

MENTALNO ZDRAVLJE U USLOVIMA PANDEMIJE: PREDNOSTI I NEDOSTACI ONLAJN NASTAVE

Leposava Grubić-Nešić¹, Aleksandra Sitarević², Biljana Ratković Njegovan³, Aleksandar Sofić⁴

^{1,2,3,4}Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet tehničkih nauka, Novi Sad, Srbija

¹nesle@uns.ac.rs, ²sicasanjasandra@hotmail.com, ³njegovan@uns.ac.rs, ⁴sofic.ftn@gmail.com

Kratak sadržaj: Mentalno zdravlje predstavlja pokazatelj harmoničnog odnosa pojedinca sa drugim ljudima, sa okruženjem i pre svega sa samim sobom. Brojna negativna delovanja iz okruženja doprinose pogoršanju mentalnog zdravlja kroz nemogućnosti stvaralačkog izraza i pozitivnog odnosa prema stvarnosti, kao što se i dešava u uslovima pandemije Covid-19. Istraživanja u različitim zemljama su pokazala povećanje anksioznosti, depresivnosti, stresa i pre svega pasivnog mentalnog statusa. Sa prelaskom na onlajn nastavu svi učesnici u nastavnom procesu su se suočili sa brojnim nelagodnostima koje su direktno povezane i sa mentalnim zdravljem. Onlajn nastava ima svoje prednosti i nedostatke, i za nastavnike i za studente. U radu se analiziraju mogućnosti za smanjenje personalnih i socijalnih nedostataka onlajn nastave u vezi sa mentalnim zdravljem, kao i preduslovi za uspostavljanje prednosti onlajn nastavnog procesa.

Ključne reči: mentalno zdravlje, studenti, onlajn nastava, prednosti, nedostaci.

MENTAL HEALTH IN A PANDEMIC CONDITIONS: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF ONLINE TEACHING

Abstract: Mental health is an indicator of an individual's harmonious relationship with other people, with the environment and, above all, with him/herself. Numerous negative actions from the environment contribute to the deterioration of mental health, through the impossibility of creative expression and a positive attitude towards reality, as it is still happening in the conditions of the Covid-19 pandemic. Research in various countries has shown an increase in anxiety, depression, stress and, above all, passive mental status. With the transition to online teaching, all participants in the teaching process faced a number of discomforts that are directly related to mental health. Online teaching has its advantages and disadvantages, both for teachers and students. This paper analyzes the possibilities for reducing the personal and social disadvantages of online teaching related to mental health, as well as the preconditions for establishing the advantages of the online teaching process.

Key Words: mental health, students, online teaching, advantages, disadvantages.

1. UVOD

Pandemija korona virusa COVID-19 doprinela je između ostalog i promenama u obrazovnom sistemu, tačnije u načinima realizovanja nastavnog procesa, koji je promenjen sa izvođenja nastave lice u lice, na onlajn nastavu kako bi se širenje COVID-19 ublažilo u što većoj meri [1].

Specifičnosti onlajn nastavnog procesa postavljaju izazov razumevanja svih prednosti i nedostataka koji poboljšavaju svrhu izvođenja nastave, ili je sputavaju. Prethodna literatura identifikovala je faktore koji utiču na iskustvo onlajn obrazovanja, kao relevantnih za uticaj na akademski razvoj studenata. Jedan od glavnih problema odnosi se na mentalno zdravlje, imajući u vidu ograničenja izolacije, kao i uslove pod kojima se nastava izvodi.

Promena u kontekstu izvođenja nastave je posebno izazovna na univerzitetskim studijama inženjerstva, jer se veći deo procesa učenja zasniva na praktičnim primenama, laboratorijskim ogledima i direktnom kontaktu sa nastavnicima i drugim studentima. Budući da je situacija relativno nova, potencijalni uticaj zdravstvene krize i produžene izolacije na akademski razvoj i emocionalno stanje studenata još uvek je nepoznat [2].

Kao posledice pandemije, na opštoj populaciji, uočene su manifestacije uznemirenosti, anksioznosti, depresije i nesanice [3]. Istraživanje koje su sprovedi Salari i saradnici [4] među populacijom u Aziji i Evropi pokazalo je da je prevalencija stresa bila 29,6%, anksioznosti 31,9%, a depresije 33,7%. Dugoročne posledice pandemije na mentalno zdravlje populacije će se tokom vremena sve više izučavati, jer će se one pojavljivati tokom vremena.

2. ŠTA JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Mentalno zdravlje predstavlja vid zdravlja uopšte i podrazumeva stanje fizičkog, psihičkog i društvenog blagostanja, koje nije samo puko odsustvo bolesti. Mentalno zdravlje podrazumeva emocionalni, motivacioni i socijalno - psihološki status koji utiče na to kako mislimo, osećamo i radimo. Takođe, doprinosi psihološkom odnosu prema stresu, pomaže u odnosima sa drugima i određuje načine donošenja odluka. Poznato je da se pojam mentalnog zdravlja razlikuje kroz istoriju, kroz civilizacijske i društvene okvire i da je njegovo tumačenje uvek obojeno dominantnim vrednostima u socijalnom okruženju.

Zašto je važno mentalno zdravlje? Pre svega, mentalno zdravlje oslikava kompleksnu egzistenciju pojedinca i govori o njegovom psihološkom statusu koji se manifestuje u svim aspektima čovekovog života. U savremenim uslovima života u kojima je brzina promena često teško uhvatljiva, pojedinac ima zadatak da se ne samo prilagođava tim promenama, već i da ih svojim idejama, motivima i uverenjima menja i razvija. Za takve aktivnosti je potreban mentalno zdrav i jak pojedinac. U velikoj meri se promenilo shvatanje iz stare Grčke da je "u zdravom telu-zdrav duh", u nešto mnogo važnije, da je u zdravom duhu-zdravo telo.

Svetska zdravstvena organizacija (engl. *World Health Organization* - WHO) [5] ističe da je mentalno zdravlje osnovni indikator ukupnog zdravlja stanovništva. Prema WHO zdravlje je „stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti“. Ovu tezu nadopunjuje Jahoda [6], koji ističe da odsustvo bolesti može biti nužan, ali ne i dovoljan kriterijum mentalnog zdravlja. U opštem smislu mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem ljudi ostvaruju ili koriste svoje sposobnosti i potencijale kako bi se nosili sa stresorima svakodnevnog života, zatim da produktivno rade i daju doprinos društvu.

Prema Ware – u [7] visok nivo mentalnog zdravlja uključuje odsustvo tradicionalnih znakova psihopatologije, kao što su simptomi anksioznosti i depresije, kao i prisustvo psiholoških markera psihološkog blagostanja kao što su radost i pozitivan pogled na život. Mentalno zdravlje može uključivati sposobnost pojedinca da uživa i zabavlja se u životu, ali i ravnotežu između aktivnosti i napora da se postigne psihološka otpornost. Mentalno zdravlje pojedinca može se izraziti kroz emocije i može se prilagoditi nizu različitih stresnih okolnosti.

3. POVEZANOST ONLAJN NASTAVE I MENTALNOG ZDRAVLJA

Uticaj pandemije na studentsku populaciju, kada je mentalno zdravlje u pitanju, ogleda se u značajnim promenama u ponašanju, često zatvorenosti, ali i pasivnosti i apatiji. Dosadašnja istraživanja su identifikovala neke od faktora uticaja sa značajnim dejstvom na fenomen onlajn obrazovnog procesa, a među kojima se izdvajaju sami časovi, njihovo održavanje i metode ocenjivanja i podrška nastavnika [8], kvalitet izvođenja nastave [9], uslovi radnog prostora studenata [10] i interakcija studenta sa kolegama i nastavnicima [11].

Psihološka istraživanja su ukazala na zabrinutost u vezi sa mentalnim zdravljem studenata jer su iznenada morali da pređu na sisteme onlajn učenja i na taj način da prate nastavu pod izmenjenim uslovima i ograničenim resursima. Negativne posledice onlajn učenja na mentalno zdravlje studenata mogu uključiti povećanu anksioznost i izostanak, a nastaju kao posledica povećanih zahteva za novim tehnološkim veštinama, produktivnosti, i preopterećenosti informacijama [12]. Istraživanja su utvrdila da su u ovoj situaciji studenti prijavili više nivoa stresa, anksioznosti i depresije [10] i drugih negativnih osećanja kao što su strah, zabrinutost, ali i dosada [13]. Takođe, istraživanje Alibudbuda [14] je pokazalo da se negativne posledice onlajn učenja na mentalno zdravlje među studentima uglavno odnosi na povećanu anksioznost i izostanak. Nekoliko studija je istaklo zaštitni efekat koji veza sa ostatkom akademske zajednice može imati na anksioznost, depresiju i stres [11]. Anksioznost predstavlja doživljaj strepnje, straha bez očiglednog spoljnog povoda, a javlja se kao veoma čest pratilac čovekovog odnosa sa realnošću (stvarnom ili virtuelnom). Ponekad se anksioznost javlja i kod anticipacije buduće realnosti, koja ugrožava osećaj sigurnosti i samopoštovanja pojedinca.

Depresija predstavlja stanje bezvoljnosti, bespomoćnosti, beznada, često praćeno slabom motivacijom, bezvoljnošću i gubitkom volje za bilo šta [15]. Depresivno ponašanje nastaje kao posledica osećaja obezvređenosti i samopotcenjivanja iz čega proizilazi osećanje praznine, beskorisnosti i inferiornosti. Depresija se odnosi na tendenciju smanjenja, odnosno potpunog povlačenja emotivnog ulaganja pojedinca u socijalnu okolinu i sebe, sa ciljem da se individua odbrani od postojećeg psihičkog bola usled narušenih socijalnih i afektivnih relacija. Ovaj odbrambeni mehanizam koji osoba razvija identifikuje se ukoliko pojedinac postojeće stanje shvata kao globalno, dugotrajno i konačno, a uz to i ne uviđa da na raspolaganju ima obrasce koji će joj omogućiti da ovakvo stanje i promeni, dakle ne vidi drugi način da se odbrani od psihičkog bola, sem povlačenja iz svog socijalnog okruženja. Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji [5] depresivni poremećaji (depresija) se ubrajaju u jedan od najčešćih mentalnih poremećaja u današnje vreme, a determinišu ih indikatori poput: neraspoloženja, sniženog nivoa interesovanja i zadovoljstva različitim aspektima života ili njihovo potpuno odsustvo, zatim osećajem krivice i niskog samopoštovanja, različitim poremećajima apetita i sna, sniženim energetske dražjom i poremećajima koncentracije.

Gill [16] depresiju objašnjava kao duševno stanje okarakterisano ozbiljnim osećajima beznada i neadekvatnosti, tipično praćenim nedostatkom energije i interesovanjem u životu. Depresija obuhvata širok raspon stanja, koji mogu da variraju od prolazne slabosti i nezadovoljstva, pa sve do ozbiljnog psihijatrijskog poremećaja koji potencijalno može da ugrozi život pojedinca. U kolokvijalnom značenju, služi za izražavanje emocija poput: tuge, frustracije i nezadovoljstva. U definisanju depresije bitno je napraviti razliku od stanja "normalnog" osećanja tuge koja se može odnositi, na primer, na neki gubitak, a koji se može pojaviti kod svakog pojedinca, međutim, depresija po svojoj snazi, trajanju i stepenu disfunkcije odudara od svakodnevnih promena raspoloženja.

Kada je reč o depresivnom poremećaju, govorimo o poremećaju koji potencijalno može da zahvati celokupnu populaciju i ima negativan uticaj na kvalitet života, rada, učenja, društvenog i kulturnog života kao i na sposobnost pojedinca da aktivno sarađuje i doprinosi zajednici i svom životu [17]. Isto tako, istraživanja su pokazala nisko zadovoljstvo podrške studenata koju su dobili od svojih nastavnika i manje zadovoljstvo časovima i metodama u obrazovanju na daljinu u poređenju sa učenjem u učionici [8]. Nisko zadovoljstvo načinom na koji je nastava

prilagođena onlajn formatu povezano je sa povećanjem učenog radnog opterećenja [18]. Istraživanja sprovedena pre pandemije COVID-19 utvrdila su da su interakcije između studenata i profesora bile od suštinskog značaja za zadovoljstvo studenata, te da su igrale odlučujuću ulogu u akademskom razvoju i postignućima studenata [19].

U pogledu percipirane povezanosti sa drugim studentima i nastavnicima tokom izolacije, prethodna istraživanja su pokazala da se studenti osećaju manje povezanim sa kolegama i nastavnicima nego prilikom nastave licem u lice [20]. Neočekivana promena onlajn obrazovanja otvara pitanje da li su studenti tehnički spremni da pohađaju nastavu od kuće i da li imaju adekvatan radni prostor, opremu i prostoriju za efikasno učenje. Pored toga, situacija zaključavanja je sprečila studente da idu u učionice i u mnogim slučajevima, primorala je članove porodice da dele prostore svojih ukućana, što je pogoršalo uslove rada studenata povećanjem buke i ometanja tokom slušanja nastave [21]. Realyvásquez-Vargas i saradnici [22] su istakli da faktori životne sredine kao što su buka, temperatura i osvetljenje imaju značajan uticaj na akademski učinak studenata tokom onlajn časova u kontekstu pandemije. Ova pitanja su bila povezana sa većim poteškoćama u fokusiranju i koncentraciji tokom učenja što je prepreka za sticanje znanja putem onlajn kurseva.

4. ZAKLJUČAK

Usled prirode novonastale situacije, efekat onlajn nastave koji je proizašao iz pojave COVID-19 na studente još nije u potpunosti poznat, tako da je rad na obezbeđivanju empirijskih podataka od ključnog značaja za razumevanje njegovog uticaja, kao i za predlaganje akcija podrške za unapređenje nastavnog procesa. Nekoliko studija je pokazalo da značajan procenat studenata, posebno onih iz ugroženih porodica, ima problema sa pristupom internet uslugama kao i da studenti nisu imali vremena da prilagode svoj radni prostor i socijalne kontekste koji bi doprineli njihovom akademskom razvoju. Zbog neočekivane situacije zaključavanja i brzog prelaska na nove uslove rada, potrebno je sve ove faktore uzeti u obzir pri dizajniranju onlajn kurseva kako bi se izbegli štetni efekti na akademski razvoj studenata [23]. Prilikom dizajniranja onlajn kurseva, časovi se ne mogu jednostavno preneti iz direktnog u onlajn okruženje. Za uspešnu onlajn nastavu potrebno je prilagoditi sadržaj, pedagogiju, metodologiju i tehnologiju nastavnog procesa, kako bi se negativni efekti što više umanjili [13].

Negativni efekti se mogu smanjiti i radom na uključivanju studenata u sve segmente onlajn nastavnog procesa, povećanju komunikacije i radu na razvoju kvalitetne komunikacije svih učesnika u nastavnom procesu. Jer, često se dešava, da i sa promenom objektivnih okolnosti, psihološki problemi još dugo nastavljaju da postoje.

5. LITERATURA

- [1] Grace Malolos, Maria Baron, Faith Apat, Hannah Sagsagat, Pamela Pasco, Emma Aportadera, Roland Tan, Angelica Gacutno-Evardone, Don Lucero-Prisno, *Mental health and well-being of children in the Philippine setting during the COVID-19 pandemic*, Health Promotion, 11(3):2, 2021.
- [2] Rosó Baltà-Salvador, Noelia Olmedo-Torre, Marta Peña, Ana-Inés Renta-Davids, *Academic and emotional effects of online learning during the COVID-19 pandemic on engineering students*, Education and Information Technologies, 26: 7407–7434, 2021.
- [3] Cuiyan Wang, Mohammad Fardin, Mahmoud Shirazi, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Roger McIntyre, Bach Tran, Travis Quek, Syeda Husain, Jiayun Wang, Cyrus Ho, Roger Ho, *Mental Health of the General Population during the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic: A Tale of Two Developing Countries*, Psychiatry International, 2, 71–84, 2021.
- [4] Nader Salari, Amin Hosseini-Far, Rostam Jalali, Aliakbar Vaisi-Raygani, Shna Rasoulpoor, Masoud Mohammadi, Shabnam Rasoulpoor, Behnam Khaledi-Paveh, *Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*, Global Health, 16(1):57, 2020.
- [5] World Health Organization, The World health report 2001: Mental health: new understanding, new hope: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHO_2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- [6] Marie Jahoda, *Current concepts of positive mental health*, 1st ed. New York: Basic Books, 1958.
- [7] Ware John, Kristin Snow, Mark, Barbara Gandek, *SF-36 Health Survey: Manual and interpretation guide*, Boston: Health Institute, New England Medical Centre, 1993.
- [8] Dingh Linh, Nguyen Trang, *Pandemic, social distancing, and social work education: students' satisfaction with online education in Vietnam*, Social Work Education, 39(8), 1074–1083, 2020.
- [9] Lisa Amir, Ira Tanti, Diah Ayu Maharani, Yuniardini Wimardhani, Vera Julia, Benso Sulijaya, Ria Puspitawati, *Student perspective of classroom and distance learning during COVID-19 pandemic in the undergraduate dental study program*, Universitas Indonesia, BMC Medical Education, 20, 392, 2020.
- [10] Changwon Son, Sudeep Hegde, Alec Smith, Xiaomei Wang, Farzan Sasangohar, *Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study*, Journal of Medical Internet Research, 22(9), e21279, 2020.

- [11] Maria-Crina Radu, Carol Schnakovszky, Eugen Herghelegiu, Vlad-Andrei Ciubotariu, Ion Cristea, *The impact of the COVID-19 pandemic on the quality of educational process: A student survey*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(21), 7770, 2020.
- [12] Jacolize Poalses, Adèle Bezuidenhout, *Mental health in higher education: a comparative stress risk assessment at an open distance learning university in South Africa*, International Review of Research in Open and Distributed Learning, 19(2), 2018.
- [13] Aleksander Aristovnik, Damijana Keržič, Dejan Ravšelj, Nina Tomaževič, Lan Umek, *Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective*, Sustainability, 12(20), 8438, 2020.
- [14] Rowalt Alibudbud, *On online learning and mental health during the COVID-19 pandemic: Perspectives from the Philippines*, Asian Journal of Psychiatry, 66: 102867, 2021.
- [15] Andrew Colmar, A Dictionary of Psychology, Oxford: Oxford University Press, 2015.
- [16] David Gill, Hughes' Outline of Modern Psychiatry, Chicester: John Wiley & Sons.
- [17] European Commission, *Action against depression. Improving mental health and well-being by combating the adverse health, social and economic consequences of depression*, European Communities, 2004.
- [18] Saaba Alnusairat, Dua Maani, Almer Al-Jokhadar, *Architecture students' satisfaction with and perceptions of online design studios during COVID-19 lockdown: the case of Jordan universities*, International Journal of Architectural Research, 15(1):219-236, 2020.
- [19] John Arbaugh, *Virtual Classroom Characteristics and Student Satisfaction with Internet-Based MBA Courses*, Journal of Management Education, 24(1), 32–54, 2000.
- [20] Mahmoud Al-Balas, Hasan Ibrahim Al-Balas, Hatim Jaber, Khaled Obeidat, Hamzeh Al-Balas, Emad Aborajoo, Raed Al-Taher, Bayan Al-Balas, *Distance learning in clinical medical education amid COVID-19 pandemic in Jordan: Current situation, challenges, and perspectives*, BMC Medical Education, 20, 341, 2020.
- [21] Emily Driessen, Abby Beatty, Alexis Stokes, Sara Wood, Cissy Ballen, *Learning principles of evolution during a crisis: An exploratory analysis of student barriers one week and one month into the COVID-19 pandemic*, Ecology and Evolution, 10(22), 12431–12436, 2020.
- [22] Arturo Realyvásquez-Vargas, Aidé Aracely Maldonado-Macías, Karina Cecilia Arredondo-Soto, Yolanda Baez-Lopez, Teresa Carrillo-Gutiérrez, Guadalupe Hernández-Escobedo, *The Impact of Environmental Factors on Academic Performance of University Students Taking Online Classes during the COVID-19 Pandemic in Mexico*, Sustainability, 12(21), 919, 2020.
- [23] Ella Braat-Eggen, Anne van Heijst, Maarten Hornikx, Armin Kohlrausch, *Noise disturbance in open-plan study environments: a field study on noise sources, student tasks and room acoustic parameters*, Ergonomics, 60(9), 1297–1314, 2017.

Autori se zahvaljuju na podršci u radu, koja proizilazi iz projekta Departmana za industrijsko inženjerstvo i menadžment, Fakulteta tehničkih nauka, pod nazivom "Unapređenje nastavnih procesa DIIM kroz implementaciju rezultata naučno-istraživačkog rada u oblasti Industrijskog inženjerstva i menadžmenta"