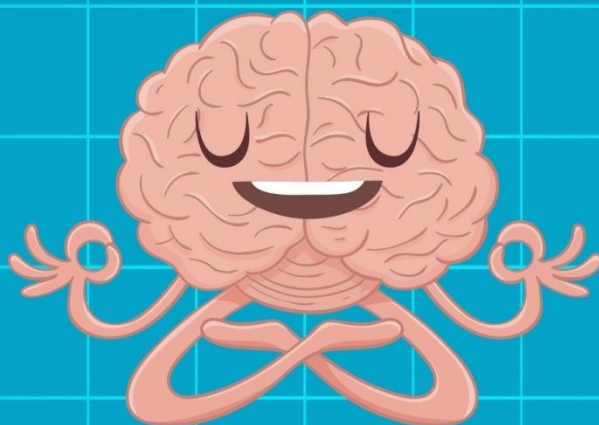


Перцепции за менталното
здравје
помеѓу средношколците
-истражување-



YOUTH
CAN
DO IT BETTER!

SCHÜLER
HELFEN
LEBEN



СОДРЖИНА

3

Вовед

4

За Младите
можат

5

Зошто ментално
здравје?

7

Цели и
методологија на
истражувањето

8

ПЕРЦЕПЦИИ
ЗА МЕНТАЛНО
ЗДРАВЈЕ

12

ГРИЖА
ЗА МЕНТАЛНОТО
ЗДРАВЈЕ

17

МЕНТАЛНИ
СОСТОЈБИ

27

ВЛИЈАНИЕ ОД
ВОСПИТНО-
ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС

36

Демографски
податоци



Вовед

Не е секогаш лесно да објасниме како се чувствуваме...Зарем не?

Нашите емоции, чувства, погледот кон нештата, па дури и кон самите себеси... Тие постојано се менуваат. Како би опишал што значи да бидеш ти? Или што се случува во твојата глава?

Што е ментално здравје? Што е потребно за да го негуваш твоето ментално здравје?

Проектот "YOU(th) CAN DO IT BETTER!" со својот уникатен и систематски пристап е посветен на промовирање на важноста за грижа за менталното здравје помеѓу младите средношколци. Целта на проектот е да им понуди на младите платформа за личен и професионален развој, себеспознавање, себереализација и станување на најдобрата верзија од себеси. Да им овозможи да станат способни и решителни млади луѓе кои се справуваат со секојдневните предизвици со кои животот не напаѓа, да се развијат во агенти на позитивни промени, односно да станат врснички едукатори кои гласно ќе зборуваат за важноста на негувањето на нашето ментално здравје.

„Идентификувај → Инспирирај → Делувај“ – пристап кон младинските проблеми по кој Младите можат е позната и на основа на кој до сега се имплементирани голем број успешни проекти. Во текот на цела 2019та година Младите можат го реализира проектот "YOU(th) CAN DO IT BETTER!" посветен на промовирање на важноста за грижа за менталното здравје помеѓу младите средношколци во градот Скопје. Преку овој проект најпрво ги инспирираме младите да се грижат за своето ментално здравје, ги идентификуваме младинските потреби и предизвици поврзани со менталното здравје на средношколците, по што ќе се делува на адресирање кај соодветните чинители и нивно надминување.

Целта на истражувањето е преку теренски анкети да се идентификува разбирањето на поимот ментално здравје, но и потребите и предизвиците со кои средношколците се соочуваат поврзани со грижата за нивното ментално здравје. Добиените резултати од истражувањето, односно идентификуваните потреби и предизвици ќе послужат за планирање и имплементација на програма за врсничка едукација за ментално здравје која ќе се спроведува во средните училишта во Скопје.

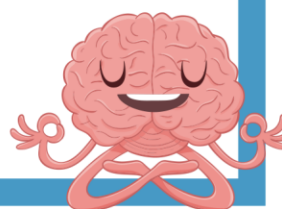


За Младите можат

Младите можат е здружение на граѓани, формирано од млади за млади во 2009 година во Скопје. Постоиме 10 години и броиме 55 активни членови и над 1000 млади луѓе кои биле дел од нашите активности, кои секојдневно придонесуваат во работата на организацијата.

Постоиме за да им овозможиме на младите луѓе да станат активни, независни, способни и решителни граѓани кои веруваат дека МОЖАТ самостојно или здружено да учествуваат и влијаат во позитивните промени и развојот во општеството. Веруваме дека младите луѓе можат да земат активно учество во развојот на своите заедници и преку младински и социјален активизам како моќни алатки за општествена промена можат да одговорат на своите потреби во заедницата.

Цели во кои веруваме и ги застапуваме се: зголемување на свеста кај младите луѓе за активно граѓанство; давање можности на младите луѓе за реализација на младински иницијативи и креативно изразување на нивните мислења и ставови; иницирање на личен развој на младите луѓе преку младинска работа и неформално образование и промоција на човекови права и слободи на младите луѓе.



Зошто ментално здравје?

Тригодишното искуство на Младите можат во спроведувањето и поддржувањето на иницијативи за промоција на важноста од негување на менталното здравје кај младите и сите предизвици со коишто се соочивме ни укажаа на потребата од влијание на темата преку сеопфатен систематски пристап. Иако, темата започнува да се актуелизира помеѓу младите, за поширокиот дел од општеството се уште е табу тема. Генералниот заклучок е дека менталното здравје кај нас веднаш се поврзува и асоцира со менталните болести и дека менталното здравје се третира како отсуство на болести. Причините за ваквите перцепции може да се најдат во различните околинис во кои е опкружен еден млад човек.

Кога станува збор за влијанието на домашното воспитување и социјалните прилики врз менталното здравје на младите, искуството ни покажува дека кај младите луѓе постои генерален страв и недоверба во родителите за отворено да зборуваат за нивните чувства, ставови, расположенија и проблеми. Родителите не ги прифаќаат состојбите и проблемите на своите деца, поради срам од отфрлање од општеството и од она што ќе мислат и ќе кажат останатите. Младите наоѓаат повеќе доверба, прифаќање и поддршка од своите врсници.

Во поглед на формалното образование, во образовните програмивоопшто не се опфатени теми за менталното здравје. Образованието не се справува со проблемите на учениците и овие теми се перцепирани како тешки и табу теми кои не се погодни за во образовниот процес. Токму поради стигмата кај повозрасните, а воедно и кај професорскиот кадар во македонското образование, учениците не ја знаат улогата на психологот и ги мешаат улогите на психологот и од друга страна на педагогот во училиштата. Сето тоа доведува да учениците воопшто не ја знаат вистинската улога на психологот, немаат доверба да се обратат и да го посетат за проблеми со кои се соочуваат.

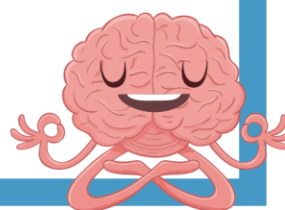
Адолесценцијата е клучен период за развивање и одржување на социјални и емоционални навики важни за менталната добросостојба. Тие вклучуваат усвојување на здрави модели на спиење; редовно вежбање; личен развој; решавање на проблеми и развој на меѓучовечки вештини; препознавање и справување со емоции. Поддржувачки средини во семејството, училиштето и во пошироката заедница се исто така важни за развој на ментална добросостојба.

Разбирањето на менталното здравје не е само идентификување на симптомите на менталните состојби и разликување на истите. Сите ние доживуваме емотивни подеми и падови од време на време, предизвикани од различни настани во нашите животи. Менталните состојби и болести ги надминуваат овие емотивни реакции и стануваат нешто подолготрајно. Со соодветен третман, луѓето можат да го остварат својот целосен потенцијал, да се справат со стресот во животот, да работат продуктивно и значајно да придонесат кон светот.



Без негување на менталното здравје не можеме да бидеме целосно здрава личност.

Повеќе од половина од менталните нарушувања кај младите доаѓаат на површината пред возраст од дваесет и пет години, па затоа е неопходно да се обезбеди соодветна поддршка и грижа во доволно рана фаза. Секое парче придонесува за нашето разбирање на менталното здравје - ако нешто недостасува, сликата не е целосна. Многу е важно секој млад човек да го негува своето ментално здравје, исто како и физичкото здравје. Секој млад човек треба да ги знае своите граници, да научи да се стави себеси на прво место кога тоа е потребно и да биде свесен за практикување на здрави навики и постојана ментална хигиена.



Цел и методологија на истражувањето

Непостоењето на релевантни податоци за состојбите на младите поврзани со нивното ментално здравје, ја поттикна потребата да се добијат конкретни податоци на оваа досега неистражена тема, коишто ќе бидат основа при креирање на програми за средношколците коишто ќе ја актуелизираат темата, ќе ги разбијат стереотипите и ќе ги поттикнат младите да го негуваат своето ментално здравје. Во таа насока, Здружение на граѓани Младите можат, спроведе истражување на територијата на град Скопје, во периодот април – мај 2019 година, користејќи квантитативен пристап преку спроведување на теренски анкети.

Преку овој пристап, беа спроведени вкупно 425 теренски анкети со средношколци од сите државни средни училишта на територијата на град Скопје. Од вкупниот број на средношколци во Скопје кој изнесува 24 260¹, беше дизајниран примерок според застапеност на средношколци во вкупно 21 државно средно училиште. Со теренското истражување во средните училишта во градот Скопје се опфатија вкупно 425 испитаници, од кои 216 (50,8%) беа машки и 209 (49,2%) беа женски.

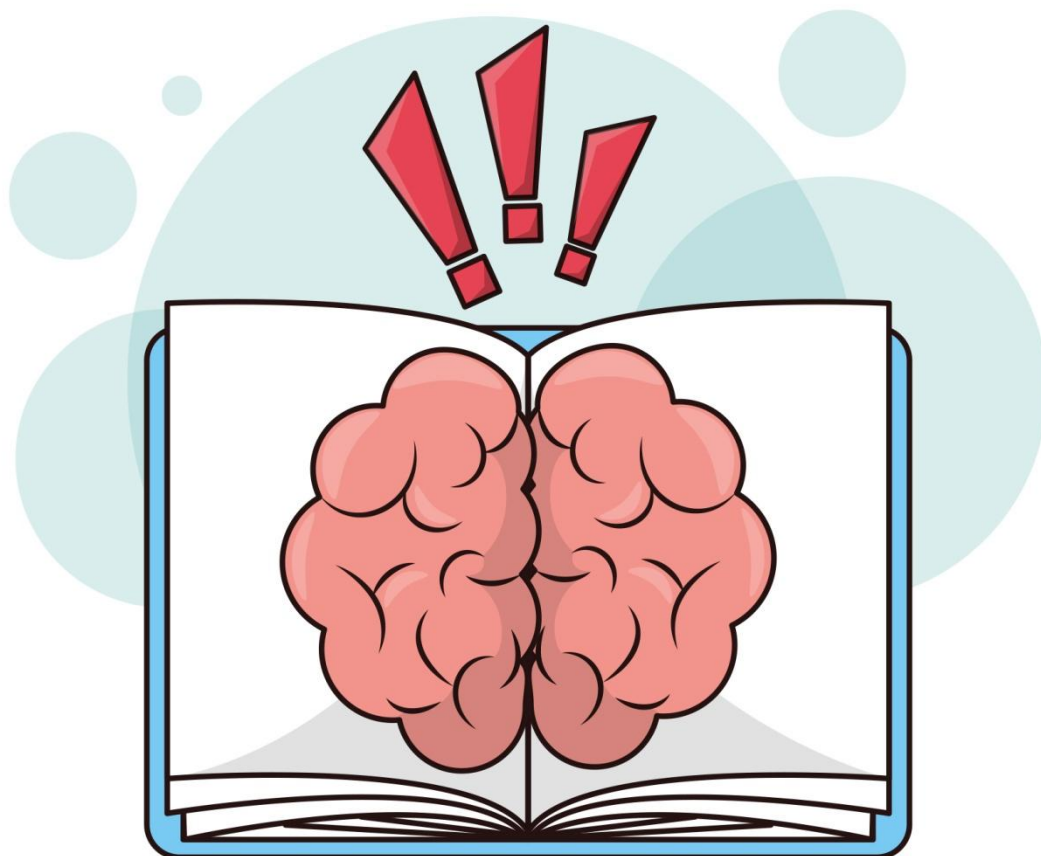
Анализата на спроведеното истражување ги сумира резултатите од квантитативната анализа (теренско истражување) во државните училишта на територијата на град Скопје, во 4 области и тоа:

1. Перцепции за ментално здравје
2. Грижа за менталното здравје
3. Ментални состојби
4. Влијание на воспитно-образовен процес врз менталното здравје

¹Државен завод за статистика на Република Северна Македонија



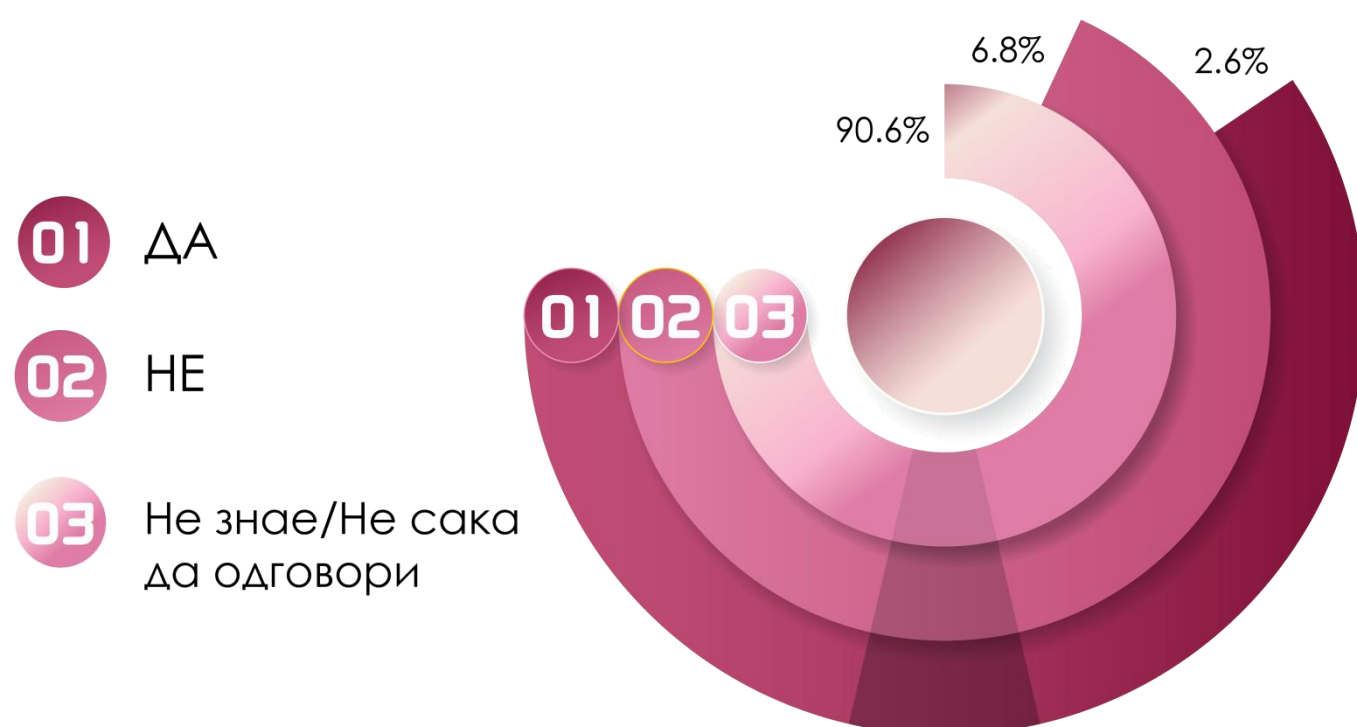
ПЕРЦЕПЦИИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ



Секција 1

Во првата секција средношколците одговараа прашања поврзани со општата слика за менталното здравје, компонентите на истото и табуизираноста на темата во нашето општество.

На прашањето дали си запознаен/а со поимот ментално здравје, високи 90,6% одговориле потврдно.

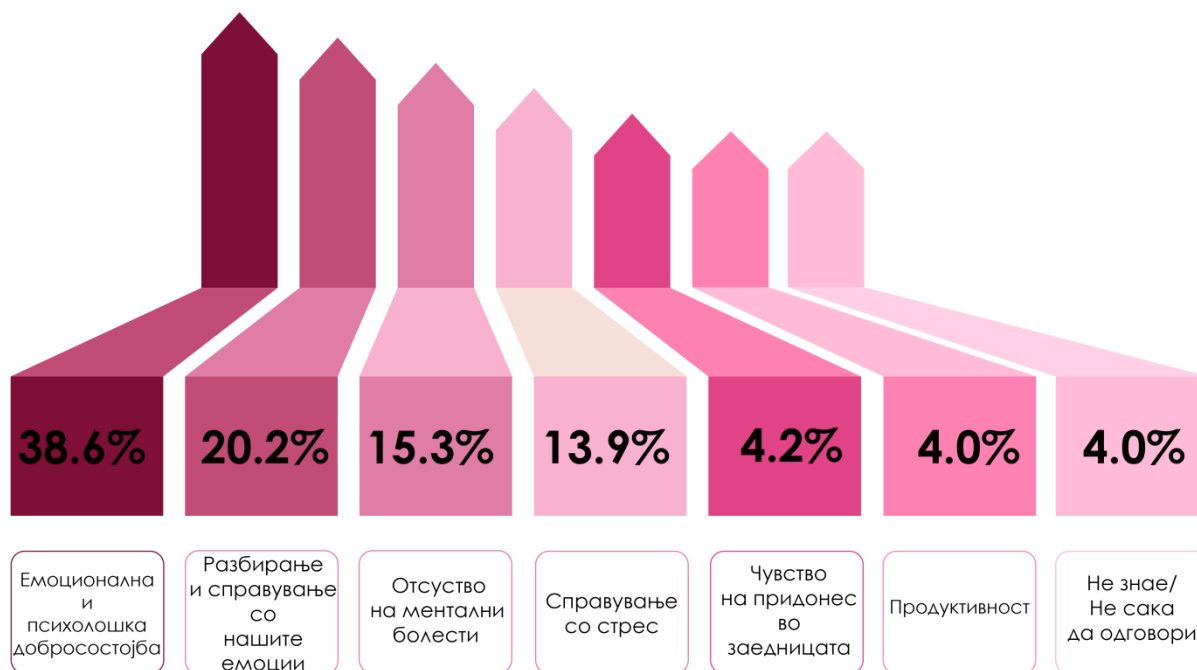


Графикон 1.

Понатаму, испитаниците имаа можност да одговорат што за нив претставува менталното здравје. Најголем дел од нив (38,6%) одговориле дека менталното здравје за нив претставува емоционална и психолошка добросостојба. 20% од испитаниците менталното здравје го објаснуваат како разбирање на нашите емоции.



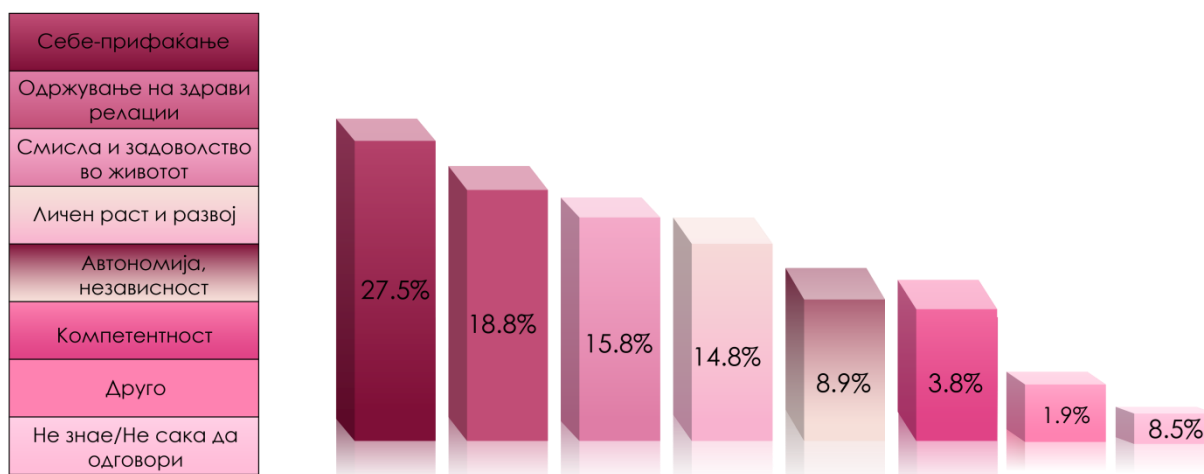
Што за тебе претставува поимот ментално здравје?



Графикон 2.

Кога станува збор за најважните компоненти на менталното здравје, мислењето помеѓу испитаниците е поделено. Најголем дел (27,5%) велат дека најважна компонента е себе-прифаќање, а 18,8% одговориле дека тоа е одржувањето на здрави релации. Останатите одговори се прикажани на графикон 3.

Според тебе, кои се најважните компоненти на менталното здравје?

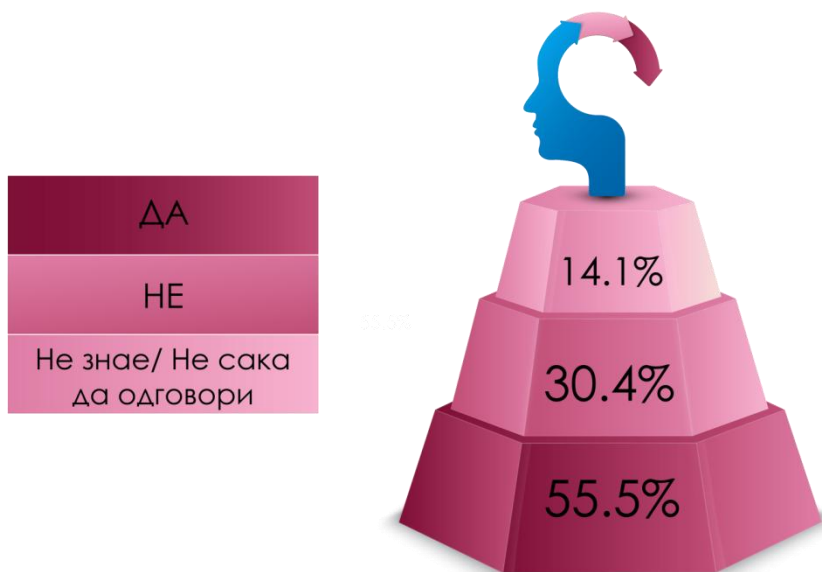


Графикон 3.



Половина од испитаниците (55,5%) сметаат дека менталното здравје е табу тема во нашата држава, односно постои стигма.

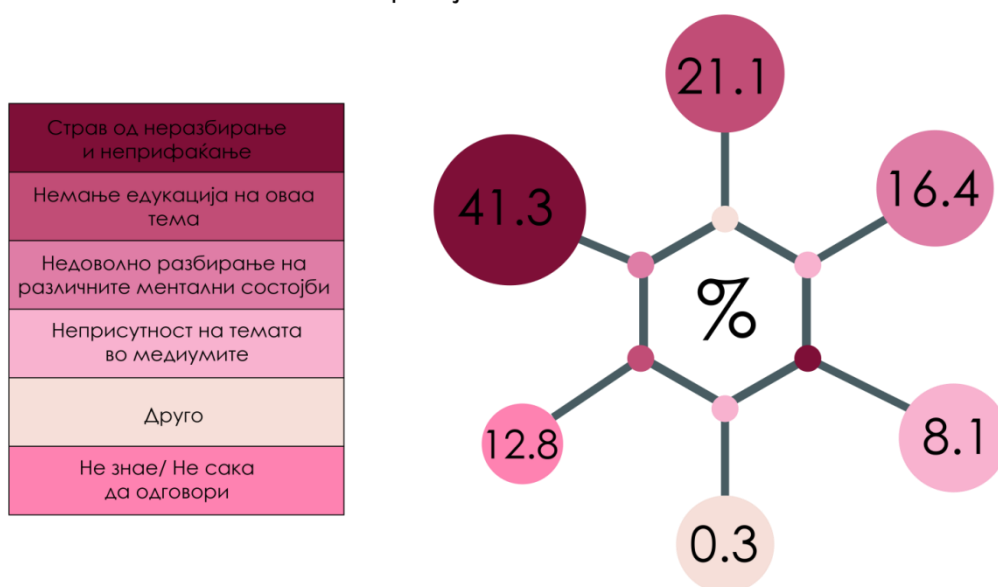
Дали според тебе менталното здравје е табу тема (постои стигма во Македонија)?



Графикон 4.

Од испитаниците коишто сметаат дека менталното здравје е табу тема во Македонија, како најзначаен фактор за оваа состојба го издвојуваат стравот од неразбирање и неприфаќање (41,3%). За 21,2% од испитаниците кои го одговориле ова прашање најважен фактор е немањето едукација на темата ментално здравје.

Кои се најзначајни фактори за табуизираност на темата ментално здравје?



Графикон 5.



ГРИЖА ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

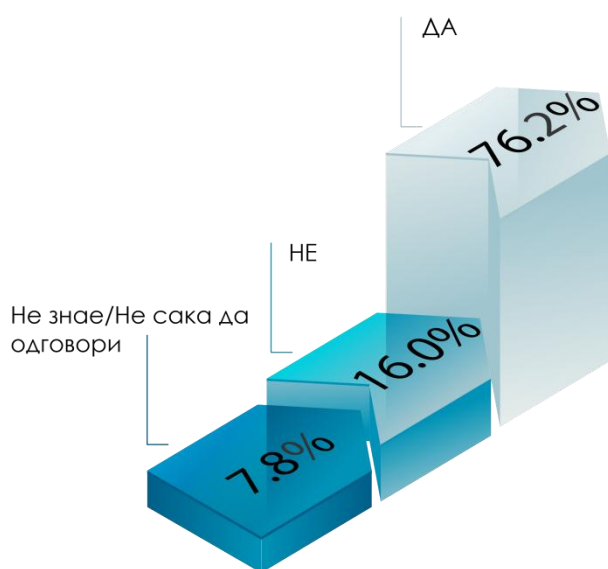


Секција 2

Овој дел од истражувањето е посветен на грижата за менталното здравје помеѓу средношколците, дали, колку и на каков начин го негуваат и колку се прифатени и поттикнати од околината.

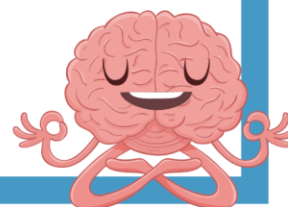
76,2% од испитаниците сметаат дека се грижат за нивното ментално здравје, наспроти 16% коишто одговориле дека не се грижат.

Дали сметаш дека ти лично се грижиш за твоето ментално здравје?



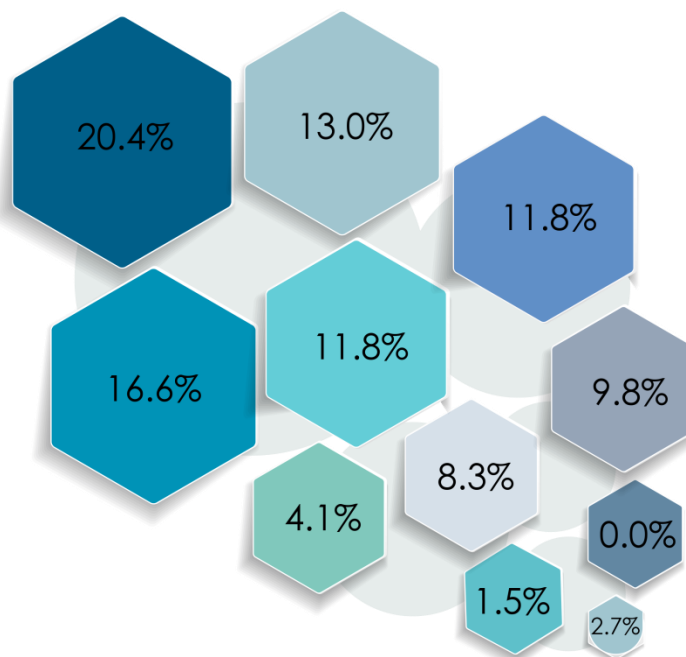
Графикон 6.

Оние испитаници коишто одговориле дека се грижат за нивното ментално здравје, беа запрашани на каков начин го прават тоа. 1/5 од испитаниците, или 20,4% одговориле дека тоа го прават преку спортување, односно физичка активност. 16,6% од испитаниците велат дека прават работи кои ги исполнуваат, а 13% се обидуваат да практикуваат здрав начин на живот. Најмал е процентот на испитаници кои одговориле дека посетуваат психолог или психотерапевт (1,5%).



На кој начин се грижиш за твоето ментално здравје?

Спортувам/активен сум физички
Правам работи кои ме исполнуваат
Се обидувам да живеам здраво
Разговарам за своите чувства
Разговарам отворено со најблиските
Барам помош/совет кога ми е потребно
Редовно се одмарам
Медитирам/вежбам јога
Посетувам психолог/психотерапевт
Друго
Не знае/Не сака да одговори



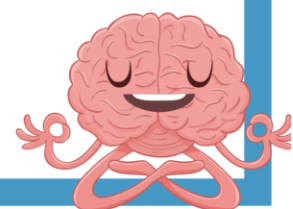
Графикон 7.

Испитаниците одговорија и колку генерално сметаат дека се грижат за своето ментално здравје на скала од 1 до 10, каде што 1 е најмалку се грижат, а 10 најмногу. 22% од испитаниците се рангирале на позицијата 8 од скалата.

На скала од 1 до 10, каде што 1 е најмалку се грижам, а 10 најмногу, колку сметаш дека се грижиш за твоето ментално здравје?

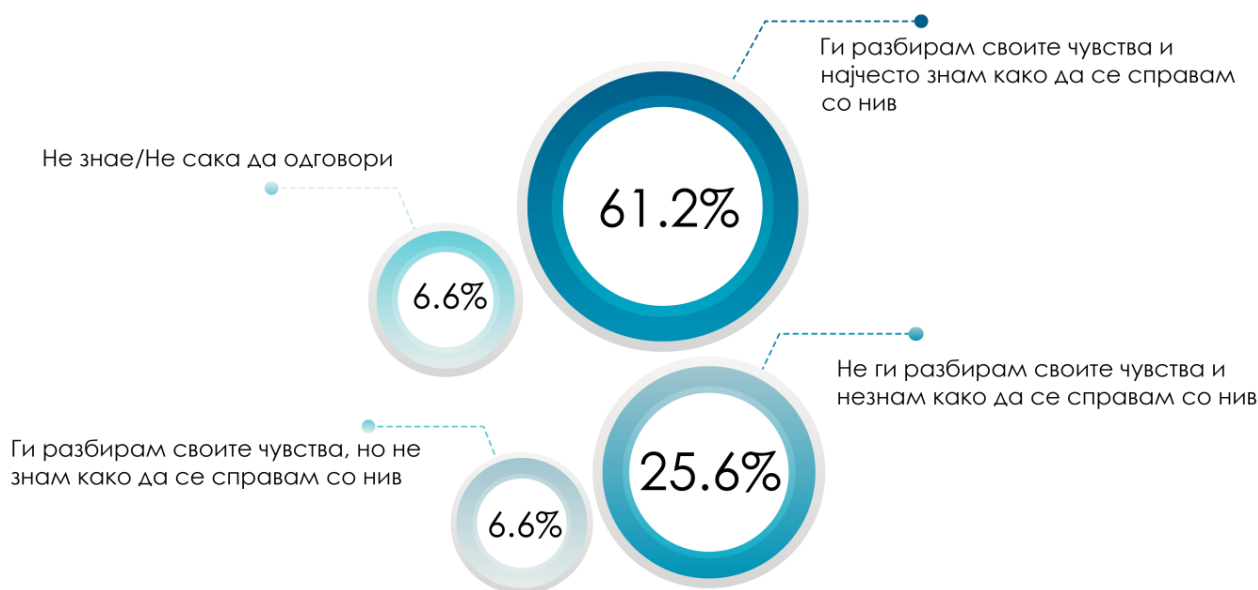


Графикон 8.



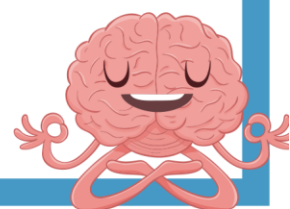
Понатаму, на испитаниците им беа понудени три искази за тоа колку сметаат дека ги разбираат и се справуваат со своите чувства. 61,2% сметаат дека ги разбираат своите чувства и најчесто знаат како да се справат со нив, 25,6% сметаат дека ги разбираат своите чувства, но не знаат како да се справат со нив и 6,6% не ги разбираат своите чувства и не знаат како да се справат со нив.

Со кој од следните искази се согласуваш најмногу?

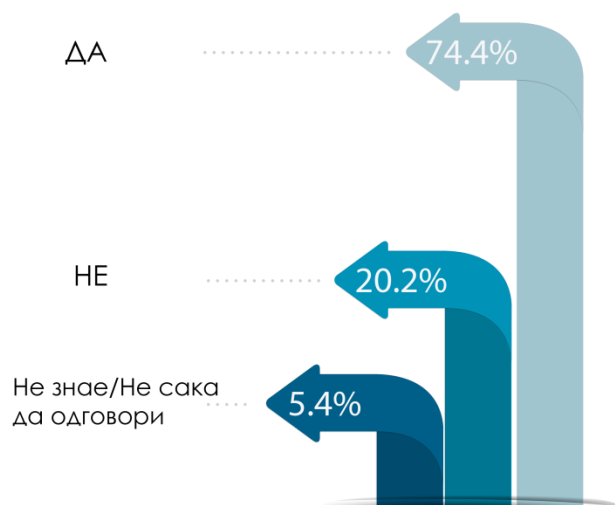


Графикон 9

Кога станува збор за довербата којашто средношколците ја имаат за да ги споделат своите чувства и проблеми со најблиските, како семејство и пријатели, 74,4% од испитаниците одговориле дека имаат доверба и се чувствуваат сигурно, додека 20,2% не се чувствуваат сигурно.



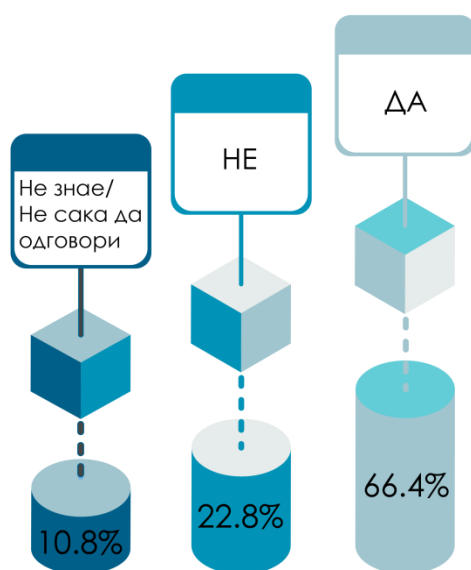
Дали се чувствуваш сигурен/на и имаш доверба да ги споделиш твоите чувства и проблеми со твоите најблиски (семејството, пријателите...)?



Графикон 10.

Слични се резултатите и за поттикот којшто средношколците го добиваат од членовите на семејството да се чувствуваат сигурни да зборуваат отворено за нивните мислења, чувства и расположенија. Резултатите се претставени на графикон 11.

Дали во твоето семејство те поттикнуваат и се чувствуваш сигурно да зборуваш отворено за твоите чувства, мислења, расположенија?



Графикон 11.



МЕНТАЛНИ СОСТОЈБИ

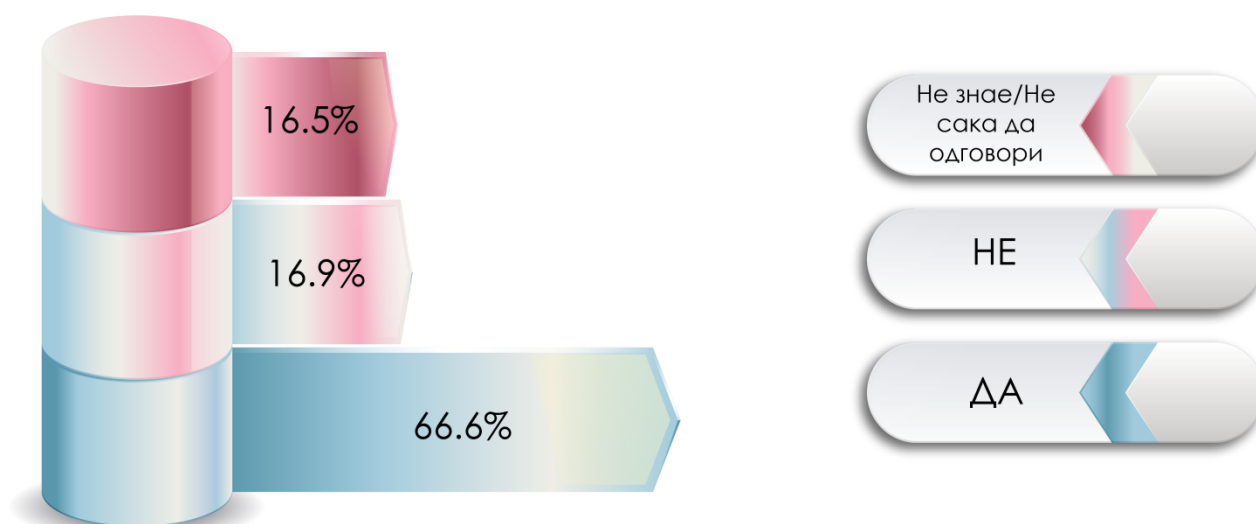


Секција 3

Со испитаниците беше разговарано и за нивното мислење и запознаеност со менталните состојби кај младите во Македонија, како и поддршката и информациите кои ги имаат за истите.

66,6% од испитаниците сметаат дека менталните состојби се чести меѓу средношколците во Македонија.

Дали сметаш дека менталните состојби се чести меѓу средношколците во Македонија?

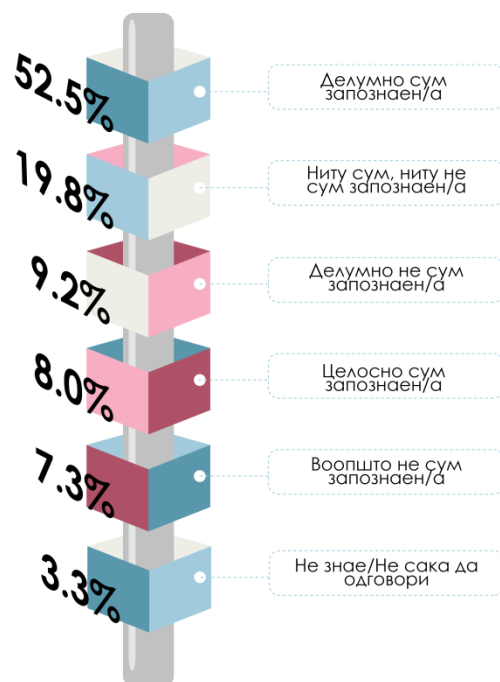


Графикон 12.

Половина од испитаниците (52,5%) сметаат дека делумно се запознаени со менталните состојби помеѓу младите, како и причините коишто ги предизвикуваат истите и нивните симптоми, додека 7,3% одговориле дека воопшто не се запознаени.



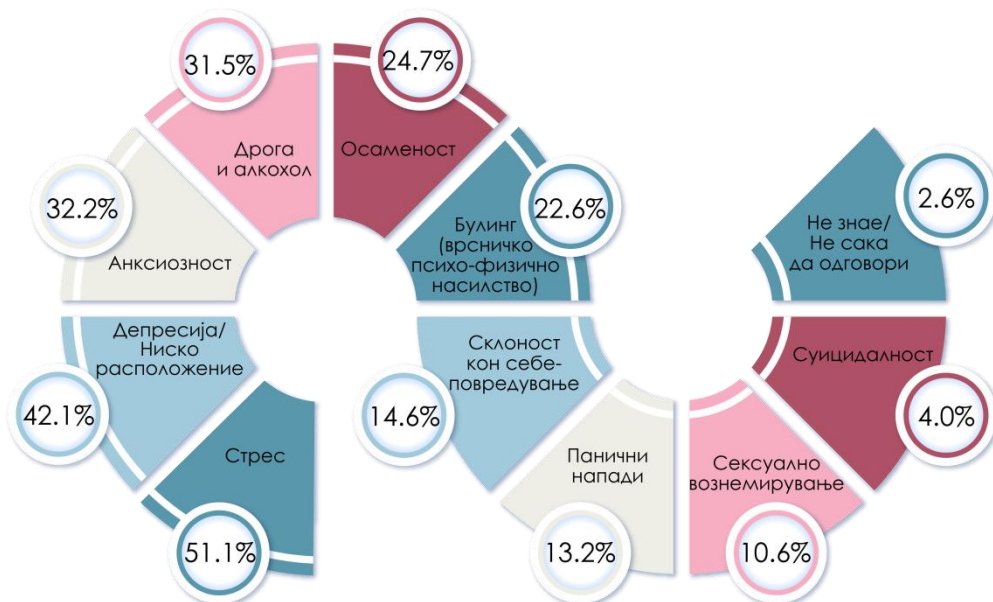
Колку сметаш дека си запознаен/а со менталните состојби, нивните причини и симптоми?



Графикон 13.

Испитаниците имаа можност да одберат до 3 можни одговори за тоа кои според нив се најчестите ментални состојби помеѓу младите во Македонија. Како најчесто споменати состојби се стресот (51,1%), па депресијата, или ниско расположение (42,1%) и анксиозноста (32,2%). Резултатите се прикажани на графикон 14.

Според тебе кои се најчестите ментални состојби помеѓу младите во Македонија?



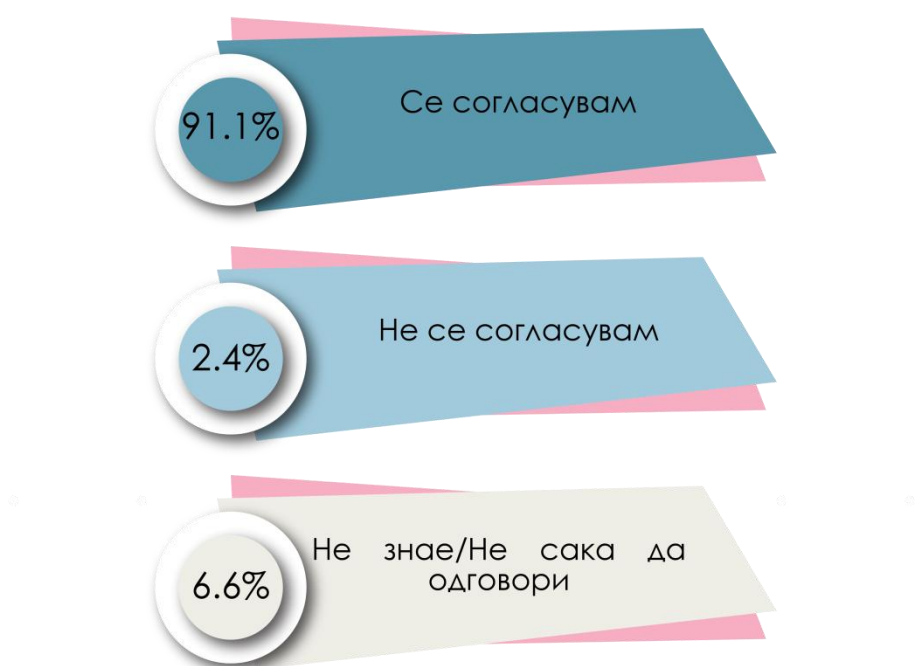
Графикон 14.



Во наредниот дел од прашалникот, на испитаниците им беа поставени неколку изјави на коишто се изјаснуваа дали се согласуваат со истите или не. Резултатите се следни:

91,1% од испитаниците сметаат дека младите треба да работат на сопствените проблеми поврзани со менталното здравје.

Младите треба да работат на сопствените проблеми со менталното здравје

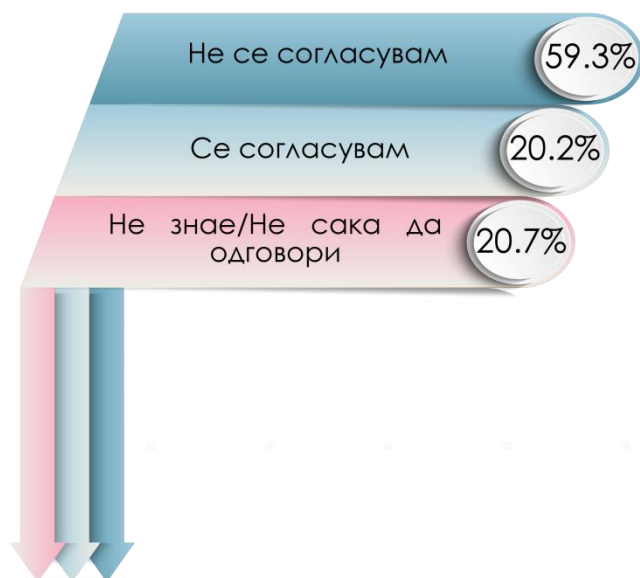


Графикон 15.

59,3% од испитаниците не се согласуваат со изјавата "Доколку еднаш имаш одредена ментална состојба, ја имаш за цел живот". Од друга страна, високи 20,7% не се изјаснуваат на ова прашање.



Доколку еднаш имаш одредена ментална состојба ја имаш за цел живот



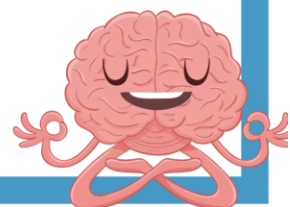
Графикон 16.

Поделени се мислењата на изјавата "Девојките се посклони кон ментални состојби, отколку момчињата". 48% не се согласуваат со ваквата изјава, додека 33,6% се согласуваат.

Девојките се посклони кон ментални состојби отколку момчињата

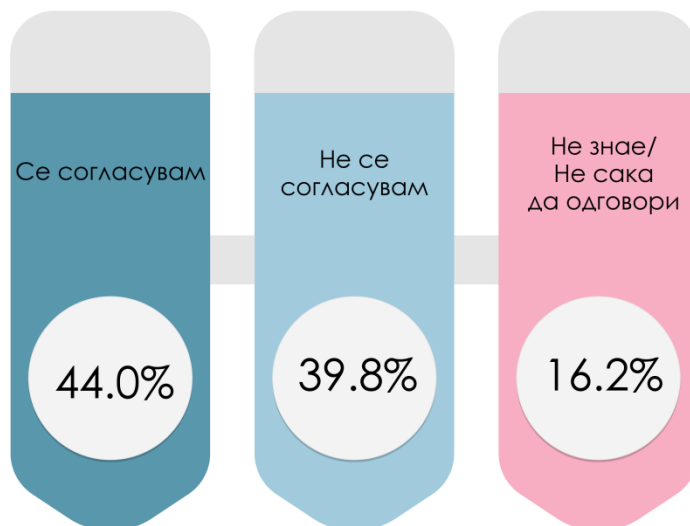


Графикон 17.



Речиси половина од испитаниците (44,0%) сметаат дека младите со ментални пореметувања се опасни и склони кон насилство.

Младите со ментални пореметувања се опасни и склони кон насилство



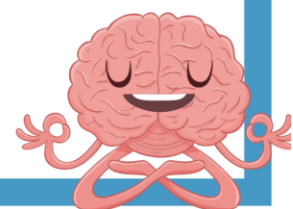
Графикон 18.

Речиси ист е процентот на испитаниците коишто мислат дека младите со ментални пореметувања се генерално тивки и срамежливи (39,3%), и оние коишто не се согласуваат со ваквата изјава (40,9%).

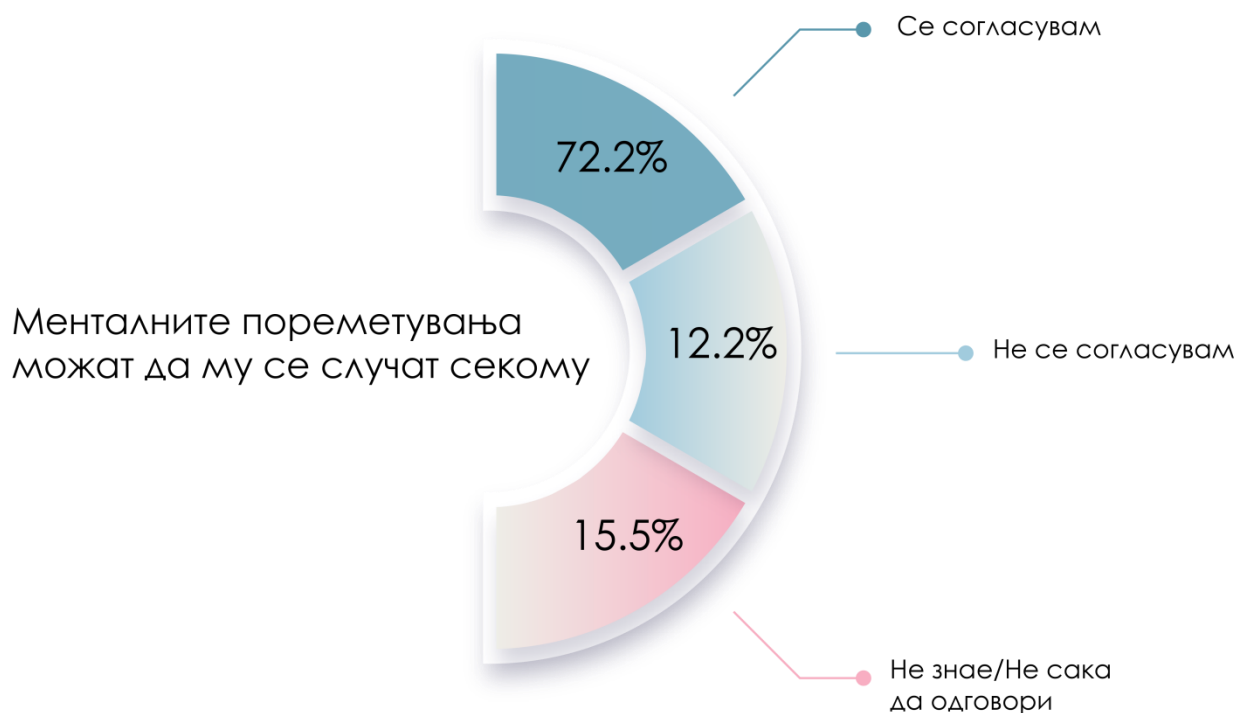
Младите со ментални пореметувања се генерално тивки и срамежливи



Графикон 19.



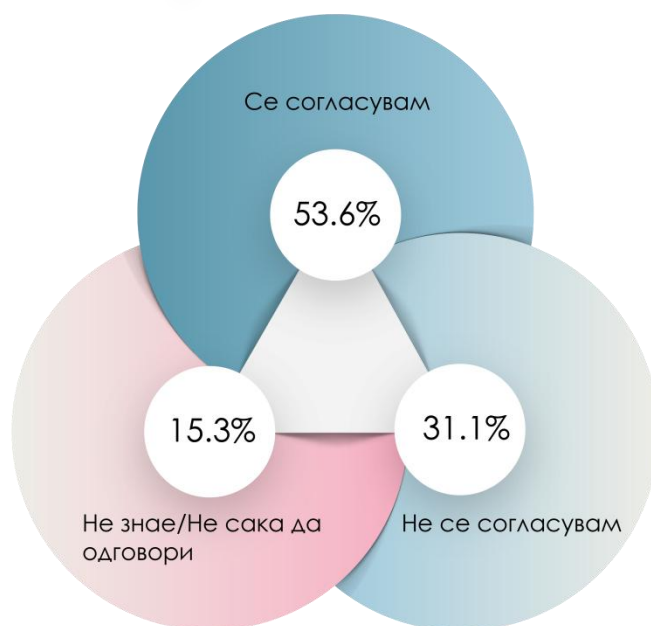
72,2% од испитаниците сметаат дека менталните пореметувања можат да му се случат секому.



Графикон 20.

Половина од испитаниците (53,6%) сметаат дека можат да забележат симптоми доколку некој нивен врсник има одредена ментална состојба.

Можеш да забележиш симптоми доколку некој врсник има одредена ментална состојба

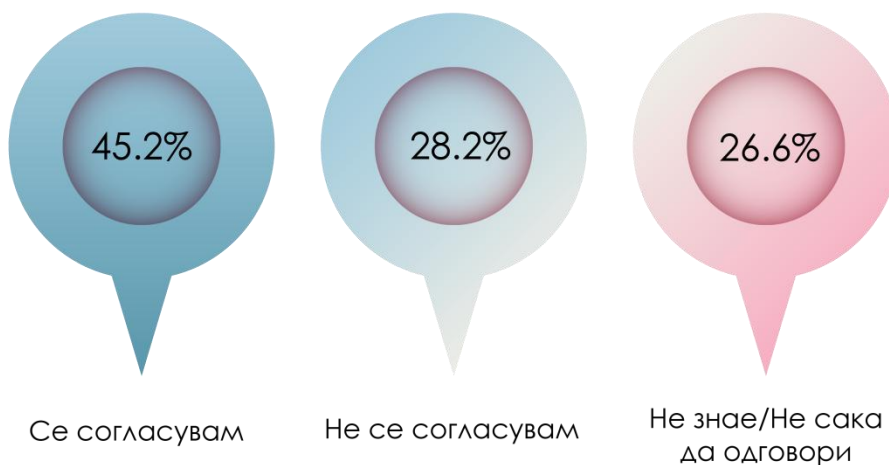


Графикон 21.



Речиси половина од испитаниците (45,2%) сметаат дека менталните пореметувања се почести од физичките.

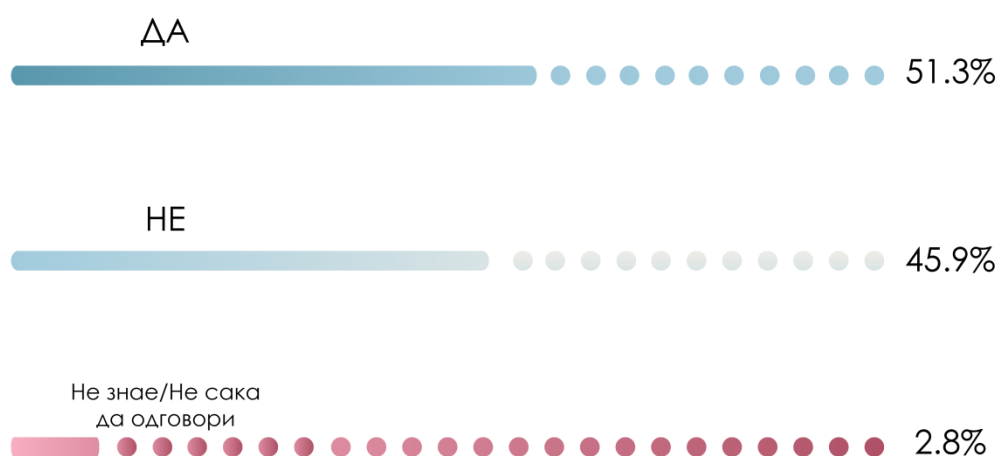
Менталните пореметувања се почести од физичките



Графикон 22.

Понатаму, половина од испитаниците (51,3%) одговориле дека во моментот се соочуваат или пак некогаш се соочувале со одредена ментална состојба.

Дали се соочуваш или некогаш си се соочувал/а со некаква ментална состојба?

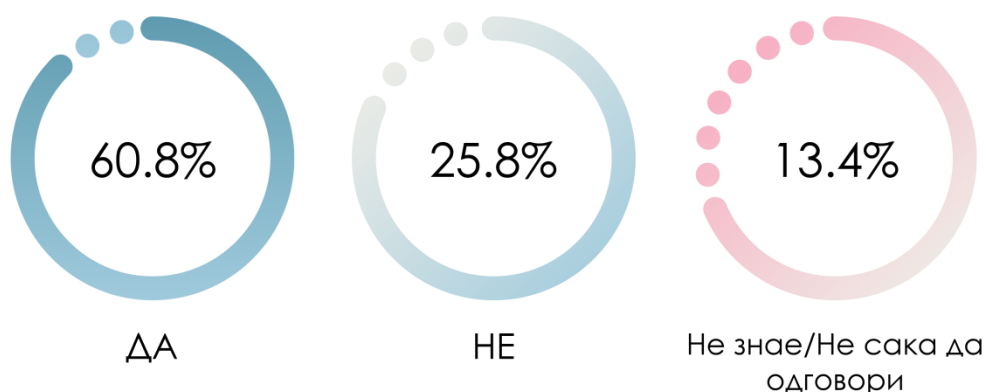


Графикон 23.



60,8% од испитаниците сметаат дека имаат доволно информации и разбирање за состојбата во којашто се наоѓаат.

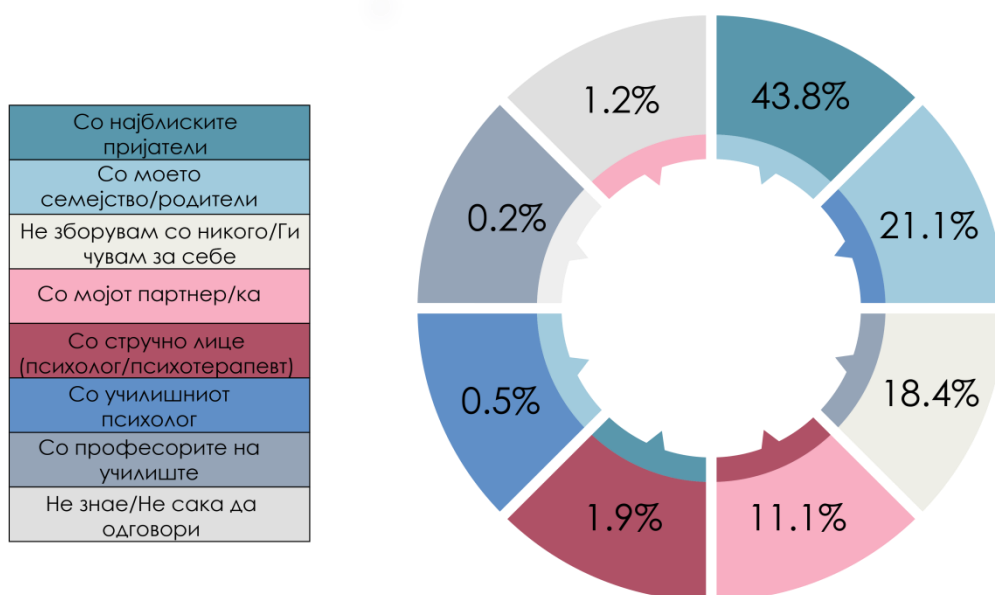
Дали сметаш дека имаш доволно информации и разбирање за состојбата во којашто се наоѓаш?



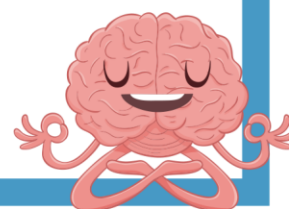
Графикон 24.

Запрашани со кого најчесто зборуваат за нивните проблеми или чувства, 43,8% од испитаниците одговориле дека тоа се најблиските пријатели, 23,1% нивното семејство, а 18,4% од испитаниците одговориле дека не зборуваат со никого, односно дека ги чуваат во себе. Само 0,5% од средношколците зборуваат со училишниот психолог за нивните чувства или проблеми.

Со кого најчесто зборуваш за твоите проблеми или чувства?



Графикон 25.

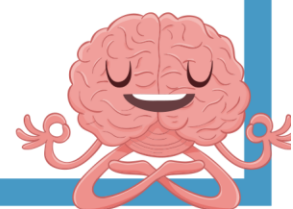


44,7% од испитаниците доколку им е потребна поддршка, би сакале да имаат пристап во вид на приватна индивидуална терапија. Останатите резултати се претставени на графикон 26.

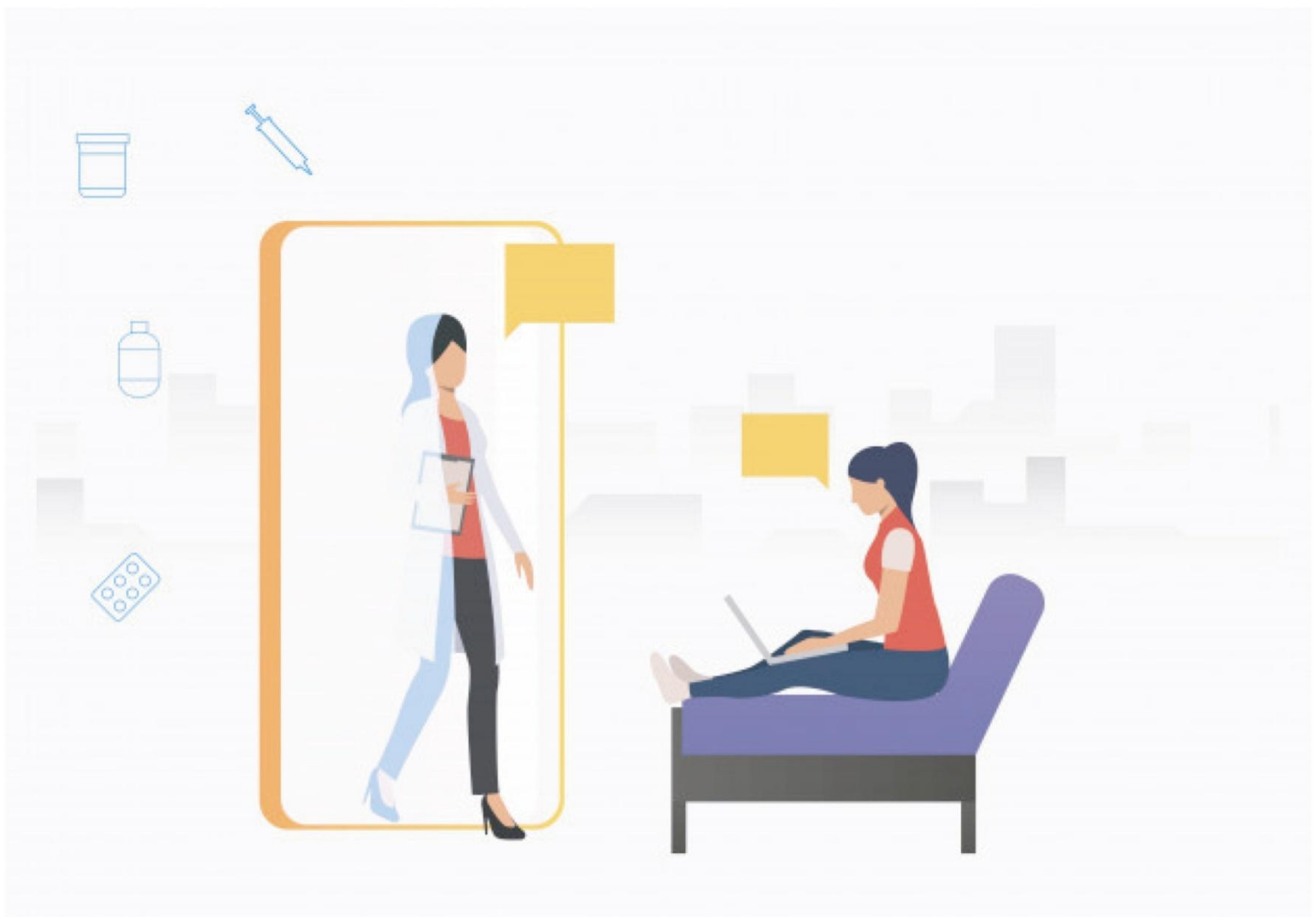
Доколку сметаш дека немаш поддршка, но би сакал/а да имаш, каков вид на поддршка би ти било потребна?



Графикон 26.



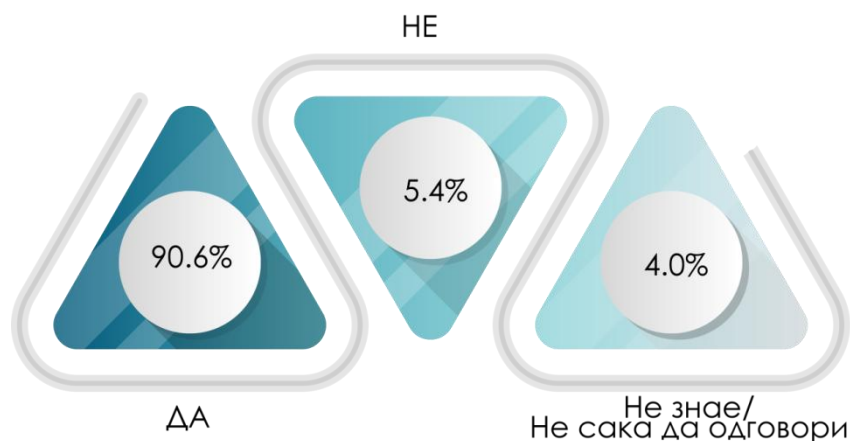
ВЛИЈАНИЕ ОД ВОСПИТНО- ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС



Секција 4

На крајот, на средношколците им беа поставени прашања за улогата на психологот во воспитно-образовниот процес. 90,6% од испитаниците одговориле дека во нивното училиште постои училишен психолог.

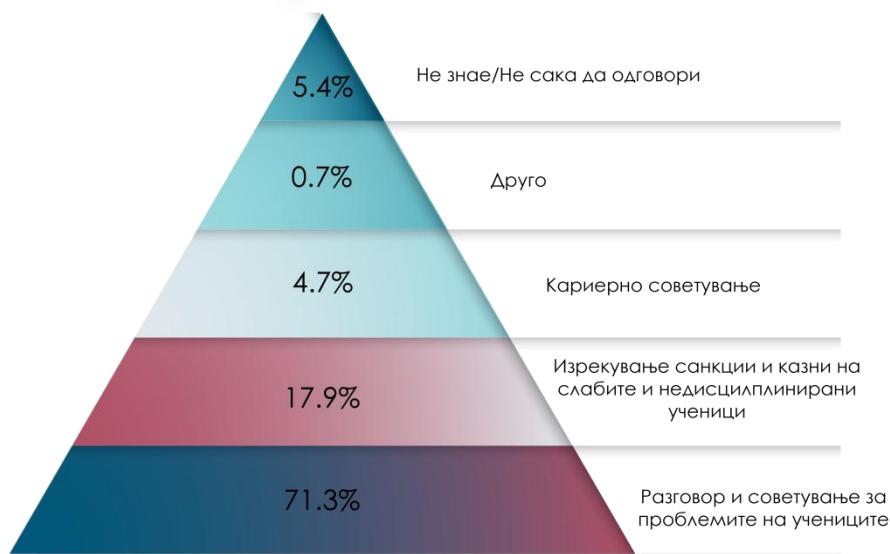
Дали во твоето училиште постои психолог?



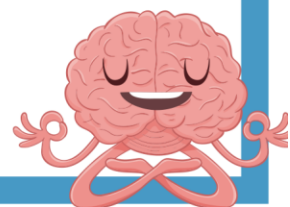
Графикон 27.

За 71,3% од испитаниците улогата на училишниот психолог е разговор и советување за проблемите на учениците. Од друга страна, 17,9% од испитаниците сметаат дека улогата на психологот е изрекување санкции и казни за слабите и недисциплинирани ученици.

Што според тебе е улогата на училишниот психолог?

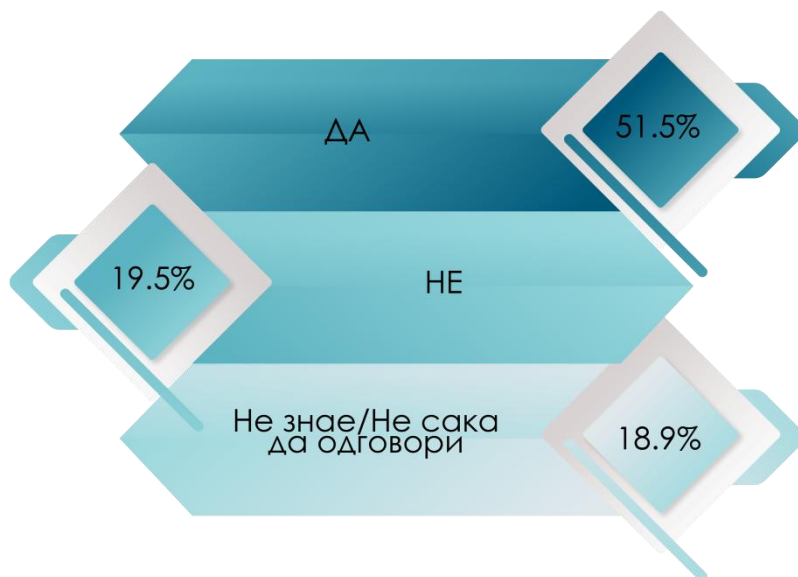


Графикон 28.



Половина од испитаниците (51,5%) сметаат дека психологот во нивното училиште правилно ја врши својата работа.

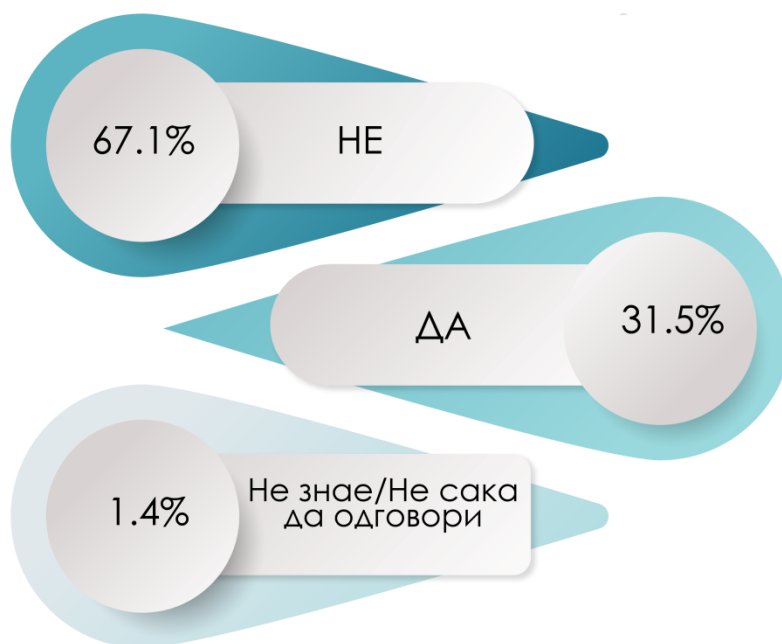
Дали сметаш дека психологот во твоето училиште правилно си ја врши својата работа?



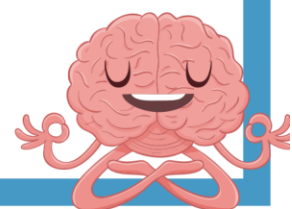
Графикон 29.

Високи 67,1% од испитаниците никогаш не го посетиле училишниот психолог.

Дали некогаш си го посетил/а училишниот психолог?

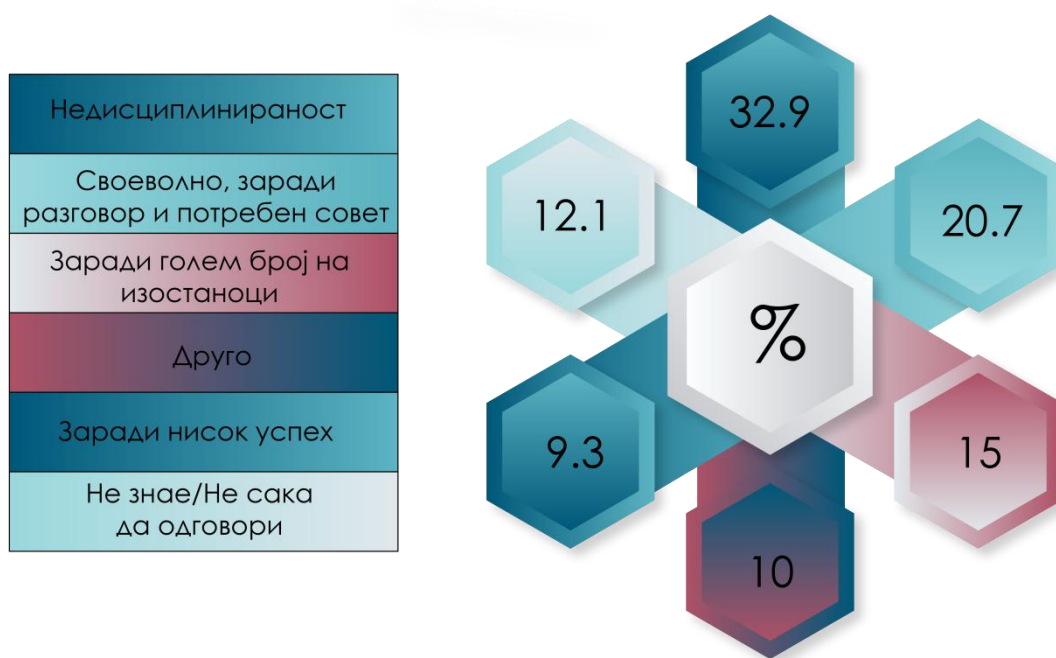


Графикон 30.



Од оние 31,5% на испитаници коишто го посетиле училишниот психолог, за 32.9% причина за посетата била недисциплинираност. 20,7% го посетиле своеволно заради разговор и потреба од совет. Останатите резултати се прикажани на графикон 31.

Која беше причината за посетата?



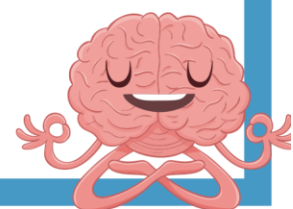
Графикон 31

55,8% од испитаниците коишто го посетиле училишниот психолог, се чувствувале пријатно и посетата им била корисна, наспроти 24,6% коишто имале негативно искуство при посетата, не се чувствувале пријатно и не им била корисна.

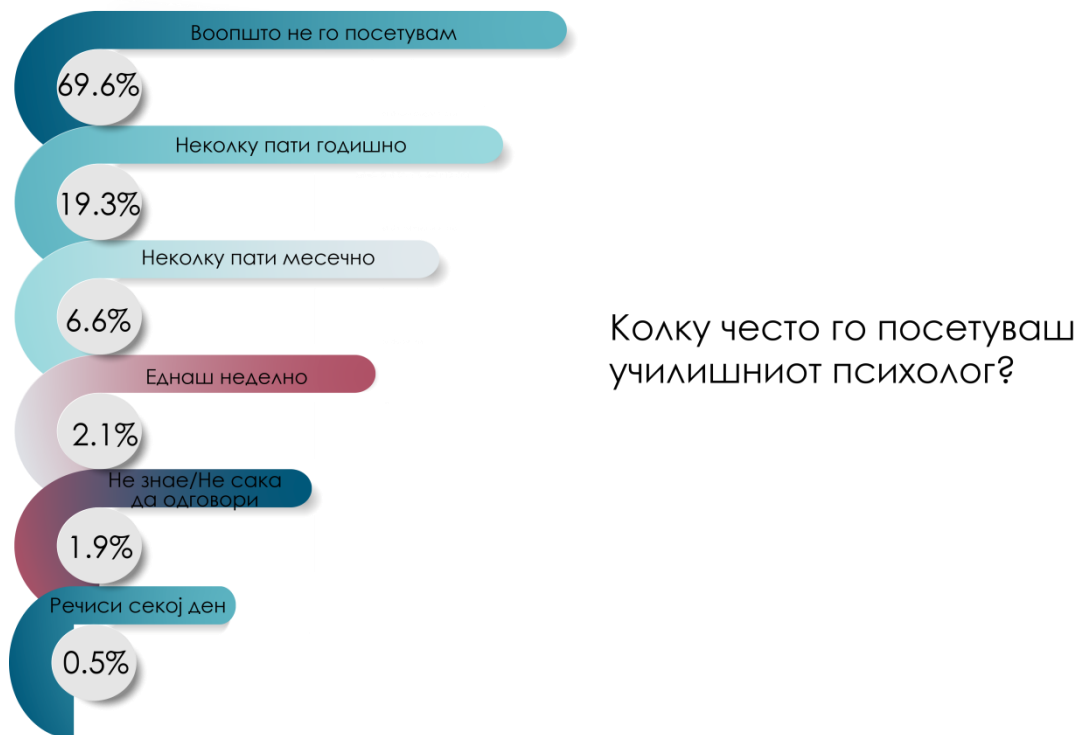
Какво беше твоето искуство за време на посетата на училишниот психолог?



Графикон 32.



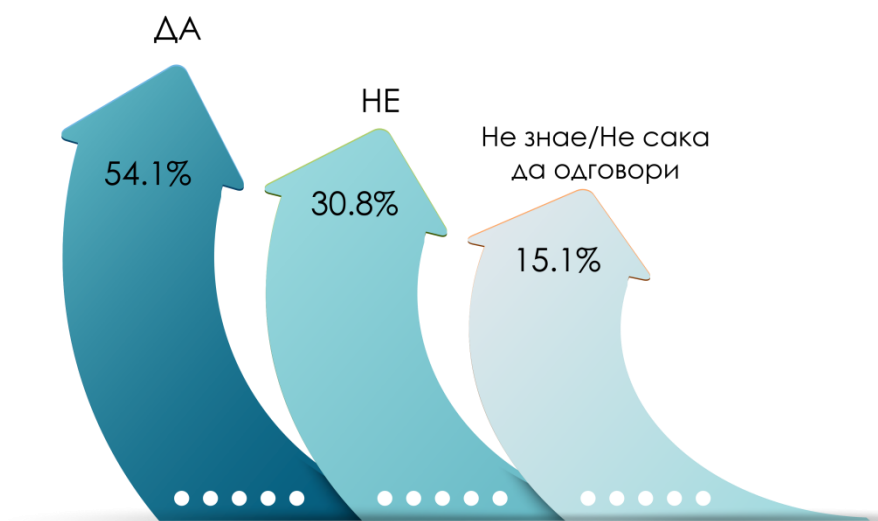
Запрашани колку често го посетуваат училишниот психолог, 69,6% од испитаниците одговориле дека воопшто не го посетуваат.



Графикон 33.

54,1% од испитаниците се чувствуваат слободно и сигурно да го посетат училишниот психолог.

Дали се чувствуваш слободно и сигурно да го посетиш училишниот психолог?



Графикон 34.



Речиси половина од испитаниците (46,8%) сметаат дека училишниот психолог е достапен кога на учениците им е потребен разговор или совет.

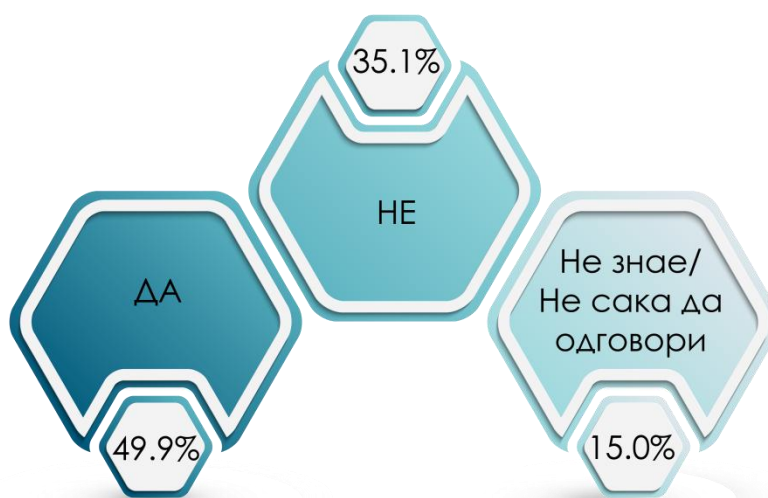
Дали училишниот психолог е постојано достапен кога ти е потребен и отворен за разговор?



Графикон 35.

На прашањето "Дали професорите и училишните служби создаваат поттикнувачка, пријатна и слободна атмосфера за учење и развој?", половина од испитаниците (49,9%) одговориле потврдно.

Дали професорите и училишните служби создаваат поттикнувачка, пријатна и слободна атмосфера за учење и развој?

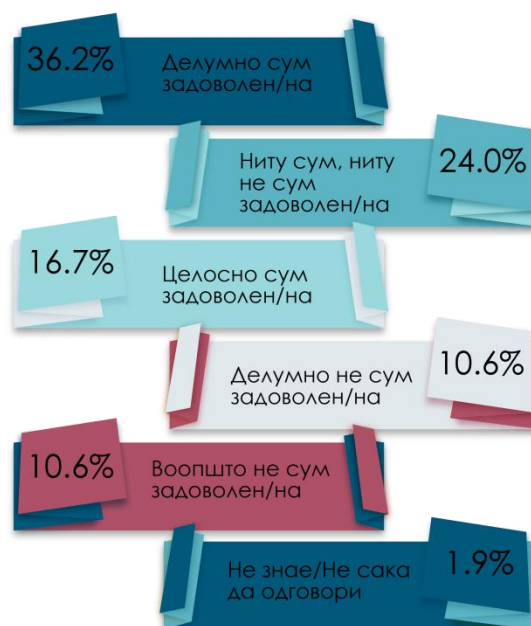


Графикон 36.



36,2% од испитанциите се делумно задоволни од работата на професорите и училишните служби. Останатите резултати се претставени на графикон 37.

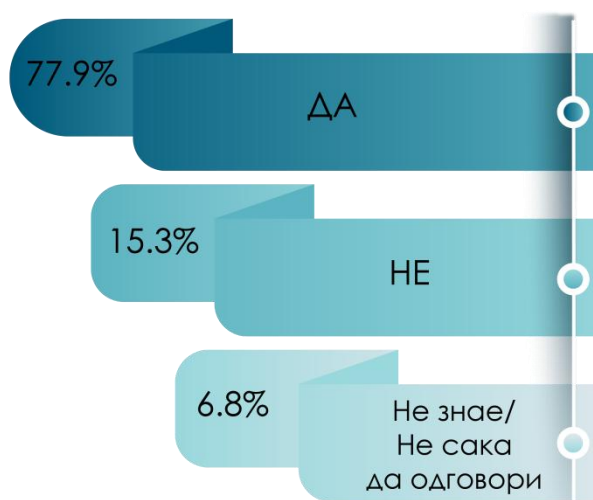
Колку си задоволен/на од работата на професорите и училишните служби?



Графикон 37.

77,9% од испитаниците одговориле дека се чувствуваат слободно, сигурно и пријатно во училиштето.

Дали се чувствувааш слободно, сигурно и пријатно во училиште?



Графикон 38.



25,2% од испитаниците сметаат дека во средното образование се опфатени теми поврзани со менталното здравје кои им се потребни и корисни на учениците, наспроти 19,8% кои сметаат дека вакви теми воопшто не се опфатени.

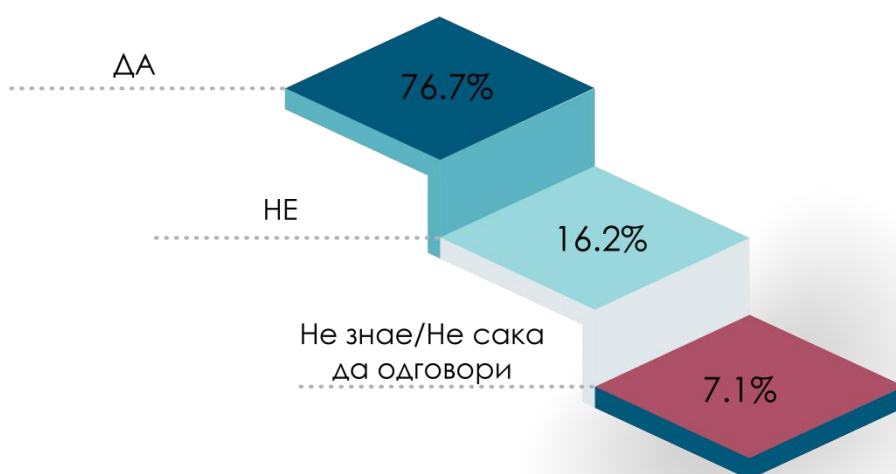
Колку според тебе во средното образование се опфатени теми поврзани со менталното здравје кои им се потребни и корисни на средношколците?



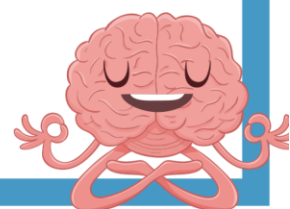
Графикон 39.

На 76,7% од испитаниците потребна им е едукација за грижата за ментално здравје.

Дали сметаш дека тебе како индивидуален млад човек ти е потребна едукација за грижата за ментално здравје?

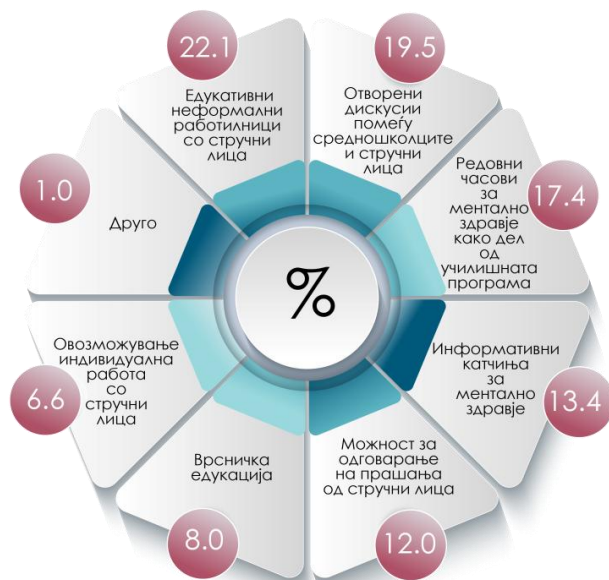


Графикон 40.



Запрашани “На каков начин треба да се спроведе едукација за ментално здравје во средните училишта”, 22,1% од испитаниците сметаат дека треба да има неформални едукативни работилници со стручни лица. Останатите одговори се претставени на графикон 41.

На каков начин сметаш дека треба да се спроведе едукација за ментално здравје во средните училишта?



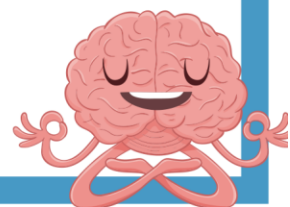
Графикон 41.

Темите на коишто средношколците би сакале да има едукација за ментално здравје во нивните училишта се претставени на графикон 42. На прво место е едукација за различните ментални состојби и болести коишто постојат (22,1%), понатаму грижа за ментално здравје (16,9%) и подобро запознавање со поимот ментално здравје и неговите компоненти (16,7%).

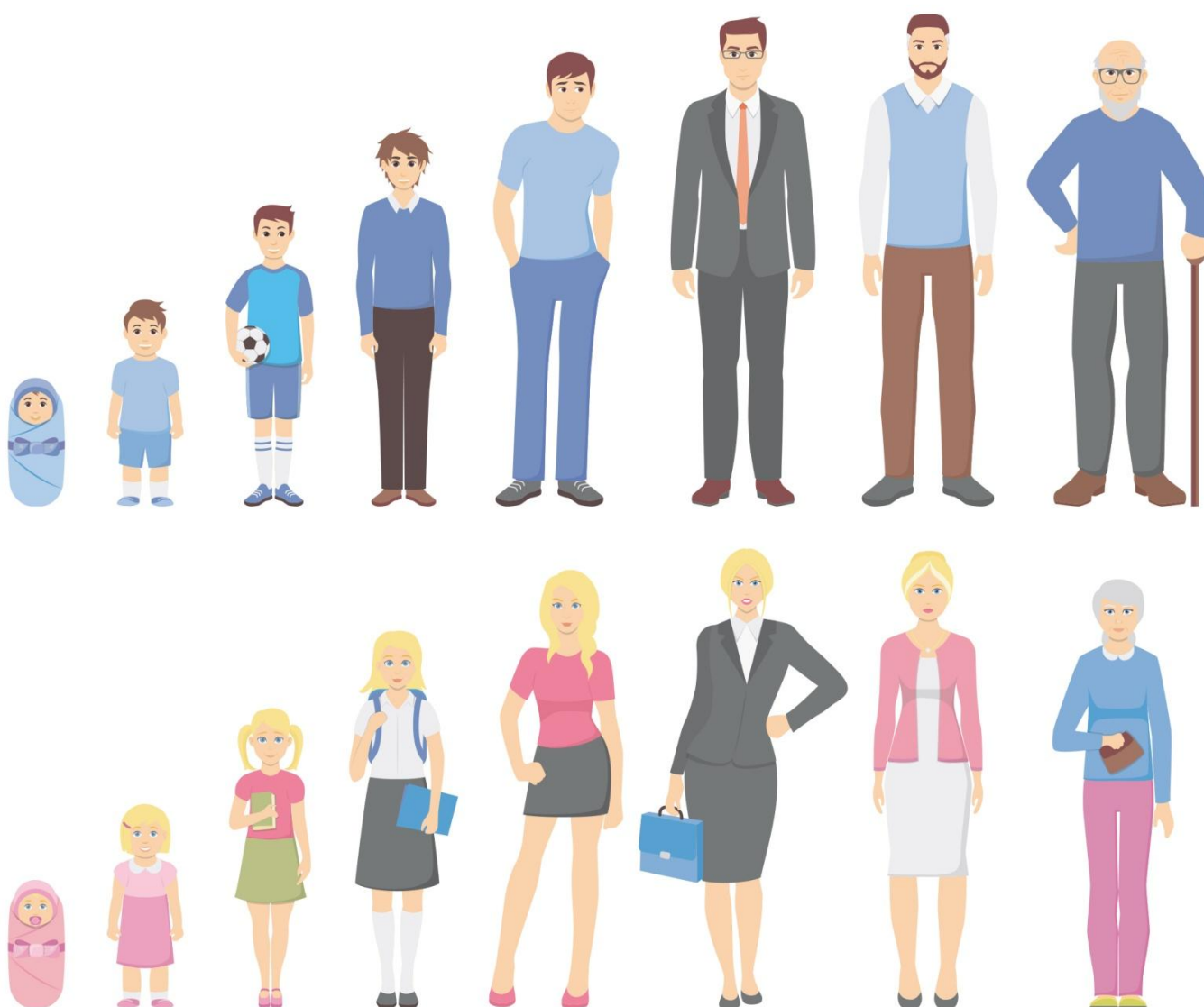
На кои теми би сакал/а да се спроведе едукација за ментално здравје во средните училишта?



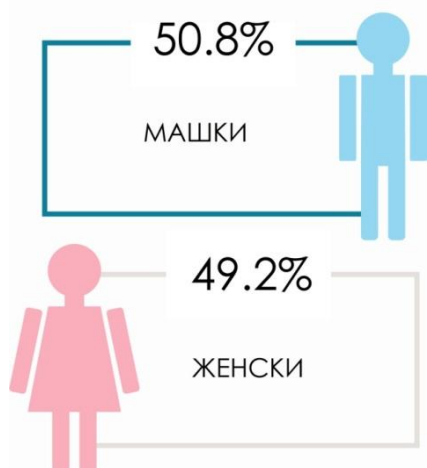
Графикон 42.



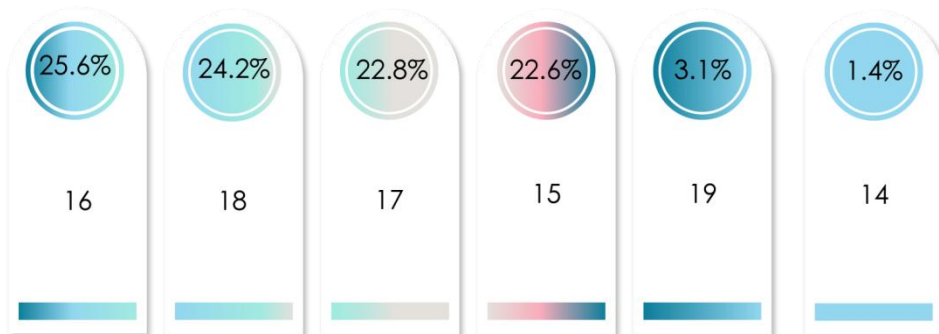
Демографски ПОДАТОЦИ



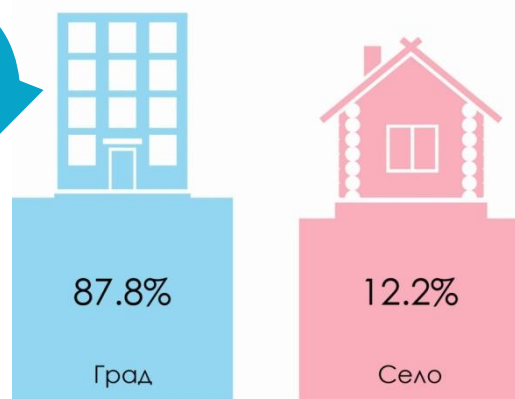
ПОЛ



Возраст



Населено место



Година

