

Anita Burgund Isakov*

Univerzitet u Beogradu – Fakultet političkih nauka

Violeta Marković

Univerzitet u Beogradu – Fakultet političkih nauka

Sanja Polić Penavić

Univerzitet u Beogradu – Fakultet političkih nauka

Refleksije studenata socijalne politike i socijalnog rada u periodu vanrednog stanja izazvanog pandemijom Kovid-19 u Srbiji

Apstrakt

Pandemija virusa Kovid 19 dovela je do promena u svakodnevnicu ljudi i proizvela osećaje nesigurnosti i anksioznosti koji mogu imati negativne posledice na učenje i psihološko zdravlje studenata. Prelaskom na online nastavu na Fakultetu političkih nauka Univerziteta u Beogradu, za studente socijalne politike i socijalnog rada uvedena je predispitna obaveza pisanja refleksivnih dnevnika sa ciljem da se identifikuju, prepoznaju i osveste sopstvene reakcije i doživljaji vezani za pandemiju i podstakne introspekcija i kritičko mišljenje studenata. Cilj rada je analiza dobijenih podataka radi dobijanja informacija o doživljaju studenata i reakcijama na pandemiju virusa Kovid 19 kako bi se stekle informacije o suočavanju sa situacijom pandemije ali i kreirale intervencije radi očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja studentske populacije. Primenjena je tematska analiza dnevnika u kojima su identifi-

* anita.burgund@gmail.com

kovane teme: odnos prema pisanju dnevnika, sagledavanje dobrih aspekata vanrednog stanja, porodični odnosi, variranje raspoloženja, odnos prema jelu i pripremi hrane, stvaranje strukture, razvoj kreativnosti, anksioznost, depresivna stanja, bes i strah. Rezultati ukazuju na značaj negovanja i očuvanja mentalnog zdravlja za dobrobit ljudi i na moguće pravce unapređenja praksi obrazovnih ustanova u kriznim situacijama.

Ključne reči

refleksija, refleksivni dnevnic, virus kovid 19, adaptacija, mentalno zdravlje, obrazovanje, studenti, socijalni rad

UVOD

Pandemija virusa Kovid 19 je od početka 2020. godine dovela do promene u svakodnevnicu mnogih ljudi širom sveta. Povećala je nivo stresa i proizvela osećaj nesigurnosti i anksioznosti kod ljudi, što može imati negativne posledice na njihovo psihičko zdravlje.

Mentalno zdravlje pomagača je izuzetno značajno u procesima globalnih kriza, poput ove pandemije. Ukoliko je ono dobro pomagači mogu podržati druge ljude na putu isceljivanja. Refleksija je ključni faktor profesionalnog razvoja pomagača. Predstavlja smisleno učenje u kome student pokušava da razume novo saznanje povezujući ga sa postojećim i obuhvata davanje smisla znanju i razumevanju koje smo već naučili.¹ Ona je „proces u kojem praktičari restrukturiraju interpersonalne teorije akcije koje donose sa sobom i koje utiču na njihov profesionalni život”.² Rezultat refleksivnog procesa je često razvijanje novih ideja pa se smatra višim tipom učenja.

Za refleksiju se vezuju tri koncepta. Prvi obuhvata refleksivnu situaciju koja podrazumeva oslanjanje na znanja koja imamo, kao i razmišljanje o tome šta čini problem i koje su strategije delovanja.³ Drugi je refleksija u trenutku, koja se odnosi na istovremeno razmišljanje o delovanju i upoznavanje sa problemom.⁴ To je samosvest o kojoj Eraut (Eraut) govori kao o meta-

¹ Jennifer Moon, *A handbook of reflective and experiential learning: theory and practice*, Routledge Falmer, London, 2004.

² Donald Schön, *The Reflective Practitioner – How Professionals Think in Action*, Basic Books, New York, 1984, p. 353.

³ Donald Schön, *The Reflective Practitioner – How Professionals Think In Action*, op. cit.

⁴ *Ibid.*

kogniciji.⁵ Treći se odnosi na refleksiju nakon delovanja⁶, koja se u praksi javlja kada se o praktičnom iskustvu diskutuje sa kolegama i/ili supervizorom, kao i tokom pisanja izveštaja o situaciji koja se desila⁷.

Postojanje svesti o unutrašnjim procesima suočavanja sa stresom i neizvesnošću i procesa njihovog prevladavanja je posebno značajno za pomagače. Od njih se očekuje da razumeju, podrže i pomognu ljudima u stanjima stresova, krize i trauma i da ih usmeravaju ka njihovim potencijalima u prevladavanju reaktivnih stanja. Da bi bili od pomoći drugima trebalo bi da budu fokusirani i stabilni, što podrazumeva da imaju razumevanje svojih unutrašnjih dešavanja i kontrolu nad njima.

Zaključci i odluke koje pomagači donose u svojim svakodnevnim aktivnostima u velikoj meri su zasnovane na prećutnom znanju.⁸ Praksa uključuje element ponavljanja, te se praktičar iznova i iznova susreće sa sličnim situacijama gde izvodi aktivnosti u velikoj meri spontano, bez prethodnih intelektualnih operacija. U situaciji pandemije sa kojom se srećemo svaka rutina je narušena, pa je elemenat koji se najčešće ponavlja postala – neizvesnost. Refleksija je dobar način za osveščivanje i suočavanje sa neizvesnošću, kao i za isprobavanje novih rutina koje treba uspostaviti u fleksibilnoj formi koja obezbeđuje dalji rast i razvoj potencijala.

U kontekstu obrazovanja za pomagačke profesije, posebno je značajno da studenti tokom studija nauče kako da očuvaju sopstveno mentalno zdravlje. U situaciji pandemije ono zavisi od njihovog fizičkog zdravlja, kapaciteta za suočavanje sa stresom i neizvesnošću, brige za svoje zdravlje, obrazovanje i bezbednost, kao i brige za zdravlje svojih bližnjih, koji su se možda već razboleli od virusa Kovid 19 ili koji mogu spadati u rizičnu grupu za oboljevanje. Studenti koji se nisu vratili u svoje gradove i zemlje mogu biti dodatno zabrinuti za zdravlje svojih porodica „kod kuće”. U ovim okolnostima kritičko promišljanje i refleksija daju dobru osnovu za razvoj i primenu efikasnih mehanizama za prevladavanje stresnih situacija. Primena refleksije u procesu učenja je veoma rasprostranjena kod pomagača širom sveta. Postoji niz aktivnosti osmišljenih za produbljivanje refleksije, koje se zasnivaju na generičkom okviru za refleksivno pisanje. Pisanje refleksivnog dnevnika podstiče

⁵ Michael Eraut, *How Professionals Learn through Work*, Unpublished paper, 2008. Available from: <http://surreyprofessionaltraining.pbworks.com/f/How+Professionals+Learn+through+Work.pdf> (Accessed July 10, 2020), pp. 1–29.

⁶ Donald Schön, *The Reflective Practitioner – How Professionals Think In Action*, op. cit.

⁷ Pamela Trevithick, *Social Work Skills and Knowledge: A Practice Handbook 3rd edition*, Open University Press, Maidenhead, 2012.

⁸ Donald Schön, *The Reflective Practitioner – How Professionals Think In Action*, op. cit.

proces učenja i usvajanja gradiva i unapređenja mentalnog zdravlja. Pokazano je da uvođenje refleksivnih aktivnosti u nastavni plan i program podržava razvoj kritičkog mišljenja ukoliko je refleksija dovoljno duboka.⁹

Kako bi se potakli na svesne postupke koji vode ka rastu dobrostanja, studenti završne godine studija socijalne politike i socijalnog rada (u daljem tekstu: SPSR) Fakulteta političkih nauka Univerziteta u Beogradu dobili su zadatak da tokom vanrednog stanja povezanog sa pandemijom pišu refleksivni dnevnik. Cilj je bio da se prepoznaju i osveste sopstvene reakcije i doživljaji vezani za pandemiju i da se podstakne introspekcija i kritičko mišljenje studenata.

Dobijeni odgovori su u ovom radu analizirani sa ciljem da se dobiju informacije o suočavanju sa situacijom pandemije, ali i kreiraju intervencije radi očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja studentske populacije. Istraživačka pitanja kojima smo se vodili su: 1) Kako su studenti SPSR doživeli uvođenje vanrednog stanja izazvano pandemijom virusom Kovid 19?, 2) Sa kojim su se izazovima nosili studenti tokom pandemije?, 3) Kako su studenti prevazilazili stresove izazvane pandemijom?, 4) Kakav je bio odnos studenata prema budućnosti? i 5) Koje su naučene lekcije i dobiti od ove krize izazvane globalnom pandemijom?

METOD

Postupak prikupljanja podataka

Pandemija virusa Kovid 19 onemogućila je realizaciju nastave (vežbe i predavanja) po predviđenom planu, usled čega je za studente osnovnih studija SPSR Fakulteta političkih nauka Univerziteta u Beogradu (FPN – UB) uvedena nova predispitna obaveza pisanja refleksivnog dnevnika u okviru vežbi na predmetima Savetovanje i socioterapija (SS) i Socijalni rad sa decom i mladima (SRDM) za studente upisane školske 2019/2020. na ovim predmetima. Prema nastavnom planu i programu oba predmeta su obavezna za studente IV godine osnovnih studija SPSR i realizuju se tokom letnjeg semestra. Studenti imaju mogućnost da biraju koje predmete će upisati da slušaju i u kojoj školskoj godini. Kako je u Republici Srbiji od 16. marta uvedeno vanredno stanje i sve nastavne aktivnosti su preusmerene na online nastavu, studenti su dobili zadatak da, od 21. marta do 6. maja (termin kada se studentima na oba predmeta završava nastava prema kalendaru FPN – UB za šk. 2019/2020), vode svaki dan refleksivne dnevnike koje će dostaviti u elektronskoj formi

⁹ Jennifer Moon, *A handbook of reflective and experiential learning: theory and practice*, Routledge Falmer, London, 2004.

saradnici na predmetu, najkasnije do 15. maja 2020. Dostavljanje refleksivnog dnevnika studentima je donosilo bodove za aktivno učešće na vežbama na oba predmeta. U periodu pisanja refleksivnog dnevnika manji broj studenata (N=3) je imao dilemu o formi refleksivnog dnevnika (veličina i način vođenja) i da li će im isti doneti bodove na oba predmeta.

Instrument prikupljanja podataka

Studenti su dobili uputstvo da, za svaki dan, u slobodnoj formi vođenja refleksivnog dnevnika, napišu datum i odgovore na tri pitanja: 1) Kako se osećaju u odnosu na celokupno stanje (fizički, psihički, socijalno)?, 2) Šta im je najveća impresija/utisak dana?, i 3) Kakvi su im planovi za dalje povodom osećanja i impresije? Naglašeno je i da je sve što napišu poverljivo i da se nigde neće navoditi njihova imena i prezimena, niti bilo koje druge lične karakteristike, a da će refleksivne dnevnike čitati samo saradnice na navedenim predmetima.

Uzorak

Inicijalni uzorak je obuhvatao sve studente koji su upisali barem jedan od dva pomenuta predmeta. Bilo je studenata koji su u isto vreme slušali oba predmeta (N=71), kao i onih koji su slušali samo jedan od predmeta (SS, N=21; SRDM, N=11). SS je školske 2019/20. godine slušalo ukupno 92 studenta, a SRDM 82. Ukupan broj studenata koji je bio na barem jednom od ova dva predmeta je bio 103. Do kraja zadatog roka, ukupno je refleksivni dnevnik dostavilo 80 studenata, dakle 77,7% inicijalnog uzorka. Od toga je 7,5% (N=6) studenata bilo muškog, a 92,5% (N=74) ženskog pola.

Obrada podataka

Primenjena je tematska analiza sadržaja refleksivnih dnevnika na osnovu teorije utemeljenja. Podaci su analizirani i post hoc kategorisani prema identifikovanim temama koje se ponavljaju u većini refleksivnih dnevnika studenata. Tematske celine nisu unapred definisane s obzirom na to da je istraživanje nastalo kao prirodni eksperiment u suočavanju sa pandemijom virusa Kovid 19, pa je priprema izostala.

Svaki odgovor je kodiran prema oznakama za pol (M ili Ž) i dobio je redni broj dnevnika koji je zabeležen prilikom čitanja materijala.

REZULTATI

Studenti su pokazali različit odnos prema zadatku pisanja refleksivnog dnevnika. Neki su bili u dilemi kako da obave zadatak, drugi su ga doživeli kao veliki teret pogotovo kada su dani prolazili bez sadržaja, dok je bilo i onih koji

su videli dobit od vođenja dnevnika u samoposmatranju i samorefleksiji, kao i u mogućnosti da pogledaju dnevnik nakon izvesnog vremena i da sagledaju koje su mehanizme koristili u suočavanju sa pandemijom. Ovaj zadatak im je bio drugačiji od drugih obaveza na fakultetu. Prihvatili su ga sa izvesnom bojazni i nesigurnošću da li je i u kojoj meri vođenje reflektivnog dnevnika dobro za njih. Neki studenti su u većoj meri pobrojavali šta su radili, drugi opisivali kako su se osećali tokom dana, pominjući i aktivnosti u kojima su učestvovali, a neki su više saopštavali o načinima na koje su doživljavali situaciju.

Dnevnik sam zadnji put pisala kad sam išla u osnovnu. I krila sam ga od same sebe čini mi se... Ne znam kako će ovo izgledati, jako mi je čudno, osećam se starom za ovo. (Ž22)

Pre svega, želim da Vam se zahvalim za ovaj zadatak, pisanje o tome kako se osećam i kako provodim dane mi je pomoglo, a posebno mi je drago što je nekome stalo da zna to. Čitajući ovaj dnevnik ponovo shvatila sam koliko se stvari događalo unutar mene i oko mene. (Ž5)

Prilikom čitanja reflektivnih dnevnika identifikovane su teme koje su se pojavljivale kod svih ili gotovo svih studenata. Te teme će biti u nastavku predstavljene, opisane i oslikane citatima iz dnevnika. S obzirom na to da su studenti pisali dnevnik tokom vanrednog stanja, sa tim što su počeli nedelju dana nakon proglašenja pa sve do poslednjeg dana, zajedničke teme su se odnosile na komentarisanje virusa i donetih mera zaštite, prepoznavanje osećanja u vezi sa izmenjenim funkcionisanjem koja variraju od sopstvenog straha do brige i straha za članove svoje porodice, različitih osećanja u vezi sa strahom i ograničenjima kretanja, anticipacijom budućnosti, do pozitivnih osećanja, samouvida, rasta, podsticanja kreativnosti i prepoznavanje dobiti od ovakve jedne krizne situacije. U svim radovima prepoznata je tendencija ka brizi prema najugroženijima, kao i tendencija za pomaganjem svim ljudima koji su u riziku od oboljevanja ili na drugi način ugroženi ovom situacijom. Kako se radi o studentima četvrte godine SPSR, tendencija ka empatiji i pomaganju, kao i tenzijama kod onih koji nisu mogli da budu u službi pomaganja, bila je očekivana. „Tako da je moj dan počeo kupovinom i raznošenjem namirnica po kraju. Uvek se lepo osećam kada pomognem drugima.“ (Ž34)

1) KAKO SU STUDENTI SPSR DOŽIVELI UVOĐENJE VANREDNOG STANJA IZAZVANO PANDEMIJOM

Kako je situacija sa vanrednim stanjem počela iznenada, a nije bilo ni indikacija koliko će da traje, izgleda kao da je većina studenata na početku tu situaciju doživela kao prinudni odmor. Sa druge strane, neizvesnost u trajanju ove situacije, kao i ozbiljnost i moguće posledice su činile ljude dosta uznemirenim. Na početku vođenja reflektivnih dnevnika zapažena je dualnost u

odnošenju prema uvođenju vanrednog stanja i u tom trenutku je bilo najveće reflektovanje i dobiti i strahova.

Pošto ću ceo dan provesti kod kuće, odlučila sam da pročitam knjigu koju sam planirala već duže vreme... Jako sam srećna što konačno imam vremena da se posvetim i nekim stvarima za koje nisam imala vremena. (Ž72)

Konstantno razmišljam kako će se odvijati ono, a kako ovo... Zapravo, nisam sigurna ni da li bih imala odgovor na pitanje kako bih ja želela da izgleda moja najidealnija situacija. (Ž12)

Svi studenti su beležili kako su. Neki su bili više fokusirani na zdravstveni aspekt, svi su izveštavali o mentalnom zdravlju, a pojedini su se osvrtni na celokupno stanje povezujući fizičko sa mentalnim zdravljem. Preokupacija virusom je proizvela kod pojedinaca da osećaju simptome virusa Kovid 19, s tim što su neki to uspeali da osveste. S obzirom na to da su opisani simptomi otežanog disanja, nedostatka daha i vrtoglavice slični simptomima napada panike, verovatno je kod jednog broja ljudi došlo do konfuzije usled preplavljenosti strahom. „Opterećujući svoj mozak, nekad imam osećaj da imam simptome virusa korone.“ (Ž34)

U svim refleksivnim dnevnicima pojavljivala se tema porodičnih odnosa. Kod studenata koji ne žive sa svojim roditeljima početak pandemije i vraćanje u roditeljski dom praćen je radošću usled ponovnog okupljanja i dobijenog vremena za porodične aktivnosti, ali i strahom od mogućnosti da zaraze roditelje usled boravka u kolektivnom smeštaju poput studentskih domova, kretanju u gradu i interakciji sa velikim brojem ljudi. Posebnu uznemirenost izazvala je hitnost iseljavanja iz studentskih domova i nemogućnost da studenti donesu odluku da li će i kada iseliti stvari. Ovo ih je i naljutilo i uplašilo, jer su strahovali da ne zaraze svoje roditelje, braću i sestre, babe i dede.

Na porodične odnose uticala je upućenost od koje su se odvikli oni koji sa roditeljima ne žive poslednje četiri godine. Iako su svi studenti provođenje vremena sa porodicom doživeli kao pozitivno iskustvo, nedostatak izbora u pogledu trajanja vremena i intenzivne upućenosti tokom policijskih časova dovele su do tenzija. Prvobitno ushićenje je praćeno i stresom i nervozom od konstantne upućenosti na roditelje tokom dužeg perioda i nemogućnosti da svoju energiju usmere van porodičnog sistema. Sve nezavršene situacije su se aktivirale i ponovo dovele do pojačanja tenzija i potrebe za razdvajanjem.

Ram Das je jednom rekao 'If you think you are enlightened, go and spend a week with your family' (Ako misliš da si prosvetljen, provedi nedelju dana sa svojom porodicom), ima istine u tome. (Ž45)

Ovo je sad vanredna situacija. Sa mojima sam 24h, sestri treba nje-na soba, meni treba privatnost... Volim ja njih, ali došlo je vreme da odrastem i da živim odvojeno. (Ž78)

2) IZAZOVI STUDENATA TOKOM PANDEMIJE

U svim dnevnicima zabeleženo je variranje raspoloženja, kako u toku dana tako i tokom nedelje. Studenti su opisivali da osećaju da im se iznenadno dešava „pad raspoloženja” ili pad energije. Neki studenti su ovo pripisivali sopstvenim reakcijama na Kovid 19, neki su analizirali promene u skladu sa uobičajenim načinom reagovanja, dok su neki imali potrebu da se povuku, pa im je u trenucima negativnog raspoloženja pisanje dnevnika izazivalo stres, jer ih je podsećalo na to kako se osećaju i da taj dan nisu ništa uradili, da se „ništa novo nije dogodilo”.

Prosto je neverovatno koliko raspoloženje varira. Na to ranije nisam toliko obraćala pažnju, ali sada daleko više osećam te promene, verovatno zato što smo u zatvorenom prostoru i što nema redovnih aktivnosti kao ranije. (Ž18)

Baš me je hvatala nervoza danas što ne mogu napolje. (Ž31)

U više od polovine dnevnika zabeleženo je prekomerno unošenje hrane, uglavnom slatkiša usled dosade i nezadovoljstva. Kod svih studenata koji su pojačano konzumirali slatkiše, a nisu bili fizički aktivni, pojavio se strah od prekomernog dobijanja telesne težine i nemogućnosti da se ponovo obuče garderoba nošena pre karantina. Kod onih koji su beležili više stresova i strahova pojavljuje se i veće uzimanje slatkiša i grickalica.

I dalje gledam seriju. I dalje jedem samo. Kraj aprila. Bolje je. (Ž23)

Juče sam patila zbog svoje fizičke transformacije i zbog farmerki u koje ne mogu da se uvučem, a danas ceo dan razmišljam koje torte da pravimo. Ovaj karantin je kao pms. (Ž18)

Tenzije su se reflektovale i na kapacitet za koncentraciju, pa su mnogi studenti prijavili da im je bilo izuzetno teško da se koncentrišu na učenje i bilo im je potrebno više vremena da otpočnu sa učenjem, kao i da istraju u obavljajući zahteva sa fakulteta.

Danas sam posle učenja preplakala jedno 3h bez razloga. Posle toga me bolela glava ceo dan. (Ž62)

Nikada ranije mi nije trebalo ovoliko vremena da nateram sebe da uzmem knjigu u ruke, ali danas sam to uspela i mogu reći da je to doprinelo tome da se malo trgnem i osećam korisno. (Ž55)

Negativna osećanja su opisana preko straha uglavnom za svoje bližnje, a nešto ređe i za sebe, letargije, nesanice, nervoze i tenzije. Loše raspoloženje je često bilo vezano za večernje časove, kao i za periode policijskog časa koji su trajali kontinuirano tokom nekoliko vikenda. Pojačana negativna osećanja javila su se kod onih studenata koji nisu želeli da se bave introspekcijom i osveščuju kako su. Nesloboda i nemogućnost kretanja je izazivala umor i odsustvo energije za pokret. Letargija se vezuje za maratonsko gledanje serija i filmova, surfovanje internetom i spavanje preko dana.

Nedostatak životne i radne energije studenti su opisivali kao umor, a jedan broj je taj umor povezao sa karantinom, ograničenjem kretanja i slobode. Izgleda kao da je velika količina energije „curela” u adaptaciji na novonastalu situaciju u kojoj „samo” treba da ne rade ništa. Jedan broj studenata je čak osvestio da, iako nisu tipovi koji vole da se kreću, zabrana kretanja utiče na njih kao teret i sputavanje slobode.

Danas se nisam osećala dobro. Umor me je pratio od samog buđenja. (Ž39)

Ono što primećujem jeste da sam tokom čitavog perioda dosta umornija, iako nemam nekih posebnih obaveza i stalno sam u kući. (Ž22)

Posebno tužna i setna osećanja studenti su prijavljivali u nedostajanju kontakata i osoba sa kojima su navikli da provode vreme. Izveštavali su da im je najteže bilo tokom proslava rođendana i praznika koje su navikli da provode sa dragim ljudima, što u ovoj situaciji nije mogao biti slučaj. Studenti su pokazali setu prilikom svih rituala koje zbog novonastale situacije nisu mogli da ostvare, a koji se tiču poseta mestima, ljudima i svetkovinama. Nemogućnost posećivanja najbližih srodnika, baba i deda, a, sa druge strane, briga za njihovo zdravlje bila je iznimno velika. Nedostajanje fizičkih kontakata prilikom poseta i strah od mogućnosti zaražavanja proizveo je kod jednog broja studenata strah i ljutnju na sve one koji se ne pridržavaju epidemioloških preporuka i mera.

Nedostaju mi prijatelji, prošlo je već nekoliko nedelja od poslednjeg viđanja. Uprkos tome, pokušavam da se zadovoljim činjenicom da su dobro, da su zdravi i da ćemo se prvom prilikom videti i nadoknadi sve što smo jedni kod drugih propustili za ovo vreme. (M2)

Svi studenti su osuđivali ljude koje su imali prilike da vide uglavnom preko medija, koji se nisu pridržavali distance, nošenja maski i rukavica. Smatrali

su da ovi ljudi ugrožavaju zdravlje i bezbednost drugih i osuđivali su njihove postupke kao neodgovorne i nehumane. Najveći broj studenata je prijavio da ne namerava da napusti mere zaštite nakon prestanka vanrednog stanja, smatrajući da je virus Kovid 19 i dalje prisutan i osećajući nesigurnost i strah povodom naglih popuštanja svih mera.

Još uvek ne razumem kako ljudi ne shvataju ozbiljnost situacije. Kažu mi u gradu je prepuno ljudi, puni su parkovi, igrališta, ljudi šetaju kao da je redovno stanje a ne vanredno. Razmišljam gde im je disciplina, da li stvarno moramo da imamo tako stroge mere jer ne želimo da ostanemo u kući. (Ž56)

Studenti su prepoznali da negativna osećanja izazivaju i praćenja redovnog izveštavanja kriznog štaba, jer unose stres, nervozu i izazivaju osećaj nemoći da nešto promene. Usled navedenog, mnogi su prijavili da ne prate vesti i aktuelna medijska dešavanja. Gotovo svi su povezali osećanja pojačanog straha kao i ljutnje prema neodgovornim sugrađanima nakon medijskih saopštavanja. Nije zapaženo nijedno reflektovanje o širenju vesti koje sadrže uputstva i preporuke zaštite i prevencije sa društvenih mreža. Iako su studenti pisali o provođenju vremena na društvenim mrežama, o samom sadržaju tog vremena nisu izveštavali.

Od sve te priče kad god kinem ili se zakašljem uhvati me strah. Znam da zvuči blesavo al stvarno jedva čekam da prođe 14 dana od kako sam u samoizolaciji. (Ž16)

Vesti o virusu korona ne pratim više uopšte. Jedino mi je bitno da ukinu ovo više. (Ž33)

3) PREVAZILAŽENJE STRESOVA IZAZVANIH PANDEMIJOM

Oni studenti koji su uspevali da održe pretežno pozitivno raspoloženje tokom pandemije bavili su se samorefleksijom, introspekcijom i imali su jasnu strukturu u toku obavljanja dnevnih aktivnosti. Dobro su se osećali kada su vreme provodili na vazduhu u šetnji, sa kućnim ljubimcima ili dok su vežbali. Zadovoljstvo je povezano sa obavljanjem aktivnosti, uspehom u učenju i vremenom u prirodi. Oni koji su uspeli da prepoznaju i prihvate svoje osećanje u vezi sa virusom i načinom funkcionisanja osećali su se bolje.

Ostatak dana sam provela uobičajeno, s tim što mi je jutarnja šetnja ostavila baš prijatan i veseo osećaj. (Ž78)

Volim da razmišljam, maštam i trenutno imam vremena za to. Smatram da se tako osoba razvija i da tako upoznajemo sebe.

Počinjem više da prihvatam ideju pisanja dnevnika. Priznajem da me je bio strah od emocija. Osećam se sada jače i kao da više mogu da kontrolišem svoja osećanja. (Ž45)

Na opštu dobrobit i stabilno raspoloženje izgleda da je poseban uticaj imala duhovnost. Zapaženo je da su oni studenti koji su bili religiozni, ali i svi oni koji su bili u stanju da pronađu smisao ili svrhu i u ovim situacijama bili stabilnijeg raspoloženja, pozitivniji i ostvarivali su u većoj meri svoje postavljene ciljeve. Neki su duhovnost praktikovali preko religije, neki preko joge i meditacije, a bilo je i onih koji su svakodnevno posmatrali tok svojih misli i osveščivali kako su i koji su uzroci za nelagode. Duhovnost je povezana sa zahvalnošću i mogućnosti da se i u jednoj ovako ozbiljnoj i višestruko izazovnoj situaciji, zdravstveno, mentalno, ekonomski i socijalno sagledaju dobiti i prepoznata mogućnost za rast i razvoj.

Zahvalna sam Bogu na zdravlju i blagostanju svoje porodice i osećam se srećnom osobom zbog toga. Međutim, kada je u pitanju moje lično stanje, odjednom sam se osetila kako nemam čemu da se radujem. (Ž4)

Bilo je studenata koji su uspevali da zadrže optimističan stav bodreći sebe i oslanjajući se na sopstveni doživljaj uspeha.

Dan je nastavljen uobičajenim aktivnostima, čitanjem knjige i vežbama. Osećam se prilično dobro i zadovoljna sam kako sam iskoristila vreme tokom današnjeg dana. (Ž22)

Studenti su izveštavali da im druženje i socijalni kontakti prijaju, da im prave raspoloženje i omogućavaju da razmene informacije i sagledaju percepcije svojih prijatelja i kolega. Ovo im pomaže da prepoznaju da su i drugi zabrinuti, da razmene strategije za suočavanje i prevazilaženje strahova, tenzija i nemoći koja je povezana sa virusom Kovid 19. Korišćenje informacionih tehnologija u cilju komunikacije sa prijateljima većini je značajno uticalo na povećanje optimizma. Većina studenata je prijavljivala novi vid druženja poput „virtuelne kafe” sa prijateljima kako bi održali kontakte na bezbedan način. Online predavanja su takođe bila značajna za studente jer su im omogućavala da naprave strukturu i kontakt sa kolegama i obavezama na fakultetu. Domaći zadaci i obaveze koje su obavljali omogućili su im da se ne odvoje od svih obaveza i da ostanu u toku sa informacijama i ispunjavanjem zadataka.

Značilo mi je što sam danas imala priliku da slušam profesorku preko Zooma. (Ž13)

Kasnije u toku dana sam imala vežbe preko Zooma... Prijalo mi je da popričam sa nekim koga dugo nisam videla jer se već duže vreme ne družim ni sa kim uživo. (Ž65)

Jedna od aktivnosti kojom su bili okupirani gotovo svi studenti (ovde je značajno napomenuti da su gotovo sve bile studentkinje N=74) bila je razvoj kulinarskih sposobnosti. Svi studenti su provodili vreme spremajući hranu za sebe i svoje ukućane, ovladavajući novim veštinama pripreme hrane. Neki su imali aspiraciju da vreme iskoriste da nauče da spremaju novo jelo, neki su osetili potrebu da pomognu u svom domaćinstvu, a neki su pripremali isključivo poslastice. Svi su prijavili radost i optimizam prilikom spremanja hrane za sebe i svoje ukućane.

Dok sam mesila bila sam srećna i jedva sam čekala da vidim da li će uspeti. (Ž23)

Mali broj studenata, tek 8,8% (N=7), objavio je da je naučio novu veštinu, jezik, ili razvio neki potencijal.¹⁰

4) ODNOS STUDENATA PREMA BUDUĆNOSTI

Odnos prema budućnosti je, prema navodima iz studentskih dnevnika, praćen više strahom i anticipacijom negativnih posledica, a u manjoj meri i nadom da će se stvari vratiti svojim regularnim tokovima i da će doći do stabilizacije virusa. Neki studenti su imali doživljaj da im je ova situacija pokazala koliko je vredna sloboda i zdravlje, a bilo je i onih koji ne vide boljitak jer se narod ne ponaša u skladu sa donesenim merama. Pokazali su strah i u odnosu na kapacitet da obave sve obaveze i polože predstojeće ispite u izmenjenim okolnostima. Jedan broj studenata se radovao povratku u studentske domove i životu u Beogradu, dok su drugi strahovali od mogućnosti zaraze. Utisak je da nijedan student nije dočekao kraj vanrednog stanja sa isključivo pozitivnim osećanjima, jer su uvideli da opasnost od virusa nije prošla. Neizvesnost je pojačana, jer ne osećaju da imaju kapacitet da preuzmu na sebe punu odgovornost za ispunjavanje svih obaveza a, sa druge strane, osećaju nemoć pred situacijom u kojoj ne mogu da dobiju garanciju zaštite. Jedan broj studenata je uvideo da nije samo višak vremena potreban za činjenje svih onih stvari za koje nikada nije dovoljno vremena, već je ključna motivacija i prioritet. Zapravo, utisak je većine studenata da je dobijeno vreme više protraćeno nego proživljeno, u nemanju dovoljno energije da se posvete novim stvarima. Iako je aktivnost

¹⁰ U ovo ne ubrajamo vežbanje u kuhinji i sporadično pokušavanje da se ovlada novim veštinama. Samo dosledno i temeljno ovladavanje veštinama i promene u tom pogledu su ispunjenje zadatka.

bila svedena na minimum, izgleda da je mentalna aktivnost i mehanizmi odbrane od straha, kao i pojačan stres, kreirao blokade u obavljanju aktivnosti za sve studente. Samo oni koji su u kontaktu sa sobom i koji koriste oprobane mehanizme rada na sebi uspeli su da sačuvaju stabilnost i osećaju i zadovoljstvo povodom ove situacije. Izostanak motivacije za promenom praćen je razočaranjem i još većom neaktivnošću.

Kod mene je prisutna neizvesnost i pitanje kada će se sve vratiti u normalu? Kada će sve biti kao pre, kada će totalno da iščezne strah od zaraze? Svaki dan se to pitam. (Ž56)

Pojava ovakve bolesti je znak da shvatimo da nismo gospodari svega što postoji na ovoj zemlji, da naučimo da cenimo rukovanje, zagrljaje, poljupce, kafe i druženje sa prijateljima. Jednostavno, trebalo je sve da se zaustavi, da prioritet ne budu novac i skupa kola, već porodica i prijatelji. (Ž77)

Vidim nadu, vidim slobodu koja će opet doći sutra, ali i strah da se ljudi ponašaju neodgovorno posle ukidanja vanrednog stanja. (Ž88)

DISKUSIJA

U ovom radu koristili smo refleksivni potencijal u svrhu samospoznaje i osveščivanja.

Pojava pandemije virusa Kovid 19 dovela je do potrebe za globalnom adaptacijom na novonastalu životno ugrožavajuću situaciju. Potpuno nova situacija i velika neizvesnost je kreirala prostor i za slobodu i za aktivaciju strahova istovremeno. Kako je pandemija zadesila sve zemlje na svetu, sigurno mesto ili mesto bez virusa je prestalo da postoji. Takođe, virus je na neki način izjednačio ljude u nemoći pa bi svi, bez obzira na njihov položaj, status ili mesto koje zauzimaju u društvu, mogli biti zaraženi. Ipak, pojedine grupe ljudi su zbog svog zdravstvenog stanja osetljivije i podložnije težim posledicama dobijanja ovog virusa. Pretpostavljamo da su oni koji su imali bližnjeg sa pojačanom osetljivošću ili sami imaju neku bolest ili stanje koje ih čini osetljivima bili podložniji osećanjima straha, ali tu vrstu informacija u ovom radu nismo prikupljali. Pandemija je neminovno dovela do promene u ljudskim interakcijama, uključujući i samoizolaciju i fizičku distancu koja može imati i posledice po mentalno zdravlje. Ovo uključuje strah, dosadu, uznemirenost, bespomoćnost, promene raspoloženja i nesanicu.¹¹

¹¹ Tharanya Arumugam, *Caring for your mental health during MCO*, New Straits Times, March 26, 2020. Available from: <https://www.nst.com.my/news/>

Nalazi su pokazali da je upotreba refleksivnih dnevnika korisna za razvijanje objašnjenja stresnog iskustva, reakcije, prepoznavanje emocija i postizanje odgovarajućeg pogleda na situaciju koji je u skladu sa emocijama i razmišljanjima studenata. Oni potvrđuju da refleksivno pisanje podstiče kritičko mišljenje i stvaranje metakognitivne svesnosti.¹² Najdublji nivo refleksivnog pisanja uključuje svesno uzimanje određenih perspektiva, povezivanje sa relevantnim prethodnim iskustvom, metakogniciju i uvažavanje šireg konteksta aktuelnih dešavanja.¹³ Potvrdilo se očekivanje da svakodnevno vođenje dnevnika sa ključnim pitanjima o osećanjima i prepoznavanju sopstvenih reakcija podstiče osveščivanje i prepoznavanje sopstvenih stanja i mehanizama konstruktivnog prevladavanja situacije. Nalazi su u skladu sa zabeleženim pozitivnim uticajem upotrebe dnevnika kod studenata na suočavanje sa stresorima i pozitivnim uticajem na motivaciju.¹⁴

Iščitavanjem dnevnika identifikovane su teme koje se javljaju u većini ili svim dnevnicima, a u pitanju su: odnos prema pisanju dnevnika, sagledavanju dobrih aspekata vanrednog stanja u pogledu usporavanja i odmaranja, porodični odnosi u vanrednom stanju, variranje raspoloženja, odnos prema jelu i pripremi hrane, stvaranje strukture, razvoj kreativnosti i potencijala, strah za sebe i druge, anksioznost, depresivna stanja, bes i iščekivanja i strah od neizvesnosti koju donosi budućnost.

Pokazalo se da se negativna stanja poput anksioznosti i depresije vrlo lako javljaju kod ljudi koji su u karantinu. Anksioznost se može javiti prva zbog nesigurnosti vezane za rizik od posledica virusa, dok se depresija može javiti kao posledica povećane anksioznosti. Simptomi anksioznosti i depresije uključuju nesanicu, gubitak apetita, nedostatak fokusa, prekomerno razmišljanje i preteranu zabrinutost¹⁵, kao što vidimo i u ovom istraživanju. Pokazalo se da samoća, koja je povećana u ovim okolnostima, ima negativan uticaj na

nation/2020/03/578414/caring-your-mental-health-during-mco (Accessed July 15, 2020).

¹² Michael Eraut, *How Professionals Learn through Work*, op. cit., pp. 1–29.

¹³ Jennifer Moon, *We seek it here... a new perspective on the elusive, activity of critical thinking: a theoretical and practical approach*, United Kingdom, The Higher Education Academy, 2005.

¹⁴ Cheryl Travers, "Unveiling a Reflective Diary Methodology for Exploring the Lived Experiences of Stress and Coping", *Journal of Vocational Behavior*, 2011, Vol. 79, No. 1, pp. 204–216.

¹⁵ James C. Ballenger, "Anxiety and depression: Optimizing treatments", *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 2000, Vol. 2, No. 3, pp. 71–79.

obrazovanje i samim tim na psihološko blagostanje.¹⁶ Sa druge strane, bilo je i povoljnih izveštaja, u smislu da su karantinske mere omogućile ljudima da naprave pauzu od stresnog života i velikog broja obaveza, kao i da su dobili priliku da ojačaju porodične odnose i duhovnost.¹⁷

S obzirom na to da se ova situacija dogodila prvi put na globalnom nivou u modernom dobu, ne postoje izgrađeni mehanizmi prevladavanja ni lični ni kolektivni ni organizacijski, pa je mapiranje reakcija na novonastalu situaciju prvi korak u razumevanju i ko-konstrukciji novih mehanizama. Zapravo, adaptacija se dešava kao rezultat procesa suočavanja sa stresom.¹⁸ Procesi donošenja odluka i reagovanja su pod uticajem strategija prevladavanja stresa i kao takvi zaslužuju posebnu pažnju u kriznim situacijama. Vidimo da su studenti razmišljali o načinima prevladavanja i nastojali da se upoznaju sa krizom koliko su mogli kako bi razvili što efikasnije strategije suočavanja.¹⁹

Dok su prve dve faze refleksije po Dolaudu Šonu (Schön)²⁰ bile prisutne u refleksijama studenata, najmanje je bio prisutan treći koncept refleksije nakon suočavanja, koja se u praksi zapravo dešava u razmeni sa kolegama²¹, a da je gotovo svim studentima ova razmena kao vid podrške i supervizije od strane profesora i kolega bila najkorisnija.

Povoljni uticaji vere i duhovnosti za psihičku stabilnost, dobijeni u ovom istraživanju, u skladu su sa nalazima drugih istraživanja, koja su pokazala da su spiritualne prakse pozitivno povezane sa preživljavanjem, niskim krvnim pritiskom, manjim brojem bolesti, boljim kvalitetom života itd²². Autori sugerišu da postoji pozitivna veza između spiritualnih praksi i dobrog mentalnog

¹⁶ Francisco Jonathan de Oliveira Araújo, Ligia Samara Abrantes de Lima, Pedro Ivo Martins Cidade, Camila Bezerra Nobre, Modesto Leite Rolim Neto, "Impact of Sars-Cov-2 And its reverberation in global higher education and mental health", *Psychiatry Research*, Vol. 288, June 2020, 112977, pp. 1–2.

¹⁷ Hemavathi Shanmugam, John A. Juhari, Pritiss Nair, Ken S. Chow, Guan C. Ng, "Impacts of covid-19 pandemic on mental health in Malaysia: A single thread of hope", *Malaysian Journal of Psychiatry EJournal*, 2020, Vol. 29, No. 1, pp. 1–7.

¹⁸ Phebe Cramer, "Defense Mechanisms in Psychology Today Further Processes for Adaptation", *American Psychologist*, Vol. 55, No. 6, pp. 637–646.

¹⁹ Michael Eraut, *How Professionals Learn through Work*, op. cit., pp. 1–29.

²⁰ Donald Schön, *The Reflective Practitioner – How Professionals Think In Action*, op. cit.

²¹ Pamela Trevithick, *Social Work Skills and Knowledge: A Practice Handbook 3rd edition*, Open University Press, Maidenhead, 2012.

²² Shibotosh Sen, Dipak Pal, Suprakas Hazra, Girish K. Pandey, "Spiritual health of students in government medical colleges of Kolkata and their coping skills in a crisis situation", *Indian journal of public health*, 2015, Vol. 59, No. 3, pp. 196–203.

zdravlja, a posebno samopouzdanja, asertivnosti i ređeg pojavljivanja simptoma depresije i anksioznosti. Ravnoteža između veština prevladavanja stresa utiče na zdravlje gde spiritualnost ima centralnu ulogu.²³ Nadalje, spiritualna komponenta kontinuirano pravi balans sa ostalim komponentama poput fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja. Zdrave spiritualne prakse, poput meditacije, opuštaju um i povećavaju koncentraciju u radu.

I ovo istraživanje je pokazalo da na prevladavanje depresivnih i anksioznih stanja povoljno utiče struktura i aktivnost koje, ako se sprovode svesno i sa fokusom, doprinose kreativnosti i inspiraciji, kao što je kuvanje, učenje novih veština, jezika ili razvoj drugih potencijala.

Rezultati analize refleksivnih dnevnika su pokazali da za opštu dobrobit i popravljavanje raspoloženja veliku zaslugu imaju socijalni kontakti i razmena, bez obzira da li su posredovani informacionim tehnologijama. Iako nije novost da je čovek *homo sociologicus*, izgleda da je u situaciji straha od virusa i pogrešno interpretirane preporuke o fizičkom distanciranju kao socijalnom, potvrđeno lekovito dejstvo socijalne razmene i podrške za smiraj i dobrostanje ljudi. Istraživanje u Italiji tokom izolacije pokazalo je da je percepcija usamljenosti i distresa bila izazvana strahom, nedostatkom kontakta i nesigurnošću u budućnost. Ova osećanja mogu potencijalno snažno uticati na mentalno blagostanje svake individue.^{24,25}

Uloga emocija u refleksiji i procesu učenja prisutna je od teme do rezultata učenja, jer predstavlja oblik neverbalnog učenja – „emocionalni uvid” koji se podupire refleksivnom aktivnošću.²⁶ U tome je značajna svest osobe o ulozi emocija i kako ona doprinosi ili utiče na procese razmišljanja ili pisanja. Jedna od teškoća je i to što emociju i njenu funkciju nije uvek jednostavno izraziti rečima²⁷, što smo mogli da vidimo i u analiziranim dnevnicima u segmentima u kojima su studenti beležili da ne znaju kako se osećaju.

²³ Shibotosh Sen, Dipak Pal, Suprakas Hazra, Girish K. Pandey, “Spiritual health of students in government medical colleges of Kolkata and their coping skills in a crisis situation”, *Indian journal of public health*, 2015, Vol. 59, No. 3, pp. 196–203.

²⁴ Andrea Fiorillo, Philip Gorwood, “The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice”, *European Psychiatry*, 2020, Vol. 63, No. 1, pp. 1–2.

²⁵ Julio Torales, Marcelo O’Higgins, Joao Mauricio Castaldelli-Maia, Antonio Ventriglio, *The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health*, *International Journal of Social Psychiatry*, 2020, Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764020915212> (Accessed 20 July 2020).

²⁶ *Ibid.*

²⁷ Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens – Body, Emotion and the Making of Consciousness*, Mariner Books, London, 2000.

Zadatak pisanja reflektivnog dnevnika dao je šansu studentima da svakodnevno pogledaju u sebe i da dođu u kontakt sa nekim neintegrisanim aspektima selfa. Brojni studenti su se suočili sa svojim strahovima. Stresne situacije aktiviraju veoma često prethodne neisceljene traume, dajući priliku da budu prepoznate, priznate i integrisane kao deo životnog iskustva iz kog može da se uči i raste. Oni koji nisu iskoristili tu mogućnost ostali su zarobljeni i zaustavljeni u ovoj globalnoj krizi i kreirali nove traume kojima treba novo mesto sigurnosti i vreme za otvaranje. Neaktivnost i odsustvo pokreta je protivno ljudskoj prirodi i zbog toga je i logično da doprinosi negativnim stanjima i raspoloženjima. Iako se strahovi kod studenata mogu smatrati adaptivnim u smislu da odgovaraju ugrožavajućoj situaciji, adaptibilnost je aspekt rezilijentnosti samo onda kada je praćena povećanjem fleksibilnosti, kreativnosti, ostvarivanjem i otkrivanjem potencijala. U suprotnom govorimo o potiskivanju, sputavanju i zaustavljanju razvojnih procesa. Zastoj u razvoju možemo uporediti sa zaustavljanjem daha kada se jako uplašimo, a nesvesno upravo to uradimo. Međutim, ukoliko zaustavimo disanje na duže vreme gubimo svest, a život bez svesti je daleko od čovekove istinske prirode i ostvarivanja samoaktuelizacije. Sa pojavom virusa Kovid 19 pojavila su se i istraživanja i brojni programi podrške koji su u svom fokusu imali rezilijentnost kao koncept, tj. poželjno stanje koje treba dostići tokom pandemije. Značajno je uvesti koncept rezilijentnosti kao ljudskog kapaciteta koji se može aktivirati u situacijama izazova i trauma kod svakog ljudskog bića. Ako na rezilijentnost gledamo kao na kapacitet koji se može aktivirati kod svih ljudi ili *magiju običnog*²⁸ možemo je odgovarajućim podsticanjem ostvariti kod svih koji su spremni da iz krize porastu. Ovako predstavljen koncept zahteva individualni pristup, kreativnost i fleksibilnost za koju je podnošenje neizvesnosti preduslov. Izgleda kao da je fleksibilnost istovremeno mogućnost da se realizuju planovi i zadaci bez rigidnog pridržavanja za isplanirano, kao i da se više puta ljudi reorganizuju i restrukturiraju svoje snage i resurse.

Ukoliko fleksibilnost, koja je povezana sa unutrašnjom stabilnošću i sigurnošću, nije dostupna kao mehanizam mogu se aktivirati brojni mehanizmi odbrane, koji su tu da zaštite čoveka od potpunog kolapsa, žrtvujući neki deo ličnosti. Ovi mehanizmi se kreću od negacije i potiskivanja, preko izolacije i regresije ka projekciji i intelektualizaciji, sve do sublimacije kao zrelog i konstruktivnog mehanizma za prevladavanje opasnosti. Koji mehanizam će se aktivirati zavisi od zrelosti osobe i od, do tada poznatog, reagovanja na situacije koje predstavljaju opasnost ili pretnju.

²⁸ Anna M. Masten, *Ordinary magic: Resilience in Development*, Guilford Press, New York.

Refleksivno pisanje koristilo je studentima kao efikasno sredstvo za učenje o sebi, svojim emocijama, ponašanju²⁹ i za rešavanje problema³⁰ proizašlih tokom pandemije virusa Kovid 19.

Ograničenja istraživanja

Iako se doprinosi ove analize ogledaju u razumevanju prirode ljudskih reakcija u suočavanju sa globalnim izazovima, značajno je napomenuti i nekoliko ograničenja. Jedno od ograničenja se odnosi na uzorak jer uključuje studente četvrte godine studija SPSR i samo šest učesnika muškog pola, te se dobijeni nalazi ne mogu generalizovati na sve mlade ljude. Studenti su dobili zadatak nakon uvođenja vanrednog stanja tako da prvih nekoliko dana (od 5 do 7) nisu obuhvaćeni ovim zadatkom, ni analizom.

Značajno je napomenuti da analiza nije obuhvatila osećanja i reakcije studenata u odnosu na njihovo prethodno iskustvo sa bolestima i sa prevladavanjem kriznih situacija, tako da se ne može zaključivati o ličnom rastu i mehanizmima odbrane, kao ni o njihovom sazrevanju. Takođe, nisu razmatrane reakcije u odnosu na izveštavanje medija o pogoršanju ili poboljšanju epidemiološke situacije, kao ni osećanja u vezi sa trajanjem policijskog časa i ograničenjem kretanja. Zapažena je tendencija porasta negativnih osećanja poput anksioznosti, depresivnosti i apatije za vreme dugih policijskih časova, ali ova tendencija nije dublje analizirana.

Još jedno značajno ograničenje je u pogledu same objektivnosti prikazane analize. U ovom istraživanju, možda više nego u drugim, prisutan je subjektivni ton istraživača koji su istovremeno i učesnici u doživljavanju i prevladavanju ove pandemije sa svojim studentima.

ZAKLJUČCI

Analiza refleksivnih dnevnika studenata SPSR pokazala je doživljaj i prirodu njihovih reakcija na suočavanje sa opasnošću i neizvesnošću tokom vanredne situacije izazvane virusom Kovid 19. Oni koji su imali izgrađene zrele mehanizme suočavanja i prevladavanja stresa bili su u stanju da sagledaju i potencijalne dobiti od svetske pandemije. Oni koji nisu imali unutrašnji lokus kontrole i kontakt sa sobom bili su prepušteni spoljašnjim nemirima, uplašeni, anksiozni i reaktivni pred opasnostima po život i zdravlje.

²⁹ Peter Elbow, *Writing without Teacher*, Oxford University Press, New York, 1973.

³⁰ Cynthia Selfe, Freydoon Arbabi, "Writing to learn: Engineering students journals", *Engineering Education*, 1983, Vol. 74, No. 2, pp. 86–90.

Rezultati upućuju na značaj negovanja i očuvanja mentalnog zdravlja za dobrobit ljudi u kriznim situacijama, ali i otvaraju pitanje: Šta obrazovne ustanove mogu da urade da pomognu i studentima i zaposlenima u očuvanju njihovog dobrostanja i kapaciteta za rad i razvoj? Jedna od mogućnosti je da se uspostavi radna grupa koja bi planirala i bavila se krizama proizašlim kao posledica pandemije. Radna grupa bi trebalo da uključuje ljude iz različitih oblasti u okviru univerziteta: akademike, zaposlene u ljudskim resursima, zdravstvene ustanove, studentske organizacije itd.

Rezultati sugerišu da je jedna od naučenih lekcija tokom pandemije potreba da univerziteti osnaže studente i zaposlene u povezivanju kroz društvene mreže i online platforme s akcentom na mentalno zdravlje. Trebalo bi redovno na zvanične platforme fakulteta objavljivati smernice za očuvanje zdravlja, a zaposleni (koji su stručni u tim oblastima) bi trebalo da imaju redovne online sastanke i predavanja na teme strategija prevladavanja stresa tokom pandemije. Važno je obezbediti studentima alternative u obavljanju predispitnih obaveza, praktične nastave i projekata i to tako što će zaposleni u konsultacijama sa studentima razvijati ove alternativne modele.³¹

Druga naučena lekcija je značaj usmeravanja aktivnosti tokom trajanja krize izazvane pandemijom na dve grupe intervencija: 1. intervencije usmerene na prevazilaženje straha od bolesti i njenih posledica, koju bi vodili lekari i psihološki savetnici, i 2. intervencije usmerene na prevazilaženje teškoća u adaptaciji, koju bi vodili socijalni radnici. Kako bi se obezbedio sveobuhvatni pristup i postigli pozitivniji efekti primene navedenih intervencija, one bi trebalo paralelno da se odvijaju. Pored toga, za ozbiljne probleme u mentalnom zdravlju trebalo bi da budu zaduženi klinički psiholozi i psihijatri.³²

FPN – UB preuzeo je brojne aktivnosti za prevazilaženje prepreka u održavanju nastavnih aktivnosti, kao i uspostavljanju tribina i online platforme za unapređenje i očuvanje mentalnog zdravlja. Značajno bi bilo da se buduća istraživanja bave efektima kreiranih intervencija, kao i preporukama za izradu novih usluga koje bi doprinele dobrostanju studenata i nastavnog osoblja.

³¹ Yusen Zhai, Xue Du, "Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic", *Psychiatry Research*, Vol. 288, June 2020, 113003, pp. 1–2.

³² Jun Zhang, Weili Wu, Xin Zhao, Whei Zhang, "Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital", *Precision Clinical Medicine*, 2020, Vol. 3(1), pp. 3–8.

BIBLIOGRAFIJA

- [1] Arumugam Tharanya, *Caring for your mental health during MCO*, New Straits Times, March 26, 2020. Available from: <https://www.nst.com.my/news/nation/2020/03/578414/caring-your-mental-health-during-mco> (Accessed July 15, 2020).
- [2] Ballenger C. James, "Anxiety and depression: Optimizing treatments", *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 2000, Vol. 2, No. 3, pp. 71–79.
- [3] Corvo Elisabetta, De Caro Walter, "COVID-19 and Spontaneous Singing to Decrease Loneliness, Improve Cohesion, and Mental Well-Being: An Italian Experience", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, Vol. 12, No. SI, pp. 1–2.
- [4] Cramer Phebe, "Defense Mechanisms in Psychology Today Further Processes for Adaptation", *American Psychologist*, Vol. 55, No. 6, pp. 637–646.
- [5] Damasio Antonio, *The Feeling of What Happens – Body, Emotion and the Making of Consciousness*, Mariner Books, London, 2000.
- [6] De Oliveira Araújo Francisco Jonathan, De Lima Ligia Samara Abrantes, Martins Cidade Pedro Ivo, Bezerra Nobre Camila, Rolim Neto Modesto Leite, "Impact of Sars-Cov-2 And its reverberation in global higher education and mental health", *Psychiatry Research*, Vol. 288, June 2020, 112977, pp. 1–2.
- [7] Elbow Peter, *Writing without Teacher*, Oxford University Press, New York, 1973.
- [8] Eraut Michael, *How Professionals Learn through Work*, Unpublished paper, 2008. Available from: <http://surreyprofessionaltraining.pbworks.com/f/How+Professionals+Learn+through+Work.pdf> (Accessed July 10, 2020), pp. 1–29.
- [9] Fiorillo Andrea, Gorwood Philip, "The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice", *European Psychiatry*, 2020, Vol. 63, No. 1, pp. 1–2.
- [10] Jun Zhang, Weili Wu, Xin Zhao, Whei Zhang, "Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital", *Precision Clinical Medicine*, 2020, Vol. 3, No. 1, pp. 3–8.
- [11] Masten M. Anna, *Ordinary magic: Resilience in Development*, Guilford Press, New York.
- [12] Moon Jennifer, *A handbook of reflective and experiential learning: theory and practice*, Routledge Falmer, London, 2004.
- [13] Moon Jennifer, *We seek it here... a new perspective on the elusive, activity of critical thinking: a theoretical and practical approach*, United Kingdom, The Higher Education Academy, 2005.
- [14] Schön Donald, *The Reflective Practitioner – How Professionals Think In Action*, Basic Books, New York, 1984.

- [15] Shanmugam Hemavathi, Juhari A. John, Nair Pritiss, Chow S. Ken, Ng C. Guan, "Impacts of covid-19 pandemic on mental health in Malaysia: A single thread of hope", *Malaysian Journal of Psychiatry EJournal*, 2020, Vol. 29, No. 1, pp. 1–7.
- [16] Selfe Cynthia, Arbabi Freydoon, "Writing to learn: Engineering students journals", *Engineering Education*, 1983, Vol. 74, No. 2, pp. 86–90.
- [17] Sen Shibotosh, Pal Dipak, Hazra Suprakas, Pandey K.Girish, "Spiritual health of students in government medical colleges of Kolkata and their coping skills in a crisis situation", *Indian journal of public health*, 2015, Vol. 59, No. 3, pp. 196–203.
- [18] Torales Julio, O'Higgins Marcelo, Castaldelli-Maia Joao Mauricio, Ventriglio Antonio, *The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health*, *International Journal of Social Psychiatry*, 2020. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764020915212> (Accessed July 20, 2020).
- [19] Travers Cheryl, "Unveiling a Reflective Diary Methodology for Exploring the Lived Experiences of Stress and Coping", *Journal of Vocational Behavior*, 2011, Vol. 79, No. 1, pp. 204–216.
- [20] Trevithick Pamela, *Social Work Skills and Knowledge: A Practice Handbook 3rd edition*, Open University Press, Maidenhead, 2012.
- [21] Zhai Yusen, Du Xue, "Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic", *Psychiatry Research*, Vol. 288, June 2020, 113003, pp. 1–2.

*Anita Burgund Isakov
Violeta Marković
Sanja Polić Penavić*

REFLECTIONS OF SOCIAL POLITICS AND SOCIAL WORK STUDENTS DURING EMERGENCY STATE CAUSED BY THE COVID 19 PANDEMIC IN SERBIA

Abstract

The pandemic of the novel corona virus has led to changes in people's daily lives and has produced feelings of insecurity and anxiety that can have negative consequences for students' learning and psychological health. Upon switching to online teaching at the Faculty of Political Science, University of Belgrade, a pre-examination task of writing reflective diaries was introduced for students of social politics and social work on two subjects: Counseling and Sociotherapy and Social Work with Children and Youth.

The aim of the task was to identify, but also recognize and raise awareness of reactions and experiences related to the pandemic and encourage introspection. The thematic analysis of 80 reflective diaries and selected topics were presented: attitude towards writing diaries, understanding the good aspects of the state of emergency, family relations, mood swings, attitude towards

eating and food preparation, creating structure, developing creativity, anxiety, depression, anger and fear. The results indicate the importance of nurturing and preserving mental health for the well-being of people and the possible directions for improving the practice of educational institutions in crisis situations.

Keywords

Reflection, reflective diaries, corona virus, adaptation, mental health, education, students, social work.