

ANALIZA UPITNIKA MENTALNOG ZDRAVLJA

-razredna 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 razredne nastave, pružajući temelj za daljnju analizu učinaka projekta. Sekundarni cilj bio 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 **137** učenika razredne nastave. Zbog složenosti teme i nepoznavanja slova abecede, u istraživanje nisu bili uključeni učenici 1. razreda.

Ženski spol	66 učenica
Muški spol	71 učenik

Tablica 1. Raspodjela sudionika prema spolu

2. razred	52 učenika
3. razred	37 učenika
4. razred	48 učenika

Tablica 2. Raspodjela sudionika prema razrednom odjelu

Matična škola Sveti Križ Začretje	110 učenika
Područna škola Mirkovec	27 učenika
Područna škola Sekirišće	0 učenika

Tablica 3. Raspodjela sudionika prema školama

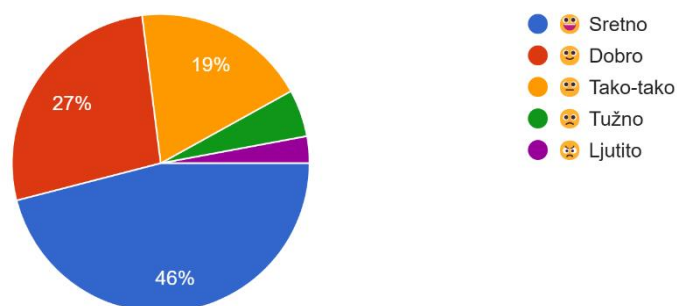
ANALIZA REZULTATA

Kako se ja osjećam...

1. Ovih dana najčešće se osjećam...

Ovih dana najčešće se osjećam...

137 odgovora



Rezultati: Najveći broj učenika (46 %) navodi da se ovih dana najčešće osjeća sretno, dok 27% učenika izjavljuje da se osjeća dobro. Manji dio učenika (19 %) osjeća se tako-tako, dok 5,1 % navodi da se osjeća tužno, a 2,9 % ljutito.

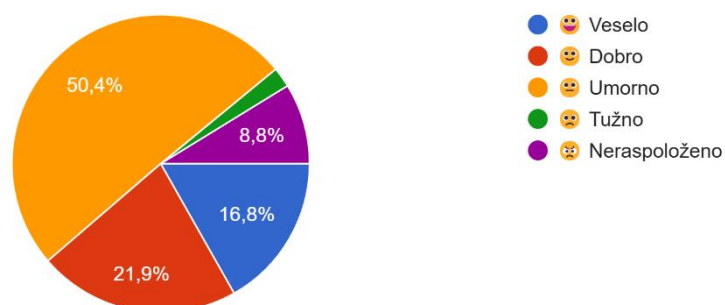
Interpretacija: Rezultati pokazuju da se većina učenika u razdoblju provođenja ispitivanja nalazila u pozitivnom emocionalnom stanju, što je ohrabrujući pokazatelj njihove opće dobrobiti. Međutim, skupina učenika koji se osjeća tužno ili ljutito, iako brojčano manja, zahtijeva pozornost, jer takvi osjećaji mogu ukazivati na emocionalne poteškoće ili stresne

okolnosti. Učenicima koji se osjećaju neutralno („tako-tako“) od koristi bi bila dodatna podrška u razvoju strategija za regulaciju emocija. Ovi podaci naglašavaju važnost praćenja emocionalnog stanja učenika i pružanja pravovremene pomoći onima koji pokazuju znakove nelagode ili negativnih emocija.

2. Kada se ujutro probudim osjećam se...

Kada se ujutro probudim osjećam se...

137 odgovora



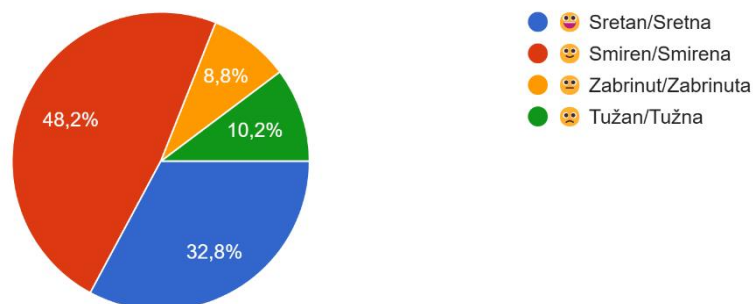
Rezultati: Najveći broj učenika (50,4 %) navodi da se ujutro probudi umorno, dok 21,9 % učenika izjavljuje da se osjeća dobro. Manji dio učenika (16,8 %) osjeća se veselo pri buđenju, 8,8 % navodi da je neraspoloženo, a 2,2 % se probudi tužno.

Interpretacija: Rezultati ukazuju na to da se polovica učenika ujutro osjeća umorno, što može upućivati na nedostatak sna, preopterećenost ili neregularne navike spavanja. Premda dio učenika dan započinje dobro ili veselo, prisutnost umora, neraspoloženja i tuge kod određenog broja učenika sugerira potrebu za edukacijom o kvaliteti sna i važnosti odmora. Učenici koji se učestalo bude tužni ili neraspoloženi zahtijevaju dodatnu podršku, budući da takva stanja mogu biti znak emocionalnog stresa ili drugih poteškoća. Ovi rezultati naglašavaju važnost praćenja dobrobiti učenika i jačanja navika koje doprinose zdravijem i energičnijem početku dana.

3. Kada idem spavati obično sam...

Kada idem spavati obično sam...

137 odgovora



Rezultati: Najveći broj učenika (48,2 %) navodi da su smireni kada idu spavati, dok 32,8 % učenika izjavljuje da odlaze na spavanje sretni. Manji dio učenika osjeća se zabrinuto (8,8 %) ili tužno (10,2 %) prije spavanja.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika dan završava u pozitivnom ili mirnom emocionalnom stanju, što doprinosi kvalitetnijem snu i općoj dobrobiti. Međutim, dio učenika koji se osjeća tužno ili zabrinuto prije spavanja može biti izložen emocionalnim poteškoćama, stresu ili preplavljenosti mislima prije odlaska na počinak. Takva stanja mogu negativno utjecati na san i mentalno zdravlje.

4.

Brinem se zbog stvari koje se mogu dogoditi.	1= Nikad	13 učenika
	2= Ponekad	82 učenika
	3= Uvijek	42 učenika

Rezultati: Većina učenika (59,9 %) izjavila je da se ponekad brine zbog stvari koje bi se mogle dogoditi, dok 30,7 % učenika navodi da se brine uvijek. Manji dio ispitanika (9,5 %) tvrdi da se nikad ne brine zbog budućih događaja.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da je briga o mogućim budućim situacijama prisutna kod velikog broja učenika, što može biti povezano sa stresom, nesigurnošću ili opterećenjem

školskim i osobnim obavezama. Iako je povremena briga normalna, učenici koji se stalno osjećaju zabrinuto mogli bi biti pod većim emocionalnim pritiskom. Važno je obratiti pažnju na ove učenike jer dugotrajna briga može utjecati na njihovu koncentraciju, san i opće psihičko zdravlje.

5.

Imam ružne i negativne misli.	1= Nikad	55 učenika
	2= Ponekad	70 učenika
	3= Uvijek	12 učenika

Rezultati: Najveći broj učenika (51,1 %) izjavljuje da ponekad ima ružne i negativne misli, dok 40,1 % navodi da iste nema nikada. Manji dio učenika (8,8 %) tvrdi da takve misli ima uvijek.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika povremeno doživljava negativne misli, što može biti normalna reakcija na stres, školske obaveze ili emocionalne izazove. Ipak, skupina učenika koja ih stalno ima može biti pod povećanim emocionalnim opterećenjem te bi mogla imati koristi od dodatne podrške, razgovora s pouzdanom odraslom osobom ili školskim stručnim suradnicama. Posebno je važno pratiti dobrobit učenika s učestalim negativnim mislima jer takva stanja mogu dugoročno utjecati na njihovo emocionalno zdravlje i kvalitetu svakodnevnog funkcioniranja.

6.

Osjećam se tužno i ne znam razlog.	1= Nikad	42 učenika
	2= Ponekad	82 učenika
	3= Uvijek	13 učenika

Rezultati: Većina učenika (59,9 %) navodi da se ponekad osjeća tužno bez jasnog razloga, dok 30,7 % učenika izjavljuje da se kod njih takvo stanje nikad ne pojavljuje. Manji dio učenika (9,5 %) tvrdi da se uvijek osjeća tužno bez objašnjenja.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da je povremena neobjašnjiva tuga prisutna kod većeg broja učenika, što može biti povezano s emocionalnim promjenama, stresom, umorom ili razvojnim

izazovima tipičnim za ovu dob. Međutim, učenici koji se stalno osjećaju tužno bez razloga mogu biti pod većim emocionalnim opterećenjem. Takva stanja mogu upućivati na dublje emocionalne poteškoće te bi im mogla koristiti podrška stručnih suradnika, otvoreni razgovori ili aktivnosti koje potiču emocionalnu stabilnost i osjećaj sigurnosti.

7.

Lako se naljutim.	1= Nikad	38 učenika
	2= Ponekad	67 učenika
	3= Uvijek	32 učenika

Rezultati: Najveći broj učenika (48,9 %) navodi da se ponekad lako naljuti, dok 23,4 % učenika izjavljuje da se to nikad ne događa. Značajan udio učenika (23,4 %) tvrdi da se uvijek lako naljuti, što predstavlja gotovo četvrtinu ispitanika.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da veliki broj učenika povremeno doživljava brze i intenzivne emocionalne reakcije, što je uobičajeno tijekom ranog puberteta kada se emocije brže i snažnije mijenjaju. Ipak, učenici koji se lako uvijek naljute mogu imati poteškoća u regulaciji emocija ili suočavanju sa stresom. Takva stanja mogu utjecati na odnose s vršnjacima, školsku uspješnost i opću dobrobit, stoga bi im mogla koristiti podrška u učenju strategija smirivanja, kontroliranja impulsa i konstruktivnog izražavanja emocija.

8.

Teško se smirim kada se naljutim.	1= Nikad	36 učenika
	2= Ponekad	59 učenika
	3= Uvijek	42 učenika

Rezultati: Najveći broj učenika (43,1 %) navodi da se ponekad teško smiri kada se naljuti. Kod 31,4 % učenika prisutan je odgovor uvijek, što znači da više od trećine ispitanika redovito ima poteškoća s povratkom emocionalne ravnoteže nakon ljutnje. Manji, ali značajan udio (26,3 %) izjavljuje da se nikad ne suočava s tim problemom.

Interpretacija: Ovi rezultati ukazuju da većina učenika ima određene izazove u regulaciji ljutnje i smirivanju nakon emocionalno intenzivnih situacija. Budući da se u dobi puberteta emocije često javljaju brzo i snažno, nije iznenađujuće da mnogi učenici teško kontroliraju reakcije. Međutim, visoki postotak učenika koji se uvijek teško smire sugerira potrebu za usvajanjem strategija smirivanja, poput dubokog disanja, odmaka od situacije, razgovora s pouzdanom osobom ili razvoja vještina emocionalne regulacije. Takve vještine mogu značajno utjecati na kvalitetu odnosa, samopouzdanje i sposobnost upravljanja stresnim situacijama u školi i u obitelji.

9.

Volim sebe (kako izgledam, kako se ponašam, kako se osjećam).	1= Nikad	10 učenika
	2= Ponekad	37 učenika
	3= Uvijek	90 učenika

Rezultati: Većina učenika (65,7 %) izjavljuje da voli sebe, što ukazuje na relativno visoku razinu samopoštovanja i prihvaćanja vlastitog identiteta. Dodatnih 27 % učenika odabralo je odgovor ponekad, što znači da im se slika o sebi mijenja ovisno o situaciji, raspoloženju ili samopouzdanju. Manji, ali važan udio učenika (7,3 %) navodi da ne voli sebe.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pozitivnu sliku o sebi i dobro razvijeno samopoštovanje, što je važno za emocionalno zdravlje i sposobnost suočavanja sa stresom. Ipak, učenici koji sebe vole samo ponekad mogu doživljavati varijabilnu sliku o sebi povezanu s nesigurnošću ili vanjskim pritiscima. Posebna pažnja potrebna je za 10 učenika koji izjavljuju da ne vole sebe, jer takvo stanje može upućivati na nisko samopoštovanje i potencijalne emocionalne poteškoće, te zahtijeva dodatnu podršku i praćenje.

10.

Ponosan/ponosna sam na sebe.	1= Nikad	8 učenika
	2= Ponekad	65 učenika
	3= Uvijek	64 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 46,7 % (64 učenika) izjavilo je da se uvijek osjeća ponosno na sebe, 47,4 % (65 učenika) navodi da se ponekad osjeća ponosno, dok 5,8 % (8 učenika) tvrdi da se nikad ne osjeća ponosno na sebe.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika prepoznaje vlastite uspjehe i pozitivne osobine, što doprinosi jačanju samopouzdanja i emocionalne stabilnosti. Učenici koji se ponose sobom samo ponekad mogu povremeno doživljavati nesigurnost ili nisko samopoštovanje, dok mali broj učenika koji se nikad ne osjeća ponosno na sebe predstavlja skupinu kojoj bi mogla biti potrebna dodatna podrška u razvoju samopouzdanja i prepoznavanju vlastitih vrijednosti.

11.

Osjećam se posebno i važno.	1= Nikad	35 učenika
	2= Ponekad	75 učenika
	3= Uvijek	27 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 54,7 % (75 učenika) navodi da se ponekad osjeća posebno i važno, 19,7 % (27 učenika) tvrdi da se uvijek osjeća posebno i važno, dok 25,6 % (35 učenika) izjavljuje da se nikad ne osjeća posebno i važno.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da se većina učenika povremeno osjeća posebno i vrijedno, što sugerira umjerenu razinu samopouzdanja i osjećaja vlastite važnosti. Ipak, značajan udio učenika (25,6 %) koji se nikad ne osjeća posebno i važno može biti podložan niskom samopoštovanju ili osjećaju zanemarenosti, te bi takvi učenici mogli imati koristi od dodatne podrške, pohvala i uključivanja u aktivnosti koje jačaju osjećaj vlastite vrijednosti i pripadnosti.

12.

Kada pogriješim mogu nastaviti dalje bez da se osjećam loše.	1= Nikad	26 učenika
	2= Ponekad	66 učenika
	3= Uvijek	45 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 48,2 % (66 učenika) navodi da ponekad može nastaviti dalje nakon pogreške bez da se osjećaju loše, 32,8 % (45 učenika) tvrdi da to može uvijek, dok 19% (26 učenika) izjavljuje da to ne može nikada.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika umjereno ili dobro upravlja emocijama nakon pogrešaka, što je važno za razvoj otpornosti i samopouzdanja. Ipak, gotovo petina učenika koja ne može nastaviti dalje nakon pogreške pokazuje ranjivost na emocionalni stres i moguće poteškoće u suočavanju s neuspjehom. Takvim učenicima može koristiti podrška u razvoju strategija za emocionalnu regulaciju, prihvatanje pogrešaka kao dijela učenja i jačanje samopouzdanja.

Moja obitelj i prijatelji

1.

Kod kuće se osjećam sigurno.	1= Nikad	4 učenika
	2= Ponekad	17 učenika
	3= Uvijek	116 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 84,7 % (116 učenika) navodi da se kod kuće uvijek osjeća sigurno, 12,4 % (17 učenika) tvrdi da se ponekad osjeća sigurno, dok 2,9 % (4 učenika) izjavljuje da se nikad ne osjeća sigurno kod kuće.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava obitelj kao sigurno i stabilno okruženje, što je ključan faktor emocionalnog zdravlja i osjećaja pripadnosti. Ipak, manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne osjeća sigurno kod kuće može biti izložen stresu, nesigurnosti ili neadekvatnoj podršci u obiteljskom okruženju. Ova skupina učenika mogla bi

imati koristi od dodatne pažnje, savjetovanja i aktivnosti koje jačaju osjećaj sigurnosti i podrške unutar obitelji.

2.

Mogu razgovarati s roditeljima o svojim osjećajima.	1= Nikad	5 učenika
	2= Ponekad	35 učenika
	3= Uvijek	96 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 70,1 % (96 učenika) navodi da uvijek može razgovarati s roditeljima o svojim osjećajima, 25,5 % (35 učenika) tvrdi da to može ponekad, dok 4,4 % (6 učenika) izjavljuje da to ne može nikad.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima otvoren i podržavajući odnos s roditeljima, što je važno za emocionalnu sigurnost i sposobnost izražavanja osjećaja. Ipak, manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne može povjeriti roditeljima može doživljavati osjećaj izolacije ili nedostatak emocionalne podrške kod kuće. Takvim učenicima mogla bi koristiti dodatna podrška kroz obiteljsko savjetovanje, školske stručne suradnice ili razvoj komunikacijskih vještina koje jačaju emocionalnu povezanost s roditeljima.

3.

Provodim dovoljno vremena s obitelji.	1= Nikad	3 učenika
	2= Ponekad	48 učenika
	3= Uvijek	86 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 62,8 % (86 učenika) navodi da provodi dovoljno vremena s obitelji, 35,0 % (48 učenika) tvrdi da to čini ponekad, dok 2,2 % (3 učenika) izjavljuje da ne provodi dovoljno vremena s obitelji.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima priliku kvalitetno provoditi vrijeme s obitelji, što doprinosi osjećaju sigurnosti, pripadnosti i emocionalnoj stabilnosti. Ipak, značajan broj učenika koji samo ponekad ili nikad ne provodi dovoljno vremena s obitelji može osjetiti manjak podrške i povezanosti, što može utjecati na njihovo emocionalno blagostanje. Takvi

učenici mogli bi imati koristi od aktivnosti i programa koji potiču zajedničko obiteljsko vrijeme i jačanje međusobnih odnosa.

4.

Imam prijatelje s kojima se volim igrati.	1= Nikad	2 učenika
	2= Ponekad	13 učenika
	3= Uvijek	122 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 89,1 % (122 učenika) navodi da ima prijatelje s kojima se voli igrati, 9,5 % (13 učenika) tvrdi da to ponekad ima, dok 1,5 % (2 učenika) izjavljuje da nema prijatelje za igru.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima kvalitetne prijateljske odnose i mogućnost zajedničkog provođenja vremena kroz igru, što je važno za socijalni razvoj, emocionalnu dobrobit i osjećaj pripadnosti. Ipak, mali broj učenika koji ponekad ili nikad nema prijatelje za igru može osjećati izoliranost ili nedostatak socijalne podrške. Takvi učenici mogli bi imati koristi od aktivnosti koje potiču socijalnu interakciju i uključivanje u grupne igre i zajedničke aktivnosti u školi.

5.

Lako se sprijateljim s drugima.	1= Nikad	9 učenika
	2= Ponekad	66 učenika
	3= Uvijek	62 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 45,3 % (62 učenika) navodi da se lako sprijatelji s drugima, 48,2 % (66 učenika) tvrdi da se to događa ponekad, dok 6,6 % (9 učenika) izjavljuje da se ne može lako sprijateljiti.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima sposobnost uspostavljanja prijateljstava, iako velik dio to može činiti samo ponekad, što može biti povezano s individualnim osobinama, samopouzdanjem ili socijalnim iskustvima. Manji broj učenika koji se ne može lako sprijateljiti mogao bi doživljavati socijalnu nesigurnost ili izolaciju. Takvim

učenicima mogla bi koristiti podrška u razvijanju socijalnih vještina, poticanje uključivanja u grupne aktivnosti i jačanje osjećaja pripadnosti među vršnjacima.

6.

Ponekad se osjećam usamljeno.	1= Nikad	23 učenika
	2= Ponekad	105 učenika
	3= Uvijek	9 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 76,6 % (105 učenika) navodi da se ponekad osjeća usamljeno, 16,8 % (23 učenika) tvrdi da se nikad ne osjeća usamljeno, dok 6,6 % (9 učenika) izjavljuje da se uvijek osjeća usamljeno.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika povremeno doživljava osjećaj usamljenosti, što može biti normalna reakcija na različite društvene ili emocionalne situacije. Ipak, mali broj učenika koji se stalno osjeća usamljeno predstavlja skupinu koja može biti izložena većem emocionalnom riziku i osjećaju izolacije. Ovi učenici mogli bi imati koristi od dodatne socijalne podrške, aktivnosti koje potiču druženje i jačanje prijateljskih veza kako bi se smanjio osjećaj usamljenosti i povećao osjećaj pripadnosti.

7.

Druga me djeca prihvaćaju takvog/ takvu kakva jesam.	1= Nikad	7 učenika
	2= Ponekad	54 učenika
	3= Uvijek	76 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 55,5 % (76 učenika) navodi da ih druga djeca prihvaćaju takvima kakvi jesu, 39,4 % (54 učenika) tvrdi da se to prihvaćanje događa ponekad, dok 5,1 % (7 učenika) izjavljuje da ih drugi ne prihvaćaju.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika osjeća prihvaćenost među vršnjacima, što doprinosi njihovoj socijalnoj sigurnosti, samopouzdanju i osjećaju pripadnosti. Ipak, značajan dio učenika koji se ponekad ne osjeća prihvaćeno ili koji se nikad ne osjeća prihvaćeno može

iskusiti socijalnu nesigurnost ili izolaciju. Za takve su učenike korisne aktivnosti koje potiču inkluzivnost, jačanje međuvršnjačkih odnosa i podršku u izgradnji pozitivnih socijalnih vještina.

8.

Druga mi se djeca rugaju i vrijeđaju me.	1= Nikad	83 učenika
	2= Ponekad	42 učenika
	3= Uvijek	12 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 60,6 % (83 učenika) navodi da im se druga djeca nikad ne rugaju ili ih vrijeđaju, 30,7 % (42 učenika) tvrdi da se to događa ponekad, dok 8,7 % (12 učenika) izjavljuje da im se uvijek rugaju ili ih vrijeđaju.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ne doživljava ruganje ili vrijeđanje od strane vršnjaka, što je pozitivan pokazatelj sigurnog i podržavajućeg školskog okruženja. Ipak, manji broj učenika koji povremeno ili stalno doživljava ruganje i vrijeđanje može biti podložan emocionalnom stresu, osjećaju izolacije i smanjenom samopouzdanju. Ova skupina učenika zahtijeva dodatnu pažnju i intervencije usmjerene na prevenciju vršnjačkog nasilja, jačanje socijalne podrške i razvijanje strategija suočavanja s negativnim ponašanjem vršnjaka.

Kada sam u školi...

1.

Veselim se dolasku u školu.	1= Nikad	22 učenika
	2= Ponekad	56 učenika
	3= Uvijek	59 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 43,1 % (59 učenika) navodi da se uvijek veseli dolasku u školu, 40,9 % (56 učenika) tvrdi da se to događa ponekad, dok 16,1 % (22 učenika) izjavljuje da se ne vesele dolasku u školu.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da se većina učenika pozitivno odnosi prema dolasku u školu, što može odražavati zadovoljstvo školskim okruženjem, odnosima s vršnjacima i učiteljima te motivaciju za učenje. Ipak, značajan broj učenika koji se samo ponekad ili nikad ne veseli dolasku u školu može doživljavati stres, nezadovoljstvo ili osjećaj nelagode u školskom okruženju. Za ovakve su učenike od koristi aktivnosti koje potiču pozitivan odnos prema školi, razvoj socijalnih vještina i pružanje podrške kako bi se povećalo njihovo zadovoljstvo i osjećaj pripadnosti u školi.

2.

Osjećam se sigurno u školi.	1= Nikad	9 učenika
	2= Ponekad	49 učenika
	3= Uvijek	79 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 57,7 % (79 učenika) navodi da se uvijek osjeća sigurno u školi, 35,8 % (49 učenika) tvrdi da se sigurno osjeća ponekad, dok 6,6 % (9 učenika) izjavljuje da se nikad ne osjeća sigurno u školi.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava školu kao sigurno okruženje, što doprinosi njihovoj emocionalnoj stabilnosti, koncentraciji i motivaciji za učenje. Ipak, manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne osjeća sigurno može iskusiti stres, nesigurnost ili zabrinutost zbog vršnjačkih odnosa ili školskog okruženja.

3.

Trudim se učiti i raditi najbolje što mogu.	1= Nikad	3 učenika
	2= Ponekad	34 učenika
	3= Uvijek	100 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 73 % (100 učenika) navodi da se uvijek trudi učiti i raditi najbolje što može, 24,8 % (34 učenika) tvrdi da to čini ponekad, dok 2,2 % (3 učenika) izjavljuje da se nikad ne trudi učiti i raditi najbolje što može.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pozitivan stav prema učenju i trudi se ostvariti svoj puni potencijal, što je važan pokazatelj motivacije, samodiscipline i školskog angažmana. Manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne trudi mogao bi doživljavati smanjenu motivaciju, nisko samopouzdanje ili teškoće u organizaciji i učenju.

4.

Vjerujem da mogu biti uspješan/ uspješna u školi.	1= Nikad	4 učenika
	2= Ponekad	47 učenika
	3= Uvijek	86 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 62,8 % (86 učenika) navodi da vjeruje da može biti uspješan/uspješna u školi, 34,3 % (47 učenika) tvrdi da u to vjeruje ponekad, dok 2,9 % (4 učenika) izjavljuje da nikad ne vjeruje u svoju uspješnost u školi.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima povjerenje u vlastite sposobnosti i vjeruje u svoj školski uspjeh, što je važno za motivaciju, samopouzdanje i postizanje ciljeva. Ipak, manji broj učenika koji u svoj uspjeh vjeruje samo ponekad ili nikad mogao bi se suočavati s nesigurnošću, niskim samopouzdanjem ili strahom od neuspjeha. Ovakvi bi učenici mogli imati koristi od dodatne podrške, pozitivnog ohrabriranja i strategija za razvijanje vjere u vlastite sposobnosti.

5.

Učitelj/ učiteljica me sasluša kada imam problem.	1= Nikad	8 učenika
	2= Ponekad	19 učenika
	3= Uvijek	110 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 80,3 % (110 učenika) navodi da ih učitelj/učiteljica uvijek sasluša kada imaju problem, 13,9 % (19 učenika) tvrdi da se to događa ponekad, dok 5,8 % (8 učenika) izjavljuje da ih učitelji/učiteljice nikada ne saslušaju.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika osjeća podršku i pažnju od strane učitelja, što doprinosi njihovoj emocionalnoj sigurnosti i sposobnosti suočavanja s problemima. Ipak,

manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne osjeća saslušano mogao bi doživljavati osjećaj zanemarenosti ili frustracije, što može utjecati na njihovu motivaciju i emocionalno blagostanje.

6.

Mogu pitati ako nešto ne razumijem.	1= Nikad	1 učenika
	2= Ponekad	28 učenika
	3= Uvijek	108 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 78,8 % (108 učenika) navodi da uvijek može pitati ako nešto ne razumije, 20,4 % (28 učenika) tvrdi da to može ponekad, dok 0,7 % (1 učenik) izjavljuje da ne može pitati za pojašnjenje.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika osjeća sigurnost i samopouzdanje u traženju pomoći kada ne razumiju gradivo, što je ključno za učenje, samopouzdanje i aktivno sudjelovanje u nastavi. Manji broj učenika koji ponekad ili nikad ne pita mogao bi se suočavati s nesigurnošću, strahom od pogreške ili niskim samopouzdanjem. Takvi bi učenici mogli imati koristi od poticanja otvorene komunikacije, pozitivnog ohrabrivanja i stvaranja podržavajuće atmosfere u učionici kako bi se osjećali slobodnije tražiti pomoć.

7.

Dobro se slažem s drugim učenicima u razredu.	1= Nikad	6 učenika
	2= Ponekad	40 učenika
	3= Uvijek	91 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 66,4 % (91 učenik) navodi da se dobro slaže s drugim učenicima u razredu, 29,2 % (40 učenika) tvrdi da se tek ponekad dobro slaže, dok 4,4 % (6 učenika) izjavljuje da se ne slaže s vršnjacima u razredu.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pozitivne odnose i suradnju s vršnjacima u razredu, što doprinosi socijalnoj uključenosti, osjećaju pripadnosti i emocionalnom blagostanju. Ipak, manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne slaže s

drugima može doživljavati socijalne teškoće, sukobe ili osjećaj izolacije. Takvim učenicima mogla bi koristiti podrška u razvijanju socijalnih vještina, rješavanju konflikata i jačanju pozitivnih vršnjačkih odnosa.

Kada mi je teško...

1.

Kada sam tužan/ tužna uvijek mi netko pomogne da se osjećam bolje.	1= Nikad	5 učenika
	2= Ponekad	44 učenika
	3= Uvijek	88 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 64,2 % (88 učenika) navodi da im uvijek netko pomaže da se osjećaju bolje kada su tužni, 32,1 % (44 učenika) tvrdi da im se to događa ponekad, dok 3,6 % (5 učenika) izjavljuje da im nikad nitko ne pomaže u takvim situacijama.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima emocionalnu podršku od drugih, što doprinosi njihovoj otpornosti i osjećaju sigurnosti u suočavanju s tugom. Ipak, manji broj učenika koji ponekad ili nikad ne dobiva pomoć u trenucima tuge može osjećati izolaciju i smanjen emocionalni oslonac. Ovi učenici mogli bi imati koristi od dodatne socijalne i emocionalne podrške, kao i programa koji potiču razvijanje međusobne podrške među vršnjacima i komunikaciju o osjećajima.

2.

Kada sam ljut/ljuta znam se smiriti.	1= Nikad	9 učenika
	2= Ponekad	70 učenika
	3= Uvijek	58 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 51,1 % (70 učenika) navodi da se ponekad zna smiriti kada je ljut/ljuta, 42,3 % (58 učenika) tvrdi da se uvijek zna smiriti, dok 6,6 % (9 učenika) izjavljuje da se ne zna smiriti.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika povremeno ili uvijek uspijeva regulirati svoju ljutnju, što je važno za emocionalnu kontrolu i kvalitetu odnosa s vršnjacima i odraslima. Ipak, manji broj učenika koji se nikad ne zna smiriti može imati poteškoće u upravljanju emocijama, što može dovesti do konflikata i stresa. Takvim učenicima mogla bi koristiti podrška u razvijanju strategija smirivanja, tehnikama emocionalne regulacije i učenju konstruktivnog izražavanja ljutnje.

3.

Kada mi je teško imam se kome obratiti za pomoć.	1= Nikad	6 učenika
	2= Ponekad	35 učenika
	3= Uvijek	96 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 70,1 % (96 učenika) navodi da se uvijek može obratiti nekome za pomoć kada im je teško, 25,5 % (35 učenika) tvrdi da to može ponekad, dok 4,4 % (6 učenika) izjavljuje da se nikad nema kome obratiti.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pristup emocionalnoj i praktičnoj podršci, što je ključno za njihovu otpornost i sposobnost suočavanja sa izazovima. Ipak, manji broj učenika koji ponekad ili nikad nema kome se obratiti može doživljavati osjećaj izolacije i smanjenog emocionalnog oslonca. Ovi učenici mogli bi imati koristi od dodatne podrške kroz savjetovanje, mentorski rad i aktivnosti koje potiču izgradnju povjerenja i sigurnih odnosa s odraslima i vršnjacima.

Moje zadovoljstvo u životu

1.

Imam dovoljno vremena za igru i zabavu.	1= Nikad	5 učenika
	2= Ponekad	62 učenika
	3= Uvijek	70 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 51,1 % (70 učenika) navodi da uvijek ima dovoljno vremena za igru i zabavu, 45,3 % (62 učenika) tvrdi da to ima ponekad, dok 3,6 % (5 učenika) izjavljuje da nikad nema dovoljno vremena za igru i zabavu.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima priliku provoditi vrijeme u igri i zabavi, što je važno za emocionalni razvoj, kreativnost i socijalne vještine. Ipak, značajan dio učenika koji samo ponekad ili nikad nema dovoljno vremena za igru može osjećati nedostatak opuštanja, kreativnog izražavanja ili socijalne interakcije. Takvim učenicima mogla bi koristiti organizacija vremena, poticanje ravnoteže između školskih obaveza i slobodnog vremena te uključivanje u aktivnosti koje promiču igru i druženje.

2.

Bavim se aktivnostima koje volim.	1= Nikad	6 učenika
	2= Ponekad	17 učenika
	3= Uvijek	114 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 83,2 % (114 učenika) navodi da se bavi aktivnostima koje voli, 12,4 % (17 učenika) tvrdi da to čini ponekad, dok 4,4 % (6 učenika) izjavljuje da se nikad ne bavi aktivnostima koje voli.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika aktivno provodi vrijeme u aktivnostima koje ih ispunjavaju i zanimaju, što je važno za emocionalno blagostanje, motivaciju i razvoj osobnih interesa. Manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne bavi aktivnostima koje voli može osjećati nedostatak zadovoljstva, frustraciju ili nisku motivaciju. Ovi učenici mogli bi

imati koristi od podrške u pronalasku i uključivanju u aktivnosti koje ih zanimaju i ispunjavaju te od poticanja ravnoteže između obaveza i osobnih interesa.

3.

Osjećam se dobro kad sam s obitelji.	1= Nikad	1 učenika
	2= Ponekad	9 učenika
	3= Uvijek	127 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 92,7 % (127 učenika) navodi da se uvijek osjeća dobro kada je s obitelji, 6,6 % (9 učenika) tvrdi da se osjeća dobro ponekad, dok 0,7 % (1 učenik) izjavljuje da se nikad ne osjeća dobro u obitelji.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava obitelj kao sigurno i podržavajuće okruženje, što značajno doprinosi njihovom emocionalnom blagostanju i osjećaju pripadnosti. Iako je manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne osjeća dobro u obitelji, za njih je važno pratiti emocionalno stanje i, po potrebi, pružiti dodatnu podršku kako bi se pružio osjećaj sigurnosti, povezanosti i emocionalne stabilnosti.

4.

Osjećam se dobro kad sam s prijateljima.	1= Nikad	1 učenika
	2= Ponekad	22 učenika
	3= Uvijek	114 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 83,2 % (114 učenika) navodi da se uvijek osjeća dobro kada su s prijateljima, 16,1 % (22 učenika) tvrdi da se osjeća dobro ponekad, dok 0,7 % (1 učenik) izjavljuje da se nikad ne osjeća dobro u društvu prijatelja.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika ima pozitivna iskustva i emocionalno zadovoljstvo u društvu prijatelja, što doprinosi socijalnom razvoju, osjećaju pripadnosti i emocionalnoj dobrobiti. Manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne osjeća dobro u društvu prijatelja može osjećati socijalnu nesigurnost ili izolaciju. Takvim učenicima mogla bi koristiti

podrška u razvijanju socijalnih vještina i uključivanje u aktivnosti koje jačaju prijateljske veze i osjećaj pripadnosti.

5.

Osjećam se dobro kad sam u školi.	1= Nikad	7 učenika
	2= Ponekad	45 učenika
	3= Uvijek	85 učenika

Rezultati: Od 137 učenika, 62% (85 učenika) navodi da se uvijek osjeća dobro kad je u školi, 32,8 % (45 učenika) tvrdi da se osjeća dobro ponekad, dok 5,1 % (7 učenika) izjavljuje da se nikad ne osjeća dobro u školi.

Interpretacija: Rezultati pokazuju da većina učenika doživljava školu kao ugodno i podržavajuće okruženje, što doprinosi njihovoj motivaciji, koncentraciji i emocionalnom blagostanju. Ipak, manji broj učenika koji se ponekad ili nikad ne osjeća dobro u školi može doživljavati stres, nelagodu ili osjećaj izolacije. Takvim učenicima mogla bi koristiti dodatna podrška kroz poticanje pozitivnih odnosa s vršnjacima i učiteljima te stvaranje sigurnog i uključivog školskog okruženja.

ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja provednog među učenicima razredne nastave pokazuju da većina učenika doživljava relativno visoku razinu mentalnog i emocionalnog blagostanja, pozitivnog samopoštovanja i osjećaja pripadnosti. Većina učenika se osjeća sretnom, zadovoljnom i sigurnom u obiteljskom i školskom okruženju, ima prijatelje i podršku u socijalnim situacijama, te pokazuje sposobnost regulacije emocija poput ljutnje i tuge. Također, većina učenika pokazuje motivaciju za učenje, vjeru u vlastite sposobnosti i sposobnost suočavanja s pogreškama.

Ipak, manji, ali značajan broj učenika izjavljuje da se povremeno ili nikad ne osjeća dobro, sigurno ili prihvaćeno, osjeća usamljenost, tjeskobu ili stres, te ponekad nema kome obratiti za pomoć. Ovi podaci ističu važnost kontinuirane pažnje i podrške učenicima koji se nalaze u rizičnoj skupini, kako bi se spriječile dugoročne posljedice na mentalno zdravlje, emocionalnu stabilnost i socijalnu uključenost.

Zaključak naglašava važnost teme mentalnog zdravlja među učenicima razredne nastave, ukazujući na to da, iako većina funkcionira dobro, niži postotak učenika s negativnim iskustvima ne smije se zanemariti te zahtijeva ciljane intervencije, podršku i praćenje.

Stručna suradnica pedagoginja:

Martina Ilić