

Извештај о резултатима ученичког истраживања

COVID-19 и стрес

У оквиру наставе психологије, која се као и за друге предмете одвија на даљину, ученици трећег разреда учествовали су у пројекту спровођења истраживања и анализе резултата добијених анкетом о вези између настале ситуације, проузроковане вирусом COVID-19, и стреса.

Задатак ученика Филолошке гимназије је био да пронађу два испитаника по ученику – и да им поставе два питања:

- 1) Како се осећате у овој ситуацији?
- 2) Како излазите на крај са тим емоцијама?

Прикупљени су одговори за велики број испитаника и квалитативно су анализирани. Испитаници су подељени у две групе: у прву групу се убрајају млади и средовечни људи (до 65. године), а у другу групу старији испитаници (преко 65 година). Испитаници су подељени на овај начин због мера на основу којих старији суграђани (преко 65. године) не могу слободно да се крећу током дана. На тај начин, старији становници су у принудној самоизолацији, док су млађи (и средовечни) у могућности да се слободно крећу (иако је и њима препоручено да се саомизолују и социјално дистанцирају). Претпоставља се да ће старијим испитаницима бити и теже да изађу на крај са ванредним стањем будући да све своје време проводе у кућама. Истовремено, имамо у виду да је стање које изазива корона вирус врло непријатно и да су становници под великим притиском и стресом. Циљ овог испитивања је и утврдити како стрес утиче на младе и старије испитанике и како они излазе на крај са тим стресним стањем, као и да ли се ту појављује нека разлика између ове две групе испитаника.

Када су упитани како се осећају, и једна и друга група испитаника ретко употребљава емоције да би описали стања у којима се налазе. Много је учесталија употреба термина „добро” или „лоше”, „уморно”, „стресно” и сл. Ово донекле показује да људи „нису у контакту” са својим емоцијама, па радије именују тренутна стања у којима се налазе. Млади испитаници чешће наводе да су нервозни и демотивисани, што повезују са тиме што су већину дана затворени у својим кућама. Углавном се труде да што мање излазе напоље и да се социјално изолују, што у много случајева утиче и на њихово ментално здравље. Тако неки испитаници помињу изражену анксиозност као и симптоме депресије током овог периода самоизолације. Такође се дешава да млади испитаници имају проблема са спавањем, дрхтањем, као и појавом различитих физичких симптома који су пратиоци стреса (психосоматски проблеми). Ти испитаници узимају и лекове за смирење у овој ситуацији, што показује да тешко могу сами да изађу

на крај са својим емотивним проблемима, и да су им потребни различити суплементи да би редуковали стања која су последица стреса. У том контексту неки испитаници помињу „осећај испразности” и „немотивисаности да завршавају своје обавезе”, као и „бесмисао” ситуације у којој се налазе.

Ипак, велики број младих добро излази на крај са тренутном ситуацијом – нису уплашени за своје здравље и нису анксиозни због самог вируса, већ због последица и мера које се спроводе. Тако наводе да избегавају да гледају вести да се не би нервирани и додатно узнемиравали. Страх као емоција се јавља за своје укућане, посебно за баке и деке који су старији и родитеље који спадају у ризичну групу. Већина младих заправо спада у ову групу – групу испитаника који на питање „Како се осећате?” одговарају са „добро”. Још се налазе у фази превладавања стреса, где се боре да изађу на крај са стресом (тзв. фаза отпора), и раде разне активности како би „прекратили своје време”. Док немали број испитаника жели да ради на себи (учење нових језика, тренирање у кућним условима, учење за школу, рад од куће када су у питању запослени итд.), већина њих проводи време у доколици: гледањем филмова и серија, читањем књига, шетњом по дворишту, играњем игрица, комуницирањем са својим другарима телефоном и сл. Ово све представљаја позитивне начине реаговања на стрес, где испитаници покушавају да га минимализују не проводећи превише времена размишљајући о стању у коме се налазе, као и нефиксирање на узнемирујући садржај.

С друге стране, старији испитаници теже излазе на крај са овим стањем, што је и разумљиво с обзиром да су затворени у кућама и не могу да излазе напоље. Код њих се емоције и више кристалишу – а најчешћа емоција коју споминује страх. Иако већина тврди да се не плаше директно за своје здравље (већ за здравље својих синова и ћерки или унука), евидентно је да постоји и страх за сопствено здравље. Олакшавајућа околност је самоизолација која смањује страх код старијих испитаника, али истовремено подстиче нервозу и анксиозност. Због мера самоизолације, вероватноћа обољевања за старије испитанике је минимална, али константно провођење времена у истом затвореном простору има утицаја на ментално здравље испитаника.

Код старијих испитаника се јавља и веће веровање стручњацима него код млађих испитаника, па тако и осећај друштвене пожртвованости који се код младих није толико провлачио. Наиме, неки млађи испитаници су управо указали на свој утисак о бесмислености читаве ситуације на следећи начин: „Због чега бих ја стално седео у кући и социјално се дистанцирао, када други људи стално шетају улицама?” За разлику од таквог размишљања, један старији испитаник поздравља овакве мере и каже да се у својој кући осећа сигурно, јер га „војска чува”. Такви ставови и размишљања утичу и на суочавање са стресном ситуацијом и емоцијама које из ње произилазе – млади који су истакли горепо-

менуто мишљење су и анксиозни и нервозни, испољавају симптоме депресије јер доживљавају читаву ситуацију као бесмислену и фокусирају се на њене негативне аспекте, док старији са поменутих дијаметралним размишљањем лакше издржавају мере самоизолације, мислећи да оно што раде, раде за добро државе и других њених становника. Њихова жртва за њих има смисла и циљ као тако представљен појачава мотивацију за његовим постизањем и олакшава им време проведено у изолацији. Ипак, овакво размишљање старијих испитаника није доминантно у узорку, али је важно имати и њега у виду.

Старији су углавном уплашенији, али се труде да на стрес одговоре позитивно. Доста њих је у фази отпора, али није занемарљив ни број оних који су још увек у фази шока (фаза која се код старијих испитаника јавља чешће него код млађих). Та група испитаника још „није дошла себи”, целу ситуацију посматра као катастрофалну и не види „светло на крају тунела”. Константна брига и страх утичу на њихово здравље, па се дешава да неки испитаници узимају и лекове за смирење да би нормално могли да функционишу у овим, измењеним условима. Оно што им помаже да преброде свакодневницу и изађу на крај са стресом је углавном бављење неким кућним пословима (кување ручка, сређивање куће и сл.) или гледање филмова на телевизији и друге активности везане за разбигригу. Једна бака је напоменула да је покренула сопствени YouTube канал путем ког комуницира са гледаоцима правећи разне предмете (тричарије) од ствари које људи углавном имају у кући и не користе их често. То би био еквивалент „рада на себи” који се јавља у групи млађих испитаника, конструктивно провођење свог слободног времена да би се унапредиле неке своје способности. Поред тога, испитаници наводе да уче да свирају гитару, читају стручну литературу, уче стране језике итд.

Оно што је више пута поменуто током интервјуисања старијих испитаника је чињеница да покушавају што мање да прате вести да би сачували своје ментално здравље. Неколико пута је поменуто да садржај вести узнемирује испитанике и да се „добро осећају док не гледају вести”. Било који од горепоменутих конструктивних начина провођења времена је бољи и смисленији од константног гледања вести и испитаници су углавном то препознали и себе изоловали од додатне анксиозности и стреса.

Често се старији испитаници и осећају добро, посебно они који имају сопствена дворишта где могу да проводе време током дана. Они излазе у дворишта и читају тамо, обрађују земљу и оптимистични су поводом целе ситуације. Ово су такође позитивни начини превладавања стреса, посебно када они сами кажу да „не осећају ову читаву ситуацију”. Управо због конструктивног начина провођења сопственог времена они ове промене и не осећају у великој мери, иако је јасно да су на почетку прошли кроз фазу шока. Једина разлика је што су они ту фазу превазишли и ушли у отпор (или у овом конкретном случају

оздрављење), али ти испитаници нису у већини – што не значи да је њихов број занемарљив.

Оно што се да приметити је да млади и старији заправо не реагују на исти стресор. Стресор за старије није искључиво самоизолација, већ сам вирус (будући да спадају у ризичну групу), док за младе стресор не представља сам вирус већ управо то стање самоизолације и социјално дистанцирање. Дакле, код старијих имамо два стресора (који су међусобно повезани у одређеној мери, наравно): вирус COVID - 19 и самоизолација, док је код младих углавном у питању само један стресор – самоизолација (који свакако јесте последица самог вируса, али није директан узрочник проблема код младих). Емоције и стања које млади и стари доживљавају су произведена различитим стресорима – страх код старих је везан за вирус, а анксиозност и нервоза код младих за самоизолацију (а не за сам вирус). То се издваја као важан закључак спроведеног испитивања.