

ANALIZA UPITNIKA MENTALNOG ZDRAVLJA

-predmetna nastava-

UVOD

Upitnik mentalnog zdravlja proveden je među učenicima Osnovne škole Sveti Križ Začretje tijekom rujna i listopada 2025. godine, u inicijalnoj fazi provedbe Erasmus+ projekta *Moove to Groove*, u okviru kojeg se istraživanje realizira.

Primarni cilj provedbe upitnika bio je procijeniti početno stanje mentalnog zdravlja učenika predmetne nastave, pružajući temelj za daljnju analizu učinaka projekta. Sekundarni cilj je omogućiti komparativnu analizu rezultata nakon završetka projekta, s očekivanjem poboljšanja mentalnog zdravlja uslijed sudjelovanja u projektnim aktivnostima.

Ovaj metodološki pristup omogućuje sustavno praćenje promjena u psihosocijalnom stanju učenika, identificiranje područja koja zahtijevaju dodatnu podršku te evaluaciju učinkovitosti intervencija provedenih kroz projekt.

U istraživanju je ukupno sudjelovalo **174** učenika predmetne nastave.

Ženski spol	83 učenice
Muški spol	91 učenik

Tablica 1. Raspodjela sudionika prema spolu

5. razred	54 učenika
6. razred	24 učenika
7. razred	50 učenika
8. razred	46 učenika

Tablica 2. Raspodjela sudionika prema razrednom odjelu

ANALIZA REZULTATA

Moji osjećaji i raspoloženje

1.

Osjećam se sretno i zadovoljno.	1= Nikad	12 učenika
	2= Ponekad	92 učenika
	3= Uvijek	70 učenika

Rezultati: Većina učenika (52,9 %) izjavila je da se sretno i zadovoljno osjeća „ponekad“, dok 40,2 % učenika navodi da se uvijek osjeća sretno i zadovoljno. Samo mali udio učenika (6,9 %) navodi da se „nikad“ ne osjeća sretno i zadovoljno.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava umjerenu do visoku razinu subjektivne dobrobiti, što je pozitivan pokazatelj mentalnog zdravlja u ovoj skupini. Mali udio učenika koji se ne osjeća sretno može zahtijevati dodatnu pažnju ili podršku.

2.

Lako se nosim s promjenama raspoloženja.	1= Nikad	20 učenika
	2= Ponekad	77 učenika
	3= Uvijek	77 učenika

Rezultati: Većina učenika (44,3 %) izjavila je da se tek ponekad uspješno nosi s promjenama raspoloženja, dok jednak broj učenika (44,3 %) navodi da se s njima uvijek lako nosi. Mali udio učenika (11,5 %) navodi da se teško nosi s promjenama raspoloženja.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima umjerenu do visoku sposobnost nošenja s promjenama raspoloženja, što ukazuje na relativno dobru emocionalnu prilagodljivost u ovoj skupini. Ipak, manji broj učenika koji se teško nosi s promjenama raspoloženja može zahtijevati dodatnu podršku ili intervenciju.

3.

Osjećam tjeskobu i nervozu bez posebnog razloga.	1= Nikad	100 učenika
	2= Ponekad	62 učenika
	3= Uvijek	12 učenika

Rezultati: Većina učenika (57,5 %) izjavila je da se nikad ne osjeća tjeskobno i nervozno bez posebnog razloga, dok 35,6 % osjeća tjeskobu „ponekad“. Samo 6,9 % učenika navodi da se „uvijek“ osjeća tjeskobno i nervozno.

Interpretacija: Većina učenika pokazuje nisku razinu nespecifične tjeskobe, što sugerira da se većina osjeća emocionalno stabilno u svakodnevnim situacijama. Međutim, manji broj učenika koji se „uvijek“ osjeća tjeskobno mogao bi imati potrebu za dodatnim strategijama smanjenja stresa ili podrškom u nošenju s tjeskobom.

4.

Osjećam se usamljeno.	1= Nikad	131 učenika
	2= Ponekad	35 učenika
	3= Uvijek	8 učenika

Rezultati: Većina učenika (75,3 %) izjavila je da se „nikad“ ne osjeća usamljeno, dok 20,1 % učenika navodi da se osjeća usamljeno „ponekad“. Samo 4,6 % učenika se uvijek osjeća usamljeno.

Interpretacija: Većina učenika pokazuje dobru socijalnu povezanost i rijetko doživljava osjećaj usamljenosti, što sugerira pozitivne odnose s vršnjacima ili stabilnu emocionalnu podršku. Ipak, mali dio učenika koji se „uvijek“ osjeća usamljeno mogao bi imati koristi od aktivnosti koje potiču socijalnu uključenost i osjećaj pripadnosti.

5.

Osjećam se bezvoljno i umorno.	1= Nikad	56 učenika
	2= Ponekad	95 učenika
	3= Uvijek	23 učenika

Rezultati: Većina učenika (54,6 %) izjavila je da se „ponekad“ osjeća bezvoljno i umorno, dok 32,2 % navodi da se tako ne osjećaju „nikad.“ Manji broj učenika (13,2 %) tvrdi da se „uvijek“ osjeća bezvoljno i umorno.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika povremeno doživljava osjećaj bezvoljnosti i umora, što može biti normalna reakcija na svakodnevne obaveze i stres. Ipak, manji dio učenika koji se „uvijek“ osjeća bezvoljno mogao bi biti podložniji kroničnoj iscrpljenosti ili niskoj motivaciji, te bi za njih mogla biti korisna dodatna podrška u obliku strategija upravljanja energijom.

Negativne misli i samopouzdanje

1.

Vjerujem u sebe i svoje sposobnosti.	1= Nikad	12 učenika
	2= Ponekad	69 učenika
	3= Uvijek	93 učenika

Rezultati: Većina učenika (53,4 %) izjavila je da „uvijek“ vjeruje u sebe i svoje sposobnosti, dok 39,7 % učenika navodi da u sebe i svoje sposobnosti vjeruje „ponekad“. Samo mali broj učenika (6,9 %) tvrdi da se „nikad“ ne osjeća sigurno u svoje sposobnosti.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da većina učenika ima visoko samopouzdanje i pozitivnu percepciju vlastitih sposobnosti, što je značajan pokazatelj psihološke otpornosti i motivacije. Mali broj učenika koji ne vjeruje u svoje sposobnosti može imati potrebu za dodatnom podrškom u izgradnji samopouzdanja i vještina suočavanja s izazovima.

2.

Osjećam da vrijedim.	1= Nikad	14 učenika
	2= Ponekad	78 učenika
	3= Uvijek	82 učenika

Rezultati: Većina učenika (47,1 %) izjavila je da se „uvijek“ osjeća vrijedno, dok 44,8 % navodi da se tako osjeća „ponekad“. Mali broj učenika (8,1 %) tvrdi da se „nikad“ ne osjeća vrijedno.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pozitivnu percepciju vlastite vrijednosti, što ukazuje na dobro samopoštovanje i emocionalnu stabilnost. Ipak, manji broj učenika koji se „nikad“ ne osjeća vrijedno mogao bi imati koristi od dodatne podrške u jačanju samopouzdanja i osjećaja vlastite važnosti.

3.

Mislim da nisam dovoljno dobar/dobra.	1= Nikad	82 učenika
	2= Ponekad	72 učenika
	3= Uvijek	20 učenika

Rezultati: Većina učenika (47,1 %) izjavila je da se „nikad“ ne osjeća nedovoljno dobrim/dobrom, dok 41,4 % navodi da se tako osjeća „ponekad“. Manji broj učenika (11,5 %) tvrdi da se „uvijek“ osjeća nedovoljno dobrim/dobrom.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima zdravu samopercepciju i ne izražava stalni osjećaj nedostatnosti. Ipak, manji dio učenika koji se „uvijek“ osjeća nedovoljno dobro mogao bi imati koristi od podrške u jačanju samopouzdanja i pozitivnog mišljenja o sebi.

4.

Dogodi mi se da imam misli tipa "bolje da me nema."	1= Nikad	112 učenika
	2= Ponekad	48 učenika
	3= Uvijek	14 učenika

Rezultati: Većina učenika (64,4 %) navodi da im se takve misli nikad ne javljaju, dok 27,6 % učenika izjavljuje da se pojavljuju ponekad. Manji, ali značajan udio učenika (8,0 %) tvrdi da takve misli ima uvijek.

Interpretacija: Većina učenika pokazuje emocionalnu stabilnost i ne doživljava ozbiljne suicidalne misli, što je pozitivan pokazatelj mentalnog zdravlja unutar skupine. Ipak, prisutnost ovakvih misli kod manjeg dijela učenika naglašava potrebu za dodatnom psihološkom podrškom. Učenici koji povremeno ili stalno doživljavaju ovakve misli trebali bi imati pristup sigurnim i stručnim izvorima pomoći, poput školskog psihologa ili drugih stručnjaka za mentalno zdravlje. Pravovremeni razgovor i podrška mogu značajno smanjiti emocionalnu patnju i spriječiti potencijalne rizike.

5.

Osjećam da se teško mogu nositi s problemima.	1= Nikad	93 učenika
	2= Ponekad	67 učenika
	3= Uvijek	14 učenika

Rezultati: Većina učenika (53,4 %) izjavila je kako nemaju osjećaj da se teško nose sa svojim problemima, dok 38,5 % učenika navodi da se tako osjećaju „ponekad“. Manji broj učenika (8%) tvrdi da se „uvijek“ osjeća nesposobno nositi s vlastitim problemima.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima dobru sposobnost rješavanja problema i suočavanja sa izazovima, što upućuje na relativnu emocionalnu otpornost. Ipak, manji dio učenika koji se „uvijek“ osjeća preopterećeno problemima mogao bi imati koristi od dodatne podrške u razvijanju strategija suočavanja i samopomoći kako bi lakše prevladavali životne izazove.

Obitelj i prijatelji

1.

S članovima obitelji mogu otvoreno razgovarati.	1= Nikad	13 učenika
	2= Ponekad	30 učenika
	3= Uvijek	131 učenik

Rezultati: Većina učenika (75,3 %) izjavila je da s članovima obitelji može uvijek otvoreno razgovarati, dok 17,2 % navodi da otvoreno komunicira ponekad. Mali broj učenika (7,5 %) tvrdi da to nikad ne može.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da većina učenika ima dobar odnos i otvorenu komunikaciju s članovima obitelji, što je važan pokazatelj socijalne podrške i emocionalne sigurnosti. Ipak, mali udio učenika koji ne može otvoreno razgovarati s obitelji mogao bi imati koristi od podrške u razvijanju komunikacijskih vještina i jačanju obiteljskih odnosa.

2.

Osjećam da me obitelj podržava.	1= Nikad	11 učenika
	2= Ponekad	20 učenika
	3= Uvijek	143 učenika

Rezultati: Većina učenika (82,2 %) izjavila je da se uvijek osjeća podržano od strane obitelji, dok 11,5 % navodi da se osjeća podržano ponekad. Mali broj učenika (6,3 %) tvrdi da se nikad ne osjeća podržano.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava snažnu obiteljsku podršku, što je ključan faktor u očuvanju mentalnog zdravlja i emocionalne stabilnosti. Manji dio učenika koji ne doživljava podršku mogao bi imati koristi od dodatnih resursa ili intervencija koje jačaju osjećaj sigurnosti i povezanosti unutar obitelji.

3.

Imam barem jednog prijatelja kojem mogu vjerovati.	1= Nikad	13 učenika
	2= Ponekad	14 učenika
	3= Uvijek	147 učenika

Rezultati: Većina učenika (84,5 %) izjavila je da uvijek ima barem jednog prijatelja kojem može vjerovati, dok 8 % učenika navodi da to vrijedi ponekad. Mali broj učenika (7,5 %) tvrdi da nema prijatelja kojem može vjerovati.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pouzdane prijatelje, što je važan pokazatelj socijalne podrške i osjećaja pripadnosti vršnjačkoj skupini. Ipak, manji udio učenika koji nemaju prijatelja kojem mogu vjerovati mogao bi imati koristi od aktivnosti koje potiču razvoj prijateljskih odnosa i socijalne uključenosti.

4.

Osjećam se isključeno iz društva.	1= Nikad	132 učenika
	2= Ponekad	38 učenika
	3= Uvijek	4 učenika

Rezultati: Većina učenika (75,9 %) izjavila je da se nikad ne osjeća isključeno iz društva, dok 21,8 % navodi da se osjeća isključeno ponekad. Samo mali broj učenika (2,3 %) tvrdi da se uvijek osjeća isključeno.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da većina učenika ima osjećaj pripadnosti društvenim krugovima i rijetko doživljava izolaciju, što je pozitivan pokazatelj socijalne dobrobiti. Ipak, manji broj učenika koji se povremeno ili stalno osjeća isključeno mogao bi imati koristi od poticanja socijalne uključenosti i podrške u razvijanju međuljudskih odnosa.

5.

Imam nekoga tko će me saslušati kad mi je teško.	1= Nikad	16 učenika
	2= Ponekad	25 učenika
	3= Uvijek	133 učenika

Rezultati: Većina učenika (76,4 %) izjavila je da uvijek ima nekoga tko će ih saslušati kad im je teško, dok 14,4 % učenika navodi da to vrijedi ponekad. Mali broj učenika (9,2 %) tvrdi da nema takvu osobu kao podršku.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pouzdanu osobu kojoj se može obratiti u teškim trenucima, što je važan pokazatelj socijalne podrške i emocionalne otpornosti. Ipak, manji dio učenika koji nema takvu podršku mogao bi imati koristi od razvijanja bliskih odnosa ili pristupa stručnim izvorima podrške kako bi se osjećali sigurnije i emocionalno zaštićeno.

Škola i obaveze

1.

Imam previše obaveza u školi.	1= Nikad	22 učenika
	2= Ponekad	79 učenika
	3= Uvijek	73 učenika

Rezultati: Većina učenika (45,4 %) izjavila je da se ponekad osjeća preopterećeno školskim obavezama, dok 41,9 % navodi da se preopterećeno osjeća uvijek. Samo mali broj učenika (12,6 %) tvrdi da se nikad ne osjeća preopterećeno školskim obavezama.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da značajan dio učenika doživljava školu kao izazovnu i ponekad preopterećujuću, što može utjecati na njihovu energiju i motivaciju. Stalni osjećaj preopterećenosti kod dijela učenika mogao bi zahtijevati strategije organizacije vremena, bolje planiranje i podršku u upravljanju školskim zadacima kako bi se smanjio stres i poboljšala produktivnost.

2.

Stresiram se zbog ocjena i uspjeha.	1= Nikad	36 učenika
	2= Ponekad	77 učenika
	3= Uvijek	61 učenik

Rezultati: Većina učenika (44,3 %) izjavila je da se ponekad stresira zbog ocjena i uspjeha, dok 35,1 % navodi da se uvijek osjeća pod stresom u vezi školskih postignuća. Manji broj učenika (20,7 %) tvrdi da se nikad ne stresira zbog ocjena i uspjeha.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da značajan dio učenika osjeća umjereni do visoki stres vezan uz akademske rezultate, što može utjecati na njihovu koncentraciju, motivaciju i opće mentalno zdravlje. Učenici koji su stalno pod stresom mogli bi imati koristi od tehnika upravljanja stresom, podrške u organizaciji učenja i emocionalne podrške kako bi se smanjio pritisak i povećala otpornost na akademske izazove.

3.

Imam dovoljno vremena za odmor i hobbije.	1= Nikad	32 učenika
	2= Ponekad	89 učenika
	3= Uvijek	53 učenika

Rezultati: Većina učenika (51,1 %) izjavila je da ponekad ima dovoljno vremena za odmor i hobbije, dok 30,5 % navodi da ga ima uvijek. Manji broj učenika (18,4 %) tvrdi da nikad nema dovoljno vremena za ove aktivnosti.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da mnogi učenici povremeno uspijevaju balansirati obaveze i slobodno vrijeme, ali određeni dio i dalje osjeća manjak vremena za odmor i hobbije. Redoviti nedostatak vremena za opuštanje i aktivnosti koje pružaju zadovoljstvo može dugoročno utjecati na mentalno zdravlje, stoga bi učenici mogli imati koristi od bolje organizacije vremena i prioritiziranja aktivnosti za opuštanje i osobni razvoj.

4.

Učitelji pokazuju razumijevanje kad mi je teško.	1= Nikad	35 učenika
	2= Ponekad	63 učenika
	3= Uvijek	76 učenika

Rezultati: Većina učenika (43,7 %) izjavila je da učitelji uvijek pokazuju razumijevanje kad im je teško, dok 36,2 % navodi da to vrijedi ponekad. Manji broj učenika (20,1 %) tvrdi da učitelji nikad ne pokazuju razumijevanje za njihove probleme i emocionalno stanje.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava podršku i razumijevanje od strane učitelja, što može pozitivno utjecati na njihovu motivaciju i emocionalnu sigurnost u školskom okruženju. Ipak, dio učenika koji ne osjeća učiteljsku podršku mogao bi imati koristi od dodatnih inicijativa za poboljšanje komunikacije i razumijevanja unutar učioničkog okruženja.

5.

U školi se osjećam sigurno.	1= Nikad	22 učenika
	2= Ponekad	64 učenika
	3= Uvijek	88 učenika

Rezultati: Većina učenika (50,6 %) izjavila je da se u školi uvijek osjeća sigurno, dok 36,8 % navodi da se tako osjeća ponekad. Manji broj učenika (12,6 %) tvrdi da se nikad ne osjeća sigurno u školi.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da većina učenika doživljava školu kao sigurno okruženje, što je važan pokazatelj dobrobiti i osjećaja zaštite u obrazovnoj sredini. Ipak, dio učenika koji se povremeno ili nikad ne osjeća sigurno mogao bi imati koristi od dodatnih mjera sigurnosti i podrške unutar škole kako bi se svi učenici osjećali zaštićeno i uključeno.

Zdravlje i svakodnevne navike

1.

Dovoljno spavam i odmaram.	1= Nikad	38 učenika
	2= Ponekad	78 učenika
	3= Uvijek	58 učenika

Rezultati: Većina učenika (44,8 %) izjavila je da ponekad dovoljno spava i odmara, dok 33,3 % navodi da to uvijek čini. Manji broj učenika (21,8 %) tvrdi da nikad ne spava i ne odmara u dovoljnoj mjeri.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da mnogi učenici povremeno uspijevaju održavati dovoljan odmor, ali značajan broj učenika ne spava dovoljno, što može negativno utjecati na koncentraciju, energiju i opće mentalno zdravlje. Učenici bi mogli imati koristi od edukacije o higijeni spavanja i strategijama za bolje upravljanje vremenom i odmoru.

2.

Redovito se bavim fizičkom aktivnošću (sport, šetnja).	1= Nikad	11 učenika
	2= Ponekad	63 učenika
	3= Uvijek	100 učenika

Rezultati: Većina učenika (57,5 %) izjavila je da se uvijek bavi fizičkom aktivnošću poput sporta ili šetnje, dok 36,2 % navodi da to čini ponekad. Mali broj učenika (6,3 %) tvrdi da se nikad ne bavi fizičkim aktivnostima.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika redovito sudjeluje u fizičkim aktivnostima, što pozitivno utječe na njihovo tjelesno i mentalno zdravlje. Manji dio učenika koji se ne bavi fizičkom aktivnošću mogao bi imati koristi od poticanja redovitog kretanja i uključivanja u sportske ili rekreativne aktivnosti kako bi poboljšali opću dobrobit i energiju.

3.

Osjećam se iscrpljeno.	1= Nikad	54 učenika
	2= Ponekad	98 učenika
	3= Uvijek	22 učenika

Rezultati: Većina učenika (56,3 %) izjavljuje da se ponekad osjeća iscrpljeno, dok 31% navodi da se nikad osjeća tako. Manji broj učenika (12,6 %) tvrdi da se uvijek osjeća iscrpljeno.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da mnogi učenici povremeno doživljavaju iscrpljenost, što može biti posljedica svakodnevnih obaveza i stresa. Manji dio učenika koji se stalno osjeća iscrpljeno mogao bi imati koristi od strategija za bolje upravljanje energijom, odmora i raspodjele obaveza kako bi se smanjio kroničan umor i poboljšala opća dobrobit.

4.

Previše vremena provodim na mobitelu, računalu ili internetu.	1= Nikad	37 učenika
	2= Ponekad	111 učenika
	3= Uvijek	26 učenika

Rezultati: Većina učenika (63,8 %) izjavila je da ponekad provodi previše vremena na mobitelu, računalu ili internetu. Značajan dio učenika (21,3 %) navodi da nikad ne provodi previše vremena na digitalnim uređajima, dok manji broj učenika (14,9 %) tvrdi da uvijek provodi previše vremena koristeći mobitel, računalo ili internet.

Interpretacija: Rezultati upućuju na to da je prekomjerno korištenje digitalnih uređaja povremena pojava kod većine učenika, što može biti povezano sa školskim obavezama, društvenim mrežama ili zabavnim sadržajima. Učenici koji navode da uvijek provode previše vremena na internetu mogli bi biti izloženi većem riziku od smanjene koncentracije, umora i narušenog rasporeda spavanja. Stoga bi im mogle koristiti strategije za uravnoteženije korištenje digitalnih tehnologija, poput planiranja vremena, poticanja offline aktivnosti i razvijanja zdravih digitalnih navika.

5.

Imam zdrave navike u prehrani.	1= Nikad	17 učenika
	2= Ponekad	98 učenika
	3= Uvijek	59 učenika

Rezultati: Većina učenika (56,3 %) izjavila je da ponekad ima zdrave prehrambene navike, dok 33,9 % navodi da to uvijek prakticira. Manji broj učenika (9,8 %) tvrdi da se ne hrani zdravo.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika povremeno vodi računa o zdravoj prehrani, ali postoji prostor za poboljšanje u usvajanju dosljednih zdravih prehrambenih navika. Učenici koji rijetko ili nikad ne prakticiraju zdrave prehrambene navike mogli bi imati koristi od edukacije o važnosti pravilne prehrane i poticanja uravnoteženih obroka kako bi se podržalo njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Ovisnosti i rizična ponašanja

1.

Pijem energetska pića.	1= Nikad	126 učenika
	2= Ponekad	32 učenika
	3= Uvijek	16 učenika

Rezultati: Većina učenika (72,4 %) izjavila je da nikad ne pije energetska pića, dok 18,4 % navodi da to čini ponekad. Manji broj učenika (9,2 %) tvrdi da ih pije uvijek.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika izbjegava konzumaciju energetskih pića, što je pozitivan pokazatelj zdravih navika. Ipak, manji dio učenika koji ih povremeno ili stalno konzumira mogao bi imati koristi od edukacije o mogućim negativnim učincima energetskih pića na zdravlje, koncentraciju i kvalitetu sna.

2.

Konzumiram alkohol.	1= Nikad	155 učenika
	2= Ponekad	10 učenika
	3= Uvijek	9 učenika

Rezultati: Većina učenika (89,1 %) izjavila je da nikad ne pije alkohol, dok 5,7 % navodi da to čini ponekad. Mali broj učenika (5,2 %) tvrdi da uvijek pije alkohol.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika izbjegava konzumaciju alkohola, što je pozitivan pokazatelj zdravih životnih navika i svijesti o rizicima alkohola za mlade. Ipak, mali dio učenika koji povremeno ili stalno konzumira alkohol mogao bi imati koristi od edukacije o rizicima konzumacije alkohola, njegovim učincima na zdravlje i sigurnost.

3.

Pušim cigarete/ električne cigarete.	1= Nikad	163 učenika
	2= Ponekad	2 učenika
	3= Uvijek	9 učenika

Rezultati: Većina učenika (93,7 %) izjavila je da nikad ne puši cigarete niti električne cigarete, dok 1,1 % navodi da to čini ponekad. Mali broj učenika (5,2 %) tvrdi da redovito puši.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika izbjegava pušenje, što je pozitivan pokazatelj zdravih životnih navika i svijesti o rizicima pušenja za zdravlje. Ipak, manji dio učenika koji povremeno ili stalno puši mogao bi imati koristi od edukacije o štetnosti duhanskih proizvoda i poticanja zdravijih alternativnih navika za očuvanje zdravlja.

4.

Koristim društvene mreže i igrice i teško se odvajam.	1= Nikad	73 učenika
	2= Ponekad	80 učenika
	3= Uvijek	21 učenik

Rezultati: Većina učenika (46%) izjavila je da se ponekad teško odvajaju od društvenih mreža i igrica, dok 42% navodi da se to nikad ne događa. Manji broj učenika (12,1 %) tvrdi da se uvijek teško odvajaju od virtualnog svijeta.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da mnogi učenici povremeno imaju poteškoća s odvajanjem od digitalnih sadržaja, što može utjecati na koncentraciju, vrijeme za odmor i druge aktivnosti. Manji broj učenika koji se stalno teško odvajaju mogao bi imati koristi od strategija upravljanja vremenom, postavljanja granica i razvijanja zdravih digitalnih navika kako bi se smanjio rizik od ovisnosti i prekomjerne upotrebe tehnologije.

Podrška i traženje pomoći

1.

Znam kome se mogu obratiti kad mi je teško.	1= Nikad	11 učenika
	2= Ponekad	26 učenika
	3= Uvijek	137 učenika

Rezultati: Većina učenika (78,7 %) izjavila je da uvijek zna kome se može obratiti kada im je teško, dok 14,9 % navodi da to osvijesti ponekad. Mali broj učenika (6,3 %) tvrdi da ne zna kome se obratiti u teškim trenucima.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pristup podršci i osobi kojoj se može povjeriti u teškim situacijama, što je pozitivan pokazatelj socijalne i emocionalne sigurnosti. Ipak, manji dio učenika koji ne zna kome se obratiti mogao bi imati koristi od informacija o dostupnim resursima podrške i poticanja otvorene komunikacije sa školskim stručnjacima, članovima obitelji ili prijateljima.

2.

Osjećam da u školi imam osobu kojoj vjerujem (učitelji, stručni suradnici).	1= Nikad	23 učenika
	2= Ponekad	39 učenika
	3= Uvijek	112 učenika

Rezultati: Većina učenika (64,4 %) izjavila je da u školi uvijek ima osobu kojoj vjeruje, dok 22,4 % navodi da to vrijedi ponekad. Manji broj učenika (13,2 %) tvrdi da unutar škole nema osobu kojoj vjeruje.

Interpretacija: Rezultati sugeriraju da većina učenika u školskom okruženju doživljava prisutnost pouzdane osobe, što može pozitivno utjecati na osjećaj sigurnosti, emocionalnu stabilnost i motivaciju. Ipak, manji broj učenika koji nema osobu kojoj vjeruje mogao bi imati koristi od dodatnih aktivnosti koje jačaju povjerenje i dostupnost podrške u školi, poput mentorstva ili bliske suradnje sa stručnim suradnicima.

3.

Kad bi imao/imala ozbiljan problem, znao/ znala bi gdje potražiti pomoć.	1= Nikad	13 učenika
	2= Ponekad	36 učenika
	3= Uvijek	125 učenika

Rezultati: Većina učenika (71,8 %) izjavila je da uvijek zna gdje potražiti pomoć u slučaju ozbiljnog problema, dok 20,7 % navodi da to zna ponekad. Mali broj učenika (7,5 %) tvrdi da ne zna gdje potražiti pomoć u slučaju ozbiljnijih problema.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima jasnu informaciju i pristup resursima podrške, što je važan pokazatelj samopouzdanja i osjećaja sigurnosti u kriznim situacijama. Ipak, manji dio učenika koji ne zna gdje potražiti pomoć mogao bi imati koristi od edukacije o dostupnim institucijama i osobama za podršku te od aktivnosti koje potiču informiranost o pravovremenom traženju pomoći.

4.

Smatram da je traženje pomoći znak snage, a ne slabosti.	1= Nikad	21 učenik
	2= Ponekad	71 učenik
	3= Uvijek	82 učenika

Rezultati: Većina učenika (47,1 %) izjavila je da smatra da je traženje pomoći znak snage, dok 40,8 % navodi da se s tom tvrdnjom slaže ponekad. Manji broj učenika (12,1 %) tvrdi da ne smatra kako je traženje pomoći znak snage.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pozitivan stav prema traženju pomoći, prepoznajući ga kao znak hrabrosti i snage, što je važno za mentalno zdravlje i emocionalnu otpornost. Ipak, manji dio učenika koji to ne smatra mogao bi imati koristi od edukacije i podrške u razvoju svijesti o važnosti traženja pomoći i otvorene komunikacije o svojim problemima.

ZAKLJUČAK

Analiza odgovora 174 učenika pokazuje da većina ispitanika ima relativno stabilno mentalno zdravlje i dobru emocionalnu dobrobit. Većina učenika se osjeća sretno, zadovoljno i sposobno nositi s promjenama raspoloženja, a prisutna je i visoka razina samopouzdanja i osjećaja vlastite vrijednosti. Socijalna podrška, bilo od obitelji, prijatelja ili školskog osoblja, prisutna je kod većine učenika, što doprinosi osjećaju sigurnosti i emocionalnoj otpornosti.

S druge strane, rezultati pokazuju da neki učenici povremeno ili stalno doživljavaju stres, iscrpljenost, tjeskobu, usamljenost ili teškoće u nošenju s problemima, te da se dio učenika teško odvajava od digitalnih sadržaja. Također, manji broj učenika ne prakticira dovoljno zdrave navike u prehrani, fizičku aktivnost ili odmor, što može dugoročno utjecati na mentalno i tjelesno zdravlje. Primjetan je i mali, ali značajan broj učenika koji povremeno doživljava zabrinjavajuće misli i stres povezan s akademskim postignućima.

Općenito, rezultati ukazuju na pozitivne trendove u emocionalnoj stabilnosti i socijalnoj podršci, ali i na područja u kojima bi mogla biti korisna dodatna edukacija, podrška i intervencije, poput upravljanja stresom, razvoja strategija suočavanja, promicanja zdravih životnih navika i osvještavanja važnosti traženja pomoći.

Stručna suradnica pedagoginja:

Martina Ilić