



UNIVERZITET U SARAJEVU
FAKULTET POLITIČKIH NAUKA
ODSJEK ZA SOCIJALNI RAD

**„RAZLIKE U STRATEGIJAMA SUOČAVANJA SA STRESOM
KOD DJECE I ADOLESCENATA S OBZIROM NA
SOCIJALNU I EMOCIONALNU KOMPETENTNOST“**

-magistarski rad-

Kandidatkinja:

Ifeta Burzić

Broj indexa: 829/II-SW

Mentor:

Doc. dr Jelena Brkić Šmigoc

Sarajevo, mart, 2023.



ODSJEK ZA SOCIJALNI RAD

**„RAZLIKE U STRATEGIJAMA SUOČAVANJA SA STRESOM
KOD DJECE I ADOLESCENATA S OBZIROM NA
SOCIJALNU I EMOCIONALNU KOMPETENTNOST“**

-magistarski rad-

Kandidatkinja:

Ifeta Burzić

Broj indexa: 829/II-SW

Mentor:

Doc. dr Jelena Brkić Šmigoc

Sarajevo, mart, 2023.

Sadržaj

UVOD	5
I TEORIJSKE OSNOVE RADA	7
1. SOCIJALNE KOMPETENCIJE	7
1.1. <i>Pojmovno određenje i karakteristike socijalnih kompetencija</i>	7
1.2. <i>Odrednice i razvoj konteksta socijalnih kompetencija</i>	8
1.3. <i>Aspekti i sastavnice socijalnih kompetencija</i>	9
1.4. Unapređivanje sastavnica socijalne kompetencije	10
1.4.1. <i>Jačanje samopuzdanja</i>	10
1.4.2. <i>Nenasilno rješavanje sukoba</i>	11
1.4.3. <i>Aktivno slušanje</i>	11
1.4.4. <i>Saradnja</i>	11
1.4.5. <i>Tolerancija</i>	12
2. EMOCIONALNE KOMPETENCIJE	13
2.1. Pojmovno određenje i karakteristike emocionalnih kompetencija	13
2.3.2. <i>Povezanost konstrukta emocionalne kompetentnosti i emocionalne inteligencije</i> ..	14
2.2. Glavne odrednice emocionalne kompetentnosti.....	16
2.2.1. <i>Razumijevanje sebe i vlastitih emocija</i>	16
2.2.2. <i>Razumijevanje, izražavanje i kontroliranje vlastitih emocija</i>	17
2.3. Pojmovno određenje emocija	17
2.3.1. <i>Vrste emocija</i>	18
3. STRES KOD DJECE I ADOLESCENATA	18
3.1. <i>Pojmovno određenje stresa</i>	18
3.2. <i>Rizični i zaštiti faktori</i>	20
3.3. <i>Uzroci stresa kod djece i adolescenata</i>	21
3.4. <i>Komponente i posljedice stresa</i>	22
4. SUOČAVANJE SA STRESOM	24
4.1. <i>Strategije suočavanja sa stresom</i>	25
4.1.1. <i>Korelati suočavanja</i>	27
4.1.2. <i>Temperament i dimenzije ličnosti</i>	27
4.1.3. <i>Dob i stresori</i>	28
4.2. <i>Spol</i>	29
4.2. <i>Neka istraživanja samoprocjene kompetentnosti i korelata suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata</i>	30
5. <i>Otpornost na stres</i>	31
5.1. <i>Razvoj otpornosti kod djece i adolescenata</i>	32
II METODOLOŠKI OKVIR RADA	34

1. Problem istraživanja	34
2. Predmet istraživanja	36
2.1. Kategorijalno-pojmovni sistem.....	37
3. Ciljevi istraživanja	38
3.1.Naučni ciljevi	38
3.2. Društveni ciljevi.....	38
3.3. Zadaci istraživanja	39
4.Sistem hipoteza.....	39
4.1. Generalna hipoteza:.....	39
4.2. Posebne hipoteze:.....	40
4.3. Sistem varijabli	40
4.4. Sistem indikatora	40
5. Uzorak istraživanja-sudionici istraživanja.....	41
6. Mjerni instrumenti	42
7. Način-postupak istraživanja	43
7. Naučna i društvena opravdanost istraživanja	44
8. Vremensko i prostorno određenje istraživanja	45
III REZULTATI ISTRAŽIVANJA	45
3.1. Procjena socijalnih i emocionalnih kompetencija kod djece i adolescenata.....	46
3.2. Razlike emocionalnih i socijalnih kompetencija kod djece i adolescenata s obzirom na spol.....	54
3.3. Razlike emocionalnih kompetencija djece i adolescenata s obzirom na dob	56
3.4. Razlike u strategijama koje djeca i adolescenti koriste u suočavanju sa stresom.....	57
3.5. Razlike u strategijama suočavanja s obzirom na dob	58
3.6. Razlike u strategijama suočavanju sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost.....	59
IV RASPRAVA	60
V ZAKLJUČAK	66
VI POPIS LITERATURE	67
VII PRILOZI	72
IZJAVA O AUTENTIČNOSTI RADOVA	78

UVOD

U svijetu se već nekoliko godina govori o ovoj temi i rade se brojna istraživanja kako bi se otkrili ključni faktori koji doprinose razvoju strategija u suočavanju sa stresom kod djece i adolescenata, te kako i na koji način razvoj i jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija može pomoći da se djeca i adolescenti izbore sa stresnim situacijama sa kojima se susreću svakoga dana. Život u današnjem vremenu djeci donosi mnoge prilike, ali i izazove to jeste nepredvidive trenutke i događaje te je vrlo bitno jačati njihovu otpornost i sposobnost za zdrav rast i razvoj u emocionalnom, socijalnom i akademskom smislu.

Postati socijalno i emocionalno kompetentna osoba znači usvojiti prosocijalna ponašanja i određene vještine koje omogućavaju razumijevanje svoje okoline i djelotvorno snalaženje u svakodnevnim situacijama. Budući da djeca i prije polaska u školu stječu određenu razinu socijalnih i emocionalnih kompetencije, tijekom školske dobi potrebno ju je unaprjeđivati te djeci omogućiti stjecanje novih socijalnih i emocionalnih vještina koje su im potrebne za snalaženje u novoj okolini.

Svakim danom u dnevnim novinama i elektronskim medijima, sve više je naslova koji nas upozoravaju na postojanje i povećanje velikog problema u našem društvu – loših ishoda odgojnog djelovanja. U svijetu se već nekoliko godina govori o ovoj temi i rade se brojna istraživanja kako bi se otkrili ključni faktori koji doprinose razvoju otpornosti kod djece koja često budu dio toga. Život u današnjem vremenu djeci donosi mnoge prilike, ali i izazove. U svijetu punom nepredvidivih trenutaka i događaja, sposobnost za zdrav rast i razvoj u emocionalnom, socijalnom i akademskom smislu usprkos izazovima i preprekama, naziva se otpornost. Stoga je na nama da potičemo rast i razvoj otpornosti, to jeste jačanje strategija suočavanja sa stresom kako bi se djeca lakše nosila sa svim podražajima koje sa sobom nosi ovo vrijeme, a da budućnost bude ispunjena odraslim, zdravim i ispunjenim ljudima.

Mnogi faktori utiču na formiranje čovjekove ličnosti: njegov cjelokupni antropološki status, počev od genetskog naslijeda, porodice gdje stiče prve poglede na svijet, društva u kojem odrasta. Međutim, najznačajnije od svih faktora jeste jačanje otpornosti na životna iskušenja, to jeste jačanje socijalnih i emocionalnih kometencija. Savremeno doba nosi mnoga životna iskušenja i poteškoće za pojednica i društvo u cjelini. Mnoštvo je razloga zašto istraživati fenomen stresa i otpornosti, posebno danas kada smo sve češće svjedoci asocijalnog ponašanja djece i mladih ljudi. Predmet ovog istraživanja jeste čovjek koji kao društveno biće, ostaje stalnom preokupacijom i predmetom proučavanja, analogno tome onda je to dijete odnosno adolescent.

U prvom dijelu rada govorit će se o pojmovnom određenju socijalnih kompetencija, apektima i sastavnicama te o unapređenju sastavnica socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. U sljedećem poglavlju nastoji se objasniti pojmovno određenje emocionalne kompetentnosti i emocija sa tendencijom za izgradnjom otpornosti pojedinca na nepovoljne doživljaje i životne situacije, čime se ujedno postiže i otpornost društva. U zadnjem teoretskom dijelu rada govorit će se o stresu, strategijama suočavanja sa stresom te o značaju socio-emocionalnih kompetencija u suočavanju sa stresom.

U drugom dijelu rada sprovest ćemo empirijsko istraživanje u PU Školski centar Maarif Schools of Sarajevo sa učenicima osnovne škole od četvrtog razreda do osmog razreda i učenicima srednje škole od prvog do četvrtog razreda.

Radeći rad „Razlike u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obrzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost“ rukovodit ću se idejom da na jednom mjestu i na kratak ali jasan način prilagodom tematiku, te prezentiram što više podataka o pojmu socijalne i emocionalne kompetentnosti, strategije u suočavanju sa stresom, otpornost djece na stresne životne izazove. Nadam se da će ovo istraživanje pružiti niz novih i značajnih informacija koje se odnose na tretirani predmet i problem istraživanja. Istraživanja u okviru ove oblasti osvjetljavaju relacije tretiranih prostora i pokazuju njihovu međusobu povezanost.

I TEORIJSKE OSNOVE RADA

1. SOCIJALNE KOMPETENCIJE

1.1. Pojmovno određenje i karakteristike socijalnih kompetencija

Razumijevanje pojmova poput socijalna kompetencija polazi od objašnjenja pojma socijalan što bi u značenju bilo društven i pojma kompetentan ili sposoban koristiti se određenim vještinama koje će pojedincu pomoći za lakše snalaženje i uključivanje u društvenu zajednicu. Pojedinac odnosno dijete odrasta u socijalnoj okolini te samim tim se susreće sa raznim izazovnim situacijama a kao rješenje na te izazove dijete razvija oblike socijalnog ponašanja. Goleman (1995) smatra da je socijalna kompetentnost dio emocionalne inteligencije, a obuhvata znanje i promišljanje o vlastitim osjećajima pri donošenju dobrih odluka u životu. No osim upravljanja vlastitim osjećajima, ona se odnosi i na dobro slaganje s drugima, sposobnost uvjerenja i vođenja drugih, sposobnost nenasilnog rješavanja sukoba. Mužić (2008, prema Markuš, 2010) navodi kako socijalna kompetencija u svojoj biti uključuje socijalnu spremnost, socijalnu prihvaćenost te prilagođeno socijalno ponašanje, što su često međusobno isprepleteni pojmovi ujedno ovisni jedan o drugome. Danas se socijalna kompetentnost upoređuje sa socijalnim vještinama ali bez obzira na tu činjenicu između njih postoji razlika.

Socijalne vještine obuhvataju određena ponašanja pojedinaca kao što je tolerantnost, rješavanje sukoba bez upotrebe nasilja, asertivnu komunikaciju i slično tome dok se kompetencijom utvrđuje način na koji pojedinac koristi vještine u socijalnoj okolini. Stoga možemo zaključiti da je pojedinac socijalno kompetentan ukoliko na pogodan način koristi socijalne vještine a s druge strane je uspješan u ostvarivanju vlastitih ciljeva. Definicija kompetentne osobe jeste osoba koja je sposobna da bude socijalna to jeste društvena a prema tome to je osoba koja je usmjerenja prema društvu i koja ima osjećaj za zajednicu.

Hargie, Saunders i Dickson (1981, citirano u Brdar, 1993) definiraju socijalne vještine kao „sklop socijalnih ponašanja usmjerenih prema cilju i međusobno povezanih, koja se mogu naučiti i koje pojedinac može kontrolirati“, a Brdar (1993) navodi kako kompetencija „određuje način na koji pojedinac koristi vještine u socijalnoj okolini“. Van Hasselt i saradnici (1979, prema Hargie, Saunders i Dickson, 1981, citirano u Brdar, 1993) Navode kako „socijalna nekompetentnost može biti posljedicom neuspjeha u učenju socijalnih vještina“. Što bi značilo da pojedinac postaje socijalno kompetentna osoba ako na pravilan način nauči koristiti socijalne vještine.

Gresham i Elliott (1987) smatraju kako se višedimenzionalni konstrukt socijalne kompetencije sastoji od dvije povezane domene - adaptivno ponašanje (uspješnost i mjera u kojoj pojedinac zadovoljavala socijalne i kulturne standarde osobne neovisnosti i socijalne odgovornosti) i socijalne vještine (ponašanja koja u specifičnim situacijama predviđaju važne socijalne ishode za djecu i mlade).

Socijalna kompetentnost je jedna od ključnih kompetencija jer se odnosi na cijelokupan razvoj to jest na funkcioniranje pojedinca te uspješno ostvarivanje ličnih ciljeva. Na proces razvoja socijalne kompetentnosti pored odgoja jednu od ključnih uloga ima i obrazovanje.

1.2. Odrednice i razvoj konteksta socijalnih kompetencija

Svaki pojedinac u našem slučaju dječa odnosno adolescenti rođeni su kao znatiželjne osobe, stvorene da istražuju, ostvaruju, sklapaju prijateljstva to jest da sarađuju. Aktivno sudjelovanje u ostvarivanju odnosa sa odraslim osobama oblikuje njihova ponašanja prema normama i standardima jedne kulture. Razvoj socijalnih kompetencija započinje od najranijeg perioda u životu djeteta te je vrlo važno stvoriti povoljne uslove za zdrav i kvalitetan razvoj koji će pojedinca kasnije pratiti kroz život.

Shodno tome da je svaki čovjek individua za sebe te imajući u vidu ovu činjenicu potrebno je voditi brigu o kvalitetnom odrastanju i razvoju jednog djeteta. Zadovoljno dijete je dijete koje je ujedno i socijalno kompetentno jer je ono spremno da iskoristi svoje osobne potencijale i potencijale jednog društva, prilagođava se društvu i može uspješno da ispoljava i kontroliše svoje emocije. Veliku ulogu u ostvarivanju socijalno kompetentnog djeteta imaju roditelji, prijatelji odgajatelji, učitelji i svi oni koji na neki način učestvuju u odrastanju pojedinca.

Razvojni model socijalne kompetencije pretpostavlja da se svako dijete susreće sa specifično organiziranim razvojnim zadacima koji su uklopljeni u širu ekološku mrežu obitelji, kruga vršnjaka i zajednice (Bronfenbrenner, 1979).

Razvoju socijalnih kompetencija doprinose razni faktori koje možemo objediniti sistemom o razvojnim izazovima, promjenama sve od najranije dobi djeteta do adolescencije. Shodno tome da se vještine i sposobnosti kod djece u razvoju mijenjaju uporedo s tim se mijenja i doprinos odrednica u razvoju socijalnih kompetencija.

Cjelokupni socijalni razvoj kod djece utiče na okolnosti jačanja socijalnih vještina, razvoj interakcije sa drugima te interakcije sa odraslima, sve su ovo okolnosti pomoću kojih pojedinac uči to jesti uvježbava svoja socijalna umijeća. Klarin (2006) ističe kako se društveni život svakoga od nas sastoji od mnogo interakcija, a bez njih ne bi bilo moguće učiti vještine i znanja koje su nužne za uspješno i samostalno funkcioniranje u određenoj zajednici.

1.3. Aspekti i sastavnice socijalnih kompetencija

Katz i McClellan (1999.) razlikuju dva aspekta socijalne kompetencije, a to su popularnost i prijateljstvo. Vandell i Hembree (1994, u Katz i McClellan, 1999) tvrde da se popularnost odnosi na razinu u kojoj djecu prihvaćaju ili odbacuju vršnjaci, a prijateljstvo je „dijadski odnos koji prepostavlja uzajamni odabir dvoje specifične djece“.

Katz i McClellan, (1999.) također kažu da dijete može biti popularno i lahko uspostaviti odnos s vršnjacima a s druge strane ne mora imati prijatelje drugačije rečeno da je razvio blizak odnos s nekim djetetom. Popularnost i prijateljstvo jesu aspekti socijalnih kompetencija ali ne moraju nužno biti prisutni kod pojedinca da bismo za njega mogli reći da je socijalno kompetentan jer se socijalna kompetencija zapravo odnosi na kognitivne, emocionalne i socijalne vještine ponašanja u društvenim situacijama. Mnogi teoretičari su mišljenja da pojedinac odnosno u našem slučaju djeca i adolescenti prolaze kroz razne etape razvoja. Svaka razvojna etapa donosi i razvojne krize za koje je pojedincu potrebna podrška porodice, prijatelja i okoline kako bi se kod pojedinca osigurali jaki temelji za povjerenje i sigurnost te u velikoj mjeri odredili društvene odnose i njegovu ličnost.

Prema Sullivanu (citirano u Shapiro, 1997) prijateljstva iz djetinjstva ostavljaju traga u načinu na koji se čovjek ophodi s drugima tijekom čitavog života. Prema ovim činjenicama smatram da je za razvoj socijalno kompetentne osobe veoma važano uspostavljanje i održavanje bliskih odnosa sa drugim te prijateljstva u ranom djetinjstvu. Stoga je potrebno omogućiti djetetu da stekne vještine primjerene svojoj dobi koje će mu pomoći da stekne prijatelje (Shapiro, 1997).

Prema Katz i McClellan (1999) socijalna kompetencija uključuje regulaciju emocija, poznavanje i razumijevanje društva kao i socijalna umijeća, odnosno socijalne vještine potrebne da bi se postupalo u skladu s tim spoznajama.

Strah, agresija, ljutnja te frustracije su uzork teže regulacije emocija, a prema tome sastavni dio uloge porodice, prijatelja, ogajatelja i učitelja u životu pojedinca u unapređenju socijalnih kompetencija jeste upravo cilj konstruktivno regulisanje emocija. Za uspješno funkcioniranje u društvu i stjecanje prijateljstava djeci je potrebno poznavanje socijalnih normi i pravila društva a ova socijalna znanja se postižu socijalizacijom.

Vasta i suradnici (1998) definiraju socijalizaciju kao „proces tijekom kojega društvo oblikuje djetetova uvjerenja, očekivanja i ponašanja“

Prema tome razumijevanje tuđih osjećanja, komunikacija, empatija, saradnja sa drugima, vladanje jezikom kojim se vršnjaci služe, spremnost na kompromis i slične sposobnosti jesu zapravo socijalno razumijevanje. Zbog nedostatka ovih sposobnosti mnoga djece postaju žrtvom odbacivanja od strane vršnjaka te dolazi do problema u socijalizaciji. (Katz i McClellan, 1999, Shapiro, 1997).

1.4. Unapređivanje sastavnica socijalne kompetencije

1.4.1. Jačanje samopuzdanja

Samopuzdanje jeste vjerovanje u sebe i vjerovanje u svoje sposobnosti, to je zapravo mjerilo kojim pokazujemo koliko cijenimo ono što jesmo te koliko poštujemo svoje osobine i vrijednosti.

De Angelis (2004) samopouzdanje je vjerovanje u svoju sposobnost da nešto radimo dobro. Prema Juul (2006) navodi kako se samopouzdanje odnosi na ono za što smo talentirani i u čemu smo dobri. Što smo u nečemu bolji, to više samopouzdanja imamo upravo u tom području – intelektualnom ili tjelesnom, stvaralačkom ili u odnosima s ljudima. Samopouzdanje djeteta razvija se u skladu s povratnim informacijama koje dobiva od roditelja, učitelja, okoline i prijatelja (Juul 2006). Prema tome, djeci je potrebno omogućiti okruženje u kojemu će njihovo samopouzdanje jačati. To znači poticati razvoj dječijih sposobnosti, ne omalovažavati njegovo mišljenje, razgovarati s poštovanjem te provoditi radionice kojima dječaci spoznaju svoje pozitivne osobine i mogućnosti. Ono što treba izbjegavati i što vodi niskom samopouzdanju je stalno kritiziranje, podizanje glasa na dijete, ignoriranje i zapostavljanje te očekivanje od djeteta da u svakoj prilici bude savršeno (Cover magazin, b.d.).

Prema Katz i McClellan (1999) prijateljstvo, kao jedan od aspekata socijalnih kompetencija, pojačava mentalno zdravlje i kvalitetu življenja tijekom cijelog života. Nadalje, Ajduković i Pečnik (1993) navode da je samopouzdanje i potvrđivanje vlastite vrijednosti preduvjet međusobnog uvažavanja i konstruktivnog rješavanja konflikata. Upravo je takav način reagiranja na konflikt pokazatelj visoko razvijene socijalne kompetencije.

Prema Brdar (1994) socijalno kompetentne osobe su samopouzdane u odnosu na svoje socijalne sposobnosti i one će svoj uspjeh u socijalnim situacijama atribuirati unutarnjim, a ne vanjskim uzrocima. Divjak (2008) ističe da samopouzdana osoba djeluje, aktivna je i zna ostvariti što želi. Prema tome, samopouzdanje omogućuje bolju interakciju s drugim osobama, a time i unaprjeđuje socijalne kompetencije.

1.4.2. Nenasilno rješavanje sukoba

Prema Ajduković i Pečnik (1993) riječ je o univerzalnoj pojavi koja se očituje unutar samog čovjeka ili između dvoje ili više ljudi. Kako je ovdje riječ o socijalnoj kompetenciji koja se bazira na odnosima, govorit ćemo o sukobu između dvoje ili više ljudi. Ross i Stagner (u Uzelac, 2000) definiraju sukob kao situaciju u kojoj dvije ili više osoba žele ostvariti svaka svoj cilj, interes ili potrebu, ali se kao ostvarljiv opaža samo jedan. Jedan od velikih problema koji se danas javlja u društvu ali i u školama jeste sukob koji inače počinje verbalnim putem ali se u većini slučajeva završi fizičkim nasiljem te je prema tome djecu potrebno podučavati tehnikama i strategijama rješavanja sukoba nenasilnim putem, što bi značilo konstruktivno rješavanje izazovnih situacija. Agresijom, povlačenjem ili izbjegavanjem sukoba se ništa ne rješavaju, a prema Ajduković i Pečnik (1993) nerazrješeni sukob na individualnom planu može dovesti do osjećaja tjeskobe, zabrinutosti, gubitka samopouzdanja. Uzelac (2000) navodi kako je polazište za nenasilno rješavanje sukoba stav da ne postojim samo ja, nego i drugi, i da taj drugi ima pravo na svoje mišljenje (potrebe, osjećaje, interes...).

Ajduković i Pečnik (1993) navode kako se vještina konstruktivnom i nenasilnog rješavanja sukoba temelji na usvajanju i međusobnom integriranju specifičnih socijalnih vještina.

1.4.3. Aktivno slušanje

Aktivno slušanje ili reflektiranje je vrsta parafraziranja, „odražavanja“ govorniku nazad onoga što je rekao ili rekla (Ajduković i Pečnik 1993). Isti autori navode kako se aktivnim slušanjem govorniku pruža mogućnost da potvrdi ili ispravi doživljaj rečenog kod slušatelja.

Budući da među ljudima često dođe do sukoba jer nisu dobro čuli ili razumjeli što im je druga osoba rekla, važno je pojedinca upoznati s tim što je aktivno slušanje i kako se ono razlikuje od uobičajenog slušanja. Aktivno slušanje u konfliktnoj situaciji omogućava da se jasnije utvrdi što sukobljene strane, u ovom slučaju djeca misle i osjećaju, jer se problem ili neka situacija bolje sagledava i lakše razrješava kada se predoči u riječi (Ajduković i Pečnik 2002, Itković, Nazor i Martović 1999).

1.4.4. Saradnja

Jensen (1995) definira suradničko učenje kao aktivni proces učenja u kojem se njeguju akademske i socijalne vještine kroz izravnu interakciju, individualnu odgovornost i pozitivnu

međuzavisnost. Svjesni smo da živimo u konkurentnom društvu ali u svakodnevnom životu i u odgojno-obrazovnim ustanovama saradnji se ne pridaje velika važnost, međutim natjecanje stvara agresiju i napetost dok saradnja stvara toleranciju i ugodno okruženje za život i rad. Stoga je važno da djeca i adolescenti znaju prepoznati razliku između natjecanja i saradnje a veliki doprinos tome ima porodica, odgojno-obrazovne ustanove, društvo i društveni faktori.

Prema Jensenu (1995) dobre strane suradničkog učenja uključuju: bolji uspjeh, uključivanje, veću svijest o različitim kulturama i bolje prihvaćanje vršnjaka, jači osjećaj pripadnosti, porast samopoštovanja i veću odgovornost te poboljšane socijalnih vještina. Peko, Sablić i Livazović (2006) navode veću sposobnost da se situacija promotri iz tuđe perspektive, pozitivniji i tolerantniji odnos s vršnjacima, veće društvene podrške, veće društvene kompetencije itd., kao rezultate sudjelovanja u suradničkom učenju.

Živković i Brajković (2002) navode kako je kod suradničkog ponašanja potrebno prepoznati da je drugome potrebna pomoć i težiti pronalaženju rješenja zajedno s partnerom.

Na osnovu svega navedenog saradnju kao jednu od sastavnica socijalne kompetencije potrebno je primjenjivati i njegovati s ciljem postizanja saradnje s drugim osobama ali i u svakodnevnom životu.

1.4.5. Tolerancija

Tolerantan znači biti osviješten o različitosti te prihvaćanje različitosti u svakodnevnom životu. Prema UNESCO-u 1995. godine tolerancija je “poštovanje, prihvaćanje i uvažavanje bogatstva različitosti u našim svjetskim kulturama, naša forma izražavanja i način da budemo ljudi. Ona je zasnovana na znanju, otvorenosti, komunikaciji i slobodi mišljenja, savjesti i uvjerenju. Tolerancija je harmonija u različitostima. To nije samo moralna dužnost, to je također politički i zakonit zahtjev. Tolerancija, vrlina koja mir može učiniti mogućim, doprinosi mijenjanju kulture rata u kulturu mira.” („Tolerancija odnosno poštivanje različitosti“, 2021).

Nasuprot toleranciji javljaju se predrasude koje kasnije često prelaze i u diskriminaciju, a diskriminacija vodi odbacivanju iz socijalne sredine te osjećaju manje vrijednosti.

Katz i McClellan (1999) navode kako djeca često negativno etiketiraju vršnjake koji se razlikuju od njih ili im nisu simpatični te im mogu prišiti nadimak kao što je „čaknuti“, „plačko“ ili neku dugu čestu uvredu. Shapiro (1997) navodi kako neprihvaćanje od strane vršnjaka može biti jedno od najbolnijih iskustava u životu. Djeca koja se osjećaju odbačenim od društva to jeste od svojih vršnjaka gube samopuzdanje i javlja se osjećaj manje vrijednosti.

Upoznajući druge ljudе, razumijevajući drugačije vrednovanje stvarnosti postajemo bogatiji. Mi na taj način bolje razumijemo do tada nam strana ponašanja no također bolje razumijemo i sebe. Prihvaćanje i razumijevanje različitosti temelj je kvalitetnije komunikacije i života cijele društvene zajednice. Bogatstvo života nalazi se u toj različitosti. („Tolerancija odnosno poštivanje različitosti“, 2021).

2. EMOCIONALNE KOMPETENCIJE

2.1. Pojmovno određenje i karakteristike emocionalnih kompetencija

Emocionalne kompetencije se stječu i uče tokom cijelog života. Prema Steineru (2003.), one predstavljaju „sposobnost razumijevanja vlastitih emocija, sposobnost slušanja drugih i empatije te sposobnost produktivnog izražavanja emocija.“ One utječu na sve razine našeg uspjeha u dalnjem životu, bilo da se radi o poslovnom, školskom, društvenom i bilo kojem drugom aspektu života. Prema tome bi stjecanje i uvježbavanje emocionalnih kompetencija trebalo svrstati među najvažnije vještine koje se trebaju naučiti.

Neke od glavnih prednosti emocionalne kompetentnosti prema Weare (2004.) su:

Poboljšanja u standardima

- efektivnije učenje;
- bolje ponašanje;
- veća motivacija;
- veći moral.

Ponašanja koja dovode do boljih socijalnih vještina

- bolje uklapanje u društvo;
- pružanje podrške drugima;
- razumijevanje tuđih emocija i ponašanja.

Prednosti na radnom mjestu

- kontroliranje stresa;
- bolje i brže obavljanje zadataka;

- brže rješavanje problema.

Bolje mentalno zdravlje

- smanjuju rizik od mentalne bolesti;
- smanjen rizik za depresiju;
- smanjen rizik za anksioznost;
- smanjen rizik za probleme s prehranom
- smanjen stres.

Pozitivan utjecaj na društvo

- sudjelovanje u društvenim aktivnostima;
- smanjenje zločina;
- više empatičnosti;
- svijest o okolišu;
- rješavanje bitnih pitanja čovječanstva i budućnosti.

2.3.2. Povezanost konstrukta emocionalne kompetentnosti i emocionalne inteligencije

Emocionalna kompetentnost kao pojam predstavlja sposobnost osobe da slobodno izražava svoje emocije, to jest spoj emocija i kompetencija, dok emocionalna inteligencija predstavlja sinergiju emocija i inteligencije. Stručnjaci iz ove oblasti ističu da inteligencija u suštini predstavlja sposobnost objedinjavanja pojmoveva, prosuđivanja i logičkog te kritičkog zaključivanja, kao i apstraktnog mišljenja. Uzme li se u obzir pojmovno određenje emocija, može se istaknuti kako emocionalna inteligencija zapravo podrazumijeva niz sposobnosti u kontekstu uočavanja, razumijevanja, regulacije, izražavanja, ali i procesa upravljanja vlastitim emocijama i emocijama drugih ljudi (Goleman, 1997).

Živković, Ž. (2004) navodi kako se taj pojam prvi se put pojavljuje 1985, a nakon toga devedesetih u radovima Petera Saloveya i Johna D. Mayera a oni je definiraju: „emocionalna inteligencija uključuje sposobnost preciznog uočavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost pristupa i/ili priziva osjećanja kad oni olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja te sposobnost regulacije emocija i emocionalnih spoznaja u svrhu pomaganja emocionalnom i intelektualnom razvitku“ (Citirano u Živković, 2004). Odnosno to je skup emocionalnih osobina važnih za uspješnost pojedinca

kao što su: empatija, izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja. neovisnost, prilagodljivost, sposobnost rješavanja problema u saradnji s drugima, prijateljsko ponašanje, ljubaznost, poštovanje i slično. Emocionalna inteligencija uključuje znanje o onome što osjećate i korištenje vlastitih osjećaja za donošenje dobrih odluka u životu. Zapravo to je sposobnost dobrog upravljanja lošim raspoloženjima i sposobnost kontrole nagona dok s druge strane nas uči kako ostati motiviran i onda kada ne ostavarimo neki od životnih ciljeva.

Emocionalna inteligencija uključuje emocionalne i socijalne vještine koje utječu na način na koji doživljavamo sebe, kako se izražavamo, kako razvijamo i održavamo odnose te kako se nosimo sa životnim izazovima.

Mnogi su počeli sa spoznajom da se emocije i inteligenciju često doživljavalо kao protivnike, jer se emocije smatralо iracionalnom i razdornom silom. Prepostavka da intenzivna emocionalna iskustva izazivaju „prevrat“ u mišljenju, premdа katkad tačna, prepostavlja da emocije unose razdor u mišljenje. No, ekstremne emocionalne reakcije često pojačavaju inteligenciju jer prekidaju postojeći proces i usmjeravaju pozornost na ono što bi u određenoj situaciji moglo biti važno. Djeca čije tegobe roditelji/učitelji shvaćaju ozbiljno, rano se nauče svjesno odnositi prema osjećajima. (Weisbach i Dachs, 1999).

Dojenče rano nauči razlikovati emocionalne izraze lica i reagira na izraz roditeljskog lica. Poslije nauči identificirati vlastite mišićne i tjelesne osjete i društveno okruženje. Osjećaji se mogu prepoznati ne samo u sebi nego i u drugim osobama i drugim pojavama. Kako dijete raste, ono imaginativno pripisuje osjećaji i živim i neživim pojavama. Emocionalnost može pomoći ljudima razmisliti o raznim perspektivama. Emocionalno intelligentni ljudi mogu utjecati na svoje osjećaje. Umjesto da im se nepromišljeno prepuste, oni ih preoblikuju u riječi i tako postižu nadzor nad njima. Svatko je sam odgovoran za svoje emocije jer svatko na njih može utjecati. Potrebno je spoznati svoje osjećaje i progovoriti o njima, ali potrebno je i znati kako postupati s emocijama. Emocionalni sadržaj ne nalazimo u tome što netko kaže, nego u tome kako to nešto kaže. „Svatko se može razbjesniti, to je lako. Ali, ljutiti se na pravu osobu u pravoj mjeri, u pravo vrijeme, s pravom svrhom i na pravi način – to nije lako.“ (Aristotel, citirano u Weisbach, Dachs, 1999).

Pet dimenzija emocionalne inteligencije prema Golemanu (1997):

1. Svijest o sebi – prepoznavanje imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija. Tako će dijete moći bolje procijeniti kako se osjeća – je li zadovoljno ili nezadovoljno, usamljeno ili ljuto i slično.

2. Upravljanje emocijama – razvoj samokontrole u raznim situacijama. Dijete koje bolje upravlja emocijama moći će, kad je frustrirano jer ga drugo dijete na neki način ometa, razmotriti različite oblike ponašanja i njihove posljedice. Neće reagirati agresivno.
3. Motivacija – planiranje i rješavanje problema, zadržavanje optimizma i nade u uspjeh. Dijete koje se može samomotivirati neće odustati ako odmah ne može postići cilj, već će zadržati optimizam i mijenjati ponašanje.
4. Empatija – prepoznavanje i razumijevanje tuđih emocija, podloga je altruizma, pomagačkog ponašanja i suradnje pa je i osnova uspješnog uklapanja u zajednicu i rad s drugima.
5. Socijalne vještine – vještine ophođenja s ljudima, dijete s razvijenim društvenim vještinama bolje će oblikovati svoje veze s drugom djecom, rješavati sukobe i probleme.

2.2. Glavne odrednice emocionalne kompetentnosti

2.2.1. Razumijevanje sebe i vlastitih emocija

Prihvatanje sebe ne znači uvijek da nam se sviđa način na koji se ponašamo, prema tome ova komponenta podrazumijeva odnosno obuhvata voljenje i prihvaćanje samog sebe kao individualne i potpune osobe. Također, podrazumijeva se da razumijemo vlastite emocije te razloge zašto se one javljaju, svijest o našim manama i nedostacima te prihvaćanje istih bez osjećaja krivnje, razumijevanje vlastitih potreba i osobnosti.

Ovdje ključnu ulogu igra naša sposobnost da loše raspoloženje pretvorimo u dobro, odnosno da budemo optimistični. Što smo optimističniji to ćemo se lakše nositi sa svim problemima i rješavati zadatke koji su pred nama. Ovo uključuje pozitivan pogled na život, na probleme ne gledamo kao nešto nerješivo već shvaćamo da su dio života i smišljamo rješenja za iste, vjerujemo da imamo potencijal za stvari koje nas zanimaju te samim tim motiviramo sebe kako bi uspjeli u ostvarivanju vlastitih ciljeva, razumijemo da nismo mi uvijek krivi ako se nešto loše dogodi, sposobni smo se promijeniti na bolje.

Sposobnost shvaćanja smisla povezana je sa sposobnošću upravljanja raspoloženjem. Ona podrazumijeva shvaćanje smisla našeg postojanja, nas samih i stvari koje nam se događaju, shvaćanje da postoji više razina na kojima funkcioniramo, da se mijenjamo kroz vrijeme i kontinuirano „rastemo“, vidimo svijet kao nešto značajno i povezujemo sve što se događa u našoj okolini s nama samima. Samim tim povećavamo našu mogućnost učenja, jer čim nešto ima neki smisao odmah nam je lakše isto i raditi (Weare, 2004.).

2.2.2. Razumijevanje, izražavanje i kontroliranje vlastitih emocija

Prema Weare (2004.) ova komponenta uključuje i kontrolu emocija. Sposobnost da osjetimo i izrazimo ljutnju, ali isto tako da joj ne dopustimo da prijeđe u bijes ili agresiju, to jeste da se ponašamo shodno situaciji u kojoj se nalazimo. Ova komponenta obuhvata i upotrebu znanja o emocijama kako bismo ih mogli bolje iskontrolisati. Što više toga znamo o razlozima zašto nam se javljaju određene emocije i o njihovim posljedicama i njihovim utjecajima na nas to ćeemo ih lakše iskontrolirati.

Ova komponentna obuhvata razumijevanje, izražavanje emocija te svjesnost posljedica emocija na naše tijelo to jeste kako emocije utječu na rad našeg organizma. Kakve posljedice imaju emocije na naše tijelo te kako i na koji način proživljavamo određene emocije

Obuhvata i razumijevanje zašto su nam se javile određene emocije, odnosno što ih je uzrokovalo, bilo da se radi o prošlim događajima, okolnostima ili mislima koje su nas prožimale.

Pod izražavanje emocija misli se na prvenstveno izražavanje emocijama samima sebi, izražavanje ljutnje, tuge, plakanje, svih emocija i shvaćanje kako nas one ne mogu preuzeti, već kako mi kontroliramo iste. Također, izražavanje naših emocija prema drugima, izražavanje kako se osjećamo u kojem trenutku.

2.3. Pojmovno određenje emocija

Ne postoji univerzalna definicija emocija. Neke od definicija emocija bi bile: „Emocije su izazvane svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj“; „Emocija se osjeća kao pozitivna kada se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarenje cilja zapriječeno.“; „Srž emocije je spremnost na djelovanje i pravljenje planova; emocija daje prednost jednom ili više pravaca djelovanja za koje stvara osjećaj hitnosti - ona tako može prekinuti ili se natjecati s društvenim procesima ili djelovanjem. Različite vrte spremnosti stvaraju različite obrise odnosa s drugima.“; „Emocija se obično doživljava kao poseban tip duševnog stanja, koje katkad prate ili za njima slijede tjelesne promjene, izrazi i postupci.“ (Reeve, 2010.)

Autori Oatley i Jenkins (2003.) navode sljedeće definicije emocija:

1. Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno.
2. Srž emocije je spremnost na djelovanje i pravljenje planova; emocija daje prednost jednom ili više pravaca djelovanja za koje stvara osjećaj hitnosti – ona tako može prekinuti, ili se natjecati s alternativnim duševnim procesima ili djelovanjem. Različite vrste spremnosti stvaraju različite obrise odnosa s drugima.
3. Emocija se obično doživljava kao poseban tip duševnog stanja, koje katkad prate ili za njima slijede tjelesne promjene, izrazi i postupci.

Na osnovu svega navedenog emocije možemo definisati kao niz reakcija u životu jednog pojedinca koje su mu važne za njegove ciljeve, potrebe ali i za opstanak.

2.3.1. Vrste emocija

Prema brojnim istraživanjima u osnovne emocije spadaju: strah, ljutnja, gađenje, tuga, radost i interes.

Prema (Reeve, 2010.) osnovne emocije trebaju odgovarati sljedećim kriterijima:

- Urođene su, ne stečene socijalizacijom ili iskustvom;
- Kod svih ljudi proizlaze iz istih okolnosti;
- Izražavaju se na isti način;
- Izazivaju karakterističan fiziološki obrazac odgovora.

3. STRES KOD DJECE I ADOLESCENATA

3.1. Pojmovno određenje stresa

Stres kod djece i alolescenata postao je toliko česta pojava a činjenica da su djeca i mladi osjetljiva grupa društva te da bilo kakvi negativni faktori kao što je stres mogu značajno oštetiti njihov psihički i fizički rast i razvoj.

Pojmovno određenje stresa prema autorima koji su stres prikazali kao negativnu reakciju na niz stresora koji su usmjereni prema njima. Lazarus i Folkman (2004.) pojam stresa objašnjavaju kao odnos između osobe i okoline koji osoba procjenjuje vrlo zahtjevnim ili kao odnos koji nadilazi njene mogućnosti i ugrožava njenu dobrobit. Prema Hudek-Knežević i sur., (2006)

stres danas smatraju čimbenikom koji u velikoj mjeri utječe na zdravlje. Možemo ga opisati kao izraz podražaja iz čovjekove okoline, kao reakciju organizma na te podražaje, čime se naglasak kod stresa stavlja na medicinsko-fiziološki pristup i kao međusobni utjecaj pojedinca i okoline, što podrazumijeva stavljanje u prvi plan psihološko tumačenje stresa.

Poimanja stresa prema Lazarusu koji tvrdi da psihološki stres predstavlja neku vrstu odnosa između osobe i okoline (Lacković-Grgin, 2000). Stres definira kao negativnu afektivnu reakciju zasnovanu na kognitivnoj procjeni situacije. Prema Lacković Grgin (2000) psihološki stres nastaje ako osoba procijeni da neće moći udovoljiti određenim zahtjevima okoline jer su izvan njezinih mogućnosti.

Danas se više nego ikada prije susrećemo s pojmom stresa. Stres je odgovor na mnoge životne situacije i izazove, uspjehe ili neuspjehe, sukobe u obitelji ili radnom mjestu, a utječe čak i na razvoj bolesti. Prihvaćamo ga kao sastavni dio života, a kvaliteta našeg svakodnevnog funkciranja ovisi o načinu na koji se nosimo sa stresom (Radić, Sabljić, Šalamon, 2021).

Neka djeca se dobro nose sa stresom, ali neka ne i budući da je stres u životu nemoguće izbjegći važno je pronaći načine kako smanjiti ili spriječiti stresne događaje, te negativne posljedice koje iz njih proizilaze. Jedan od načina sprječavanja i umanjivanja posljedica izloženosti stresu u školskom kontekstu, koji se pokazao efikasnim, jeste izrada i provođenje preventivnih programa koji bi smanjili negativne posljedice stresa, umanjili pojavu svakodnevnih stresora i povećali sposobnosti djece da se uspješno nose sa svakodnevним zahtjevima (Rukavina i Nikčević-Milković, 2016).

Prema tome djeca i adolescenti su izloženi raznim stresorima kao što su; bolest, gubitak roditelja, separacija, povrede, nesreće, zlostavljanje i zanemarivanje, vršnjačko nasilje i drugi. Sve navedeno može ostaviti dalekosežne posljedice na pojedinca u našem slučaju na dijete ili adolescente.

Stanje stresa u sebi i u drugima (prema Arambašić, 2000.) prepoznajemo na temelju četiri skupine znakova:

- Emocionalni (tuga, tjeskoba, panika, promjena raspoloženja, bezvoljnost, ljutnja, osjećaj krivnje, nemoć)
- Misaoni (samokritičnost, rastresenost – slaba koncentracija, zaboravljivost, „opsjednutost“ istim mislima)
- Tjelesni/fiziološki (znojenje ruku, dlanova, lupanje srca, crvenilo lica, drhtanje ruku, bolovi u želudcu, veće promjene u tjelesnoj težini, nesanica)
- Ponašajni (plakanja, lupkanje prstima po stolu, nogama po podu, agresivnost, nekontrolirani ispadi, povlačenje u sebe, pretjerana uporaba alkohola, kafe i cigareta).

3.2. Rizični i zaštiti faktori

Rizični faktori imaju utjecaj na povećanje vjerojatnosti nastanka delikventnog ponašanja ili negativnih ishoda na pojedinca uslijed nepovoljnih životnih situacija (Bašić, 2009). Nadalje prema Bašić (2009.) postoje tri tipa rizičnih faktora: poveznici koji su vezani uz pojavu problematičnog ponašanja, prediktivni rizični faktori koji prethode problematičnom ponašanju i kauzalni faktori koji vode prema promjenama u problematičnom ponašanju.

William, Ayers i Arthur (1997; prema Bašić, 2009) kao najčešće rizične faktore navode:

- biološki ili genetski faktori izazvani nekom perinatalnom traumom ili konzumacijom opijata u trudnoći;
- individualni i vršnjački faktori koji se odnose na misli pojedinca o delikventnim ponašanjima i utjecaju vršnjaka
- faktori povezani sa školom kao što su nedostatna privrženost školi, slabije akademsko postignuće i sl.;
- faktori povezani s obitelji uključuju probleme u obitelji, neadekvatan model roditeljstva, povijest rizičnih ponašanja u obitelji i sl.;
- faktori vezani uz zajednicu u koje spada siromaštvo, zdravstvena i socijalna zaštita, nasilje u zajednici i drugi.

Garmezy (1985; prema Howell, 2003; prema Bašić, 2009) zaštitne čimbenike dijeli u tri kategorije: individualna obilježja kao što su laki temperament, socijalne i kognitivne sposobnosti, vještine suočavanja, samopouzdanje, izdržljivost, odgovornost, zatim obiteljsko okruženje kroz koheziju, harmoniju, privrženost, toplinu, kvalitetno roditeljstvo, uključenost oca i na kraju vanjsko okruženje – uključenost zajednice, pozitivna veza s odraslima, sudjelovanje u raznim aktivnostima i programima, izvan obiteljska podrška majci. Autori Williams, Ayers i Arthur (1997; prema Bašić, 2009) smatraju da ako su zaštitni faktori zastupljeni u većoj mjeri, vjerojatnost pojave delikventnih ponašanja se smanjuje, a ti faktori uključuju: laki temperament, dobru inteligenciju, dobar odnos s članovima obitelji i vršnjacima, dobar akademski uspjeh i dr. Istraživanjima je utvrđeno kako ni jedan faktor rizika ne može sam biti uzrok nepovoljnih ishoda, već su oni rezultat procesa interakcije između faktora rizika i zaštite (Bašić, 2009), a Garmezy, Masten i Tellegen (1984; prema Bašić, 2009) daju objašnjenje kako ta interakcija utječe na kompetencije djece. Kod modela nadopunjavanja važno je spomenuti kako kombinacija više faktora potencira njihov utjecaj. U zaštitnom modelu

povećavaju se kompetencije i zaustavlja utjecaj rizičnih faktora. Na kraju uzročni model koji je opisan kao lančani proces u kojem jedan događaj izaziva druge i upravo ti uzročni lanci pomažu u razumijevanju rizičnih i zaštitnih mehanizama (Bašić, 2009).

Mnoga istraživanja su utvrdila tri glavne kategorije zaštitnih faktora:

- individualne karakteristike djeteta gdje spadaju samopouzdanje, smisao za humor, sklonost rješavanju problema, a ne izbjegavanju ili iskazivanju nepoželjnih ponašanja, empatija, socijalne vještine, regulacija emocija,
- obitelj kao što su bliski odnosi s roditeljima, način odgoja, zdrava obiteljska atmosfera, odsustvo ovisnosti u obitelji,
- zajednica to jeste mreža prijatelja i članova proširene obitelji, pozitivno iskustvo vrtića i škole, sigurno susjedstvo i drugi.

3.3. Uzroci stresa kod djece i adolescenata

Tijekom djetinjstva djeca se suočavaju sa raznim stresnim događajima i situacijama. Stres je koristan, čak i poželjan za djetetov emocionalni razvoj i razvoj strategija suočavanja, ali doza tog stresa treba biti umjerena. Kada od djeteta tražimo nešto što ono ne može podnijeti, razumjeti ili učiniti ili ako je ugrožena njegova dobrobit, ono je u stanju stresa. Osim po količini stresa koju mogu podnijeti, djeca se razlikuju i po načinu na koji doživljavaju stresne situacije. Plummer (2011) navodi da ono što je jednom djetetu uzbudljivo i poticajno, drugom može biti zastrašujuće. Prema tome uspješno svladavanje stresne situacije, koja potencijalno može biti ugodna, npr. učenje vožnje bicikla, potiče razvoj djetetovog samopoštovanja. Plummer (2011) također kao izvor stresa navodi i poremećaje komunikacije, jezične i govorne smetnje koji mogu kod neke djece biti izvor stresa, što kod nekih izaziva osjećaj ljutnje, dok se druga djeca mogu nositi s time. U periodu adolescencije osoba je suočena s raznim razvojnim zadacima koji za nju mogu biti stresni, poput ostvarivanja socijalnih uloga s osobama suprotnog spola i vršnjacima, razvoj identiteta i donošenje odluka vezanih uz buduću karijeru (Rukavina, Nikčević-Miljković, 2016). Također navode da su najčešći izvori stresa kod adolescenata vezani uz školu, sukob s roditeljima i prijateljima, stoga značajno izbjegavanje roditelja, napuštanje dugogodišnjeg prijateljstva, kao i izražavanje pretjeranog neprijateljstva prema članovima obitelji može ukazivati na doživljavanje stresa. Također, potencijalno stresne situacije povezane su s rastućim zahtjevima koje okolina stavlja pred adolescenta, ali i nizom kognitivnih, fizičkih, socijalnih i emocionalnih promjena koje adolescent doživljava i kojima se kontinuirano mora nositi i prilagođavati.

Uzroci stresa su različiti, a prema tome i svako dijete ili mlada osoba se na drugačiji način nosi sa stresnim situacijama. Uzrok stresa može biti neka trauma ili događaj koju je pojedinac doživio kao što je smrt u obitelji, teška ozljeda ili bolest bliske osobe, rastava roditelja i slično. Školsko okruženje se pokazalo kao najveći stresor današnjice pored svakodnevnih stresora sa kojima se susreću djeca i mladi. Školski stresori su vrlo česti a posebno ako su u pitanju teži oblici izvora stresa kao što je zlostavljanje u školi, fizičko i psihičko nasilje, kao i virtualno nasilje koje je danas postalo učestalije od svih drugih vrsta uznemiravanja. Želja da se dopadnu vršnjacima nosi sa sobom i svakodnevne stresore prilagodbe i želje da budu ono što nisu samo kako bi ih drugi prihvatili u društvo.

Prema Plummer (2011.) neki od čestih uzroka ili izvora stresa kod djece:

- Pritisak u školi, uključujući ispitivanja, upis u školu ili promjenu škole;
- Nerealan pritisak i zahtjevi za visokim standardima ponašanja i pridržavanjem pravila;
- Zlostavljanje, zadirkivanje, teškoće u pronalaženju prijatelja, kraj prijateljstva, sklapanje novih prijateljstva, osjećaj „različitosti“ od drugih vršnjaka;
- Bolest ili tjelesna invalidnost;
- Stalna nemotiviranost (dosada).

3.4. Komponente i posljedice stresa

Stres kod djece i adolescenata ali i kod odraslih osoba nažalost postao je svakodnevna pojava, a prema činjenici da su djeca i mladi osjetljiva skupina društva te da bilo kakvi negativni faktori kao što je stres mogu ozbiljno oštetiti fizički i psihički rast i razvoj.

Komponente stresa prema Lazarusu predstavljaju:

- Stresni događaj

O stresu se može govoriti samo onda kada je osoba izložena događaju koji procjenjuje kao prijetnju, gubitak ili izazov, tj. kada osoba procjenjuje da situacija zahtijeva ulaganje povećanih, vanrednih napora u cilju adaptacije. Općenito govoreći stresor predstavlja subjektivni doživljaj osobe o određenoj situaciji. Prema Lazarusu subjektivna procjena događaja obuhvata ocjenu stepena zahtijeva koji se postavlja pred pojedinca, kao i oslonaca koje pojedinac ima na raspolaganju u procesu suočavanja sa problemom. Stres je rezultat procjene da postoji nesklad između zahtijeva u određenoj situaciji i mogućnosti osobe za ispunjavanje tih zahteva.

- Psihološke promjene

Među promjenama na psihološkom planu karakterističnim za stres, najizrazitije su promjene u sferi emocionalnih procesa. Emocionalne reakcije karakteristične za stres najčešće su anksioznost, bijes i tuga, a mogu da se javi i stid, krivica, prezasićenost.

- Fiziološke promene

Fiziološke reakcije u okviru stres procesa mogu se podijeliti u dvije međusobno povezane kategorije: neuroendokrine i imunološke. Stres može utjecati na imunitet bilo inervacijom središnjeg živčanog sistema i imunološkog sistema, bilo neuroendokrino-imunološkim putevima (Zotović, 2002).

Aktivno suočavanje sa stresom omogućuje nam da usmjerimo pažnju na nešto korisno, pomaže u oslobođanju energije i napetosti iz tijela te smanjuje rizik bolesti. Negiranje ozbiljnosti stresne situacije i potiskivanje emocija ima samo kratkoročnu pomoć. Dugotrajno negiranje i potiskivanje stresa odmaže ljudima da se nose sa stresnim dogadjajem odnosno da se adaptiraju na novonastalu situaciju. Neke od najčešćih posljedica stresa su:

- Tjelesni simptomi: promjena tjelesne težine, probavne smetnje, glavobolja, psihosomska oboljenja (čir na želucu, povišen tlak, astma, kožne bolesti, alergije)
- Promjene u ponašanju: pretjerana ovisnost o drugim ljudima ili povlačenje, povećano konzumiranje hrane, kave, alkohola, cigareta, problemi sa spavanjem, nedostatak apetita, gubljenje stvari, česta svadljivost
- Emocionalne reakcije: tjeskoba, bijes, nemir, tuga, ravnodušnost, pretjerana osjetljivost
- Kognitivne smetnje: problemi s pamćenjem, koncentracijom, neodlučnost, izrazito mijenjanje stavova o ljudima, životu, budućnosti, katastrofalna očekivanja (Subotić, 1996).

Kao posljedica stresa koje je moguće neposredno uočiti različita su mentalna stanja praćena lupanjem srca, fizičkim nemirom, znojenjem, širenjem zjenica i slično. Teža posljedica stresa je i tjeskoba. Stres koji traje duži vremenski period prelazi u kronični stres iz čega proizilaze razne bolesti kao što su povišen krvni tlak, nepravilan rad srca, poremećaj rada štitnjače, dijabetes, i druge bolesti. Dugotrajni stres kod pojedinca na duže vrijeme luči hormon stresa kortizol koji oštećuje živce pa dolazi i do problema s pamćenjem, otežane koncentracije, razdražljivosti i agresivnosti. Nadalje, prevenciju i ublažavanje stresa kod djece i adolescenata najučinkovitije je postići podrškom koju im mogu pružiti roditelji, prijatelji i njihovih učitelji. Dobro je potaknuti dijete da kvalitetno organizira vrijeme, ispunjava svoje obaveze, te da pronađe hobi. Tjelesne reakcije koje nastaju uslijed izlaganju stresnim situacijama mogu se ublažiti tjelovježbom, boravkom u prirodi, meditacijom, plesom, jogom, sportskim aktivnostima. Dok emocionalne reakcije mogu se ublažiti tako da roditelj ili neko ko se trenutno

brine o djetetu objasni da su problemi sastavni dio života, te da iako su izazovni, iz njih je moguće naučiti. Od najranijeg perioda života dijete treba učiti da uočava pozitivne stvari u životu, da svakom problemu prilazi sa mogućim rješenjem, te da svaka osoba trpi i proživljava stresne događaje, podsjetiti ga da nije usamljen u svojim osjećajima i strahovima, trebao bi ga naučiti da unese i dozu humora u problematičnu situaciju i slično. Osim toga, djetetu treba pomoći da sagleda i shvati sljedeće tri stvari: stvarni događaj; da razmisli o svojoj procjeni ili vrednovanju toga događaja; da procijeni svoju reakciju na taj događaj – koliko je primjerena, je li pretjerana, te da li je mogao i drugačije reagirati i na koji način.

4. SUOČAVANJE SA STRESOM

Stres i suočavanje sa stresom su fenomeni koji su usko povezani i stalno isprepleteni u životu jedne osobe. Djeca od najranijeg perioda života susreću se sa raznim stresnim situacijama, situacije koje se nose iz obiteljskog kruga, školskog okruženje i socijalne sredine. Stres je ponekad poželjan za odrastanje i psihički razvoj ali i za razvoj strategija suočavanja sa stresom. Prema tome, stres može biti koristan ali s druge strane treba biti umjeren, jer ako se od pojedinca traži nešto što ne može shvatiti ili podnijeti, takav postupak jasno ugrožava njegovo osobno dobrostanje i dovodi ga u stanje stresa. Najranjivijom skupinom koja je na meti promjenljivih i rastućih zahtjeva okoline, a bez izgrađenih znanja o tome kako da se nose sa nepovoljnim uvjetima, smatraju se upravo djeca (Cepanec, 2016). U periodu djetinjstva i adolescencije djeca se susreću sa različitim oblicima životnih stresova, a da pri tome još uvijek nemaju razvijen širok spektar strategija suočavanja na koje bi se mogli osloniti i koje bi mogli koristiti kako bi uspješno prebrodili stresne situacije u kojima se nađu (Vulić-Prtorić, 1997). Prirodno stanje djece da budu razigrani i veseli dolazi u sukob sa pritiskom izazvanim akademskim preopterećenjem i očekivanjima. Akademsko preopterećenje u školi, nerealni roditeljski zahtjevi i socijalna očekivanja uzrokuju značajan stres za djecu i adolescente (Shahmohammadia, 2011).

Prema Lacković-Grgin K. (2004.), postoje razne vrste stresa a neki od tih su: školski stres, akulturacijski stres, stres zbog života u opasnosti, stres zbog nezaposlenosti, stres u vršnjačkom kontekstu, profesionalni stres te mnogi drugi.

Stres kod djece i adolescenata može se prepoznati kroz nagle promjene raspoloženja, ponašanja, napetosti, razdražljivosti, nesigurnosti u sebe i ostale oblike ponašanja koja nisu socijalno prihvatljiva u porodici, školi i općenito društvu, te kroz sve one osjećaje koje neće moći uvijek željeti ili neće moći izraziti riječima ali ih možemo prepoznati prema njihovim reakcijama na

stresne situacije odnosno događaje. Kako je važno da pratimo znakove stresa kod drugih ljudi to jeste djece i mlađih kako bismo ih bolje razumijeli i reagovali na stres isto tako je jednako važno prepoznavanje i praćenje stresa kod sebe jer tada postajemo svjesni stresa i tek tada možemo učiniti nešto u vezi toga.

4.1. Strategije suočavanja sa stresom

Kada se nalazimo u stanju stresa jednostavno imamo potrebu da smanjimo njegovo djelovanje i intenzitet jer svjesni smo da ne možemo sasvim ukinuti takvo stanje. Da bismo postigli da umanjimo djelovanje stresa služimo se raznim strategijama ili načinima suočavanja sa stresom. Na neke situacije možemo utjecati pa čak i spriječiti dok za neke situacije ili događaje nemoguće je utjecati jer su izvan naše kontrole.

U djetinjstvu i adolescenciji dijete se susreće s raznim životnim stresovima, iako još uvijek nije razvilo strategije suočavanja sa stresnim situacijama na koje se može osloniti (Vulić-Prtorić, 1997). Strategije suočavanja koje dijete razvije u tom periodu utjecat će na načine suočavanja sa stresom u kasnijim razdobljima života (Copeland i Hess, 1995; prema Vulić-Prtorić, 1997). Mayr i Ulich (prema Tatalović Vorkapić i Lončarić, 2014) ističu da je suočavanje sa stresom sposobnost djece da prilagođavaju svoju reaktivnost, odnosno emocionalnu stabilnost koja je uobičajeno emocionalno reagiranje na situacije i podražaje. Djeca koja posjeduju emocionalnu stabilnost, ubrzo se nakon uzbudjenja vraćaju u emocionalno stanje u kojem su bila prije stresnog događaja, stoga takva djeca pod stresom nisu agresivna i ne povlače se, već prihvataju emocionalnu potporu koju im pružaju vršnjaci i odrasli (Mayr i Ulich, 2009; prema Tatalović Vorkapić i Lončarić, 2014).

Postoje različite taksonomije suočavanja sa stresom, a najčešće se koristi Lazarusova podjela suočavanja u odnosu na njihovu funkciju. Obzirom na funkciju koju strategije suočavanja imaju, razlikuju se dvije osnovne strategije: suočavanje usmjereni na problem i suočavanje usmjereni na emocije (Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Prema Arambašić L, (2000.) načini suočavanja sa stresom mogu se podijeliti u tri grupe:

1. Strategije pomoću kojih nastojimo promijeniti stresor to jeste da djelujemo na tijek odvijanja nekog događaja ili na to kako će završiti neka situacija, na primjer, počinjemo govoriti tiše kad netko na nas više, na drugi način objašnjavamo ono što smo rekli jer smo pogrešno shvaćeni, itd.

2. Strategije pomoću kojih nastojimo prihvatiti situaciju kakva jest jer je ne možemo promijeniti, trudeći se da je vidimo u boljem svjetlu nego u početku, traženje makar nečeg dobrog u situaciji, gledanje situacije iz drugog ugla.

3. Strategije pomoću kojih nastojimo izbjegići stresne situacije i događaje što više možemo npr. prestajemo čitati novine i pratiti vijesti jer nas to uznamirava, izbjegavamo osobu s kojom obično dolazimo u sukob itd.

Načini suočavanja sa stresom (prema Arambašić, 2000.) mogu se grupirati još prema dva kriterija:

1. Kada ih koristimo – ovisno o tome kakva je stresna situacija ponekad nešto počinjemo poduzimati dok ona još traje, npr.: trudimo se duboko disati, govorimo sebi: „izdrži još malo“, pozivamo u pomoć Boga, druge ljudi i sl.. U drugim pak situacijama nešto možemo početi činiti tek pošto situacija završi, npr.: možemo pričati što nam se dogodilo, prikupljamo podatke koji će nam pomoći u rješavanju teškoča, molimo se Bogu.

2. Za što ih koristimo – u stresnim situacijama ljudi koriste vrlo različite načine suočavanja. Neki su više usmjereni na sam problem (npr. aktivno rješavanje problema, pridavanje drukčijeg značenja problemu), a drugi na ublažavanje doživljaja problema.

Vrlo je važno donijeti ličnu procjenu svakog događaja jer zapravo od toga zavisi djelotvornost suočavanja sa stresom. Stresore kao takve možemo mijenjati, prihvatiti kakvi jesu ili izbjegavati koliko je to moguće u određenim situacijama. Koju ćemo strategiju suočavanja koristiti ovisi i o tome o kojem je događaju riječ, o iskustvu, znanju i osobinama pojedinca. Suočavanje sa stresom jeste odgovor na fizičke, psihičke i socijalne zahtjeve koji su usmjereni na problem i emocije.

Uzimajući u obzir da se djeca i mladi teže nose sa izazovima i stresnim situacijama te da strategije suočavanja sa stresom većinom ovise o trudu roditelja oko njihovog razvoja. Nadalje, posebnu važnost u životu djeteta ima zdrav i kvalitetan odnos sa porodicom pogotovo kada pojedinac ulazi u novo područje života. Poticanje zdravih navika pomaže razvijanju psihološke otpornosti, zatim poticanje pozitivnog razmišljanja i pozitivnih emocija. Jednako važno jeste i razvijanje optimizma jer djeluje poput zaštitnog faktora. Jačanjem ovih strategija njihove reakcije na stres neće biti burne i nekontrolisane te će se lakše nositi sa izazovima i stresnim situacijama u budućnosti. Jedna od savremenih teorija koja objašnjava proces stresnih reakcija je Lazarusov model stresa i načina suočavanja. Prema toj teoriji, stres se u okviru Lazarusovog modela definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i/ ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kada neki događaj procijenimo opasnim ili uznamirujućim (Arambašić, 1996). Lazarusov model čini nekoliko osnovnih elemenata (Lazarus i Folkman, 1984; prema Arambašić, 1996).

Središnje mjesto u Lazarusovom modelu zauzimaju kognitivna procjena situacije i suočavanje koji u najvećoj mjeri određuju kakve će biti posljedice stresne situacije. Lazarusov model čini nekoliko osnovnih elemenata (Lazarus i Folkman, 1984; prema Arambašić, 1996). a to su: osobine pojedinca, zatim osobine samog događaja, procjena važnosti i značenja događaja, procjena mogućnosti utjecaja na događaj te način suočavanja i posljedice.

4.1.1. Korelati suočavanja

Modeli suočavanja sa stresom su različiti a prema tome i strategije suočavanja uključuju određene varijable a najčešće istraživani korelati su: ličnost pojedinca, dob i stresori, te spol. Modeli suočavanja sa stresnim situacijama znatno utječu na djecu i mlade u zajednici te pridonose razvoju raznih načina suočavanja sa stresom.

4.1.2. Temperament i dimenzije ličnosti

Temperament je važan parametar kada opisujemo nečiju ličnost, najčešće to podrazumijeva narav, prirodu pojedinca, funkcionalisanje i odnos sa drugima.

Rezultati većine istraživanja potvrđuju da temperament i neke temeljne dimenzije ličnosti ostaju nezaobilaznima u ispitivanju procesa suočavanja sa stresom, jer se dosljedno pokazuju važnim prediktorima strategija koje ljudi koriste kada se nađu u stresnim situacijama (Hudek-Knežević, J. 1994). Temperament se odvaja od ličnosti jer predstavlja biološki utemeljen afektivni, aktivacijski dio jezgre ličnosti (De Pauw i sur., 2009), manifestira se u djetinjstvu i relativno je stabilan tijekom života (Grist i McCord, 2010). S druge strane ličnost je zamišljena kao širi konstrukt, konstrukt koji obuhvaća misli, vještine, vrijednosti, obranu, moral, uvjerenja te društvene spoznaje (De Pauw i sur., 2009), uglavnom je oblikovana od strane okoline, više naučena nego naslijedena (Grist i McCord, 2010). Dok kod opisivanja osobina ličnosti postoji slaganje oko pet faktora, kod temperamenta to i nije slučaj (De Pauw i sur., 2009). No i unatoč tome što su neke teorije o temperamentu oprečne među istraživačima, postoje sličnosti s osobinama ličnosti (Rothbart i sur., 2000). Pokazalo se kako postoje preklapanja kada se uspoređuju djeca i odrasli (Grist i McCord, 2010; Rettew i McKee, 2005), no s druge strane ne postoji dovoljno istraživanja s malom djecom. Naime, kod male djece ih prikupljaju djeci bliske osobe koje ta ponašanja zatim interpretiraju na svoj način. Kako ih interpretiraju one, teško je zaključiti utječe li iskustvo na osobine ličnosti ili postoji genetska predispozicija, dok odrasle osobe i starija djeca mogu svoja ponašanja objasniti te uključiti i aspekt iskustva (Litty, 2007).

U petofaktorskom modelu ličnosti osobine su organizirane hijerarhijski, a tih se pet faktora nalaze na najvišoj razini u hijerarhiji (McCrae i John, 1992). Tim se modelom mijere individualne razlike kod odraslih osoba, ali u posljednje vrijeme počinje se primjenjivati i kod mlade populacije (Markey i sur., 2004). Sastoje se od pet faktora pod nazivom: neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost ka iskustvu, ugodnost i savjesnost (Costa Jr. i McCrae, 1995; McCrae i Costa, 2013; McCrae i John, 1992). Neuroticizam je faktor koji se sastoje od šest aspekata: anksioznosti, ljutite hostilnosti, depresivnosti, sputanosti, impulzivnosti i vulnerabilnosti. Osoba koja postiže visoke rezultate doživljava uglavnom negativne emocije te povremene epizode psihičke boli, osjetljivija je, nižeg samopoštovanja i nesigurna je u sebe (Costa i McCrae, 2008). Ekstraverzija je također faktor koji se sastoje od šest aspekata: topline, druželjubivosti, asertivnosti, aktivnosti, traženja uzbudjenja te pozitivnih emocija. Osobu koja je ekstrovert može se opisati kao osobu koja uživa u društvu drugih osoba te koja potiče društvene interakcije. Imaju visoku razinu energije, veseli su i optimistični (Costa i McCrae, 2008).

Otvorenost ka iskustvu sastoje se od sljedećih aspekata: mašte, estetike, osjećaja, postupaka, ideja i vrijednosti. Osoba koja postiže visoke rezultate na ovoj dimenziji uživa u novostima i raznolikostima te ima interes za doživljavanjem iskustva u vlastite svrhe (Costa i McCrae, 2008). Ugodnost kao faktor čine povjerenje, iskrenost, altruizam, pomirljivost, skromnost i blagost. Takva se osoba opisuje kao ona koja je kompetitivna, spremna boriti se za svoja stajališta, ali i kao topla, sklona pomaganju. Opisuje se kao osoba ponosna na sebe i svoje uspjehe, ali i kao tvrdogлавa osoba koja stavlja svoje interese i potrebe ispred tuđih (Costa i McCrae, 2008). Savjesnost čini kompetentnost, organiziranost, odgovornost, težnja za postignućem, samodisciplina i promišljenost. Osoba, koja postiže rezultate koji odgovaraju ovoj dimenziji, opisuje se kao razumna i racionalna pri donošenju odluka, dobro organizirana te nastoji biti najbolja u onome što radi. No, ponekad je manje pouzdana te odustaje kada postane preteško (Costa i McCrae, 2008).

4.1.3. Dob i stresori

Period djetinjstva i adolescencije gotovo da je neistražen po pitanju dobnih varijacija, većinom su istraživanja usmjereni na odraslu populaciju ali ti rezultati nisu uspjeli dati jasne odgovore. Razvojne faze osobe podupiru koncept da se način suočavanja sa stresom do specifične dobi urođene što nam je i pokazatelj da se te promjene više dešavaju u razvojnim fazama nego što su uvjetovane društvenim okruženjem. Nadalje, u okviru ovih razvojnih faza prisutne su tri varijacije koje upućuju na razilaženje u hipotezama odnosno pretpostavkama.

Prva varijacija prema autorima Pfeiffera (1977) i Gutmanna (1974). utemeljenom na opažanjima ljudi izražene psihopatologije. Ovi autori smatraju da s godinama kod ljudi do izražaja dolazi regresija, odnosno da njihova ponašanja sa starošću postaju mnogo primitivnija (npr. više egocentrična, impulsivna i hostilna). Druga varijacija prema autoru Vaillantu (1977), koji je fokusiran na suočavanje i adaptaciju normalne populacije praćene preko 30 godina. Prema autoru suočavanja ljudi sa starošću postaju mnogo zrelija, odnosno da kako on navodi, u njihovim suočavanjima dolazi do porasta udaljavanja od problema i humora. Treća varijacija prema autorima Jung (1953) i Lowenthal i sur. (1975), prema kojima muškarci i žene imaju različit životni put: muškarci postaju više pasivni i blagi u procesima suočavanja, dok žene sa starenjem postaju više aktivne i agresivne. Empirijska podrška kontekstualnih interpretacija dolazi od Folkmanove i Lazarusa (1980), koji su ispitivali procese suočavanja u odraslih osoba, te našli da se većina dobrih razlika u procesima suočavanja može pripisati razlikama u izvorima stresa, odnosno stresorima s kojima su se ljudi morali suočavati.

Na osnovu novijih istraživanja vezanih za ovu temu ne postoji jaka empirijska baza no međutim jasna je činjenica da su stresori važna komponenta istraživanja isto koliko i dob ispitanika.

4.2. Spol

Razlike u suočavanju žena i muškaraca prikazane su u mnogim istraživanjima i dok jedna grupa autora smatra da su te razlike biološki detreminirane, drugi autori su fokusirani da te razlike objasne u procesu socijalizacije. Istraživanja koja upućuju na biološke determinante prema autorima Moir i Jessel (1989) mijenjaju konvencionalno mišljenje o spolu navodeći esencijalne razlike u funkcioniranju mozga muškaraca i žena. Teoretičari koji naglašavaju proces socijalizacije pripadaju Spence i sur. (1975), Gilligan (1982) i Frydenberg (1997), a po njihovom se mišljenju razlikovanje žena i muškaraca kako u procjeni stresnih događaja, tako i u suočavanju sa stresom može očekivati zbog značajnih razlika u razvoju spolnih uloga i internalizaciji spolno vezanih ponašanja. Nadalje, prema Gilligan (1982) djeca se socijaliziraju kroz različite spolne uloge, s velikom naglašenošću autonomije i nezavisnosti kod dječaka, a socijalnim vezama kod djevojčica. Prema Frydenberg (1997) koji navodi da su različite akcije suočavanja dječaka i djevojčica posljedica različitih očekivanja odgajatelja o tome što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv oblik suočavanja za pojedine probleme s obzirom na spol, a u skladu s tim i posljedica različitoga nagrađivanja i kažnjavanja manifestiranih suočavajućih ponašanja djece. Također, prema Frydenbergu (1997), u periodu adolescencije djevojčice i dječaci počinju se ozbiljnije razlikovati i s obzirom na stresna iskustva, tako da razlike u suočavanju mogu biti posljedica neidentičnih stresora s kojima se susreću.

4.2. Neka istraživanja samoprocjene kompetentnosti i korelata suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata

Kada se govori o istraživanju samoprocjene socijalnih i emocionalnih kompetencija mlađe i starije djece, ovakva istraživanja su zastupljena i češće se koriste, dok istraživanja strategija suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata je tek krajem osamdesetih i devedesetih godina dobilo svoju popularnost. Posljednjih godina veliki broj stručnjaka naglašava važnost razvoja i jačanja socijalnih i emocionalnih kompetencija kroz obrazovni sistem, stoga je važno naglasiti da se kroz programe jačanja i razvoja socio-emocionalnih kompetencija unapređuje i poboljšava školski uspjeh, a shodno tome se razvijaju i vještine slučanja, pažnje, odgovornosti, empatija ali i način kontrole emocija, njihovo prepoznavanje i imenovanje emocija. Rezultati koji su se bavili spolnim i dobним razlikama u suočavanju sa stresom tijekom djetinjstva i adolescencije, nisu jednoznačni.

Autori Fraydenberg i Rowley (1995) godine u istraživanju na mlađim ispitanicima, koristeći ispitanike od 11 do 14 godina ističu da kod ove skupine ispitanika dolazi do porasta u korištenju usmjerjenosti na rješavanje problema kao strategije suočavanja sa stresom. Kada je u pitanju emocionalno suočavanje autori se slažu da do porasta ove strategije dolazi u periodu adolescencij, te da u tom periodu dolazi do pada funkcionalnog ponašanja. Oni tako dolaze do saznanja da se stariji ispitanici u odnosu na mlađe, češće koriste strategije poput redukcije napetosti i samookriviljivanja, dok su znatno manje usmjereni na startegije poput postignuća i napornog rada. Novije istraživanje strategija suočavanja sa stresom kod adolescenata autora Mavara (2009), koji je proveo istraživanje na uzorku od 247 učenika srednje škole od kojih je 108 (44%) bilo muškog i 139 (56%) ženskog spola. Glavni cilj istraživanja bio je utvrditi strategije koje adolescenti najčešće koriste u suočavanju sa stresom te ispitati razlike s obzirom na dob i spol ispitanika. U istraživanju je korištena Skala suočavanja sa stresom (SUO) (Anita Vulić-Prtorić, 1998). Rezultati istraživanja su pokazali da adolescenti najčešće koriste strategiju rješavanje problema ili problemsko suočavanje sa stresom. Utvrđena je i statistički značajna razlika u korištenju skoro svih strategija sa tendencijom da ih ženski spol češće koristi. Takvi rezultati su očekivani zbog ranije utvrđene činjenice na veće korištenje suočavanja usmjereno na problem kod ženskog spola, te da su u suočavanju sa stresnim situacijama žene više usmjerene na emocije i traženje socijalne podrške.

5. Otpornost na stres

Posljednjih godina sve više se govori o tome da je otpornost jedna od ključnih komponenti za uspjeh pojedinaca. Sposobnost djeteta ili mlade osobe da se odupre stresu unatoč rizičnim faktorima jeste važan uslov za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja.

Prema autorima Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović (2015) otpornost se smatra višedimenzionalnim konstruktom, koji uključuje važne psihološke vještine i sposobnosti, ali i sposobnost pojedinca da upotrijebi podršku obitelji, društva i sustava u cijelini da se bolje suoči sa stresom. To je sposobnost pojedinca da se uspješno prilagodi i kompetentno funkcioniра, usprkos iskustvu kroničnog stresa ili neugodnosti ili nakon izloženosti produženoj ili teškoj traumi. Nadalje, isti autori smatraju da nas otpornost ne štiti od loših događaja u životu, ali otporniji pojedinci se bolje snalaze, bolje funkcioniраju u stresnim situacijama. Povezana je s individualnim kapacitetima osobe, kao što su kapacet za stvaranje privrženosti, samo-regulacije, kognitivnih vještina i temperamenta odnosno osobnosti, odnosima - s obitelji, prijateljima, vršnjacima i sposobnost za socijalno prikladne interakcije s članovima šire zajednice te dostupnošću resursa zajednice i mogućnosti - uključujući edukacijske, zdravstvene, rekreacijske i društvene usluge. Također smatraju da se kod djece snage otpornosti pojavljuju u obliku neformiranih, na cilj neusmjerenih te intuitivno motiviranih ponašanja. U adolescenciji snage se izoštravaju i postaju namjerne. Kod odraslih se proširuju i produbljuju postajući izdržljivim i trajnim dijelom unutarnjega ja (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Otpornost na stres izgrađuje se u primarnoj obitelji u periodu djetinjstva i mладенаčke dobi (Berk, 2012). U istraživanjima povezanosti životnih stresora u djetinjstvu s kompetencijama i prilagodbom u adolescenciji (Garmezy, 1993; Rutter, 1987; Werner i Smith, 1981; prema Berk, (2008) rezultati pokazuju otpornost nekih pojedinaca na negativne ishode. Berk (2008) smatra da postoje važni elementi koji štite pojedinca od štetnih učinaka izazvanih stresnim situacijama. To su osobne karakteristike koje smanjuju izloženost riziku, npr. intelektualne sposobnosti i temperament, zatim razvijena sigurna privrženost s kompetentnim roditeljima koji djetetu pružaju ljubav i podršku što potiče razvoj otpornosti. Socijalna podrška izvan primarne obitelji također ima svoj doprinos u razvoju otpornosti pojedinca, odnos koji dijete ostvaruje sa članom šire obitelji, učiteljem ili prijateljima i naposljetku snažna zajednica u kojoj se uče suradnji i socijalnim vještinama kako bi mogli prevladati učinke nepovoljnih životnih situacija. Deset načina razvoja otpornosti jesu: stvaranje veza, stav da krize nisu nepremostive, prihvatanje da je promjena dio života, pomicanje prema vlastitim ciljevima, poduzimanje odgovarajućih akcija, traženje mogućnosti za pozitivno tumačenje teškoća, njegovanje

pozitivnog mišljenja o sebi, realna slika događaja, optimističan pogled na svijet te briga o sebi (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

Otpornost kod djece i mladih može se manifestirati kao:

- postizanje pozitivnih ishoda unatoč rizicima
- ustrajnost i izdržljivost pod stresom ili
- uspješan oporavak od stresne situacije ili traume (Doležal, 2006)

5.1. Razvoj otpornosti kod djece i adolescenata

U 21. stoljeću djeca i mladi se suočavaju sa mnogo više životnih izazova nego ikad prije tako da su od najranije dobi već suočeni sa manipulacijama, vršnjačkim pritiskom, nasiljem, stigmatizacijama i predrasudama. U školama se susreću sa novim stresorima poput vršnjačke konkurenkcije, zlostavljanja, visokih očekivanja roditelja i škole, dalje sklapanje i zadražavanje novih prijateljstva i drugi oblici stresa.

Prema Plummeru (2011.) razlikujemo pet velikih kategorija osobina koje nam pomažu da postanemo otporniji, a to su: socijalna kompetentnost i izražavanje prosocijalnog ponašanja, dobro razvijene vještine rješavanja problema, autonomija, religijska i duhovna angažiranost te osjećaj za svrhu i budućnost. Djetetov je život neizbjježno pun promjena i trenutaka nesigurnosti. Neke od tih promjena donose uzbudjenje ili olakšanje – možda priliku da se ostave iza sebe neželjene situacije i krene naprijed. Druge izazivaju tugu, srdžbu ili frustraciju, ili zbumujući mješavinu ovih osjećaja. I dok se neka djeca prilično dobro nose s promjenama, za druge promjene, čak i relativno male, mogu biti teško i, u konačnici, stresno iskustvo. Ako želimo pružiti podršku djetu u trenutcima promjene i stresa, moramo im pokazati da ih volimo, cijenimo i poštujemo zbog toga što su onakvi kakvi jesu, a ne zato što znaju ovo ili ono. Moramo poštovati njihove osjećaje, dati im na znanje, na primjer, da je u redu da se osjećaju ljutito, tužno ili zbumjeno zbog promjene koja im se događa u životu. Moramo poticati razvoj njihova vještina davanjem realnih pohvala, bez ikakvih ograda, i brojnim, bezuvjetnim zagrljajima. Međutim, sva djeca doživljavaju određenu količinu stresa tijekom života bez negativnih posljedica. Umjerena količina stresa je sastavni dio odrastanja, te je stoga korisno razumjeti kako izgleda normalna reakcija na stres. Neka su djeca više otpornija a druga manje (Plummer, 2011).

Otpornost na stres mogu izgraditi ona djeca čiji roditelji imaju vještine za kvalitetno roditeljstvo, koja žive u dobim socio-ekonomskim uvjetima, u čijim obiteljima prevladavaju topli i podržavajući odnosi i koja imaju visoku inteligenciju, želju za napredovanjem i razvojem vještina, pozitivnu sliku o sebi, dobre socijalizacijske vještine i razvijenu sigurnu privrženost s barem jednom odrasлом osobom u svojoj blizini (Plummer, 2011).

Da bi djeca postala otpornija roditelji bi trebali pomoći djetetu da razvije dobre odnose s vršnjacima te da se suoči sa strahom, frustracijama, stresom, samoćom i drugim izazovima s kojima se susreću tijekom razvoja. Vještine učinkovitog slušanja, pokazivanje razumijevanja za druge, davanje povratnih informacija, komunikacija i razmjena ideja i asertivno ponašanje određuje djetetov odnos među vršnjacima. Vještina učinkovitog slušanja omogućava djetetu upoznati, razumjeti i prihvati drugu osobu. U odnosu u kojem odrasli učinkovito slušaju, dijete će doživjeti da je drugima važno što ono misli, treba i osjeća, imat će dovoljno vremena iskazati svoje potrebe ili svoj problem, imat će priliku biti iskreno i lakše će se i jednostavnije ubuduće obraćati za pomoć. Za uspješnu komunikaciju važna je empatija, odnosno važno je moći uživjeti se u emocionalno stanje druge osobe i razumjeti njezin položaj i osjećaje. Važno je napomenuti da je empatija osnova za voljno ponašanje koje ima pozitivne posljedice za druge ljude, a koje uključuju dobročinstvo, pomaganje drugima u zadovoljavanju njihovih potreba, otklanjanju teškoća, blagonaklonosti i prijaznlost, materijalno pomaganje i moralnu potporu. Radi se o životnim vještinama koje je moguće potaknuti dodatnim vježbanjem, a koje pridonose razvoju otpornosti djeteta, ali i zajednice u kojoj takvo dijete živi. (Miljević-Riđički, Bouillet, Pavin Ivanec, Milanović, 2015).

II METODOLOŠKI OKVIR RADA

1. Problem istraživanja

S obzirom na činjenicu da su mladi i djeca najranjivija kategorija društva i njihova dobrobit reflektuje stanje jedne zajednice, fenomen nastanka uzroka stresa treba tražiti u samom društvu. Ovakvo stanje najviše pogoduje nastanku disharmonije u društvu i odgojno obrazovnim institucijama što će se negativno odraziti na porodicu, te nužno proizvesti visok stepen disfunkcionalnosti na korelaciju dijete, škola, porodica i stručnjaci iz oblasti društvenih nauka. Ovakvo stanje u kome je stres kod djece u porastu dovodi do pitanja ko je odgovoran za to i gdje su uzroci nastanka. Ko ima obavezu i odgovornost u odgoju djece i mladih, te kako i šta bi trebalo preduzimati za smanjivanje stresa te jačanje socio-emocionalnih kompetencija od najranije dobi djeteta.

Društvo i životno iskustvo djece i mladih značajno se promijenilo tijekom prošlog stoljeća. Te promjene prvenstveno se odnose na povećan ekonomski i društveni pritisak na obitelj, smanjivanje prilika uključivanja djeteta u nestrukturiranu i indirektnu igru s roditeljima, prijateljima i kolegama iz razreda, manji postotak djece koja žive u kućanstvima s oba roditelja te više djece koja žive u kućanstvima gdje oba roditelja imaju puno radno vrijeme. Također, važno je napomenuti kako živimo u vremenu kada je djeci značajno olakšan pristup medijima i medijskim porukama koje potiču nezdrava i nesigurna ponašanja. Svi navedeni čimbenici stavljuju zahtjeve na obitelj, školu i lokalnu zajednicu pojedinca kako bi se zajedničkim snagama radilo na stvaranju i njegovanju zdravog socijalnog, emocionalnog i fizičkog razvoja djece (CASEL Briefs, 2007).

Problem istraživanja u radu veže se upravo za dijete sa niskim nivoom otpornosti na emocionalni stres sa fokusom na nivo emocionalnog stresa kod školske djece te doprinosu jačanja socio-emocionalnih kompetencija na razvoj otpornosti i postizanju ciljeva te jačanju pojedinca odnosno djeteta da se izbori sa problemima i nedaćama koje ga prate tokom cijelog života, jer praksa pokazuje da je savremeno doba iznjedrilo mnoge probleme vezane za koncept otpornosti odnosno kako se nositi sa stresnim životnim situacijama i promjenama te kako naučiti živjeti s tim. Koncept otpornosti predstavlja djelovanje niza zaštitnih faktora na dijete, nakon suočavanja s rizičnom situacijom tako da osim zaštitnih faktora na dijete djeluju i rizični faktori koji jačanjem zaštitnih faktora slabe, pa dijete uspijeva razviti otpornost. Veoma je značajna

psihološka otpornost koja podrazumijeva nošenje sa stresom i oporavak od traumatičnih i stresnih situacija koje ukoliko dijete ne razvije otpornost ima za rezultat depresivnu, anksioznu i djecu koja stalno trebaju pomoći drugih. Promocija mentalnog zdravlja ima potencijale za reduciranje rizičnih ponašanja i njihovih posljedica kao što su: gubitak produktivnosti, izostajanje i napuštanje škole te loš školski uspjeh. Za promociju zdravlja najvažnija područja ulaganja su škole, lokalne zajednice, radna mjesta, zdravstveni centri i drugi.

Pet faktora koji određuju razinu psihološke otpornosti kod djece (De Terte Becer i Stephens, 2009):

- Kognicija (optimizam, ustrajnost i snalažljivost)
- Emocije (emocionalna iskustva i emocionalna regulacija)
- Ponašanje (aktivno rješavanje problema)
- Fizičke aktivnosti (tjelovježba, odmor, spavanje)
- Okolinski faktori (obitelj, zajednica, društvo)

Otpornost djece se gradi u porodičnom okruženju ali vrlo važnu ulogu u razvoju otpornosti imaju i odgojno-obrazovne institucije u kojima djeca provode bitne faze njihovog odrastanja u kompletnu ličnost. Od svojih primarnih zaduženja škola se bavi preventivnim radom emocionalnog stresa zbog školskog uspjeha, disciplinskih problema, slabih odnosa sa vršnjacima ili razvijanja psihičkog problema poput depresije i anksioznosti. Unutar odgojno obrazovnih ustanova, u saradnji sa međunarodnim organizacijama ministarstvima i nevladinim sektorom pokrenuti su različiti preventivni programi s ciljem poboljšana kvaliteta komunikacije, razvoja punog potencijala djeteta, razvijanja tolerancije na razlicitosti, smanjenje nasilja i konstruktivno rješavanje konflikata, autonomija, osnaživanje te društvena integracija. Djeca počinju sumnjati u svoje sposobnosti zbog čega im opada samopouzdanje i raste stres. Stoga je veoma važno jačati socijalne, emocionalne i kognitivne kompetencije kod djece i adoloscenata putem programa osnaživanja.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2004) mentalno se zdravlje opisuje kao „stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, produktivno i plodno raditi i pridonositi“.

2. Predmet istraživanja

Predmet istraživanja jesu razlike u strategijama u suočavanju sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na socijalno-emocionalnu kompetentnost. Pod pojmom stres najčešće podrazumijevamo fiziološki, bihevioralni ili emocionalni odgovor organizma na neku rizičnu situaciju.

Strategije suočavanja sa stresom obuhvaćaju sva ona ponašanja koja se koriste u savladavanju poteškoća u stresnim situacijama.

Strategije suočavanja usmjerene na problem i strategije suočavanja usmjerene na emocije se smatraju adekvatnim u različitim stresnim situacijama, zbog čega je neophodno upoznati djecu sa navedenim strategijama. Prva strategija odnosi se na nastojanje da se situacija izmjeni i da se ukloni izvor stresa, a druga se temelji na ublažavanju efekata negativnih emocija koje stresor izaziva.

Suočavanje sa stresom se odnosi na različite oblike ponašanja koje pojedinac koristi u odgovaranju na stresne situacije s ciljem da se umanje učinci tih stresnih događaja.

Copelard i Hess (1995; prema Vulić-Prtorić, 1998) naglašavaju da stilovi suočavanja koji se razvijaju u mlađoj dobi utječu na način kojim će se pojedinac nositi s novim događajima i kasnije u životu.

Suočavanje sa stresom može uključivati intervencije usmjerene na smanjenje prisustva stresora i intervencije usmjerene na jačanje dječijih emocionalnih, socijalnih i kognitivnih kompetencija. Stres može biti i pozitivan izazov za dodatno razvijanje sposobnosti i nošenja sa rizičnim situacijama kod djece i adolescenata te može pomoći da koriste mehanizme za ovladavanje teškoćom koja ujedno povećava otpornost na stres.

Otpornost se odnosi na trajnije i dosljednije uspješno suzbijanje suočavanje sa stresorima a može se manifestirati u tri različita aspekta: postizanje pozitivnih rezultata unatoč visokom riziku, ustrajanje s ciljem i uspostavljanje kompetentnosti nad stresom te uspješna prilagodba na traumu. Poboljšati razvoj otpornosti kod djece i raditi na posljedicama i uzrocima koji su doveli do pojave određenog psihološkog problema.

Aktivnosti kao činioci predmeta istraživanja podrazumijevaju sve aktivnosti koje se poduzimaju kako bi se istražilo na koji način djelovati da se razvije otpornost kod djece to jeste oporavak od trumatičnih životnih događaja ili drugih tipova nedaća ili poboljšanje kompetentnog funkciranja uprkos dolazećem stresnom događaju unutar životnih okolnosti. Otporna djeca definiraju se kao sposobna za preovladavanje unutrašnje ranjivosti i vanjskih stresora za što su odgovorna tri povezana područja: socijalna okolina, obiteljska okolina te osobine i vrijednosti ili karakteristike pojedinca.

2.1. Kategorijalno-pojmovni sistem

Centralni pojmovi iz naslova rada definirani su kroz teorijski dio kojima se iskazuju bitna svojsta predmeta istraživanja.

- Pojam “razlika” u filozofiji i logici, nejednakost, različitost ili nesklad između stvari i pojava ili pak među oblicima mišljenja, a u užem smislu između egzistencijalnih obilježja nekih bića, po kojima se razlikuju njihove određene vrste i rodovi. Pritom se razlikuju: razlika po broju (*differentia numerica*), na temelju koje se elementi jedne klase (razreda) pojava mogu razvrstati po brojčano izrazivim obilježjima, i vrsna razlika (*differentia specifica*), s pomoću koje se u jednoj klasi pojava mogu izdvojiti određene potklase (podrazredi), elementi kojih uvijek pokazuju zajednička obilježja koja ih razlikuju od drugih potklasa. (HE, 2021.)
- Pojam “strategije suočavanja” Lazarus i Folkman (2004) definiraju strategije suočavanja kao trajno promjenjivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima koji su procijenjeni kao opterećujući tako da nadilaze resurse kojima osoba raspolaže.
- Pojam “stres” Lazarusova teorija stresa (Lazarus i Folkman, 2004) koja tvrdi da je stres rezultat svjesne procjene pojedinca o tome da je njegov odnos s okolinom poremećen. Prema toj teoriji, stres se definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i/ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim ili uznemirujućim. Događaj koji procjenujemo da ugrožava naš život nazivamo stresor, a ljudske reakcije na njih stresnim reakcijama. Budući da je stresor vanjski događaj on može poremetiti odnosno izmijeniti svakodnevni tijek našeg života (Pregrad, 1996).
- Pojam “dijete” UN-ova Konvencija o pravima djeteta definira dijete kao "ljudsko biće mlađe od 18 godina, ukoliko se, prema zakonima koji se primjenjuju na djecu, punoljetnost ne stječe ranije". Konvenciju su ratificirale 192 od 194 zemlje članice UN-a. Biološki, dijete je bilo ko u dobi između rođenja i puberteta ili u razvojnom periodu djetinjstva, između faza novorođenčeta i odrasle dobi. (UN, 1945).
- Pojam “adolescent” je osoba u dobi od 10 do 19 godina (definicija uključuje i osobe s 19 godina) Adolescenti doživljavaju brz fizički, kognitivni i psihosocijalni rast. To utiče

na to kako se osjećaju, razmišljaju, donose odluke i komuniciraju sa svijetom oko sebe. Adolescencija je općeniti izraz, a obuhvaća sve psihičke i fizičke promjene do kojih dolazi u osjetljivom razdoblju između djetinjstva i zrelosti. Tokom ove faze, adolescenti uspostavljaju obrasce ponašanja – na primjer, vezano za ishranu, fizičku aktivnost, upotrebu supstanci i seksualnu aktivnost. Također potrebne su im prilike da značajno učestvuju u osmišljavanju i pružanju intervencija za poboljšanje i održavanje svog zdravlja. Proširivanje takvih mogućnosti ključno je za odgovor na specifične potrebe i prava adolescenata. (WHO, 2013).

- Pojam “kompetencije” definiran je kao osobna sposobnost da se čini, izvodi, upravlja ili djeluje na razini određenog znanja, umijeća i sposobnosti, što osoba može dokazati na formalni i neformalni način (Mijatović, 2000).

3. Ciljevi istraživanja

Glavni cilj ovog istraživanja je ispitati i utvrditi postoje li razlike u načinu suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na socijalne i emocionalne kompetencije.

3.1.Naučni ciljevi

Naučni ciljevi istraživanja odnose se na potrebu da se naučnim putem ispitaju i utvrde strategije to jeste razlike u načinu nošenja sa stresom kod djece i adolescenata s osrvtom na njihove socijalne i emocionalne kompetencije. Značajno je istražiti i ukazati na to kako i na koji način se djeca i adolescenti nose sa stresnim situacijama u životu te kako to djeluje na njihovo psihofizičko zdravlje i općenito funkcionisanje u porodici, društvu i na kraju u zajednici. U fokusu ovog istraživanju jesu socijalne i emocionalne kompetencije djece i adolescenata i to da li su jačanjem ovih kompetencija djeca otpornija na izazovne i stresne situacije.

3.2. Društveni ciljevi

Ako se osvrnemo na društveni cilj ovog istraživanja on se odnosi na činjenicu predstavljanja različitosti strategija u nošenju sa stresom i u razvoju otpornosti kod djece te neotuđivog dječjeg prava na život a to jeste živjeti punim životom. S tim u vezi, društveni cilj ovog istraživanje jeste povećati znanje i jačati socio-emocionalne kompetencije s ciljem razvoja otpornosti kod

djece te da se podigne razumijevanje i svijest o preventivom djelovanju ili prihvatanju psihičkog poremećaja i primjeni različitih intervencija iz ove oblasti. Istraživanje ima za cilj da obezbjedi pouzdane informacije o značaju jačanja kompetencija kako kod djece tako i kod mladih. Neophodno je upoznati, informisati i educirati javnost i profesionalce te razjasniti mehanizme doprinosa edukacije o važnosti razvoja otpornosti kod djece posebno u njegovom preovladavanju stresnih situacija sa kojima se nosi tokom odrastanja.

3.3. Zadaci istraživanja

Zadaci istraživanja u radu su sljedeći:

1. Ispitati socijalne i emocionalne kompetencije kod djece i adolescenata.
2. Ispitati razlike socijalne i emocionalne kompetentnosti s obzirom na spol.
3. Ispitati razlike emocionalne kompetentnosti s obzirom na dob.
4. Utvrditi strategije koje djeca i adolescenti najčešće koriste u suočavanju sa stresom.
5. Utvrditi razlike u strategijama suočavanju s obzirom na dob ispitanika.
6. Utvrditi razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost.

4. Sistem hipoteza

4.1. Generalna hipoteza:

Jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija kod djece i mladih značajno može doprinijeti prevazilaženju raznih stresora sa kojima se djeca i adolescenti suočavaju svakodnevno i jedan je od ključnih faktora za suočavanje i prevladavanje stresnih životnih situacija i općenito stresa od najranije dobi djeteta pa sve do perioda adolescencije. Postoje statistički značajne razlike u strategijama suočavanja sa stresom između djece i adolescenata koji su socijalno i emocionalno kompetentni i djece i adolescenata koji nemaju dovoljno razvijene socijalne i emocionalne kompetencije.

4.2. Posebne hipoteze:

1. Pretpostavlja se da su djeca i adolescenti u dovoljnoj mjeri socijalno i emocionalno kompetentni.
2. Očekuje se da postoje statistički značajne razlike u odnosu na socijalne i emocionalne kompetencije kod djece i adolescenata s obzirom na spol.
3. Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u odnosu na emocionalne kompetencije kod djece i adolescenata s obzirom na dob.
4. Djeca i mladi prilikom suočavanja koriste različite strategije suočavanja sa stresom.
5. Očekuje se da postoje značajne razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na dob ispitanika.
6. Očekuje se da postoje razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost djece i adolescenata.

4.3. Sistem varijabli

Nezavisna varijabla u ovom slučaju su strategije i razlike u suočavanju sa stresom kod djece i adolescenata dok je samoprocjena socijalnih i emocionalnih kompetencija zavisna varijabla. Iz toga proizilazi da je samoprocjena kompetencija djece i adolescenata uslovljena strategijama koje se koriste u suočavanju sa stresom.

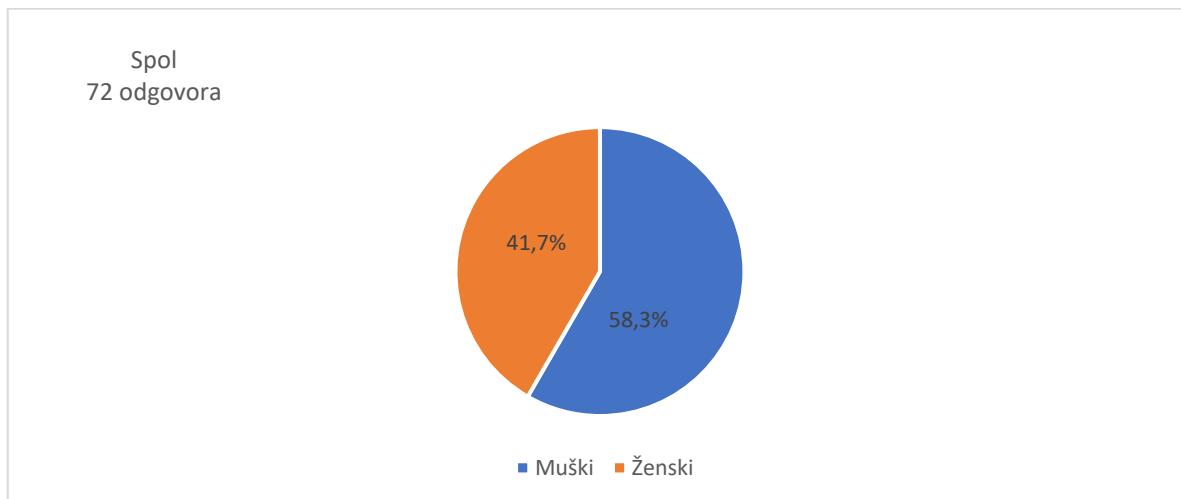
4.4. Sistem indikatora

Indikatori služe provjeri postojećih hipoteza, s tim u vezi izvori su nastali prema saznanjima postojeće i relevantne dokumentacije i literature, pisanih i usmenih iskaza stručnjaka iz društvenih oblasti te teorijski izvedeni zaključci.

5. Uzorak istraživanja-sudionici istraživanja

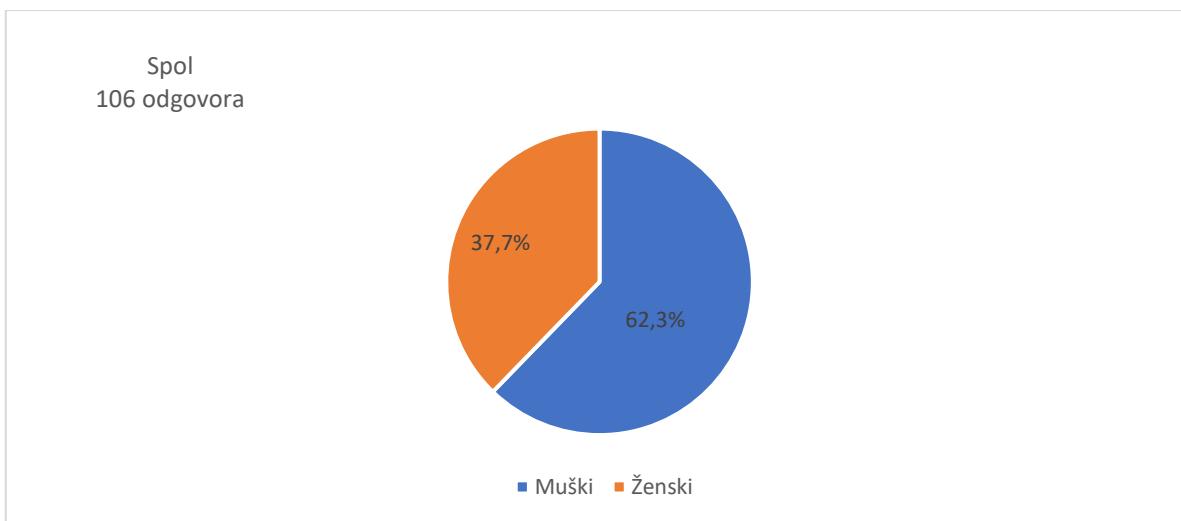
Uzorak istraživanja obuhvata učenike osnovne škole od 3. do 8 razreda i učenike od 1. do 4. razreda srednje škole PU Školski centar Maarif Schools u Sarajevu, u akademskoj 2021./ 2022.

Grafikon br.1 - Spol ispitanika anketnog upitnika učenika osnovne škole



Na osnovu prikazanog grafikona može se primjetiti da su prikazani samo učenici osnovne škole, od ukupnog broja ispitanika kojih je 72 učenika od 3. razreda do 8. razreda osnovne škole od čega 30 ispitanika ili 41,7 % su ženskog spola, dok je 42 ispitanika ili 58,3 % muškog spola.

Grafikon br.2 - Spol ispitanika anketnog upitnika učenika srednje škole



Kao što je vidljivo na drugom grafikonu na kojem su prikazani učenici srednje škole od ukupnog broja ispitanika kojih je 106 učenika od 1. razreda do 4. razreda srednje škole od čega 40 ispitanika ili 37,7 % su ženskog spola, dok je 66 ispitanika ili 62,3 % muškog spola. Ukupan broj ispitanika je 178 učenika od čega 72 učenika osnovne škole i 106 učenika srednje škole od čega 72 ispitanika su ženskog spola i 106 ispitanika su muškog spola.

6. Mjerni instrumenti

Za potrebe ovog istraživanja, provedena su tri online anketna upitnika (google obrazaci) postavljeni putem platforme Microsoft Teams-a. Pitanja su koncipirana u skladu sa zahtjevima naslova teme istraživanja – “Razlike u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obrzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost”. Ovim anketnim upitnicima prikupljeni su podaci o socijalnim kompetencijama, emocionalnim kompetencijama te podaci o strategijama koje djeca i adolescenti koriste u suočavanju sa stresom.

Upitnik socijalnih kompetencija – forma za dijete (eng. Social competence with peers questionnaire; Spence, 1995). Korišteni Upitnik socijalnih kompetencija – forma za dijete dio je baterije za procjenu socijalnog funkcioniranja djece i adolescenata koja obuhvata upitnike socijalnih vještina, socijalnih kompetencija i socijalnih strahova i izbjegavanja. U ovom istraživanju korištena je samoprocjena socijalnih kompetencija kao indikator socijalne prilagodbe djece i adolescenata. Skalu čini 7 čestica koje procjenjuju socijalne kompetencije u različitim okruženjima poput škole, slobodnog vremena i slično, a ispitanici upisuju odgovor na osnovu tvrdnje koja se najviše odnosi na njih, koliko izjava opisuje ispitanika (Potpuno tačno, Donekle tačno i Netačno) odgovoriti koliko je čestica tačna za njih. Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem procjena na svim česticama, pri čemu viši rezultat ukazuje na bolje razvijene socijalne kompetencije.

Nadalje, za istraživanje u ovom radu upotrebljen je i Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45) autora Vladimira Takšića (2002.). Upitnik sadrži 45 varijabli koje su podijeljenje u 3 subskale koje procjenjuju sposobnost suočavanja i razumijevanja emocija (15 čestica), sposobnost i imenovanje emocija (14 čestica) i sposobnost upravljanja emocijama (15 čestica). Ispitanici su na skali Likertovog tipa od 1 do 5 (1-uopće ne, 2-uglavnom ne, 3-kako kada, 4-uglavnom da i 5-u potpunosti da), procjenivali svoj stepen emocionalne kompetentnosti, zapravo tvrdnje koje se najviše odnose na njih. Svako pitanje se boduje razinom slaganja sa pojedinom tvrdnjom, tako da viši rezultat ukazuje na percepciju veće emocionalne kompetentnosti djece i adolescenata.

Treći upitnik koji je korišten jeste skraćeni COPE (Carver, Sheier i Weintraub, 1989.) preveden na hrvatski jezik (Mirjanić i Milas, 2011.) Upitnik se sastoji od 13 subskala grupisanih u tri grupe strategija suočavanja sa stresom, a to su “Problemsko suočavanje” gdje se ubraja aktivno suočavanje, planiranje, iskaljivanje i slično, zatim “Emocionalno suočavanje” gdje se ubraja pozitivno razmišljanje, konzumiranje sredstava ovisnosti, humor, i treća grupa “Izbjegavanje suočavanja” uključuje odvraćanje pažnje, poricanje, odustajanje, religiju i samookrivljivanje. Ispitanici su na skali od 0 do 4 (0-nikad se tako ne ponašam, 1-rijetko se tako ponašam, 2-

ponekad se tako ponašam, 3-često se tako ponašam, 4-gotovo uvijek se tako ponašam) procjenjivali kojim strategijama se radije koriste u stresnim životnim situacijama. Ispitanik je trebao pročitati tvrdnje koje se odnose na načine na koji razmišljaju kada im se dogodi nešto negativno ili neugodno, te označiti broj koji predstavlja koliko često koristite svaki od navedenih načina razmišljanja.

7. Način-postupak istraživanja

Istraživanje na temu: "Razlike u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obrzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost" određeno je kao teorijsko – empirijsko. Teorijski dio obuhvata prethodna saznanja verifikovana naučnim dokumentima i literaturom, dok će empirijski dio biti zaokupljen terenskim istraživanjem koja će nam sveobuhvatno pružiti rezultate na bazi empirijskih istraživanja. Naučni pristup istraživanju je integralno – sintetički, jer se ne favorizuje posebno nijedan teorijsko metodološki pravac.

- Shodno činjenici da se radi o teorijsko-empirijskom istraživanju, primjenjuju se sve osnovne analitičko – sintetičke metode, s posebnim naglaskom na analizu. Analiza predstavlja rastavljanje cjeline na dijelove. Analizom kao metodom otkrivamo koliko se djeca i adolescenti osjećaju socijalno i emocionalno kompetentni, te razina stresa i strategije suočavanja koje se koriste u stresnim životnim izazovima.
- Od opštenaučnih metoda, primjenjuje se statistička metoda, a razlog tome jeste što se ona realizuje i primjenjuje kroz izradu istraživačkih instrumenata i obradu podataka iz dobijenih rezultata istraživanja.
- Hipotetičko-deduktivna metoda- je primjenjena iz razloga što su za proučavanje ovog problema potrebna već potvrđena društvena iskustva u različitom vremenu. Hipotetičko – deduktivna metoda se koristi u raznim društvenim iskustvima, u raznom vremenu i od raznih subjekata. Dakle, da bi se na što vjerodostojniji i relevantniji način prikazale razlike u suočavanju sa stresom, uzeće se u obzir prethodno vršena istraživanja.
- Iz reda metoda pribavljanja podataka, primjenjuje se metoda analize sadržaja dokumenata i metoda ispitivanja.
- Metoda analize sadržaja dokumenata- (dostupne i relevantne literature, knjiga, dokumenata, stručnih časopisa, dostupnih i relevantnih istraživanja, te posjećivanje službenih i internet stranica tamo gdje se mogli doći do potrebnih i specifičnih informacija).

- Metoda ispitivanja- U okviru metode ispitivanja primjenjuje se tehnika anketnog upitnika. Informacije i podatke koji su potrebni za utvrđivanje razlika u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata te samoprocjena socialnih i emocionalnih kompetencija prikupljali su se putem online anketnog upitnika namjenjenim učenicima osnovne i srednje škole Maarif u Sarajevu.

7. Naučna i društvena opravdanost istraživanja

Naučna opravdanost ovog istraživanja leži u činjenici da je posvećenost jačanju djetetove ličnosti kao prava na zdravlje veoma važan segment mentalnog zdravlja svakog djeteta. Nekoliko naučnih disciplina bavi se analizama i interpretacijama razvoja otpornosti na stres kod djeteta a prvenstveno psihologija, socijalni rad, sociologija, pedagogija itd. čime ovo istraživanje dodatno zavređuje posebnu pažnju. Psihološka otpornost je veoma važna i bila je predmet različitih znanstvenih elaboracija te predstavlja psihološki otpornu osobu na stres i traumatične teške doživljaje. Ako uzmemu u obzir da se dijete jača od malih nogu kroz njegove misli i ponašanja koje svako može naučiti i razviti tokom života onda se u tome ogleda i njena važnost na razvoj djeteta kao zdrave mentalne ličnosti. Otpornost na svakodnevne izazovne situacije nije urođena ona se usvaja i uči. Korištenjem različitih strategija u suočavanju sa stresom, djece i mladi češće preuzimanju zdrave rizike, znatiželjnija su i nastoje izlaziti iz zone komfora što im pomaže u ostvarivanju ciljeva i rješavanju problema. Ovo istraživanje je naučno opravdano zbog činjenice da je mali broj israživanja na ovu temu, pogotovo koja se tiče razlika u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na procjenu socijalnih i emocionalnih kompetencija.

Društvena opravdanost istraživanja proizilazi iz naučnog saznanja o predmetu proučavanja, njegovog društvenog značaja i ciljeva, te mogućnosti praktične primjene dobivenih rezultata. Također, društvena opravdanost ovog istraživanja leži u činjenici da je mentalno zdravlje djeteta veoma važno u psihološkoj, emocionalnoj i socijalnoj izgradnji ličnosti djeteta uz uključivanje svih faktora koji su bitni za podršku i osnaživanje njegove budućnosti, psihofizičkog zdravlja te socijalne integracije. Provedeno istraživanje je društveno opravdano jer obezbjeđuje rezultate koji nam omogućuju akcije s ciljem razvijanja i jačanja socio-emocionalnih kompetencija djece i adolescenata te nam pruža jasniju sliku o strategijama kojim se koriste u procesu suočavanja sa stresom.

8. Vremensko i prostorno određenje istraživanja

- Vremensko određenje istraživanja: Istraživanje je provedeno od mjeseca aprila 2022. godine, do mjeseca septembra 2022. godine i odnosi se na akademsku 2021./2022. godinu.
- Prostorno određenje istraživanja: Provedeno istraživanje je realizovano sa učenicima osnovne i srednje škole Maarif u Sarajevu putem Google obrazca unutar platforme Microsoft Teams.

III REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Za potrebe ovog istraživanja korišten je program za obradu podataka SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) v25. Rezultati anketnog upitnika provedenog sa učenicima osnovne i srednje škole ak. 2021./2022. i njihova detaljna razmatranja biće prikazana kroz grafikone i tabele.

Tabela 1.Ukupan broj ispitanika učenika osnovne i srednje škole

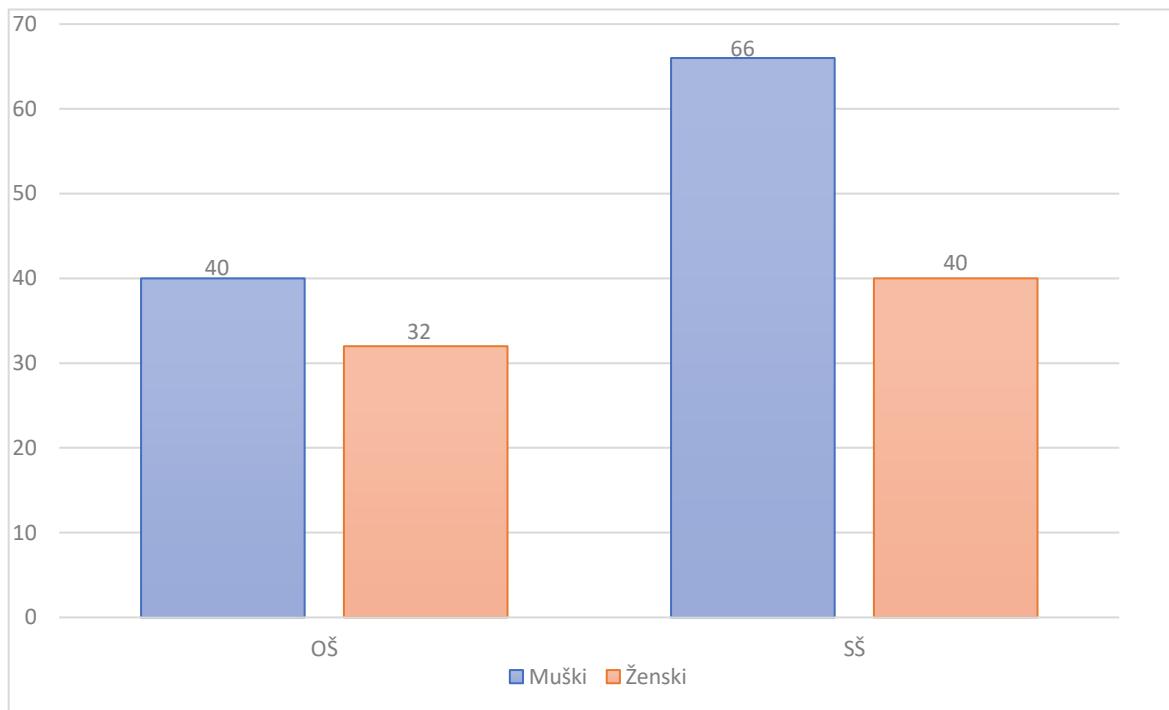
Škola	Razred								Ukupno
	1	2	3	4	5	6	7	8	
O.Š.	-	-	14	11	14	11	13	9	72
S.Š.	22	32	31	21	-	-	-	-	106

Prema ukupnom uzetom uzorku (N=178), bilo je 72 učenika osnovne škole, i 106 učenika srednje škole. Ispitanici osnovne škole su bili učenici od trećeg do osmog razreda, od kojih je 14 učenika pohađalo treći razred, 11 učenika četvrti razred, 14 učenika peti razred, 11 učenika šesti razred, 13 učenika sedmi razred i 9 učenika osmi razred. Učenici srednje škole (N=106) koji su učestvovali u istraživanju, bilo je 22 učenika prvog razreda, 32 učenika drugog razreda, 31 učenik trećeg razreda i 21 učenik četvrtog razreda.

Tabela 2.Ukupan broj učenika osnovne i srednje škole po spolu

Škola	Spol		Ukupno
	Muški	Ženski	
O.Š.	40	32	72
S.Š.	66	40	106
Ukupno	106	72	178

Od ukupnog uzorka ispitanika ($N=178$), bilo je 106 ispitanika muškog spola, od kojih je 40 pohađalo osnovnu školu i 66 ispitanika koji su bili učenici srednje škole, te 72 ispitanika ženskog spola od kojih je 32 pohađalo osnovnu školu i 40 srednju školu



Grafikon 1.Ukupan broj ispitanika po spolu

3.1. Procjena socijalnih i emocionalnih kompetencija kod djece i adolescenata

Tabela 3.Socijalni aspekti u procjeni socijalne kompetentnosti

Voliš li ići u školu?	N	%
Da	131	73,6
Ne	47	26,4
Ako ne, zašto ne?	N	%
Ne volim školu	16	9,0
Previše obaveza	17	9,6
Dosadno	14	7,8
Bez odgovora	131	73,6
Voliš li više igrati igrice ili družiti se sa prijateljima?	N	%
Družiti sa prijateljima	155	87,1
Igrati igrice	23	12,9
Postoje li u razredu učenici s kojim se ne voliš družiti?	N	%
Da	88	49,4

Ne	90	50,6
<i>Ako postoje, zašto se s njima ne voliš družiti?</i>	N	%
Nerviraju me	29	16,3
Ne ponašaju se fino	34	19,1
Drugi razlozi	16	9,0
Bez odgovora	99	55,6
<i>Je li se neko prema tebi ikada nasilno ponašao, tukao te, nazivao te pogrdnim imenima, nije se htio družiti s tobom?</i>	N	%
Da	102	57,3
Ne	76	42,7
<i>Ako jeste, je li to bio?</i>	N	%
Neko iz mog razreda	50	28,1
Neko iz drugog razreda	10	5,6
Neko drugi	42	23,6
Neodgovorenici	76	42,7
<i>Koliko često drugi učenici žele provesti odmor s tobom?</i>	N	%
Vrlo često	83	46,6
Ponekad	92	51,7
Nikada	3	1,7
<i>Koliko puta je nad tobom izvršeno nasilje u školi u posljednjih nekoliko mjeseci?</i>	N	%
Jednom ili dvaput	37	20,8
2-3 puta mjesečno	8	4,5
1 put sedmično	85	47,8
Nijednom	48	27,0
<i>Koliko puta si sudjelovao/la u nasilništvu nad drugim učenicima u školi u posljednjih nekoliko mjeseci?</i>	N	%
Nijednom	113	63,5
Jednom ili dvaput	2	1,1
2-3 puta mjesečno	4	2,2
1 puta sedmično	55	30,9
Nekoliko puta sedmično	4	2,2
<i>Ako neki učenik iz razreda nešto ne može učiniti i potrebna mu je pomoć (npr. riješiti zadatak pred tablom ili napraviti kolut nazad) šta ćeš učiniti?</i>	N	%
Smijati mu se	3	1,7
Pomoći mu	166	93,3
Ništa	9	5,1
<i>Jesi li ikad pomogao/la prijatelju iz razreda prošle sedmice?</i>	N	%
Da	163	91,6
Ne	15	8,4

<i>Kako si se osjećao/la zbog toga što si pomogao/la drugoj osobi?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Dobro	107	60,1
Odlično	40	22,5
Sretno	16	9,0
Ponosno	8	4,5
Bez odgovora	7	3,9
<i>Šta misliš kako možeš izbjegići tučnjavu?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Razgovarati sa tom osobom	52	29,2
Ignorisati	67	37,6
Ne znam	59	33,1
<i>Kada te neko isključuje iz neke aktivnosti, šta ćeš učiniti?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Ništa	105	59,0
Rećiću drugima kako se osjećam	51	28,7
Drugo	22	12,4
<i>Jesi li ikada doživio/doživjela neki neuspjeh (dobio/la jedinicu u školi)?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Da	128	71,9
Ne	50	28,1
<i>Kako si se zbog toga osjećao/la?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Tužno	107	60,1
Ljuto	5	2,8
Normalno	13	7,3
Bez odgovora	53	29,8
<i>Kada učitelj od vas traži da kažete svoje mišljenje, je li te strah izreći ga?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Da	67	37,6
Ne	111	62,4
<i>Zašto?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Misljam da moje mišljenje nije dovoljno dobro	37	20,8
Misljam da će mi se drugi smijati	22	12,4
Drugi razlozi	8	4,4
Bez odgovora	111	62,4

U tabeli 3. navedeni su rezultati anketnog upitnika koji se tiče socijalnih karakteristika učenika kroz odnos prema školi, prema društvu, ponašanju u različitim životnim situacijama. Na osnovu rezultata dobili smo uvid o razini samopouzdanja učenika, razini empatije, učestalosti nasilja te načinima rješavanja sukoba.

Prema našem uzorku uzetih iz osnovne i srednje škole (N=178), njih 47 (26,4%) ne voli ići u školu, najčešći su razlozi su dosada i previše obaveza. Više vole slobodno provoditi vrijeme sa prijateljima (87,1%) u odnosu na igranje igrica (12,9%), što je pozitivan faktor jer socijalna kompetencija razvija se kroz interakciju i uspostavljanje odnosa s drugim ljudima. Više od pola učenika imalo je iskustva sa nasilnim ponašanjem prema njima, neprimjerenim obraćanjem, te ignorisanju u društvu (57,3%), i to uglavnom iz njegovog bližeg okruženja (njegovog razreda) 28%. Od ukupnog broja učenika njih 85 se izjasnilo da u zadnjih nekoliko mjeseci je bar jednom nad njima bilo izvršeno neko nasilno ponašanje (47,8%), a od kojih je njih 55 učenika učestvovalo jednom sedmično u nasilnom ponašanju nad drugim učenicima (30,9%). Velika većina učenika je susretljivo u pomaganju drugima 93,3%, što nam jasno govori da je njihova empatija na visokoj razini i da jedni drugima često pomažu. Većina učenika ne zna da izbjegne sukobe u društvu (33,1%) ili će ih ignorisati (37,6%), a ovi rezultati nam pokazuju da nisu dovoljno upoznati sa tehnikama nenasilnog rješavanja sukoba. Na pitanje "Kada te neko isključuje iz neke aktivnosti, šta ćeš učiniti?" njih 105 je odgovorilo "ništa" 59%. Prema anketnom upitniku 128 učenika (71,9%) doživjelo je neuspjeh, zbog kojeg su se najčešće osjećali tužno 60,1%. Kada učitelj traži od učenika da kažu svoje mišljenje izbjegavat će da ga kažu 37,6% jer misle da njihovo mišljenje nije dovoljno dobro, da će im se drugi smijati i drugi razlozi, što je u konačnici odraz razine njihovog samopouzdanja.

Tabela 4. Prikaz samoprocjene socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata

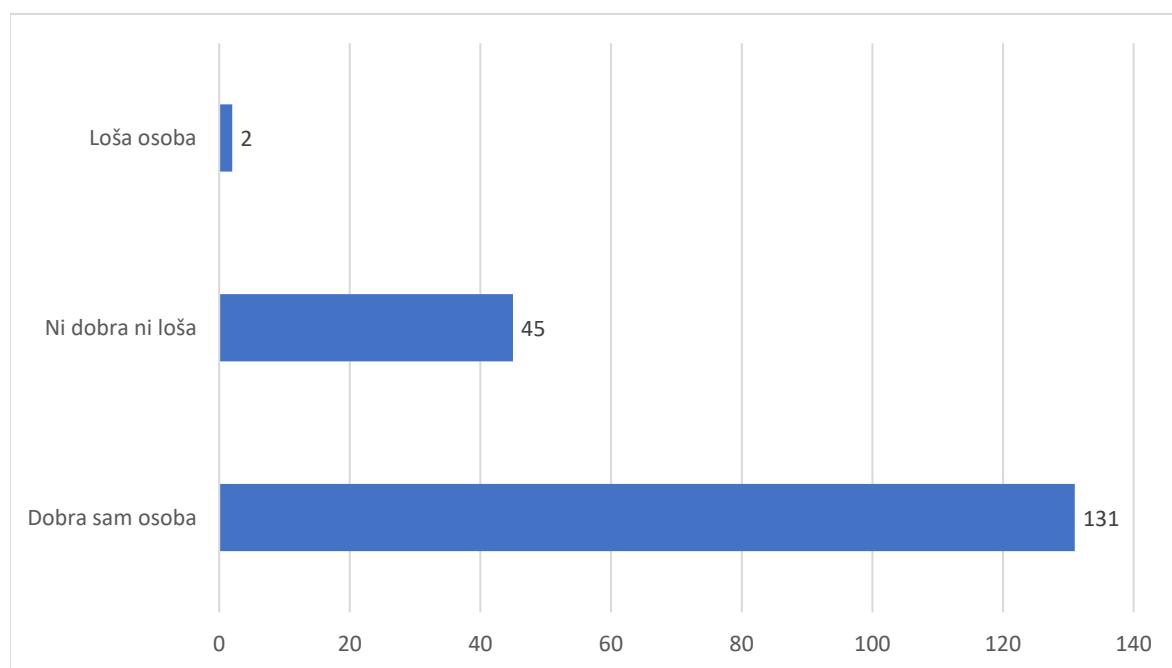
Socijalne komptencije	Potpuno tačno		Donekle tačno		Netačno	
	N	%	N	%	N	%
Znam dobro napraviti školske zadaće	104	58,4	57	32	17	9,6
Lahko nalazim prijatelje	99	55,6	31	34,3	18	10,1
Imam uspjeha u sportovima	98	55,1	41	23	39	21,9
Uspješan/a sam u učenju	102	57,3	63	35,4	13	7,3
Zadovoljan/na sam svojim izgledom	109	61,2	60	33,7	9	5,1
Zadovoljan/na sam sa sobom	103	57,8	64	36	11	6,2
Popularan/na sam među vršnjacima	73	41	58	32,6	47	26,4

U tabeli 4. prikazana je skala socijalne kompetentnosti na ukupnom uzorku ispitanika, a kako se može vidjeti iz tablice njih 104 ili 58,4 % smatra se kompetentnim kada su u pitanju zadaci ili obaveze koje samostalno rade, dok samo mali broj njih 17 ili 9,6 % smatra da nisu dovoljno samostalni. Ostale tvrdnje poput lahko pronalaženje prijatelja, uspjeh u sportu i učenju i zadovoljstvo izgledom i općenito sa sobom pokazuju visok stepen zadovoljstva preko 50% ispitanika. Popularnost među vršnjacima njih 73 ili 41% smatra da su popularni u društvu, dok 47 ili 26,4% nisu nikako zadovoljni popularnošću među vršnjacima. Prema rezultatima ankete, nad ukupnim uzorkom (N=178), sve od socijalnih kompetentnosti su većinski pozitivnog stajališta (“potpuno tačno”) koje se tiču snalaženja u školi, sportu, društvu i ličnom mišljenju o izgledu. Najviše su zadovoljni svojim izgledom, a najmanje popularnošću među vršnjacima. Na osnovu prikazanih rezulata kada je u pitanju samoprocjena socijalne kompetentnosti djece i adolescenata možemo zaključiti da vrlo visoko procijenjuju svoje socijalne kompetencije odnosno kompetentnost.

Table 5. Prikaz srednje vrijednosti mišljenja o sebi

Kakvo mišljenje imam o sebi	N	%
Dobra sam osoba	131	73.6
Ni dobra ni loša osoba	45	25.3
Loša osoba	2	1.1

Deskirptinom analizom rezultata uzorka ($N=178$) na pitanje "kakvo mišljenje imam o sebi", njih 131 (73,6%) imalo je dobro mišljenje o sebi, njih 45 niti dobro niti loše 25,3%, i samo dvije osobe koje su imale loše mišljenje o sebi 1,1%. Djeca i mladi s pozitivnom slikom o sebi i visokim samopoštovanjem lakše se nose sa izazovima u životu, te su uvjereniji u svoje sposobnosti. Unatoč pozitivnim rezultatima ne smijemo zanemariti činjenicu da su rezultati nastali samoprocjenom mlađe populacije na prelazu u adolescentnu dob.



Grafikon 2. Mišljenje ispitanika o sebi

Emocionalne kompetencije

Tabela 6. Prikaz srednje vrijednosti emocionalne kompetentnosti

Emocionalne kompetencije	M
Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.	3
Gotovo uvijek mogu rijećima opisati svoje emocije.	3
I kada je moja okolina loše raspoložena mogu zadržati dobro raspoloženje.	3
Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne trebam ponašati.	4
Kada me neko pohvali radim s više elana (volje).	4
Kada mi nešto ne odgovara to odmah i pokažem.	3
Kada mi se neka osoba svida učiniti ču sve da joj se i ja svidim.	3
Kada sam dobro raspoložen, teško me je oneraspoložiti.	3
Kada sam dobrog raspoloženja, svaki mi se problem čini lako rješiv.	3
Kada sam s osobom koja me cijeni, pazim kako se ponašam.	4
Kada se osjećam sretno i raspoloženo tada najbolje učim i pamtim.	4
Kada se zainatim, riješit ću i naizgled nerješiv problem.	3
Kada sretnem poznanika, odmah shvatim kako je raspoložen.	4
Kada vidim kako se neko osjeća, obično znam šta mu se dogodilo.	3
Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan a kada je razočaran.	4
Lahko mogu nabrojiti emocije koje trenutno doživim.	3
Lahko primijetim promjenu raspoloženja svog prijatelja.	4
Lahko se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.	4
Lahko uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.	4
Mogu dobro izraziti svoje emocije.	3
Mogu opisati šta osjećam.	3
Mogu opisati svoje sadašnje stanje.	3
Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.	3
Mogu tačno odrediti emocije neke osobe ako je promatram u društvu.	4
Mogu zapaziti kada se neko osjeća bespomoćno.	4
Moje ponašanje odražava moje unutarnje osjećaje.	4
Na meni se vidi kakvog sam raspoloženja.	3
Nastojim ublažiti neugodne emocije a pojačati pozitivne.	3
Nema ništa loše u tome kako se obično osjećam.	3
Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim nego da o njima mislim.	3
Obično razumijem zašto se loše osjećam.	4
Pokušavam održati dobro raspoloženje.	4
Prema izrazu lica mogu prepoznati nečija osjećanja.	4
Prepoznajem prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja.	4
Primijetim kada neko nastoji prikriti loše raspoloženje.	4
Primijetim kada neko osjeća krivnju.	3
Primijetim kada neko prikriva svoje prave osjećaje.	3
Primijetim kada se neko osjeća potištено.	3
Što se mene tiče potpuno je uredu ovako se osjećati.	4
Uočim kada se neko ponaša različito od onoga kako je raspoložen.	4
Većinu svojih osjećaja mogu lahko imenovati.	3
Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati.	4
Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakog svoga prijatelja.	4

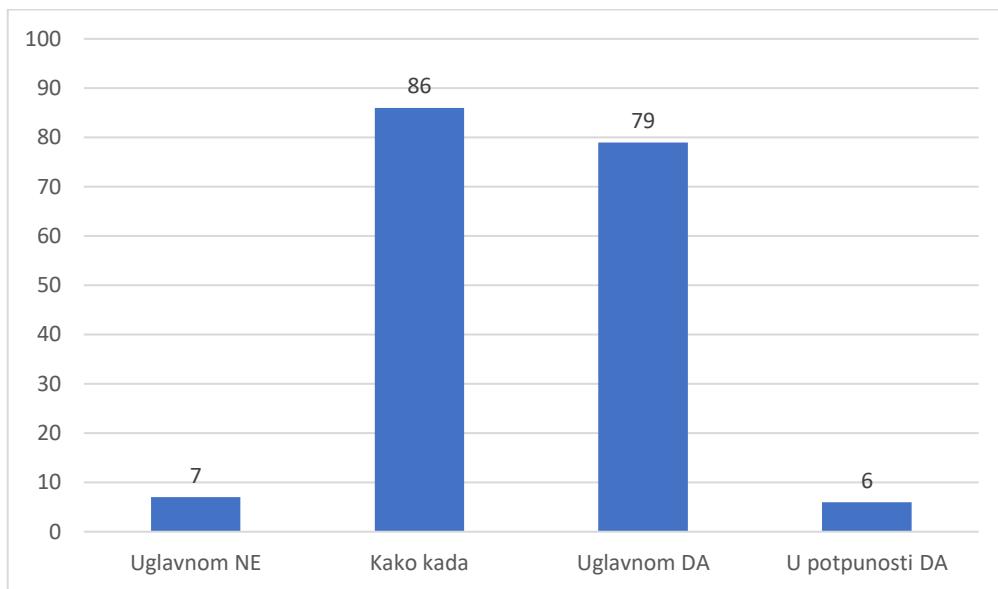
Prema upitniku koji se odnosio na emocionalne kompetentnosti koje smo procjenjivali na skali od 1 do 5 za ukupan broj ispitanika (N=178), dobili smo medijan vrijednosti koje su izražene vrijednostima 3-“kako kada”; 4-“uglavnom DA”. Od ukupnog broja pitanja koja formulišu emocionalnu kompetentnost 21 pitanje imalo medijan odgovora M=4, ostala 22 odgovora su odgovorena sa medijan vrijednosti M=3. Većina ispitanika ima razvijenu sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija, sposobnost izražavanja i imenovanja emocija, te sposobnost upravljanja emocijama.

Tabela 7.Prikaz srednje vrijednosti emocionalne kompetentnosti

Frekvencija odgovora	N	%
Uglavnom NE	7	3.9
Kako kada	86	48.3
Uglavnom DA	79	44.4
U potpunosti DA	6	3.4
Ukupno	178	100

U tabeli 7. prikazana je deskripcija ocjene kompletног uzorka (N=178) kod svih pitanja emocionalne kompetentnosti, od kojih je 7 ispitanika odgovorilo ocjenom 2 – uglavnom NE (3,9%), nisu razvili sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija, nemaju sposobnost imenovanja i izražavanja emocija te na kraju i nisu pokazali da mogu kontrolisati svoje emocije. Nadalje, 86 ispitanika ocjenom 3- kako kada (48,3%), dok 79 ispitanika ocjenom 4-uglavnom DA (44,4%), i ostalih 6 ispitanika ocjenom U potpunosti DA 3,4%. Na osnovu rezultata samoprocjene emocionalne kompetentnosti djece i adolescenata možemo zaključiti da je veliki broj njih zadovoljan načinom kako procjenjuju sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija, zatim procjena sposobnosti imenovanje emocija i na kraju sposobnost upravljanja emocijama. Veći stepen raznine emocionalne kompetenosti kod ispitanika rezultirao je povećanjem motivacije u radu, razvoju empatije i brige za drugog, zatim razumijevanje svojih i tuđih emocija te prepoznavanje istih.

Zaključno možemo reći da su djeca i adolescenti prema rezultatima samoprocjene uglavnom visoko emocionalno kompetentni.



Grafikon 3. Samoprocjena zadovoljstva emocionalne kompetentnosti

3.2. Razlike emocionalnih i socijalnih kompetencija kod djece i adolescenata s obzirom na spol

Tabela 8. Prikaz srednje vrijednosti i standardne devijacije odnosu na spol ispitanika

Emocionalne kompetencije	Spol	N	X	SD	t	p
Sposobnost uočavanja i razumjevanja emocija	Muški	108	49,55	8,916	2,259	0,025
	Ženski	70	46,30	10,027		
Sposobnost izražavanja i imenovanje emocija	Muški	108	50,09	9,459	1,844	0,067
	Ženski	70	47,40	9,603		
Sposobnost upravljanja emocijama	Muški	108	54,59	9,352	2,157	0,032
	Ženski	70	51,50	9,326		

Analizom t-testa emocionalnih kompetencija, grupa „sposobnost uočavanja i razumjevanja emocija“ imala je stastističku značajnu razliku muškog ($X=49,55$, $SD=\pm 8,916$) u odnosu na ženski spol ($X=46,30$, $SD=\pm 10,027$); $t(1)= 2,259$; $p=0,025$, te kod „sposobnosti upravljanja emocijama“ gdje su vrijednosti kod muškog spola ($X=54,59$, $SD=\pm 9,352$) i ženskog spola ($X=51,50$, $SD=\pm 9,326$); $t(1)= 2,157$; $p=0,032$. Iz tablice 8. vidljivo je kako postoji razlika između muškog i ženskog spola u varijablama „Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija“ te varijabli

„Sposobnost upravljanja emocijama“, drugim riječima ispitanici muškog spola imaju bolje razvijene emocionalne kompetencije u odnosu na ženski spol. Unutar emocionalnih kompetencija varijabla „sposobnost izražavanja i imenovanje emocija“ nije imala statistički značajnu razliku u odnosu na spolnu razliku $p>0,05$. Žene su u prosjeku, svjesnije vlastitih emocija, pokazuju više empatije i vještije su u odnosima s drugim osobama, dok muškarci su samouvjereniji, optimističniji, lakše se prilagođavaju i bolje podnose stres. Ipak, u prosjeku jake i slabe strane muškaraca i žena se izjednačuju te se dolazi do zaključka kako postoji mnogo više sličnosti nego razlika među spolovima.

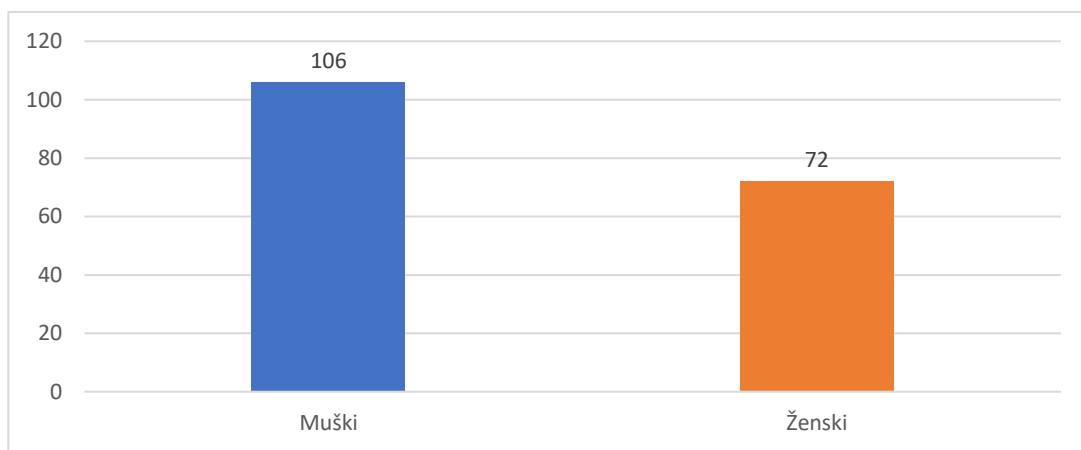
Analizom t-testa emocionalnih kompetencija, grupa „sposobnost uočavanja i razumjevanja emocija“ imala je stastističku značajnu razliku muškog ($X=49,55$, $SD=\pm 8,916$) u odnosu na ženski spol ($X=46,30$, $SD=\pm 10,027$); $t(1)= 2,259$; $p=0,025$, te kod „sposobnosti upravljanja emocijama“ gdje su vrijednosti kod muškog spola ($X=54,59$, $SD=\pm 9,352$) i ženskog spola ($X=51,50$, $SD=\pm 9,326$); $t(1)= 2,157$; $p=0,032$. Iz tablice 8. vidljivo je kako postoji razlika između muškog i ženskog spola u varijablama „Sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija“ te varijabli „Sposobnost upravljanja emocijama“, drugim riječima ispitanici muškog spola imaju bolje razvijene emocionalne kompetencije u odnosu na ženski spol. Unutar emocionalnih kompetencija varijabla „sposobnost izražavanja i imenovanje emocija“ nije imala statistički značajnu razliku u odnosu na spolnu razliku $p>0,05$. Žene su u prosjeku, svjesnije vlastitih emocija, pokazuju više empatije i vještije su u odnosima s drugim osobama, dok muškarci su samouvjereniji, optimističniji, lakše se prilagođavaju i bolje podnose stres. Ipak, u prosjeku jake i slabe strane muškaraca i žena se izjednačuju te se dolazi do zaključka kako postoji mnogo više sličnosti nego razlika među spolovima.

Razlike socijalne kompetentnosti s obzirom na spolu

Tabela 9. Prikaz srednje vrijednosti socijalne kompetentnosti s obzirom na spol

Spol	N	M
Muški	106	17
Ženski	72	17

Man-Vitnijev U test nije otkrio značajnu razliku u nivou socijalne kompetentnosti muškaraca ($M=17$, $N=106$) i žena ($M=17$, $N=72$), $U=3776$; $p=0.904$; $z=-0,120$. Drugim riječima djeca i adolescenti imaju podjednaku srednju vrijednost socijalne kompetentnosti usmjerene na probleme u ponašanju, socijalnu prilagodbu, empatiju, samopouzdanje, stvaranje zdravih odnosa. Ne postoje razlike koje se tiču snalaženja u školi, sportu, društvu i ličnom mišljenju o sebi i izgledu.



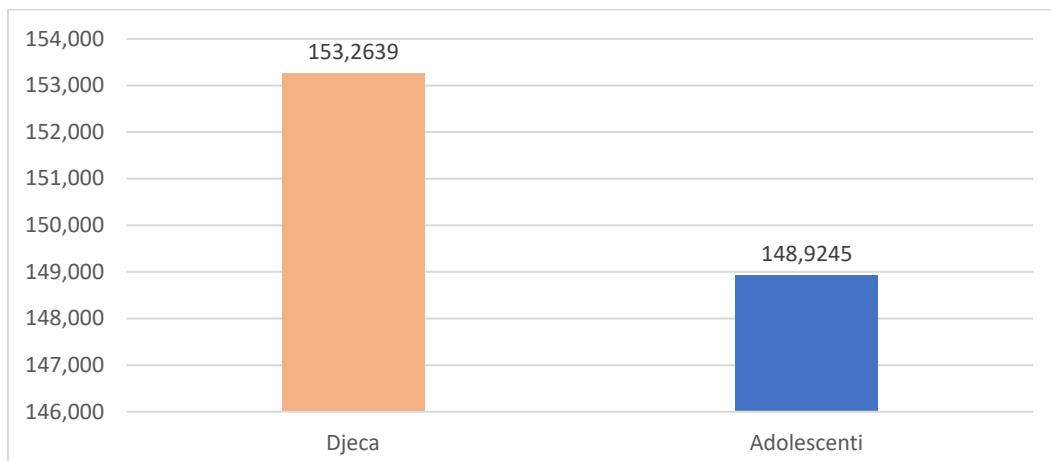
Grafikon 5. Ispitanici prikazani po spolu

3.3. Razlike emocionalnih kompetencija djece i adolescenata s obzirom na dob

Tabela 10. Prikaz srednje vrijednosti emocionalnih kompetentnosti prema uzrastu ispitanika

Uzrast	N	X (emo. komp.)	SD
Djeca	72	153,26	25,13
Adolescenti	106	148,92	26,77

Analizom t-test nezavisnih uzoraka, utvrdili smo da ne postoji statistička značajna razlika emocionalnih kompetentnosti s obzirom na dob između djece ($X=153,26$, $SD=\pm 25,13$) i adolescenata ($X=148,92$, $SD=\pm 26,77$); $t(1)= 1.088$; $p=0,278$. Suprotno očekivanjima, nisu pronađene razlike u odnosu na uzrast ispitanika u emocionalnoj kompetentnosti. Nisu utvrđene razlike kada govorimo o sposobnostima uočavanja, razmijevanja i izražavanja emocija kod mlađih i starijih ispitanika.



Grafikon 6. Odnos srednjih vrijednosti emocionalnih kompetentnosti prema uzrastu ispitanika

3.4. Razlike u strategijama koje djeca i adolescenti koriste u suočavanju sa stresom

Tabela 11. Prikaz vrijednosti medijane snalaženja u stresnim situacijama kroz tri vrste suočavanja

Suočavanje	Snalaženje u stresnim situacijama	M
Problemsko	Razmišljam o koracima koje valja poduzeti kako bi se problemi riješili.	2
	Obraćam se nekom za savjet o tome šta da radim.	2
	Prihvatom realnost takvih situacija.	(3)
	Razgovaram s nekim o svojim osjećajima.	2
	Čekam pravi trenutak da nešto u vezi s tim problemom uradim.	2
	Koncentriram se na rješavanje tih problema i ako je potrebno druge stvari ostavljam po strani.	2
Emocionalno	Ulažem dodatni napor da riješim te probleme.	2
	Učim iz takvih situacija.	(3)
	Teško mi je i to jasno pokazujem.	2
Izbjegavajuće	Ponašam se kao da se to nije ni dogodilo.	2
	Priznajem si da to ne mogu riješiti pa prestanem pokušavati.	2
	Nadam se Božijoj pomoći.	(3)
	Radim sve samo da ne razmišljam o tom problemu.	2

Analizom rezultata dobili smo medijan vrijednosti prikazanim u Tabeli 10. gdje na tri pitanja imamo srednju vrijednost odgovora $M=3$ "učim iz takvih situacija"; "prihvatom realnost takvih

situacija”, „nadam se Božijoj pomoći”, ostalih 10 pitanja imali smo medijan vrijednosti M=2. Prikazom deskriptivne statistike možemo uočiti da je „prihvatanje realnosti takvih situacija“ najčešći oblik problemskog suočavanja među ispitanicima. Emocionalno suočavanje najčešće je iskazano kroz „učenje iz takvih situacija“, dok je izbjegavajuće suočavanje opisano sa najčešćim izborom ispitanika kroz izjavu „nadam se Božijoj pomoći“. Prema rezultatima možemo utvrditi da se strategije suočavanja na ovom uzorku ispitanika podjednako koriste kroz stilove suočavanja sa stresom koje dijelimo u tri grupe: problemsko suočavanje, emocionalno i izbjegavajuće suočavanje.

3.5. Razlike u strategijama suočavanja s obzirom na dob

Tabela 12. Prikaz srednjih vrijednosti i standardne devijacije suočavanja prema uzrasti ispitanika

Vrste suočavanja	Uzrast	N	X	SD	t-test	p
Problemsko	Djeca	72	16,32	6,023	0,472	0,637
	Adolescenti	106	15,90	5,765		
Emocionalno	Djeca	72	4,65	2,07	1,297	0,196
	Adolescenti	106	4,27	1,802		
Izbjegavajuće	Djeca	72	9,18	2,855	0,451	0,652
	Adolescenti	106	8,98	2,918		

Prema analizi t-testa dokazali smo da niti jedan od tri vrste suočavanja nema značajnu razliku u odnosu na uzrast ispitanika ($p>0,05$). Odnosno, nema razlike u načinu suočavanja između ispitanika osnovne škole (djece) i srednje škole (adolescenata). Uzimajući u obzir da se radi o djeci i adolescentima te da je škola na prvom mjestu stresni kontekst, nakon čega dolazi porodica pa socijalna sredina, na osnovu tih činjenic bilo je očekivano da neće biti velikog odstupanja u korištenju ove tri grupe suočavanja sa stresom.

3.6. Razlike u strategijama suočavanju sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost

Table 13. Prikaz strategija suočavanja s obzirom na emocionalnu i socijalnu kompetentnost

Kompetencije	Suočavanje	N	X Ranga
Emocionalna	Problemsko	89	88,58
	Emocionalno	51	61,11
	Izbjegavajuće	32	121,17
Socijalna	Problemsko	89	88,22
	Emocionalno	51	74,43
	Izbjegavajuće	32	100,94

Kruskal-Wallisov test je otkrio statistički značajnu razliku u emocionalnoj kompetenosti u odnosu na tri različita stila suočavanja sa stresom, problemsko, emocionalno i izbjegavajuće. Najveći nivo odstupanja imao je rang emocionalnih kompetencija u odnosu na strategiju izbjegavajućeg suočavanja sa stresom ($X_{range}=121,17$) $\chi^2(2)=28,938$, $p<0,001$. Za socijalne kompetencije $\chi^2(2)=5,934$, $p=0,051$ nije imao statistički značaju razliku u odnosu na strategije suočavanja.

Drugim riječima u odnosu na nivo razvijenosti socijalne kompetentnosti, koju smo ranije utvrdili da je na vrlo zadovoljavajućoj razini i kod djece ali i kod adolescenata, te da bez odstupanja koriste problemsko, emocionalno i izbjegavajuće suočavanje sa stresom, dok su odstupanja otkrivena u korištenju stilova u suočavanjem sa stresom u odnosu na razvijenost emocionalne kompetentnosti mlađih i starijih ispitanika. Najveći nivo odstupanja se odnosi na strategiju izbjegavajućeg suočavanja što uključuje odvraćanje pažnje, poricanje, odustajanje, religiju i samookrivljivanje.

IV RASPRAVA

Na temelju provedenog istraživanja i proučavanjem literature na temu razlike u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost, došlo se do sljedećih saznanja.

Dobiveni rezultati istraživanja omogućuju nam uvid u razvijenost socijalnih i emocionalnih kompetencija djece i adolescenata s obzirom na spol i dob pojedinca te razlike u strategijama u suočavanju sa stresnim životnim situacijama. Stoga ovi rezultati mogu biti od koristi i poslužiti kao polazište za nova i šira istraživanja. S tim u vezi, prvi zadatak odnosno prvi korak u istraživanju je bio ispitivanje socijalnih i emocionalnih kompetencija djece i adolescenata. Savremeni način života, ubrzani tempo, prezaposlenost i zauzetost roditelja, nedostatak vremena ili kadra u obrazovnom sistemu jedan su od razloga zašto se zanemaruju socijalni aspekti ili razvoj socijalnih kompetencija a od velike su važnosti za pravilan rast i razvoj u kompletну ličnost. Od najranije dobi pa sve do adolecentskog doba u životu djeteta se dešavaju velike razvojne promjene koje nekada mogu biti vrlo stresne i teško prilagodljive ali s druge strane te iste promjene im omogućavaju rast i napredak na raznim poljima poput razvoja odgovornosti, samopouzdanja, samostalnosti i općenito njihova značajna uloga u jednom društvu. Jednako je važno da od najranije dobi odnosno djetinjstva shvatamo dječije osjećaje ozbiljno jer samo ozbiljno shvaćeni mogu spremnije i svjesnije odnositi se prema emocijama jer su naučili rano razlikovati emocionalne izraze lica te im kasnije neće predstavljati problem u prepoznavanju vlastitih osjećaja i društvenog okruženja. Kada učimo dijete da loše raspoloženje može pretvoriti u dobro raspoloženje, lakše i spremnije će dočekati i riješiti izazov koji se nalazi pred njim. Djeca koja imaju pozitivnu sliku o sebi i drugima, koja imaju optimistično mišljenje, lakše ostvaruju svoj cilj, motivirani su, te imaju razvijenu sposobnost razumijevanja emocija s ciljem bolje kontrole i izbjegavanja sukoba, najprije takva djeca izrastaju u socijalnu i emocionalnu kompetentnu osobu. Aktivno razvijanje socijalnih i emocionalnih kompetencija te proučavanje faktora koji mogu pridonijeti razvoju imaju pozitivan učinak na pojedinca i na to kako će se prilagoditi u društvu. Nadalje, sloboda i opuštenost u socijalnim interakcijama zavisi također od razvijenosti kompetencija te hoće li pojedinac biti slobodan i opušten u socijalnim interakcijama. Podaci u ovom istraživanju nam govore da su djeca i adolescenti većinski pozitivnog stajališta koje se tiču snalaženja u školi, sportu, društvu i ličnom mišljenju o sebi i svom izgledu, a njihova samoprocjena socijalnih i emocionalnih kompetencija je na visokom nivou, te je *I posebna hipoteza* koja glasi

“Pretpostavlja se da su djeca i adolescenti u dovoljnoj mjeri socijalno i emocionalno kompetentni” potvrđena.

Naredni zadatak u istraživanju je bio ispitati socijalne i emocionalne kompetencije kod djece i adolescenata s obzirom na spol. Često se socijalne kompetencije poistovjećuju sa socijalnim vještinama, međutim postoji razlika jer se vještine odnose na specifična ponašanja dok se kompetencije odnose na način na koji se te vještine koriste u odnosu sa drugima. Također, kompetencije obuhvataju odnos prema sebi i drugima, odnos prema svojim i tuđim potrebama i osjećajima. Na osnovu istraživanja socijalnih karakteristika kod djece i adolescenata u procjeni socijalne kompetentnosti koje se odnosi na različite životne situacije, odnos prema školi, odnos prema društvu te ličnom mišljenju o sebi, deskriptivna analiza rezultata nam pokazuje visok nivo zadovoljstva kada je u pitanju mišljenje o sebi. Kada su u pitanju razlike socijalne kompetentnosti prema spolu i na osnovu ispitanog uzorka djece i adolescenata Man-Vitnijev U testom ne postoji značajna razlika u nivou socijalne kompetentnosti muškaraca ($M=17$, $N=106$) i žena ($M=17$, $N=72$). Provedeno istraživanje je pokazalo da ne postoje značajne razlike kod ženske i muške populacije u odnosu na socijalne vještine, socijalne aspekte u područjima socijalne i emocionalne osjetljivosti i ekspresivnosti. Razvijene socijalne kompetencije utiču na bolje akademske rezultate i manje probleme u ponašanju kod djece i adolescenata.

Iako brojni teoretičari navode da su razlike kod muškaraca i žena determinisane biološki, ipak postoje teoretičari poput Frydenberga (1997) koji smatra da te razlike nastaju upravu u procesu socijalizacije. Na emocionalnu kompetentnost gleda se kao na sposobnost djece i adolescenata da uspješno ovladaju i razumiju svoje emocije te da s njima lakše upravljaju. Istraživanja na ovu temu pokazuju da su neki indikatori emocionalne kompetentnosti poput regulacije emocija, uočavanje i razumijevanje, izražavanje i imenovanje te upravljanje i ispoljavanje emocija pod utjecajem spola pojedinca. Rezultatima t-testa utvrdili smo da postoji statistički značajna razlika emocionalne kompetentnosti između muškog i ženskog spola te je shodno tome *II posebna hipoteza* koja glasi “Očekuje se da postoje statistički značajne razlike u odnosu na socijalne i emocionalne kompetencije kod djece i adolescenata s obzirom na spol” djelomično potvrđena. Međutim, na osnovu dobivenih rezultata i manjeg broja uzorka ispitanika nije moguće generalizirati te prema tome bi bilo dobro sprovesti i dodatna istraživanja.

U okviru trećeg istraživačkog zadatka htjeli su se ispitati razlike emocionalne kompetentnosti u odnosu na dob ispitanika, kao bitne karakteristike u procjeni sposobnosti

uočavanja, razumijevanja, imenovanja i upravljanja emocijama. Kako je već prikazano u prethodnom poglavlju dobiveni rezultati suprotno očekivanjima upućuju na razlike muškog u odnosu na ženski spol. S toga, može se reći da *III posebna hipoteza* koja glasi “Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u odnosu na emocionalne kompetencije kod djece i adolescenata s obzirom na dob” potvrđena.

Međutim, shodno ranijem istraživanjima na većem uzorku ispitanice djece i adolescenata, ženski spol postiže značajno više rezultate u odnosu na muški spol na skali uočavanja i razumijevanja emocija te upravljanju emocijama. Sposobnost razumijevanja emocija može se navesti uz empatiju ali isto tako su također više izražene kod ženskog spola ispitanika, što je u suprotnosti sa rezultatima ovog istraživanja. Muški spol je pokazao veću ravijenost kompetentnosti kada je u pitanju skala uočavanje i izražavanje emocija te upravljanje s emocijama. Tokom odrastanja djeca prolaze kroz ogromne razvojne transformacije koje uključuje napredovanje na području kognitivnih vještina, zatim napredak na polju odgovornosti, samostalnosti, empatije i prihvatanje od strane društva, a jedna od važnijih veza za zdrav i kompletan razvoj djeteta jesu upravu emocije, ponašanja i kognitivno učenje. Djeca koja posjeduju emocionalnu stabilnost, ubrzo se nakon uzbudjenja vraćaju u emocionalno stanje u kojem su bila prije stresnog događaja, stoga takva djeca pod stresom nisu agresivna i ne povlače se, već prihvaćaju emocionalnu potporu koju im pružaju vršnjaci i odrasli (Mayr i Ulich, 2009; prema Tatalović Vorkapić i Lončarić, 2014). Razvojem i jačanjem emocionalne kompetentnosti djece i mlađih od najranije dobi pa sve do adolescentnog perioda razvija se nekoliko prednosti kao što su svijest o sebi i drugom, zatim lakše upravljanje emocijama, samomotivacija, razvoj empatije te jačanje socijalnih vještina.

Kada govorimo o strategijama koje djeca i adolescenti najčešće koriste u suočavanju sa stresom naš četvrti zadatak u istraživanju je bio utvrditi koje su to strategije koje najčešće koriste u suočavanju sa stresom. Neki od načina odnosno strategija kojima se koriste djeca i mlađi jesu prilagođavanje nekom stresnom događaju, povlačenje ili izbjegavanje stresnih situacija, religijska ili neka druga moralna uvjerenja i na kraju prihvatanje stresa kao dio života. Prema rezultatima istraživanja od ukupno 178 ispitanika kada su u pitanju načini odnosno strategije prema kojima djeca i adolescenti najčešće pribjegavaju u odnosu na tri grupe suočavanja problemsko, emocionalno i izbjegavajuće suočavanje došli smo do saznanja da se podjenako koriste navedenim strategijama. Ono što možemo uočiti kada je u pitanju problemu usmjereno suočavanje da najčešće pribjegavaju “prihvatanju realnosti takvih situacija”, dok kod emocionalnog suočavanja “učim iz takvih situacija” i na kraju kod stila suočavanja izbjegavanje problema najčešće koriste morlanu tehniku “nadam se Božijoj pomoći”. Na osnovu navedenog

možemo i potvrditi našu *IV hipotezu* koja glasi “Djeca i mladi prilikom suočavanja koriste različite strategije suočavanja sa stresom”.

Od najranijeg perioda života dijete treba učiti da uočava pozitivne stvari u životu, da svakom problemu prilazi sa mogućim rješenjem, te da svaka osoba trpi i proživljava stresne događaje, podsjetiti ga da nije usamljen u svojim osjećajima i strahovima, te da nauči da unese i dozu humora u problematičnu situaciju i slično.

Kako navodi Vulić-Prtorić (1997) strategije suočavanja sa stresom se razvijaju od ranog djetinjstva pa sve do razdoblja adolescencije jer se susrećemo sa raznim životnim stresorima ali ističe i važnost suočavanja sa stresom kako bi se upravo te strategije razvijale kao što je emocionalana stabilnost kod djece i mlađih. Na stres organizam različito može odgovoriti fiziološki, bihevioralno ili emocionalno pa su strategije upravo ona ponašanja koja se koriste u slučaju neke rizične ili stresne situacije poput strategija usmjerenih na problem i strategija usmjerenih na emocije. Prva se odnosi na izmjenu situacije i uklanjanje stresa dok se druga odnosi na ublažavanje efekta negativnih emocija koje izaziva stres. Jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija kod djece i mlađih postižemo upravo suočavanjem sa stresom usmjerenom na ona ponašanja ili intervencije koje će smanjiti prisustvo stresa. Kao jedan od vrlo važnih korelata suočavanja sa stresom jeste dob ispitanika i jedan je od najčešćih istraživanih korelata. Modeli suočavanja sa stresnim situacijama uče se od djetinjstva pa sve do perioda adolescencije, a takvi modeli pridonose razvoju raznih načina suočavanja sa stresom. Dobne varijacije gotovo da nisu ispitane većinom se istraživanja rade na odrasloj populaciji. Na osnovu dosadašnjih ispitivanja dobnih razlika u strategijama suočavanja sa stresom, upućuju na izvor stresa odnosno stresora sa kojima se pojedinac susreće svakoga dana. Razvojne faze osobe kroz koncept suočavanja sa stresom podupiru činjenicu da su strategije odnosno načini suočavanja sa stresnim izazovima do specifične dobi urođene, a kasnije se oblikuje i mijenjaju pod utjecajem socijalnog okruženja. Nadalje, istraživanje je pokazalo da na osnovu tri grupe suočavanja u stresnim situacijama ne pokazuje značajnu razliku u odnosu na uzrast odnosno dob ispitanika, te da se djeca i adolescenti podjednako koriste ovim strategijama u suočavanju sa stresnim životnim situacijama. To znači da *V hipoteza* koja glasi “Očekuje se da postoje značajne razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na dob ispitanika” nije potvrđena.

Intervencijama koje su usmjerene na jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija ujedno se povećava otpornost na stres. Otpornost pojedinca se gleda kroz tri povezana područja od porodične okoline, socijalne okoline te osobina ili karakteristika pojedinca. Otpornost pomaže u suzbijanju stresa ili razvijanju različitih strategija suočavanja sa stresom kao što su pozitivno

gledanje na problem ili postizanje uspjeha unatoč riziku, ovladavanje nad stresom te uspješna prilagodba i prihvatanje realnosti. Iako se na stres gleda kao na negativan ishod zapravo stres može imati i pozitivan ishod poput jačanja i razvijanja kompetencija te učenje novih mehanizama za ovladavanje i nošenje sa rizičnim situacijama kod djece i adolescenata.

Posljednji zadatak u istraživanju jeste utvrditi razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost. Način na koji se djeca i adolescenti suočavaju sa stresom i kojim strategijama pribjegavaju s obzirom na njihovu kompetativnost zavisi od više faktora. Jedan od bitnih faktora je porodično okruženje to jeste, sredina u kojoj se odrasta, zatim način na koji se prilazi stresoru pa do načina na koji se bori ili prihvata stresni događaj. Utvrđivanje razlika u strategijama suočavanja sa stresom u dječoj i adolescenskoj dobi može biti otežavajuće zbog dinamičnih promjena koje se dešavaju u razvoju, to jeste u vrijeme djetinjstva i adolescencije, prema tome sigurno će se koristite različite strategije suočavanja. Prema rezultatima istraživanja kada je u pitanju nivo stresa u odnosu na socijalnu i emocionalnu kompetativnost u odnosu na stres, Kruskal- Volisov test otkrio je statistički značajnu razliku kada je u pitanju emocionalna kompetativnost kod djece i adolescenata s obzirom na strategije suočavanja, a kada je u pitanju socijalna kompetativnost nije otkrio značajnu razliku u odnosu na stresa. Nadalje, dobiveni rezultati pokazuju da se ispitanici koriste različitim strategijama suočavanja poput strategija rješavanja problema, traženje socijalne podrške, izbjegavanje problema te aktivno suočavanje sa problemom. Prema navedenom možemo *VI posebnu hipotezu* koja glasi “Očekuje se da postoje značajne razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost djece i adolescenata” smatrati djelimično potvrđenom. Naime, razlog tome jesu uslovi istraživanja odnosno broj ispitanika u istraživanju ukupno djece i adolescenata 178.

Socijalno kompetentna osoba znači usvojiti prosocijalna ponašanja ali i vještine koje djetetu omogućuju razumijevanje, prihvatanje i snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama. Od najranijeg perioda djetinjstva potrebno je poticati razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija koji počinje upravo u porodici, ali ne smije se zaboraviti da bitnu komponentu u ovom razvoju ima i odgojno-obrazovna ustanova u kojoj dijete provodi velik dio svog vremena a mnogi aspekti u obrazovanju znatno mogu utjecati na razvoj socio-emocionalnih kompetencija.

Na osnovu dobivenih rezultata u konačnici možemo potvrditi i našu generalnu hipotezu ovog istraživanja koja glasi “Jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija kod djece i mlađih značajno može doprinijeti prevazilaženju raznih stresora sa kojima se djeca i adolescenti suočavaju svakodnevno i jedan je od ključnih faktora za suočavanje i prevladavanje stresnih

životnih situacija i općenito stresa od najranije dobi djeteta pa sve do perioda adolescencije. Postoje statistički značajne razlike u strategijama suočavanja sa stresom između djece i adolescenata koji su socijalno i emocionalno kompetentni i djece i adolescenata koji nemaju dovoljno razvijene socijalne i emocionalne kompetencije”.

Na osnovu svega navedenog, može se zaključiti da djeca i adolescenti koji su socijalno i emocionalno kompetentni lakše pronalaze strategije kojima će rješavati stresne životne situacije dok djeca koja nemaju dovoljno razvijene socio-emocionalne kompetencije imaju poteškoća u pronalaženju adekvatnih strategija u suočavanju sa stresom.

V ZAKLJUČAK

Na osnovu provedenog istraživanja nastojalo se detaljno ispitati socijalne i emocionalne kompetencije, ispitati razlike socijalne i emocionalne kompetentnosti u odnosu na spol i dob, te jasno utvrditi strategije i razlike u strategijama koje djeca i adolescenti koriste prilikom suočavanja sa stresom ali i razlike u strategijama s obrzirom na dob i socijalnu i emocionalnu kompetentnost djece i adolescenata. Rezultati ispitivanja socijalnih kompetencija pokazuju da su djeca i adolescenti sposobni uspješno funkcionirati u društvu, rješavati probleme nenasilnim putem, pomagati drugima, općenito prihvatanje i razumijevanje društva te pozitivno gledanje i prihvatanje sebe kao dobre osobe. Nadalje, procjena emocionalnih kompetencija kod djece i adolescenata upućuju na dobru razvijenost emocija, sposobnost razumijevanja i izražavanja emocija ali isto tako i upućuje da bolja razvijenost utječe pozitivno na snalaženje u određenim stresnim životnim situacijama. Stoga je potrebno raditi na socio-emocionalnom razvoju djece od najranijeg perioda djetinjstva kako bi se razvijale vještine i sposobnosti koje će pridonijeti pozitivnom razvoju u kompletну ličnost sposobnu da se izbori sa stresom.

Također, na osnovu rezultata istraživanja utvrdile su se strategije ali i razlike u suočavanju sa stresom kod djece i adolescenata o odnosu na razvijenost socijalnih i emocionalnih kompetencija. Važni predikatori poput ličnosti osobe, dob, stresor i spol se trebaju uzeti u obzir prilikom istraživanja strategija u suočavanju sa stresom a posebno kod djece i adolescenata. Strategije koje se smatraju efikasnim i najviše korištenim jeste upravo pronalaženje rješenja za dati problem, a najmanje se koriste strategijama komunikacije to jeste razgovora o određenoj situaciji i traženja savjeta kada je u pitanju stresna životna situacija. Na osnovu toga možemo zaključiti da i pored razvijenih socijalnih i emocionalnih kompetencija na ovom uzorku ispitanika ne možemo uzeti kao generalni rezultat te je potrebno dodatno ispitati strategije u suočavanju sa posebnim osvrtom na strategiju traženja socijalne podrške. Shodno činjenici da se socijalna podrška promatra kroz instrumentalnu i emocionalnu komponentu a to uključuje traženje mišljenja i savjeta, informiranje, razumijevanje, podrška ali i razvoj empatije.

Provedeno istraživanje pokazalo je da djeca i adolescenti vrlo visoko procjenjuju socijalne i emocionalne kompetencije, te da su vrlo uspješni u suočavanju sa stresom i korištenju različitih stilova suočavanja, no međutim ne treba zanemariti činjenicu da se radi o vlastitoj percepciji i samoprocjeni kompenzenosti što može u konačnici rezultirati određenim ograničenjima u pogledu dobijenih rezultata, te se u pogledu provođenja ovakvog tipa istraživanja, treba uključivati i procjena u konkretnoj situaciji i procjena drugih relevantnih subjekata, kako bi se dobila stvarnija i objektivnija slika o cjelokupnom problemu istraživanja.

VI POPIS LITERATURE

Knjige:

- 1) Ajduković, M. Pečenik, N. 2002, Nenasilno rješavanje sukoba, Alineja, Zagreb.
- 2) Arambašić, L. 2000, Psihološke krizne intervencije: Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
- 3) Arambašić, L. 1996, Stres, trauma, oporavak (str. 93- 102), Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
- 4) Barat, T. 2010, Stres – najveći ubojica današnjeg čovjeka, Tarra Barat, Zagreb.
- 5) Bašić, J. 2009, Teorija prevencije; prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih, Školska knjiga, Zagreb.
- 6) Berk, L. E. 2015, Dječja razvojna psihologija, Naklada Slap, Jastrebarsko.
- 7) Dolores Britvić, Slađana Štrkalj Ivezić, 2019, Mentalno zdravlje u zajednici, Grafička priprema i tisk Redak, Split.
- 8) Hašimbegović, Aida 1998, Psihologija podučavanja, I.P. SVJETLOST, Sarajevo.
- 9) Markuš, M. 2010, Socijalna kompetentnost – jedna od ključnih kompetencija, Napredak, 151(3-4), 432-444.
- 10) Mihić, J., Bašić, J. 2008, Preventivne strategije – eksternalizirane poremećaji u ponašanju i rizična ponašanja djece i mladih. Ljetopis socijalnog rada, 15(3), 445-471.
- 11) Pedagoška enciklopedija, 1989, Zavod za izdavanje udžbenika, Novi Sad.
- 12) Popi Onil, 2019, Ne brini, opusti se, Vulkan izdavaštvo, Beograd.
- 13) Sanela Šadić, 2015-2016, Ljudska prava i socijalni rad, Fakultet političkih nauka, Sarajevo.
- 14) Susan Jeffers, 2013, Osjeti strah, a ipak to učini, Mozaik knjiga, Zagreb.
- 15) Termiz Dž. 2013, Osnovi metodologije socijalne psihologije, Amos Graf, Sarajevo.
- 16) Termiz Dževad, 2009, Metodologija društvenih nauka, NIK „Grafit“ Lukavac.
- 17) Vulić-Prtorić, A, 1998, Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerjenja, Radovi filozofskog fakulteta u Zadru, 36 (13), str. 135-146.
- 18) Vulić-Prtorić, A. (2002) Priručnik za skalu suočavanja sa stresom za djecu i adolescente, Naklada Slap, Jastrebarsko.

Ostala literatura:

1. Berc, G., 2012, Obiteljska otpornost - teorija i primjena koncepata u socijalnom radu, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
2. Berk, L., 2008, Psihologija cjeloživotnog razvoja, Naklada Slap, Jastrebarsko.
3. Brdar, I., 1993, Što je socijalna kompetencija? Godišnjak Zavoda za psihologiju, Rijeka.
4. Brdar, I., 1994, Socijalna kompetencija i neki aspekti ličnosti, Godišnjak zavoda za psihologiju, Rijeka.
5. Bronfenbrenner, U. 1979, Contexts of Child Rearing: Problems and Prospects, American Psychologist, 34, 844-850.
6. Cepanec, K., 2016, "Uloga odgajatelja i roditelja u razvoju psihološke otpornosti na stres kod djece predškolske dobi", Diplomski rad, Odsjek za odgajateljski studij, Zagreb.
7. Copeland, E. P., & Hess, R. S., 1995, Differences in young adolescents' coping strategies based on gender and ethnicity. The Journal of Early Adolescence.
8. CASEL Briefs, 2007, Background on social and emotional learning (SEL). Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, University of Illinois.
9. Costa, P. T., Jr. i McCrae, R. R., 1995, Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. Journal of Personality Assessment
10. Costa, P. T., Jr. i McCrae, R. R., 2008, The NEO Inventories. U: R. P. Archer, S. R. Smith (ur.), Personality Assessment
11. De Angelis, B., 2004, Samopouzdanje- pronaći ga i živjeti. Čakovec.
12. De Pauw, S. S. W., Mervielde, I. i Van Leeuwen, K. G., 2009, How Are Traits Related to Problem Behavior in Preschoolers? Similarities and Contrasts Between Temperament and Personality, Journal of Abnormal Child Psychology, 37, 309-325.
13. De Terte, I., Becker, J. i Stephens, C., 2009, An integrated model for understanding and developing resilience in the face of adverse events. Journal of Pacific Rim Psychology
14. Divjak, T., 2008, Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana, alati za stjecanje i održavanje pozitivne slike o sebi. Zagreb.
15. Doležal, D., 2006, " Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju", Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja.
16. Elliott, S. N., Gresham, F. M., & Heffer, R. W., 1987, Social-skills interventions.
17. Frydenberg, E., 1997, Adolescent coping, Routledge, London.
18. Gilligan, C. 1982, In a different voice: Psychological theory and women's development. Cambridge, MA: Harvard University Press.

19. Grist, C. L. i McCord, D. M., 2010, Individual Differences in Preschool Children: Temperament or Personality? *Infant and Child Development*, 19, 264-274.
20. Goleman, D., 1995, Emotional intelligence, Bantam Books, New York.
21. Goleman, D., 1997, Emotional intelligence, Bantam Books, New York.
22. Gutmann, D. L., 1974, Alternatives to disengagement: The old men of the Highland Druze. U: R.A. LeVine (Ur.), *Culture and personality: Contemporary readings* (232-245), Aldine, Chicago.
23. Hargie, O. Saunders, C. & Dickinson, D., 1981, Social skills in interpersonal communication, London.
24. Hudek-Knežević, J., 1994, Obilježja ličnosti, biološki spol i percepcija socijalne podrške kao korelati suočavanja sa stresnim situacijama, *Godišnjak Odsjeka za psihologiju, Pedagoški fakultet Sveučilišta u Rijeci*, 3, 47-56
25. Hudek-Knežević, J.; Kardum., J., 2006, Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: stres i tjelesno zdravlje, Naklada Slap, Jastrebarsko.
26. Jensen, E. (1995). Super-nastava, nastavne strategije za kvalitetnu školu i uspješno učenje. Zagreb.
27. Juul, J., 2006, Obitelji s kronično bolesnom djecom, Naklada Pelago, Zagreb.
28. Jung, C. G., 1953, Collected works, Pantheon, New York.
29. Kalebić-Maglica, B., 2006, Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu, *Psihologijske teme* (15).
30. Katz, L.G. i McClellan, D. E., 1999, Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije : uloga odgajateljica i učiteljica. Zagreb.
31. Klarin, M., 2006, Razvoj djece u socijalnom kontekstu, Naklada Slap, Jastrebarsko.
32. Lacković-Grgin, K., 2000, Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci, Naklada Slap Jastrebarsko.
33. Lacković-Grgin, K., 2004, Stres u djece u adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko.
34. Lazarus. R. S., Folkman S., 2004, Stres, procjena i suočavanje, Naklada Slap, Jastrebarsko.
35. Litty, C. G., 2007, “Temperament and Personality in Preschoolers: Are the Concepts the Same or Different”? , Doktorska disertacija. Knoxville: The University of Tennessee.
36. Lowenthal, M. F., Thurnher, M. i Chiriboga, D., 975, Four stages of life, Jossey-Bass, San Francisco.
37. Markey, P. M., Markey, C. N. i Tinsley, B. J., 2004, Children's Behavioral Manifestations of the Five-Factor Model of Personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
38. Mavar, M., 2009, Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata, *Acta Iadertina*.

39. McCrae, R. R. i John, O. P., 1992, An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications, Personality.
40. McCrae, R. R., & Costa, P. J., 2013, Introduction to the empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. U: T. A. Widiger, P. J. Costa, T. A. Widiger, P. J. Costa (ur.), Personality disorders and the five-factor model of personality
41. Mijatović, A., 2000, Leksikon temeljnih pedagoških pojmove, Edip, Zagreb.
42. Miljević-Riđički, R., Bouillet, D., Pavlin Ivanec, T., Milanović, M., 2015, RESUR NA VALOVIMA, Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob, Priručnik za odgojitelj(ic)e. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
43. Moir, A. i Jessel, D., 1989, Brain sex, Penguin, London.
44. Mužić, V., 1999, Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja. Zagreb.
45. Oatley, K. M., Jenkins, J., 1998, Razumijevanje emocija, Naklada Slap, Jastrebarsko.
46. Peko, A., Sablić, M. i Livazović, G., 2006, Suradničko učenje u mlađoj školskoj dobi. Život i škola, 52(15-16), 17-27.
47. Pfeiffer, E., 1977, Psychopathology and social pathology. U: J.E. Birren, K.W. Schaie (Ur.), Handbook of the psychology of aging (650-671), Van Nostrand Reinhold. New York.
48. Plummer M. Deborah, 2011, Kako pomoći djeci da prevladaju promjene, stres i tjeskobu, Naklada Kosinj d.o.o., Zagreb.
49. Pregrad, J., 1996, Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
50. Radić, A., Sabljić, L., Šalamon, S., 2021, Sres – veliki izazov svakodnevice, Nastavni zavod za javno zdravstvo.
51. Reeve, J., 2010, Razumijevanje motivacije i emocija, Naklada Slap, Jastrebarsko..
52. Rothbart, M. K., Ahadi, S. A. i Evans, D. E. 2000, Temperament and Personality: Origins and Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122-135.
53. Rukavina, M. i Nikčević-Milković, A. 2016, Adolescenti i školski stress, *Acta Iadertina*, 13/2, 159 – 169.
54. Shahmohammadia, N., 2011, Students coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 30, 395 – 401.
55. Shapiro, L. E., 1997, Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb.
56. Spence, J. T., Helmreich, R. L. i Stapp, J., 1975, Ratings of self and peers on sex-role attributes and their relation to self-esteem and conceptions of masculinity and femininity, *Journal of Personality and Social Psychology*.
57. Steiner, C., 2003, Emotional Literacy: Intelligence with a Heart. USA.

58. Tatalović Vorkapić S., Lončarić D. 2014, Validacija hrvatske verzije Ijestvice socioemocionalne dobrobiti i otpornosti predškolske djece. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja
59. Uzelac, M. 2000, Za Svemire: priručnik miroljubivog rješavanja sukoba u osnovnoj i srednjoj školi. Zagreb.
60. Vaillant, G. 1977, Adaptation to life: How the best and the brightest came of age, Little Brown, Boston.
61. Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A. 1997, Dječja psihologija. Zagreb.
62. Vulić-Prtorić, A, 1998, Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerena, Radovi filozofskog fakulteta u Zadru, 36 (13), str. 135-146.
63. Weare, K. 2004, Developing the Emotionally Literate School. London: Paul Chapman Publishing.
64. Weisbach, K. Dachs, U, 1999, Kako razviti emocionalnu inteligenciju? Zagreb.
65. Zotović M. 2002, Stres i posledice stresa: prikaz transakcionističkog teorijskog modela, Filozofski fakultet, Novi Sad, Vol. 35 (1-2), 3-23
66. Živković, Ž., Brajković, S. 2002, Slagalica, 101 suradnička igra. Đakovo.
67. Živković, Ž. 2004, Emocije u razredu. Đakovo.

Članci i internet izvori:

1. Dulewic, V., Higgs, M. 2000, *Emotional intelligence*. Journal of Managerial Psychology, 15, 341-372.
2. Cover magazine, (b.d.) *Samopouzdanje*. https://covermagazin.com/?page_id=27493
3. Emocije šta i kako s njima, dostupno na stranici: <https://www.ssc.uniri.hr/files/Emocije - to i kako s njima.pdf>
4. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021 <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=52037>
5. Tolerancija odnosno poštivanje različitosti, (2021) <https://www.skole.hr/tolerancija-odnosno-postivanje-razlicitosti/>
6. UN Konvencija o pravima djeteta (1945), https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta_full.pdf
7. World Health Organization, mrežno izdanje. 2013. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

VII PRILOZI

Prilog br. 1 – Anketni upitnik *Upitnik za procjenu socijalnih kompetencija*

Upitnik za procjenu socijalnih kompetencija

Ovo nije test kojim ispitujemo Vaše znanje i zato ne možete dati pogrešan odgovor. Svrha upitnika jeste uvid o razini samopouzdanja učenika, razini empatije, učestalosti nasilja te načinima rješavanja sukoba. Na postavljena pitanja odgovarajte po prvom dojmu i nemojte previše razmišljati o njima.

Razred:

Spol: M Ž

1. Voliš li ići u školu? DA NE

2. Ako ne, zašto?

3. Voliš li više igrati igrice ili družiti se s prijateljima? (odaberi samo jedan odgovor)

4. Postoje li u razredu učenici s kojima se ne voliš družiti? DA NE

5. Ako postoje, zašto se s njima ne voliš družiti?

6. Je li se netko prema tebi ikada nasilno ponašao, tukao te, nazivao te pogrdnim imenima, nije se htio družiti s tobom...?

DA NE

7. Ako je, je li to bio

- a) neko iz tvog razreda
- b) neko iz drugih razreda
- c) neko drugi ?

8. Koliko često druge učenice/učenici žele provesti odmor s tobom?

- a) vrlo često
- b) ponekad
- c) nikada

9. Koliko puta je nad tobom izvršeno nasilje u školi?

- a) Jednom ili dvaput
- b) 2-3 puta mjesечно
- c) 1 puta sedmično
- d) Nijednom

10. Kada te neko zadirkuje, što ćeš učiniti?

- a) uzvratiti mu istom mjerom
- b) potući se s tom osobom
- c) ignorirati tu osobu i povući se
- d) tužiti se profesoru/razredniku
- e) _____

11. Koliko puta si sudjelovao/la u nasilništvu/tuči nad drugim učenicima u školi?

- a) Nijednom
- b) Jednom ili dvaput
- c) 2-3 puta mjesečno
- d) 1 puta sedmično
- e) Nekoliko puta sedmično

12. Ako učenik iz vašeg razreda ne može nešto učiniti i treba mu pomoći, šta ćete učiniti?

- a) smijati mu se
- f) pomoći mu
- g) _____

12. Jesi li i kako pomogao/pomogla prijatelju iz razreda prošle sedmice?

13. Kako si se osjećao/osjećala zbog toga što si pomogao/pomogla drugoj osobi?

14. Što misliš kako možeš izbjjeći tučnjavu?

15. Kada te netko isključuje iz neke aktivnosti, što ćeš učiniti?

- a) ništa
- b) reći drugima kako se osjećaš
- c) _____

16. Jesi li ikada doživio/doživjela neki neuspjeh ?

DA NE

Kako si se zbog toga osjećao?

17. Kada profesor od vas traži da kažete svoje mišljenje, je li te strah izreći ga?

DA NE

18. Zašto?

- a) mislim da će mi se drugi smijati
 - b) mislim da moje mišljenje nije dovoljno dobro
 - c)

19. Pročitaj izjavu i u tablicu upiši X s obzirom na to koliko se ta izjava odnosi na tebe. Opisuje li te potpuno tačno, donekle tačno ili netačno.

Znam dobro napraviti školske zadaće.

Lako nalazim

prijatelje. Imam

uspjeha u sportovima.

Uspješan/uspješna sam u učenju.

Zadovoljan/zadovoljna sam svojim izgledom. Zadovoljan/zadovoljna sam sobom.

Popularan/popularna sam među vršnjacima.

20. Općenito, o sebi

mislim da sam:

Dobar Loš
3 2 1 0 1 2 3

UPITNIK EMOCIONALNE KOMPETENTNOSTI

Ovo nije test kojim ispitujemo Vaše znanje i zato ne možete dati pogrešan odgovor. Zanima nas kako se obično osjećate i kako razmišljate. Na postavljena pitanja odgovarajte po prvom dojmu i nemojte previše razmišljati o njima.

Odgovarat ćete koliko se ponuđene tvrdnje **odnose na Vas** i to zaokruživanjem jednoga od brojeva koji imaju sljedeće značenje:

- 1 - uopće NE
- 2 - uglavnom NE
- 3 - kako kada
- 4 - uglavnom DA
- 5 - u potpunosti DA

Spol Ž M
Razred _____

Tvrđnja	procjena
Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.	1 2 3 4 5
Gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije.	1 2 3 4 5
I kada je moja okolina loše raspoložena, mogu zadržati dobro raspoloženje.	1 2 3 4 5
Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati.	1 2 3 4 5
Kada me neko pohvali, radim s više elana (poleta).	1 2 3 4 5
Kada mi nešto ne odgovara, to odmah i pokažem.	1 2 3 4 5
Kada mi se neka osoba svida, učinit ću sve da joj se i ja svidim.	1 2 3 4 5
Kada sam dobro raspoložen, teško me je oneraspoložiti.	1 2 3 4 5
Kada sam dobrog raspoloženja svaki mi se problem čini lako rješiv.	1 2 3 4 5
Kada sam s osobom koja me cijeni, pazim kako se ponašam.	1 2 3 4 5
Kada se osjećam sretno i raspoloženo, tada najbolje učim i pamtim.	1 2 3 4 5
Kada se zainatim, riješit ću i naizgled nerješiv problem.	1 2 3 4 5
Kada sretnim poznanika, odmah shvatim kako je raspoložen.	1 2 3 4 5
Kada vidim kako se neko osjeća, obično znam što mu se dogodilo.	1 2 3 4 5
Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.	1 2 3 4 5
Lako mogu nabrojiti emocije koje trenutno doživim.	1 2 3 4 5
Lako primjetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja.	1 2 3 4 5
Lako se mogu domisliti kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.	1 2 3 4 5
Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.	1 2 3 4 5

1 - uopće NE;**2 - uglavnom NE;****3 - kako kada;****4 - uglavnom DA;****5 - u potpunosti DA**

Tvrđnja	procjena
Mogu dobro izraziti svoje emocije.	1 2 3 4 5
Mogu opisati kako se osjećam.	1 2 3 4 5
Mogu opisati svoje sadašnje stanje.	1 2 3 4 5
Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.	1 2 3 4 5
Mogu točno odrediti emocije neke osobe ako je promatram u društvu.	1 2 3 4 5
Mogu zapaziti kada se netko osjeća bespomoćno.	1 2 3 4 5
Moje ponašanje odražava moje unutarnje osjećaje.	1 2 3 4 5
Na meni se uvijek vidi kakvog sam raspoloženja.	1 2 3 4 5
Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.	1 2 3 4 5
Nema ništa loše u tome kako se obično osjećam.	1 2 3 4 5
Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim.	1 2 3 4 5
Obično razumijem zašto se loše osjećam.	1 2 3 4 5
Pokušavam održati dobro raspoloženje.	1 2 3 4 5
Prema izrazu lica mogu prepoznati nečija osjećanja.	1 2 3 4 5
Prepoznam prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja.	1 2 3 4 5
Primjetim kada netko nastoji prikriti loše raspoloženje.	1 2 3 4 5
Primjetim kada netko osjeća krivnju.	1 2 3 4 5
Primjetim kada netko prikriva svoje prave osjećaje.	1 2 3 4 5
Primjetim kada se netko osjeća potištено.	1 2 3 4 5
Što se mene tiče, potpuno je u redu ovako se osjećati.	1 2 3 4 5
Uočim kada se neko ponaša različito od onoga kako je raspoložen.	1 2 3 4 5
Većinu svojih osjećaja lako mogu imenovati.	1 2 3 4 5
Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati.	1 2 3 4 5
Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakoga svoga prijatelja.	1 2 3 4 5

Prilog br. 3 – Anketni upitnik *Upitnik suočavanja sa stresom COPE*

Upitnik suočavanja sa stresom

COPE

Na svaku tvrdnju odgovorite tako da zaokružite jedan od pet ponuđenih odgovora. Molimo Vas da odaberete onaj odgovor koji je za Vas najtačniji i koji najbolje opisuju vaše ponašanje u stresnim životnim situacijama. Pri tome brojevi znače sljedeće:

0- nikada se tako ne ponašam; **1-** rijetko se tako ponašam; **2-** ponekad se tako ponašam; **3-** često se tako ponašam; **4-** gotovo uvijek se tako ponašam

RAZRED:_____

SPOL: M / Ž

Razmišljam o koracima koje valja poduzeti kako bi se problemi riješili? 0 1 2 3 4

Ponašam se kao se problem nije ni desio. 0 1 2 3 4

Učim iz takvih situacija. 0 1 2 3 4

Obraćam se nekom za savjet o tome šta da radim. 0 1 2 3 4

Prihvatom realnost takbih situacija. 0 1 2 3 4

Razgovaram s nekim o svojim osjećajima. 0 1 2 3 4

Priznajem da to ne mogu riješiti pa prestanem pokušavati. 0 1 2 3 4

Čekam pravi trenutak da nešto u vezi tim problemom uradim. 0 1 2 3 4

Teško mi je i to jasno pokazujem. 0 1 2 3 4

Koncentriram se na rješavanje problema i ako je potrebno druge stvari ostavljam po strani.

0 1 2 3 4

Ulažem dodatni napor da riješim te probleme. 0 1 2 3 4

Nadam se Božijoj pomoći. 0 1 2 3 4



Naziv odsjeka i/ili katedre: Odsjek za socijalni rad
Predmet: _____

IZJAVA O AUTENTIČNOSTI RADOVA

Ime i prezime: Ifeta Burzić
Naslov rada: Razlike u strategijama suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata s obzirom na socijalnu i emocionalnu kompetentnost
Vrsta rada: Završni magistarski rad
Broj stranica: 78

Potvrđujem:

- da sam pročitao/la dokumente koji se odnose na plagijarizam, kako je to definirano Statutom Univerziteta u Sarajevu, Etičkim kodeksom Univerziteta u Sarajevu i pravilima studiranja koja se odnose na I i II ciklus studija, integrirani studijski program I i II ciklusa i III ciklus studija na Univerzitetu u Sarajevu, kao i uputama o plagijarizmu navedenim na web stranici Univerziteta u Sarajevu;
- da sam svjestan/na univerzitskih disciplinskih pravila koja se tiču plagijarizma;
- da je rad koji predajem potpuno moj, samostalni rad, osim u dijelovima gdje je to naznačeno;
- da rad nije predat, u cjelini ili djelimično, za stjecanje zvanja na Univerzitetu u Sarajevu ili nekoj drugoj visokoškolskoj ustanovi;
- da sam jasno naznačio/la prisustvo citiranog ili parafraziranog materijala i da sam se referirao/la na sve izvore;
- da sam dosljedno naveo/la korištene i citirane izvore ili bibliografiju po nekom od preporučenih stilova citiranja, sa navođenjem potpune reference koja obuhvata potpuni bibliografski opis korištenog i citiranog izvora;
- da sam odgovarajuće naznačio/la svaku pomoć koju sam dobio/la pored pomoći mentora/ice i akademskih tutora/ica.

Mjesto, datum

Sarajevo, 30. 03. 2023.

Potpis

Ifeta Burzić