

**Szo: Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno i spreman je pridonositi svojoj zajednici. „Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti!“**

**Cilj istraživanja:** Otkrivanje mogućih poremećaja u ponašanju i mentalnom zdravlju dubrovačkih gimnazijalaca, te djelovanje u području promicanja te očuvanja mentalnog zdravlja.

**Uzorak, instrument i metode istraživanja:**

Istraživanje je provedeno na učenicima 1., 2., 3. i 4. razreda ukupno 24 odjela. Obuhvatilo je 434 učenika, 142 mladića i 292 djevojke.

**Instrument:** Anketni upitnik „Moje snage i poteškoće (SDQ) - za uočavanje problema u ponašanju, emocionalnih poteškoća i poteškoća u interakciji s vršnjacima.

Upitnik je sadržavao 31 ponudenu tvrdnju. Prvih 25 tvrdnji učenici su mogli označiti kao točne, djelomično točne i netočne, a odnose se na 5 dimenzija mentalnog zdravlja:

Kategorija emocionalnih problema, Kategorija problema u ponašanju, Kategorija hiperaktivnosti, Kategorija odnosa s vršnjacima, Kategorija prosocijalnih odnosa. Ostale tvrdnje su se odnosile na vlastitu procjenu poteškoća, vremensko trajanje te utjecaj tih poteškoća na obitelj, vršnjake, i društvo.

**Zadaci istraživanja:** Ispitati učestalost poteškoća mentalnog zdravlja naših učenika, te utvrditi postojanje razlika po spolu i dobi u navedenim kategorijama.

Rezultati su obrađivani na nivou relativnih i apsolutnih frekvencija izraženi u postocima.

## REZULTATI:

### Kategorija emocionalnih problema:

- ✓ Djevojke češće imaju glavobolje i bolove u stomaku/mučnine (31,51%) od mladića (9,15%)
- ✓ Više su zabrinute (41,44%) od mladića (25,35%)
- ✓ Neznatno su potištenije i/ili plačljivije (9,59%) od mladića (7,04%)
- ✓ Više su nervozne u novim situacijama (36,64%) od mladića (22,54%)
- ✓ Lakše se uplaše i doživljavaju strahove (10,95%) od mladića (3,52%)

Emocionalni problemi spadaju u internalizirane probleme u ponašanju. Budući da mladi sve svoje brige i probleme zadržavaju za sebe i često se povlače iz društva, teže ih je primjetiti.

Strahovi, napetost, sramežljivost, osjećaji mržnje, inferiornosti, melankolija, povlačenje i depresija simptomi su ovog stanja.

Djevojke su osjetljivije i ranjivije u odnosu na mladiće.

U odnosu na dob, nema značajnijih razlika među učenicima od 1. do 4. razreda u emocionalnoj kategoriji

### Kategorija problema u ponašanju:

Mladići češće pokazuju veću razinu problema u ponašanju:

- ✓ Češće se tuku (4,23%) u odnosu na djevojke (1,03%)
- ✓ Skloniji su krađi (5,63%) od djevojaka (2,65%)
- ✓ Povodljiviji su i impulzivniji (13,38%) od djevojaka (9,93%)
- ✓ Češće varaju i lažu (8,45%) od djevojaka (4,11%)

Rezultati su pokazali postojanje eksternaliziranih poremećaja kod mladića (loše ponašanje, pobuna, bježanje, krađe, agresivnost i destruktivnost)

### Kategorija hiperaktivnosti:

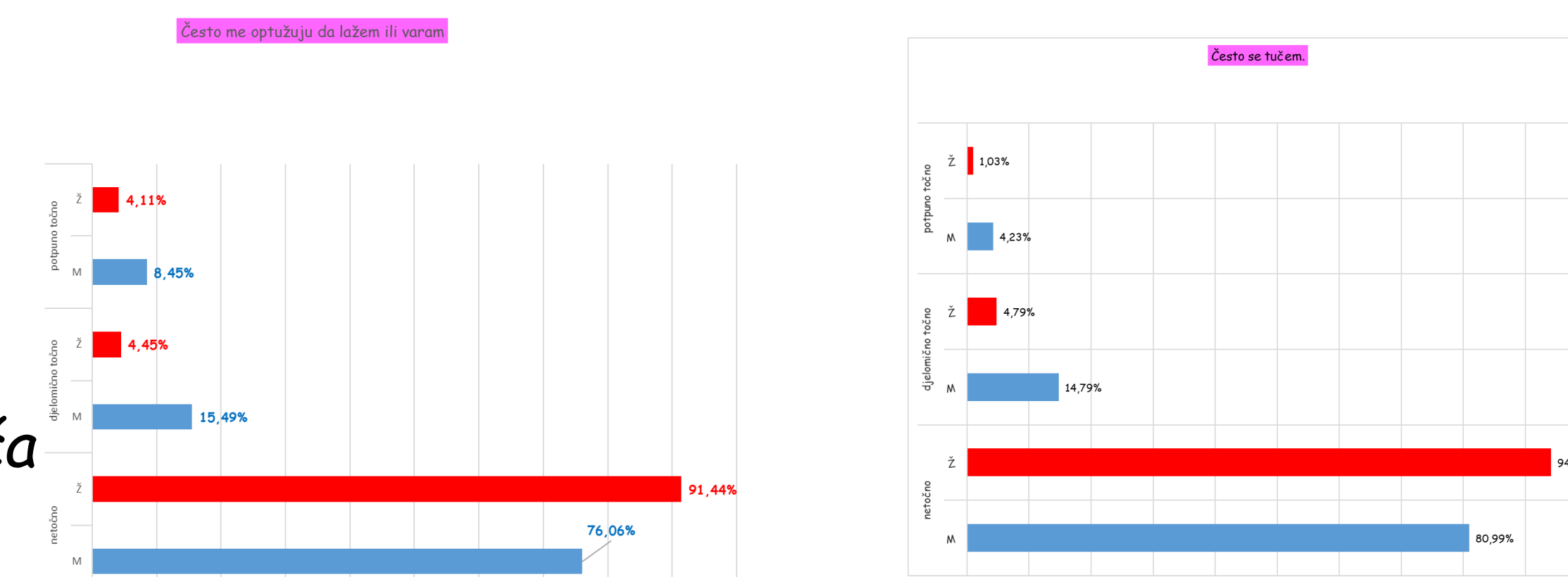
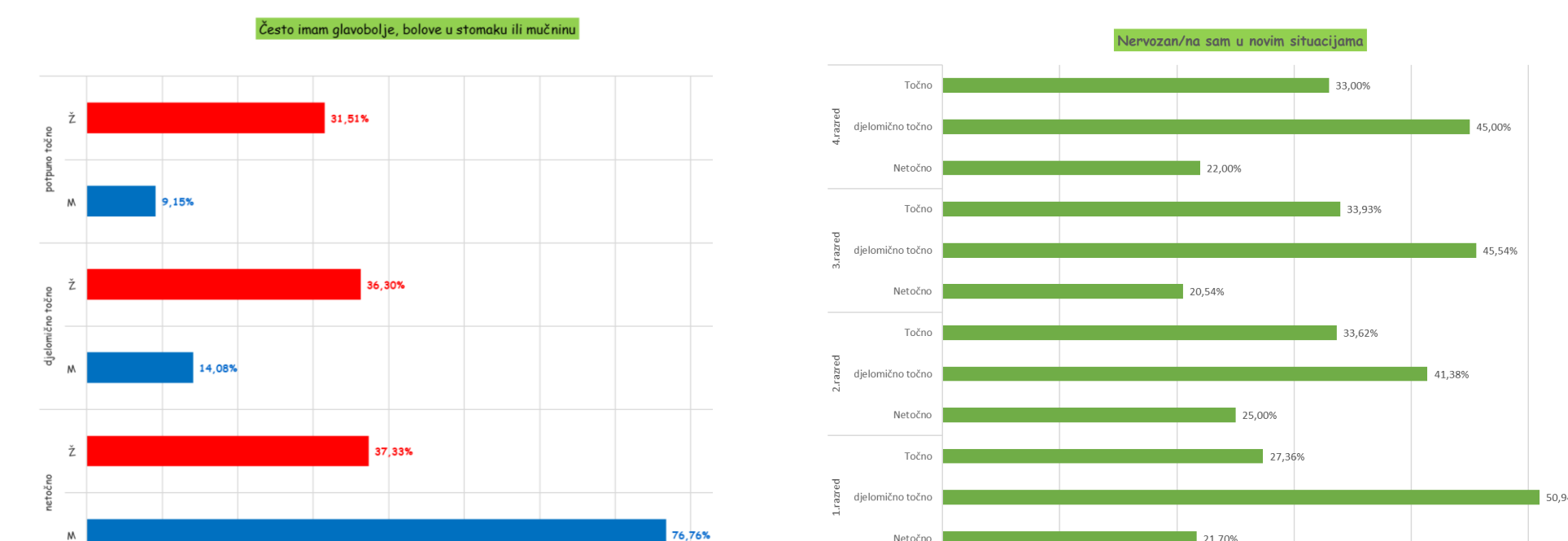
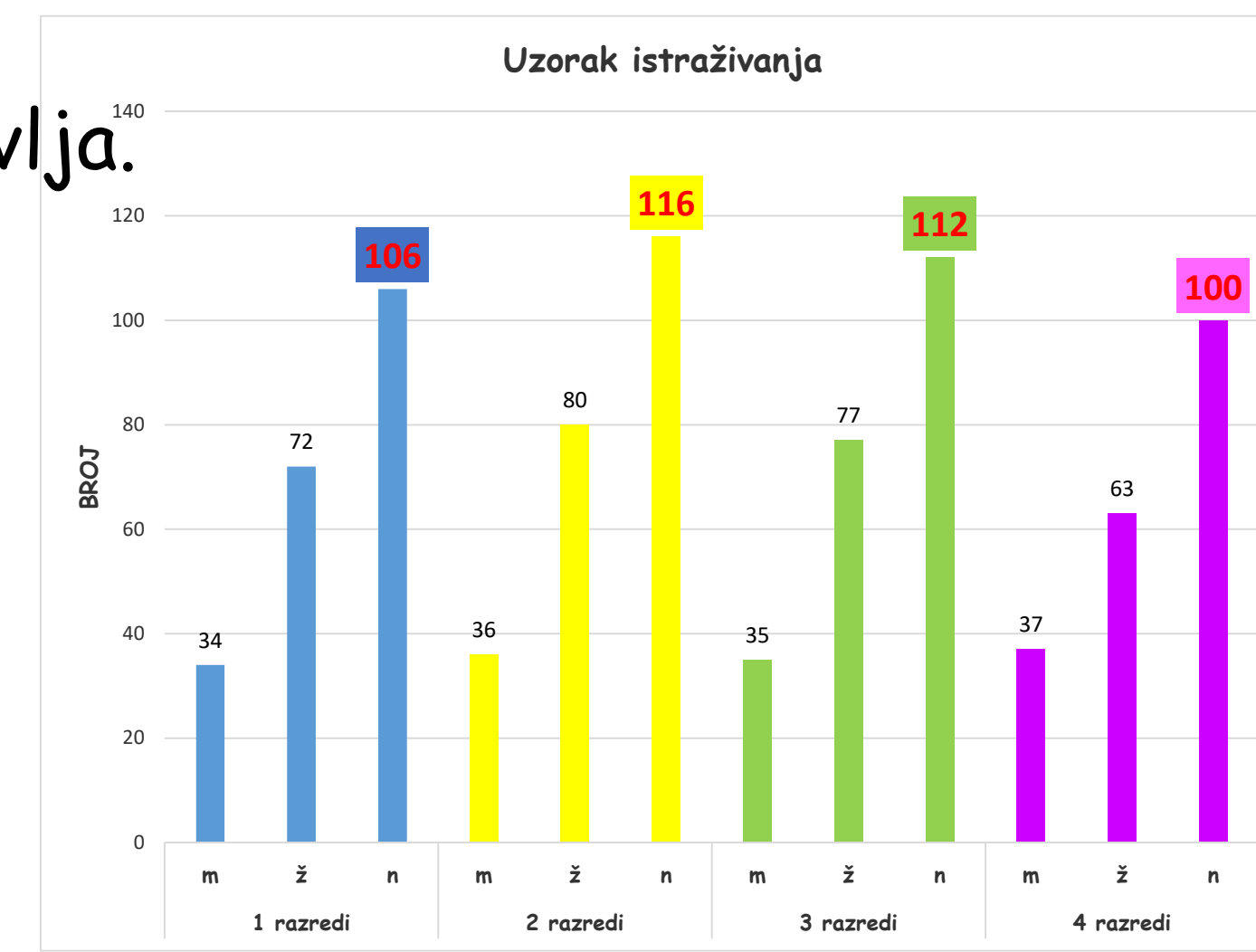
- ✓ Mladići (14,79%) su nemirniji i ne mogu dugo ostati mirni od djevojaka (14,04%)
- ✓ Uporniji-ono što započnu u većem broju završe do kraja (26,76%) u odnosu na djevojke(19,12%)
- ✓ Mladići (35,23%)imaju bolju koncentraciju i usmjeravanje pažnje na to što rade od djevojaka (24,66%)
- ✓ Djevojke (33,22%) su opreznije - razmisle prije nego nešto učine- od mladića (28,87%)

Rezultati ukazuju da mladići pokazuju nešto veću razinu problema s hiperaktivnosti a djevojke s poremećajem pažnje.

### Kategorija odnosa s vršnjacima

Mladi su skloniji tražiti podršku najprije od svojih vršnjaka vjerujući da ih oni najbolje razumiju. Bliske veze mogu pozitivno utjecati na samopouzdanje i dobrobit mladih, kao što i izostanak istih ili neadekvatne veze mogu doprinjeti osjećaju usamljenosti i depresije

- ✓ Mladići (4,93%) pokazuju nešto veću razinu problema u vršnjačkim odnosima u odnosu na djevojke (1,37%), u većem broju izjavljuju da nemaju niti jednog dobrog prijatelja u odnosu na djevojke (1,73%) te isto takoda se bolje slažu s odraslima (12,68%) u odnosu na djevojke(11,99%)



### Kategorija prosocijalnih odnosa

Prosocijalno ponašanje obuhvaća moralno ponašanje, dijeljenje, suradnju, pomaganje, tješjenje, brigu za druge.

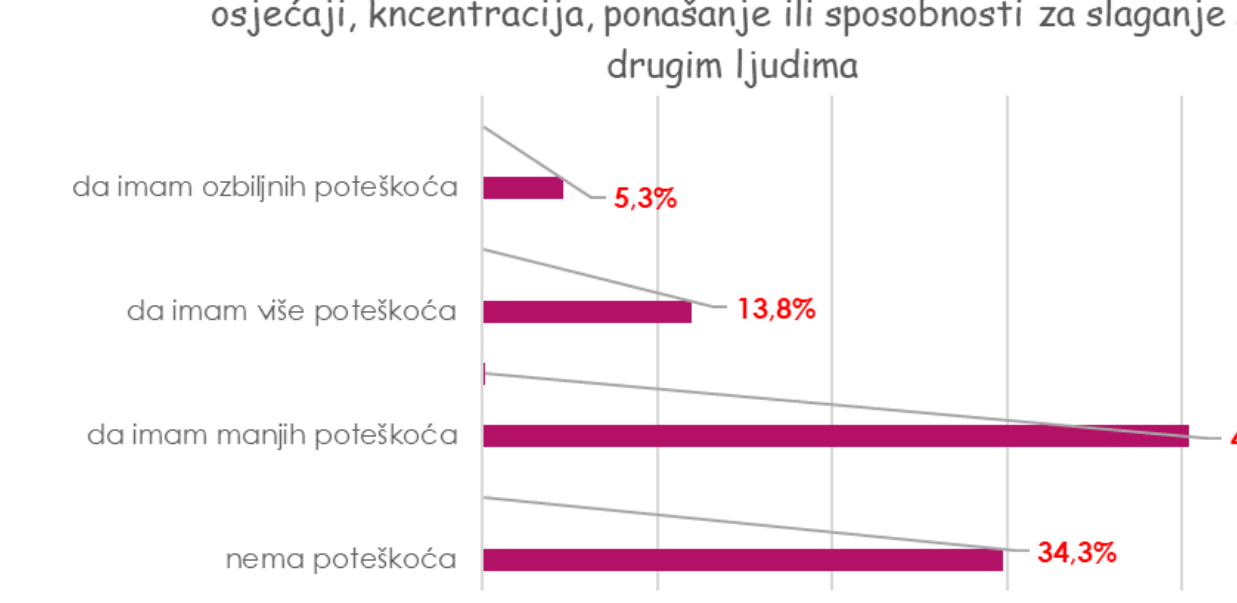
Mladići pokazuju veću razinu problema u prosocijalnim odnosima:

- ✓ U većem broju ne žele dijeliti (7,75%) od djevojaka (3,37%)
- ✓ U manjem broju (48,59%) su spremni dobrovoljno pomagati drugima od djevojaka(53,77%)
- ✓ U manjem broju (61,97%) će pomoći ako je netko povrijeđen u odnosu na djevojke (79,45%)
- ✓ Manje su brižni prema drugima (7,75%) u odnosu na djevojke (3,77%)

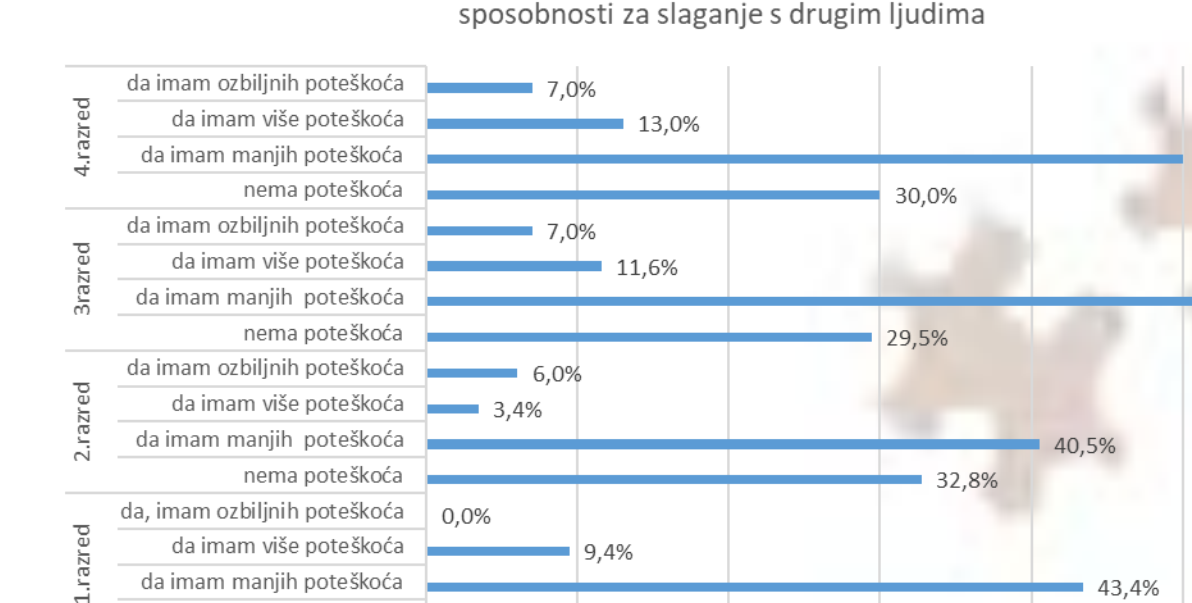
✓ 18,3% učenika su izjavili da imaju više teškoća i ozbiljnih teškoća što znači da 81,7% učenika nema uočenih poteškoća i ima dobro mentalno zdravlje.

Po dobi su rezultati ujednačeni, s tim da su učenici starije dobi nešto više senzibilizirani za prepoznati kod sebe određene poteškoće. Po spolu, djevojke u većem broju (21,23%) navode da imaju više odnosno ozbiljnih poteškoća od mladića 14,79%)

Sveukupno misliš li da imaš poteškoća u jednoj od kategorija: osjećaji, koncentracija, ponašanje ili sposobnosti za slaganje s drugim ljudima



Sveukupno misliš li da imaš poteškoće: osjećaji, koncentracija, ponašanje ili sposobnosti za slaganje s drugim ljudima



Sveukupno misliš li da imaš poteškoće: osjećaji, koncentracija, ponašanje ili sposobnosti za slaganje s drugim ljudima



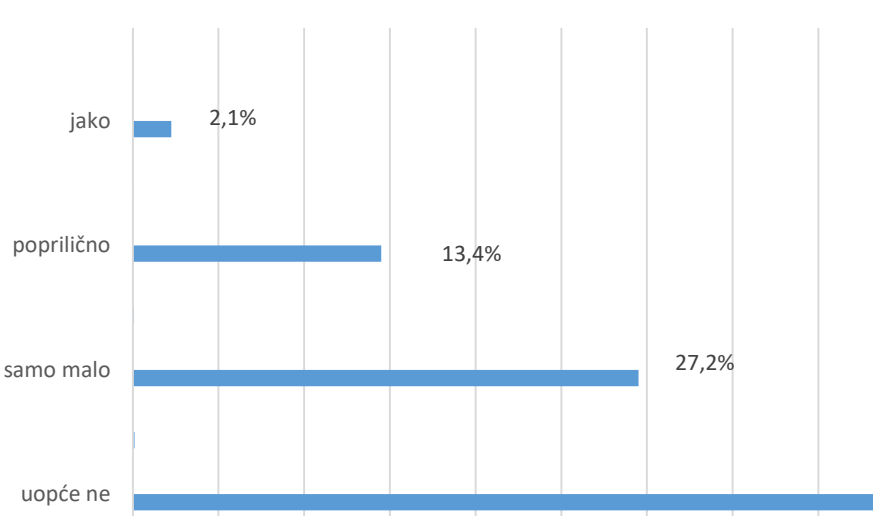
- ✓ Od tih 18,3% učenika, njih 24,38% izjavljuju da poteškoće traju više od godinu dana, i to su gotovo sve djevojke (24,32%) Naravno te poteškoće ih u većoj mjeri (poprilično i jako 20% djevojaka i 10% mladića) i zabrinjavaju.

- ✓ Poteškoće u većoj mjeri (poprilično i jako) zabrinjavaju djevojke (20,2%) od mladića (11,27%)

Uočene poteškoće jako i poprilično utječu:

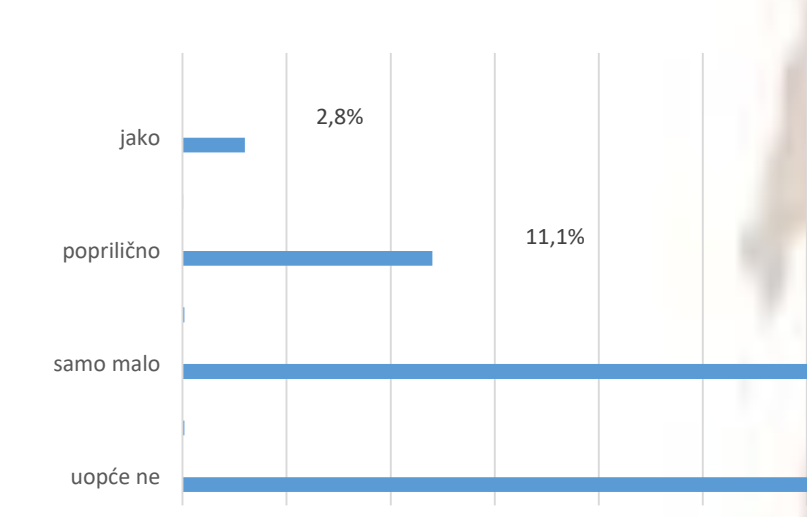
- ✓ Na svakodnevni život kod kuće (15,5%)

Utječu li poteškoće na svakodnevni život kod kuće



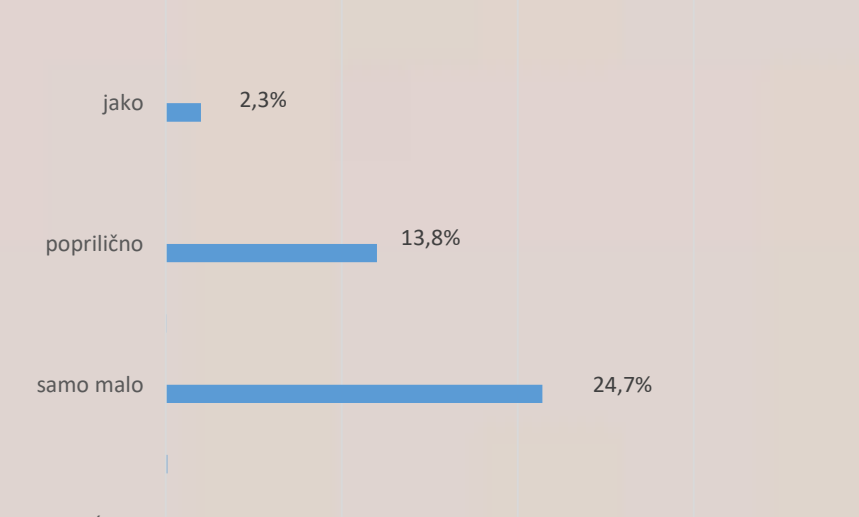
- ✓ Na prijateljstva (13,9%)

Utječu li poteškoće na prijateljstva



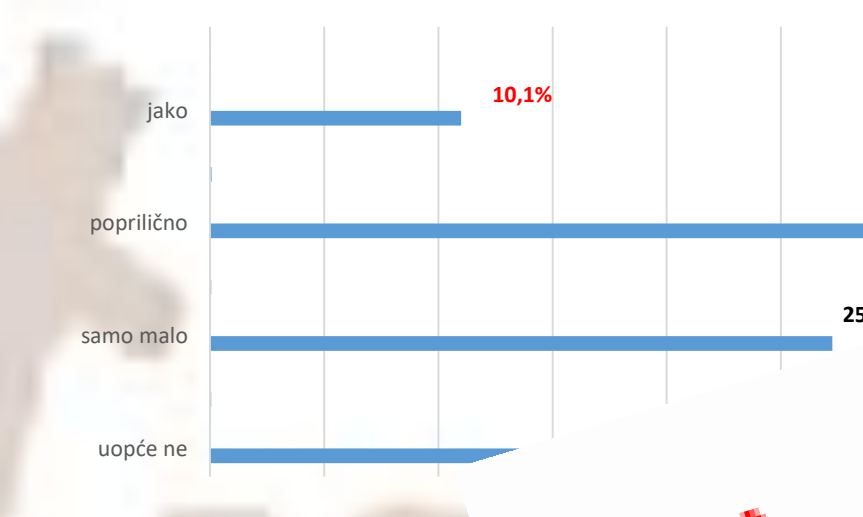
- ✓ Na slobodne aktivnosti (16,7%)

Utječu li poteškoće na slobodne aktivnosti



- ✓ Na školsko učenje najveći utjecaj - 38,2%, i to u većem broju navode djevojke (46,09%) a mladići 39,25%

Utjecaj poteškoća na školsko učenje



## ZAKLJUČAK:

- ✓ 80% učenika nema uočenih problema, što znači dobro mentalno zdravlje, a što je u skladu s rezultatima sličnih istraživanja
- ✓ Očuvanje mentalnog zdravlja od izuzetne je važnosti i potrebno je što ranije detektirati poteškoće.
- ✓ Doba adolescencije je obilježeno izazovima, ali i pritiskom pred kojim se mladi baš i ne snalaze. Zato je važno raditi na programima promocije, prevencije i edukacije mentalnog zdravlja, razvijati pozitivne životne vještine, pozitivne misli, naučiti ih raditi na sebi, kako se zauzeti za sebe
- ✓ Naučiti ih da psihički problemi nisu sramota i da se mogu dogoditi svakome, te tako provoditi programe destigmatizacije
- ✓ Poticati ih na volontiranje i pomaganje potrebitima, educirati ih o centrima za savjetovalište, uključiti ih u sport, ples, likovne i kreativne radionice