



MINISTARSTVO ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE
KANTONA SARAJEVO

IZVJEŠTAJ O PROVEDENOM ISTRAŽIVANJU O PSIHOFIZIČKOM ZDRAVLJU DJECE/ UČENIKA, PROSVJETNIH RADNIKA I RODITELJA NAKON PANDEMIJE IZAZVANE VIRUSOM COVID-19 SA PREPORUKAMA



SARAJEVO, AUGUST 2022. GODINE

Istraživački tim: Mr. Melisa Mizdrak – *Ministarstvo za odgoj i obrazovanje*;
Prof. dr. Dženana Husremović;
Prof. dr. Aida Pilav;
Prim.dr. Amra Junuzović-Kaljić;
Prof. dr. Anela Hasanagić;
Dr. Remzija Šetić;
Mr. Mirzeta Brkić;
Samela Alagić;
Mr. Abida Kapetanović;
Arijana Osmanović Štukan;
Dijana Parla

Lektorisala: Dalila Potogija

DTP: Said Krantić

SADRŽAJ

UVODNE RIJEČI MINISTRICE	4
1. UVOD	6
1.1. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT DJECE VRTIČKOG I NIŽEG ŠKOLSKOG UZRASTA	9
1.2. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT UČENIKA PREDMETNE NASTAVE	10
1.3. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT PROSVJETNIH RADNIKA	11
1.4. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT RODITELJA I UKLJUČENOST U OBRAZOVANJE	13
1.5. FIZIČKO ZDRAVLJE DJECE/UČENIKA, PROSVJETNIH RADNIKA I RODITELJA/STARATELJA.....	15
2. PSIHOLOŠKA DOBROBIT UČENIKA, PROSVJETNIH RADNIKA I RODITELJA U ŠKOLSKOJ 2021/2022. GODINI – REZULTATI ISPITIVANJA	18
2.1. METODOLOGIJA ISPITIVANJA.....	19
2.2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – DJECA VRTIČKOG UZRASTA I NIŽEG ŠKOLSKOG UZRASTA.....	21
2.2.1. POHAĐANJE VRTIĆA/ŠKOLE, KONCENTRACIJA, ODNOS PREMA NASTAVI 23	
2.2.2. FIZIČKO ZDRAVLJE DJECE, STRES, PREHRAMBENE I DRUGE NAVIKE.....	25
2.2.3. PSIHOLOŠKA DOBROBIT	27
2.3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – UČENICI PREDMETNE NASTAVE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA	29
2.3.1. PROCJENA ZADOVOLJSTVA RAZLIČITIM ASPEKTIMA ŽIVOTA I SOCIJALNI KONTAKTI	30
2.3.2. SAMOPROCJENA DEPRESIVNOSTI, ANKSIOZNOSTI I STRESA.....	32
2.3.3. ISPITNA ANKSIOZNOST	34
2.3.4. STRATEGIJE SUOČAVANJA.....	36
2.3.5. VRŠNJAČKO NASILJE	37
2.3.6. DOSADA NA NASTAVI.....	39
2.3.7. POGLED U BUDUĆNOST – OBRAZOVNE ASPIRACIJE.....	40
2.3.8. KVALITATIVNA ANALIZA PITANJA OTVORENOG TIPA ZA UČENIKE PREDMETNE NASTAVE	41
2.3.9. FIZIČKO ZDRAVLJE.....	44
2.4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – PROSVJETNI RADNICI	47
2.4.1. ZAHTJEVI, KONTROLA, PODRŠKA NA RADNOM MJESTU.....	48
2.4.2. IZVORI STRESA ZA PROSVJETNE RADNIKE	51
2.4.3. ANKSIOZNOST, DEPRESIJA I STRES KOD PROSVJETNIH RADNIKA	52
2.4.4. KAKO SE PROSVJETNI RADNICI NOSE SA STRESOM?.....	53
2.4.5. FIZIČKO ZDRAVLJE PROSVJETNIH RADNIKA.....	54
2.5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – RODITELJI/STARATELJI.....	55

2.5.1.	POVJERENJE I UKLJUČENOST RODITELJA U OBRAZOVANJE DJECE	58
2.5.2.	DEPRESIJA, ANKSIOZNOST I STRES KOD RODITELJA.....	61
2.5.3.	FIZIČKO ZDRAVLJE RODITELJA	62
2.5.4.	ANALIZA KVALITATIVNIH ODGOVORA RODITELJA – PREPORUKE ZA OVU ŠKOLSKU GODINU	64
3.	SMJERNICE SA PRIJEDLOGOM AKTIVNOSTI USMJERENIH NA ZAŠTITU I UNAPREĐENJE PSIHO FIZIČKOG ZDRAVLJA.....	65
3.1.	RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE U KANTONU SARAJEVO NAKON PANDEMIJE COVID-19	66
3.1.1.	ODGOJNO-OBRAZOVNI RAD U VRTIĆIMA NAKON PANDEMIJE COVID-19.....	67
3.2.	PREPORUKE ZA DJECU/UČENIKE RAZREDNE NASTAVE (NIŽEG ŠKOLSKOG UZRASTA)	73
3.3.	PREPORUKE ZA DJECU/UČENIKE PREDMETNE NASTAVE	81
3.4.	PREPORUKE ZA PROSVJETNE RADNIKE	88
3.5.	PREPORUKE ZA RODITELJE I STARATELJE	92
4.	LITERATURA KORIŠTENA ZA IZRADU IZVJEŠTAJA	96

Svjesna odgovornosti koja se nalazi pred donosiocima odluka koje se odnose na budućnost i dobrobit djece i mladih, a naročito u vremenu preuzimanja mandata u izazovnom kriznom vremenu, bila sam duboko ubijeđana da svoje odluke moram zasnovati na egzaktnim, naučno dokazanim činjenicama. U kriznom vremenu nije bilo prostora za pogreške, zato sam se oslonila na nauku i aktivno surađivala sa ekspertima iz oblasti dječije zaštite, mentalnog zdravlja, zdravstvenog sektora i drugim značajnim subjektima i institucijama, kako bih donosila što kvalitetnije odluke za naše učenike.

Stoga sam odlučila formirati Radnu grupu u školskoj 2020/2021. godini koja je za cilj imala, po prvi put u ovom Ministarstvu, pripremiti i provesti istraživanje o psihofizičkom zdravlju djece/učenika i prosvjetnih radnika, te smo na temelju rezultata istraživanja odgojno-obrazovnim ustanovama dostavili preporuke za provođenje odgojno-obrazovne podrške učenicima i nastavnicima u cilju ostvarenja njihovog punog potencijala i blagostanja za vrijeme i nakon pandemije izazvane koronavirusom.

Vrijeme krize izazvane COVID-19 se početkom školske 2021/2022. godine značajno promijenilo nabolje i olakšalo izvođenje nastave u školskom okruženju, što je doprinijelo poboljšanju socijalizacije učenika i osjećaju veće kontrole nad stresnom situacijom. Roditelji su mogli biti opušteniji jer su školske zajednice i nastavnici preuzeli svoju ulogu u odgoju u obrazovanju djece. Nastavnici su povećali kontrolu upravljanja stresom jer se situacija djelomično vratila na istu/sličnu kao prije krize izazvane totalnim zatvaranjem škola i izvođenjem online nastave. Školska 2021/2022. godina iako izazovna, ipak se uspješno završila. Kao društvo savladali smo mnoge teške lekcije, a promjene društvenih koncepata i konstelacija dobro su se odrazile na život škole i porodice kao osnovne ćelije društva.

Stoga sam donijela odluku da i u školskoj 2021/2022. godini Ministarstvo provede slično istraživanje kako bismo na sistematičan i mjerljiv način longitudinalno pratili psihofizički razvoj djece/učenika i na temelju egzaktnih pokazatelja donosili odluke u najboljem interesu djece. U istraživanju smo, za razliku od prošle godine, provjerili kakav je stepen blagostanja naših učenika, nastavnika, te smo provjerili i indikatore psihofizičkog zdravlja roditelja učenika i njihovog povjerenja u školski sistem. Na osnovu dobijenih rezultata Radna grupa koja je provodila istraživanje je pripremila preporuke za odgojno-obrazovne ustanove, a školskim zajednicama se predlaže da na osnovu analize stanja i potreba u školi realiziraju one teme koje smatraju da su nužne i neophodne u školskoj 2022/2023. godini.

Vjerujem da je Ministarstvo za odgoj i obrazovanje na ovaj način nametnulo standard u oblasti zaštite i praćenja psihofizičkog zdravlja djece/učenika i nastavnika i da će se ovakva istraživanja nastaviti u budućnosti, jer se samo i isključivo na rezultatima istraživanja i temeljem statističkih podataka, mogu i trebaju donositi kvalitetne odluke od posebnog značaja za ostvarenja najboljeg interesa djeteta.

Kao ministrica, posebno sam ponosna što sam svojim naporima, a potpomognuta podrškom drugih profesionalaca iz obrazovne zajednice, doprinijela da se od školske 2022/2023. godine u odgojno-obrazovnim ustanovama kapacitiraju stručne službe (pedagog, psiholog i u većem broju škola i socijalni radnik),

te edukatori-rehabilitatori, logopedi za pružanje adekvatne podrške djeci/učenicima s teškoćama.

Sigurna sam da će ovaj materijal doprinijeti provođenju aktivnosti usmjerenih na unapređenje psihofizičkog zdravlja naših učenika, ali i prosvjetnih radnika i da ćemo graditi društvo samouvjerenih empatičnih, vrijednih, motivisanih, asertivnih, rezilijentnih i sretnih mladih ljudi koji će poboljšati uvjete života u svim segmentima jedine nam države Bosne i Hercegovine.

Naida Hota-Muminović, ministrica



UVODNA I TEORIJSKA RAZMATRANJA

1. UVOD

Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo je u maju/junu 2021. godine prvi put provelo istraživanje o psihofizičkom zdravlju djece/učenika i prosvjetnih radnika, na uzorku od 11.041 ispitanika, te su na temelju dobijenih rezultata pripremljene i odgojno-obrazovnim ustanovama dostavljene preporuke za unapređenje i zaštitu psihofizičkog zdravlja djece/učenika i prosvjetnih radnika i organizovane edukacije za direktore i stručne službe odgojno-obrazovnih ustanova.

Također, u maju/junu 2022. godine Ministarstvo za odgoj i obrazovanje je ponovo realiziralo istraživanje o psihofizičkom zdravlju djece/učenika, prosvjetnih radnika i roditelja na uzorku od 14.111 ispitanika.

Pandemija COVID-19 je značajno uticala na psihofizičko zdravlje stanovništva, i konačno, zdravlje djece. O tome govore brojna ispitivanja u svijetu, a ispitivanje u Kantonu Sarajevu je jedan od doprinosa ovim trendovima, kao i prilika da se iskoriste rezultati za davanje pravaca djelovanja u predškolskim i školskim ustanovama za narednu školsku godinu, s obzirom na to da pandemija još traje.

Prvo ispitivanje je provedeno u periodu od 25. 05. 2021. godine do 03. 06. 2021. godine. Korišteni su upitnici podijeljeni u tri grupe, na uzorku od 11.041 ispitanika. Od tog broja, u istraživanju je učestvovalo 786 prosvjetnih radnika, 6.208 roditelja djece predškolskog uzrasta i nižih razreda osnovne škole i 4.047 učenika starijih razreda osnovne škole, te učenika srednje škole.

Drugo ispitivanje je provedeno u periodu od 24. 05. 2022. godine do 13. 06. 2022. godine i to: 1.082 prosvjetna radnika, 5.980 roditelja, 3.693 djece predškolskog uzrasta i nižih razreda osnovne škole (roditelji popunjavali) i 3.356 učenika predmetne nastave.

Cilj ovih ispitivanja je longitudinalno pratiti zdravlje djece i učenika, prosvjetnih radnika/ca i roditelja/staratelja, kako fizičko, tako i mentalno, u prethodnom pandemijskom periodu od 2020. do 2022. godine, te procjenjivati stepen dobrobiti u ciljnoj skupini. Kada se govori o dobrobiti (blagostanju) pojedinca, prvenstveno se misli na njegovo fizičko, psihičko i emotivno zdravlje. Dobrobit pojedinca je pokazatelj dobrog balansa u životu. Na temelju rezultata istraživanja date su preporuke koje su bazirane na dokazima (evidence-based), a ne samo na teoretskim osnovama, odnosno deskriptivnim pokazateljima unutar pojedinih škola.

Dobrobit je kombinacija zadovoljstva pojedinca onime čime se svakodnevno bavi i osjećaja vrijednosti zbog svog doprinosa društvu (psihološki aspekt dobrobiti), kvalitete njegovih veza s bliskim mu osobama (socijalni aspekt dobrobiti), sigurnosti finansija (finansijski aspekt dobrobiti), dobrog fizičkog zdravlja (fizički aspekt dobrobiti) i sl. Dobrobit ima svoju kognitivnu i emocionalnu komponentu. Kognitivno vrednovanje dobrobiti temelji se na različitim globalnim procjenama — zadovoljstvo životom, ispunjenost, smisao te procjenama zadovoljstva na pojedinim područjima (fizičko zdravlje, posao, brak, porodica, slobodno vrijeme). Emocionalna komponenta odnosi se na procjenu učestalosti ugodnih emocija (Watson, Clark i Tellegen, 1988; prema Miljković, 2013).

Ako kao ishodište uzmemo definiciju zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) da je *"Zdravlje stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne nužno odsustvo*

bolesti ili onesposobljenja", onda je jasno da je usljed izmijenjenih života, rada i učenja, došlo do poremećaja svih ovih dimenzija zdravlja, stoga i dobrobiti.

Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao „*stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici*“ (prema World Health Organisation, 2004).

Cilj podučavanja djece i mladih o psihofizičkom zdravlju je pružiti im dovoljno informacija za donošenje odluka o njihovom načinu/stilu života, a koje su usmjerene na poticanje njihove dobrobiti, kako bi prepoznali šta je prihvatljivo ili neprihvatljivo za njihovu ličnost i druge u kontekstu promocije zdravlja, dobrobiti. Djecu i mlade treba podučiti strategijama i izvorima podrške u slučaju da im je potrebna kada ne mogu sami da se nose sa stresom ili životnim izazovima. Važno je da učenici u što ranijem periodu shvate da postoji značajna korelacija između fizičkog i mentalnog zdravlja i da se jedno od drugog ne mogu posmatrati odvojeno, već isključivo holistički. Neosporno, svaka komunikacija o podržavanju učeničke dobrobiti, psihofizičkog zdravlja mora uključivati adekvatne vidove podrške za nastavnike, direktore, stručne saradnike kako bi se teme mentalnog zdravlja i dobrobiti našle na listi prioriteta u školskim zajednicama. Škole su značajna mjesta za promociju mentalnog zdravlja djece i mladih te profesionalci u školama mogu prepoznati i pravovremeno reagovati na signale teškoća sa mentalnim zdravljem kod djece i mladih u saradnji i partnerstvu sa roditeljima/starateljima.

Učenike trebamo pripremiti na životne izazove, poticati razvoj samokontrole, podučiti ih proaktivnim strategijama suočavanja sa stresom, asertivnosti i empatiji. Školske zajednice moraju biti mjesta u kojima se ne toleriše bilo koji oblik stigme, a naročito za pitanja koja se odnose na psihofizičko zdravlje. U školi se učenici moraju osjećati sigurno. Potrebno je poticati atmosferu dijaloga, otvorenosti i podrške kako bi se u svakom momentu učenici mogli obratiti za pomoć, savjet ili podršku u prevazilaženju određenih problema ili prepreka na razvojnom putu.

U školama se treba promovirati zdrava prehrana, fizičke aktivnosti, ukazati na značaj kvalitetnog sna, podučiti učenike da prepoznaju emocije i iskažu osjećaje na primjeren i prihvatljiv način.

U procesu odgojno-obrazovnog rada djeca/učenici trebaju:

- prepoznati proaktivne strategije nošenja sa životnim izazovima i teškoćama;
- prepoznati značaj fizičkih aktivnosti, brige o svome zdravlju, druženju, interesima i hobijima;
- prepoznati kako socijalne i emotivne vještine utiču na njihovo mentalno zdravlje;
- prepoznati rane znakove teškoća sa psihofizičkim zdravljem te gdje mogu potražiti pomoć i podršku u ostvarenju njihove dobrobiti;
- prepoznati i razumjeti kvalitet zdravih međuljudskih odnosa;
- prepoznati faktore rizika za mentalno zdravlje kao što su nasilje, samoća, izoliranost iz društvene skupine i sl.;
- prepoznati i razviti self-kontrolu;
- prepoznati vrste i raspon emocija te razumjeti individualne razlike u osjećanjima i reagovanju;
- raditi na razvoju kapaciteta samokontrole, rezilijentnosti (otpornosti), samopoštovanja;
- razgovarati o svojim osjećanjima na način da ne povrijede druge;

- donositi kvalitetne odluke u smislu ostvarenja njihove dobrobiti, dobrog psihofizičkog zdravlja;
- razumjeti mentalno zdravlje koje je podjednako važno kao i fizičko zdravlje.

1.1. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT DJECE VRTIČKOG I NIŽEG ŠKOLSKOG UZRASTA

Premda se na prvi pogled može činiti da je vrlo lako za objasniti zašto je psihofizička dobrobit djece ključna za njihovo optimalno i kvalitetno djetinjstvo te ukupno mentalno zdravlje, zapravo se radi o zadatku koji nije nimalo lagan, prevashodno zbog toga što dosadašnja istraživanja, kao i svakodnevna odgojno-obrazovna praksa, ukazuju na to da je velik broj faktora u igri, kada je u pitanju psihofizičko zdravlje djece i njihov cjelokupni razvoj.

Djeca vrtićkog i nižeg školskog uzrasta (od 1. do 4. razreda osnovne škole), često bivaju posmatrana kao populacija koju ne dotiče baš mnogo toga, odnosno kao populacija koja zahvaljujući još nedovoljnoj kognitivnoj razvijenosti, mnoge stvari ne razumiju i ne mogu procesuirati. Međutim, iako jeste činjenica da svoj potpuni kognitivni razvoj mališani nisu dosegli, ipak oni stvari doživljavaju, krize ih dotiču i mogu da osjete čak i intenzivnije nego odrasli da se nešto loše dešava oko njih, a nemaju dovoljno kapaciteta da takve loše i teške stvari prerade na adekvatan način, te se stoga smatraju jednom od najvulnerabilnijih skupina. U doba pandemije su itekako bili uskraćeni – njihova dnevna rutina se promijenila. Nisu odlazili u vrtić, školu, nisu se mogli igrati sa drugarima, nisu mogli izlaziti vani, posjećivati članove šire porodice, a nerijetko su bili sudionici ili čak žrtve visoke stope anksioznosti i napetosti koja je vladala u kućama u to vrijeme. Roditelji su bili prisutni, ali ne i dostupni, a mališanima je to često bilo teško za razumjeti. Oni su jednostavno imali svoje potrebe u to doba koje niko nije bio u stanju zadovoljiti. Također, prirodnim opažanjem se moglo vidjeti da su djeca jedva čekala povratak u školu, ali da je i to za njih bilo stresno, jer su “rupe u znanju” postale očigledne, radne navike su se skoro ukinule, djeca su navikla na neki drugi način da zadovoljavaju zahtjeve škole.

Rezultati istraživanja iz 2021. godine na uzorku vrtićke djece i djece nižeg školskog uzrasta ukazuju na to da smo imali:

- 13,7% djece koja su imala izuzetno visoke skorove na skali emocionalnih poteškoća,
- 9,4% ih je imalo visok skor na skali ponašajnih problema,
- 8,5% ih je imalo povišene skorove na skali hiperaktivnosti i
- 12,8% na skali problema u odnosu sa vršnjacima.

Ovi procenti ukazuju da je u pandemijskom periodu, prema izvještajima roditeljima, došlo do porasta postotka prisutnosti emocionalnih i ponašajnih tegoba kod djece. Ti rezultati, ali i pandemijska situacija koja traje, obavezuju nas na praćenje zdravstvenog statusa djece, i to ne samo praćenje fizičkog zdravlja, nego i mentalnog zdravlja i socijalnog zdravlja djece. Iz ovakve potrebe, pokrenuto je i istraživanje u 2022. godini, u cilju longitudinalnoga praćenja zdravlja djece.

Osnovni zaključci izvedeni iz ispitivanja su:

- očito je veoma značajan faktor, u odnosu na istraživanje u 2021. godini, bio povratak u školske klupe – taj povratak je u velikoj mjeri rasteretio roditelje jer se „škola vratila na mjesto gdje i treba“, u smislu da roditelji više nisu involvirani u školu i podučavanje svoje

djece u mjeri u kojoj su to bili u toku pandemije; većina djece se u potpunosti vratila u školu i roditelji naglašavaju da je taj povratak protekao sasvim uredno;

- većina roditelja izvještava o dosta dobrom statusu svoje djece, kada je u pitanju mentalno zdravlje i status djece, ali ipak, mali, ali značajan procenat roditelja navodi da njihova djeca imaju određene poteškoće po pitanju socijalnih poteškoća (odnosi sa vršnjacima), potom emocionalnih poteškoća, ponašajnih problema pa i hiperaktivnosti;
- iako je većina djece sasvim adaptirana i pokazuje adekvatne oblike ponašanja i dobar status mentalnog zdravlja, ipak, ima značajan broj djece kojoj bi dobro došla pomoć kao i dodatna briga za dobrobit, što govori u prilog da su prevencija i dodatna podrška neophodne kao sastavni dio zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja;
- mentalno zdravlje djece se ne može nikako posmatrati izvan konteksta mentalnog zdravlja nastavnika i roditelja, koji zajedno predstavljaju jedan tronožac te djelovanje samo na jednu uključenu kategoriju neće doprijeti dobrostanju, ukoliko ne budu uključene sve tri strane, stoga se preporuke koje ovdje dajemo odnose i na roditelje, ali i na nastavnike.

Detaljan pregled rezultata za djecu vrtićke dobi i učenika od 1. do 4. razreda možete pogledati u Sekciji 2.2.

1.2. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT UČENIKA PREDMETNE NASTAVE

S obzirom na to da je procjena dobrobiti djece i mladih višeslojna i uključuje veliki broj značajnih faktora nije jednostavno realizirati takva istraživanja. Međutim, potreba za istraživanjima ovoga tipa je izuzetno značajna jer se zahtjevi okruženja kontinuirano usložnjavaju i time predstavljaju izazove za sve, a posebno za djecu i mlade. Ne smijemo smetnuti s uma da su u zadnje dvije godine djeca i mladi bili izloženi velikoj promjeni svakodnevnice zbog pandemije jer nisu pohađali školu na „normalni“, tradicionalni način, smanjili su kontakte sa svojim prijateljima, a uz sve to bili su izloženi i brigama vezanim za roditelje, nane/bake i dede, prijatelje i sve bliske ljude.

Istraživanje koje je Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo provelo u šk. 2020/2021. godini pokazuje da su u toj godini učenici najviše online pohađali školu dok su manje fizički boravili u školi. Pohvalno je saznanje da je većina učenika tokom online nastave imala neophodne resurse za njeno praćenje (mirno mjesto za učenje, vlastiti kompjuter, stabilnu internet vezu, knjige i udžbenike, kameru, mikrofoni te zvučnike). Iako je većina učenika imala neophodnu tehničku opremu, oni su svoju uključenost i koncentriranost u online nastavi u najvećem broju ocijenili umjerenom. Najveći broj njih je, također, umjereno zadovoljan stvarnim napretkom u ovoj školskoj godini. Isto tako, više od polovine njih se osjeća jako sretnim u životu. Međutim, kada su trebali da uporede svoj život od 2020. godine s onim kako je bilo prije pandemije COVID-19, 65% njih navodi da im je malo ili puno gore nego prije te da je nemogućnost odlaska u školu za njih bila nedostatak, kao što je i nemogućnost da se druže sa drugovima i drugaricama iz razreda procijenjena u potpunosti nedostatkom. To je i očekivano jer su značajno izmijenjene njihove uobičajene aktivnosti za koje naglašavamo da predstavljaju zaštitne faktore za njihovo mentalno zdravlje. Iako su učenici u prosjeku iskazali blagu razinu simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa, broj učenika koji iskazuje ozbiljno i izrazito ozbiljno prisustvo ovih neprijatnih emocionalnih stanja je vrlo značajan. Također, značajan je broj onih učenika koji navode kako ih poteškoće koje imaju u području osjećanja, koncentracije i pamćenja, ponašanja i saradnje s drugima, ometaju u svakodnevnom funkcioniranju.

Istraživanjem psihofizičke dobrobiti učenika osnovnih i srednjih škola u Kantonu Sarajevo, koje se nastavlja realizirati i u 2022. godini primjenom upitnika za učenike predmetne nastave, nastojali su se ispitati pojedini faktori koji determiniraju učeničku psihofizičku dobrobit. Svaka je promjena u svakodnevnicu mogući stres, pa čak i ako se radi o promjeni na bolje, pri čemu se svi koristimo različitim strategijama suočavanja sa stresom od kojih su neke više, a neke manje funkcionalne i adaptivne. Na temelju navedenog, ovim istraživanjem su se nastojali provjeriti efekti koji su se možda javili radi pandemije i radi povratka u normalnu svakodnevnicu.

Upitnik za učenike predmetne nastave za šk. 2021/2022. je, kao i prethodne godine, namijenjen učenicima 6. i 8. razreda osnovne škole te 1. i 3. razreda srednje škole. Završni razredi, odnosno, učenici 9. razreda osnovne škole i 4. razreda srednje škole nisu učestvovali u istraživanju jer se vrijeme u kojem je ono rađeno poklapa sa zadnjim danima nastave za učenike ovih uzrasta.

U konstruiranju upitnika smo se koristili već postojećim pitanjima i skalama od prošle godine, ali smo i potpuno izbacili neke dijelove koji se odnose na pandemiju i online nastavu jer od ove školske godine sve škole u Kantonu Sarajevo pohađaju nastavu na tradicionalni način. Također, dodali smo neke skale kojima smo željeli dobiti što potpunije podatke o psihofizičkom stanju učenika predmetne nastave poput skale dobrobiti, vršnjačkog nasilja te dosade tokom nastave.

Osnovni zaključci za učenike predmetne nastave su:

- učenici su generalno zadovoljni različitim aspektima njihovog života, međutim, mnogo su više u virtualnim kontaktima sa svojim vršnjacima nego u kontaktima uživo;
- učenici predmetne nastave osnovnih i srednjih škola u značajnom procentu imaju povišene rezultate na depresiji, anksioznosti i stresu – svaki četvrti učenik ima povišen ili izrazito povišen rezultat na anksioznosti, a svaki šesti na depresiji i stresu;
- iako koriste različite strategije suočavanja sa stresom, učenici koji su depresivniji, anksiozniji i više pod stresom, češće od svojih vršnjaka koriste neadaptivne strategije;
- iako rezultati osjećaja dosade u školi govore u prilog tome da učenicima uglavnom nije dosadno, učenici srednjih škola izvještavaju o većem stepenu dosade;
- vršnjačko nasilje je prisutno u školama i potrebno je dodatno raditi na efikasnosti uspostavljenih mehanizama za sprečavanje vršnjačkog nasilja.

Dodatno o rezultatima ispitivanja za učenike predmetne nastave možete pročitati u Sekciji 2.3.

1.3. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT PROSVJETNIH RADNIKA

Tokom pandemije COVID-19 nastavnici su doživjeli iznenadne promjene kroz svoju radnu praksu. Dobrobit nastavnika ima značajan uticaj na škole, nastavnike i učenike.

Dobrobit u smislu širokog koncepta podrazumijeva dobro se osjećati i dobro funkcionisati ili, drugim riječima, to je stanje u kojem nastavnici percipiraju zadovoljstvo poslom, doživljavaju pozitivne emocije češće od negativnih i dobro funkcionišu i kao nastavnici, a i u njihovim drugim životnim ulogama (kao roditelj, supružnik, član porodice, prijatelj i tako dalje). Dobro

funkcionisanje uključuje podržavajuće profesionalne odnose, profesionalni rast i osjećaj samoeфикаsnosti.

Istraživanja su pokazala da na dobrobit nastavnika negativno djeluju stres i radna preopterećenost koje uključuju intenzivnu interakciju s učenicima, kolegama i roditeljima (Hakanen, Bakker i Schaufeli, 2006). Niska dobrobit nastavnika može negativno uticati na učenike. Nastavnici koji su pod stresom ili „pregorjeli“ imaju lošije odnose s učenicima te im se smanjuje kvaliteta nastave.

Stres i sagorijevanje postale su učestala pojava u nastavničkoj profesiji koja neizbježno šteti dobrobiti pojedinca, ali i kvaliteti rada. Istraživanje koje je Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo provelo u šk. 2020/2021. godini pokazuje da prosvjetni radnici Kantona Sarajevo, u prosjeku, nisu iskusili previsoku ukupnu razinu stresa u šk. 2020/2021. godini.

Kada je u pitanju radno opterećenje prosvjetnih radnika, nastavnici predmetne nastave su u najvećem procentu u školskoj 2020/2021. godini radili online, a ostalo školsko osoblje (uprava škole, asistenti u nastavi, članovi Mobilnog stručnog tima i stručni saradnici) najviše je radilo u prostorijama škole, a manje online. Na osnovu prosječnih ocjena dobijenih u prošlogodišnjem istraživanju zaključeno je da su najučestaliji bili zahtjevi za donošenjem odluka, potom zahtjevi za učenjem i kvantitativni zahtjevi. Najčešća očekivanja koja su postavljena pred prosvjetne radnike su da koriste nove tehnologije, da završe velike količine posla, da rade prekovremeno, da su maksimalno skoncentrisani i da rade jako brzo.

S druge strane, prosvjetni radnici, u prosjeku, smatrali su da prilično rijetko imaju mogućnost kontrole nad svojim poslom. Najmanje kontrole su percipirali u određivanju početka i završetka radnog vremena i kada je u pitanju dužina pauze što je u odgojno-obrazovnom procesu i teško postići. Bitno je naglasiti da je određeni stepen kontrole u online podučavanju važan i u organiziranom rasporedu kako bi nastavnici imali prostor za odmor i pripremu za rad.

Prema rezultatima istraživanja prosvjetni radnici Kantona Sarajevo su u prosjeku pokazali visok stepen psihičkog funkcioniranja za vrijeme pandemije. Procijenjeno je da su bili visoko kognitivno funkcionalni, ali su problemi u psihičkom funkcioniranju bili povezani sa osjećajem pritiska, nošenja sa svakodnevnim poteškoćama i nemogućnostima uživanja u svakodnevnim aktivnostima.

U školskoj 2021/2022. godini odgojno-obrazovne ustanove (predškolske, osnovne i srednje škole) su bile otvorene za pohađanje redovne nastave i/ili kombinovanog modela, osim u slučaju pogoršanja epidemiološke situacije kada su učenici/odjeljenja prelazili na online model nastave.

U istraživanju koje se nastavlja realizirati i u 2022. godini primjenom upitnika za prosvjetne radnike nastojali smo ispitati specifične okolnosti rada i djelovanja prosvjetnih radnika u predškolskim, osnovnim i srednjim odgojno-obrazovnim ustanovama Kantona Sarajevo.

Osnovni zaključci su:

- povratak u škole i vrtiće smanjio je jednim dijelom napore kojima su prosvjetni radnici bili izloženi za vrijeme rada od kuće; ipak, posebnu pažnju treba obratiti na očuvanje zdravlja i motivacije za rad nastavnika razredne i predmetne nastave kod kojih je i ove godine indeks radnog opterećenja viši u odnosu na ostale prosvjetne radnike;

- prosvjetni radnici izloženi su nizu stresova, a najviše su prisutni stresori vezani za njihov materijalni status, opterećenje na poslu i pritisak od strane roditelja;
- gotovo svaki šesti prosvjetni radnik ima povišenu anksioznost, a njih oko 7% ima povišenu depresiju i stres; iako najviše koriste adaptivne mehanizme suočavanja sa teškim situacijama, prosvjetni radnici moraju biti zaštićeni od nepotrebnih stresora iz okruženja kako bi svoj posao mogli kvalitetno i još puno godina obavljati.

Više o rezultatima ispitivanja prosvjetnih radnika možete pročitati u Sekciji 2.4.

1.4. PSIHOFIZIČKA DOBROBIT RODITELJA I UKLJUČENOST U OBRAZOVANJE

U periodu pandemije COVID-19 i promjena u organizaciji odgojno-obrazovnog rada u školama, roditelji su predstavljali faktor koji je uveliko određivao uspjeh praćenja nastave od strane učenika, te uopće angažmana djece u školskom životu. Roditelji su dobili nove zadatke i stekao se utisak da odnos između roditelja i nastavnika nikad nije bio važniji i u fokusu kao tokom pandemije.

Uzimajući u obzir da se i u školskoj 2021/2022. godini odgojno-obrazovni rad odvijao u vremenu produžene krize, istraživanje u 2022. godini je u fokus stavilo psihofizičku dobrobit roditelja. Funkcionisanje roditelja i porodice je od iznimne važnosti za funkcionisanje svakog djeteta. Funkcionisanje porodice se opisuje kao uključenost roditelja u život djeteta u kući i školi, očekivanja roditelja o budućnosti djeteta, zabrinutost o djetetovim postignućima i manifestaciji te zabrinutosti u specifičnim svakodnevnim interakcijama (Georgiou i Christou, 2000).

Kvaliteta interakcija unutar porodice uveliko određuje klimu međuljudskih odnosa u porodici, ponašanje pojedinih članova te funkcionisanje porodice u cjelini, a brojna istraživanja pokazuju kako je za dobru prilagodbu i zdrav psihosocijalni razvoj djece važniji kvalitetan odnos djece i roditelja od same strukture porodice. Dostupnost emocionalne podrške, postojanje osjećajnih veza i kohezije u porodici, jedan je od osnovnih zaštitnih faktora koji doprinose uspješnom razvoju mladog čovjeka.

Istraživanje Keresteš (2020) pokazuje kako je trećina roditelja, učesnika istraživanja, procijenila da je stres uzrokovan pandemijom negativno uticao na njihovo roditeljstvo.

Prema teoriji socijalnog učenja (Bandura, 1989) roditelji služe kao uzori i glavni su objekti učenja za svoju djecu. Djeca ne samo da promatraju ponašanje svojih roditelja, već i bilježe njihove emocionalne reakcije. Djeca internaliziraju obrazac ponašanja i emocionalnih reakcija svojih roditelja u svojoj psihi i reproduciraju ih u odgovarajućim situacijama (Bandura, 1989; Bian i sur., 2016). Roditelji koji pate od izgaranja imaju tendenciju ispoljavanja niza negativnih simptoma tokom interakcije sa svojom djecom, kao što su psihološka otuđenost, emocionalna apatija i bijeg od odgovornosti (Roskam i sur., 2018). Djeca promatraju i uče te reakcije koje se mogu manifestirati u značajnim svakodnevnim aktivnostima. Konkretno, u kontekstu obrazovanja, djeca mogu pokazivati odgovarajuće simptome akademskog izgaranja. Stoga se simptomi izgaranja prenose s roditelja na djecu.

Djeca i adolescenti različite dobi imaju različite zadatke tjelesnog i mentalnog razvoja, a njihovi roditelji, također, imaju različite roditeljske pritiske. Roditelji mogu imati različite nivoe tjeskobe u obrazovanju ili roditeljskog izgaranja tokom različitih razvojnih faza djece.

Roditeljsko izgaranje može biti rezultat dugotrajne neravnoteže između roditeljskih zahtjeva i resursa (prema Kai Wu, Feng Wang, Wei Wang, Yongxin Li, 2022). Prevencija i intervencija roditeljskog izgaranja može se postići smanjenjem obrazovne anksioznosti.

Iz prethodno navednih razloga u istraživanju 2022. godine uključili smo i roditelje/ staratelje na način da ispitamo njihovu uključenost u obrazovanje djeteta, načine učenja kod djeteta, efektivnog vremena koje provode sa djecom, zadovoljstvo roditelja/ staratelja učenjem, povjerenje prema odgojno-obrazovnim institucijama, uključenost roditelja/staratelja u obrazovne procese te neke pokazatelje općeg zdravstvenog stanja i mentalnog zdravlja roditelja/staratelja. Učešćem u ovom istraživanju roditelji aktivno pružaju podršku u donošenju mjera za očuvanje dobrobiti učenika, nastavnika i roditelja te ulažu dodatni angažman u osiguranje kvalitetnog odgoja i obrazovanja u našim vrtićima i školama.

S obzirom na sve dobiveno u ovom istraživanju, i uzimajući u obzir i zaključke proistekle iz dobivenih rezultata i ukupan dojam funkcioniranja odgojno-obrazovnog sistema, prema odzivu roditelja/staratelja u ovom istraživanju, možemo zaključiti da postoji interesovanje za uključivanje u istraživačke projekte i neophodno je potencijal saradnje roditelja iskoristiti u saradnju i istraživačke svrhe, u aktivnosti odgojno-obrazovnih institucija, te kreiranje intervencija koje će u konačnici rezultirati dobrobiti za dijete i zajednicu u cjelini.

Iz ukupnih rezultata istraživanja, posebno vrijednih kvalitativnih analiza odgovora i preporuka roditelja/staratelja, ovdje bismo izdvojili sljedeće:

- roditelji/staratelji očekuju od nastavnika pravednost, objektivnost, kvalitetnu interakciju sa učenicima, profesionalnu i konstruktivnu komunikaciju, razumijevanje, izražavanje interesa za podrškom, posvećenost, fleksibilnost, primjenu savremenih metoda i tehnika podučavanja učenika, povećanu angažiranost u radu sa djecom;
- prepoznali su potrebu za dodatnom podrškom stručnjaka različitih profila: psihologa, logopeda, edukatora-rehabilitatora različitih profila, asistenata u nastavi, koji bi osim podrške učenicima radili i na realizaciji edukacija nastavnika i roditelja;
- ističu potrebu za reformom obrazovanja, mijenjanje i modernizaciju nastavnih planova i programa;
- smatraju da bi djeci olakšalo rad, u narednoj školskoj godini, više praktičnih aktivnosti, dopunska nastava, dodatna nastava, vannastavne aktivnosti, projektna nastava, radionice za učenike o različitim temama (emocije, ponašanje, učenje...), posjete pozorištu, kinu i drugim kulturnim institucijama, izleti, više vremena da djeca/učenici provode u prirodi, druženju sa vršnjačkom grupom.

Više o rezultatima istraživanja sa roditeljima/starateljima ćemo govoriti u poglavlju 2.5, dok preporuke dobivene na osnovu rezultata istraživanja možete pročitati u poglavlju 3.5.

1.5. FIZIČKO ZDRAVLJE DJECE/UČENIKA, PROSVJETNIH RADNIKA I RODITELJA/STARATELJA

Nesumnjivo je da je COVID-19 pandemija – obolijevanje od ove bolesti i, konačno, način života i rada u toku ove pandemije koji je podrazumijevao povremeni potpuni lock down, potom značajno fizičko i socijalno distanciranje, što je u uslovima pohađanja nastave značilo online nastavu za učenike osnovnih i srednjih škola – dovela do značajnih poremećaja u zdravlju.

Ako kao ishodište uzmemo definiciju zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) da je *"Zdravlje stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne nužno odsustvo bolesti ili onesposobljenja"*, onda je jasno da je usljed izmijenjenih života, rada i učenja došlo do poremećaja svih ovih dimenzija zdravlja.

Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo je 2021. godine započelo aktivnosti na istraživanju glavnih faktora rizika po zdravlje djece predškolskoga i školskoga uzrasta u Kantonu Sarajevo, kada su kao glavni faktori rizika prepoznati, prvenstveno, izloženost zarazi od COVID-19, potom, socijalna izolovanost, fizička neaktivnost, promjene dnevnoga ritma i obrazaca spavanja djece, online učenje, izloženost monitorima PC i uticaj na vid, navike u ishrani, mentalno zdravlje i psihosocijalna uznemirenost, i, konačno, izostanak redovnih odlazaka na sistematske preventivne preglede, što kod mlađe djece podrazumijeva i izostanak redovne obavezne vakcinacije, što se sumira u snažni uticaj na njihov rast, razvoj i socijalizaciju.

Iako su djeca manje obolijevala od COVID-19 i u najvećem broju imala lakše kliničke slike, uticaji i posljedice pandemije na njihovo psihofizičko zdravlje su mnogostruki. Ispitanici u istraživanju koje je provedeno 2021. godine u Kantonu Sarajevo su bili roditelji djece predškolskog uzrasta i djece razredne nastave, potom učenici osnovnih škola predmetne nastave i učenici srednjih škola. Ispitanici su bili i zaposlenici vrtića, osnovnih i srednjih škola u Kantonu Sarajevo.

Nakon najtežeg dijela pandemije, djeca koja su bolovala COVID-19, vraćajući se u uobičajene aktivnosti, škole, sporta, igre i druženja sa vršnjacima, iskusila su zdravstvene izazove, a to su u POSTCOVID-19 fazi bile teškoće sa disanjem, kratak dah, povećana učestalost napada astme, s obzirom na to da ovo oboljenje u najvećoj mjeri utiče na disajni sistem. Također, postojao je rizik za upalnu bolest srca, potom je registrovan dugotrajni nedostatak osjećaja okusa i mirisa. Kao jedan od COVID-19 simptoma bila je mentalna iscrpljenost u smislu zamagljenog razmišljanja, nedostatka koncentracije i lošije pamćenje. Najteža komplikacija COVID-19, srećom vrlo rijetka, je multisistemski inflamatorni sindrom djece (MIS-C).

Pandemijska 2021. godina je, prema rezultatima istraživanja, bila većim dijelom godina online nastave koja je negativno i uticala na ishod učenja, a u skali emocionalne stabilnosti, najviši rezultati (iako ne i zabrinjavajući) su vezani za zabrinutost, odnosno anksioznost kod učenika predmetne nastave. Zbog učestalog korištenja računara, gotovo 20% djece imalo je česte glavobolje, a gotovo 17% njih bolove u leđima, te je već tada preporučen povratak u škole koje će djeci omogućiti više i dostatne fizičke aktivnosti. Kada su u pitanju promjene prehrambenih navika, roditelji su primijetili u velikom broju da djeca jedu više puta dnevno nego prije, jedu više grickalica i veće količine hrane. Mnogo manje roditelja je zamijetilo da su djeca smanjila

količine unesene hrane ili da jedu manje puta dnevno. 23,2% roditelja je primijetilo da su se njihova djeca udebljala.

Tokom dvije godine pandemije, dječije su se navike promijenile u pogledu smanjene fizičke aktivnosti, koja nakon ukidanja protupandemijskih mjera, opet ne dostiže potrebe za uredan rast i razvoj, što zahtijeva odgovarajuću podršku i intervencije. Posebno je važan boravak i aktivnost na otvorenom, kao i postepeni povratak i uključivanje u sport.

Kako bismo osigurali zdravlje budućih generacija, posljedice pandemije moraju biti u centru istraživanja te donošenja efektivnih mjera, posebno kod djece i adolescenata.

Podrška dječijem fizičkom zdravlju kroz adekvatan zdravstveni nadzor, intervencije kroz školske i edukativne aktivnosti usmjerene na kognitivno i emocionalno zdravlje i podršku roditeljima, od velike su važnosti za ublažavanje dugotrajnih posljedica pandemije.

Stoga, nastavak istraživanja je veoma značajan, kako bi se pratili simptomi i uticaj na sve dimenzije zdravlja kod djece vrtićkog i školskog uzrasta u Kantonu Sarajevo.

Pandemija COVID-19 je značajno uticala na psihofizičko zdravlje djece. O tome govore brojna istraživanja u svijetu, a istraživanje u Kantonu Sarajevu je jedan od doprinosa ovim trendovima, kao i prilika da se iskoriste rezultati istraživanja za davanje pravaca djelovanja u predškolskim i školskim ustanovama za narednu školsku godinu, s obzirom na to da pandemija još traje.

Životna iskustva su kombinacija bioloških (nepromjenljivih) i modifikujućih (promjenljivih) faktora, što je sve potrebno uzeti u obzir prilikom programiranja mjera zdravstvene zaštite, tačnije kod davanja preporuka i savjeta.

Zdravstvene potrebe pojedinca/stanovništva podrazumijevaju dobivanje koristi/benefita za zdravlje kao univerzalne kategorije života, a ne samo zdravlja kao kategorije koja počiva na medicinskom modelu baziranom na pružanju zdravstvenih usluga.

Zahtjevi za zdravstvenom zaštitom, tačnije odlasci u zdravstvene službe, često predstavljaju samo „*vrh ledenog brijega*“ jer su znatno manji od realnih zdravstvenih potreba u stanovništvu. Stoga, slijedi set preporuka baziranih na realnim zdravstvenim potrebama djece predškolskoga i školskoga uzrasta.

Predškolsko doba – druga godina do polaska u školu

U ovom razvojnem periodu života najvažniji uticaji na zdravlje su:

- kvalitet vanjskoga okruženja – kvalitet okruženja u porodici i uticaj porodice (njega, ishrana, redovna imunizacija),
- praćenje kognitivnoga razvoja.

Osnovni resursi za zdravlje djece u ovom uzrastu su u porodici i u predškolskim odgojnim ustanovama.

Školsko doba (mlađe i srednje školsko doba od 5/6 do 14 godina starosti i starije školsko doba od 15 do 18/19 godina)

U ovom razvojnem periodu života najvažniji uticaji na zdravlje su:

- kvalitet vanjskoga okruženja – porodica, lokalna zajednica, škola, formalna edukacija,
- uticaj vršnjačkih grupa,
- specijalne potrebe u adolescentnom periodu.

U ovom životnom dobu djeca prolaze kroz unutrašnje promjene iz djetinjstva u adolescentno i zrelo doba u kojem se snažno mijenjaju obrasci ponašanja. U adolescentnom dobu dolazi do prvih znakova puberteta i do postizanja potpune fizičke, psihičke i socijalne zrelosti. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) identificira adolescenciju kao period rasta i razvoja u periodu od 10 do 19 godina. U ovom osjetljivom periodu, koje prosječno traje od 8 do 10 godina, mladi se prilagođavaju novim potrebama unutrašnjeg i vanjskog okruženja i tada se pod različitim uticajima formiraju stavovi prema zdravlju i rizičnom ponašanju. Adolescenti su ovisni o svojim porodicama, svojim zajednicama, školama gdje uče i stiču važne životne vještine koje im pomažu da odolijevaju pritiscima sa kojima se suočavaju i omogućavaju da tranzicija iz perioda djetinjstva u odraslu dob bude uspješna. Rast i sazrijevanje je veoma zahtjevan proces, posebno sa aspekta pojave psiholoških problema koji se javljaju u tom uzrastu i ovi problemi se trebaju blagovremeno prepoznavati i ne smiju zanemarivati.

Zdravstveni odgoj u ovom uzrastu treba da se provodi organizovano i sistematskim radom, a u cilju zaštite i očuvanja njihovog zdravlja, motivaciji i sticanju znanja i vještina za zdrave stilove života. Sve ovo čini da zaštita zdravlja mladih ljudi u svim njegovim aspektima – fizičko, mentalno i socijalno – predstavlja snažnu obavezu i odgovornost svih segmenata društva.

Osnovni resursi za zdravlje djece i mladih u ovom uzrastu su u porodici, školi, društvenim mrežama, vršnjačkim grupama, vršnjačim edukacijama, nevladinim udruženjima.

Odgojno-obrazovne institucije (vrtići, osnovne i srednje škole)

Zajednica, u cjelini, treba tretirati školu kao "zdravo mjesto", ne samo kao mjesto za edukaciju, nego i za promociju zdravlja i socijalizaciju, što je u pandemijskom periodu, povratak u školske klupe i omogućio. Promocija zdravog okruženja u školama je podrška učenicima da se osjećaju sigurno u fizičkom, socijalnom, emocionalnom i edukativnom pogledu, te samim tim pozitivno utiče na fizičko, mentalno i socijalno zdravlje.

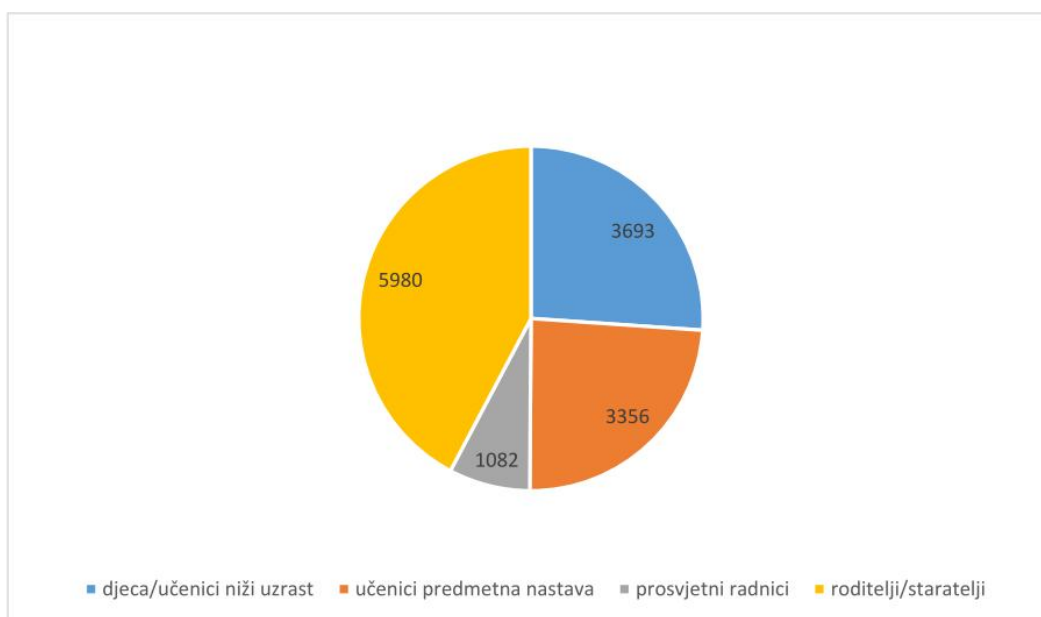
Isto tako, uslovi pandemije su nesumnjivo imali velikoga uticaja na zdravlje roditelja, posebno na njihovo mentalno zdravlje. Rezultati pokazuju da je većina roditelja/staratelja, koji su učestvovali u istraživanju, ponekad osjećala neke od simptoma koji bi ukazivali na anksioznost, depresivnost i stres. Detaljnijom analizom možemo zaključiti da je 2,9% roditelja/staratelja često osjećalo anksioznost, isti procenat (2,9%) često je osjećao simptome depresivnosti i 5,1% roditelja/staratelja je često osjećalo simptome stresa. Čak je 45,4% ispitanika/roditelja procijenilo da je njihovo opće zdravstveno stanje loše.

**PSIHOLOŠKA DOBROBIT
UČENIKA, PROSVJETNIH
RADNIKA I RODITELJA U
SKOLSKOJ 2021/2022.
GODINI – REZULTATI
ISPITIVANJA**

2. PSIHOLOŠKA DOBROBIT UČENIKA, PROSVJETNIH RADNIKA I RODITELJA U ŠKOLSKOJ 2021/2022. GODINI – REZULTATI ISPITIVANJA

Ispitivanje psihofizičke dobrobiti djece i učenika, prosvjetnih radnika/ca i roditelja/staratelja rađeno je sa ciljem praćenja stanja i utvrđivanja preporuka i pravaca djelovanja koji su bazirani na činjeničnom stanju, a ne samo na teoretskim osnovama ili pretpostavkama bez detaljnijih parametara.

2.1. METODOLOGIJA ISPITIVANJA



Grafikon 1 – Broj ispitanika u uzorcima

Ispitivanje psihofizičke dobrobiti djece/učenika, prosvjetnih radnika i roditelja/staratelja u Kantonu Sarajevo je provedeno u periodu od 24. maja 2022. do 13. juna 2022. godine. Uzorak u ispitivanju obuhvatio je roditelje djece predškolskog uzrasta i učenika od prvog do četvrtog razreda osnovne škole, učenike predmetne nastave od 6. do 8. razreda i učenike 1, 2. i 3. razreda srednjih škola, te prosvjetne radnike/ice i roditelje/staratelje djece. Ukupan broj učesnika je bio 14.111, broj ispitanika u svakom uzorku prikazan je u Grafikonu 1.

Za ovo ispitivanje pripremljene su Google-forme upitnika koji su putem Ministarstva za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo dostavljeni osnovnim i srednjim školama Kantona Sarajevo. Za prikupljanje podataka korišteni su sljedeći upitnici za sve kategorije ispitanika i dajemo ih u nastavku.

- **Učenici razredne nastave i djeca u vrtićima**

1. Sociodemografski podaci
2. Pitanja o fizičkom zdravlju
3. Skala snaga i slabosti – verzija za roditelje djece od 0 do 14 godina (SDQ Strengths and difficulties scale, Parent Report Measure for Children aged 0–4, Baseline version, Goodman: R, 2002)
4. Pojedinačna pitanja otvorenog tipa

- **Učenici predmetne nastave**

1. Sociodemografski podaci
2. Pitanja o fizičkom zdravlju
3. Dobrobit – Skala dobrobiti (PISA 2018)
4. Izloženost vršnjačkom zlostavljanju – Skala izloženosti vršnjačkom zlostavljanju (PISA 2018)
5. Ispitna anksioznost – Upitnik ispitnih emocija (Test Emotion Questionnaire – TEQ; Pekrun i sur., 2004; Pekrun i sur., 2005, adaptirale I. Burić & I. Sorić)
6. Dosada na nastavi – Skala dosade na nastavi (I. Trogrlić, I. Sorić, 2014)
7. Depresija, anksioznost, stres – DASS 21 (Lovibond and Lovibond, 1995, adaptirao za bosanski jezik S. Habibović)
8. Suočavanje sa stresom – Skala suočavanja sa stresom za djecu i omladinu (Coping Scale for Children and Youth (CSCY), Brodzinsky i sur. 1992)
9. Pojedinačna pitanja – procjena zadovoljstva, kvalitete odnosa sa vršnjacima, procjena napretka u učenju, osjećaja sreće, percepcija socijalne podrške
10. Pojedinačna pitanja otvorenog tipa

- **Roditelji**

1. Sociodemografski podaci
2. Pitanja o fizičkom zdravlju (pripremile dr. Aida Pilav i dr. Amra Junuzović-Kaljić)
3. Povjerenje u školu – Skala povjerenja u školu (PISA 2018)
4. Uključenost u obrazovanje – Skala uključenosti u obrazovanje iz Upitnika za roditelje (PISA 2018)
5. Uključenost u školu – Skala uključenosti u školu (PISA 2018)
6. Depresija, anksioznost, stres – DASS 21 (Lovibond and Lovibond, 1995, adaptirao za bosanski jezik S. Habibović)
7. Pojedinačna pitanja otvorenog tipa

- **Prosvjetni radnici**

1. Sociodemografski podaci
2. Pitanja o fizičkom zdravlju (pripremile dr. Aida Pilav i dr. Amra Junuzović-Kaljić)
3. Upitnik psihosocijalnih faktora na radnom mjestu – subskale, zahtjevi, kontrola i socijalna podrška (Dallner i sur., 2000; adaptirala Dž. Husremović, 2011)
4. Izvori nastavničkog stresa – Skala za mjerenje izvora nastavničkog stresa (Borg, 1995; Boyle i sur., 1995; adaptirale I. Mikulandra, i I. Sorić)
5. Depresija, anksioznost, stres – DASS 21 (Lovibond and Lovibond, 1995, adaptirao za bosanski jezik S. Habibović)
6. Suočavanje sa stresom - Skala strategija suočavanja sa stresom COPE (Carver (1989)
7. Pojedinačna pitanja otvorenog tipa

2.2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – DJECA VRTIČKOG UZRASTA I NIŽEG ŠKOLSKOG UZRASTA

Za djecu predškolskog uzrasta i učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole upitnike su popunjavali roditelji. U Tabeli 1 dat je pregled strukture uzorka.

Tabela 1 – Struktura uzorka roditelja djece vrtičke dobi i razredne nastave

Varijabla	Kategorija	Broj	%
Upitnik popunjava	Majka/starateljica	3.220	83,2
	Otac/staratelj	419	10,8
	Ukupno	3.639	94,1
	Nedostajući odgovori	54	1,5
Stručna sprema roditelja/staratelja	Završena osnovna škola	150	3,9
	Završena srednja škola	1.869	48,3
	Završen fakultet	1.204	31,1
	Magistar ili doktor nauka	418	10,8
	Nedostajući odgovori	52	1,4
Spol djeteta	Žensko	1.912	49,4
	Muško	1.741	45,0
	Nedostajući odgovori	40	1,1
Status djeteta u porodici	Jedinac/ica u porodici	798	20,6
	Ima jednog brata ili sestru	2.108	54,5
	Ima više braće ili sestara	737	19,0
	Nedostajući odgovori	50	1,4
Koliko osoba živi u domaćinstvu	3 člana	736	19,9
	4 člana	1.893	51,3
	5 članova	684	18,5
	Više od 5 članova	241	6,5
	2 člana	99	2,7
	Nedostajući odgovori	40	1,1
Moje dijete pohađa	Vrtić	566	15,3
	1. razred	632	17,1
	2. razred	588	15,9
	3. razred	498	13,5
	4. razred	603	16,3
	5. razred	521	14,1
UKUPNO ODGOVORA		3.693	

Upitnik su, većinom, popunjavale majke (83,2%). Najveći broj djece (54,5%) ima jednog brata ili sestru i porodice su uglavnom od 4 člana (51,3%), odnosno od 3 člana (19,9%).



Grafikon 2 – Struktura uzorka prema tome da li dijete pohađa vrtić ili školu

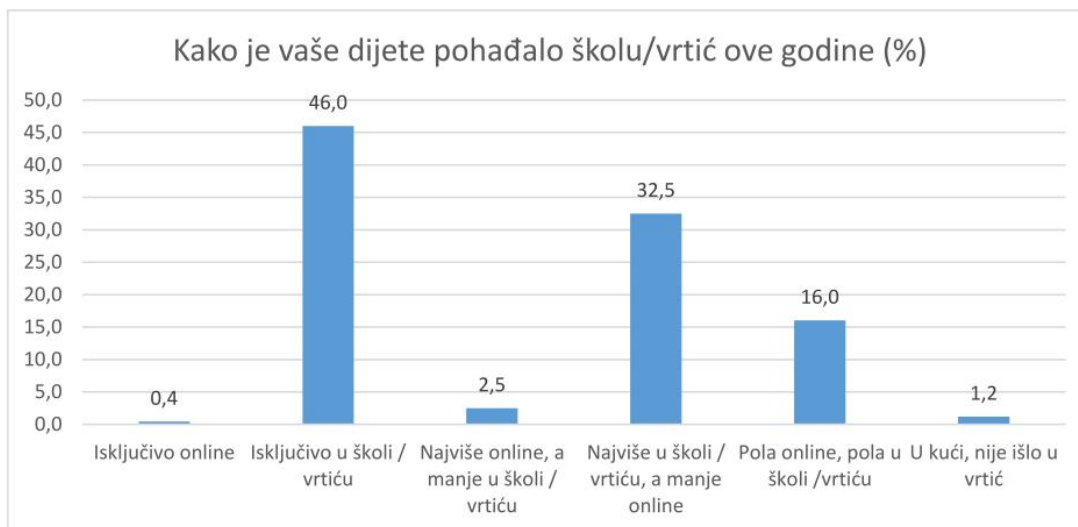
Kao i u prošlogodišnjem istraživanju većina djece u uzorku pohađa školu (83,4%), iako ove godine imamo znatno veći broj u odnosu na prošlu godinu djece iz vrtića. Prošle godine smo ih u uzorku imali samo 1,96%, dok ove godine imamo 16,6%.

Prema obrazovnoj strukturi najviše roditelja koji su popunjavali upitnik je završilo srednju školu (51,3%), potom fakultet (33,1%), magisterij ili doktorat ima 11,5% roditelja, a najmanje ih ima završenu osnovnu školu (4,1%).

Podaci deskriptivne statistike predstavljaju fundamentalne stavke ovog dijela istraživanja:

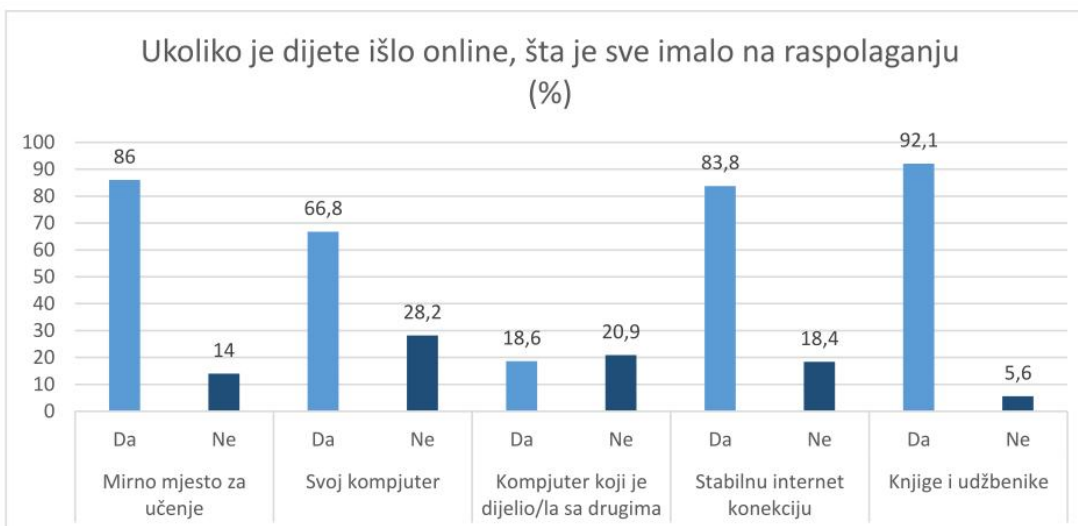
- način na koji je dijete pohađalo nastavu u školi ili vrtiću;
- posjedovanje opreme za praćenje nastave i nivo uključenosti u online nastavu;
- da li dijete i dalje ima problema sa koncentracijom, nakon povratka nastave u vrtiće/škole;
- zdravlje djeteta (preležalo COVID-19 dijete ili član porodice, razgovor o COVID-u, opšte zdravstveno stanje, prehrambene navike, promjena težine, higijena i sl.), stresni događaji u porodici u toku protekle godine;
- Psihološke varijable: SDQ – skala uznemirujućih ponašanja kod djece.

2.2.1. POHAĐANJE VRTIĆA/ŠKOLE, KONCENTRACIJA, ODNOS PREMA NASTAVI



Grafikon 3 – Prikaz načina pohađanja nastave u školi/vrtiću tokom prošle godine

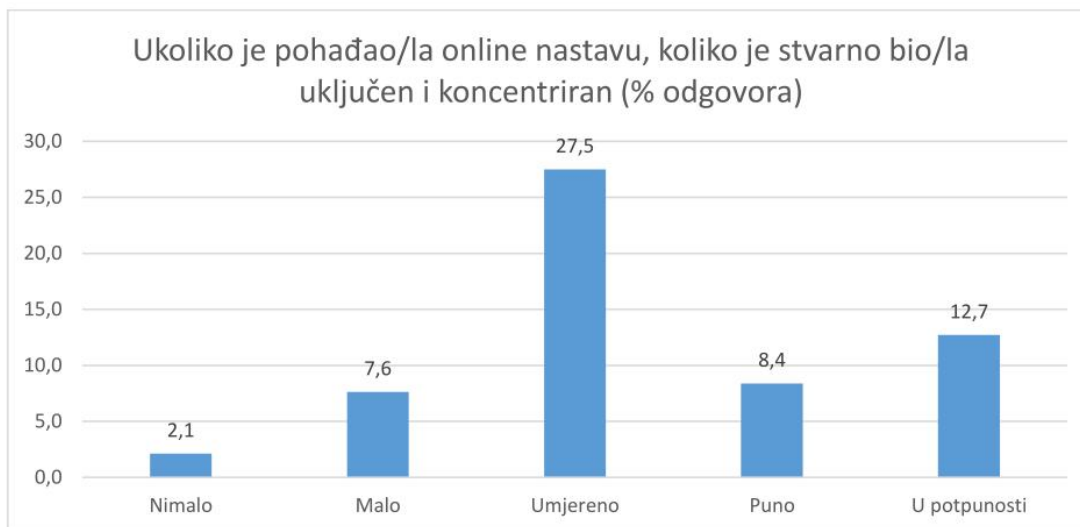
Kada je u pitanju način pohađanja nastave, najveći broj djece (46%) je pohađalo školu/vrtić isključivo u školi/vrtiću, potom 32,5% je pohađalo najviše u školi/vrtiću, a manji dio online, i pola vrtić/škola, pola online, 16%. Isključivo online je bilo svega 0,4%, a 1,2% bilo je onih koji nisu išli u vrtić, tj. boravili su kući.



Grafikon 4 – Šta je dijete imalo na raspolaganju ukoliko je nastavu pohađalo isključivo ili djelimično online (%)

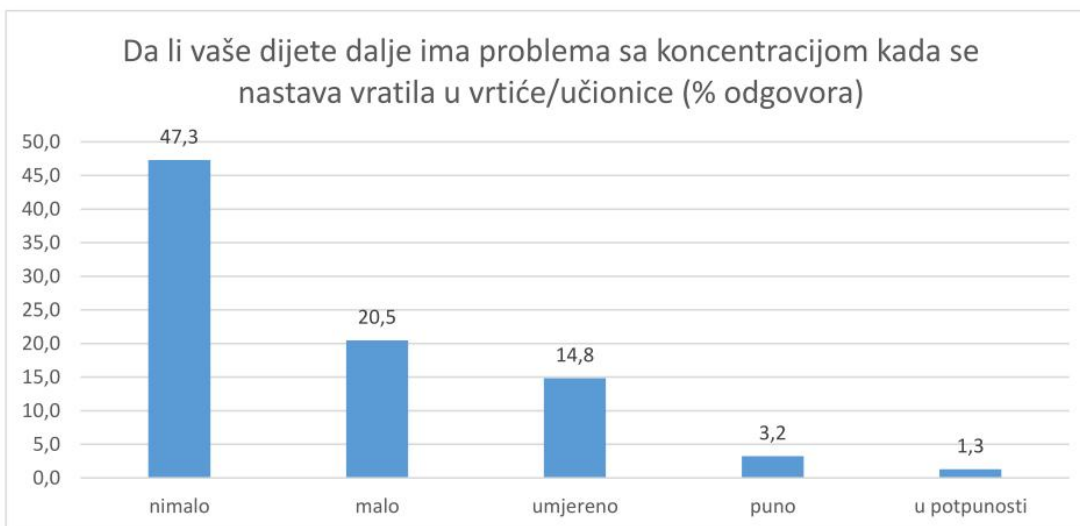
Kako se može vidjeti većina djece je imala mirno mjesto za učenje, svoj kompjuter, stabilnu internet konekciju, knjige i udžbenike. Jedino na stavci kompjuter koji je dijelio/la sa drugima vidimo 18,6% djece koji su dijelili kompjuter sa drugima, odnosno 20,9 % njih koji nisu. Kako se može vidjeti na ovo pitanje imamo mnogo nedostajućih odgovora, tako da se sumativno

možemo više osloniti na procenat djece koji su imali svoj kompjuter i nisu ga dijelili sa drugima, a to je 66,8%. U prošlogodišnjem izvještaju smo imali 68,2% djece koji su imali svoj kompjuter, što ukazuje da su i ovi postoci, otprilike kao i prošle godine.



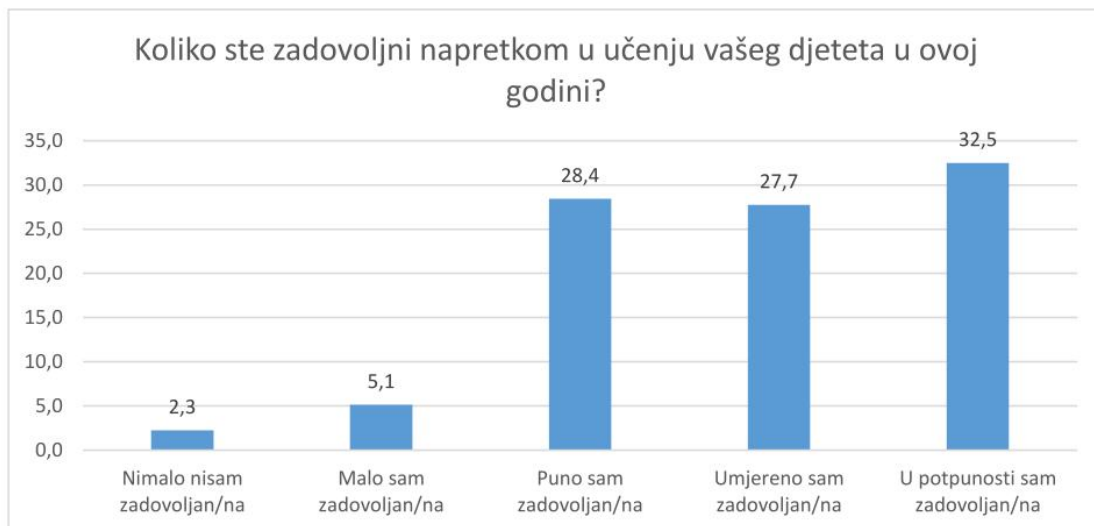
Grafikon 5 – Prikaz nivoa koncentracije kod djece za vrijeme online nastave iz perspektive roditelja (% odgovora)

Kada je u pitanju nivo koncentriranosti na online nastavu (ukoliko su djeca pratila nastavu online), odgovori roditelja su bili sljedeći: najviše njih je bilo umjereno koncentrisano (27,5%), potom njih 12,7% je bilo u potpunosti koncentrisano, 8,4% puno i 7,6% malo, odnosno 2,1% nimalo. Moramo napomenuti da grafikon izgleda veoma slično kao i prošle godine, samo su postoci drugačiji jer skoro polovina roditelja nije uopće odgovorila na ovo pitanje pošto njihova djeca nisu nikako išla online, za razliku od prošle godine kada su svi išli online, barem jedan dio nastave.



Grafikon 6 – Da li je dijete imalo teškoće sa koncentracijom nakon što se vratilo u normalno okruženje (% odgovora)

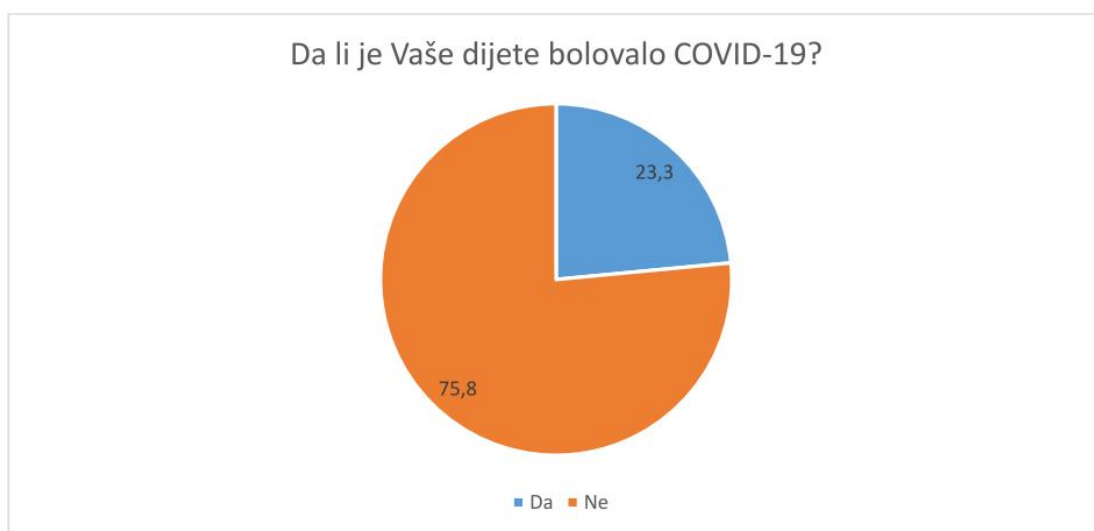
Nakon što se nastava vratila u uobičajeno okruženje, tj. u odgojne grupe/učionice, roditelje smo pitali, da li su njihova djeca imala problem sa koncentracijom. Većina roditelja je odgovorila da njihova djeca nisu nimalo imala problema (47,3%), dok je 1,3% djece, prema izvještaju roditelja, u potpunosti imalo poteškoće, odnosno, 3,2% je odgovorilo da je dijete imalo puno poteškoća.



Grafikon 7 – Prikaz zadovoljstva roditelja napretkom djece u učenju tokom protekle godine

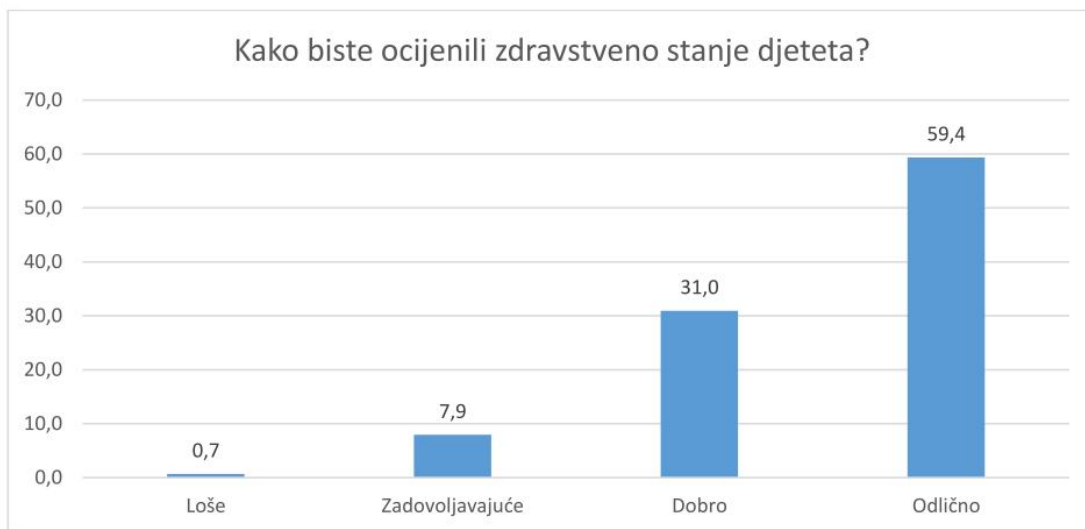
Na pitanje koliko su roditelji zadovoljni napretkom u učenju svoga djeteta u toku prošle godine, većina roditelja se izjasnila da je zadovoljna napretkom, umjereno (27,7%), puno zadovoljnih je (28,4%) i potpuno je zadovoljno (32,5%), dok je nekih 8% nezadovoljno napretkom djece u toku prošle godine.

2.2.2. FIZIČKO ZDRAVLJE DJECE, STRES, PREHRAMBENE I DRUGE NAVIKE



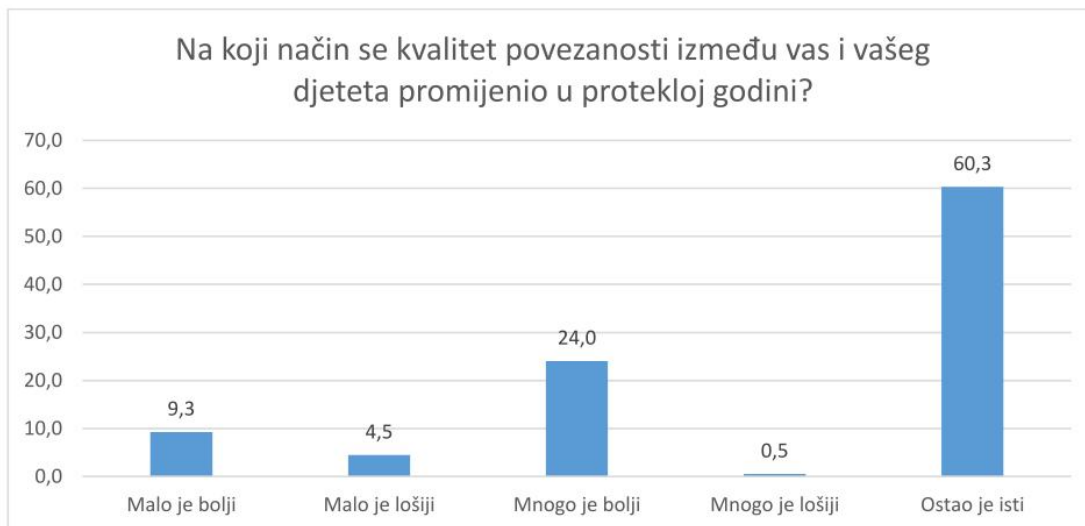
Grafikon 8 – Procentulani prikaz odgovora na pitanje da li je dijete bolovalo COVID-19

Za razliku od prošlogodišnjeg izvještaja kada je veoma mali broj djece bolovao Covid-19 (tada svega 9,6%), sada je stanje prilično drugačije jer je već 23,3% djece bolovalo Covid-19, pri čemu treba imati na umu da je mnogo djece prebolovalo Covid-19 asimptomatski, te je postotak onih koji su prebolovali vjerovatno i veći.



Grafikon 9 – Procjena zdravstvenog stanja djece

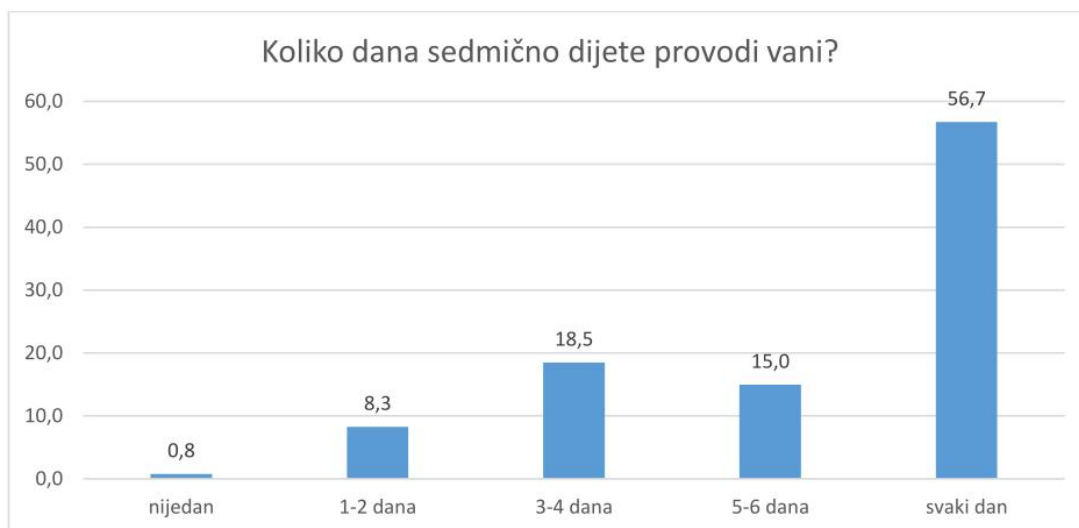
Na pitanje kako biste ocijenili zdravstveno stanje djeteta, odgovori su veoma slični prošlogodišnjim. 59,4% roditelja je odgovorilo da je zdravstveno stanje njihove djece odlično, 31% dobro, 8% zadovoljavajuće i 0,7% loše.



Grafikon 10 – Procentualna zastupljenost odgovora na pitanje „Na koji se način kvalitet povezanosti promijenio između Vas i Vašeg djeteta?“

Kao što se može vidjeti iz Grafikona 10, kvalitet odnosa između djece i roditelja se uglavnom nije promijenio (u 60,3% slučajeva), kod 24% slučajeva je taj odnos mnogo bolji, a kod 9,3%

je malo bolji. Lošiji odnos nalazimo kod svega 5% slučajeva. Slične rezultate smo imali i prošle godine, kada je 71,9% roditelja izvijestilo da imaju isti odnos sa svojom djecom, nekih 13,9% da imaju mnogo bolji odnos, malo bolji odnos 13,2, a lošiji odnos 5,9%. Dakle, rezultati su vrlo slični prošlogodišnjim.



Grafikon 11– Procentualna zastupljenost odgovora na pitanje „Koliko dana sedmično dijete provodi vani?“

Kada su u pitanju izlasci vani i provođenje vremena na svježem zraku, situacija se ove godine znatno promijenila u odnosu na prošlu godinu. Naime, prošle godine smo imali da je samo 34,6% djece izlazilo vani svaki dan, a danas je to 56,7%, 5-6 dana u sedmici je prema izvještaju od 2021. godine vani provodilo 12,5%, a danas 15% djece. Ove godine 18,5% djece sedmično provodi 3-4 dana vani, dok je to prošle godine bilo 20,8%. 8,3% izlazi vani 1-2 dana dok je to prošle godine bilo 22,7%. Prošle godine smo imali 9,5% djece koja nisu izlazila nijedan dan, to je 0,8% djece ove godine. S pravom možemo pretpostaviti da se ovdje radi o uticaju pandemije COVID-19 na znatno umanjeno izlaženje vani prošle godine u odnosu na ovu.

2.2.3. PSIHOLOŠKA DOBROBIT

SDQ – Strengts and Difficulties Questionnaire je primijenjen kao upitnik za roditelje, pomoću kojeg su procjenjivali psihološko stanje svoje djece, a gdje su zamoljeni da procijene to stanje u posljednjih godinu dana.

SDQ mjeri dimenzije prikazane u sljedećoj tabeli. Prikazani podaci će biti uspoređeni sa normama, odnosno sa rezultatima od prošle godine.

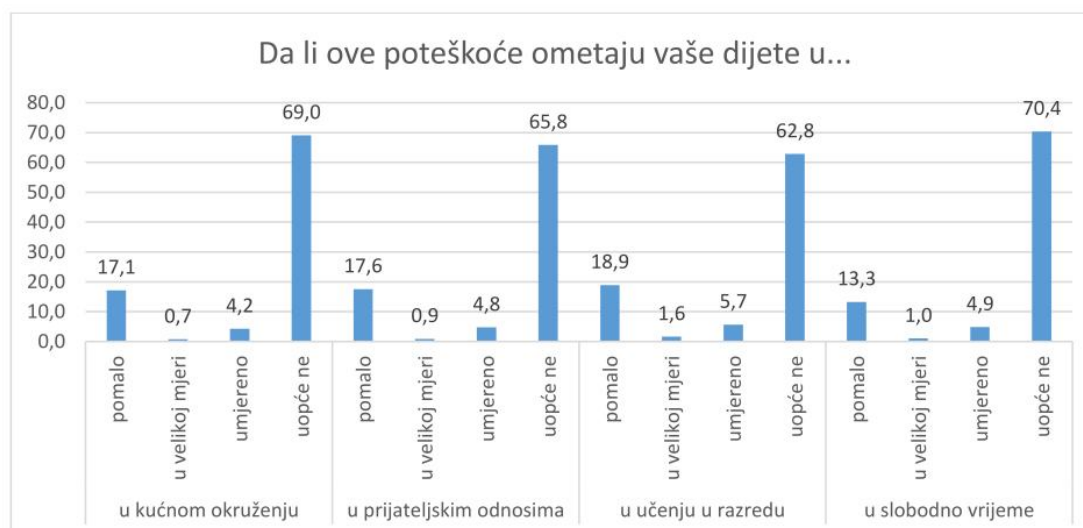
Tabela 2 –Tabela deskriptivne statistike za psihološke varijable djece vrtićkog uzrasta i razredne nastave

Vrsta simptoma	N	Min	Maks	Prosječni rezultat	S.D.
Emocionalni simptomi	3.201	0	10	2,29	2,15
Problemi ponašanja	3.195	0	10	1,50	1,52
Skala hiperaktivnosti	3.171	0	10	3,21	2,20
Problemi sa vršnjacima	3.145	0	10	2,09	1,67
UKUPNO Skala poteškoća	2.854	0	35	9,00	5,55
Prosocijalno ponašanje	3.247	0	10	8,04	2,03

Vrijednosti deskriptivne statistike za psihološke varijable ukazuju da su prosječne vrijednosti uglavnom u granicama prosječnih rezultata, odnosno da u prosjeku nema klinički značajnih promjena. **Međutim, usporedbom rezultata ove godine sa prošlogodišnjim, vidimo da je na skali Emocionalnih simptoma došlo do blagog povišenja rezultata** (prošle godine smo imali prosječnu vrijednost od 2,15, dok ove godine imamo prosječnu vrijednost od 2,29 ($t_{(8532)}=3,5$; $p<.05$), što ukazuje na statistički značajno povećanje emocionalnih problema ove godine u odnosu na prošlu. **Kod problema u ponašanju, situacija je slična** – prošle godine smo imali prosječnu vrijednost od 1,44, a ove godine 1,5 ($t_{(8530)}=2.12$; $p<.05$).

Na skali hiperaktivnosti nije došlo do promjene stanja u odnosu na prošlu godinu. Na skali Problemi u odnosima sa vršnjacima je došlo do značajnog povećanja rezultata ove godine. Ovaj rezultat ukazuje na važnu preporuku, a to je dalje posmatranje i rad sa djecom na izgradnji njihovih socijalnih vještina koje su jednim dijelom bile zanemarene ili zakočene u toku pandemije.

I na kraju, ukupni skor na skali poteškoća je prošle godine iznosio 8,5, a ove godine 9 ($t_{(7631)}=3.9$; $p<.05$), što ukazuje da je i tu došlo do statistički značajnog povišenja rezultata u odnosu na prošlu godinu.



Grafikon 12 Grafički prikaz odgovora na pitanje u kojem segmentu djecu ometaju poteškoće koje imaju

Dodatno, roditelje smo pitali da li ove poteškoće koje njihova djeca imaju, njihovu djecu ometaju u kućnom, školskom ili okruženju sa prijateljima. Rezultati ukazuju da u većini slučajeva, ti problemi nisu velika poteškoća djeci u bilo kojim okolnostima. Najveći postotak za u velikoj mjeri (1,6%) i umjereno (5,7%) i nalazimo da su te poteškoće distraktor u učenju u razredu.

2.3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – UČENICI PREDMETNE NASTAVE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

Osnovni sociodemografski podaci za učenike predmetne nastave su navedeni u Tabeli 3 i Tabeli 4.

Tabela 3 – Škola koju učenik pohađa

U koju školu ideš?	Broj odgovora	Postotak (%)
Osnovna škola	1.934	57,6
Srednja škola	1.422	42,4
Bez odgovora	44	1,3
Ukupno	3.356	100

Tabela 4 – Razred koji učenik pohađa

Koji si razred?	Broj odgovora	Postotak (%)
6. osnovne škole	605	17,8
7. osnovne škole	518	15,2
8. osnovne škole	579	17
1. srednje škole	597	17,6
2. srednje škole	484	14,2
3. srednje škole	404	11,9
Bez odgovora	213	6,30
Ukupno	3.400	100

Od ukupnog broja učenika 2.031 (59,7%) su učenice i 1.342 (39,5%) učenika, prosječne dobi 14,38 (SD=2.22). Veći broj učenika pohađa osnovnu školu i to njih 1.934 (57,6%) dok srednju školu pohađa 1.422 učenika ili 42,4%. Najveći broj učenika je u šestom razredu, njih 605 (17,8%), zatim slijedi prvi razred srednje škole sa 597 učenika (17,6%), u osmom razredu je 579 učenika (17%), u sedmom razredu 518 učenika (15,2%). U drugom razredu srednje škole 484 učenika (14,2%) su ispunila upitnik, a u trećem razredu njih 404 (11,9%). Bitno je naglasiti da je zabilježen i određeni broj neodgovorenih pitanja u upitniku.

Procjena dobrobiti djece i mladih je višeslojna i uključuje veliki broj značajnih faktora, poput procjene zadovoljstva životom i posebnim područjima života, općenito zdravljem (fizičkim i psihičkim), a važne su i strategije koje djeca i mladi koriste kako bi rješavali svakodnevne probleme sa kojima se susreću, ali i neke veće poput vještine donošenja značajnijih odluka, kao i socijalni kontakti, odnosi sa porodicom, vršnjacima, nastavnicima i drugim značajnim osobama. Negativni faktor koji utiče na dobrobit djece i mladih jeste vršnjačko nasilje (bullying). Pod ovim pojmom podrazumijevamo razne ponašajne oblike ignorisanja, omalovažavanja, ruganja, verbalne i fizičke agresije od strane vršnjaka.

2.3.1. PROCJENA ZADOVOLJSTVA RAZLIČITIM ASPEKTIMA ŽIVOTA I SOCIJALNI KONTAKTI

Dobiveni rezultati na svim analiziranim upitnicima pokazuju da se ispitani učenici predmetne nastave u Kantonu Sarajevo procjenjuju relativno visoko na dobrobiti.

Tabela 5 – Procjena zadovoljstva pojedinim segmentima života i aktivnosti (skala od 1 do 4)

Koliko si zadovoljan/na svaki od ovih?	Prosjek
Zdravljem	3,47
Izgledom	3,16
Onim što naučiš u školi	2,83
Tvojim drugovima/drugaricama	3,27
Komšilukom/susjedstvom u kojem živiš	3,05
Stvarima koje imaš	3,69
Kako koristiš svoje vrijeme	3,06
Odnosom sa svojim roditeljima/starateljima	3,58
Odnosom sa svojim nastavnicima	3,21
Tvojim životom u školi	3,03

Iz navedenog možemo primijetiti da su učenici najviše zadovoljni sa stvarima koje imaju, kao i sa odnosom sa svojim roditeljima/starateljima, a najmanje zadovoljni onim što nauče u školi. Ipak, trebamo naglasiti da su općenito njihove samoprocjene visoke i da su u intervalu umjerenog i jakog zadovoljstva.

Tabela 6 – Procjena zadovoljstva napretkom u školi i generalni osjećaj sreće u životu

Koliko si zadovoljan/na svakim od ovih?	M	SD
Koliko si zadovoljan/na svojim napretkom u učenju u ovoj školskoj godini (ne ocjenama, nego koliko si stvarno naučio/la i napredovao/la)?	3,43 (od 1 do 5)	1,01
Sve u svemu, koliko se osjećaš sretan/na u životu?	3,35 (1-4)	0,69

Iz dobivenih podataka se može zaključiti da su učenici koji su učestvovali u ovom istraživanju umjereno zadovoljni svojim napretkom u učenju u ovoj školskoj godini, dok su procijenili da su iznadprosječno sretni u životu. Ovi rezultati ukazuju da učenici predmetne nastave procjenjuju da su u školi ipak mogli ostvariti bolji napredak u učenju, a što opet dodatno podržava nastojanja da se poveća kvalitet učenja i podučavanja kroz poticanje kvalitetnijeg okruženja za učenje i reformu učenja i podučavanja koja treba biti usmjerena na ishode. Kada je u pitanju procjena sreće u životu, treba napomenuti da učenici u uzrastu predmetne nastave prilikom generalne procjene sreće uzimaju u obzir niz faktora iz svog okruženja, a prije svega odnos sa vršnjacima, odnos sa starijima, te stepen u kojem su njihove subjektivno percipirane potrebe zadovoljene. Rezultati istraživanja, također, pokazuju da učenici koji se osjećaju da pripadaju školi, vole učenje, usmjereni su na postizanje ciljeva. Oni koji imaju obezbijedene i zadovoljene osnovne potrebe, dobre odnose sa roditeljima i prijateljima, češće i intenzivnije doživljavaju pozitivne emocije (npr. Anderman, 1999; Weber, Wagner and Ruch, 2016;

Lyubomirsky, King and Diener, 2005; Paterson et. al., 2011; Rogers et. al., 2018). Prema rezultatima PISA 2018, 92% učenika iz Bosne i Hercegovine je izjavilo da se ponekada ili često osjeća sretno.

Socijalna podrška je značajan faktor koji utiče na dobrobit svih uzrasta, a posebno djece i mladih. Radi toga smo ispitivali u kojoj mjeri učenici predmetne nastave percipiraju da imaju značajnu socijalnu podršku u smislu da imaju redovne fizičke i virtualne kontakte sa vršnjacima.

Tabela 7 – Učestalost viđanja sa prijateljima

Koliko često se viđaš sa svojim prijateljima?	Broj	Procenat
Manje od jednom sedmično	933	27,6
Jednom do dva puta sedmično	1.139	33,7
Tri do pet puta sedmično	807	23,9
Svaki dan	446	13,2
Total	3.325	98,5
Nedostajući odgovori	51	1,5

Tabela 8 – Učestalost virtualnih kontakata sa prijateljima

Koliko često razmjenjuješ poruke sa prijateljima?	Broj	Procenat
Rijetko ili nikad	518	15,3
Svaki dan	1.573	46,6
Više puta na dan	1.251	37,1
Total	3.342	99,0
Nedostajući odgovori	34	1,0

Iz dobivenih podataka se vidi da su učenici češće u kontaktu sa drugovima preko telefona i/ili društvenih mreža nego uživo, napolju. Ispitanici se u prosjeku viđaju van škole sa društvom 2-3 puta sedmično, dok su svakodnevno u komunikaciji s njima putem telefona i društvenih mreža. Ipak, vidimo da više od 25% učenika ne viđa svoje vršnjake uživo makar jednom sedmično, a njih 15,3% rijetko ili nikad nema ni svakodnevne virtualne kontakte. Stoga je zasigurno zadatak škole da kreira okruženje u kojem se učenici mogu družiti i izvan nastave i nastavnih aktivnosti, a koje bi bile dostupne svim učenicima. Organizacija radionica i praćenje razvoja socijalnih vještina za učenike predmetne nastave koji pokazuju znakove socijalne anksioznosti ili nemaju razvijene socijalne vještine bilo bi posebno korisno.

Učenicima predmetne nastave postavljeno je niz pitanja koja se odnose na njihovu percepciju samoeфикаsnosti i zadovoljstva vezano za „jučerašnji dan“. Razlog zašto su pitanja formulirana na ovaj način je što je mlađim ispitanicima teže sagledati događaje u dužem vremenskom periodu i procijeniti ih iz trenutne perspektive.

Tabela 9 – Samoprocjena zadovoljstva i samoeфикаsnosti „jučerašnjeg dana“

Pitanje	Broj odgovora “Da”	Broj odgovora “Ne”
Da li imaš utisak da si nešto postigao/la tokom jučerašnjeg dana?	2.228 (65,5%)	1.088 (32%)
Da li si se osjećao/la da se drugi prema tebi odnose sa poštovanjem?	2.404 (70,7%)	899 (26,4%)
Jesi li se dosta smijao/la juče?	2.486 (73,1%)	814 (23,9%)
Jesi li naučio/la ili uradio/la nešto interesantno juče?	2.192 (64,5%)	1.113 (32,7%)
Jesi li imao/la dovoljno energije da tokom jučerašnjeg dana sve uradiš što trebaš?	2.242 (65,9%)	1.062 (31,2%)
Općenito, jesi li zadovoljan/a kako si proveo/la dan juče?	2.579 (75,9%)	728 (21,4%)
Da li ti je jučerašnji dan tipičan dan?	2.320 (68,2%)	984 (28,9%)

Dobiveni podaci pokazuju da se u prosjeku oko 2/3 ispitanih učenika osjećalo zadovoljno tokom jučerašnjeg dana, dok je njih $\frac{3}{4}$ bilo zadovoljno kako su proveli dan. Međutim, ono što jeste zabrinjavajuće je da je preko 32% procijenilo da nisu uradili ništa interesantno tokom jučerašnjeg dana, a njih 31% da nije imalo dovoljno energije da urade sve što su trebali da urade.

Osmišljavanje i planiranje vlastitih aktivnosti osnova je ефикаsnosti i изградње осјећаја постигнућа i ispunjenosti. Stoga bi radionice o postavljanju ciljeva, planiranju i praćenju izvršavanja bile korisne kako za svakodnevno učenje, tako i za budući razvoj karijera mladih ljudi.

2.3.2. SAMOPROCJENA DEPRESIVNOSTI, ANKSIOZNOSTI I STRESA

Skala DASS-21 omogućuje samoprocjenu depresivnosti, anksioznosti i stresa te je pouzdana i valjana mjera simptoma ovih neprijatnih emocionalnih stanja. Rezultati dobiveni na DASS-21 skali pripremljeni su prema uputama za korištenje skale (Lovibond i Lovibond, 1995) Rezultati su prema visini svrstani u 5 kategorija od 1 (neznačajno) do 5 (izrazito povišeno).

Tabela 10 – Rezultati na subskali depresivnosti, anksioznosti i stresa kod učenika predmetne nastave

Subskala	M	SD	Norme
Depresivnost	9,98	11,12	0-9 (Neznačajno) 10-13 (Blaga)
Anksioznost	9,80	11,20	0-7 (Normalna) 8-9 (Blaga)
Stres	12,03	11,26	0-14 (Normalna) 15-18 (Blaga)

Rezultati ukazuju da je u prosjeku među učenicima predmetne nastave najviše prisutna anksioznost, potom simptomi depresivnosti, dok je stres najmanje izražen.

Međutim, kada pogledamo procente učenika u pojedinačnim normativnim kategorijama, možemo vidjeti da je značajan broj učenika u kategoriji visoko povišenih vrijednosti i izrazito visoko povišenih vrijednosti.

Tabela 11 – Procenat učenika predmetne nastave u normativnim kategorijama – depresija

Depresija	Broj	Procenat
Neznačajno	1.911	56,6
Blago povišene vrijednosti	278	8,2
Umjereno povišene vrijednosti	427	12,6
Povišene vrijednosti	210	6,2
Izrazito povišene vrijednosti	341	10,1
Total	3.167	93,8
Nedostajući	209	6,2

Tabela 12 – Procenat učenika predmetne nastave u normativnim kategorijama – anksioznost

Anksioznost	Broj	Procenat
Neznačajno	1.781	52,8
Blago povišene vrijednosti	165	4,9
Umjereno povišene vrijednosti	433	12,8
Povišene vrijednosti	196	5,8
Izrazito povišene vrijednosti	629	18,6
Total	3.204	94,9
Nedostajući	172	5,1

Tabela 13 – Procenat učenika predmetne nastave u normativnim kategorijama – stres

Stres	Broj	Procenat
Neznačajno	2.112	62,6
Blago povišene vrijednosti	261	7,7
Umjereno povišene vrijednosti	288	8,5
Povišene vrijednosti	284	8,4
Izrazito povišene vrijednosti	210	6,2
Total	3.155	93,5
Nedostajući	221	6,5

Dakle, 16,3% učenika u uzorku ima povišene i izrazito povišene rezultate na depresiji, 24,4% ima povišene i izrazito povišene rezultate na anksioznosti, dok njih 14,6% ima povišene i izrazito povišene rezultate na stresu. Ovi rezultati ukazuju da je u našim školama značajan broj učenika koji iskazuje prisustvo depresivnosti, anksioznosti i stresa u mjeri koja može da ometa njihovo svakodnevno funkcionisanje u svim aspektima života, a ne samo u školi. Možemo reći da svaki četvrti učenik ima visok stepen anksioznosti, a svaki šesti učenik visok stepen depresivnosti i stresa.

Pojedinačno gledajući na česticama iz skale Depresivnosti *Bilo mi je teško pokrenuti se da bilo šta započnem*, na subskali depresivnosti 28,5% učenika je odgovorilo da je to kod njih bilo često i skoro uvijek prisutno. Na čestici *Osjećao/la sam da nisam osoba koja puno vrijedi* 22,6% učenika odgovorilo da je to kod njih bilo često i skoro uvijek.

Na čestici subskale anksioznosti *Bojao/la sam se situacija u kojima bih mogao/la da se uspaničim i napravim budalu od sebe* 28% učenika odgovorilo je da je to kod njih bilo često i skoro uvijek prisutno, a na čestici *Doživio/la sam da se tresem (npr. tresle su mi se ruke)* je 22,8% učenika.

Kada je riječ o simptomima stresa, 35,5% učenika je često i skoro uvijek puno energije trošilo na brige, strepnje i slično. Na čestici *Bilo mi je teško opustiti se* 26,2% učenika odgovorilo da je to kod njih bilo često i skoro uvijek prisutno, a na čestici *Sklon/a sam pretjeranim reakcijama u nekim situacijama* je, također, odgovorilo 26% učenika.

Ovi učenici bi trebali dobiti adekvatnu psihosocijalnu podršku kako ne bi došlo do povećanja broja i intenziteta simptoma te najbitnije kako bi se izbjegle dugoročne negativne posljedice na njihovo mentalno zdravlje i psihološku dobrobit. Ministarstvo za odgoj i obrazovanje KS, stručne službe osnovnih i srednjih škola, kao i svi sudionici u održavanju psihičkog i fizičkog zdravlja djece i mladih, bi morali aktivno da se fokusiraju na ovaj problem.

2.3.3. ISPITNA ANKSIOZNOST

Učenici doživljavaju različite emocije u školi vezane za različite aspekte školskog života. Međutim, jedno od stanja koje učenici predstavlja problem jesu emocije vezane sa vrednovanje i ocjenjivanje njihovih postignuća. Ispitna ili testna anksioznost je kombinacija pretjerane fiziološke pobuđenosti, napetosti i somatskih simptoma te zabrinutosti, ustrašenosti, straha od neuspjeha i katastrofiziranja koje se pojavljuju prije ili za vrijeme samog ispitivanja.

Blaga anksioznost ili trema je očekivana i često korisna kako bi učenik ostao mentalno i fizički fokusiran na ispitivanje (Birjandi i Alemi, 2010). Međutim, ukoliko su učenici previše anksiozni, to može rezultirati problemima u učenju i samoj izvedbi tokom ispitivanja. Učenike koji imaju visoku ispitnu anksioznost je lakše omesti za vrijeme ispitivanja, oni imaju više poteškoća da razumiju relativno jednostavne upute, te imaju više problema da se dosjete potrebnih informacija i da ih organiziraju u odgovore (Zeidner, 1998). Posljedično, testna anksioznost negativno utiče i na učenikov socijalni i emocionalni razvoj te na uvjerenja o vlastitoj samoeфикаsnosti i osjećanjima vezanim za školu i obrazovanje (Salend, 2012).

Ispitna anksioznost uključuje:

- fiziološku pobuđenost koja se manifestira kao glavobolja, mučnina, znojenje, kratkoća daha, ubrzan rad srca, suhoća usta, proljevi, osjećaj kao da će se osoba onesvijestiti i slično;
- zabrinutost ili neadaptivne misli kao što su strah od loše izvedbe, osjećaj nepripremljenosti, samookrivljavanje, negativno uspoređivanje sa drugima i sl.;
- kognitivne i ponašajne probleme kao što su slaba koncentracija, osjećaj da ništa ne znam, konfuzija, slaba organizacija;
- emocionalni problemi kao što je nisko samopouzdanje i vjera u sebe, osjećaj beznađa.

Ispitna anksioznost javlja se kao posljedica različitih faktora. Istraživanja pokazuju da pritisak roditelja na djecu dovodi do povećanog osjećaja pritiska, neracionalnih misli i jačih fizioloških simptoma kod djece za vrijeme testiranja (Putwain, Woods, Symes, 2010). Osim toga, na ispitnu anksioznost utiče i strah od neuspjeha, prokrastinacija, kao i raniji loši rezultati na

ispitivanjima. Međutim, važno je napomenuti da niz karakteristika iz okruženja, također, utiču na ispitnu anksioznost: priroda i težina samog zadatka kojeg treba riješiti, atmosfera za vrijeme ispitivanja, vremenska ograničenja, ponašanje nastavnika, način kako se ispitivanje provodi, ali i fizički uvjeti u učionici (Salend, 2012).

Šta se, ustvari, dešava kod učenika za vrijeme testiranja?

Da bi učenici mogli raditi testove ili biti ispitivani, potrebna im je radna memorija – sistem u kojem aktivno prizivamo i držimo relevantne informacije za rješavanje zadatka, dok u isto vrijeme blokiramo nerelevantne informacije koje opterećuju radnu memoriju, a ne služe za rješavanje zadataka. Međutim, za radnu memoriju potrebna je usmjerena pažnja. Situacije visokog pritiska (kakve mogu biti situacije ispitivanja) dovode kod učenika do toga da se njihova pažnja podijeli između zadatka (koji treba da rade) i misli i osjećanja vezanih za lošu izvedbu na testu. S obzirom da je radna memorija ograničena, ove anksiozne misli i emocije umanjuje mogućnost učenika da se fokusira na ono što je važno. Kada se ovo ponavlja iz ispitivanja u ispitivanje, učenik postaje sve više sklon da svoju pažnju usmjerava na svoje emocije i strah od neuspjeha, umjesto na samo ispitivanje. Zato kažemo da je ispitna anksioznost začarani krug. Obično učenici koji dožive ispitnu anksioznost na jednom ispitivanju, postanu uplašeni da će im se to opet desiti. To ih čini još više anksioznim i uznemirenim, a onda to vodi ka lošijem uratku na ispitivanju. Ukoliko se ovaj krug ne prekine, bilo da učenik potraži pomoć ili da nastavnik to prepozna i pomogne učeniku, u budućnosti se situacija može još više pogoršati.

S obzirom na važnost preveniranja nepotrebne ispitne anksioznosti, u ispitivanju smo pitali učenike u kojoj mjeri se ona pojavljuje za vrijeme ispitivanja. U tu svrhu korištena su pitanja subskale anksioznosti iz Skale ispitnih emocija (Pekrun i sur., 2004; Pekrun i sur., 2005, adaptirale Burić i Sorić, 2012).

Učenici su imali zadatak da odgovore na tvrdnje o ispitnoj anksioznosti na skali od 1 do 4, pri čemu je 1 – uopšte se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – uglavnom se slažem, 4 – u potpunosti se slažem. Prosječni rezultat učenika na ovoj skali bio je 2,7 (sd. 0,89) što ukazuje na relativno visok stepen prisutnosti ispitne anksioznosti među učenicima.

Tabela 14 – Prosječni rezultati na pojedinačnim tvrdnjama iz skale ispitne anksioznosti kod učenika predmetne nastave

Tvrdnja	Prosječni rezultat	St.dev	Procenat učenika koji se uglavnom ili u potpunosti slažu sa tvrdnjom
Brine me hoću li dobro riješiti test.	3,22	0,93	82%
Brine me jesam li dovoljno učio.	3,11	0,94	79,1%
Brine me hoće li test biti pretežak.	3,02	1,01	74%
Osjećam se nervozno i nelagodno.	2,90	1,09	69%
Vrlo sam nervozan/na.	2,79	1,15	63%
Na početku testa srce mi počinje lupati.	2,68	1,19	57,8%
Osjećam mučninu u želucu.	2,57	1,18	54,5%
Toliko sam nervozan/na da poželim preskočiti test.	2,52	1,20	51%

Osjećam se uspaničeno.	2,47	1,20	49,1%
Toliko sam nervozan/na da jedva čekam da test završi.	2,44	1,21	48%
Toliko sam tjeskoban/na da bih najradije bio/la negdje drugdje.	2,43	1,22	47,8%
Tresu mi se ruke.	2,23	1,18	40%

Gledajući pojedinačne čestice vidimo da je kod najvećeg broja učenika prisutna zabrinutost u vezi težine testa i zabrinutost oko vlastite izvedbe i pripremljenosti. Osim toga preko 60% učenika je nervozno, a preko polovine njih ima somatske simptome u vidu lupanja srca i mučnine.

Ispitivanje i vrednovanje postignuća je neminovni dio svakog nastavnog procesa. Blaga ispitna anksioznost je očekivana i adaptivna. Međutim, ovako visoki procenti učenika, koji se uglavnom ili u potpunosti slažu sa tvrdnjama na skali ispitne anksioznosti, navodi na zaključak da ispitivanje i vrednovanje postignuća mora biti reformirano na način da se preveniraju bespotrebne emocije koje umanjuju učeničke kapacitete da pokažu ono što znaju.

2.3.4. STRATEGIJE SUOČAVANJA

Na dobrobit učenika značajno utiču strategije suočavanja sa negativnim doživljajima. Učenici koji imaju razvijenije adaptivne strategije suočavanja, lakše se nose sa situacijama koje izazivaju anksioznost, stres i pad raspoloženja.

Tabela 15 – Načini suočavanja sa problemima koje učenici koriste

Način suočavanja	Min	Maks	M	SD
Traženje pomoći	1	4	2,47	0,61
Kognitivno-bihevioralno rješavanje problema	1	4	2,41	0,74
Kognitivno izbjegavanje	1	4	2,04	0,77
Ponašajno izbjegavanje	1	4	1,97	0,77

Kao što možemo vidjeti u Tabeli 15 učenici koriste sve načine suočavanja, i one adaptivne (traženje pomoći i kognitivno-bihevioralno rješavanje problema) i one neadaptivne (kognitivno izbjegavanje i ponašajno izbjegavanje). Ipak, nešto češće strategije suočavanja su one adaptivne – traženje pomoći i rješavanje problema. Ipak, analiza razlika prosječnih rezultata između normativnih grupa kreiranih na osnovu rezultata depresivnosti, anksioznosti i stresa navodi na sljedeće tendencije:

- učenici svih kategorija podjednako koriste adaptivne strategije, međutim, što je viši rezultat na depresiji, anksioznosti ili stresu, to je učenik skloniji da češće koristi neadaptivne strategije kognitivnog izbjegavanja (npr. „Pokušao/la sam da ne razmišljam o problemu“ ili „Nastavio/la sam se ponašati kao da se ništa nije desilo“) i ponašajnog izbjegavanja (npr. „Držao/la sam se podalje od stvari koje me podsjećaju na problem“, „Pokušao/la sam da ne osjećam ništa, kao da sam zanijemio/la“ ili „Otišao/la sam spavati da ne bih mislio/la o problemu“);
- u odnosu na učenike koji nemaju značajno povišenu anksioznost, učenici povišene anksioznosti manje traže pomoć;
- učenici sa izrazito povišenom anksioznošću se manje upuštaju u rješavanje problema.

Ovo navodi na zaključak da je u našim školama neophodno:

1. uspostaviti jasan i učenicima poznat sistem kome se mogu obratiti kada imaju neki problem (jačanje stručnih službi);
2. razviti dugoročne programe rada sa učenicima na razvoju adaptivnih strategija suočavanja koje će im biti potrebne čitav život.

Smatrali smo da je značajno pitati učenike kome se obrate za savjet ili pomoć kada imaju neki problem. Njihovi rezultati su prikazani u tabeli 16. Možemo vidjeti da se najveći broj učenika javlja prvo roditeljima (73%), zatim prijateljima/prijateljicama (53%), braći i sestrama (29%), a najmanji postotak učenika se javlja doktoru/doktorici (0,77%), psihologu van škole (1,7%) i pedagogu ili psihologu u školi (3,9%).

Tabela 16 – Osobe kojima se učenici najčešće javljaju za pomoć

Kome se obratim?	Broj	Postotak
Roditeljima	2.423	73%
Prijatelju/prijateljici	1.769	53%
Bratu ili sestri	955	29%
Nikom	440	13%
Tražim na internetu slična iskustva	414	12%
Nekojoj drugoj odrasloj osobi u koju imam povjerenja	407	12%
Nastavniku/nastavnici	368	11%
Momku/djevojci	307	9%
Tražim pomoć u religiji, od vjeroučitelja, hodže/sveštenika	227	6,8%
Treneru	165	4,9%
Prijateljima iz online okruženja koje nisam upoznao/la fizički	148	4,4%
Pedagogu ili psihologu škole	129	3,9%
Psihologu van škole	58	1,7%
Doktoru/doktorici	26	0,77%

2.3.5. VRŠNJAČKO NASILJE

Vršnjačko nasilje predstavlja ozbiljan problem u socijalnim odnosima. Stoga smo u ispitivanju pitali učenike da li su i u kojoj mjeri žrtve vršnjačkog nasilja. Slijedi tabelarni prikaz dobivenih rezultata po pitanjima. Potrebno je naglasiti da je skala za odgovore bila od 1 do 4 (1 – nikad ili skoro nikad, 2 – jednom sedmično ili češće, 3 – nekoliko puta mjesečno, 4 – nekoliko puta godišnje).

Tabela 17 – Percepcija vršnjačkog nasilja

Molimo te da navedeš da li ti se bilo šta od sljedećeg desilo u zadnjih 12 mjeseci i ako jeste koliko često.	Prosječna vrijednost	Standardna devijacija	Broj učenika koji su odgovorili sa “nekoliko puta mjesečno”	Broj učenika koji su na pitanje odgovorili sa “jednom sedmično ili češće”
Drugi učenici su me namjerno isključili iz aktivnosti.	1,53	1,06	193 (5,7%)	122 (3,6%)
Drugi učenici su me ismijavali.	1,60	1,09	234 (6,9%)	161 (4,7%)
Drugi učenici su mi prijetili.	1,26	0,76	78 (2,3%)	85 (2,5%)
Drugi učenici su uzeli ili uništili stvari koje mi pripadaju.	1,30	0,85	80 (2,4%)	48 (1,4%)
Drugi učenici su me tukli i maltretirali.	1,09	0,50	23 (0,7%)	20 (0,6%)
Drugi učenici su širili ružne glasine o meni.	1,66	1,15	216 (6,4%)	145 (4,3%)

Iz dobivenih podataka vidimo da su najčešći oblici vršnjačkog nasilja bili u smjeru ostracizma, ponižavanja i širenja glasina. Aktivni oblici poput fizičke agresivnosti su prijavljeni mnogo rjeđe, odnosno 1,3% učenika je prijavilo da je najmanje nekoliko puta mjesečno bilo maltretirano ili tučeno.

Svakako bi se ovom problemu moralo posvetiti više pažnje, a s obzirom na dobivene rezultate na drugim pitanjima (vidjeti otvoreno pitanje *Šta bi ti moglo olakšati narednu školsku godinu?*), sigurno je da primjena mjera koje su donesene na nivou Ministarstva mora biti efikasnija kako bi se spriječili svi oblici nasilja koji učenicima nanose veliku štetu.

Pored procjene iskustva sa vršnjačkim nasiljem, ispitali smo i stavove prema vršnjačkom nasilju jer bi taj podatak mogao biti značajan školama u pripremama za prevenciju. Odgovori su ponuđeni na skali od 1 do 4 (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – uglavnom se slažem, 4 – potpuno se slažem).

Tabela 18 – Stavovi prema vršnjačkom nasilju

Do koje mjere se slažeš sa sljedećim tvrdnjama:	Prosječna vrijednost	Broj odgovora	Broj učenika koji su odgovorili sa “uopće se ne slažem” i “uglavnom se ne slažem”
Nervira me kad niko ne brani zlostavljane učenike.	3,80	3.305	90 (2,7%)
Dobro je pomoći učenicima koji ne mogu sami da se brane.	3,69	3.314	125 (3,8%)

Pogrešno je maltretirati druge.	3,79	3.310	122 (3,7%)
Loše se osjećam kad vidim da zlostavljaju druge učenike.	3,73	3.310	132 (4,0%)
Drago mi je kad neko ustane u odbranu drugih učenika koji su zlostavljani.	3,80	3.305	90 (2,7%)

Iz tabele odgovora (Tabela 18) vidimo da djeca i mladi koji su odgovarali na ovaj upitnik imaju negativan stav prema vršnjačkom nasilju, što je jako važan nalaz. Ipak, treba imati na umu da do 4% ispitanih učenika ima stavove koji bi mogli podržavati nasilničko ponašanje ili makar dovesti do pasivnosti u situaciji kada svjedoče vršnjačkom nasilju.

2.3.6. DOSADA NA NASTAVI

Ispitali smo da li je i u kojoj mjeri učenicima predmetne nastave dosadno na nastavi. Skala ponuđenih odgovora je bila od 1 do 4 (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – uglavnom se slažem, 4 – u potpunosti se slažem). Dobiveni podaci su navedeni u Tabeli 18.

Tabela 19 – Procjena dosade na nastavi

Molimo te da navedeš u kojoj mjeri se slažeš sa navedenim tvrdnjama: Za vrijeme nastave...	Prosječna vrijednost	Standardna devijacija	Broj odgovora
...kao da se nalazim u situaciji u kojoj moram raditi besmislene stvari	1,95	0,96	3.298
Većinu vremena sjedim i ne radim ništa	1,81	0,93	3.310
...većinu vremena sjedim i ne radim ništa	2,16	1,03	3.298
Obično jedva čekam da završi sat	2,55	1,06	3.302
...užasno mi je dosadno	2,28	1,06	3.309
Rijetko sam zainteresiran/na za nastavne sadržaje	1,99	0,98	3.303
...obično jedva čekam da završi sat	1,79	1,01	3.290
Osjećam da samo „gubim“ vrijeme	1,71	0,97	3.299
...često „izgubim“ pažnju	1,63	0,95	3.305

Iz dobivenih podataka se stiče utisak da učenicima koji su ispunjavali ovaj upitnik nastavni proces uglavnom nije dosadan. U prosjeku, većina ispitanika se uglavnom ne slaže sa navedenim tvrdnjama koje govore u prilog dosade na nastavi.

Međutim, analiza razlika između učenika osnovnih i srednjih škola pokazuje da učenici srednjih škola ipak imaju značajno više rezultate nego učenici osnovnih škola.

Tabela 20 – Razlike u percepciji dosade na času između učenika osnovnih i srednjih škola

Tvrđnja	Grupa	N	Prosječna vrijednost	Standardna devijacija	t
...kao da se nalazim u situaciji u kojoj moram raditi besmislene stvari	OŠ	1.862	1,80	0,91	-10,39**
	SŠ	1.429	2,15	0,98	
...većinu vremena sjedim i ne radim ništa	OŠ	1.876	1,61	0,82	-15,23**
	SŠ	1.434	2,08	0,96	
...užasno mi je dosadno	OŠ	1.874	1,97	1,01	-12,75**
	SŠ	1.424	2,42	1,01	
...obično jedva čekam da završi sat	OŠ	1.878	2,33	1,06	-13,71**
	SŠ	1.424	2,83	0,99	
...često „izgubim“ pažnju	OŠ	1.878	2,04	1,02	-15,62**
	SŠ	1.431	2,60	1,04	
...rijetko sam zainteresiran/na za nastavne sadržaje	OŠ	1.884	1,83	0,94	-10,74**
	SŠ	1.419	2,19	0,98	
...pitam se što tu uopće radim	OŠ	1.868	1,62	0,92	-11,07**
	SŠ	1.422	2,01	1,08	
...osjećam da samo „gubim“ vrijeme	OŠ	1.877	1,56	0,87	-10,52**
	SŠ	1.422	1,92	1,05	
...zapravo ne želim raditi ništa	OŠ	1.877	1,56	0,92	-5,18**
	SŠ	1.428	1,73	0,99	

** značajno na nivou $p < 0,01$

Dakle, iako rezultati ukazuju da učenicima uglavnom nije dosadno na času, potrebno je povesti računa o kreiranju okruženja posebno u srednjim školama koje bi učenike dodatno podsticalo na angažman i učenje kako ne bi jedva čekali da se završi čas.

2.3.7. POGLED U BUDUĆNOST – OBRAZOVNE ASPIRACIJE

Značajni faktor dobrobiti učenika jeste i način na koji djeca i mladi mogu sebe projicirati u budućnosti, koje želje i planove imaju, odnosno njihove obrazovne aspiracije. Pitali smo ih: „Kada razmišljaš o budućnosti, koji je to najviši nivo obrazovanja koji planiraš da stekneš?“ Ponuđeni odgovori su bili: 1– Da završim srednju školu, 2 – Da završim tri godine fakulteta, 3 – Da završim više od tri godine fakulteta, 4 – Da završim srednju školu i neke dodatne kurseve. Slijedi prikaz dobivenih rezultata:

Tabela 21– Obrazovne aspiracije učenika

Kada razmišljaš o budućnosti, koji je to najviši nivo obrazovanja koji planiraš da stekneš?	Broj odgovora	Postotak (%)
Srednja škola	410	12,1%
Tri godine fakulteta	502	14,8%
Više od tri godine fakulteta	1.939	57%
Srednja škola i neki dodatni kursevi	472	13,9%
Ukupan broj odgovora	3.323	

Kao što vidimo, većina ispitanih učenika ima želju i planira da nastavi postsekundarno obrazovanje.

Vjerujemo da će podaci dobiveni ovom kvalitativnom analizom pomoći Ministarstvu odgoja i obrazovanja KS, kao i stručnim službama škola da osmisle kvalitetan način karijerne orijentacije i savjetovanja, ali i procesa donošenja odluka.

2.3.8. KVALITATIVNA ANALIZA PITANJA OTVORENOG TIPRA ZA UČENIKE PREDMETNE NASTAVE

Na kraju ispitivanja učenici su imali mogućnost da napišu što bi im olakšalo narednu školsku godinu kako bi mogli kvalitetnije učiti i napredovati. Ukupno 2.755 učenika je odgovorilo na ovo pitanje. Od tog broja 741 odgovor nije uzet u analizu jer su bili lični i specifični, nedovoljno zastupljeni ili nisu bili usmjereni na pitanje.

Tematskom analizom odgovora izdvojena je važna informacija, posebno za stručne službe škole, a to je lokus kontrole. Primijećeno je da učenici uzroke i posljedice svojih akcija često pripisuju vanjskim faktorima, odnosno da je bilo 3 puta više odgovora koji su upućivali na to da učenici očekuju promjene u okruženju kako bi oni mogli bolje učiti i napredovati. Sa jedne strane je to za očekivati uzimajući u obzir uzrast djece, ali je važno da u narednom periodu posvetimo više pažnje upravo ovom aspektu. Kroz nastavu i svakodnevni razgovor nastavnog osoblja i učenika, može se jačati unutrašnji lokus kontrole, odnosno pomoći učenicima da razumiju da je kvalitet učenja i napretka velikim dijelom na njima samima.

Oko 13% učenika je prepoznalo problem u dosljednosti u učenju, manjku volje i motivacije, kao i nekim ličnim faktorima poput emocionalnih smetnji i zdravlja. Kada uzmemo u obzir i oko 2% učenika koji su tražili razgovore sa psihologom ili više obrađivanje tema vezanih za mentalno zdravlje, smatramo da bi stručne službe škola trebale osmisliti i ovakav način rada. Oko 9% učenika koji su odgovorili na ovo pitanje navodi da im je potrebno u narednoj školskoj godini da se smanji pritisak, da budu manje pod stresom. Preporuka je svakako da se unutar škola osmisli plan testova i kontrolnih radova, kao što je već praksa u školama, ali i da se učenici kontinuirano obučavaju adaptivnim tehnikama suočavanja sa stresom kako bi se razvijala rezilijencija.

Vanjski, situacijski faktori koje su učenici navodili se tiču kvaliteta nastavnog procesa, organizacije nastave, suhoparnosti i zastarjelosti sadržaja predavanja i nedovoljno stimulativnih časova. Učenici su predlagali u značajnom broju veću zastupljenost projektne nastave, izleta, škola u prirodi, ali i duže odmore i kraće časove (uglavnom po 30 minuta). 3% učeničkih odgovora se odnosilo na potrebu da se sistem obrazovanja potpuno reformira te da se modernizuju NPP-ovi.

Vjerujemo da je značajan podatak to što je nešto više od 3% učenika napisalo da se ukine online nastava u narednoj školskoj godini, odnosno, izrazili su želju da se redovno ide u školu. Naravno, bilo je i odgovora u prilog online nastavi, ali je njihova frekvencija bila značajno manja (1%).

Više od 5% učeničkih odgovora je da je sve uredu, da ne treba ništa mijenjati.

Primijenjena je tematska analiza odgovora ispitanika (induktivna), u donjoj tabeli su prikazane dobivene teme.

Tabela 22 – Osnovne teme u odgovorima učenika predmetne nastave

TEME (broj odgovora)	PODTEME (broj odgovora)	ČESTICE/SADRŽAJ
Dispozicijski (lični) faktori (370)	Volja i dosljednost u učenju (259)	Motivacija za učenje
		Organizacija učenja i struktura dana
		Pretjerana upotreba mobitela
	Emocionalni faktori (111)	Brige, anksioznost, stid, strah
		Manjak koncentracije, fluktuacija pažnje
		Nisko samopouzdanje i samoeфикаsnost
		Zdravlje (tjelesno i mentalno)
Situacijski faktori (1.234)	Nastavnici (398)	Pravednost, objektivnost, profesionalna i konstruktivna komunikacija, razumijevanje, pokazivanje interesa (308)
		Potreba za psihologom u i van škole, edukacija nastavnika o mentalnom zdravlju (65)
		Potreba za dodatnim radom sa nekom osobom (25)
	Organizacija nastave i NPP (736)	Projektна nastava, inovacije, vannastavne aktivnosti, slobodno vrijeme, kraći časovi, više odmora, bolje objašnjavanje lekcija... (534)
		Reforma obrazovanja, mijenjanje NPP-ova (83)
		Online nastava (ZA online nastavu-26; PROTIV online nastave -93)
	Vršnjaci (100)	Vršnjačko nasilje, ruganje drugih u školi, loša komunikacija, konflikti (47)
		Potreba za prijateljima (53)
Stres (252)	Testovi, odgovaranja, ocjene	Nastavnici i roditelji
Zadovoljstvo trenutnim stanjem (158)	Ništa ne mijenjati	

Slijede neki izdvojeni odgovori učenika koji bi mogli pomoći u razumijevanju njihovih potreba i kreiranju preporuka:

„Da profesori imaju više razumijevanja i da postoji neki način gdje možemo izostati iz škole na nekoliko dana ako se osjećamo loše mentalno, bez upisivanja odsustva. Ponekad imam

periode gdje se jedva dižem iz kreveta a znam da moram u školu i to mi pogorša stanje i cijeli dan provedem bez puno misli i malo energije i raspoloženja.“

„Da moji nastavnici nekada i meni "progledaju kroz prste" kao nekim drugim učenicima, tada bih se osjećao jednako vrijednim.“

„Da se problemi o nasilju rješavaju, da nastavnici ne zanemaruju nasilje.“

„Više osmijeha.“

„Mogućnost besplatnih kurseva za sve jer mnogi roditelji nisu u mogućnosti zbog finansijske situacije plaćati kurseve, a sve dodatne nastave u školi su samo za odlične učenike, a dopunske za učenike sa dovoljnim i nedovoljnim ocjenama, uvođenje školskih ormarića jer je sadržaj ruksaka suviše težak pogotovo za djecu u razvoju, pokretanje raznih druženja i radionica na nivoima općina (da termini druženja budu česti redovni, npr. jednom ili dvaput sedmično) kako bi djeca zajedno učila i družila se, omogućavanje besplatnog posuđivanja knjiga iz gradskih biblioteka za učenike osnovne i srednje škole, odjeljska zajednica treba da bude najvažniji predmet i da imamo časove OZ-e tri puta sedmično jer je škola ODGOJNO-obrazovna ustanova, mada nam to govore jedino kada se loše ponašamo i kada napravimo problem, a ne pokazuju nam to na djelu... i još mnogo toga.“

„Zabavne radionice sa nastavnicima koje nisu obavezne, nego za opuštanje i učenje.“

„Vesele sveske i šareni pribor.“

„Pa ja mislim da škola treba biti slobodnija, iako je javna ustanova, recimo nastavnici bi se trebali šaliti sa nama, biti dobri prema nama i biti ljudi kojim se možemo obratiti ako nam treba pomoć oko nečega i uz to da nas još uvijek uče istim stvarima, ali da ne traže previše od nas. Također bih volio da nemamo toliko nebitnog gradiva iz raznih predmeta jer nam to nikada neće trebati.“

„Bolji učenici. Učenici koji znaju kad pogriješe i da priznaju svoju grešku umjesto da kažu da su drugi ljudi oko njih krivi. Učenici koji znaju da se ponašaju kulturno prema svojim nastavnicima i kolegama u razredu umjesto da ometaju, uzrokuju buku koja će uticati na našu koncentraciju i da govore ružne riječi svakome u blizini.“

„Ono što bi lično meni olakšalo jeste manje teorije, a više prakse. Samim tim da svi znamo da korona nije bila tako daleko i koliko je djecu različitih uzrasta "promijenila" i kako se promijenio način učenja i druženja i općenito pogled na neke stvari. Manje stresa i pritiska u školi od strane profesora jer mi učenici jednostavno nekad ne možemo stići sve na vrijeme što je za mene sasvim normalno i onda kada dođemo u školu previše se stresiramo oko ocjena ili oko onoga kako će neki profesor reagovati na to. Smatram da svaki profesor treba da se ponaša prema učenicima baš onako kako bi on volio da se neko drugi ponaša prema njihovoj djeci.“

„Olakšalo bi mi to da nastavnici imaju isti pristup svim učenicima, bez obzira da li su njihovi roditelji psiholozi, direktori ili obični radnici, jer ako je neko uzoran učenik, ne treba mu stajati na put, što je npr. dijete običnog radnika. Ako je roditelj nekog učenika npr. direktor, zašto njegovo dijete, ako nije uzoran učenik, mora da se unapređuje, kao što je, nažalost, u našoj državi to istina u većini slučajeva. To mi nikada neće biti jasno i odgovor mi nikada niko neće dati, nažalost. Zbog toga nam je i sistem u državi takav kakav jeste i napredak je jako loš. To je moje mišljenje.“

„Puno bi bilo lakše kada nastavnici ne bi vrednovali učenike po ocjenama. Ocjena ne opisuje učenika i svako omalovažavanje od strane nastavnika ili učenika dovodi do pokretanja psihičkih poteškoća kod pojedinca. Problem je što cilj u BiH nije da naučimo, već da imamo dobar prosjek, to što smo izostavili nikom ništa (zato kada se radi opšte testiranje na nivou država ne uradimo dobro jer se ne zadovoljavamo znanjem, već ocjenama, tj. nije nas briga za znanje nego sve pa i uspjeh vidimo kroz ocjenu koja ne znači apsolutno ništa). Kroz 9 godina školovanja, sretala sam malo nastavnika koji su imali cilj da naučimo i koji su se vraćali na gradivo. Sada završavam osnovnu školu, a nastavnike je samo briga da li će se oni obrukati pred kolegama u srednjim školama, zbog neznanja koji su pružili učenicima prethodnih godina. Ukratko, težište stavljamo na nebitne stvari. Također, u školama se treba učiti nešto konkretno što će nama olakšati način razmišljanja u životu, a ne još dodavati stres. Trebaju postojati predmeti kao što su: magija govora, komunikacija među ljudima, finansije... Sve će nas ovo nekada dočekati, a mi se nećemo znati postaviti prema datoj situaciji.“

„Definitivno više razgovora sa profesorima vezanin za svakodnevne stvari u životu kroz koje prolazimo, jer bi nam time pružili neku nadu i toplinu koju ne dobivamo kući.“

„Umjesto vladanja da su pare koje učenik dobija mjesečno (kao sto je u ostalim državama Evrope).“

„Ja ne učim, ali napredujem, tako da ništa ne bih mijenjala.“

„Potrebne su nam promjene, velike promjene. Učenici su anksiozni, ljuti, izgubljeni. Potrebni su nam razgovori gdje ćemo imati priliku da se otvorimo i kažemo šta nam smeta. Razgovori koji će imati neki rezultat, a ne samo govor u prazno.“

2.3.9. FIZIČKO ZDRAVLJE

U ovom dijelu dat je pregled procjena fizičkog zdravlja učenika predmetne nastave, izostanaka iz škole zbog zdravstvenih razloga, kao i promjene u prehranbenim navikama kod učenika u toku i nakon intenzivnog perioda pandemije i zatvorenosti u kućama.

Tabela 23 – Zadovoljstvo zdravstvenim stanjem učenika predmetne nastave

Zadovoljstvo zdravljem	Broj	Procenat
Nimalo	84	2,5
Pomalo	275	8,1
Umjereno	969	28,7
Jako puno	2.018	59,8
Total	3.346	99,1
Neodstajući	30	0,9

Na pitanje u vezi sa zadovoljstvom opštim zdravstvenim stanjem, većina učenika (59,8%) je odgovorila da je potpuno zadovoljna svojim zdravljem, a umjereno zadovoljstvo je izrazilo 28,7% učenika u periodu otvaranja škola. **Jedan od deset ispitanika nije zadovoljan svojim zdravljem (nimalo ili pomalo zadovoljan).**

Rezultati zadovoljstva izgledom su drugačiji od gore navedenih rezultata opšteg zdravlja, te vidimo da su djeca umjereno ili jako puno zadovoljna svojim izgledom u 79,7% slučajeva, dok njihovo nezadovoljstvo se izražava u njihovim odgovorima pod pomalo (14,7%) i nimalo (5,6%) u ukupnom udjelu od 20,3%. Ovaj rezultat moramo staviti u kontekst povećane izloženosti društvenim mrežama, kao i uticajima istih, na način postavljanja teško ili nikako dostižnih standarda fizičkog izgleda. Također, u obzir treba da uzmemo da je veliki broj ispitanika u „osjetljivim“ tinejdžerskim godinama, posebno osjetljivim na fizički izgled, konstatnu usporedbu sa drugima i izraženu želju da budu dopadljivi u društvu.

Poteškoće osjećanja, koncentracije, pamćenja, ponašanja i saradnje sa drugim ljudima su gotovo identično ocijenjene u oba slučaja, „ne“ sa 48% i „da“ sa 52%. Razloge možemo pronaći u većem broju stvari ili pojava koje odvlače pažnju u odnosu na isto vrijeme koje bi bilo provedeno u školi. Dok bi djeca u školi bila pod nadzorom nastavnika, u cilju savladavanja lekcija, njihova pažnja je usmjerena prema obrazovnom procesu, za razliku od vremena provedenog kod kuće, gdje pažnju odvlači niz drugih aktivnosti (slobodan pristup telefonu, tabletu, TV-u, istraživanju interneta i korištenju društvenih mreža).

Približno 49,7% učenika izjavilo je da postoje poteškoće savladavanja školskog gradiva, popuštanja u školi i poteškoće u odnosu sa nastavnim osobljem.

Lock down, zatvaranje škola kao i nesigurnost pandemijskog perioda se odrazilo na porodični život djece te dok je procenat zadovoljstva porodičnim životom 64,9%, zabrinjavajući je podatak da je 14,8% djece dalo odgovor „umjereno“ ili „jako puno“ na pitanje o poteškoćama u porodičnom životu. **Potrebno je posebno obratiti pažnju na porodične situacije u kojima se učenici nalaze. Napor pandemije je podjednako podijeljen na cijelu porodicu, pristup zdravstvu, poslovima, radnim i životnim navikama koje su se preko noći promijenile.**

Slične rezultate imamo i u poteškoćama u odnosima sa prijateljima, gdje su u 40,3% slučajeva učenici izjavili da imaju određene poteškoće u ovom segmentu života.

Poteškoća u učenju i praćenju nastave nije bilo samo kod 41,2% učenika, dok je ostatak od 58,8% slučajeva prijavio poteškoće pri učenju i praćenju nastave. Ovo stavljamo u kontekst načina na koji se učilo tokom pandemije, uz olakšan pristup informacijama, učenici nisu imali potrebe za efikasnijim sistemom bilježenja i praćenja nastave koji je integralni dio motornih i intelektualnih vještina.

U vannastavnim aktivnostima i hobijima učenici su odgovorili da nisu imali poteškoće u 65,7% dok su ozbiljnije poteškoće izrazili u 9% „umjereno“ i 6,4% „jako puno“ slučajeva, što tumačimo kao rezultat pandemijskog zatvaranja objekata u kojima su se te vannastavne aktivnosti odvijale.

Loše zdravstveno stanje je prijavilo 4,5% učenika, što je nešto više od rezultata istraživanja američkog CDC-a (Centers for Disease Control and Prevention) za period 2019–2020 koji su prijavili taj procenat u iznosu od 3,2%. Zbog nepostojanja rezultata i istraživanja o općem zdravstvenom stanju djece, ovdje moramo računati i na pogoršanje zdravstvenog stanja djece koje je došlo sa pandemijom.

Ukupno, 41,7% djece u ovom istraživanju je bolovalo od COVID-19, 58,3% nije.

Usljedila je serija pitanja vezanih za eventualne zdravstvene poteškoće koje se odnose na one koji su preboljeli COVID-19. Ovo su značajni podaci kako bi se ustanovio odnos mogućih posljedica, što ide u susret jednom od ranijih zaključaka kako bi trebalo napraviti sistematske

preglede, posebno školske djece u ovom periodu u cilju postavljanja tzv. baseline studije o stanju zdravlja djece dvije godine nakon pandemije.

Djeca koja su preboljela COVID-19 su prijavila probleme sa disanjem u 8% slučajeva, smanjenu fizičku kondiciju u 15,4% slučajeva, slabiju toleranciju na fizički i mentalni napor u 10,7% slučajeva, glavobolju u 17,6% slučajeva, slabiju koncentraciju u 17,9% slučajeva, srčane tegobe u 4% slučajeva, i gubitak mirisa i okusa u 5,3% slučajeva.

Tek smo na početku našeg razumijevanja posljedica nastalih zarazom SARS COV-2 virusa, te navedeni rezultati su dio dugoročnog istraživanja i pažnje koje ćemo morati posvetiti ovom virusu i posljedicama koje ostavlja. Ono što možemo zaključiti iz navedenih rezultata su visoko prijavljeni procenti zdravstvenih problema koje zahtijevaju adekvatne zdravstvene mjere i važnost postepene integracije i povratka redovnim aktivnostima pod redovnim zdravstvenim nadzorom.

Tabela 24 – Izostajanje iz škole zbog bolesti

Izostajanje iz škole	Broj	Procent
Nijednom	563	16,7
Do jedne sedmice	1.349	40,0
Do dvije sedmice	693	20,5
Više od dvije sedmice	711	21,1
Total	3.316	98,2
Nedostajući	60	1,8

Tabela 25 – Zdravstveni razlozi za izostanak iz škole

Razlozi izostanka	Broj	Procent
Bol u zglobovima	119	3,5
Bol u leđima i vratu	126	3,7
Grčevi u nogama	39	1,2
Glavobolja	910	27,0
Mučnina	1.350	40,0
Slabost vida	62	1,8
Total	2.606	77,2
Nedostajući	770	22,8

Posljedice pandemije, lock down-a, smanjenog kretanja i uopšte smanjene fizičke aktivnosti djece koja je u direktnoj vezi sa brojnim indikatorima zdravlja, uz razvoj sedanternih navika su nesumnjivo dovele do povećanja izostanaka iz škole, usljed, sa pandemijom povezanih simptoma i bolesti. Udio bolova u zglobovima od 3,5%, bolovi u leđima i vratu 3,7%, grčevi u nogama 1,2%, slabost vida 1,8% i glavobolje 27% se mogu direktno povezati sa posljedicama pandemije.

Tabela 26 – Promjene u prehrambenim navikama učenika predmetne nastave

Tvrdnja	Broj	Procenat
Jedem više puta dnevno nego ranije	397	11,8
Jedem manje puta dnevno nego ranije	338	10,0
Jedem veće količine hrane	211	6,3
Jedem manje količine hrane	186	5,5
Unosim više tečnosti	289	8,6
Unosim manje tečnosti	69	2,0
Jedem više grickalica	167	4,9
Nije se ništa posebno promijenilo	1.581	46,8
Total	3.238	95,9
Nedostajući	138	4,1

Većina djece od 51,2% je promijenila prehrambene navike, od čega je najveći procenat izrazio promjenu u smislu da jede više puta dnevno nego prije pandemije, 6,3% jede veće količine hrane, 2% uzima manje tečnosti, a 5% uzima više grickalica.

Tokom pandemije su se promijenile prehrambene navike cijele porodice. Roditelji su imali više vremena za pripremu zdravijih obroka, te na taj način uticali i na poboljšanje kvaliteta ishrane djece. Pretpostavljamo da su se navike djece u ishrani vratile u predpandemijske okvire.

2.4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – PROSVJETNI RADNICI

Psihofizička dobrobit prosvjetnih radnika bila je u posebnom fokusu ispitivanja s obzirom da je zaštita mentalnog zdravlja prosvjetnih radnika ključ za održavanje kvalitete obrazovanja. U tabelama su dati osnovni sociodemografski podaci o prosvjetnim radnicima koji su učestvovali u istraživanju.

Tabela 27 – Broj prosvjetnih radnika po spolu

Spol	Broj	Procenat
Ženski	896	82,8%
Muški	178	16,5%
Ukupno	1.074	99,3%
Nedostajući	8	0,7%
Ukupno	1.082	

Tabela 28 – Broj prosvjetnih radnika po ustanovama

Institucija	Broj	Procenat
Vrtić	68	6,3%
Osnovna škola	670	61,9%
Srednja škola	334	30,9%
Ukupno	1.072	99,1%
Nedostajući	10	0,9%
Ukupno	1.082	100,0%

Tabela 29 – Broj prosvjetnih radnika prema radnom mjestu

Radno mjesto	Broj	Procenat
Odgajateljica	63	5,8%
Nastavnica razredne nastave	227	21,0%
Nastavnica predmetne nastave	654	60,4%
Stručna saradnica	77	7,1%
Uprava	18	1,7%
Asistentica u nastavi	18	1,7%
Članica mobilnog tima	14	1,3%
Ukupno	1.071	99,0%
Nedostajući	11	1,0%
Ukupno	1.082	100,0%

Prosvjetne radnike smo pitali i za socio-ekonomsko stanje porodice u kojoj žive, odnosno koliki je prosječni mjesečni prohod na nivou porodice, pri čemu su kategorije određene na nivou potrošačke korpe u aprilu 2022. godine. Dobiveni podaci ukazuju da značajan broj prosvjetnih radnika živi u porodici u kojoj su primanja takva da mogu zadovoljiti potrebe osnovne potrošačke korpe za četveročlanu porodicu, dok samo mali broj njih (3,9%) ima primanja visoko iznad potrošačke korpe. Međutim, skoro 40% prosvjetnih radnika živi u porodicama u kojima su primanja niža od prosječne potrošačke korpe što zasigurno predstavlja vrlo važan organizacijski faktor hroničnog stresa.

Tabela 30 – Broj prosvjetnih radnika prema prosječnim mjesečnim primanjima u porodici

Ukupna primanja	Broj	Procenat
Ispod 1.200	74	6,8%
1.200 - 1.800	347	32,1%
1.800 - 2.200	422	39,0%
2.200 - 3.300	189	17,5%
Iznad 3.300	42	3,9%
Ukupno	1.074	99,3%
Nije prijavilo	8	0,7%
Ukupno	1.082	100,0%

2.4.1. ZAHTJEVI, KONTROLA, PODRŠKA NA RADNOM MJESTU

Prosvjetni radnici, kao i svi drugi radnici, izloženi su nizu potencijalnih stresora na radnom mjestu. Očuvanje i promocija mentalnog zdravlja prosvjetnih radnika prije svega podrazumijeva intervencije kojima se potiču protektivni faktori za mentalno zdravlje i dobrobit nastavnika. Veliki je broj teoretskih perspektiva iz kojih se mogu posmatrati stresori na radnom mjestu. Neke od njih su: model zahtjevi – kontrola – podrška, model zahtjeva i resursa (Bakker and Demerouti, 2013), socijalno – kognitivna teorija razvoja karijera (Lent et al., 1994), te teorija samoodređenja (Ryan and Deci, 2017). Naravno, i niz istraživanja u posljednje tri godine koja su rađena sa prosvjetnim radnicima širom svijeta upućuju na potencijalne faktore stresa koji se moraju uzeti u obzir prilikom donošenja odluka o intervencijama za smanjenje

rizika i prevencije negativnih posljedica na radnom mjestu prosvjetnih radnika. Faktori kao što su percepcija samoeфикаsnosti na radnom mjestu, uključenost nastavnika u rad, podrška kolega i saradnja, školska radna klima, rukovođenje i upravljanje školom trebaju biti važni faktori koji određuju javne politike obrazovanja. U ovom ispitivanju korišten je model zahtjevi – kontrola – podrška. Zahtjevi na poslu se odnose na radno opterećenje (količinu posla, brzinu obavljanja posla) i često se operacionalizira kroz vremenski pritisak i konflikt uloga (Karasek, 1985). Kontrola na poslu predstavlja mogućnost osobe da kontrolira svoje radne aktivnosti. Kako je sam Karasek definirao, to je „potencijalna kontrola zaposlenika nad njegovim zadacima i njegovim ponašanjem tokom radnog dana.“ Kontrola na poslu (eng. decision latitude) teoretski uključuje dvije komponente: broj ili obim vještina iskoristivih na poslu (eng. skill discretion) i autoritet ili autonomija u donošenju odluka (eng. skill authority). Raspon mogućnosti kontroliranja okoline i situacije je ključna dimenzija u determiniranju zdravlja radnika s jedne i aktivnog ponašanja/učenja s druge strane. Mogućnost kontrole na poslu smanjuje stres zaposlenika i povećava učenje, dok psihološki zahtjevi povećavaju učenje, ali i stres. Osim zahtjeva i kontrole na poslu, vrlo je bitna socijalna podrška koju radnik dobiva od svojih kolega i nadređenog. U suštini, najnegativnije ishode očekujemo kod radnika koji imaju velike zahtjeve na poslu, mali stepen kontrole i nisu ostvarili socijalnu integraciju unutar organizacije, dok najpozitivnije rezultate u smislu aktivnog ponašanja očekujemo kod radnika koji imaju visoke zahtjeve, visok stepen kontrole i visoku socijalnu integraciju.

Zahtjevi na radnom mjestu dijele se na:

1. kvantitativne zahtjeve (količina posla i brzina rada);
2. zahtjevi za učenjem (stalna potreba za novim vještinama i znanjima da bi se posao mogao obavljati);
3. zahtjevi za donošenjem odluka (donošenje brzih i kompleksnih odluka, ponekada i bez dovoljno informacija).

Zahtjevi na radnom mjestu u savremenom vremenu se stalno povećavaju i usložnjavaju. Međutim, omogućavanje autonomije u radu u smislu davanja kontrole radnicima da učestvuju u dizajniranju tempa i načina rada, uveliko smanjuje opterećenje radnika i povećava njegov angažman.

Stoga se kao indeks diskrepance može koristiti razlika između količine zahtjeva i stepena kontrole koje radnici imaju na radnom mjestu.

Tabela 31 – Indeks diskrepance između zahtjeva i kontrole/autonomije na radnom mjestu

	Kvantitativni zahtjevi	Zahtjevi za donošenjem odluka	Zahtjevi za učenjem	Ukupno zahtjevi	Kontrola	Zahtjevi - kontrola
	Prosjek	Prosjek	Prosjek	Prosjek	Prosjek	
Odgajateljica	2,7	3,1	2,7	2,8	2,4	0,3
Nastavnica razredne nastave	2,9	3,2	3,1	3,0	2,1	0,9
Nastavnica predmetne nastave	2,9	3,2	3,0	3,0	2,2	0,8
Stručna saradnica	3,0	3,5	3,1	3,1	2,8	0,3
Uprava	3,1	3,7	3,1	3,2	2,6	0,7
Asistentica u nastavi	2,6	3,2	3,1	2,9	2,5	0,4
Članica mobilnog tima	3,3	3,7	3,2	3,3	2,9	0,4
Svi	2,9	3,4	3,0	3,1	2,5	0,5

Iz dobivenih rezultata vidljivo je da su najveći zahtjevi prosvjetnih radnika vezani za stalno učenje i usvajanje novih vještina i znanja ($M=3,4$), te zahtjevi za donošenjem kompleksnih odluka. Najveća razlika između zahtjeva i kontrole (kao i prošle godine) je kod nastavnica razredne nastave, a potom kod nastavnica predmetne nastave što govori u prilog tome da je važno u budućoj reformi ostaviti više autonomije nastavnicima kako bi mogli balansirati sve zahtjeve kojima su izloženi i kojih će biti još više.

Rezultati percepcije socijalne podrške ipak govore u prilog da su prosvjetni radnici u prosjeku relativno dobro integrirani u radno okruženje te da mogu računati na neki vid socijalne podrške kako od kolega, tako i od nadređenih.

Tabela 32 – Percepcija socijalne podrške prosvjetnih radnika

	Podrška kolega	Podrška nadređenog
	Prosjek	Prosjek
Odgajateljica	4,0	3,8
Nastavnica razredne nastave	3,7	3,7
Nastavnica predmetne nastave	3,7	3,7
Stručna saradnica	3,6	3,8
Uprava	3,9	3,7
Asistentica u nastavi	4,3	4,6
Članica mobilnog tima	4,0	4,1

2.4.2. IZVORI STRESA ZA PROSVJETNE RADNIKE

Iako je ova školska godina organizirana u školama i učionicama, **prosvjetni radnici suočavali su se sa raznim stresorima, od kojih su neki dosta tipični za obrazovanje, a neki su vezani za trenutnu socijalnu i ekonomsku situaciju.**

Kako bismo ispitali koji su to glavni izvori stresa za nastavnike, korišten je Upitnik za mjerenje nastavničkog stresa (Mikulandra i Sorić, 2004). Rezultati se iskazuju na skali od 1 do 5, pri čemu je 1 – nije nimalo stresno, 2 – malo stresno, 3 – umjereno stresno, 4 – jako stresno, 5 – vrlo jako stresno.

Rezultati po pojedinačnim česticama dati su u tabeli za ukupan uzorak:

Izvor stresa	Prosjeak	St.dev
Neadekvatna plaća	3,6	1,2
Previše posla (npr. priprema za nastavu, ocjenjivanje i sl.)	3,5	1,1
Pritisak od strane roditelja	3,4	1,3
Administrativni posao (npr. pisanje priprema, popunjavanje dnevnika i sl.)	3,4	1,2
Nemogućnost posvećivanja učenicima pojedinačno zbog nedostatka vremena	3,4	1,1
Odgovornost za učenike (npr. za njihovu uspješnost na ispitu)	3,4	1,0
Loš odnos učenika prema radu	3,3	1,1
Nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koje se direktno tiču nastavničkog posla	3,3	1,2
Težak (problematičan) razred	3,3	1,1
Veliki razredi (prevelik broj učenika)	3,2	1,2
Neodređeni programi rada (nedovoljno precizni)	3,2	1,2
Nedostatak priznanja za dobar rad, tj. podučavanje	3,2	1,2
Manjak opreme i loši uvjeti za rad	3,1	1,2
Neuljudno ili drsko ponašanje učenika	3,1	1,2
Nemogućnost profesionalnog usavršavanja	2,9	1,2
Slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere)	2,9	1,1
Bučni učenici	2,9	1,2
Održavanje razredne discipline	2,8	1,1
Slaba mogućnost izražavanja vlastite kreativnosti u poslu	2,8	1,0
Prekratki periodi odmora između školskih sati	2,8	1,1
Slaba mogućnost uvođenja inovacija	2,7	1,1
Stavovi i ponašanje drugih nastavnika	2,7	1,1
Dodatni sati nastave zbog odsutnosti drugih nastavnika (npr. kad su na bolovanju)	2,7	1,3
Pritisak od direktora i prosvjetnih službenika	2,7	1,3
Jednoličnost posla	2,6	1,1

Vidimo da su za prosvjetne radnike najstresniji faktori koji se odnose na materijalne kompenzacije, količinu posla koji treba da obave (previše posla i administracije), pritisak koji

roditelji prave na nastavnike, potom nemogućnost participacije u donošenju zakona i akata koji se tiču njihovog rada, ali i činjenica da zbog nedostatka vremena ne mogu da se posvete svakom učeniku pojedinačno, a od njih se očekuje da nose odgovornost za učenika postignuća. Očekivano, najmanje stresna je jednoličnost posla. U drugim istraživanjima prosvjetni radnici, također, prijavljuju slične stresore. I iako je njihova uloga neprocjenjivo važna i generativna, podaci koje je OECD¹ izvijestio 2014. godine govore u prilog tome da nastavnici vole svoj posao, ali se osjećaju nedovoljno vrednovano, nepodržano i neprepoznati u društvu. Ovo je osjećaj koji zasigurno dijele i nastavnici u Bosni i Hercegovini. Osim toga, kao stresori su identificirani upravo ograničeni resursi za rad, nejasnoća uloge i zadaci koji nisu sadržajno vezani za nastavu, ali uzimaju puno vremena, poteškoće vezane za organizacijsku pravičnost, interpersonalni problemi, preuzimanje odgovornosti kao primarnog facilitatora učenja za učenike (Prado-Gascó i sur., 2020). Posebno stresne elementi podučavanja su i provjere i vrednovanja, odnosno praćenje učenikog napretka i etička pitanja vezana za ponašanja učenika (Jelińska i Paradowski, 2021).

2.4.3. ANKSIOZNOST, DEPRESIJA I STRES KOD PROSVJETNIH RADNIKA

Dobrobit nastavnika je kompleksan konstrukt koji bismo mogli opisati kao odsustvo negativnih posljedica kao što su stres, demotivacija i profesionalno sagorijevanje. Dobrobit nastavnika se, također, povezuje i sa strategijama suočavanja sa stresom, uključenosti u posao i sposobnosti da se oporave nakon radnog dana. Međutim, dobrobit nastavnika uključuje i druge pozitivne elemente kao što su lični rast i razvoj i osjećaj postignuća i samoaktualizacije. U ovom istraživanju korištena je upravo definicija dobrobiti kao odsustva negativnih iskustava, konkretno anksioznosti, depresivnosti i stresa. Kao mjera dobrobiti prosvjetnih radnika korištena je skala DASS -21 (Lovibond i Lovibond, 1995) koja mjeri tri ključna parametra – anksioznost, depresivne simptome i stres. Rezultati dobiveni na DASS -21 skali pripremljeni su prema uputama za korištenje skale (Lovibond i Lovibond, 1995.) Rezultati su prema visini svrstani u 5 kategorija – od 1 (neznačajno) do 5 (izrazito povišeno).

Tabela 33 – Procenat prosvjetnih radnika u normativnim kategorijama - depresija

DEPRESIJA	Broj	Procenat
Neznačajno	732	67,7
Blago povišene vrijednosti	115	10,6
Umjereno povišene vrijednosti	155	14,3
Povišene vrijednosti	41	3,8
Izrazito povišene vrijednosti	39	3,6
Total	1.082	100,0

Najveći broj nastavnika ima rezultat ispod granice prisutnosti ili vrlo blago povišene simptome. Pitanja na koja su ispitanici imali najviše prosječne rezultate iz subskale depresije su – „Bilo

¹ OECD (2014). OECD Teaching and Learning International Survey (TALIS). Retrieved from <http://www.oecd.org/newsroom/teachers-love-their-job-but-feel-undervalued-unsupported-and-unrecognised.htm>

mi je teško pokrenuti se da bilo šta započnem“ i „Osjećao sam se sjetno i potišteno“ što ukazuje na to da se ti viši rezultati uglavnom odnose na smanjenu energiju i sniženo raspoloženje.

Ipak, oko 7,5% prosvjetnih radnika ima povišene i izrazite povišene vrijednosti što ukazuje na česte i intenzivne simptome za koje bi trebalo obezbijediti stručnu podršku.

Tabela 34 – Procenat prosvjetnih radnika u normativnim kategorijama – anksioznost

ANKSIOZNOST	Broj	Procenat
Neznačajno	628	58,0
Blago povišene vrijednosti	67	6,2
Umjereno povišene vrijednosti	198	18,3
Povišene vrijednosti	68	6,3
Izrazito povišene vrijednosti	121	11,2
Total	1.082	100,0

Na osnovu rezultata možemo reći da oko 18% prosvjetnih radnika ima povišene ili izrazito povišene simptome anksioznosti, odnosno svaka gotovo šesta zaposlenica u prosvjeti ima izražene simptome anksioznosti. Najviši prosječni rezultati u subskali anksioznosti odnose se na somatske simptome („Sušila su mi se usta“ i „Osjećao sam lupanje srca i bez fizičkog napora“) što je i očekivano s obzirom na to da su somatski simptomi lako uočljivi.

Tabela 35 – Procenat prosvjetnih radnika u normativnim kategorijama – stres

STRES	Broj	Procenat
Neznačajno	805	74,4
Blago povišene vrijednosti	111	10,3
Umjereno povišene vrijednosti	90	8,3
Povišene vrijednosti	56	5,2
Izrazito povišene vrijednosti	20	1,8
Total	1.082	100,0

Gotovo $\frac{3}{4}$ nastavnika nema značajno izražene simptome stresa. **Međutim, njih oko 7% ima povišene i izrazito povišene vrijednosti stresa što zasigurno ometa njihovo svakodnevno funkcioniranje.**

Pitanje sa najvišim prosječnim rezultatom je bilo „Puno sam energije trošio/la na brige, strepnje i slično“, a za njima slijede pitanja „Bio/la sam jako osjetljiv/a“ te „Bilo mi je teško smiriti se.“

2.4.4. KAKO SE PROSVJETNI RADNICI NOSE SA STRESOM?

Kako bismo ispitali koje strategije prosvjetni radnici najčešće koriste za nošenje sa stresom, koristili smo skalu COPE koja mjeri:

Tabela 36 – Strategije suočavanja sa stresom kod prosvjetnih radnika

Strategija	Prosječni rezultat (na skali od 2 do 8)	Standardna devijacija
Pozitivno restrukturiranje	5,7	1,6
Planiranje	5,7	1,6
Aktivno suočavanje	5,6	1,5
Prihvatanje	5,4	1,6
Religija	5,0	2,0
Samodistrakcija	5,0	1,5
Humor	4,6	1,7
Instrumentalna podrška	4,3	1,4
Ventiliranje	4,1	1,4
Emocionalna podrška	4,0	1,4
Samookrivljavanje	3,7	1,4
Izbjegavanje	3,2	1,4
Ponašajno odvajanje	2,6	1,0
Korištenje supstanci	2,4	0,8

Iz rezultata vidimo da su nastavnici uglavnom više koristili pozitivne mehanizme suočavanja sa stresom kao što je pozitivno restrukturiranje i planiranje, dok je izbjegavanje, korištenje supstanci ili ponašajno odvajanje korišteno u daleko manjoj mjeri. Ovi rezultati ukazuju da prosvjetni radnici imaju adaptivne kapacitete za nošenje sa stresom.

Stresori u radnom okruženju i stres na radnom mjestu prisutni su svugdje. Neki izvori stresa su sastavni dio posla i kao takvi traže od radnika da ih prihvate i da se sa njima nose (broj učenika u razredu, razredna disciplina...). Međutim, neki izvori stresa su suvišni i nastaju kao posljedice nedovoljne organizacije posla (npr. pritisak roditelja, manjak opreme, administrativni poslovi koji nisu automatizirani, nemogućnost učešća u donošenju odluka i slično). S obzirom na gore pomenute izvore stresa te činjenicu da njih 40% živi u domaćinstvima u kojima su primanja takva da ne mogu zadovoljiti osnovnu potrošačku korpu, potrebno je posebnu pažnju obratiti na uklanjanje svih onih izvora stresa iz okruženja nastavnika koji ozbiljno negativno utiču na rad nastavnika, a mogu se preventirati.

2.4.5. FIZIČKO ZDRAVLJE PROSVJETNIH RADNIKA

Ukupno 686 ili 63% prosvjetnih radnika prijavilo je da je prebolovalo COVID-19. Značajan broj njih ima određene posljedice nakon preležane bolesti i to:

Tabela 37 – Zdravstvene poteškoće nakon preležanog COVID-19

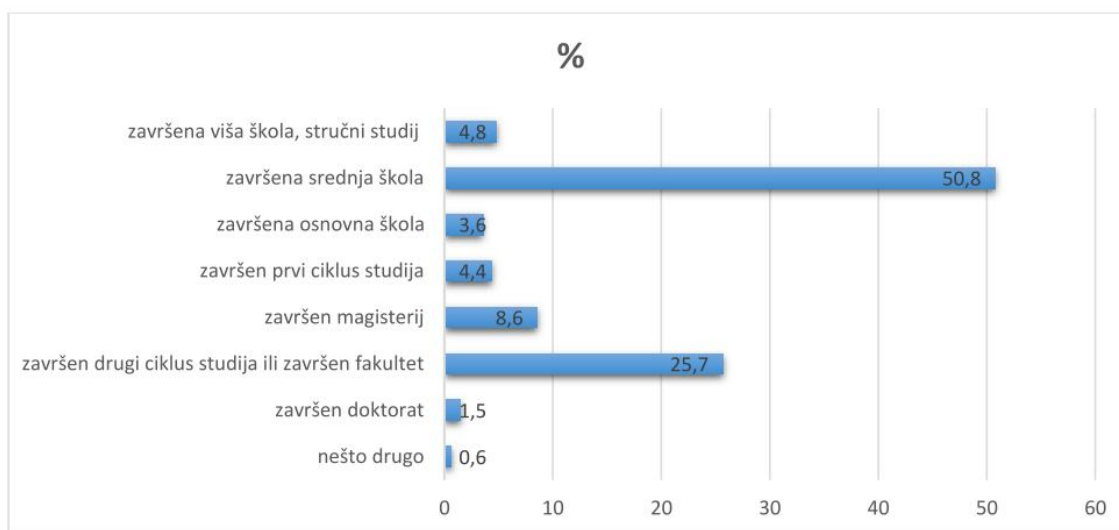
Poteškoće	Broj	Procenat nastavnika koji su preležali COVID-19 sa posljedicama
Problem sa disanjem	161	23,47%
Pogoršanje astme po učestalosti napada	23	3,35%
Smanjena fizička kondicija	377	54,96%
Slabija tolerancija na fizički i mentalni napor	268	39,07%
Glavobolje	250	36,44%
Slabija koncentracija	287	41,84%
Srčane tegobe	133	19,39%
Gubitak mirisa i okusa	114	16,62%

Vidimo da više od polovine nastavnika koji su preležali COVID-19 ima smanjenu fizičku kondiciju, a njih preko 40% i smanjenu koncentraciju. Uzimajući ove podatke u obzir, u ovoj školskoj godini potrebno je osigurati redovite zdravstvene preglede, kao i organizirati aktivnosti za prosvjetne radnike koji će im pomoći da povrate fizičku i mentalnu kondiciju.

2.5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA – RODITELJI/STARATELJI

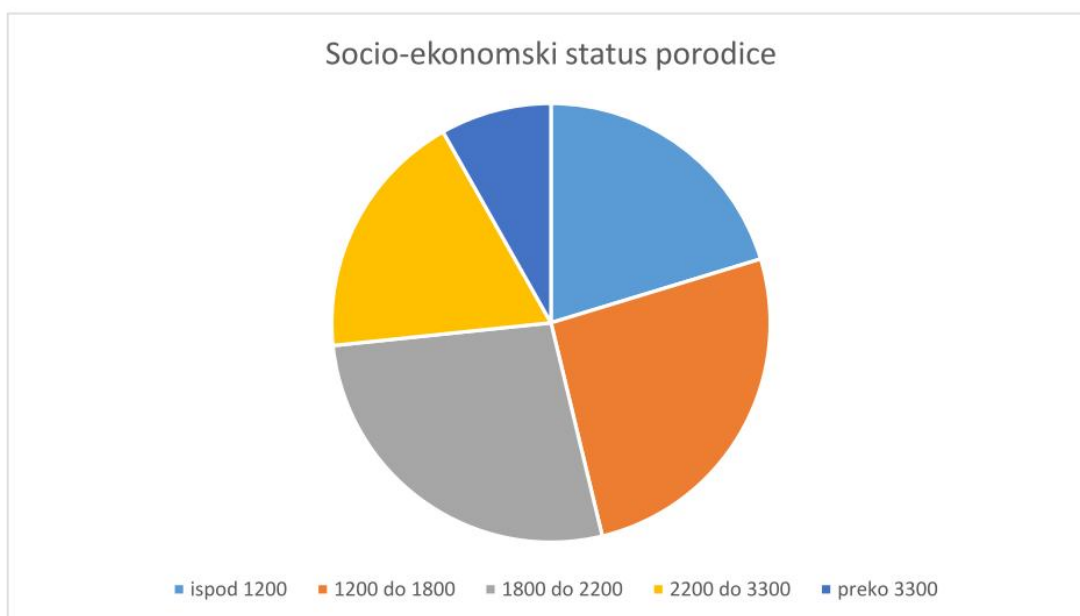
U istraživanju je sudjelovalo 6.003 roditelja/staratelja, međutim, u statističku analizu i obradu je uzeto 5.980 podataka roditelja/staratelja čiji su podaci bili potpuni. Roditelji/staratelji, koji su učestvovali u istraživanju, bili su dobi od 23 do 78 godina. Prosječna dob roditelja u istraživanju je 41,42 godine starosti. 86% ili 5.140 učesnika istraživanja je ženskog spola, dok su osobe muškog spola bile zastupljene u 14% ili 840 slučajeva. Dakle, dominantno veći broj žena (majki ili starateljica) je sudjelovalo u ovom istraživanju.

Od ukupnog broja učesnika istraživanja, njih 72,2% ili 4.318 su zaposleni, dok je 27,8% ili 1.662 nezaposleno.



Grafikon 13 – Struktura uzorka roditelja prema nivou obrazovanja

U grafikonu 13 predstavljena je struktura roditelja/staratelja ispitanika prema nivou obrazovanja, gdje zaključujemo da je najveći broj učesnika istraživanja završilo srednju školu (50,8% ili 3.037), dok je najmanji broj učesnika od ukupnog broja završilo doktorat (1,5% ili 89).



Grafikon 14 – Struktura uzorka roditelja prema socio-ekonomskom statusu porodice

Struktura uzorka s obzirom na socio-ekonomski status porodice je sljedeća: 27,1% (1.621) je iz porodice sa prosječnim primanjima od 1.800 do 2.200KM mjesečno; 25,9% (1.551) je nešto ispod prosjeka sa mjesečnim primanjima između 1.200 do 1.800KM; 20,3% (1.214) je daleko ispod prosjeka sa mjesečnim primanjima porodice ispod 1.200KM; 18,5% (1.104) je sa primanjima iznad prosjeka od 2.200 do 3.300KM; i svega 8,2% ili 490 je sa primanjima preko 3.300KM mjesečno.

U istraživanju su učestvovali roditelji čija djeca pohađaju predškolsko, osnovnoškolsko i srednjoškolsko obrazovanje, i to najveći broj njih ima jedno ili više djece u osnovnoj školi (4.869), njih 1.117 imaju jedno ili više djece koja idu u predškolsko obrazovanje, i 2.015 roditelja/staratelja čije jedno ili više djece idu u srednju školu.

Ovi podaci navode na zaključak da su se istraživanju odazvali roditelji/staratelji koji su dominantno uključeni u osnovno obrazovanje, ali čija djeca su uključena u predškolskom i srednjoškolskom obrazovanju.



Grafikon 15 – Prikaz strukture uzorka prema instituciji u koju ide dijete roditelja/staratelja koji učestvuju u istraživanju

Detaljnijim pregledom prethodnog prikaza strukture uzorka prema ustanovi u koju dijete ide, možemo zaključiti da 72,3% učesnika istraživanja su roditelji/staratelji čija djeca idu u osnovnu školu, 23,2% su roditelji/staratelji čija djeca idu u srednju školu i 4,5% su roditelji/staratelji djece koja idu u vrtić.

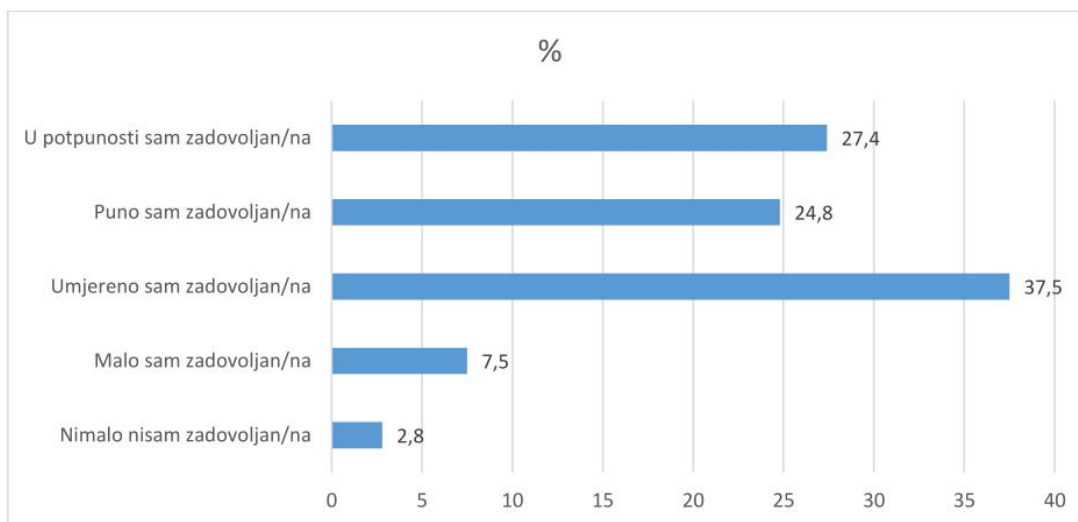
U pogledu uključenosti roditelja/staratelja u obrazovanje djeteta, dominantno su majke/starateljice uključene u obrazovanje djeteta i to u 52,8% ili 3.158; podjednako otac i majka u 43% slučajeva ili 2.573; u 3,3% ili 196 slučajeva dominantno je otac uključen u obrazovanje djeteta; u 0,9% ili 53 slučaja uključen je neko drugi.

U pogledu efektivnog vremena koje roditelj/staratelj provede sa svojim djetetom u toku jednog dana, ispitanici su dali sljedeće odgovore: 49,2% sa djetetom provedu više od četiri sata, 28% provede od dva do četiri sata dnevno, 18,7% provede od jednog do dva sata i 4% provede manje od jednog sata dnevno.

U pogledu načina učenja i rada ispitanici su naveli u 35,5% (2.012) slučajeva da dijete samostalno radi bez pomoći bilo koga, djetetu pomažu članovi porodice po potrebi u 59,9% slučajeva, u 3,1% slučajeva dijete stalno traži pomoć nekog u učenju, u 2,3% redovno roditelji/staratelji angažuju pomoć u učenju, asistenta, instrukcije i slično.

U Grafikonu 16 prikazani su procenti zadovoljstva u učenju djeteta u posljednjoj školskoj godini. Zaključujemo da je 27,4% roditelja potpuno zadovoljno, 24,8% je puno zadovoljno, što ukupno čini da je 52,2% roditelja puno ili potpuno zadovoljno učenjem svoga djeteta. Umjereno zadovoljstvo izražava 37,5% roditelja, dok 7,5% su malo zadovoljni i 2,8% nimalo

nisu zadovoljni. Zaključujemo da 10,3% roditelja su nimalo i malo zadovoljni učenjem svog djeteta u prošloj školskoj godini.



Grafikon 16 – Prikaz odgovora na pitanje: Koliko ste zadovoljni u učenju vašeg djeteta u ovoj školskoj godini?

2.5.1. POVJERENJE I UKLJUČENOST RODITELJA U OBRAZOVANJE DJECE

U posebnom dijelu upitnika imali smo za cilj ispitati povjerenje roditelja/staratelja u vrtić, osnovnu i srednju školu u koje ide njegovo dijete.

Prosječna vrijednost svih odgovora na ovom dijelu upitnika je 2,66, što ukazuje da se većina odgovora na ponuđene tvrdnje kretala oko vrijednosti koje su izražavale djelimično slaganje. 37% roditelja/staratelja je iskazalo visok stepen slaganja sa ponuđenim tvrdnjama, odnosno, iskazalo visok stepen povjerenja u vrtić/školu. Sa druge strane, 29,1% roditelja staratelja su iskazali da nimalo ili veoma malo iskazuju povjerenje u vrtić/školu.

S obzirom na to da su u istraživanju učestvovali roditelji/staratelji djece koja idu u različite obrazovne institucije, od vrtića do srednjih škola, provjerili smo prosječne rezultate za pojedine grupe roditelja.

Najveći stepen povjerenja u obrazovnu instituciju u prosjeku su pokazali roditelji/staratelji djece koja idu u vrtić (2,96), zatim roditelji djece koja idu u osnovnu školu – razredna nastava (2,76), dok roditelji/staratelji djece koja idu u osnovnu školu (predmetna nastava) pokazuju najmanji stepen povjerenja u školu (2,48). Roditelji/staratelji čija djeca idu u srednju školi ispoljili su približan stepen slaganja u smislu povjerenja prema školi, i to roditelji/staratelji djece koja idu u srednju stručnu školu u trajanju od četiri godine (2,70), roditelji/staratelji djece koja idu u gimnaziju nešto manje od prethodne grupe (2,67) i na kraju roditelji/staratelji djece koja idu u srednju stručnu školu od tri godine 2,61.

Na osnovu ovoga možemo zaključiti da postoje razlike u povjerenju roditelja prema institucijama u obrazovanju, međutim, uzroke ove pojave u ovom istraživanju ne možemo utvrditi, ali je svakako ovo indikacija za druga i specifičnija istraživanja u budućnosti.

Ukoliko pogledamo izraženo povjerenje na pojedinačnim tvrdnjama, vidimo da su prosječni rezultati između djelomičnog neslaganja i djelimičnog slaganja. Najveći stepen slaganja roditelji su iskazali sa tvrdnjama koje su se odnosile na kompetentnost prosvjetnih radnika i komunikaciju između roditelja i škole/vrtića, dok je najmanji stepen slaganja bio na tvrdnjama koje govore o povezanosti obrazovne ustanove sa lokalnom zajednicom te provođenje dodatnih edukacija i seminara za roditelje i pružanje savjeta kako pomoći djetetu u učenju.

Tabela 38 – Stepen povjerenja roditelja na pojedinačnim tvrdnjama

Tvrdnja	Prosječna vrijednost	Standardna devijacija
Nastavnici/odgajatelji u školi/vrtiću mog djeteta su kompetentni i predani svom poslu.	2,89	1,13
Škola/vrtić mi pruža redovite i korisne informacije o napretku mog djeteta.	2,84	1,15
Škola/vrtić mog djeteta efikasno komunicira sa porodicama.	2,84	1,15
Škola vrtić je za moje dijete sigurno okruženje za rast i razvoj.	2,80	1,15
Zadovoljan/na sam disciplinom u školi/vrtiću.	2,78	1,13
Škola vrtić stvara atmosferu dobrodošlice i poziva roditelje da se uključe.	2,76	1,15
Škola/vrtić mog djeteta uključuje roditelje u procese donošenja odluka.	2,68	1,14
Škola/vrtić mog djeteta radi jako dobar posao kada je u pitanju obrazovanje učenika.	2,67	1,14
Škola/vrtić koristi adekvatne odgojne postupke u radu sa mojim djetetom.	2,63	1,14
Škola/vrtić pažljivo prati napredak mog djeteta.	2,61	1,13
Zadovoljan/na sam sadržajem koji moje dijete uči u školi/vrtiću.	2,59	1,11
Zadovoljan/na sam metodama koje se koriste u podučavanju.	2,55	1,12
Standardi postignuća u školi mog djeteta su visoki.	2,53	1,08
Škola/vrtić mog djeteta informira porodice kako da pomognu učenicima oko domaćih zadataka i drugih aktivnosti vezanih za školu.	2,52	1,09
Škola/vrtić sarađuje sa drugim ustanovama kako bi ojačala školske programe i pospješila razvoj učenika.	2,49	1,11
Škola/vrtić mog djeteta nudi roditeljima edukacije ili programe podrške za porodice.	2,43	1,07

Pored povjerenja u obrazovnu instituciju, ispitali smo **koliko su roditelji/staratelji bili uključeni u obrazovanje svog djeteta u protekloj školskoj godini**. Korištena je skala od 1 do 5, pri čemu je 1 – nikada, 2 – gotovo nikada, 3 – makar jednom mjesečno, 4 – makar jednom sedmično, a 5 – često, gotovo stalno. Za cijeli uzorak dobivena je prosječna vrijednost 2,29, što ukazuje **da roditelji/staratelji nisu visoko uključeni u obrazovanje djeteta**. Ukoliko provjerimo prosječne vrijednosti odgovora po grupama roditelja u obrazovnim institucijama gdje dijete ide, primjećujemo da su roditelji/staratelji djece u razrednoj nastavi postigli najmanju prosječnu vrijednost (2,19), roditelji/staratelji djece predmetne nastave u osnovnoj školi (2,30), vrtićke djece (2,36), roditelji/staratelji gimnazijalaca (2,41), roditelji/staratelji učenika u srednjoj četverogodišnjoj stručnoj školi (2,43), i na kraju

roditelji/staratelji učenika u srednjoj trogodišnjoj stručnoj školi pokazuju najveći stepen uključenosti u obrazovanje (2,59).

Ipak, analizom pojedinačnih pitanja na skali uključenosti u obrazovanje djeteta vidimo da se roditeljska uključenost najviše odnosi na kontrolu slobodnih aktivnosti, uzimanje privatnih instrukcija, visoka očekivanja od djece i pomaganje u školskim zadacima. Roditelji, u prosjeku, nikada ili gotovo nikada ne razgovaraju sa djecom o školskim događajima. Isto tako, u prosjeku, roditelji gotovo nikada ne potiču djecu da razgovaraju sa svojim nastavnicima.

Tabela 39 – Učestalost uključenosti roditelja u obrazovanje djece – pojedinačna pitanja

Tvrdnja	Prosječna vrijednost	Standardna devijacija
Ne dozvoljavam djetetu da se bavi slobodnim aktivnostima prije nego završi zadaću.	3,17	1,38
Potičem dijete da uzme dodatne instrukcije.	3,00	1,33
Očekujem od djeteta da puno uči.	2,99	1,53
Pomažem djetetu sa školskim zadacima.	2,95	1,52
Provjeravam djetetu domaću zadaću.	2,71	1,49
Obavijestim razrednika kada znam da će moje dijete biti odsutno.	2,70	1,70
Očekujem od djeteta da ima dobre ocjene.	2,38	1,59
Razgovaram sa djetetom o planovima za daljnje školovanje.	2,17	1,57
Očekujem da će moje dijete završiti fakultet.	2,11	1,51
Potičem dijete da razgovara sa nastavnicima.	2,05	1,54
Potičem dijete da dobro nauči prije polaska u školu.	1,89	1,45
Razgovaram sa djetetom o onome što je učio/la u školi.	1,86	1,45
Očekujem od djeteta da dovršava domaću zadaću.	1,76	1,39
Potičem dijete da sve svoje zadatke završi na vrijeme.	1,72	1,37
Razgovaram sa djetetom o školskim događajima.	1,67	1,34
Omogućavam djetetu prostor za rad i učenje.	1,65	1,33

Ispitali smo koliko su roditelji bili uključeni u aktivnosti unutar škole i komunikaciju sa nastavnicima i dobili prosječan rezultat koji je za cijeli uzorak 3,1 (na skali od 1 do 5, pri čemu je 1 – nikada, 3 – rijetko, a 5 – često ili gotovo uvijek), **što upućuje na to da se većina roditelja rijetko uključuje u aktivnosti škole.** Najnižu prosječnu vrijednost postigli su roditelji/staratelji djece u vrtiću (3,01), zatim roditelji/staratelji djece u razrednoj nastavi i roditelji/staratelji djece u srednjoj stručnoj četverogodišnjoj školi (3,08), roditelji/staratelji djece koja su u predmetnoj nastavi (3,11), roditelji/staratelji gimnazijalaca (3,12), i na kraju roditelji/staratelji djece u srednjoj stručnoj trogodišnjoj školi (3,24).

Gledajući pojedinačna pitanja o uključenosti roditelja u školu, roditelji najčešće prakticiraju razgovore sa nastavnicima i to na vlastitu inicijativu, dok najrjeđe odlaze na roditeljske sastanke.

Tabela 40 – Uključenost roditelja u školske aktivnosti – pojedinačna pitanja

Tvrdnja	Prosječna vrijednost	Standardna devijacija
Na moju inicijativu razgovaram sa nastavnikom o ponašanju mog djeteta.	3,37	1,397
Na moju inicijativu razgovaram sa nastavnikom o napretku mog djeteta.	3,34	1,427
Na inicijativu nastavnika razgovaram o napretku mog djeteta.	3,32	1,366
Na inicijativu nastavnika razgovaram o ponašanju mog djeteta.	3,30	1,320
Razgovaram sa nastavnicima kako da pomognem svom djetetu u učenju i domaćoj zadaći.	3,15	1,291
Razmjenjujem ideje o roditeljstvu, razvoju djeteta ili podršci porodicama sa nastavnicima mog djeteta.	3,10	1,265
Volontiram u vannastavnim aktivnostima (školski izleti, sportska takmičenja, u pripremi priredbi...).	3,08	0,860
Pohađam dogovorene seminare ili edukacije koje škola organizira za roditelje.	3,07	0,889
Volontiram kako bih podržao školske aktivnosti (budem predavač, pomognem u biblioteci...).	3,07	0,786
Učestvujem u vijeću roditelja ili školskom odboru.	3,02	1,012
Redovno odlazim na informativne i roditeljske sastanke u školu.	2,30	1,603

2.5.2. DEPRESIJA, ANKSIOZNOST I STRES KOD RODITELJA

Kao mjera dobrobiti roditelja korištena je skala DASS-21 (Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F., 1995) koja mjeri tri ključna parametra – anksioznost, depresivne simptome i stres. Rezultati dobiveni na DASS-21 skali pripremljeni su prema uputama za korištenje skale (Lovibond i Lovibond, 1995). Rezultati su prema visini svrstani u 5 kategorija, od 1 (neznačajno) do 5 (izrazito povišeno).

Dobiveni rezultati na skali depresije, anksioznosti i stresa ukazuju da je dobrobit roditelja bolja od dobrobiti nastavnika i učenika.

Tabela 41 – Procenat roditelja u normativnim kategorijama - depresija

Depresija	Broj	Procenat
Neznačajno	5.414	90,5
Blago povišene vrijednosti	370	6,2
Umjereno povišene vrijednosti	176	2,9
Povišene vrijednosti	11	0,2
Izrazito povišene vrijednosti	9	0,2
Total	5.980	100,0

Na skali depresije 90% roditelja postiglo je neznačajan rezultat, dok je njih 20 (0,4%) imalo povišen ili izrazito povišen rezultat koji ukazuje na potrebu za dodatnom stručnom pomoći.

Tabela 42 – Procenat roditelja u normativnim kategorijama - anksioznost

Anksioznost	Broj	Procenat
Neznačajno	5.012	83,8
Blago povišene vrijednosti	331	5,5
Umjereno povišene vrijednosti	559	9,3
Povišene vrijednosti	43	0,7
Izrazito povišene vrijednosti	35	0,6
Total	5.980	100,0

Kada je anksioznost roditelja u pitanju, njih 84% ima neznačajan rezultat, s tim da njih 1,3% ima povišen ili izrazito povišen rezultat.

Tabela 43 – Procenat roditelja u normativnim kategorijama – stres

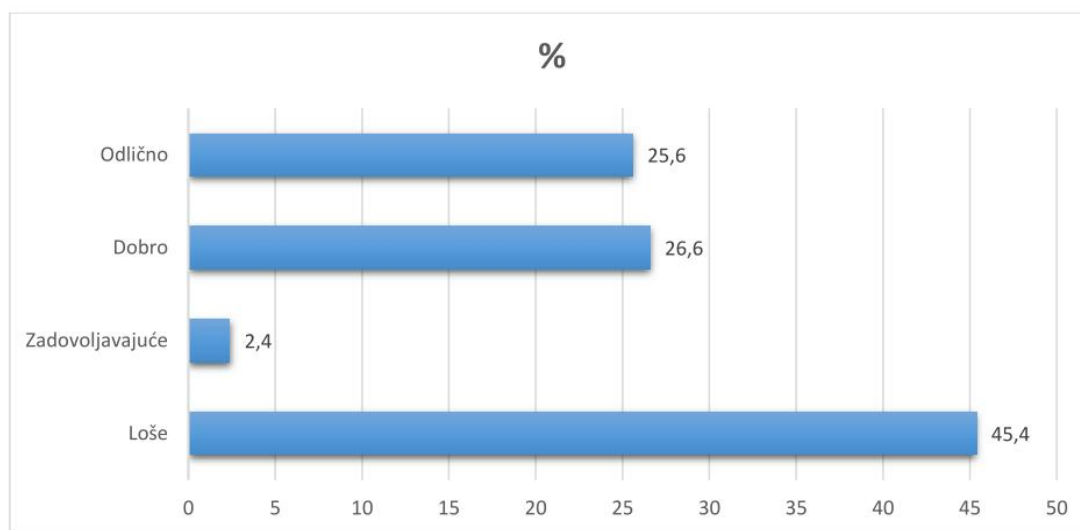
	Broj	Procenat
Neznačajno	5.872	98,2
Blago povišene vrijednosti	51	0,9
Umjereno povišene vrijednosti	41	0,7
Povišene vrijednosti	16	0,3
Total	5.980	100,0

Kada je stres u pitanju, roditelji uglavnom postižu rezultate koji su dijagnostički neznačajni.

Važno je napomenuti da je određena razina situacijskog stresa prisutna kod svih ljudi jer je stres prirodna reakcija na averzivne uslove. Međutim, odrasli obično imaju i mehanizme odbrane koji ih štite u svakodnevnim situacijama. Prije svega, faktore u okruženju tumače kao izazove, a ne kao prepreke, a ukoliko i percipiraju situaciju kao stresnu, imaju više naučenih mehanizama kako da se sa njom nose. Također, jedan od razloga niskih rezultata kod roditelja (u odnosu na učenike i nastavnike) može da bude i njihovo manje primjećivanje pojedinačnih simptoma ili čak i njihovo negiranje.

2.5.3. FIZIČKO ZDRAVLJE RODITELJA

U Grafikonu 17 predstavljamo procjenu roditelja/staratelja o njihovom općem zdravstvenom stanju, gdje zaključujemo da je značajan procenat roditelja/staratelja, **čak 45,4% procijenilo da je njihovo opće zdravstveno stanje loše.**



Grafikon 17– Samoprocjena općeg zdravstvenog stanja roditelja

Od ukupnog broja roditelja/staratelja, (5.980) njih 58,3% (3.485) je prebolovalo Covid-19. Ispitanici koji su bolovali Covid-19 izjasnili su se o prisustvu tegoba koje povezuju sa Covid-19. Tegobe koje se trenutno javljaju i koje ispitanici povezuju sa infekcijom Covid-19 prikazane su u Tabeli 43.

Tabela 43 – Prikaz prijavljenih tegoba koje su još uvijek prisutne nakon prebolovanog Covid-19

Tegoba vezana za Covid-19	Broj osoba u istraživanju koje su navele da imaju tegobu	Procenat od ukupnog broja osoba koje su prebolovale Covid-19
Problem sa disanjem	537	15,40%
Pogoršanje astme po učestalosti napada	89	2,55%
Smanjena fizička kondicija	1.590	45,62%
Slabija tolerantnost na fizički i mentalni napor	1.050	30,13%
Glavobolje	1.213	34,80%
Slabija koncentracija	1.273	36,52%
Srčane tegobe	502	14,40%
Gubitak mirisa i okusa	547	9,95%

Zaključujemo da roditelji/staratelji najčešće prijavljuju smanjenu fizičku kondiciju (45,62%), slabiju koncentraciju (36,52%), glavobolje (34,80%), zatim slabiju toleranciju na fizički i mentalni napor (30,13%), probleme sa disanjem (15,40%), srčane tegobe (14,40%), gubitak mirisa i okusa (9,95%), i najmanje prisutno pogoršanje astme po učestalosti napada (2,55%).

U istraživanju smo ispitali i koliko je roditelja/staratelja vakcinisano protiv Covid-19 i sa koliko doza. 51,4% ispitanih nije vakcinisano, a 2,2% je primilo samo jednu dozu vakacine; 10,1% je primilo dvije doze, dok je 36,4% primilo tri doze protiv Covid-19.

2.5.4. ANALIZA KVALITATIVNIH ODGOVORA RODITELJA – PREPORUKE ZA OVU ŠKOLSKU GODINU

Roditelji/staratelji su dali preporuke i odgovore koji idu u sljedećem pravcu:

- očekuju od nastavnika pravednost, objektivnost, kvalitetnu interakciju sa učenicima profesionalnu i konstruktivnu komunikaciju, razumijevanje, izražavanje interesa za podrškom, posvećenost, fleksibilnost, primjenu savremenih metoda i tehnika poučavanja učenika, povećanu angažiranost u radu sa djecom;
- prepoznali su potrebu za dodatnom podrškom stručnjaka različitih profila: psihologa, logopeda, edukatora-rehabilitatora različitih profila, asistenata u nastavi, koji bi osim podrške učenicima radili na realizaciji edukacija nastavnika i roditelja;
- potreba za reformom obrazovanja, mijenjanje i modernizacija nastavnih planova i programa;
- smatraju da bi djeci olakšalo rad u narednoj školskoj godini više praktičnih aktivnosti, dopunska nastava, dodatna nastava, vanastavne aktivnosti, projektna nastava, radionice za učenike o različitim temama (emocije, ponašanje, učenje...), posjete pozorištu, kinu i drugim kulturnim institucijama, izleti, više vremena da djeca/učenici provode u prirodi, druženju sa vršnjačkom grupom;

**SMJERNICE SA
PRIJEDLOGOM AKTIVNOSTI
USMJERENIH NA ZAŠTITU I
UNAPREĐENJE
PSIHOFIZICKOG ZDRAVLJA**

3. SMJERNICE SA PRIJEDLOGOM AKTIVNOSTI USMJERENIH NA ZAŠTITU I UNAPREĐENJE PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA

U skladu sa rezultatima ovog ispitivanja, radna grupa pripremila je smjernice sa prijedlozima aktivnosti koje se mogu realizirati kako bi se zaštitilo i unaprijedilo psihofizičko zdravlje učenika, prosvjetnih radnika i svih drugih uključenih u obrazovanje. **Vrtići i škole treba da, u skladu sa svojim potrebama i mogućnostima te svojom školskom klimom i kulturom, u narednoj godini odrede svoje prioritete i planiraju aktivnosti koje će učiniti da svi skupa kvalitetnije radimo, da se lakše nosimo sa izazovima i da čuvamo svoje psihičko blagostanje. Stoga na smjernice i treba gledati kao na ideje i moguće pravce djelovanja koji će olakšati školama i vrtićima planiranje aktivnosti.**

3.1. RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE U KANTONU SARAJEVO NAKON PANDEMIJE COVID-19

Rani i predškolski odgoj i obrazovanje, kao prvi segment u sistemu odgoja i obrazovanja u društvu, je veoma značajan za dobrobit djeteta, dobrobit njegovom zdravstvenom psihofizičkom rastu i razvoju i nesmetanom odrastanju. Preventivno-zdravstvena zaštita djeteta odnosi se na postizanje uvjeta za pravilan razvoj djeteta, podsticaj i podršku djeteta prilikom sticanja zdravih navika življenja, zdrave prehrane, prevencije oboljenja, te poduzimanje pravovremene reakcije u potencijalno opasnim situacijama za dijete. Stoga je veoma važno permanentno pratiti psihofizičko zdravlje djece u vrtićima i kontinuirano vršiti istraživanja. Potreba za istraživanjem o situaciji nakon pandemije COVID-19, uključujući ispitanike roditelje djece koja pohađaju vrtiće KS, odgajatelje, djelatnike koji uprkos učestalim oboljenjima djece, odsutnosti ostalih uposlenika, nisu zatvarali vrtiće tokom pandemije COVID-19, već su u skladu sa preporukama Zavoda za javno zdravstvo KS pristupali radu i obavljali aktivnosti s djecom, bila je neophodna i pravovremena, a kreirane preporuke upućene stručnim službama će, vjerujemo, osnažiti menadžment vrtića, odgajatelje i roditelje, kako bi preventivno djelovali u pravcu zaštite dječijeg zdravlja, ali i mentalnog zdravlja svih uposlenika u vrtićima KS.

Preporuke su sačinjene u skladu sa realnom slikom, deskriptivnim pokazateljima unutar vrtića i potrebama koje su neophodne za realizaciju u daljnjem odgojno-obrazovnom radu, te izdvajamo:

- *zdravlje djeteta (preležalo COVID-19 dijete ili član porodice, razgovor o COVID-u, opšte zdravstveno stanje, prehrambene navike, promjena težine, higijena i sl.), stresni događaji u porodici u toku protekle godine;*
- *psihološke varijable: SDQ-skala uznemirujućih ponašanja kod djece.*

Analizom rezultata uočen je skromni broj roditelja, majki koje su popunile upitnik, koje su zadovoljne radom vrtića tokom, ali i nakon pandemije koronavirusa. Iako su vrtići radi potreba roditelja svakodnevno radili, a preporuke Zavoda za javno zdravstvo KS za rad vrtića se učestalo mijenjale zbog povećanog broja oboljele djece, kroz različite vremenske cikluse, u prethodne dvije godine polako se vrtići otvaraju, roditelji ulaze u vrtiće, povećan je dolazak djece i vraćamo se uobičajenim aktivnostima prema Programu rada vrtića. Zapaženo je da su djeca u vrtićima, ali i odgajatelji bili suočeni sa zdravstvenim teškoćama POSTCOVID-19, a to su bile: teškoće sa disanjem, kratak dah, povećana učestalost napada astme s obzirom na to

da ovo oboljenje u najvećoj mjeri utiče na disajni sistem. Također, postojao je rizik za upalnu bolest srca, potom je registrovan dugotrajni nedostatak osjećaja okusa i mirisa.

Kako je svaka situacija prilika za učenje, a u vrtićkom okruženju u kojem se njeguju kreativnost i stvaralaštvo izražavanja, učenje kroz igru, nakon što su bila poznata pravila pridržavanja usljed pandemije Covid-19, brzo smo se organizirali kako bi vrtići, koliko god je to moguće, ostali vrtići kakvi su potrebni djeci za razvoj i sretno djetinjstvo. Većina programa i redovnih aktivnosti u vrtiću odvijala se uobičajeno ili s najmanjim mogućim promjenama kako za djecu u redovnim tako i za djecu s posebnim potrebama. Odgajatelji su na taj način s djecom vrijeme provodili na vanjskom prostoru u ciljanim aktivnostima, šetnjama te tako na najbolji način bili u skladu s mjerama koje su preporučivale boravak na otvorenom prostoru.

Problemi sa kojima su se suočavali roditelji su se odnosili na vezivanje djece za njih za vrijeme izolacije, usamljenost i povučenost djece tokom bolesti COVID-19, ponovna adaptacija u vrtiću nakon bolesti, mnogo unosa slatkiša u obrocima kod kuće, alergije, bronhitis, nezaposlenost, pad imuniteta sa učestalim prehladama i kašljem djece, problemi sa igrom u dvorištima sa vršnjacima. Sa roditeljima u vrtićima su organizovani digitalni susreti. Iako bi svaki ZOOM-roditeljski sastanak počeo sa razočarenjem jer sastanak nije za uživo, svejedno bi nakon nekog vremena svi bili zadovoljni zbog ostvarivanja kontakta pa makar i virtualno. Taj period je iza nas, iako su ostale posljedice u porodicama, koje su tokom pandemije izgubile voljene ili se narušilo zdravlje pojedinih ukućana.

3.1.1. ODGOJNO-OBRAZOVNI RAD U VRTIĆIMA NAKON PANDEMIJE COVID-19

- U narednom periodu neophodno je pobrinuti se i za odgajatelje i stručne saradnike koji nisu prestajali raditi niti tokom pandemije, pa je sada primjetno češće obolijevanje. Osim toga, radnici koji su preležali COVID-19 izvještavaju u velikom broju o smanjenoj fizičkoj kondiciji i manjku koncentracije, te je potrebno njihovo zdravstveno stanje uzimati u obzir prilikom određivanja dnevnog opterećenja.
- Edukacije o zaštiti mentalnog zdravlja uposlenika vrtića, teme o zdravoj prehrani djece, istraživačke aktivnosti, igrolike aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, značaj ranog rasta i razvoja, Otvoreni dani vrtića, te zajednički izleti roditelja, odgajatelja, obezbjeđivanje zamjene odgajatelja koji su na bolovanju, praćenje dječijeg psihofizičkog rasta i razvoja kroz instrumente praćenja te vrednovanje dječijih postignuća su osnovne odlike unapređenja odgojno-obrazovnog procesa sa naglaskom praćenja dječijeg pravilnog psihofizičkog rasta u kontinuitetu, u tijesnoj saradnji sa nadležnim institucijama i prevashodno sa roditeljima u vrtićima.
- Nakon pandemije Covid-19, djeca su osjetljivija, traže više pažnje, privržena su. Odgajatelji i djeca sve više borave napolju, na dvorišnim mobilijarima, idu na izlete, farme, voćnjake, posjećuju kulturne i historijske spomenike, dogovaraju sa općinama i lokalnom zajednicom brojne predstave za djecu, sportsko-animacijske programe i ostale specijalizirane programe.
- Roditelji, partneri, aktivni sudionici u odgojno-obrazovnom procesu su se uključili u uređenju dvorišta vrtića, aktivni su u Vijeću roditelja, redovno pomažu i doniraju didaktički

materijal, obezbjeđuju raznovrsne opreme za sportske aktivnosti te ostale potrepštine tokom realizacije aktivnosti.

- Stručni saradnici, pedagozi, psiholozi, socijalni radnici svakodnevno obavljaju pedagoško-savjetodavne razgovore s ciljem rješavanja novonastalih nesuglasica tokom boravka djeteta u vrtiću. Veliku podršku pružaju roditeljima u radu s djecom s posebnim potrebama, pripremanju djece za polazak u osnovnu školu. Općenito bismo naglasili da su vrtići “produžena ruka roditeljstvu”.

Ministarstvo za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo ima obavezu da usmjerava sve institucije koje se bave njegovom, brigom, odgojem i obrazovanjem djece ranog i predškolskog uzrasta, kako bi i dalje vršili istraživanja, međusektorski djelovali te pružili podršku dječijem fizičkom zdravlju, kroz adekvatan zdravstveni nadzor, intervencije kroz edukativne aktivnosti usmjerene na kognitivno i emocionalno zdravlje i podršku roditeljima, a što je od velike važnosti za ublažavanje dugotrajnih posljedica pandemije. Posljedice pandemije COVID-19 moraju biti u centru istraživanja te donošenja efektivnih mjera, posebno kod djece. Kao što je već naglašeno, nastavak istraživanja je veoma značajan, kako bi se pratili simptomi i uticaj na sve dimenzije zdravlja kod djece vrtićkog i školskog uzrasta u Kantonu Sarajevo.

U vrtićima je neophodno i dalje pridržavati se preporuka Zavoda za javno zdravstvo KS usljed pandemije koronavirusa COVID-19, permanentno pratiti i aktivno sarađivati sa Zavodom za javno zdravstvo KS prema metodološki donesenim uputama, koje su aktuelne i blagovremene za predškolske institucije KS. Ovakve vrste istraživanja u koje su uključeni i vrtići (predškolske ustanove), upozoravaju na smanjenje fizičke i tjelesne aktivnosti djece što zahtijeva odgovarajuću podršku i intervencije. Neophodno je svakodnevno boraviti sa djecom na otvorenom prostoru, šetnjama, obavljati tjelesne aktivnosti, ali i edukovati roditelje o značaju sportskih aktivnosti i igri napolju, u prirodi. U radu sa djecom trudili smo se održavati njegu i preventivno-zdravstvenu zaštitu.

U ostvarivanju njege i preventivno-zdravstvene zaštite u predškolskoj ustanovi zabranjene su sve vrste nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja i sve aktivnosti kojima se ugrožavaju, diskriminišu ili izdvajaju djeca, odnosno grupa djece, po bilo kom osnovu. Polazeći od definicije zdravlja kao stanja fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, preventivnom zdravstvenom zaštitom u saradnji sa roditeljima, nastojimo zadovoljiti sva tri aspekta zdravlja postavljajući kao osnove zadatke: jačanje, zaštitu dječijeg organizma i optimalan psihofizički razvoj. Naša obaveza jeste, i ta, da djeci u svim vanrednim okolnostima omogućimo da prožive djetinjstvo, da se osjećaju sigurnima i sretnima te da se maksimalno razvijaju njihove tjelesne i mentalne sposobnosti, kognitivne, emocionalne i voljne osobine, smisao za uredan, higijenski, skladan i prijateljski način života u vrtiću i zajednici.

Pozitivne promjene koje su se dogodile u radu odgajatelja jesu lakše prilagođavanje na nove situacije, brže djelovanje. Ako je saradnja s roditeljima dobra, tada, smatraju odgajatelji da se svaka situacija, bilo laka ili teška, može riješiti jer je najvažnija komunikacija, koja je, nažalost, u doba pandemije nedostajala. Odgajatelji i roditelji iz svega su izvukli ono najbolje, te iako situacija nije bila nimalo laka, snašli su se i nakon svega, više cijene trenutke koje provode sa svojom djecom, dok su odgajatelji svoj odgojno-obrazovni rad unaprijedili i novim načinima podrške i rada dajući tako djeci najbolje od sebe. Ojačali su i informacionu pismenost.

Iako je pandemija COVID-19 donijela mnogo teških situacija s kojima smo bili suočeni, ipak se izvuklo i nešto pozitivno iz svega. Roditelji su osvijestili svoje roditeljstvo te cijenili trenutke provedene s djecom. Na taj način su se još više povezali s njima, a na djecu je to zasigurno uticalo na jedan dobar način jer su znali da su roditelji tu za njih uvijek, i u sretnim i u onim manje sretnim trenucima života. Najvažnije je da djeca više ne dožive takav emocionalni „šok“ zbog naglih promjena u sistemu odgoja i obrazovanja te da uvijek u kriznim situacijama prvo polazimo od djece, slušamo i prepoznavamo njihove osjećaje te radimo prvenstveno za njihovu dobrobit i ono što je za njih važno. Ako se udruže i roditelji i odgajatelji i imaju kvalitetnu saradnju, vjerujemo da nema nikakvog virusa koji bi mogao značajno naštetiti radu s djecom.

Vjerujemo da su obrazovni djelatnici svoju profesiju nadogradili jednim novim iskustvom koje ih je zasigurno obogatilo i ojačalo u osobnom profesionalnom razvoju i jačanju njihovih kompetencija.

Opće preporuke:

- potrebno je i dalje medijskom kampanjom podržavati i pružati inicijativu roditeljima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja kroz teme psihofizičkog rasta i razvoja djece; preventivno-zdravstvena zaštita, vakcinacija, odgovorno roditeljstvo; predstaviti mapu dječijeg razvoja roditeljima, pravilna dječija ishrana, zaštita djece od nasilja, boravak djeteta na svježem zraku kroz različite igre i druženja sa vršnjacima; kontinuirano vršiti istraživanja o uzrocima, stresu i zdravlju nakon pandemije; analizirati dječije crteže;
- kontinuirano realizirati edukativne, psihosocijalne radionice s roditeljima; izrada brošura sa važnim napomenama i savjetima roditeljima u pogledu odgoja i jačanja roditeljskih kompetencija; osiguravanje telefona sa stručnim timom koji bi bio dostupan učenicima, roditeljima za savjete, razgovor;
- podsticati dvosmjernu komunikaciju s roditeljima u vrtiću; otvoriti vrtiće „Dan otvorenih vrata“;
- neophodno je provoditi psihološke radionice za odgajatelje/medicinske sestre/stručne saradnike, kako bi znali da nisu sami, da postoji podrška i za njih, jer su i oni sami tokom pandemije bili u velikoj neizvjesnosti, poneki i u neznanju i strahu na koji način će provoditi ili mogu provoditi neke aktivnosti s djecom

3.1.2. PERMANENTNO STRUČNO USAVRŠAVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH DJELATNIKA U VRTIĆIMA (PREDŠKOLSKOJ USTANOVI) KROZ PREDSTAVLJENE TEME ZA RODITELJE VRTIĆA I ODGAJATELJE

Vrtić (predškolska ustanova) treba da predstavlja sredinu u kojoj se svako dijete osjeća sigurno i prihvaćeno da bi moglo bezbjedno i relativno samostalno da ispituje svijet oko sebe, stičući pozitivna iskustva koja će se izraziti kroz sklonost i sposobnost za aktivno učestvovanje u životu i radu zajednice djece i odgajatelja, kakvu predstavlja odgojna grupa. Ovo opšte aktiviranje djeteta i posebno njegovo osposobljavanje za samostalno, ali i udruženo djelovanje, kao i za društveni život, najvažnija je pedagoška funkcija predškolske ustanove.

Ovo poglavlje se odnosi na oblikovanje odgojno-obrazovne zajednice koja uči u saradnji s drugima i kontinuirano radi na unapređenju odgojno-obrazovne prakse kao i razvoju kurikuluma.

Preporuke za provođenje radionica

1. RADIONICA ZA ODGAJATELJE I RODITELJE „ASERTIVNOST U KOMUNIKACIJI“
Najavljujemo temu i cilj radionice i upoznajemo odgajatelje sa značajem asertivnosti. Zašto je bitna i kako da budemo asertivni? Asertivnost je sposobnost izražavanja vlastitih pozitivnih i negativnih misli i osjećaja na neagresivan način i bez kršenja prava drugih osoba. Biti asertivan znači jasno reći što mislite, osjećate i želite na pristojan i odlučan način, bez očekivanja da će uvijek biti po vašem. To je osnova komunikacije Govor je izvor svih nesporazuma i naglašavamo važnost adekvatne komunikacije. Ciljevi: • upoznati se s uzrocima nerazumijevanja i neadekvatne komunikacije; • prepoznati značaj asertivne komunikacije; • jasno izraziti svoje mišljenje i stavove; • razviti sposobnost iskazivanja vlastitih emocija i zahtjeva/očekivanja; • ovladavati znakovima i postupcima koji ukazuju na asertivno/neasertivno ponašanje; • usvojiti adekvatne načine za upućivanje i prihvatanje kritike i pohvale; • biti efikasniji u zauzimanju za sebe i razvijanju kvalitetnih odnosa s drugim ljudima.
Aktivnosti • Voditeljice daju uputu svim učesnicima da popune upitnik od deset pitanja o asertivnosti uz naglašavanje da je anoniman. Nakon popunjavanja upitnika slijedi uputa da sabere svoj skor. • Kakva sve komunikacija može biti? • Koje su karakteristike agresivne komunikacije? • Koje su karakteristike pasivne komunikacije? • Koje su karakteristike pasivno-agresivne komunikacije? • Koje su karakteristike asertivne komunikacije? • Vježba „JA PORUKE“ • Vježba „Kako reći NE“ Grupni rad Sažetak i vrednovanje – Diskusija – Šta smo željeli pokazati ovom igricom? Koliko „ne“ zapravo znači „ne“ u stvarnim životnim situacijama? Da li znamo reći „ne“ i postupiti zaista tako da „ne“ ne postane „da“? Da li nas ljudi shvataju ozbiljno kada kažemo „ne“? Koliko smo mi sami doprinijeli tome? • Evaluacija

EDUKATIVNA RADIONICA ZA MEDICINSKE SESTRE U ODGOJNIM GRUPAMA RANOG UZRASTA "PODRŠKA U RASTU I RAZVOJU DJETETA RANOG UZRASTA"

Kroz edukaciju-radionicu za medicinske sestre u fokusu je jačanje njihovih kapaciteta i potencijala, provjeravanje i osnaživanje komunikacijskih vještina, kako na ličnom, tako i profesionalnom planu. Prije svega se misli na kvalitetniju saradnju sa roditeljima, sa članovima stručnog tima vrtića i stručnim saradnicima različitih profila. Jačanje njihovih vještina, sticanje znanja u najširem smislu je cilj i zadatak koji se postavlja u ovoj radionici. Neophodno je naglašavanje važnosti rasta i razvoja i potreba djece ranog uzrasta. Ono se stiče u ranom djetinjstvu, dalje izgrađuje na shvatanju i zdravom odnosu prema vlastitim pogreškama. Pri tome nije naodmet da provjere vlastite mogućnosti, propitaju se o zadovoljstvu samim sobom i svojim radom, kako prihvataju sebe, svoj profesionalni razvoj, jer vjera u budućnost jača samopouzdanje i to je blago koje nam niko ne može uzeti.

- Radionica opravdava zadaću da se u novom svjetlu sagleda brižno ponašanje prema djeci, održavanje higijene, briga o ishrani, zdravstveni uvid, saradnja sa roditeljima i uloga medicinske sestre-asistenta u tome. Potrebno je da dijete bude u potpunosti vakcinisano od dječijih preventabilnih bolesti shodno Programu obaveznih imunizacija u FBiH.

Kroz oblast zdravlje i tjelesni razvoj u ranom dječijem dobu se podrazumijeva razvoj motorike i osjetila, prirodnih oblika kretanja, razvoj i upotreba jezika, pokazuju se dječija govorna i jezička iskustva i preuzima se velika odgovornost za psihofizički rast i razvoj djeteta nakon pandemije koronavirusa, ali i stručnim usavršavanjima medicinskih sestara.

Ciljevi:

- jačanje kapaciteta medicinskih sestara i asistenata u odgojnim grupama ranog predškolskog uzrasta;
- prepoznavati važnost rasta i razvoja i potreba djece ranog uzrasta i uticati na zdravstveno-preventivnu zaštitu djece ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja;
- ponoviti elemente zahtjevnosti rada sa djecom ranog uzrasta;
- prepoznati subjektivni doživljaj i sličnosti s doživljajima drugih kad radimo s djecom;
- graditi i afirmisati grupni rad;
- podsjetiti medicinske sestre koji je osnovni profesionalni kodeks ponašanja svih koji rade sa malom djecom i zadaci koji treba da su prioritet.

Aktivnosti:

- **međusobno upoznavanje:** pokazati emotivnu zrelost, potvrditi da i najuravnoteženije osobe reaguju na infantilni način kad se uključe emocije;
- **svrha i pravila radionice:** mini lekcija o svrsishodnosti radionice, ciljevima, pravilima u grupi;
- **poluprojektivna tehnika** – adaptirana za naše potrebe „Torba osjećanja – dok radim sa djecom ranog uzrasta“ (treba nacrtati torbu osjećanja; šta bi sve moglo biti tu; opisati svoja osjećanja dok „radiš“ sa djecom i rangirati ih po jačini/intenzitetu); ova aktivnost traži ohrabrivanje, sagledavanje vlastitih osjećanja, razmišljanje, propitivanje, sažimanje, povezivanje, slušanje;
- **mini lekcija** o komunikaciji i zadacima kojim se pridaje najviše značaja u radu sa djecom ranog uzrasta; osnovne emocije malog djeteta;
- **rad u maloj grupi (na zadate problemske situacije)** – „Igranje uloga“;
- **vaše vrline** – Snaga je način da završimo radionicu ovdje i sada sa fokusom na pozitivni self-koncept.
- **Evaluacija radionice**

2. AKTIVNOST ZA DJECU PREDŠKOLSKOG UZRASTA „PODSTICANJE DAROVITOSTI DJECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA U VRTIĆIMA KROZ INTEGRIRANO PLANIRANJE I HOLISTIČKI PRISTUP“

U radu želimo istaći fokus našeg interesovanja kroz podsticajne aktivnosti koje pospješuju darovitost predškolske djece u vrtiću, kroz integrirano planiranje i holistički pristup. Polazeći od hipoteze da stav i odnos društva prema darovitima oslikava aktuelne društvene vrijednosti, svima nama, koji imamo kontakt u radu s djecom, pripada velika obaveza i odgovornost u otkrivanju dječijih potencijala, u svim sferama dječijeg stvaralaštva, kroz različita područja razvoja. Koliko će taj potencijal biti otkriven i unaprijeđen, pored porodice, zavisi i od podrške okruženja, od odgajatelja, odnosno vrtića u kojima djeca provode sve više vremena, a to prvenstveno zavisi od same djece.

- 👉 Darovitoj djeci su potrebni odgajatelji koji znaju razlikovati darovitu djecu od svojih vršnjaka u grupi istog uzrasta. To su vrlo često neobični interesi i sposobnosti i zadivljujući misaoni procesi. Vrlo rano djeca počinju razmišljati logično, ali i kritički i samokritično. Rad umješovitim odgojnim grupama, ma koliko bio zahtjevan za odgajatelja u smislu zadovoljavanja potreba i interesovanja djece različitih uzrasnih skupina, za darovitu djecu može biti pozitivan.

Ciljevi:

- povezivanje dječijeg prethodnog znanja i iskustva o manifestaciji, Dječijoj nedjelji kroz evaluaciju onoga što smo do sada radili;
- razvoj divergentnog mišljenja kod djece pri rješavanju različitih problemskih situacija pri radu u centrima;
- podsticanje djece na grupisanje predmeta po određenom svojstvu (boja, oblik, veličina) pri radu u centrima;
 - upoznavanje djece sa zagonetnom pričom „Boja koja nedostaje“ uz pratnju zagonetnih slika;
 - podsticati djecu da odgovaraju na pitanja, koriste se složenom rečenicom i aktivno slušaju priču;
 - jačanje dječije pozitivne slike pri organizaciji takmičarskih igara;
 - podsticati djecu na poštivanje pravila igre;
 - razvijati saradnju i kooperaciju u manjim grupama;
 - razvoj koordinacije pokreta oko-ruka pri prebacivanju predmeta iz jedne posude u drugu sa štipaljkama;
 - korištenje različitih predmeta i podloga za kreiranje vlastite kreativnosti (klikeri, boje...);
 - omogućiti djeci da eksperimentiraju sa zvukom i pokretom; višestruko koristiti ponuđene materijale da podsticati da primjenjuju sopstvene strategije rješavanja problema, tokom kreativnog izražavanja;
 - razvijati osjetljivost za uočavanje problema i njihovo rješavanje.

Aktivnosti

- *Igre rotacije i igre ravnoteže*
- *Igra “Prenesi ping-pong lopticu po zadanoj putanji*
- Zagonetna priča “Boja koja nedostaje”
 - Igra „Čovječe ne ljuti se” pri čemu je tabla napravljena na podu, a figure su sama djeca. Jedno dijete baca veliku kocku, dok ostala djeca se kreću po tabli do cilja. Igra podstiče takmičarski duh, ali pri tome podstiče i na poštivanje pravila, i razvoj krupne motorike/djeca skakuću po poljima/ kao i prepoznavanje brojeva na kocki, na osnovu rasporeda tačkica.

- Igra „**Senzorne ploče**“ – S obzirom na to da su ovoj aktivnosti prisustvovala i djeca odgojne grupe u 4. godini života, za njih je pripremljena igra „Senzorne ploče“ gdje je zadatak djece bio da hodaju bez papučica po senzornim pločama na koje su bili stavljani razni predmeti, materijali različite teksture u cilju razvoja taktilnog podražaja.

Voditelji aktivnosti:

odgajatelji, nastavnici, pedagozi, psiholozi (školski)

Saradnja:

Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, javne ustanove i privatne predškolske ustanove KS, osnovne škole

3.2. PREPORUKE ZA DJECU/UČENIKE RAZREDNE NASTAVE (NIŽEG ŠKOLSKOG UZRASTA)

U ovom izvještaju su obuhvaćena djeca vrtićkog i nižeg osnovnoškolskog uzrasta (do V razreda osnovne škole) i za njih su upitnik popunjavali njihovi roditelji.

Očito je veoma značajan faktor u odnosu na prošlogodišnje istraživanje bio povratak u školske klupe. Taj povratak je u velikoj mjeri rasteretio roditelje jer se „škola vratila na mjesto gdje i treba“, u smislu da roditelji više nisu involvirani u školu i podučavanje svoje djece u mjeri u kojoj su to bili u toku pandemije. Većina djece se u potpunosti vratila u školu i roditelji naglašavaju da je taj povratak protekao sasvim uredno.

Većina roditelja izvještava o dosta dobrom statusu svoje djece, kada je u pitanju mentalno zdravlje i status djece, ali ipak, mali, ali značajan procenat roditelja navodi da njihova djeca imaju određene poteškoće po pitanju socijalnih poteškoća (odnosi sa vršnjacima), potom emocionalnih poteškoća, ponašajnih problema pa i hiperaktivnosti.

Ponavljamo, iako je većina djece sasvim adaptirana i pokazuje adekvatne oblike ponašanja i dobar status mentalnog zdravlja, ipak imamo značajan broj djece kojoj bi pomoć i dodatna briga za dobrobit dobro došla, što govori u prilog da je prevencija i dodatna podrška neophodna kao sastavni dio zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje djece se ne može nikako posmatrati izvan konteksta mentalnog zdravlja nastavnika i roditelja, koji zajedno predstavljaju jedan tronožac, te djelovanje samo na jednu uključenu kategoriju neće doprijeti dobrostanju ukoliko ne uključimo sve tri strane. Stoga se preporuke koje ovdje dajemo odnose i na roditelje, a nastavnici su tretirani odvojeno.

- ✓ Raditi na osnaživanju relacije roditelj-dijete, kao i osnaživanju roditelja kako bi mogli biti dobar oslonac svojoj djeci. Očito je da su roditelji najveća podrška svojoj djeci, što je sasvim prirodno. U čak 62% slučajeva to je tako, međutim, imamo i onih 38% gdje to nije slučaj. Tih 38% nije baš tako mali broj, a razlozi zašto neki roditelji nisu najbolji oslonac svojoj djeci mogu biti u samom roditelju, u odnosu koji imaju dijete-roditelj, kapacitetima

roditelja da pomognu i razumiju svoje dijete, ali isto tako i u nedostatku vremena, okupiranosti roditelja nekim objektivnim poteškoćama, pa čak i odustvo roditelja. Jačanjem saradnje sa roditeljima, kroz radionički rad za roditelje, organizacijom jednokratnih seminara, ali i trajnim edukacijama o roditeljskim vještinama, mogu se napraviti značajni pomaci na ovom planu. Teme koje je moguće obrađivati sa roditeljima kroz radionički rad su: komunikacija sa djecom; dječije potrebe i načini odgovora na potrebe; kako poticati samopouzdanje djeteta. Također, za roditelje je važno osnažiti ih znanjima i kompetencijama da mogu prepoznati nagle promjene ponašanja kod svog djeteta, a koje mogu biti uzrokovane nasiljem u školi.

- ✓ Sa djecom nižeg osnovnoškolskog uzrasta je važno raditi na njihovim kompetencijama koje će im pomoći u prevenciji mentalnog zdravlja. Te kompetencije podrazumijevaju jačanje vještina emocionalne inteligencije (prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, kontrola emocija i adekvatni načini ispoljavanja emocija, sposobnost samomotivacije i ustrajavanja u dugoročnim i teškim zadacima, regulacija motivacije i adekvatnog postavljanja ciljeva itd.). Također, važno je raditi na poticanju samopoštovanja, naučiti ih da se nose sa anksioznim stanjima i stanjima straha, naučiti ih da se obrate za pomoć i traže pomoć na odgovarajućem mjestu.
- ✓ Potrebno je jačanje socijalnih vještina djece kroz radionički rad, a što podrazumijeva jačanje empatije, spremnosti za saradnju, razumijevanje, toleranciju prema drugačijem itd.

1. Povratak u razrednu nastavu, licem u lice i socijalne interakcije su veoma važne za dječiji razvoj i dobrobit

Za pravilan kognitivni razvoj djece i za uspostavljanje i jačanje socijalnih interakcija osobito je važan pravac potpunog povratka u škole – razrednu nastavu, sa što manjim održavanjem online nastave i iznalaženja mogućnosti da, eventualna, online nastava što kraće traje, a u skladu sa epidemiološkim preporukama i epidemiološkom situacijom*.

Prekid veza, normalnih prepandemijskih aktivnosti i rutina, socijalno distanciranje, nošenje maski, bolovanje COVID-19, sve je to opteretilo djecu i omladinu, a odgovor svakog pojedinca je ustvari individualan.

U cilju poboljšanja i održavanja dobrih socijalnih interakcija sa vršnjacima, konačno unapređenja mentalnoga i emocionalnoga zdravlja, potrebno je jačati zajedništvo kod djece, osjećaj pripadnosti i uspostavu neposrednih prijateljstava među djecom, usvajanja društvenih normi.

Za one učenike kojima ide teže i koji se teže uklapaju važno bi bilo da se kroz radionice educiraju (kako uspostaviti prijateljstvo, kako se nositi sa strahom od odbacivanja, kako komunicirati i kako graditi dobre odnose).

Aktivnosti:

- kreiranje i provođenje radionica za uspostavljanje i jačanje socijalnih interakcija među djecom svih uzrasta;
- radionice za djecu;
- diskusione grupe sa roditeljima.

Voditelji aktivnosti:

odgajatelji, pedagozi, psiholozi (školski) i gostujući predavači

Saradnja:

Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF
2. Epidemiološke preporuke
Epidemiološke preporuke nadležnih institucija trebaju biti u pisanoj formi istaknute na vidnom mjestu u školama, a i o svim ažuriranjima trebaju biti svi informisani. Učenike je potrebno kontinuirano informisati o potrebi održavanja dobrih higijenskih navika (pranje ruku, izbjegavanje dodirivanja lica i očiju). Period jesen-zima je period učestalog obolijevanja od respiratornih infekcija koje se šire kapljičnim putem, pa će navedene mjere smanjiti eventualne izostanke sa nastave.
Voditelji aktivnosti: uprava škola
3. Uticaj društvenih mreža na zdravlje djece
Kontinuirano davati edukacije i otvarati diskusione grupe unutar roditeljskih sastanaka ili preko Vijeća roditelja o negativnom uticaju društvenih mreža i mrežne komunikacije kod uspostavljanja socijalnih veza i neophodnosti kontakta uživo. Potrebno je dijeliti među roditeljima naučne i stručne članke o istraživanjima na ovu temu. Svjesni savremenih generacija roditelja koji i sami koriste društvene mreže, što se nesumnjivo prenosi na djecu, ove edukacije i forumi trebaju biti učestali i na njima treba istraživati. To je dugotrajan proces, ali osobito važan u periodu kada smo ušli u treću godinu pandemije COVID-19 jer je razumijevanje psiholoških reakcija za promjene kod roditelja, a kasnije kod djece, ključno za prevazilaženje otpora za promjenama, tačnije za racionalnim korištenjem društvenih mreža. Društvene mreže, isto tako, omogućuju veću raznolikost odnosa, pa je djecu i mlade ključno podržavati u kritičkom promišljanju odnosa. Interakcije na društvenim mrežama ne moraju nužno biti štetne, no, važno je da se razviju i da postoje dobri prijateljski odnosi u direktnoj komunikaciji.
Aktivnosti: - kreiranje i provođenje radionica o digitalnim medijima i uticaj na zdravlje; - radionice za djecu; - diskusione grupe sa roditeljima. Voditelji aktivnosti: odgajatelji, pedagozi, psiholozi (školski) i gostujući predavači Saradnja:

Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF
4. Saradnja sa učenicima i građenje dobrih odnosa između učenika i nastavnoga osoblja
Djecu je potrebno podsticati da svoje zabrinutosti podijele sa odraslima, roditeljima, nastavnicima, pedagozima i psiholozima u školi. Djecu je, između ostalog, potrebno podsticati da formiraju prijateljstva. Ovo je veoma važno kako bi se otklonile evidentirane poteškoće u savladavanju školskog gradiva, „popuštanja“ u školi i u odnosu sa nastavnim osobljem. Ovu aktivnost treba dizajnirati od samog početka sljedeće školske godine, ali u neposrednom radu sa učenicima i njihovim roditeljima/skrbnicima. Na prvom mjestu mora se vratiti povjerenje u nastavno osoblje, potom u metode rada i usvajanje novoga gradiva i konačno, stvaranjem škole kao „friendly“ okruženja. U ovome može pomoći osmišljavanje većeg broja sekcija, takmičenja i veze sa lokalnim zajednicama.
Aktivnosti: - pokretanje sekcija, - osmišljavanje takmičenja, - radionice za djecu. Voditelji aktivnosti: odgajatelji, nastavnici, pedagozi, psiholozi (školski) Saradnja: Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF, nevladina udruženja
5. Pomoć nastavnika i roditelja je od ključne važnosti, nekad je to samo razgovor i treba čuti djecu/mlade šta govore
Kako je porodica jedan od najznačajnijih resursa za zdravlje djece, neophodno je da odgajatelji/učitelji/nastavnici uspostave dobru i kontinuiranu saradnju i komunikaciju sa roditeljima/skrbnicima jer je nužno imati podršku od strane porodice, imati informaciju o vremenu provedenim sa djetetom unutar porodice i način komunikacije unutar porodice. Poremećaji u funkcionisanju porodičnoga života u aktuelnom momentu COVID-19 pandemije je nešto je očekujuće i zabrinjavajuće. Ovo je segment na kojem društvo treba dosta poraditi, snažno i multisektorski. U ove aktivnosti treba uključiti širu društvenu zajednicu, socijalni sektor, obrazovni sektor, vjerske zajednice, nevladin sektor.

Potrebno je razviti planove na nivou Kantona Sarajevo, koji bi funkcionisali po principu IEK kampanje (Informacija, Edukacija i Komunikacija), kako bismo probudili svijest svih građana o problemu i njegovom narastanju. Učenici svih uzrasta, a shodno svom uzrastu, trebaju biti glavni akteri u ovim kampanjama, a bazirano na njihovom razumijevanju dobrih porodičnih odnosa.
Aktivnosti: - kreiranje i provođenje kampanja po principu IEK kampanje (Informacija, Edukacija i Komunikacija), kako bismo probudili svijest svih građana o problemu i njegovom narastanju koje bi dizajnirali učenici, što bi bio dio njihovoga kreativnoga djelovanja u peer edukacijama; - diskusione grupe sa roditeljima. Voditelji aktivnosti: učenici, odgajatelji, pedagozi, psiholozi (školski) Saradnja: Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo
Roditelji treba da budu informisani o sljedećem: - kada počinje nastava i kada završava, - kada je odmor i šta se dešava tokom odmora, - da li su otvoreni neki drugi ekstrakurikularni sadržaji (npr. biblioteka, sportski programi, različite sekcije, da li su u planu izleti ili ekskurzije).
Voditelji aktivnosti: uprava škola
Roditelji djece treba da budu informisani i o zdravstvenim temama: - kako je škola postavila i kako prati protupandemijske mjere (higijena, maske, fizička distanca, dezinfekcija), a po preporukama nadležnih zdravstvenih institucija; - obavezu prijavljivanja febrilnih stanja, akutnih respiratornih i gastrointestinalnih tegoba kod djece i njihovih ukućana, koje bi mogle imponirati kao COVID-19, da bi se dalje poduzimale mjere u vrtiću/školi; - potrebno je da dijete bude u potpunosti vakcinisano od dječijih preventabilnih bolesti shodno Programu obaveznih imunizacija u FBiH; - organizovanju sistematskih pregleda djece svih uzrasta u osnovnim i srednjim školama Kantona Sarajevo, što bi bilo jako značajno kao presječna opservacija u ovom periodu kako bi na ovaj način u Kantonu Sarajevo postojao uvid u zdravstvenu kondiciju djece u pandemijskom okruženju.
Voditelji aktivnosti: Uprava škola
6. Osnovne zdravstvene potrebe djece školskoga uzrasta za prevencijom Roditelji, odgojitelji/ nastavnici treba da budu informisani o osnovnim zdravstvenim potrebama djece predškolskoga uzrasta
Edukacije na temu zdravstvenih potreba školske djece mlađeg školskoga doba Redovni sistematski pregledi

Screening nasilja („sindrom zlostavljanoga djeteta“) Kalendar imunizacija Screening na mentalne probleme i poremećaje Screening nasilja (porodično i vršnjačko nasilje) Oralno zdravlje
Voditelji aktivnosti: Uprava škola
Roditelji djece koja su prebolovala COVID-19 treba da budu informisani:
- ukoliko su djeca prebolovala COVID-19 i postoje simptomi kao npr. slabija fizička kondicija, slabija tolerantnost na fizički i mentalni napor, slabija koncentracija, glavobolja, o istom je potrebno razgovarati sa odgajateljima/učiteljima/razrednicima, informisati ih o tome, jer ovi zdravstveni problemi, pored važnosti poduzimanja adekvatnih zdravstvenih mjera, zahtijevaju postepena integraciju kao i postepeni povratak redovnim aktivnostima, ali pod aktivnim zdravstvenim nadzorom; - sve navedeno je dovoljan dokaz da zdravstveno stanje ove djece treba organizovano pratiti kroz redovite kontrolne preglede i ustanovljavanje Savjetovališta za POSTCOVID stanja za dječiji uzrast, a unutar sistema zdravstvene zaštite.
Voditelji aktivnosti: Doktori medicine – pedijatri
Roditelji treba da pomognu učeniku u održavanju školske rutine, u smislu: - sagledavanja potreba djeteta i aktivne pomoći u savladavanju školskoga gradiva; - o eventualnim poteškoćama informisati odgajatelje/učitelje/razrednike i o tome razgovarati jer je potrebno razlučiti produktivne od neproduktivnih briga; - roditelje treba u ovome podržavati i davati im vremena da o promjenama uočenim kod djece razgovaraju sa odgajateljima/učiteljima/razrednicima.
Aktivnosti: - diskusione grupe sa roditeljima
Voditelji aktivnosti: Učenici, odgajatelji, pedagozi, psiholozi (školski)
Roditelji treba da održavaju zdrav životni stil kod djeteta i iste navike stvaraju kod djece: - kod djece školskog uzrasta, posebno adolescenata, nužno je započinjati edukacije za pripremu za zdrave životne stilove te pripremu za zdrav i neovisan život, spavanje na vrijeme i dovoljno sna (do 10 sati dnevno); bitan je ritam spavanja što podrazumijeva ustaljen ritam budnosti i sna, tj. odlazak na spavanje i buđenje svakog dana u isto vrijeme; - pravilna prehrana: raznovrsnost, nepreskakanje glavnih obroka, obroci pripremani kod kuće umjesto „fast food“, svakodnevno redovna konzumacija svježeg voća i povrća, mlijeko i mliječni proizvodi te namirnice od punog zrna žitarica – integralni hljeb i tjestenina – nezaobilazni su dio svakodnevne prehrane;

- dovoljno **fizičke aktivnosti**: uključivanje u sportske aktivnosti (timski i individualni sportovi; sportovi koji uključuju bazene, igrališta; fizička aktivnost šetnje itd.); izbor sporta se može prepustiti djetetu, jer svaka je tjelesna aktivnost korisna, no, posebno su to u ovoj dobi atletika, gimnastika i plivanje; djeca bi trebala biti tjelesno aktivna najmanje 1(jedan) sat dnevno; obavezno u školama raditi na programima fizičke aktivnosti, tačnije časove tjelesnoga odgoja posvetiti u potpunosti fizičkoj aktivnosti;

-prostor za učenje – u cilju bolje koncentracije pri učenju i pisanju domaće zadaće, preporučljivo je da učenik uči uvijek za istim stolom u dobro osvijetljenoj i tihoj prostoriji ugodne temperature (21° C); istraživanja su pokazala da nepravilna osvijetljenost radnih ploha može dovesti do oštećenja vida kod učenika;

- **stalno razgovarati sa djetetom o školi i nastavi**, pratiti njegov napredak i na vrijeme uočiti eventualna odstupanja od uobičajenih rutina, promjene u njegovoj aktivnosti, te o tome informisati učitelje/razrednike.

Upozoravajući znakovi "da nešto nije uredu" sa djetetom, a po pitanju mentalnoga zdravlja:

- spava duže i teško se budi,
- jede manje,
- djeluje nezainteresovano,
- povlači se,
- ne učestvuje u razgovoru,
- neraspoloženo je,
- ima negativan stav prema uobičajenim stvarima,
- odbija da pohađa nastavu.

O svemu primijećenom roditelji trebaju informisati odgajatelje/učitelje/razrednike, potražiti pomoć, razgovarati sa školskim pedagogom i psihologom.

Zdravstveno-mentalni status djeteta omogućava postizanje emocionalnih i razvojnih pravaca, zdravih socijalnih vještina, kao i rješavanje problema. Mentalno zdravo dijete ima veće mogućnosti za kvalitetan život, dobro funkcioniše u porodici, u školi i zajednici.

Aktivnosti:

- kreiranje i provođenje radionica za djecu,
- diskusione grupa sa roditeljima.

Voditelji aktivnosti:

učenici, odgajatelji, pedagozi, psiholozi (školski), doktori medicine

Saradnja:

Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona, DZ Kantona Sarajevo – Pedijatrijska služba

1. 7. Raditi na osnaživanju relacije roditelj-dijete, kao i osnaživanju roditelja kako bi mogli biti dobar oslonac svojoj djeci

Roditelji su najveća podrška svojoj djeci, što je sasvim prirodno. Istraživanje kaže da je čak u 62% slučajeva to slučaj, međutim, imamo i onih 38% gdje to nije slučaj. Tih 38% nije baš tako mali broj, a razlozi zašto neki roditelji nisu najbolji oslonac svojoj djeci, mogu biti u samom roditelju, u odnosu koji imaju dijete-roditelj, kapacitetima roditelja da pomognu i

razumiju svoje dijete, ali isto tako i u nedostatku vremena, okupiranosti roditelja nekim objektivnim poteškoćama, pa čak i odustvo roditelja.
Aktivnosti: - jačanje saradnje sa roditeljima, kroz radionički rad za roditelje, organizaciju jednokratnih seminara, ali i trajnih edukacija o roditeljskim vještinama; - obrađivati teme sa roditeljima kroz radionički rad (moguće teme: Komunikacija sa djecom, Dječije potrebe i načini odgovora na potrebe, Kako poticati samopouzdanje djeteta); - roditeljska podrška (oblici i područja podrške). Za roditelje je važno osnažiti ih znanjima i kompetencijama da mogu prepoznati nagle promjene ponašanja kod svog djeteta, a koje mogu biti uzrokovane nasiljem u školi ili nekim drugim iskušenjima sa kojima se njihovo dijete suočava. Učesnici: roditelji/staratelji Voditelji aktivnosti: psiholozi, pedagozi-psiholozi uposleni u školama, drugi stručni saradnici u školi, menadžment škole i nastavnici razredne nastave Saradnja: Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF
8. Raditi na osnaživanju relacije odgojitelj/nastavnik – dijete
Opis Odgojitelji i nastavnici su veoma važni u sazrijevanju djece/učenika, stoga je u cilju povećavanja dobrobiti potrebno raditi na osnaživanju relacije odgojitelj/nastavnik – dijete.
Aktivnosti: - Coaching za odgojitelje/nastavnike – podrška nastavnicima, - proaktivne radionice na teme: Komunikacija sa djecom, Dječije potrebe i načini odgovora na te potrebe, Odgovornost nastavnika za budućnost njegovih učenika, Prepoznavanje patoloških promjena kod djece i načini pomoći djeci. Učesnici: uposlenici škole (direktor, pomoćnik direktora, nastavnici razredne nastave, drugi stručni saradnici) Voditelji aktivnosti: psiholozi, pedagozi, psiholozi uposleni u školama, drugi stručni saradnici u školi, menadžment škole i nastavnici razredne nastave Saradnja:

Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF

9. Jačanje kompetencija djece koji će im pomoći u prevenciji njihovog mentalnog zdravlja

Opis

Sa djecom nižeg osnovnoškolskog uzrasta je važno raditi na njihovim kompetencijama koji će im pomoći u prevenciji mentalnog zdravlja. Te kompetencije podrazumijevaju jačanje socijalnih vještina djece kroz radionički rad, a što podrazumijeva jačanje empatije, spremnosti za saradnju, razumijevanje, toleranciju prema drugačijem itd.

Aktivnosti:

- proaktivne radionice za jačanje vještina emocionalne inteligencije,
- prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija,
- kontrola emocija i adekvatni načini ispoljavanja emocija,
- sposobnost samomotivacije i ustrajavanja u dugoročnim i teškim zadacima, regulacija motivacije i adekvatnog postavljanja ciljeva itd.,
- proaktivne radionice,
- poticanje samopoštovanja,
- sučeljavanja sa anksioznim stanjima i stanjima straha,
- naučiti ih da se obrate za pomoć i traže pomoć da odgovarajućem mjestu - Kome se mogu obratiti za pomoć kada nisam kod kuće? – radionica za djecu nižeg osnovnoškolskog uzrasta,
- jačanje socijalnih vještina djece kroz radionički rad, a što podrazumijeva jačanje empatije, spremnosti za saradnju, razumijevanje, toleranciju prema drugačijem itd.

Voditelji aktivnosti:

psiholozi, pedagozi/psiholozi uposleni u školama, drugi stručni saradnici u školi, menadžment škole i nastavnici razredne nastave

Saradnja:

Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF

Preporuka je pomenute aktivnosti realizirati paralelno sa sve tri skupine u toku jedne školske godine. Važno je voditi evidenciju o realizovanim aktivnostima, kao i evaluaciju istih od strane učesnika te dokumentovati napredak učesnika u pojedinim područjima, u vidu izvještaja sa popratnim materijalima.

3.3. PREPORUKE ZA DJECU/UČENIKE PREDMETNE NASTAVE

Samoprocjene zadovoljstva učenika u određenim područjima života pokazuju da su općenito njihove samoprocjene visoke i da su u intervalu umjerenog i jakog zadovoljstva određenim područjima života. Gotovo polovina učenika se osjeća jako sretnim u svom životu. Iz samoprocjene zadovoljstva i samoeфикаsnosti jučerašnjeg dana dobiveni podaci pokazuju da se u prosjeku oko 2/3 ispitanih učenika osjećalo zadovoljno tokom jučerašnjeg dana, što je s

obzirom na prethodne analize dobar podatak i govori u prilog relativno visoko zastupljenoj dobrobiti naših učenika. Može se zaključiti da su učenici koji su učestvovali u ovom istraživanju općenito zadovoljni važnim aspektima svoga života te da relativno visoko procjenjuju vlastitu dobrobit. Kada se radi o *percipiranoj socijalnoj podršci*, rezultati pokazuju da su učenici češće u kontaktu sa drugovima preko telefona i/ili društvenih mreža nego uživo, napolju. Ispitanici se u prosjeku viđaju van škole sa društvom 2-3 puta sedmično, dok su svakodnevno u komunikaciji s njima putem telefona i društvenih mreža. Rezultati istraživanja pokazuju da učenici gotovo u jednakoj mjeri koriste sve *načine suočavanja sa stresom* i one adaptivne (traženje pomoći i kognitivno-bihevioralno rješavanje problema) i one neadaptivne (kognitivno izbjegavanje i ponašajno izbjegavanje). Kada imaju problem, učenici se *najčešće obraćaju* svojim roditeljima, prijateljima/prijateljicama, braći i sestrama, a najrjeđe doktoru/doktorici, psihologu van škole i pedagogu ili psihologu u školi. Kod *samoprocjena simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa* pokazalo se da učenici iskazuju blagu razinu simptoma depresivnosti i taj je rezultat na samoj granici normalne i blage razine depresivnosti, blagu razinu simptoma anksioznosti te normalnu razinu simptoma stresa. Ipak, značajan je broj učenika koji iskazuju ozbiljno i izrazito ozbiljno prisustvo simptoma ovih neprijatnih emocionalnih stanja. Učenici su najčešće bili žrtve pasivnih oblika *vršnjačkog nasilja*, ali prisutna je, iako rjeđe, i fizička agresivnost. Ipak, pohvalno je da djeca i mladi imaju negativan stav prema vršnjačkom nasilju. Na temelju ispitivanja *dosade u nastavi* zaključuje se da učenicima nastava nije dosadna više od nekog očekivanog/prosječnog nivoa. Većina učenika u *pogledu budućnosti* ima želju i planira da završi više od tri godine fakulteta.

Međutim, različiti problemi mentalnog zdravlja, ukoliko nisu tretirani, imaju negativne posljedice na školski uspjeh učenika, ali su posljedice vidljive i u drugim aspektima njihovih života. Osim toga, smatramo da realizacija preporuka, a koje se većinom odnose na podršku i pomoć onim učenicima s manjom dobrobiti mogu, također, značajno pomoći i onim učenicima koji su se pozicionirali visoko na mjerama dobrobiti. To se može ogledati u učvršćivanju njihovog dobrog psihofizičkog stanja i tog da su „na pravom putu“ i da kroz kontinuirani rad na sebi mogu biti od izuzetne koristi ne samo sebi već i svojim vršnjacima, budući da bi im mogla biti dodijeljena uloga vršnjačkih edukatora, jer ne smijemo zaboraviti da najbolje učimo onda kada podučavamo druge (vršnjačko učenje).

Nije moguće raditi na poboljšanju dobrobiti učenika izolirano od roditelja, nastavnika i stručnih službi u školama (nadležnih ministarstava, društva i države u cjelini). Stoga se u ovome dijelu preporuke odnose na sve njih koji kroz međusobnu saradnju najbolje mogu doprinijeti psihofizičkoj dobrobiti učenika i kreiranju holističkog pristupa odgoju i obrazovanju djece.

Na temelju navedenog mogu se dati sljedeće preporuke:

- kontinuirano raditi na osnaživanju povezanosti roditelj – dijete i roditelj – škola; najveći broj djece se obraća roditeljima za savjet i pomoć kada imaju neki problem, stoga je potrebno raditi na kompetentnosti roditelja da odgovore tome kao i to da prepoznaju kada nisu dovoljno kompetentni pa je potrebno uključiti stručne službe škole, a nekada i druge relevantne institucije;
- kod traženja pomoći jedan dio učenika traži na internetu slična iskustva, stoga je potrebno raditi i na informacijskoj pismenosti kod učenika kroz predavanja i radionice u školi, ali i nadzor roditelja;

- jedan dio učenika se nikom ne obraća za savjet ili pomoć kada imaju problem te je potrebno raditi na smanjivanju stigmi o slabosti i traženju pomoći i podrške kada im je potrebna i kada samostalno ne mogu da riješe problem, kao i na tome da prepoznaju izvore socijalne podrške u svom okruženju;

- kontinuirano raditi edukacije o adaptivnim strategijama suočavanja sa stresom –naime, iako učenici često i vrlo često koriste traženje pomoći ili kognitivno-bihevioralno rješavanje problema (kao funkcionalne strategije), ipak ima i onih koji često i vrlo često ne uspijevaju da shvate kako se osjećaju u vezi s problemom, tj. ne mogu istovremeno da prerađuju i svoje emocije, npr. svjesni su velikog broja osjećaja o problemu, ali jednostavno ne obraćaju pažnju na njih ili pokušavaju da ne osjećaju ništa te su usljed uzrujanosti zbog problema često ili vrlo često bili zločesti prema drugima, iako ti drugi to nisu zaslužili (osim toga i sami učenici su u odgovoru na otvoreno pitanje navodili da imaju emocionalnih problema), stoga je potrebno raditi na razvijanju emocionalne i socijalne inteligencije učenika;

- potrebno je da stručne službe škola kontinuirano prate prisustvo neprijatnih emocionalnih stanja kod učenika i na temelju rezultata realiziraju preventivne i intervencijske postupke i na taj način unapređuju mentalno zdravlje učenika;

- kontinuirano raditi na prepoznavanju i reagovanju na sve oblike vršnjačkog nasilja, a posebno na pasivnije oblike s ciljem razvijanja nulte tolerancije na nasilje;

- potrebno je raditi i na programima karijerne orijentacije kroz savjetovaništva za odabir karijere (srednje škole ili fakulteta);

- učenici su sami prepoznali da imaju probleme u dosljednosti u učenju, manjku volje i motivacije, pa je potrebno da stručne službe ili razrednici na časovima odjeljenske zajednice organizuju predavanja i radionice na te teme; svaki nastavnik u okviru svog predmeta može da pomogne učenicima s ovim problemima kroz navođenje vlastitog iskustva i nekih strategija i metoda koje su njemu bile od pomoći tokom učenja;

- za kvalitetnije odvijanje nastavnog procesa i smanjenje dosade na času predlaže se osvježavanje i inoviranje nastavnih planova i programa.

Sve navedeno se predlaže s ciljem razvijanja rezilijentnosti kod učenika za nošenje s pandemijom COVID-19 i njenim posljedicama, ali i za otpornost na ono što nesigurna i nepredvidiva budućnost donosi.

Posebnu pažnju u radu sa učenicima predmetne nastave potrebno je obratiti na prevenciju i smanjenje ispitne anksioznosti.

Čitav život ljudi su u nekom procesu provjeravanja, ispitivanja i vrednovanja njihovih sposobnosti i postignuća. Stoga je vrlo važno da učenici tokom relativno ranih faza školovanja ne razviju ispitnu anksioznost koja dugoročno može dovesti do negativne slike o sebi, smanjene percepcije samoeфикаsnosti, ranog odustajanja od školovanja i generalno smanjene mogućnosti napredovanja u karijeri. Rješenje za ispitnu anksioznost nije u snižavanju kriterija na ispitivanjima jer se time smanjuje i kvaliteta učenja i podučavanja.

Ukoliko sumiramo sve rečeno, dolazimo do zaključka da su tri osnovna razloga zbog koji učenici imaju visoku ispitnu anksioznost:

1. strah od neuspjeha koji se dodatno pojačava pritiskom za visokim ocjenama i očekivanjima iz okruženja,
2. nedostatak kvalitetne pripreme, odnosno nedostaci u strategijama učenja,
3. ranija loša iskustva na ispitivanjima.

Da bismo pomogli učenicima i prevenirali nepotrebnu ispitnu anksioznost, omogućili im da prihvate činjenicu da će u životu puno puta biti evaluirani, možemo djelovati na različite načine, a sve njih možemo podijeliti u dvije osnovne grupe:

1. kreiranje okruženja koje ima niži pritisak kada je u pitanju ispitivanje i vrednovanje,
2. pomaganje učenicima da usvoje i razviju strategije učenja i nošenja sa ispitnim stresom.

1. Kreiranje školskog okruženja koje će doprinijeti promoviranju fizičke i psihološke dobrobiti za sve
--

Prema savremenim teorijama sreće (Deci & Ryan 2000), u psihološkom smislu ona se sastoji u ispunjenju potreba koje svi ljudi dijele: 1) ljubav i pripadanje, 2) sposobnost i (samo)poštovanje te 3) nezavisnost i samostalnost. Međutim, način na koji će ispuniti ili zadovoljiti te potrebe može se vrlo razlikovati od osobe do osobe.
--

Prema UNESCO-ovom modelu odrednice sretne škole su:
--

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dobri odnosi i prijateljstva u školi; 2. Kvalitetni uvjeti i metode za učenje; 3. Sloboda, kreativnost i zainteresiranost od strane učitelja i učenika; 4. Timski rad i grupne aktivnosti poput sporta i sl.; 5. Pozitivni i motivirani učitelji. |
|--|

Odrednice nesretne škole su:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Vršnjačko nasilje; 2. Preopterećenost i stres učenika; 3. Loša atmosfera i odnosi u školi; 4. Loše metode i uvjeti poučavanja; 5. Učitelji s negativnim stavovima i odnosom prema učenicima i školi. |
|---|

Realizacijom radionica za učenike nastojati ćemo uključiti učenike u izgradnju i kreiranje pozitivnog školskog okruženja koje će promovisati psihofizičku dobrobit za sve članove školske zajednice.

Aktivnosti:

Prijedlog za organizaciju radionice za učenike predmetne nastave na temu „Sretna škola“

Cilj radionice: Učenici će kreirati Recept za Sretnu školu

Ključne riječi: sretna škola, dobrobit, sreća
--

Učenici će moći:

- razviti vještine kritičkog razmišljanja
- primijeniti kreativnost
- aktivno promišljati svoje školsko okruženje
- bolje se međusobno upoznati i sarađivati
- upoznati se s konceptom Sretne škole

Potreban materijal: radni list Sretna škola i Recept za sretnu školu, plakati za izradu recepta za sretnu školu, bojice i olovke.

Tok aktivnosti: Najavite učenicima da je tema radionice sreća, a posebno sreća u školi. Pitajte ih zbog čega je sreća u životu važna, znaju li formulu ili recept za sreću i kako bi je oni definirali. Zapišite njihove ideje, zajedno ih prokomentarišite, a potom ih upoznajte s teorijskim modelom sreće i pitajte ih što misle o tome. Razgovarajte o tome zašto je sreća u školi važna i što se događa s ljudima koji nisu sretni, kako se ponašaju i koje su posljedice. Pitajte ih što misle koja je razlika između sretne i nesretne škole i zapišite njihove ideje. Zatim ih podijelite u manje grupe, podijelite im prazne plakate i flomastere i predložite da svaka grupa napravi svoj Recept za sretnu školu. Neka svaka grupa izloži svoj uradak. Nakon radionice, ako želite, plakati se mogu izložiti na vidljivo mjesto u školi kako bi ih vidjeli nastavnici i drugi učenici.

Pitanja za diskusiju:

- Što biste rekli, je li naša škola sretna i zbog čega?
- Što bi moglo biti bolje?
- Ko najviše utiče na to je li škola sretna? Kako?
- Imate li i vi neki utjecaj na sreću škole?

Radni list 1

ZA NAS JE SRETNA ŠKOLA

ZA NAS JE NESRETNA ŠKOLA

Radni list 2

RECEPT ZA SRETNU ŠKOLU:

- Sastojci:
- Priprema:

2. Osnaživanje učenika kako da prepoznaju izvore socijalne podrške u svom okruženju i razvijaju strategije za rješavanje problema

Procjena dobrobiti djece i mladih je višeslojna i uključuje veliki broj značajnih faktora, poput procjene zadovoljstva životom i posebnim područjima života, općenito zdravljem (fizičkim i psihičkim), a važne su i strategije koje djeca i mladi koriste kako bi rješavali svakodnevne probleme sa kojima se susreću, ali i neke veće poput vještine donošenja značajnijih odluka, socijalni kontakti, odnosi sa porodicom, vršnjacima, nastavnicima te odnosi sa drugim značajnim osobama.

Prema rezultatima ovogodišnjeg istraživanja jedan dio učenika se nikom ne obraća za savjet ili pomoć kada imaju problem, te je potrebno raditi na smanjivanju stigmi o slabosti i traženju pomoći i podrške kada im je potrebna i kada samostalno ne mogu da riješe problem, kao i na tome da prepoznaju izvore socijalne podrške u svom okruženju.

Aktivnosti

Prijedlog radionice za učenike predmetne nastave “Pomozi mi da riješim problem”

Cilj radionice: osnaživanje učenika kako da prepoznaju izvore socijalne podrške u svom okruženju i razvijaju strategije za rješavanje problema.

Ključni pojmovi: strategije rješavanja problema, osjećaj sigurnosti, povjerenje.

Tok aktivnosti:

Uvodna igra “Pilot i kontrolor leta“

“ Ruka i problem”

Završna igra “Ja sam OK, ti si OK”

3. Sigurnost djece u virtualnom okruženju

Pristup internetu i upotreba tehnologije može uticati na naše emocije i mentalno zdravlje. Digitalno blagostanje je sposobnost prepoznavanja toga kako se osjećamo kada smo online i sposobnost da to održimo pod kontrolom.

Neka istraživanja pokazuju prilično nizak nivo osviještenosti roditelja o opasnostima koje vrebaju iz virtualnog svijeta, gotovo čak i određenu dozu nezainteresiranosti, a istovremeno i to da djeca dobar dio svoga vremena provode upravo na internetu i to bez direktne kontrole odraslih.

Aktivnosti

Prijedlog radionice za učenike predmetne nastave:

Cilj: sigurno korištenje Interneta i društvenih mreža

Ključne riječi: nasilje, društvene mreže

Učenici će moći:

- prepoznati dobre i loše strane korištenja društvenih mreža,
- osvijestiti manifestacije nasilja putem društvenih mreža,
- nabrojati načine postupanja u slučaju da postanu žrtve virtualnog nasilja te načine prevencije.

Potreban materijal: računar, radni list, olovka

Tok radionice:

Uvodna aktivnost – Radionicu započnite pitanjima kako biste uveli učenike u tematiku virtualnog nasilja. Imate li profil na društvenim mrežama? Zašto ste napravili profil? Šta radite na društvenoj mreži? Jeste li se ikada osjećali loše na društvenoj mreži?

Glavna aktivnost – Tražite od učenika da navedu dobre i loše strane društvenih mreža (rad u grupama). Cilj ovog zadatka je da učenici uoče kako društvene mreže mogu biti zabavne, ali i vrlo opasne. Neka učenici na listiće napišu svoje primjere. Predstavnici grupa iznose zaključke grupe.

Sljedeći zadatak je raspraviti o poimanju nasilja na društvenim mrežama. Ovaj je zadatak vrlo važan jer djeca često ne znaju da jesu ili da mogu postati žrtve virtualnog nasilja. Zadatak ovisi o primjerima koje su učenici naveli u ranijoj vježbi, stoga je tada vrlo važno usmjeriti učenike na navođenje primjera nasilja i ostalih opasnosti korištenja društvenih mreža. U nastavku vam dajemo pitanja koja možete prilagoditi odgovorima učenika iz ranije vježbe, a mogu vam pomoći u diskusiji.

Pitanja:

- Sada kada smo čuli dobre i loše strane društvenih mreža, jesu li neke povezane s nasilnim ponašanjem?
- Navedite oblike nasilja putem društvenih mreža!
- Zna li nekoga ko je bio žrtva nasilja putem društvenih mreža?

Nakon toga svakoj grupi podijelite drugi dio radnog listića – Razmislite o načinima na koje možete umanjiti navedene loše strane društvenih mreža te kako se možete odbraniti od nasilja koje se događa na društvenim mrežama. Zabilježite svoje primjere. U tom zadatku važno je da svaki od prijedloga raspravite s učenicima i detaljno ga objasnite. Primjerice, na Facebooku svakom albumu i svakoj fotografiji možete odrediti vidljivost, drugim riječima, odrediti ko smije imati pristup određenoj fotografiji.

Ako se učenici dosjete tog načina smanjivanja opasnosti, neka objasne kako se to radi. Bilo bi dobro koristiti računar kako bi učenicima bilo omogućeno očiglednije objašnjenje.

Kreiranje okruženja koje ne stvara nepotrebnii stres u vezi ispitivanja

Ispitivanje i vrednovanje nije događaj, nego sastavni dio nastavnog procesa. Svako ispitivanje mora da bude povezano sa ishodom učenja. Iako se većina nastavnika trudi da kod učenika umanju ispitnu anksioznost, pritisak za dobrim ocjenama kao kasnijim kriterijima upisa na više nivo obrazovanja doveo je do enormnog emocionalnog napora za učenike.

Stoga se preporučuje prosvjetnim radnicima:

1. nastojte da omogućite „drugu šansu“ učenicima koji su na nekom ispitivanju postigli niske rezultate – ponekada to nije jednostavno, posebno kada je u pitanju rad sa velikim brojem učenika, ali uvijek imajte na umu da ispitivanje nije događaj, nego proces;
2. pripremite kriterije vrednovanja i upoznajte učenike sa njima;
3. u okviru priprema za ispitivanje koristite format zadataka i kriterije ocjenjivanja koje ćete imati i na samom ispitivanju;
4. koristite različite strategije ispitivanja i vrednovanja, a ukoliko koristite složenije strategije kao što je npr. projektni zadatak, povežite ga sa više ishoda učenja i tako možete dati i više ocjena, npr., za prezentaciju možete dati ocjenu kako za sadržaj prezentacije, tako i za prezentacijske vještine; ukoliko su učenici timski radili na prezentaciji, možete im dati da oni ocijene jedni druge za timski rad i time potičete ne samo učenje osnovnih sadržaja, nego i drugih adaptivnih vještina koje će učenicima trebati čitav život;

5. za vrijeme ispitivanja, budite podržavajući i ohrabrujući;
6. ponudite učenicima kvalitetne povratne informacije – što su uradili ili naučili jako dobro, a što još treba da poprave ili nauče; na taj način oni će moći usmjeravati svoje učenje.

Pomaganje učenicima da razviju strategije učenja i nošenja sa ispitnom anksioznosti

Neki učenici mogu imati probleme sa učenjem jer nemaju dovoljno razvijene metakognitivne strategije, odnosno ne znaju kako učiti. To se odražava na način kako oni kodiraju i pamte informacije te kako ih povezuju u smislene cjeline sa svojim prethodnim iskustvima, kako ponavljaju naučeno, kako vrednuju kvalitet svog učenja, te kako pristupaju dosjećanju za vrijeme ispitivanja. Stoga se preporučuje da stručne službe škole, zajedno sa predmetnim nastavnicima, provode radionice sa učenicima o tome kako učiti i kako pristupiti testu. Radionice treba da budu praktičnog tipa. U samim radionicama se mogu koristiti sadržaji koji nisu direktno vezani za školsko gradivo. U radionice treba uključiti i podučavanje tehnikama disanja i relaksacije koje treba da pomognu učenicima da snize ispitnu anksioznost i fokusiraju se na ispitivanje. Na radionicama posebnu pažnju treba obratiti na negativne automatske misli i podučiti učenike kako da spriječe njihov negativni uticaj kroz kognitivno restrukturiranje.

Sa učenicima je potrebno raditi na razvijanju navika pravilne ishrane i režima spavanja jer nepravilna ishrana i nedostatak sna mogu da budu okidači fizioloških promjena koje onda dodatno pogoršavaju anksioznost za vrijeme ispitivanja.

3.4. PREPORUKE ZA PROSVJETNE RADNIKE

Prosvjetni radnici spadaju u tzv. generativne profesije. Oni generiraju vrijednost za buduće generacije. Prosvjetni radnici se nisu vratili u „normalne“ uvjete rada u toku protekle školske godine, odnosno, uvjeti rada nisu isti kao što su bili prije pandemije (Darling-Hammond i Hyler, 2020; Ellis i sur., 2020). Škole i vrtići su otvoreni nakon dogotrajnog zatvaranja, ali vrlo je važno donijeti strategije prevencije kojim će se maksimalno ublažiti posljedice pandemije i prevenirati da postanu kolektivna psihosocijalna trauma.

Povratak u učionice i redovito odvijanje nastave jeste smanjio napor za prosvjetne radnike, posebno za nastavnike razredne i predmetne nastave. To se odražava i na rezultate na skalama anksioznosti, depresivnosti i stresa. Ipak, mali, ali značajan procenat prosvjetnih radnika ima narušene parametre dobrobiti i to govori u prilog da je prevencija i dodatna podrška neophodna kao sastavni dio zaštite mentalnog zdravlja prosvjetnih radnika.

Prosvjetni radnici djeluju u okruženju u kojem se suočavaju sa nizom poteškoća. Generalno gledajući, nastavnička profesija nije visoko cijenjena u društvu, što se odražava i na nezainteresiranost mladih ljudi da grade svoje karijere u nastavničkoj profesiji. Socijalni, ekonomski i politički kontekst rada obilježen ekonomskom i političkom nestabilnošću i percepcijom socijalne nepravde dodatno otežavaju očuvanje i promociju mentalnog zdravlja i dobrobiti prosvjetnih radnika. U čitavom društvu je vidljivo usmjeravanje pažnje na negativne događaje i generalizirani osjećaj nezadovoljstva.

Iako je jasno da status prosvjetnih radnika ne može biti poboljšán samo psihosocijalnim intervencijama, to nikako ne znači da one ne treba da budu implementirane i korištene u školama.

Prosvjetni radnici su modeli za svoje učenike. Stoga svaka intervencija i razvijanje kompetencija nastavnika u okviru njihovog profesionalnog razvoja ima potencijal da promijeni klimu za učenje i podučavanje u njihovim učionicama.

U svojim odgovorima na pitanje što bi voljeli kao dodatnu podršku, nastavnici najviše i ističu:

- ✓ očuvanje i promociju timske klime i kulture (intervencije kao što su više druženja, izleta i susreta sa kolegama),
- ✓ profesionalni razvoj (dodatne edukacije i supervizije),
- ✓ kadrovsko popunjavanje (nova zapošljavanja).
- ✓ Svi ovi prijedlozi govore u prilog tome da je rad na kooperativnoj školskoj klimi i kulturi sa jasno definiranim vrijednostima važan za očuvanje mentalnog zdravlja prosvjetnih radnika.
- ✓ Promicanje autonomije u radu prosvjetnih radnika
Autonomija prosvjetnih radnika odnosi se na njihovu profesionalnu nezavisnost, posebno u donošenju odluka o tome što će podučavati i na koji način će podučavati. Autonomija u radu je glavni faktor radnog zadovoljstva jer davanjem autonomije prosvjetnim radnicima sistem šalje poruku da ih tretira kao kompetentne profesionalce. Naravno, svaka autonomija nosi sa sobom i kvalitetnu pripremu nastavnika koji će onda moći osigurati da su postignuti ishodi učenja. Stoga, u profesionalnom razvoju nastavnika potrebno je staviti poseban akcenat na savladavanje vještina koje omogućavaju autonomiju u radu i to: kako pratiti vlastito podučavanje, kako postavljati svoje ciljeve za podučavanje i učenje, kako uskladiti metodiku podučavanja sa postavljenim ciljevima, kako pratiti progres i ocijeniti u kojoj mjeri su postignuti ciljevi. Iako su sve pobrojane aktivnosti već sastavni dio profesionalnog razvoja nastavnika, trenutna obrazovna praksa sa nizom kontekstualnih poteškoća umanjuje spremnost nastavnika da koriste autonomiju u razredu. Stoga je važno i nastavnike zaštititi od vanjskih uticaja kako bi mogli objektivno i nepristrano podučavati i pratiti progres učenika.
- ✓ Posebno treba naglasiti da nastavnike treba ohrabriti i ojačati kroz profesionalnu edukaciju da uvedu prakse u svoj rad sa učenicima koje će promovirati fizičku i psihološku dobrobit svih zajedno.
- ✓ Poticanje nastavničke autonomije u donošenju odluka mora uključivati institucionalnu podršku, te autentični pozitivni stav rukovodioca prema nastavničkoj autonomiji koji se bazira na obostranom povjerenju i koji je prilagođen radnim uvjetima.

2. Osaživanje i podrška prosvjetnih radnika kroz profesionalnu edukaciju za promoviranje fizičke i psihološke dobrobiti za sve

Objektivno i konkretno utvrditi stepen zahjete na radnom mjestu nastavnika i shodno podacima angažirati dodatno osoblje, posebno asistente za rad sa učenicima sa posebnim obrazovnim potrebama.
--

Organizirati grupe podrške za nastavnike koji imaju problema sa zahtjevima na radnom mjestu. Grupe bi vodio psiholog, a cilj bi bio da nastavnici nauče bolje načine kako da se nose sa zahtjevima, uključujući efikasno upravljanje vremenom.
--

Posebnu pažnju treba obratiti na nastavnike razredne nastave koji imaju visoke zahtjeve i malo kontrole. Potrebno je omogućiti nastavnicima veći stepen autonomije kako bi mogli balansirati sve zahtjeve kojima su izloženi i kojih će biti još više, ali i
--

uključiti prosvjetne radnike u donošenje odluka koje se tiču njihovog rada, obezbijediti mehanizam predlaganja i učešća u donošenju zakona i podzakonskih akata.

3. Organizovanje radionica za prosvjetne radnike

Autonomija prosvjetnih radnika odnosi se na njihovu profesionalnu nezavisnost, posebno u donošenju odluka o tome šta će podučavati i na koji način će podučavati. Autonomija u radu je glavni faktor radnog zadovoljstva jer davanjem autonomije prosvjetnim radnicima sistem šalje poruku da ih tretira kao kompetentne profesionalce. Naravno, svaka autonomija nosi sa sobom i kvalitetnu pripremu nastavnika koji će onda moći osigurati da su postignuti ishodi učenja. Stoga, u profesionalnom razvoju nastavnika potrebno je staviti poseban akcenat na savladavanje vještina koje omogućavaju autonomiju u radu i to: kako pratiti vlastito podučavanje, kako postavljati svoje ciljeve za podučavanje i učenje, kako uskladiti metodiku podučavanja sa postavljenim ciljevima, kako pratiti progres i ocijeniti u kojoj mjeri su postignuti ciljevi. Iako su sve pobrojane aktivnosti već sastavni dio profesionalnog razvoja nastavnika, trenutna obrazovna praksa sa nizom kontekstualnih poteškoća umanjuje spremnost nastavnika da koriste autonomiju u razredu. Stoga je važno i nastavnike zaštititi od vanjskih uticaja kako bi mogli objektivno i nepristrano podučavati i pratiti progres učenika. Posebno treba naglasiti da nastavnike treba ohrabriti i ojačati kroz profesionalnu edukaciju da uvedu prakse u svoj rad sa učenicima koje će promovirati fizičku i psihološku dobrobit svih zajedno.

Poticanje nastavničke autonomije u donošenju odluka mora uključivati institucionalnu podršku, te autentični pozitivan stav rukovodioca prema nastavničkoj autonomiji koji se bazira na obostranom povjerenju i koji je prilagođen radnim uvjetima.

Kurikularna reforma sa kojom se kreće u školskoj 2022/2023. godini nosi sa sobom veći stepen autonomije nastavnika, ali i posebnu odgovornost da se ispune ishodi učenja i podučavanja. Ipak, autonomija i autonomno uređenje radnih aktivnosti ne mora da bude podjednako prihvaćeno i etabliровано kod svih nastavnika. Određeni broj nastavnika će trebati više osnaživanja u radu i preuzimanju autonomije, stoga predlažemo da stručne službe škole, posebno psiholozi, organiziraju fakultativne radionice za nastavnike na temu *Autonomija na radnom mjestu*.

SERIJA RADIONICA „Autonomija na radnom mjestu“

Cilj radionica: potaći i osnažiti prosvjetne radnike na preuzimanje inicijative u određivanju sadržaja i načina podučavanja.

Sadržaj radionica

RADIONICA 1 – Autonomija na radnom mjestu nastavnika

Šta je to autonomija u radu?

Šta su preduslovi za autonomiju u radu?

Kako nastavnici mogu prakticirati autonomiju u radu?

RADIONICA 2 – Barijere za autonomno djelovanje i njihovo prevazilaženje

Šta su barijere – individualne, okolinske i situacijske za prakticiranje autonomije?

Kako se nositi sa barijerama za prakticiranje autonomije?

Na ovoj radionici bi nastavnici dobili praktični zadatak u vidu praćenja i bilježenja vlastitog autonomnog rada te pozitivnih i negativnih efekata.

Radionica 3 – KAKO SMO PRAKTICIRALI AUTONOMIJU?

Dobile bi se povratne informacije o korištenju autonomije u nastavnom procesu i otvorile konstruktivne diskusije o načinima za prevazilaženje prepreka u budućnosti.

RAZVIJANJE RADIONICE ZA RODITELJE ZAJEDNO SA PROSVJETNIM RADNICIMA – KAKO VJEROVATI SVOM DJETETU I ŠKOLI

Prosvjetni radnici su zaista izloženi očekivanjima roditelja, posebno kada je u pitanju vrednovanje i ocjenjivanje učenika, ali i očekivanjima kada je u pitanju njihov odnos sa učenicima. Kod roditelja je u ovom ispitivanju utvrđen niži stepen povjerenja i u obrazovanje i u školu. Stoga se predlaže stručnoj službi škole da zajedno sa nastavnicima, kao ekspertima za odnose sa roditeljima, razviju radionicu ili seriju radionica na temu „Kako vratiti povjerenje u školu i u djecu“. Ove radionice trebale bi da obrade pitanje roditeljske anksioznosti vezane za učenička postignuća, njihovo povjerenje u vještine i znanja koja imaju njihova djeca, ali i povjerenje koje imaju u nastavnike i školu.

Smatramo da nastavnici treba da budu kreatori ovih radionica, a ne implementatori, jer niko bolje ne poznaje izazove sa kojima se oni sreću kada je odnos sa roditeljima u pitanju.

PROMOCIJA DOBROBITI KROZ PROMOCIJU POZITIVNIH PSIHOLOŠKIH KONCEPATA

Kada su ljudi izloženi svakodnevno negativnim informacijama, oni tendiraju da te negativne informacije prioritiziraju i da previđaju pozitivne događaje koji su im donijeli pozitivne emocije. Čak i ako ih primijete, tendiraju da umanjuju njihov značaj u relativnom omjeru prema negativnim emocijama. Stoga je potrebno razvijati intervencije koje će biti oslonjene na praktične strategije unapređenja interpersonalnih relacija. Te strategije treba da promoviraju emocionalnu inteligenciju, empatiju, asertivnost, suosjećanje i pohvaljivanje (pozitivne povratne informacije) kako bi se uticalo na socioemocionalnu klimu u razredu i unaprijedili odnosi između radnih kolega. Također, potrebno je promovirati psihološke resurse koji potiču reflektivne prakse. U ove resurse spadaju kreativnost, ljubav prema učenju i percepcija samoeфикаsnosti u obavljanju posla. Sve veći broj istraživanja podržava ideju da su pozitivne emocije na poslu važan medijator između uslova rada i individualnih resursa kao što su optimizam, percepcija samoeфикаsnost i samopouzdanje (Xanthopoulou, Bakker, Demerouti & Schaufeli, 2012). Nastavnici koji doživljavaju pozitivne emocije, svakodnevno na poslu su i kreativniji, pažljiviji i imaju više poštovanja prema drugima, te su spremniji da se uključe u aktivnosti koje nose benefite za samu organizaciju (Weiss, 2002). Osim toga, istraživanja pokazuju da je organizacijska kultura usmjerena na snage direktno povezana sa boljim radnim učinkom. Dubreuil, Forest, and Courcy (2014) su u svom istraživanju pokazali da je osvještavanje vlastitih snaga na radnom mjestu objašnjavalo 15% ukupne varijance radnog učinka. Stoga je osvještavanje o vlastitim snagama povezano sa povećanom vitalnošću, koncentracijom i posvećenošću radnim zadacima.

PRIJEDLOG RADIONICE: POZITIVNE EMOCIJE I SNAGE NA RADNOM MJESTU

Cilj radionice: poticanje prosvjetnih radnika na fokusiranje i prioritiziranje pozitivnih emocija i pozitivnih mehanizama suočavanja sa stresnih situacijama.

SADRŽAJ

- Šta su pozitivna iskustva na radnom mjestu?
- Koje su moje snage?
- Na koji način koristim svoje snage na radnom mjestu?
- Kako mogu pomoći svojim kolegama i kolegicama da zajedno gradimo pozitivne snage?

PRIJEDLOG RADIONICE ZA DIREKTORE: UPRAVLJANJE ŠKOLOM BAZIRANO NA INDIVIDUALNIM I GRUPNIM SNAGAMA POJEDINACA

Cilj radionice: osvijestiti direktore o važnosti prepoznavanja individualnih i grupnih snaga te osiguravanje mogućnosti i uvjeta rada kojima se potiče korištenje i razvoj snaga i talenata prosvjetnih radnika.

SADRŽAJ RADIONICE

- Važnost individualnih i grupnih snaga
- Kako prepoznati i validirati snage i talente zaposlenika?
- Kako stvarati klimu koja potiče korištenje i razvijanje snaga i talenata?
- Kadrovsko popunjavanje i uvjeti rada i tretman nastavničke profesije

Kvalitet obrazovanja je kvalitet društva i ekonomije, stoga ulaganje u obrazovanje treba biti tretirano kao investicija, a posebno je važno da u vrtićima i školama radi dovoljan broj kompetentnih prosvjetnih radnika čime će se osigurati kvalitetan pristup i rad sa svim učenicima. Materijalni i tehnički uslovi rada u školama i vrtićima moraju biti strateško opredjeljenje javnih politika, a posebno je važno izraditi strategije za promociju i pozitivan tretman nastavničke profesije.

Jedna od aktivnosti za naredni period jeste promocija nastavničkog poziva. Aktivnosti promocije treba da se rade u saradnji sa prosvjetnim radnicima, a jedna od radionica koja bi zasigurno polučila pozitivne ideje bila bi radionica pod nazivom *Kako osigurati da nastavnička profesija bude atraktivna mladim ljudima*.

3. PLANIRANJE I ORGANIZACIJA ZAJEDNIČKIH DRUŽENJA I TIMSKIH AKTIVNOSTI ZA PROSVJETNE RADNIKE

Prosvjetni radnici su jasno istakli da im je potrebno više druženja i kontakata koji bi doprinijeli izgradnji timskog duha i omogućili im potrebnu fizičku i mentalnu relaksaciju.

U školskim kalendarima treba omogućiti nastavnicima da sa djecom mogu izvoditi nastavu i izvan prostorija škole, planirati zajedničke kratke izlete sa učenicima i bez učenika, te druge oblike zajedničkih aktivnosti kao što su posjete drugim školama i institucijama sa kojima škole mogu sarađivati.

Kvalitetni timovi prepoznaju se po tome što imaju svoje saradničke kulture, a koje uključuju i male rituale u koje spadaju druženja, proslave i zajednička obilježavanja važnih događaja. Vrijeme u kojem živimo često nas navede na to da zaboravimo i zato je važno da ih planiramo u kalendarima.

3.5. PREPORUKE ZA RODITELJE I STARATELJE

1. Prema odzivu roditelja/staratelja možemo zaključiti da postoji interesovanje za uključivanje u istraživačke projekte i neophodno je potencijal saradnje roditelja iskoristiti u istraživačke svrhe te kreiranje intervencija koje će u konačnici rezultirati dobrobiti za dijete i zajednicu u cjelini.
2. Neophodno je pokrenuti projekte promocije podjednake uključenosti oba roditelja u obrazovanje i podršku djeci tokom obrazovnog procesa u kojima bi se jačale kompetencije roditelja/staratelja u adekvatnoj podršci djeci tokom odgojno-obrazovnog procesa.
3. S obzirom da je značajan broj roditelja/staratelja izvijestio da efektivno provode značajan dio dana sa svojom djecom, neophodno je provesti istraživanje i ispitati kako se to vrijeme

koristi te pokrenuti projekte podrške roditeljima/starateljima u razvoju vještina za što efektivnije provedeno vrijeme sa svojom djecom.

4. Budući da su roditelji/staratelji najčešće angažirane osobe u obrazovnom procesu i podršci roditeljima, poželjno bi bilo ispitati koje vrste podrške bi roditeljima olakšale pružanje adekvatne podrške svom djetetu te poticati uključivanje roditelja u odnos sa obrazovnom institucijom i u situacijama kada ne postoji problem u obrazovnom procesu.
5. Provesti specifičnije istraživanje o povjerenju i zadovoljstvu roditelja/staratelja kvalitetom obrazovanja, uzimajući u obzir sve specifičnosti i utjecaje različitih faktora u tom procesu.
6. Provesti programe jačanja povjerenja prema obrazovnim institucijama, posebno unapređenje odnosa na relaciji škole i roditelja, npr. provesti programe uključivanja roditelja u obrazovni proces i aktivnosti škole kako bi se povećalo povjerenje i solidarnost u odnosu na relaciji roditelj – škola – „Program „senior volonter“ u kojem bi se uključili roditelji/staratelji da volontiraju u školi u vidu davanja instrukcija u učenju, podučavanja nekim specifičnim vještinama (radionice), uključivanje u obilježavanje nekih važnih događaja, i slično.
7. Potrebno je ispitati uzroke samoprocjene roditelja o loše općem zdravstvenom stanju.
8. Potrebno je pokrenuti programe podrške od strane pedagoško-psihološke službe škole prema djeci, roditeljima i nastavnicima u konkretnim situacijama rješavanja problema u međusobnim relacijama.
9. Potrebno je ispitati uzroke poteškoća u motivaciji i koncentraciji kod djece.
10. Pokrenuti programe jačanja pozitivnih vršnjačkih odnosa, razvoja vještina komuniciranja, sprečavanja diskriminacije i nasilja po bilo kojem osnovu (u sve programe obavezno uključivanje roditelja/staratelja).
11. Ostvariti saradnju sa institucijama u zajednici u svrhu provođenje programa terenske nastave i posjeta institucijama koje mogu pružiti praktična znanja i vještine što može uticati na veći stepen povjerenja i razvoja solidarnosti u zajednici.
12. Provoditi programe podrške nastavnicima tokom nastavnog procesa i odnosa na relaciji sa učenicima i porodicom djece. Iskoristiti kapacitet volontiranja i praktične nastave studenata UNSA (studija pedagogije, psihologije, pedagoških studija, nastavničkih smjerova, itd.).

S obzirom na sve navedeno, uzimajući u obzir prioritete i kapacitete sa kojim se raspolaže, slijede preporuke.

PREPORUKE

1. Raditi na osnaživanju i jačanju povjerenja na relaciji prosvjetni radnici – roditelji

Opis

Svakodnevno smo izloženi negativnim informacijama koje kod svakoga od nas izazivaju nesigurnost, sumnju i gubitak povjerenja. Ostavljamo malo prostora pozitivnim informacijama, ugodnim emocijama. Kada se i pojave pozitivni događaji, pozitivni primjeri, smatramo ih da se podrazumijevaju i relativizira se njihov značaj. Zbog svega se nameće potreba kontinuiranog rada na izgradnji povjerenja. Stvaranje kulture dobrih odnosa među ljudima, uvažavanja sagovornika, prihvatanja drugačijeg mišljenja, usmjeravanje na procese izgradnje dobrih odnosa i odmicanje od zadovoljenja potreba „ega“ i pozicije „ko je upravo?“. Povjerenje označava osjećaj da će razvoj situacije ili događaja imati pozitivan ili očekivani tok. U odnosu sa ljudima trebamo se truditi da se ljudi mogu osloniti na dogovore i obećanja. U dobrom odnosu ključni je reciprocitet. Reciprocitet ili uzajamnost u vraćanju povjerenja, razmjeni korisnih i pozitivnih informacija, poticaja za stvaranje ugodnih odnosa među ljudima, uzajamnost u rješavanju problema. Cilj aktivnosti treba da bude razvoj

povjerenja, način da osoba i organizacija razvijaju očekivanje od osobe od povjerenja ili organizacije da će svoje buduće akcije oblikovati u okviru zajedničkih vrijednosti. Zbog toga u svrhu razvoja povjerenja i dobrih odnosa neophodno je u razvoju nove kulture odrediti vrijednosti koje krasi svaku odgojno-obrazovnu instituciju, odnose unutar nje, i njene odnose sa njenom zajednicom. Da bismo gradili povjerenje, pored reciprociteta, vrijednosti, neophodno je da vodimo brigu o očuvanju kredibiliteta, pouzdanosti i autentičnosti, koje se odnose kako na sadašnjost, tako i na buduće događaje. Nakon definisanja svih karakteristika kulture u kojoj želimo da djelujemo, potrebno je razvijati intervencije koje će biti oslonjene na praktične strategije unapređenja interpersonalnih relacija. Te strategije treba da promoviraju sve pozitivne vrijednosti kulture koju razvijamo, a ona uključuje solidarnost, znanje, povjerenje, uzajamnost, empatiju, optimizam, asertivnost, povratnu informaciju, nagradu i isticanje pozitivnih primjera. Time ćemo doprinijeti stvaranju motivirajuće i pozitivne socioemocionalne klime.
Aktivnosti: - jačanje saradnje prosvjetnih radnika i roditelja (kroz radionički rad), - razvijanje radionice za roditelje i prosvjetne radnike na nivou odgojno-obrazovnih institucija – „<i>Povjerenje kao ključ dobrog odnosa</i>“. Učesnici: prosvjetni radnici, roditelji/staratelji Voditelji aktivnosti: psiholozi, pedagozi-psiholozi uposleni u školama, drugi stručni saradnici u školi, gostujući predavači Saradnja: Kantonalno ministarstvo za odgoj i obrazovanje, Institut za razvoj preduniverzitetskog obrazovanja Kantona Sarajevo, Centri za mentalno zdravlje JU DZ KS, UNSA – gostujući predavači, UNICEF
2. Dizajniranje i realizacija Pilot-projekta Ministarstva odgoja i obrazovanja Kantona Sarajevo “Unapređenje povjerenja na relaciji roditelj – odgojno-obrazovna institucija”
Projekat „Unapređenje povjerenja na relaciji roditelj – odgojno-obrazovna institucija“ Projekat bi imao za cilj: - utvrditi izvore ne/zadovoljstva roditelja spram odgojno-obrazovne institucije vezane za instituciju, ali i za odgojno-obrazovni sistem; - utvrditi unutrašnju radnu klimu institucija te kadrovske kapacitete i eventualnu povezanost sa ne/zadovoljstvom i povjerenjem roditelja; - utvrditi sociodemografske karakteristike, eventualne socijalne događaje sa kojima ne/zadovoljstvo može biti povezano; - povećati povjerenje i zadovoljstvo sa odgojno-obrazovnim institucijama gdje se provodi; - povećati uključenost roditelja u aktivnosti institucija; - izraditi priručnik za provođenje aktivnosti za izgradnju povjerenja unutar institucije i institucije sa svojom zajednicom.

Pilot-projekat bi se realizirao u najmanje dva vrtića, četiri osnovne škole i tri srednje škole. Institucije koje budu odabrane za pilot-projekat trebaju da imaju različita obilježja u smislu: područja koje pokriva (gradsko, perifereno, izvangradsko područje), različitih struktura stanovništva u smislu nivoa obrazovanja, socio-ekonomskog statusa; različitih ukupnih ranijih dostignuća samih institucija; različitih prostornih/kadrovskih kapacitiranosti institucija i drugih sociodemografskih karakteristika.

Pilot-projekat bi se realizirao cijelu školsku godinu 2022/23.

Pilot-projekat bi vodio stručni tim ministarstva za sve škole (eksterni stručni tim) u saradnji sa pedagoško-psihološkim službama institucija i Vijećem roditelja.

Pilot-projekat treba da uključi volontere studente UNSA.

Aktivnosti projekta bi obuhvatile:

- istraživački dio projekta koji bi planirao i izvršio sve potrebne radnje da se ostvare ciljevi projekta;
- intervencija u projektu bi se odnosila na provođenje aktivnosti na osnovu dobivenih ulaznih informacija istraživačkog dijela projekta, a intervencije bi obuhvatile edukativne i savjetodavne postupke različitih vidova komunikacije i rada (printani i videomaterijali, radionice, savjetovanja i supervizije); intervencije bi bile usmjerene na osoblje institucija, roditelje, i druge;
- na kraju projekta izdao bi se priručnik za sve odgojno-obrazovne institucije sa jasnim smjernicama za unapređenje povjerenja i uključivanje roditelja;
- izradile bi se dalje preporuke za nastavak aktivnosti u ovom pravcu koje bi postale institucionalna rješenja za dugoročni period.

Vremenski okvir:

- septembar 2022 – juni 2023.

4. LITERATURA KORIŠTENNA ZA IZRADU IZVJEŠTAJA

1. Bakker, A. B., & Demerouti, E., *The job demands-resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328, 2007.
2. Bećirović-Karabegović, J., *Razvojno primjereni kurikulum*, Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu, 2018.
3. Buggle, F., *Razvojna psihologija Jeana Piageta*. Naklada Slap: Zagreb, 2009.
4. Darling-Hammond, L., A. Schachner, A. K. Edgerton, A. Badrinarayan, J. Cardichon, P. W. Cookson, M. Griffith, et al. *Restarting and Reinventing School: Learning in*, 2020.
5. Došen Dobud, A., *Malo dijete veliki istraživač*, Zagreb: Alinea, 1995.
6. Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F., *From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality and concentration*, *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335–349, 2014.
7. Ellis, W. E., Dumas, T. M., and Forbes, L. M. *Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. Canad. J. Behav. Sci.* 52, 177–187, 2020.
8. Grupa autora, *Refleksivni praktikum I. Stručne teme odgajatelja i stručnih saradnika JU „Djeca Sarajeva“ u radu s djecom ranog i predškolskog uzrasta (za internu upotrebu)*, Bosanska knjiga, Sarajevo, 2014.
9. Grupa autora, *Refleksivni praktikum III. Stručne teme i praktične aktivnosti odgajatelja i stručnih saradnika JU „Djeca Sarajeva“ u radu sa djecom ranog uzrasta (1-3 godine) - za internu upotrebu*, Bosanska knjiga, Sarajevo, 2019.
10. Grupa autora. *Refleksivni praktikum II. Praktične aktivnosti odgajatelja i stručnih saradnika JU „Djeca Sarajeva“ u radu s djecom ranog i predškolskog uzrasta (za internu upotrebu)*, Bosanska knjiga, Sarajevo, 2014.
11. Grupe podrške učenicima završnih razreda osnovne srednje škole, *Prijedlog eduktativnog materijala za unapređenje psihosocijalnih kompetencija učenika, očuvanja mentalnog zdravlja, razvoja mišljenja, ličnog i socijalnog razvoja*, Ministarstvo za odgoj i obrazovanje KS, <https://mo.ks.gov.ba/node/19639>, 2022.
12. Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. *Burnout and work engagement among teachers, Journal of School Psychology*, 43(6), 495- 513, 2006.
13. Jelińska, M., & Paradowski, M. B. (2021). Teachers' Perception of Student Coping With Emergency Remote Instruction During the COVID-19 Pandemic: The Relative Impact of Educator Demographics and Professional Adaptation and Adjustment. *Frontiers in psychology*, 12, 648443.
14. Jogunčić, A., Pilav, A., Bajramović, A., Bursać-Arandelović, S., Pošković-Bajraktarević, A., Kurtagić-Pepić, E., Pitić, A., Šeremet, Z., Đurović, D., & Branković, S. *Canton Sarajevo journey through COVID-19 pandemic, Journal of Health Sciences*, 10(3), 176–182, 2020.
15. Jogunčić, A., Pilav, A., Bajramović, A., Bursać-Arandelović, S., Pošković-Bajraktarević, A., Kurtagić-Pepić, E., Pitić, A., Šeremet, Z., Đurović, D. & Branković, S., *Canton Sarajevo journey through COVID-19 pandemic, Journal of Health Sciences*, 2020, 10(3), 176–182. <https://doi.org/10.17532/jhsci.2020.1031>
16. Kamenov, E., *Dečja igra*, Zavod za udžbenike, Beograd, 2009.
17. Kamenov, E., *Obrazovanje predškolske dece*, Zavod za udžbenike, Beograd, 2008.
18. Karasek, R. A., *Job Content Questionnaire and user's guide. Lowell: University of Massachusetts Lowell, Department of Work Environment*, 1985.
19. Kvaščev, R. *Kako razviti stvaralačke sposobnosti*, BIGZ, Beograd, 1977.

20. Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G., *Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance*, *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122, 1994.
21. Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F., *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.): Psychology Foundation, Sydney, 1995.
22. Mougnotte, A., *Odgajati za demokraciju*, Educa, Zagreb, 1995.
23. Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M. i Kožić, V., *Zbirka radionica „Pokreni promjenu“, 40 ideja za rad s djecom i mladima u području različitosti*, Forum za slobodu odgoja, Zagreb, 2021.
24. OECD (2014). *OECD Teaching and Learning International Survey (TALIS)*. Retrieved from <http://www.oecd.org/newsroom/teachers-love-their-job-but-feel-undervalued-unsupported-and-unrecognised.htm>
25. Parents' Education Anxiety and Children's Academic Burnout: *The Role of Parental Burnout and Family Function*, Institute of Psychology and Behavior, Henan University, Kaifeng, China; *Frontiers in Psychology*, 2022.
26. Parviz Birjandi & Minoo Alemi "The Impact of Test Anxiety on Test Performance among Iranian EFL Learners". *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 1 (4): 45, October, 2010.
27. Pašalić-Kreso, A., *Koordinate obiteljskog odgoja. Prilog sistematskom razumijevanju obitelji i obiteljskog odgoja*, JEŽ, Sarajevo, 2004.
28. Pašalić-Kreso, A., *Rano učenje ili učenje u funkciji uvećavanja kapaciteta mozga*, Step by step, Sarajevo, 2000.
29. Pavlović-Breneselović, D. i Pavlovski T., *Partnerski odnos u vaspitanju*, Centar za obrazovne inicijative „Step by Step“, Beograd, 2000.
30. Pavlović-Breneselović, D., *Timski rad u vaspitnoj praksi*, Centar za obrazovne inicijative „Step by Step“, Beograd, 1993.
31. Pekrun, R., Goetz, T., Perry, R. P. *Achievement Emotions Questionnaire (AEQ): User's Manual*. Munich, University of Munich, Department of Psychology, Germany, 2005.
32. Pekrun, R., Goetz, T., Perry, R. P., Kramer, K., Hochstadt, M., Molfenter, S. Beyond test anxiety: *Development and validation of the test emotions questionnaire (TEQ)*, *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 287-316, 2004.
33. Pijaže, Ž., Inhelder, B., *Intelektualni razvoj deteta*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1978.
34. Pilav A., *Sistemi zaštite zdravlja*, Fakultet zdravstvenih studija, Sarajevo ISBN 978-9958-692-13-0, 2014.
35. Pilav, A., Jatić, Z., Branković, S., Đido, V., *Upravljanje kvalitetom u zdravstvenoj zaštiti...* Sarajevo 2018, ISBN 978-9926-456-47-4
36. Pilav, Aida, *Sistemi zaštite zdravlja*, Fakultet zdravstvenih studija, Sarajevo 2014. ISBN 978-9958-692-13-0
37. Pilav, Jatić, Branković, Đido, *Upravljanje kvalitetom u zdravstvenoj zaštiti*. ISBN 978-9926-456-47-4; COBISS. BH-ID 26155526, Sarajevo, 2018.
38. Ponjavić, M., Karabegović, A., Ferhatbegović, E., Tahirović E., Uzunović, S., Travar, M., Pilav, A., Mulić, M., Karakaš, S., Avdić, N., Mulabdić, Z., Pavić, G., Bičo, M., Vasilj, I., Mamić, D., Hukić, M., *Spatio-temporal data visualization for monitoring of control measures in the prevention of the spread of COVID-19 in Bosnia and Herzegovina*, *Med Glas (Zenica)* 2020; 17(2).
39. Ponjavić, M., Karabegović, A., Ferhatbegović, E., Tahirović, E., Uzunović, S., Travar, M., Pilav, A., Mulić, M., Karakaš, S., Avdić, N., Mulabdić, Z., Pavić, G., Bičo, M., Vasilj, I.,

- Mamić, D., Hukić, M., *Spatio-temporal data visualization for monitoring of control measures in the prevention of the spread of COVID-19 in Bosnia and Herzegovina*, Med Glas, 17(2), Zenica, 2020.
40. Pozderović, E., *Dijete u centru aktivnosti*, Didaktički vodič, Denfas, Tuzla, 2003.
 41. Prado-Gascó, V., Gómez-Domínguez, M. T., Soto-Rubio, A., Díaz-Rodríguez, L., and Navarro-Mateu, D. *Stay at Home and Teach: A Comparative Study of Psychosocial Risks Between Spain and Mexico During the Pandemic*. *Front. Psychol.* 11:566900, 2020.
 42. Putwain, D.W., Woods, K.A., Symes, W., *Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education*. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137-160, 2010.
 43. Ranko, R., *MENSA- NTC SISTEM UČENJA - I dio IQ deteta – briga roditelja*, Novi Sad, 2009.
 44. Ranko, R., *NTC SISTEM UČENJA – Metodički priručnik*, Novi Sad, 2012.
 45. Ryan, R. M., & Deci, E. L., *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*, *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166, 2001.
 46. Salend, S. J., "Teaching students not to sweat the test", *Phi Delta Kappan*, 93 (6): 20–25, 2012.
 47. Slunjski, E., *Devět lica jednog odgajatelja/roditelja*, Mali profesor, Visoka učiteljska 2003.
 48. Sporišević, L., Mesihović-Dinarević, S., Jogunčić, A., Pilav, A., *Coronavirus disease 2019: A new pediatric challenge. Pediatric challenge of COVID-19*. *Journal of Health Sciences*, 10(2):103-108, 2020;
 49. Sporišević, L., Mesihović-Dinarević, S., Jogunčić, A., Pilav, A., *Coronavirus disease 2019: A new pediatric challenge. Pediatric challenge of COVID-19*. *Journal of Health Sciences* 2020;10(2):103-108
 50. Starc, B., i sur., *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*, Golden marketing – Tehnička knjiga, Zagreb, 2004.
 51. Suzuki, Šinići, *Odgoj s ljubavlju: klasičan pristup obrazovanju talenata*, Centar za glazbenu poduku, Zagreb, 2002.
 52. the Time of COVID and Beyond. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute.
 53. Višnjić-Jevtić, A., i Visković, I., *Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19: perspektiva roditelja djece rane i predškolske dobi*, 2021.
 54. Vrdoljak, Jelena, *Odnos roditeljskih očekivanja i školskih postignuća učenika*, diplomski rad, Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu, 2020.
 55. Weiss, H. M., *Deconstructing job satisfaction: Separating evaluations, beliefs and affective experiences*, *Human Resource Management Review*, 12(2), 173–194, 2002.
 56. Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B., *A diary study on the happy worker: How job resources generate positive emotions and personal resources*, *European Journal of Work & Organizational Psychology*, 21, 489–517, 2012.
 57. Zeidner, M. *Test anxiety: The state of the art.*, NY: Plenum, New York, 1998.