

OPIS PROJEKTA

Projekt je započeo u prvom tjednu nakon prekida nastave na sveučilištima (točnije **20. ožujka 2020.**), a u sklopu studentskih aktivnosti na kolegiju *Zdravstvena psihologija* na Odjelu za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru (Klasifikacijska oznaka br. 602-04/20-01/05).

Cilj je ovog istraživanja u uzorku studenata ispitati i pratiti neke aspekte doživljavanja koronakrize, utvrditi osnovne pokazatelje mentalnog zdravlja, kao i načine reagiranja i prilagodbe na krizu izazvanu pandemijom COVIDa-19. Osobit naglasak je na promjenama u načinu reagiranja i prilagodbi tijekom vremena trajanja mjera zaštite od zaraze.

Tri su glavna cilja ovog projekta:

- 1. Istraživački:** ispitivanje psihološke prilagodbe na krizu izazvanu epidemijom COVID-19. Ovaj cilj je usmjeren na utvrđivanje psiholoških aspekata krize i temelji se na procjeni **stresnih događaja** povezanih sa krizom, te načina **suočavanja** sa tim događajima i njihovom povezanosti sa nekim oblicima doživljavanja i ponašanja: **nomofobijom i kiberohondrijom, razinama anksioznosti, depresivnosti, stresa, ljutnje, psihološkom otpornosti, posttraumatskim rastom, kreativnosti i dr.** Odabir varijabli koje su uvrštene u ovo istraživanje napravljen je na temelju rezultata istraživanja objavljenih u renomiranim časopisima od početka pandemije. **Istraživanje je provedeno u obliku longitudinalne panel studije on-line postupkom.**
- 2. Edukativni:** u skladu s dobivenim pokazateljima u istraživačkom dijelu, drugi cilj bio je usmjeren na **mentalno-zdravstvenu pismenost**. Kroz edukativne materijale poticao se razvoj strategija prevencije, zaštite i očuvanja mentalnog zdravlja i jačanje psihološke otpornosti. Ovaj cilj je usmjeren na metode **psihološke potpore i edukaciju sudionika** kako bi se pridonijelo očuvanju njihova mentalnog zdravlja i psihološke otpornosti. Naime, velik broj dosadašnjih istraživanja upozorava na dugotrajne učinke pandemije i potrebe da se razviju ovakve metode prevencije i zaštite mentalnog zdravlja.
- 3. Psihološka potpora:** stvaranje mreže sudionika koji će činiti malu skupinu osoba u međusobnom kontaktu, i koji će svaki tjedan uz odgovaranje na on-line upitnike, upoznavanje s psihoedukativnim materijalima, imati mogućnost pružanja međusobne psihološke potpore prema potrebi.

METODA ISTRAŽIVANJA

Sudionici i postupak. Sudionici u ovom istraživanju su studenti, njih između 100 i 370 u pojedinom mjerenju. Uzorak čini oko 80% studentica i 20% studenata, prosječne dobi oko 23 godine (detaljni će brojčani podaci biti poznati po završetku istraživanja).

Kontakt sa sudionicima, istraživanje i distribucija psihoedukativnih materijala provedeni su **putem Interneta**, djelomično direktnim kontaktom sa sudionicima, a djelomično metodom snježne grude. Naime, nakon što je manja skupina studenata pozvana na

sudjelovanje u projektu, ta skupina je uključila veći broj drugih sudionika, svojih prijatelja i poznanika. Pri tome je presudna bila mogućnost kontaktiranja istih sudionika u više navrata. U prvoj fazi provođenja istraživanja uključilo se 36 studenata prve i druge godine diplomskog studija psihologije Sveučilišta u Zadru, a koji su nakon toga, u slijedećem koraku, on-line kontaktirali svoje poznanika i prijatelja (u prosjeku 7-8 sudionika) i s njima su bili u **kontaktu cijelo vrijeme trajanja projekta**. Sudionici su iz raznih dijelova Hrvatske. Na taj je način stvorena mreža sudionika koji su bili u međusobnom kontaktu, svaki tjedan su odgovarali na on-line pitanja i upitnike, te dobivali psihološku potporu kroz psihoedukativne materijale tematski vezane za istraživanje, tj. za psihološke aspekte krize izazvane COVID-19 epidemijom.

Svim upitnicima prethodi uputa u kojoj su sudionici obaviješteni o projektu i svrši istraživanja, o tome da je ispitivanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u svrhe navedenog projekta.

Anketna pitanja i upitnici

Svaki tjedan sudionicima se prosljeđuje poveznica na kojoj se nalaze **pitanja i upitnici, te psihoedukativni materijali**. Pitanja i upitnici su obuhvaćali slijedeće **teme**:

- kratki pregled protekloga tjedna / mjeseca (npr. događaji koji su bili najupečatljiviji, koji su ih oneraspoločili, rastužili, razljutili, nasmijali ili oraspoločili, kao i opis onih aspekata života koji su se promijenili kao rezultat pandemije);
- procjena stresora vezanih za krizu;
- strategije suočavanja sa stresom (Brief-COPE),
- procjena razine usamljenosti depresivnosti, anksioznosti, stresa (DASS-21) i ljutnje (SAM);
- procjena kvalitete socijalnih kontakata i odnosa s prijateljima i obitelji,
- pitanje o čestini *googlanja* simptoma;
- procjena percipirane ozbiljnosti situacije i osobne ugroženosti;
- procjena nomofobije (NMP-Q) i kiberohondrije (SCS),
- posttraumatski rast (PTGI-SF), svjesna prisutnost (MAAS), kreativnost (ICAA) i otpornost (BRCS)
- i dr.

Pitanja su osmišljena u skladu sa trenutnim događajima vezanim za krizu, a većina upitnika i skala samoprocjene je preuzeta iz ranijih istraživanja. Radi se o psihologijskim mjernim instrumentima koji su u dosadašnjim istraživanjima pokazali zadovoljavajuće psihometrijske kvalitete. Po završetku ovog projekta za svaki od korištenih instrumenata biti će dostupni psihometrijski pokazatelji dobiveni na našem uzorku.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

- Vulić-Prtorić A., Bodrožić Selak M., Sturnela P. (2020) **The psychological distress in students during COVID-19 crisis: An 8-wave longitudinal study.** *PsyArXiv Preprints*. CJELOVITI RAD

- Vulić-Prtorić A. (2020) **PSIHOVID-20: uvid u psihologijska istraživanja u vrijeme pandemije COVID-19** – Simpozij održan na 22. Danima psihologije u Zadru (1.-3. listopada 2020). Sažeci radova u Knjizi sažetaka str. 60-66 LINK = <https://danipsih.unizd.hr/Portals/29/2020/XXII.%20Dani%20psihologije%20u%20Zadru%20knjiga%20sazetaka.docx.pdf>
Prezentacije radova LINK = <https://danipsih.unizd.hr/hrvatski/simpozij-psyhovid-20>
- Bodrožić Selak M., Sturnela P., Vulić-Prtorić A. (2020) **PANDEMIJA I JA – psihološki aspekti krize izazvane pandemijom COVID-19**. Rad prezentiran na 22. Danima psihologije u Zadru. PREZENTACIJA link = https://drive.google.com/drive/folders/1nA2Gch3xDA6c0V-1av_9WmlixNWxliED
- Sturnela P. (2020) **Posttraumatski rast kod studenata u kontekstu pandemije koronavirusa**. Diplomski rad. Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru. [LINK](#) (radnja je u prilogu u PDFu)

PSIHOEDUKATIVNI MATERIJALI

Psihoedukativni materijali kojima je bio cilj poticanje mentalnozdavstvene pismenosti i različitih oblika samopomoći u vrijeme koronakrize, sudionicima su distribuirani zajedno sa upitnicima. **Odabir tema** za psihoedukativne materijale temeljio se na rezultatima dobivenim u upitnicima u prethodnom tjednu. Na taj način su sudionici dobivali povratnu informaciju o postignutim rezultatima, te relevantnim sadržajima iz psihologije s kojima su se susreli prilikom ispunjavanja upitnika. Svi materijali nastali tijekom projekta dostupni su na stranici: <https://en.calameo.com/read/0062922297288f2bae783>

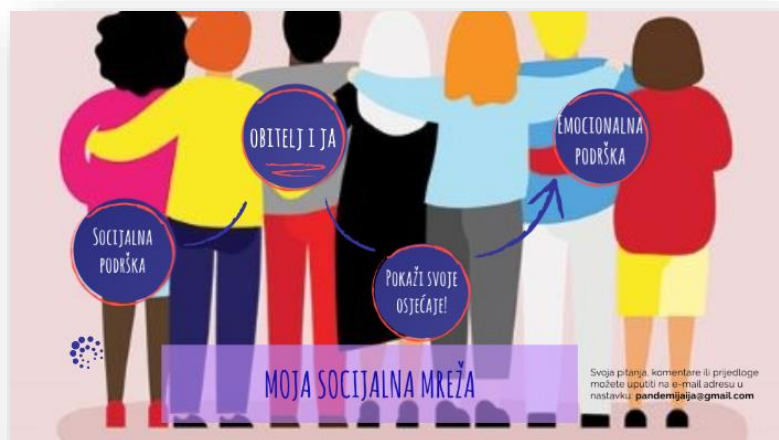


PSIHOEDUKATIVNI MATERIJALI U OBLIKU TEMATSKIH PREZENTACIJA:

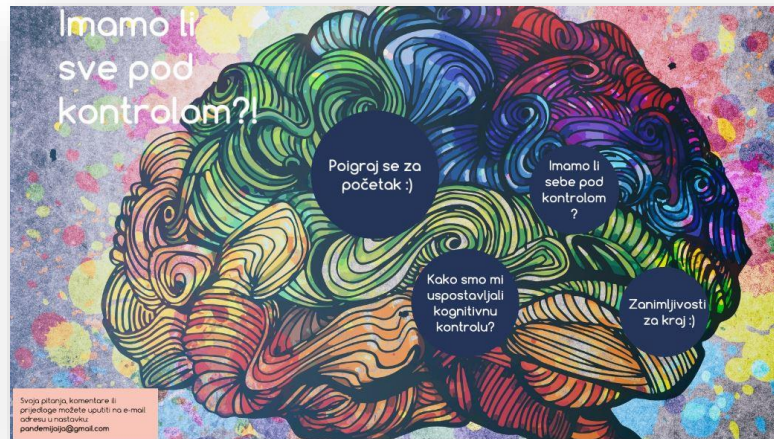
1. **NAŠA VIRTUALNA STVARNOST.** O životu u virtualnom svijetu tijekom krize, nomofobiji, kiberohondriji, socijalnim kontaktima ...
<https://prezi.com/view/MyaFbHiSt9Qwn1IEdDHk/>



2. **MOJA SOCIJALNA MREŽA.** O odnosu s drugima, o podršci, o obitelji, prijateljima ...
<https://prezi.com/view/k9E8am1KnQQhVSAroX70/>



3. **IMAMO LI SVE POD KONTROLOM?** O osjećaju kontrole u situaciji velike neizvjesnosti, o tome kako smo tumačili ovu krizu ...
<https://prezi.com/view/MIptPuw1m0x56lUFHu46/>



4. **KAKO SMO SE OSJEĆALI TIJEKOM PANDEMIJE?** O doživljaju stresa, depresivnosti, anksioznosti, i kako si pomoći?

<https://prezi.com/view/3hgvCUF7HsHMYHKrtCmS/>



5. **ČEMU NAS JE NAUČILA PANDEMIJA?** O psihološkoj otpornosti, pozitivnim promjenama, psihološkom rastu ...

<https://prezi.com/view/G9Qm7b0ky5qHdZb6Z6Mr/>



6. NAŠE ZDRAVLJE TIJEKOM PANDEMIJE. O zdravlju, zdravim navikama hranjenja, spavanja i tjelesnim aktivnostima

<https://prezi.com/view/PtksN43Cn6Se9d2x4Wgr/>



MEDIJI O NAMA

- HPD: <https://www.psihologija.hr/strucne-sekcije/studentiska-sekcija/clanak/zadarski-studenti-psihologije-aktivni-u-vremenu-korone.html>

- Studentski hr: <https://studentski.hr/studenti/zdravlje-i-ljepota/nasa-virtualna-stvarnost-u-doba-pandemije>
- Studentsko savjetovalište Sveučilišta u Zadru: <https://www.unizd.hr/savjetovaliste/obavijesti/view/pid/18528/evl/0/tagid/83/tagname/pandemija-i-ja>
- Npopularna psihologija <https://npopularna.org/pandemija-i-ja-2/>