

Kako smo?

Život u Hrvatskoj u doba korone



Preliminarni rezultati drugog vala (studenji/prosinac 2020.)
istraživačkog projekta

Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone

Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta
Sveučilišta u Zagrebu

Zagreb, lipanj 2021.

Informacije za predstavnike medija

U ovoj monografiji prikazani su preliminarni nalazi drugog vala istraživanja Kako smo? provedenog krajem 2020. godine, koji pokazuju kakvo je psihološko stanje građana Hrvatske i kako su se s pandemijom COVID-19 i potresom u Zagrebu nosile osobe svih generacija i u različitim životnim ulogama: od učenika i studenata, preko osoba u vezi i samaca, roditelja maloljetne djece, zaposlenih i nezaposlenih osoba do umirovljenika. Pokazale smo kako su se doživljene promjene u načinu života odrazile na razine stresa, anksioznosti i depresivnosti različitih podskupina građana, koji su bili najveći rizični čimbenici te što se pokazalo najvažnijim zaštitnim čimbenicima nenarušenog psihičkog zdravlja.

Uz svaki dio istraživanja i opis preliminarnih nalaza napisano je ime i e-mail adresa osobe za kontakt kojoj se novinari mogu obratiti za daljnje i detaljnije informacije o tom području.

U znak zahvale na sudjelovanju i podrške građanima, u suradnji sa studentima psihologije okupljenima na portalu **Kako si?**, snimile smo webinare o različitim aktualnim psihološkim temama. **Webinare** možete pogledati na stranici: <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/kako-smo/>

Web stranica *Kako si?*

Istraživanje Kako smo? je pokrenuto uz pomoć inicijative ***kako si?*** koja je služila kao mjesto promocije istraživanja te mjesto doticaja istraživačica s njihovim sudionicima putem interaktivnih webinara.

Kako si? je platforma studenata diplomskog studija psihologije i profesorice dr. sc. Nataše Jokić-Begić. Kada je pandemija koronavirusa pomrsila planove oko održavanja kolegija *Psihički poremećaji: etiologija i dijagnostika*, studenti i profesorica okrenuli su se *online* svijetu da bi u vrijeme fizičkog distanciranja ostali bliski ljudima te im tako ponudili „uhu za slušanje”.

Pisanjem psihoedukativnih članaka, osmišljavanjem raznovrsnih materijala, **razvijanjem online upitnika za provjeru vlastitog psihičkog stanja** te besplatnim e-savjetovanjem, ***kako si?*** je postao mjesto dostupne, kvalitetne psihologije, koje su ljudi objeručke prihvatali. Kako bi materijali došli do što šireg kruga ljudi, ***kako si?*** je prisutan i na društvenim mrežama na kojima svakodnevno donosi različite sadržaje, od upitnika, preko animacija do interaktivnih webinara.

Vjerujemo da je za širu javnost ipak najvažnija **naša usluga besplatnog e-savjetovanja** koju pružaju supervizirani studenti diplomskog studija. Upiti koje smo dobili u posljednjih nekoliko mjeseci ponovno su potvrdili koliko je ljudima potrebna psihološka podrška i pomoć. Ponosni smo što smo imali priliku pokušati olakšati ovaj stresni period.

Ohrabreni svime što smo do sada ovom platformom postigli, nastavljamo dalje – u planu je daljnje razvijanje web stranice kao izvora sveobuhvatnog i pristupačnog psihološkog znanja, ali i osmišljavanje radionica te edukativnih materijala kojima bismo ponudili dodatne tehnike za lakše nošenje sa životnim izazovima. Time nastavljamo sa svojom misijom: **biti mjesto provjerenih psiholoških informacija i uho za slušanje onima kojima je to potrebno.**

Ako postoji nešto što želite podijeliti s nama, javite nam se na kakosi@ffzg.hr ili putem društvenih mreža.

Poveznice:

web: kakosi.ffzg.unizg.hr

Facebook: [Kako si?](#)

Instagram: [@kako.si.ffzg](#)

Youtube: [Kako si?](#)

Osnovne informacije o istraživačkom projektu **Kako smo?**

Istraživački tim **Covidovih 13:**

¹prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić

¹prof. dr. sc. Ivana Hromatko

¹dr. sc. Tanja Jurin

¹prof. dr. sc. Željka Kamenov

¹prof. dr. sc. Gordana Keresteš

¹prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

¹prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija

¹prof. dr. sc. Darja Maslić Seršić

¹Jasmina Mehulić, asist.

¹dr. sc. Una Mikac

¹prof. dr. sc. Meri Tadinac

¹dr. sc. Jasmina Tomas

²dr. sc. Claire Sangster Jokić

¹Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu

²Zdravstveno veleučilište Zagreb

Projekt **Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone** bavi se ispitivanjem posljedica pandemije COVID-19 u Hrvatskoj i jakog potresa na području Zagreba po psihičko zdravlje građana svih generacija.

Cilj istraživanja je bio ispitati promjene u načinu života, u bliskim odnosima i u radu tijekom pandemije COVID-19, načine na koje su građani doživjeli te promjene, stupanj uznenirenosti različitim izvorima stresa u novonastaloj situaciji te posljedice doživljenog stresa po psihičko zdravlje. Provedeno istraživanje je najobuhvatnije dosad provedeno istraživanje ove vrste u Hrvatskoj.

Podaci iz drugog vala istraživanja prikupljeni su online anketom tijekom studenog i prosinca 2020. godine (prvi val istraživanja proveden je tijekom svibnja 2020. godine).

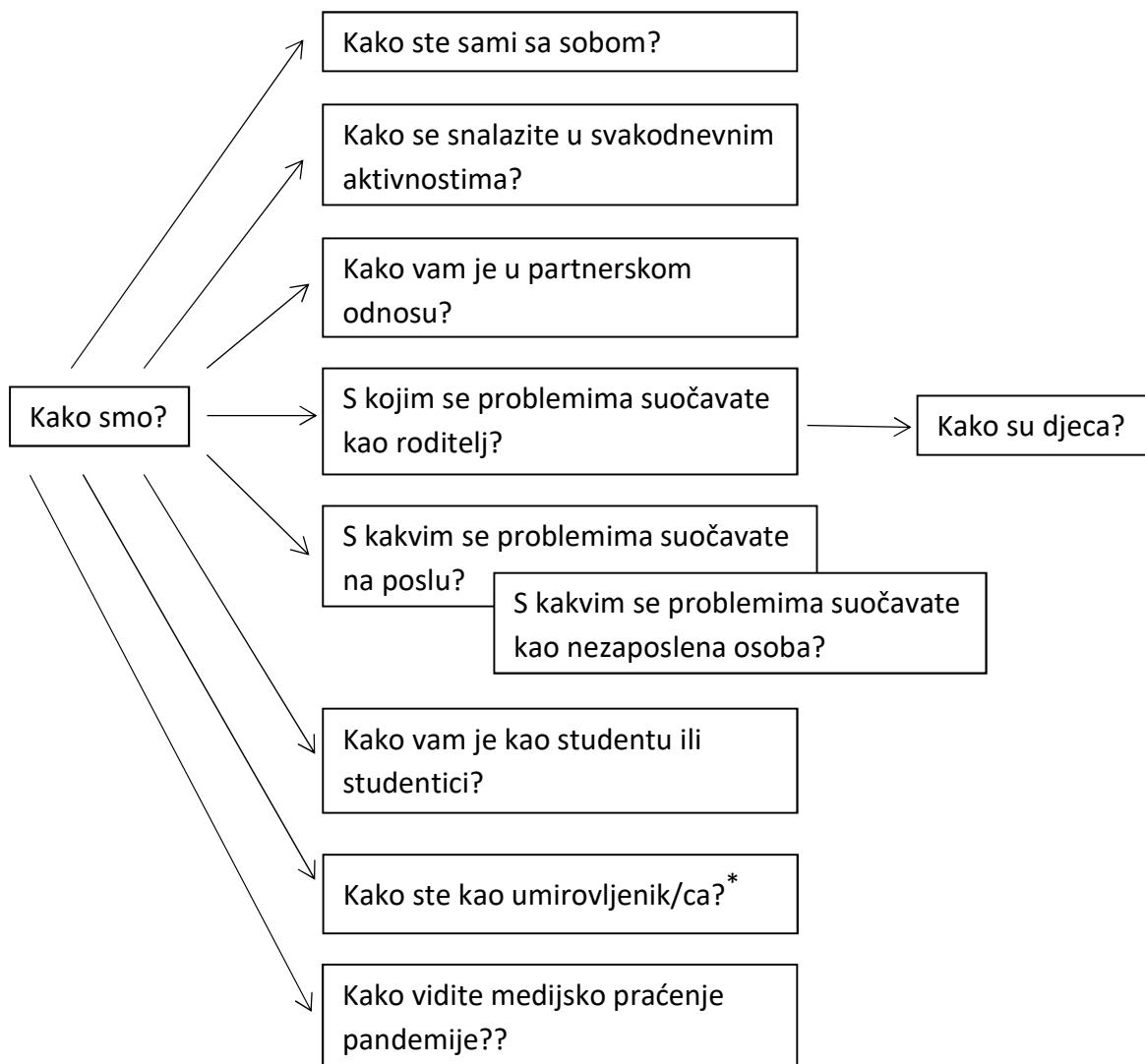
U drugom valu istraživanja sudjelovalo je više od 2600 osoba u dobi od 18 do 94 godine te više od 1400 učenika od 1. razreda osnovne do 4. razreda srednje škole.

Važna napomena: U nastavku izvještaja prikazujemo glavne rezultate drugog vala istraživanja, kao i usporedive rezultate dobivene u prvom valu. Važno je istaknuti da pri usporedbi rezultata prvog i drugog vala istraživanja treba biti iznimno oprezan jer su podaci dobiveni u **dva nezavisna uzorka građana Hrvatske koji su u svakom valu ispunili online upitnike**. Iako su uzorci sudionika u dva vala istraživanja slični po ispitanim sociodemografskim obilježjima, ne možemo isključiti mogućnost da se razlikuju u drugim relevantnim obilježjima o kojima nismo prikupili podatke.

Struktura istraživanja Kako smo?

Istraživanje Kako smo? sastojalo se od 11 odvojenih no međusobno usklađenih dijelova, a svaka je osoba, nakon što je ispunila prvi zajednički dio, mogla odabratи na koje od ostalih dijelova želi odgovarati. Sljedeći dijagram prikazuje redoslijed i mogućnosti kombiniranja odvojenih dijelova online upitnika.

* nažalost, samo je 20 osoba odgovorilo na dio upitnika namijenjen umirovljenicima, što je pre malo podataka da bismo na temelju njih mogli izvoditi zaključke o problemima s kojima se nose umirovljenici



Kako smo svi mi?

Rezultati drugog vala istraživanja psihičkog zdravlja za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Anita Lauri Korajlija i Nataša Jokić-Begić
alauri@ffzg.hr; njbegic@ffzg.hr

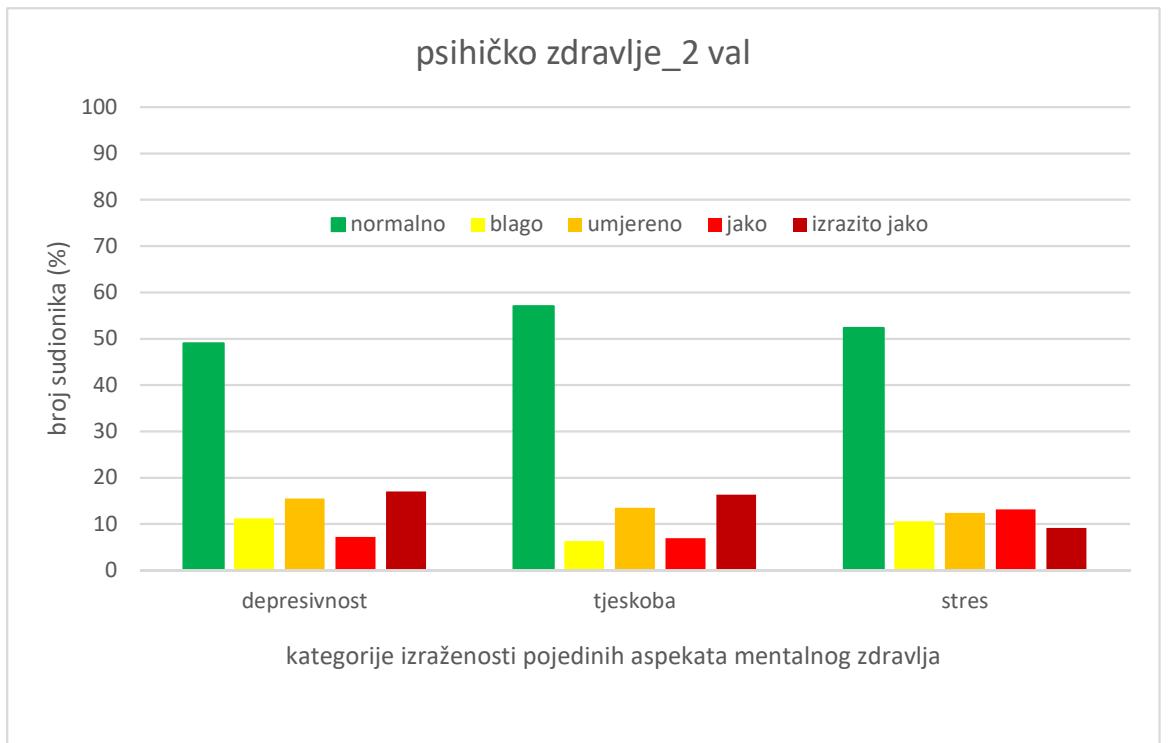
Tko su naši sudionici?

U drugom valu istraživanja o psihičkom zdravlju, promjenama i stresorima tijekom pandemije COVID-19 u Hrvatskoj, upitniku je pristupilo više od 2600 ($N = 2635$) osoba dobi od 18 do 94 godine (prosječne dobi 37 godina), od čega 81% žena i 18% muškaraca. Više od 60% sudionika su zaposleni, nešto manje je onih koji se još obrazuju i školju, a najmanje je umirovljenika. U uzorku je najmanje osoba sa završenom osnovnom školom (2%), 34% sa završenom srednjom školom, najviše je onih koji su završili više i visoko obrazovanje (55%), a 10% je onih sa završenim poslijediplomskim obrazovanjem. Sudionici u ovom istraživanju podijeljeni su u samoprocjeni ekonomskog statusa – nešto malo više od polovice njih lako izlaze na kraj s troškovima života, dok se druga polovica s tim muči i ima teškoća. Što se partnerskog statusa tiče, 28% uzorka čine osobe koje nisu u vezi, 17% je onih koji su u partnerstvu ali ne žive s partnerom, a 55% onih koji žive sa svojim partnerom/icom. Polovica sudionika su roditelji. Četvrtina sudionika (25%) je u trenutku provođenja istraživanja bila testirana na COVID-19, od čega je kod 9% sudionika nalaz testiranja bio pozitivan, uz većinski blaže ili nikakve simptome.

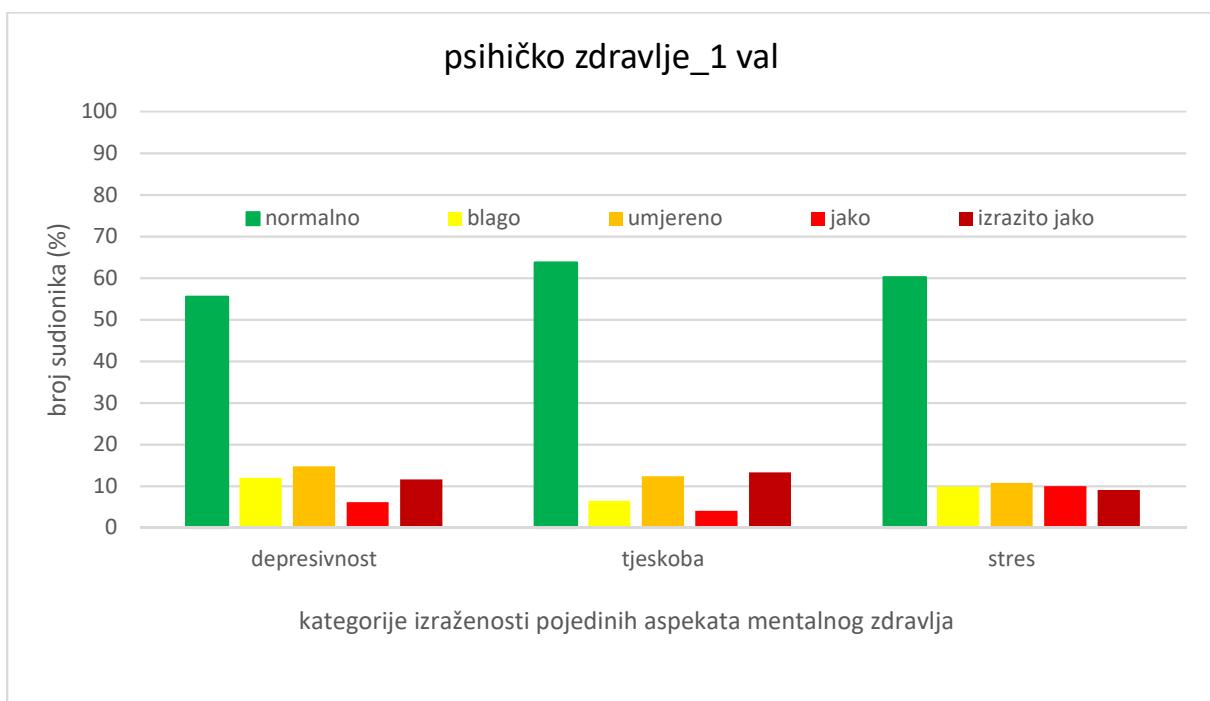
Kako smo svi mi?

Odgovor na ovo pitanje nije optimističan. Podaci govore da oko trećine sudionika izvještava o narušenom osjećaju zadovoljstva životom, pesimistični su u pogledu budućnosti, a postoci sudionika koji izvještavaju o simptomima depresivnosti, tjeskobe i stresa upućuju na narušeno psihičko zdravlje.

Nešto više od trećine sudionika (38%) može se pohvaliti očuvanim psihičkim zdravljem, odnosno to je postotak sudionika koji nemaju simptome ni anksioznosti, ni depresivnosti, ni stresa. U terminima simptoma, dvije trećine naših sudionika ima izražene razine depresivnosti i/ili anksioznosti i/ili stresa. Kad govorimo o depresivnosti, 49% sudionika nije imalo izraženu depresivnost, blagu i umjerenu razinu depresivnosti imalo je njih 27%, a gotovo svaka četvrta osoba se tijekom ovog razdoblja nosila s jakom ili izrazito jakom depresivnošću. Kad govorimo o tjeskobi, oko 57% sudionika nije imalo simptome tjeskobe, umjerena i blago izražena tjeskoba bila je prisutna kod svake pete osobe, a 23% ih je iskazivalo izrazito visoke razine tjeskobe. Slično je i kod stresa, 52% sudionika ne izvještava o simptomima stresa, 23% osoba imalo je umjerene i blage stresne reakcije, a nešto više ih je bilo pod jakim i izrazito jakim stresom (25%). Od ukupnog broja sudionika, njih čak 17% ima jake i izrazito jake simptome svih triju mjernih kategorija simptoma (slika 1).



Slika 1. Postotak sudionika s različitim razinama izraženosti depresivnosti, tjeskobe i stresa – prosinac 2020.



Slika 2. Postotak sudionika s različitim razinama izraženosti depresivnosti, tjeskobe i stresa – svibanj 2020.

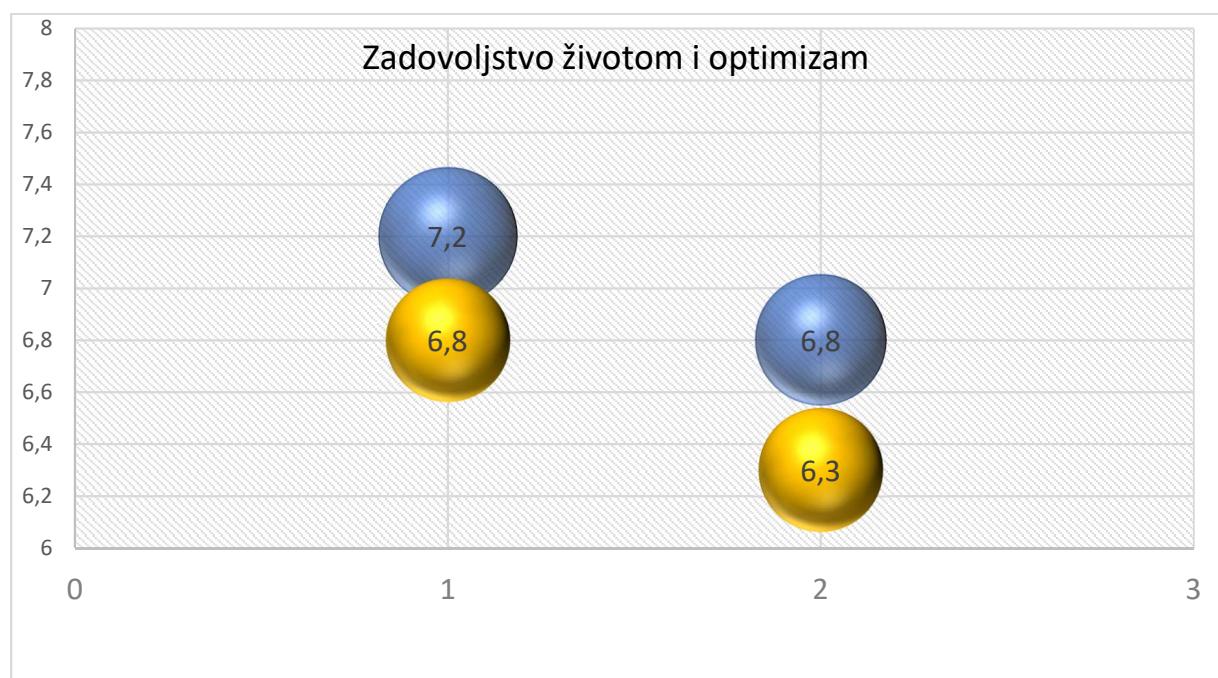
Psihičko je zdravlje više narušeno kod žena, kod mlađih osoba, kod samaca i kod onih koji nemaju djece. Lošijeg su psihičkog zdravlja i oni koji procjenjuju da teže podmiruju svoje financijske potrebe. Zanimljiv je podatak da je lošije psihičko zdravlje onih koji svoj strah od

potresa, osam mjeseci kasnije, procjenjuju višim. Vrlo je vjerojatno da je njihovo psihičko zdravlje nakon potresa u prosincu postalo još više narušeno.

Što se zadovoljstva životom tiče, ono je niže kod samaca i sudionika bez djece, mlađih osoba i onih nižeg obrazovanja te onih koji imaju više finansijskih teškoća.

Vrlo je zanimljiv podatak da su oni sudionici koji izjavljuju da kad god mogu izbjegavaju pridržavati se propisanih mjera za sprečavanje pandemije, depresivniji i manje optimistični od onih koji izjavljuju da se pridržavaju mjera.

Iako nam način prikupljanja podataka ne omogućava izravnu usporedbu podataka prikupljenih u svibnju (1. val) i u prosincu (2. val) 2020. godine, ono što možemo uočiti je da sudionici koji su sudjelovali u drugom valu izvještavaju o lošijem psihičkom zdravlju, nižem zadovoljstvu životom i manjoj optimističnosti u pogledu budućnosti (slika 2, slika 3). Jedan manji uzorak sudionika (njih N=275) pratili smo u oba uzorka i jednaki trend pogoršanja indikatora psihičkog zdravlja uočljiv je i kod njih, što nam donekle daje sigurnost pri zaključivanju o pogoršanju psihičkog zdravlja.

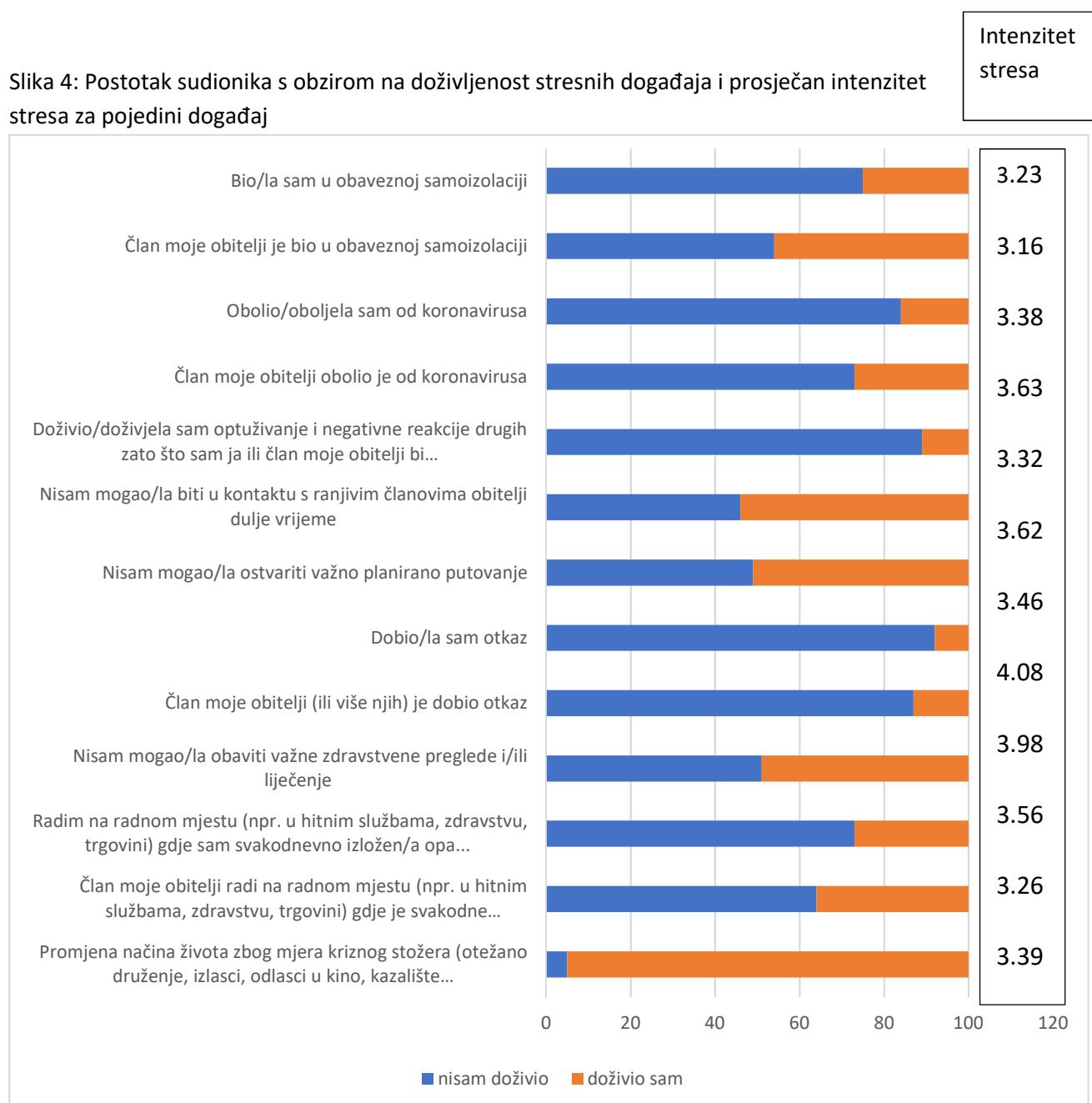


Slika 3. Usporedba zadovoljstva životom (plavo) i optimizma u pogledu budućnosti (žuto) u dvije vremenske točke (nezavisni uzorci): 1 - svibanj 2020.; 2 - prosinac 2020.

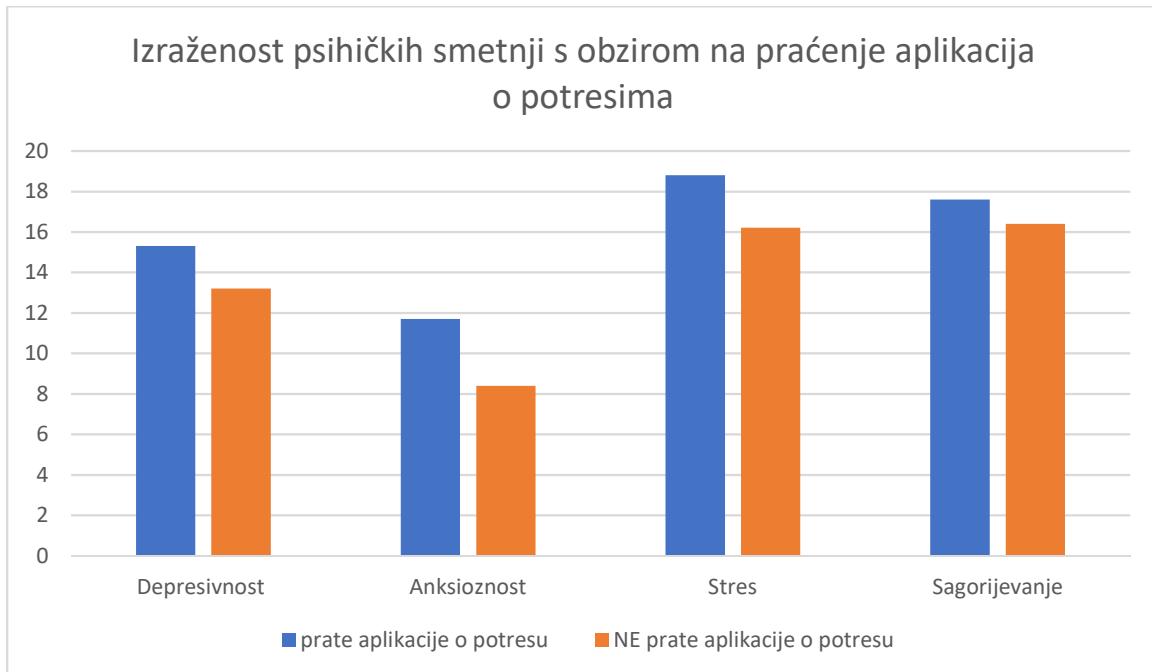
Koje stresore smo doživjeli i koji su nas najviše pogodili?

U prosincu 2020. godine većina naših sudionika je izjavila kako im se zbog pridržavanja epidemioloških mjera promijenio način života. Prema našim podacima, najviše ljudi je doživjelo u prosjeku četiri stresora. Uz opće promjene života zbog mjera, kao najčešći izvori stresa se izdvajaju razdvojenost od ranjivih članova obitelji, nemogućnost ostvarivanja važnog putovanja, nemogućnost obavljanja važnih zdravstvenih pregleda i samoizolacija članova obitelji. Iako je mali broj sudionika ili njihovih članova obitelji dobio otkaz tijekom pandemije, to je doživljeno kao posebno uznemirujuće.

Slika 4: Postotak sudionika s obzirom na doživljenost stresnih događaja i prosječan intenzitet stresa za pojedini događaj



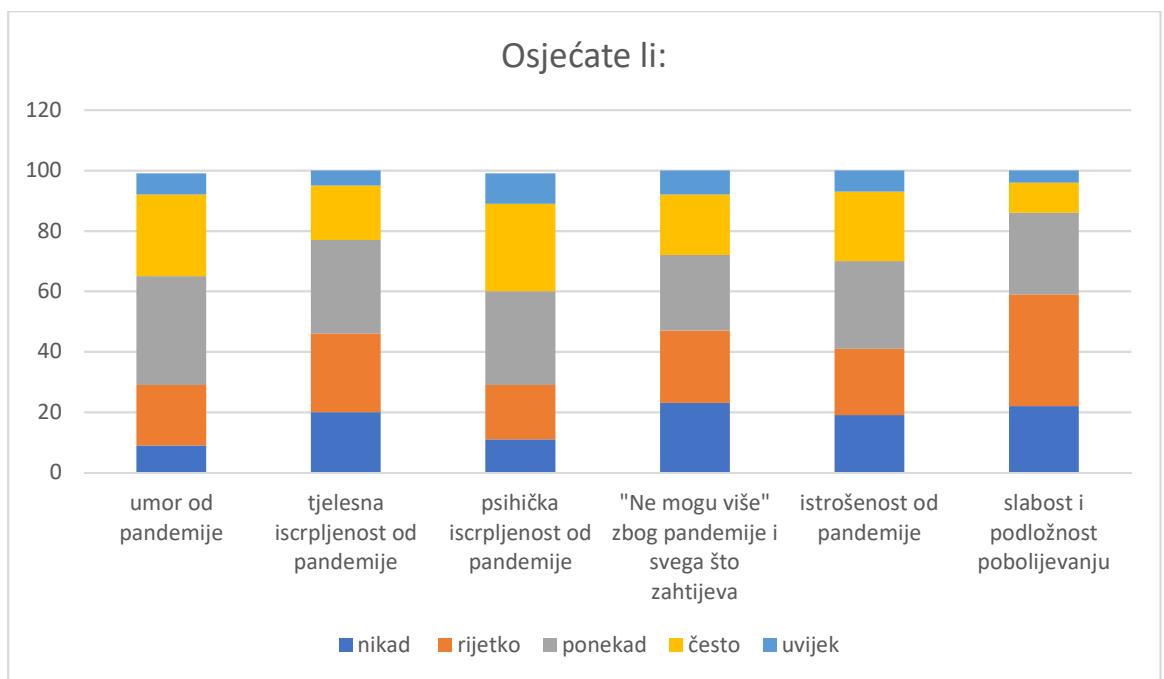
Većina naših sudionika, njih 94%, je doživjela potres u ožujku 2020.godine. Devet mjeseci nakon potresa više od 40% njih procjenjuje svoj strah većim od 5 na ljestvici od 1- uopće se ne bojam do 10 izrazito se bojam potresa. Čak 15% sudionika je još uvijek redovito pratilo seismološke podatke i važno je naglasiti da ovi sudionici imaju statistički značajno lošije indikatore psihičkog zdravlja u usporedbi s onima koji ne koriste aplikacije za praćenje podataka o potresu, što je prikazano na sljedećoj slici (slika 5).



Slika 5: Izraženost psihičkih smetnji kod osoba koje redovito prate i koje ne prate aplikacije o potresu

„Pandemijski umor“ – koliko nas je pandemija iscrpila?

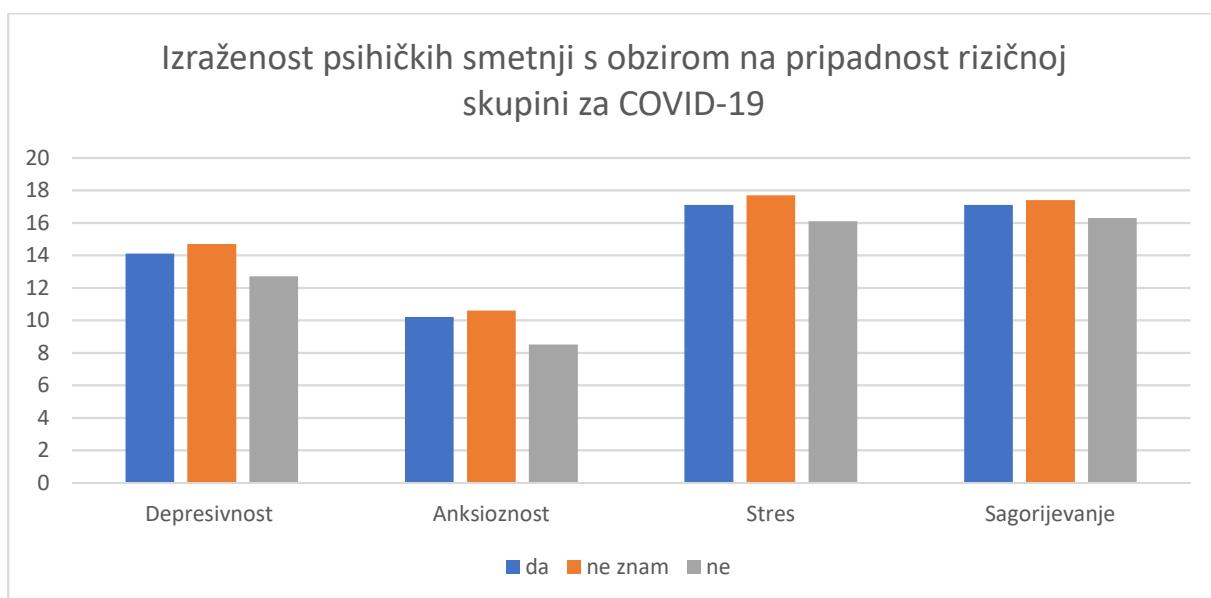
Od jeseni 2020. godine Svjetska zdravstvena organizacija je počela upozoravati na pojavu tzv. pandemijskog umora, odnosno promjena u doživljavanju i ponašanju koje su nastale uslijed kroničnog stresa kojem je stanovništvo izloženo. Očituje se u osjećaju iscrpljenosti, umora i doživljaju da smo „na rubu živaca“. Podaci koje smo prikupili potvrđuju nepovoljan utjecaj kroničnog stresa. Na slici 6 su prikazani postoci sudionika koji doživljavaju različite intenzitete simptoma sagorijevanja.



Slika 6: Postoci sudionika koji doživljavaju različite intenzitete „sagorijevanja“ uslijed pandemije

Najviše sudionika doživljava simptome psihičke iscrpljenosti i osjećaja istrošenosti od pandemije. Simptome „sagorijevanja“ su češće doživljavale žene, mlađi sudionici, samci te oni koji pripadaju rizičnoj skupini za obolijevanje od COVID-19 bolesti. Zanimljivo je da učenici i studenti osjećaju statistički značajno više simptoma sagorijevanja nego odrasli, među kojima su nezaposleni ranjiviji za ove teškoće.

Pitali smo naše sudionike pripadaju li rizičnoj skupini za obolijevanje od COVID-19 bolesti i ponudili im tri odgovora: da, ne i ne znam. Oni sudionici koji su odgovorili da pripadaju rizičnoj skupini, kao i oni koji nisu znali pripadaju li, su imali statistički znatno više rezultate u mjerama depresivnosti, anksioznosti i sagorijevanja, što je prikazano na sljedećoj slici.



Kakav nam je stav prema mjerama?

Rezultati istraživanja stavova i socijalne povezanosti za vrijeme drugog vala pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

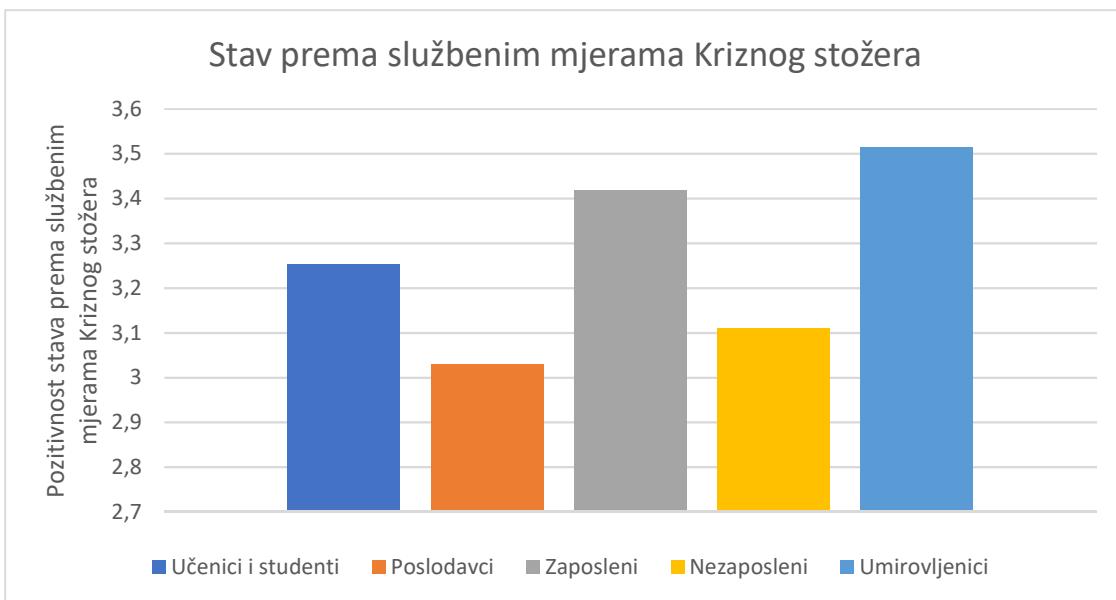
Željka Kamenov i Jasmina Mehulić
zkamenov@ffzg.hr

U istraživanju provedenom u studenom i prosincu 2020. u opći dio upitnika uključile smo i pitanja kojima smo ispitale stavove sudionika prema službenim uputama Kriznog stožera i mjerama za sprečavanje širenja koronavirusa. Na njih su odgovorile 2442 osobe, od kojih su većinu činile žene (73%) i visokoobrazovane osobe (56%). Raspon dobi sudionika je od 18 do 69 godina, s prosječnom dobom od 37 godina. Većina sudionika živi u Gradu Zagrebu (49%), no druga polovica sudionika dolazi iz svih ostalih županija RH. Malo više od polovice sudionika (61%) je zaposleno, petina se još školuje, a manji dio su nezaposleni (8%), poslodavci (4%) i umirovljenici (3%). Svega 9% sudionika izjavljuje da je njihov posao izravno vezan uz sprečavanje ili tretiranje posljedica pandemije. Polovica sudionika (48%) izjavljuje o dobrom finansijskom statusu.

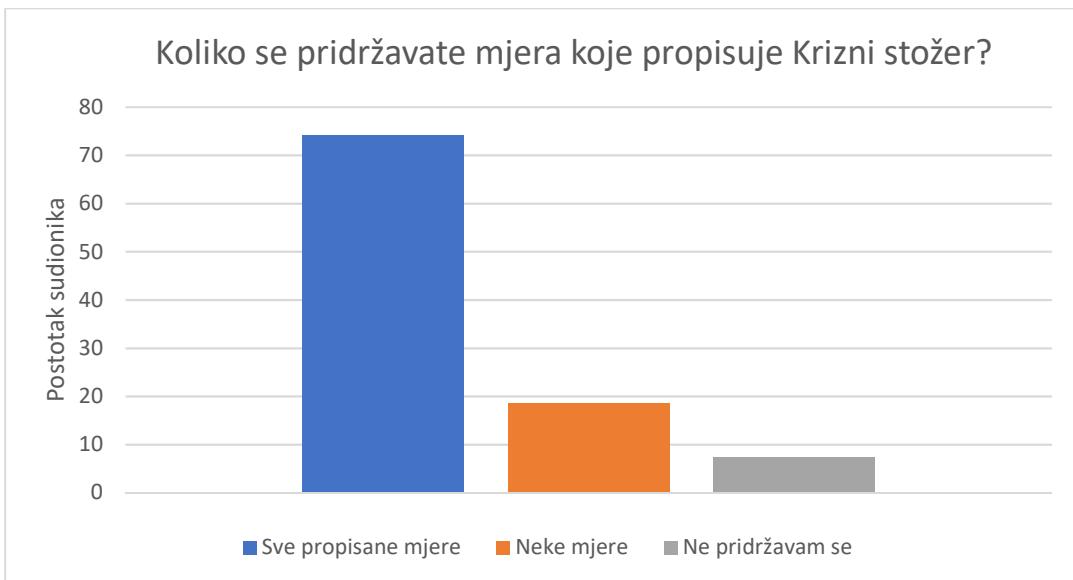
1. Građani se većinom slažu s mjerama stožera, a pozitivniji stav prema službenim mjerama povezan je s boljim psihičkim zdravljem, višim optimizmom i višom kvalitetom života

Tri četvrtine (75%) građana koji su sudjelovali u istraživanju smatra da trebamo slijediti mjere stožera kako bismo pobijedili širenje koronavirusa, kako COVID nije samo malo jača gripa i kako su mjere u najboljem interesu građana Hrvatske. Ipak, svaki treći sudionik smatra da službene mjerne stvaraju nepotrebnu paniku među stanovništvom. Sudionici su bili najviše podijeljeni u stavu prema ukidanju nastave u školama i na fakultetima kao uspješnoj mjeri zaustavljanja širenja virusa. Oko 40% sudionika smatralo je da ukidanje nastave u školama i na fakultetima ne doprinosi zaustavljanju širenja virusa, dok je njih 34% smatralo upravo obrnuto. Preostalih 26% sudionika niti se slaže niti se ne slaže s time da je ukidanje nastave uspješna mjeru zaustavljanja širenja virusa. Slično, 44% sudionika smatra da je za pojedinca život bez društvenih interakcija štetniji nego virus, dok se 27% sudionika s time ne slaže.

Pozitivniji stav prema službenim mjerama stožera bio je povezan s višim razinama optimizma i kvalitete života i manje simptoma narušenog psihičkog zdravlja (tjeskobe, depresivnosti i stresa), pri čemu su najpozitivniji stav imali pojedinci koji su bili u svakodnevnom kontaktu s koronavirusom (čiji je posao izravno vezan uz tretiranje ili sprečavanje posljedica pandemije), a zatim umirovljenici i zaposlene osobe. Nezaposleni su imali značajno manje pozitivan stav prema uputama stožera od zaposlenih, a poslodavci su imali najmanje pozitivan stav od svih skupina. Općenito, stariji i više obrazovani su imali pozitivniji stav prema službenim uputama.



Mjera koje propisuje Krizni stožer pridržava se 74% sudionika, njih 19% pridržava se nekih mjera koje smatraju opravdanima, dok se 7% sudionika ne pridržava mjera kada god je u mogućnosti ne pridržavati ih se.



2. Gotovo 80% sudionika smatra da postoje dvostruka mjerila vezana uz pridržavanje mjera, dok su oko njihove jasnoće i restriktivnosti sudionici podijeljeni

Što se samih mjera tiče, ispitale smo koliko ih sudionici doživljavaju jasnima, restriktivnima i koliko imaju doživljaj da mjere ne vrijede jednako za sve, tj. da postoje dvostruka mjerila. Gotovo 80% sudionika smatra da postoje dvostruka mjerila vezana uz pridržavanje mjera. Mjere jasnima doživljava 43% sudionika, dok ih 48% doživljava nejasnima. Mjere nepotrebno restriktivnima procjenjuje 47% sudionika, dok ih odgovarajućima procjenjuje 44% sudionika.

Sudionici koji su zbog posla izloženi koronavirusu mjere smatraju jasnijima i prikladnijima (manje restriktivnima) u odnosu na sudionike koji ne rade na prvoj liniji zaštite od koronavirusa. Mjere prikladnijima procjenjuju i ljudi koji pripadaju rizičnim skupinama te oni koji su se morali testirati na koronavirus, kao i ljudi koji su oboljeli od bolesti COVID-19 s teškim simptomima, u odnosu na one koji nisu nikada oboljeli od bolesti COVID-19 niti su se morali testirati.

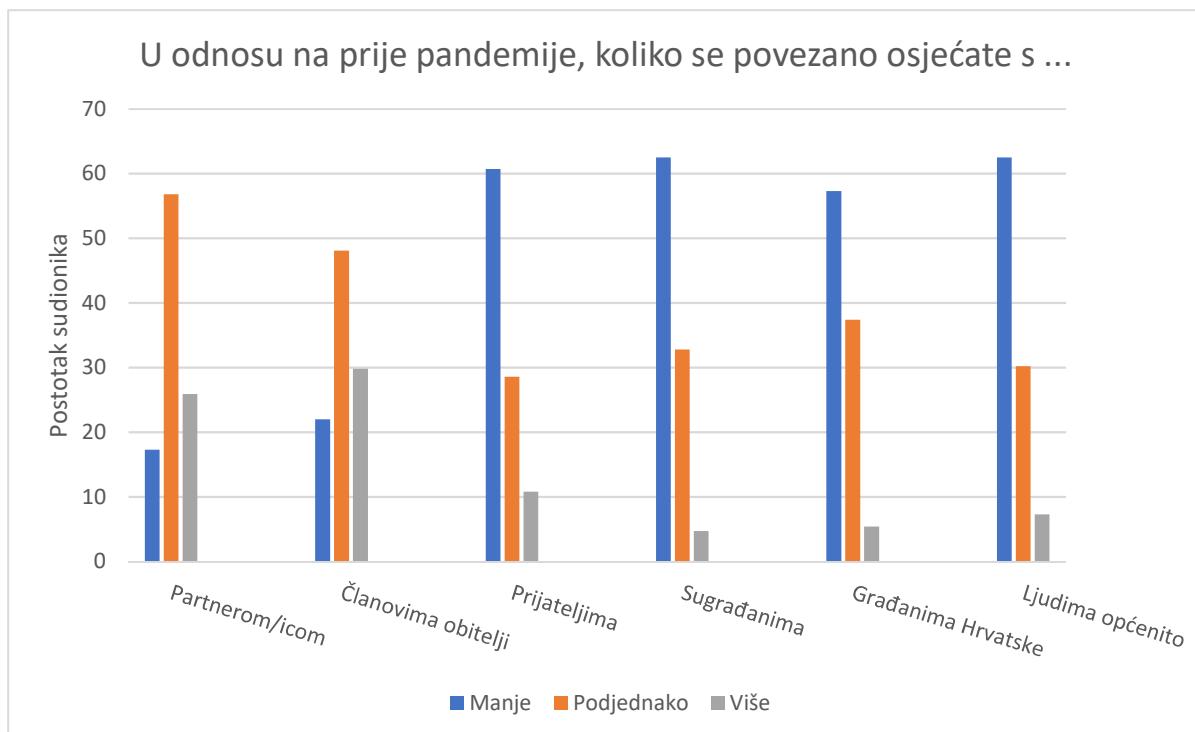
3. Ljudi koji smatraju da su mjere nejasne, pretjerano restriktivne te da ne vrijede za sve jednako, izjavljuju o više simptoma narušenog psihičkog zdravlja i nižoj kvaliteti života

Sudionici koji mjere Kriznog stožera procjenjuju nejasnima izjavljuju o više simptoma narušenog psihičkog zdravlja, točnije o višim razinama depresije, anksioznosti i stresa. Ovi sudionici su ujedno i manje zadovoljni svojom kvalitetom života i manje su optimistični. Sudionici koji percipiraju da mjere ne vrijede jednako za sve, tj. da postoje dvostruka mjerila u pridržavanju mjera izvještavaju o više simptoma depresije i stresa, manje su zadovoljni kvalitetom svog života te su manje optimistični, dok sudionici koji mjere procjenjuju pretjerano restriktivnima izvještavaju o više depresivnih simptoma i o nižim razinama optimizma.

4. Povećao se naš doživljaj povezanosti s partnerima i članovima obitelji, a smanjio s prijateljima, sugrađanima, stanovnicima RH i ljudima općenito

Jedna od temeljnih promjena koje je pandemija koronavirusa unijela u naš život je održavanje socijalne distance, tj. održavanje fizičke distance s drugim ljudima. Zabranjena su okupljanja većeg broja ljudi, različite proslave, koncerti, obiteljska i prijateljska druženja u većem broju. Drastično se smanjila količina bilo poslovnih bilo privatnih putovanja i mogućnost upoznavanja novih ljudi. Kako su ljudi društvena bića i kako su nam za normalno funkcioniranje potrebne česte pozitivne interakcije s drugim ljudima, zanimalo nas je kako su pandemijske mjere djelovale na naš doživljaj povezanosti s drugim ljudima.

U trenutku provođenja istraživanja sudionici su se većinom osjećali podjednako povezano sa svojim partnerima i članovima obitelji kao i prije pandemije koronavirusa, a postotak sudionika koji su izvještavali o većoj povezanosti s partnerima i članovima obitelji je bio veći od postotka onih koji su izvještavali o manjoj povezanosti u odnosu na razdoblje prije pandemije koronavirusa. Istovremeno, većina sudionika osjećala se manje povezano s prijateljima (61%), sa svojim sugrađanima (63%), s građanima Hrvatske (57%) i s ljudima općenito (63%).



5. Doživljaj socijalne povezanosti povezan je s višim optimizmom, boljom kvalitetom života, pozitivnijim stavom prema mjerama Krznog stožera i manje simptoma narušenog psihičkog zdravlja

Različite skupine sudionika, s obzirom radni status, status partnerskog odnosa i roditeljstvo, bile su različito socijalno povezane. Sudionici koji su živjeli s partnerom/icom osjećali su se povezanije s partnerom/icom nego sudionici koji nisu živjeli zajedno, dok su se sudionici koji nisu bili u vezi osjećali povezanije s prijateljima, sugrađanima i građanima Hrvatske nego sudionici koji su bili u vezi i živjeli s partnerom/icom. Nije bilo razlike u osjećaju povezanosti s članovima obitelji s obzirom na to jesu li sudionici u vezi ili ne, žive li zajedno s partnerom ili ne te imaju li djecu ili ne. Učenici i studenti izvještavali su o najvišim razinama osjećaja povezanosti s članovima obitelji, prijateljima, sugrađanima, građanima Hrvatske i ljudima općenito, dok su o najmanjoj povezanosti s tim skupinama izvještavali većinom umirovljenici i poslodavci. Roditelji su se osjećali više povezanima s partnerima u odnosu na parove koji nisu imali djecu, no ujedno su se osjećali manje povezanima s prijateljima, sugrađanima, građanima Hrvatske i ljudima općenito.

Zbog čega je osjećaj socijalne povezanosti važan? Jer je povezan je s višim optimizmom, boljom kvalitetom života, pozitivnijim stavom prema protupandemijskim mjerama i manje simptoma narušenog psihičkog zdravlja.

Kako smo sami sa sobom?

Rezultati drugog vala istraživanja psihičkih posljedica pandemije COVID-19 i potresa u Hrvatskoj

Nataša Jokić-Begić i Ivana Hromatko
njbegic@ffzg.hr; ihromatko@ffzg.hr



U ovom dijelu istraživanja su obrađeni podaci sudionika koji su pristupili dijelu ankete koji smo nazvali Kako ste sami sa sobom? Cilj nam je bio prikupiti podatke o tome što je sudionike posebno brinulo tijekom ovog razdoblja, koliko su bili preplavljeni neugodnim emocijama, jesu li imali teškoća sa spavanjem te koliko su imali izražene simptome opsesivne zabrinutosti oko čistoće i kompulzivnog čišćenja. Sve smo te podatke povezali s podacima o izraženosti simptoma depresije, anksioznosti i stresa, sagorijevanja zbog suočavanja s promijenjenim uvjetima života, smetnjama iz kruga PTSP-a, kvaliteti života i optimizmu u pogledu budućnosti prikupljenima u općem dijelu upitnika.

U ovom dijelu istraživanja sudjelovao je 691 punoljetni sudionik (13.8% muškaraca), prosječne dobi 35,1 godina ($SD=13,11$). Nešto više od 52% sudionika ima završen fakultet ili poslijediplomsko obrazovanje. Oko 25% sudionika su studenti, a 54% je zaposleno. Oko 7% sudionika je nezaposleno, a oko 5% je umirovljenika. Većina sudionika ima zadovoljavajuću ekonomsku situaciju, njih 60% izjavljuje da može relativno lako živjeti sa svojim prihodima. Njih 43% živi s (bračnim) partnerom/icom, a oko 39% su samci. Ostali jesu u emocionalnoj vezi, ali ne žive zajedno s partnerom/icom. Oko 34% sudionika u ovom uzorku ima djecu.

Približno 56% živi na području Grada Zagreba, 7% je iz Zagrebačke županije, 5% iz Splitsko-dalmatinske, 4% iz Primorsko-goranske, po 3% iz Osječko-baranjske i Krapinsko-zagorske županije. Ostale županije su bile zastupljene s oko 1% sudionika. Oko 28% sudionika je izjavilo da pripada rizičnoj skupini za COVID-19. U trenutku ispunjavanja ankete 74% sudionika se nije testiralo, 18% se testiralo i bilo negativno, a 7% sudionika je preboljelo COVID-19 bolest (od oboljelih, njih 89% samo s lakšim simptomima). Na rezultate testiranja je čekalo 5 sudionika.

Podaci su prikupljeni u studenom i prosincu 2020. U vrijeme provođenja istraživanja su na snazi bile mjere Nacionalnog stožera, a naši podaci govore da su ih se sudionici pridržavali. Njih 75% se držao mjera #ostanidoma, ali oko 6% se nisu pridržavali mjera i pokušavali su živjeti kao da pandemije nema.

Oko 27% sudionika je odgovorilo da je i prije pandemije imalo psihičke smetnje. Sudionici koji su prije pandemije imali psihičke tegobe su značajno mlađi od onih koji nisu imali smetnje: prosječna dob 33,2 godine ($SD=12,1$) naspram 38,8 godina ($SD=13,4$) kod onih koji nisu imali smetnje prije pandemije. Već je ovo podatak koji govori o zabrinjavajućem trendu pogoršanja psihičkog zdravlja kod mladih u usporedbi s prethodnim generacijama. Glavne rezultate ćemo

prikazati s obzirom na prethodno postojanje psihičkih smetnji jer one povećavaju ranjivost za nepovoljne utjecaje promijenjenih okolnosti.

U nastavku izvještaja prikazujemo glavne rezultate drugog vala istraživanja, kao i usporedive rezultate dobivene u prvom valu. Važno je istaknuti da pri usporedbi rezultata prvog i drugog vala istraživanja treba biti iznimno oprezan jer su podaci dobiveni u dva nezavisna samoselekcionirana uzorka odraslih osoba. Iako su uzorci sudionika u dva vala istraživanja slični po ispitanim sociodemografskim obilježjima, ne možemo isključiti mogućnost da se razlikuju u drugim relevantnim obilježjima o kojima nismo prikupili podatke. U oba vala ovog dijela istraživanja je sudjelovalo 145 sudionika. Njihove sociodemografske karakteristike se ni po čemu ne razlikuju od opisanih u neovisnom uzorku. U poduzorku koji smo pratili u dva vala mjerena su zastupljenije žene, višeg obrazovanja i dobrog socioekonomskog statusa.

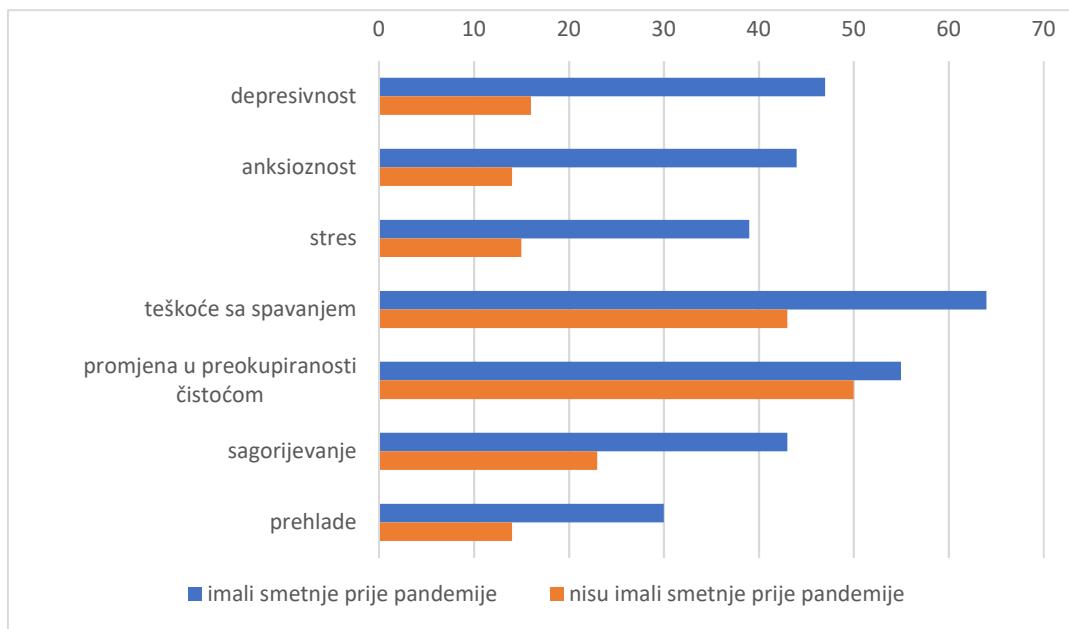
Glavni nalazi

1. Učestalost psihičkih teškoća i iscrpljenost zbog pandemije – ranjivost povećavaju mlađa životna dob, ženski rod, samački život i prijašnje psihičke smetnje

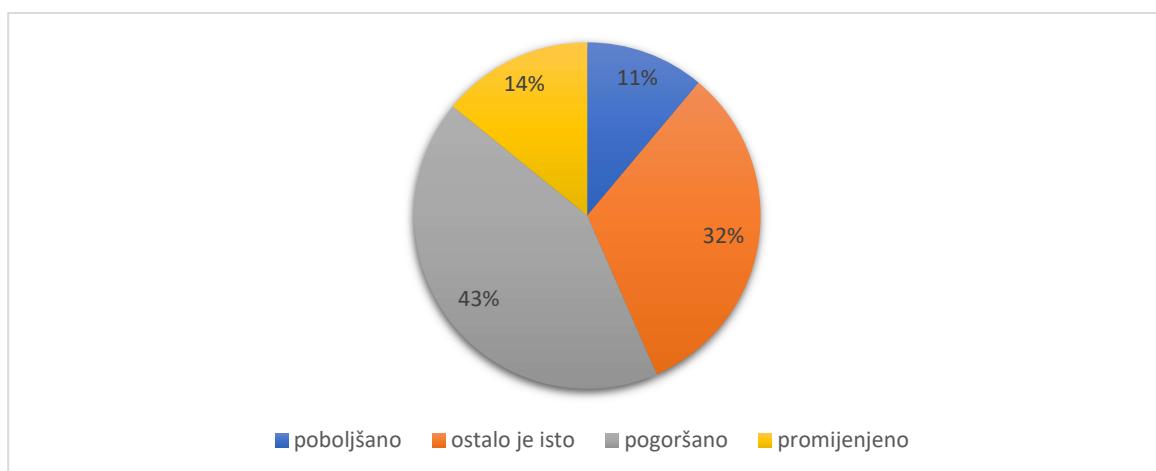
U ovom valu prikupljanja podataka smo se usmjerili na psihičke tegobe koje očekivano prate kronični stres izazvan pandemijom, uz smetnje koje su se javljale kao posljedica prvog potresa. Nakon dugotrajne izloženosti promijenjenim uvjetima života, velikom broju zaraženih i umrlih te porukama koje kontinuirano upozoravaju na opasnost i potrebu preuzimanja osobne odgovornosti za širenje zaraze, moglo se očekivati porast iscrpljenosti zbog pandemije, smetnje spavanja te pojavu simptoma oopsesivno-kompulzivnog čišćenja.

Većina sudionika ($n=500$) nije imala psihičke smetnje prije pandemije. No čak njih 43% sada navodi probleme sa spavanjem, a oko 15% ima izražene značajne smetnje anksioznosti, depresivnosti i stresa. Nalaz na koji treba obratiti posebnu pažnju jest da se smetnje češće javljaju kod mlađih nego kod starijih sudionika te su više izražene kod žena nego kod muškaraca. Osim toga, oko 46% sudionika izražava zabrinutost za svoje psihičko zdravlje, a njih čak 58% izražava zabrinutost za psihičko zdravlje bližnjih. Svaki šesti sudionik je tijekom proteklog razdoblja imao prehladu koja može biti pokazatelj podložnosti bolesti uslijed stresa. Svaki četvrti sudionik je primijetio pojavu oopsesivnih razmišljanja o čistoći i potrebu za kompulzivnim čišćenjem. U prosjeku su doživjeli 4 stresna događaja od početka pandemije, a oko četvrtine njih se osjećaju izrazito iscrpljenima od pandemije (slika 1).

Među osobama koje su prije pandemije imale psihičke smetnje ($n=192$) njih 41,9% procjenjuje da su se smetnje pogoršale, 14,1% da su se promijenile (npr. prije su bili anksiozni, sada su depresivni), 32,5% procjenjuje da su iste kao prije, a poboljšanje primjećuje oko 11% sudionika (slika 2). Čak 76% ovih sudionika izražava zabrinutost oko pogoršanja vlastitog psihičkog stanja, a 70% je zabrinuto za pogoršanje psihičkog stanja kod bližnjih. Više od 64% sudionika iz ove skupine je imalo teškoća sa spavanjem, a oko 50% ima značajne smetnje depresivnosti, anksioznosti i stresa. Oko 30% sudionika je imalo prehladu. Svaki treći sudionik je izjavio da češće primjećuje oopsesivne misli i potrebu za održavanjem čistoće. U prosjeku su doživjeli 5 stresnih događaja od početka pandemije, a nešto više od 40% sudionika se osjećaju izrazito iscrpljenima od pandemije (slika 1).



Slika 1. Postotak sudionika s izraženim teškoćama s obzirom na prijašnje postojanje psihičkih smetnji



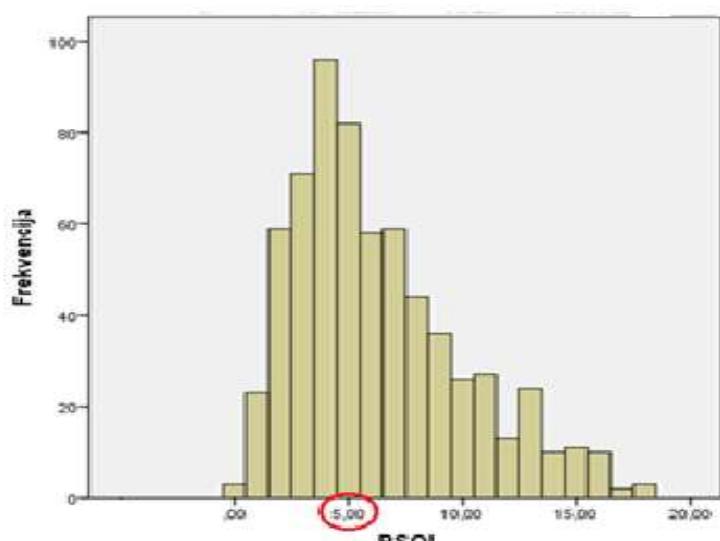
Slika 2. Procjena sadašnjeg psihičkog stanja u odnosu na prethodno kod osoba koje su prije pandemije imale psihičke smetnje

Dobiveni podaci potvrđuju naša predviđanja iz svibnja 2020. o tome da će dugotrajnost koronakrize dovesti do iscrpljenosti i povećanja anksioznih i opsesivno-kompulzivnih smetnji. **Rizični čimbenici za iscrpljenost te smetnje depresivnosti, anksioznosti i stresa su mlađa životna dob, ženski rod, niži socioekonomski status te prethodne psihičke teškoće.** Zanimljivo je da **sociodemografske varijable nisu rizični čimbenici za smetnje iz kruga opsesivno-kompulzivnog čišćenja.** Na poduzorku koji pratimo u oba vala istraživanja ($n=145$) se pokazalo da je **percipirana podložnost zaraznim bolestima** čimbenik rizika za razvoj OKP smetnji. Budući da je OKP vrlo ozbiljna psihička smetnja, važno je pravodobno prepoznati osobe kod kojih se ovaj poremećaj počeo razvijati i preventivno djelovati.

2. Kako spavamo?

Iz slike 1 vidljivo je da je velik broj sudionika našeg istraživanja naveo da imaju teškoća sa spavanjem: 43% onih koji ranije nisu imali psihičkih teškoća i čak 64% onih koji su i prije pandemije imali psihičke teškoće. S obzirom na izuzetnu važnost kvalitetnog spavanja za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje, detaljnije ćemo prikazati ove nalaze.

Ako promatramo cijelokupni uzorak, neovisno o ranijim psihičkim teškoćama, čak 49,2% sudionika našeg istraživanja ima **značajno narušenu kvalitetu spavanja**, to jest rezultat veći od 5 u *Pitsburškom upitniku kvalitete spavanja*. Ovo je najčešće primjenjivani upitnik za subjektivnu procjenu kvalitete spavanja, kako u kliničkim tako i u nekliničkim skupinama, a mjeri nekoliko dimenzija kvalitete spavanja: trajanje spavanja, smetnje u spavanju, latenciju uspavljanja, teškoće u dnevnom funkcioniranju zbog neispavanosti, efikasnost spavanja, subjektivnu kvalitetu spavanja te korištenje farmakoloških sredstava. Kako se može vidjeti na grafičkom prikazu, prosječna vrijednost koju su postizali sudionici u našem uzorku ($M=6,34$; $SD=3.74$) je iznad vrijednosti koja se smatra indikativnom za narušenu kvalitetu spavanja, a čak petina sudionika postiže iznimno visoke rezultate, tj. imaju izrazito narušenu kvalitetu spavanja. Usto čak petina sudionika barem povremeno koristi farmakološka sredstva za spavanje.



Slika 3. Distribucija sudionika s obzirom na kvalitetu spavanja

Tko spava loš(ij)e?

Kvaliteta spavanja se nije razlikovala s obzirom na rod, dob i bračni status, a postoji blaga povezanost s razinom obrazovanja (osobe nižeg stupnja obrazovanja su ugroženije). Sudionici koji procjenjuju da **spadaju u neku od rizičnih skupina** (s većim rizikom za razvijanje komplikacija zbog infekcije koronavirusom) imaju **značajno nižu kvalitetu spavanja** od onih koji ne spadaju u rizične skupine. Općenito, osobe koje imaju **izraženije brige povezane s pandemijom COVID-19** (uključujući i brige oko ekonomskih i obrazovnih posljedica), imaju lošije rezultate na mjerama kvalitete spavanja. Možda ne iznenađuje, ali osobe s lošijom kvalitetom spavanja procjenjuju svoje **slove emocionalno intenzivnjima**, češće imaju **nočne**

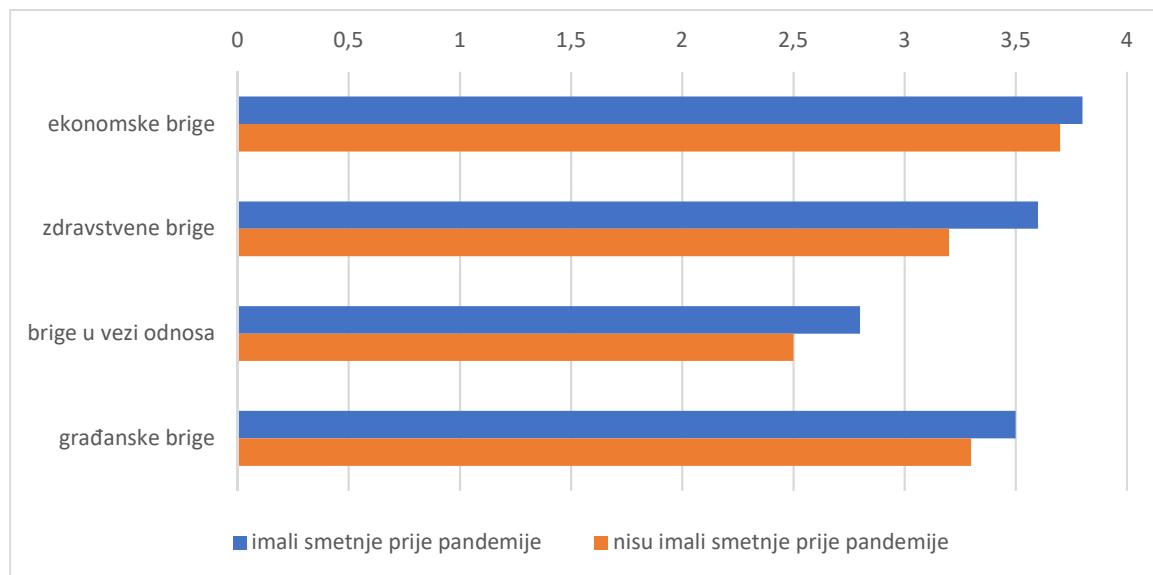
more, a kada ih imaju, njihov ih sadržaj više **uznemirava** nego osobe koje imaju urednu kvalitetu spavanja.

Zašto je ovo važno?

Oni sudionici koji su izvještavali o nižoj kvaliteti spavanja, također su nižom procjenjivali i **opću kvalitetu života**, bili su **manje optimistični** glede budućnosti, a ujedno su postizali više rezultate na ljestvicama **depresivnosti, anksioznosti i doživljenog stresa**. Dugoročan stres i neadekvatni načini suočavanja sa stresom rezultiraju smanjenom imunokompetencijom, pa tako i kod naših sudionika uočavamo da oni koji imaju izražene sve ove simptome, ujedno prijavljuju veći broj prehlada (tj. simptoma poput povisene temperature, kašljanja, kihanja, grlobolje itd.) u prethodnom razdoblju. Ovi nalazi idu u prilog tzv. biopsihosocijalnim modelima zdravlja i bolesti, koji postuliraju važnu ulogu psiholoških čimbenika (uz one biološke) u zdravstvenim ishodima.

3. Zabrinutost oko posljedica pandemije – brinu nas ekonomski, socijalne i psihološke posljedice krize

Brige oko posljedica pandemije su povezane sa svim ishodima psihičkog zdravlja i dobrobiti. Najizraženija je briga o ekonomskim posljedicama pandemije, potom o zdravstvenim posljedicama te briga za građanske slobode, a u prosjeku su najmanje izražene brige o posljedicama pandemije na bliske odnose. No analize pokazuju da su **upravo brige o odnosima najviše povezane s depresivnim smetnjama**, dok su brige o zdravstvenim posljedicama koronakrise povezane s anksioznošću. Sudionici koji su prije pandemije imali psihičke smetnje su više zabrinuti za zdravlje i odnose u usporedbi s onima koji prije nisu imali smetnje (slika 3).



Slika 4. Izraženost briga oko posljedica pandemije s obzirom na prijašnje postojanje psihičkih smetnji

Na uzorku od 145 sudionika koji su sudjelovali u oba vala istraživanja nije opažena razlika u izraženosti zdravstvenih i građanskih briga između dviju točki mjerjenja, ali **brige o odnosima su se pojačale**, dok su se brige u vezi s ekonomskim posljedicama krize ublažile.

4. U očuvanju dobrobiti i psihičkog zdravlja najviše pomaže zadržavanje strukture dana i mogućnost obavljanja planiranih aktivnosti

Rezultati istraživanja pokazuju da zadržavanje strukture dana, dobra ravnoteža između poslovnih obaveza, kućanskih obaveza i slobodnog vremena, tјelovježba te skladni međuljudski odnosi pridonose očuvanju psihičkog zdravlja. Važno je spomenuti da se manje frustracije zbog pandemije tijekom dana očituje i kroz bolje spavanje, što svakako pridonosi općoj dobrobiti. No treba naglasiti da **frustracija zbog nemogućnosti obavljanja planiranih aktivnosti ima snažan nepovoljni učinak**. Ovdje možda treba tražiti razloge nepovoljnog odražavanja pandemije na psihičku dobrobit mlađih osoba. Dobra ekomska i finansijska situacija se logično pokazala zaštitnim čimbenikom za razvoj ekonomskih briga. Roditeljstvo je snažan zaštitni čimbenik.

Naši sudionici su imali prilike i opisno odgovoriti što im otežava, a što olakšava život tijekom koronakrize. Prije svega je važno napomenuti da je većina upisala neki odgovor, iako to nije bilo obavezno, što upućuje na važnost nuđenja mogućnosti razgovora o osobnom iskustvu u ovoj jedinstvenoj situaciji. Analiza sadržaja odgovora prelazi okvire ovog izvješća, pa ćemo ovdje navesti samo neke od odgovora koji odražavaju raznolikost ljudskih doživljaja ove krizne situacije.

Što Vam je u razdoblju pandemije izazivalo najviše neugodnih emocija?	Što Vam je olakšavalo, kako ste si pomagali
Pomisao na samoizolaciju	Bavljenje aktivnostima koje me veseli
Školovanje djece, briga za roditelje	Natrpavanje poslom, djecom i kućom.
Cijela obitelj istovremeno u kući	Čitanje
Širenje straha i panike, strah da će prenijeti bolest, a drugi će me smatrati odgovornom	Serijske
Brojevi. Svaki dan brojevi. I potres.	Radila sam na osobnom usavršavanju.
Činjenica da ovo nije zadnja pandemija jer smo svojim neodgovornim ponašanjem izazvali prirodu. Ispali smo jako „glupa“ vrsta.	Zahvalnost na zdravlju, obitelji, sve što sam prije shvaćala zdravo-za-gotovo.
Činjenica da se pravila ne odnose na sve jednako.	Meditacija
Ekstravert sam i teško mi je biti bez ljudi oko sebe, lošije radim.	Mačka, priroda, vrt
Ja sam teški onkološki bolesnik i strašno me pogađaju komentari da se radi ovakvih kao ja ograničavaju ljudske slobode. Ja nisam birao svoju bolest.	Mislim da mi je u neku ruku olakšalo što od mladosti imam anksiozno-depresivni poremećaj. Lockdown mi je donio olakšanje jer nisam morala više sebe kriviti što ne funkcioniram kao drugi ljudi.
Najviše neugodnih emocija mi je izazvala neizvjesnost, brinula sam se da sam bolesna i da će zaraziti druge.	Neke nove rutine vezane uz tјelovježbu.

Što Vam je u razdoblju pandemije izazivalo najviše neugodnih emocija?	Što Vam je olakšavalo, kako ste si pomagali
Nemogućnost rukovanja i grljenja. Nismo odgojeni za ovakvo vrijeme.	Samo sam se prilagodio mjerama i poštivao ih.
Neodgovornost ljudi.	Molitva i odlazak u crkvu.
Odgađanje svadbe. Tužna sam.	Smirila sam se tek kada sam preboljela COVID-19.
Operacija usred pandemije	Nisam našao pravi način da si pomognem.
Ono što mi je i inače problem a to su obiteljski odnosi, to je sada sve još više izraženo.	Olakšanje mi je potpuna izolacija. Primjerice, majku nisam vidjela već mjesecima, a zadnji put nakon negativnog testa, kako bih bila sigurna da nisam zarazna.
Usamljenost.	Obitelj.
Pomisao da će dugoročno morati promijeniti zanimanje, a baš sam to želio.	Počela sam voditi dnevnik, vodim ga od ožujka i baš me veseli.

Zaključno, rezultati prikupljeni u ovom dijelu istraživanja govore o nužnosti brige za psihološke posljedice pandemije koje posebno pogađaju mlađe osobe, žene te osobe koje su i ranije imale psihičke tegobe. Osjećaj frustriranosti zbog nemogućnosti ostvarivanja razvojnih i životnih planova je jedan od snažnih rizičnih čimbenika, što je posebno izraženo kod mladih ljudi. Previđanja koja smo iznijeli u svibnju o povećanju opsesivno-kompulzivnih obrazaca ponašanja su se, na žalost, pokazala točnima. Stoga je važno prenositi uravnotežene poruke koje će isticati potrebu držanja protuependijskih mjera, ali neće poticati daljnje intenziviranje ovih patoloških oblika ponašanja koja će kasnije predstavljati značajan teret pojedincima i čitavoj zajednici. Također je važno isticati načine kako zaštiti vlastito psihičko zdravlje, kroz promicanje zdravih stilova života, sasvim jasne upute o načinu strukturiranja dana te uvažavanjem raznolikosti doživljaja ove situacije.

Kako se snalazite tijekom dana?

Rezultati istraživanja o promjenama u svakodnevnim aktivnostima za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Claire Sangster Jokić
sangsterjokic@gmail.com

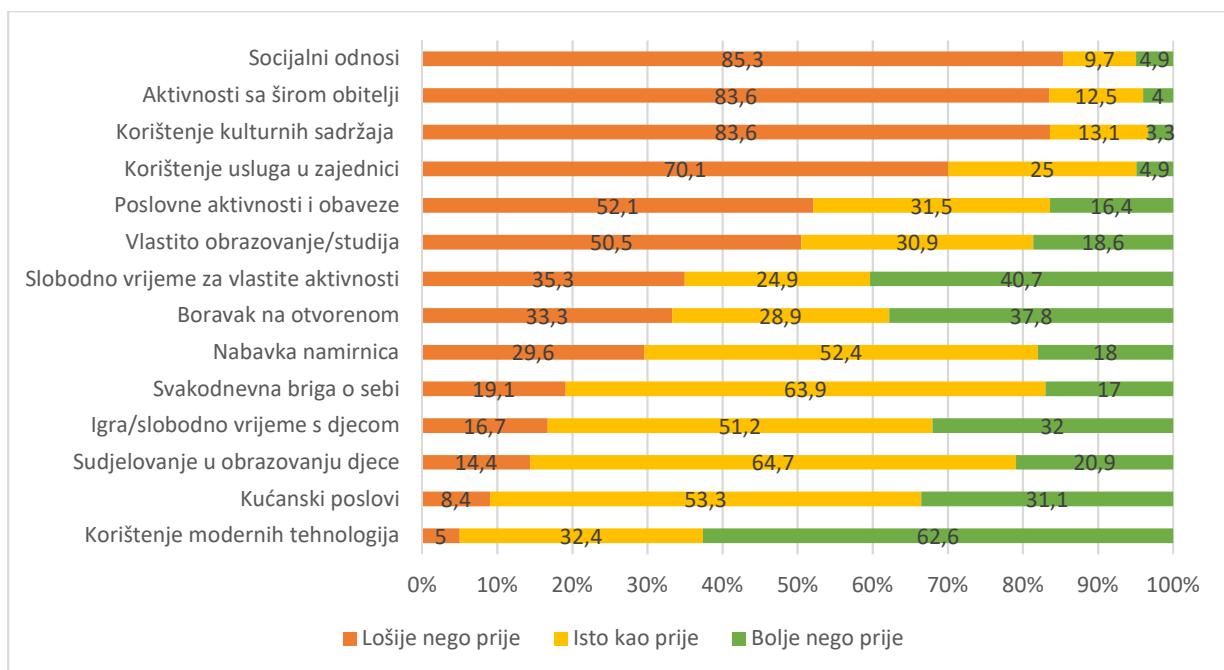


U ovom dijelu istraživanja ispitali promjene u svakodnevnim aktivnostima tijekom pandemije COVID-19 i kao rezultat mjera za sprečavanje širenja koronavirusa. Posebno nas je zanimalo utjecaj tih promjena na psihičko zdravlje i dobrobit pojedinaca. U drugom valu je u ovom dijelu istraživanja sudjelovalo više od 550 punoljetnih osoba (od 18 do 72 godine). Kao i u ukupnom uzorku, većinu sudionika činile su žene (81,5%) i visokoobrazovane osobe (73,1% završena neka vrsta visokog obrazovanja; 25,3% završena srednja škola). Malo više od polovice (59,5%) sudionika je bilo zaposleno, dok su 23,6% sudionika bili studenti, a 16,8% sudionika je izvjestilo da su bili nezaposleni, u mirovini ili nešto drugo. Ukupno 59,2% sudionika su bili u vezi, a 35,3% sudionika su bili roditelji.

Glavni nalazi

1. Promijenila se kvaliteta naših svakodnevnih aktivnosti

Od sudionika se tražilo da navedu stupanj u kojem se kvaliteta njihova sudjelovanja u različitim svakodnevnim aktivnostima promijenila u odnosu na prije pandemije (tj. je li bolja, ista ili lošija). Rezultati upućuju da se percipirana kvaliteta različitih aktivnosti promijenila u tom razdoblju (slika 1).

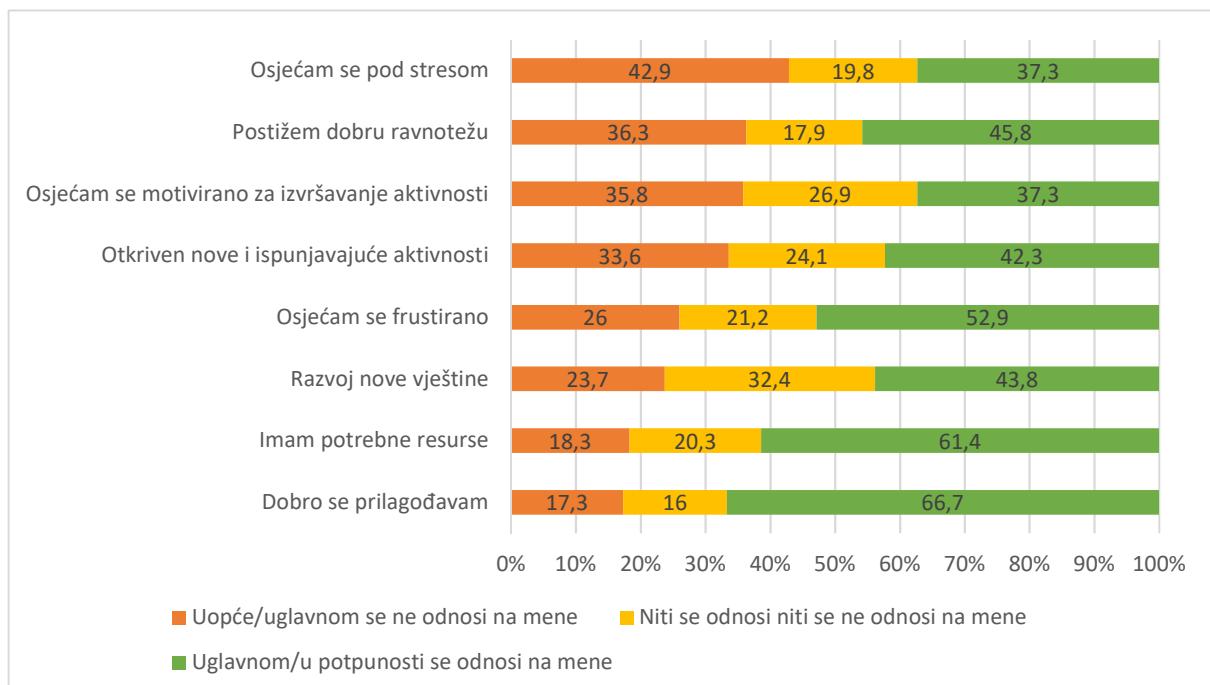


Slika 1. Promjene kvalitete svakodnevnih aktivnosti tijekom COVID-19 pandemije (2. val)

Za neke aktivnosti postoji jasan trend k smanjenju kvalitete aktivnosti. Razumljivo, ovo uključuje one aktivnosti na koje su najviše utjecale mjere izolacije i socijalne/fizičke udaljenosti, poput korištenja usluga u zajednici (70,1% sudionika je izvjestilo da je kvaliteta tih aktivnosti bila lošija nego prije pandemije), korištenja kulturnih sadržaja (83,6% lošije), socijalnih odnosa (85,3%) i druženja sa širom obitelji (83,6%). Nešto više od polovice (52,1%) sudionika izvjestilo je o smanjenu kvalitetu poslovnih aktivnosti i obaveza (11,6% izvještava da je ta kvaliteta bila puno lošija), dok je 16,4% sudionika izvjestilo o poboljšanju kvalitete istih aktivnosti. Kod studenata, polovica sudionika izvjestila je o pogoršanju kvalitete aktivnosti povezanih s obrazovanjem i studijem. Među roditeljima, skoro dvije trećine (64,7%) smatra se da je sudjelovanje u obrazovanju njihove djece ostalo iste kvalitete, dok je njih 20,9% izjavilo da se kvaliteta ovih aktivnosti poboljšala. Sličan obrazac vidljiv je u percepciji aktivnosti slobodnog vremena s djecom (polovica svih sudionika je osjećala da je kvaliteta ostala ista, dok je 16,7% izvjestilo da se kvaliteta smanjila). Suprotno tome, u slučaju vlastitih slobodnih aktivnosti 35,3% sudionika smatra da je kvaliteta smanjena tijekom pandemije.

2. Promjene u svakodnevnim aktivnostima utječu na naš osjećaj zadovoljstva i dobrobiti

Ovi rezultati upućuju na različite načine na koje se kvaliteta naših svakodnevnih aktivnosti i rutina mijenjala tijekom pandemije. Može se reći da te promjene utječu na to koliko se osjećamo zadovoljnima, ispunjenima ili motiviranim kada sudjelujemo u aktivnostima, što može imati izravan učinak na naš osjećaj zdravlja i dobrobiti. Dvije trećine (66,7%) sudionika se složilo s izjavom „sveukupno gledano, dobro se prilagođavam drugačijem načinu života“ (slika 2).



Slika 2. Prilagodbe na promjene u svakodnevnim aktivnostima (2. val)

Ovo je ohrabrujući rezultat koji naznačuje uspješno suočavanje i prilagodbu promjenama načina života i aktivnosti tijekom pandemije. Daljnje pozitivne pokazatelje uspjeha sudionika u suočavanju s promjenama u svakodnevnim aktivnostima nalazimo u rezultatima koji pokazuju da dvije trećine (62,8%) sudionika ima predvidljivu svakodnevnu rutinu, a 45,8% postiže dobru ravnotežu između poslovnih obveza, aktivnosti u kućanstvu i aktivnosti slobodnog vremena. Slično tome, 43,8% sudionika razvija nove vještine obavljanja aktivnosti koje su inače obavljali izvan kuće, a 42,3% njih je izjavilo da su otkrili nove i ispunjavajuće aktivnosti tijekom razdoblja drugog vala.

S druge strane, sudionici su također izrazili neke negativne posljedice promjene životnog stila. Specifično, više od trećine (37,3%) iskazuje da su se osjećali pod stresom kad su razmišljali o tome kako će ispuniti sve svoje dnevne aktivnosti, a polovica (52,9%) da su se osjećali frustriranimi zbog nemogućnosti sudjelovanja u aktivnostima koje su im važne. Nadalje, 35,8% je izrazilo neslaganje s tvrdnjom „osjećam se motivirano za izvršavanje aktivnosti koje me taj dan očekuju“. Može se reći da ovi osjećaji stresa, frustracije i nedostatka motivacije odražavaju izravan, negativni utjecaj koji promjene u vremenu i kvaliteti naših svakodnevnih aktivnosti mogu imati na naše psihičko zdravlje. Također, 23,0% izvještava o nedostatku rutine, a 34,5% o nedostatku ravnoteže između aktivnosti. Osiguravanje osjećaja rutine i ravnoteže u našem svakodnevnom životu, unatoč epidemiološkim mjerama, su čimbenici koji bi mogli biti važni za održavanje psihičkog zdravlja za vrijeme pandemije.

3. Iskustva promjene u kvaliteti aktivnosti bila su različita, ali mogla bi se kategorizirati u tri obrasca promjena

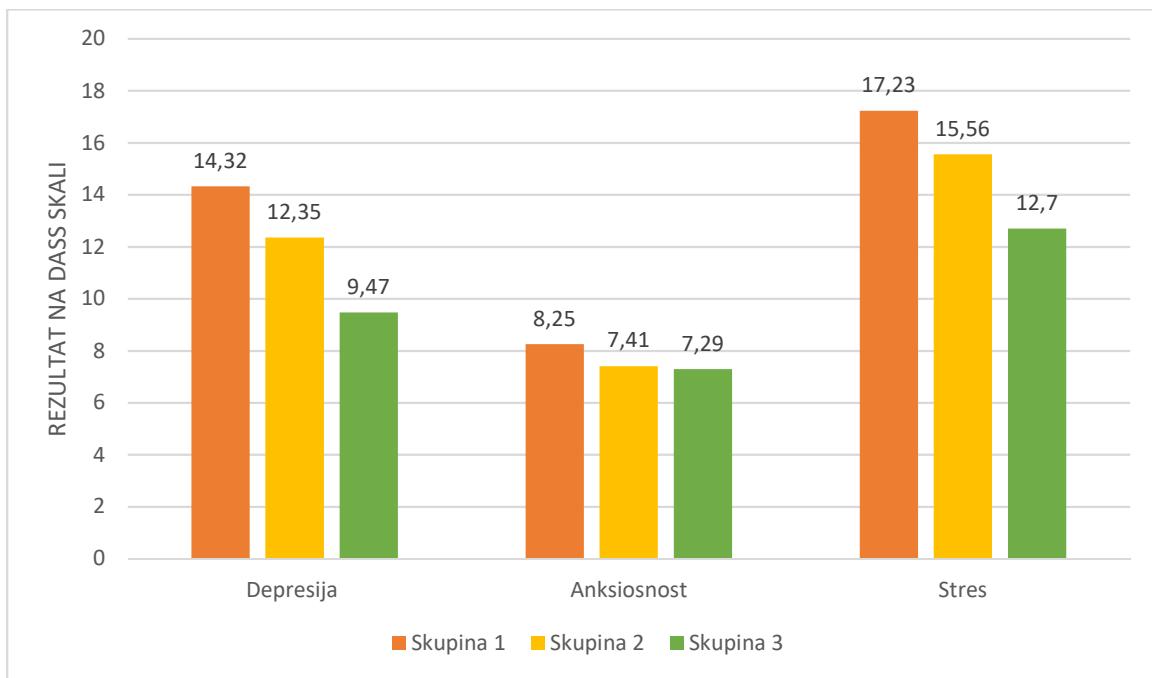
Iako gore predstavljeni podaci ilustriraju razne promjene u kvaliteti naših svakodnevnih aktivnosti, zanimljivo je primijetiti da te promjene nisu bile univerzalne za sve sudionike niti za sve domene. Umjesto toga, različiti udjeli uzorka zabilježili su različite razine poboljšanja ili pogoršanja kvalitete u pojedinoj domeni, što sugerira da su promjene kvalitete naših svakodnevnih rutina donekle individualne prirode i pod utjecajem različitih osobnih i vanjskih čimbenika. Međutim, kad se razmotre zajedno, pojavljuju se neke sličnosti u obrascima promjena među sudionicima. Naime, koristeći klaster analizu (slika 3), sudionici se grupiraju u tri skupine na temelju prijavljenih promjena u kvaliteti aktivnosti.

Skupina	1	2	3
N	178	150	135
Domena aktivnosti	Promjena kvalitete		
Kućanski poslovi i briga za sebi	Bolje/isto	Bolje/isto	Bolje/isto
Korištenje usluge i sadržaja u zajednici	Lošije	Lošije	Bolje/isto
Društvene aktivnosti i odnosi	Lošije	Lošije	Bolje/isto
Aktivnosti u slobodno vrijeme i boravak u otvorenom	Lošije	Bolje	Bolje
	Još uvijek zatvoreni	Individualno aktivni, ali još uvijek oprezni u zajednici	Otporni sudjelovanjem i aktivnošću

Slika 3. Klasteri sudionika na temelju iskaza promjena u kvaliteti svakodnevnih aktivnosti

U svim skupinama sudionici izvještavaju o boljoj ili stabilnoj kvaliteti aktivnosti u kućanstvu i brige o sebi. Međutim, postoje i neke zanimljive razlike među skupinama. U prvoj skupini primjećujemo dosljedno pogoršanje kvalitete u svim ostalim domenama. Drugim riječima, sudionici u ovoj skupini su iskusili velika ograničenja u sudjelovanju u nizu važnih aktivnosti tijekom razdoblja različitih restrikcija i mjera. Druga skupina sliči prvoj, ali uz jednu značajnu iznimku: sudionici ove grupe izvještavaju o poboljšanoj kvaliteti aktivnosti u slobodnom vremenu i boravku na otvorenom. Dakle, unatoč postojećim ograničenjima, ova je skupina uspjela održati sudjelovanje u aktivnostima slobodnog vremena na njima zadovoljavajući način. Treća skupina izvještava o stabilnoj ili poboljšanoj kvaliteti u svim domenama, unatoč tada važećim ograničenjima i mjerama. Moglo bi se reći da je ova skupina, izvještavajući o stabilnoj ili poboljšanoj kvaliteti u više domena aktivnosti, pokazala *otpornost sudjelovanjem i uključenošću*.

4. Razlike u promjenama u kvaliteti svakodnevnih aktivnosti povezane su s mentalnim zdravljem



Slika 4. Prosječne vrijednosti rezultata sudionika pojedine skupine na podljestvcima instrumenta DASS-21 (depresija, anksioznost i stres)

Kada uspoređujemo skupine s različitim obrascima kvalitete svakodnevnih aktivnosti koristeći mjeru doživljene depresije, anksioznosti i stresa (DASS-21), uočavamo neke značajne i zanimljive razlike. U vrijeme prikupljanja podataka je 3. skupina pokazala značajno niže rezultate u mjerama depresije i stresa u usporedbi sa sudionicima u ostale dvije skupine, što sugerira da su osobe koje su izvijestile o održavanju ili poboljšanju kvalitete sudjelovanja u svakodnevnim aktivnostima manje vjerojatno doživjele stres ili simptome depresije. Nije bilo statistički značajnih razlika među skupinama u rezultatima za anksioznost.

Zajedno, ovi rezultati sugeriraju da ograničenja u svakodnevnim aktivnostima tijekom pandemije dovode do različitih promjena u kvaliteti sudjelovanja u tim aktivnostima i da te promjene predstavljaju mogući rizik za mentalno zdravlje. Međutim, ovi rezultati također sugeriraju da takvo narušavanje svakodnevnih aktivnosti nije posve neizbjegljivo i upućuju na važnost održavanja svakodnevnih rutina, potrebu za ravnotežom u poslovnim, kućnim i slobodnim aktivnostima te kontinuirano sudjelovanje u važnim aktivnostima kao sredstvo za osiguravanje dobrog mentalnog zdravlja.

Kako vam je u ljubavnoj vezi ili braku?

Rezultati drugog vala istraživanja partnerskih odnosa za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Željka Kamenov i Jasmina Mehulić

zkamenov@ffzg.hr



U drugom valu je upitniku o iskustvima u partnerskim odnosima za vrijeme pandemije pristupilo 460 osoba. Od sudionika koji su rješavali upitnik 4% je u istospolnoj vezi. Kao i u ukupnom uzorku, većinu su činile žene (85%) i visokoobrazovane osobe (55%). Raspon dobi sudionika je od 18 do 69 godina, s prosječnom dobom od 37 godina. Većina sudionika živi u Gradu Zagrebu (54%). Malo više od polovice sudionika je zaposleno, a nešto manje od četvrtine se još školuje. Polovica sudionika (51%) izjavljuje o dobrom finansijskom statusu. Dvije trećine sudionika žive zajedno s partnerom, a trećina je u vezi, ali žive odvojeno. Polovica sudionika je u braku ili životnom partnerstvu. Sudionici koji su u vezi ili braku u prosjeku su zajedno 11 godina (od 1 mjeseca do 41 godine). Gotovo polovica sudionika su roditelji (47%): najviše ih ima djecu osnovnoškolskog uzrasta, zatim srednjoškolskog uzrasta i predškolskog uzrasta. Tijekom jeseni 2020., u tri mjeseca prije drugog vala istraživanja, 7% sudionika je počelo živjeti zajedno, njih 4% se zaručilo, 2% ih je stupilo u brak, a njih 3% su postali roditelji ili dobili još jedno dijete. Približno trećina sudionika (29%) je u trenutku provođenja istraživanja bila testirana na COVID-19, od čega je kod 7% sudionika nalaz testiranja bio pozitivan uz blaže ili nikakve simptome.

U nastavku izvještaja prikazujemo glavne rezultate drugog vala istraživanja, kao i usporedive rezultate dobivene u prvom valu. Važno je istaknuti da pri usporedbi rezultata prvog i drugog vala istraživanja treba biti iznimno oprezan jer su podaci dobiveni u dva nezavisna samoselekcionirana uzorka osoba koje su u partnerskom odnosu. Iako su uzorci sudionika u dva vala istraživanja slični po ispitanim sociodemografskim obilježjima, ne možemo isključiti mogućnost da se razlikuju u drugim relevantnim obilježjima o kojima nismo prikupili podatke.

1. Dobro nam je u vezi s partnerom koji nas razumije, koji nas uvažava i koji nam često pokazuje naklonost te s kojim iskreno komuniciramo i s kojim zajednički rješavamo probleme

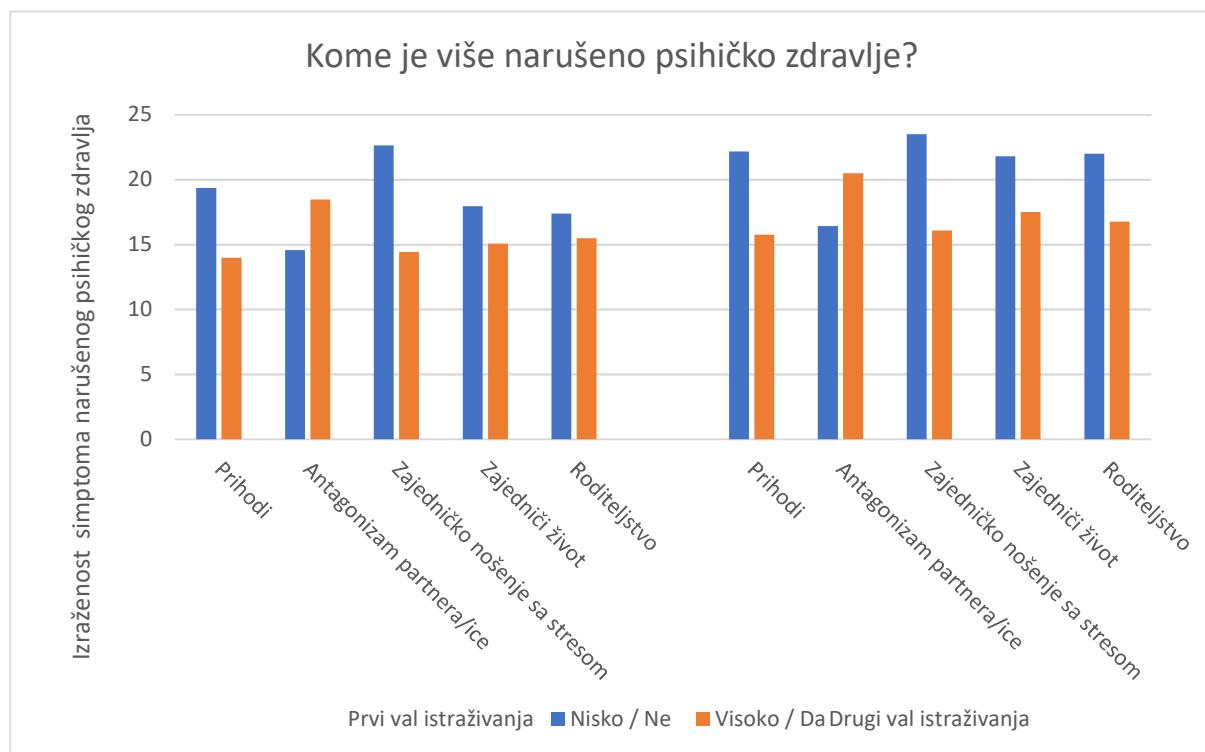
Kao i u prvom valu istraživanja te u skladu s nalazima prije pandemije, ljudi su zadovoljniji svojim ljubavnim odnosom, procjenjuju ga stabilnijim i više vole svoj partnera ako doživljavaju da su svojim partnerima važni i da ih partneri dobro razumiju te ako im partneri svojim ponašanjem više pokazuju naklonost, a manje se prema njima ponašaju negativno. Također je važno da se partneri ponašaju kao tim i da se zajedničkim naporima nose sa stresnim

situacijama. Iskrena komunikacija, čak i u stresnim situacijama, te provođenje vremena u zajedničkim aktivnostima, uz istovremeno davanje prostora svakom partneru, imaju važnu ulogu u zadovoljstvu vezom. Ono što narušava doživljaj kvalitete veze su sukobi, naročito oni u kojima je bilo vikanja, ignoriranja, vrijeđanja ili fizičkog nasilja.

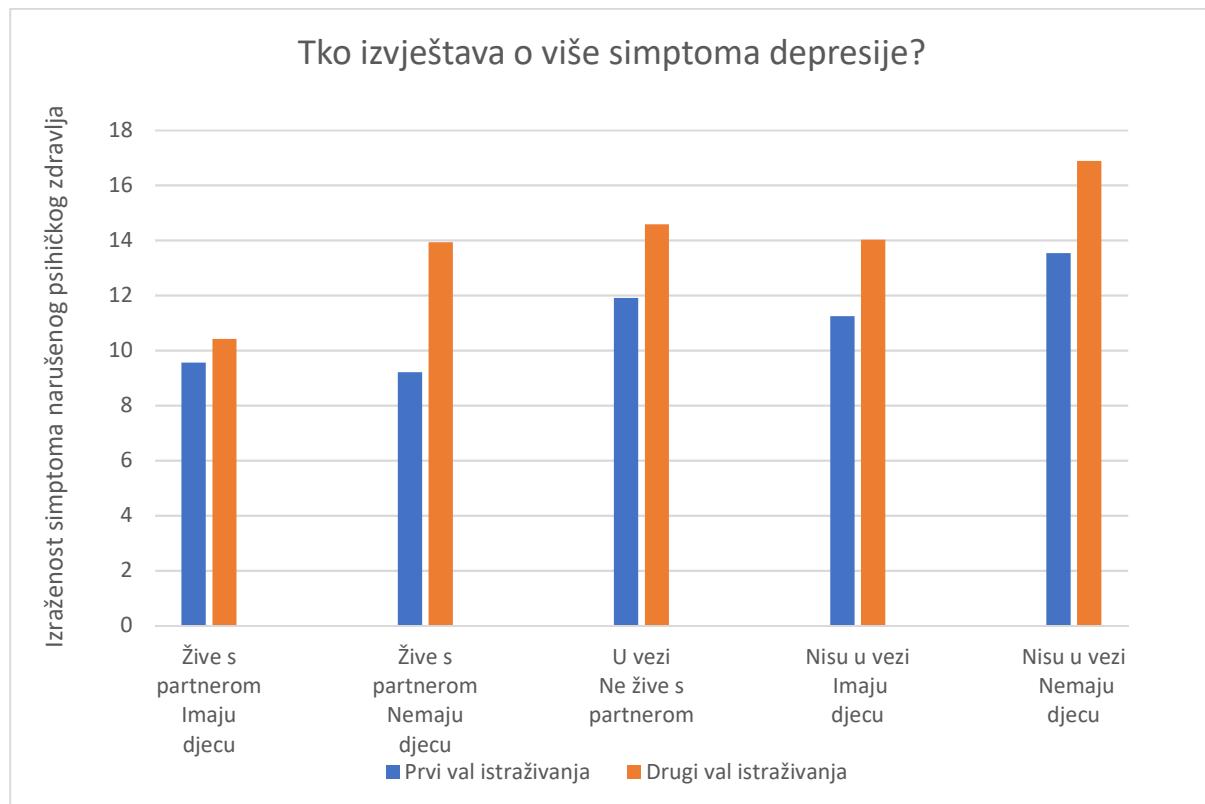
2. Osim razdvojenog života i nižih prihoda, simptomima narušenog psihičkog zdravlja najviše je pridonijelo partnerovo antagonističko ponašanje, sukobi i nedostatak zajedništva u suočavanju sa stresom. Dodatno, parovi s djecom pokazuju manje simptoma depresivnosti, tjeskobe i stresa nego parovi bez djece.

Više simptoma narušenog psihičkog zdravlja (tjeskobe, depresivnosti i stresa) imale su, kao i u prvom valu istraživanja, osobe koje ne žive zajedno s partnerom te one s nižim prihodima. Trajanje veze nije povezano s psihičkim zdravljem sudionika koji ne žive s partnerom, no sudionici koji žive s partnerom izvještavaju o manje stresa što veza dulje traje. Također, za psihičko zdravље sudionika pokazalo se važnim jesu li se njihovi partneri u posljednja dva mjeseca ponašali negativno prema njima, naročito ako su ta negativna ponašanja uključivala vikanje, izbjegavanje i omalovažavanje. U nešto manjoj mjeri je na psihičko zdravje sudionika nepovoljno moglo djelovati ako su se partneri znali obrecnuti na njih, raditi stvari za koje znaju da ih smetaju, bili nezainteresirani za ono što su govorili i izbjegavali fizičke dodire s njima. Zajedništvo u suočavanju sa stresom je, kao i u prvoj točki istraživanja, imalo najvažniju zaštitnu ulogu u očuvanju psihičkog zdravlja.

Za razliku od prvog vala, novi nalazi upućuju na značajnu ulogu roditeljstva kao zaštitnog čimbenika za naše psihičko zdravje – o više simptoma narušenog psihičkog zdravlja izvještavaju osobe u partnerskom odnosu koje nemaju djecu.



Kako bismo dodatno provjerili značaj partnerskog odnosa i roditeljske uloge za psihičko zdravlje građana, analizirali smo izraženost simptoma depresije, tjeskobe i stresa različitih skupina sudionika – partnera koji žive zajedno i imaju djecu, partnera koji nemaju djece, osoba koje ne žive s partnerom, samohranih roditelja i samaca bez djece. Na slici je prikazana izraženost simptoma depresivnosti kod ovih skupina sudionika u prvom i drugom valu istraživanja (rezultati za simptome tjeskobe i stresa prate isti obrazac, samo su simptomi nešto manje izraženi). Očita je viša razina depresivnosti u drugom valu istraživanja kod svih skupina sudionika, osim partnera koji žive zajedno i imaju djecu. Dok je u prvom valu sam zajednički život bio povezan s manje depresivnosti, a samci i osobe u vezi koje ne žive s partnerom su izražavale nešto više depresivnih simptoma, produljeno trajanje pandemije odrazilo se i na višu razinu depresivnosti i onih partnera koji žive zajedno no nemaju djecu. Čini se da, u situaciji produženog trajanja pandemije, usmjeravanje na svakodnevne roditeljske obaveze kao i provođenje vremena s djecom u zajedničkim aktivnostima djeluje blagotvorno na psihičko zdravlje roditelja.



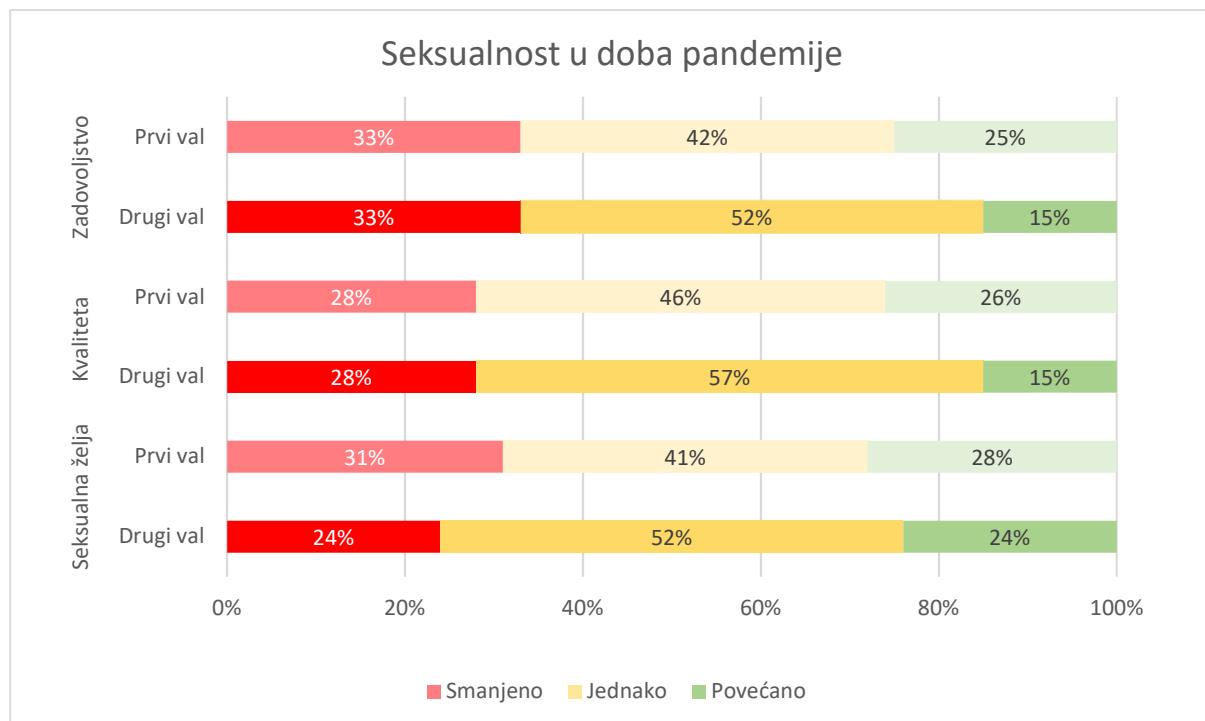
3. Zajedničko partnersko nošenje sa stresom i dalje je najvažniji zaštitni faktor koji čuva naše psihičko zdravlje

U prvom valu istraživanja, a i sada, pokazalo se da je najvažnije za očuvanje našeg psihičkog zdravlja kada se zajedno s partnerom suočavamo i nosimo sa stresom. Što pomaže, a što ometa uspješno zajedničko nošenje sa stresom naših parova? Slično kao i u prvom valu, mlađi sudionici i parovi bez djece koji su bili usmjereni jedno na drugoga, koji su imali dojam da ih njihovi partneri dobro razumiju i da su osjetljivi za njihove potrebe, uspješniji su u zajedničkom nošenju sa stresom. U drugom valu smo se dodatno usmjerile na ponašanja koja su važna za zajedničko, ali i individualno nošenje sa stresom. U nošenju sa stresom svakodnevnicom

pomaže nam kada nam partner pokazuje empatiju, potiče zauzimanje perspektive, sluša i daje priliku da kažemo što nas zaista muči te kada povremeno preuzme na sebe neke naše obaveze i zadatke. Važno je da svojem partneru iskreno komuniciramo kako se osjećamo i jasno izražavamo svoj stres, kako bi nam partner mogao pružiti ovakvu podršku. Usto, parovi koji si češće na različite načine pokazuju naklonost i koji osjećaju veću ljubav i privrženost, lakše će se zajedno suočiti sa stresnom svakodnevnicom. Suprotno tome, osobe koje pod stresom razmjenjuju više negativnih ponašanja s partnerima te koje partneri vrijedaju, ignoriraju ili okrivljavaju za stres, teže se nose s njime i izvještavaju o višim razinama tjeskobe i doživljenog stresa.

4. Zadovoljstvo i kvaliteta seksualnih odnosa su uglavnom podjednaki, no manje je sudionika koji izvještavaju da su se njihovi seksualni odnosi tijekom pandemije poboljšali

Seksualnost u doba korone nešto se promijenila u odnosu na razdoblje prije pandemije i nastavlja se mijenjati kroz pandemiju. Sudionici su u prvom valu izjavljivali o raznolikom djelovanju pandemije na njihovo seksualno zadovoljstvo i kvalitetu seksualnih odnosa. Sudionici u drugom valu u prosjeku procjenjuju seksualne odnose podjednako zadovoljavajućima i kvalitetnima kao i sudionici prvog vala na početku pandemije. Svaka treća osoba manje je zadovoljna svojim seksualnim odnosima i smatra da je kvaliteta tih seksualnih odnosa lošija nego na početku pandemije. Manji je, međutim, postotak sudionika koji svoje seksualne odnose percipiraju boljima: dok je to u prvom valu bio svaki četvrti sudionik, u drugom valu se tako izjasnilo samo 15% sudionika. S druge strane, manje sudionika nego u prvom valu izvještava o smanjenoj seksualnoj želji. Zadovoljstvo seksualnim odnosom, kvaliteta seksualnog odnosa i seksualna želja povezane su s time koliko stresa, tjeskobe i depresivnih simptoma osoba osjeća, a kvaliteta je vezana i uz učestalost ponašanja kojima partneri pokazuju naklonost.



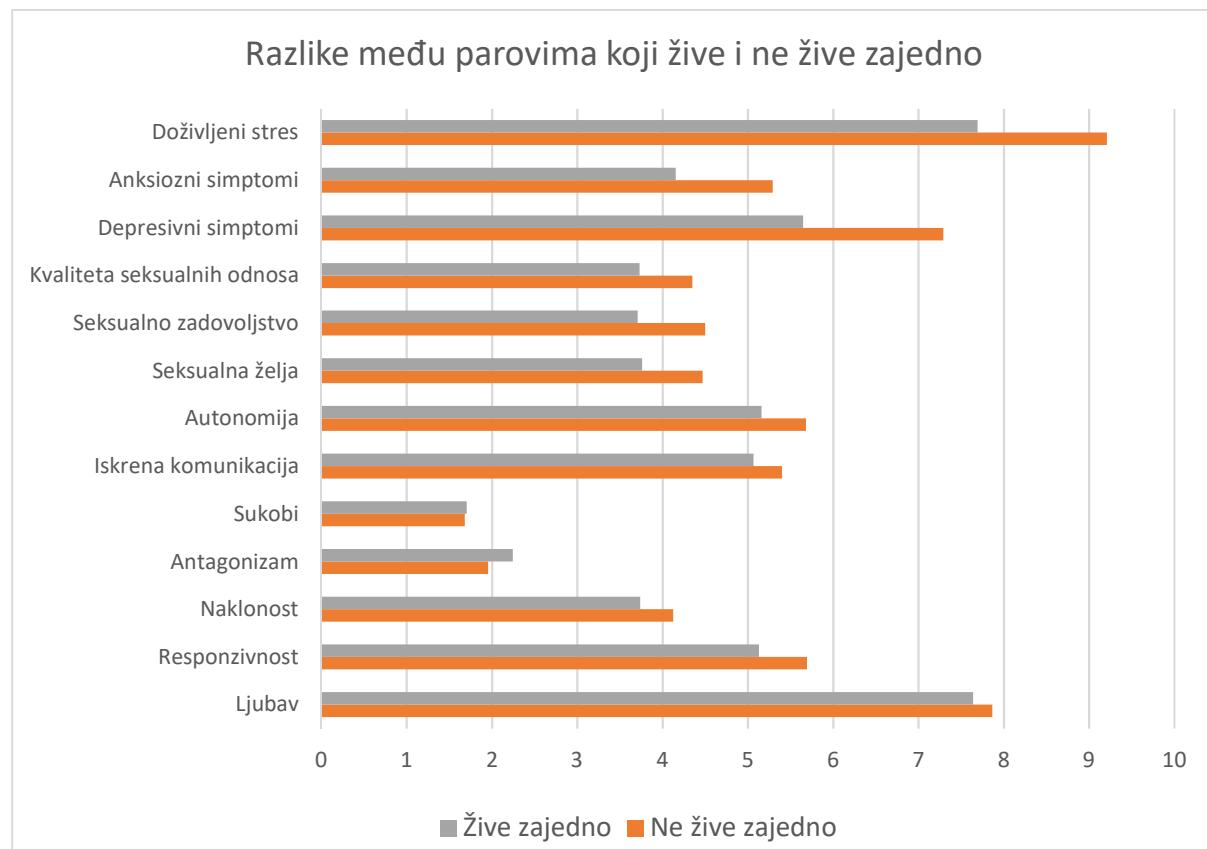
5. Parovi koji žive zajedno bolje se nose sa stresom i imaju manje narušeno psihičko zdravlje, dok su partneri koji žive odvojeno pažljiviji jedno prema drugome i imaju bolje seksualne odnose

Zajednički život partnera tijekom pandemije nastavlja povoljno djelovati na psihičko zdravlje sudionika. Partneri koji žive zajedno iskazali su manje teškoća vezanih uz depresiju, anksioznost i stres u usporedbi s osobama koje su u vezi, ali ne žive zajedno.

Partneri koji žive zajedno provodili su više vremena zajedno i procjenjivali kvalitetu zajednički provedenog vremena boljom tijekom mjera #ostanidoma u odnosu na prije pandemije, nego parovi koji ne žive zajedno. Tijekom studenog i prosinca 2020., kada više nisu bile na snazi mjere #ostanidoma, među parovima koji žive i ne žive zajedno nije bilo razlike u količini zajednički provedenog vremena, no parovi koji ne žive zajedno sada kvalitetu provedenog vremena procjenjuju boljom neko parovi koji žive zajedno.

Ponovno nije pronađena razlika u tome koliko se parovi koji žive i ne žive zajedno vole i koliko svoju vezu procjenjuju stabilnom, kao što nema razlike ni u količini sukoba u vezi. No partneri koji ne žive zajedno posvećuju više pažnje jedno drugome, pokazuju si više naklonosti i manje antagonizma, iskrenije komuniciraju i češće si pružaju podršku u stresnim situacijama. Oni si istovremeno daju više prostora za bavljenje vlastitim interesima i hobijima.

Kada su bili razdvojeni zbog mjera #ostanidoma, parovi koji nisu živjeli zajedno bili su manje zadovoljni svojim seksualnim odnosima i njihovom kvalitetom tijekom pandemije nego parovi koji su živjeli zajedno. Sada je to obrnuto. Parovi koji ne žive zajedno svoje seksualne odnose doživljavaju kvalitetnijima i njima su više zadovoljni. Njihova seksualna želja čini se većom nego tijekom mjera #ostanidoma i većom nego kod parova koji žive zajedno.



Kako su roditelji?

Rezultati drugog vala istraživanja roditeljstva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Gordana Keresteš
gkerestes@ffzg.hr



U drugom valu istraživanja sudjelovalo je više od 2600 sudionika, pri čemu ih je 1307 izjavilo da imaju maloljetno dijete, a oko 260 je odgovorilo na barem neka pitanja o roditeljstvu (broj sudionika u manjoj mjeri varira od pitanja do pitanja jer odgovori nisu bili obavezni). U uzorku su zastupljeni roditelji iz svih županija osim iz Ličko-senjske i Požeško-slavonske, pri čemu ih je najviše (43,4%) bilo iz Grada Zagreba, a zatim iz Splitsko-dalmatinske (9,4%), Krapinsko-zagorske (7,2%), Bjelovarsko-bilogorske (6,4%), Zagrebačke (6%), Osječko-baranjske (4,5%) i Dubrovačko-neretvanske (4,2%) županije. Svega 12,7% uzorka roditelja čine očevi. Prosječna dob majki bila je 41,5, a očeva 43 godine (uz raspon dobi od 25 do 59 godina). Većina roditelja (82%) živjela je u braku ili partnerskoj zajednici, dok ih je manji broj bio u vezi, ali su živjeli odvojeno od partnera (6,4%) ili nisu bili u vezi (11,7%). Većina roditelja završila je višu školu ili fakultet (53,9%), približno četvrtina (28,1%) je imala završenu osnovnu ili srednju školu, a dio je imao poslijediplomsku razinu obrazovanja (18%). U trenutku provođenja istraživanja je 82,3% roditelja bilo zaposleno, pri čemu 87,9% na neodređeno vrijeme. Posao 10,7% roditelja koji su odgovorili na pitanja o roditeljstvu bio je izravno vezan uz pandemiju COVID-19. Nešto više od polovice roditelja (52,4%) je izvjestilo o dobrom financijskom statusu obitelji, a nešto manje od polovice (47,6%) da teže ili teško izlaze na kraj s troškovima života. Približno četvrtina roditelja (26,3%) je u trenutku provođenja istraživanja bila testirana na COVID-19, a za 7,9% (od ukupnog uzorka roditelja, ne unutar poduzorka testiranih na COVID-19) je nalaz testa bio pozitivan, uz uglavnom blaže simptome bolesti. Podaci su prikupljeni u studenom i prosincu 2020. godine, prije potresa na Baniji.

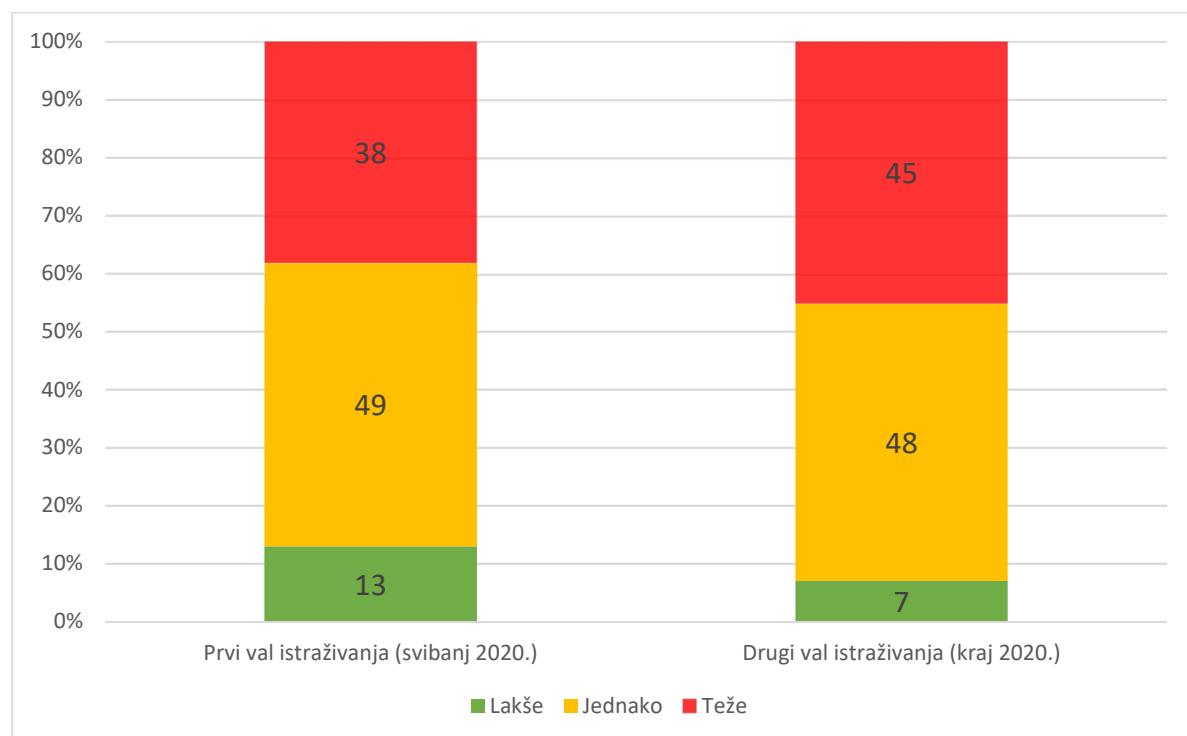
U nastavku izvještaja prikazujemo glavne rezultate drugog vala istraživanja, kao i usporedive rezultate dobivene u prvom valu. Važno je istaknuti da pri usporedbi rezultata prvog i drugog vala istraživanja treba biti iznimno oprezan jer su podaci dobiveni u dva nezavisna samoseleksionirana uzorka roditelja. Iako su uzorci roditelja u dva vala istraživanja slični po ispitanim sociodemografskim obilježjima, ne možemo isključiti mogućnost da se razlikuju u drugim relevantnim obilježjima o kojima nismo prikupili podatke. Budući da je manje od 20 roditelja ispunilo upitnike u oba vala istraživanja, nije bilo moguće provesti analize koje bi pružile uvid u promjene psihičkog zdravlja i roditeljskog funkcioniranja do kojih je moglo doći između prvog i drugog vala prikupljanja podataka.

Glavni nalazi

1. Roditeljstvo u doba pandemije je zahtjevnije nego prije pandemije, ali je pandemija donijela i određene pozitivne promjene u odnosima roditelja i djece.

Iako je najviše roditelja (47,9%) izjavilo da im je za vrijeme pandemije jednako zahtjevno biti roditelj kao i prije pandemije, tek ih je neznatno manje (45,3%) procijenilo da im je roditeljstvo za vrijeme pandemije teže, a samo 6,9% ih je odgovorilo da im je roditeljstvo u doba pandemije lakše nego prije pandemije (slika 1, desni dio). Vrlo slični rezultati dobiveni su i u prvom valu istraživanja (slika 1, lijevi dio).

Kod dijela roditelja je pandemija donijela određene pozitivne promjene u odnosu s djetetom. Čak 55,3% roditelja je navelo da se od početka pandemije više druže i/ili igraju sa svojom djecom nego što su to činili prije pandemije (svega 6,4% roditelja navelo je da se sada manje druže/igraju s djecom nego prije pandemije). Nadalje, 40,9% roditelja izjavilo je da se osjećaju bliskije svojoj djeci nego prije pandemije (svega 3,8% izjavilo je da se osjećaju manje bliskima), 35,9% je odgovorilo da sada bolje znaju kako njihova djeca provode vrijeme (samo 2,3% odgovorilo je da sada to znaju lošije), a 29,2% je navelo da sada bolje znaju što se zaista događa s njihovom djecom (samo 6,1% je odgovorilo da sada to znaju lošije nego prije pandemije).



Slika 1. Postotak roditelja kojima je roditeljstvo u doba pandemije lakše, teže i jednako teško kao prije pandemije.

2. Školovanje djeteta u doba pandemije izvor je roditeljske zabrinutosti i opterećenja

Čak 62,9% roditelja školske djece izjavilo je da ih opterećuje trenutačan način školovanja njihove djece, a 61,4% se brine da će zbog pandemije dijete dobiti manje kvalitetno obrazovanje. Više od polovice roditelja zabrinuto je i zbog nedovoljnog kretanja djeteta i ograničenog druženja s drugom djecom (52%) te previše korištenja informacijsko-komunikacijske tehnologije u obrazovne svrhe (51%). Većina roditelja (61,8%) drži da je djeci nastava na daljinu teža od kontaktne nastave, dok ih znatno manji dio (19,4%) misli obrnuto.

3. Roditelji su optimistični u pogledu budućnosti njihove djece

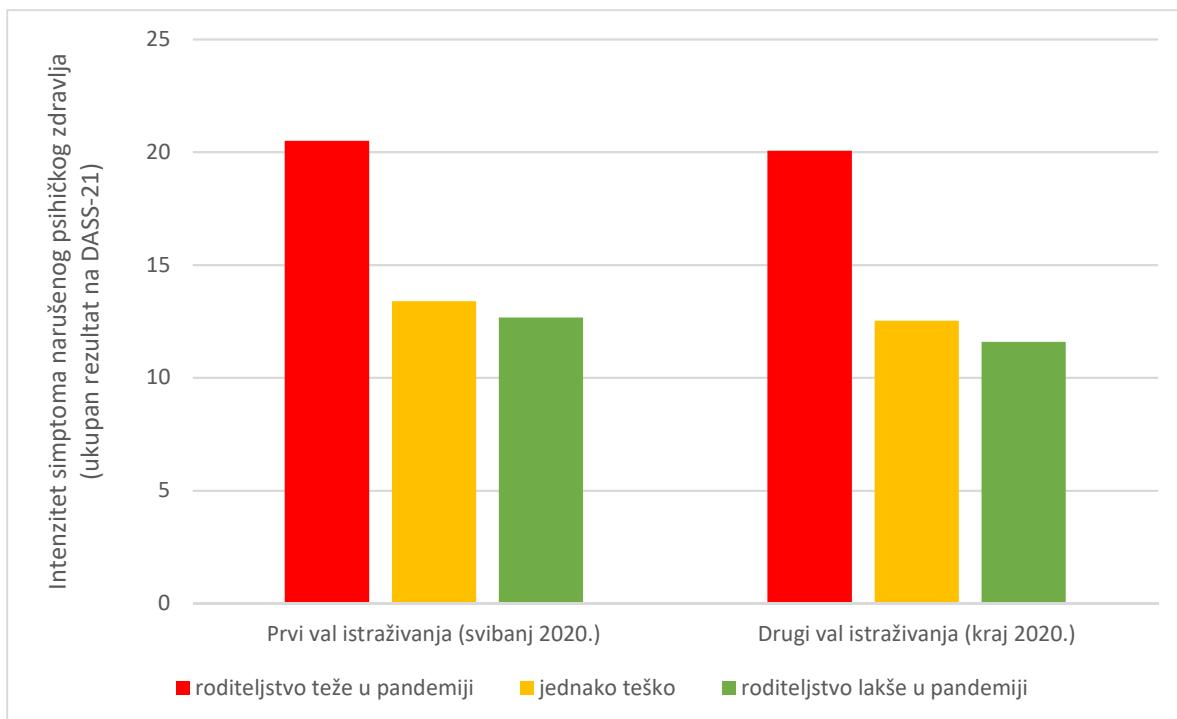
Većina roditelja izrazila je visok optimizam u pogledu budućnosti njihove djece. Na ljestvici od 11 stupnjeva (od 1 do 11), prosječna razina roditeljskog optimizma za budućnost njihove djece bila je 8,62, pri čemu je 60% roditelja dalo procjenu od 9 do 11. Procjene svega 6,9% roditelja odražavaju pesimističan pogled na djetetovu budućnost.

Vrlo slični rezultati dobiveni su i u prvom valu istraživanja (prosječna razina roditeljskog optimizma za budućnost djeteta/djece bila je 8,51).

4. Zahtjevi i stres roditeljske uloge povezani su s lošijim psihičkim zdravljem roditelja

Roditelji su, u prosjeku, izvijestili o niskoj do umjerenoj razini stresa koji proizlazi iz zahtjeva roditeljske uloge (prosječna razina roditeljskog stresa bila je 2,16 na ljestvici od 1 do 5, pri čemu veći brojevi govore o višoj razini stresa). Međutim, roditelji koji su izvijestili o intenzivnijem roditeljskom stresu izvijestili su i o višoj depresivnosti i anksioznosti te o višoj razini ukupnog životnog stresa, nevezanog uz roditeljsku ulogu, kao i o manjem zadovoljstvu životom i manjem optimizmu u pogledu budućnosti. Slično tome, roditelji koji su izvijestili da im je roditeljstvo u doba pandemije teže nego prije pandemije imali su više narušeno psihičko zdravlje od roditelja koji su procijenili da im je roditeljstvo sada lakše ili jednako teško kao i prije pandemije (slika 2, desni dio). Svaki peti roditelj u uzorku (21,6%) imao je jako ili ekstremno visoke rezultate na mjeri općeg životnog stresa, a približno svaki šesti jako ili ekstremno visoke rezultate na mjerama anksioznosti (16,2%) i depresivnosti (15,5%).

Gotovo identični rezultati dobiveni su i u prvom valu istraživanja (slika 2, lijevi dio).

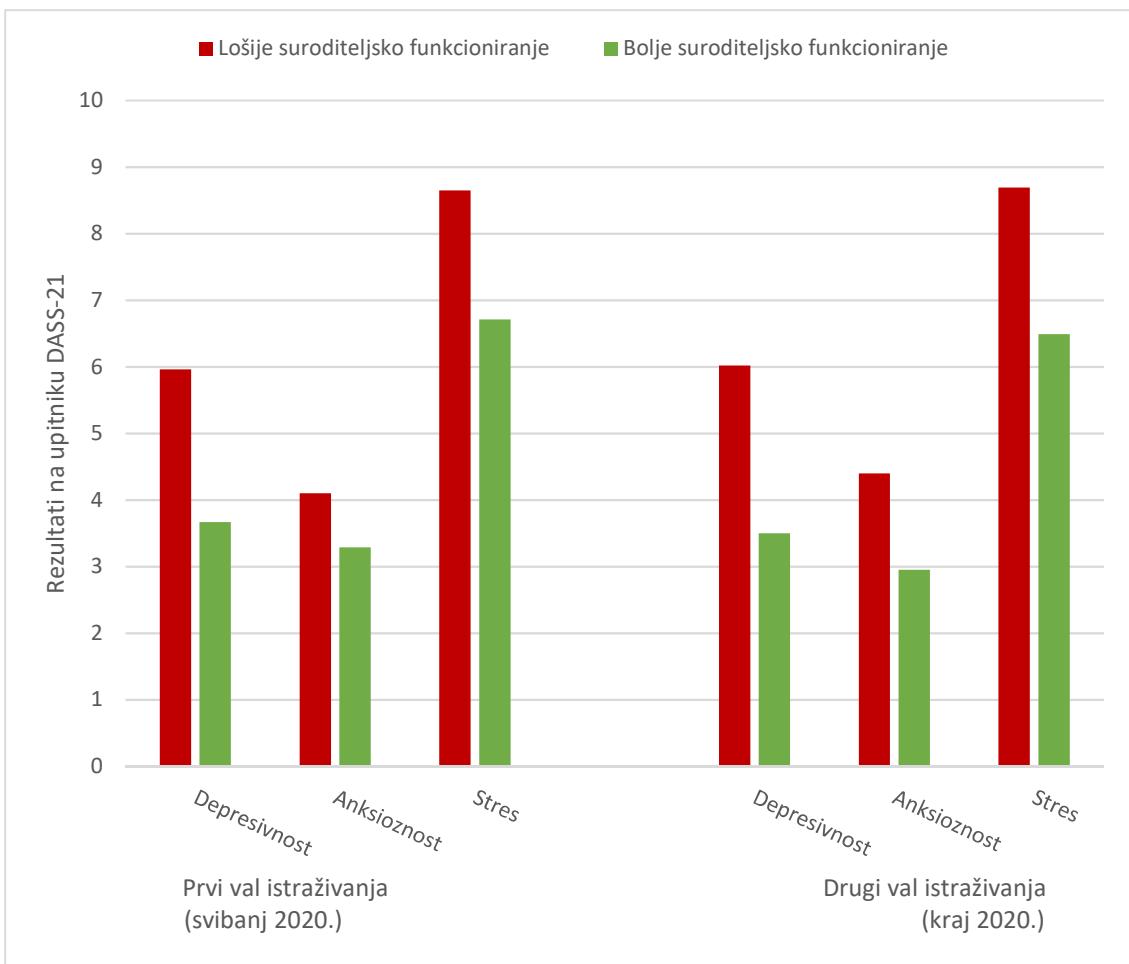


Slika 2. Stupanj narušenosti psihičkog zdravlja roditelja ovisno o doživljaju zahtjevnosti roditeljstva u vrijeme pandemije.

5. Partnerska podrška u roditeljstvu povezana je s boljim psihičkim zdravljem roditelja.

Roditelji koji žive u braku ili partnerskoj vezi izvijestili su, u prosjeku, o visokoj razini partnerske podrške u roditeljstvu (prosječni rezultat na mjeri suroditeljstva bio je 5,20 na ljestvici od 1 do 7, pri čemu veći brojevi govore o snažnijoj partnerskoj podršci u roditeljstvu, odnosno boljem suroditeljskom funkcioniranju). Također, roditelji koji su izvijestili o boljem suroditeljskom funkcioniranju izvijestili su o nižim razinama depresivnosti, anksioznosti i ukupnog životnog stresa (slika 3, desni dio) te većem zadovoljstvu životom i optimizmu u pogledu budućnosti od roditelja koji su izvijestili o lošijem suroditeljstvu.

Vrlo slični rezultati dobiveni su i u prvom valu istraživanja (slika 3, lijevi dio).

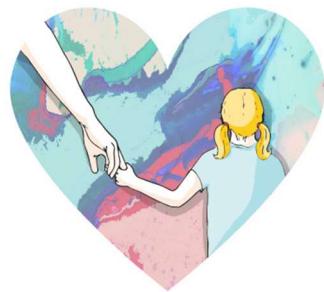


Slika 3. Stupanj narušenosti psihičkog zdravlja roditelja (razina depresivnosti, anksioznosti i stresa) ovisno o kvaliteti suroditeljskog funkcioniranja.

Kako roditelji procjenjuju teškoće svoje djece?

Rezultati drugog vala istraživanja roditeljstva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Gordana Kuterovac Jagodić
gkuterovac@ffzg.hr



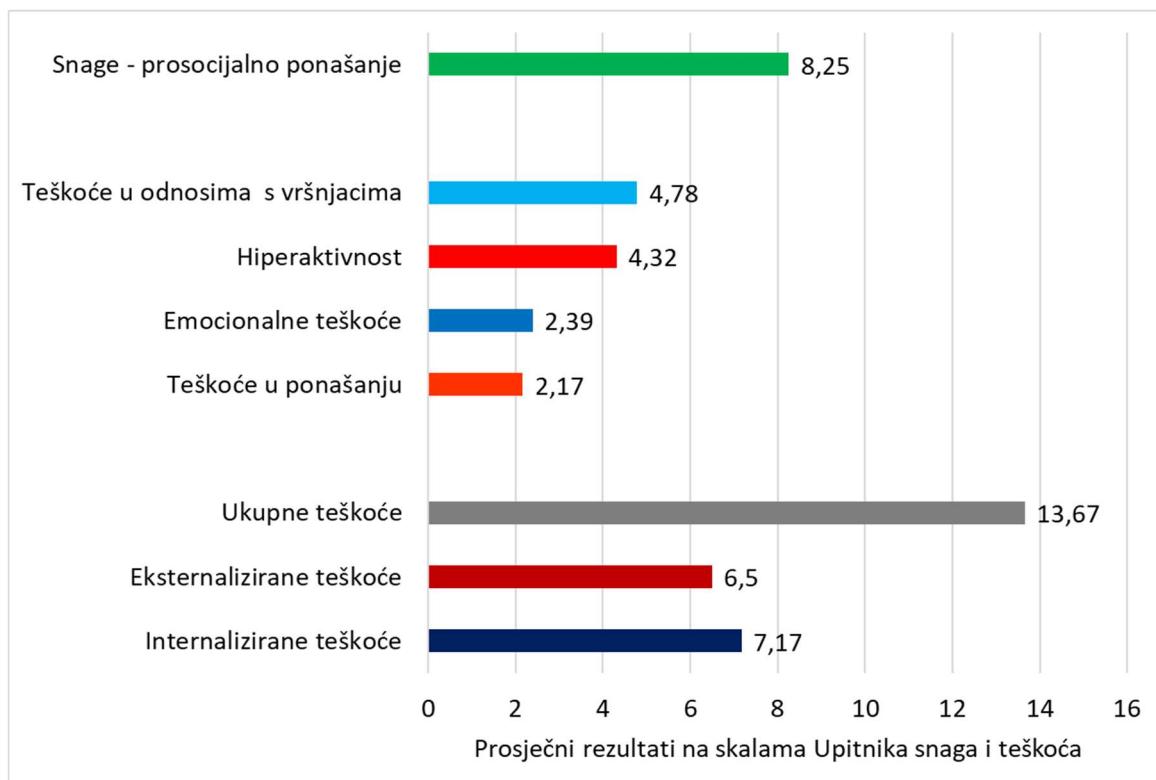
U drugom valu istraživanja *Kako smo?* uveli smo i neke nove upitnike, kako bismo dodatno istražile neke probleme i pojave. Jedna od njih je bila i roditeljska percepcija dječjih teškoća. Među sudionicima koji su roditelji, njih 171 (20 očeva i 151 majka) su odlučili ispuniti i *Upitnik snaga i teškoća* koji predstavlja instrument za brzu procjenu snaga ili prosocijalnog ponašanja djece i adolescenata kao i njihovih emocionalnih i ponašajnih problema. Upitnik su u našem slučaju ispunjavali roditelji za svoju djecu u dobi od 4 do 18 godina. Prosječna dob procijenjene djece bila je 12,5 godina. Među djecom koju su roditelji procjenjivali bilo je 37% dječaka i 63% djevojčica. Među roditeljima je bilo 58% onih s visokom stručnom spremom, dok je njih 42% imalo stručnu spremu od niske do više/prvostupnik.

Instrument mjeri četiri skupine problema i jednu skupinu snaga, a rezultati se mogu izraziti i kao intenzitet teškoća koje su usmjerene na unutrašnjost djeteta i njegove emocionalni svijet i povlačenje (Internalizirane teškoće) i one koje ukazuju na premalu kontrolu emocija i ponašanja i vidljive su izvana (eksternalizirane teškoće).

Glavni nalazi

1. Poslušni i funkcionalni, a tjeskobni i neprihvaćeni: roditelji procjenjuju kako njihova djeca imaju više teškoća usmjerenih na svoj unutarnji psihološki svijet, a manje teškoća koje su usmjerene na vanjski svijet i izražavaju se kroz neprimjerena ponašanja

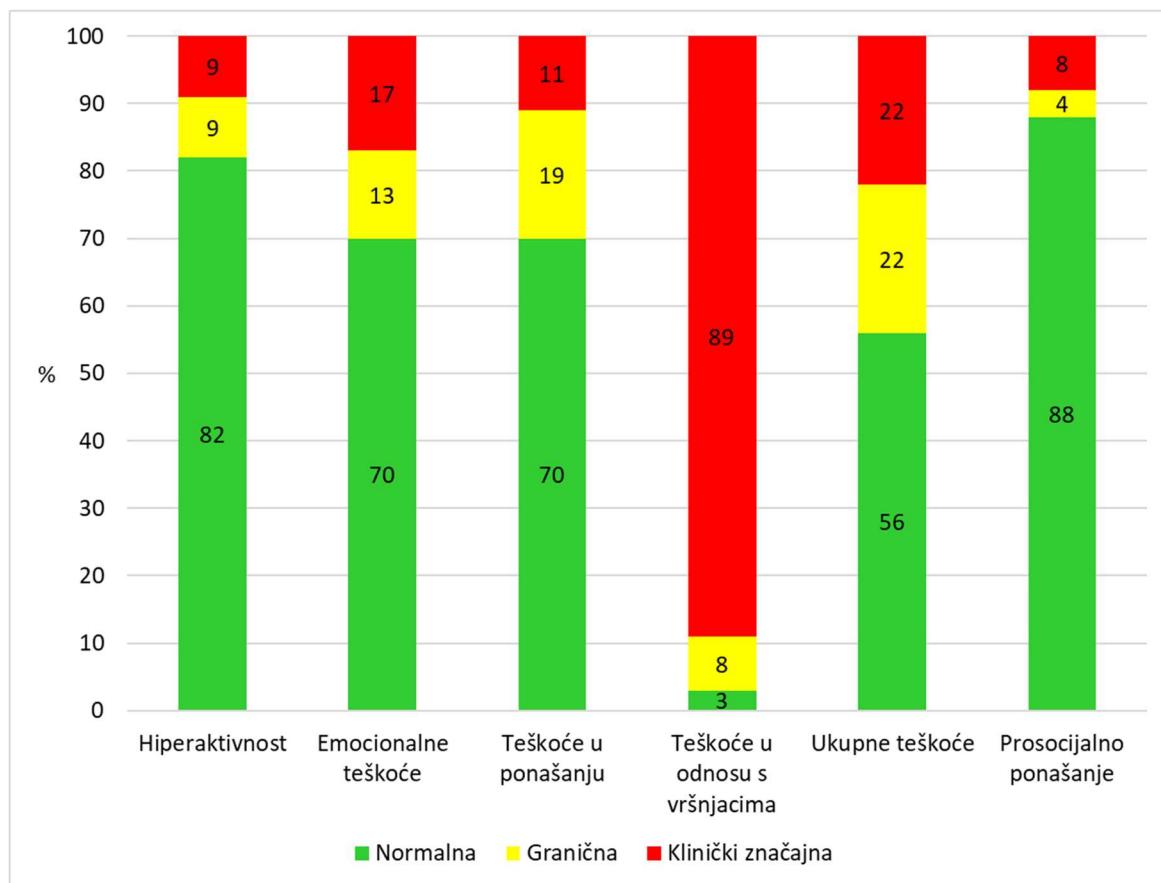
Na slici 1. prikazani su prosječni rezultati roditeljskih procjena njihove djece na pojedinim podljestvicama *Upitnika snaga i teškoća*. Usporedba procjena različitih teškoća pokazuje da roditelji procjenjuju najmanje i podjednako emocionalnih teškoća i teškoća u ponašanju, na drugom mjestu su teškoće grupirane na ljestvici hiperaktivnosti (nemir, pretjerana aktivnost, teškoće pažnje, lako ometanje, impulzivnost, nedovršavanje započetih zadataka), a najviše teškoća roditelji vide u dječjim odnosima s vršnjacima (radije su sami, nemaju dobrog prijatelja, nisu omiljeni, druga djeca ih zlostavljaju ili zadirkuju, bolje se slažu s odraslima nego s vršnjacima). Roditelji su najvišima ipak procijenili snage svoje djece, tj. njihovo prosocijalno ponašanje (objiran prema drugima, dijeli s drugima, pomaže, ljubazan prema mlađima, nudi se da pomogne). Kada se usporedi internalizirane i eksternalizirane teškoće, vidimo da roditelji procjenjuju kako njihova djeca imaju značajno više internaliziranih nego eksternaliziranih teškoća. Roditelji su procijenili da djevojčice imaju više emocionalnih problema nego dječaci, kao i da djeca mlađa od 12 godina imaju više eksternaliziranih teškoća od starije djece.



Slika 1. Prosječni rezultati roditeljskih procjena pojedinih dječjih teškoća i snaga

2. Klinički značajne teškoće kod najvećeg broja djece se odnose na one u odnosima s vršnjacima

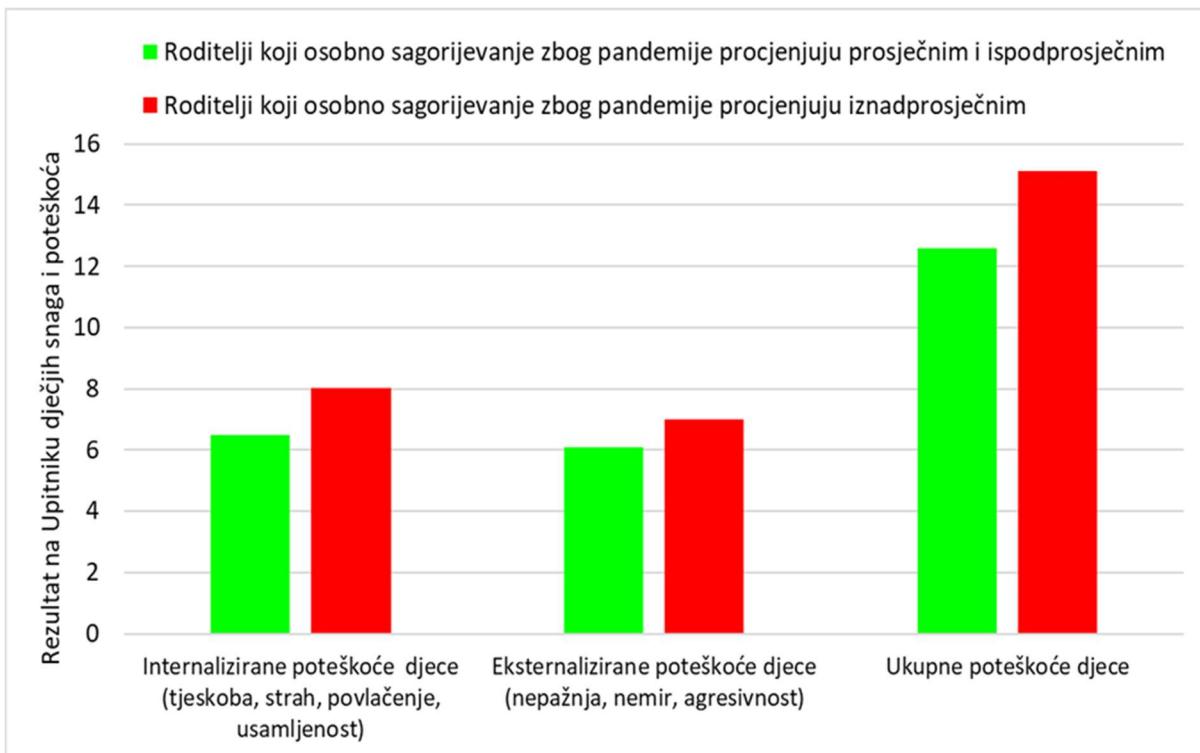
Slika 2 prikazuje postotak djece čiji rezultati na pojedinim ljestvicama teškoća pripadaju u tri kategorije rezultata prema graničnim vrijednostima za pojedine podljestvice: normalnu razinu, graničnu razinu i klinički značajnu razinu. Za malo više od polovice djece (56%), roditelji procjenjuju kako imaju ukupnu razinu psihičkih teškoća koje su u normalnom rasponu, dok po 22% roditelja procjenjuje teškoće svoje djece takvima da je to granično povišeno ili već klinički značajno povišeno i zahtijeva određene intervencije. Posebno je zabrinjavajuće da 89% roditelja procjenjuje kako njihova djeca imaju vrlo izražene i klinički značajne teškoće s vršnjacima koje ukazuju na neprihvaćenost, nesnalaženje s vršnjacima, izostanak prijateljstava, pa čak i prisutnost vršnjačkog zadirkivanja ili zlostavljanja. Klinički značajne emocionalne teškoće procjenjuje 17% roditelja, klinički značajne teškoće u ponašanju 11% roditelja, a isto tako teške teškoće s pažnjom i hiperaktivnošću njih 9%. Međutim, ipak i dalje roditelji većine djece (88%) procjenjuju kako je snaga njihove djece prosocijalno ponašanje ili uvažavanje i pomaganje drugima.



Slika 2. Postotna zastupljenost djece u normalnoj, graničnoj i klinički značajnoj kategoriji pojedinih teškoća i snaga.

3. Dječje su teškoće povezane s roditeljskim psihološkim sagorijevanjem („burn-outom“) zbog nošenja s pandemijom

Roditelji su na *Ljestvici osobnog sagorijevanja u nošenju s pandemijom* odgovorili na 6 pitanja koja se odnose na to koliko često osjećaju psihičku i tjelesnu iscrpljenost zbog zahtjeva nošenja s pandemijom. Prema ukupnom rezultatu na *Ljestvici osobnog sagorijevanja zbog pandemije* roditelji smo podijelili u dvije skupine: one s ispodprosječnim i prosječnim sagorijevanjem ($N=94$) i one s iznadprosječnim sagorijevanjem ($N=77$). Potom smo usporedili procjene dječjih teškoća kod tih dviju skupina roditelja i utvrđili kako roditelji koji se osjećaju iznadprosječno iscrpljenima pandemijom imaju i djecu koja pokazuju više internaliziranih, eksternaliziranih i ukupnih teškoća (slika 3) od onih koji svoje sagorijevanje procjenjuju slabijim, tj. prosječnim i ispodprosječnim. Naravno, ovaj je nalaz moguće interpretirati i u suprotnom smjeru, a to je da se roditelji koji imaju djecu s više teškoća osjećaju više iscrpljenima u nošenju s pandemijom od onih čija djeca nemaju psihičkih teškoća ili ih imaju u manjoj mjeri. Nisu utvrđene značajne razlike u procjeni dječjeg prosocijalnog ponašanja između manje i više „sagorjelih“ roditelja. Možemo zaključiti da dječje psihičke teškoće treba promatrati i u kontekstu roditeljskog stresa i iscrpljenosti zbog zahtjeva koje pred roditelje stavlja suočavanje s pandemijom.



Slika 3. Usporedba percepcije psihičkih teškoća djece roditelja različitog stupnja sagorijevanja zbog nošenja s pandemijom

Kako su djeca?

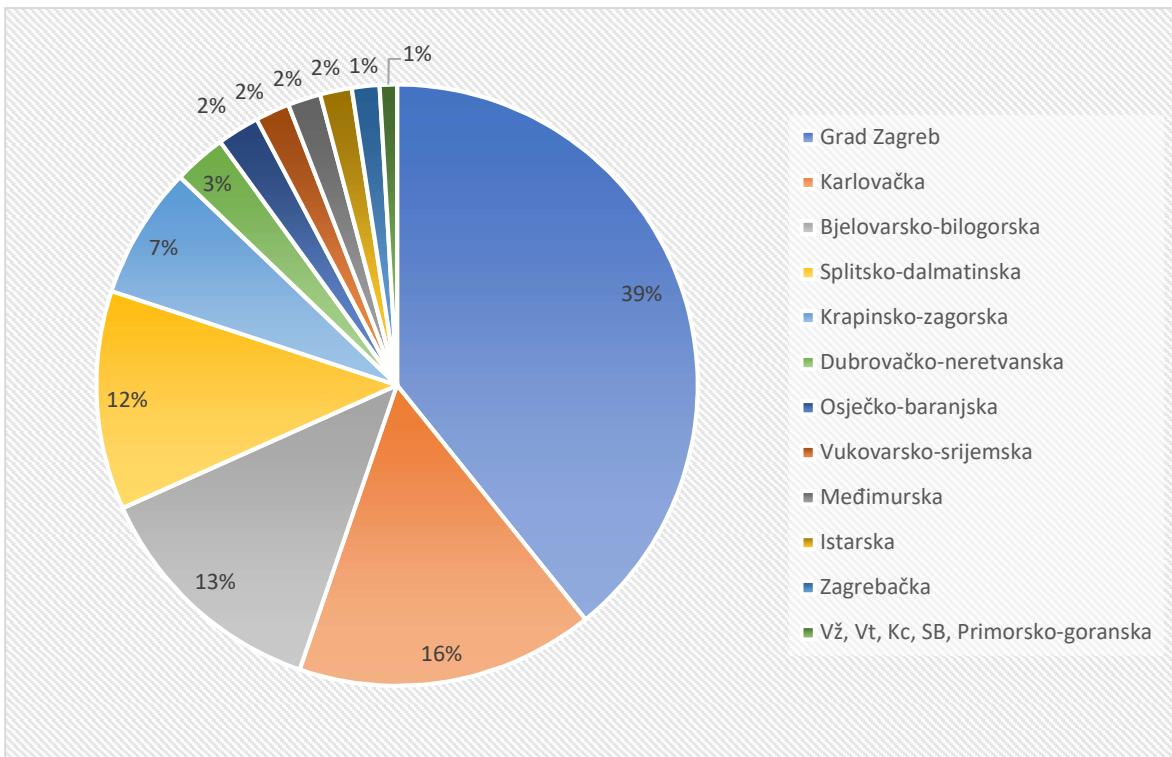
Rezultati drugog vala istraživanja dječjeg iskustva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Gordana Keresteš
gkerestes@ffzg.hr



U drugom valu istraživanja sudjelovalo je više od 1400 učenika od 1. razreda osnovne do 4. razreda srednje škole iz ukupno 97 škola (57 osnovnih i 40 srednjih) iz svih regija Hrvatske. Broj djece u manjoj se mjeri razlikuje od pitanja do pitanja jer odgovori na pitanja nisu bili obavezni. Najviše učenika bilo je iz Grada Zagreba (39,2% ukupnog uzorka djece), a zatim iz Karlovačke (16%), Bjelovarsko-bilogorske (13%), Splitsko-dalmatinske (11,8%), Krapinsko-zagorske (7,1%), Dubrovačko-neretvanske (2,8%), Osječko-baranjske (2,3%), Vukovarsko-srijemske (1,8%), Međimurske (1,8%), Istarske (1,7%) i Zagrebačke (1,5%) županije (slika 1). Po nekoliko učenika (manje od 1% ukupnog uzorka djece) bilo je iz Varaždinske, Primorsko-goranske, Virovitičko-podravske, Koprivničko-križevačke i Brodsko-posavske županije, dok se iz Sisačko-moslavačke, Zadarske, Šibensko-kninske, Požeško-slavonske i Ličko-senjske županije u istraživanje nije uključio nijedan učenik. Upitnike je ispunilo znatno više srednjoškolaca (1192) nego osnovnoškolaca (132 učenika nižih i 122 učenika viših razreda osnovne škole). Broj učenika iz iste škole je u rasponu od 1 do 73 za osnovne te od 1 do 184 za srednje škole. Među učenicima nižih razreda osnovne škole bilo je podjednako djevojčica (51,5%) i dječaka (48,5%), dok je među učenicima viših razreda osnovne škole bilo više djevojčica (59,5%) nego dječaka (40,5%), a u poduzorku srednjoškolaca broj učenica i učenika bio je najmanje uravnotežen (75% djevojaka i 25% mladića). Manji broj učenika (ukupno 11, odnosno 0,8%) odgovorio je da se ne identificiraju ni sa jednim rodom. Pozivu na sudjelovanje u istraživanju uglavnom su se odazvali učenici koji ostvaruju odličan (57,7%) i vrlo dobar (35%) školski uspjeh. Približno svaki treći učenik (37,3%) je izjavio da voli ili jako voli školu, svaki drugi (47,9%) da je osrednje voli, a svaki sedmi (14,8%) da je ne voli. Školu podjednako (ne)vole dječaci i djevojčice, ali je mlađa djeca vole više od starije.

U nastavku izvještaja prikazujemo glavne rezultate drugog vala istraživanja, kao i usporedive rezultate dobivene u prvom valu. Važno je istaknuti da pri usporedbi rezultata prvog i drugog vala istraživanja treba biti iznimno oprezan jer se radi o dva nezavisna samoselekcionirana uzorka učenika koja se u mnogim relevantnim obilježjima razlikuju (u usporedbi s uzorkom učenika iz prvog vala istraživanja, u uzorku učenika iz drugog vala istraživanja znatno su zastupljenija starija djeca i djevojčice; uzorak iz drugog vala istraživanja također je regionalno heterogeniji). Budući da je svega osmero učenika ispunilo upitnike u oba vala istraživanja, nije bilo moguće provesti analize koje bi pružile odgovor na pitanje kako se promijenilo psihičko zdravlje i dobrobit učenika između prvog i drugog vala prikupljanja podataka.



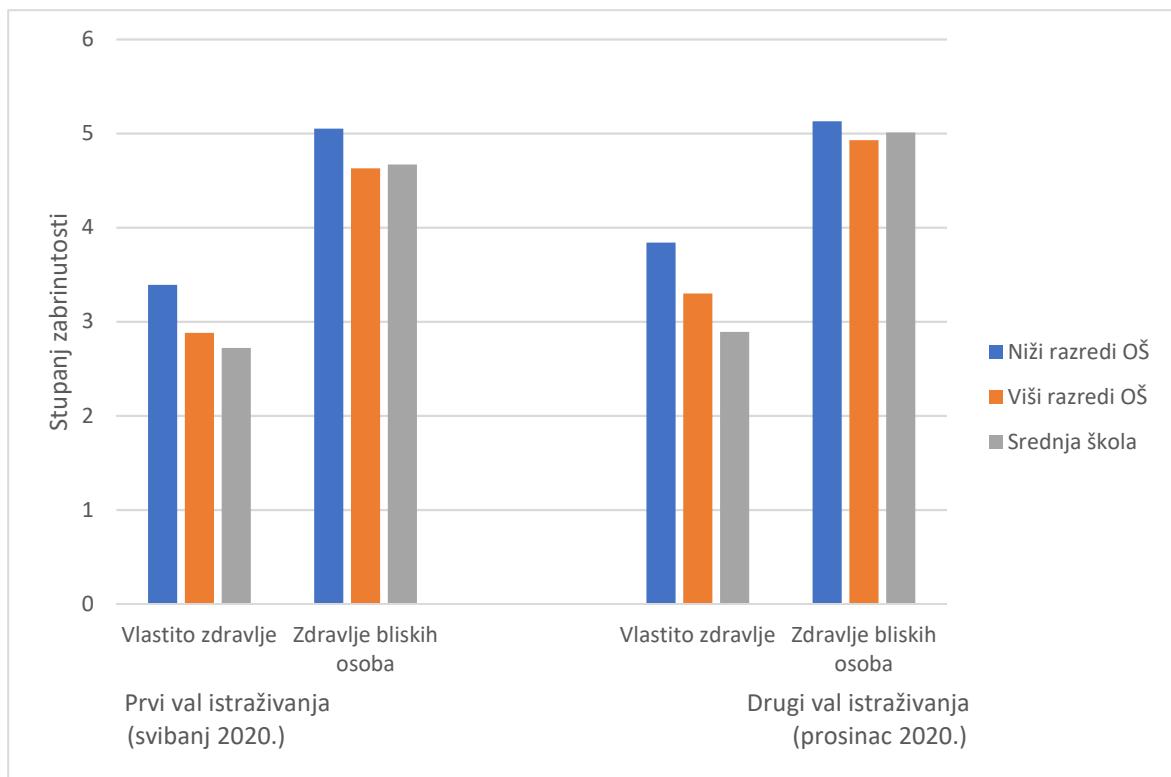
Slika 1. Zastupljenost učenika iz pojedinih županija u ukupnom uzorku učenika iz drugog vala istraživanja (N = 1410).

Glavni nalazi

- Mlađa djeca su bila više zabrinuta zbog mogućnosti zaraze koronavirusom nego starija djeca, a svu je djecu znatno više brinula mogućnost da se razboli netko njima blizak, nego oni sami.**

Na ljestvici od 1 do 6, prosječni stupanj djetetove zabrinutosti mogućnošću da se ono samo zarazi koronavirusom bio je 3,01, a mogućnošću da se zarazi neka njima draga osoba 5,01 (ova razlika je visoko statistički značajna). Mlađa djeca bila su više zabrinuta za vlastito zdravlje nego starija djeca, dok u zabrinutosti za zdravlje bliskih osoba nije bilo dobnih razlika (slika 2, desno). Djevojčice svih uzrasta bile su nešto više zabrinute za vlastito zdravlje nego dječaci, dok u stupnju zabrinutosti za zdravlje bliskih osoba nije bilo razlike između djevojčica i dječaka.

Slične razine zabrinutosti dobivene su i u prvom valu istraživanja (slika 2, lijevo).



Slika 2. Zabrinutost zbog mogućnosti zaraze koronavirusom učenika različite dobi.

2. Većina djece izvjestila je da im se s dolaskom pandemije koronavirusa smanjila kvaliteta života i mogućnost sudjelovanja u uobičajenim aktivnostima kojima zadovoljavaju psihološke potrebe, iako je velikom broju djece porasla količina slobodnog vremena i vremena provedenog s obitelji.

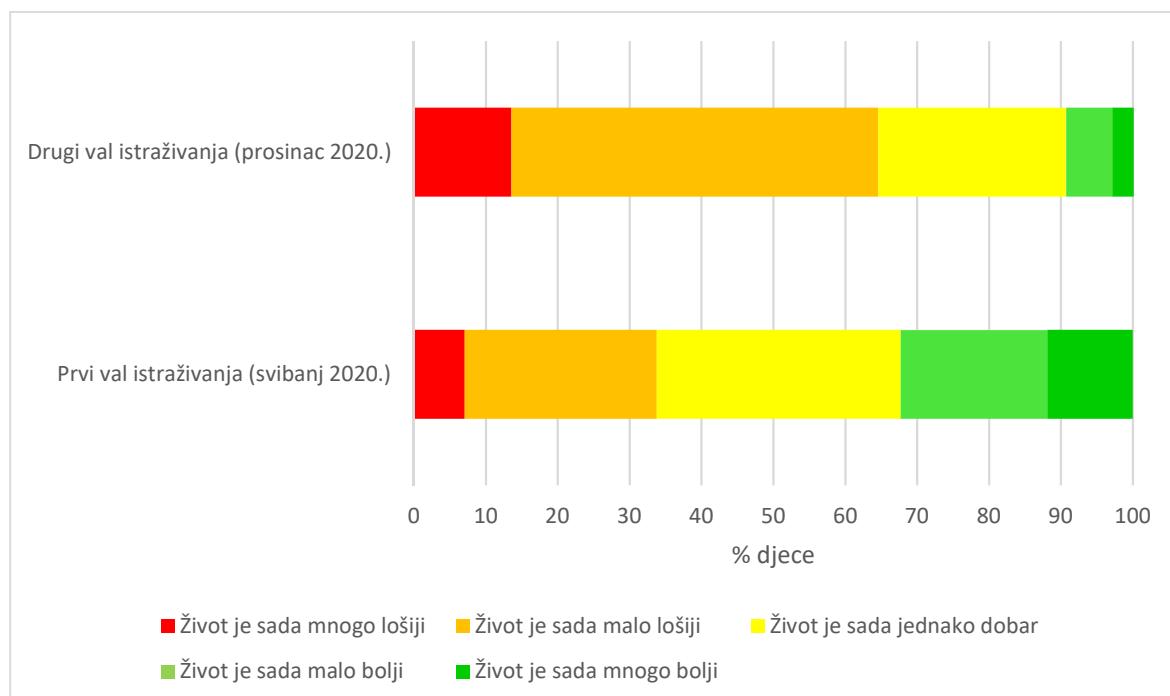
Na pitanje kako se njihov život promijenio od početka pandemije koronavirusa, većina učenika (64,6%) je izjavila da je njihov život sada lošiji, dok ih je svega 9,4% procijenilo da im je život sada bolji, a za približno četvrtinu uzorka (26,1%) kvaliteta života se nije promijenila. Nije bilo dobnih razlika u procjeni utjecaja pandemije na kvalitetu života, dok su djevojčice, u usporedbi s dječacima, izvjestile o nešto većem pogoršanju kvalitete života. U usporedbi s rezultatima prvog vala istraživanja, u drugom valu je znatno više djece izvjestilo o pogoršanju kvalitete života tijekom pandemije (slika 3).

Većina učenika također je izvjestila da im se za vrijeme pandemije pogoršala mogućnost sudjelovanja u uobičajenim aktivnostima poput odlazaka na izlete i putovanja, u kino, kazalište ili muzej, na koncert ili izložbu, u slastičarnicu ili kafić, na proslave rođendana, u goste kod prijatelja, rodbine, baka i djedova, bavljenja sportom, slobodnog izlaska iz kuće kad god požele i viđanja s prijateljima. Ovi nalazi pokazuju kako je zbog pandemije ugrožena mogućnost zadovoljavanja temeljnih psiholoških potreba za povezanošću, autonomijom i kompetencijom.

Unatoč procjenama koje govore o negativnom utjecaju pandemije na ukupnu kvalitetu života i mogućnost sudjelovanja u aktivnostima kojima zadovoljavaju psihološke potrebe, većina

djece (43,1%) procijenila je da im se od početka pandemije povećala količina slobodnog vremena. Ipak, gotovo trećina (30,2%) je izjavila da sada imaju manje slobodnog vremena nego prije pandemije, dok je četvrtina (26,6%) procijenila da im se količina slobodnog vremena nije promjenila. Nije bilo dobnih razlika u procjeni promjena u količini slobodnog vremena, dok su djevojčice, u usporedbi s dječacima, izvjestile o nešto negativnijim promjenama.

Velik broj djece (39,7%) izvjestio je i o povećanju vremena provedenog s članovima obitelji u druženju i igri, iako ih je većina (45,8%) procijenila da se količina zajednički provedenog vremena u obitelji nije promjenila, a manji dio (14,4%) odgovorio je da se količina tog vremena smanjila.

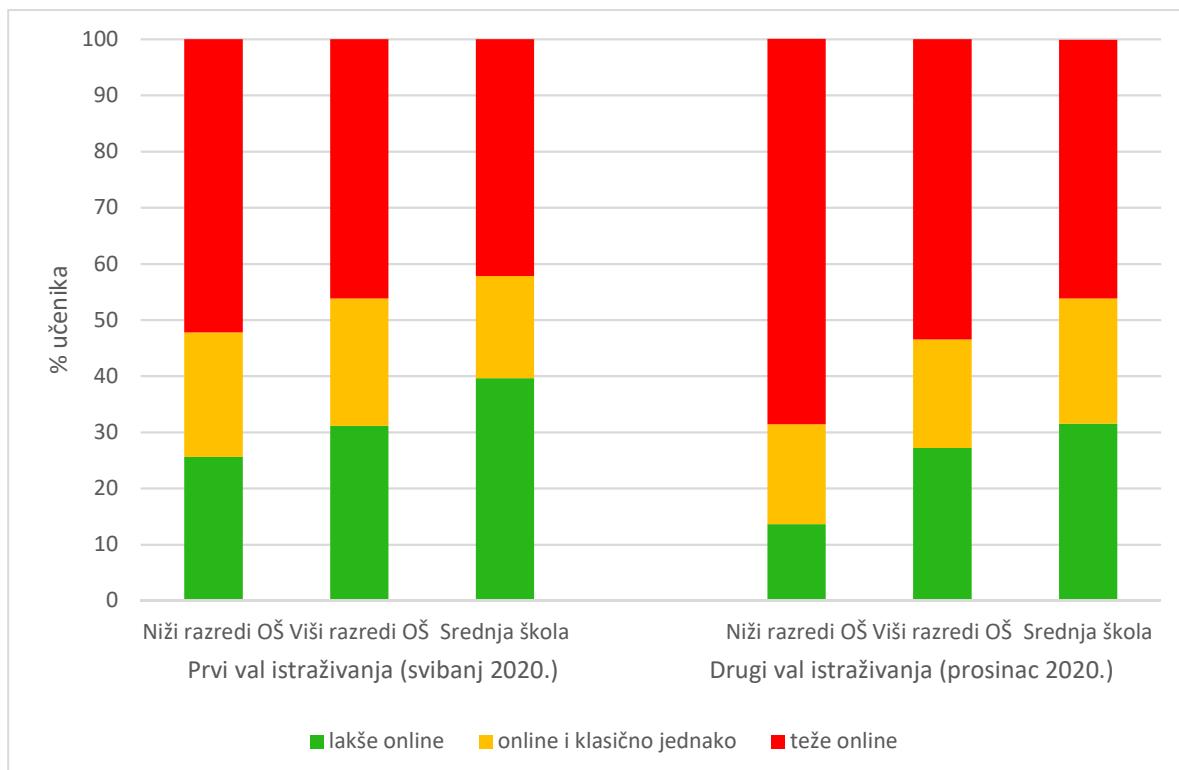


Slika 3. Djeće procjene trenutačne kvalitete života u usporedbi s kvalitetom života prije početka pandemije.

3. Većini učenika, posebno najmlađih, nastava na daljinu teža je od nastave u učionici.

U ukupnom uzorku je 48,7% učenika izjavilo da im je nastava na daljinu teža od kontaktne nastave, 29,6% da im je nastava na daljinu lakša od kontaktne nastave, dok je 21,6% odgovorilo da su im oba oblika nastave jednako teška. Nema razlike u procjeni težine nastave na daljinu i kontaktne nastave između djevojčica i dječaka, ali su prisutne znatne dobne razlike, pri čemu je nastava na daljinu teža mlađim nego starijim učenicima (slika 4, desni dio). Čak 68,7% učenika nižih razreda osnovne škole izjavilo je da im je nastava na daljinu teža od nastave u učionici, za razliku od 36,1% srednjoškolaca koji su dali taj odgovor. Nadalje, svega 13,6% učenika nižih razreda osnovne škole procijenilo je da im je nastava na daljinu lakša od nastave u školi, dok je taj odgovor dalo 31,5% srednjoškolaca.

Slični rezultati dobiveni su i u prvom valu istraživanja (slika 4, lijevi dio).



Slika 4. Postoci učenika različite dobi kojima je nastava na daljinu (*online* nastava) lakša, teža i jednako teška kao kontaktna nastava.

4. U prosjeku, djeca su od početka pandemije doživjela pet stresnih životnih događaja.

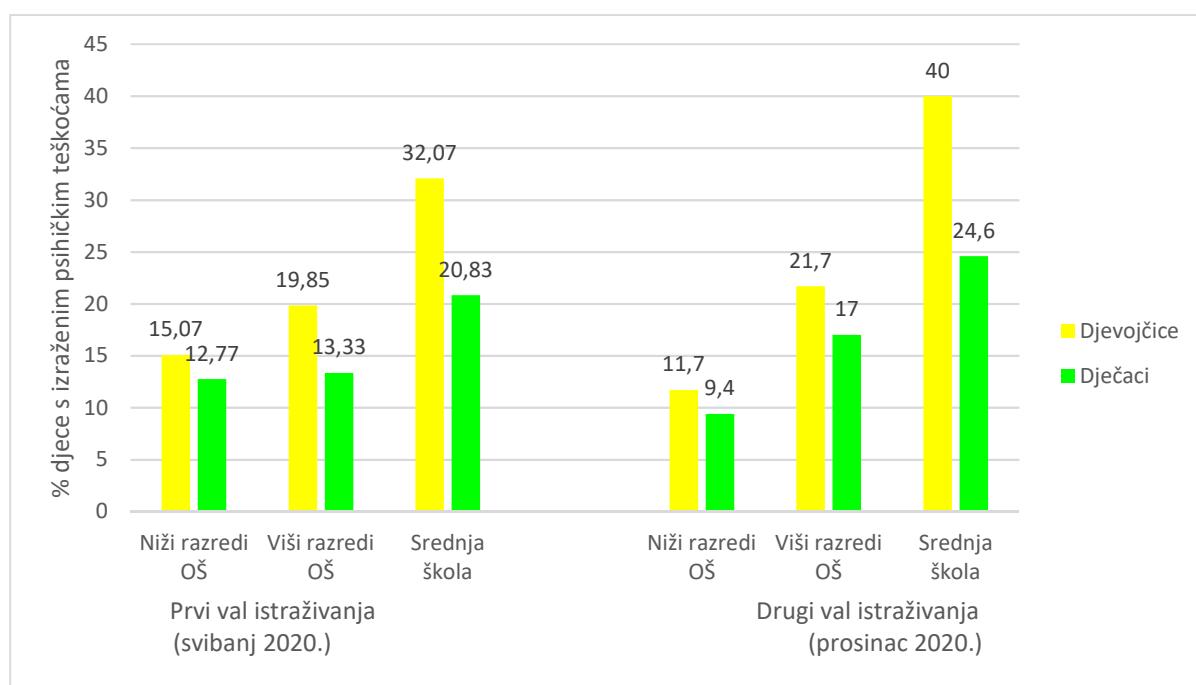
U prosjeku, djeca su izvjestila da su u zadnjih godinu dana (od početka 2020.) doživjela pet stresnih životnih događaja. Stresni događaji o kojima je izvjestio najveći broj djece su vlastita samoizolacija zbog kontakta s osobom zaraženom koronavirusom (68%) i samoizolacija člana obitelji (62%). Gotovo polovica djece je bila izložena svadama u obitelji (48%), a više od trećine doživjelo je smrt bliske osobe (41%), tešku bolest nekog od ukućana (34%) i velike probleme u školi (34%). Svako četvrto dijete izvjestilo je da je netko od ukućana imao COVID-19 (26%). Podjednako djece (24%) izjavilo je da obitelj nije imala dovoljno novaca za nabaviti nešto što im je bilo potrebno. Svako peto dijete (18%) doživjelo je smrt kućnog ljubimca, a svako sedmo vršnjačko zlostavljanje (14%). Dio djece prebolio je COVID-19 (12%), a neki su izvjestili da je roditelj ostao bez posla (11%). Ostale stresne događaje (razvod braka roditelja, ne-vršnjačko zlostavljanje, teška bolest djeteta, napuštanje doma zbog potresa) doživjelo je 10% ili manje djece.

U prvom valu istraživanja djeca su, u prosjeku, izvjestila o dva stresna životna događaja doživljena od početka 2020. godine. Veći broj doživljenih stresnih životnih događaja djece iz drugog vala istraživanja je logičan s obzirom na dulje vremensko razdoblje o kojem su djeca izvještavala. Povećanje se u najvećoj mjeri odnosi na stresne životne događaje izravno povezane s pandemijom.

5. Svaki peti dječak i svaka treća djevojčica izvjestili su o teškoćama psihičkog zdravlja.

U ukupnom uzorku su svaki peti dječak (21,6%) i svaka treća djevojčica (37%) izvjestili o teškoćama psihičkog zdravlja. Psihičko zdravlje starije djece i djevojčica bilo je više ugroženo nego psihičko zdravlje mlađe djece i dječaka, pri čemu razlike između djevojčica i dječaka rastu s dobi (slika 5, desni dio). Ovakve dobne i rodne razlike dobivene su na svim korištenim mjerama psihičkog zdravlja - u razini opće psihičke uzinemirenosti, pogledu na svijet, stupnju zabrinutosti za vlastitu budućnost i zadovoljstvu životom. Starija djeca i djevojčice imaju više simptoma narušenog psihičkog zdravlja, pesimističniji pogled na svijet, više su zabrinuti za vlastitu budućnost i manje su zadovoljni životom nego što su to mlađa djeca i dječaci. Djevojčice su izvjestile i o više teškoća spavanja od dječaka.

Isti trend rezultata dobiven je i u prvom valu istraživanja (slika 5, lijevi dio).



Slika 5. Postotak djevojčica i dječaka različite dobi s izraženim psihičkim teškoćama

6. Djetetovo psihičko zdravlje povezano je s kvalitetom okoline u kojoj živi i s djetetovom općom osjetljivošću na okolinu.

Djeca koja su po svojoj prirodi osjetljivija na okolinu izvjestila su o više teškoća psihičkog zdravlja i problema sa spavanjem, pesimističnijem pogledu na svijet, većoj zabrinutosti za svoju budućnost i manjem zadovoljstvu životom. Svi indikatori djetetova psihičkog zdravlja su bili povezani i s kvalitetom odnosa sa značajnim drugima (majkom, ocem, braćom i sestrama, prijateljima) te brojem stresnih životnih događaja kojima je dijete bilo izloženo u zadnjih godinu dana. Kvalitetniji odnosi s drugima povezani su s boljim, a izloženost većem broju stresnih životnih događaja s lošijim psihičkim zdravljem. Djetetova samoizolacija istaknula se kao pojedinačni stresni događaj povezan s nekim od mjerjenih indikatora psihičkog zdravlja. Djeca koja su bila u samoizolaciji izvjestila su o više teškoća psihičkog zdravlja i imala su pesimističniji pogled na svijet od djece koja nisu bila u samoizolaciji.

Kako vam je kao studentu ili studentici?

Rezultati drugog vala istraživanja izazova studiranja tijekom pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Tanja Jurin
tjurin@ffzg.hr



Upitnik o iskustvima studiranja za vrijeme 2. vala pandemije ispunilo je 215 studenata i studentica, između 18 i 37 godina, prosječne dobi 21,5 godina. Kao i u ukupnom uzorku, većina su žene (83%). Najveći broj studenata je iz društvenog područja (46%), zatim humanističkog (37%) te ukupno 17% iz biomedicinskog, tehničkog i prirodnog područja. Najviše je studenata prve godine studija (32%) dok je broj studenata na ostalim godinama studija podjednako zastupljen (oko 12% po godini). 10% studenata je iz Zagrebačke županije, a 62% iz Grada Zagreba, dok su ostali pravilno raspoređeni po svim preostalim županijama RH. Čak 20% ih je prije pandemije honorarno radilo, ali su prestali zbog krize ili pandemije, a njih 20% i dalje radi uz studij. 60% sudionika nije u ljubavnoj vezi, 33% je u vezi ali žive odvojeno, a 7% njih živi s partnerom.

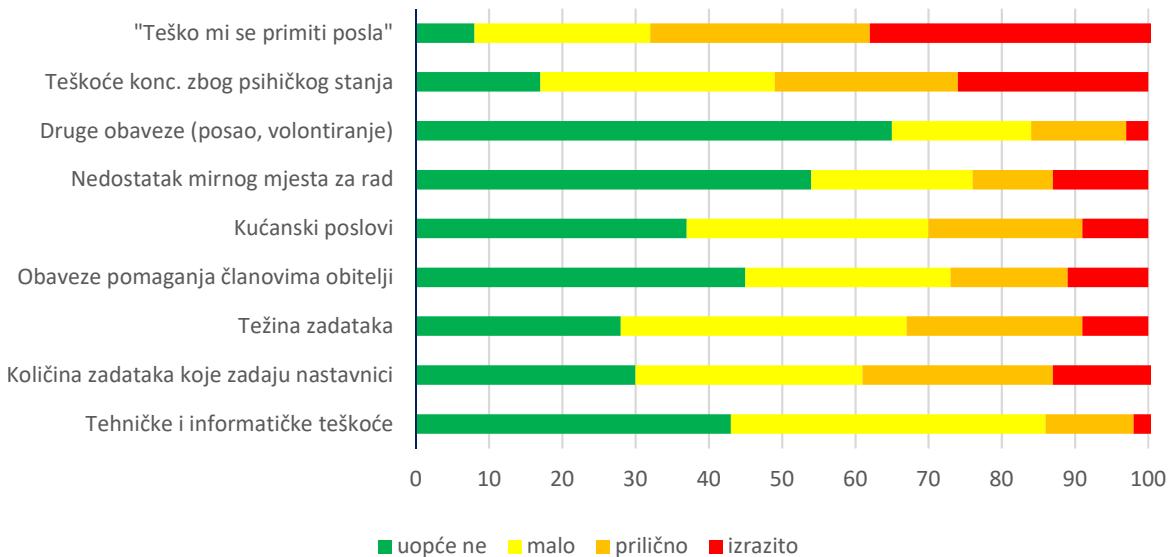
Glavni nalazi

1. Dvije trećine ispitanog uzorka studenata je tijekom 2. vala pandemije živjelo u obiteljskom domu i mogli su se neometano posvetiti zahtjevima studiranja na daljinu (70%).

63% ih živi s obitelji, dok ostali žive sami (12%), s partnerom ili cimerom/icom, bilo u stanu (16%) ili u studentskom domu (8%). Najveći dio studenata imalo je nastavu uglavnom online (86%), samo 12% kombiniranu nastavu, dok je svega 2% studenata imalo nastavu pretežno uživo. Iako ih se većina prilagodila takvom obliku nastave, studenti su podijeljeni po doživljaju u kojoj mjeri im je online nastava stresna u odnosu na uobičajen oblik nastave koju su prije imali. Gotovo 50% studenata iskazuje da im je nastava na daljinu malo ili znatno stresnija od redovite nastave, 30% izjavljuje da im je ovaj oblik nastave manje stresan od uobičajene nastave, a svega 22% njih stresnost različitih oblika nastave procjenjuje jednakom. Općenito, nešto više od dvije trećine studenata je izjavilo da su se mogli neometano posvetiti zahtjevima studija tijekom pandemije, dok ih 30% navodi da im je to bilo otežano zbog, kako navode, života s ukućanima, buke i ometanja, teškoća u koncentraciji na dugo praćenje online nastave i sl.

2. I za vrijeme drugog vala većina studenata je imala dobre uvjete za studiranje na daljinu i uspijevali su završiti akademsku godinu s očekivanim ili čak i boljim uspjehom, unatoč još i većim teškoćama u koncentraciji (preko 50%) i samoregulaciji učenja (2/3 studenata).

Stupanj ometenosti izvršavanja akademskih obaveza



Unatoč tome što za vrijeme drugog vala istraživanja nismo bili pod mjerama strogog izoliranja (tzv. lockdownna), na visokim učilištima je bio preporučen kombinirani oblik nastave te su studenti i dalje najveći dio predavanja pohađali online. Za takav oblik studiranja studenti su tijekom zimskog semestra 2020. imali dobre materijalne i tehničke uvjete koji su im omogućili sudjelovanje u nastavi na daljinu. Čak 90% ih je imalo stalno dostupno osobno računalo, a još 8% povremeno dostupno. Također, većina je imala kvalitetnu i brzu internetsku vezu, a trećina je imala povremenih teškoća s vezom. Većina studenata je neometano obavljala svoje studentske obaveze, ali njih 20% je iskazivalo probleme s obavljanjem tih obaveza.

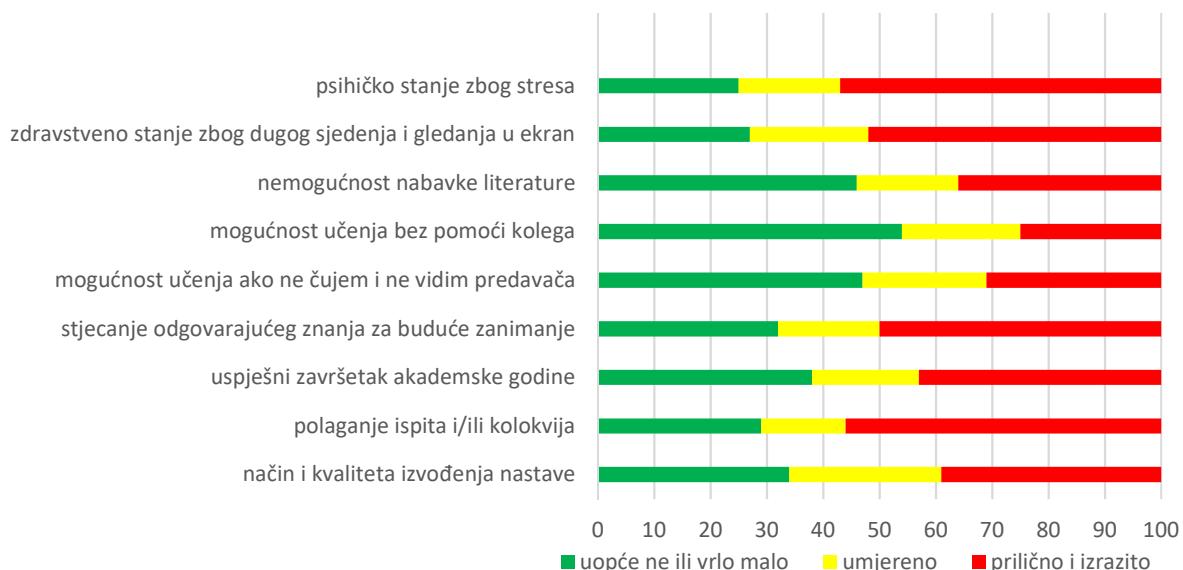
S druge strane, težina zadatka varirala je podjednako cijelim rasponom od lакih do teških (ovisno o predmetu i studiju), kao i količina zadatka koje su im nastavnici zadavali. Gotovo 40% studenata požalilo se da im je količina zadatka prilično otežavala ispunjavanje njihovih akademskih obaveza. Unatoč tome, 80% sudionika je odgovorilo da je uspijevalo izvršiti svoje obaveze vezane uz studij, od čega njih 15% u potpunosti. Slični su nalazi dobiveni i na uzorku studenata u svibnju 2020.

Međutim, zabrinjavajući je podatak da je više od 50% studenata imalo teškoće koncentracije zbog psihičkog stanja/uznemirenosti, a gotovo 70% njih je imalo teškoće u samoregulaciji i bilo im se teško prihvati posla oko studija. Zamjetan je porast broja studenata koji iskazuju teškoće koncentracije zbog psihičke uznemirenosti i zbog problema samoregulacije u odnosu na podatke dobivene u uzorku prvog vala (oko 10% više).

Na pitanje o završetku prethodne akademske godine 2019./2020., 5% studenata odgovara da nisu uspjeli zadovoljiti uvjete za završetak akademske godine, dok je njih 11% završilo godinu s lošijim uspjehom nego što su očekivali. Ipak, 50% iskazuje zadovoljstvo ostvarenim uspjehom na kraju akademske godine, a njih čak 34% je postiglo uspjeh iznad očekivanoga.

3. Studenti su u prosjeku doživjeli 7 stresnih događaja, od čega su im najstresniji promjena načina života, prvenstveno nedostatak društvenog života, dok su se i u ovom drugom valu studenti najviše brinuli oko polaganja ispita i kolokvija (72%) te vlastitog psihičkog zdravlja zbog stresa (75%), a dodatno se istaknula briga oko zdravstvenog stanja zbog dugog gledanja u ekran i sjedenja (72%).

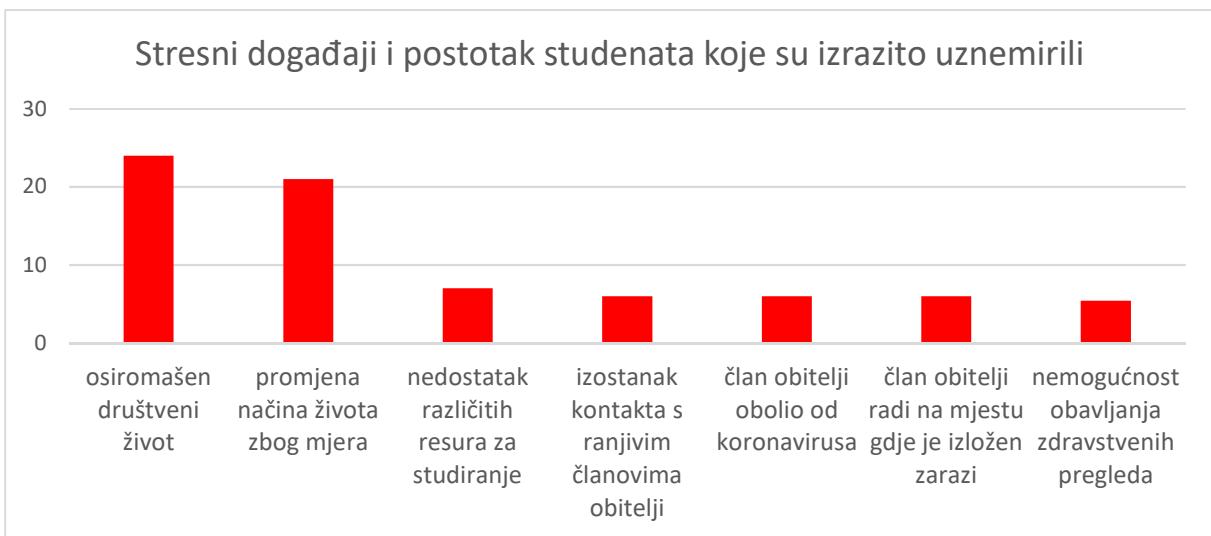
Stupanj zabrinutosti studenata oko studija 2. val



Na pitanje što ih brine u vezi sa studiranjem tijekom pandemije, oko polovice studenata je izazilo brigu oko nabave literature, nemogućnosti učenja bez pomoći kolega ili teškoća s učenjem bez izravnog kontakta s predavačem. Gotovo 70% ih je izazilo zabrinutost hoće li steći odgovarajuće znanje za buduće zanimanje, a preko 70% ih je zabrinuto oko polaganja ispita. 3/4 studenata je zabrinuto za svoje zdravstveno stanje zbog dugog sjedenja i gledanja u ekran, kao i za svoje psihičko stanje zbog stresa.

Što se tiče promjene načina života tijekom pandemije, više od polovice studenata nedostajale su sportske i rekreativne aktivnosti, posjećivanje kulturnih događaja, izleti i putovanja, pa čak i fizičko pohađanje nastave, no najviše su im nedostajali izlasci i druženje s prijateljima (85% ih je izjavilo da im to nedostaje prilični ili izrazito). Studentima koji su u vezi nedostajale su zajedničke aktivnosti i fizička bliskost s partnerom/icom, a samcima prilike za upoznavanje novih ljudi i razvijanje odnosa.

Ispitali smo i jesu li doživjeli i koliko su ih uznemirili različiti stresni događaji: stresori vezani uz pandemiju te specifični stresori vezani uz studentski život. U prosjeku su doživjeli 7 od ukupno 18 navedenih stresnih događaja. Najviše ih uznemiruje osiromašen društveni život (23% jako) i promjena načina života (21% jako). Manje od 10% studenata uznemireno je i drugim stresorima, kao što je razdvojenost od članova obitelji, iskustvo obolijevanja člana obitelji od COVID-19, mogućnost da se član obitelji zarazi na radnom mjestu te nedostatak resursa za studiranje ili nemogućnost obavljanja zdravstvenih pregleda. Svaki peti student smatra se rizičnim za koronavirus, dok njih 60% živi s članom obitelji koji pripada rizičnoj skupini.



4. U drugom valu i dalje mnogi studenti pokazuju simptome narušenog psihičkog zdravlja, prvenstveno zbog doživljenog stresa i uznemirenosti, kao i zbog povećane depresivnosti, no postoci onih s umjerenim i izraženim psihičkim smetnjama sada su značajno veći. Utvrđen je i značajno veći postotak onih koji su trebali psihološku pomoć kao i onih koji smatraju da će im nakon ove zdravstvene krize svakako trebati.

Rezultati na mjerama psihičkog zdravlja studenata koji su sudjelovali u istraživanju pokazuju da manje od polovice studenata i studentica ima očuvano psihičko zdravlje, a posebno zabrinjavaju podaci koji govore da nešto manje od 30% ima blago i umjерeno izraženu depresivnost, dok njih 34% (što je 11% više nego u prvom valu, kada ih je bilo 23%) ima jako i izrazito jako izraženu depresivnost. 25-30% studenata iskazalo je blagu i umjerenu anksioznosti i stres, a njih 28-32% izrazitu uznemirenost i tjeskobu te vrlo intenzivan stres (što je značajno veći postotak u odnosu na onaj dobiven na uzorku u svibnju 2020., kada je iznosio 17-20%). Iako više simptoma narušenog mentalnog zdravlja imaju studenti koji se više brinu oko studija i koji su se trebali više prilagoditi novom načinu života tijekom pandemije, narušeno mentalno zdravlje prvenstveno je povezano s količinom doživljenih stresnih događaja i jakom uznemirenošću zbog njih te sa sklonosću studenata ka usmjeravanju na svoje negativne emocije, a djelomično i sa sklonosću izbjegavanja razmišljanja o problemima. Općenito se pokazalo da su svojom kvalitetom života najmanje zadovoljni studenti sa simptomima depresije, oni koji su više uznemireni stresnim događajima tijekom pandemije i više zabrinuti oko studija te, očekivano, oni lošijeg imovinskog stanja.

Tijekom pandemije je 12% studenata zatražilo i koristilo stručnu psihološku pomoć jednom ili više puta, a još 7% ih je imalo potrebu, ali nažalost nisu uspjeli dobiti odgovor. U odnosu na 3% onih koji su pomoć tražili do svibnja 2020., taj postotak je u ovom uzorku znatno veći te upućuje da gotovo petina studenata koji su sudjelovali u istraživanju imaju probleme za koje procjenjuju da nadilaze njihove kapacitete, zbog čega su trebali stručnu pomoć. Dodatnu zabrinutost izazivaju podaci o značajno većem broju studenata koji iskazuju da će možda (43%), vjerojatno (17%) ili sigurno (9%) u budućnosti trebati stručnu psihološku pomoć, u odnosu na postotke ovih odgovora (27%, 8% i 3%) dobivene na uzorku studenata u svibnju 2020. Od svih oblika stručne pomoći, najveći postotak (77%) preferira razgovor sa stručnjakom tj. psihološko savjetovanje.

Kako vam je na poslu?

**Rezultati drugog vala istraživanja
radnog iskustva i psihičkog zdravlja
za vrijeme pandemije
COVID-19 u Hrvatskoj**

Darja Maslić Seršić i Jasmina Tomas
dmaslic@ffzg.hr



U ovom poglavlju analiziramo podatke prikupljene na uzorku zaposlenih osoba koje su sudjelovale u drugom valu našeg istraživanja i ispunile dio upitnika o radnom iskustvu za vrijeme pandemije. Opisat ćemo sličnosti i razlike u podacima prikupljenima u proljeće 2020., u vrijeme prvog vala pandemije i prvog zaključavanja te onih koje smo prikupili na jesen 2020., za vrijeme drugog vala pandemije i ponovnog, ovaj put djelomičnog zaključavanja. Ukratko ćemo sažeti glavne zaključke oba vala istraživanja u nekoliko točaka.

I. Sličnosti i razlike između dva vala istraživanja provedena u proljeće i jesen 2020.

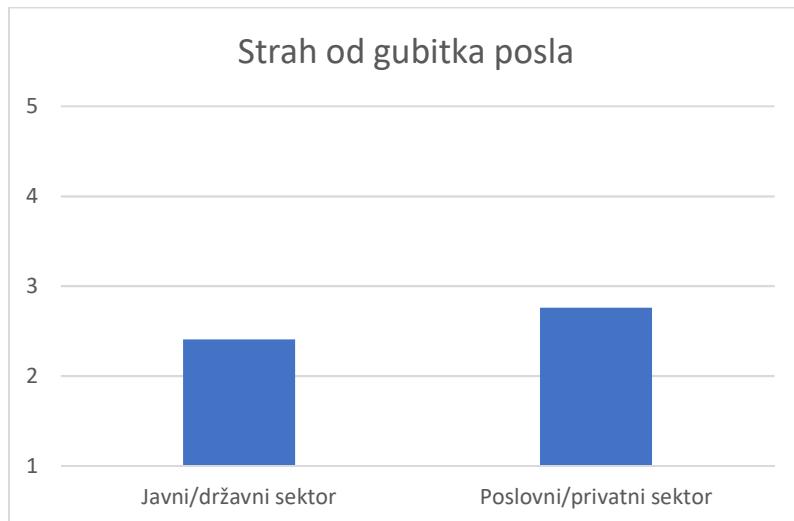
Oba naša istraživanja provedena su na isti način te na prigodnom uzorku zaposlenih osoba koje su se odazvale pozivu da ispune *online* upitnik te posebno dio upitnika koji se odnosi na radna iskustva. I u prvom i u drugom valu pozivu se odazvao približno isti broj osoba - 584 u proljeće te 595 u jesen 2020. Osim toga, oba su uzorka bila vrlo sličnih sociodemografskih karakteristika te su dobro reprezentirala ukupan uzorak koji je sudjelovao u istraživanju *Kako smo?*. Ponovno su većinu (preko 80%) činile žene, visokoobrazovane osobe (82.7%) te osobe zaposlene na neodređeno vrijeme (83.7%). Više od polovice osoba je zaposleno u javnom ili državnom sektoru (58,2%), 35% je zaposleno u privatnom sektoru, 3,5% radi u nevladinim organizacijama, a 10 osoba su iz slobodnih zanimanja. Vrlo slična struktura zaposlenih bila je i u općem uzorku, kao i u uzorku zaposlenih u prvom valu istraživanja. Ovo nam daje priliku za usporedbu s podacima prikupljenima u proljeće, odnosno provjeru njihove pouzdanosti.

Glavni nalazi proljetnog istraživanja potvrđeni su šest mjeseci kasnije, u jesenskom istraživanju:

(1) Potvrđen je porast doživljaja nesigurnosti posla u odnosu na razdoblje prije pandemije – ostale su značajne razlike između javnog/državnog i privatnog/poslovnog sektora

Doživljaj opće nesigurnosti posla porastao je u odnosu na razdoblje prije pandemije, a zabilježili smo gotovo iste prosječne vrijednosti nakon šest mjeseci. U prosjeku, doživljaj radne neizvjesnosti nije vrlo visok – i dalje je prosječna ocjena niža od 3 na ljestvici 1-5.

Osobe zaposlene u privatnom/poslovnom sektoru osjećaju veći stupanj neizvjesnosti vezane uz mogućnost gubitka posla. One značajno više od osoba zaposlenih u javnom/državnom sektoru strepe od mogućeg gubitka posla. U studenom i prosincu 2020. je prosječna vrijednost iznosila 2,8 u privatnom/poslovnom sektoru, a 2,4 u javnom/državnom. Razlika je statistički značajna. Pritom se zaposlenici privatnog/poslovnog sektora međusobno više razlikuju u doživljaju nesigurnosti posla, dok su zaposlenici javnog/državnog sektora imali međusobno sličniji doživljaj nesigurnosti posla.



Nadalje, zaposlenici javnog/državnog sektora osjećaju veću sigurnost da će zadržati posao, ali se u većoj mjeri od zaposlenika privatnog/poslovnog sektora brinu da bi se uvjeti rada u budućnosti mogli pogoršati – ponovno u prosjeku daju ocjenu iznad 3 dok za poslovni/privatni sektor ona iznosi 2,9.

Možemo zaključiti kako naše ponovljeno istraživanje potvrđuje rezultate prethodnog i pokazuje njihovu pouzdanost.

Iako su se više brinuli da bi mogli izgubiti posao, radnici u privatnom/poslovnom sektoru iskazivali su značajno veći stupanj optimizma vezanog za budućnost u odnosu na zaposlenike javnog/državnog sektora. To nije bio slučaj u ponovljenom istraživanju. Obje skupine sudionika iskazuju podjednaki stupanj optimizma – prosječna vrijednost za oba sektora iznosi 7,5 na ljestvici od 1 do 11.

(2) Briga poslodavca o zdravstvenoj sigurnosti zaposlenika ostaje podjednako visoka, a briga o njihovom razvoju i dalje jednako niska

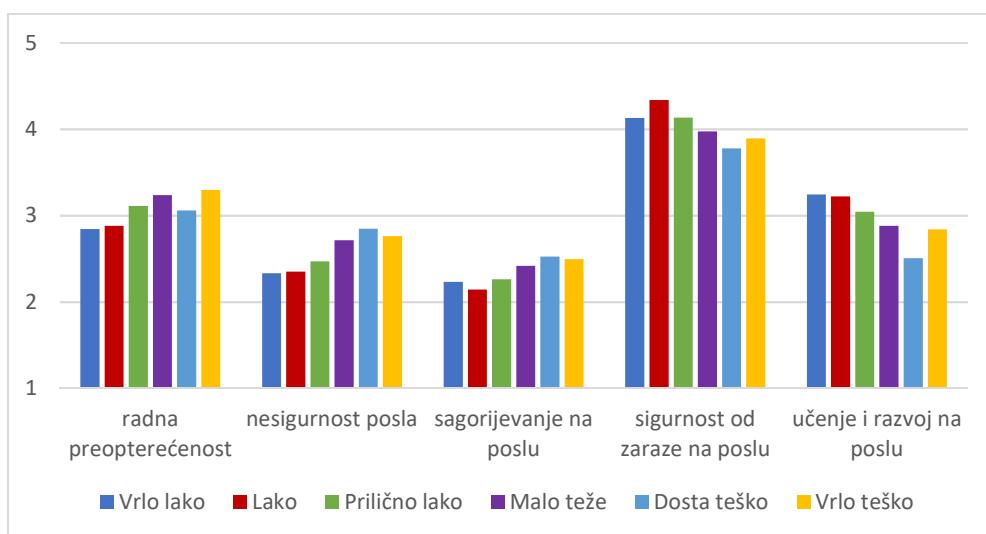
U drugom valu istraživanja zaposlenici i dalje percipiraju da poslodavci pokazuju visoku razinu brige o njihovoj zdravstvenoj sigurnosti. Prosječna procjena razine zaštitnih mjera koje organizacije poduzimaju da bi zaštitele svoje zaposlenike od zaraze koronavirusom iznosi 4,07 (na ljestvici od 1 do 5), što je vrlo slično rezultatima prvog vala istraživanja.

Nasuprot tome, zaposlenici puno nižima procjenjuju mogućnosti koje im organizacije pružaju za profesionalni rast i učenje u radnom kontekstu (prosječna procjena iznosi 2,99 na ljestvici

1-5). Ovaj nalaz je nepovoljan iz dvaju razloga. Prvi razlog je taj što ovi rezultati ukazuju na relativno stabilan trend niskih mogućnosti profesionalnog razvoja koje organizacije omogućuju svojim zaposlenicima (prosječni rezultat u prvom valu iznosio je 2,91 na ljestvici od 1 do 5). Drugi razlog je što ulaganje u profesionalni rast i učenje u radnom kontekstu predstavlja jedan od važnijih preduvjeta inovativnog radnog ponašanja zaposlenika, koje je iznimno važno za organizacijsku uspješnost u promijenjenim uvjetima poslovanja.

(3) Siromaštvo i finansijske teškoće ostaju najsnažniji prediktor psihičkog zdravlja, a ključni radnici su ponovo više opterećeni poslom

U prvom valu istraživanja socioekonomski status zaposlenika pokazao se jednom od najsnažnijih odrednica njihove radne i opće dobrobiti. Sukladni rezultati dobiveni su i u drugom valu. Socioekonomski status je u prvom valu istraživanja ispitana subjektivnom procjenom lakoće kojom sudionici podmiruju svoje mjesečne finansijske potrebe i obaveze. U drugom valu je pored ove mjere uvedena dodatna mjeru kojom je ispitana objektivna razina ukupnih mjesečnih prihoda po članu kućanstva. Neovisno o načinu mjerjenja, rezultati drugog vala istraživanja pokazuju da s padom socioekonomskog statusa gotovo linearno padaju svi mjereni indikatori radne i opće dobrobiti. Tako osobe u kategorijama najvišeg socioekonomskog statusa i u drugom valu istraživanja rjeđe ruminiraju negativna iskustva s posla, manje su preopterećene poslom, procjenjuju da njihove organizacije bolje brinu o zdravlju svojih zaposlenika i doživljavaju manju nesigurnost posla. Nadalje, imaju niže sagorijevanje na poslu te iskazuju veći životni optimizam i bolje psihičko zdravlje. Nasuprot tome, osobe koje dosta teško ili vrlo teško podmiruju svoje finansijske obaveze imaju gotovo najniže ili najniže procjene na svim navedenim mjerama radne i opće dobrobiti.



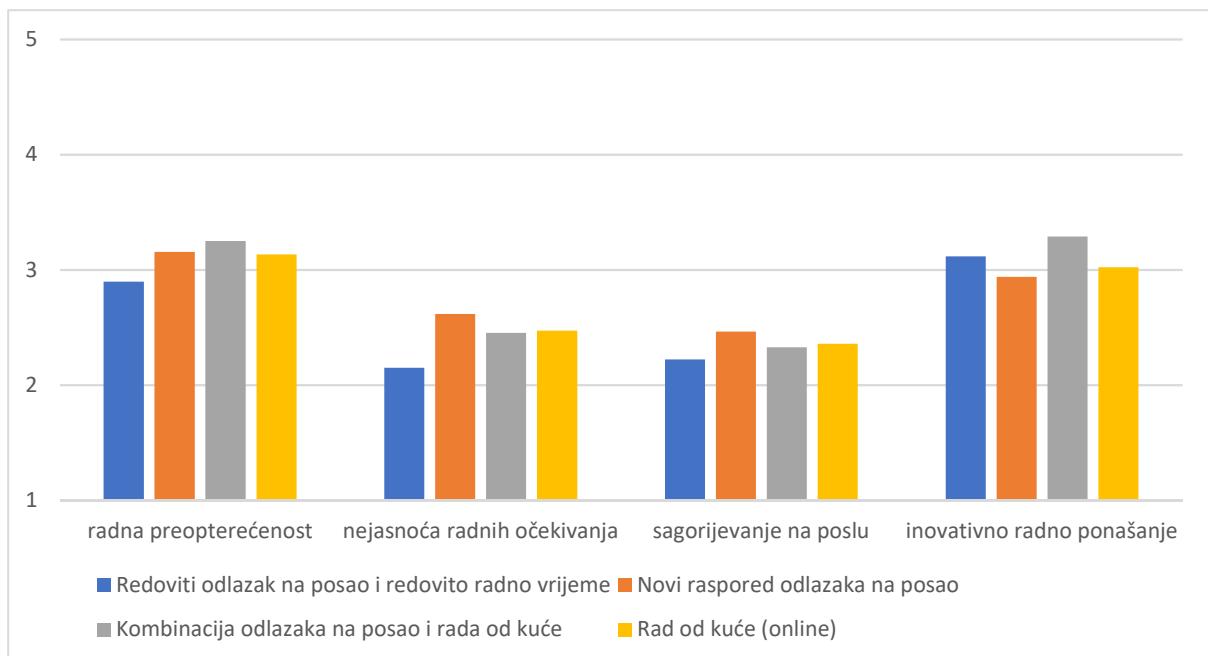


Nadalje, rezultati drugog vala istraživanja pokazali su da su ključni radnici više opterećeni poslom kao i u prvom valu. Međutim, za razliku od prvog vala, njihovo psihičko zdravlje nije narušeno u većoj mjeri.

II. Rad od kuće – što smo dobili, a što izgubili

Kada je riječ o načinu rada tijekom pandemije, rezultati drugog vala istraživanja pokazuju da su najveću preopterećenost radom doživjeli zaposlenici koji djelomično rade od kuće, a djelomično odlaze na posao. Zaposlenici čiji je rad organiziran u skladu s novim rasporedom odlazaka na posao su percipirali najviše nejasnoća vezanih uz svoju radnu ulogu (npr. nejasnoća vezanih uz radne zadatke i ciljeve), imali najviše razine sagorijevanja na poslu te pokazivali najmanje inovativnog radnog ponašanja. Nasuprot njima, zaposlenici koji su odlazili na posao u skladu s redovitim radnim vremenom imaju najmanje izraženu razinu preopterećenosti poslom, nejasnoće radne uloge i sagorijevanja na poslu te su bili najviše inovativni u radu (pored zaposlenika koji su kombinirali odlazak na posao i rad od kuće).

U skladu s opisanim rezultatima, moguće je zaključiti da su najranjiviju skupinu zaposlenika, kada je riječ o organizaciji rada za vrijeme pandemije, predstavljali zaposlenici koji su se morali prilagoditi na novi raspored odlazaka na posao. Moguće je da je, u situaciji opće neizvjesnosti vezane uz zdravstvenu i ekonomsku situaciju, novi raspored rada zaposlenicima predstavlja dodatni izvor neizvjesnosti i nepredvidljivosti te od njih zahtijevao dodatnu prilagodbu u već ionako promjenjivim okolnostima.



Kako smo informirani?

Rezultati istraživanja percepcije medijskog izvještavanja i izvora informiranja stanovništva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Gordana Kuterovac Jagodić
gkuterovac@ffzg.hr



U dijelu istraživanja koji se bavio percepcijom medijskog izvještavanja o pandemiji je sudjelovalo 549 sudionika, od čega 412 žena (75,4%) i 133 muškarca (24,6%) iz svih dijelova Hrvatske. Najviše je bilo sudionika iz Grada Zagreba (51,2%), Splitsko-dalmatinske (7,7%), Zagrebačke (7,1%) i Primorsko-goranske županije (5,3%). U obrazovnoj strukturi sudionika prevladavaju osobe s visokom stručnom spremom (58,6%), na drugom su mjestu po zastupljenosti oni s niskom i srednjom stručnom spremom (24,8%), dok je najmanje onih s višom stručnom spremom (16,6%). Prosječna dob sudionika je 39,5 godina, a raspon dobi je bio od 18 do 72 godine.

U prvom dijelu upitnika o medijima ispitani su medijski izvori koje su sudionici u zadnjih 7 dana koristili kada su se željeli informirati o vijestima i informacijama u vezi s pandemijom COVID-19 (3 najčešće korištena izvora), potom koliko sudionici vjeruju pojedinim izvorima informacija koji ih pokušavaju informirati o pandemiji te koliko misle da su u njima našli netočnih ili zavaravajućih informacija o pandemiji. U drugom dijelu upitnika ispitani su stavovi sudionika o edukativnoj ulozi medija o COVID-19 pandemiji, o emocijama koje medijsko izvještavanje izaziva kod njih, stavovi o načinu izvještavanja medija te njihova očekivanja o tome kako bi mediji trebali izvještavati o pandemiji. Sudionici ovog istraživanja kao izvor informacija najviše koriste radio (34,1%), televiziju (22,8%), internetske portale (23,7%), društvene mreže (16%), a najmanje novine (3,5%).

Glavni nalazi

1. Najčešće korišteni medijski izvori o pandemiji COVID-19 su nacionalne medijske kuće

Sudionici su trebali navesti tri najčešća izvora informacija koje koriste kada se žele informirati o pandemiji, a rezultati odgovora na ovo pitanje su navedeni u tablici 1. Najveće nacionalne medijske kuće i sve njihove platforme su najčešći izvor koji koristi gotovo 70% sudionika, na drugom mjestu su podaci koje iznose stručnjaci različitih profila, a tek na trećem službeni izvori Vlade RH. Poznanici su četvrti po redu izvor informacija naših sudionika, dok peto mjesto dijele međunarodne znanstvene organizacije i nepoznati „obični“ ljudi na društvenim mrežama. Najmanji broj sudionika kao izvor informacija o pandemiji koristi političare, stranačke i vjerske autoritete.

Tablica 1. Najčešći izvori korišteni za dobivanje informacija o pandemiji COVID-19

Izvor informiranja o pandemiji	N	%
Medijske nacionalne kuće (TV, radio, novine, portale)	382	69.9
Stručnjaci (znanstvenici, liječnici, zdravstveni stručnjaci)	321	58.5
Službeni izvori Vlade RH ili HR zdravstvenih organizacija (npr. koronavirus.hr)	203	37.0
Obični, meni poznati ljudi	154	28.1
Izvori međunarodnih zdravstvenih organizacija	120	21.9
Obični, meni nepoznati ljudi i oni na društvenim mrežama	121	22.0
Političari/stranački/vjerski autoriteti	78	14.2

2. Sudionici najviše vjeruju informacijama o pandemiji dobivenima od stručnjaka i međunarodnih zdravstvenih organizacija, a najmanje onima dobivenima od političara i nepoznatih ljudi na društvenim mrežama

Sudionike smo zamolili da izraze svoj stupanj povjerenja u točnost informacija o pandemiji COVID-19 koje nalaze u različitim izvorima. Njihovi su odgovori prikazani u tablici 2, i to tako da su sažete po dvije krajnje kategorije za povjerenje i nepovjerenje dok je ostatak do 100% odgovora predstavlja neutralni odgovor.

Rezultati su ohrabrujući jer pokazuju da najveći broj sudionika izražava povjerenje u informacije koje iznose znanstvenici i stručnjaci različitih profila. Oko polovice sudionika potpuno ili uglavnom vjeruje međunarodnim zdravstvenim organizacijama, a dosta ljudi ima povjerenja i u službene izvore Vlade i hrvatskih zdravstvenih organizacija. Pozitivno je i da sudionici ne iskazuju previše povjerenja nepoznatim ljudima na društvenim mrežama kao izvoru informacija o pandemiji, a zanimljivo je da im ipak više vjeruju nego političarima koji su najveći izvor nepovjerenja.

Zabrinjavajuće je da oko trećina sudionika ne vjeruje informacijama o pandemiji koje se iznose u medijskim nacionalnim kućama i službenim Vladinim izvorima, a četvrtina njih niti međunarodnim zdravstvenim organizacijama. Također zabrinjava da 10% ljudi ne vjeruje informacijama koje u medijima daju znanstvenici i zdravstveni stručnjaci.

Tablica 2. Postotak sudionika koji imaju povjerenje i onih koji ne vjeruju pojedinim izvorima informacija o pandemiji COVID-19

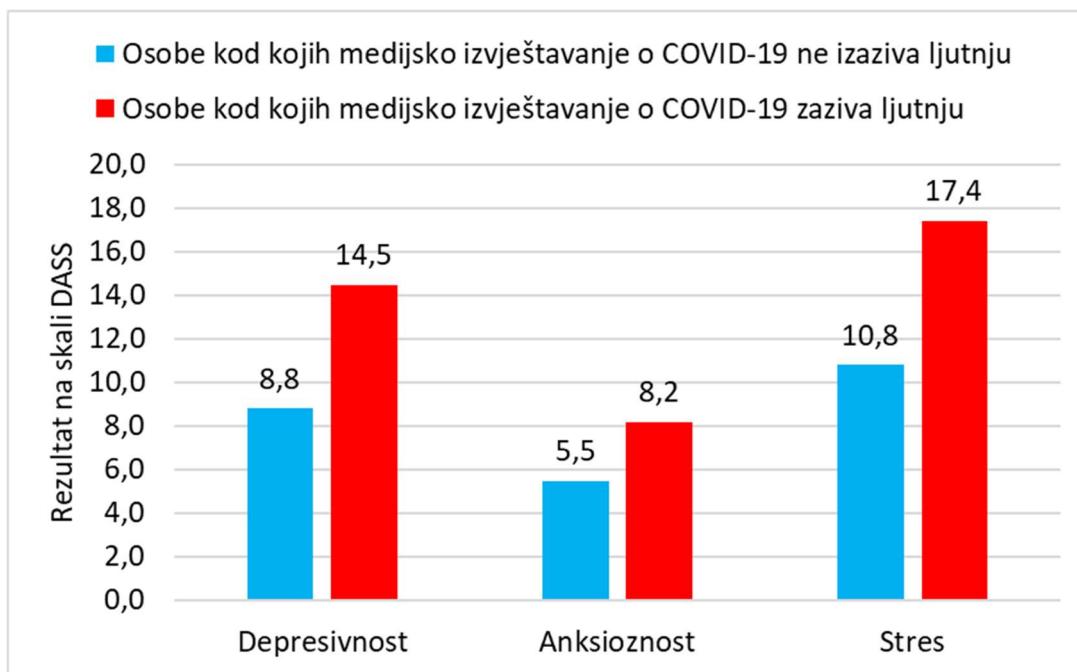
Povjerenje u informacije o pandemiji na mediju	Potpuno ili uglavnom vjeruju %	Uglavnom ili uopće ne vjeruju %
Medijske nacionalne kuće (TV, radio, novine, portale)	31.1	36.7
Stručnjaci (znanstvenici, liječnici, zdravstveni stručnjaci)	62.6	10.2
Službeni izvori Vlade ili HR zdravstvenih organizacija (koronavirus.hr)	41.3	32.1
Obični meni poznati ljudi	29.4	23.9
Izvori međunarodnih zdravstvenih organizacija	49.8	24.2
Obični meni nepoznati ljudi i ljudi na društvenim mrežama	8.7	49.3
Političari/stranački/vjerski autoriteti	3.1	74.8

3. Medijsko izvještavanje o pandemiji ima edukativnu ulogu, izaziva negativne emocije i povezano je s psihičkim zdravljem sudionika

Trećina sudionika (32,2%) izjavljuje kako im mediji pomažu da razumiju ovu bolest i njezine tjelesne posljedice, a četvrtina njih (24,4%) i njezine psihičke posljedice. Manje od polovice sudionika (43,2%) se slaže da su im mediji pomogli da saznaju kako se zaštititi od bolesti COVID-19.

Čak 68,2% sudionika izjavljuje da su prezasićeni medijskim informacijama o pandemiji, dok samo 10% njih nije prezasićeno. Kod gotovo polovice sudionika (47,1%) medijsko izvještavanje o pandemiji izaziva emociju ljutnje, 29,1% njih je neutralno, a 23,8% se ne ljuti na medijske izvještaje. Samo 5,1% sudionika izvještava da ih medijsko izvještavanje o pandemiji smiruje. Medijsko izvještavanje o pandemiji izaziva strah kod 18,6% sudionika.

Usporedili smo rezultate na *Ljestvici depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS)* kod osoba koje izjavljuju kako medijsko izvještavanje o pandemiji kod njih izaziva ljutnju (N=237) i onih koji izjavljuju da to kod njih ne izaziva ljutnju (N=120). Na slici 1 je vidljivo kako oni koji izjavljuju da se ljute prilikom praćenja medija o pandemiji imaju i lošije pokazatelje mentalnog zdravlja – značajno višu razinu anksioznosti, depresivnosti i stresa. Budući da ovo istraživanje ima samo korelacijsku snagu, može se pretpostaviti da ljutnja zbog medijskog izvještavanja šteti psihičkom zdravlju ili pak da oni s lošijim psihičkim zdravljem postaju emocionalno uznemireniji konzumirajući vijesti o pandemiji.



Slika 1. Povezanost doživljavanja emocije ljutnje pri izloženosti medijskim informacijama o pandemiji s pokazateljima psihičkog zdravlja sudionika

4. Sudionici medijima najviše zamjeraju prečesto iznošenje statističkih podataka o žrtvama pandemije i preveliku zastupljenost vijesti o pandemiji u odnosu na druge sadržaje

Ispitivanjem zamjerki izvještavanju medija o pandemiji utvrđeno je da se 67% sudionika slaže s tvrdnjom da mediji previše često objavljaju statističke podatke o broju zaraženih, testiranih, umrlih i ozdravljenih osoba, a 64% njih smatra da mediji daju preveliku pažnju pandemiji u odnosu na druge vijesti. Malo više od polovice sudionika (51,4%) se slaže s tvrdnjom da mediji pretjerano ističu opasnost od pandemije, a 33,8% njih da su mediji puni netočnih informacija o pandemiji. Da mediji nedovoljno ističu opasnost bolesti COVID-19 misli samo 14,3% sudionika, a da nedovoljno izvještavaju o razvoju cjepiva njih 20,6%.

5. Građani imaju preporuke za unapređenje medijskog izvještavanja o pandemiji: prenositi samo znanstveno provjerene informacije i ne omogućavati dezinformirajuće komentare čitatelja

Gotovo svi sudionici (njih 90%) smatraju da mediji trebaju prenositi samo znanstveno provjerene informacije o pandemiji, a više od polovice njih (54%) se slaže s tvrdnjom da mediji trebaju zabraniti ostavljanje komentara čitatelja/gledatelja koji šire dezinformacije o pandemiji. Oko trećine sudionika se slaže s tvrdnjama da mediji trebaju prenositi preporuke o alternativnim načinima liječenja bolesti COVID-19 (34,6%), prenositi vijesti o skupovima i osobama koji promiču zdravstveno štetna ponašanja u pandemiji (30,9%), ali i pokazivati teške posljedice bolesti (28,9%). Međutim, nešto veći broj građana (38,6%) se ne slaže s potrebom pokazivanja teških posljedica bolesti COVID-19, kao niti s prikazivanjem alternativnih načina liječenja te bolesti.

Zaključci i preporuke

Spoznaje važne za skrb o psihičkom zdravlju građana

- ✓ Pandemija nije samo biološki rizik za tjelesno zdravlje, već i za psihičko zdravlje značajnog dijela stanovništva, čak i kada nisu oboljeli od zarazne bolesti.
- ✓ Tijekom mjeseci koji su protekli u pandemiji je svim slojevima stanovništva postalo teže i postotak osoba s narušenim psihičkim zdravljem se povećao.
- ✓ Pao je doživljaj zadovoljstva životom i optimizam u pogledu budućnosti - treba što prije vratiti život u normalu kako bi se oni restituirali.
- ✓ Upute o mjerama ponašanja u kriznoj situaciji izazvanoj pandemijom, kako one od službenih tijela tako i medijske, trebaju uključivati i preporuke o brzi za psihičko zdravlje, kako vlastito tako i bliskih osoba.
- ✓ Psihološka podrška tijekom pandemije treba biti dostupna svim građanima putem telefona ili/i interneta, a gdje je moguće i unutar sustava poput školskog, zdravstvenog ili unutar radnih organizacija.
- ✓ Osobe koje već od ranije imaju narušeno psihičko zdravlje traže pojačanu skrb tijekom pandemije i potrebno je osigurati da se savjetodavni ili psihoterapijski rad s njima ne prekida ili im organizirati posebnu podršku.
- ✓ Potrebno je omogućiti i kontinuiranu medicinsku skrb osobama narušenog tjelesnog zdravlja, kako se ne bi dodatno povećao njihov stres i zabrinutost.
- ✓ Medijski prikaz žrtava iz ranjivih skupina mora biti pažljivo balansiran, kako ne bi nanio dodatnu psihičku štetu.
- ✓ Rizičnima za narušeno psihičko zdravlje pokazali su se: žene, mladi, samci, rizični za COVID-19, osobe koje su već ranije imale psihičke tegobe, one koje se još uvijek boje potresa i prate seizmološke podatke, nezaposleni i siromašniji građani.
- ✓ Roditeljstvo je u situacijama krize teže nego u redovitim situacijama, pa roditelji male i školske djece trebaju dodatnu obiteljsku, ali i stručnu podršku.
- ✓ Poslodavci trebaju imati razumijevanja za djelatnike koji rade od kuće, uvažiti njihove uvjete života te voditi računa o radnom vremenu i količini radnih sati, a roditelje male ili školske djece rasteretiti i omogućiti im potrebnu prilagodbu radnih zadataka i vremena njihovog obavljanja.
- ✓ Nastavu na daljinu učenici doživljavaju to težom što su mlađi i nesamostalniji u regulaciji učenja te je o tome potrebno voditi računa u kreiranju nastavnih sadržaja i zadataka.
- ✓ Narušena rutina svakodnevnih aktivnosti izaziva stres i stavlja dodatni pritisak na naše psihičke resurse, pa je važno osiguravanje doživljaja rutine i ravnoteže u našem svakodnevnom životu.
- ✓ U stresnoj situaciji najviše nam pomaže podrška naših partnera i članova obitelji, stoga treba omogućiti da bliske osobe budu zajedno tijekom pandemije.

- ✓ Djeci i mladima je posebno potrebno osigurati aktivnosti druženja s vršnjacima jer je to njihova razvojna potreba koja se pokazala posebno ugroženom.
- ✓ Djeca i mladi su doživjeli višekratne nematerijalne gubitke o kojima treba otvoreno razgovarati i dopustiti im tugovanje.
- ✓ Došlo je do smetnji spavanja koje su vrlo intenzivne - skoro polovica odraslih sudionika, preko trećina mlađih i četvrtina djece imaju ozbiljnih problema sa spavanjem. Hitno je potrebno uvesti edukaciju o ovom problemu i podučiti ljudi kako da uvedu higijenu spavanja.
- ✓ Došlo je do pojave smetnji iz kruga pretjeranog čišćenja i održavanja higijene, što može biti začetak opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Izrazito je važno pravovremeno identificirati ranjive i pružiti im pomoć jer su ovakvi obrasci ponašanja psihopatogeni.
- ✓ Simptomi pandemijskog umora su izraženi kod većeg broja ljudi, o njima treba početi jasnije govoriti i usmjeravati na njihovo uklanjanje, putem što bržeg povratka u normalan život i odavanjem priznanja ljudima, pogotovo mlađima, na žrtvi koju su podnijeli kako bi se zaustavilo širenje virusa. Treba početi otvoreno razgovarati o tome da je ovo bilo teško razdoblje za sve nas.