

Kako smo?

Život u Hrvatskoj u doba korone



Preliminarni rezultati istraživačkog projekta

Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone

Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta
Sveučilišta u Zagrebu

Zagreb, lipanj 2020.

Informacije za predstavnike medija

Autorice izvještaja:

prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić; prof. dr. sc. Ivana Hromatko, dr. sc. Tanja Jurin, prof. dr. sc. Željka Kamenov, prof. dr. sc. Gordana Keresteš, prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija, prof. dr. sc. Darja Maslić Seršić, Jasmina Mehulić, asist., dr. sc. Una Mikac, prof. dr. sc. Meri Tadinac, dr. sc. Jasmina Tomas (Odsjek za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Zagrebu), dr. sc. Claire Sangster Jokić (Zdravstveno veleučilište Zagreb)

Ilustracije: Marija Magdalena Šamal
Valentina Čarapina
Luka Kraljević
Vida Martinek

U ovoj su monografiji prikazani preliminarni nalazi istraživanja *Kako smo?*, 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 sa svojim sudionicima putem interaktivnih webinarara.

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 “uho 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 prihvatili. 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 webinarara.

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 psihološka podrška i pomoć ljudima potrebna. 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** bavio se ispitivanjem posljedica pandemije COVID-19 u Hrvatskoj i jakog potresa na području Zagreba po psihičko zdravlje građana svih generacija.

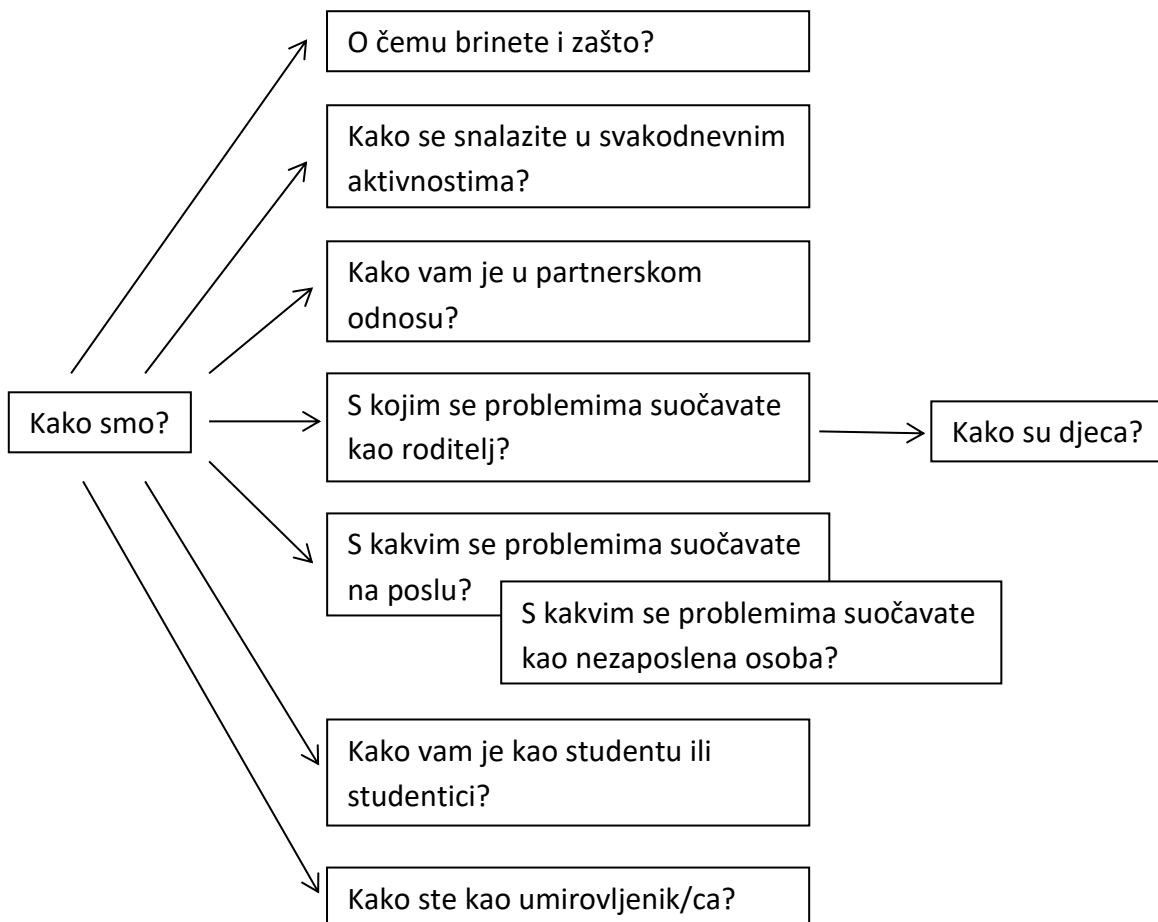
Cilj istraživanja bio je ispitati promjene u načinu života, u bliskim odnosima i u radu tijekom pandemije COVID-19, načine na koje su građani doživjeli te promjene, stupanj uznemirenosti različitim izvorima stresa u novonastaloj situaciji te posljedice doživljenog stresa po psihičko zdravlje. Provedeno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

Podaci su prikupljeni online anketom tijekom svibnja 2020. godine.

U istraživanju je sudjelovalo više od 3500 osoba dobi od 18 do 95 godina te 780 učenika od 1. razreda osnovne do 4. razreda srednje škole.

Struktura istraživanja Kako smo?

Istraživanje Kako smo? sastojalo se od 10 odvojenih no međusobno usklađenih dijelova, a svaka je osoba, nakon što je ispunila prvi zajednički dio, mogla odabrati na koje od ostalih dijelova želi odgovarati. Sljedeći dijagram prikazuje redoslijed i mogućnosti kombiniranja odvojenih dijelova online upitnika.



Kako smo svi mi?

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

Kontakt: Anita Lauri Korajlija

alauri@ffzg.hr

Tko su naši sudionici?

Provedeno istraživanje o psihičkom zdravlju, promjenama i stresorima tijekom pandemije COVID-19 u Hrvatskoj i potresa na području Zagreba i okolice najobuhvatnije je do sada provedeno istraživanje. Upitniku je pristupilo više od 3500 osoba dobi od 18 do 95 godina (prosječne dobi 39 godina), od čega 83% žena i 17% muškaraca. Više od polovice sudionika su zaposleni, nešto manje je onih koji se još obrazuju i školuju, a najmanje je umirovljenika. U uzorku je najmanje osoba sa završenom osnovnom školom (2%), 31% sa završenom srednjom školom, najviše je onih koji su završili više i visoko obrazovanje (55%), a 12% je onih sa završenim poslijediplomskim obrazovanjem. Sudionici u ovom istraživanju boljeg su socioekonomskog stanja od prosjeka. 30% uzorka čine osobe koje nisu u vezi, 18% je onih koji su u partnerstvu ali ne žive s partnerom, a 50% onih koji žive sa svojim partnerom/icom. Polovica sudionika su roditelji, od kojih najveći broj živi s jednim ili dvoje djece (70%). Ukupno je 30% onih koji imaju djecu predškolske i školske dobi koja žive s njima.

Što nam se promijenilo?

Tijekom pandemije COVID-19 je svega 12 % sudionika nastavilo odlaziti na svoj posao i raditi u uobičajenom radnom vremenu, dok ih je 10% odlazilo na posao prema novom rasporedu. Najveći dio sudionika odrađivalo je posao od kuće (50%) dok je dodatnih 20% kombiniralo rad od kuće i u uredu. Manji broj osoba, svega njih 7%, nije mogao obavljati svoj posao zbog pandemije.

Petina sudionika imala je posao izravno povezan s pandemijom. 65% uzorka doživjelo je snažan potres, a 4% uzorka je zbog potresa moralo trajno ili privremeno napustiti svoj dom. Većina sudionika nije bila testirana na SARS-CoV-2, mali broj ih je bio testiran i negativan (svega 1,7%), a ukupno 9 osoba iz ovog uzorka je bilo testirano i pozitivno na SARS-CoV-2 (neki s blažim, a neki s težim simptomima). Svaki četvrti sudionik procijenio je da pripada rizičnoj skupini za obolijevanje od COVID-19. Životni prostor su za uvjete izolacije sudionici uglavnom procjenjivali adekvatnim, a u njemu je pretežno živjelo troje članova obitelji.

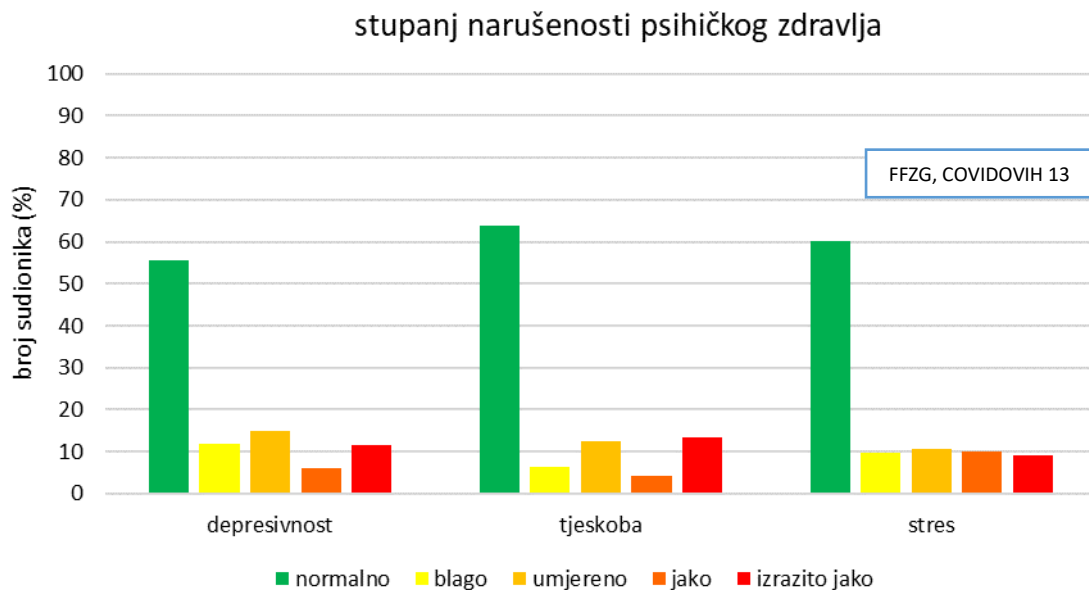
Koje stresore smo doživjeli i koji su nas najviše pogodili?

Život se u razdoblju pandemije te zbog potresa promijenio na puno načina. Gotovo da nema osobe u našem istraživanju koja nije doživjela promjenu načina života tijekom pandemije i mjera #ostanidoma. Svaka promjena, a osobito one koje su jasno nepovoljne, mogla je biti uznemirujuća, izazivajući stres. Prema našim podacima, najviše ljudi doživjelo je u prosjeku pet stresora. Najčešći su potres, razdvojenost od ranjivih članova obitelji, nemogućnost obavljanja važnih zdravstvenih pregleda, nemanje uvjeta za rad od kuće i promjena načina

života zbog izolacije. Potres i promjena načina života u izolaciji su dva izvora stresa koji su najviše uznemirili naše sudionike.

Kako smo svi mi?

Iako su kvaliteta i optimizam na zadovoljavajućoj razini, zabrinjavaju podaci o velikom broju osoba koje imaju izrazito visoke razine depresivnosti, anksioznosti i stresa. Drugim riječima, psihičko zdravlje nam je narušeno.



Podaci nam govore da 55% sudionika nije imalo izraženu depresivnost, dok je postotak neznčajnih razina tjeskobe i stresa oko 60%. To znači da je gotovo polovica sudionika imala izražene razine depresivnosti i/ili anksioznosti i/ili stresa. Blagu i umjerenu razinu depresivnosti imalo je njih 29%, a gotovo svaka peta osoba se tijekom ovog razdoblja nosila s jakom ili izrazito jakom depresivnosti. Umjerena i blago izražena tjeskoba bila je također prisutna kod svake pete osobe, a 18% ih je iskazivalo izrazito visoke razine tjeskobe. Slično je i kod stresa, 20% osoba imalo je umjerene i blage stresne reakcije, a nešto manje ih je bilo pod jakim i izrazito jakim stresom.

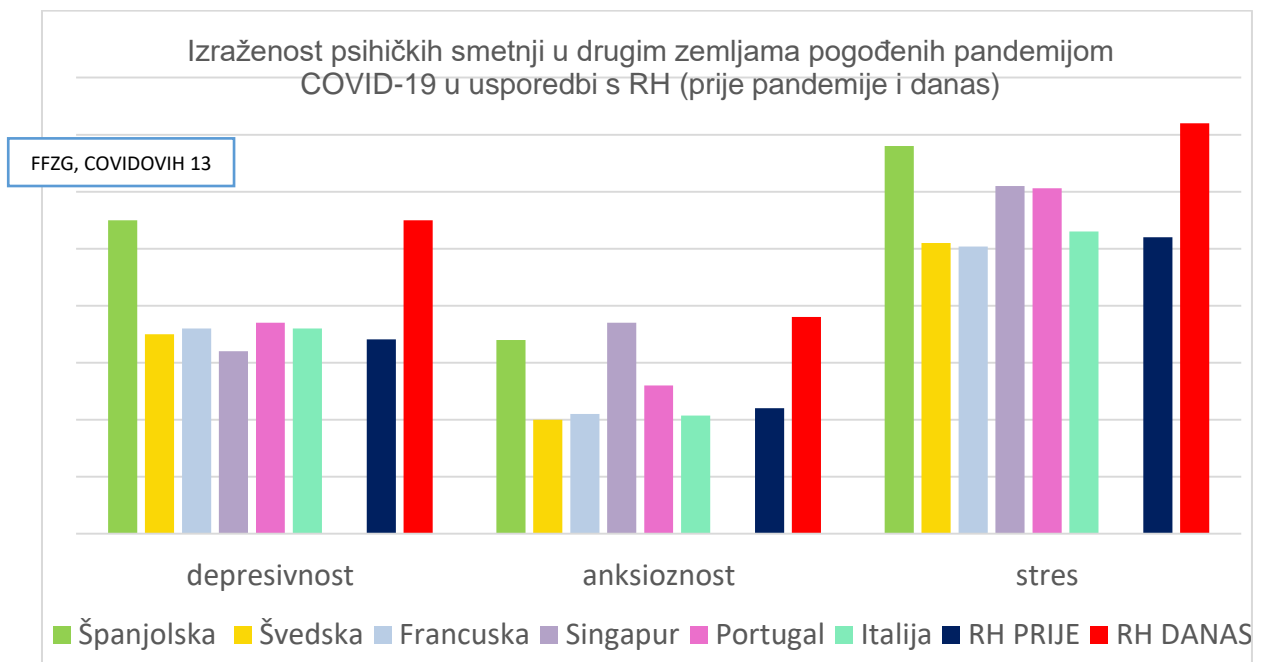
Unatoč narušenom psihičkom zdravlju i doživljenom stresu, prosječna kvaliteta života i optimizam u pogledu budućnosti ostali su na razinama koje upućuju na zadovoljavajuću kvalitetu života i izraženi optimizam. Međutim, važno je istaknuti da 16,7% sudionika navodi da su nezadovoljni svojim životom, a njih 24,5% navodi da su pesimistični u pogledu budućnosti.

Psihičko je zdravlje više narušeno kod žena, kod onih koji su više poštovali mjere izolacije, a posebno kod onih koji su doživjeli više stresnih događaja te ih doživjeli više uznemirujućima. Samci i oni koji nisu živjeli s partnerom u doba izolacije, osobe u lošijim ekonomskim uvjetima te s više doživljenog stresa i depresivnosti doživljavaju svoju kvalitetu života nižom.

I za kraj, kako smo svi mi u odnosu na druge države?

U istraživanju smo koristili upitnik DASS-21 koji se globalno koristi u ispitivanju depresivnosti, anksioznosti i stresa, pa tako i tijekom pandemije, i koji nam je omogućio usporedbu naših rezultata s podacima iz inozemnih istraživanja. Dodatno, omogućio nam je i usporedbu ovih rezultata s hrvatskim podacima prije pandemije.

Rezultati pokazuju da su naši sudionici, ne samo depresivniji, anksiozniji i pod višim razinama stresa u odnosu na usporedne hrvatske podatke prije pandemije, već i da im je psihološko zdravlje narušenije nego sudionicima iz drugih zemalja. Rezultati slični našima dobiveni su samo u istraživanju u Španjolskoj.



Kako ste sami sa sobom?

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

Kontakt: Nataša Jokić-Begić
njbegic@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, koja su zdravstvena ponašanja primjenjivali i koliko često te usporediti iskustvo potresa u odnosu na pandemiju. Zanimalo nas je kako su neke osobine temperamenta i psihološke otpornosti te njihove ranije brige oko čistoće i mogućnosti zaraze povezane sa specifičnim brigama vezanim uz COVID-19, ali i koliko pridonose narušenom psihičkom zdravlju. Pitali smo sudionike jesu li prije pandemije imali psihičkih smetnji te, u odnosu na to, je li se tijekom pandemije njihovo psihičko stanje poboljšalo, pogoršalo ili ostalo isto. Sve smo te podatke povezali s podacima o izraženosti simptoma depresije, anksioznosti i stresa, kvaliteti života i optimizmu u vezi budućnosti prikupljenima u općem dijelu upitnika.

U ovom dijelu istraživanja su sudjelovala 1033 punoljetna sudionika (13,5% muškaraca), prosječne dobi 36,4 godine (SD=14,38). Nešto više od 48% sudionika ima završen fakultet ili poslijediplomsko obrazovanje. Oko 32% sudionika su studenti, a 45% je zaposleno. Oko 5% sudionika je nezaposleno, jednako toliko je i umirovljenika. Većina sudionika ima zadovoljavajuću ekonomsku situaciju, njih 67% izjavljuje da može relativno lako živjeti sa svojim prihodima. Njih 41% živi s (bračnim) partnerom/icom, a oko 40% su samci. Ostali jesu u emocionalnoj vezi, ali ne žive zajedno s partnerom/icom. Oko 36% sudionika u ovom uzorku ima djecu. Približno 80% živi na području Zagreba i okolice i doživjelo je potres. 3% sudionika je zbog posljedica potresa moralo trajno ili privremeno napustiti dom, a oko 16% sudionika je pretrpjelo ozbiljnu materijalnu štetu. Oko 25% sudionika je izjavilo da pripadaju rizičnoj skupini za COVID-19.

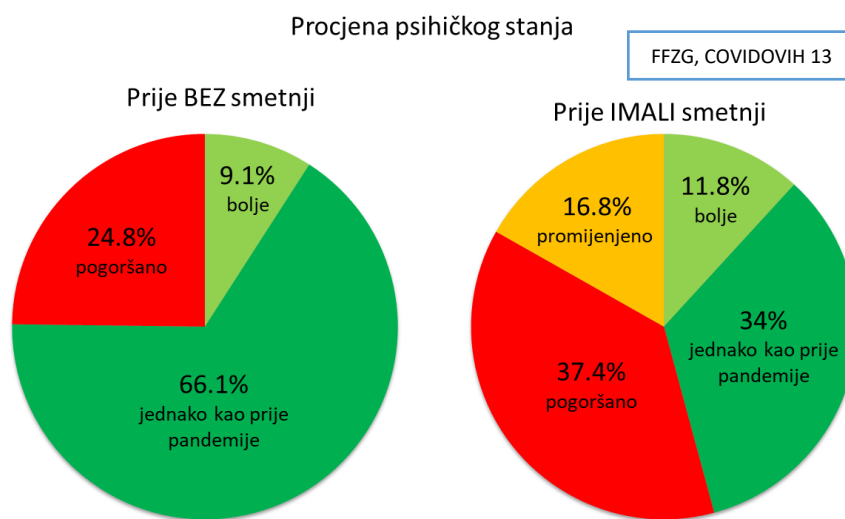
Podaci su prikupljeni u svibnju 2020. U vrijeme provođenja istraživanja još uvijek su na snazi bile mjere Nacionalnog stožera, a naši podaci govore da su ih se sudionici pridržavali. Njih skoro 8% je bilo u izolaciji po preporukama epidemiologa, oko 75% se držalo mjera *#ostanidoma*, 13% je moralo odlaziti na posao, ali njih 7,7% se nisu pridržavali mjera i pokušavali su živjeti kao da pandemije nema.

Glavni nalazi

1. Procjena psihičkog stanja u odnosu na ono prije pandemije – oko jedne trećine doživljava pogoršanje

Pitali smo sudionike imaju li doživljaj da se njihovo psihičko stanje tijekom pandemije poboljšalo, pogoršalo ili je ostalo isto. Među onima koji prije pandemije nisu imali psihičke tegobe (n=731) njih 66,1% procjenjuje svoje psihičko stanje jednakim kao i prije, 9,1% boljim, a 24,8% pogoršanim.

Među osobama koje su prije pandemije imale psihičke smetnje (n=238) 37,4% procjenjuje da su se smetnje pogoršale, 16,8% da su se promijenile (npr. prije su bili anksiozni, a sada su depresivni), 34% procjenjuje da su iste kao prije, a poboljšanje primjećuje oko 11,8% sudionika.

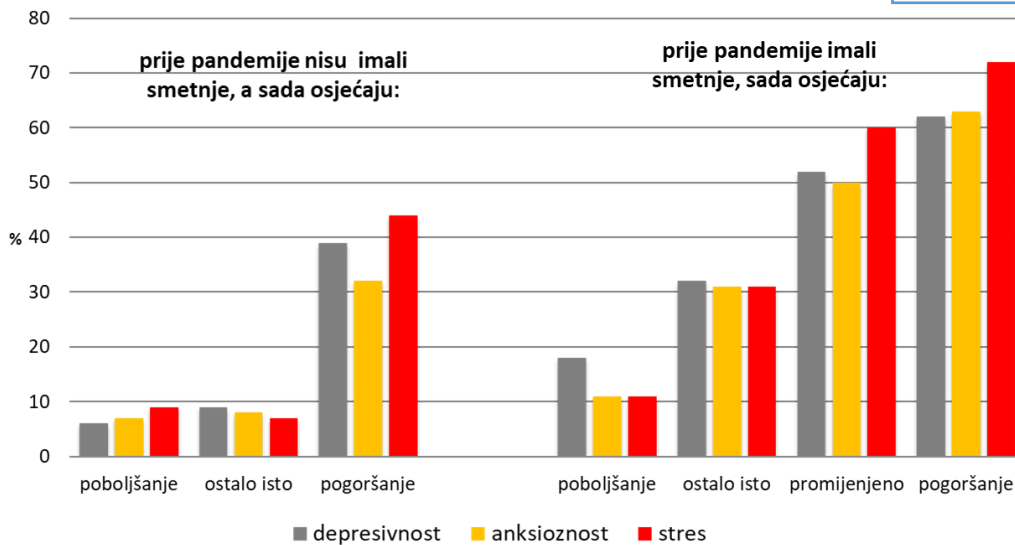


Procjena sadašnjeg psihičkog stanja u odnosu na prethodno

2. Oni koji imaju doživljaj pogoršanja stanja imaju značajno više klinički indikativnih psihičkih teškoća

Oni koji izjavljuju da se njihovo stanje pogoršalo tijekom pandemije zaista češće pate od ozbiljnijih simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa. Njihovi rezultati govore da oko 30% doživljava jako i ekstremno jako izražene i klinički indikativne razine ovih teškoća, pri čemu se radi o osobama koje nisu imale psihičkih smetnji prije pandemije. Osim toga, manje su zadovoljni svojim životom i manje su optimistični u pogledu budućnosti u odnosu na one koji svoje psihičko stanje procjenjuju stabilnim ili čak i boljim. Pritom se zadovoljstvo životom, kao mjera izrazito otporna na vanjske stresore, kod 20% onih koji zapažaju pogoršanje svog psihičkog stanja nalazi na donjem dijelu raspona ljestvice.

Izraženost simptoma kod osoba koje su prije pandemije imale psihičke smetnje, te stoga predstavljaju ranjivu skupinu što se tiče psihičkog zdravlja, još je očitija. Više od 50% onih koji primjećuju pogoršanje psihičkog stanja ili kvalitativnu promjenu smetnji postiže ekstremno visoke rezultate na ljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa.



Postotak sudionika s klinički značajnim rezultatima na ljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na prijašnje i sadašnje psihičko stanje

3. Pogoršanje je izraženije kod osoba koje su inače visoko osjetljive na signale potencijalne opasnosti i neugode, a povezano je i s više stresnih događaja, uvjetima i stilom života, većim strahom od bolesti i potresa te brigama o posljedicama pandemije

Doživljaj pogoršanja nije povezan s demografskim varijablama (rod, dob, radni status, roditeljstvo), već sa sklonošću osobe da uočava moguću opasnost i nelagodu u svakodnevnom životu, izloženošću stresnim događajima, doživljajem straha od pandemije i potresa, brigama o posljedicama korona krize te uvjetima i stilom života.

Cjelokupna situacija je posebno nepovoljno djelovala na osobe koje su i inače vrlo usmjerene na signale potencijalne opasnosti iz okoline i koje i inače ulažu velike napore u izbjegavanje potencijalno bolnih ili neugodnih ishoda, pa je atmosfera sveopćeg straha kod njih dovela do većih razina stresa, anksioznosti i depresivnosti.

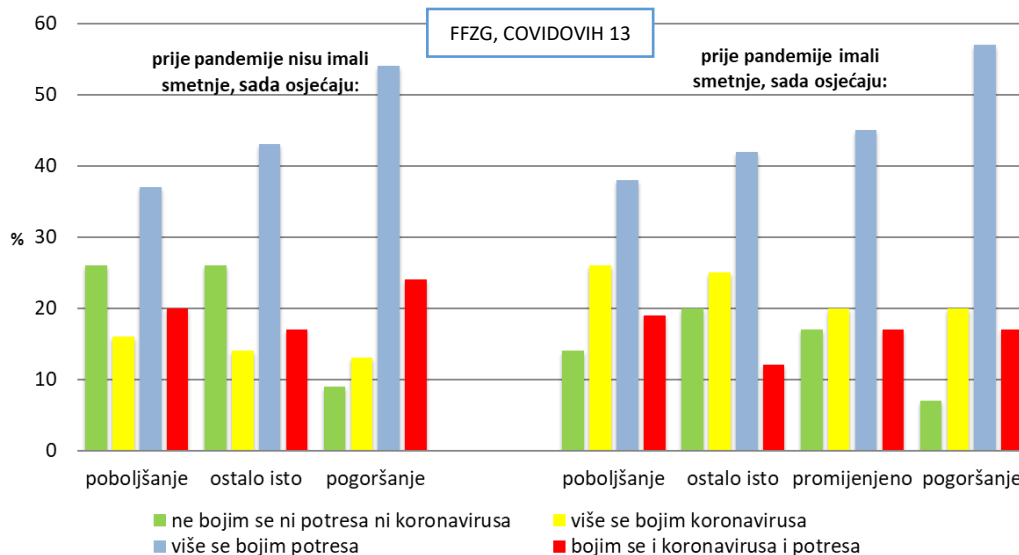
Osobe koje doživljavaju pogoršanje psihičkog stanja izvještavaju o prosječno više stresnih događaja vezanih uz situaciju od ožujka 2020. godine. Stresni događaji koji se češće javljaju u skupini onih s percepcijom pogoršanja psihičkog stanja su: razdvojenost od partnera/ice, razdvojenost od ranjivih članova obitelji, rad od kuće za što ne postoje adekvatni uvjeti, doživljeni potres te promjene načina života povezane s *#ostanidoma* smjernicama.

Brige o ekonomskim i društvenim posljedicama pandemije su povezane s pogoršanjem psihičkog stanja.

Pogoršanje je povezano sa strahom. Osobe koje doživljavaju da je njihovo stanje isto ili bolje nego prije pandemije češće izjavljuju da se ne boje ni potresa ni korona virusa. Osobe koje

percipiraju pogoršanje svojeg psihičkog stanja posebno osjećaju strah od potresa te kumulirani strah od obje ugroze.

Na temelju ovih rezultata u idućem razdoblju možemo očekivati porast anksioznih smetnji i to prvenstveno iz kruga PTSP-a, zbog traumatske situacije potresa, te opsesivno-kompulzivnih i općih anksioznih smetnji zbog straha od zaraze koronavirusom.



Postotak sudionika prema izvorima straha s obzirom na prijašnje i sadašnje psihičko stanje

4. U očuvanju psihičkog zdravlja pomažu osjećaj osobne otpornosti, praktična prilagodba na novonastale okolnosti, zdrav životni stil i dobri međuljudski odnosi

U ekstremnim stresnim okolnostima koje zahtijevaju brzu i značajnu promjenu svakodnevice, osobe koje imaju doživljaj veće psihičke otpornosti će razviti manje smetnji. Ovaj osjećaj je trajna dispozicija koja je donekle nepromjenjiva. No naši rezultati su pokazali da postoje i ponašanja na koja možemo utjecati, a koja pridonose osjećaju dobrobiti u ekstremnim uvjetima, a to su: zadržavanje dnevne rutine, postizanje ravnoteže između poslovnih obaveza i slobodnih aktivnosti, redovita tjelovježba i ostale opuštajuće aktivnosti. Dobri međuljudski odnosi, pogotovo s bliskim osobama, također imaju blagotvorni učinak na psihičko zdravlje.

Kako se snalazite tijekom dana?

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

Kontakt: Claire Sangster Jokić

sangsterjokic@gmail.com



U ovom smo dijelu istraživanja ispitali promjene u svakodnevnim aktivnostima tijekom pandemije COVID-19 i kao rezultat mjera za sprečavanje širenja koronavirusa. Posebno nas je zanimao utjecaj ovih promjena na psihičko zdravlje i dobrobit pojedinaca. U ovom dijelu istraživanja sudjelovalo je 770 punoljetnih osoba. Kao i u ukupnom uzorku, većinu sudionika činile su žene (84,4%) i visokoobrazovane osobe (73,8% ima završenu neku vrstu visokog obrazovanja; 25,3% završenu srednju školu). Gotovo polovica sudionika bila je zaposlena, od čega je u vrijeme pandemije 60% sudionika radilo isključivo od kuće, a njih 33% na svojem radnom mjestu (redovito ili prema revidiranom rasporedu). 32% sudionika su bili studenti, a manje od 1% sudionika je izvijestilo da su nezaposleni, u mirovini ili nešto drugo. Ukupno 25,4% sudionika bili su roditelji s najmanje jednim djetetom koje živi u kućanstvu.

Preliminarni nalazi

1. Promijenila se količina vremena provedenog u svakodnevnim aktivnostima

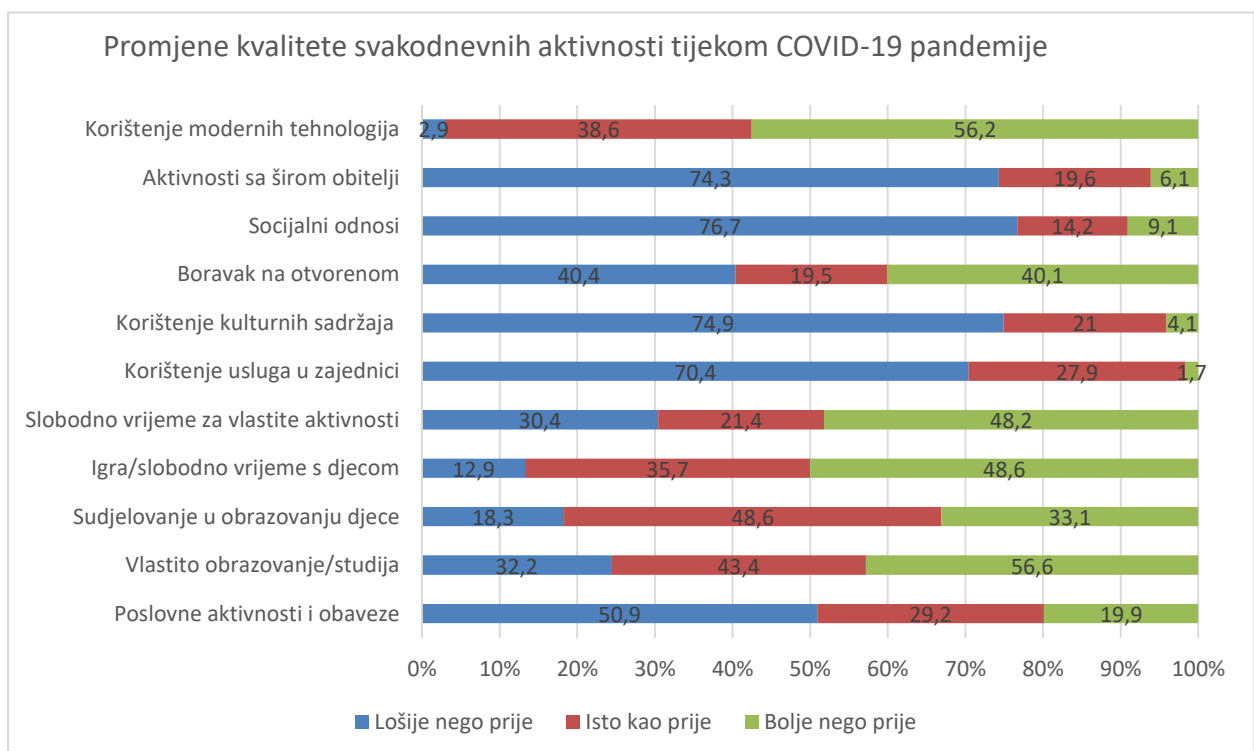
Došlo je do značajnih promjena u količini vremena koje smo provodili u različitim dnevnim aktivnostima tijekom pandemije ili kao rezultat mjera za sprečavanje širenje koronavirusa. U usporedbi s razdobljem prije pandemije, značajno se smanjilo vrijeme provedeno u nekim aktivnostima, kao što su korištenje usluga u zajednici poput frizera ili stomatologa, korištenje kulturnih sadržaja poput kazališta ili kina i druženje s prijateljima ili širom obitelji. S druge strane, vrijeme provedeno u aktivnostima poput kućanskih poslova i korištenja suvremene tehnologije se povećalo. Većina sudionika izvijestila je da je vrijeme posvećeno osobnoj njezi i higijeni te vrijeme provedeno u kupovini namirnica i ostalih potrepština ostalo nepromijenjeno ili se tek neznatno promijenilo. Ovo su jasne i donekle očekivane promjene u vremenu provedenom u aktivnostima u kući i izvan nje tijekom razdoblja u kojem su mjere sprečavanja širenja virusa bile na snazi.

Razina i smjer promjena vremena provedenog u nekim drugim aktivnostima značajnije su se razlikovali među sudionicima. Tako je njih 35% izvijestilo da se vrijeme provedeno u poslovnim aktivnostima i obvezama povećalo, a 43,2% je reklo da su tijekom pandemije provodili manje vremena u tim aktivnostima. Otprilike polovica sudionika izjavila je da su provodili više vremena u sudjelovanju u obrazovanju djeteta (46,8%) i igranju/provođenju

slobodnog vremena sa djecom (50,5%), dok je manji udio sudionika izvijestio da je provodio manje vremena u obrazovanju djece (6,1%) i igranju s njima (10,8%) u odnosu na razdoblje prije pandemije. Izvješća sudionika o količini vremena provedenog u vlastitim slobodnim aktivnostima također su varirala, pri čemu je 56,6% sudionika izvijestilo da su na ove aktivnosti trošili više vremena tijekom pandemije, dok je 25,4% reklo da provode manje vremena u ovim aktivnostima.

2. Više od količine, promijenila se kvaliteta naših svakodnevnih aktivnosti

Iako su promjene u količini vremena provedenog u različitim aktivnostima tijekom razdoblja pandemije donekle očekivane, zanimljivi su nalazi koji upućuju na to da se percipirana *kvaliteta* ovih aktivnosti također promijenila u tom razdoblju. Za neke aktivnosti postoji jasan trend smanjenja kvalitete aktivnosti. Razumljivo, ovo je uključivalo one aktivnosti na koje su najviše utjecale mjere izolacije i socijalne/fizičke udaljenosti, poput korištenja usluga u zajednici (70,4% sudionika je izvijestilo da je kvaliteta tih aktivnosti bila lošija nego prije pandemije), korištenja kulturnih sadržaja (74,9%), socijalnih odnosa (76,7%) i druženja sa širom obitelji (74,7%). Nešto više od polovice (50,9%) sudionika izvijestilo je o smanjenu kvalitete poslovnih aktivnosti i obaveza (12,8% izvještava da je ta kvaliteta bila puno lošija), dok je 19,9% sudionika izvijestilo o poboljšanju kvalitete ovih aktivnosti. Među roditeljima, otprilike polovica smatra da je sudjelovanje u obrazovanju njihove djece ostalo iste kvalitete, dok je njih 33,7% izjavilo da se kvaliteta ovih aktivnosti poboljšala. Ovo uočeno poboljšanje kvalitete također je bilo vidljivo u percepciji aktivnosti slobodnog vremena s djecom (polovica svih sudionika je osjećala da se kvaliteta poboljšala, dok je samo 12,9% izvijestilo da je kvaliteta smanjena). Suprotno tome, u slučaju vlastitih slobodnih aktivnosti 30,4% sudionika smatra da je kvaliteta smanjena tijekom pandemije.



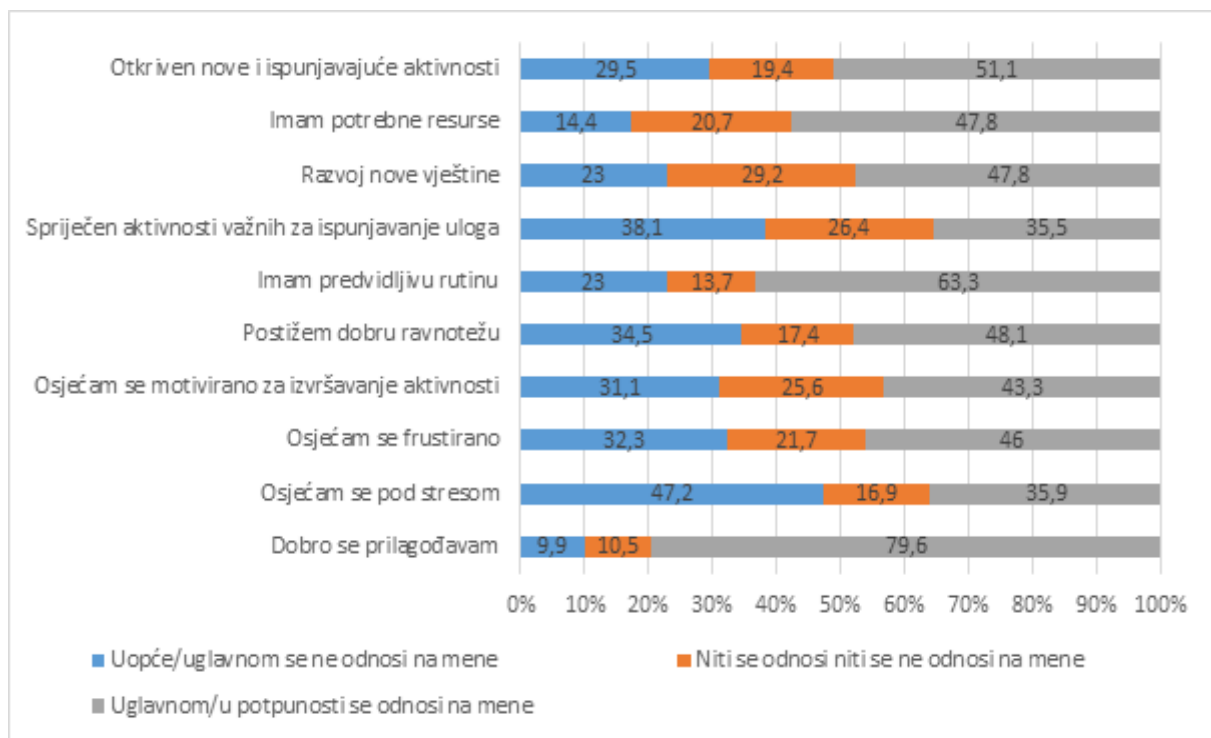
Promjene kvalitete svakodnevnih aktivnosti tijekom COVID-19 pandemije

3. Većina nas se uspješno prilagodila promjenama u svakodnevnim aktivnostima

Zajedno, ovi rezultati upućuju na različite načine na koje su se naše svakodnevne rutine, obrasci i navike mijenjali tijekom pandemije. Radi se o promjenama koje su zahtijevale prilagodbu i predstavljale izvor stresa.

Može se reći da promjene utrošenog vremena i kvalitete naših svakodnevnih aktivnosti utječu na to koliko se osjećamo zadovoljnima, ispunjenima ili motiviranima kada se njima bavimo, što može imati izravan učinak na naš osjećaj zdravlja i dobrobiti. Većina (79,6%) sudionika složila se s izjavom „sveukupno gledano, dobro se prilagođavam drugačijem načinu života“. 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 je gotovo polovica sudionika razvila nove vještine obavljanja aktivnosti koje su inače obavljali izvan kuće, a 51,1% njih je izjavilo da su otkrili nove i ispunjavajuće aktivnosti tijekom trajanja mjera za sprečavanje širenja virusa.

S druge strane, sudionici su također izrazili neke negativne posljedice promjena životnog stila. Specifično, više od trećine (35,9%) je iskazalo da su se osjećali pod stresom kad su razmišljali o tome kako će ispuniti sve svoje dnevne aktivnosti, a skoro polovica (46%) da su se osjećali frustrirano zbog nemogućnosti sudjelovanja u aktivnostima koje su im važne. Nadalje, 31,1% 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 izravni negativni utjecaj koji promjene u vremenu i kvaliteti naših svakodnevnih aktivnosti mogu imati na naše psihičko zdravlje.



Prilagodbe na promjene u svakodnevnim aktivnostima

4. Analiza u tijeku: Što usmjerava promjene u svakodnevnim aktivnostima i njihov utjecaj na našu kvalitetu života?

U svjetlu različitih rezultata o doživljenim promjenama svakodnevnih aktivnosti, postavili smo pitanje: Što je utjecalo na to hoćemo li te promjene doživljavati pozitivnima ili negativnima? Drugim riječima, koji bi čimbenici mogli pridonijeti uočenim razlikama u promjenama kvalitete naših svakodnevnih aktivnosti i kakav je učinak tih promjena na naš osjećaj dobrobiti i zadovoljstva? Preliminarne analize upućuju na niz čimbenika koji bi mogli biti važni u utjecaju na percipiranu kvalitetu svakodnevnih aktivnosti tijekom pandemije i socijalne izolacije. Na primjer, rezultati pokazuju da gotovo dvije trećine (63,3%) sudionika smatra da su imali predvidljivu dnevnu rutinu tijekom pandemije, a polovica (48,1%) smatra da su postigli dobru ravnotežu između poslovnih obveza, aktivnosti u kućanstvu i aktivnosti slobodnog vremena. Nasuprotno tome, 23% izvještava o nedostatku rutine, a 34,5% o nedostatku ravnoteže između aktivnosti. Dok je dvije trećine sudionika smatralo da imaju potrebne resurse (npr. pomoć drugih, financijska i materijalna sredstva itd.) za obavljanje svih nužnih ili željenih aktivnosti, manji dio (14,4%) sudionika nije to osjećao. Osiguravanje osjećaja rutine i ravnoteže u našem svakodnevnom životu, uz raspoloživost potrebnih resursa za nastavak sudjelovanja u važnim aktivnostima unatoč epidemiološkim mjerama, su čimbenici koji bi mogli biti važni za održavanje psihičkog zdravlja za vrijeme pandemije.

U daljnjim analizama planiramo preciznije ispitati utjecaj ovih i drugih specifičnih čimbenika koji moderiraju promjene u svakodnevnoj rutini i aktivnostima te utjecaj ovih promjena na psihičko zdravlje osoba. To će nam omogućiti razumijevanje kako najbolje podržati ljude u prilagođavanju ograničenjima u svakodnevnim aktivnostima tijekom pandemije te održavanju psihičkog zdravlja i kvalitete života kroz smisleno sudjelovanje u važnim aktivnostima.

Kako vam je u ljubavnoj vezi ili braku?

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

Kontakt: Željka Kamenov
zkamenov@ffzg.hr



Upitnik o iskustvima u partnerskim odnosima za vrijeme pandemije ispunilo je više od 700 osoba, od kojih je 5% u istospolnoj vezi. Kao i u ukupnom uzorku, većinu su činile žene (85%) i visokoobrazovane osobe (53%). Raspon dobi sudionika je od 18 do 83 godine, s prosječnom dobi 37 godina. Polovica sudionika je zaposlena, a četvrtina se još školuje. Dvije trećine sudionika živi zajedno s partnerom/icom, a trećina je u vezi ali žive odvojeno. Polovica sudionika je u braku ili životnom partnerstvu koji traju u prosjeku 17 godina (od 5 mjeseci do 50 godina). Sudionici koji su u vezi u prosjeku su zajedno 4 godine (od 2 mjeseca do 25 godina). Gotovo polovica sudionika su roditelji (45%): najviše ih ima dvoje djece, zatim jedno dijete, a manji broj troje ili više djece.

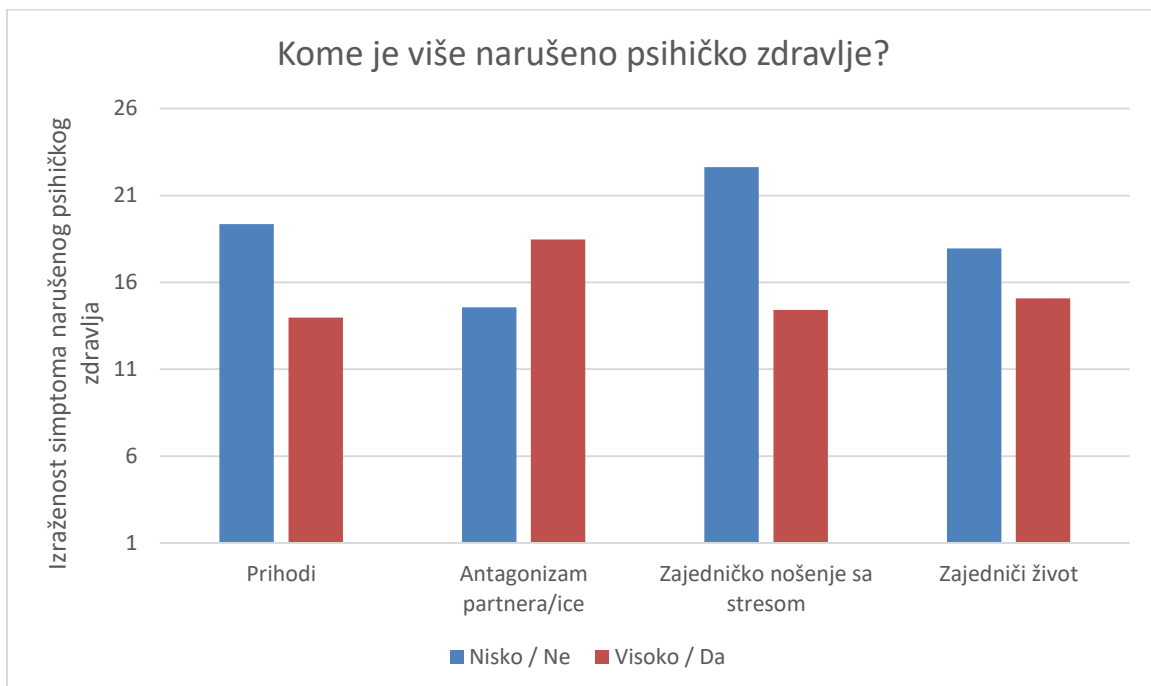
Glavni nalazi

1. Dobro nam je u vezi s partnerom koji nas razumije, koji nas uvažava i koji s nama dijeli svoje osjećaje, koji nam često pokazuje naklonost i s kojim zajednički rješavamo probleme

U kakvoj ljubavnoj vezi nam je dobro? Kao i kada nema pandemije, ljudi su zadovoljniji svojim ljubavnim odnosom ili brakom, procjenjuju ga stabilnijim i više vole svoje partnere ako doživljavaju da su svojim partnerima važni i da ih partneri dobro razumiju, ako partneri s njima dijele svoje misli i osjećaje, ako su partneri usmjereni na dobrobit njihova odnosa (a ne prvenstveno na vlastitu dobrobit) te ako razmjenjuju barem triput više ponašanja kojima si pokazuju naklonost nego negativnih ponašanja. Također, važno je da se u vezi ponašaju kao tim i da se zajedničkim naporima nose sa stresnim situacijama.

2. Osim razdvojenog života i nižih prihoda, simptomima narušenog psihičkog zdravlja najviše je pridonijelo partnerovo antagonističko ponašanje i nedostatak zajedništva u suočavanju sa stresom

Više simptoma narušenog psihičkog zdravlja (tjeskobe, depresivnosti i stresa) imale su osobe koje ne žive zajedno s partnerom te one s nižim prihodima. Također, za psihičko zdravlje sudionika pokazalo se izuzetno važnim jesu li se njihovi partneri ponašali negativno prema njima. Ako se u posljednjih mjesec dana osoba s kojom smo u vezi ili braku često obrecnula na nas, podignula glas, radila stvari za koje zna da nas smetaju, bila nezainteresirana za ono što smo joj govorili i izbjegavala fizičke dodire s nama, to je moglo nepovoljno djelovati na naše psihičko zdravlje.

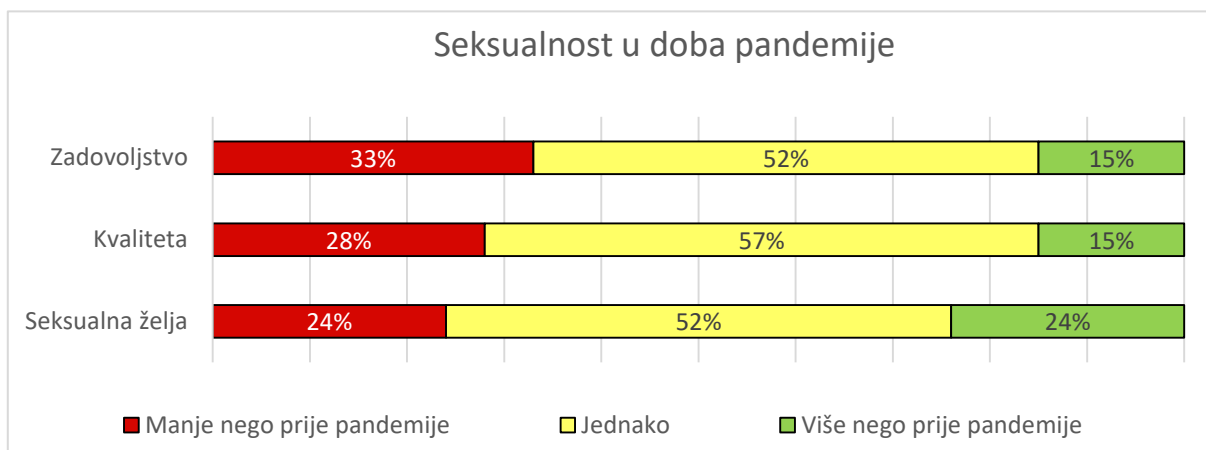


3. Uspješno zajedničko nošenje sa stresom najvažniji je zaštitni čimbenik koji čuva naše psihičko zdravlje

Zaštitni čimbenik, ono što čuva naše psihičko zdravlje, jest ako se zajedno s partnerom uspješno suočavamo i nosimo sa stresom. Što pomaže, a što ometa uspješno zajedničko nošenje sa stresom naših parova? Parovi bez djece suočavaju se s manje stresora, u prosjeku su mlađi te su partneri više usmjereni jedno na drugo, pa stoga ne iznenađuje da su i uspješniji u zajedničkom nošenju sa stresom. Osobe koje osjećaju da ih njihovi partneri dobro razumiju, da su osjetljivi za njihove potrebe i da su više usmjereni na odnos nego na sebe, bolje se zajedno s partnerom, kao par, nose sa stresom. Usto, parovi koji si češće na različite načine pokazuju naklonost, koji razmjenjuju manje negativnih ponašanja te koji osjećaju veću ljubav i privrženost, lakše će se zajedno suočiti sa stresnom svakodnevnicom.

4. Seksualni odnosi trećine sudionika izgubili su na kvaliteti tijekom pandemije

Seksualnost u doba korone donekle se promijenila u odnosu na razdoblje prije pandemije. Jedna trećina sudionika manje je zadovoljna svojim seksualnim odnosima i smatraju da je kvaliteta tih seksualnih odnosa bila lošija nego prije. Nezadovoljstvo seksualnim odnosima povezano je s količinom stresa koju sudionici osjećaju. No stres raznoliko djeluje na našu seksualnu želju. Dok se jednoj četvrtini sudionika seksualna želja tijekom pandemije smanjila, drugoj četvrtini se u istoj mjeri povećala. Dobra vijest je da su ove promjene u našem doživljaju seksualnih odnosa i seksualnoj želji slabo povezane s kvalitetom i stabilnošću naše ljubavne veze ili braka – jednako volimo partnera čak i kada procjenjujemo da je seks nešto lošiji.



5. Parovi koji žive zajedno bolje se nose sa stresom i imaju manje narušeno psihičko zdravlje, dok partneri koji žive odvojeno posvećuju više pažnje jedno drugome i imaju veću seksualnu želju

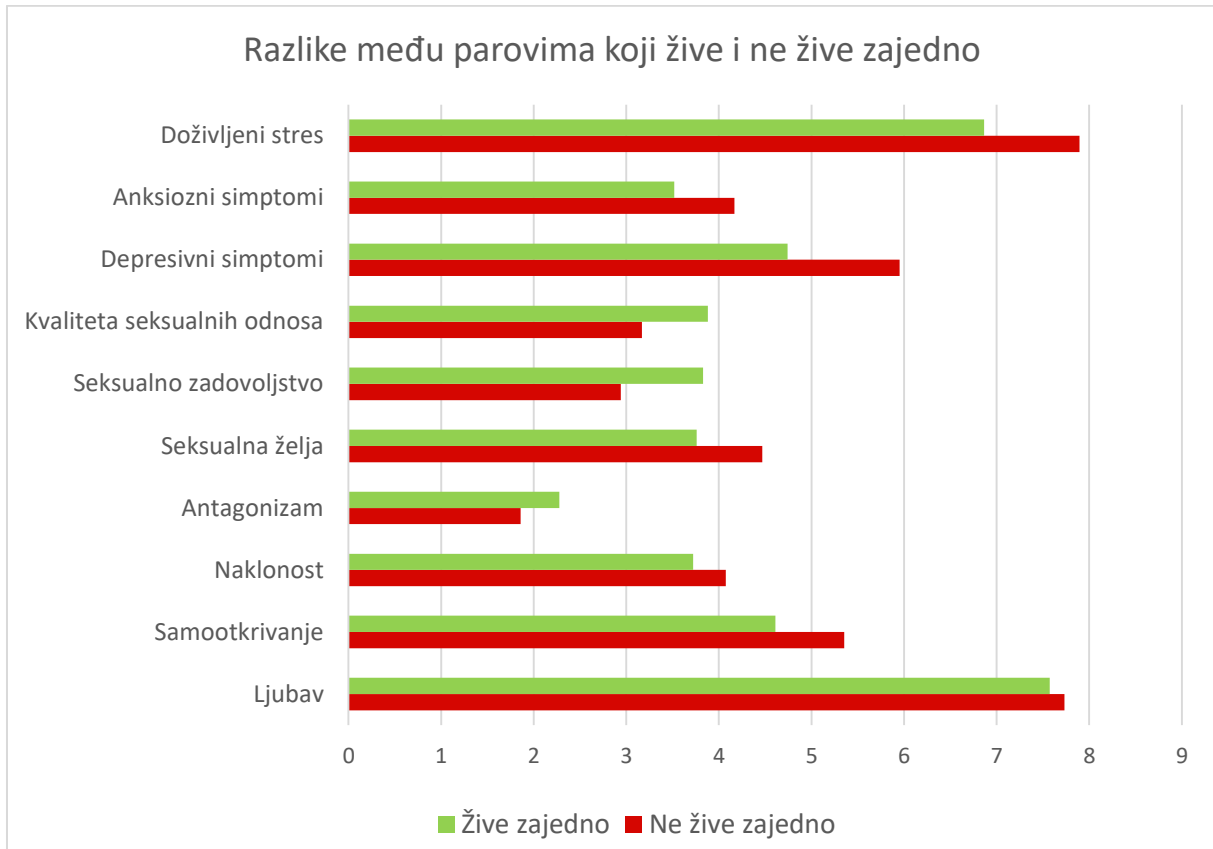
Unatoč brojnim šalama o neizdrživosti zajedničkog života za vrijeme karantene, zajednički život partnera tijekom pandemije povoljno je djelovao na njihovo psihičko zdravlje. Partneri koji žive zajedno iskazali su manje teškoća vezanih uz depresiju, anksioznost i stres u usporedbi s osobama koje su u vezi ali ne žive zajedno.

Parovi koji ne žive zajedno manje su zadovoljni svojim seksualnim odnosima i njihovom kvalitetom tijekom pandemije nego parovi koji žive zajedno. Istovremeno, njihova seksualna želja bila je veća nego prije pandemije i veća nego kod parova koji žive zajedno.

Iako je za psihičko zdravlje, zajedničko nošenje sa stresom i seksualno zadovoljstvo dobro da živimo s partnerima, to ne znači da ako živimo odvojeno naš ljubavni odnos pati. Nije pronađena razlika u tome koliko se parovi koji žive i ne žive zajedno vole i koliko svoju vezu procjenjuju stabilnom.

Međutim, partneri koji ne žive zajedno posvećuju više pažnje jedno drugome, pokazuju si više naklonosti i manje antagonizma, a skloniji su i idealiziranju svog partnera. Sudionici koji ne žive s partnerima smatraju da ih njihovi partneri bolje razumiju i vide ih više usmjerenima na odnos, a manje na sebe. Naposljetku, partneri koji ne žive zajedno više govore o svojim

osjećajima i više se međusobno potiču na dijeljenje osjećaja i misli nego partneri koji ne žive zajedno. I ako ste mislili da time partneri gube na svojoj muževnosti, u krivu ste - sklonost partnera većem samootkrivanju djeluje na našu veću seksualnu želju!



Kako su roditelji?

Rezultati istraživanja roditeljstva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Kontakt: Gordana Keresteš

gkerestes@ffzg.hr

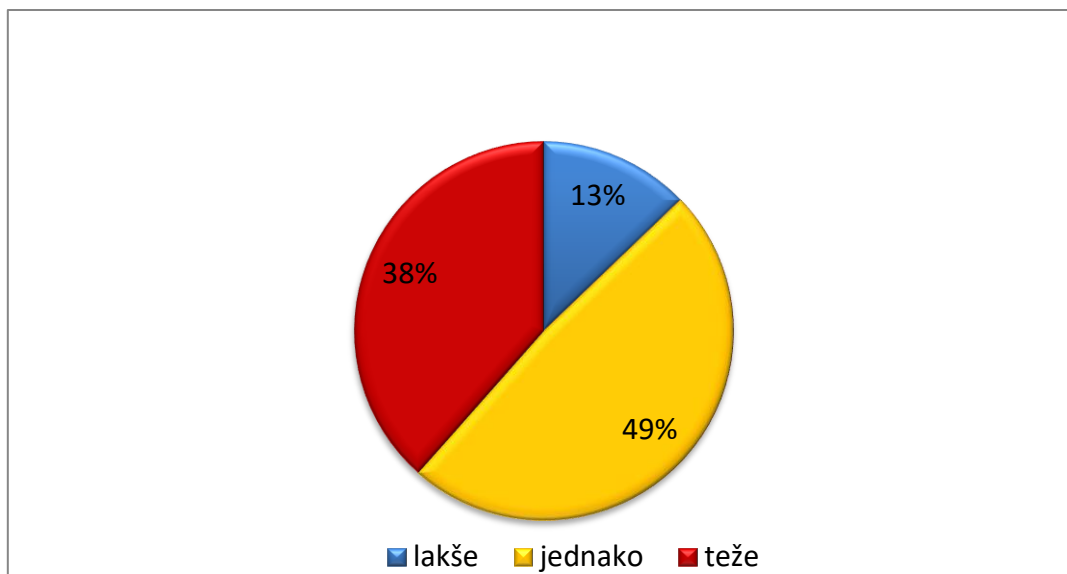


U ukupnom uzorku od preko 3500 sudionika, 1659 izjavilo je da imaju djecu, a njih oko 400 odgovorilo je na pitanja o roditeljstvu, namijenjena roditeljima predškolske i školske djece (broj sudionika u manjoj mjeri varira od pitanja do pitanja jer odgovori nisu bili obavezni). Svega 9,2% uzorka roditelja čine očevi, što je još manja zastupljenost muškaraca nego u čitavom uzorku. Ovako slab odaziv očeva odraz je činjenice da žene u Hrvatskoj i dalje u puno većoj mjeri skrbe o djeci od muškaraca. Prosječna dob roditelja bila je 44 godine, a većina (82,6%) ih živi u braku ili partnerskoj vezi. Kao i u ukupnom uzorku, i u uzorku roditelja većinu su činile visokoobrazovane (77,6%) i zaposlene (77,4%) osobe (pri čemu je od ukupnog broja zaposlenih roditelja njih 87,5% zaposleno na neodređeno vrijeme). Nešto manje od petine roditelja (17,6%) obavljalo je posao izravno vezan uz pandemiju. Približno dvije trećine roditelja (61,6%) izvijestilo je o dobrom financijskom statusu obitelji, dok ih je nešto više od jedne trećine (38,3%) izjavilo da teže ili teško izlaze na kraj s troškovima života. Osmero roditelja bilo je testirano na koronavirus, pri čemu je samo jedan otac bio pozitivan, ali je imao tek blaže simptome bolesti.

Glavni nalazi

- 1. Svakom trećem roditelju roditeljstvo u doba pandemijskih mjera bilo je teže nego prije pandemije. Roditelji koji doživljavaju intenzivniji stres zbog zahtjeva roditeljstva izvještavaju o lošijem psihičkom zdravlju.**

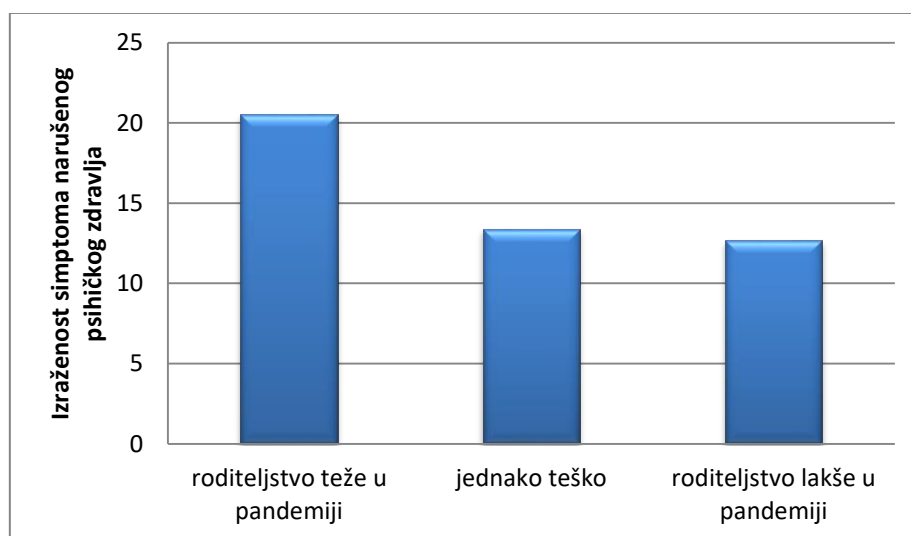
Iako je najviše roditelja (48,7%) izjavilo da im je za vrijeme pandemijskih mjera bilo jednako zahtjevno biti roditelj kao i prije pandemije, njih 38,4% procijenilo je da im je roditeljstvo za vrijeme pandemijskih mjera bilo znatno teže, a svega 12,8% procijenilo ih je da im je bilo znatno lakše.



Postotak roditelja kojima je roditeljstvo u doba pandemijskih mjera lakše, teže i jednako teško kao prije pandemije

Prosječna ukupna razina stresa koji proizlazi iz zahtjeva roditeljske uloge za vrijeme pandemije bila je niska do umjerena (2,27 na ljestvici od 1 do 5, pri čemu veći brojevi govore o višoj razini stresa), ali su više razine roditeljskog stresa povezane s višim razinama depresivnosti, anksioznosti i sveukupnog životnog stresa te manjim zadovoljstvom životom i manjim optimizmom. Oko 35-40% roditelja ima povišene rezultate na mjerama anksioznosti, depresivnosti i stresa, pri čemu ih 15-20% ima jako ili ekstremno visoke rezultate.

Promjene u zahtjevima roditeljstva izazvane pandemijskim mjerama također su povezane s psihičkim zdravljem roditelja. Roditelji kojima je roditeljstvo u vrijeme pandemijskih mjera bilo teže nego prije pandemije imaju više narušeno psihičko zdravlje od ostalih roditelja.

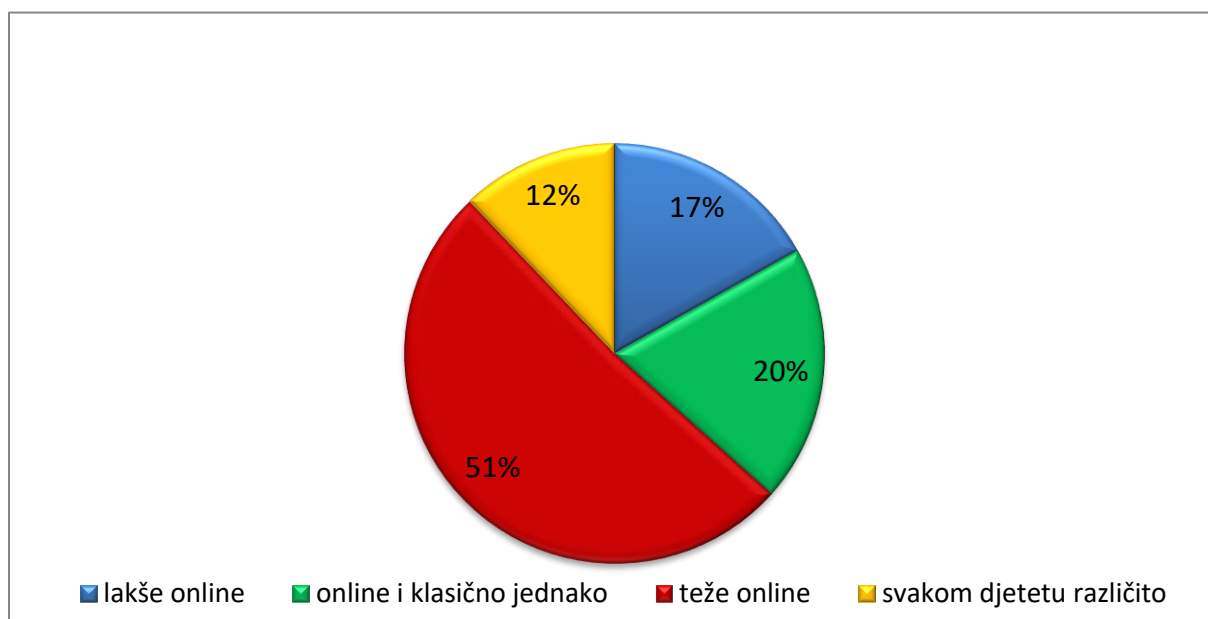


Stupanj narušenosti psihičkog zdravlja roditelja ovisno o doživljaju zahtjevnosti roditeljstva u vrijeme pandemijskih mjera

2. **Roditelji školske djece osjećali su se kompetentnima u nošenju sa zahtjevima djetetove nastave na daljinu, ali više od 50% ih je procijenilo da je taj oblik nastave njihovoj djeci teži od klasične nastave i ova je procjena povezana sa stupnjem narušenosti njihova psihičkog zdravlja.**

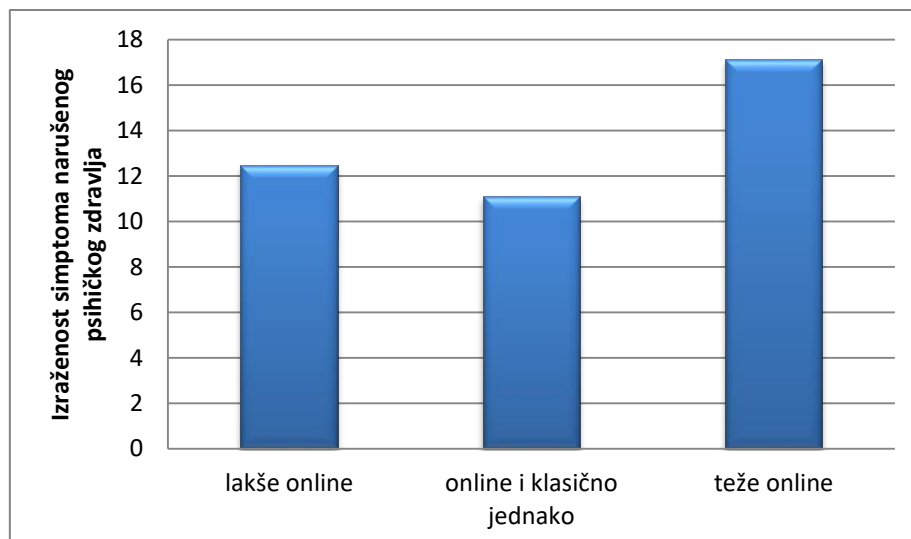
Na ljestvici od 1 do 4, prosječna procjena roditeljske samoefikasnosti u području nastave na daljinu njihove djece iznosila je 3,04. U interpretaciji ovog (kao i svih drugih) rezultata treba uzeti u obzir da su roditelji koji su sudjelovali u istraživanju visokoobrazovani i dobrog materijalnog statusa

Svaki drugi roditelj (51,3%) školskog djeteta izjavio je da je njegovom/njezinom djetetu (ili većem broju djece) nastava na daljinu teža od klasične nastave, svaki peti (19,8%) procijenio je da su djetetu (ili djeci) ova dva oblika nastave podjednako teška, dok je svaki šesti (16,9%) procijenio da je djetetu (ili djeci) nastava na daljinu lakša od klasične nastave. Dio roditelja (12,1%) izjavio je da imaju više djece školske dobi i da je svako od njih drugačije reagiralo na zahtjeve nastave na daljinu (nekoj je djeci ta nastava teža, a drugoj lakša).



Roditeljske procjene težine klasične nastave i nastave na daljinu (online nastave)

Roditelji koji su djetetovu nastavu na daljinu (*online* nastavu) procijenili težom od klasične nastave izvijestili su o većem stupnju narušenosti psihičkog zdravlja.



Stupanj narušenosti psihičkog zdravlja roditelja ovisno o doživljaju težine online nastave njihove djece

3. Većina roditelja tijekom pandemijskih mjera provodila je više vremena sa svojom djecom nego prije pandemije. Nešto više od 40% roditelja za to se vrijeme osjećalo bliskije svojoj djeci, ali svaki četvrti roditelj izvijestio je o porastu sukoba s djecom.

Gotovo dvije trećine roditelja (63,8%) izjavilo je da su tijekom pandemijskih mjera provodili više vremena sa svojom djecom nego prije pandemije. Svega 9,7% je procijenilo da su tijekom pandemijskih mjera provodili manje vremena s djecom nego prije pandemije, dok je 26,4% procijenilo da se količina vremena koje su provodili s djecom nije promijenila tijekom pandemije.

Iako je većina roditelja (56,6%) izjavila da se tijekom pandemije osjećaju jednako blisko svojoj djeci kao i prije pandemije, njih čak 41,6% odgovorilo je da su se tijekom pandemije osjećali bliskije djetetu nego prije pandemije, a svega 1,8% ih je stupanj bliskosti s djetetom procijenilo nižim za vrijeme pandemije nego prije pandemije.

Iako je približno polovica roditelja (52,9%) izjavila da se količina sukoba roditelj-dijete tijekom pandemije nije promijenila, a svaki peti roditelj (21,3%) izjavio da se količina sukoba smanjila, upadljiv je podatak da je svaki četvrti roditelj (25,8%) izvijestio o porastu sukoba s djecom.

4. Trećina roditelja procijenila je da su tijekom pandemije djeca u većoj mjeri sudjelovala u obavljanju kućanskih poslova nego prije pandemije, a gotovo 80% je izjavilo da su zahvaljujući mjerama #ostanidoma njihova djeca stekla neke korisne vještine

Iako je većina roditelja (59,1%) procijenila da su njihova djeca tijekom pandemije jednako sudjelovala u obavljanju kućnih poslova kao i prije pandemije, njih čak 35,9% procijenilo je da su se tijekom pandemije djeca više uključila u obavljanje kućnih poslova, a svega 5,1% je procijenilo da se to sudjelovanje tijekom pandemije smanjilo.

Velika većina roditelja (79,3%) izjavila je da su njihova djeca zahvaljujući mjerama #ostanidoma stekla neke korisne vještine, pri čemu su to u najvećoj mjeri bile informacijsko-komunikacijske vještine (44,5%), kulinarske vještine (33,1%) i vještine pospremanja stana ili kuće (33,3%).

5. Roditelji se nisu previše zabrinuli zbog mogućih štetnih učinaka pandemijskih mjera na razvoj njihove djece

Roditelji nisu izrazili visok stupanj zabrinutosti zbog mogućih štetnih učinaka pandemijskih mjera na njihovu djecu. Na ljestvici od 1 do 5, prosječni stupanj njihova slaganja s tvrdnjama o mogućim štetnim posljedicama pandemijske krize nije prelazio vrijednost 3,5. Roditelje je najviše mučila pomisao da će razvoj njihova djeteta patiti zbog ograničenja kretanja i druženja s drugom djecom (prosječna procjena za roditelje predškolske djece 3,42, a za roditelje školske djece 3,39).

Velika većina roditelja izrazila je visoki optimizam u pogledu budućnosti njihove djece. Na ljestvici od 11 stupnjeva (od 0 do 10), prosječna razina roditeljskog optimizma za budućnost njihove djece bila je 8,51, pri čemu je 60% roditelja dalo procjenu od 8 do 10. Procjene svega 5,1% roditelja odražavaju pesimističan pogled na djetetovu budućnost.

Kako su djeca?

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

Kontakt: Gordana Keresteš

gkerestes@ffzg.hr



U istraživanju je sudjelovalo gotovo 800 učenika od 1. razreda osnovne do 4. razreda srednje škole. Najviše je bilo srednjoškolaca (336), zatim učenika viših razreda osnovne škole (256), dok je najmanje bilo učenika nižih razreda osnovne škole (196). U svakom od 12 dobnih uzrasta bilo je podjednako djevojčica i dječaka (u ukupnom uzorku bilo je 54,2% djevojčica i 45,8% dječaka). Pozivu na sudjelovanje u istraživanju odazvala su se djeca koja vole ići u školu (78% je izjavilo da vole ili jako vole ići u školu) i dobri su učenici (prema izjavama djece, na kraju prethodne školske godine 64,8% prošlo je s odličnim, 27,8% s vrlodobrim, 7% s dobrim i svega 0,3% s dovoljnim uspjehom). U vrijeme provođenja istraživanja sva su djeca imala nastavu na daljinu.

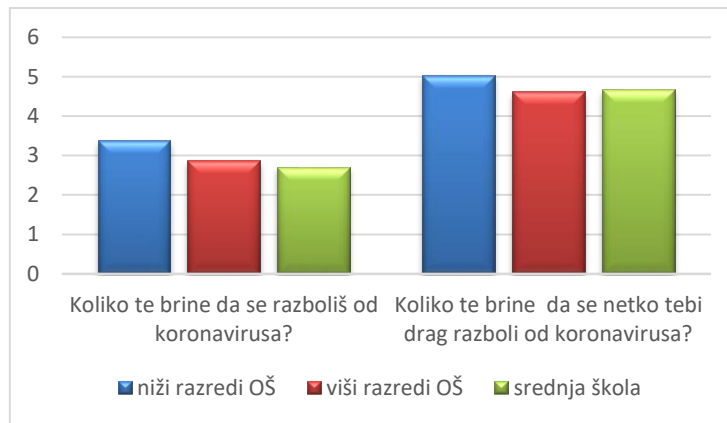
Glavni nalazi

1. Kako su djeca doživjela potres 22. ožujka?

Djecu koja su doživjela potres (86,7% našeg uzorka) taj je događaj prilično uznemirio (na ljestvici od 1 do 6, prosječna procjena uznemirenosti zbog potresa bila je 4,45, pri čemu je čak 39,4% djece dalo procjenu 6, a 19 % procjenu 5). Potres je podjednako uznemirio djecu svih uzrasta, ali djevojčice znatno više nego dječake.

2. Mlađa djeca bila su 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 samo zarazi koronavirusom bio je 2,92, a mogućnošću da se zarazi neka njima draga osoba 4,75 (ova je razlika visoko statistički značajna). Mlađa djeca, pogotovo učenici nižih razreda, bila su više zabrinuta i za sebe i za druge nego starija djeca. Djevojčice i dječaci nisu se razlikovali po stupnju zabrinutosti zbog mogućnosti zaraze.



Stupanj zabrinutosti zbog mogućnosti zaraze koronavirusom djece različite dobi.

3. Približno dvije trećine djece izjavilo je da su za vrijeme pandemijskih mjera imali više slobodnog vremena te da su se više družili s članovima svojih obitelji nego prije pandemije

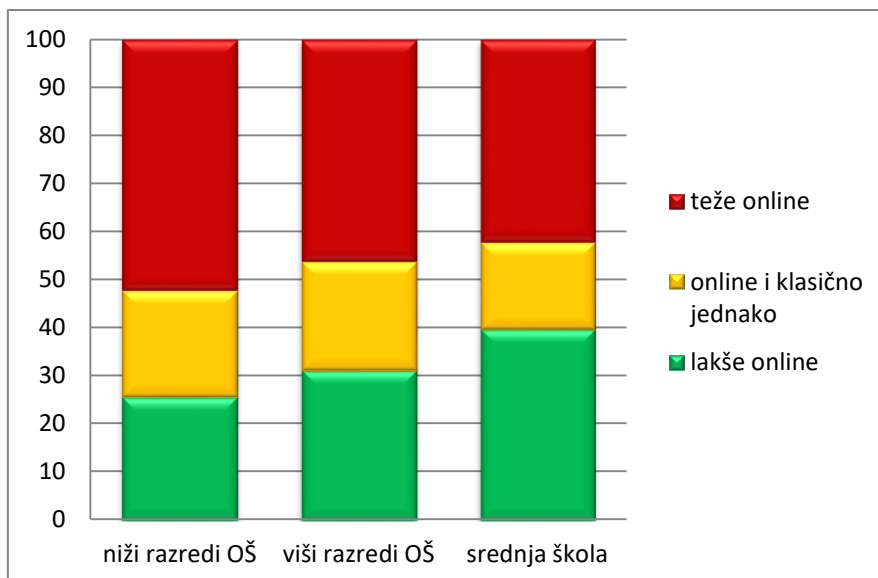
Većina djece (64,9%) izjavila je da su za vrijeme pandemijskih mjera imali više slobodnog vremena nego prije pandemije, iako ih je gotovo četvrtina (24,6%) procijenila da su imali manje slobodnog vremena, a manji dio (10,4%) je izjavio da im se količina slobodnog vremena nije promijenila. Nešto više djevojčica nego dječaka izvijestilo je o smanjenju slobodnog vremena, a nešto više dječaka nego djevojčica o povećanju.

Čak 69,1% djece (nešto više dječaka nego djevojčica) izjavilo je da su se za vrijeme pandemijskih mjera više družili i igrali s članovima svoje obitelji nego prije pandemije, a svega 6,7% izjavilo je da se vrijeme provedeno u druženju i igri s članovima obitelji za vrijeme pandemijskih mjera smanjilo, dok je približno četvrtina (24,2%) procijenila da se to vrijeme nije promijenilo.

4. Učenicima osnovne škole teža je nastava na daljinu od nastave u školi, dok je mišljenje srednjoškolaca podijeljeno. Učenici kojima je teža nastava na daljinu izvijestili su i o smanjenju slobodnog vremena tijekom pandemije.

Među učenicima osnovne škole znatno je više onih kojima je nastava na daljinu teža od nastave u školi (48,6%) nego onih kojima je nastava u školi teža od nastave na daljinu (29,3%). Među srednjoškolcima je podjednako onih kojima je teža nastava na daljinu (42,1%) i onih kojima je teža nastava u školi (39,9%). Približno petina učenika (22,1% osnovnoškolaca i 18% srednjoškolaca) izjavila je da su im nastava na daljinu i nastava u školi podjednako teške. Dječaci i djevojčice ne razlikuju se u procjenama težine nastave na daljinu.

Procjene težine nastave na daljinu povezane su s procjenama promjene količine slobodnog vremena tijekom pandemije. O smanjenju slobodnog vremena tijekom pandemije izvijestili su učenici kojima je nastava na daljinu teža od nastave u školi, a o povećanju slobodnog vremena oni kojima je nastava u školi teža od nastave na daljinu.



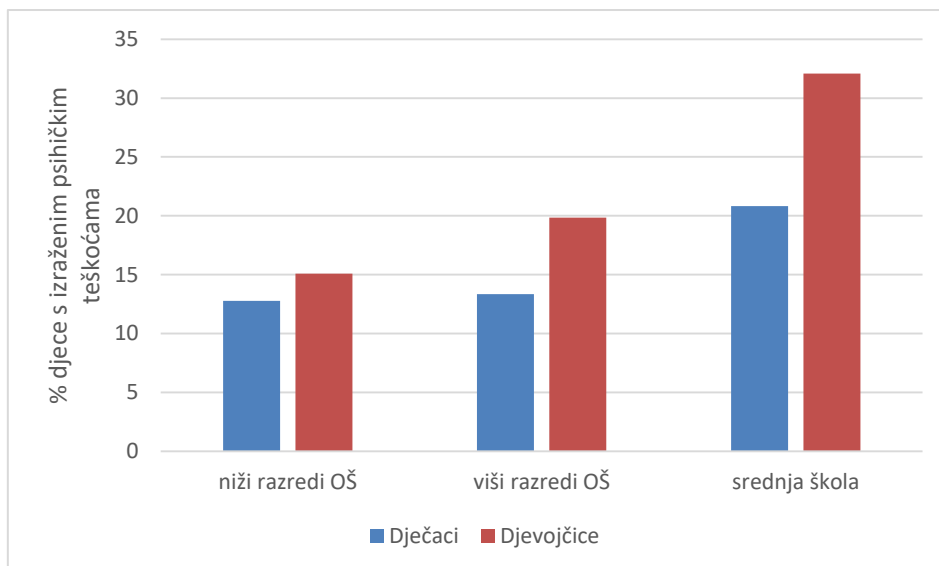
Postoci učenika različite dobi kojima je nastava na daljinu (online nastava) lakša, teža i jednako teška kao klasična nastava

5. Djeci su za vrijeme pandemijskih mjera najviše nedostajali prijatelji i vršnjaci, ali gotovo jednako i djedovi, bake i rodbina te boravak izvan kuće i sportske aktivnosti

Na ljestvici od 1 do 6, djeca su procijenila koliko su im za vrijeme pandemijskih mjera nedostajale određene aktivnosti (veći broj označava snažnije nedostajanje). Prosječne procjene za svaku od 14 ponuđenih aktivnosti bile su više od 3,5, što znači da su sve ponuđene aktivnosti djeci nedostajale. Najviše procjene (oko 5,5) dobile su aktivnosti koje uključuju druženje s prijateljima i vršnjacima. Vrlo visoke procjene dobile su i posjete bakama i djedovima (5,21) te rođacima, prijateljima i susjedima (5,19), kao i izlasci iz kuće kad god se poželi (5,11) te bavljenje sportskim aktivnostima (4,98).

6. Djevojčice i starija djeca izvijestili su o lošijem psihičkom zdravlju od dječaka i mlađe djece

Psihičko zdravlje starije djece lošije je nego psihičko zdravlje mlađe djece, a na svim dobnim razinama je psihičko zdravlje djevojčica lošije nego psihičko zdravlje dječaka. Ovakve dobne i rodne razlike dobivene su na svim korištenim mjerama psihičkog zdravlja - razini opće psihičke uznemirenosti, pogledu na svijet, stupnju zabrinutosti za vlastitu budućnost i zadovoljstvu životom.



Postotak djevojčica i dječaka različite dobi s izraženim psihičkim teškoćama.

7. Djetetovo psihičko zdravlje povezano je s brojnim karakteristikama djeteta i okoline u kojoj živi

Indikatori djetetova psihičkog zdravlja pokazali su se povezanim s brojnim karakteristikama djeteta i okoline u kojoj živi, od kojih izdvajamo samo neke.

Uz već spomenutu povezanost s dobi i rodom djeteta (djevojčice i starija djeca pokazuju lošije psihičko zdravlje), naši rezultati pokazuju da je psihičko zdravlje povezano i s karakteristikama ličnosti djeteta. Primjerice, o boljem psihičkom zdravlju (prema svim mjerenim indikatorima) izvijestila su djeca koja su emocionalno stabilna, ekstravertirana i manje osjetljiva na okolinu.

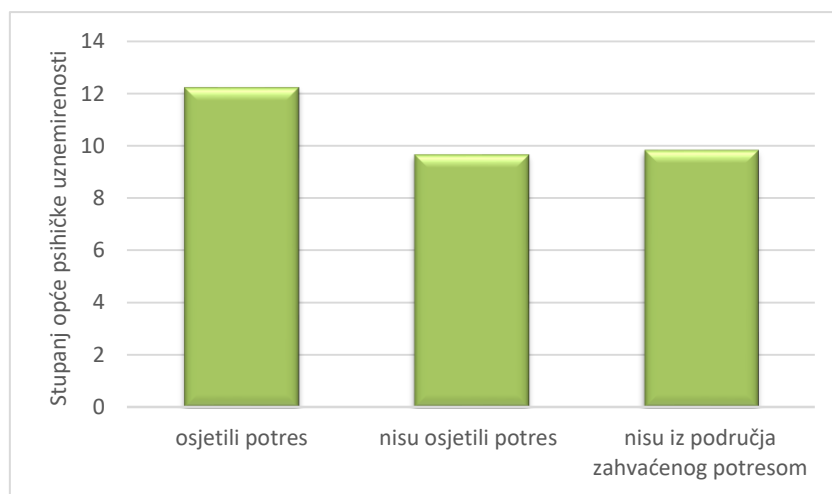
Psihičko zdravlje povezano je i s kvalitetnim odnosima s bliskim osobama - majkom, ocem, braćom i sestrama te prijateljima.

Od čimbenika iz okoline, najveća povezanost dobivena je između broja stresnih životnih događaja koje je dijete proživjelo unatrag nekoliko mjeseci (poput smrti bliske osobe ili kućnog ljubimca, vlastite bolesti ili bolesti člana obitelji, uključujući COVID-19, rastave braka roditelja i problema u školi) i indikatora psihičkog zdravlja.

Neposredna situacija izazvana potresom i pandemijskim mjerama također se pokazala povezanom s djetetovim psihičkim zdravljem, iako ta povezanost nije jaka. Primjerice, djeca koja su osjetila potres pokazala su veći stupanj opće psihičke uznemirenosti od djece koja nisu osjetila potres i one koja su iz područja nepogođenih potresom (mogući raspon općeg stupnja psihičke uznemirenosti je od 0 do 40).

Djeca koja su se više brinula zbog mogućnosti da se ona sama ili njima drage osobe zaraze koronavirusom bila su i općenito zabrinutija za svoju budućnost. Zanimljivo je da su djeca koja su se više brinula zbog mogućnosti da se sama zaraze koronavirusom izvijestila o nešto većem zadovoljstvu životom od djece koja su se manje brinula da bi se mogla zaraziti. Moguće je da je ova povezanost posredovana djetetovim ponašanjima koja smanjuju mogućnost zaraze (na koja su djeca bila snažno poticana za vrijeme pandemije).

Konačno, indikatori psihičkog zdravlja djece iz našeg istraživanja bili su povezani s njihovim procjenama promjena u količini slobodnog vremena i zajedničkom vremenu s članovima obitelji do kojih je došlo za vrijeme pandemije. Na svim mjerama psihičkog zdravlja su bolje funkcioniranje pokazala djeca koja su izvijestila o povećanju količine slobodnog vremena, kao i vremena provedenog s članovima obitelji.



Stupanj opće psihičke uznemirenosti djece različito pogođene potresom.

Kako vam je kao studentu ili studentici?

Rezultati istraživanja izazova studiranja tijekom pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Kontakt: Tanja Jurin
tjurin@ffzg.hr



Upitnik o iskustvima studiranja tijekom pandemije ispunilo je preko 450 studenata i studentica, podjednako sa svih godina studija. Kao i u ukupnom uzorku, većina su žene (87%). Iako su među sudionicima studenti iz različitih područja studija, najviše ih je iz društvenog područja (50%), zatim humanističkog (22%) te ukupno 23% iz biomedicinskog, tehničkog i prirodnog područja. Raspon dobi sudionika je od 18 do 41 godine, s prosječnom dobi 23 godine. Za 70% sudionika roditelji financiraju studij, dok se njih 12% sami financiraju. Čak 37% ih je prije pandemije radilo honorarno, ali su prestali zbog krize ili pandemije. Polovica sudionika nije u ljubavnoj vezi, 38% je u vezi ali žive odvojeno, a 9% njih živi s partnerom/icom.

Glavni nalazi

1. Većina studenata je tijekom pandemije živjela u obiteljskom domu (85%), u potpunosti poštovala mjere samoizolacije ili #ostanidoma (93%) i mogli su se neometano posvetiti zahtjevima studiranja na daljinu (75%), u prosjeku oko 5 sati dnevno

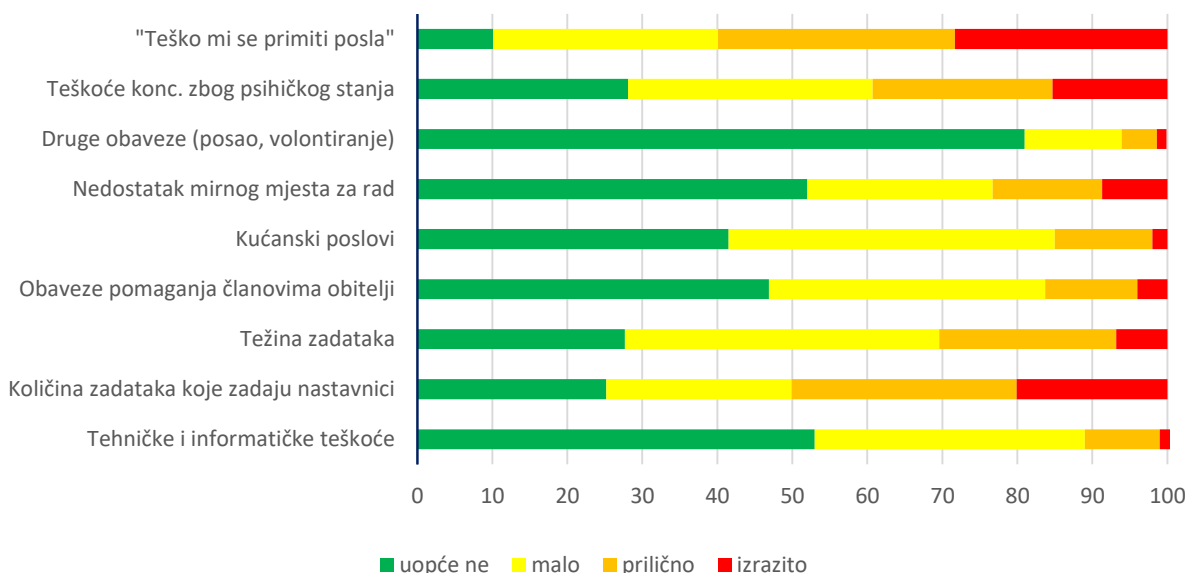
Dok je 62% studenata koji su sudjelovali u istraživanju tijekom pandemije ostalo živjeti u istom prostoru kao i prije, njih 35% se vratilo u roditeljski dom. Tako ih je ukupno 85% za vrijeme pandemije živjelo s roditeljima i primarnom obitelji, samo 4% sami i 10% s partnerom/icom ili cimerom/icom. U prosjeku su naši sudionici živjeli u kućanstvu s još 3 člana obitelji, no procjenjuju da su njihovi stambeni uvjeti tijekom pandemije bili vrlo zadovoljavajući (čak 38% je dalo maksimalnu procjenu). Općenito, tri četvrtine studenata izjasnilo se da su se mogli neometano posvetiti zahtjevima studija tijekom pandemije, dok ih je 25% bilo ometeno u tome. Iako je 75% sudionika doživjelo potres u Zagrebu 22. ožujka, većina nije imala značajnih materijalnih posljedica. Ipak, 12% je imalo materijalnu štetu, a 4% njih su zbog potresa morali napustiti svoj dom.

Što se tiče načina života tijekom karantene, 16% studenata je moralo biti u samoizolaciji, 77% ih je u potpunosti poštovalo mjere #ostanidoma, samo 2% njih je moralo izlaziti zbog

posla, dok se 5% studenata trudilo živjeti kao i prije pandemije. Općenito, studenti su u prosjeku dnevno posvećivali oko 5 sati izvršavanju obaveza vezanih uz studij, od 2 do 4 sata kućanskim poslovima, radu oko kuće i nabavi namirnica, imali su oko 5 sati slobodnog vremena za čitanje, gledanje filmova i serija i druge oblike zabave te su oko 1 sat posvećivali tjelovježbi i oko sat i pol osobnoj higijeni i brizi za sebe. Spavali su u prosjeku 8 sati dnevno. Zanimljivo je da je čak 40% studenata spavalo više od 8 sati dnevno, a 5% njih i više od 10 sati, dok je samo 10% studenata spavalo manje od 7 sati dnevno. Također, iako je najveći dio sudionika izvijestio da su imali od 3,5 do 5,5 sati slobodnog vremena dnevno, oko 10% studenata izvijestilo je i o više od 9 sati slobodnog vremena.

2. Gotovo svi studenti su imali dobre uvjete za studiranje na daljinu i uspijevali su izvršiti svoje obaveze na studiju, unatoč teškoćama u koncentraciji (40%) i samoregulaciji učenja (60%)

Stupanj ometenosti izvršavanja akademskih obaveza



Studenti su tijekom pandemije 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, imali su kvalitetnu i brzu internetsku vezu, a trećina je imala povremenih teškoća s vezom. Općenito, studenti se gotovo uopće ne žale na tehničke i informatičke prepreke u ispunjavanju svojih studentskih obaveza. Također, teškoće im nisu predstavljale ni obaveze pomaganja drugim članovima obitelji ni kućanski poslovi, kao ni druge obaveze (posao ili volontiranje). Jedini od uvjeta za studiranje na koji se požalio svaki četvrti student je nedostatak mirnog prostora za rad.

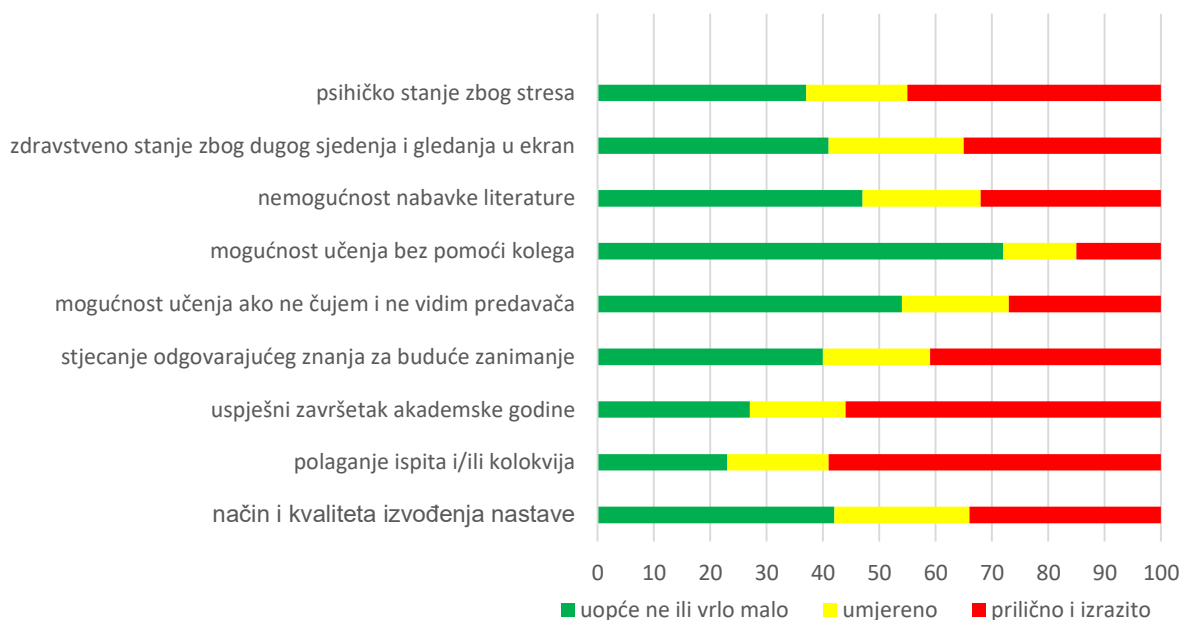
S druge strane, težina zadataka varirala je podjednako cijelim rasponom od lakih do teških (ovisno o predmetu i studiju), kao i količina zadataka koje su im nastavnici zadavali. 30% studenata požalilo se da im je količina zadataka prilično otežavala ispunjavanje njihovih akademskih obaveza, a čak 20% da im je izrazito otežavala. Unatoč tome, 87% sudionika je

odgovorilo da je uspijevalo izvršiti svoje obaveze vezane uz studij, od čega njih 27% u potpunosti.

Zabrinjavajući je, međutim, podatak da je 40% studenata imalo teškoće koncentracije zbog psihičkog stanja/uznemirenosti, a čak 60% njih je imalo teškoće u samoregulaciji i bilo im se teško primiti posla oko studija.

3. Studenti su u prosjeku tijekom pandemije doživjeli 7 stresnih događaja, od kojih su ih najviše uznemirili potres i promjena načina života, prvenstveno nedostatak društvenog života, dok su najviše zabrinuti oko uspješnog završetka akademske godine (75%) i svojeg psihičkog zdravlja zbog stresa (67%)

Stupanj zabrinutosti studenata oko studija

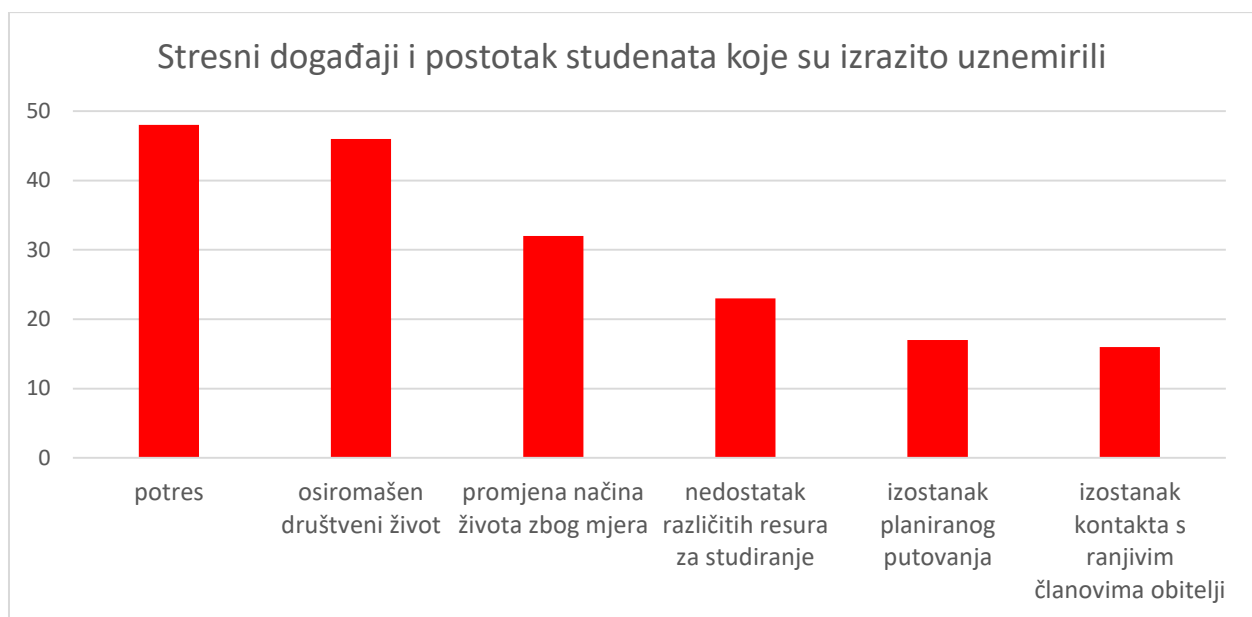


Na pitanje što ih brine u vezi sa studiranjem tijekom pandemije, oko 50% njih je izrazilo brigu oko nabave literature, nemogućnosti održavanja praktičnih vježbi ili teškoća s učenjem bez izravnog kontakta s predavačem. Oko 60% ih je izrazilo zabrinutost hoće li steći odgovarajuće znanje za buduće zanimanje, a 75% ih je zabrinuto oko polaganja ispita i uspješnog završetka akademske godine. Također, dvije trećine studenata zabrinuto je 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 navodi da su im nedostajale 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 prilično ili izrazito). Studentima koji su u vezi su nedostajale 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: potres, stresori vezani uz pandemiju te specifični stresori vezani uz studentski život. U prosjeku su doživjeli 7

od 26 navedenih stresnih događaja, većina njih od 6 do 9. 75% ih je doživjelo potres, a 45% njih je on jako uznemirio. Od stresora vezanih uz pandemiju, najviše ih je uznemirila promjena načina života (33% jako). Dio njih uznemirila je i razdvojenost od partnera ili ranjivih članova obitelji, nemogućnost planiranog putovanja, nemogućnost rada, nemogućnost obavljanja potrebnog zdravstvenog pregleda i zaposlenost člana obitelji na kritičnim poslovima. Od stresora vezanih uz studentski život, trećina ih je doživjela preseljenje, a dvije petine povratak roditeljima, no to ih uglavnom nije uznemirilo. 25% ih je jako uznemirio nedostatak resursa za primjereno studiranje, a čak 45% osiromašen društveni život, što je jednaka razina uznemirenosti kao i zbog doživljenog potresa!



4. Suočavanje sa stresom usmjeravanjem na vlastitu uznemirenost i neugodne emocije povezano je s teškoćama u koncentraciji na studij, a suočavanje izbjegavanjem razmišljanja o problemima povezano je s izbjegavanjem izvršavanja obaveza na studiju

S brojnim problemima kojima su bili izloženi tijekom pandemije se većina studenata suočavala tako da ih je pokušala riješiti (85%). Međutim, polovica studenata je izjavila i da su bili skloni ostaviti probleme po strani i izbjegavati razmišljati o njima te se radije pokušati opustiti i zabaviti, a čak 40% njih su problemi jako uznemirili i pomagao im je razgovor o tim neugodnim osjećajima s bliskim osobama. Ovakvi različiti stilovi suočavanja sa stresom povezani su i s teškoćama u studiranju o kojima dio studenata izvještava. Tako su više teškoća zbog nemogućnosti koncentracije na studij imali studenti koji su doživjeli više stresnih događaja i koje su ti događaji više uznemirili, koji su se manje usmjerili na rješavanje problema, a više na svoje neugodne emocije te koji su pokazivali više simptoma depresije. Simptomi depresije i psihičke teškoće zbog stresa su također važne odrednice problema sa samoregulacijom i izvršavanjem obaveza na studiju, no studenti koji su imali takve probleme skloniji su manje se usmjeriti na rješavanje problema, a više odvratanju pažnje i izbjegavanju razmišljanja o problemima.

5. Mnogi studenti pokazuju simptome narušenog mentalnog zdravlja, prvenstveno zbog doživljenog stresa i uznemirenosti, kao i zbog povećane depresivnosti, te svaki treći smatra da će im trebati stručna psihološka pomoć

Rezultati na mjerama psihičkog zdravlja studenata koji su sudjelovali u istraživanju pokazuju da polovica studenata i studentica ima očuvano mentalno zdravlje, no zabrinjavaju podaci koji govore da nešto manje od 30% ima blago i umjereno izraženu depresivnost, dok njih 23% ima jako i izrazito jako izraženu depresivnost. 20-25% studenata iskazalo je blagu i umjerenu anksioznost i stres, a njih 17-20% izrazitu uznemirenost i tjeskobu te vrlo intenzivan stres. 10% mladih ima izrazito narušeno mentalno zdravlje (i visoku tjeskobu i depresivnost i stres). 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 uznemirenosti zbog njih te sa sklonošću studenata ka usmjeravanju na svoje negativne emocije, a djelomično i sa sklonošću 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 koronavirusa 3% studenata je zatražilo i koristilo stručnu psihološku pomoć, no mnogo više ih procjenjuje da će je trebati u neposrednoj budućnosti (27% možda, 8% vjerojatno, 3% sigurno).

Kako vam je na poslu?

Rezultati istraživanja radnog iskustva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Kontakti: Darja Maslić Seršić
dmaslic@ffzg.hr



Preko 580 zaposlenih osoba je ispunjavalo upitnik o radnom iskustvu za vrijeme pandemije. Kao i u ukupnom uzorku, većinu su činile žene (81,3%), visokoobrazovane osobe (76,6%) te osobe zaposlene na neodređeno vrijeme (75,8%). Više od polovice osoba je zaposleno u javnom ili državnom sektoru (55,4%), 34,6% je zaposleno u privatnom sektoru, 4,2% radi u nevladinim organizacijama i 5 osoba su iz slobodnih zanimanja. Vrlo slična struktura zaposlenih bila je i u općem uzorku.

Glavni nalazi

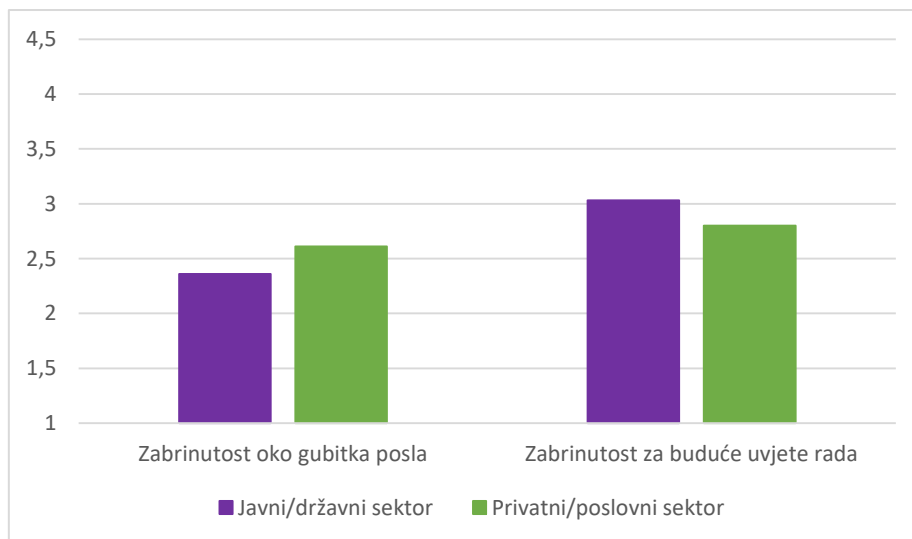
1. Porast općeg doživljaja nesigurnosti posla - razlike između javnog/državnog i privatnog/poslovnog sektora

Doživljaj opće nesigurnosti posla je porastao u odnosu na razdoblje prije pandemije. U prosjeku, doživljaj radne neizvjesnosti nije vrlo visok (na ljestvici od 1 do 5, prosječna ocjena je niža od 3).

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.

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 (u prosjeku daju ocjenu iznad 3).

Iako se više brinu da bi mogli izgubiti posao, radnici u privatnom/poslovnom sektoru iskazuju značajno veći stupanj optimizma u pogledu budućnosti u odnosu na zaposlenike javnog/državnog sektora.



Zabrinutost oko gubitka posla i za buduće uvjete rada – usporedba javnog/državnog i privatnog/poslovnog sektora

2. Organizacije brinu o sigurnosti zaposlenika, ali ne i o njihovom razvoju

Radnici u Hrvatskoj su općenito vrlo zadovoljni brigom poslodavaca za njihovo zdravlje te mjerama koje su organizacije poduzele da bi svoje zaposlenike zaštitile od zaraze koronavirusom. Na ljestvici od 1 do 5, daju prosječnu ocjenu vrlo dobar (4,17). To je svakako pozitivan nalaz koji je odraz dobre organizacije u sprečavanju širenja pandemije i mjera koje su poduzete na nacionalnoj razini.

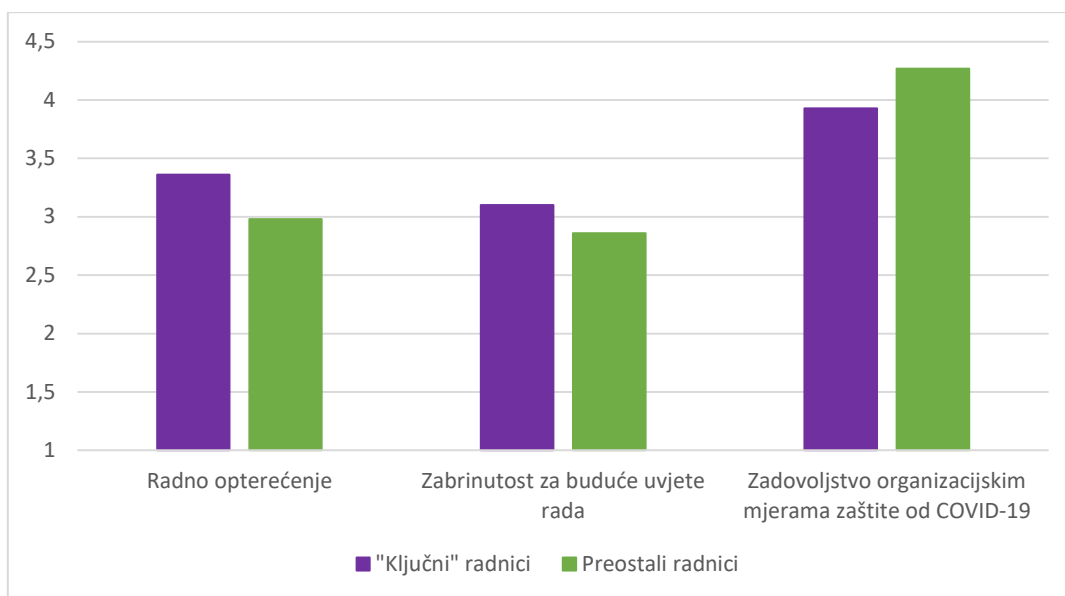
Zaposlenici su puno manje zadovoljni mogućnostima koje im organizacije pružaju za osobni rast i učenje te klimu u organizacijama u kojima rade ne procjenjuju stimulativnom (prosječna ocjena iznosi 2,91 na ljestvici od 1 do 5). Ovaj nalaz manje je povoljan i može imati dugoročne ekonomske posljedice. On upućuje na smanjenu mogućnost naših organizacija na prilagodbu novim uvjetima rada, za koju su potrebni učenje i inovativnost.

3. Rad od kuće nije povezan s radnim rasterećenjem

Najveću radnu preopterećenost iskazuju osobe koje cijelo vrijeme rade od kuće (online) te osobe koje su zbog pandemije promijenile raspored odlazaka na posao. Zaposlenici koji rade od kuće iskazuju veću radnu opterećenost od radnika koji redovito odlaze na posao ili kombiniraju rad od kuće s odlascima na posao.

4. „Ključni“ radnici su pod povećanim pritiskom

Osobe koje obavljaju poslove izravno vezane uz liječenje oboljelih, sprečavanje širenja epidemije ili osiguravanje sigurnosti i funkcioniranja društva u vrijeme pandemije (tzv. *ključni radnici*) iskazuju veće radno opterećenje od drugih, više od drugih strepe za kvalitetu svog posla u budućnosti, manje su zadovoljni mjerama koje su njihove organizacije poduzele da bi ih zaštitile od zaraze, nižom procjenjuju kvalitetu života te iskazuju više anksioznih i depresivnih smetnji.

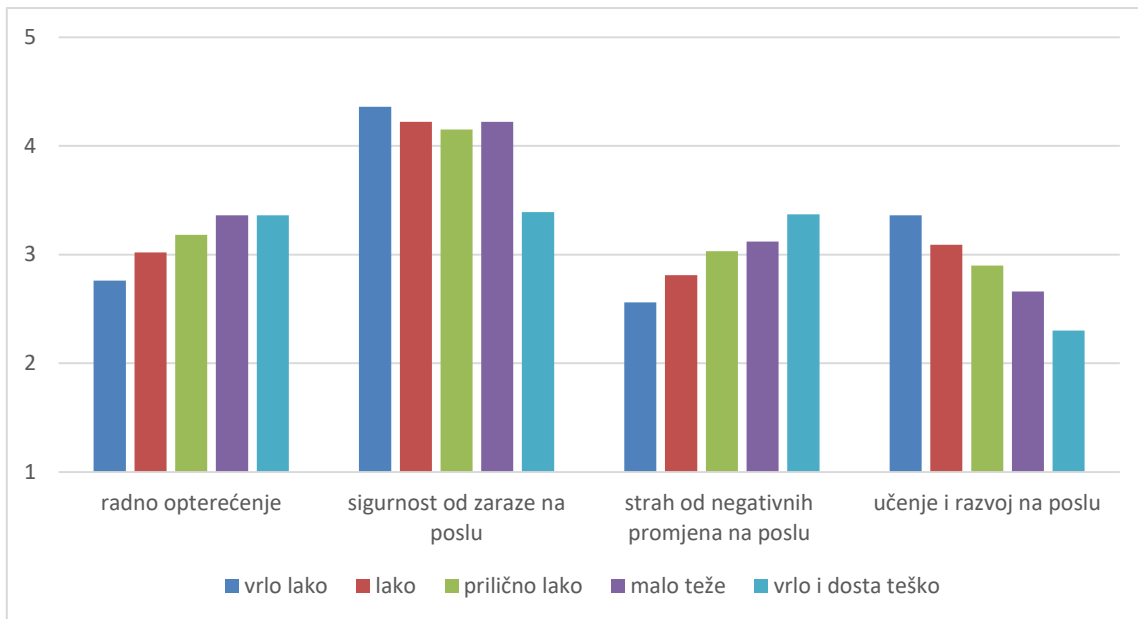


Radno opterećenje, zabrinutost za buduće uvjete rada i zadovoljstvo organizacijskim mjerama zaštite od COVID-19 – usporedba ključnih i preostalih radnika

5. Siromaštvo - robustan faktor narušenog psihičkog zdravlja

Nijedan faktor nije tako snažna odrednica radne i opće dobrobiti kao socioekonomski status osobe izražen mjesečnim prihodima i kupovnom moći. S padom prihoda gotovo linearno padaju svi mjereni indikatori radne i opće dobrobiti, a osobe koje izjavljuju da „s lakoćom podmiruju svoje mjesečne financijske potrebe i obaveze“ pokazuju kvalitativno višu dobrobit od ostalih skupina – značajno rjeđe ruminiraju negativna iskustva s posla, manje su preopterećene poslom, procjenjuju da njihove organizacije bolje brinu o zdravlju svojih zaposlenika, osjećaju manju nesigurnost posla, iskazuju veći životni optimizam i bolje psihičko zdravlje. Osobe koje dosta teško ili vrlo teško podmiruju svoje financijske obaveze iskazuju najnižu kvalitetu života te najniže rezultate na svim spomenutim mjerama radne i opće dobrobiti.

Socioekonomski status je i prije krize izazvane pandemijom imao značajnu ulogu u radnoj i općoj dobrobiti ljudi. Ključno je pitanje – je li ta uloga sada još važnija? Naši nalazi pokazuju da su manje obrazovani i niže plaćeni radnici izloženi većim pritiscima na poslu, iskazuju u većoj mjeri narušeno psihičko zdravlje i trebaju biti ciljana populacija za psihosocijalne intervencije.



Radna dobrobit i finansijski status – koliko osoba lako podmiruje svoje finansijske obaveze

6. Pozitivne organizacijske prakse su povezane s inovativnim radnim ponašanjem zaposlenika

Inovativno radno ponašanje odnosi se na radno ponašanje zaposlenika koje uključuje svjesno i namjerno uvođenje i primjenu ideja, procesa i proizvoda kojima se nastoji poboljšati dobrobit pojedinaca, grupa ili cijelog društva. Kao takvo, inovativno radno ponašanje ključno je za opstanak i uspješno poslovanje organizacija u neizvjesnim i nepovoljnim ekonomskim uvjetima.

Rezultati našeg istraživanja pokazuju da su pojedine organizacijske prakse i strategije pozitivno povezane s inovativnim radnim ponašanjem zaposlenika. Konkretno, zaposlenici koji procjenjuju da njihove organizacije: (1) ulažu u njihov profesionalni razvoj, (2) potiču ih na sudjelovanje u donošenju odluka te (3) transparentno i pravovremeno komuniciraju o promjenama u organizaciji, ujedno procjenjuju da su više inovativni u svom radu. Nasuprot tome, mjere koje su organizacije poduzele da bi svoje zaposlenike zaštitile od zaraze koronavirusom nisu povezane s inovativnim radnim ponašanjem.

Kako ste kao umirovljenica/umirovljenik?

Rezultati istraživanja umirovljeničkog iskustva za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

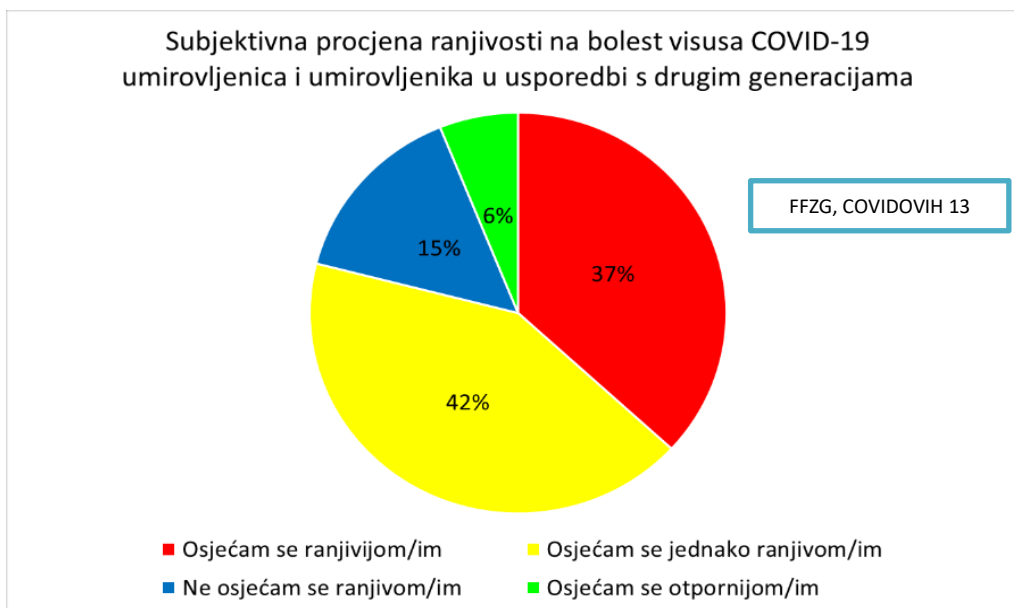
Kontakt: Gordana Kuterovac Jagodić
gkuterovac@ffzg.hr



Premda je u općem dijelu istraživanja sudjelovalo 237 umirovljenika, posebni dio upitnika namijenjenog isključivo osobama u mirovini ispunilo je 116 osoba (49%). Kao i u ukupnom uzorku, većinu uzorka umirovljenika su činile žene (82%), pri čemu su prevladavale visokoobrazovane osobe (51%), potom osobe sa srednjoškolskim obrazovanjem (31%) i višom školom (14,7%), dok je osoba s osnovnoškolskim obrazovanjem bilo najmanje (3,4%). Najstarija sudionica imala je 81 godinu. Osobe koje su sudjelovale u istraživanju procjenjuju svoje tjelesno i psihičko zdravlje nešto boljim od zdravlja svojih vršnjaka. Zbog specifičnosti online načina prikupljanja podataka, ovaj uzorak umirovljenika pristran je i opisuje one starije osobe koje se znaju služiti suvremenom tehnologijom ili su imale nekoga da im pomogne pri ispunjavanju.

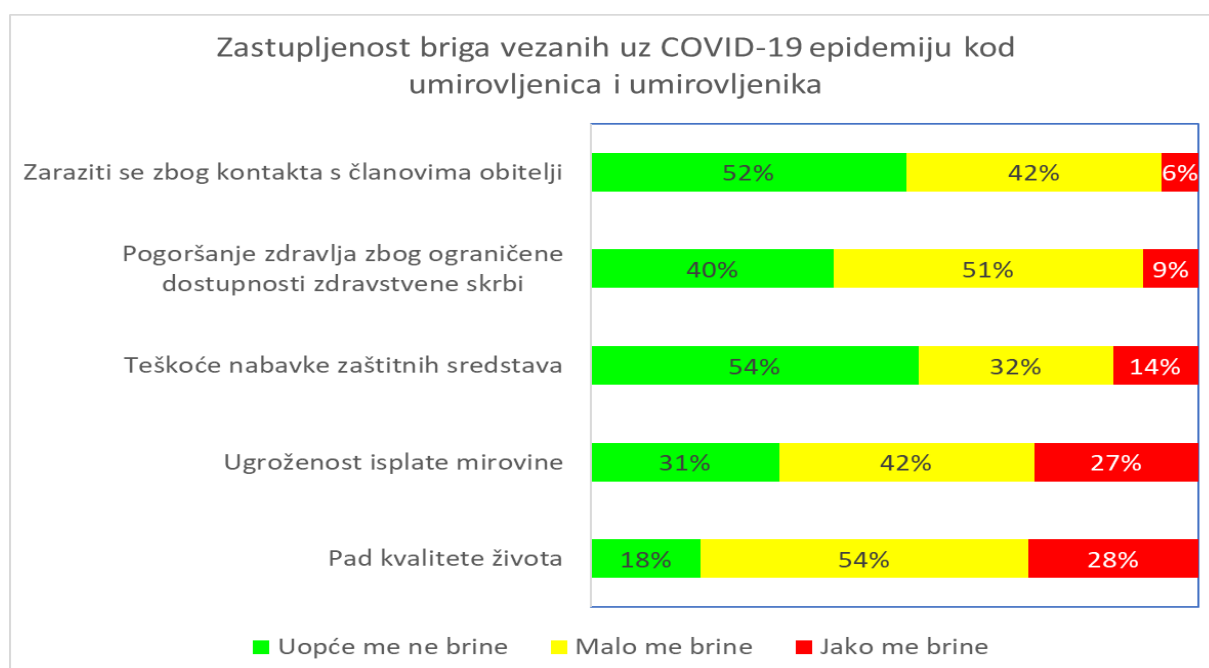
1. Umirovljenici se ne osjećaju posebno podložnijima COVID-19 zarazi od ljudi ostalih generacija

Najveći broj sudionica i sudionika umirovljenika smatra da su jednako podložni bolesti COVID-19 kao i osobe ostalih generacija (42%), dok se njih 16% uopće ne osjeća ranjivima na tu bolest. Tek malo više od trećine umirovljenica i umirovljenika (37 %) smatra se ranjivijima na bolest od ostalih generacija, dok se njih 6% čak smatra otpornijima od ostalih generacija. Da bi se baš zbog svoje dobi mogli razboljeti jako se brinulo samo 7,5% umirovljenika, malo se brinulo njih 68%, a 25% se nije brinulo da bi dob mogla biti razlogom za razbolijevanje. Ako bi pak oboljeli od korona virusa, da bi mogli umrijeti jako se brinulo njih 16%, malo se brinulo njih 42%, dok se većina njih nije brinula o tome (42%). Oko trećine umirovljenika i umirovljenica (28%) strogo je izbjegavalo kontakte s drugim članovima obitelji većinu vremena, neko vrijeme njih 37%, 20% nije izbjegavalo kontakte s mlađim članovima obitelji, dok se na ostale ovo pitanje nije odnosilo.



2. Umirovljenici najviše strepe od ekonomskih posljedica pandemije

Umirovljeničke brige vezane uz COVID-19 pandemiju ispitali smo na ljestvici od 3 stupnja: 1 - ne brine me, 2 - brine me malo i 3 - brine me jako. Rezultati pokazuju da se čak 82% umirovljenika brine da će pandemija loše utjecati na kvalitetu njihova života (njih 28% to brine jako, a njih 54% to brine malo). Da bi isplata mirovine mogla biti ugrožena također brine većinu njih (69%) i to jako 27% umirovljenika, a malo njih 42%. Na trećem mjestu je briga za pogoršanje drugih zdravstvenih stanja i bolesti zbog nedostupnosti zdravstvene skrbi tijekom pandemije i to je brinulo 60% umirovljenika (14% jako, 45% malo). Nemogućnost ili otežanost nabave zaštitnih sredstava je brinulo njih 45% (14% njih jako, 31% malo). Najmanje se njih brinulo da bi se moglo zaraziti zbog kontakata s drugim članovima obitelji (46% ukupno, od toga 6% jako, 40% malo).

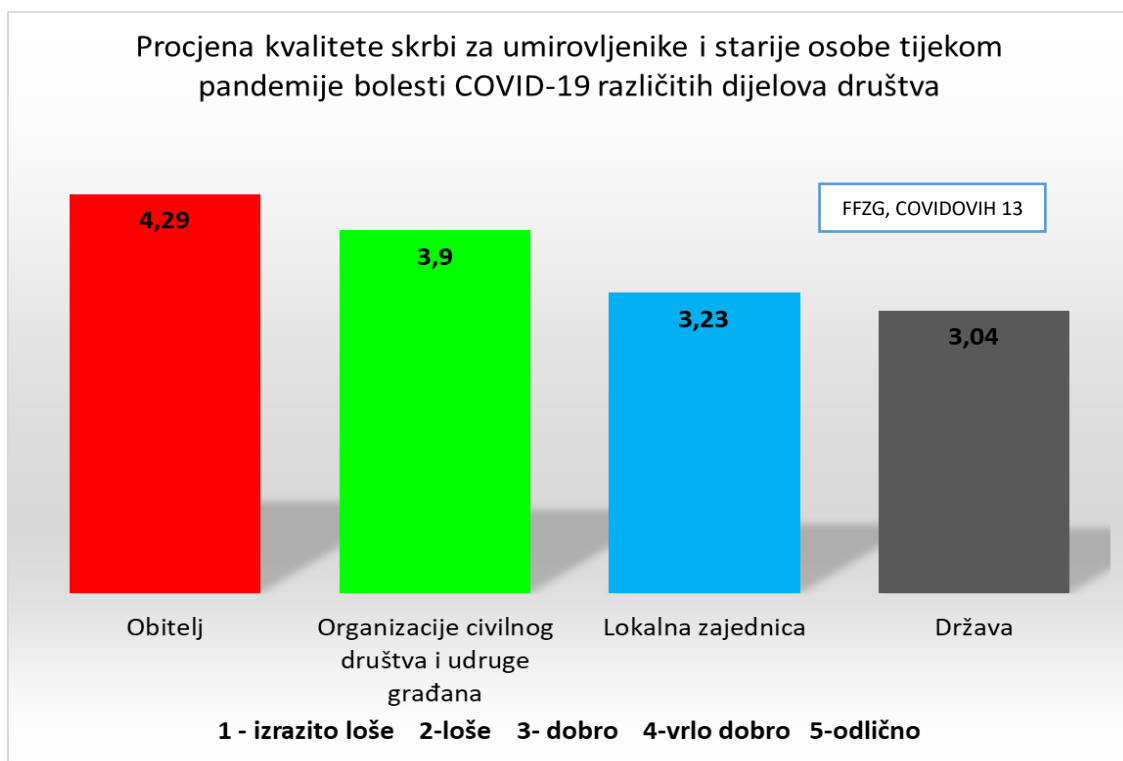


3. Odnos prema umirovljenicima u zajednici: više prigovora manje pomoći

Samo je 10% umirovljenika izjavilo da su doživjeli prigovor ili osudu nepoznatih ljudi u trgovinama, ljekarnama, parkovima i sl. jer su kao starije osobe u vrijeme preporučene izolacije išli van, dok je čak njih 30% doživjelo prigovore i osuđivanje vlastitih članova obitelji. Bez kontakta s bilo kime proveli su 1 do 10 dana, no najčešće svega 1 dan. Pomoć od članova lokalne zajednice, susjeda i sl. dobilo je 14% sudionika umirovljenika i to 1 - 3 puta njih 9%, a više od triput njih 5%.

4. Umirovljenici procjenjuju da se tijekom pandemije o njima najbolje skrbla obitelj, a najmanje dobro država

Sudionici su kvalitetu skrbi o njima tijekom COVID-19 pandemije procjenjivali na ljestvici od 1 - izrazito loše do 5 - odlično. Kvaliteta skrbi silazno slabi od obitelji do države, u rasponu od dobre do blizu odlične, a sve su razlike između pojedinih parova procjena statistički značajne. Kao što je i bilo očekivano, najvišu ocjenu dobili su članovi obitelji (M=4,29), potom organizacije poput Crvenog križa, Caritasa, udruga navijača i sl. (M=3,90), potom lokalna zajednica (susjedi, lokalne udruge, grad, mjesto, lokalni krizni stožeri, M=3,23), te konačno država (M=3,04). Nadalje, briga države za umirovljenike neovisno o pandemiji procijenjena je lošijom (M=2,67), a mogućnost participacije umirovljenika u odlukama koje se tiču njih samih još lošijom (M=2,10), a sudjelovanje u odlukama koje se tiču cijele države najslabijom (M=1,98) tj. lošom ocjenom.



5. Kod umirovljenika je najizraženija anksioznost, a podjednako depresivnost i doživljaj stresa

U prosjeku su naši sudionici, umirovljenice i umirovljenici, doživjeli 5 stresnih događaja vezanih uz pandemiju COVID-19, a maksimalan broj stresora koje je doživjela jedna osoba bio je 11 od ispitanih 20 događaja.

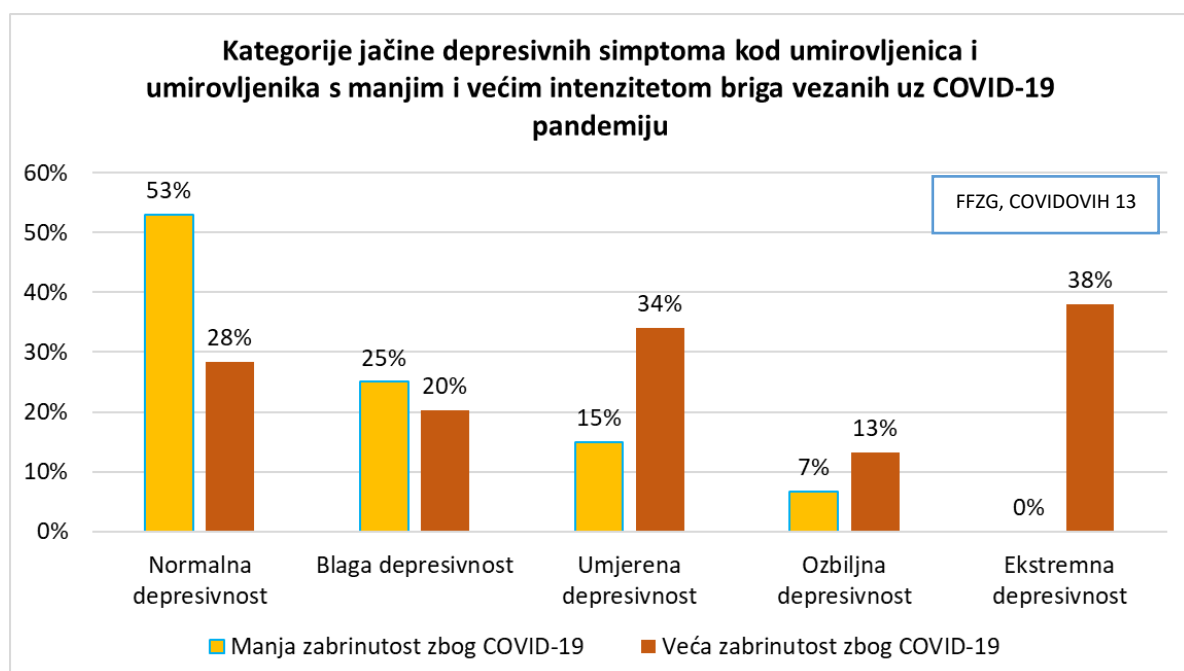
Uobičajenu razinu tjeskobe ili anksioznosti osjeća 35% umirovljenika iz našeg istraživanja, blago povišenu anksioznost njih 20%, dok njih 45% izvještava o simptomima koji upućuju na umjerenu do ekstremno jaku anksioznost.

O normalnoj razini depresivnosti izvještava 42% sudionika, blago povišenoj depresivnosti njih 23%, a 35% izvještava o simptomima umjerene do ekstremno jake depresivnosti.

Razina stresa normalna je kod 63% umirovljenika, a ostalih 36% izvještava o blago do umjereno povišenoj razini stresa.

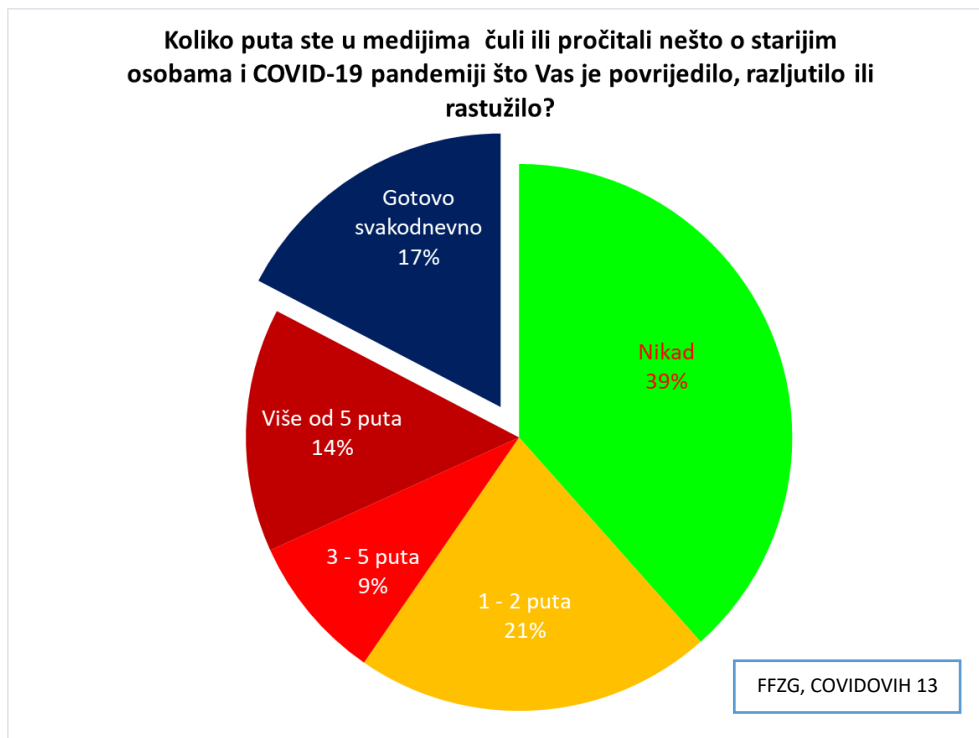
Svi ovi aspekti pogoršanog psihičkog zdravlja (depresivnost, anksioznost i doživljaj stresa) izraženiji su kod umirovljenica i umirovljenika koji su izrazili veću zabrinutost u vezi s COVID-19 pandemijom i izvijestili o većem broju doživljenih stresnih događaja.

Usporedba onih koji imaju iznad- i ispodprosječnu razinu zabrinutosti zbog COVID-19 pandemije pokazuje značajne razlike u psihičkom zdravlju, ali je teško govoriti o uzročno posljedičnim odnosima jer je moguće da su početna depresivnost i anksioznost utjecale na povećane brige u pandemiji ili pak da je pandemija povećala postojeću depresivnost, anksioznost i doživljaj stresa. Na slici su prikazane kategorije razina depresivnih simptoma u dvije podskupine umirovljenica i umirovljenika: kod onih koji su iskazali ispodprosječnu razinu briga u vezi s COVID-19 i onih koji su pokazali iznadprosječnu razinu briga zbog COVID-19.



6. Više od polovice umirovljenika je bilo povrijeđeno medijskim izvještavanjem o starijima i COVID-19 pandemiji

Na pitanje o tome koliko puta su u medijima (TV, novine, radio, internet) čuli ili pročitali nešto o starijim osobama i COVID-19 pandemiji što ih je povrijedilo, razljutilo ili rastužilo, 61% umirovljenika je odgovorilo da su to čuli više nego jedanput, no kad ih se pita koliko puta točno, najveći broj njih (21%) odgovara 1 do 2 puta, ali čak njih 17% izjavljuje da su to čuli svakodnevno. Trideset posto umirovljenika je smetalo što se stariji ističu kao razlog posebnih mjera zaštite, što se prilikom izvještavanja o oboljelima i umrlima ističe njihova starija dob, kao i postojanje komorbiditeta, a naglašavanje ranjivosti starijih osoba smetalo je 25% umirovljenica i umirovljenika.



Zaključci i preporuke

za skrb o psihičkom zdravlju građana u situacijama pandemije

- ✓ Pandemijska nije samo biološki rizik za tjelesno zdravlje već i za psihičko zdravlje značajnog dijela stanovništva, čak i kada nije oboljelo od zarazne bolesti.
- ✓ U stručna savjetodavna i operativna tijela koja upravljaju pandemijom potrebno je uključiti i psihologe
- ✓ Upute o mjerama ponašanja u kriznoj situaciji izazvanoj pandemijom, kako one od službenih tijela tako i medijske, trebaju uključivati i preporuke o brizi 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
- ✓ 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 razumijevanje za djelatnike koji rade od kuće, uvažiti njihove uvjete života i 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 posebno je potrebno osigurati aktivnosti druženja s vršnjacima jer je to njihova razvojna potreba koja se pokazala posebno ugroženom.