

Rizična ponašanja i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji

Rijeka, listopad 2020.

Priredili

dr. sc. Petar Bezinović, dr. sc. Darko Roviš, dr. sc. Đulija Malatestinić,
Zrinka Selestrin, mag. paed. soc., Andrea Mataija Redžović, prof.

IMPRESSUM

RIZIČNA PONAŠANJA I MENTALNO ZDRAVLJE SREDNJOŠKOLACA U PRIMORSKO-GORANSKOJ ŽUPANJI

NAKLADNIK:

Primorsko-goranska županija

ZA NAKLADNIKA:

Upravni odjel za zdravstvo

GODINA IZDANJA:

2020.

UREDILI:

dr. sc. Petar Bezinović, dr. sc. Darko Roviš, dr. sc. Đulija Malatestinić, Zrinka Selestrin, mag. paed. soc.,
Andrea Mataija Redžović, prof.

ISBN:

978-953-7221-98-0

Sadržaj

1	Predgovor.....	3
2	Uvod.....	4
3	Opis pristupa.....	4
4	Metoda.....	6
4.1.	Sudionici	6
4.2.	Upitnik „Kako si?“	8
4.3.	Postupak	8
4.4.	Obrada podataka i prikaz rezultata	8
5	Konzumiranje sredstava ovisnosti.....	9
5.1.	Početak konzumiranja sredstava ovisnosti.....	10
5.2.	Konzumiranje sredstava ovisnosti – opći prikaz.....	11
5.2.1.	Konzumiranje sredstava ovisnosti prema spolu i vrsti škole	13
5.2.2.	Količina dnevno popušenih cigareta.....	16
5.3.	Specifičnosti konzumiranja alkohola	17
5.4.	Indeks korištenja sredstava ovisnosti	17
5.5.	Konzumiranje alkohola i sredstava ovisnosti - Zaključci i preporuke	19
6	Ja i moje zdravlje.....	21
6.1.	Zdravlje - opća samoprocjena	22
6.2.	Pokazatelji ugroženosti mentalnog zdravlja.....	23
6.2.1.	Simptomi depresivnosti.....	24
6.2.2.	Psihosomatski simptomi	25
6.2.3.	Strah od negativne evaluacije.....	28
6.2.4.	Egzistencijalna kriza.....	31
6.3.	Mentalno zdravlje mladih - Zaključci i preporuke	33
7	Slobodno vrijeme	35
7.1.	Povezanost oblika provođenja slobodnog vremena s mentalnim zdravljem učenika	37
7.2.	Specifičnosti provođenja slobodnog vremena - ilustracija	38
7.3.	Slobodno vrijeme - Zaključci i preporuke	40
8	Ja i moji vršnjaci - Odnosi s vršnjacima.....	42
8.1.	Prijateljstvo	43
8.2.	Potreba za isticanjem i razlikovanjem od drugih	45
8.3.	Agresivnost.....	46
8.4.	Vršnjačko zlostavljanje.....	48
8.5.	Izloženost alkoholu i drogama.....	50
8.6.	Povezanost vršnjačkih odnosa s aspektima mentalnog zdravlja učenika	51
8.7.	Odnosi s vršnjacima - Zaključci i preporuke.....	52
9	Ja i moja škola - iskustva učenika sa školom	54
9.1.	Povezanost iskustava sa školom s aspektima mentalnog zdravlja učenika	56
9.1.1.	Privrženost školi	57
9.1.2.	Predanost izvršavanju školskih obveza	58
9.1.3.	Strah od neuspjeha u školi.....	60
9.1.4.	Osjećaj nekompetentnosti za školu	62
9.1.5.	Izbjegavanje nastave i školskih obveza.....	64
9.2.	Zaključci o iskustvima učenika sa školom	65
10	Korištenje digitalne tehnologije	67
10.1.	Korištenje računala/tableta/pametnih telefona.....	67
10.1.1.	Svrha korištenja računala/tableta/pametnih telefona	68
10.1.2.	Ugrožavanje putem interneta.....	69
10.2.	Korištenje pametnih telefona	69
10.2.1.	Korištenje pametnih telefona i simptomi ugroženosti mentalnog zdravlja	70
10.3.	Korištenje interneta, pametnih telefona i računala – zaključci i preporuke	72
11	Ja sam sa sobom - Samopoimanje mladih	74
11.1.	Povezanost samopoimanja s pokazateljima ugroženosti mentalnog zdravlja	75
11.1.1.	Zadovoljstvo životom.....	76
11.1.2.	Optimizam.....	78
11.1.3.	Zadovoljstvo fizičkim izgledom	79
11.1.4.	Samoregulacija ponašanja	81
11.1.5.	Savjesnost, ustrajnost	83
11.2.	Samopoimanje učenika – Zaključci	84
12	Zaključno	86

1 PREGOVOR

U okviru projekta „Zdrava županija“, za potrebu izrade Slike zdravlja stanovnika Primorsko-goranske županije, s ciljem utvrđivanja zdravstvenih potreba stanovništva kao temelja za odabir prioriteta i pokretanje 3. ciklusa Plana za zdravlje u razdoblju 2021.-2024. godine, Upravni odjel za zdravstvo Primorsko-goranske županije je potaknuo i financijski podržao istraživanje pod nazivom „Rizična ponašanja i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji“. Istraživanje je provedeno u suradnji s Upravnim odjelom za odgoj i obrazovanje Primorsko-goranske županije i predstavlja svojevrsni kontinuitet u praćenju čestina korištenja sredstava ovisnosti kod mladih, pojavnosti ostalih rizičnih ponašanja, kao i stanja ugroženosti mentalnog zdravlja, obzirom se provodi već četvrti put, istim instrumentom, ovog puta u drugim uvjetima, putem on-line upitnika.

Polazeći od definicije zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije kao stanja potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustva bolesti ili iznemoglosti, mentalno zdravlje je istaknuto kao neophodna važna sastavnica ukupnog zdravlja, pojedinca i cijelog stanovništva.

Mentalno zdravlje mladih, kao posebne populacijske skupine, i potencijalno najzdravijeg dijela stanovništva, ali ujedno i najranjivijeg, zbog posebne faze odrastanja i sazrijevanja, najčešće je ugroženo rizičnim ponašanjem mladih. Zbog iluzije neranjivosti, potrebe za separacijom, dokazivanjem i eksperimentiranjem, mladi su u najvećem riziku usvajanja određenih stilova življenja koja će, najčešće zadržati i u odrasloj dobi.

U procjeni zdravstvenih potreba stanovništva, svakako treba uključiti analizu odrednica zdravlja, među kojima su važne informacije o uz zdravlje vezanom ponašanju, i to poglavito posebnih populacijskih skupina, kao što su mladi, kako bi se identificirali faktori rizika, njihova učestalost i povezanost, i time odredila područja za intervenciju.

Dobivenim rezultatima istraživanja „Rizična ponašanja i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji“, utvrđene su zdravstvene potrebe mladih i poslužiti će kao stručna podloga utemeljena na dokazima, za unapređenje preventivnih programa rizičnih ponašanja mladih u Primorsko-goranskoj županiji u cilju unapređenja mentalnog zdravlja mladih.

I na kraju važno je istaknuti da je istraživanje provedeno tijekom 2019. godine, prije pandemije bolesti Covid-19 i prije uvođenja online nastave. U međuvremenu je došlo do značajnih promjena u životima i školovanju naših adolescenata. Rezultati ovog istraživanja mogli bi stoga poslužiti kao polazište za usporedbu takozvanog „normalnog“ stanja i promijenjenih uvjeta života u našem okruženju.

Pročelnica Upravnog odjela za zdravstvo
Primorsko-goranske županije


Izv.prof.dr.sc.Đulija Malatestinić,dr.med.

2 UVOD

O rizičnim ponašanjima i zdravlju mladih

Istraživanje je potaknuto potrebom za izradom slike zdravlja mladih u Primorsko-goranskoj županiji i željom da se prikupe valjani podatci o tome kako mladi u županiji vide sebe, svoje vršnjake, svoju školu, kako provode slobodno vrijeme te, posebno, imaju li problema sa zdravljem i korištenjem sredstava ovisnosti.

Djeca i mladi danas se suočavaju sa značajnim životnim izazovima u okolnostima velikih društvenih promjena, naglog tehnološkog razvoja i neizvjesnosti koje nose opći uvjeti života. Pojave poput delinkvencije i nasilja, konzumiranja sredstava ovisnosti, povećane stope anksioznosti i depresivnosti, straha od neuspjeha i pogrešaka ili pritisaka društvenih mreža i vršnjaka, ukazuju na postojanje brojnih čimbenika koji ugrožavaju mentalno zdravlje mladih i/ili priječe njihov pun i slobodan razvoj.

Ovo ispitivanje temelji se na postavci da je komunikacija s mladima, upoznavanje s njihovim životnim iskustvima, najbolji pristup za razumijevanje njihove perspektive. Ta perspektiva pruža smjernice nalaženju optimalnih mogućnosti u lokalnim zajednicama za zadovoljavanje njihovih razvojnih potreba i stvaranju optimalnog okruženja za pozitivne emocije, zdrav život, učenje, druženje i razvoj nužnih životnih vještina.

Inicijativa za pokretanje istraživanja polazi od stajališta da je za planiranje optimalne razvojne politike u području prevencije rizičnih ponašanja i zaštite mentalnog zdravlja mladih, nužno poslušati što o svom životu i svom ponašanju kažu učenici županijskih srednjih škola u dobi od 15 do 19 godina. Korištenje njihovih iskustava temeljno je za cjelovitije uvide i za planiranje strategija koje mogu rezultirati djelotvornim razvojnim programima u obrazovnom sustavu i izvan njega.

3 OPIS PRISTUPA

Na inicijativu Upravnog odjela za zdravstvo Primorsko-goranske županije u periodu od travnja do početka lipnja 2019. godine, u svim županijskim srednjim školama provedeno je ispitivanje učenika o konzumiranju sredstava ovisnosti, zastupljenosti ostalih rizičnih ponašanja i simptoma ugroženosti mentalnog zdravlja kod učenika.

Svrha istraživanja

Primarna svrha istraživanja bila je prikupiti valjane i relevantne podatke koji pružaju uvide za stvaranje realne slike zdravlja mladih u Županiji.

Rezultati istraživanja istovremeno žele se iskoristiti za pružanje povratnih informacija školama u svrhu unapređivanja programa primarne prevencije.

Upotrebljivost rezultata

Prikupljeni podatci omogućuju usporedbu rezultata među školama i dijelovima županije.

Mogu se također učinkovito koristiti za samoanalizu škola i kreiranje školskih preventivnih programa prilagođenih realnim okolnostima i specifičnostima pojedinih škola i njihovih učenika. Posebnosti pojedinih sredina mogu nalagati različite strategije prevencije.

Rizična ponašanja mladih ispitana su u širem psihosocijalnom kontekstu i uključuju vršnjačke odnose, iskustva sa školom, provođenje slobodnog vremena, korištenje interneta, računala i pametnih telefona (smartfona), kao i samopoimanje mladih.

Ovakav pristup pruža informacije koje mogu objasniti međudnose cijelog spektra ponašanja i iskustava vezanih uz ugrožavanje dobrobiti, mentalnog zdravlja, sigurnosti i integriteta mladih u našem društvu.

Ispitana ponašanja i stanja, koja mogu djelovati kao rizični ili kao zaštitni čimbenici, prikazana su u donjoj tablici.

Rizični čimbenici	Zaštitni čimbenici
Samopoimanje	
Negativna emocionalnost – depresivnost, anksioznost, pesimizam Egzistencijalna kriza	Zadovoljstvo životom, optimizam Ustrajnost, autonomija, samoregulacija Pozitivna slika tijela
Slobodno vrijeme	
Nestrukturirano slobodno vrijeme Noćni izlasci s društvom Prekomjerno korištenje digitalne tehnologije	Strukturirano slobodno vrijeme Sportske aktivnosti Vrijeme s obitelji
Odnosi s vršnjacima	
Negativan utjecaj vršnjaka Fizičko i socijalno zlostavljanje (eng. <i>bullying</i>) Agresivnost, delinkventno ponašanje Potreba za isticanjem Dobi neprimjereni spolni odnosi	Pozitivan utjecaj vršnjaka - prijateljstvo Romantični odnosi
Škola	
Strah od neuspjeha u školi Osjećaj nekompetentnosti za školu Nezadovoljstvo nastavnicima i školom Izbjegavanje školskih obveza	Zadovoljstvo nastavnicima i školom Predanost izvršavanju školskih obveza
Internet, pametni telefoni	
Ugroženost tijekom korištenja interneta Korištenje računala u problematične svrhe Pretjerano korištenje pametnih telefona	Konstruktivno korištenje računala i interneta

4 METODA

4.1. SUDIONICI

Istraživanje je provedeno na reprezentativnom stratificiranom slučajnom¹ uzorku od 20% učenika svih razreda trogodišnjih i četverogodišnjih strukovnih škola te gimnazija u Primorsko-goranskoj županiji.

Prema planiranim kvotama trebalo je ispitati 1.840 učenika, no ispitivanju je pristupilo ukupno 1.769 učenika (96,1%).

Nakon provjere svih odgovora i logičke analize podataka, isključeno je 59 nepotpunih ili nevjerodostojno ispunjenih upitnika (3,4%), tako da su konačne analize provedene na ukupnom broju od 1.682 učenice i učenika, odnosno 91,4% u odnosu na planiranu kvotu.

Prikaz broja ispitanih učenica i učenika prikazan je u donjim tablicama.

Broj ispitanih učenica i učenika prema vrsti škole				
spol	3-god strukovna škola	4-god strukovna škola	gimnazija	ukupno
ženski	60	468	370	898 (53,4%)
muški	147	472	165	784 (46,6%)
ukupno	207	940	535	1.682

Broj ispitanih učenika prema spolu, razredu i vrsti škole koju pohađaju					
spol	razred	3-god strukovna škola	4-god strukovna škola	gimnazija	ukupno
ženski	prvi	25	124	91	240
	drugi	17	128	92	237
	treći	18	115	94	227
	četvrti	0	93	93	186
	peti	0	8	0	8
ukupno		60	468	370	898
muški	prvi	52	129	37	218
	drugi	46	113	38	197
	treći	49	117	40	206
	četvrti	0	111	50	161
	peti	0	2	0	2
ukupno		149	472	165	784

¹ Korišten je software za generiranje slučajnih brojeva *Research Randomizer* (www.randomizer.org).

Broj ispitanih učenica i učenika po školama			
	ŽENSKI	MUŠKI	UKUPNO
Medicinska škola u Rijeci	98	38	136
Prva sušačka hrvatska gimnazija u Rijeci	76	39	115
Ekonomska škola Mije Mirkovića, Rijeka	91	23	114
Prva riječka hrvatska gimnazija	78	23	101
Srednja škola za elektrotehniku i računalstvo, Rijeka	2	94	96
Gimnazija Andrije Mohorovičića, Rijeka	61	29	90
Prirodoslovna i grafička škola, Rijeka	49	34	83
Ugostiteljska škola Opatija	34	40	74
Srednja škola Hrvatski kralj Zvonimir, Krk	41	29	70
Pomorska škola Bakar	6	63	69
Tehnička škola za strojarstvo i brodogradnju, Rijeka	1	56	57
Hotelijersko-turistička škola Opatija	40	16	56
Salezijanska klasična gimnazija, Rijeka	37	18	55
Elektroindustrijska i obrtnička škola, Rijeka	0	54	54
Građevinska tehnička škola, Rijeka	28	22	50
Srednja škola Ambroza Haračića, Mali Lošinj	25	24	49
Obrtnička škola Opatija	44	3	47
Srednja škola dr. Antuna Barca, Crikvenica	25	22	47
Trgovačka i tekstilna škola, Rijeka	22	14	36
Strojarska škola za industrijska i obrtnička zanimanja, Rijeka	0	35	35
Gimnazija Eugena Kumičića, Opatija	25	9	34
Srednja talijanska škola, Rijeka	19	11	30
Željeznička škola Moravice	11	16	27
Srednja škola Delnice	23	4	27
Srednja škola Antuna de Dominisa, Rab	15	12	27
Škola za primijenjenu umjetnost u Rijeci	18	7	25
Prometna škola Rijeka	7	17	24
Strojarsko brodograđevna škola za industrijska i obrtnička zanimanja, Rijeka	1	19	20
Graditeljska škola za industriju i obrt, Rijeka	5	9	14
Glazbena škola Ivana Matetića Ronjgova, Rijeka	11	1	12
Srednja škola Vladimir Nazor, Čabar	5	3	8
Ukupno	898	784	1.682

4.2. UPITNIK „KAKO SI?“

Primijenjen je upitnik pod nazivom „Kako si?“. Taj upitnik je već ranije korišten za praćenje rizičnih ponašanja učenika u Primorsko-goranskoj županiji. Upitnikom se ispituju rizična ponašanja učenika u širem psihosocijalnom kontekstu.

Ovaj prikaz rezultata sadrži sljedeće ispitane aspekte ponašanja i iskustava učenika:

1. Korištenje sredstava ovisnosti
2. Mentalno zdravlje (simptomi depresivnosti, psihosomatski simptomi, strah od negativne evaluacije, simptomi egzistencijalne krize)
3. Slobodno vrijeme
4. Odnosi s vršnjacima
5. Iskustva sa školom
6. Korištenje digitalne tehnologije
7. Samopoiimanje mladih

4.3. POSTUPAK

Primjena upitnika je provedena u periodu od travnja do lipnja 2019. godine u svim razredima srednjih škola u Primorsko-goranskoj županiji. Za ovo ispitivanje svoju su suglasnost dali roditelji učenika.

Primijenjena je elektronička verzija upitnika. Primjena je provedena u školama, u manjim skupinama u informatički opremljenim učionicama. Sudionici-učenici su prije primjene upitnika bili upoznati sa svrhom i ciljevima istraživanja. Upućeni su da je sudjelovanje anonimno i dragovoljno te da mogu odustati od ispitivanja kad god to poželevu. Primjenu upitnika su proveli stručni suradnici iz škola uz podršku djelatnice Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ iz Rijeke.

4.4. OBRADA PODATAKA I PRIKAZ REZULTATA

Deskriptivni podatci svih varijabli prikazani su nizom tematskih poglavlja. U svakom su poglavlju varijable (tvrdnje) grupirane prema sličnosti. Za neke skupine varijabli provedena je faktorska analiza - statistički postupak koji omogućuje preciznije određenje i bolje razumijevanje strukture ispitanih pojava.

Za svaku varijablu (tvrdnju) i neke skupine varijabli, prikazan je postotak odgovora u pojedinim kategorijama, posebno za djevojke i za mladiće, a kod nekih analiza i po kategoriji „vrsta škole“. Statističke značajnosti razlika među tako definiranim skupinama utvrđene su hi^2 -testom².

U pojedinim područjima prikazani su korelacijski odnosi između ispitivanih pojava koji ukazuju na njihovu povezanost i ističu ključne čimbenike koji potencijalno ugrožavaju ili štite sigurnost i mentalno zdravlje djece i mladih (rizični i zaštitni čimbenici).

Odnosi između potencijalnih čimbenika koji ugrožavaju mentalno zdravlje i simptoma mentalnog zdravlja prikazani su slikama temeljenim na dvosmjernim analizama varijance³.

² Hi^2 -test je test značajnosti razlika u frekvencijama između pojedinih kategorija procjena. Razlike su statistički značajne kada pripadajuća p-vrijednost iznosi manje od 0,05 ($p < 0,05$).

³ Analiza varijance je statistički postupak koji se koristi za analizu rezultata i utvrđivanje statističke značajnosti razlika prosječnih vrijednosti rezultata ispitanih podskupina u uzorku.

5 KONZUMIRANJE SREDSTAVA OVISNOSTI

Jedna od važnih zadaća adolescencije jest odvajanje mladih od roditelja i uspostavljanje vlastitog identiteta. U tom nerijetko zbunjujućem procesu oni se, između ostalog, oslanjaju i na eksperimentiranje – ulogama, stavovima, ponašanjima. Jedno od najrizičnijih ponašanja kojima mogu eksperimentirati je konzumiranje alkohola i droga. Ono što pogoduje takvom ponašanju, koje je relativno često tijekom adolescencije, jest dojam snage, nepobjedivosti, tj. tendencija mladih da se osjećaju imunima na probleme koje imaju drugi. Osim toga, tinejdžeri, nažalost, na svakodnevnoj bazi rijetko koriste svoju sve bolje razvijenu sposobnost da povežu vlastite postupke i njihove dugoročne (negativne) posljedice.

Tinejdžeri zloupotrebljavaju legalne i ilegalne droge. Zakonski dostupna sredstva (starijima od 18!) uključuju alkohol, duhan, propisane lijekove, inhalante (ljepila, aerosoli i otapala) i lijekove protiv kašlja, prehlade ili nesanice, koji se mogu nabaviti bez recepta. Najčešće korištene ilegalne droge su marihuana, stimulansi (kokain, *kreka* i *speed*), LSD, opijati ili opioidna sredstva protiv bolova, heroin i tzv. dizajnerske droge (*Ecstasy*).

Neki mladi će eksperimentirati i zaustaviti se ili će nastaviti povremeno upotrebljavati ta sredstva bez značajnih problema. Drugi će razviti ovisnost, prelazeći na opasnije droge i nanoseći si značajnu štetu u zdravstvenom, psihološkom, socijalnom, akademskom i dr. smislu. Upotreba droga povezana je sa školskim neuspjehom, neodgovornim i/ili impulzivnim ponašanjem, smanjenom sposobnošću kritičke prosudbe situacija, koja tinejdžere može dovesti u rizik zbog nesreća, nasilja, neplaniranih ili nezaštićenih spolnih odnosa, samoubojstva... Negativni učinci ne zaustavljaju se samo na korisniku droge, već značajno utječu na sve njemu bliske osobe.

Budući da postoje višestruki zaštitni i rizični čimbenici za eksperimentiranje i razvoj ovisnosti, teško je predvidjeti koji će tinejdžeri eksperimentirati i zaustaviti se, a koji će razviti ozbiljne probleme. Stoga je bitno što bolje istražiti i razumjeti spomenute čimbenike, pratiti i poznavati mlade te im navrijeme ponuditi relevantne i njima privlačne zaštitne aktivnosti i programe.

Ovim istraživanjem ispitana je raširenost konzumiranja sredstava ovisnosti u reprezentativnom uzorku učenika svih srednjih škola u Primorsko-goranskoj županiji.

Prikazani podatci odnose se na početak konzumiranja, na aktualno konzumiranje, kao i na specifičnosti konzumiranja alkoholnih pića.

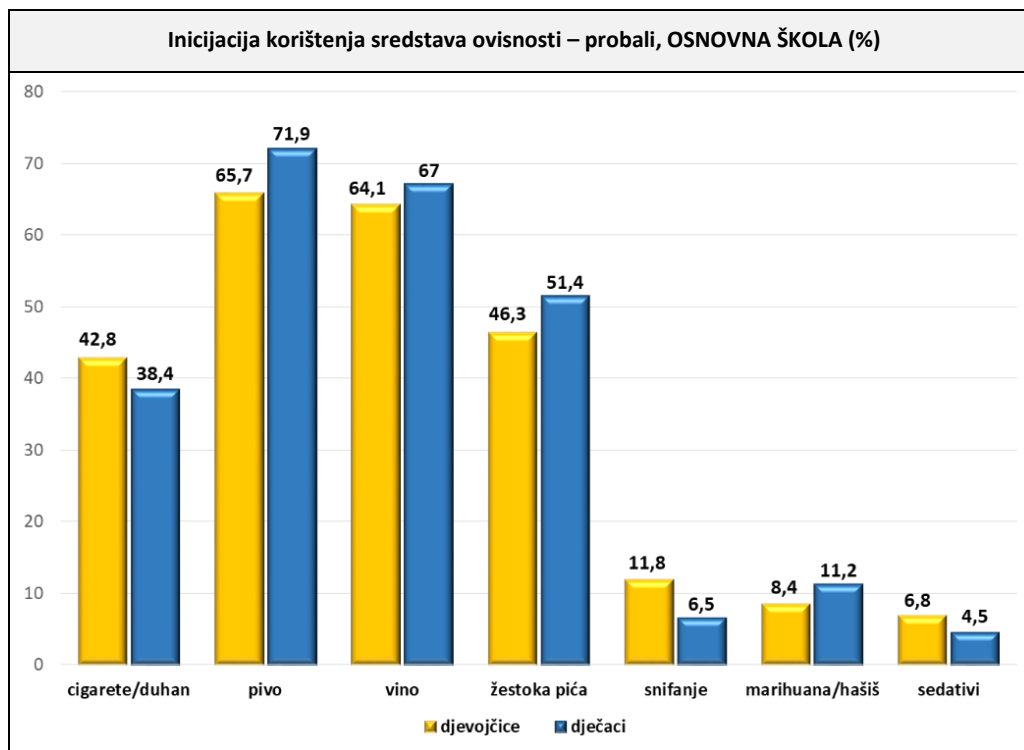
Svi podatci u tablicama koje slijede prikazani su u relativnom odnosu (%) prema ispitanom broju učenika.

5.1. POČETAK KONZUMIRANJA SREDSTAVA OVISNOSTI

Ispitano je u kojoj dobi su učenici prvi put probali svako od ispitanih sredstava.

Učenici su odgovarali na pitanje: **Kada si prvi put probao dolje navedena sredstva?**

Na donjoj slici prikazan je postotak učenica i učenika koji iskazuju da su prvi put probali navedena sredstva prije upisa u prvi razred srednje škole, dakle već u osnovnoj školi.



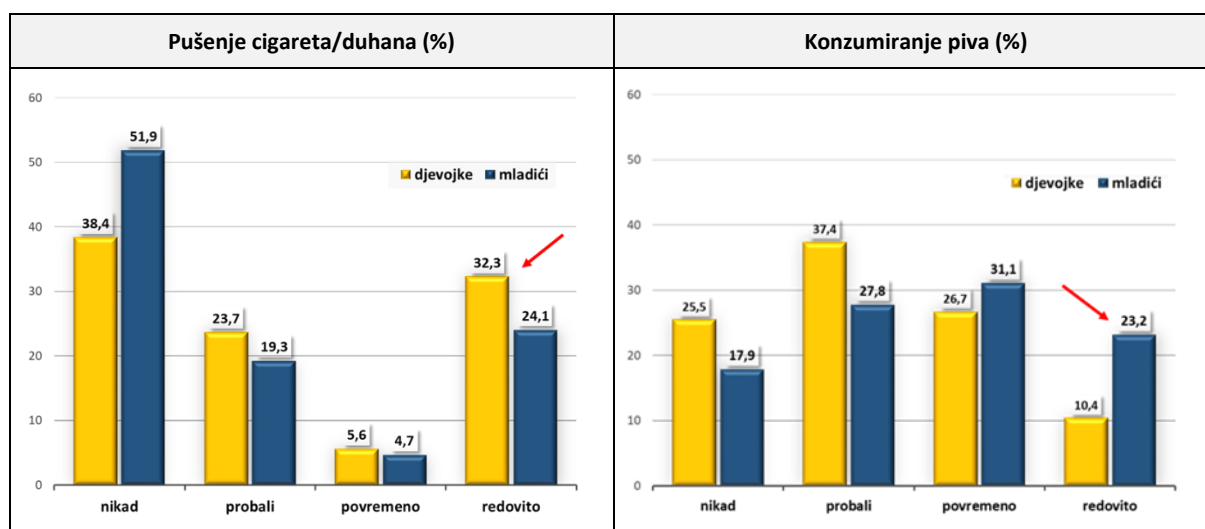
Iz prikaza je uočljivo da su za konzumaciju najpopularnija alkoholna pića; najviše pivo, zatim vino i žestoka alkoholna pića.

5.2. KONZUMIRANJE SREDSTAVA OVISNOSTI – OPĆI PRIKAZ

Učenici su odgovarali na pitanje: **Koliko često ti osobno koristiš navedena sredstva?**

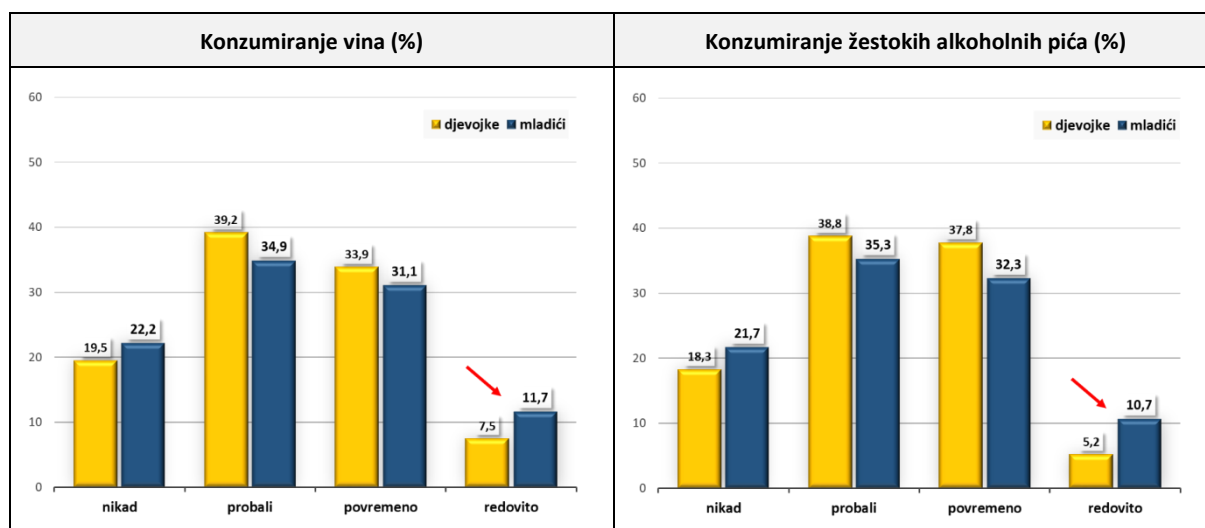
Oznake u tablicama opisuju sljedeće kategorije procjena:

- nikad = nikada ne koriste
- probali = eksperimentirali - jednom probali, par puta godišnje
- povremeno = nekoliko puta mjesečno
- redovito = nekoliko puta tjedno ili svakodnevno



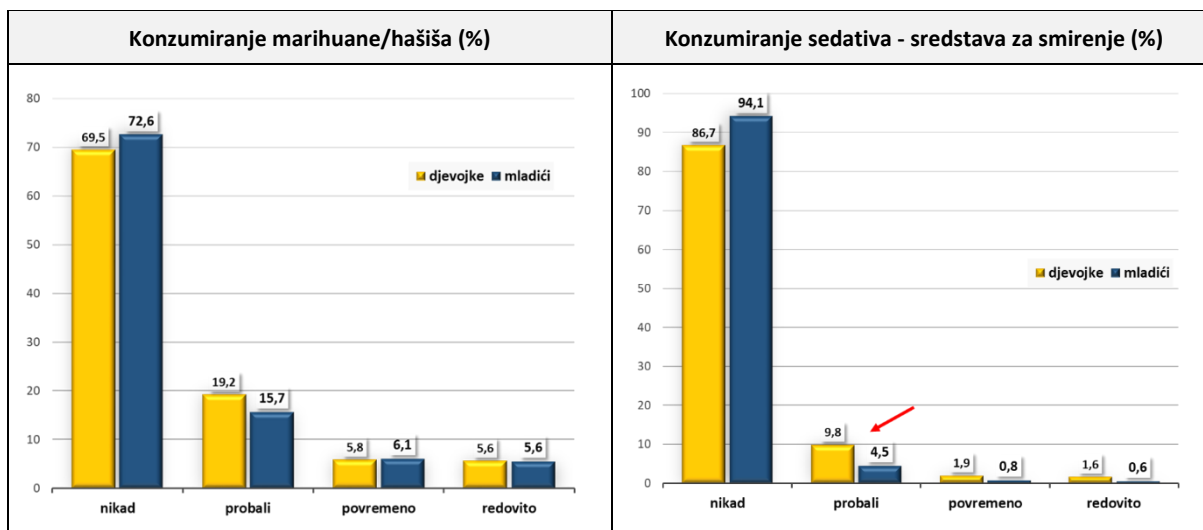
Djevojke značajno više od mladića puše cigarete/duhanske proizvode - $hi^2(3) = 31,3$; $p < ,001$.

Mladići piju pivo značajno više od djevojaka - $hi^2(3) = 68,0$; $p < ,001$.



Postoje značajne razlike u konzumaciji vina između djevojaka i mladića. Veći postotak mladića nije nikada kušao vino i veći postotak mladića redovito pije vino, dok nešto više djevojaka iskazuje da su samo probale ili da povremeno (nekoliko puta mjesečno) piju vino - $hi^2(3) = 12,6$; $p = ,006$.

Postoje značajne razlike u učestalosti konzumacije žestokih alkoholnih pića između djevojaka i mladića. Veći postotak mladića iskazuje da nikada ne konzumira žestoka alkoholna pića, dok ih značajno više iskazuje da redovito konzumira žestoka alkoholna pića. Više djevojaka nego mladića iskazuje da su samo probale ili da povremeno (nekoliko puta mjesečno) piju žestoka alkoholna pića - $hi^2(3) = 23,5$; $p < ,001$.



U konzumaciji marihuane ili hašiša u srednjoškolskoj populaciji ne postoje statistički značajne spolne razlike - $hi^2(3) = 3,5$; $p = ,32$. Djevojke i mladići podjednako koriste marihuanu/hašiš. Oko 30% ih je imalo iskustva s korištenjem ovih sredstava, pri čemu oko 6% djevojaka i mladića iskazuje da ih koristi nekoliko puta mjesečno, a približno isto toliko, čak nekoliko puta tjedno ili svakodnevno.

Korištenje sredstava za smirenje je relativno rijetka pojava u srednjoškolskoj populaciji, pri čemu djevojke značajno više koriste ta sredstva od mladića - $hi^2(3) = 25,9$; $p < ,001$.

U nastavku su tabelarno prikazani postotci korisnika ostalih sredstava ovisnosti, koji su značajno niži od prethodno prikazanih i među kojima uglavnom ne postoje spolne razlike, osim među rijetkim korisnicima kokaina.

Snifanje (ljepilo, lakovi)	nikad	probali	povremeno	redovito	značajnost razlika
djevojke	94,4%	4,8%	,3%	,4%	$hi^2(3) = 3,57$ $p = ,312$
mladići	96,2%	3,2%	,1%	,5%	

Amfetamini (<i>speed, ecstasy</i>)	nikad	probali	povremeno	redovito	značajnost razlika
djevojke	94,0%	4,8%	,8%	,4%	$hi^2(3) = 1,97$ $p = ,578$
mladići	94,1%	4,0%	1,3%	,6%	

Sintetski THC (<i>spice, galaxy</i>)	nikad	probali	povremeno	redovito	značajnost razlika
djevojke	95,8%	2,9%	,8%	,6%	$hi^2(3) = 1,32$ $p = ,725$
mladići	95,3%	3,7%	,5%	,5%	

LSD (halucinogeni)	nikad	probali	povremeno	redovito	značajnost razlika
djevojke	98,2%	1,1%	,2%	,4%	$hi^2(3) = 0,81$ $p = ,847$
mladići	97,8%	1,5%	,1%	,5%	

Kokain	nikad	probali	povremeno	redovito	značajnost razlika
djevojke	97,1%	2,4%	,1%	,3%	$hi^2(3) = 8,30$ $p = ,040$
mladići	95,8%	2,3%	,8%	1,1%	

Opijati (heroin, metadon, sub)	nikad	probali	povremeno	redovito	značajnost razlika
djevojke	99,1%	,4%	,1%	,3%	$\chi^2(3) = 1,54$ $p = ,674$
mladići	98,5%	,8%	,3%	,5%	

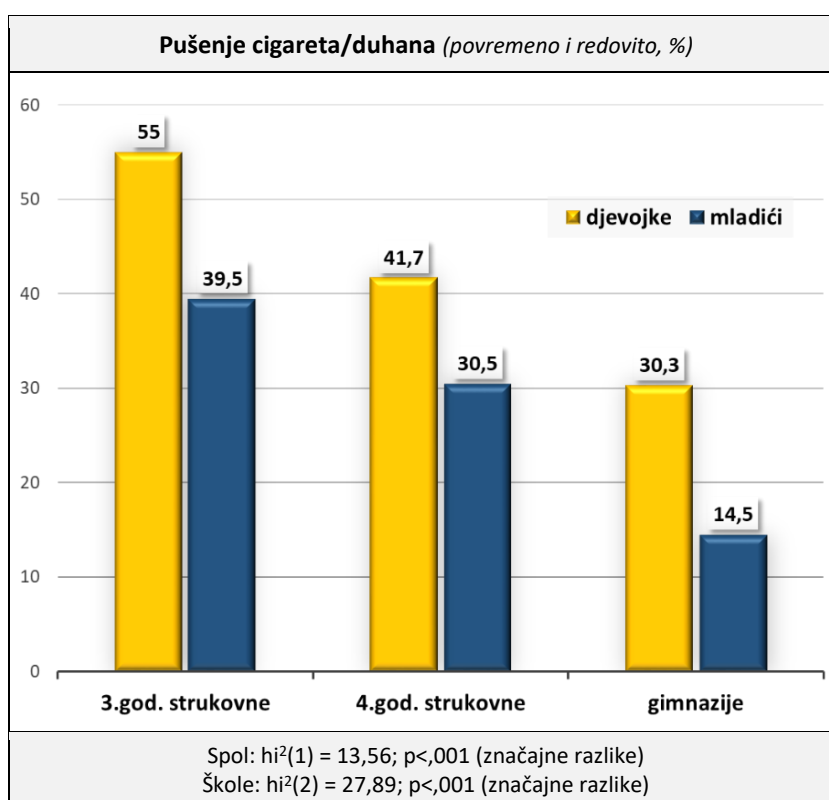
5.2.1. KONZUMIRANJE SREDSTAVA OVISNOSTI PREMA SPOLU I VRSTI ŠKOLE

Grafički su prikazane razlike u konzumaciji najčešće korištenih sredstava ovisnosti za djevojke i za mladiće u različitim vrstama škola: trogodišnjim strukovnim, četverogodišnjim strukovnim te gimnazijama.

Učenici su odgovarali na pitanje: **Koliko često ti osobno koristiš?**

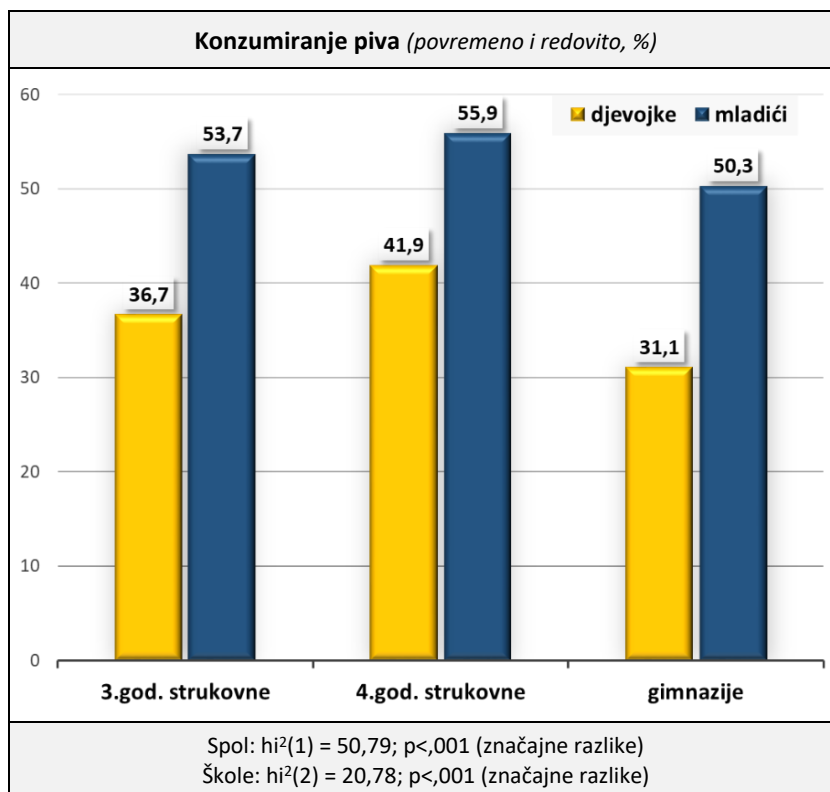
Prikazani su postotci za kategoriju povremene konzumacije (nekoliko puta mjesečno) i redovite (nekoliko puta tjedno ili svakodnevno). Statističke značajnosti razlika u procjenama s obzirom na spol i pojedine vrste škola prikazane su ispod grafikona.

Pušenje cigareta/duhana



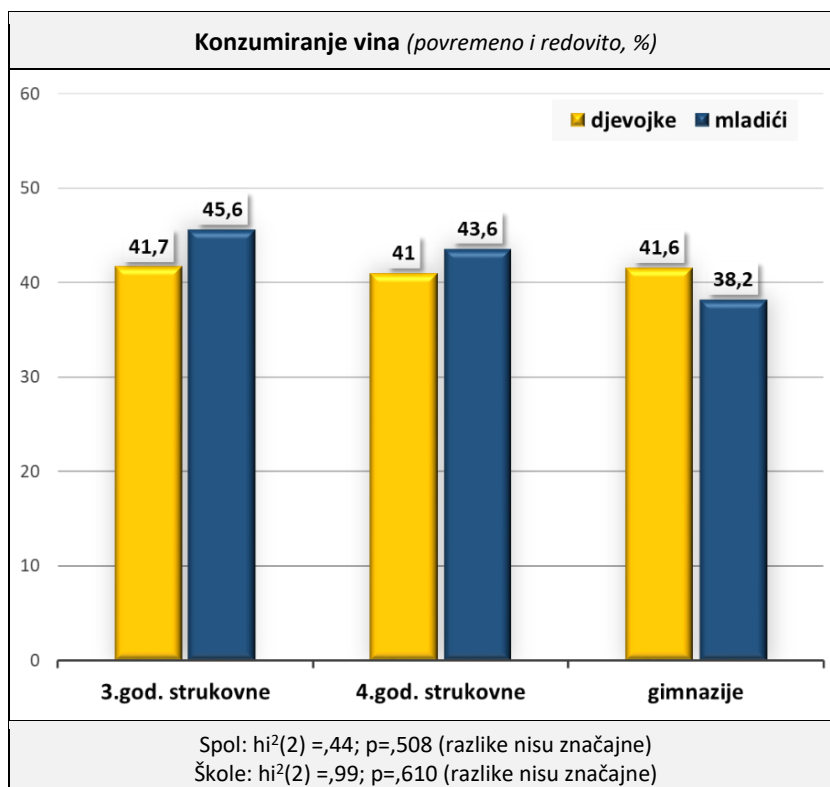
U ispitanom uzorku učenika srednjih škola utvrđene su statistički značajne razlike u konzumaciji cigareta/duhana između učenika različitih vrsta škola, kao i spolne razlike. Pušenju cigareta su najskloniji djevojke i mladići iz trogodišnjih strukovnih škola (55,0% djevojkica i 39,5% mladića). Gimnazijalci puše značajno manje od učenika trogodišnjih i četverogodišnjih strukovnih škola. Djevojke u svim vrstama škola puše cigarete/duhan statistički značajno više od mladića.

Konзумiranje piva



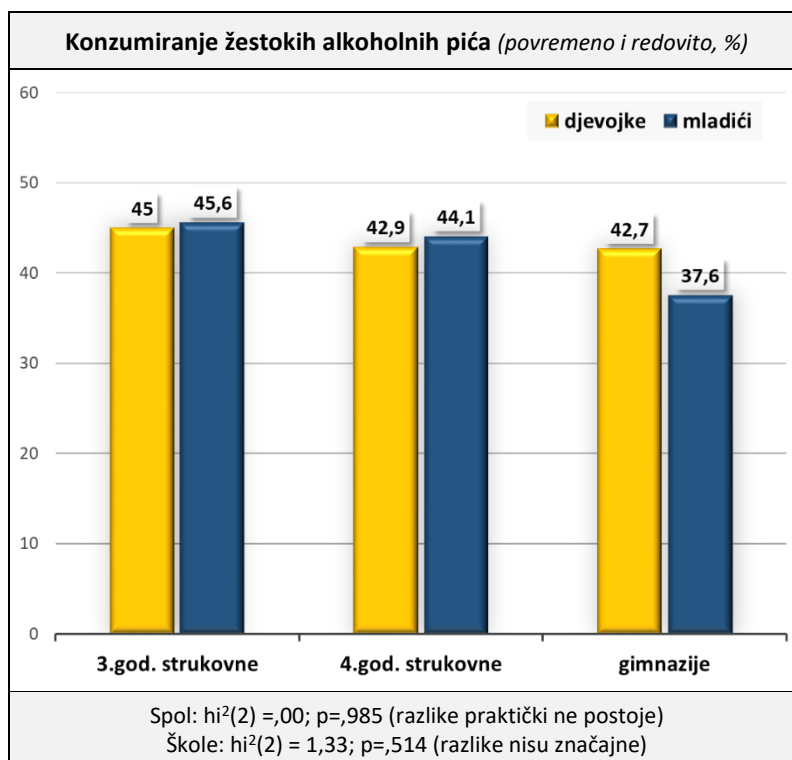
Utvrđene su značajne razlike između različitih vrsta srednjih škola, kao i značajne spolne razlike u konzumaciji piva. Mladići piju pivo značajno više od djevojaka, a učenice i učenici četverogodišnjih strukovnih škola značajno više od onih koji pohađaju druge vrste škola.

Konзумiranje vina



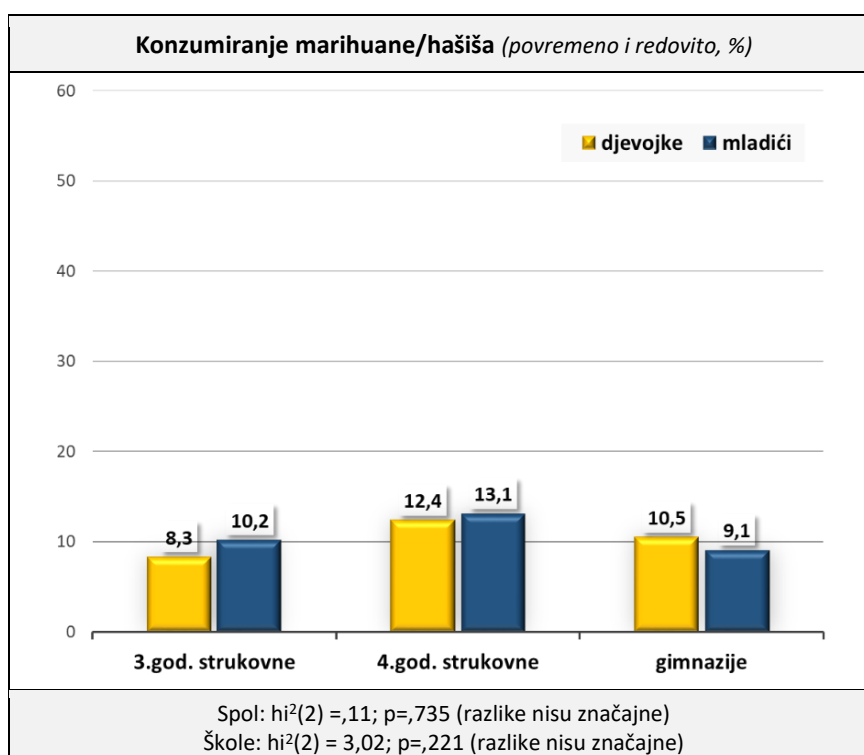
Ne postoje statistički značajne razlike u konzumaciji vina između učenika različitih vrsta srednjih škola. Ne postoje niti spolne razlike. Svi piju podjednako.

Konzumiranje žestokih alkoholnih pića



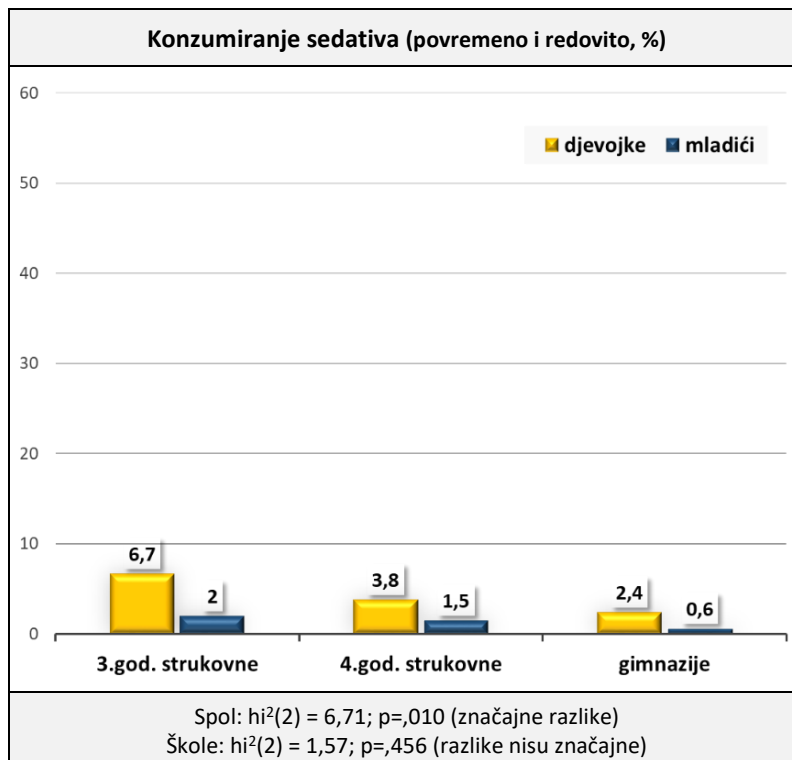
Ne postoje statistički značajne razlike u konzumaciji žestokih alkoholnih pića između učenika različitih vrsta srednjih škola, kao niti spolne razlike. Svi piju podjednako.

Konzumiranje marihuane/hašiša



Ne postoje statistički značajne razlike među učenicima različitih vrsta škola, kao niti između djevojaka i mladića u učestalosti konzumiranja marihuane ili hašiša.

Konzumiranje sedativa, sredstava za smirenje



Razlike među školama nisu značajne, ali jesu spolne razlike. Djevojke koriste sedative značajno češće nego mladići.

Konzumiranje ostalih sredstava ovisnosti

Prema rezultatima ovog istraživanja, konzumiranje ostalih sredstava ovisnosti - inhaliranje ljepila/lakova (snifanje), korištenje amfetamina (*speed, ecstasy*), sintetskog THC-a (*spice, galaxy*), LSD-a, kokaina i opijata (heroin, metadon, sub) - može se smatrati rijetkim u populaciji učenika srednjih škola u Primorsko-goranskoj županiji.

5.2.2. KOLIČINA DNEVNO POPUŠENIH CIGARETA

Ispitana je dnevna količina popušenih cigareta kod učenica i učenika srednjih škola.

Učenici su odgovarali na pitanje: **Ako svaki dan pušiš, koliko cigareta dnevno popušiš?**

spol	ne pušim svaki dan	1 - 5	6 - 10	11 - 20	više od 20
ženski	63,4%	9,5%	15,8%	9,6%	1,7%
muški	75,5%	4,6%	8,8%	8,5%	2,7%

$hi^2(4)=36,49$; $p<,001$ (značajne razlike)

Djevojke u srednjim školama puše značajno veće količine cigareta od svojih muških vršnjaka.

5.3. SPECIFIČNOSTI KONZUMIRANJA ALKOHOLA

Uz pušenje duhanskih proizvoda, konzumiranje alkohola se pokazuje dominantnim oblikom konzumiranja sredstava ovisnosti kod mladih u Primorsko-goranskoj županiji.

U donjim tablicama prikazani su prosječni postotci korisnika pojedinih vrsta alkoholnih pića u kategorijama povremenih (nekoliko puta mjesečno) i redovitih korisnika (nekoliko puta tjedno i/ili svakodnevno).

Izostavljena je kategorija eksperimentatora, odnosno učenika koji iskazuju da su samo probali piti ili piju svega nekoliko puta godišnje.

- **Korisnici alkoholnih pića**

Spol	Pivo	Vino	Žestoka pića
ženski	37,1%	41,4%	42,9%
muški	54,3%	42,8%	43,0%
značajnost razlika	$hi^2(1)=50,79;$ $p<,001$	$hi^2(1)=,44;$ $p=,508$	$hi^2(1)=,00;$ $p=,985$

Iz navedenih je podataka vidljivo da u prosjeku više od 40% srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji povremeno ili redovito konzumira alkoholna pića. Spolne razlike u konzumaciji odnose se samo na pijenje piva, dok djevojke i mladići podjednako piju vino i žestoka alkoholna pića.

5.4. INDEKS KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI

S ciljem definiranja zajedničke mjere konzumiranja sredstava ovisnosti, određen je Indeks Korištenja Sredstava Ovisnosti – IKSO. Indeks je temeljen na zbroju procjena najčešće konzumiranih sredstava ovisnosti: cigareta/duhana, piva, vina, žestokih alkoholnih pića i marihuane/hašiša⁴.

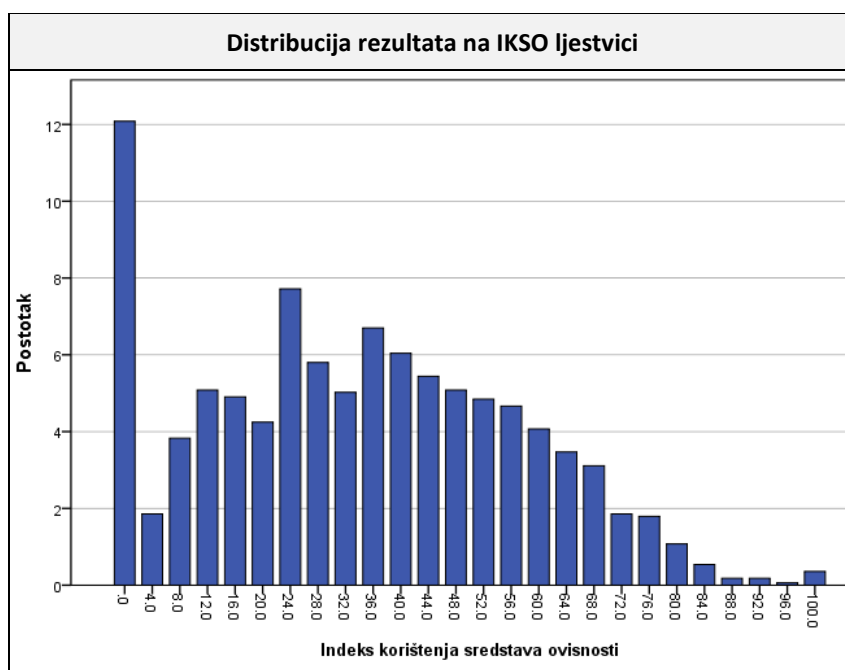
Obilježja IKSO ljestvice u uzorku učenika prikazana su u sljedećoj tablici.

N	M	SD	α
1.672	34,03	22,72	,811

N - broj učenika s kompletnim podacima u svim varijablama
M - aritmetička sredina rezultata (prosječni rezultat - od 0 do 100)
SD - standardna devijacija rezultata (mjera varijabilneta rezultata oko aritmetičke sredine)
 α - Cronbach alfa, mjera pouzdanosti/interne konzistencije ljestvice

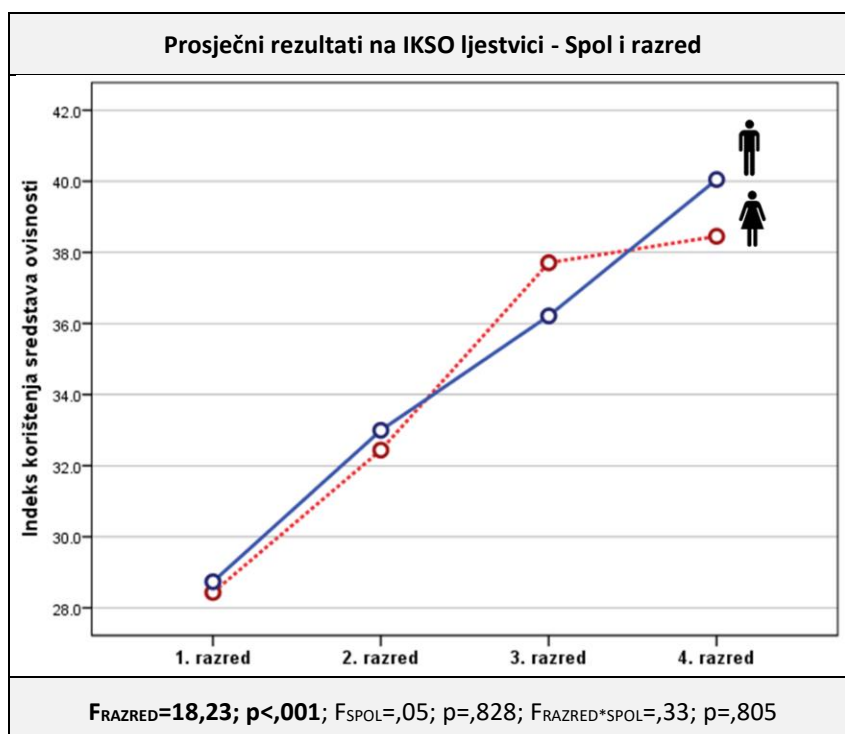
Rezultati na IKSO ljestvici su asimetrično distribuirani, što odražava prirodu ispitane pojave. Većina učenika ne konzumira ili u manjoj mjeri konzumira sredstva ovisnosti.

⁴ Ovaj je zbroj linearno transformiran na zajedničku ljestvicu s minimalnim rezultatom 0 i maksimalnim 100. Rezultat 0 (nula) znači da osoba koja ostvaruje taj rezultat nikada ne koristi niti jedno od uključenih sredstava, dok rezultat 100 znači da osoba iskazuje da koristi sva navedena sredstva nekoliko puta tjedno ili svakodnevno.



Konsumiranje sredstava ovisnosti s obzirom na spol i dob

Na donjoj slici prikazane su prosječne vrijednosti Indeksa korištenja sredstava ovisnosti u odnosu na spol i dob učenika, tj. na razred koji pohađaju.



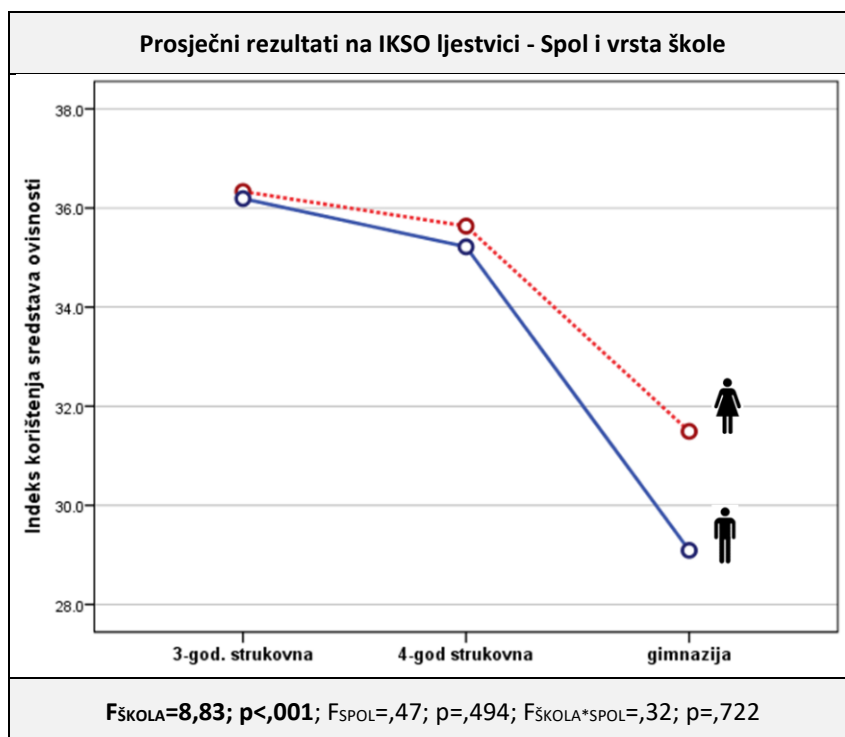
Dvosmjernom analizom varijance utvrđena je statistički značajna razlika u konzumiranju sredstava ovisnosti između razreda, odnosno između učenika različite dobi. Razlike u prosjeku nisu statistički značajne samo između trećih i četvrtih razreda (Post-hoc analiza, Duncanov postupak⁵). Spolne razlike nisu

⁵ Duncanov postupak (*Duncan's Multiple Range test*) je naknadni - post-hoc postupak, kojim se provjeravaju značajnosti specifičnih razlika između parova aritmetičkih sredina u analizi varijance.

statistički značajne - djevojke i mladići podjednako često konzumiraju ispitana sredstva ovisnosti (cigarete, alkohol, marihuana/hašiš). Smjer promjena u funkciji je dobi; broj korisnika se sustavno povećava od 1. prema 4. razredu.

Konzumiranje sredstava ovisnosti s obzirom na vrste škola

Na donjoj slici prikazane su prosječne vrijednosti Indeksa konzumiranja sredstava ovisnosti u odnosu na spol učenika i na vrstu škole koju pohađaju.



Rezultati upućuju na statistički značajnu razliku u korištenju sredstava ovisnosti među učenicima, ovisno o tome koju vrst škole pohađaju. Post-hoc analiza razlika pokazuje da je korištenje sredstava ovisnosti statistički značajno niže kod gimnazijalaca nego kod učenika trogodišnjih i četverogodišnjih strukovnih škola, među kojima ne postoji statistički značajna razlika. Kod strukovnih je škola utvrđeno da u prosjeku ne postoje značajne razlike u konzumaciji s obzirom na spol. Međutim, uočljive su razlike kod gimnazijalaca; djevojke su sklonije korištenju ispitanih sredstava od njihovih muških vršnjaka.

5.5. KONZUMIRANJE ALKOHOLA I SREDSTAVA OVISNOSTI - ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Iz prikazanih podataka je vidljivo da u prosjeku više od 40% srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji povremeno ili redovito konzumira alkoholna pića; 30,5% redovito puši cigarete; marihuanu je probalo otprilike 30% učenika, dok ju redovito konzumira 10% do 12% učenika. Ostala sredstva relativno su rijetko zastupljena (1% – 5%), uglavnom na razini isprobavanja, a vrlo rijetko redovite upotrebe.

Podatci ukazuju na to da prva iskustva s alkoholom i cigaretama za većinu budućih korisnika započinju već u osnovnoj školi te da su čak i snifanje, tablete za smirenje i marihuana prisutni već u toj dobi. Zbog toga bi trebalo pojačati preventivne aktivnosti na svim dobnim razinama. U ranoj i predadolescentnoj dobi (vrtići i osnovna škola) važno je sustavno raditi na jačanju socijalno-emocionalnih i životnih vještina djece (npr. vještina odupiranja, zauzimanja za sebe i sl.), kao i roditeljskih vještina. Cilj prevencije je, osim odgađanja

ranog/prvog konzumiranja alkohola i sredstava ovisnosti, na vrijeme prepoznati djecu koja se već u osnovnoškolskoj dobi uključuju u posebno rizična ponašanja, poput redovitog pijenja alkohola, opijanja, pušenja duhana ili marihuane te im omogućiti uključivanje u individualne ili obiteljske preventivne programe indicirane razine.

Zanimljivo je da je sintetski THC (spice, galaxy), inače legalno dostupan u RH, konzumiralo manje od 5% učenika, na razini isprobavanja, a ne povremenog i redovitog uzimanja. Te su supstance u krugovima korisnika portretirane i oglašavane kao „zezalice“ i lake droge. Zbog velike i lake dostupnosti, donekle iznenađuje niska pojavnost njihovog konzumiranja, posebno usporedimo li taj broj s konzumentima marihuane (5% : 30%). Bilo bi korisno putem fokus grupa ispitati stavove i percepciju mladih o tim drogama, kako bismo bolje razumjeli što ih drži podalje od njihova konzumiranja te kako bismo dobivene uvide učinkovito integrirali u planiranje preventivnih aktivnosti.

Kada govorimo o pušenju, posebno se ističu djevojke i učenici trogodišnjih škola (55%). Zbog toga bi, uz univerzalni pristup usmjeren svim srednjoškolcima, bilo korisno osmisliti i ciljane programe i poruke (eng. *tailored messages*) upravo za djevojke, posebno u nižim razredima srednjih škola. Pri kreiranju takvih programa bilo bi uputno prethodno ispitati vrijednosni sustav ciljane skupine.

S druge strane, u otvorenom dijelu upitnika velik je dio sudionika naglasio osobnu važnost života bez konzumiranja sredstava ovisnosti, kao i potrebu smanjenja konzumacije u društvu i u njihovoj bližjoj okolini. Naglasili su problem nesnalaženja u odupiranju vršnjačkom pritisku te potrebu za pomoći pri pružanje podrške osobi da ne eksperimentira sredstvima ovisnosti, koja su im lako dostupna i vrlo često primamljiva.

Sve navedeno ukazuje na potrebu kontinuiranog rada s mladima na prevenciji konzumacije alkohola i sredstava ovisnosti. Na području Primorsko-goranske županije već se provode školski preventivni programi koji dovode do ciljanih ishoda, posebno u osnovnim školama. Dugoročni je ključ uspjeha i razvoja otpornih mladih provoditi u okviru odgojno-obrazovnog sustava programe koji potiču cjelokupan razvoj ličnosti, kontinuirano od predškolske do sveučilišne dobi. Pritom je bitno uvažiti razvojne karakteristike i ciljeve te, u skladu s njima, prilagoditi tipove aktivnosti i programa koje će djeca i mladi aktivno prihvatiti.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika vezani uz konzumiranje alkohola i sredstava ovisnosti.

Pitanje koje smo postavili bilo je:

Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Uvijek je važno dobro se zabaviti u društvu, to naravno uključuje i konzumiranje alkoholnih pića i ponekad ostalih opijata. Najčešće pijemo zbog škole, ako dobijemo dobre ocijene, pijemo iz sreće i obrnuto - ako dobijemo loše ocijene pijemo iz tuge.*
- *Za razliku od ostalih kolega i vršnjaka ja bi sebe svrstao u normalnije osobe iako pijem s vremena na vrijeme (malo) i koristim marihuanu učestalo, što me ne čini lošom osobom.*
- *U pitanjima se treba odnositi više na stvari koje su danas aktualne, a te stvari su sklonost prilagođavanju određenom društvu. Mnogi su probali veliki broj ovih stvari koje vi pitate upravo zbog društva i to se treba više raspitivati i gledati kako zapravo to iskorijeniti. Srednjoškolci su glavna meta za droge, alkohol... ako se to ne promijeni neće biti bolje budućnosti, već sve više problematičnog stanovištva. Bolja informiranost za smanjenje takvih stvari i bolje školovane osobe za rad u školi. Jer to postaje većim problemom, a ne drugi vršnjaci.*

6 JA I MOJE ZDRAVLJE

Adolescencija je kritični period života obilježen naglim biološkim, emocionalnim i socijalnim razvojem. U tom se periodu intenzivno razvijaju kapaciteti potrebni za zdrav i zadovoljavajuć život. Za ostvarenje uspješne tranzicije prema odrasloj dobi, mladima je u tom životnom periodu posebno važno poticajno socijalno okruženje, koje dobro razumije i podržava njihove razvojne promjene.

Jedna od ključnih zadaća obitelji i društvene zajednice je zaštita fizičkog i mentalnog zdravlja djece i mladih. Dok je koncept fizičkog zdravlja općepoznat u široj populaciji, pojam mentalnog zdravlja još uvijek se nedovoljno razumije te se uz njega često vezuju stigme i predrasude.

Važno je istaknuti da se pojam mentalnog zdravlja ne odnosi samo na izostajanje mentalne bolesti, već je puno kompleksniji. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije⁶, **mentalno zdravlje je stanje emocionalne i psihološke dobrobiti u kojemu svaki pojedinac ostvaruje svoje kapacitete, uspješno se suočava s normalnim životnim stresovima, produktivno i uspješno radi te je sposoban davati svoj doprinos društvu u kojemu živi.**

Mentalno zdravlje se, dakle, odnosi na kapacitete pojedinca da ostvari svoje urođene pozitivne potencijale i živi ispunjen život. Ono je temeljni preduvjet za uspješno suočavanje sa životnim izazovima.

Opravdano je stoga naglasiti da je zaštita mentalnog zdravlja svakog djeteta i mlade osobe prioritetni društveni interes. Osim u obitelji, zaštita mentalnog zdravlja najbolje se može osiguravati dobro osmišljenim javnim sustavom odgoja i obrazovanja, koji uvažava zakonitosti ljudskog života i razvojnih potreba svakog djeteta.

Mentalno zdravlje može biti ugroženo nizom čimbenika, poput nasljednih obilježja i osobnih karakteristika pojedinca, utjecaja neposredne socijalne okoline, uvjeta života i širih društvenih i političkih okolnosti.

Rizični čimbenici za mentalno zdravlje djece i mladih

Osobni atributi

Kognitivna i/ili emocionalna nezrelost, poteškoće u komuniciranju, bolesti, ovisnosti, izgled tijela, želja za većom autonomijom, istraživanje seksualnog identiteta...

Socijalne veze

Razorene obitelji, obiteljsko nasilje, zlostavljanje od strane odraslih, mentalno zdravlje roditelja, alkoholizam/narkomanija roditelja, gubitci i žalovanje, društvene mreže, vršnjački pritisci...

Širi društveni čimbenici

Društveno raslojavanje, siromaštvo i nezaposlenost, nepravda i diskriminacija, posljedice rata i izbjeglištva...

U tom je kontekstu važno istaknuti da su zdravstveno obrazovanje, kao i sustavni pristup razvoju socijalnih i emocionalnih vještina djece i mladih, prilično zanemarene teme u našem sustavu odgoja i obrazovanja.

Prema podacima iznesenim na Okruglom stolu „Mentalno zdravlje djece i mladih“⁷, „čak 20% mladih u Hrvatskoj pati od depresije, anksioznosti, poremećaja prehrane ili nekog drugog mentalnog poremećaja, a tek svaki peti među njima dobije adekvatnu pomoć. To je više od 100.000 djece i mladih, čije probleme često ne primjećuje ni obitelj, ni škola, niti ima dovoljno stručnjaka koji im mogu pomoći. Posljedice su razvoj mentalnih poremećaja u odrasloj dobi, bijeg u različite oblike ovisnosti, a u najgorem slučaju i suicid. Općenito se može konstatirati da se u Hrvatskoj ne vodi dovoljno računa o mentalnom zdravlju djece i mladih.“

⁶ World Health Organization (2016). *Mental health: strengthening our response*. Preuzeto sa: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁷ Preneseno iz rasprave na okruglom stolu „Mentalno zdravlje djece i mladih“ povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja. Održano 9. listopada 2018. u organizaciji HZZO i HZJZ.

Mentalno zdravlje djece i mladih - koje uključuje razvijene socijalno-emocionalne vještine, poput jasne svijesti o sebi, svijesti o drugima, samoregulacije ponašanja, sposobnosti uspostavljanja dobrih međuljudskih odnosa i odgovornog donošenja odluka - važnije je za život i budućnost učenika od dobivanja petica u školi i uspješnosti u rješavanju testova znanja!

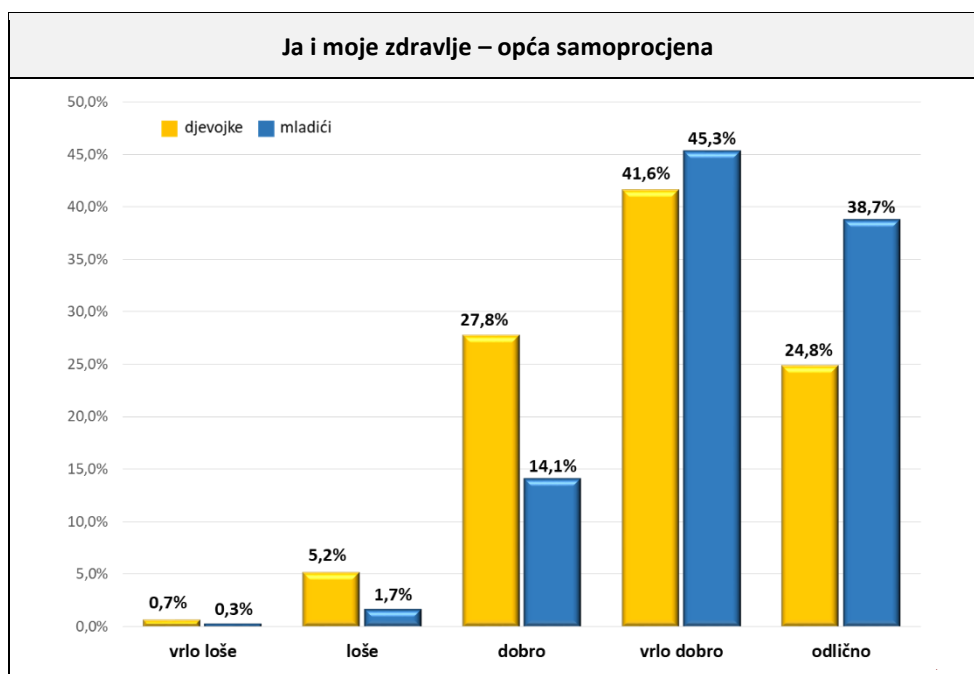
U ovom poglavlju prikazani su rezultati koji se odnose: (1) na opću samoprocjenu zdravlja učenika, (2) na distribuciju simptoma depresivnosti, psihosomatskih simptoma, pokazatelja socijalne anksioznosti i pojave egzistencijalne krize, kao indikatora mentalnog zdravlja učenika.

6.1. ZDRAVLJE - OPĆA SAMOPROCJENA

Učenici su procijenili vlastito zdravlje odgovorom na pitanje:

Ukupno gledajući, kako bi procijenio svoje zdravlje, svoje opće zdravstveno stanje?

Distribucija samoprocjena vlastitoga zdravlja učenika prikazana je donjim slikama.



Velika većina učenika svoje opće zdravstveno stanje procjenjuje vrlo dobrim ili odličnim. Tek mali broj učenika iskazuje da se osjeća vrlo loše ili loše. Spolne razlike su statistički značajne - $\chi^2(4) = 79,57$; $p < ,001$; mladići iskazuju svoje zdravstveno stanje boljim od djevojaka.

6.2. POKAZATELJI UGROŽENOSTI MENTALNOG ZDRAVLJA

Mentalno zdravlje važan je aspekt općeg zdravstvenog stanja populacije. Kod mnogih odraslih osoba, koje imaju poremećaj mentalnog zdravlja, pokazatelji tih poremećaja su bili prisutni - ali često nisu bili prepoznati ili adresirani – već u djetinjstvu i mladosti. Za mladu osobu sa simptomima poremećaja mentalnog zdravlja važno je što ranije prepoznati takvo stanje i razumjeti njegove uzročnike. Rana prevencija može pomoći u sprječavanju ozbiljnijih i dugotrajnijih problema.

U ovom istraživanju prikazana je učestalost najčešćih pokazatelja ugroženosti mentalnog zdravlja učenika⁸, koji su navedeni u sljedećoj tablici.

Simptomi depresivnosti - Cronbach alfa=,85
Osjećam se umorno i iscrpljeno
Osjećam se tromo i usporeno
Nervozan sam i tjeskoban
Utučen sam i žalostan
Psihosomatski simptomi - Cronbach alfa=,81
Imam lošu probavu (proljevi, zatvor)
Imam želučane probleme (mučnina, bolovi, grčevi, žgaravica)
Sklon sam prehladama (začepljen nos, grlobolja)
Osjećam vrtoglavicu
Imam glavobolju
Osjećam bol u vratu ili ramenima
Imam probleme sa spavanjem
Strah od negativne evaluacije - Cronbach alfa=,88
Kad razgovaram s nekim brine me što bi on mogao misliti o meni
Strah me je da me drugi ljudi neće prihvatiti
Bojim se da će drugi ljudi zamijetiti moje nedostatke
Bojim se da ću reći ili učiniti pogrešne stvari
Simptomi egzistencijalne krize - Cronbach alfa=,77
Osjećam da je život jako dosadan
Pomišljao sam na samoubojstvo
Osjećam se izolirano i usamljeno
Osjećam da ne pripadam svijetu u kojemu živim

⁸ Grupiranje je provedeno na osnovi rezultata faktorske analize.

6.2.1. SIMPTOMI DEPRESIVNOSTI

Period adolescencije smatra se ključnim razdobljem života za koje je posebno važno razumjeti rizične i zaštitne čimbenike za javljanje i razvoj depresije te pravovremeno preventivno djelovati.

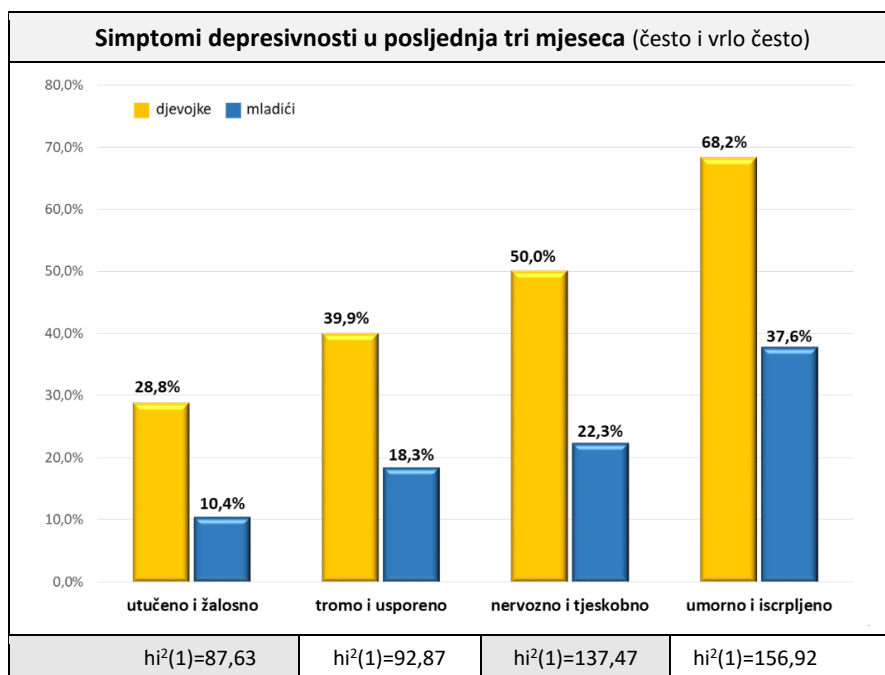
Blaži simptomi depresivnosti se kod adolescenata relativno često javljaju. Mogu biti normalna posljedica stresnih životnih događaja i emocionalnih uspona i padova. Najčešće ne moraju značajno utjecati na opće funkcioniranje mlade osobe.

Često javljanje tih simptoma međutim, kod nekih učenika može ukazivati i na ozbiljne probleme koji mogu imati dugotrajne negativne posljedice.

U ovom dijelu upitnika učenici su odgovarali na sljedeće pitanje:

Procijeni koliko se često dolje navedene tvrdnje u posljednja tri mjeseca odnose na tebe.

Prikazani su samo postotci procjena u kategorijama čestog i vrlo čestog doživljavanja opisanih stanja. Ti postotci mogu upućivati na ozbiljniju ugroženost mentalnog zdravlja.

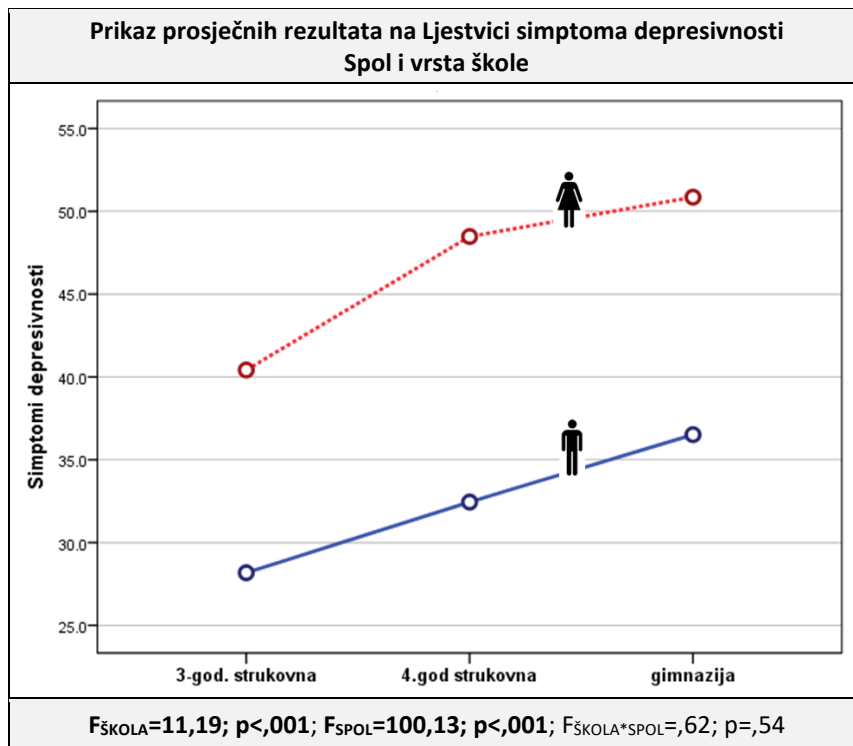


Sve spolne razlike su statistički značajne ($p < 0,01$). Djevojke iskazuju značajno više ispitanih simptoma depresivnosti od mladića.

Simptomi depresivnosti u funkciji spola i vrste škole koju učenici pohađaju

Na donjoj slici prikazani su prosječni rezultati na kumulativnoj Ljestvici simptoma depresivnosti⁹ s obzirom na spol i vrstu škole koju učenici pohađaju.

⁹ Zbroj procjena na sva četiri simptoma depresivnosti. Pouzdanost ove mjere iznosi Cronbach alfa=,85. Ovaj je zbroj linearno transformiran na zajedničku ljestvicu s minimalnim rezultatom 0 i maksimalnim 100. Rezultat 0 (nula) znači da osoba nikada ne doživljava neki od navedenih simptoma, dok rezultat 100 znači da osoba vrlo često doživljava sve navedene simptome.



Razlike su statistički značajne i s obzirom na vrstu škole i s obzirom na spol. Djevojke iskazuju značajno više simptoma depresivnosti. Simptomi depresivnosti izraženiji su kod učenika gimnazija nego kod učenika strukovnih škola. U prosjeku, najmanje simptoma depresivnosti iskazuju učenice i učenici trogodišnjih strukovnih škola, najviše simptoma depresivnosti iskazuju učenice i učenici gimnazijskih programa.

6.2.2. PSIHOSOMATSKI SIMPTOMI

Psihosomatski simptomi ili somatski poremećaji¹⁰ odnose se na tjelesne simptome koji se ne mogu objasniti medicinskim ili neurološkim uzrocima. Takvi tjelesni simptomi nepoznate etiologije česti su u populaciji djece i mladih.

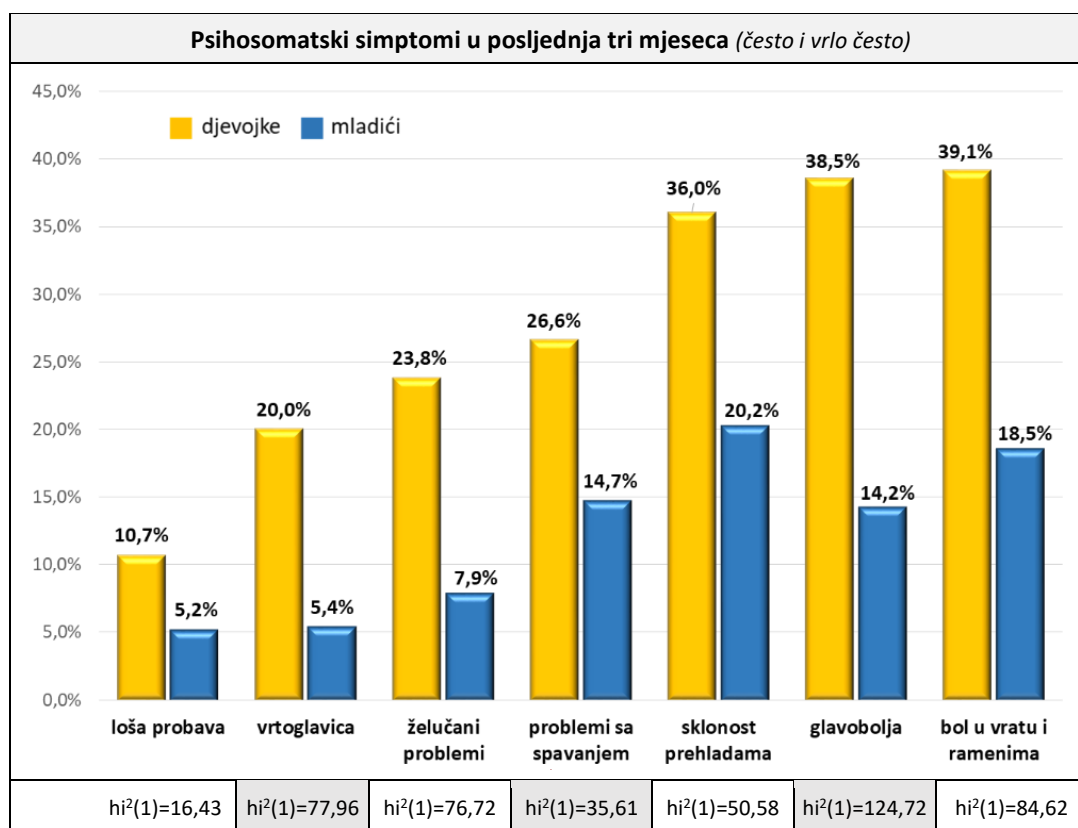
Mnoga zdrava djeca opisuju svoja stresna emocionalna stanja u terminima fizičkih poteškoća, poput bolova u trbuhu ili glavobolja. Te pritužbe su obično prolazne i ne utječu na opće funkcioniranje djeteta ili mlade osobe. Međutim, ako se misli, ponašanja i osjećaji vezani uz somatske simptome dugotrajno i pretjerano ističu, potrebno je ih je ozbiljno preispitati.

Učenici su u ovom dijelu upitnika dobili uputu:

- **Procijeni koliko se često dolje navedene tvrdnje u posljednja tri mjeseca odnose na tebe.**

Prikazani su samo postotci procjena u kategorijama čestog i vrlo čestog doživljavanja opisanih stanja.

¹⁰ American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.



Uočljive su dosljedne žensko-muške razlike, pri čemu djevojke značajno češće iskazuju sve psihosomatske simptome ($p < ,01$). To se tumači prirodnim razlikama žena i muškaraca u reakcijama na stresna emocionalna stanja^{11,12}.

Ljestvica psihosomatskih simptoma

Ljestvicu psihosomatskih simptoma čini zbroj odgovora na svih sedam pitanja/tvrđnji¹³. Obilježja ove ljestvice prikazana su u donjoj tablici:

	N	M	SD	α
Psihosomatski simptomi	1.672	27,69	19,78	,81

N - broj učenika s kompletnim podacima u svim varijablama
M - aritmetička sredina rezultata (prosječni rezultat - od 0 do 100)
SD - standardna devijacija rezultata (mjera varijabilneta rezultata oko aritmetičke sredine)
 α - Cronbach alfa, mjera pouzdanosti/interne konzistencije ljestvice

Ljestvica psihosomatskih simptoma posjeduje zadovoljavajuću razinu pouzdanosti. Ukupan rezultat na ovoj ljestvici može se smatrati valjanom i pouzdanom mjerom za trijažna ispitivanja psihosomatskih simptoma u javnozdravstvenim, epidemiološkim istraživanjima.

¹¹ Goldfarb, E. V., Seo, D., & Sinha, R. (2019). Sex differences in neural stress responses and correlation with subjective stress and stress regulation. *Neurobiology of Stress*, 11 (January), 100177.

¹² Verma R., Balhara Y. P. S. & Gupta C. S. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial Psychiatry Journal*, 4-10.

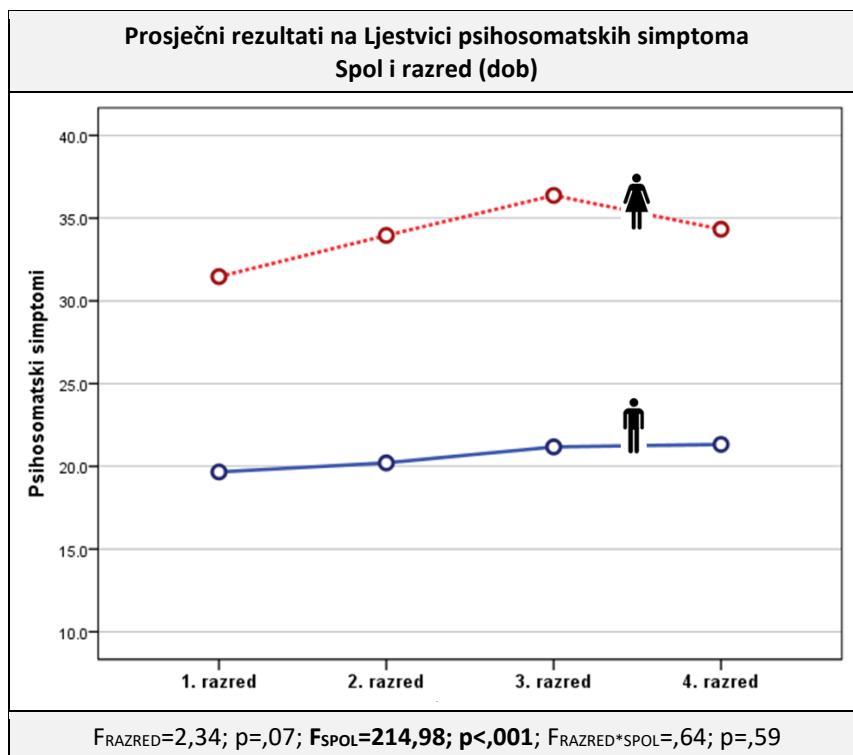
¹³ Ovaj je zbroj linearno transformiran na zajedničku ljestvicu s minimalnim rezultatom 0 i maksimalnim 100.

Rezultat 0 (nula) znači da osoba nikada ne doživljava neki od navedenih simptoma, dok rezultat 100 znači da osoba vrlo često doživljava sve navedene simptome.

Povezanost simptoma depresivnosti i psihosomatskih simptoma

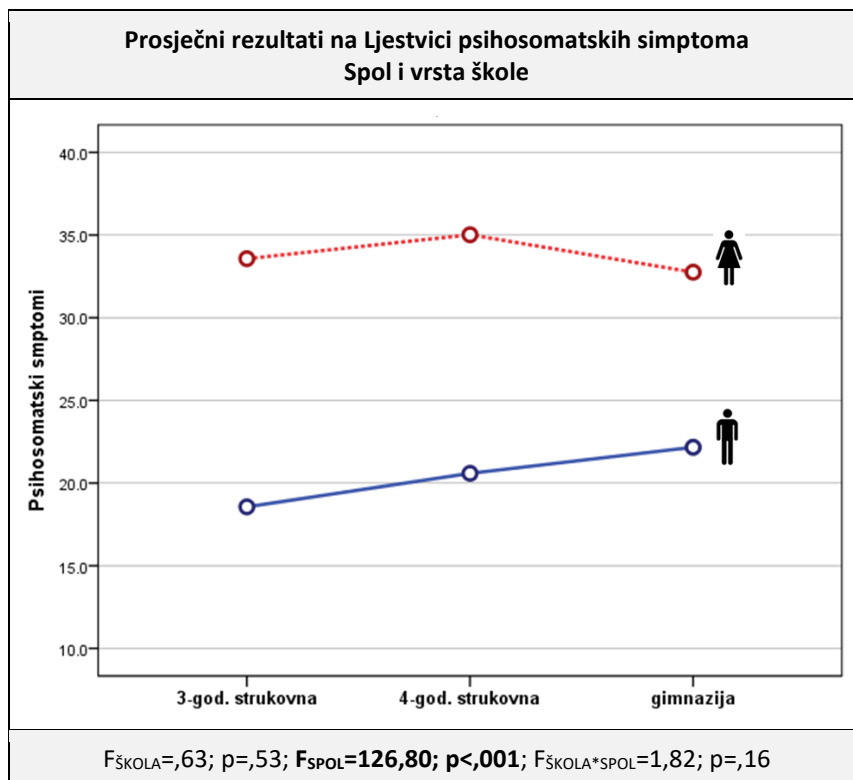
Korelacija Pearsonovog tipa između rezultata na Ljestvici simptoma depresivnosti i Ljestvici psihosomatskih simptoma u uzorku djevojaka iznosi $r=,57$, dok u uzorku mladića iznosi $r=,60$. Obje korelacije su statistički značajne ($p<,01$) i upućuju na supstancijalnu povezanost simptomatologija depresivnosti i psihosomatike u srednjoškolskoj populaciji.

Psihosomatski simptomi u funkciji spola i razreda kojega učenici pohađaju



Značajne su samo spolne razlike, pri čemu djevojke iskazuju značajno veću prisutnost psihosomatskih simptoma. S obzirom na razred, odnosno na dob učenika, u prosječnim rezultatima ne postoje statistički značajne razlike; psihosomatski simptomi podjednako su prisutni u svim razredima, odnosno u svim dobnim skupinama srednjoškolaca.

Psihosomatski simptomi u funkciji spola i vrste škole



Razlike su statistički značajne samo s obzirom na spol. Djevojke iskazuju značajno više psihosomatskih simptoma.

Učenici različitih vrsta škola ne razlikuju se značajno po iskazivanju psihosomatskih simptoma.

6.2.3. STRAH OD NEGATIVNE EVALUACIJE

Strah od negativne evaluacije odnosi se na osjećaj straha od toga što o nama misle drugi ljudi. Taj konstrukt usko je vezan uz generaliziranu socijalnu anksioznost¹⁴. Očekivanja mogućih negativnih procjena od drugih ljudi uzrokuju blokirajuću tjeskobu i uznemirenost. Za razliku od pojma socijalne anksioznosti, koji se odnosi na afektivne reakcije na socijalne situacije, strah od negativne evaluacije se odnosi na tjeskobno predviđanje osobnog sudjelovanja u socijalnim situacijama.

Strah od negativne evaluacije je naučeni strah koji se razvija u socijalnom kontekstu. Posljedica je negativnih iskustava s odgojnim postupcima i kritičnošću od strane značajnih autoriteta iz neposredne socijalne okoline, poput pretjerano strogih roditelja, odgajatelja ili pak učitelja/nastavnika.

Izraženi strah od toga što drugi ljudi misle o nama često je vezan s nepoželjnim posljedicama u različitim područjima socijalnog, emocionalnog i kognitivnog funkcioniranja. Taj se strah zbog toga može smatrati posebno ugrožavajućim za mentalno zdravlje i socijalno funkcioniranje osobe.

¹⁴ Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-376.

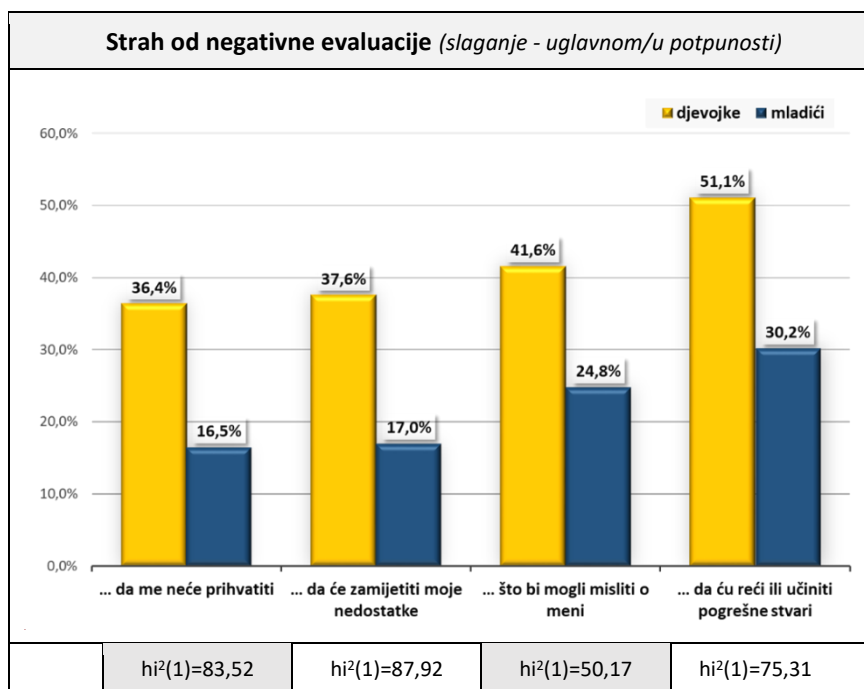
Watson D, Friend R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

Učenici su u ovom dijelu upitnika dobili sljedeću uputu:

- **Procijeni koliko se dolje navedene tvrdnje odnose na tebe**

Korištene su četiri kategorije procjene za svaku tvrdnju: „NE, uopće se ne odnosi na mene“; „ne, uglavnom se ne odnosi na mene“; „da, uglavnom se odnosi na mene“ i „DA, u potpunosti se odnosi na mene“.

Na donjoj slici prikazani su samo postotci procjena u kategorijama „uglavnom se odnosi na mene“ i „u potpunosti se odnosi na mene“.



Djevojke značajno češće ($p < 0,01$) iskazuju ovaj oblik straha, odnosno imaju tjeskobnija očekivanja o tome što bi o njima mogli misliti drugi ljudi. Najčešći strah i kod djevojaka i kod mladića odnosi se na strah da će reći ili učiniti pogrešne stvari. Ovaj se strah praktički odnosi na svaku drugu djevojku i svakog trećeg mladića.

Strah od toga što će o nama misliti drugi ljudi, česta je pojava u populaciji učenika. Taj strah, poput drugih naučenih strahova, blokira razvoj i realizaciju ljudskih potencijala. Nužno ga je stoga, u interesu zaštite zdravlja i osobnog integriteta svake mlade osobe, minimizirati otklanjanjem njegovih uzročnika.

Ljestvica straha od negativne evaluacije

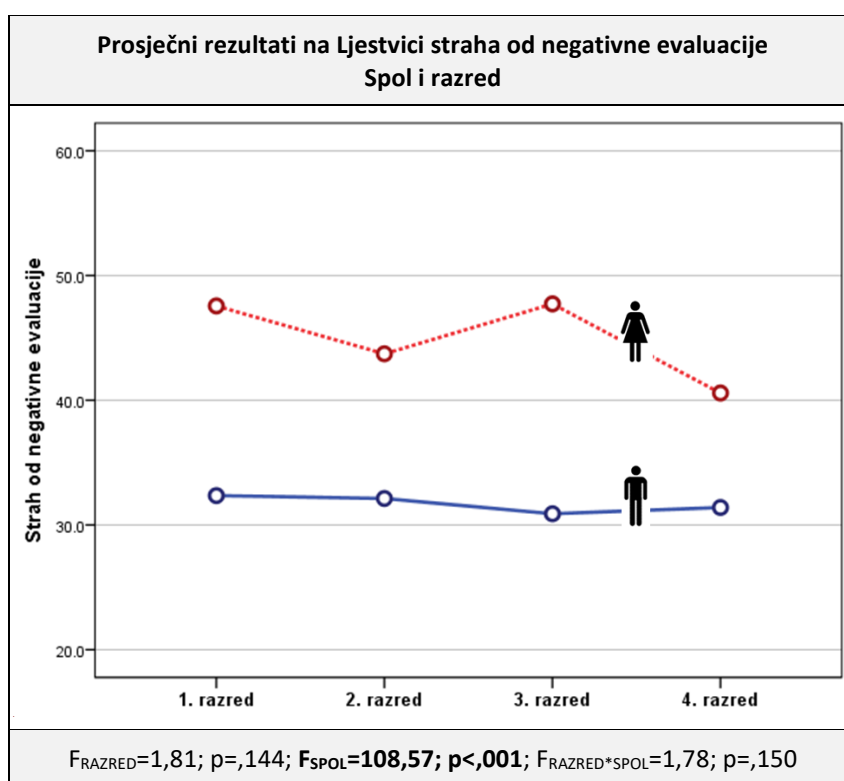
Ljestvicu straha od negativne evaluacije čini zbroj odgovara na četiri tvrdnje¹⁵. Obilježja Ljestvice straha od negativne evaluacije u uzorku učenika prikazana su u donjoj tablici.

	N	M	SD	α
Strah od negativne evaluacije	1.672	38,84	26,02	,84

N - broj učenika s kompletnim podacima u svim varijablama
M - aritmetička sredina rezultata (prosječni rezultat - od 0 do 100)
SD - standardna devijacija rezultata (mjera varijabiliteta rezultata oko aritmetičke sredine)
 α - Cronbach alfa, mjera pouzdanosti/interne konzistencije ljestvice

Ljestvica Straha od negativne evaluacije posjeduje zadovoljavajuću razinu pouzdanosti. Ukupan rezultat na ovoj ljestvici može se smatrati valjanom i pouzdanom mjerom za trijažna ispitivanja ovog tipa socijalne anksioznosti u javnozdravstvenim, epidemiološkim istraživanjima.

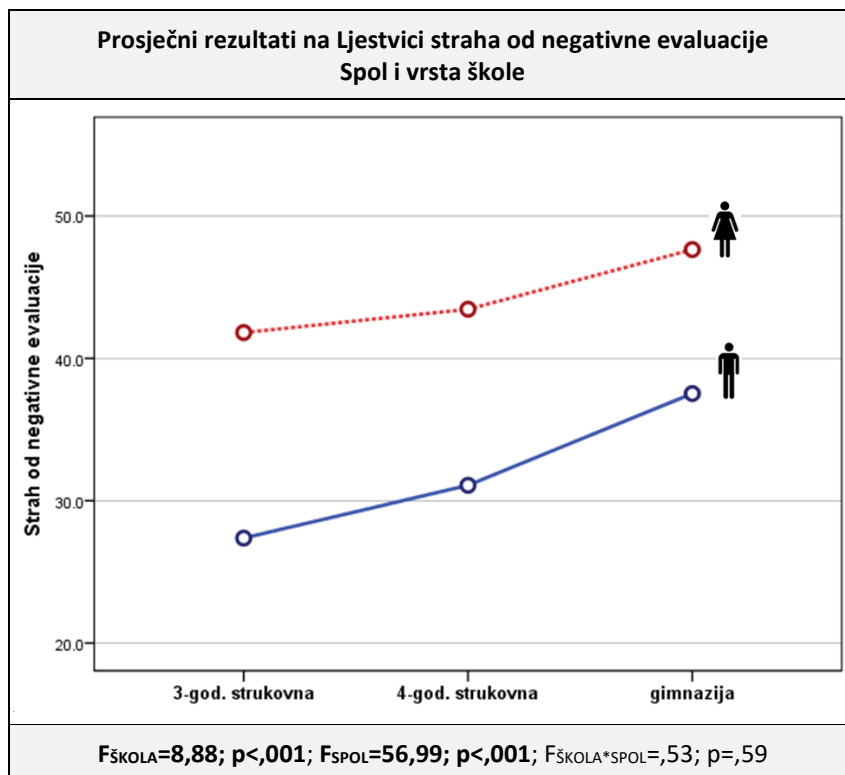
Strah od negativne evaluacije u funkciji spola i razreda/dobi



Strah od negativne evaluacije podjednako je zastupljen kod učenika svih razreda srednjih škola. Ne postoje statistički značajne razlike među učenicima s obzirom na razred koji pohađaju, odnosno na njihovu dob. Značajne su, međutim, spolne razlike koje se potvrđuju i ovom analizom. Djevojke iskazuju višu razinu ovog oblika socijalne anksioznosti.

¹⁵ Ovaj je zbroj linearno transformiran na zajedničku ljestvicu s minimalnim rezultatom 0 i maksimalnim 100. Rezultat 0 (nula) znači da se osoba uopće ne boji toga što bi o njoj mogli misliti drugi ljudi, dok rezultat 100 znači da kod osobe postoji izraziti strah od moguće negativne evaluacije drugih.

Strah od negativne evaluacije u funkciji spola i vrste škole



Konzistentne spolne razlike, po kojima djevojke iskazuju višu razinu straha od negativne evaluacije, podjednake su u svim vrstama škola. Važno je, međutim, istaknuti statistički značajne razlike u prosječnim rezultatima među raznim vrstama škola, pri čemu najniži strah od negativne evaluacije imaju učenice i učenici u trogodišnjim strukovnim programima, a najviši strah od negativne evaluacija iskazuju gimnazijalci - i djevojke i mladići.

6.2.4. EGZISTENCIJALNA KRIZA

Egzistencijalna kriza je mentalno stanje u kojemu pojedinac dovodi u pitanje same temelje svoga života preispitujući njegov smisao, svrhu ili vrijednost. Takvo razmišljanje o „sebi u svijetu“ često je u adolescentskoj dobi. Ono je normalan proces kognitivnog i emocionalnog sazrijevanja i odraz je potrebe za samorazumijevanjem i razvojem identiteta.

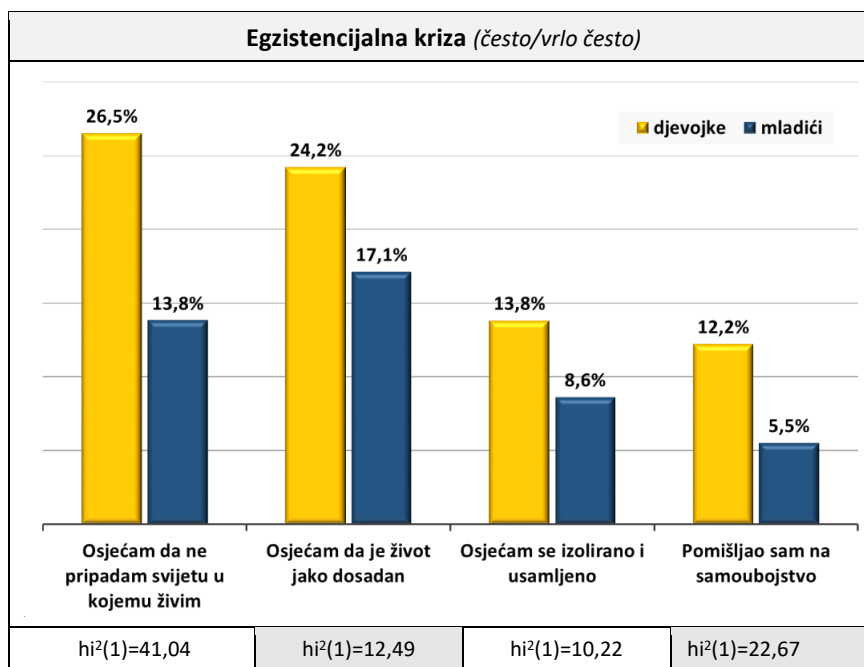
Potreba za samorazumijevanjem može, međutim, pobuđivati snažnu tjeskobu, posebice kada potaknuta probuđenom samosviješću osoba promišlja o „teškim“ egzistencijalnim temama, poput neizbježne smrti, slobodi da se živi prema vlastitoj želji, osjećaju izoliranosti ili nalaženju svrhe i smisla života¹⁶. Prethodna vjerovanja u vrijednosti, vjeru i svrhu ponekad se čine besmislenima. Izolacija, tjeskoba i depresija pretvaraju se u bolno stanje koje najčešće prolazi, ali ako perzistira, može imati trajne, čak i fatalne posljedice.

¹⁶ Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books, New York City.

Traganje za odgovorima i prihvaćene interpretacije na kraju pomažu pri konstrukciji prihvatljivog konceptualnog okvira „sebe u svijetu“, no mnogi mladi ljudi pri tome imaju poteškoće, koje njihova najbliža okolina ne primjećuje ili im ne zna pomoći.

Korištenje su četiri kategorije procjene za svaku tvrdnju: „nikad“, „rijetko“, „često“ i „vrlo često“.

Na donjoj slici prikazani su samo postotci procjena u kategorijama „često“ i „vrlo često“.



I u ovoj analizi su uočljive dosljedne muško - ženske razlike, pri čemu djevojke značajno češće ($p<,01$) iskazuju simptome egzistencijalne krize, što upućuje na mogućnost da češće i dublje promišljaju pitanja smisla života, egzistencijalne izolacije, pripadnosti svijetu u kojemu žive.

Posebnu bi pozornost valjalo obratiti na često i vrlo često pomišljanje na samoubojstvo, koje je simptom ozbiljne ugroženosti mentalnog zdravlja mlade osobe.

Međusobna povezanost ispitanih oblika ugroženosti mentalnog zdravlja

U donjoj su tablici prikazane dvije korelacijske matrice, posebno za djevojke i za mladiće, koje sadrže koeficijente korelacija (Pearson r) između ispitanih oblika ugroženosti mentalnog zdravlja i Indeksa korištenja sredstava ovisnosti.

SIMPTOMI	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Depresivnost (DEP)		,60**	,52**	,58**	,08
Psihosomatika (SOM)	,57**		,34**	,42**	,07
Strah od negativne evaluacije (SNE)	,46**	,30**		,52**	-,06
Egzistencijalna kriza (EGZ)	,60**	,42**	,54**		,03
Indeks korištenja sredstava ovisnosti (IKSO)	,09	,15	-,09	,06	

**Korelacije su značajne na razini $p<0,01$
Ispod dijagonale - djevojke; Iznad dijagonale - mladići

Uočljivo je da su odnosi među ispitanim varijablama podjednaki za oba spola. Radi se o statistički značajnim korelacijama koje opisuju grozd srodnih negativnih psiholoških stanja (kognicija i emocija), koje mogu ozbiljno narušavati kvalitetu života i ugrožavati mentalno zdravlje adolescenata.

Zanimljivo je da IKSO indeks, kao pokazatelj količine konzumacije sredstava ovisnosti, nije značajno povezan niti s jednim od ispitanih psiholoških stanja. Varijabilitet simptoma mentalnog zdravlja podjednak je u uzorcima konzumenata i nekonzumenata alkohola, duhana i marihuane/hašiša. No, budući da se IKSO rezultat u najvećoj mjeri bazira na konzumiranju alkohola (pivo, vino i žestoka alkoholna pića), možemo zaključiti da se radi o pojavi koja je općenito u populaciji mladih percipirana „normalnom“, tj. uobičajenom. To nam nadalje ukazuje na potrebu da, želimo li smanjiti incidenciju konzumacije, ne možemo preventivno ciljati samo na mlade, već i na širu društvenu razinu koja svojim „relaksiranim“ stavovima i ponašanjima, kao što je npr. prodaja alkoholnih pića maloljetnicima, pogoduje navedenoj percepciji kod mladih.

6.3. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH - ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Podatci o percepciji općeg zdravlja pokazuju kako velika većina učenika svoje opće zdravstveno stanje procjenjuje dobrim, vrlo dobrim i odličnim. Tek oko 5% djevojaka i manje od 2% mladića svoje zdravlje procjenjuje lošim ili vrlo lošim. Imajući u vidu različite aspekte fizičkog i mentalnog zdravlja, ti su podatci ohrabrujući u smislu da velika većina mladih, očigledno ne nosi teret bolesti kao rizičan čimbenik za mentalno zdravlje.

Kada je riječ o mentalnom zdravlju, do trećine mladića te više od polovice do čak 2/3 djevojaka iskazuje poteškoće vezane uz simptome depresivnosti i anksioznosti (u ovom istraživanju ispitanoj kroz strah od negativne evaluacije). Otprilike polovina od njih iskazuje psihosomatske simptome, poput glavobolja, problema sa spavanjem, bolova u trbuhu i sl. S obzirom na to da često javljanje tih simptoma može ukazivati i na ozbiljne probleme, važno je sustavno raditi na zaštiti mentalnog zdravlja u adolescentnoj dobi. Posebnu bi pozornost valjalo obratiti na često i vrlo često pomišljanje na samoubojstvo (5,5% mladića i 12,2% djevojaka), koje može biti znak ozbiljnih problema u mentalnom zdravlju.

Pokrenut nacionalni projekt Probir rizika u mentalnom zdravlju školske djece kroz sustav školske medicine trebao bi doprinijeti ranom otkrivanju i kanaliziranju djece prema adekvatnoj pomoći. U tom smislu važno je raditi na povezivanju postojećih servisa u zajednici, njihovom profiliranju i specijalizaciji, kako bi školski liječnici mogli adekvatno procijeniti gdje uputiti dijete ili obitelj na daljnji tretman. Valja napomenuti kako u Primorsko-goranskoj županiji, unatoč relativno velikom broju savjetovališta za obitelj, djecu i mlade, nedostaje centar za rani razvoj, tj. psihosocijalno savjetovalište specijalizirano za djecu predškolske i rane osnovnoškolske dobi te njihove obitelji. Dobar korak u razvoju novih intervencija predstavlja i besplatno psihološko online savjetovanje¹⁷ koje je 2020. g. pokrenuo Grad Rijeka, za koje postoji velik interes.

Dobiveni podatci o izraženijim simptomima depresivnosti i anksioznosti kod učenika gimnazija u odnosu na učenike strukovnih škola te o podjednako prisutnim psihosomatskim simptomima kod učenika svih vrsta škola, ukazuju na potrebu boljeg razumijevanja problema. Budućim istraživanjem valjalo bi ispitati u kojoj mjeri su problemi s mentalnim zdravljem rezultat zahtjevnosti školskog programa, visokih očekivanja okoline i zajednice od mladih koji polaze gimnazije u odnosu na strukovne škole te kakve su njihove snage da se nose s takvim pritiskom. Prevelik vlastiti, roditeljski ili školski pritisak prema ostvarenju iznadprosječnih rezultata na svim područjima te borba za najbolje rezultate može mladu osobu dovesti do zbunjenosti i pretjerane tjeskobe u slučaju neuspjeha u postizanju zacrtanih ciljeva. S druge strane, trebalo bi rasvijetliti i pitanje jesu li očekivanja od strukovnih škola i njihova percepcija kod roditelja, učenika i nastavnika preniska te može li navedeno pogodovati većoj zastupljenosti rizičnih ponašanja, uključujući zloupotrebu sredstava ovisnosti. Čini se važnim školama pružiti podršku kako bi razvile sustav samovrednovanja, tj. kako bi bile u stanju procijeniti kvalitetu odnosa učenika, nastavnika i roditelja te mentalno zdravlje mladih. Na temelju tih podataka škole bi mogle optimizirati način rada i sustav podrške te, učenicima kojima je potrebno, pružiti primjerene intervencije.

U okviru teme o (mentalnom) zdravlju, učenici su imali mogućnost iskazati mišljenje vlastitim riječima te navesti koji su njihovi prioriteti, stavovi, brige... Taj je segment pokazao koliku važnost koju dobro mentalno

¹⁷ Online psihološko savjetovanje za mlade Riječane - <https://svejeok.hr/>

zdravlje ima za mlade. Vrijednosti i osobnu važnost mladi su prepoznali u "zdravom životu", "životu s manje stresa", "normalnom životu", "opuštanju", "potrebi pridavanja veće pažnje vlastitim i tuđim emocionalnim stanjima" te "pronalasku pomoći kod problema mentalnog zdravlja". Količina i sadržaj njihovih citata ukazala je na veliku potrebu, čak i vapaj, da se poslušaju njihove potrebe i da im se pruži podrška u turbulentnom i zbunjujućem životnom razdoblju potrage za vlastitim identitetom i životnim smjerom.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika vezani uz (mentalno) zdravlje. Pitanje koje smo postavili bilo je:

- Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Možda ste se više trebali zainteresirati za mentalno stanje, npr. depresija, anksioznost..., i na probleme pri prihvaćanju nas samih, seksualna orijentacija i slično*
- *Važno je obratiti pozornost na komunikaciju profesora sa učenicima, i obrnuto. Isto tako smatram da mnogi upitnici zanemaruju ekološko osviještenje, i htjela bih da ovakvi upitnici imaju više pitanja o našim emocijama, svakodnevnim problemima i nekim mentalnim poremećajima i novonastalim promjenama kao što su depresija, tjeskoba, paranoja i dr.*
- *Mislim kako bi se naš školski sustav trebao modernizirati i usmjeriti se suvremenijim temama koje su bliže meni i mojim vršnjacima te mislim kako je važno usmjeriti se na različite teme koje potiču različitost u stavovima i razmišljanja te kako bi se trebalo više pričati o mentalnom zdravlju naše dobne skupine jer postoji mnogo stvari o kojima rijetko tko priča te smatram kako bi se trebao smanjiti utjecaj današnje moderne tehnologije. Nastavnici bi se trebali više okrenuti nama i poticati kreativnost.*
- *Koliko nam zapravo vremena škola oduzima i koliko smo pod stresom zbog škole i brojnih testova i usmenih ispitivanja. Gotovo da nemamo vremena ići npr. na kavu i onda s jedne strane pati naš "social life." Smatram da je naše mentalno zdravlje puno važnije nego pijemo li alkohol.*

7 SLOBODNO VRIJEME

Gotovo polovina vremena koju adolescenti provedu u budnom stanju je tzv. „slobodno vrijeme“. To vrijeme izvan školskog konteksta djeci i mladima pruža široke mogućnosti istraživanja sebe, drugih ljudi i svijeta oko sebe. U velikoj mjeri pomaže formiranju vlastitog identiteta i autonomije, putem neposrednih iskustava u obitelji, među vršnjacima, u široj zajednici te otvara mogućnosti zadovoljavanja osobnih interesa koje ne omogućuju školski programi. Slobodno vrijeme je istovremeno i vrijeme za opuštanje i oslobađanje od školskog ili nekog drugog stresa.

Aktivnosti u sklopu slobodnog vremena mogu doprinosti značajnoj psihološkoj dobrobiti kada omogućuju djeci i mladima izgradnju osjećaja osobne vrijednosti, kompetentnosti i svrhovitosti. Konstruktivne aktivnosti, realizirane u sigurnom okruženju, povećavaju pozitivne ishode, poput razvijanja socijalnih vještina, usvajanja svrsishodnih za život važnih kompetencija, samopoštovanja i osjećaja samoeфикаsnosti. Dakle, pozitivno utječu na socijalni, emocionalni i kognitivni razvoj djece i adolescenata¹⁸.

Slobodno vrijeme može se provoditi u strukturiranim ili u nestrukturiranim okruženjima. Strukturirane (organizirane) aktivnosti, koje se odvijaju u školi ili u zajednici, obično podrazumijevaju (odraslog) vođu, vršnjačku skupinu i društvene interakcije, a od članova se očekuje redovito prisustvovanje i angažman temeljen na određenim pravilima. Čine ih izvanškolske aktivnosti, poput sastanaka klubova, tečajeva glazbe i plesa, sportskih ili religijskih aktivnosti. S druge strane, nestrukturirane (neformalne) aktivnosti odnose se na vrijeme provedeno s prijateljima na pasivan način (eng. „*hanging out*“) ili na pretjerano gledanje televizijskih programa, igranje računalnih igara i sl.

Nestrukturirane aktivnosti, u kojima su mladi ljudi prepušteni sami sebi, često mogu voditi negativnim ishodima za zdravlje i integritet mlade osobe. Već samo pasivno gledanje televizije ili provođenje vremena za računalom povezano je s manjim osjećajem psihološke dobrobiti - sreće, zadovoljstva, samopoštovanja^{19,20}. Pretjerano provođenje vremena u neorganiziranim i aktivnostima bez supervizije može stavljati adolescente u doticaj s antisocijalnim vrijednostima i normama. Dugoročnije posljedice mogu biti konzumiranje sredstava ovisnosti, delinkventno ponašanje, napuštanje škole, spolne bolesti, maloljetničke trudnoće.

Pozitivna osobna iskustva sudjelovanja u organiziranim aktivnostima mogla bi biti od posebnog značaja u ranoj adolescenciji, tj. krajem osnovne i početkom srednje škole, kada mladi istovremeno doživljavaju promjene u školskom okruženju, u odnosu s roditeljima i vršnjačkim mrežama. Recentna istraživanja nalaze da uključenost u organizirane aktivnosti slobodnog vremena potiče prihvaćanje konvencionalnih vrijednosti i normi, što smanjuje negativan utjecaj socijalnog pritiska i povećava pozitivnu socijalnu kontrolu. Kroz njih mladi uče upravljati vlastitim emocijama, iskustvima i ponašanjem. Grade društvenu mrežu vršnjaka i odraslih koja im je izvor podrške, zajedničkih interesa i pomaže im razvijati važne vještine, poput razumijevanja sebe i drugih ljudi, razvijanja suradničkih odnosa, dogovaranja, pregovaranja, odgovornog donošenja odluka i samoregulacije.

¹⁸ Zaff, J. F., Moore, K. A., Papillo, A. R., & Williams, S. (2003). Implications of extracurricular activity participation during adolescence on positive outcomes. *Journal of Adolescent Research, 18*(6), 599–630.

Preuzeto sa: <https://doi.org/10.1177/0743558403254779>

¹⁹ Denault, A. S., Poulin, F. (2008). Associations between interpersonal relationships in organized leisure activities and youth adjustment. *The Journal of Early Adolescence, 28*, 477–502.

²⁰ Holder, M.D., Coleman, B., Sehn, Z.L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology, 14*(3), 378–386.

Ispitani načini provođenja slobodnog vremena grupirani su u šest kategorija²¹, što je prikazano u donjoj tablici.

Sportske aktivnosti, Cronbach alfa=,72
Bavim se sportskim aktivnostima s prijateljima
Treniram u sportskom klubu
Vježbam u teretani
Strukturirane aktivnosti, kultura, Cronbach alfa=,47
Posjećujem kino, kazalište, muzeje, izložbe
Čitam knjige
Sudjelujem u slobodnim aktivnostima (strani jezici, sviram neki instrument, dramska sekcija i sl.)
Izlasci s društvom, Cronbach alfa=,59
Izlazim navečer (kafići, klubovi, tulum) i
S društvom odlazim na skrovišta
Družim se s prijateljima u kvartu
Vrijeme kod kuće s obitelji, Cronbach alfa=,55
Družim se s članovima obitelji
Gledam filmove i serije na televiziji
Obavljam neke kućanske poslove
Čitam časopise za mlade
Video igre, surfanje internetom, dosada, Cronbach alfa=,21
Igram videoigrice
Dosadno mi je, dosađujem se
„Surfam“ internetom
Aktivizam, Cronbach alfa=,46
Aktivan sam u radu mladeži političke stranke
Sudjelujem u mirnim prosvjedima
Volontiram u udrugama, organizacijama civilnog društva

U sljedećoj tablici prikazana je hijerarhija zastupljenosti ispitanih oblika provođenja slobodnog vremena kod učenika i kod učenica. Prikazani postotci odnose se na zbroj odgovora u kategorijama „često“ i „vrlo često“.

²¹ Grupiranje je provedeno na osnovi rezultata faktorske analize. Prikazane pouzdanosti nekih grupa tvrdnji su toliko niske da se dovodi u pitanje njihova interpretabilnost. Radi se o velikoj šarolikosti različitih ponašanja. Neke varijable imaju jako mali varijabilitet, što im snižava korelacijski potencijal. Npr., svi manje-više surfaju internetom ili gotovo nitko nije aktivan u radu političkih stranaka.

Značajno više djevojke	% Ž	% M	Značajno više mladići	% Ž	% M
"Surfam" internetom	92,9	90,7	Družim se s prijateljima u kvartu	72,7	79,2
Obavljam neke kućanske poslove	77,7	62,6	Bavim se sportskim aktivnostima s prijateljima	36,2	71,7
Gledam filmove i serije na televiziji	70,2	62,5	Igram videoigrice	12,2	55,5
Čitam knjige	34,1	14,0	Treniram u sportskom klubu	23,5	47,8
Dosadno mi je, dosađujem se	33,5	25,8	Vježbam u teretani	20,7	41,1
Posjećujem kino, kazalište, muzeje, izložbe	30,0	19,4	Podjednako djevojke i mladići	% Ž	% M
Volontiram u udrugama, organizacijama civilnog društva	12,5	6,5	Družim se s članovima obitelji	83,4	84,7
Čitam časopise za mlade	4,6	2,3	Izlazim navečer (kafići, klubovi, tulumi)	62,7	58,4
Sudjelujem u mirnim prosvjedima	3,9	3,1	S društvom odlazim na skrovića mjesta	27,6	26,7
Aktivna/an sam u radu mladeži političke stranke	1,6	1,0	Sudjelujem u slobodnim aktivnostima	29,3	26,4

Dva najčešća oblika provođenja slobodnog vremena su pretraživanje interneta („surfanje“ internetom) i druženje s članovima obitelji kod svih ispitanih učenika.

Zanimljive su, međutim, spolne razlike u provođenju slobodnog vremena. Mladići se značajno više družu s prijateljima u kvartu, značajno češće se bave sportskim aktivnostima, više ih trenira u sportskim klubovima i vježba u teretani, više igraju videoigrice. Za razliku od njih, djevojke se značajno češće bave kućanskim poslovima, gledaju filmove i serije na televiziji, više čitaju knjige, posjećuju kulturna događanja i volontiraju.

I djevojke i mladići podjednako se družu s članovima obitelji, izlaze navečer, sudjeluju u slobodnim aktivnostima i s društvom odlaze na skrovića mjesta.

Politički angažman mladih praktički ne postoji. Jako mali postotak učenika navodi sudjelovanje u mirnim prosvjedima, a manje od 2% aktivnost u radu mladeži političkih stranaka.

7.1. POVEZANOST OBLIKA PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA S MENTALNIM ZDRAVLJEM UČENIKA

Neki od ispitanih oblika provođenja slobodnog vremena javljaju se kao zaštitni ili kao rizični čimbenici za mentalno zdravlje djece i mladih. Na osnovi prikupljenih podataka provedena je analiza povezanosti oblika provođenja slobodnog vremena i indikatora ugroženosti mentalnog zdravlja učenika.

Donja tablica sadrži korelacijsku matricu ispitanih oblika provođenja slobodnog vremena s pokazateljima ugroženosti mentalnog zdravlja učenika - simptomima depresivnosti, psihosomatskim simptomima, strahom od negativne evaluacije, simptomima egzistencijalne krize i Indeksom konzumiranja sredstava ovisnosti (IKSO).

Oblici provođenja slobodnog vremena - djevojke	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Sportske aktivnosti	-,13**	-,13**	-0,05	-,10**	-0,05
Strukturirano slobodno vrijeme, kultura	-0,06	-0,02	0,02	0,00	-,14**
Izlasci s društvom	0,02	0,04	-,15**	-,08*	,57**
Vrijeme kod kuće, s obitelji	-,19**	-,08*	0,00	-,19**	-,23**
Video igre, surfanje internetom, dosada	,28**	,18**	,28**	,36**	0,04
Aktivizam	0,00	0,06	-0,01	0,04	,09**

Oblici provođenja slobodnog vremena - mladići	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Sportske aktivnosti	-,17**	-,10**	-,17**	-,26**	-0,01
Strukturirano slobodno vrijeme, kultura	0,00	0,00	,08*	0,00	-,12**
Izlasci s društvom	-0,03	-0,01	-,11**	-,12**	,56**
Vrijeme kod kuće, s obitelji	-,08*	-0,06	-0,03	-,15**	-0,06
Videoigre, surfanje internetom, dosada	,29**	,22**	,21**	,24**	-0,03
Aktivizam	-0,01	0,01	0,02	0,07	0,06
** Korelacija je značajna, $p < .01$; Istaknute su korelacije veće od $r = ,20$					
DEP - simptomi depresivnosti; SOM - psihosomatski simptomi; SNE - strah od negativne evaluacije; EGZ – egzistencijalna kriza; IKSO - indeks korištenja sredstava ovisnosti (cigarete + alkohol + marihuana)					

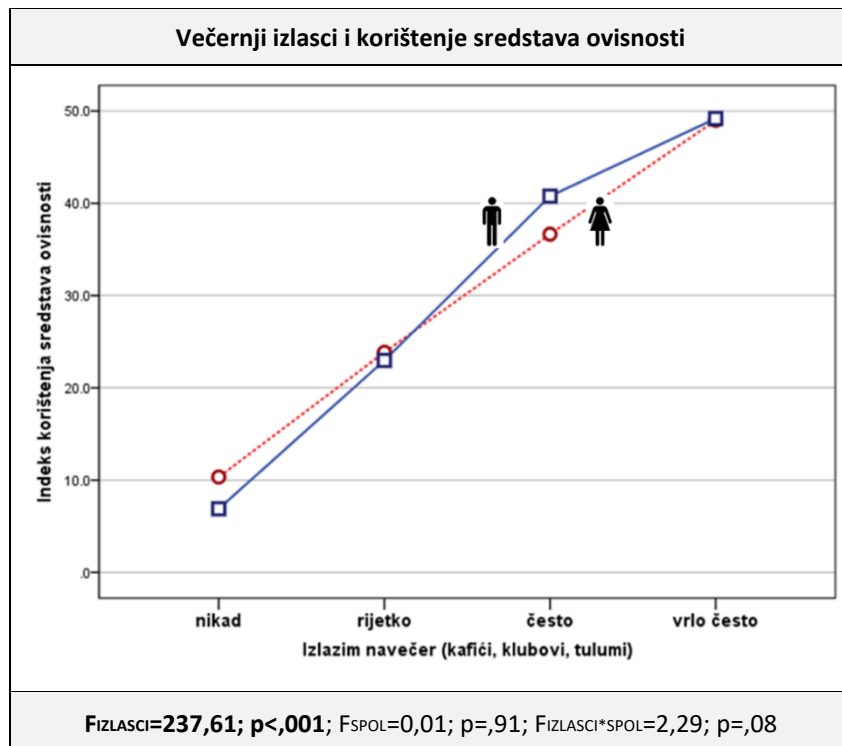
Prikazani rezultati upućuju na sljedeće zaključke:

- Sportske aktivnosti doprinose manjoj zastupljenosti simptoma egzistencijalne krize kod mladića; mladići koji se bave sportom rjeđe osjećaju socijalnu izoliranost i usamljenost.
- Izlasci s društvom, posebice večernji izlasci u kafiće, klubove ili na „tulume“, te odlasci na skrovnita mjesta su značajno povezani s konzumacijom sredstava ovisnosti, neovisno o spolu.
- Učestalo igranje videoigara, nefokusirano surfanje internetom i posebice osjećaj dosade, značajno su povezani sa simptomima depresivnosti, psihosomatikom, strahom od negativne evaluacije te pokazateljima egzistencijalne krize i kod djevojaka i kod mladića.
- Ostali ispitani oblici provođenja slobodnog vremena nemaju izrazitiju pozitivnu ili negativnu povezanost s ugroženošću mentalnog zdravlja mladih.

7.2. SPECIFIČNOSTI PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA - ILUSTRACIJA

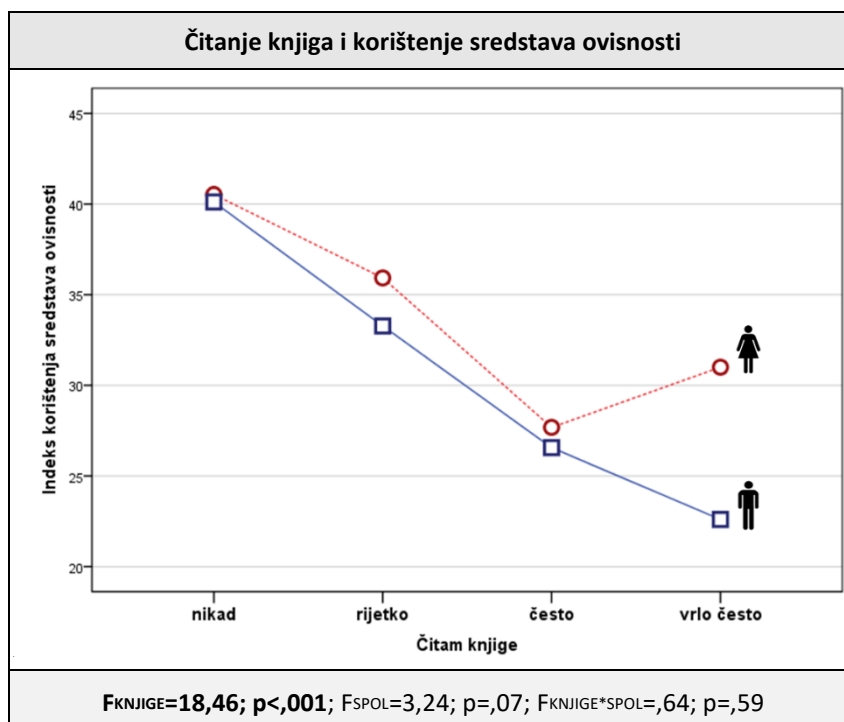
U nastavku su prikazane neke specifičnosti provođenja slobodnog vremena i odnosa s pokazateljima ugroženosti mentalnog zdravlja učenika.

Na donjoj slici prikazane su spolne razlike u večernjim izlascima (kafići, klubovi, tulumi) i korištenju sredstava ovisnosti (duhan, alkohol, marihuana/hašiš).



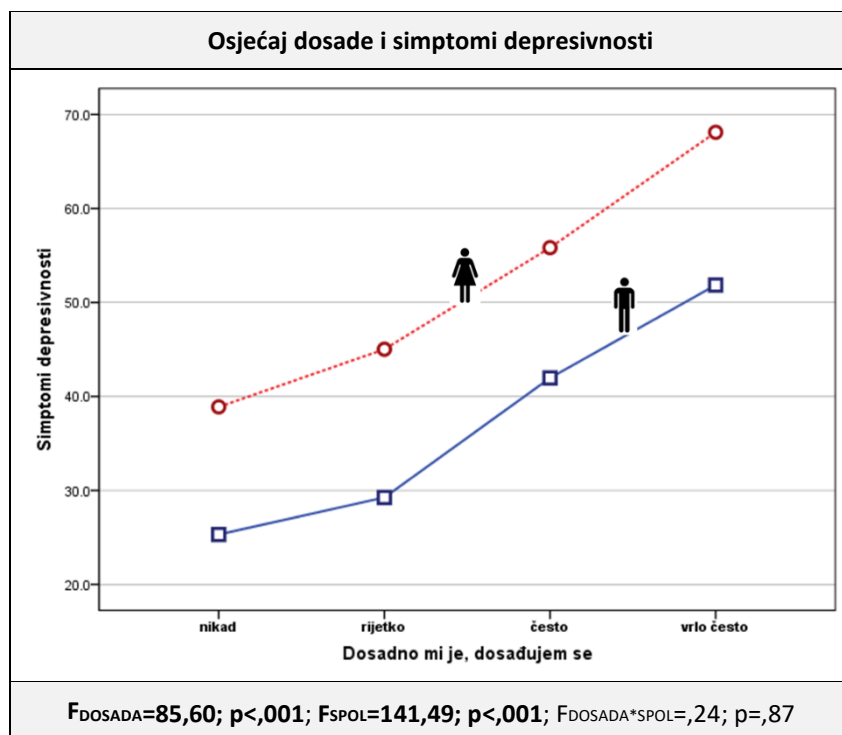
Večernji izlasci su statistički značajno povezani s indeksom korištenja sredstava ovisnosti ($r=,54$), tj. pušenjem cigareta, konzumiranjem alkohola i marihuane/hašiša. U tim ponašanjima ne postoje značajne spolne razlike, već se podjednako odnose na djevojke i na mladiće.

Potencijalna zaštitna uloga čitanja knjiga, kao važnog intelektualnog i kulturnog angažmana u adolescenciji, prikazana je na sljedećoj slici.



Učenici koji često ili vrlo često čitaju knjige, statistički značajno manje konzumiraju ispitana sredstava ovisnosti. Jedino djevojke koje vrlo često čitaju knjige imaju liberalniji odnos i nešto više puše i/ili koriste alkohol i marihuanu, iako značajno manje od djevojaka koje ne čitaju ili to čine rijetko.

Zanimljiv je odnos osjećaja dosade i depresivnosti, koji je prikazan na donjoj slici.



Korelacija (Pearson r) između ove varijable („Dosadno mi je, dosađujem se“) i ukupnog rezultata na ljestvici simptoma depresivnosti iznosi $r=,37$ i statistički je značajna. Ovaj podatak dodatno upućuje na važnost pružanja podrške mladima u strukturiranju slobodnog vremena i angažiranju na aktivnostima koje ih zanimaju i zadovoljavaju njihove individualne interese i razvojne potrebe.

7.3. SLOBODNO VRIJEME - ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Istraživanje je pokazalo kako srednjoškolci, neovisno o spolu, najveći dio svog slobodnog vremena provedu "surfajući" internetom i u druženju s članovima obitelji. No, u tom aspektu života mladih postoje i značajne spolne razlike: mladići preferiraju kvartovska druženja, treniranje i sportske aktivnosti te videoigrice, dok djevojke dio svog slobodnog vremena posvećuju kućanskim poslovima, filmovima i serijama na televiziji te čitanju knjiga, kao i kulturnim događajima. Ono što se možda čini nevažnim na prvi pogled, ali je važno naglasiti, jest potpuna pasivnost i irelevantnost političkog angažmana mladih, koji se pokazao izuzetno rijetkim, gotovo nepostojećim.

Način provođenja slobodnog vremena korelirao je s nekim od oblika ugroženosti mentalnog zdravlja. Rizični čimbenici za češću konzumaciju sredstava ovisnosti su večernji izlasci i druženja na skrovitim mjestima. Negativnu povezanost s ugroženošću mentalnog zdravlja mladih, konkretnije sa simptomima depresivnosti, psihosomatskim simptomima, strahom od negativne evaluacije i pokazateljima egzistencijalne krize, imaju učestalo igranje videoigara, nefokusirano surfanje internetom i posebice osjećaj dosade, kako kod mladića, tako i kod djevojaka. S druge strane, sportske su se aktivnosti pokazale kao značajan zaštitni čimbenik u pojavi simptoma egzistencijalne krize kod mladića,

Iz svega navedenog, zaključuje se da je važno na lokalnoj razini osmisliti programe koji će kod mladih reducirati dosadu i strukturirati slobodno vrijeme, odnosno pružiti im prilike za druženje i socijalne aktivnosti koje potiču pozitivne emocije i zadovoljavaju njihove interese. U tom smislu, osim sportskih aktivnosti u koje je uključen velik broj mladih, poželjno je poticati sve oblike neformalnog učenja, organizirati programe i aktivnosti kojima se aktivno uči o važnosti demokracije i tolerancije, poticati volontiranje, učenje i aktivnosti u području zaštite okoliša i održivog razvoja. Osim strukturiranih aktivnosti, bilo bi dobro osmisliti sustav podrške samoorganiziranju mladih oko pitanja koja su njima važna,

slično projektu koji je u Primorsko-goranskoj županiji već bio organiziran ranijih godina. Kada je riječ o sportu, bilo bi dobro osigurati mogućnosti uključivanja djece slabijeg socioekonomskog stanja u sportske aktivnosti, s obzirom na to da su one vrlo često skupe i nedostupne samohranim roditeljima i obiteljima s više djece i s nižim primanjima. Čini se korisnim, po uzoru na Islandski model prevencije rizičnih ponašanja, kroz školski sustav raditi na okupljanju roditelja, njihovu osnaživanju i angažiranju u prevenciji i promociji zdravlja. Važno je roditeljima osvijestiti koliko je značajan zaštitni efekt zajedničkog obiteljskog vremena te ih potaknuti na češće korištenje vremena u zajedničkim obiteljskim aktivnostima. Lokalna zajednica trebala bi ponuditi sadržaje i načine/mogućnosti za prakticiranje takvih aktivnosti za cijelu obitelj uređenjem šetnica, izletišta i javnih prostora sa sadržajima za cijelu obitelji (sport, zabava, rekreacija, adrenalinske aktivnosti, prostori za meditaciju i sl.). Uređenje izletišta Platak dobar je primjer koji bi trebalo u manjim razmjerima pratiti na većem broju lokacija u županiji.

Neki od komentara učenika u otvorenom dijelu upitnika uključivali su i njihovo nezadovoljstvo nedostatkom slobodnog vremena, koje bi radije proveli u skladu s vlastitim željama i potrebama, te nezadovoljstvo količinom školskih obveza, zbog kojih se ne stižu baviti izvannastavnim aktivnostima ili hobijima u kojima izražavaju osobnost i karakter ili se ne uspijevaju odmoriti od učenja i škole.

Rezultati ukazuju na potrebu mladih za većom količinom slobodnog vremena i za smanjenjem školskih obveza koje im nameće postojeći školski sustav. Ovi podatci, između ostaloga, pokazuju da je mladima nužno potrebna i pomoć u organiziranju vremena za postizanje postavljenih ciljeva i raspoređivanju vremena za obavljanje obveza i za vlastito slobodno vrijeme.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika vezani uz slobodno vrijeme. Pitanje koje smo postavili bilo je:

- Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Mislim da bismo se više trebali družiti sa svojim vršnjacima, tj. trebali bi imati više slobodnog vremena.*
- *... da škola zahtjeva manje od nas tako da imamo više slobodnog vremena te da manje nebitnih stvari učimo koje ne služe ničemu*
- *... slobodnog prostora za vlastito istraživanje, jer tek nakon što se prilagodimo na srednju školu u potpunosti u trećem razredu dolazi četvrti i stres s maturom.*
- *Izrazito nam je važno kako se osjećamo u našem vlastitom društvu i kako se ono odnosi prema nama. Važno nam je naše slobodno vrijeme i naši osobni interesi te ono po čemu se razlikujemo od ostalih. :)*

8 JA I MOJI VRŠNJACI - ODNOSI S VRŠNJACIMA

Promjene u tjelesnom i kognitivnom razvoju adolescenata popraćene su i velikim promjenama u njihovim odnosima s drugim ljudima, uključujući članove obitelji i prijatelje. Obiteljski odnosi se početkom puberteta redovito počinju mijenjati, potaknuti prirodnom potrebom tinejdžera za osamostaljivanjem i pripremom za odraslu dob.

Odnosi s vršnjacima vrlo su utjecajni u adolescenciji. U to vrijeme, kada mladi razvijaju autonomiju od roditelja, vršnjaci postaju značajan izvor socijalne i emocionalne podrške. Stavovi prijatelja adolescenta mogu imati i pozitivan i negativan utjecaj. Snažna privrženost i prijateljski odnosi s vršnjacima mogu poboljšati dobrobit mlade osobe, dok problemi u odnosima s vršnjacima, poput nasilja, mogu imati značajne psihološke, fizičke, akademske i socijalne posljedice.

Interesi adolescenata usmjereni su na društvene interakcije i prijateljstva. Seksualno sazrijevanje karakterizira potreba za reorganiziranjem prijateljstava i druženje s osobama suprotnoga spola, zbog čega se istospolne vršnjačke grupe proširuju te postaju mješovite.

S obzirom na značaj odnosa među vršnjacima za razvoj adolescenata, važno je razumjeti prirodu tih odnosa. Ovdje pružamo sažetu sliku odnosa među vršnjacima naših adolescenata, opisujući privrženost vršnjaka i probleme s vršnjacima, kako ih izvještavaju mladi u srednjoj adolescenciji. Ispitani aspekti vršnjačkih odnosa prikazani su u donjoj tablici.

Prijateljstvo, Cronbach alfa=,71
Osjećam bliskost i pripadnost svojim vršnjacima
Otvoreno o svemu mogu pričati sa svojim vršnjacima
Kada imam problema, mogu se obratiti svom prijatelju
Moji prijatelji me uvažavaju
Potreba za isticanjem, Cronbach alfa=,66
Bitno mi je dokazati se pred vršnjacima
Važno mi je da me zapaze u društvu u kojemu se krećem
Potreba za razlikovanjem od drugih, Cronbach alfa=,54
Volim se oblačiti drugačije od drugih
Moji se prijatelji razlikuju od drugih ljudi
Agresivnost, Cronbach alfa=,74
Namjerno sam fizički napao neke osobe
Vrijeđam ljude, govorim im da su glupi i sl.
Ljudi s kojima se družim su agresivni
Psujem i derem se na javnom mjestu
Vršnjačko zlostavljanje (Bullying), Cronbach alfa=,75
Drugi me učenici fizički maltretiraju (gurkaju, tuku i sl.)
Drugi učenici mi se rugaju
Netko me je fizički napao u školi
U školi su mi prijetili da će me istući
U školi mi pridaju podrugljive nadimke
Drugi učenici me ogovaraju

Izloženost alkoholu i drogama, Cronbach alfa=,73

U mom je društvu normalno da se pije pivo ili neko drugo alkoholno piće

Kada svi piju, pijem i ja

Izlazim na mjesta gdje se okupljaju ljudi koji koriste droge

Detaljni rezultati procjena odnosa s vršnjacima kod djevojaka i mladića su prikazani u nastavku ovog poglavlja. Prikaz uključuje i statističke značajnosti razlika u odgovorima ispitanih podskupina.

8.1. PRIJATELJSTVO

Za razliku od prijateljstava u djetinjstvu, koja se uglavnom temelje na zajedničkom igranju, prijateljstva između tinejdžera sklapaju se po sličnim interesima ili pripadnosti društvenim grupama. Adolescentska prijateljstva su kompleksnija i određuju ih sličnosti u stavovima, vrijednostima, zajedničkim aktivnostima, kao i akademski i obrazovni interesi.

Za djevojke su u prijateljskim vezama karakteristični bliski, intimni, samorazotkrivajući razgovori, koji im pomažu u istraživanju vlastitog identiteta i razumijevanju vlastitih emocija. Povjerljivi prijateljski razgovori adolescentima također pomažu u istraživanju vlastite seksualnosti i svojih osjećaja s tim u vezi.

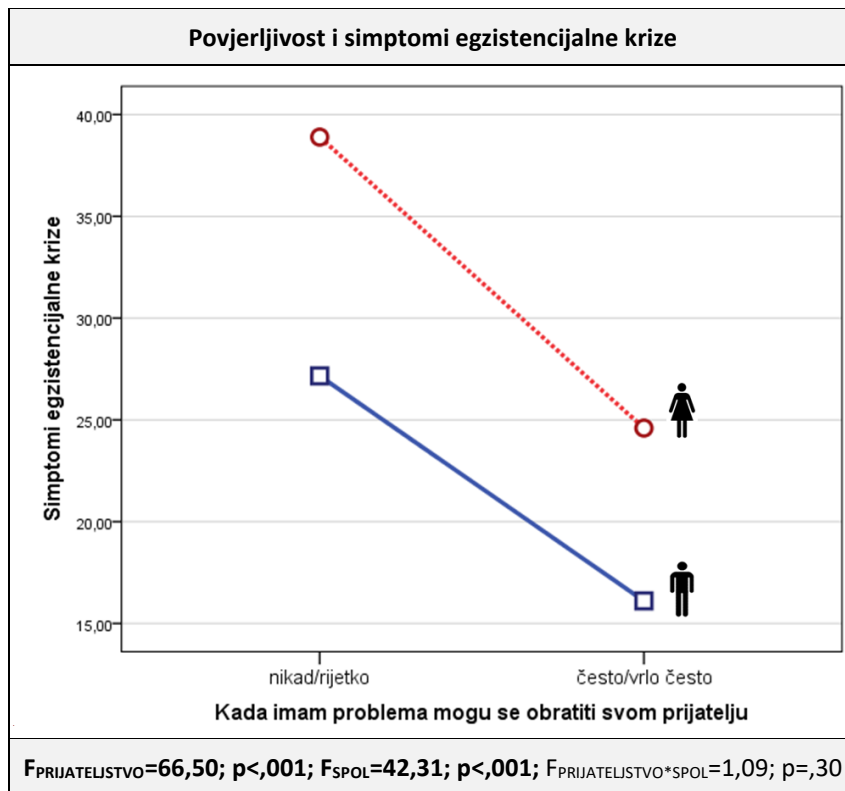
Prijateljski odnosi mladića obično su manje intimni od djevojačkih. Mladići/muškarci su skloniji formiranju prasnijih odnosa s grupom prijatelja koji se međusobno prihvaćaju na temelju zajedničkih standarda ponašanja, ideja i zasluga, a manje na međusobnom otvaranju i povjerenju.

Odnosi s prijateljima i prema prijateljima su u ovom istraživanju ispitani s četiri tvrdnje prikazane u donjoj tablici. U tablici se nalaze i postotci slaganja s predloženim tvrdnjama u kategorijama procjene često i vrlo često, kao i testovi statističke značajnosti u procjenama s obzirom na spol.

Prijateljstvo (često/vrlo često)	% Ž	% M	značajnost razlika $hi^2(1)$
Kada imam problema, mogu se obratiti svom prijatelju	89,9	85,9	6,18; p=,013
Moji prijatelji me uvažavaju	84,1	75,4	18,60; p<,001
Osjećam bliskost i pripadnost svojim vršnjacima	73,8	77,4	2,83; p=,09
Otvoreno o svemu mogu pričati sa svojim vršnjacima	70,5	73,8	2,17; p=,14

Uočljivo je da većina učenika iskazuje relativno visoku razinu pozitivnih prijateljskih odnosa. Značajno više djevojaka iskazuje da se mogu obratiti svome prijatelju/prijateljici kada imaju probleme te da ih prijatelji uvažavaju. U preostala dva oblika prijateljskih odnosa ne postoje statistički značajne razlike između djevojaka i mladića.

Na donjoj su slici prikazani rezultati analize odnosa između povjerljivosti u problematičnim situacijama (*Kada imam problema, mogu se obratiti svom prijatelju*) i izraženosti simptoma egzistencijalne krize (*Osjećam da ne pripadam svijetu u kojemu živim; Osjećam da je život jako dosadan; Osjećam se izolirano i usamljeno; Pomišljao sam na samoubojstvo*).



I djevojke i mladići, koji imaju prijatelja kojemu se mogu obratiti kad imaju problema, iskazuju značajno manje simptoma egzistencijalne krize od djevojaka i mladića koji nemaju takve prijatelje. Sličan obrazac karakterizira odnos između povjerljivosti i zastupljenosti simptoma depresivnosti, straha od negativne evaluacije, pa i psihosomatskih simptoma. Kvalitetne prijateljske veze pokazuju se snažnom branom protiv negativnih emocija te su stoga jedan od najvažnijih mehanizama zaštite mentalnog zdravlja adolescenata.

Nedostatak prijateljskih veza u adolescenciji predstavlja ozbiljan problem za prilagodbu i mentalno zdravlje učenika. Ta činjenica je važna za odgojno-obrazovni rad u svim odgojno-obrazovnim ustanovama. Škole bi u svoje kurikulume morale uključiti strukturirane programe **socijalno-emocionalnog učenja** i teme o tome kako graditi kvalitetne i podržavajuće odnose s drugima.

Važne teme u navedenom području koje valja promovirati u svakodnevnom radu i koje se mogu obrađivati u obliku radionica uključuju sljedeće:

- kako graditi prijateljske odnose,
- kako osnaživati suradničko učenje i grupni rad za ostvarivanje zajedničkih ciljeva,
- kako uvažavati i njegovati različitosti,
- kako učinkovito komunicirati,
- kako iskazivati vlastite emocije u odnosima,
- kako pružati i primati pomoć od drugih,
- kako odolijevati neprimjerenim socijalnim pritiscima,
- kako se na konstruktivan način zauzimati za sebe (kako biti asertivan),
- kako sprječavati sukobe i rješavati ih na konstruktivan način kada se dogode.

8.2. POTREBA ZA ISTICANJEM I RAZLIKOVANJEM OD DRUGIH

Potreba za prestižem, dokazivanjem, isticanjem ili jednostavnim razlikovanjem od drugih javlja se u adolescenciji u procesu izgradnje vlastitog identiteta i samostalnosti. Ona može biti odraz zdravog otpora konformizmu i socijalnim pritiscima da se živi i ponaša u skladu sa zahtjevima i standardima drugih.

S druge strane, potreba za društvenim isticanjem i vidljivošću može imati i negativne efekte. Iako pojedinci mogu steći popularnost zbog svoje različitosti, to nužno ne znači da će biti prihvaćeni ili omiljeni u krugu vršnjaka. Pokazuje se da agresivne i manipulativne strategije, koje neki adolescenti koriste za postizanje popularnosti, imaju svoju društvenu cijenu. Različitost i popularnost mogu izazvati neprihvatanje od drugih pojedinaca i grupa koje se u zajednici adolescenata bore za vlastiti društveni položaj i prestiž.

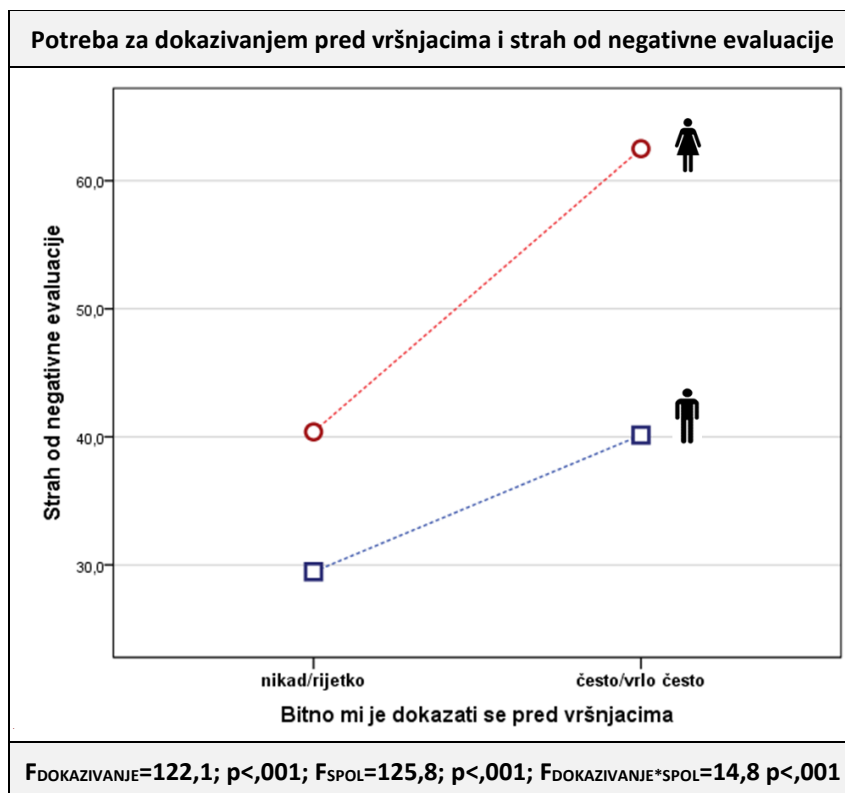
Potreba za isticanjem i dokazivanjem, kao i za razlikovanjem od drugih, u ovom je istraživanju ispitana s četiri tvrdnje.

<i>Potreba za isticanjem (često/vrlo često)</i>	% Ž	% M	značajnost razlika $\chi^2(1)$
Bitno mi je dokazati se pred vršnjacima	20,3	21,2	,21; p=,65
Važno mi je da me zapaze u društvu u kojemu se krećem	18,4	17,0	,57; p=,45

<i>Potreba za razlikovanjem od drugih (često/vrlo često)</i>	% Ž	% M	značajnost razlika $\chi^2(1)$
Moji se prijatelji razlikuju od drugih ljudi	47,0	45,7	,27; p=,61
Volim se oblačiti drugačije od drugih	42,1	30,6	22,50; p<,001

Potreba za isticanjem u društvu i dokazivanjem pred vršnjacima, zastupljena kod približno petine ispitanih srednjoškolaca, podjednaka je kod djevojaka i mladića. Potreba za razlikovanjem od drugih je zastupljenija, pri čemu djevojke značajno češće ističu da se vole oblačiti drugačije od drugih.

Na donjoj slici prikazan je odnos potrebe za dokazivanjem pred vršnjacima i straha od negativne evaluacije. Taj strah je specifičan oblik socijalne anksioznosti, koji se manifestira zbog očekivanja negativnog vrednovanja osobe od strane drugih ljudi (*Bojim se da će drugi ljudi zamijetiti moje nedostatke; Bojim se da ću reći ili učiniti pogrešne stvari; Strah me je da me drugi ljudi neće prihvatiti; Kad razgovaram s nekim brine me što bi on mogao misliti o meni*).



Iz prikazanog se može postaviti hipoteza da potreba za dokazivanjem pred vršnjacima u svojoj osnovi sadrži negativno predviđanje dojma koji bi pojedinac mogao ostaviti, odnosno sadrži predviđanje negativnih procjena izgleda ili kompetentnosti u socijalnim odnosima. Taj je strah izraženiji kod djevojaka, ali je isto tako prilično zastupljen i u populaciji mladića (vidjeti u poglavlju „Ja i moje zdravlje“).

8.3. AGRESIVNOST

Agresivno ponašanje jedno je od najizazovnijih problema u ponašanju djece i adolescenata. Ono se može epizodno javljati u procesu sazrijevanja, ali može isto tako ukazivati na ozbiljan poremećaj mentalnog zdravlja, koji ugrožava sigurnost samog pojedinca i njegove socijalne i fizičke okoline.

Važno je da roditelji i učitelji razumiju sve okolnosti i manifestacije agresivnog ponašanja u djetinjstvu. To je važno zbog prevencije negativnih ishoda u adolescenciji i kasnijoj životnoj dobi, koji mogu uključivati delinkvenciju, neuspjeh u obrazovanju, ovisničko ponašanje, socijalnu neprilagođenost, nezaposlenost i ostale egzistencijalne probleme. Verbalna i fizička agresivnost također mogu biti prvi simptomi psihijatrijskih poremećaja u djetinjstvu i mladosti. Sve to dodatno naglašava potrebu ranog prepoznavanja i tretiranja agresivnog ponašanja.

Agresivno ponašanje u adolescenciji može varirati od problema s emocionalnom regulacijom do teških i manipulativnih ponašanja. Postoje različite karakteristike agresije, koje mogu uključivati ponašanja poput pokretanja glasina, isključivanja drugih, svađa, prijatnji, vršnjačkog nasilja koje može biti verbalno ili fizičko, sudjelovanja u grupnim tučnjavama i slično.

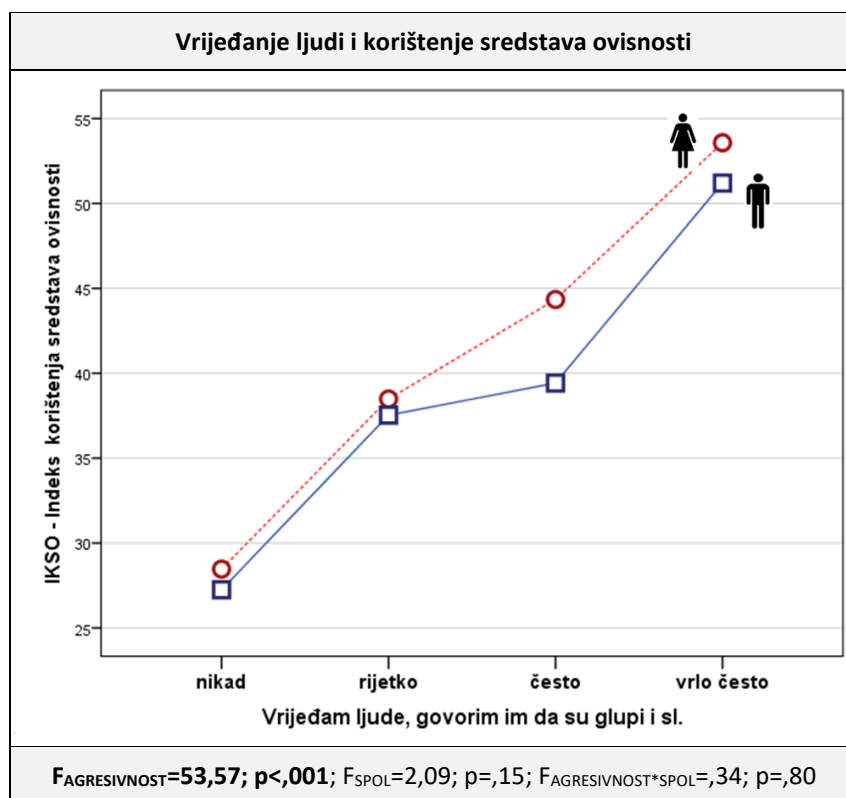
Manifestna agresivnost odnosi se na eksplicitne oblike iskazivanja fizičke ili verbalne agresije prema izvoru frustracije ili nekom zamjenskom objektu ili subjektu. Ispitana je s četiri tvrdnje.

Prikazani su postotci učenika koji iskazuju da se rijetko, često ili vrlo često ponašaju na neki od navedenih načina. Iako kategorija „rijetko“ predstavlja blaže manifestacije agresivnog ponašanja, ovdje je uvedena jer se agresivno ponašanje i vršnjačko zlostavljanje smatraju neprihvatljivim u bilo kojem obliku u našim školama (vidjeti UNICEF-ova „Mreža škola bez nasilja“).

Agresivnost (<i>rijetko/često/vrlo često</i>)	nulta TOLERANCIJA	% Ž	% M	značajnost razlika hi ² (1)
Psujem i derem se na javnom mjestu		51,6	59,3	10,17; p=,001
Vrijeđam ljude, govorim im da su glupi i sl.		46,7	55,9	14,20; p<,001
Ljudi s kojima se družim su agresivni		42,0	57,5	40,46; p<,001
Namjerno sam fizički napao neke osobe		18,0	31,8	41,37; p<,001

Ispitani oblici agresivnog ponašanja mladih česti su u našem okruženju. Mladići iskazuju značajno više agresivnih oblika ponašanja od djevojaka.

Na donjoj slici prikazan je odnos vrijeđanja, kao jednog oblika agresivnog ponašanja, i razine konzumiranja sredstava ovisnosti.



Rezultati svjedoče o značajnoj međuovisnosti agresivnog ponašanja (vrijeđanja drugih ljudi) s konzumiranjem najčešćih sredstava ovisnosti. I djevojke i mladići koji se ponašaju agresivno i delinkventno, skloniji su konzumaciji sredstava ovisnosti.

8.4. VRŠNJAČKO ZLOSTAVLJANJE


Vršnjačko zlostavljanje među učenicima je univerzalni komunikacijski problem koji predstavlja ozbiljnu prijetnju fizičkom i emocionalnom zdravlju djece i adolescenata.

Vršnjačko zlostavljanje se definira kao negativno fizičko, verbalno ili bilo koje ponašanje u odnosima koje ima sljedeće karakteristike: (a) ima neprijateljsku namjeru, (b) uzrokuje uznemirenost žrtve, (c) ponavlja se i (d) uključuje neravnotežu moći između počinitelja i žrtve²². Ova definicija naglašava ključne elemente koji razlikuju vršnjačko zlostavljanje od ostalih oblika agresije među vršnjacima, kao što su obračuni ili dječja zadirkivanja, koja su zasnovana na prijateljskim motivima i dio su normalnih obrazaca socijalizacije među mladima. Vršnjačko zlostavljanje može poprimiti višestruke oblike; od neposrednog fizičkog sukoba i ponižavanja do neizravnih načina viktimizacije, kao što su širenje glasina ili isključivanja iz vršnjačke skupine i društvena marginalizacija žrtve. Posljednjih godina značajna je uloga novih tehnologija u životu mladih koja je, nažalost, pridonijela pojavi „*cyber bullyinga*“, tj. vršnjačkog zlostavljanja koje se ostvaruje korištenjem elektroničke komunikacije i društvenih mreža.

Vršnjačko nasilje nedvojbeno ima negativan utjecaj na mentalno zdravlje mladih i njihovu psihosocijalnu prilagodbu. Tri su skupine pojedinaca koji su izravno uključeni u zlostavljanje: (1) zlostavljači, (2) žrtve i (3) zlostavljači-žrtve. Skupine imaju različite, ali ponekad i preklapajuće karakteristike povezane s nasilničkim incidentima u njihovim životima. Najčešći negativni ishodi povezani s viktimizacijom, tj. ulogom žrtve su depresija, anksioznost, pa čak i suicidalne ideje.

Većina empirijskih istraživanja pokazuje da među mladima uključenim u nasilje najizraženije poteškoće u psihološkom, međuljudskom i akademskom području ima skupina žrtava-zlostavljača. Ta podskupina žrtava agresivno reagira na zlostavljanje i ima jasnu tipologiju neprilagođenosti, koja obuhvaća i emocionalne probleme žrtve i antisocijalne tendencije počinitelja. Visoke razine i internaliziranih i eksternaliziranih simptoma kod njih vode do dugoročne ugroženosti mentalnog zdravlja i daljnjih socijalnih problema.

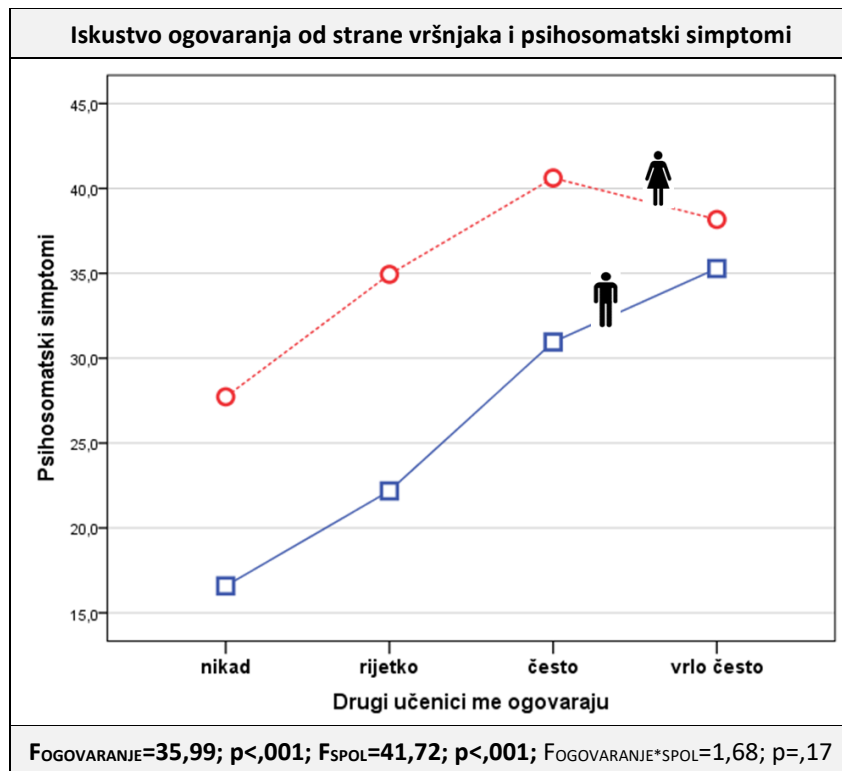
Vršnjačko zlostavljanje ispitano je sa šest tvrdnji. Ovdje su prikazani postotci učenika koji iskazuju da su rijetko, često i vrlo često žrtve navedenih oblika zlostavljanja. Kategorija „rijetko“ je uvedena jer je vršnjačko zlostavljanje neprihvatljivo u našim školama („Škola bez nasilja“).

Vršnjačko zlostavljanje (<i>rijetko/često/vrlo često</i>)		% Ž	% M	značajnost razlika $hi^2(1)$
Drugi učenici me ogovaraju		71,2	52,7	61,02; p<,001
Drugi učenici mi se rugaju		33,1	37,2	3,20; p=,07
U školi mi pridaju podrugljive nadimke		18,9	30,7	31,61; p<,001
Drugi me učenici fizički maltretiraju (gurkaju, tuku i sl.)		8,8	18,5	26,52; p<,001
Netko me je fizički napao u školi		6,3	21,2	80,00; p<,001
U školi su mi prijetili da će me istući		5,2	17,7	66,45; p<,001

Uočljive su značajne razlike u viktimizirajućim iskustvima djevojaka i mladića. Djevojke češće iskazuju da su žrtve ogovaranja, dok mladići iskazuju više doživljavanja ostalih oblika zlostavljanja, zadirkivanja i fizičkih prijetnji.

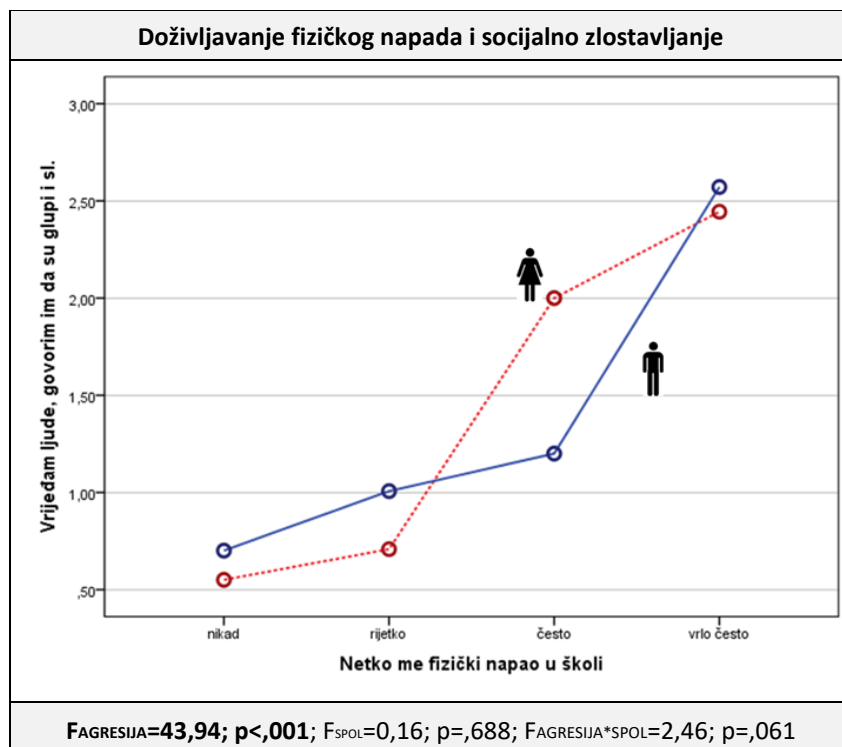
Efekti iskustava ogovaranja od strane vršnjaka na doživljavanje psihosomatskih simptoma prikazani su na donjoj slici.

²² Olweus D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.



Osjećaj mlade osobe da je meta ogovaranja, glasina ili trača može biti bolna i ugrožavajuća za njeno mentalno zdravlje. Iako djevojke sustavno iskazuju značajno više psihosomatskih simptoma, ta se razlika smanjuje u kategoriji vrlo čestih iskustava ogovaranja. Mladići koji su česta meta ogovaranja također iskazuju visoku razinu psihosomatskih simptoma.

Odnos manifestne (verbalne) agresivnosti (uloga zlostavljača) i doživljavanja (fizičkog) nasilja (uloga žrtve) u ovom istraživanju prikazan je na donjoj slici.



Odnos ovih dviju varijabli govori o tipologiji žrtve-zlostavljača. Radi se o uključenosti u nasilje iz dviju suprotstavljenih pozicija, koje su povezane; skupina žrtava agresije agresivno reagira na zlostavljanje. Ta je

skupina mladih posebno rizična i traži posebnu podršku kako bi se preveniralo njihovo daljnje antisocijalno ponašanje.

Podatak da više od jedne petine (21,2%) mladića u ovom istraživanju iskazuje da ih je netko fizički napao u školi, upućuje na važnost potrebe za čvršćom kontrolom i dosljednim provođenjem politike nulte tolerancija na nasilje u školama.

8.5. IZLOŽENOST ALKOHOLU I DROGAMA

Izloženost sredstvima ovisnosti predstavlja posebno važan rizični čimbenik za inicijaciju i daljnje korištenje duhana, alkohola ili droga. Stoga je reduciranje dostupnosti sredstava ovisnosti i izloženosti njima važan mehanizam kojim se može prevenirati konzumacija.

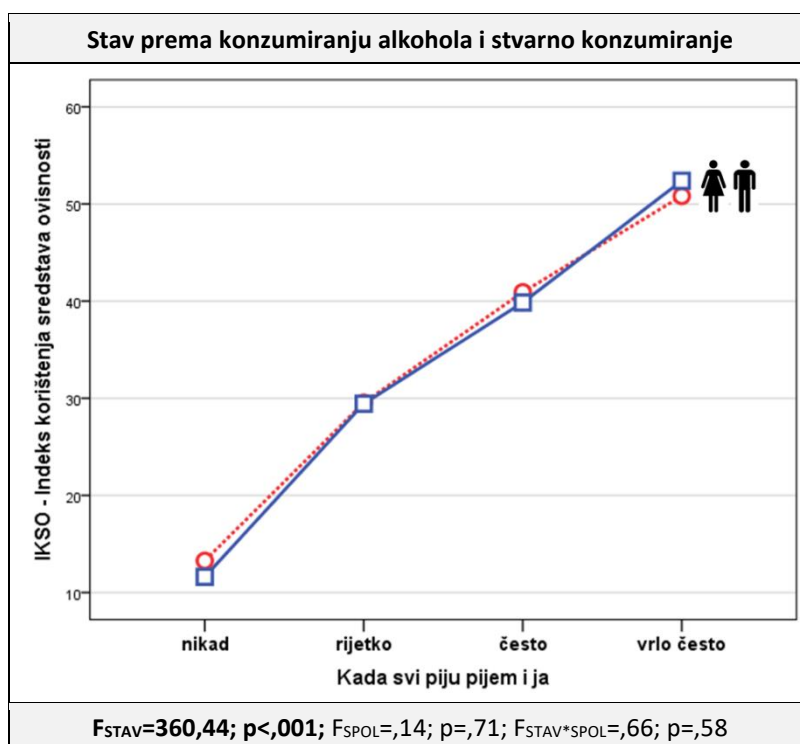
U donjoj su tablici prikazani postotci srednjoškolaca koji opisuju različite stavove i oblike izloženosti konzumaciji sredstava ovisnosti.

Izloženost alkoholu i drogama (često/vrlo često)	% Ž	% M	značajnost razlika $\chi^2(1)$
U mom je društvu normalno da se pije pivo ili neko drugo alkoholno piće	65,8	62,8	1,71; p=,19
Kada svi piju, pijem i ja	50,4	52,3	,57; p=,45
Događalo se da mi je netko pokušao prodati marihuanu ili neku drugu drogu	18,6	20,5	1,00; p=,32
Izlazim na mjesta gdje se okupljaju ljudi koji koriste droge	14,1	15,3	,45; p=,50

Može se zaključiti da je konzumiranje alkohola društveno prihvaćeno ponašanje u adolescentskoj populaciji, budući da se tako izjašnjava više od 60% djevojaka i mladića (*U mom društvu je normalno da se pije pivo ili neko drugo alkoholno piće*), te više od polovine ističe da se prilagođava tom standardu (*Kad svi piju, pijem i ja*).

Izloženost drogama je puno rjeđa, no ipak gotovo jedna petina (oko 20%) djevojaka i mladića iskazuje da im se često ili vrlo često događalo da im je netko pokušao prodati drogu, a njih približno 15% iskazuje da često ili vrlo često izlaze na okupljališta ljudi koji koriste droge.

Priklanjanje stavovima, vrijednostima i ponašanjima vršnjačkih grupa može snažno utjecati i na rizična ponašanja mladih. Na donjoj slici prikazan je odnos takvog konformističkog ponašanja („*Kada svi piju, pijem i ja*“) i iskazanog konzumiranja alkohola, pušenja i marihuane/hašiša (IKSO indeks).



Razina pristajanja na konzumiranje alkohola u skladu s ponašanjem drugih („Kada svi piju, pijem i ja“) izrazito je povezana sa stvarnim konzumiranjem; alkohol i droge najmanje konzumiraju adolescenti koji nisu podložni vršnjačkom utjecaju. Ovdje se radi o visokoj povezanosti dviju varijabli ($r=,62$), pri čemu se može pretpostaviti i uzročno-posljedična povezanost ovog konformističkog stava i konzumiranja alkohola.

8.6. POVEZANOST VRŠNJAČKIH ODNOSA S ASPEKTIMA MENTALNOG ZDRAVLJA UČENIKA

Na osnovi prikupljenih podataka provedena je analiza povezanosti vršnjačkih odnosa i indikatora ugroženosti mentalnog zdravlja.

U donjoj tablici su prikazani koeficijenti korelacije iskazanih vršnjačkih odnosa sa simptomima depresivnosti, psihosomatskim simptomima, strahom od negativne evaluacije i Indeksom konzumiranja sredstava ovisnosti (IKSO).

Vršnjački odnosi	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Prijateljstvo	-,15**	-,12**	-,12**	-,31**	,12**
Potreba za isticanjem	,11**	,05*	,32**	,08**	0,03
Različitost od drugih	,19**	,19**	,10**	,24**	,11**
Manifestna agresivnost	,14**	,12**	0,02	,16**	,40**
Vršnjačko zlostavljanje	,29**	,28**	,29**	,39**	,08**
Izloženost alkoholu i drogama	,13**	,11**	0,00	,08**	,70**

** Korelacija je značajna na 0,01 razini; Istaknute su korelacije veće od $r=,25$

DEP - simptomi depresivnosti; SOM - psihosomatski simptomi; SNE - strah od negativne evaluacije/socijalna anksioznost; EGZ – simptomi egzistencijalne krize; IKSO - indeks konzumiranja sredstava ovisnosti (cigarete + alkohol + marihuana)

Prikazani rezultati svjedoče o sljedećem:

- Nepostojanje iskrenih prijateljskih odnosa povezano je sa simptomima egzistencijalne krize (*osjećaj pripadanja ovome svijetu, dosada, osjećaj izoliranosti i usamljenosti, suicidalne ideje*).
- Učenici koji iskazuju veću potrebu za samoprezentacijom i isticanjem, iskazuju više straha od negativne evaluacije, tj. zabrinutosti o tome što će o njima misliti drugi ljudi.
- Učenici koji ističu svoju različitost, češće iskazuju simptome egzistencijalne krize.
- Eksplicitno, eksternalizirano agresivno i antisocijalno ponašanje značajno je povezano s konzumiranjem sredstava ovisnosti, ali ne i s internaliziranim emocionalnim stanjima tuge, anksioznosti, usamljenosti.
- Vršnjačko zlostavljanje, socijalno/emocionalno i fizičko može imati traumatske posljedice za žrtve. Zlostavljeni učenici iskazuju značajno više simptoma depresivnosti, psihosomatskih tegoba, socijalne anksioznosti (straha od negativne evaluacije) i egzistencijalne krize.
- Izloženost alkoholu i drogama supstancijalno je povezana sa stvarnim konzumiranjem sredstava ovisnosti.

8.7. ODNOSI S VRŠNJACIMA - ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Uočljivo je da većina učenika iskazuje relativno visoku razinu ostvarivanja pozitivnih prijateljskih odnosa, što je u skladu s razvojnim potrebama mladih za druženjem, povjerenjem i pripadanjem. Prijateljski socijalni odnosi moćan su čimbenik zaštite mentalnog zdravlja.

S druge strane, visoka je zastupljenost vršnjačkog zlostavljanja u školi. Ono se manifestira kao verbalno-socijalno (ogovaranje, ruganje, isključivanje) i kao fizičko (maltretiranje, naguravanje, prijetnje). Iako je na razini cijelog sustava školskog obrazovanja prihvaćeno da škole moraju biti sigurna mjesta bez nasilja, različiti oblici vršnjačkog zlostavljanja prisutni su u našim školama.

Posebno je zabrinjavajuć visok postotak i djevojaka i mladića koji iskazuju oblike otvorene agresivnosti (psovanje, deranje u javnosti, vrijeđanje drugih ljudi, namjerni fizički napadi). Ti su oblici neprimjerenog ponašanja značajno povezani s izloženošću i korištenjem alkohola i droga.

Budući da su vršnjački odnosi značajan čimbenik za mentalno zdravlje i ponašanje adolescenata, škole trebale poticati prosocijalno ponašanje, uvažavanje različitosti, učenje vještina timskog rada, komunikacijskih vještina, zauzimanja za sebe i rješavanja sukoba te drugih socijalnih i emocionalnih vještina. Potrebno je nastaviti s već spomenutim inicijativama u području jačanja životnih vještina, građanskog odgoja, programima strukturiranja slobodnog vremena te s i inicijativama uključivanja mladih u život zajednice.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika vezani uz odnese sa vršnjacima. Pitanje koje smo postavili bilo je:

- **Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?**

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Važno mi je da se svi vršnjaci slažemo u školi, pa čak i s nekima od njih družimo u slobodno vrijeme. Bitno je također da među nama nema vrijeđanja i ružnih riječi mada se uvijek nađe koja ružna riječ ili prigovaranje između nas.*
- *Važno mi je da smo uvijek iskreni jedni prema drugima, da ja njima (svojim prijateljima) i oni meni mogu reći sve što mi je na umu i sve što me smeta i obrnuto. Da se ne moram ustručavati ili sramiti nečega pred njima.*

- *Da bih naveo sve o čemu u ovom trenutku razmišljam, nema dovoljno prostora. Moje mišljenje o mojim vršnjacima je drastično palo i pada iz dana u dan. Pogotovo za pojedince. Ponosim se time što sam sa sela, jer kad pogledam malo ovu ekipu iz grada, zapitam se na kakvoj planeti živimo. Neodgojene primitivne seljačine kojima je samo u interesu pušiti, piti, drogirati se i "bariti", a nisu im bitne prave vrijednosti života kao što su odgoj, obrazovanje, posao, obitelj i sl. Ne razumijem da moraju izigravati nekog tko nisu, uzdizati sebe i svoje vrline, a drugi nisu bitni. I onda takvi pojedinci ne rijetko nasrču na onu dobru stranu i misle da su oni dobri. Mene često diskriminiraju zbog mog hobija, ribolova što me jako nervira. Ako netko pronalazi sreću i zadovoljstvo, pusti ga da uživa, ne kviri mu snove. U današnje vrijeme je bitno imati black squad duksu, iPhone X, biti član neke navijačke grupe, i imati što više ljubavnih partnera, a dobrota, odgoj i razumijevanje nije bitno, jer je to za curice. Odrasli se ne poštuju, jer su klinci puno odrasliji od roditelja jer puše i piju i prave se važni i oni su uvijek u pravu, bez obzira bilo to dobro ili ne. Stvarno me brine sudbina budućih dana.*
- *Možda bi više trebalo naglasiti utjecaj vršnjaka na naše ponašanje, vidjela sam samo dva direktna pitanja koja se odnose na tu temu, a vjerujem da je utjecaj vršnjaka po mogućnosti mnogo veći nego što se čini, većinom na podsvjesnoj razini. Također, trebalo bi naglasiti mentalno zdravlje i više ga uklopiti kao nešto odvojeno od fizičkog, koliko god da su povezani po psihosomatskim simptomima. Trenutačno sam potpuno zdrava fizički, ali mentalno se nisam osjećala dobro već godinama. Trebalo bi razlikovati "prijatelje" i "osobe s kojima se družimo". Moji "Prijatelji" u razredu osobe su s kojima se družim, ali ih ne smatram pouzdanim osobama niti prijateljima u pravome smislu, stoga nisam bila sigurna kako odgovoriti na pitanja vezana uz tzv. prijatelje, ali sam ipak odgovorila imajući na umu one s kojima se dobrovoljno družim izvan škole odn. moji prijatelji u pravome smislu.*

9 JA I MOJA ŠKOLA - ISKUSTVA UČENIKA SA ŠKOLOM

Iskustva učenika sa školom značajno određuju manje-više sve aspekte života djece i mladih osoba. Škola stoga ima važnu ulogu u postavljanju emocionalnih temelja potrebnih svakom djetetu za osobni razvoj i mentalno zdravlje. Da bi škole uspješno ostvarivale tu zadaću, morale bi osiguravati najbolju moguću podršku za učenje i uspješan život, osnažujući ključne životne vještine i cjelovit razvoj svakog djeteta.

U dobroj školi pozitivno mentalno zdravlje i dobrobit učenika predstavljaju temeljne vrijednosti koje određuju misiju i opću kulturu škole. Zaštita i unapređivanje mentalnog zdravlja učenika (i nastavnika) uključeni su u svakodnevni posao, koji se odvija u ozračju podržavajućih i ugodnih međuljudskih interakcija.

U takvim uvjetima olakšano je kvalitetnije i uspješnije učenje, osnaživanje samopouzdanja i samopoštovanja, poticanje hrabrosti i kreativnosti, usvajanje socijalnih i emocionalnih vještina nužnih za uspješan i konstruktivan život.

U slučaju da u školi nije osigurana zaštita mentalnog zdravlja i dobrobiti svojih učenika i nastavnika, to može biti izvor snažnih frustracija i nezadovoljstva te negativnog utjecaja na mentalno zdravlje svih uključenih.

Rizični čimbenici za mentalno zdravlje djece i mladih u školama

- Nejasna školska pravila, nedosljednost u pridržavanju školskih pravila.
- Izostanak tople i humane interakcije nastavnika i učenika, neprimjereni odgojni postupci.
- Diskriminacija - spolna, etnička, vjerska, staleška.
- Vršnjačko zlostavljanje.
- Osjećaj nekompetentnosti za školu.
- Strah od neuspjeha, strah od ocjenjivanja.
- Izostajanje iz škole, izbjegavanje nastave.
- Tranzicije - promjena škole, prelazak iz osnovne u srednju školu...

Istraživanja jasno ukazuju na školske čimbenike koji doprinose zaštiti i unapređivanju mentalnog zdravlja učenika:

Školski čimbenici koji štite mentalno zdravlje učenika

Socijalno-emocionalna i fizička sigurnost - standardi i pravila	Škola je sigurna sredina u kojoj postoje jasna pravila i norme ponašanja; u školi se svi dosljedno pridržavaju postavljenih pravila i normi ponašanja.
Socijalno-emocionalne vještine (CASEL, www.casel.org)	U školi se kod učenika aktivno potiče razvoj svijesti o sebi, empatija/razumijevanje drugih ljudi, preuzimanje odgovornosti za donošenje odluka, potiče se samoregulacija ponašanja, razvijaju vještine uspostavljanja i održavanja dobrih odnosa s drugima.
Vežanost uz školu, pripadnost, privrženost školi	Učenici vole ići u školu, osjećaju se dijelom svoje škole, u školi imaju prijatelje i dobre nastavnike, žele učiti, u školi se dobro osjećaju.
Odnosi nastavnik - učenik	Nastavnici se brinu za učenike, razumiju ih, pravedni su, potiču njihovu kreativnost i slobodu.
Aktivno i suradničko učenje	Njeguje se grupni rad, postavljaju zajednički ciljevi, gradi međusobno povjerenje, potiče motivacija za učenje, osjećaj pripadnosti grupi. Sve to rezultira boljim školskim uspjehom.

Ovim ispitivanjem prikupljeni su podaci o iskustvima učenika sa školom, što omogućuje analiziranje povezanosti tih iskustava s pokazateljima mentalnog zdravlja učenika.

Ispitana su pozitivna iskustva koja se odnose na zadovoljstvo školom, na predanost izvršavanju školskih obveza, na poticanje osobnog razvoja učenika, kao i negativni osjećaji i ponašanja vezani uz školu: strah od neuspjeha, osjećaj nekompetentnosti za školu i izbjegavanje nastave.

Sadržaj upitnika kojim su ispitana neka iskustva učenika sa školom prikazan je u donjoj tablici²³.

Privrženost školi - Cronbach alfa=,87
Zadovoljan sam svojim nastavnicima
Nastavnici uvažavaju mišljenje i ideje učenika
Ostvarujem dobru komunikaciju s nastavnicima
Nastavnici me poštuju i pažljivi su prema meni
Nastavnici su zainteresirani za predmet koji predaju
Moji nastavnici potiču kreativnost učenika
Ocjenjivanje je u našoj školi pravedno. Svi učenici dobivaju ocjene koje zaslužuju.
Volim ići u ovu školu
Škola me potiče na razmišljanje i stvaranje novih ideja
Predanost izvršavanju školskih obveza - Cronbach alfa=,82
Redovito učim
Uvijek nađem vremena za učenje
Kada nam je najavljen usmeni ili pismeni ispit, planiram kada ću i koliko učiti
Trudim se biti što bolji učenik
Strah od neuspjeha u školi - Cronbach alfa=,80
Bojim se neuspjeha u školi
Jako me pogađa kada dobijem lošu ocjenu
Loše me ocjene obeshrabruju za daljnje učenje
Bojim se ispitivanja
Nastavnici u meni izazivaju strah
Izbjegavanje nastave i školskih obveza - Cronbach alfa=,78
Izbjegavam dolaziti na nastavu
Markiram zato što mi je dosadno na satu
Ne dolazim na nastavu kad postoji mogućnost da će me pitati, a nisam naučio gradivo
Osjećaj nekompetentnosti za školu - Cronbach alfa=,76
Školski program je prezahtjevan za mene
Školske obveze su za mene preteške
Mislim da nisam dovoljno sposoban za ovu školu
Imam problema s razumijevanjem gradiva

²³ Grupiranje je provedeno na osnovi rezultata faktorske analize.

9.1. POVEZANOST ISKUSTAVA SA ŠKOLOM S ASPEKTIMA MENTALNOG ZDRAVLJA UČENIKA

Na osnovi prikupljenih podataka provedena je analiza povezanosti iskustava učenika sa školom i indikatora ugroženosti mentalnog zdravlja.

U donjoj tablici su prikazani koeficijenti korelacije iskazanih iskustava sa školom sa simptomima depresivnosti, psihosomatskim simptomima, strahom od negativne evaluacije i Indeksom konzumiranja sredstava ovisnosti (IKSO).

Iskustva sa školom	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Privrženost školi	-,22**	-,19**	-,04	-,20**	-,25**
Predanost izvršavanju školskih obveza	-,04	-,02	,09**	-,07**	-,30**
Strah od neuspjeha u školi	,43**	,34**	,52**	,37**	-,09**
Izbjegavanje nastave i školskih obveza	,17**	,23**	,02	,12**	,38**
Osjećaj nekompetentnosti za školu	,43**	,33**	,38**	,36**	,07**
** Korelacija je značajna na 0,01 razini; Istaknute su korelacije veće od $r=,25$					
DEP - simptomi depresivnosti; SOM - psihosomatski simptomi; SNE - strah od negativne evaluacije/socijalna anksioznost; EGZ – simptomi egzistencijalne krize; IKSO - indeks konzumiranja sredstava ovisnosti (cigarete + alkohol + marihuana)					

Prikazani rezultati svjedoče o sljedećem:

- Neka iskustva sa školom značajno su povezana s korištenjem sredstava ovisnosti. Značajno više sredstava ovisnosti koriste učenice i učenici koji su manje zadovoljni nastavnicima i školom, koji su manje posvećeni izvršavanju školskih obveza i oni koji više izbjegavaju nastavu i školske obveze. Ovi nalazi govore u prilog tome da dobra iskustva sa školom, zadovoljstvo školom i privrženost školi mogu biti značajan preventivni mehanizam za reduciranje korištenja sredstava ovisnosti²⁴.
- Predanost učenju i izvršavanju školskih obveza (savjesnost, marljivost) javlja se kao zaštitni čimbenik samo za konzumiranje sredstava ovisnosti, ali ne i za depresivnost, psihosomatske simptome ili strah od negativne evaluacije. Učenici koji iskazuju visoku posvećenost učenju i oni koji to ne iskazuju doživljavaju podjednake razine depresivnosti, psihosomatike i socijalne anksioznosti.
- Negativna iskustva sa školom, poput straha od neuspjeha i osjećaja nekompetentnosti za školuznačajno su povezana sa svim ispitanim aspektima ugroženosti mentalnog zdravlja. Ovi podatci svjedoče o velikoj ulozi škola u životu učenika. Vanjski socijalni i osobni internalizirani pritisci za ostvarivanjem što boljeg uspjeha ponekad generiraju devastirajući osjećaj nekompetentnosti i izrazitu tjeskobu koja se manifestira kao strah od negativne evaluacije od strane drugih ljudi. Takav strah predstavlja realnu opasnost u životu pojedinca, jer blokira njegovu poduzetnost i realizaciju osobnih pozitivnih potencijala. Generalizirani strah od negativne evaluacije može predstavljati i ozbiljan društveni problem, jer podržava podaništvo, čime onemogućava demokratske procese koji počivaju na ideji građanske hrabrosti i preuzimanja odgovornosti za vlastiti život i živote drugih ljudi.

²⁴ Roviš, D., Bezinović, P. (2011). Vežanost za školu – analiza privrženosti školi i predanosti školskim obvezama kod srednjoškoolaca. *Sociologija i prostor* ²⁴, 190(2), 185-208.

9.1.1. PRIVRŽENOST ŠKOLI

Zadovoljstvo životom djece i mladih u našoj kulturi ovisi o pet ključnih područja: obiteljskim odnosima, životnim okolnostima, samopoimanju, odnosima s vršnjacima i školskim iskustvima. Istraživanja pokazuju da zadovoljstvo školom posebno snažno doprinosi općem zadovoljstvu životom djece i adolescenata²⁵.

Ključni čimbenici za privrženost školi su ostvarena postignuća, pozitivna emocionalna i socijalna iskustva učenika u školi i njihova opća dobrobit/mentalno zdravlje. Prema nalazima brojnih istraživanja, najvažniji čimbenici za ostvarivanje zadovoljstva, dobrobiti i uspješnosti učenika su učitelji/nastavnici^{26,27}.

U ovom je ispitivanju privrženost školi ispitana s devet tvrdnji koje su prikazane u donjoj tablici. Učenici su na ljestvici od četiri stupnja odgovarali koliko se prikazane tvrdnje odnose na njih osobno (nikad, rijetko, često, vrlo često). U tablicama su prikazani samo postotci procjena u kategorijama „često“ i „vrlo često“.

Privrženost školi (<i>često ili vrlo često</i>)	%Ž	%M	Značajnost razlika $hi^2(1)$
Ostvarujem dobru komunikaciju s nastavnicima	70,2%	72,8%	8,06; p=,005
Nastavnici su zainteresirani za predmet koji predaju	59,4%	66,1%	8,06; p=,005
Zadovoljan sam svojim nastavnicima	55,7%	63,4%	10,32; p=,001
Nastavnici me poštuju i pažljivi su prema meni	66,3%	62,0%	3,32; p=,07
Ocjenjivanje je u našoj školi pravedno. Svi učenici dobivaju ocjene koje zaslužuju	49,9%	57,4%	9,06; p=,003
Volim ići u ovu školu	55,9%	57,0%	,21 p=,65
Nastavnici uvažavaju mišljenje i ideje učenika	48,9%	51,3%	,96; p=,33
Škola me potiče na razmišljanje i stvaranje novih ideja	32,9%	31,4%	,42; p=,52
Moji nastavnici potiču kreativnost učenika	27,2%	36,7%	17,70; p<,001

Najveći broj učenika ističe dobru komunikaciju s nastavnicima, a najmanje ih se slaže s tvrdnjama da ih škola potiče na razmišljanje te da nastavnici potiču kreativnost učenika.

U prosjeku 56,5% učenika iskazuje da voli školu koju pohađa, što, s druge strane, znači da 43,5% učenika nikada ili samo rijetko osjeća da voli svoju školu. Rezultati daljnjih analiza pokazuju da među ispitanim školama postoje značajne razlike u toj varijabli, što je važna osnova za samoanalizu škola i utvrđivanje specifičnih razloga zbog kojih učenici vole ili ne vole svoju školu.

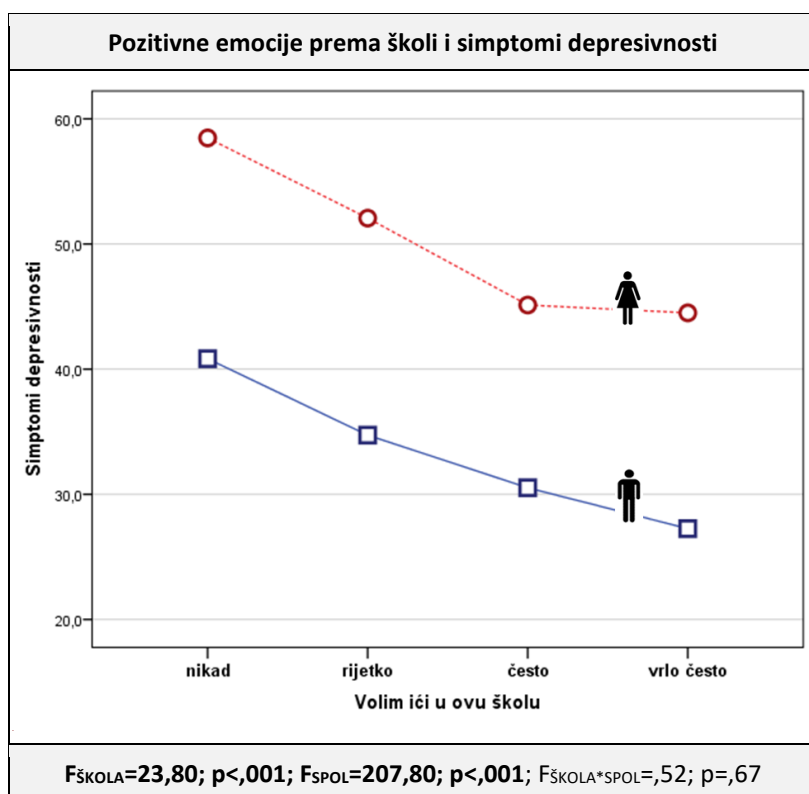
Taj detalj je dosta važan, jer se pokazuje da je privrženost školi važan pokazatelj kvalitete rada s učenicima. Istraživanja pokazuju da učenici koji iskazuju pozitivne emocije prema školi, osim što ostvaruju bolji školski uspjeh, imaju i značajno bolju socijalno-emocionalnu prilagodbu.

Odnos stava prema školi („Volim ići u ovu školu“) i prisutnost simptoma depresivnosti u ispitanom uzorku prikazan je donjom slikom.

²⁵ Suldo S.M., Bateman L., McMahan M. (2014) School Satisfaction. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.

²⁶ Hattie, J.A.C. (2003, October). Teachers make a difference: What is the research evidence? Paper presented at the Building Teacher Quality: What does the research tell us. ACER Research Conference, Melbourne, Australia. Preuzeto sa http://research.acer.edu.au/research_conference_2003/4/

²⁷ Mourshed, M., Chijioko, C. and Barber, M. (2010). *How the World's Most Improved School Systems Keep Getting Better*. McKinsey and Co., Washington, D.C.



Analiza pokazuje da su pozitivne emocije prema školi („*Volim ići u ovu školu*“) značajno povezane sa simptomima depresivnosti. Učenici koji iskazuju da ne vole svoju školu, iskazuju značajno više simptoma depresivnosti, češće se osjećaju umorno, iscrpljeno, tromo i usporeno, nervozno i tjeskobno, utučeno i žalosno.

Iako se iz ovih rezultata ne može dokazati kauzalnost odnosa dviju varijabli, može se pretpostaviti da loša iskustva sa školom doprinose negativnim emocijama kod učenika.

9.1.2. PREDANOST IZVRŠAVANJU ŠKOLSKIH OBVEZA

Savjesnost u odnosu prema školi i učenju jedan je od najsnažnijih prediktora školskog uspjeha. Učenici koji se trude i predano izvršavaju svoje školske obveze pokazuju cijeli niz ponašanja koja ih sigurno vode k akademskom uspjehu; aktivnije sudjeluju u nastavi, ustrajni su u svim izazovima, čak i kada su izazovi teški, samostalno pokušavaju rješavati probleme, aktivno traže povratne informacije o tome kako poboljšati svoj rad, uspješnije upravljaju svojim vremenom, samodisciplinirani su pa često idu i iznad i izvan onoga što učitelj/nastavnik od njih traži.

U ovom ispitivanju predanost izvršavanju školskih obveza ispitana je s četiri tvrdnje koje se odnose na savjesnost, redovitost i organiziranost učenja. Donja tablica prikazuje postotke učenika koji su odgovorili da se često i vrlo često ponašaju na opisani način.

Spolne razlike

Predanost izvršavanju školskih obveza (često ili vrlo često)	%Ž	%M	znač. razlika $hi^2(1)$
Trudim se biti što bolji učenik	80,1%	71,9%	15,28; p<,001
Kada nam je najavljen usmeni ili pismeni ispit, planiram kada ću i koliko učiti	58,2%	47,8%	18,22; p<,001
Uvijek nađem vremena za učenje	57,8%	46,2%	22,66; p<,001
Redovito učim	49,6%	33,5%	44,01; p<,001

Djevojke iskazuju značajno veću predanost izvršavanju školskih obveza u odnosu na svoje muške vršnjake. Više se trude ostvariti što bolji uspjeh, češće planiraju svoje učenje, posvećuju mu više vremena i redovitije uče.

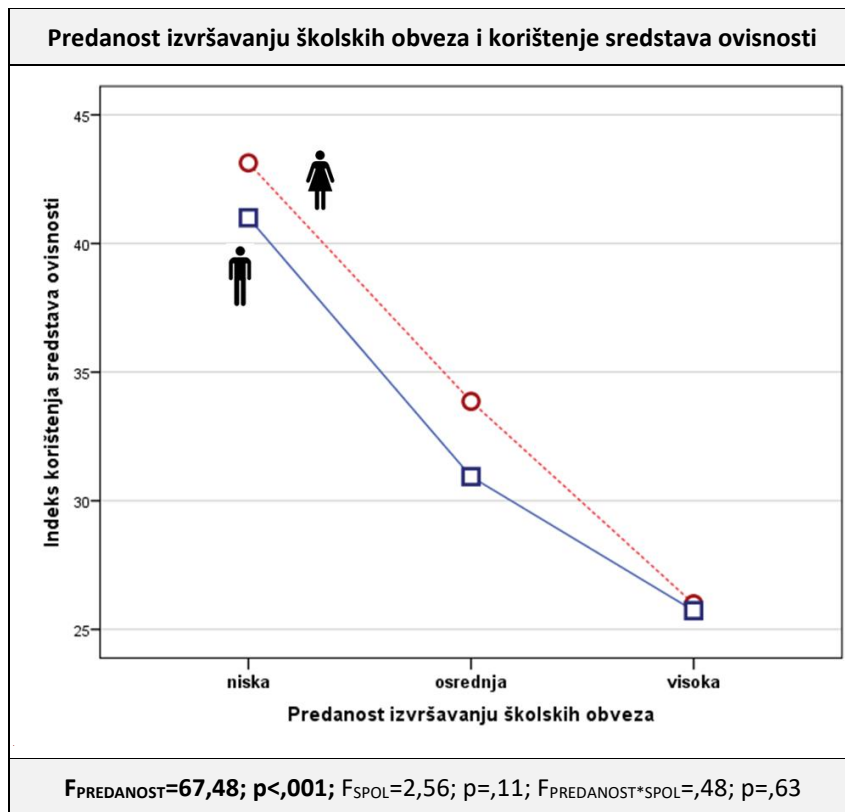
Ispitane su i razlike u predanosti izvršavanju školskih obveza između učenika različitih tipova škola – trogodišnjih i četvergodišnjih strukovnih škola te gimnazija.

Razlike među vrstama škola

Predanost izvršavanju školskih obveza (često ili vrlo često)	3-god struk. škola	4-god struk. škola	gimnazija	znač.razlika $hi^2(2)$
Trudim se biti što bolji učenik	70,5%	73,5%	83,4%	22,60; p<,001
Kada nam je najavljen usmeni ili pismeni ispit, planiram kada ću i koliko učiti	38,2%	49,5%	66,2%	60,20; p<,001
Uvijek nađem vremena za učenje	38,6%	48,8%	63,9%	48,99; p<,001
Redovito učim	28,5%	37,8%	55,0%	59,21; p<,001

Značajne su razlike u predanosti izvršavanja školskih obveza učenika različitih tipova škola. Učenici gimnazijskih programa iskazuju značajno više ambicioznosti, planiranja učenja, organiziranja vremena za učenje i redovitosti učenja.

Predanost izvršavanju školskih obveza pokazuje se kao snažan preventivni čimbenik za korištenje sredstava ovisnosti, što je prikazano na donjoj slici.



Učenici koji iskazuju nisku razinu predanosti izvršavanju školskih obveza, značajno više konzumiraju sredstva ovisnosti od visoko posvećenih, dobro motiviranih učenika. Djevojke i mladići se po tome u prosjeku ne razlikuju.

9.1.3. STRAH OD NEUSPJEHA U ŠKOLI

Strah od škole je oblik tjeskobe koji je neposredno vezan uz negativna i za dijete ugrožavajuća iskustva koja se kumuliraju u školskom kontekstu.

Uzroke tog oblika tjeskobe kod učenika u našim školama valjalo bi dodatno i detaljno istražiti, no u ovom smo istraživanju primijenili kratak instrument koji bi mogao samo ilustrirati razmjere pojave. Korištene su tvrdnje koje su fokusirane na moguće strahove vezane uz vrednovanje znanja u školi, odnosno na utjecaj pritiska za ostvarivanjem što boljih ocjena u školi.

Spolne razlike

Strah od neuspjeha u školi (<i>često i vrlo često</i>)	%Ž	%M	Značajnost razlika $\chi^2(1)$
Bojim se neuspjeha u školi	53,3%	29,2%	100,00; p<,001
Bojim se ispitivanja	47,3%	26,0%	81,17; p<,001
Jako me pogađa kada dobijem lošu ocjenu	34,1%	22,3%	28,32; p<,001
Loše me ocjene obeshrabruju za daljnje učenje	28,2%	16,3%	33,53; p<,001
Nastavnici u meni izazivaju strah	15,5%	11,1%	6,91; p=,009

Iz gornje je tablice uočljivo da su svi oblici ispitanih strahova značajno zastupljeniji kod djevojaka nego kod mladića. Od ispitanih manifestacija straha najviše je zastupljen strah od neuspjeha u školi, a najmanje strah od nastavnika.

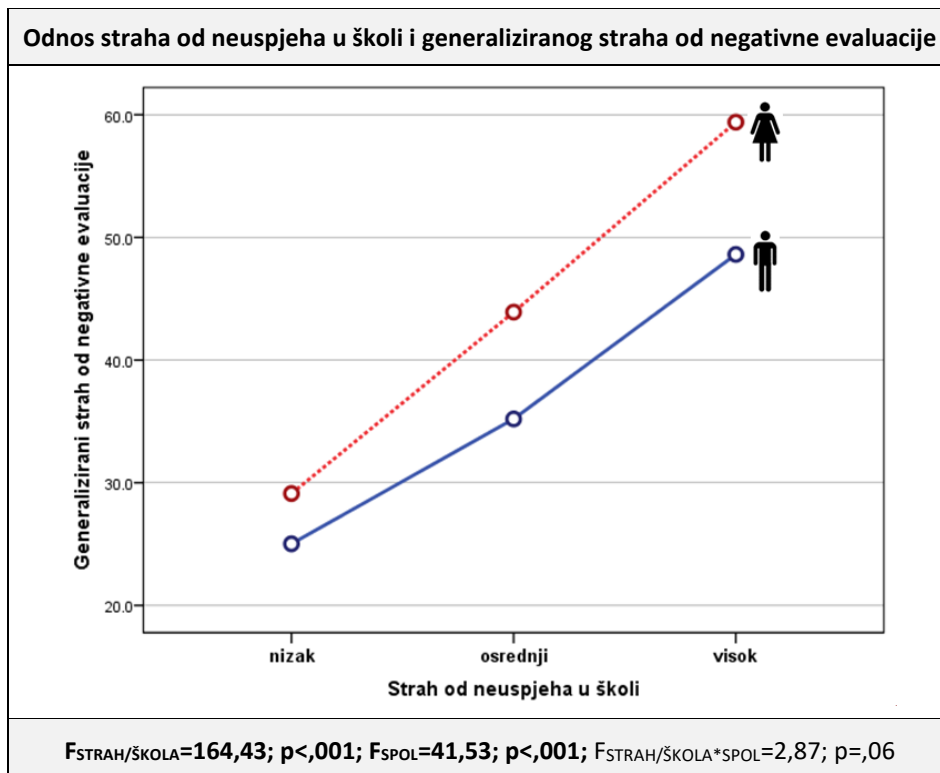
Približno polovina djevojaka i jedna trećina mladića iskazuje da se često i vrlo često boji neuspjeha u školi i ispitivanja.

Razlike među vrstama škola

Strah od neuspjeha u školi (<i>često i vrlo često</i>)	3-god strukovna škola	4-god strukovna škola	gimnazija	znač. razlika $\chi^2(2)$
Bojim se neuspjeha u školi	26,1%	41,5%	49,3%	33,44; p<,001
Bojim se ispitivanja	25,1%	35,7%	45,0%	27,79; p<,001
Jako me pogađa kada dobijem lošu ocjenu	24,6%	27,7%	31,8%	4,64; p=,098
Loše me ocjene obeshrabruju za daljnje učenje	15,0%	23,3%	24,5%	8,21; p=,016
Nastavnici u meni izazivaju strah	10,6%	13,8%	13,8%	1,60; p=,449

Strah od neuspjeha u školi najizraženiji je kod gimnazijalaca, a najniži u svim procjenama kod učenika trogodišnjih strukovnih škola.

Strah od neuspjeha u školi uspoređen je sa strahom od negativne evaluacije koji je detaljnije opisan u poglavlju o zdravlju. Odnos tih dvaju strahova prikazan je sljedećim prikazom.



Uočljiv je paralelizam, odnosno visoka korelacija tih dvaju ispitanih strahova. Što je izraženiji strah od škole, veći je i generalizirani strah od negativne evaluacije i kod djevojaka i kod mladića. Učenici koji iskazuju specifične „školske“ strahove, značajno više iskazuju i da se općenito boje da bi drugi ljudi mogli zamijetiti njihove nedostatke, boje se da će reći ili učiniti pogrešne stvari u socijalnim interakcijama, strah ih je da ih drugi ljudi neće prihvatiti.

Prisutnost straha od škole ukazuje na ozbiljnu ugroženost mentalnog zdravlja učenika u našim školama.

Strahovi predstavljaju veliku zapreku ostvarivanju ljudskih potencijala. Oni su „unutarnji saboteri“, koji ruše osjećaj samoeфикаsnosti, srozavaju samopouzdanost, sputavaju pokretanje potrebnih aktivnosti u važnim situacijama i time onemogućuju ostvarivanje željenih ili potrebnih ciljeva.

9.1.4. OSJEĆAJ NEKOMPETENTNOSTI ZA ŠKOLU

Osjećaj nekompetentnosti prisutan je u situacijama kada pojedinac sam procjenjuje da nema potrebnih kapaciteta za obavljanje nekih konkretnih poslova ili za ostvarivanje nekih ciljeva. U situaciji osjećaja nekompetentnosti za zadovoljavanje školskih zahtjeva, radi se ozbiljnom problemu koji na koncu može rezultirati akademskim neuspjehom i odustajanjem od školovanja.

Učenik koji sumnja u svoje sposobnosti sigurno neće biti toliko uspješan u izvršavanju školskih obveza kao učenik istih sposobnosti koji nema takav osjećaj vlastite nekompetentnosti. Naime, percepcija osobne kompetentnosti u velikoj mjeri određuje ponašanje i uspješnost; uvjerenje pojedinca da može dosegnuti određene standarde utječe na njegovu motivaciju, na emocije, na koncentraciju, na usmjerenost ostvarivanju ciljeva.

Razlozi zbog kojih se učenici mogu osjećati nekompetentnima za školu mogu biti vrlo različiti i temeljiti se na individualnim razlikama u sposobnostima, u temperamentu, u crtama ličnosti, u težnji za postignućima. Ti su samoporažavajući osjećaji nekompetentnosti karakteristični za nisko samopoštovanje i obično su posljedica neadekvatnih odgojnih postupaka, no isto tako mogu i proizlaziti iz ukupnih školskih iskustava i prethodnih uspjeha ili neuspjeha tijekom školovanja.

Situacijski osjećaj nekompetentnosti je vrlo uobičajen i ljudi ga obično rješavaju ulaganjem dodatnog truda ili traženjem pomoći te, kao takav, ne ostavlja trajne tragove na samopoštovanje osobe. Ako je osjećaj nekompetentnosti poopćen na sve situacije, onda se radi o ozbiljno ugroženom mentalnom zdravlju osobe.

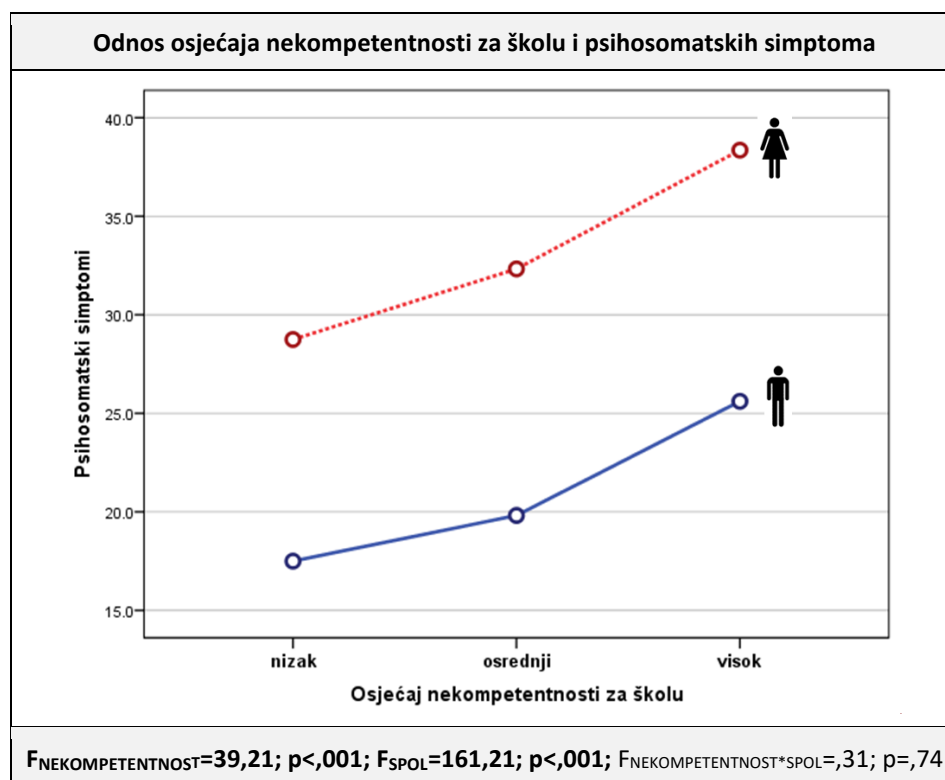
U ovom ispitivanju osjećaj nekompetentnosti za školu ispitan je s tri tvrdnje. Donja tablica prikazuje postotke učenika koji su na njih odgovorili "često" i "vrlo često".

Osjećaj nekompetentnosti za školu (često i vrlo često)	%Ž	%M	Značajnost razlika $hi^2(2)$
Školske obveze su za mene preteške	25,5%	16,8%	18,64; $p<,001$
Imam problema s razumijevanjem gradiva	20,9%	14,3%	12,63; $p<,001$
Školski program je prezahtjevan za mene	19,4%	10,3%	26,62; $p<,001$
Mislim da nisam dovoljno sposoban za ovu školu	15,4%	9,6%	12,74; $p<,001$

Iz gornje tablice je vidljivo da djevojke značajno češće misle da su školske obveze za njih preteške (jedna četvrtina učenica); svaka peta učenica smatra da ima problema s razumijevanjem gradiva; približno svaka peta smatra da je školski program prezahtjevan. Također, češće od mladića djevojke misle da nisu dovoljno sposobne za školu. Takav stav je, začudno, zastupljen kod djevojaka koje, u prosjeku, ostvaruju bolji školski uspjeh od mladića.

Navedena mišljenja i osjećaji, jasno, ne moraju imati osnovu u stvarnim sposobnostima ili drugim kapacitetima za ostvarivanje uspjeha u učenju, već su više zasnovana na uvjerenjima koja su očito određena spolnim razlikama u interpretacijama sebe i stvarnosti.

Ono što je posebno problematično su emocije koje prate takve negativne kognitivne interpretacije. Zbog toga je ispitan odnos osjećaja nekompetentnosti za školu s psihosomatskim simptomima djevojaka i mladića u cijelom uzorku ispitanih učenika.



Iz priloženog su prikaza uočljive značajne razlike u iskazivanju psihosomatskih simptoma između kategorija niskog, osrednjeg i visokog osjećaja nekompetentnosti i kod djevojaka i kod mladića.

Gotovo identičan trend pokazuju i analizirani odnosi osjećaja nekompetentnosti za školu sa simptomima depresivnosti te sa strahom od negativne evaluacije.

Iz rezultata se može zaključiti da je osjećaj nekompetentnosti za školu snažan indikator ugroženosti mentalnog zdravlja učenika koji traži rano prepoznavanje i stručnu intervenciju.

9.1.5. IZBJEGAVANJE NASTAVE I ŠKOLSKIH OBVEZA

Izbjegavanje nastave je pokazatelj da se učenik suočava s problemima i da mu je potrebno posvetiti posebnu pozornost.

Iako razlozi za izbjegavanje nastave i izbjegavanje izvršavanja školskih obveza mogu imati različitu podlogu, u osnovi se radi o ponašanju kojim se krše školski propisi pa i zakonska obveza u osnovnim školama.

U ovom ispitivanju sklonost izbjegavanju nastave ispitana je s tri tvrdnje. U donjim tablicama prikazani su postotci učenika koji se iskazali da izbjegavaju nastavu. Polazeći od stava da bilo kakvo izbjegavanje predstavlja kršenje discipline i normi odgovornog ponašanja, u analizu su uključene sve kategorije potvrdnih odgovora (rijetko, često i vrlo često).

Spolne razlike

Izbjegavanje nastave i školskih obveza (<i>rijetko + često + vrlo često</i>)	nulta TOLERANCIJA	%Ž	%M	znač. razlika hi ² (3)
Ne dolazim na nastavu kad postoji mogućnost da će me pitati, a nisam naučio gradivo		53,1%	46,4%	7,65; p=,054
Izbjegavam dolaziti na nastavu		35,0%	33,7%	,77; p=,856
Markiram zato što mi je dosadno na satu		25,4%	23,5%	1,12; p=,773

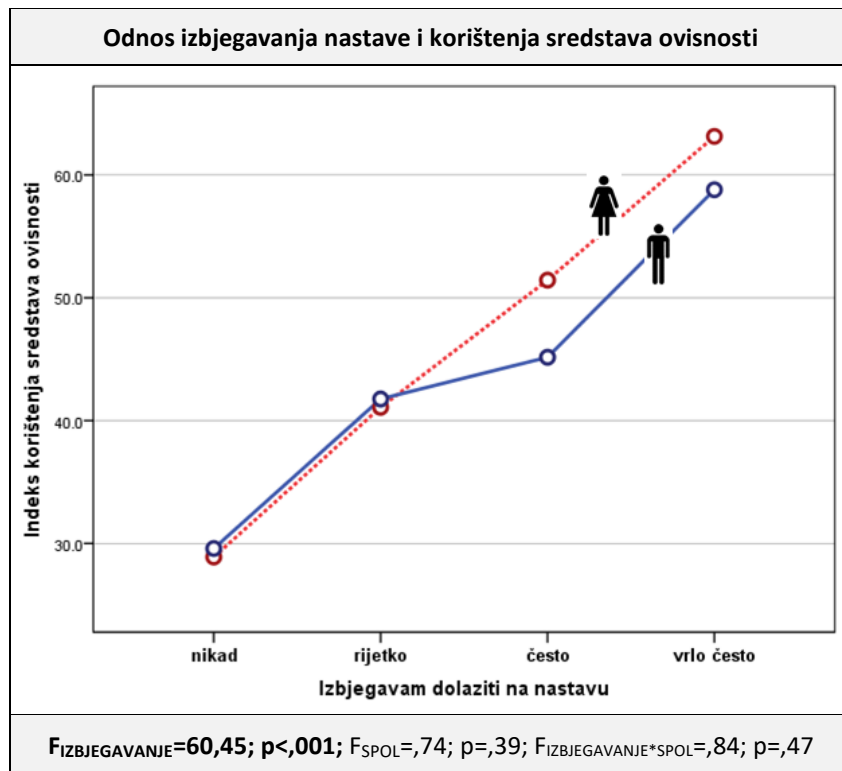
Uočljivo je da oko pola učenika ne dolazi na nastavu kako bi izbjegli ispitivanje naučenog; jedna trećina generalno izbjegava dolaziti na nastavu; nešto manje od jedne četvrtine učenika ne dolazi na nastavu jer im je dosadna. Spolne razlike nisu značajne; nastavu izbjegavaju podjednako i djevojke i mladići.

Razlike među vrstama škola

Izbjegavanje nastave i školskih obveza (<i>rijetko + često + vrlo često</i>)	nulta TOLERANCIJA	3-god strukovna škola	4-god strukovna škola	gimnazija	znač. razlika hi ² (6)
Ne dolazim na nastavu kad postoji mogućnost da će me pitati, a nisam naučio gradivo		46,4%	48,9%	53,3%	5,67; p=,462
Izbjegavam dolaziti na nastavu		33,8%	35,2%	33,1%	3,42; p=,755
Markiram zato što mi je dosadno na satu		31,9%	26,7%	17,8%	25,70; p<,001

Razlike u procjenama izbjegavanja nastave među vrstama škola su značajne samo za „markiranje“ zbog dosade na satu, pri čemu osjećaj dosade na nastavi najviše ističu učenici trogodišnjih strukovnih škola, a najmanje gimnazijalci.

Na donjoj slici prikazane su razlike u konzumiranju sredstava ovisnosti u odnosu na učestalost izbjegavanja nastave.



Izbjegavanje nastave tijesno je povezano s konzumiranjem sredstava ovisnosti. Učenici koji češće izbjegavaju nastavu u značajnoj mjeri više konzumiraju sredstva ovisnosti. To čine podjednako i djevojke i mladići; među njima praktički ne postoje razlike.

Ovaj podatak upućuje na zaključak da je izbjegavanje nastave, odnosno izbjegavanje izvršavanja školskih obveza, pouzdan indikator ugroženosti fizičkog i mentalnog zdravlja djece i mladih.

9.2. ZAKLJUČCI O ISKUSTVIMA UČENIKA SA ŠKOLOM

Navedeni nalazi opravdavaju postavljanje hipoteze da je visoka razina tjeskobe vezane uz školska iskustva važan uzročnik poremećaja mentalnog zdravlja učenika u našim školama. Najčešće se očituje kao strah od neuspjeha u školi ili kao osjećaj nekompetentnosti za školu.

Strahovi vezani uz školska iskustva, posebice uz načine ocjenjivanja, tijesno su povezani sa strahom od negativne evaluacije od strane drugih ljudi. To može imati značajne posljedice na mentalno zdravlje i pripremljenost djece i mladih na suočavanje sa životnim izazovima.

Oslobađanje od naučenih strahova, koji snižavaju kvalitetu života i sputavaju ostvarivanje željenih ciljeva, u školama se može ostvarivati svakodnevnom podržavajućom interakcijom nastavnika i učenika, osnaživanjem, ohrabrivanjem, omogućavanjem svakom učeniku da ostvari uspjehe u skladu sa svojim razvojnim potrebama, osobnim talentima i ostalim sposobnostima.

U školama je nužno provoditi osmišljene programe socijalnog i emocionalnog učenja²⁸ za učenike i za nastavnike. Takvi oblici odgojno-obrazovnog rada trebali bi stvoriti prostor slobode i ozračja u kojemu su

²⁸ Socijalne i emocionalne vještine imaju ključnu ulogu u razvoju djece i mladih. Omogućuju uspješnije ostvarivanje pozitivnih ishoda u školi, radu i životu općenito. Pojam obuhvaća pet međusobno povezanih skupova kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih kompetencija: (1) Samorazumijevanje - svijest o sebi; (2) Razumijevanje drugih ljudi – socijalna svijest; (3) Samoregulacija ponašanja; (4) Odgovorno donošenje odluka; (5) Vještine ostvarivanja dobrih odnosa s drugim ljudima.

učenici slobodni kritički razmišljati, dijeliti svoje kreativne ideje, bez straha i srama postavljali pitanja te tako, uz akademsko učenje, uspješno razvijati i svoje važne životne vještine.

Poučavanje i široka primjena socijalnih i emocionalnih znanja i vještina nužni su za razvoj odgojno-obrazovnog sustava koji neće odgajati obeshrabrene podanike, već slobodne, društveno odgovorne građane.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika na pitanje:

- Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Mislim kako bi se naš školski sustav trebao modernizirati i usmjeriti se suvremenijim temama koje su bliže meni i mojim vršnjacima te mislim kako je važno usmjeriti se na različite teme koje potiču različitost u stavovima i razmišljanja te kako bi se trebalo više pričati o mentalnom zdravlju naše dobne skupine jer postoji mnogo stvari o kojima rijetko tko priča te smatram kako bi se trebao smanjiti utjecaj današnje moderne tehnologije. Nastavnici bi se trebali više okrenuti nama i poticati kreativnost.*
- *Obično nemam problema sa praćenjem nastave i obaveza, ali ponekad mi se dogodi dan kada ne obavim ni polovicu stvari koje sam odredila da hoću. Također, živim dosta daleko od grada (i od škole) zbog čega mi putovanje oduzima puno vremena. Ponekad mi je zamorno planirati svaki dan odlazak u grad i koliko ću dugo ostati u gradu kako bih obavila što više korisnih poslova/obveza i ujedno stigla na autobus. Često dođem kući iz škole u jutarnjoj smjeni tek u pet, s time da ujutro odlazim u šest i pol. Zna biti teško motivirati se učiti ili obavljati kućne poslove kad tako kasno stignem kući. Ukratko, ima problema s dnevnim rasporedom zbog duljeg putovanja od kuće do grada.*
- *Smatram da bi bilo važno ispitati razloge za upisivanje određene srednje škole, jesmo li to odabrali jer nismo znali što drugo, jesu li nas roditelji natjerali ili nešto treće. Također mislim da bi bilo važno ispitati zašto želimo steći određeni stupanj obrazovanja, zbog novčane sigurnosti, vlastite želje za znanjem ili položaja u društvu. Nadalje bilo bi zanimljivo saznati koliko bi osoba, da su u mogućnosti, svoje diplome kupilo bez ikakvog uloženog truda.*
- *Mislim da škole u RH nisu pravedne. U nekim školama se rade neke stvari koje se npr. u ovoj školi ne rade. Kod upisa npr. na neki matematički fakultet te osobe su u boljem položaju od nas iz malih škola i krajeva!!!*
- *Škola je jedno veliko opterećenje za svu djecu. Vjerujem da se malo njih uspije naspavati uz sve zadatke odnosno domaće zadaće, ispite, usmena ispitivanja. Neki imaju i druge aktivnosti izvan škole i mislim da će radije otići na taj trening nego provesti dan učeći ili radeći prezentaciju. Profesori, uglavnom neki, to i dalje ne razumiju.*

10 KORIŠTENJE DIGITALNE TEHNOLOGIJE

Razvoj informacijsko-komunikacijskih tehnologija, posebice rašireno korištenje računala, tableta i pametnih telefona koje omogućuje jednostavan i brz pristup internetu, drastično utječe na promjene u ponašanju, komunikaciji, društvenom životu, učenju pa i razvoju osobnog identiteta mladih.

U samo nekoliko godina, internet se nametnuo kao moćna platforma koja je zauvijek promijenila način komunikacije među ljudima. Više od svih komunikacijskih medija, svijetu je dao "globalnu" dimenziju. Postao je univerzalni izvor informacija za milijune ljudi kod kuće, u školi i na poslu. Dvije su pojave koje su najznačajnije obilježile njegovu evoluciju u generacijama mladih ljudi: društvene mreže i mobilna tehnologija. Od osnutka 2004. godine, Facebook je izrastao u svjetsku mrežu od preko dvije i pol milijarde aktivnih korisnika²⁹. S druge strane, mobilna tehnologija omogućila je puno veći doseg interneta, posvuda povećavajući broj korisnika. Internet je postao neizbježan alat za obrazovanje, zabavu, komunikaciju i razmjenu informacija.

Uz sve moguće prednosti, široko korištenje interneta i ostalih suvremenih tehnoloških mogućnosti može imati i negativne posljedice. Sve veća popularnost i učestalost korištenja interneta doveli su do pojave kliničkih slučajeva vezanih uz problematično korištenje interneta. Čini se da je put od adaptivne do patološke uporabe interneta nejasan i za sada ne postoje široko prihvaćeni dijagnostički kriteriji³⁰. U svijetu se intenzivno istražuje ovisnost o internetu, odnosno ovisnost o korištenju pametnih telefona i drugih sredstava za pristup internetu.

Kliničke karakteristike problema u ponašanju povezane s korištenjem interneta opisane su različitim terminima, uključujući poremećaj ovisnosti o internetu, patološko korištenje interneta, problematičnu uporabu interneta, prekomjernu upotrebu interneta, ovisnost o internetu, kompulzivnu uporabu računala³¹ i virtualnu ovisnost³². Rješavanje te ovisnosti u brojnim slučajevima traži i profesionalnu intervenciju.

Nalazi brojnih istraživanja sugeriraju da se „ovisnost o internetu“ mora definirati pomoću jedinstvenih dijagnostičkih kriterija i uvrstiti kao novi oblik ovisnosti u psihijatrijske dijagnostičke priručnike.

U ovom istraživanju ispitana su uobičajena iskustva učenika s korištenjem pametnih telefona, računala i tableta.

10.1. KORIŠTENJE RAČUNALA/TABLETA/PAMETNIH TELEFONA

U donjim tablicama prikazano je vrijeme svakodnevnog korištenja računala/tableta/pametnih telefona kod učenica i učenika.

²⁹ <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

³⁰ Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry (London)*, 7(1), 4-8.

³¹ Erceg, T., Buljan Flander, G. i Brezinščak, T. (2018). The Relationship Between Compulsive Internet Use and Symptoms of Depression and Anxiety in Adolescence. *Alcoholism and psychiatry research*, 54 (2), 101-112. <https://doi.org/10.20471/dec.2018.54.02.02>

³² Shaw M, Black DW. (2008). Internet addiction. Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS. Drugs* 22 (5), 353-365.

Ako koristiš računalo/tablet/smartfon ³³ svakodnevno, koliko ga sati u prosjeku koristiš?						
Spol	ne koristim svakodnevno	oko pola sata	oko sat vremena	2-3 sata	3-4 sata	više od 4 sata
ženski	5,6%	1,7%	8,8%	23,8%	24,5%	35,6%
muški	4,2%	4,0%	11,2%	31,6%	21,7%	27,3%

hi²(5)=78,70; p<,001 (značajne razlike)

Iz prikazanih je podataka uočljivo da gotovo svi ispitani učenici (njih više od 95%) svakodnevno koriste računalo, tablet i/ili pametni telefon. Djevojke ova sredstava koriste značajno češće od svojih muških vršnjaka. Računala, tablete i/ili pametne telefone u prosjeku više od tri sata dnevno koristi oko 60% djevojaka i oko 50% mladića.

10.1.1. SVRHA KORIŠTENJA RAČUNALA/TABLETA/PAMETNIH TELEFONA³⁴

U donjim tablicama prikazana je hijerarhija različitih svrha/oblika korištenja računala/tableta/pametnih telefona za djevojke i za mladiće. U tablicama su prikazani postotci korištenja u kategorijama: „nekoliko puta tjedno“, „jednom dnevno“ i „više puta dnevno“, što se sve može smatrati učestalim korištenjem.

U koje svrhe i koliko često koristiš računalo/tablet/smartfon? % procjena u kategorijama „nekoliko puta tjedno“, „jednom dnevno“, „više puta dnevno“	%Ž	%M	t-test (df=1680)
Za komunikaciju (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat i sl.)	93,0%	85,2%	6,18; p<0,001
Za slušanje glazbe, gledanje filmova	86,3%	80,9%	3,99; p<0,001
Za traženje informacija	61,6%	57,9%	1,96; p=0,05
Za školske potrebe	59,5%	43,1%	8,03; p<0,001
Pratim poznate „youtubere“ i ostale „influencere“	55,6%	59,9%	1,17; p=0,24
Surfam bez posebnog cilja	50,0%	44,4%	3,09; p<0,001
Za dijeljenje datoteka (<i>file sharing, download, upload</i>)	36,3%	39,9%	-2,29; p=0,02
Za igranje	26,2%	57,8%	-16,40; p<0,001
Radim nešto kreativno (pišem, crtam, radim glazbu, obrađujem fotografije i sl.)	17,5%	17,1%	-0,06; p=0,96
Nelegalno skidam sadržaje s interneta (programe, glazbu, filmove i sl.)	15,8%	26,3%	-7,12; p<0,001
Za kupovinu	6,5%	11,1%	-4,85; p<0,001
Gledam pornografske sadržaje	3,5%	36,1%	-29,11; p<0,001

Napomena: istaknute su statistički značajno veće vrijednosti.

Hijerarhija svrha korištenja računala/tableta/pametnih telefona kod djevojaka i mladića je uglavnom podjednaka. Navedeni digitalni uređaji se najviše koriste za komunikaciju na društvenim mrežama, za razonodu (slušanje glazbe, gledanje filmova) i za traženje informacija putem interneta.

³³ U upitniku je korišten termin „smartfon“, koji je uobičajen u populaciji adolescenata.

³⁴ Ovdje je važno napomenuti da su prikazani rezultati prikupljeni od travnja do lipnja 2019. godine, dakle znatno prije epidemije Covid-19 virusa i prije uvođenja online nastave. U međuvremenu je došlo do značajnih promjena u distribuciji razloga i svrhe korištenja digitalne tehnologije u populaciji učenika, posebice u kategoriji korištenja za školske potrebe.

Uočljive su statistički značajne razlike u namjeni korištenja između djevojaka i mladića. Djevojke značajno češće koriste računala/tablete/pametne telefone upravo za navedene oblike komunikacije i za razonodu, ali i za školske potrebe, kao i za surfanje, tj. pretraživanje interneta bez posebnog cilja.

Uz sve prednosti koje je tehnološka revolucija omogućila, korištenje računala i interneta vezuje se i uz aktivnosti koje su nelegalne, neproduktivne ili malo korisne. Mladići značajno više od djevojaka prakticiraju korištenje računala/tableta/pametnih telefona za igranje, dijeljenje datoteka, gledanje pornografskih sadržaja i nelegalno preuzimanje sadržaja sa interneta.

Djevojke i mladići podjednako prate poznate „youtubere“ i ostale „influencere“ (u prosjeku to redovito čini između 55% i 60% srednjoškolaca), kao i koriste dostupnu tehnologiju za kreativni rad, no u puno manjoj mjeri (tek nešto više od 17% učenika). Od svih navedenih svrha, računala/tableti/pametni telefoni se najmanje se koriste za kupovinu putem interneta.

10.1.2. UGROŽAVANJE PUTEM INTERNETA

Upitnikom su također ispitana i iskustva učenika s ugrožavanjem putem interneta.

Koliko često su ti se događale sljedeće stvari prilikom korištenja interneta? (% procjena u kategorijama često/vrlo često)	%Ž	%M	t-test (df=1680)
Nailazim na uznemirujuće sadržaje na internetu	31,3%	27,6%	,90; p=0,37
Doživio sam da me netko putem interneta uznemiruje ili vrijeđa	7,5%	7,9%	,84; p=0,40
Netko nepoznat je tražio moje osobne, odnosno intimne podatke	8,7%	4,6%	-1,44; p=0,15

Najčešći oblik takvih iskustava su uznemirujući sadržaji koji se mogu naći na internetu i s kojima se relativno često suočavaju i mladići djevojke, o čemu se izjasnilo oko 30% srednjoškolaca, odnosno gotovo svaki treći srednjoškolac. Ozbiljniji oblici neposrednog ugrožavanja, poput osobnog uznemiravanja, vrijeđanja ili traženja intimnih podataka su rjeđi, no svakako su prisutni. Između djevojaka i mladića ne postoje statistički značajne razlike u percepciji uznemiravanja putem interneta.

10.2. KORIŠTENJE PAMETNIH TELEFONA

Posebno je ispitano korištenje pametnih telefona sa šest tvrdnji koje opisuju oblike ovisničkog ponašanja. U donjoj su tablici prikazani postotci procjena u kategorijama „često“ i „vrlo često“ za sve ispitane oblike korištenja pametnih telefona. Iz podatka je uočljiva hijerarhija oblika korištenja pametnih telefona koji upućuju na pretjerano korištenje koje interferira sa svakodnevnim aktivnostima i koje može ugrožavati emocionalno funkcioniranje osobe.

Koliko često su ti se događale sljedeće stvari prilikom korištenja smartfona? (% procjena u kategorijama često/vrlo često)	%Ž	%M
Obično koristim svoj smartfon više nego sam namjeravao/namjeravao	71,8%	50,3%
Čini mi se da više ne bih mogla/mogao živjeti bez smartfona	53,6%	33,8%
Nisam uspjela/uspio obaviti planirane obveze, jer sam bila/bio na smartfonu	52,0%	31,0%
Stalno provjeravam svoj smartfon da ne propustim poruke na Facebooku ili Twitteru	46,4%	36,5%
Ljudi oko mene mi govore da previše koristim smartfon	41,4%	25,9%
Nestrpljiv/a sam i uznemiren/a kad nemam smartfon pri sebi	37,4%	21,0%

Svi ispitani oblici korištenja pametnih telefona su značajno zastupljeniji kod djevojaka u odnosu na mladiće.

Ljestvica rizičnih oblika korištenja pametnih telefona (ROKS)

Zbroj procjena na svih šest tvrdnji tretiramo kao ljestvicu potencijalno rizičnih oblika korištenja pametnih telefona (smartfona). Taj je zbroj linearno transformiran na zajedničku skalu s minimalnim rezultatom 0 i maksimalnim rezultatom 100. Rezultat 0 (nula) označava da se osoba koja ostvaruje taj rezultat nikada ne ponaša na opisani način i nikada ne doživljava stanja vezana uz korištenje pametnih telefona kako su opisana tvrdnjama iz ljestvice, dok rezultat 100 znači da se osoba vrlo često ponaša i doživljava stanja kako su opisana tvrdnjama iz ljestvice.

Statistička obilježja ROKS ljestvice u uzorku učenika srednjih škola prikazana su u sljedećoj tablici:

N	M	SD	α
1.682	44,30	23,99	,85
<i>N - broj učenika; M - aritmetička sredina rezultata (prosječni rezultat); SD - standardna devijacija rezultata (mjera varijabilneta rezultata oko aritmetičke sredine) α - Cronbach alfa, mjera pouzdanosti/interne konzistencije ljestvice</i>			

Koeficijent interne konzistencije (Cronbach alfa=,85) upućuje na relativno visoku pouzdanost rezultata, tako da se ukupan rezultat na ROKS ljestvici može koristiti kao relativni pokazatelj (indikator) rizičnih oblika korištenja pametnih telefona u epidemiološkim istraživanjima. Valja međutim naglasiti da se ljestvica **ne može** koristiti kao valjano dijagnostičko sredstvo pri procjeni ponašanja pojedinca.

10.2.1. KORIŠTENJE PAMETNIH TELEFONA I SIMPTOMI UGROŽENOSTI MENTALNOG ZDRAVLJA

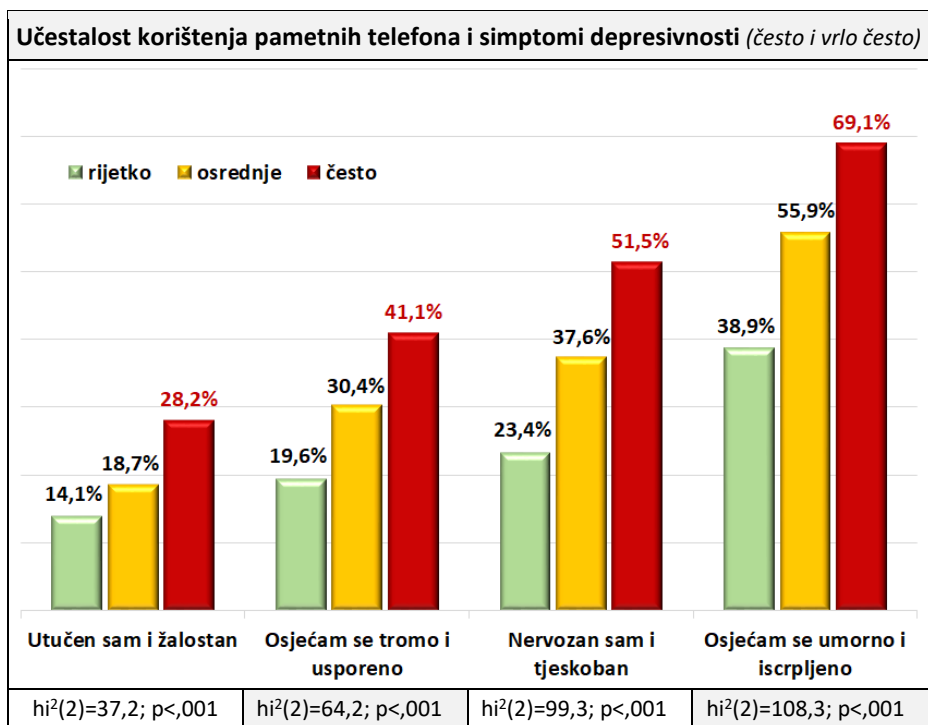
Iako ovisnost o korištenju pametnih telefona još uvijek nije uvrštena kao dijagnostički kriterij u klasifikacijskim sustavima, njihovo pretjerano korištenje može se kategorizirati kao oblik ovisničkog ponašanja.

U donjoj tablici prikazane su korelacije između ispitanih oblika korištenja pametnih telefona (rezultata na ROKS ljestvici) sa simptomima depresivnosti, psihosomatskim simptomima, pokazateljima straha od negativne evaluacije i egzistencijalne krize, kao i s Indeksom korištenja sredstava ovisnosti.

	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Rizični oblici korištenja pametni telefona (ROKS)	,34**	,27**	,29**	,17**	,13**
<i>** Korelacija je značajna na 0,01 razini; Istaknute su korelacije veće od $r=,25$</i>					
<i>DEP - simptomi depresivnosti; SOM - psihosomatski simptomi; SNE - strah od negativne evaluacije/socijalna anksioznost; EGZ – simptomi egzistencijalne krize; IKSO - indeks konzumiranja sredstava ovisnosti (cigarete + alkohol + marihuana)</i>					

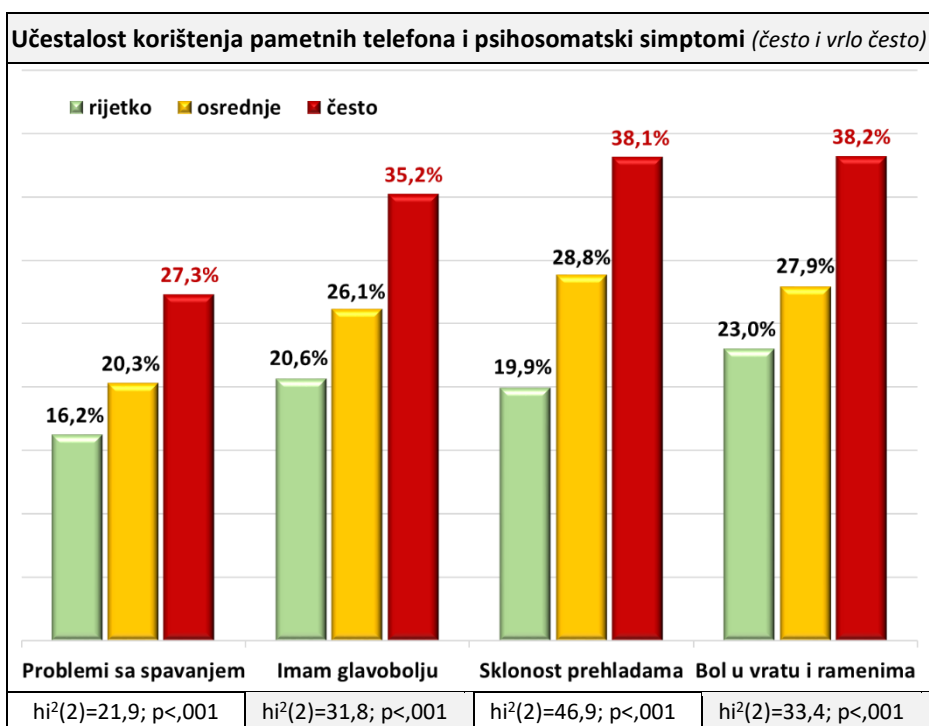
Korelacijski koeficijenti ROKS ljestvice i ispitanih pokazatelja ugroženosti mentalnog zdravlja su statistički značajni. Ti su koeficijenti indikativni, posebice korelacije sa simptomima depresivnosti, psihosomatike i straha od negativne evaluacije.

Sljedeća slika zorno prikazuje izraženost pojedinih simptoma depresivnosti (% učenika koji često i vrlo često osjećaju navedene simptome) u cijelom uzorku ispitanika s obzirom na učestalost korištenja pametnih telefona. Učestalost korištenja pametnih telefona je podijeljena u tri podjednako velike skupine korisnika - one koji ih u prosjeku koriste rijetko, osrednje i često.



Učenici koji često koriste svoje pametne telefone (jedna trećina učenika) iskazuju značajno više simptoma vezanih uz depresivnost od učenika koji relativno rijetko koriste svoje pametne telefone. Ovi su podatci u skladu s brojnim recentnim istraživanjima koja potvrđuju štetnost pretjeranog korištenja pametnih telefona, posebice pretjerano aktivnog korištenja društvenih mreža³⁵.

Slični su odnosi učestalog korištenja pametnih telefona s javljanjem psihosomatskih simptoma, što je prikazano na donjoj slici.



³⁵ Kelly, Yvonne & Zilanawala, Afshin & Booker, Cara & Sacker, Amanda. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EclinicalMedicine*. 6, 59-68.

Učenici koji rjeđe koriste pametni telefon (jedna trećina učenika) iskazuju značajno manje opisanih psihosomatskih simptoma od učenika koji to čine često. Prikazani rezultati upućuju na zaključak da pretjerano korištenje pametnih telefona kod većeg broja učenika može imati izrazito nepovoljan učinak na emocionalno zdravlje.

S ciljem zaštite mentalnog zdravlja mladih, čini se nužnim pokrenuti programe prevencije ovisničkog korištenja pametnih telefona, odnosno poticati implementaciju postojećih, empirijski provjerenih programa prevencije ovisničkog ponašanja i u području specifične ovisnosti o korištenju pametnih telefona.

10.3. KORIŠTENJE INTERNETA, PAMETNIH TELEFONA I RAČUNALA – ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Internet je postao dio današnje kulture i, kako rezultati pokazuju, široko je korišten u populaciji djece i mladih. Zapravo, korištenje interneta spada među najpopularnije aktivnosti.

Iz prikazanih je podataka uočljivo da gotovo svi ispitanici svakodnevno koriste računalo, tablet i/ili pametni telefon. Posebno problematična je činjenica da trećina učenika uz ekrane provede više od 4 sata dnevno, a još četvrtina to čini između 3 i 4 sata dnevno. I dok djevojke češće koriste moderne tehnologije za komunikaciju i razonodu, mladići su češće uključeni u oblike vezane uz igranje, gledanje pornografskih sadržaja i nelegalno preuzimanje sadržaja s interneta. S obzirom na navedeno, ne čudi da 20 – 70% učenika iskazuje simptome koji mogu ukazivati na ovisnost o pametnim telefonima. Podatci upućuju na snažnu povezanost rizičnih oblika korištenja pametnih telefona i simptoma depresivnosti, psihosomatike i socijalne anksioznosti.

Otprilike trećina učenika koji često koriste mobitel doživljava psihosomatske simptome, a između 30 i 70% njih simptome depresivnosti. Kod njih su simptomi depresivnosti otprilike dva puta izraženiji nego kod učenika koji pametni telefon koriste samo rijetko.

S obzirom na dobivene podatke, potrebno je organizirati sustavno praćenje utjecaja digitalnih tehnologija na mentalno zdravlje učenika, vršnjačke odnose i akademski uspjeh. Od vitalne je važnosti za roditelje, odgajatelje, skrbnike, vršnjake i državu obrazovati djecu i mlade o rizicima i odgovornostima s kojima se mogu suočavati prilikom korištenja interneta.

Izuzetno je važno u školske programe uključiti teme iz domene **medijske pismenosti**, kako bi se osnažilo djecu u prepoznavanju i izbjegavanju mogućih opasnosti. Na taj bi se način ujedno i povećao njihov kapacitet za korištenje stvarnih pogodnosti koje nudi internetska aktivnost.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika na pitanje:

- **Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?**

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Mislim da je važan međusoban odnos mojih vršnjaka i ostalih ljudi (profesora, roditelja..) o kojem mnogi ne razmišljaju jer zbog današnjeg načina života ljudi više ne komuniciraju međusobno i zatvaraju se u sebe zbog čega dolazi do toga da su danas mladi depresivni i tjeskobni jer ih niko ne razumije i ne shvaća ozbiljno tehnologija okupira svih i niko više nema potrebe komunicirati nego samo sjediti na mobitelima*
- *Nisam sigurna dali je bilo točno pitanje o tome, ali u okruhu škole često viđam koliko internet (Instagram i Snapchat posebno) imaju utjecaj na srednjoškolce. Zbog njih često ljudi imaju predrasuda prema drugima; ne samo način na koji se oblače ili njihova težina im smeta pa moraju komentirati, nego neki počnu mijenjati njihovo ponašanje tako da bi se osjećali važniji u društvu, a zbog toga počnu raditi gluposti koje su vidjeli da drugi rade na internetu. Po mom mišljenju od malena bi se trebalo naučiti djecu koliko je*

zapravo internet važan i sta je sve točno/krivo na njemu, i sta se treba/ne treba pratiti, jer internet je dostupan svima, i lako može utjecati na nas. Svi su pod utjecajem njega.

- *Često imam prijatelje s kojima sam se tijekom vremena udaljila i to me ponekad muči ali polako se pomirujem sa činjenicom da život ide dalje. Imam i tzv. internet prijatelje i ponekad imam osjećaj da s njima imam bolji kontakt nego s nekim prijateljima iz stvarnog života. Ponekad su ti internet prijatelji zbilja potrebni ukoliko ti treba netko tko dijeli iste interese s tobom a nije u tvojoj fizičkoj okolini . Još jedan naputak ,htjela bih istaknuti da se u svoje slobodno vrijeme želim baviti nečim produktivnim (crtanje, animiranje, pisanje priča i sl.) no elektronika me ponekad sprečava u tome . Kada sam na internetu skoro pa isključivo koristim engleski jezik u kojem sam fluidna ,ali taj engleski prešao mi je u svakodnevnu naviku.*
- *Važno je da djeca ne budu toliko ovisna o svome telefonu kad su negdje vani, npr. ja idem svaki dan do škole pješke oko 20 minuta i nikada ne uzmem mobitel u ruke, ali netko bi imao svih 20 minuta mobitel. Kad netko koristi mobitel dok pričamo to mene vrijeđa, a vjerujem i da bi se tako i drugi osjećali.*

11 JA SAM SA SOBOM - SAMOPOIMANJE MLADIH

Samopoimanje je subjektivna interpretacija samoga sebe, koja daje odgovor na ključno egzistencijalno pitanje „Tko sam ja?“. Može se definirati kao osjećaj zadovoljstva i samoprihvatanje koji proizlaze iz procjene osobe o vlastitoj vrijednosti, privlačnosti, kompetentnosti i sposobnosti da zadovolji svoje težnje.

Razvija se na osnovi osobnih iskustava djeteta i mlade osobe s najbližom okolinom tijekom procesa sazrijevanja. Način kako dijete/mlada osoba vidi i doživljava sebe, u najvećoj je mjeri pod utjecajem kvalitete prihvatanja, topline i podrške koju dobiva od sebi najbližih ljudi, kao i stavova i vrijednosti koje od njih usvaja. Samopoimanje snažno određuje emocije, motivaciju, ponašanje, a time i opću prilagodbu i mogućnosti ostvarivanja željenih ciljeva. Ta posve subjektivna interpretacija samoga sebe stoga presudno određuje kvalitetu života ljudi.

Uz obitelj, na samopoimanje školske djece i mladih, posebno značajan utjecaj imaju vršnjaci i škola. Škola bi, kao organizirani sustav i javni servis, trebala na najkompetentniji način pružati podršku učenicima u razvoju pozitivnog samopoimanja i s njime povezanog samopoštovanja, osjećaja vlastite efikasnosti i vrijednosti, a posebice u razvoju vještina i znanja važnih za suočavanje sa životnim izazovima.

Iz perspektive očuvanja mentalnog zdravlja učenika, uloga škole je osiguravanje podrške za nesmetan razvoj i ostvarivanje individualnih potencijala za produktivan i ispunjen život svakog djeteta i mlade osobe. To se ostvaruje skladnim poticanjem cjelovitog kognitivnog, socijalnog, emocionalnog, kulturnog i fizičkog razvoja u skladu s osobnim obilježjima, sposobnostima i interesima svakog učenika.

U ovom istraživanju ispitani su neki aspekti pozitivnog samopoimanja koji potencijalno mogu djelovati kao zaštitni čimbenici mentalnog zdravlja. Kategorije korištenih tvrdnji (skale procjena) prikazane su u donjoj tablici³⁶.

Zadovoljstvo životom - Cronbach alfa=,84
Sretan sam i zadovoljan svojim životom
Moj život ima smisao i cilj
Život mi donosi puno zadovoljstva
Ja se općenito dobro osjećam
Optimizam - Cronbach alfa=,79
U budućnost gledam s nadom i entuzijazmom
Očekujem da ću u budućnosti uspjeti u onome što mi je najvažnije
Uvijek sam optimist kada mislim o svojoj budućnosti
Zadovoljstvo vlastitim izgledom - Cronbach alfa=,86
Kad se pogledam u zrcalo, sviđa mi se kako izgledam
Zadovoljan/na sam izgledom svoga tijela
Osjećam se opušteno kada je očito da drugi promatraju kako izgledam

³⁶ Prikazano kategoriziranje/grupiranje tvrdnji utvrđeno je postupkom faktorske analize; Koeficijenti Cronbach alfa su pokazatelji interne konzistencije, odnosno pouzdanosti pojedinih grupa tvrdnji. Ispitani aspekti samopoimanja posjeduju zadovoljavajuću razinu pouzdanosti i mogu se koristiti za potrebe epidemioloških istraživanja.

Samoregulacija ponašanja, autonomija - Cronbach alfa=,68
Sam odlučujem kako ću se ponašati
Sposoban sam rješavati probleme podjednako uspješno kao i većina drugih ljudi
Kada me netko ugrozi, odlučno branim svoje stavove
Mogu se dobro prilagoditi raznim vrstama ljudi
Zapreke me ne obeshrabruju
Brzo se mogu oporaviti od neugodnih iskustava
Savjesnost, ustrajnost - Cronbach alfa=,79
Marljiva sam osoba
Sklon sam napornom radu
Ja sam dobro organizirana i praktična osoba
Obveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim
Uredan sam i točan
Ustrajan sam, ne odustajem lako

11.1. POVEZANOST SAMOPOIMANJA S POKAZATELJIMA UGROŽENOSTI MENTALNOG ZDRAVLJA

Odnos ispitanih aspekata samopoimanja s pokazateljima ugroženosti mentalnog zdravlja prikazan je u donjoj korelacijskoj tablici.

Aspekti samopoimanja	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
Zadovoljstvo životom	-,57**	-,41**	-,42**	-,67**	-,07
Optimizam	-,36**	-,27**	-,27**	-,44**	-,01
Izgled tijela	-,43**	-,30**	-,44**	-,43**	,02
Autonomija/samoregulacija	-,23**	-,17**	-,32**	-,25**	,07
Savjesnost/ustrajnost	-,27**	-,18**	-,19**	-,28**	-,19**
** Korelacija je značajna na 0,01 razini; Istaknute su korelacije veće od $r=,25$					
DEP - simptomi depresivnosti; SOM - psihosomatski simptomi; SNE - strah od negativne evaluacije/socijalna anksioznost; EGZ – simptomi egzistencijalne krize; IKSO - indeks konzumiranja sredstava ovisnosti (cigarete + alkohol + marihuana)					

Prikazani korelacijski koeficijenti upućuju na sljedeće zaključke:

- Zadovoljstvo životom je dobra mjera mentalnog zdravlja. Ono je u negativnoj korelaciji sa svim ispitanim indikatorima ugroženosti mentalnog zdravlja; što je mlada osoba zadovoljnija svojim životom, ona iskazuju značajno manje simptoma depresivnosti, psihosomatike, socijalne anksioznosti, mračnih misli i emocija. Posebno je visoka negativna korelacija zadovoljstva životom s pokazateljima egzistencijalne krize ($r=-,67$), što upućuje na supstancijalnu povezanost tog spleta kognicija i emocija.
- Percepcija vlastitog tjelesnog izgleda također se pokazuje značajnim aspektom samopoimanja kod adolescenata, pa time i čimbenikom mentalnog zdravlja u toj populaciji. Djevojke i mladići koji su zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom, značajno rjeđe iskazuju simptome depresivnosti, psihosomatike, socijalne anksioznosti i egzistencijalne krize.
- Podudaran je i smjer povezanosti optimizma s pokazateljima ugroženosti mentalnog zdravlja. Korelacijski koeficijenti pokazuju da je optimizam nešto slabiji zaštitnik mentalnog zdravlja od

zadovoljstva životom i zadovoljstva vlastitim izgledom, no optimizam, kao pozitivna percepcija vlastite budućnosti, značajno je češće zastupljen kod osoba koje imaju manje problema s mentalnim zdravljem.

- Osobe koje iskazuju višu razinu autonomije i samoregulacije ponašanja iskazuju značajno manje socijalne anksioznosti, kao i nešto manje simptoma depresivnosti i psihosomatike.
- Savjesnost i ustrajnost su obilježja ličnosti koja mogu biti zaštitnici mentalnog zdravlja. Adolescenti koji iskazuju višu razinu savjesnosti i ustrajnosti u svom ponašanju, značajno rjeđe iskazuju simptome depresivnosti te nešto rjeđe psihosomatske simptome i strah od negativne evaluacije (socijalnu anksioznost). Ove osobe također značajno rjeđe koriste sredstva ovisnosti (cigarete, alkohol, marihuanu).
- Korištenje sredstava ovisnosti (cigareta, alkohola, marihuane/hašiša) uglavnom nije značajno povezano s ispitanim aspektima samopoimanja. To praktički znači da, bez obzira koliko adolescenti iskazuju zadovoljstvo životom, koliko su optimistični ili kako izgledaju, to nije značajno povezano s time koliko konzumiraju navedena sredstva. Nešto manje konzumacija iskazuju savjesniji učenici.

U nastavku je sažeto opisano značenje pojedinih ispitanih aspekata samopoimanja, distribucija rezultata u uzorcima djevojaka i mladića, kao i specifičnost povezanosti nekih aspekata samopoimanja sa simptomima mentalnog zdravlja.

11.1.1. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

Zadovoljstvo životom odnosi se na cjelokupnost osjećaja i mišljenja pojedinca prema vlastitom životu. Drugim riječima, zadovoljstvo životom je globalna procjena koja nije utemeljena u bilo kojem određenom trenutku ili na bilo kojoj određenoj temi.

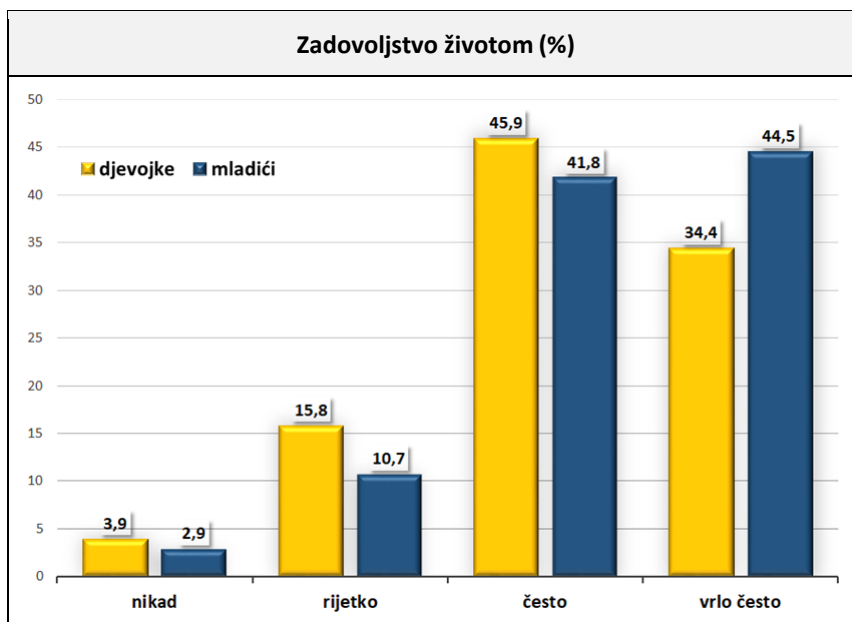
Zadovoljstvo životom adolescenata ovisi o brojnim čimbenicima, uključujući sveukupnost životnih iskustava, odnose s majkom i ocem, šire obiteljske odnose, odnose s vršnjacima, prijateljima, romantične odnose, osobni fizički razvoj, zdravlje i druge³⁷.

Brojna istraživanja pokazuju da veće zadovoljstvo životom pozitivno utječe na naše zdravlje i dobrobit. Varijable poput mentalnog i tjelesnog zdravlja, socijalnih odnosa ili empatije u snažnoj su korelaciji sa zadovoljstvom. Istraživanja pokazuju da je zadovoljstvo životom u snažnoj korelaciji sa zdravstvenim čimbenicima kao što su kronične bolesti, problemi sa spavanjem, bolovi, pretilost, pušenje, tjeskoba i tjelesna aktivnost³⁸.

Na donjoj slici prikazani su ukupni postotci procjena zadovoljstva životom na sve četiri tvrdnje iz ljestvice zadovoljstva životom.

³⁷ van der Lippe T. (2014) Satisfaction with Life as a Whole. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2573

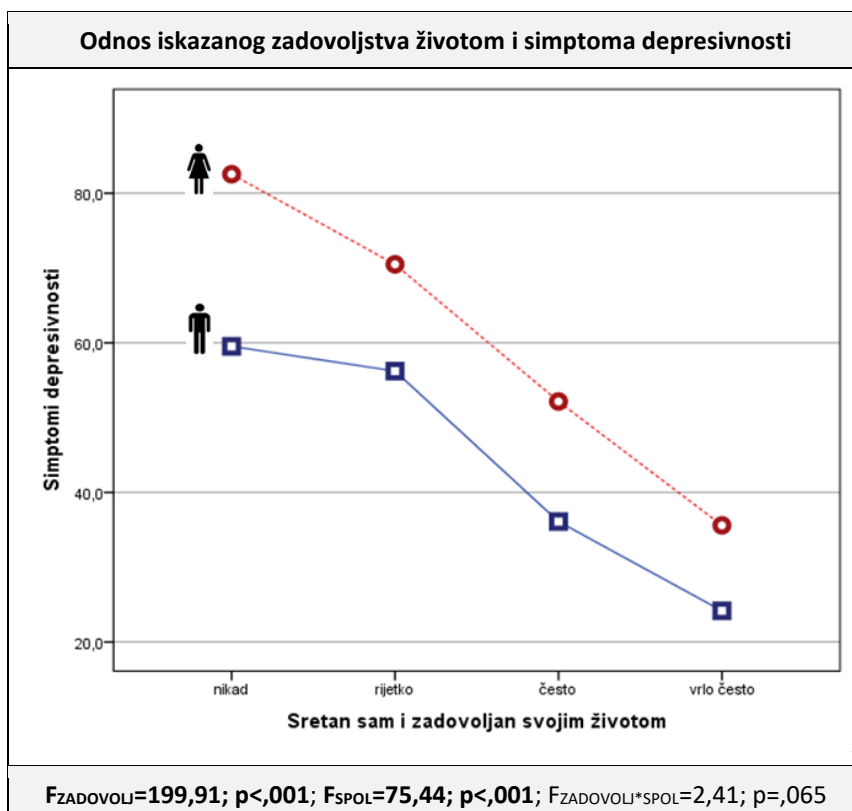
³⁸ Strine, T.W., Chapman, D.P., Balluz, L.S., Moriarty, D.G., & Mokdad, A.H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health, 33*(1), 40-50.



Velika većina učenika iskazuje da je često ili vrlo često sretna i zadovoljna svojim životom, da im život donosi puno zadovoljstva, da njihov život ima smisao i cilj te da se općenito dobro osjeća (80,3% djevojaka i 86,3% mladića). Uočljivo je, međutim, i to da u prosjeku 19,7% djevojaka i 13,6% mladića iskazuje da nisu nikada ili da su samo rijetko zadovoljni svojim životom. Iz perspektive zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, pojedinci iz te grupe mogu biti izloženi ozbiljnijim rizicima za mentalno zdravlje.

Na donjoj slici je zorno prikazan odnos između zadovoljstva životom i simptoma depresivnosti djevojaka i mladića. I djevojke i mladići koji iskazuju da su sretniji i zadovoljniji svojim životom iskazuju značajno manje simptoma depresivnosti od svojih vršnjaka koji nisu zadovoljni svojim životom.

Djevojke u prosjeku iskazuju da su manje zadovoljne životom i da češće doživljavaju stanja depresivnosti od mladića.



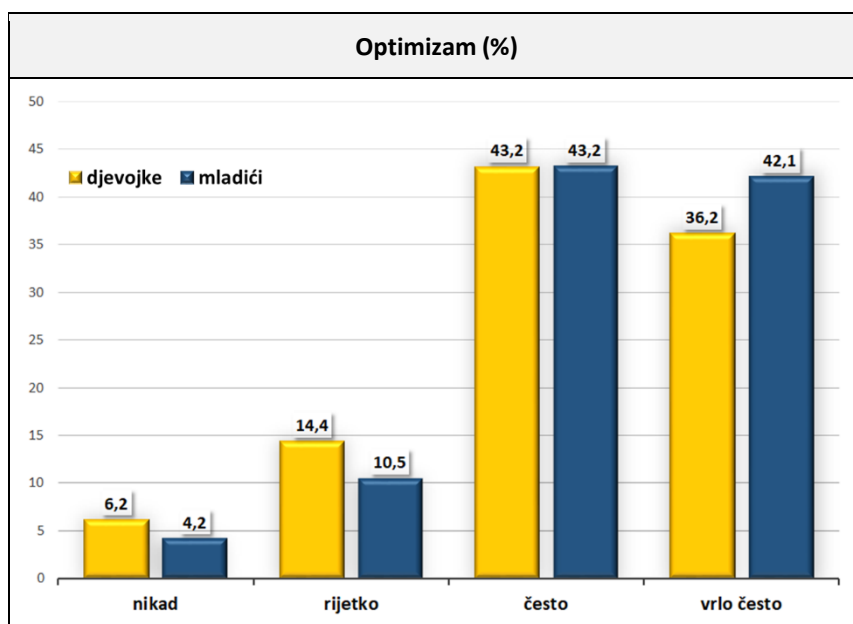
11.1.2. OPTIMIZAM

Optimizam je mentalni stav koji odražava uvjerenje ili nadu da će životni ishodi ili ishodi određenih nastojanja ili događaja biti pozitivni, povoljni i poželjni.

Istraživanja pokazuju da su ljudi, u prosjeku, optimistična bića. Takav mentalni stav može pozitivno utjecati na fizičko i mentalno zdravlje osobe. Pokazuje se da optimizam smanjuje stres i povećava dugovječnost. Optimisti su također manje podložni negativnim učincima bolesti, umora i depresije. Optimisti dosljedno druge ljude vide dobrima i dobroćudnima i situacije opisuju u najboljem mogućem svjetlu, drugi pak, koji nisu takvih shvaćanja, dosljedno osjećaju nepovjerenje i svijet vide u tamnijim tonovima. Valja, međutim, imati na umu da optimizam ne mora nužno biti i „najbolja“ strategija. Nerealno uvjerenje da će budućnost biti puna samo pozitivnih događaja može navoditi na pretjerano ležeran stav prema životnim izazovima i na preuzimanje nepotrebnih rizika, posebno sa zdravljem i financijama. Istraživanja su pokazala da je odgovorno kritičko mišljenje i realistično interpretiranje stvarnosti, pa čak i pesimizam u manjim dozama, efikasniji način za izgradnju otpornosti i postizanje vlastitih ciljeva.

U ovom istraživanju optimistični stav je ispitan s tri tvrdnje. Učenici su procijenili u kojoj mjeri se dolje navedene tvrdnje odnose na njih.

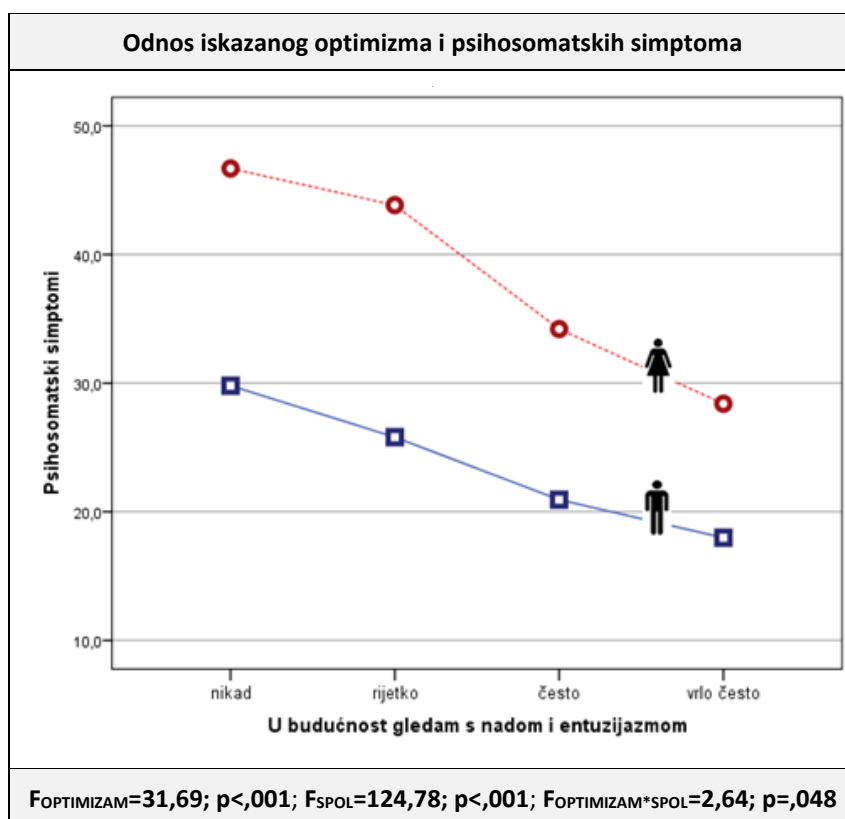
Na donjoj slici prikazani su postotci odgovora djevojaka i mladića iz cijelog uzorka učenika. Podatci se odnose na prosječne procjene za sve tri tvrdnje.



Većina učenika optimistično očekuje dobre ishode u svojoj budućnosti (79,4% djevojaka i 85,3% mladića). Uočljivo je, međutim, da približno jedna petina djevojaka (20,6%) i oko 15% mladića iskazuju da nikada ili da samo rijetko imaju optimistično viđenje vlastite budućnosti. Iz perspektive zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, optimizam može imati temeljnu ulogu u održavanju tjelesne i mentalne dobrobiti i u suočavanju sa životnim izazovima.

Relativno visok postotak učenika koji svoju budućnost ne vidi u „svijetlim tonovima“ se može smatrati dodatnim razlogom za istraživanje uzročnika takvog stanja u populaciji adolescenata u našoj regiji.

Donja slika prikazuje odnos optimističnog stava i zastupljenosti psihosomatskih simptoma kod učenika.



Odnos dviju varijabli je podjednak odnosu između zadovoljstva životom i simptoma depresivnosti. Značajne su spolne razlike u doživljavanju psihosomatskih simptoma, koji su češće zastupljeni kod djevojaka. Osim toga, učenici koji ne iskazuju visoke razine optimizma značajno češće imaju glavobolje, probleme sa spavanjem, želučane probleme i ostale psihosomatske tegobe.

Poticanje optimizma i podizanje kvalitete života, time i zadovoljstva, moćni su mehanizmi zaštite mentalnog zdravlja mladih.

11.1.3. ZADOVOLJSTVO FIZIČKIM IZGLEDOM

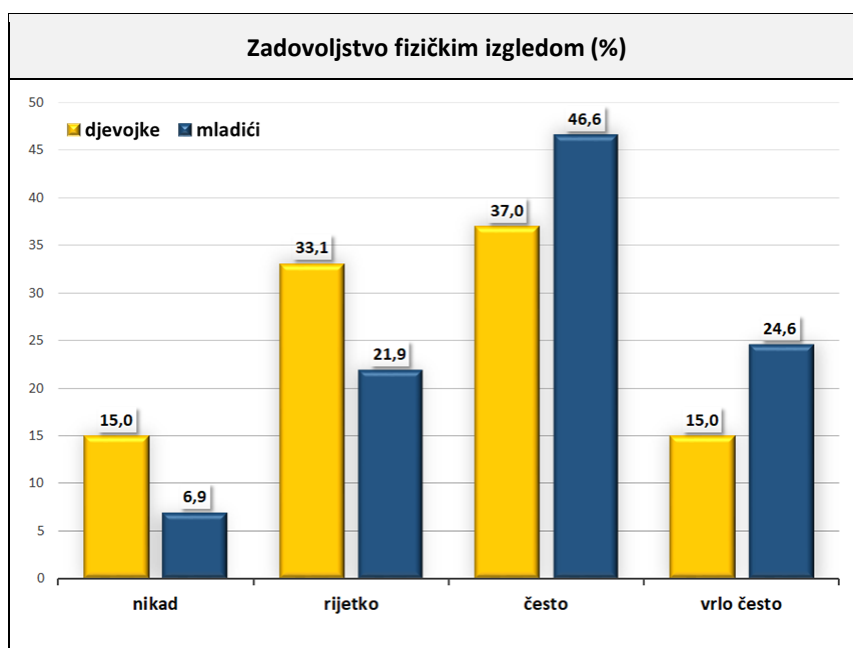
Zadovoljstvo fizičkim izgledom specifičan je aspekt samopoimanja koji se pokazuje važnim za globalno samopoštovanje osobe. Velik broj istraživanja dokazuje da ljudi imaju tendenciju prosuđivati druge na osnovi njihova fizičkog izgleda. Također je dobro poznato da prosudbe i percepcije o izgledu neke osobe utječu na dobrobit te osobe³⁹. Iako malo tko može izbjeći procjenjivanje od strane drugih, postoje dokazi da su djevojke/žene podložnije procjenjivanju na temelju fizičkog izgleda od mladića/muškaraca⁴⁰.

Ovim istraživanjem ispitano je koliko su srednjoškolci zadovoljni svojim fizičkim izgledom te kako je kod njih ta domena samopoimanja povezana s aspektima ugroženosti mentalnog zdravlja.

Na donjoj slici prikazane su spolne razlike u iskazanom zadovoljstvu fizičkim izgledom u ispitanom uzorku.

³⁹ Jones, C. D., Vigfusdottir, T. H. and Lee, Y. (2004). Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys', *Journal of Adolescent Research* 19(3), 323–39.

⁴⁰ Alm, S., Låftman, S.B. (2017). The Gendered Mirror on the Wall. *YOUNG* 26(5), 1–17.
doi:10.1177/1103308817739733



Uočljivo je da 71,2% mladića iskazuje da su često i vrlo često zadovoljni svojim izgledom. Tim mladićima se također sviđa kad se pogledaju u zrcalo, osjećaju se opušteno kada je očito da drugi promatraju kako oni izgledaju. Situacija je kod djevojaka dosta različita. Svega 52% djevojaka iskazuje da se tako osjeća, dakle gotovo 20% manje. Gledano iz drugog kuta, 48% djevojaka, gotovo svaka druga, se nikada ili tek rijetko osjeća dobro u vezi sa svojim izgledom (% nikad ili rijetko).

Kako je brojnim istraživanjima dokazano da percepcija vlastitog izgleda utječe na dobrobit osobe, zanimljivo je razmotriti povezanost zadovoljstva fizičkim izgledom, kao specifične domene samopoimanja, s aspektima ugroženosti mentalnog zdravlja. Moguće je da taj odnos karakteriziraju spolne (rodne) razlike u osjetljivosti, ranjivosti i ugroženosti mentalnog zdravlja zbog nesigurnosti ili nezadovoljstva vlastitim fizičkim izgledom.

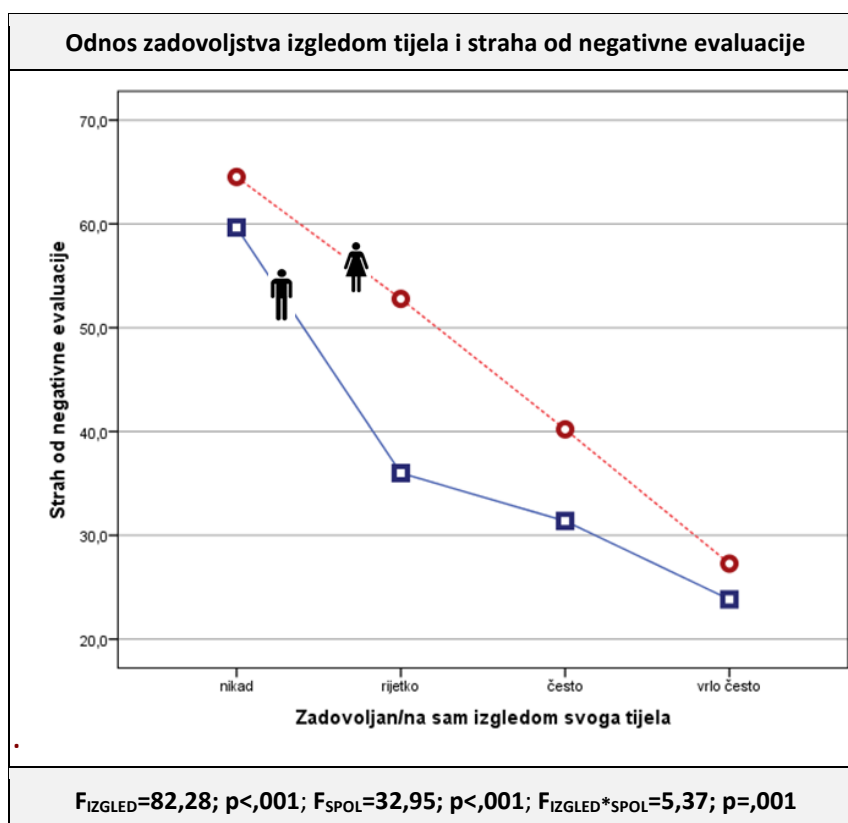
Donja tablica sadržava korelacijske koeficijente zadovoljstva fizičkim izgledom sa simptomima depresivnosti, psihosomatike, straha od negativne evaluacije, egzistencijalne krize i korištenja sredstava ovisnosti, posebno za uzorak djevojaka i mladića.

Zadovoljstvo fizičkim izgledom	DEP	SOM	SNE	EGZ	IKSO
djevojke	-,41**	-,24**	-,46**	-,41**	,03
mladići	-,34**	-,25**	-,33**	-,39**	,01

DEP - simptomi depresivnosti; SOM - psihosomatski simptomi; SNE - strah od negativne evaluacije/socijalna anksioznost; EGZ – simptomi egzistencijalne krize; IKSO - indeks konzumiranja sredstava ovisnosti (cigarete + alkohol + marihuana)

Iz korelacijskih odnosa uočljivo je da kod djevojaka postoji snažnija povezanost (ne)zadovoljstva vlastitim izgledom s aspektima mentalnog zdravlja. Djevojke koje nisu zadovoljne svojim fizičkim izgledom iskazuju više simptoma depresivnosti, kao i socijalne anksioznosti (straha od negativne evaluacije) od svojih muških vršnjaka.

Može se, dakle, zaključiti da je nezadovoljstvo vlastitim izgledom rizični čimbenik za dobrobit i mentalno zdravlje mladih. Ilustracija takvog stanja prikazana je na donjoj slici gdje je prikazan odnos zadovoljstva fizičkim izgledom i straha da ćemo biti negativno evaluirani od drugih ljudi.



Uočljive su spolne razlike u strahu od negativne evaluacije, kao i razlike u prosječnim procjenama podgrupa ispitanika s obzirom na to kako su procijenili svoj fizički izgled. U prosjeku, grupe koje iskazuju niže razine zadovoljstva vlastitim fizičkim izgledom iskazuju više razine socijalne anksioznosti, odnosno specifično, više straha od negativne evaluacije od strane drugih.

11.1.4. SAMOREGULACIJA PONAŠANJA

Samoregulacija je sklop sposobnosti i vještina kontroliranja vlastitih emocija i ponašanja. Osobe s dobrom samoregulacijom imaju fleksibilan raspon emocionalnih i bihevioralnih odgovora, koji se dobro usklađuju s trenutnim zahtjevima njihovog okruženja te imaju osjećaj samokontrole. Postoje brojni dokazi da ljudi koji uspješno reguliraju svoje ponašanje i emocije lakše ostvaruju svoje ciljeve i generalno se bolje osjećaju.

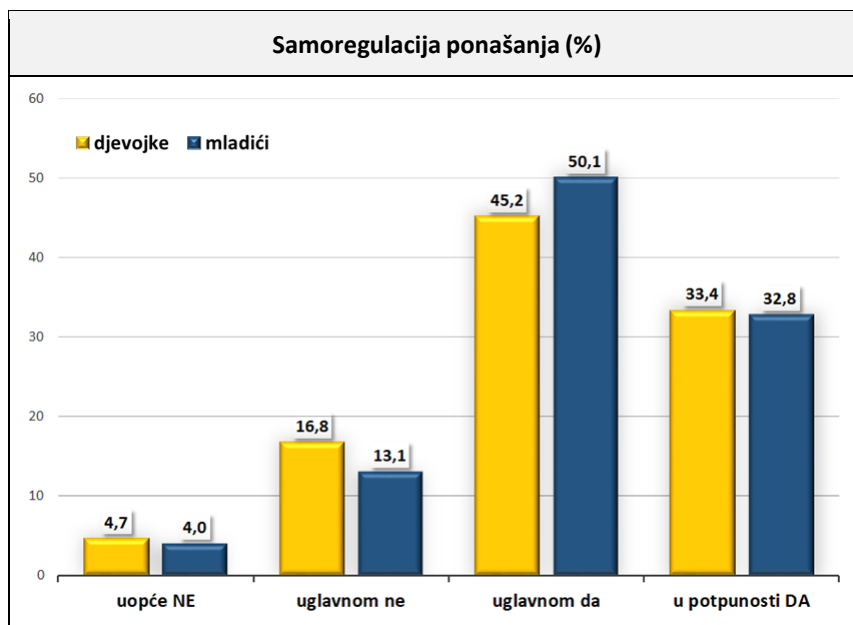
Prema stručnoj literaturi, adolescenti koji uspješno reguliraju vlastito ponašanje zadovoljniji su životom, ostvaruju bolje interpersonalne odnose od svojih vršnjaka i češće doživljavaju pozitivne emocije. S druge strane, oni koji potiskuju svoje emocije, umjesto da ih svjesno reguliraju, lošije se osjećaju, češće doživljavaju osjećaj osamljenosti i općenito imaju više problema s mentalnim zdravljem⁴¹.

Samoregulirano ponašanje u ovom je istraživanju ispitano sa šest tvrdnji koje opisuju specifičan sklop emocionalno-motivacijskih, socijalnih, moralnih i kognitivnih crta. Ovaj sklop opisuje osobine ličnosti dobro prilagođene mlade osobe.

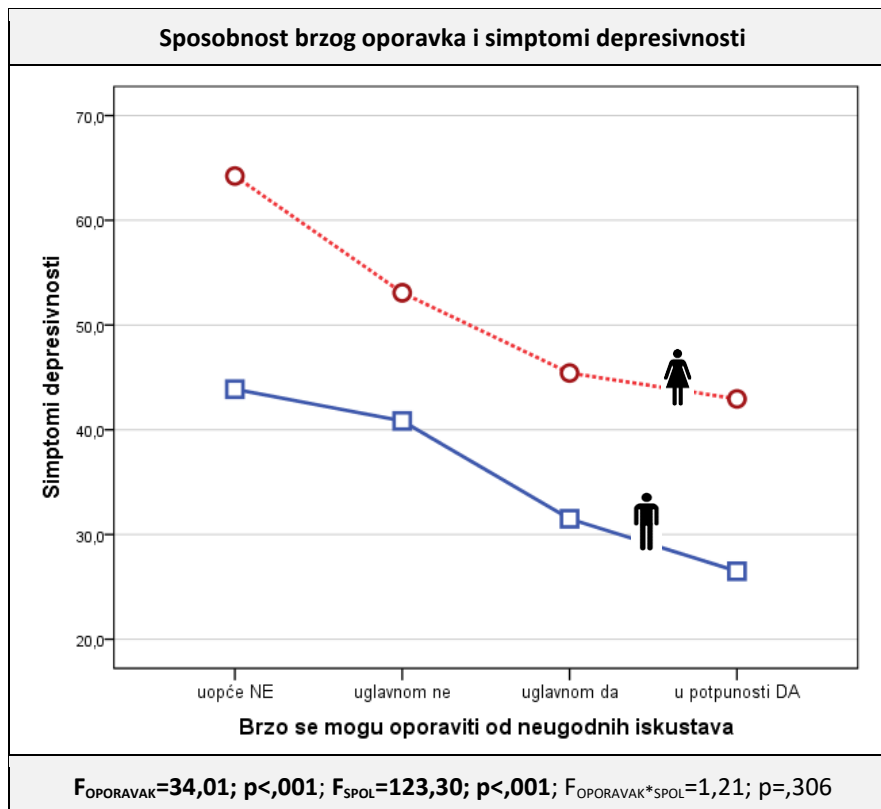
⁴¹ Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., Agnoli, S., Duregger, C. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence, *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>

Osobine ličnosti (karakterne osobine)	Korištene tvrdnje
Autonomija – sloboda donošenja odluka	Sam/a odlučujem kako ću se ponašati
Percepcija osobne kompetentnosti	Sposoban/na sam rješavati probleme podjednako uspješno kao i većina drugih ljudi
Asertivnost – zauzimanje za sebe	Kada me netko ugrozi, odlučno branim svoje stavove
Socijalna prilagodljivost	Mogu se dobro prilagoditi raznim vrstama ljudi
Hrabrost, odlučnost	Zapreke me ne obeshrabruju
Sposobnost brzog oporavka od stresa (eng. <i>resilience</i>)	Brzo se mogu oporaviti od neugodnih iskustava

Na donjoj slici prikazana je distribucija odgovora, odnosno postotka prosječnog slaganja sa svim tvrdnjama iz upitnika iz upitnika (procjene na ljestvici od „uopće se ne slažem“ do „u potpunosti se slažem“).



Uočljivo je da visok postotak učenika iskazuje samoregulirano ponašanje, tj. da više od 89% djevojaka i 88% mladića iskazuje niz gore navedenih pozitivnih osobina ličnosti. No, istovremeno ipak može zabrinjavati podatak da više od jedne petine djevojaka (21,5%) i oko 17% mladića o sebi ne misli ili samo rijetko misli da su sposobni sami rješavati probleme podjednako uspješno kao i većina drugih ljudi, da sami odlučuju kako će se ponašati ili da se mogu uspješno prilagođavati različitim ljudima.



Sposobnost brzog oporavka od neugodnih iskustava ili stresa i brze adaptacije novim situacijama smatra se dobrim pokazateljem emocionalnog zdravlja. U tom smjeru idu i nalazi ovog istraživanja; ispitanici koji iskazuju da se brže oporavljaju od neugodnih iskustava, u prosjeku istovremeno iskazuju i rjeđe doživljavanje simptoma depresivnosti (utučenost, tromost, tjeskobu, umor...). Posebno se pokazuju ranjivima djevojke u grupi koja uopće ne iskazuje kapacitet za brzi oporavak od negativnih iskustava.

11.1.5. SAVJESNOST, USTRAJNOST

Savjesnost se smatra jednom od temeljnih osobina ličnosti⁴². Kao takva, ona značajno utječe na to kako ljudi postavljaju ciljeve, kako razmišljaju o vlastitim odlukama, ponašaju li se oprezno ili impulzivno, shvaćaju li ozbiljno svoje obveze. Općenito govoreći, savjesnost je ključni čimbenik uspjeha. Visoko savjesne osobe su disciplinirane, pouzdane i lakše ostvaruju svoje ciljeve i visoka postignuća. Savjesni ljudi odlikuju se sposobnošću odgađanja neposrednog zadovoljenja nagona ili potreba, rade unutar pravila i učinkovito planiraju i organiziraju svoje aktivnosti.

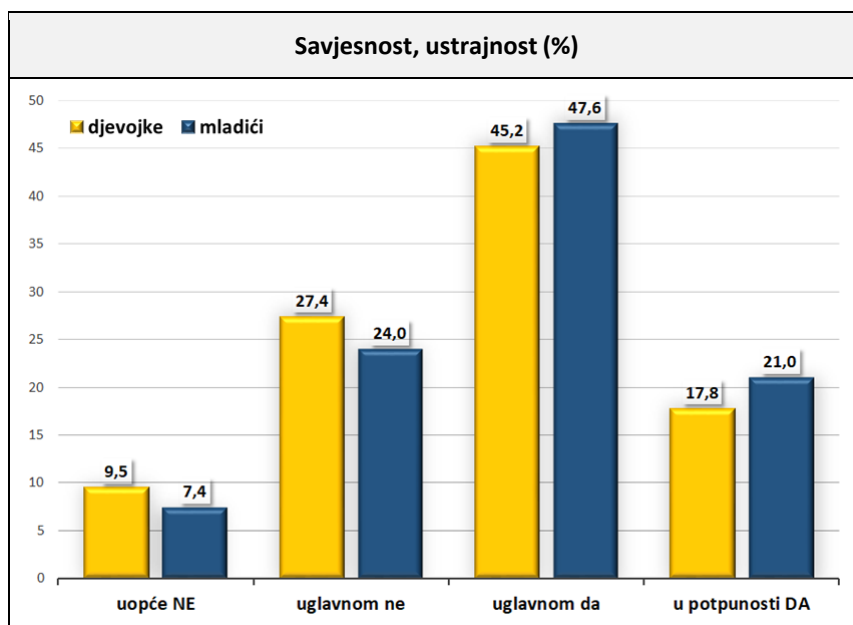
Savjesnu mladu osobu u školi i izvan škole možemo lako prepoznati. Uvijek je dobro pripremljena, pouzdana, brižljiva i pažljiva, bez odgode izvršava zadatke i preferira uredan raspored. S druge strane, manje savjesna osoba može biti nemarna, neuredna i rado izbjegava zadatke koji zahtijevaju neposredno djelovanje. Manje savjesna osoba će vjerojatnije odugovlačiti i ponašati se živahno, naglo i impulzivno.

Savjesne osobe će vjerojatno biti uspješnije u školi i napredovati u svojoj karijeri, jer će odlučno i promišljeno slijediti svoje ciljeve. Pretjerana savjesnost, međutim, može eskalirati u perfekcionizam zbog previsoko postavljenih standarda. Izuzetno savjesni ljudi mogu biti manje spontani, manje fleksibilni i tvrdoglavi.

⁴² McCrae, R.R. & Costa P.T. (1999). *A Five-factor Theory of Personality*. (Chapter 5. in L.A.Pervin & O.P.John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed.). NY: Guildford, 1999. https://www.researchgate.net/publication/284978581_A_five-factor_theory_of_personality/citation/download

Sve u svemu, savjesnost je važna osobina koja, sve dok ne preraste u perfekcionizam, predstavlja veliku prednost za postizanje uspjeha i ostvarivanje željenih ciljeva.

Savjesnost je u ovom istraživanju ispitana sa šest tvrdnji koje opisuju obilježja važna za ostvarivanje uspjeha u školi i životu – odgovorno izvršavanje obveza i ustrajnost u ostvarivanju ciljeva, kao i marljivost, sklonost napornom radu, urednost i točnost, dobru organiziranost i praktičnost. Te osobine ličnosti predstavljaju jamstvo uspjeha. Istraživanja pokazuju da je upravo ustrajnost u bavljenju nečim sa strašću važnija za ostvarivanje poslovnih i životnih ciljeva od inteligencije ili enciklopedijskih znanja (vidjeti psihološki konstrukt „GRIT“^{43, 44}).



Od svih oblika samopoimanja ispitanih ovim istraživanjem, savjesnost/efikasnost djelovanja je najlošije procijenjena.

Približno trećina djevojkica i mladića uopće ili uglavnom ne iskazuje ponašanja i stavove koji odražavaju savjesnost. Taj je podatak zabrinjavajuć, jer kombinacija savjesnosti, ustrajnosti i želje za učenjem predstavlja najmoćniji mehanizam u podlozi uspjeha u školi i u životu.

11.2. SAMOPOIMANJE UČENIKA – ZAKLJUČCI

Samopoimanje određuje egzistenciju pojedinca. Vjerovanja i procjene koje imamo o sebi određuju tko smo, što činimo i što možemo postati⁴⁵. Ti snažni unutarnji mehanizmi vode nas kroz život i određuju naše ponašanje. Samopoimanje (eng. *self-concept*) i njegova vrijednosna dimenzija samopoštovanje (eng. *self-esteem*) su široko istraživani i dokumentirani u znanstvenoj literaturi^{46,47,48,49}. Pozitivno samopoimanje se vidi kao osnovno obilježje mentalnog zdravlja i kao zaštitni čimbenik protiv negativnih utjecaja iz okoline. Ono se odražava i u ostalim aspektima života, kao što su postignuća, uspjeh, zadovoljstvo i sposobnost

⁴³ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

⁴⁴ Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of School Psychology*, 72, 49–66. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.12.001>

⁴⁵ Burns, R. (1982). *Self-Concept - Developing and Education*. Dorset Press, Dorchester.

⁴⁶ Seligman, M.E.P. (1975) *Helplessness*. Freeman, San Francisco, CA.

⁴⁷ Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.

⁴⁸ Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss III: Loss Sadness and Depression*. Hogarth Press, London.

⁴⁹ Harter, S. (1999) *The Construction of the Self. A Developmental Perspective*. Guilford Press, New York.

suočavanja sa životnim izazovima. Suprotno tome, negativno samopoimanje povezano je sa spektrom emocionalnih poteškoća vezanih uz mentalno zdravlje koje se reflektiraju u ponašanju, a koje koče ili onemogućavaju ostvarivanje urođenih potencijala pojedinca.

Rezultati ovog istraživanja potvrđuju nalaze brojnih istraživanja koja naglašavaju važnost pozitivnog samopoimanja kao zaštitnog čimbenika ili pak, s druge strane, nestabilnog ili samoporažavajućeg samopoimanja kao rizičnog čimbenika za tjelesno i mentalno zdravlje.

Ono što se može preporučiti na osnovi nalaza je razrada ciljanih programa za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina djece i mladih⁵⁰ kojima bi se osnaživalo samopoštovanje i promicalo mentalno zdravlje u školama.

U nastavku su prikazani neki odgovori učenika na pitanje:

- Što je još važno za tebe osobno i za tvoje vršnjake, a što mi nismo pitali?

Komentari učenika su preneseni doslovno, bez ikakvih intervencija.

- *Moji vršnjaci i ja u školi ne učimo dovoljno o životnim situacijama kao što smo to radili u osnovnoj školi mislim kako previše dopuštamo medijima da nam nameću životne stavove u životu je važno voljeti i živjeti punim plućima te ne dopustiti da nas okolina dezorijentira.*
- *Upitnik je bio dosadan jer je bila tišina i mir i bila sam okružena ljudima sa kojima se ne družim, ali upitnik mi je pomogao također razriješiti neke stvari sama sa sobom jer osim mene i vjerujem Boga nitko ne zna kroz što emocionalno prolazim i koliko me pomisao na neuspješno školovanje i neuspješnu budućnost tišti i šalje svakakve misli. Nekad pomislim da sam i emocionalno nestabilna jer nemam sa kime razgovarati. Zahvalna sam što sam sudjelovala u ispitivanju ovoga upitnika jer mi je bio poput "ispušnog ventila" sa obzirom da sva sam na sva pitanja odgovarala iskreno. Još jednom, zahvaljujem i bilo bi mi drago susresti se sa ovakvim upitnicima češće.*
- *Pitanja o životu: koliko i na koji način moji vršnjaci shvaćaju svrhu života. Pitanja o moralu: što zapravo smatraju pod moralnim ponašanjem. Pitanja o poštovanju prema drugima i samom sebi. Smatram da bi trebalo osvijestiti moje vršnjake, općenito što se tiče zahvalnosti, dobrote, samostalnosti i koliko zapravo može biti zanimljiva opća kultura i samostalno-kreativno razmišljati iako nije dovoljno potaknuto u školskom sustavu.*
- *Ne znam ima li moj odgovor veze s pitanjem, no zanima me što će se dogoditi s ovim upitnikom? Vjerojatno nikada neću dobiti odgovor (što je okej, jer nemam kako, a i kome se još da evaluirati odgovore nekog tamo maturanta?), ali čemu ovaj upitnik kada na temelju mojih odgovora možete zaključiti da mi treba pomoć koju nikada ni od koga neću dobiti. Promjene u školskom sustavu su nužne, ali one na planu psihičkog razvoja djece nikada neće zaživjeti. Ja sam slučajno odabran za ovo istraživanje i slobodno mogu potvrditi da nisam jedini koji se osjeća ovako kako se ja osjećam. Diljem grada postoji masa ljudi koji su na rubu samoubojstva, potpuno sami, bez prijatelja i ikoga kome se mogu požaliti. Ja iz srednje škole izlazim i nadam se da se nikada više neću vratiti, te je za mene kasno, ali MOLIM vas, zbog tih drugih, UČINITE NEŠTO!*

⁵⁰ <https://casel.org/> - primjeri zanimljivih programa za unapređivanje jednakosti i izvrsnosti u obrazovanju kroz socijalno i emocionalno učenje

12 ZAKLJUČNO

Kao što se djeca i mladi naglo i ubrzano mijenjaju u svim aspektima života, gotovo se jednako tako mijenjaju i okolnosti njihovih života, barem ako je suditi po posljednjih nekoliko desetljeća, koja karakteriziraju mnoge društvene i tehnološke promjene. Želimo li biti aktivna i kvalitetna podrška pozitivnom razvoju mladih, moramo poštivati davno prepoznate istine o karakteristikama i fazama njihovog razvoja te ih udružiti sa znanjima o prevenciji, koja se razvija kao moderna interdisciplinarna znanost. Konačni prilog toj složenoj jednadžbi mora doći izravno od mladih – od njihovih aktualnih preokupacija, interesa, stavova, znanja, ponašanja, koja osim iz njihovih osobnosti, proizlaze i iz utjecaja okruženja.

Upravo je s tim ciljem pokrenuto ovo istraživanje: dobiti uvid u sliku zdravlja mladih u Primorsko-goranskoj županiji, tj. prikupiti valjane podatke o tome kako mladi doživljavaju sebe, svoje vršnjake, svoju školu, kako provode slobodno vrijeme te, posebno, imaju li problema sa zdravljem i korištenjem sredstava ovisnosti. Na taj način, poznavajući niz specifičnosti u rizičnim i zaštitnim čimbenicima, moguće je učiniti opravdane i (sub)kulturološki nužne prilagodbe empirijski provjerenih preventivnih strategija predviđenih za implementaciju u odgojno-obrazovnom sustavu i izvan njega. Valja naglasiti da prikazani rezultati nisu i ne trebaju biti samo podloga za „korekciju“ nepoželjnih ponašanja, već i poticaj za stvaranje podržavajućeg okruženja u kojem će mladi, na različite načine, aktualizirati svoje potencijale.

Nadamo se da će rezultati ovog istraživanja, koje je rezultat suradnje znanstvenog, obrazovnog i zdravstvenog sustava, poslužiti kao motivacija i podrška u radu za dobrobit mladih.