sadrži tri čestice vezane za sociodemografske podatke. Od sudionika se tražilo da upišu svoju dob, označe spol te zaokruže, od ponuđenih, svoje trenutačno radno mjesto – *asistent, viši asistent, docent, izvanredni profesor* ili *redoviti profesor*.

Procjena promjene radnih zadataka

Svrha jedne čestice u upitniku bila je ispitati percipiraju li ispitanici da su im se radni zadatci značajno promijenili uslijed pandemije

COVID-19. Od sudionika se tražilo da označe jednu od dvije ponuđene tvrdnje u svezi s percepcijom radnih zadataka – *Značajno su se promijenili* ili *Nisu se značajno promijenili*.

Iskustvo obolijevanja od COVID-19

Dva pitanja višestrukoga izbora odnosila su se na osobno iskustvo i iskustvo bliskih osoba (djece, roditelja, partnera) u svezi s obolijevanjem od COVID-19. Ispitanici su označavali jednu od ponuđenih tvrdnji u svezi s osobnim iskustvom – *Nisam prebolio COVID-19, Prebolio sam COVID-19 uz kućnu njegu, Prebolio sam COVID-19 uz hospitalizaciju, ali nisam bio životno ugrožen* ili *Prebolio sam COVID-19 uz hospitalizaciju i bio sam životno ugrožen*. U svezi s iskustvom obolijevanja bliskih osoba ispitanici su označavali jednu ili više ponuđenih tvrdnji – *Nisu preboljeli COVID-19, Preboljeli su COVID-19 uz kućnu njegu, Preboljeli su COVID-19 uz hospitalizaciju, ali nisu bili životno ugroženi, Preboljeli su COVID-19 uz hospitalizaciju i bili su životno ugroženi* i *Umrli su od COVID-19*.

Mentalno zdravlje

Kratki upitnik mentalnoga zdravlja (Slišković, 2020) hrvatska je prilagođena inačica *Mental Health Inventory*, MHI-5 (Davies i sur., 1988, Berwick i sur., 1991), koja je nastala kao kratka inačica *Mental Health Inventory*, MHI-38 (Davies i sur., 1988). Sastoji se od pet čestica koje su odabrane na temelju teorijskoga uporišta i empirijskih podataka. Mjeri opće mentalno zdravlje pokrivajući osnovne domene mentalnoga zdravlja – anksioznost, depresivnost, opći pozitivni afekt i bihevioralnu/emocionalnu kontrolu. Zadatak je ispitanika da za svako pitanje procijeni učestalost u posljednjih mjesec dana, po principu Likertove skale (od 1 – *stalno* do 6 – *nikad*). Ukupan rezultat, uz obrnuto bodovanje dviju čestica, oblikuje se kao zbroj rezultata na svim česticama, pri čemu viši rezultat upućuje na višu razinu općega mentalnog zdravlja. Literatura sugerira da upitnik ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike (Slišković, 2020). U ovome istraživanju Cronbach α iznosio je

0,83 što je jednako podatku iz literature (Slišković, 2020) i smatra se zadovoljavajućim.

Posttraumatski rast

Upitnik posttraumatskoga rasta (Malada i Macuka, 2020) hrvatska je prilagođena inačica *Posttraumatic Growth Inventory* (Tedeschi i Calhoun, 1996). Koristi se kao upitnik samoprocjene i kroz 21 tvrdnju ispituje promjene u pet područja koje se mogu javiti nakon proživljena traumatskog iskustva, što su ujedno i subskale: *Odnosi s drugima* (7 tvrdnji), *Nove mogućnosti* (5 tvrdnji), *Osobna snaga* (4 tvrdnje), *Duhovne promjene* (2 tvrdnje) i *Vrijednost života* (3 tvrdnje). Zadatak je ispitanika za svako pitanje procijeniti stupanj u kojemu je doživio promjenu, po principu Likertove skale (od 0 – *nisam doživio/la promjenu* do 5 – *doživio/la sam promjenu u izrazito velikoj mjeri*). Ukupan rezultat oblikuje se kao zbroj svih procjena, a mogu se izračunati i rezultati prema subskalama. Viši rezultat označava višu razinu posttraumatskoga rasta ukupno ili u pojedinome području promjene. Literatura sugerira da upitnik ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike. Cronbach α prema subskalama iznosi od 0,84 do 0,96 (Malada i Macuka, 2020), što je slično ovom istraživanju gdje je Cronbach α za cijelu skalu iznosio 0,95.

Rezultati

Deskriptivne statističke vrijednosti prikazane su u Tablici 1. Uočava se da distribucija rezultata na svim skalama i subskalama značajno odstupa od normalne. Na skali mentalnoga zdravlja distribucija je negativno asimetrična, što znači da su rezultati grupirani na višim vrijednostima. Na skali posttraumatskoga rasta te svim subskalama ovoga upitnika distribucija je pozitivno asimetrična što znači da se rezultati grupiraju na nižim vrijednostima, što je naročito izraženo na subskali koja se odnosi na duhovne promjene.

Tablica 1. Deskriptivne statističke vrijednosti na (sub)skalama

(Sub)skala	Min.	Max.	M	SD	Sk.	Kurt.	K-S	p
<i>Mentalno zdravlje</i>	13	30	24,23	2,736	-,608	1,099	,106	,000
<i>Posttraumatski rast</i>	0	103	38,63	27,433	,335	-,872	,083	,000
<i>Odnosi s drugima</i>	0	35	12,61	9,592	,392	-,791	,094	,000
<i>Nove mogućnosti</i>	0	25	9,16	6,511	,315	-,881	,081	,000
<i>Osobna snaga</i>	0	20	7,36	5,875	,394	-,954	,119	,000
<i>Duhovne promjene</i>	0	10	2,70	2,857	,931	-,047	,174	,000
<i>Vrijednost života</i>	0	15	6,62	4,488	,104	-1,057	,084	,000

Tablica 2 prikazuje postotak u kojemu je sveučilišno nastavno osoblje procjenjivalo da su doživjeli promjenu u izrazito velikoj mjeri uslijed pandemije COVID-19, prema pet subskala *Upitnika posttraumatskoga rasta*. Uočava se da su ispitanici najčešće navodili da su izrazito veliku promjenu doživjeli u domeni vrijednosti života kao i u pojedinim uvjerenjima vezanim za druge domene kao što su doživljavanje više suosjećanja za druge, vjerovanje da se mogu bolje nositi s teškoćama kao i bolje razumijevanje duhovnih pitanja.

Tablica 2. Percepcija izrazito velikih promjena uslijed COVID-10 na Upitniku posttraumatskoga rasta

	%
ODNOSI S DRUGIMA	
Jasnije mi je da mogu računati na druge ljude u teškim trenucima.	4,5 %
Imam veći osjećaj bliskosti s drugim ljudima.	4,5 %
Spremniji sam izraziti svoje emocije.	3,8 %
Imam više suosjećanja za druge.	9,4 %
Ulažem više truda u odnose s drugima.	7,7 %
Naučio sam više o tome koliko ljudi mogu biti divni.	8 %
Bolje prihvaćam potrebe drugih.	6,6 %
NOVE MOGUĆNOSTI	
Razvio sam nove interese.	6,3 %
Uspostavio sam novi životni put.	2,4 %
Sposoban sam učiniti bolje stvari u svome životu.	8,4 %
Otvaraju mi se nove mogućnosti koje prije nisam imao.	4,9 %
Spremniji sam pokušati promijeniti stvari koje je potrebno mijenjati.	8,7 %
OSOBNA SNAGA	
Imam veći osjećaj samopouzdanja.	5,9 %
Znam da se mogu bolje nositi s poteškoćama.	9,1 %

Bolje mogu prihvatiti način na koji se stvari odvijaju.	8,4 %
Otkrio sam da sam snažniji nego što sam mislio.	8,4 %
DUHOVNE PROMJENE	
Bolje razumijem duhovna pitanja.	9,4 %
Više sam religiozan.	4,9 %
VRIJEDNOST ŽIVOTA	
Promijenio sam prioritete o tome što je u životu važno.	7,3 %
Više cijenim vlastiti život.	14 %
Više cijenim svaki (novi) dan.	12,9 %

Kao što se vidi u Tablici 3, koja prikazuje iskustvo obolijevanja sveučilišnih nastavnika od COVID-19 do jeseni 2021. godine, pretežno nisu imali iskustvo obolijevanja (52,5 %) ili su preboljeli COVID-19 uz kućnu njegu (46,8 %). Najbolje mentalno zdravlje i ujedno najveći posttraumatski rast uočava se među nastavnicima koji su bili hospitalizirani (1,7 %), ali razlike s obzirom na iskustvo obolijevanja nisu statistički značajne.

Tablica 3. *Iskustvo obolijevanja sveučilišnih nastavnika od COVID-19*

	f	%
Nisu preboljeli COVID-19.	150	52,5 %
Preboljeli su COVID-19 uz kućnu njegu.	131	46,8 %
Preboljeli su COVID-19 uz hospitalizaciju, ali nisu bili životno ugroženi.	4	1,4 %
Preboljeli su COVID-19 uz hospitalizaciju i bili su životno ugroženi.	1	0,3 %

Iz Tablice 4, koja prikazuje iskustvo obolijevanja osoba koje sveučilišni nastavnici smatraju najbližim (djeca, roditelji, partneri), vidi se da je najveći broj nastavnika do jeseni 2021. godine doživio da su najbliže osobe preboljele COVID-19 uz kućnu njegu (57 %), ali je bilo i drukčijih iskustava, uključujući i gubitke (2,1 %). Prema dobivenim podacima čini se da najbolje mentalno zdravlje imaju osobe čiji su najbliži bili životno ugroženi, ali nisu umrli uslijed COVID-19. Kod ove grupe nastavnika također se uočavaju i veće promjene u domenama posttraumatskoga rasta. Ipak, analiza varijance pokazala je da razlike s obzirom na iskustva obolijevanja najbližih osoba od COVID-19 nisu statistički značajne.

Tablica 4. *Iskustvo obolijevanja najbližih osoba od COVID-19*

	f	%
Nisu preboljeli COVID-19.	101	35,3 %
Preboljeli su COVID-19 uz kućnu njegu.	163	57 %
Preboljeli su COVID-19 uz hospitalizaciju, ali nisu bili životno ugroženi.	8	2,8 %
Preboljeli su COVID-19 uz hospitalizaciju i bili su životno ugroženi.	8	2,8 %
Umrli su od COVID-19.	6	2,1 %

Na osnovi odgovora koje su dali na *Kratkom upitniku mentalnog zdravlja* (Tablica 5) čini se da sveučilišno nastavno osoblje obično rijetko osjeća tegobe iz domena anksioznosti i depresivnosti. Opći pozitivan afekt sudionici kod sebe prepoznaju povremeno, a bihevioralnu i emocionalnu kontrolu procjenjuju visokom.

Tablica 5. *Pregled odgovora u Kratkome upitniku mentalnoga zdravlja*

Tijekom proteklih mjesec dana, koliko često ste...	stalno	gotovo stalno	dobar dio vremena	povremeno	rijetko	nikad
... bili vrlo nervozni? (anksioznost)	0,3 %	1 %	3,5 %	34,6 %	49 %	11,5 %
... osjećali se mirno i spokojno? (opći pozitivni afekt)	0 %	1 %	10,1 %	49,3 %	34,6 %	4,9 %
... osjećali se obeshrabreno i tužno? (depresivnost)	0 %	0,3 %	1 %	17,5 %	44,1 %	37,1 %
... osjećali se toliko potišteno da Vas ništa nije moglo razvedriti? (bihevioralna/emocionalna kontrola)	0 %	0,3 %	0,3 %	2,4 %	22,4 %	74,5 %
... bili sretni? (opći pozitivni afekt)	0 %	1 %	28 %	48,3 %	31,1 %	9,8 %

Povezanost mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta u ispitivnu uzorku (Spearmanov koeficijent korelacije) prikazana je u Tablici 6. Uočeno je da postoji značajna negativna korelacija između samoprocjene mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta generalno ($r_s = -.188$; p

= ,001), kao i svih subskala u okviru posttraumatskoga rasta. To znači da sveučilišni nastavnici koji procjenjuju da su doživjeli veće promjene u domenama posttraumatskoga rasta uslijed pandemije COVID-19 procjenjuju svoje mentalno zdravlje lošijim te, obrnuto, oni koji smatraju da su doživjeli manje promjene u kontekstu posttraumatskoga rasta daju odgovore koji sugeriraju bolje mentalno zdravlje.

Tablica 6. Povezanost mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta

(Sub)skala	Mentalno zdravlje	
	r_s	
Posttraumatski rast	r_s	-,188**
	p	,001
	N	286
Odnosi s drugima	r_s	-,178**
	p	,003
	N	286
Nove mogućnosti	r_s	-,172**
	p	,004
	N	286
Osobna snaga	r_s	-,194**
	p	,001
	N	286
Duhovne promjene	r_s	-,226**
	p	,000
	N	286
Vrijednost života	r_s	-,129*
	p	,029
	N	286

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Na ispitivanome uzorku nastavnoga osoblja nije utvrđena statistički značajna povezanost mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta s dobi ispitanika istraživanja. Razlike s obzirom na spol prikazane su u Tablici 7. Analizom varijance utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika na svim (sub)skalama. Uočeno je da je mentalno zdravlje muškaraca značajno bolje u odnosu na mentalno zdravlje žena ($F = 5,148$; $p = ,024$) kao i da muškarci procjenjuju da su doživjeli značajno manje

promjena koje bi sugerirale posttraumatski rast uslijed COVID-19 ($F = 7,688$; $p = ,006$). Najznačajnije razlike s obzirom na spol ustanovljene su na subskalama *Vrijednost života* ($F = 14,251$; $p = ,000$) i *Osobna snaga* ($F = 6,933$; $p = ,009$), ali su razlike statistički značajne i na ostalim subskalama – *Duhovne promjene* ($F = 6,674$; $p = ,010$), *Nove mogućnosti* ($F = 6,021$; $p = ,015$) i *Odnosi s drugima* ($F = 4,890$; $p = ,028$).

Tablica 7. *Mentalno zdravlje i posttraumatski rast s obzirom na spol učesnika*

(Sub)skala	spol	N	M	SD	F	p
<i>Mentalno zdravlje</i>	ženski	105	23,75	2,925	5,148	,024*
	muški	181	24,51	2,588		
	ukupno	286	24,23	2,736		
<i>Posttraumatski rast</i>	ženski	105	44,47	29,215	7,688	,006**
	muški	181	35,24	25,827		
	ukupno	286	38,63	27,433		
<i>Odnosi s drugima</i>	ženski	105	14,25	10,290	4,890	,028*
	muški	181	11,66	9,058		
	ukupno	286	12,61	9,592		
<i>Nove mogućnosti</i>	ženski	105	10,39	6,801	6,021	,015*
	muški	181	8,45	6,245		
	ukupno	286	9,16	6,511		
<i>Osobna snaga</i>	ženski	105	8,55	6,309	6,933	,009**
	muški	181	6,67	5,509		
	ukupno	286	7,36	5,875		
<i>Duhovne promjene</i>	ženski	105	3,27	3,178	6,674	,010*
	muški	181	2,37	2,606		
	ukupno	286	2,70	2,857		
<i>Vrijednost života</i>	ženski	105	7,90	4,665	14,251	,000**
	muški	181	5,87	4,219		
	ukupno	286	6,62	4,488		

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Kada su u pitanju razlike s obzirom na radno mjesto, čini se da u prosjeku najbolje mentalno zdravlje imaju docenti ($M = 24,52$; $SD = 2,510$), a

najlošije asistenti ($M = 23,84$; $SD = 3,139$). Asistenti također procjenjuju i najveće promjene u okviru posttraumatskoga rasta kako na ukupnome rezultatu tako i prema subskalama. Ipak, analizom varijance utvrđeno je da ove razlike nisu statistički značajne.

Ispitane su i razlike među sveučilišnim nastavnicima s obzirom na percipirane promjene radnih zadataka uslijed pandemije COVID-19 te je analizom varijance ustanovljeno da statistički značajna razlika postoji jedino na subskali *Vrijednost života* ($F = 7,498$; $p = ,007$). Nastavnici koji su percipirali da su se njihovi radni zadatci značajno promijenili uslijed pandemije, njih 174 (61 %), procijenili su značajno veće promjene u uvjerenjima o vrijednosti života ($M = 7,20$; $SD = 4,084$), u odnosu na nastavnike koji doživljavaju da se njihovi radni zadatci nisu značajno promijenili ($M = 5,72$; $SD = 4,940$), a kojih je u ovome uzorku bilo 112 (39 %).

Rasprava

Imajući u vidu cilj ovoga istraživanja koje je usredotočeno na mentalno zdravlje nastavnoga osoblja Univerziteta u Sarajevu tijekom druge godine pandemije COVID-19, važno je prvenstveno naglasiti da su se rezultati na skali koja mjeri neke odrednice mentalnoga zdravlja pretežno grupirali na višim vrijednostima. To znači da su sveučilišni nastavnici obično rijetko osjećali tegobe iz domene anksioznosti i depresivnosti. Tek je nešto više od 1 % ispitanika izvijestilo o učestalim stanjima koja bi se mogla smatrati indikatorom depresivnosti, a oko 4 % učestalo doživljava napetost koja se smatra indikatorom anksioznosti. To je manje od očekivanoga kada se uzmu u obzir rezultati istraživanja u različitim zemljama tijekom trajanja pandemije COVID-19 (Huang i Zhao, 2020; Luo i sur., 2020; Shevlin i sur., 2020; Shi i sur., 2020; Wang i sur., 2020; Jakubowski i Sitko-Dominik, 2021; Tsehay i sur., 2021.) Također, uočeno je da opći pozitivan afekt kod većine nastavnika prevladava povremeno, a svoju bihevioralnu i emocionalnu kontrolu procjenjuju visokom.

Na skali posttraumatskoga rasta u kontekstu pandemije COVID-19 rezultati su grupirani na nižim vrijednostima. To znači da sveučilišni

nastavnici općenito nisu doživjeli velike promjene u smislu rekonstrukcije osobnih vjerovanja i ciljeva uslijed teških iskustava tijekom pandemije, što se smatra posttraumatskim rastom (Tedeschi i Calhoun, 2004, prema Malada i Macuka, 2019). Kreatori ovoga konstrukta Tedeschi i Calhoun (1996) naglašavaju da osobe koje su preživjele teže traume izvještavaju o većem stupnju pozitivnih promjena. Stoga se čini da sveučilišni nastavnici u prosjeku nisu doživljavali pandemijske okolnosti traumatskim.

Nadalje, ustanovljeno je da u ovome uzorku postoji značajna negativna korelacija mentalnoga zdravlja i posttraumatskoga rasta. Sveučilišni nastavnici koji su doživjeli veći stupanj pozitivnih promjena tijekom pandemije COVID-19 procjenjuju svoje mentalno zdravlje lošijim i, obrnuto, oni koji su doživjeli manji stupanj posttraumatskoga rasta daju odgovore koji sugeriraju bolje mentalno zdravlje. Ovakav je nalaz donekle iznenađujući s obzirom na to da su istraživanja pokazala da se značajniji posttraumatski rast uočava kod osoba koje bolje reguliraju svoje negativne emocije (Yu i sur., 2014, prema Malada i Macuka, 2019), što je jedan od indikatora mentalnoga zdravlja. Smatra se da upravljanje neugodnim emocijama ima važnu ulogu u psihološkoj prilagodbi i ključno je za učinkovitu obradu proživljena iskustva (Malada i Macuka, 2019). S obzirom na to da je kod ispitanika ovoga istraživanja uočena visoka bihevioralna i emocionalna kontrola, očekivano je da će i razina posttraumatskoga rasta biti veća.

Čini se da se drugačiji rezultati od očekivanih mogu objasniti time da sveučilišni nastavnici općenito nisu pandemiju doživjeli kao naročito stresno iskustvo. To bi moglo biti u svezi s njihovim kapacitetima da kao visokoobrazovane osobe informacije iz medija doživljavaju kritički na način koji ne uzrokuje preplavljujuće emocije te da novonastale okolnosti koriste na konstruktivan način. Između ostaloga to znači i bavljenje znanstveno-istraživačkim radom. U odnosu na nastavnike koji su uposleni u ustanovama niže razine, a koji su pretežno bili sudionici istraživanja širom svijeta tijekom pandemije, sveučilišni nastavnici više svoga radnog vremena provode u produciranju stručnih i znanstvenih djela. Izmijenjena organizacija rada, posljedične "uštede" vremena kao i

smanjenje socijalnih kontakata omogućili su sveučilišnom nastavnom osoblju da se više posveti ovom dijelu svoga posla. To je, s jedne strane, značilo distrakciju od uznemirujućih informacije u svezi s pandemijom, dok je, s druge strane, pridonosilo osjećaju osobnoga i profesionalnoga razvoja. Također, može se pretpostaviti da su sveučilišni nastavnici uvidjeli prednosti podučavanja na daljinu kao što su veći komfor, manja ulaganja resursa za dolazak na radno mjesto i jednostavnija distribucija pisanoga materijala (Kolić-Vehovec, 2020). Ovakva organizacija rada značila je i veću fleksibilnost u radnome vremenu i obavljanju radnih zadataka.

Istraživanjima koja su provedena u različitim zemljama tijekom trajanja pandemije COVID-19 došlo se do različitih podataka u svezi s mentalnim zdravljem i posttraumatskim rastom s obzirom na dob. Neka sugeriraju da starije osobe doživljavaju manje negativnih emocija u odnosu na mlađe (Qiu i sur., 2020; Sorić i sur., 2021), kao i manje psihopatoloških simptoma tijekom pandemije (Qiu i sur., 2020; Fanaj i Mustafa, 2021). Autori to objašnjavaju većim pristupom informacijama koje imaju mlađi ljudi (Cheng i sur., 2014, prema Fanaj i Mustafa, 2021), a koje su bile velik izvor stresa od početka pandemije. Međutim, ovim istraživanjem nije evidentirana bitna povezanost između dobi sudionika i njihova mentalnog zdravlja. Navedeno se može objasniti karakteristikama uzorka koji čine visokoobrazovane osobe iz urbane sredine koje imaju približno jednak pristup informacijama. Također, ovim istraživanjem nije utvrđena ni značajna povezanost dobi i posttraumatskoga rasta, što je u skladu s istraživanjima i samih kreatora koncepta posttraumatskoga rasta (Tedeschi i Calhoun, 1996) kao i sa studijama drugih autora (Wolchik i sur., 2009; Hafstad i sur., 2010, prema Sturnela, 2020; Sturnela, 2020).

Kada je riječ o razlikama s obzirom na spol ispitanika, rezultati ovoga istraživanja sugeriraju da je mentalno zdravlje muškaraca bitno bolje u odnosu na mentalno zdravlje žena, koje su ujedno doživjele veće promjene u kontekstu posttraumatskoga rasta uslijed pandemije COVID-19 u odnosu na svoje kolege, i to u svim domenama posttraumatskoga rasta. Navedeno je u skladu s dosadašnjim istraživanjima koja pokazuju da su

žene tijekom pandemije doživjele bitno veći psihološki distres u odnosu na muškarce (Mazza i sur., 2020; Qiu i sur., 2020; Slišković, 2020; Wang i sur., 2020; Zhu i sur., 2020; Fanaj i Mustafa, 2021; Sorić i sur., 2021). Navedeno se obično objašnjava težim usklađivanjem obiteljske i profesionalne uloge kod žena uslijed njihove veće opterećenosti obiteljskim obvezama, ali i većom otvorenošću žena da priznaju teškoće u mentalnome zdravlju (Slišković, 2016, prema Sorić i sur., 2021). Veće razine posttraumatskoga rasta kod žena ustanovili su i Tedeschi i Calhoun (1996) te objasnili to njihovom većom spremnošću da izražavaju i analiziraju emocije što može potaknuti rast nakon doživljene traume. Vishnevsky i suradnici (2010) proveli su metaanalizu na 70 znanstvenih radova i dobili iste rezultate, uz evidentiranje najveće razlike u posttraumatskome rastu između žena i muškaraca starijih od 35 godina. Kako i sami autori navode, postoji malo podataka koji bi objasnili uočene razlike, ali se pretpostavlja da su u svezi s načinima kognitivnoga procesuiranja i strategijama suočavanja. Kod žena se uočava više ruminacija, produktivna razmišljanja, više strategija suočavanja usmjerenih na emocije i korištenje kognitivnih i bihevioralnih strategija za održavanje emocionalne ravnoteže (Sturnela, 2020).

Ovim istraživanjem ispitane su i razlike među ispitanicima s obzirom na radna mjesta i percepciju radnih zadataka tijekom pandemije. Ustanovljeno je da nema statistički značajnih razlika u mentalnome zdravlju i razini posttraumatskoga rasta s obzirom na radno mjesto ispitanika, mada deskriptivni statistički podatci ukazuju na to da u prosjeku najbolje mentalno zdravlje imaju docenti, a najlošije asistenti, što je u skladu s nekim ranije provedenim ispitivanjima (Sofović, 2021). Kod asistenata se također uočavaju i najveće promjene u okviru posttraumatskoga rasta kako na ukupnome rezultatu tako i prema subskalama. Na osnovi navedenoga čini se da je u kontekstu pandemije psihološka dobrobit najviše ugrožena kod sveučilišnih asistenata te da je ovakav distres potaknuo veći osobni razvoj kod njih u odnosu na ostale sveučilišne nastavnike. Moguće je objašnjenje njihova opterećenost organizacijskim obvezama u novome kontekstu, koji je zahtijevao vladanje digitalnim tehnologijama na visokoj razini i veću dostupnost kako studentima tako

i profesorima s kojima rade. Ovakvo objašnjenje ima smisla i kada se uzme u obzir podatak da je percepcija značajne promjene radnih zadataka uslijed pandemije u svezi s višim rezultatima na jednoj subskali koja sugerira posttraumatski rast. Naime, ovo istraživanje pokazalo je da nastavnici, koji su percipirali da su se njihovi radni zadatci uvelike promijenili, procjenjuju da su doživjeli bitno veće promjene u uvjerenjima o vrijednosti života. Calhoun i Tedeschi (2001, prema Sturnela, 2020) objašnjavaju da nakon suočavanja s teškim iskustvom dolazi do kognitivnoga restrukturiranja koje rezultira osjećajem ranjivosti, uvidom da se neki događaji ne mogu predvidjeti ili kontrolirati, mijenjanjem prioriteta, a sve u okviru većega vrjednovanja života. Nakon doživljavanja pozitivne promjene poslije traumatskoga iskustva osobe obično izvještavaju o osjećaju da su tek tada shvatili što je važno u životu, kako je život lijep i koliko su zahvalni na svakomu novom danu (Chun i Lee, 2008; Sturnela, 2020).

Kroz prizmu navedenoga možemo objasniti i podatak koji je dobiven ovim istraživanjem – da se najbolje mentalno zdravlje i ujedno najveći posttraumatski rast uočavaju kod sveučilišnih nastavnika koji su bili hospitalizirani zbog težih simptoma COVID-19 kao i kod onih čiji su najbliži (djeca, roditelji, partneri) bili životno ugroženi, ali nisu umrli uslijed COVID-19. Ipak, statistički značajne razlike s obzirom na iskustvo obolijevanja nisu utvrđene, a riječ je i o malome poduzorku. Stoga bi bilo bitno detaljnije i na većemu uzorku ispitati kako se obolijevanje od COVID-19 eventualno odrazilo na mentalno zdravlje i posttraumatski rast.

U svezi s tim u budućim istraživanjima korisno bi bilo ispitati jesu li različite sociodemografske varijable i osobine ličnosti u svezi s mentalnim zdravljem i posttraumatskim rastom tijekom pandemije. Naime, neki do sada dobiveni podatak sugerira da bi veći posttraumatski rast mogle doživjeti osobe s višom ekstraverzijom i otvorenošću za iskustva (Strunela, 2020) kao i oni kod kojih se uočavaju optimizam, internalni lokus kontrole, veća religioznost i viša razina obrazovanja (Zoellner i Maercher, 2006, prema Malada i Macuka, 2019; Askay i Magyar-Russell, 2009). Također, čini se da bi bilo korisno pratiti eventualne primjene u

razini posttraumatskoga rasta tijekom vremena, uz uvažavanje i individualnih razlika. Neka istraživanja sugeriraju da bi se mogle uočiti razlike s obzirom na različite točke u longitudinalnim mjerenjima (Frazier i sur., 2001; Achterhof i sur., 2017).

Također, buduća istraživanja trebala bi uzeti u obzir okolnosti u kojima se obavlja prikupljanje podataka kako bi se izbjegle simulativne i disimulativne tendencije ispitanika. Navedeno predstavlja metodološko ograničenje ovoga istraživanja jer se ono provodilo tijekom obavljanja godišnjega sistematskog liječničkoga pregleda sveučilišnih nastavnika kojim se utvrđuje radna sposobnost za predstojeću akademsku godinu. Stoga je moguće da se jedan broj ispitanika, nesvjesno ili ciljano, nastojao prikazati u boljem svjetlu i da je disimulirao tegobe na planu mentalnoga zdravlja.

Zaključak

Na osnovi podataka koji su dobiveni ovim istraživanjem može se zaključiti da su sveučilišni nastavnici tijekom pandemije općenito očuvali svoje mentalno zdravlje, što se naročito odnosi na muškarce. Bolje mentalno zdravlje u ovome uzorku bilo je povezano s nižim stupnjem posttraumatskoga rasta. Najveći posttraumatski rast uočen je u domeni vrijednosti života. Vodeći se ovim istraživanjem, a imajući u vidu da rizici za mentalno zdravlje postoje i u postpandemijskome razdoblju (Aničević, 2021), čini se važnim obratiti pažnju na psihološku dobrobit sveučilišnih nastavnika ženskoga spola kao i onih koji percipiraju da su im se radni zadatci znatno promijenili uslijed pandemije COVID-19.

Literatura

- ACHTERHOF, ROBIN – DORAHY, MARTIN J. – ROWLANDS, AMY – RENOUF, CHARLOTTE – BRITT, EILEEN – CARTER, JANET D. (2017) "Predictors of posttraumatic growth 10-11 months after a fatal earthquake", *Psychological trauma: theory, research, practice*,

- and policy, American Psychological Association, Washington D.C., god. X, br. 2, str. 208.-215.
- AL BANNA, HASAN – SAYEED, ABU – KUNDU, SATYAJIT – CHRISTOPHER, ENRYKA – HASAN, M. TASDIK – BEGUM, MUSAMMET RASHEDA – KORMOKER, TAPOS – ISLAM DOLA, SHEKH TANJINA – HASSAN, MEHEDI – CHOWDHURY, SUKANTA – ISLAM KHAN, SHAFIQU (2022) “The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the adult population in Bangladesh: A nationwide cross-sectional study”, *International Journal of Environmental Health Research*, Taylor & Francis Online, London, god. XXXII, br. 4, str. 850.-862.
 - ANTIČEVIĆ, VESNA (2021) “Učinci pandemija na mentalno zdravlje”, *Društvena istraživanja*, Institut društvenih znanosti “Ivo Pilar”, Zagreb, god. XXX, br 2, str. 423.-443.
 - ASKAY, SHELLY WIECHMAN – MAGYAR-RUSSELL, GINA (2009) “Post-traumatic growth and spirituality in burn recovery”, *International Review of Psychiatry*, Taylor & Francis, Abingdon-on-Thames, god. XXI, br. 6, str. 570-579.
 - BAKER, COURTNEY N. – PEELE, HALEY – DANIELS, MONICA – SAYBE, MEGAN – WHALEN, KATHLEEN – OVERSTREET, STACY (2021) “The experience of COVID-19 and its impact on teachers’ mental health, coping, and teaching”, *School Psychology Review*, National Association of School Psychologists, Bethesda, god. L, br. 4, str. 491.-504.
 - BARBU, ANDEEA – POPESCU, MIRONA ANA MARIA – MOICEANU, GEORGIANA (2022) “Perspective of Teachers and Students towards the Education Process during COVID-19 in Romanian Universities”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, MDPI AG, Basel, god. XIX, br. 6, članak 3409.
 - BROOKS, SAMANTHA K. – WEBSTER, REBECCA K. – SMITH, LOUISE E. – WOODLAND, LISA – WESSELY, SIMON – GREENBERG, NEIL – RUBIN, GIDEON JAMES (2020) “The psychological impact

- of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence”, *The Lancet*, Elsevier, Amsterdam, god. 395, str. 912.-920.
- CHENG, LEE – LAM, CY (2021) “The worst is yet to come: the psychological impact of COVID-19 on Hong Kong music teachers”, *Music Education Research*, Taylor & Francis, Milton Park, god. XXIII, br. 2, str. 211.-224.
 - CHUN, SANGHEE – LEE, YOUNGKHILL (2008) “The experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury”, *Qualitative Health Research*, SAGE Publication, Thousand Oaks, god. XVIII, br. 7, str. 877.-890.
 - Ćosić, Krešimir – POPOVIĆ, SINIŠA – ŠARLIJA, MARKO – KESEDŽIĆ, IVAN (2020) “Impact of human disasters and COVID-19 pandemic on mental health: Potential of digital psychiatry”, *Psychiatria Danubina*, Medicinska naklada, Zagreb, god. XXXII, br. 1, str. 25.-31.
 - DOGRA, PALLAVI – KAUSHAL, ARUN (2022) “Underlying the triple burden effects on women educationists due to COVID-19”, *Education and Information Technologies*, Springer Nature, Berlin, god. XXVII, br. 1, str. 209.-228.
 - DOSIL SANTAMARÍA, MARÍA – IDOYAGA MONDRAGON, NAHIA – BERASATEGI SANTXO, NAIARA – OZAMIZ-ETXEBARRIA, NAIARA (2021) “Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic”, *Global Mental Health*, Cambridge University Press, Cambridge, god. XII, br. 8, članak 14.
 - EGELI, ASH – ADIGÜZEL, SERKAN – KAPICI, YASAR – Güc, Bulut – TEKIN, AYSEGÜL YETKIN – TEKIN, ATILLA (2021) “Risk-taking behavior in recovered COVID-19 patients”, *Psychiatria Danubina*, Medicinska naklada, Zagreb, god. XXXIII, br. 1, str. 107.-113.
 - FAN, CHANGYU – FU, PING – LI, XUENYAN – LI, MIN – ZHU, MIAO (2021) “Trauma exposure and the PTSD symptoms of college teachers during the peak of the COVID-19 outbreak”, *Stress and*

Health, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, god. XXXVII, br. 5, str. 914.-927.

- FANAJ, NAIM – MUSTAFA, SEVIM (2021) “Depression measured by PHQ-9 in Kosovo during the COVID-19 outbreak: an online survey”, *Psychiatria Danubina*, Medicinska naklada, Zagreb, god. III, br. 1, str. 95.-100.
- FRAZIER, PATRICIA – CONLON, AMY – GLASER, THERESA (2001) “Positive and negative life changes following sexual assault”, *Journal of consulting and clinical psychology*, American Psychological Association, Washington D.C., god. VXIX, br. 6, str. 1048.-1055.
- HAMOUCHE, SALIMA (2021) “COVID-19, physical distancing in the workplace and employees’ mental health: implications and insights for organizational interventions - narrative review”, *Psychiatria Danubina*, Medicinska naklada, Zagreb, god. XXXXIII, br. 2, str. 202.-208.
- HOSSAIN, TANVIR – ISLAM, AKHTAURUL – JAHAN, NUSRAT – NAHAR, TANMIR – SARKER, JUWEL, AHMAD – RAHMAN, MOSTAFIZUR – DEEBA, FARAH – HOQUE, KAZI ENAMUL – AKTAR, RINA – ISLAM, MAZHARUL – HOSSAIN, MOHAMMED ZABER – SIDDIQUA, LAILA – MAHBUB, ZISAN – ISLAM, NAZRUL (2022) “Mental Health Status of Teachers During the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Web-Based Study in Bangladesh” *Frontiers in Psychiatry*, Frontiers Media, Lausanne, god. XIII, članak 938230.
- HUANG, YEEN – ZHAO, NING (2020) “Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey”, *Psychiatry Research*, Elsevier, Amsterdam, god. 288, članak 112954.
- JAHANSHAHI, ASGAR AAFSHAR – DINANI, MARYAM MOKHTARI – MADAVANI, ABBAS NAZARIAN – LI, JIZHEN – ZHANG, STEPHEN X. (2020) “The distress of Iranian adults during the Covid-19 pandemic - More distressed than the Chinese and with different

- predictors”, *Brain, Behavior, and Immunity*, Elsevier, Amsterdam, god. LXXXVII, str. 124.-125.
- JAKOVLJEVIC, MIRO – BJEDOV, SARAH – JAKSIC, NENAD – JAKOVLJEVIC, IVAN (2020) “COVID-19 pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security”, *Psychiatria Danubina*, Medicinska naklada, Zagreb, god. XXXII, br. 1, str. 6.-14.
 - JAKUBOWSKI, TOMASZ DANIEL – SITKO-DOMINIK, MAGDALENA MAJA (2021) “Teachers’ mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland”, *PLoS One*, PLOS, San Francisco, god. XVI, br. 9, članak 0257252.
 - KIM, LISA E. – ASBURY, KATHRYN (2020) “Like a rug had been pulled from under you’: the impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown”, *British Journal of Educational Psychology*, Wiley-Blackwell, Hoboken, god. XC, br. 4, str. 1062.-1083.
 - KIM, LISA E. – OXLEY, LAURA – ASBURY, KATHRYN (2021) “My brain feels like a browser with 100 tabs open’: A longitudinal study of teachers’ mental health and well-being during the COVID-19 pandemic”, *British Journal of Educational Psychology*, Wiley-Blackwell, Hoboken, god. XCII, br. 1, str. 299.-318.
 - KLAPPROTH, FLORIAN – FEDERKEIL, LISA – HEINSCHKE, FRANZISKA – JUNGMANN, TANJA (2020) “Teachers’ experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching”, *Journal of Pedagogical Research*, Şahin Danişman, Yörük/Düzce, god. IV, br. 4, str. 444.-452.
 - KOLIĆ-VEHOVEC, SVJETLANA – VUKOVIĆ, ANJA – MEHIĆ, NERMINA (2020) “Uvođenje suvremenih tehnologija u učenje i poučavanje”, *Uvođenje suvremenih tehnologija u učenje i poučavanje: Istraživanje učinaka pilot-projekta e-Škole*, SVJETLANA KOLIĆ-VEHOVEC (ur.), Sveučilište u Rijeci, Rijeka.
 - LI, QUANMAN – MIAO, YUDONG – ZENG, XIN – TARIMO, CLOFFORD SILVER – WU, CUIPING – WU, JIAN (2020) “Prevalence

- and factors for anxiety during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic among the teachers in China”, *Journal of Affective Disorders*, Elsevier, Amsterdam, god. I, br. 277, str. 153.-158.
- LIZANA, PABLO A. – VEGA-FERNADEZ, GUSTAVO – GOMEZ-BRUTON, ALEJANDRO – LEYTON, BARBARA – LERA, LYDIA (2021) “Impact of the COVID-19 pandemic on teacher quality of life: A longitudinal study from before and during the health crisis”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, MDPI AG, Basel, god. XVIII, br. 7, članak 3764.
 - LUO, MIN – GUO, LIXIA – YU, MINGZHOU – JIANG, WENYING – WANG, HAIYAN (2020) “The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis”, *Psychiatry Research*, Elsevier, Amsterdam, god. 291, članak 113190.
 - MACINTYRE, PETER D. – GREGERSEN TAMMY – MERCER SARAH (2020) “Language teachers’ coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions”, *System*, Elsevier, Amsterdam, god. XCIV, članak 102352.
 - MACUKA, IVANA (2020) “Upitnik posttraumatskog rasta”, *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, VERA ČUBELA ADORIĆ (gl. ur.), Sveučilište u Zadru, Zadar.
 - MALADA, ANAMARIJA – MACUKA, IVANA (2019) “Prediktori posttraumatskog rasta kod branitelja Domovinskog rata”, *Ljetopis socijalnog rada*, Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, god. XXVI, br. 3, str. 391.-413.
 - MARI, JAIR DE JESUS – OQUENDO, MARIA A. (2020) “Mental health consequences of COVID-19: The next global pandemic”, *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, god. IVII, br. 3, str. 219.-220.
 - MAZZA, CRISTINA – RICCI, ELEONORA – BIONDI, SILVIA – COLASANTI, MARCO – FERRACUTI, S STEFANO – NAPOLI, CHRISTIAN – ROMA, PAOLO (2020) “A nationwide survey of psychological

distress among italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, MDPI, Basel, god. XVII, članak 3165.

- MOCCIA, LORENZO – JANIRI, DELFINA – PEPE, MARIA – DATTO-
LI, LUIGI – MOLINARO, MARZIA – DE MARTIN, VALENTINA –
CHIEFFO, DANIELA – JANIRI, LUIGI – FIORILLO, ANDREA – SANI,
GABRIELE – DI NICOLA, MARCO (2020) “Affective temperament,
attachment style, and the psychological impact of the COVID-19
outbreak: an early report on the Italian general population”, *Bra-
in, Behavior, and Immunity*, Elsevier, Amsterdam, god. LXXXVII,
str.75.-79.
- OZAMIZ-ETXEARRIA, NAIARA – BERASATEGI SANTXO, NAIARA
– IDOYAGA MONDRAGON, NAHIA – DOSIL SANTAMARÍA, MARÍA
(2021) “The psychological state of teachers during the COVID-19
crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching”, *Front-
iers in Psychology*, Frontiers Media, Lausanne, god. XI, članak
620718.
- PALMA-VASQUEZ, CLAUDIA – CARRASCO, DIEGO – HERNAN-
DO-RODRIGUEZ, JULIO C. (2021) “Mental health of teachers who
have teleworked due to COVID-19”. *European Journal of Investi-
gation in Health Psychology and Education*, MDPI AG, Basel, god.
XI, br. 2, str. 515.-528.
- PETZOLD, MORITZ BRUNO – BENDAU, ANTONIA – PLAG, JENS
– PYRKOSCH, LLENA – MASCARELL MARICIC, LEA – BETZLER,
FELIX – ROGOLL, JANINA – GROSSE, JULIA – STRÖHLE, ANDREAS
(2020) “Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the
beginning of the COVID-19 pandemic in Germany”, *Brain, Beha-
vior, and Immunity*, Elsevier, Amsterdam, god. X, članak 01745.
- POPOVIĆ, BOŽIDAR (2016) “Od kulture otpornosti i zahvalnosti do
društvenog priznanja”, *Polemos*, Hrvatsko sociološko društvo, Na-
klada Jesenski i Turk Institut za društvena istraživanja u Zagrebu,
Zagreb, god. IXX, br. 37, str. 33.-50.

-
- QIU JIANYIN – SHEN BIN – ZHAO MIN – WANG, ZHEN – XIE, BIN – XU, YIFENG (2020) “A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations”, *General Psychiatry*, Shanghai Mental Health Center, Shanghai, god. XXXIII, br. 1-2, članak 100213.
 - QUEZADA, REYES LIMON – TALBOT, CHRISTIE – QUEZADA-PARKER, KRISTINA BELEN (2020) “From bricks and mortar to remote teaching: a teacher education programmes’s response to Covid 19”, *Journal of Education for Teaching*, Taylor & Francis, Milton Park, god. XLVI, br. 4, str. 742.-483.
 - RAJKUMAR, RAVI PHILIP (2020) “Attachment Theory and Psychological Responses to the COVID-19 Pandemic: A Narrative Review”, *Psychiatria Danubina*, Medicinska naklada, Zagreb, god. XXXII, br. 2, str. 256.-261.
 - SHEVLIN, MARK – NOLAN, EMMA – OWCZAREK, MARCIN – MCBRIDE, ORLA – MURPHY, JAMIE – GIBSON MILLER, JILLY – HARTMAN, TODD K. – LEVITA, LIAT - MASON, LIAM – MARTINEZ, ANTON P. – MCKAY, RYAN – STOCK, THOMAS V.A. – BENNETT, KATE M. – HYLAND, PHILIP – BENTALL, RICHARD P. (2020) “COVID-19- related anxiety predicts somatic symptoms in the UK population”, *British Journal of Health Psychology*, Wiley-Blackwell, Hoboken, god. XXV, str. 875.-882.
 - SHI, LE – LU, ZHENG-AN – QUE, JIAN-YU – HUANG, XIAO-LIN – LIU, LIN – RAN, MAO-SHENG – GONG, YI-MIAO – YUAN, KAI – YAN, WEI – SUN, YAN-KUN – SHI, JIE - BAO, YAN-PING – LU, LIN (2020) “Prevalence of and risk factors associated with mental health symptoms among the general population in China during the coronavirus disease 2019 pandemic”, *JAMA Network Open*, American Medical Association, Chicago, god. III, br. 7, članak 2014053.
 - SLIŠKOVIĆ, ANA (2020) “Kratki upitnik mentalnog zdravlja (MHI-5)”, *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, VERA ĆUBELA ADO-RIĆ (gl. ur.), Sveučilište u Zadru, Zadar.

- SOFOVIĆ, BISERA (2021) “Profesionalno sagorijevanje u nastavničkoj profesiji”, *Obrazovanje odraslih*, JU Bosanski kulturni centar Kantona Sarajevo, Sarajevo, god. XXI, br. 1, str. 39.-60.
- SOKAL, LAURA – TRUDEL, LESLEY EBLIE – BABB, JEFF (2021) “I’ve had it! Factors associated with burnout and low organizational commitment in Canadian teachers during the second wave of the COVID-19 pandemic”, *International Journal of Educational Research Open*, Elsevier, Amsterdam, god. II, članak 100023.
- SORIĆ, IZABELA – BURIC, IRENA – PENEZIĆ, ZVJEZDAN (2021) “Osobni i kontekstualni čimbenici emocionalne iscrpljenosti školskih ravnatelja tijekom pandemije COVID-19”, *Društvena istraživanja*, Institut društvenih znanosti “Ivo Pilar”, Zagreb, god. XXX, br. 2, str. 203.-225.
- STURNELA, PAOLA (2020). “Posttraumatski rast kod studenata u kontekstu pandemije koronavirusa” (Neobjavljen diplomski rad), Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru, Zadar.
- SWIGONSKI, NANCY L. – JAMES, BRANDY – WYNNS, WHITLEY – CASAVAN, KARA (2021) “Physical, mental, and financial stress impacts of COVID-19 on early childhood educators”, *Early Childhood Education Journal*, Springer Nature, Berlin, god. XLIX, br. 5, str. 799.-806.
- TEDESCHI, RICHARD G. – CALHOUN, LAWRENCE G. (1996) “The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma”, *Journal of Traumatic Stress*, Wiley-Blackwell, Hoboken, god. IX, br. 3, str. 455.-471.
- TRUZOLI, ROBERTO – PIROLA, VERONICA – CONTE, STELLA (2021), “The impact of risk and protective factors on online teaching experience in high school Italian teachers during the COVID-19 pandemic”, *Journal of Computer Assisted Learning*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, god. XXXVII, br. 4, str. 940.-952.
- TSEHAY, MEKONNEN – NECHO, MOGES – GELAYE, HABTAM – BEYENE, ABEBA – BIRKIE, MENGESHA (2021) “Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms, and Sleep Problem

- During COVID-19 Outbreak in Ethiopia Among Police Officers: A Cross-Sectional Survey”, *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media, Lausanne, god. XII, članak 713954.
- VISHNEVSKY, TANYA – CANN, ARNIE – CALHOUN, LAWRENCE G. – TEDESCHI, RICHARD G. – DEMAKIS, GEORGE J. (2010) “Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis”. *Psychology of women quarterly*, SAGE Publications, Thousand Oaks, god. XXXIV, br. 1, str. 110.-120.
 - WANG, CUIYAN – PAN, RIYU – WAN, XIAOYANG – TAN, YILIN – XU, LINKANG – HO, CYRUS S. – HO, ROGER C. (2020) “Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China”, *International journal of environmental research and public health*, MDPI, Basel, god. XVII, članak 1729.
 - WILLIAMS, SIMON N. – ARMITAGE, CHRISTOPHER J. – TAMPE, TOVA – DIENES, KIMBERLY (2020) “Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK based focus group study”, *BMJ Open*, BMJ, London, god. XX, članak 039334.
 - WOLCHIK, SHARLENE A. – COXE, STEFANY – TEIN, JENN-YUN – SANDLER, IRWIN N. – AYERS, TIM S. (2008) “Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults”, *Omega (Westport)*, Baywood Publishing, Westport, god. LVIII, br. 2, str. 107.-128.
 - ZHU, ZHOU – XU, SHABEI – WANG, HUI – LIU, ZHENG – WU, JIANGHONG – LI, GUO – MIAO, JINFENG – ZHANG, CHENYAN – YANG, YUAN – SUN, WENZHE – ZHU, SUIQIANG – FAN, YEBIN – HU, JUNBO – LIU, JIHONG – WANG, WEI (2020) “COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on 5062 Health Workers”, *The Lancet - eClinicalMedicine*, Elsevier, Amsterdam, god. XXIV, članak 100443.

- ZOELLNER, TANJA – MAERCKER, ANDREAS (2006) “Posttraumatic growth in clinical psychology - A critical review and introduction of a two component model”, *Clinical Psychology Review*, Elsevier, Amsterdam, god. XXVI, br. 5, str. 626.-653.

Original scientific article
Received on March 4, 2022
Accepted on June 10, 2022

BISERA SOFOVIĆ
JUKS Student Healthcare Institute of University of Sarajevo
bisera.sofovic@gmail.com

MENTAL HEALTH AND POST-TRAUMATIC GROWTH OF THE UNIVERSITY OF SARAJEVO TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

The COVID-19 pandemic has threatened people's mental health in various ways. Some authors consider it to be a kind of collective trauma, so it is expected that some people are subject to processes that encourage the so-called post-traumatic growth. The aim of this research was to examine the mental health and post-traumatic growth of the University of Sarajevo teachers, as they were faced with a changed way of working. A total of 286 teachers, 181 female and 105 male, age 24-66 years, of all academic titles, completed a questionnaire that included data on age, sex, workplace, perception of changing work tasks, personal experience and experience of close people related to getting sick with COVID-19. *Mental Health Inventory*, *MHI-5* and *Post-Traumatic Growth Inventory* were applied. The results suggest that university teachers generally maintained their mental health during the pandemic, especially men. Better mental health is associated with a lower rate of post-traumatic growth. It seems that, on average, university teachers have not experienced the pandemic as a traumatic experience. Statistically significant growth was observed in the area of perception of the value of life among teachers who estimated that their work was changed significantly due to the pandemic. No other significant differences were observed regarding the experience of changing work tasks, the workplace and the experience of getting sick

with COVID-19. The correlation of mental health and post-traumatic growth with age was also not statistically significant. Since mental health risks exist even in the post-pandemic period, it seems important to pay attention to the psychological well-being of female university teachers, as well as those who perceive that their work tasks have changed significantly due to the pandemic.

Keywords: mental health; post-traumatic growth; COVID-19; university teachers