

UNIVERZITET U SARAJEVU – FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

ZAVRŠNI RAD

**PROGRAMI ZA UNAPREĐENJE KVALITETE PRILAGODBE DJECE I
ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU**

Mentorica:
Prof. dr. Amela Dautbegović

Studentica:
Almina Lujinović

Sarajevo, 2024. godine

UNIVERSITY OF SARAJEVO – FACULTY OF PHILOSOPHY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

FINAL EXAM

**PROGRAMS FOR IMPROVING THE QUALITY OF ADJUSTMENT OF
CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE EDUCATIONAL CONTEXT**

Mentorica:
Prof. dr. Amela Dautbegović

Studentica:
Almina Lujinović

Sarajevo, 2024.

SADRŽAJ

SAŽETAK	5
SUMMARY	6
1. UVOD	7
1.1. Operacionalizacija akademske, socijalne, osobno-emocionalne prilagodbe i institucionalne privrženosti djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu	8
1.2. Osobni, obiteljski i okolinski faktori koji imaju značajnu ulogu u procesu prilagodbe.....	10
2. PROGRAMI I AKTIVNOSTI USMJERENE NA UNAPREĐENJE AKADEMSKE PRILAGODBE DJECE I ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU	12
2.1. Razvoj metoda i tehnika učenja, organizacija vremena, navike učenja	12
2.2. Kognitivne tehnike (kognitivno-bihevioralne strategije)	13
2.3. Savjetovanje i mentorski rad (individualno savjetovanje i mentorski programi).....	14
2.4. Angažman stručne službe	15
2.5. Edukacija za nastavnike	16
2.6. Edukacija za roditelje	17
3. PROGRAMI I AKTIVNOSTI USMJERENE NA UNAPREĐENJE SOCIJALNE I OSOBNO-EMOCIONALNE PRILAGODBE DJECE I ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU	18
3.1. Programi socijalnih vještina	19
3.2. Uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici	20
3.3. Programi zdravstvene edukacije.....	21
3.4. Organizacijske strategije na razini odgojno-obrazovne ustanove	22
3.5. Povećanje samopoštovanja.....	23

3.6.	Programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci	25
3.7.	Programi za prevenciju asocijalnog ponašanja i izostajanja iz škole	26
4.	PROGRAMI I AKTIVNOSTI USMJERENE NA UNAPREĐENJE INSTITUCIONALNE PRIVRŽENOSTI DJECE I ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU	28
4.1.	Povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba.....	28
4.2.	Uključivanje u školsku zajednicu.....	29
4.3.	Stvaranje podržavajućeg okruženja.....	30
5.	PROGRAMI I AKTIVNOSTI KOJE BI SE U NAŠEM KONTEKSTU MOGLE PRIMIJEITI S CILJEM UNAPREĐENJA KVALITETE PRILAGODBE UČENIKA	31
5.1.	Uloga i značaj programa za jačanje socijalnih i osobno-emocionalnih kompetencija djece i adolescenata.....	31
5.2.	Programi značajni za naš odgojno-obrazovni kontekst.....	33
6.	ZAKLJUČAK	36
7.	LITERATURA	39

Sažetak

U okviru ovog rada fokus je na programima za unapređenje kvalitete prilagodbe djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu u četiri aspekta, i to akademske, socijalne, osobno-emocionalne prilagodbe i institucionalne privrženosti. U uvodnom dijelu rada operacionalizirane su akademska, socijalna, osobno-emocionalna prilagodba i institucionalna privrženost i objašnjeno je koji su to osobni, obiteljski i okolinski faktori koji imaju značajnu ulogu u samom procesu prilagodbe. Nadalje, u glavnom dijelu rada opisani su programi i aktivnosti za unapređenje akademske prilagodbe, poput: razvoja metoda i tehnika učenja, organizacije vremena, navika učenja, kognitivnih tehnika (kognitivno-bihevioralne strategije), savjetovanja i mentorskog rada (individualno savjetovanje i mentorski programi), angažmana stručne službe, edukacije za nastavnike i edukacije za roditelje. Prikazani su programi i aktivnosti za unapređenje socijalne i osobno-emocionalne prilagodbe, kao što su: programi socijalnih vještina, uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici, programi zdravstvene edukacije, organizacijske strategije na razini odgojno-obrazovne ustanove, povećanje samopoštovanja, programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci i programi za prevenciju asocijalnog ponašanja i izostajanja iz škole. Također, opisani su i neki od programa i aktivnosti za unapređenje institucionalne privrženosti, kao što su: povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba, uključivanje u školsku zajednicu, te stvaranje podržavajućeg okruženja. Na kraju samog rada, od već spomenutih programa u sve četiri razine prilagodbe, izvojeni su oni programi i aktivnosti koje bi bile korisne i koje bi se mogle primjeniti u našem odgojno-obrazovnom kontekstu, s obzirom na uvjete, probleme i sl.

Ključne riječi: akademska prilagodba, socijalna i osobno-emocionalna prilagodba, institucionalna privrženost, odgojno-obrazovni kontekst, programi

Summary

This paper focuses on programs aimed at improving the quality of adaptation for children and adolescents in the educational context, in four aspects: academic, social, personal-emotional adaptation, and institutional attachment. In the introductory part of the paper, academic, social, personal-emotional adaptation, and institutional attachment are operationalized, and the personal, family, and environmental factors that play a significant role in the adaptation process are explained. Furthermore, in the main part of the paper, programs and activities for improving academic adaptation are described, such as: development of learning methods and techniques, time management, learning habits, cognitive techniques (cognitive-behavioral strategies), counseling and mentoring (individual counseling and mentoring programs), engagement of professional services, teacher education, and parental education. Programs and activities for improving social and personal-emotional adaptation are also presented, such as: social skills programs, establishing structure and a positive classroom climate, health education programs, organizational strategies at the educational institution level, boosting self-esteem, programs for preventing substance abuse, and programs for preventing antisocial behavior and school absenteeism. Additionally, some programs and activities for improving institutional attachment are described, such as: increasing trust and cooperation in the student-teacher and student-professional service relationships, involvement in the school community, and creating a supportive environment. Finally, at the end of the paper, from the previously mentioned programs in all four levels of adaptation, those that would be useful and could be applied in our educational context are highlighted, considering the conditions, problems, and so on.

Keywords: academic adjustment, social and personal-emotional adjustment, institutional attachment, educational context, programs

1. UVOD

U području psihologije, prilagodba predstavlja širi koncept i objašnjava se kao ponašanje pojedinca koje mu pomaže u uspješnom savladavanju novih životnih prepreka i odgovaranju na zahtjeve okoline. Zajedničko svim definicijama je da prilagodba predstavlja ravnotežu između zahtjeva i potreba pojedinca s jedne strane, i njegovog okruženja s druge strane (Dautbegović, 2020).

Naime, postoji velika raznolikost u definiranju i razumijevanju koncepta prilagodbe u psihologiji. Prilagodba kao proces obuhvata kompleksnu interakciju različitih psiholoških komponenti koje djeluju zajedno prema zajedničkom cilju, poput očuvanja ravnoteže, dosljednosti i harmonije (Gonta, Bulgac, 2019).

Pojam prilagodbe u odgojno-obrazovnom kontekstu je jako složen. Prilagodba se u odgojno-obrazovnom kontekstu može objasniti i kao koncept kojeg je moguće opisati kroz različita ponašanja i životna iskustva djece i adolescenata. Jedan od autora koji se bavio ovom tematikom, Martin (2013) ukazuje na to da „od stepena i kvalitete prilagodbe zavisi učenikova sposobnost da prati i učestvuje u školskim aktivnostima“ (Dautbegović, 2020).

U današnjem vremenu intenzivnih društvenih promjena, izazova i nesigurnosti, raste broj zahtjeva koji se postavljaju pred pojedinca u svim aspektima života.

Kada je u pitanju značaj prilagodbe u odgojno-obrazovnom kontekstu, odgojno-obrazovne institucije bi trebale biti organizirane na način da podržavaju djecu i adolescente u ostvarivanju njihovih punih, individualnih potencijala. Osim akademskog razvoja, koji je središte postojećeg obrazovnog sistema, iznimno je važno kontinuirano poticati i pratiti socijalni i emocionalni razvoj pojedinca unutar odgojno-obrazovnog konteksta. Naime, naučnici upozoravaju da psihološki problemi mogu nastati uslijed teškoća tokom prilagodbe u odgojno-obrazovnom kontekstu, što može značajno opteretiti učenike i studente, narušiti njihov školski i akademski uspjeh i negativno utjecati na njihov intelektualni i društveni razvoj. Stoga sve više odgojno-obrazovnih institucija implementira različite preventivne programe usmjerene na jačanje zaštitnih faktora te razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija kod djece i adolescenata (Dautbegovic, Zvizdic-Meco, 2017).

Posljednih godina, istraživanja su više usmjerena na proučavanje akademske, socijalne i emocionalne prilagodbe, te institucionalne privrženosti učenika u odgojno-obrazovnom kontekstu. Naime, rezultati brojnih istraživanja ukazuju na to da uspješna prilagodba ima mnogo benefita za mentalno zdravlje, akademsko postignuće i ostvarivanje ciljeva. U okviru

ovog rada će se uvidom u dosadašnja teorijska i empirijska saznanja nastojati odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Koji programi su efikasni za unapređenje akademske prilagodbe djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu?
2. Koji programi su efikasni za unapređenje socijalne i osobno-emocionalne prilagodbe djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu?
3. Koji programi su efikasni za unapređenje institucionalne privrženosti djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu?
4. Koji programi bi se u našem kontekstu mogli primijeniti s ciljem unapređenja kvalitete prilagodbe učenika?

1.1. Operacionalizacija akademske, socijalne, osobno-emocionalne prilagodbe i institucionalne privrženosti djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu

U našem jeziku, termin "akademska prilagodba" se koristi isključivo kada govorimo o studentima, dok se za osnovnu i srednju školu koristi termin "školska prilagodba". Školska prilagodba može se procjenjivati kroz kvalitetu radova i ocjene, izostanke sa nastave te ponašanje učenika. Ocjene izražavaju uspjeh učenika na skali od jedan do pet, dok izostanci, kako opravdani tako i neopravdani, kao i ponašanje učenika koje se prati kontinuirano, pokazuju koliko se učenik prilagodio zahtjevima škole i koliko je uspješan u ostvarivanju postavljenih ciljeva (Dautbegović, 2020). S druge strane, akademska prilagodba odnosi se na strategije i tehnike koje pomažu studentima da poboljšaju svoje učenje, postignu bolje rezultate i ispune zahtjeve studijskog programa. To uključuje stavove prema učenju, posvećenost i napor koje studenti ulažu u svoje akademske obaveze (Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, Kukić, Jasprica, 2007). Istraživanja su identificirala četiri ključna aspekta akademske prilagodbe. Prvi aspekt je motivacija za pohađanje fakulteta i izvršavanje fakultetskih obaveza. Drugi se odnosi na primjenu te motivacije u stvarnom akademskom angažmanu. Treći aspekt obuhvata efikasnost i uspjeh uloženog napora, dok se četvrti odnosi na zadovoljstvo fakultetskim okruženjem (Vrhovski, Fratrić Kunac, Ražić, 2012). Kvaliteta akademske izvedbe čvrsto je povezana s akademskom prilagodbom. Mnoge studije su pokazale da studenti koji se bolje prilagođavaju akademskom okruženju, a osobito oni koji pokazuju visoku razinu akademske prilagodbe, obično postižu bolje rezultate u obliku viših ocjena i općenito boljeg akademskog

uspjeha. Akademska prilagodba manifestira se kroz različite aspekte kvalitete akademskog uspjeha, uključujući više prosječne ocjene, bolji status unutar akademske zajednice, te ozbiljno shvaćanje svrhe studiranja. Ovo uključuje odlučnost i opće zadovoljstvo akademskim životom, jasnoću profesionalnih planova, redovito pohađanje nastave, učinkovite studijske navike, i pozitivne stavove prema odgojno-obrazovnoj instituciji (Vrhovski, Fratrić Kunac, Ražić, 2012).

Socijalna prilagodba obuhvata četiri ključna aspekta i to: opseg socijalnih aktivnosti i opći uspjeh u funkcioniranju, povezanost s drugim osobama na fakultetu i u školi, prilagodbu na preseljenje i odnose s važnim osobama na novoj lokaciji, te zadovoljstvo socijalnim okruženjem. Studenti ili učenici koji postižu više rezultate socijalne prilagodbe, u većoj su mjeri uključeni u društveni život svog fakulteta ili škole. Socijalna prilagodba usko je povezana s učestalošću sudjelovanja u izvannastavnim aktivnostima i s uspostavljanjem te održavanjem odnosa, uključujući broj bliskih prijatelja, trajanje prijateljstava, vrijeme posvećeno druženju s prijateljima, kvalitetu odnosa s kolegama, te postojanje romantičnih veza (Baker, 2002, prema Vrhovski, Fratrić Kunac, Ražić, 2012). Dakle, ova vrsta prilagodbe započinje kada se pojedinac nađe u novom, nepoznatom i potencijalno nesigurnom socijalnom okruženju. U tom kontekstu, socijalna prilagodba postaje ključna za uspješno snalaženje u vremenu stalnih društvenih promjena. Ovaj aspekt prilagodbe može se razumjeti kao odgovor pojedinca na zahtjeve koje društvo postavlja pred njega (Dautbegović, 2020). Procjena socijalne prilagodbe može se vršiti kroz aktivno sudjelovanje u različitim zadacima, radionicama i aktivnostima u odgojno-obrazovnom kontekstu, kao i kroz interakciju s vršnjacima (Živčić-Bećirević i suradnici, 2007). Kroz proces socijalizacije, koji je ključan za društveno sazrijevanje, učenje i prilagodbu, pojedinci se pripremaju za život u određenom vremenskom i društvenom kontekstu. Naime, socijalna prilagodba uključuje napore pojedinca da uspostavi i održi nova prijateljstva. U ovom procesu, značajnu ulogu igraju obrasci ponašanja, motivacija, učenje, sazrijevanje i percepcija (Dautbegović, 2020).

Osobno-emocionalna prilagodba u obrazovnom kontekstu odnosi se na način na koji pojedinci doživljavaju i upravljaju emocionalnim stanjima kao što su visok nivo stresa, tjeskoba, potištenost, i sl. Ovaj aspekt prilagodbe obuhvata i psihološke i fizičke dimenzije. Naime, psiholozi naglašavaju neraskidivu povezanost između emocija i motivacije za učenje, a prema psihoterapeutima, školski neuspjeh može biti posljedica različitih emocionalnih poteškoća kod djece i adolescenata. Emocije igraju ključnu ulogu u ostvarivanju ciljeva i postizanju uspjeha, služe kao zaštita od fizičke boli, pomažu u očuvanju identiteta i doprinose psihološkoj prilagodbi. Procjena emocionalne prilagodbe uključuje različite indikatore kao što su razina podrške koju djeca i adolescenti primaju, učestalost izostanaka s nastave zbog

zdravstvenih problema, učestalost odlazaka kod liječnika, te procjene stresa i poteškoća u prilagodbi na školu ili studij. Samoprocjene depresivnosti, anksioznosti i tjelesnih simptoma također su važni pokazatelji (Živčić-Bećirević i suradnici, 2007). Dakle, emocionalna prilagodba se odnosi na način na koji studenti i učenici doživljavaju i upravljaju svojim emocionalnim stanjima na psihološkom i fizičkom nivou (Baker i Sirk, 1999 prema Vrhovski, Fratrić Kunac, Ražić, 2012). Viši rezultati na ovoj skali ukazuju na općenito dobro fizičko zdravlje, što se manifestira kroz manji broj psihosomatskih simptoma, rjeđe posjete liječniku i manji broj izostanaka s nastave zbog zdravstvenih problema (Baker, 2002, prema Vrhovski, Fratrić Kunac, Ražić, 2012).

Institucionalna privrženost označava stupanj u kojem su studenti i učenici povezani s izabranim studijem ili školom i koliko su emocionalno angažirani u odgojno-obrazovnoj instituciji. Prethodna istraživanja su se fokusirala na ovu dimenziju prilagodbe uglavnom kod starijih adolescenata, a neki autori navode da je institucionalna privrženost najvažniji prediktor nastavka studija. Također, važno je napomenuti da institucionalna privrženost obuhvata dva ključna aspekta: opću privrženost i specifičnu privrženost studiju (Dautbegović, 2020). Dakle, istraživanja su pokazala da studenti i učenici koji su više povezani s institucijom rjeđe napuštaju školovanje (Vrhovski, Fratrić Kunac, Ražić, 2012).

1.2. Osobni, obiteljski i okolinski faktori koji imaju značajnu ulogu u procesu prilagodbe

Prilagodba djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu složen je proces koji je pod utjecajem različitih osobnih, obiteljskih i okolinskih faktora. Razumijevanje ovih čimbenika ključno je za podršku razvoju i uspjehu učenika.

Osobni faktori poput samopouzdanja, emocionalne inteligencije i kognitivnih sposobnosti imaju značajan utjecaj na prilagodbu. Prema istraživanju González-Piend, García, i Núñez (2020), visoko samopouzdanje poboljšava motivaciju učenika i dovodi do boljih akademskih rezultata. Osim toga, emocionalna inteligencija, koja uključuje sposobnost prepoznavanja i upravljanja vlastitim emocijama, može smanjiti anksioznost i poboljšati socijalne vještine, na šta ukazuju istraživanja Mavridis, Tsirigotis, i Mavridis (2021). Kognitivne sposobnosti, uključujući i kreativnost, također su važne. Zhou, Wang, i Liu (2020) pokazuju da poticanje kreativnosti može povećati angažman učenika i njihovu sposobnost rješavanja problema.

Nadalje, *obiteljski* faktori poput obiteljske podrške, obrazovnih razina roditelja i stilova roditeljstva također igraju ključnu ulogu. Huang i Mason (2020) naglašavaju da aktivno sudjelovanje roditelja u obrazovanju poboljšava akademske rezultate. Istraživanje Hao i Hsu (2021) pokazuje da roditelji s višim obrazovanjem pružaju bolju podršku svojoj djeci, dok Pomerantz, Wang, i Ispa (2020) ističu da autoritativni stil roditeljstva potiče razvoj samostalnosti i odgovornosti. Obiteljski faktori stvaraju emocionalnu i socijalnu osnovu koja podržava uspješan razvoj djeteta u školi. Stabilna emocionalna podrška unutar obitelji pridonosi djetetovom osjećaju sigurnosti, smanjujući stres i povećavajući otpornost na školske izazove. Djeca koja imaju podržavajuće roditelje lakše razvijaju samoregulaciju i prilagođavaju se školskom okruženju, što istraživanja iz 2020. godine potvrđuju kao ključnu prednost (Krauss, Mahoney, Boylan i Warren, 2020). Roditeljski stilovi odgoja također imaju značajan utjecaj na prilagodbu. Autoritativan stil, koji spaja toplinu s jasnim granicama, potiče pozitivno prilagođavanje djeteta u školi, dok autoritarni stil može otežati socijalnu prilagodbu i stvoriti izazove u odnosima s vršnjacima (Guo, Zhou, Feng i Tang, 2023). Socioekonomski status obitelji također utječe na prilagodbu djeteta kroz pristup obrazovnim resursima. Djeca iz obitelji s višim socioekonomskim statusom često imaju bolje obrazovne prilike, ali su emocionalna podrška i uključenost roditelja presudne za uspjeh u školskom okruženju (Chen, Yeh, Hwang i Lin, 2022). Uključenost roditelja u obrazovni proces dodatno povećava motivaciju i uspjeh djeteta u školi. Aktivna pomoć u učenju i komunikacija sa školom dovode do boljih akademskih postignuća i boljom emocionalnom prilagodbom (Collie, Martin i Slavin, 2022). Osim toga, psihološko zdravlje roditelja odražava se na emocionalnu klimu u obitelji, pa stres i anksioznost kod roditelja mogu utjecati na djetetovu sposobnost suočavanja s akademskim i socijalnim izazovima (Zhu i Shek, 2021). Dakle, pozitivni obiteljski odnosi i emocionalna podrška doprinose djetetovom uspjehu u školi, omogućujući mu da razvije ključne socijalne i emocionalne vještine potrebne za adekvatnu prilagodbu u obrazovnom kontekstu.

Okolinski faktori, uključujući školsku klimu, društvenu podršku i kulturne aspekte, također su od velike važnosti. Pozitivna školska klima, koja uključuje podržavajuće nastavnike i prijateljsku atmosferu, može smanjiti stres i anksioznost, što doprinosi uspjehu učenika, kako navode González, De La Torre, i Palacios (2021). Također, prijatelji i vršnjaci imaju veoma važnu ulogu u samoj prilagodbi. Naime, socijalna podrška vršnjaka ublažava negativne učinke stresa. Isto tako, kulturni faktori imaju značajan utjecaj na to kako učenici doživljavaju školu i obrazovni proces. Na primjer, različite kulture mogu imati različita očekivanja i načine učenja (Zhang, Wang, i Chen, 2020). Pojedina istraživanja ističu koliko je važno da nastavnici budu socijalno kompetentni. To znači da trebaju razumjeti i poštovati razlike među učenicima te

prilagoditi svoj pristup nastavi prema tim razlikama. Kada nastavnici prepoznaju kulturne razlike svojih učenika, mogu bolje prilagoditi nastavu kako bi zadovoljila njihove jedinstvene potrebe. To može uključivati korištenje materijala i metoda koje su relevantne za učenike iz različitih kultura, čime se poboljšava njihovo angažiranje i razumijevanje gradiva. Ukratko, nastavnici koji su socijalno kompetentni mogu stvoriti inkluzivnije i poticajnije okruženje za sve učenike (Chiu, Chang i Wang, 2021).

Svi navedeni faktori međusobno djeluju i imaju značajan utjecaj na sposobnost djece i adolescenata da se prilagode školskom okruženju. Razumijevanje i podrška ovim čimbenicima ključni su za razvoj učinkovitih strategija koje će poboljšati prilagodbu i uspjeh učenika.

2. PROGRAMI I AKTIVNOSTI USMJERENE NA UNAPREĐENJE AKADEMSKE PRILAGODBE DJECE I ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Akadska prilagodba očituje se kroz različite aspekte kvalitete uspjeha, uključujući više prosječne ocjene, viši status unutar akademske zajednice, te ozbiljniji pristup samom studiranju. To uključuje odlučnost, opće zadovoljstvo akademskim životom, jasnoću u profesionalnim planovima, redovito pohađanje nastave, kao i pozitivne navike u učenju i stavove prema fakultetu (Vrhovski, Fratrić Kunac i Ražić, 2012).

Kada su u pitanju programi za unapređenje akademske prilagodbe djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu, oni se fokusiraju na razvijanje strategija i vještina koje poboljšavaju sposobnost učenika da se učinkovito nose s akademskim izazovima. Obzirom na to da se djeca i adolescenti susreću sa brojnim izazovima i poteškoćama tokom školovanja, navešćemo neke od programa i aktivnosti koje se mogu primjeniti u cilju poboljšanja akademske prilagodbe u odgojno-obrazovnom kontekstu.

2.1. Razvoj metoda i tehnika učenja, organizacija vremena, navike učenja

Razvoj vještina upravljanja vremenom i organizacije učenja od presudne je važnosti za akademsku prilagodbu djece i adolescenata. Postoji nekoliko programa koji se fokusiraju na ove aspekte, pomažući učenicima da razviju bolje navike učenja i uspješno se prilagode školskom okruženju. Jedan od takvih programa je „Time Management and Study Skills

Program for Adolescents“, koji se specifično usmjerava na pomoć adolescentima u razvoju vještina upravljanja vremenom. Ovaj program uključuje strategije planiranja i postavljanja prioriteta, kao i korištenje metoda poput Pomodoro tehnike za učinkovito upravljanje vremenom. Program također pomaže u smanjenju prokrastinacije kroz strukturirane zadatke i vježbe, što učenicima omogućava bolju organizaciju i smanjenje stresa u učenju. Istraživanja su pokazala da učenici koji koriste ove tehnike postižu bolje akademske rezultate i imaju veću sposobnost suočavanja s izazovima u školi, čime se poboljšava njihova akademska prilagodba (Valente, Dominguez-Lara, i Lourenço, 2024).

Drugi program koji se bavi sličnim temama je „Academic Self-Regulation and Time Management (ASRTM) Program“. Ovaj program fokusira se na razvoj samoregulacije u učenju i upravljanju vremenom, potičući učenike da postavljaju jasne akademske ciljeve i razvijaju strategije za bolje upravljanje vremenom. Program uključuje vježbe koje učenicima pomažu da postignu ravnotežu između školskih obaveza i osobnih interesa, te ih uči kako razviti dugoročne i kratkoročne ciljeve. Također, ASRTM program koristi tehnike refleksije i procjene napretka, što učenicima omogućava da postanu svjesni svog učeničkog procesa i poboljšaju svoju akademsku prilagodbu. Korištenjem ovih tehnika, učenici mogu bolje upravljati svojim vremenom i resursima, čime se povećava njihova sposobnost za postizanje akademskih uspjeha (Valente et al., 2024). Oba programa nude sveobuhvatan pristup koji učenicima pomaže u razvoju organizacijskih vještina, što direktno utječe na njihovu sposobnost da se uspješno prilagode školskim zahtjevima i poboljšaju akademske prilagodbe.

2.2. Kognitivne tehnike (kognitivno-bihevioralne strategije)

Za poboljšanje akademske prilagodbe u odgojno-obrazovnom kontekstu veoma je važno razvijanje pozitivnih stavova prema učenju i prevladavanju negativnih misli vezanih za akademske izazove. Naime, postavljanje realnih i dostižnih ciljeva može značajno povećati motivaciju učenika. Kada učenici imaju jasno definisane ciljeve, lakše je usmeriti njihove napore i energiju. Povezivanje sadržaja sa interesima učenika dodatno može učiniti proces učenja zanimljivijim. Učenje postaje relevantnije kada se poveže s temama koje su učenicima bitne. Takođe, radoznalost igra ključnu ulogu u učenju. Ohrabrivanje pitanja i istraživanja podstiče učenike da preuzmu aktivniju ulogu u svom obrazovanju. Pozitivno okruženje u učionici ili kod kuće, koje uključuje podržavajuće nastavnike i roditelje, može pomoći učenicima da se osećaju sigurnije i otvorenije prema učenju. Upoznavanje sa inspirativnim osobama ili uspešnim studentima može motivisati učenike da prevaziđu izazove. Pozitivno

razmišljanje o sopstvenim sposobnostima, uz učenje da su greške deo procesa, može povećati otpornost i motivaciju. Kada učenici shvate da su neuspehi prilike za učenje, postaju otvoreniji za nova iskustva. Isto tako, za poboljšanje pamćenja i usvajanja informacija, učenici mogu započeti s brzim pregledom gradiva na početku učenja. Tokom nastave, važno je koncentrirano pratiti objašnjenja i nastojati upiti što više informacija. Umjesto da učimo napamet, treba se fokusirati na razumijevanje ključnih pojmova. Da bismo bolje shvatili gradivo, učenici trebaju razmišljati o osnovnim konceptima i tražiti primjere iz vlastitog iskustva. Bitno je izdvojiti ključne informacije iz gradiva, podcrtati ih i zabilježiti osnovne pojmove (Zorec, 2023).

2.3. Savjetovanje i mentorski rad (individualno savjetovanje i mentorski programi)

U današnjem odgojno-obrazovnom kontekstu, prilagodba na akademske izazove može biti složena i stresna za mnoge učenike i studente. Individualno savjetovanje i mentorski rad igraju ključnu ulogu u olakšavanju ovog procesa, pružajući personalizovanu podršku koja je neophodna za uspešno snalaženje u školskim i akademskim obavezama. Jedna od najvažnijih prednosti individualnog savjetovanja je personalizovana akademska podrška. Savjetnici rade s učenicima i studentima na razvoju strategija učenja koje odgovaraju njihovim specifičnim potrebama i stilovima. To im omogućava da efikasnije savladaju gradivo, čime se povećava njihova samopouzdanje i motivacija (Ryan i Deci, 2000). Pored toga, kroz mentorski rad učenici mogu razviti veštine koje su ključne za akademski uspeh, uključujući upravljanje vremenom, postavljanje prioriteta i tehnike pamćenja. Ove veštine pomažu studentima da se organizuju i ostanu fokusirani, posebno u izazovnim periodima kao što su ispiti i rokovi. Savjetnici su također tu da pomognu studentima u identifikaciji i prevazilaženju prepreka koje mogu ometati njihov akademski napredak. Bilo da se radi o poteškoćama u razumevanju gradiva ili anksioznosti pred ispite, savjetnici mogu pomoći u razvijanju strategija koje će učenicima omogućiti da se uspešno nose s ovim izazovima (Zimmerman, 2002). Takođe, emocionalna podrška koju pružaju savjetnici dodatno doprinosi smanjenju stresa i anksioznosti tokom važnih akademskih perioda. Otvoreni razgovori u sigurnom okruženju omogućavaju studentima da izraze svoje brige, što može značajno olakšati proces učenja. U okviru mentorskog rada, studenti su povezani s raznim akademskim resursima, kao što su radionice, tutorstva ili dodatna literatura, čime se dodatno osnažuje njihov akademski napredak. Takođe, kontinuirano praćenje napretka omogućava identifikaciju oblasti koje zahtevaju dodatnu pažnju, čime se podržava lični i akademski razvoj (Schunk i Zimmerman, 2008). Isto tako, savjetnici pomažu studentima u postavljanju akademskih ciljeva i izradi planova za njihovo

postizanje. Ovaj proces ne samo da povećava motivaciju, već i omogućava studentima da preuzmu aktivniju ulogu u svom obrazovanju.

2.4. Angažman stručne službe

Angažman stručne službe u školama/fakultetima igra ključnu ulogu u akademskoj prilagodbi djece i adolescenata unutar odgojno-obrazovnog konteksta. Stručne službe, uključujući školske psihologe, socijalne radnike i pedagoge, pružaju različite oblike podrške koji pomažu učenicima/studentima da prevladaju emocionalne, socijalne i akademske izazove. Ovaj angažman može značajno utjecati na razvoj vještina, samopouzdanje i njihovo opće blagostanje.

Prvo, stručne službe često su prvi kontakt za učenike/studente koji se suočavaju s emocionalnim problemima. Kroz individualne ili grupne savjetodavne seanse, stručnjaci pomažu učenicima/studentima da razviju vještine suočavanja s stresom i anksioznošću. Istraživanja pokazuju da učenici/studenti koji imaju pristup ovim uslugama lakše prevladavaju emocionalne poteškoće, što im pomaže da se bolje prilagode akademskom okruženju (Bryan, 2005). Pružanjem emocionalne podrške, stručnjaci potiču djecu i adolescente na izražavanje svojih osjećaja, što doprinosi njihovom emocionalnom zdravlju i akademskoj uspješnosti. Drugo, angažman stručne službe također uključuje razvoj individualiziranih intervencija za učenike/studente koji se suočavaju s akademskim poteškoćama. Ove intervencije mogu obuhvatiti prilagodbe u nastavi, dodatnu podršku ili individualizirane obrazovne planove. Istraživanja pokazuju da ovakve strategije mogu poboljšati akademske rezultate učenika/studenata, posebno onih s posebnim potrebama (Reid, 2005). Takođe, angažman stručne službe uključuje saradnju s nastavnicima i roditeljima. Stručnjaci pružaju edukaciju nastavnicima o strategijama podrške učenicima i informiraju roditelje o načinima na koje mogu pomoći svojoj djeci kod kuće (Epstein, 2010). Ova saradnja također jača vezu između odgojno-obrazovne ustanove i doma, što može povećati dosljednost u podršci koju učenici primaju, čime se olakšava njihova prilagodba. Isto tako, stručne službe igraju ključnu ulogu u prevenciji i rješavanju problema poput anksioznosti i depresije. Kroz edukativne programe i intervencije, stručnjaci pomažu u stvaranju sigurnijeg odgojno-obrazovnog okruženja, što je ključno za akademsku prilagodbu (Smith, 2004). Učenici/studenti koji se osjećaju sigurno i podržano u svom okruženju manje su skloni emocionalnim i psihološkim problemima, što pozitivno utječe na njihovu akademsku uspješnost.

2.5. Edukacija za nastavnike

Edukacija za nastavnike je također od velikog značaja kada je u pitanju akademska prilagodba djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu. Kvalitetna obuka omogućuje nastavnicima da bolje razumiju potrebe svojih učenika/studenata, razvijaju pozitivne odnose s njima i primjenjuju različite pedagoške strategije, što sve doprinosi njihovoj prilagodbi i uspjehu. Naime, edukacija za nastavnike im omogućava da prepoznaju i razumiju različite stilove učenja i individualne potrebe svojih učenika/studenata. Kada nastavnici imaju znanje o raznolikosti u učionici, mogu prilagoditi svoje metode poučavanja kako bi odgovarale različitim učenicima/studentima, uključujući one s posebnim potrebama. Istraživanja pokazuju da prilagodba nastavnih metoda može značajno poboljšati akademske rezultate i angažman učenika (Tomlinson, 2001). Edukacija također uključuje razvoj strategija za upravljanje razredom/studentском grupom što je ključno za stvaranje pozitivnog akademskog okruženja. Efikasne strategije upravljanja razredom/studentском grupom pomažu u smanjenju problema s ponašanjem, omogućuju učenicima/studentima da se osjećaju sigurno i podržano, što posljedično utječe na njihovu akademsku prilagodbu (Emmer i Evertson, 2013). Kada nastavnici uspješno upravljaju razredom/studentском grupom, učenici se mogu bolje usredotočiti na učenje.

Isto tako, edukacija za nastavnike uključuje trening u emocionalnoj inteligenciji, što im omogućuje da bolje prepoznaju emocionalne potrebe svojih učenika/studenata. Nastavnici koji su emocionalno inteligentni mogu stvoriti sigurnije i podržavajuće okruženje, gdje se učenici/studenti osjećaju spremnima izraziti svoje brige i strahove. Istraživanja pokazuju da emocionalna inteligencija nastavnika pozitivno utječe na emocionalnu i akademsku prilagodbu djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu (Mayer, Salovey, i Caruso, 2004).

Osim toga, edukacija za nastavnike osposobljava ih za saradnju s roditeljima i zajednicom. Uključivanje obitelji u obrazovni proces može poboljšati akademsku prilagodbu učenika/studenata, jer omogućuje dosljednost između kućnog i školskog okruženja. I u ovom slučaju, istraživanja ukazuju na to da aktivno sudjelovanje roditelja u obrazovanju njihove djece može rezultirati boljim akademskim postignućima (Epstein, 2010).

Kontinuirano profesionalno usavršavanje nastavnika ključno je za njihovu sposobnost da se prilagode promjenama u odgojno-obrazovnom kontekstu. Programi kontinuiranog profesionalnog razvoja omogućuju nastavnicima da se upoznaju s novim istraživanjima, tehnikama i strategijama koje mogu primijeniti u učionici. Ova praksa poboljšava njihovu

sposobnost da podrže učenike i studente u akademskom i emocionalnom smislu, što posljedično dovodi do bolje prilagodbe (Darling-Hammond, 2000).

2.6. Edukacija za roditelje

Edukacija za roditelje može značajno doprinosti unapređenju akademske prilagodbe djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu, jer omogućuje roditeljima da steknu znanje i vještine koje im pomažu bolje razumjeti obrazovne i emocionalne potrebe svoje djece, te aktivno sudjelovati u njihovom obrazovnom procesu. Kroz edukacijske programe, roditelji mogu naučiti kako prepoznati specifične izazove s kojima se njihova djeca suočavaju u školi, bilo da se radi o poteškoćama u učenju, emocionalnim problemima ili socijalnim izazovima. Na temelju tog znanja, roditelji mogu razviti odgovarajuće strategije podrške koje omogućuju djeci da se lakše nose s akademskim izazovima.

Jedan od ključnih aspekata edukacije za roditelje je razvoj razumijevanja različitih stilova učenja i emocionalnih potreba djece. Kada roditelji bolje razumiju razvojne faze svog djeteta, mogu prepoznati kada dijete treba dodatnu podršku ili prilagodbu u učenju. Ova svijest ključna je za pružanje specifične pomoći koja odgovara djetetovim potrebama, čime povećavaju šanse za uspješnu akademsku prilagodbu. Osim toga, edukacija za roditelje omogućava im bolje upravljanje komunikacijom s djecom, što poboljšava međusobno povjerenje i smanjuje napetost koja može nastati zbog školskih obveza. Roditelji koji razumiju kako motivirati svoju djecu bez stvaranja nepotrebnog pritiska mogu pomoći djeci da se osjećaju podržano i motivirano, što doprinosi njihovoj akademskoj uspješnosti (Tomlinson, 2001).

Edukacija također igra ključnu ulogu u razvoju vještina za aktivno sudjelovanje roditelja u obrazovnom procesu. Roditelji koji su svjesni važnosti svoje uloge u obrazovanju djece mogu pratiti napredak svoje djece, pomagati im u organizaciji vremena za učenje i osigurati da imaju odgovarajući prostor i resurse za uspješno savladavanje školskih zadataka. Istraživanja pokazuju da aktivno sudjelovanje roditelja u obrazovanju djece može poboljšati akademske rezultate jer djeca osjećaju da imaju podršku i motivaciju u kući (Epstein, 2010).

Osim toga, edukacija za roditelje pomaže im da stvore okruženje koje je povoljnije za učenje. To uključuje postavljanje strukture, poticanje pozitivnih navika u učenju i osiguranje emocionalne podrške. Roditelji koji razumiju važnost stabilnosti i sigurnosti kod kuće mogu smanjiti stres i anksioznost svoje djece, čime im pomažu da se lakše prilagode akademskim izazovima. Također, edukacija može roditeljima pomoći u prepoznavanju simptoma stresa ili

anksioznosti kod djece, te ih usmjeriti na način kako pružiti emocionalnu podršku koja im je potrebna za prevladavanje tih problema (Bryan, 2005).

Kroz ove pristupe, edukacija za roditelje može poboljšati akademsku prilagodbu djece i adolescenata, jer pomaže roditeljima da stvore poticajno i podržavajuće okruženje koje doprinosi boljoj emocionalnoj i akademskoj dobrobiti njihove djece. U konačnici, roditelji koji su educirani o tome kako najbolje podržati svoju djecu u obrazovnom procesu mogu značajno povećati njihovu sposobnost da uspješno odgovore na izazove školovanja i postignu bolje akademske rezultate (Epstein, 2010; Darling-Hammond, 2000).

3. PROGRAMI I AKTIVNOSTI USMJERENE NA UNAPREĐENJE SOCIJALNE I OSOBNO-EMOCIONALNE PRILAGODBE DJECE I ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Socijalna prilagodba obuhvata četiri ključna aspekta: opseg socijalnih aktivnosti i opći uspjeh u funkcioniranju, povezanost s drugim osobama na fakultetu, proces preseljenja iz doma i važnost značajnih osoba u tom novom okruženju, te zadovoljstvo socijalnim okruženjem. Ova vrsta prilagodbe je povezana s učestalošću sudjelovanja u izvannastavnim aktivnostima, kao i s sposobnošću uspostavljanja i održavanja međuljudskih odnosa. To uključuje broj bliskih prijatelja, trajanje prijateljstava, vrijeme koje studenti provode družeći se s prijateljima, kvalitetu odnosa s kolegama i prisutnost romantičnih veza. Također, socijalna prilagodba odražava se u razini interpersonalno-profesionalne kompetencije, na primjer, kroz mogućnost kvalificiranja za poziciju asistenta u studentskom domu (Baker, 2002, prema Vrhovski, Fratrić Kunac i Ražić, 2012).

Osobno-emocionalna prilagodba se odnosi na psihološko i fizičko stanje studenata (Baker i Sirk, 1999, prema Vrhovski, Fratrić Kunac i Ražić, 2012). Podaci o kvaliteti osobno-emocionalne prilagodbe mogu se dobiti iz informacija o korištenju dodatnih izvora podrške u studentskim savjetovalištim, učestalosti posjeta liječniku ili broju izostanaka s nastave uslijed zdravstvenih problema. Također, ova vrsta procjene je usko povezana sa doživljajima stresa ili teškoćama u prilagodbi na studij, kao i samoprocjenama razine depresivnosti, anksioznosti i prisutnosti tjelesnih simptoma (Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, Kukić, Jasprica, 2007).

Postoji nekoliko programa i pristupa koji se fokusiraju na unapređenje socijalne i osobno-emocionalne prilagodbe djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu. Neki od njih su: programi socijalnih vještina, uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici, programi

zdravstvene edukacije, organizacijske strategije na razini odgojno-obrazovne ustanove, povećanje samopoštovanja, programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci i programi za prevenciju asocijalnog ponašanja i izostajanja iz škole.

3.1. Programi socijalnih vještina

Programi socijalnih vještina osmišljeni su kako bi pomogli djeci i adolescentima da razviju vještine potrebne za uspješno funkcioniranje u društvenim situacijama. Ovi programi obuhvataju različite aspekte socijalne interakcije, uključujući komunikaciju, empatiju, rješavanje konflikata i timski rad.

Jedan od glavnih ciljeva ovih programa je razvoj komunikacijskih vještina. Učenici uče aktivno slušati, jasno izražavati misli i emocije, te koristiti neverbalne signale poput gesti i mimike. Pored toga, programi se fokusiraju na razvijanje empatije, pomažući učenicima da prepoznaju i razumiju emocije drugih. Samoregulacija je još jedan važan aspekt, gdje se učenici podučavaju upravljanju vlastitim emocijama, uključujući tehnike smanjenja stresa i kontroli reakcija u izazovnim situacijama (Gross i Thompson, 2007). Rješavanje konflikata također je ključna komponenta, jer programi potiču strategije za konstruktivno rješavanje nesuglasica, uključujući pregovaranje i pronalaženje kompromisa. Takođe, timskim radom se potiče saradnja i zajedničko postizanje ciljeva kroz grupne aktivnosti. Programi socijalnih vještina koriste razne metode i pristupe. Interaktivne radionice omogućavaju učenicima sudjelovanje u praktičnim vježbama, kao što su igra uloga, grupne diskusije i simulacije socijalnih situacija. Igra uloga omogućava učenicima da se suoče s različitim scenarijima i vježbaju reakcije na njih, što pomaže u razvoju empatije i komunikacijskih vještina. Kreativne aktivnosti, poput umjetničkih radionica, drame i pričanja priča, također se koriste za izražavanje emocija i poticanje socijalne interakcije. Rad u malim grupama potiče saradnju i jača vještine timskog rada, dok konstruktivne povratne informacije od nastavnika i vršnjaka pomažu učenicima u daljnjem razvoju njihovih vještina (Lane, Menzies, Oakes i Kalberg, 2010).

Dakle, djeca koja sudjeluju u programima socijalnih vještina često pokazuju poboljšano ponašanje i bolje se uklapaju u društvo. Razvijanje vještina samoregulacije pomaže mladima da se bolje nose s izazovima i stresom. Također, istraživanja sugeriraju da razvoj socijalnih vještina može pozitivno utjecati prilagodbu u odgojno-obrazovnom kontekstu, što kasnije dovodi do boljeg akademskog uspjeha. Učenici i studenti s razvijenim socijalnim vještinama bolje se snalaze u međusobnim odnosima, što dovodi do jačanja prijateljstava i smanjenja sukoba (Lane, Menzies, Oakes i Kalberg, 2010).

3.2. Uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici

Struktura i klima u učionici igraju ključnu ulogu u prilagodbi djece i adolescenata unutar odgojno-obrazovnog konteksta. Ove komponente utječu na emocionalno blagostanje učenika, njihovu motivaciju i akademski uspjeh, a istraživanja su pokazala da pozitivno okruženje može značajno poboljšati iskustvo učenja. Naime, struktura učionice obuhvata raspored sjedenja, organizaciju vremena i rutine, te jasno definisana pravila i očekivanja. U učionicama gdje su pravila jasna i dosljedna, učenici se osjećaju sigurnije, što doprinosi njihovoj emocionalnoj stabilnosti (Simonsen, Fairbanks, Briesch, Myers, i Sugai, 2008). Učenici koji razumiju šta se od njih očekuje manje su skloni anksioznosti i imaju veću samopouzdanje. Struktura također omogućava učenicima da razviju bolje socijalne vještine kroz jasne smjernice o ponašanju u grupi. Nadalje, klima učionice odnosi se na emocionalnu i socijalnu atmosferu koja vlada unutar učionice. Pozitivna klima podržava saradnju, poštovanje i međusobno razumijevanje među učenicima i nastavnicima, studentima i profesorima. Kada nastavnici/profesori imaju otvorenu komunikaciju i pružaju emocionalnu podršku, učenici/studenti su skloniji sudjelovati i izraziti svoje misli i osjećaje (Pianta, Hamre, i Allen, 2012). Takvo okruženje potiče socijalno-emocionalno učenje, što je ključno za razvoj otpornosti i prilagodbe.

Utjecaj strukture i klime na prilagodbu može se promatrati kroz nekoliko aspekata. Prvo, emocionalna dobrobit učenika/studenata poboljšava se u pozitivnim učionicama koje smanjuju stres i anksioznost. Učionice koje pružaju emocionalnu podršku i potiču osjećaj pripadnosti olakšavaju prilagodbu i smanjuju rizik od emocionalnih problema (Reddy, Wang, Kearney i Waasdorp, 2015). Drugo, akademski uspjeh učenika/studenata često je veći u poticajnim okruženjima, gdje pozitivna klima olakšava motivaciju i angažman (Wang i Degol, 2016). Treće, struktura i klima u učionici utječu na razvoj socijalnih vještina. U učionicama koje promiču suradničko učenje, učenici/studenti imaju priliku razvijati vještine timskog rada i empatije, što je ključno za njihovu prilagodbu u društvenom okruženju (Johnson i Johnson, 2009). Također, učionice s jasnim pravilima i pozitivnom klimom smanjuju sukobe među učenicima/studentima. Kada se sukobi pojave, u okruženju koje podržava otvorenu komunikaciju i konstruktivno rješavanje problema, učenici/studenti se bolje snalaze u konfliktima i uče vještine rješavanja problema (Bradshaw, Waasdorp i Leaf, 2010).

Dakle, struktura i klima u učionici imaju značajan utjecaj na prilagodbu djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu. Učionice koje nude jasnu strukturu i pozitivnu emocionalnu atmosferu potiču emocionalno blagostanje, akademski uspjeh i razvoj socijalnih

vještina. Stoga je ulaganje u ove aspekte obrazovanja ključno za stvaranje poticajnog okruženja koje podržava sveobuhvatan razvoj učenika.

3.3. Programi zdravstvene edukacije

Programi zdravstvene edukacije također imaju veoma vaznu ulogu u prilagodbi djece i adolescenata unutar odgojno-obrazovnog konteksta. Ovi programi ne samo da osnažuju mlade ljude znanjem o zdravlju, već također doprinose njihovoj emocionalnoj i socijalnoj prilagodbi, razvijajući vještine koje su od presudne važnosti za uspješan razvoj. Zdravstvena edukacija pruža učenicima/studentima informacije o važnosti fizičkog zdravlja, mentalne dobrobiti, prehrane, tjelesne aktivnosti, prevencije bolesti i razvijanja zdravih navika. Kroz ovakve programe, učenici/studenti postaju svjesniji vlastitih tijela i umova, što može smanjiti razinu anksioznosti i stresa, kao i poboljšati njihovu opću dobrobit i samu prilagodbu u odgojno-obrazovnom kontekstu (Wang, Iannotti i McMahon, 2015). Naime, emocionalna prilagodba značajno se poboljšava kroz edukaciju o mentalnom zdravlju, emocionalnoj inteligenciji i tehnikama upravljanja stresom. Učenici/studenti koji se educiraju o ovim temama razvijaju sposobnost prepoznavanja i reguliranja vlastitih emocija, što pomaže u smanjenju problema poput depresije i anksioznosti, omogućujući im lakše suočavanje s izazovima u školskom okruženju (Goleman, 1995).

Programi zdravstvene edukacije također potiču razvoj socijalnih vještina, koje su ključne za uspješnu prilagodbu. Kroz grupne aktivnosti i projekte, učenici/studenti uče kako surađivati, komunicirati i rješavati konflikte. Ove vještine su od suštinske važnosti za izgradnju pozitivnih odnosa s vršnjacima i nastavnicima/profesorima, što dodatno olakšava emocionalnu i socijalnu prilagodbu (Johnson i Johnson, 2009). Nadalje, istraživanja pokazuju da programi zdravstvene edukacije imaju pozitivan utjecaj na akademski uspjeh učenika/studenata. Učenici/studenti koji sudjeluju u ovim programima često pokazuju veći interes za školu, bolju motivaciju i smanjenje izostajanja (Lindquist i DeMarco, 2015). Osnaženi znanjem o zdravlju, učenici/studenti postaju svjesniji vlastitih potreba i razvijaju strategije za uspješnije suočavanje s akademskim izazovima.

Osim što promiču zdrave navike, ovi programi igraju ključnu ulogu u prevenciji rizičnih ponašanja, kao što su konzumacija alkohola, droga ili nezdrave prehrane. Kroz edukaciju o posljedicama takvih ponašanja, učenici/studenti su bolje informirani i sposobniji donositi odgovorne odluke, što dodatno podržava njihovu prilagodbu i integraciju u društvo (Botvin, Griffin i Paul, 2001).

3.4. Organizacijske strategije na razini odgojno-obrazovne ustanove

Organizacijske strategije obuhvataju strukturu škole/fakulteta, način organizacije nastave, kulturu škole/fakulteta i politike koje se primjenjuju u upravljanju akademskim okruženjem. Pravilno osmišljene strategije mogu olakšati proces prilagodbe učenika/studenata, poboljšati njihovo emocionalno i socijalno blagostanje, te potaknuti akademski uspjeh. Jedna od ključnih organizacijskih strategija je stvaranje poticajnog okruženja koje podržava emocionalnu i socijalnu dobrobit učenika/studenta. Škole/fakulteti koji promiču pozitivnu klimu, uključujući međusobno poštovanje i podršku među učenicima i nastavnicima/studentima i profesorima, omogućavaju im da se osjećaju sigurnima i cijenjenima (Thapa, Cohen, Guffey i Higgins-D'Alessandro, 2013). Takvo okruženje potiče učenike/studente da se otvoreno izraze, što je ključno za njihovu emocionalnu prilagodbu.

Organizacijske strategije također uključuju izbor nastavnih metoda koje se koriste u učionici. Učenici/studenti koji sudjeluju u aktivnim metodama učenja, kao što su grupni rad, projekti i istraživačke aktivnosti, često pokazuju bolje socijalne vještine i veći angažman u učenju (Cohen, Lotan, Leech, Scarloss i Arellano, 2002). Ove metode potiču saradnju među učenicima/studentima i razvijaju njihove socijalne vještine, što pozitivno utječe na njihovu prilagodbu.

Škole/fakulteti koji implementiraju politike podrške, kao što su programi socijalno-emocionalnog učenja (SEL), mogu značajno poboljšati prilagodbu učenika. Ovi programi fokusiraju se na razvoj ključnih vještina koje pomažu djeci i adolescentima da razumiju i upravljaju svojim emocijama, uspostavljaju pozitivne odnose i donose odgovorne odluke. Oni (programi) postaju sve važniji u školama širom svijeta, jer se prepoznaje njihova uloga u podržavanju emocionalnog zdravlja i akademskog uspjeha učenika. Ključne komponente SEL-a uključuju samopouzdanje, emocionalnu regulaciju, empatiju i društvene vještine te odgovorno donošenje odluka. Samopouzdanje pomaže učenicima da prepoznaju svoje snage i slabosti, dok emocionalna regulacija uključuje strategije za upravljanje emocijama, kao što su tehnike disanja ili meditacije (Zinsser, Bailey i Sweeney, 2016).

Empatija i društvene vještine omogućuju učenicima da razumiju i poštuju osjećaje drugih, čime se poboljšavaju međuljudski odnosi (Jones, Bailey i Brion-Meisels, 2013). Također, učenici uče donositi odluke koje su u skladu s njihovim vrijednostima, uzimajući u obzir posljedice svojih akcija (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor i Schellinger, 2011).

Istraživanja pokazuju da programi SEL-a imaju značajne pozitivne učinke na akademski uspjeh, ponašanje i emocionalno zdravlje učenika. Durlak et al. (2011) navode da učenici koji

sudjeluju u SEL programima postižu bolje rezultate u učenju, imaju manje problema s ponašanjem i veći nivo emocionalne dobrobiti. Također, istraživanje Taylor, Oberle, Durlak i Weissberg (2017) pokazuje da učenici koji su sudjelovali u SEL programima imaju poboljšanja u akademskom postignuću, a također su izvještavali o smanjenju anksioznosti i depresije. Ovi programi također potiču pozitivne odnose među vršnjacima i smanjuju nasilje u školama.

Dakle, programi socijalno-emocionalnog učenja predstavljaju važan alat za potporu emocionalnom i socijalnom razvoju djece i adolescenata. Njihova implementacija u školama može rezultirati poboljšanjem akademskih rezultata, smanjenjem problema s ponašanjem i jačanjem emocionalnog zdravlja učenika.

3.5. Povećanje samopoštovanja

Povećanje samopoštovanja ima ključnu ulogu u socijalnoj i emocionalnoj prilagodbi djece i adolescenata u obrazovnim kontekstima. Brojna istraživanja potvrđuju da visoko samopoštovanje pozitivno utječe na mnoge aspekte razvoja, uključujući akademski uspjeh, socijalne vještine, emocionalnu otpornost i prevenciju problema u ponašanju. S obzirom na to da je adolescencija period u kojem se oblikuju ključne emocionalne i socijalne sposobnosti, razumijevanje uloge samopoštovanja postalo je ključno za unapređenje obrazovnih praksi i strategija.

Jedan od najvažnijih aspekata samopoštovanja je njegova povezanost s akademskom motivacijom. Istraživanja pokazuju da djeca i adolescenti s visokim samopoštovanjem imaju veću motivaciju za učenjem i bolju sposobnost da se nose s akademskim izazovima. Na primjer, studija Schmitt, Streuber i Huber (2019) ukazuje na to da učenici koji vjeruju u svoje sposobnosti često posmatraju školske zadatke kao izazove, a ne kao pretnje. Ovi učenici su manje skloni anksioznosti, što im omogućava da se efikasnije nose sa stresom i negativnim rezultatima. Sposobnost da se prevaziđu neuspjesi i da se nastavi s učenjem u velikoj mjeri ovisi od toga kako pojedinac vidi samog sebe, tj. djeca koja se osećaju vrijedno i sposobno, spremna su da preuzmu odgovornost za svoje učenje i postignuća.

Samopoštovanje također igra ključnu ulogu u razvoju socijalnih vještina. Istraživanja pokazuju da djeca s visokim samopoštovanjem lakše uspostavljaju i održavaju pozitivne socijalne veze, bilo sa vršnjacima ili nastavnicima. Rosenberg, Schooler i Schoenbach (2021) potvrđuju da adolescenti s visokim samopoštovanjem češće doživljavaju pozitivne socijalne interakcije, dok oni s niskim samopoštovanjem mogu biti skloni povlačenju i socijalnoj izolaciji. Visoko samopoštovanje omogućava djeci da se osjećaju sigurno u društvenim

situacijama, smanjujući vjerovatnoću za socijalnu anksioznost i nasilje među vršnjacima. Takođe, samopoštovanje pomaže adolescentima da postavljaju zdrave granice i efikasno rješavaju konflikte, što je ključno za izgradnju stabilnih i zdravih međuljudskih odnosa.

S obzirom na to da se period adolescencije karakteriše kao period velikih emocionalnih izazova, razvoj emocionalne otpornosti je još jedan važan benefit povezan s visokim samopoštovanjem. Djeca koja vjeruju u svoje sposobnosti da se nose sa stresom i negativnim emocijama pokazuju veću emocionalnu stabilnost. Neka istraživanja pokazuju da djeca s visokim samopoštovanjem lakše se oporavljaju od stresnih situacija i manje su sklona razvijanju problema kao što su depresija i anksioznost. Ova emocionalna otpornost omogućava im da prepoznaju i regulišu negativne emocije na zdrav način, što smanjuje vjerovatnoću za impulzivne i destruktivne reakcije (Pereira, Silva i Andrade, 2020). Dakle, samopoštovanje daje adolescentima vjeru u svoje sposobnosti, što ih čini otpornijim na životne izazove, bilo da se radi o problemima u školi, s vršnjacima ili u porodici.

Samopoštovanje također ima važnu ulogu u prevenciji problema u ponašanju. Nisko samopoštovanje često je povezano s povećanim rizikom od agresije, depresije i antisocijalnog ponašanja. Istraživanje Dumont, Tóth i Smith (2021) pokazuje da djeca koja rade na poboljšanju svog samopoštovanja imaju manju vjerovatnoću da se upuste u destruktivno ponašanje, jer se osjećaju sigurnije i manje su sklone negativnim emocijama koje mogu dovesti do impulzivnih postupaka. Oni koji razvijaju zdravo samopoštovanje manje su sklone nasilju, jer osjećaju unutrašnju vrijednost i ne traže eksternu potvrdu kroz negativne oblike ponašanja. Takođe, takva djeca lakše rješavaju konflikte i prihvataju odgovornost za svoje postupke, što doprinosi pozitivnom ponašanju u školi i kod kuće.

Uzimajući sve u obzir, jasno je da je samopoštovanje jedan od ključnih faktora u socijalnoj i emocionalnoj prilagodbi djece i adolescenata. Povećanje samopoštovanja može dovesti do bolje socijalne integracije, emocionalne otpornosti, većih akademskih postignuća i smanjenja problema u ponašanju. Ova saznanja imaju važno praktično značenje za obrazovne institucije, koje bi trebalo da izgrade strategije za podršku razvoju samopoštovanja kod učenika, kako bi se stvorili uslovi za njihov zdrav razvoj i uspješan život. Kroz podršku nastavnika, roditelja i zajednice u razvijanju pozitivnog samopoštovanja, djeca i adolescenti mogu biti spremniji da se suoče s izazovima modernog svijeta, kako u obrazovnom kontekstu, tako i u širem društvenom životu.

3.6. Programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci

Programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci (PAS) igraju ključnu ulogu u socijalnoj i emocionalnoj prilagodbi djece i adolescenata, posebno u obrazovnom kontekstu. Iako je primarni cilj ovih programa smanjenje rizika od zloupotrebe supstanci, oni pružaju i mnoge druge koristi u razvoju socijalnih vještina, emocionalne stabilnosti i općeg blagostanja mladih ljudi. Prevencija korištenja PAS-a ima značajan utjecaj na sposobnost adolescenata da se nose sa stresom, razvijaju emocionalnu otpornost i izgrade pozitivne socijalne veze, što sve doprinosi njihovoj uspješnoj integraciji u školski sistem i širu društvenu zajednicu.

Programi prevencije koji se fokusiraju na životne vještine pomažu adolescentima da nauče kako da se odupru grupnim pritiscima, rješavaju konflikte, razvijaju asertivnost i donose odgovorne odluke. Kroz ove vještine, učenici ne samo da smanjuju rizik od zloupotrebe supstanci, već postaju socijalno kompetentniji i bolje opremljeni za izgradnju zdravih međuljudskih odnosa. Na primjer, programi kao što su Life Skills Training (LST) i Too Good for Drugs imaju dokazano pozitivan utjecaj na socijalnu integraciju adolescenata, jer im omogućavaju da bolje komuniciraju sa vršnjacima, rješavaju konflikte bez nasilja i razvijaju empatiju prema drugima. Istraživanje Botvin, Griffin i Nichols (2020) pokazuje da adolescenti koji učestvuju u ovim programima postaju sigurniji u svoje sposobnosti da se odupru negativnim utjecajima i razvijaju zdrave socijalne mreže, što značajno poboljšava njihovu socijalnu adaptaciju.

Pored socijalnih vještina, programi prevencije također pomažu adolescentima u razvoju emocionalne otpornosti. Adolescencija je period kada mladi ljudi doživljavaju velike emocionalne turbulencije, a mnogi se suočavaju sa stresom zbog akademskih pritisaka, socijalnih izazova i promjena u tjelesnom razvoju. Programi koji integrišu emocionalnu edukaciju nude adolescentima alate za prepoznavanje i razumijevanje svojih emocija, što im omogućava da se bolje nose sa stresom i negativnim emocijama. Nadalje, prevencija koja uključuje emocionalnu edukaciju smanjuje nivoe anksioznosti i depresije među adolescentima, jer im pomaže da prepoznaju simptome stresa i nauče zdravije načine suočavanja s emocijama. Adolescente koji bolje upravljaju svojim emocijama, manje je verovatno da će se okrenuti psihoaktivnim supstancama kao mehanizmu za nošenje sa stresom, čime se smanjuje rizik od zloupotrebe droga (Smith i Wagner, 2019).

Također, programi prevencije koji se fokusiraju na razvoj samosvjesti i samopoštovanja imaju dugoročne koristi za emocionalnu stabilnost adolescenata. Kroz ove programe, mladi ljudi razvijaju veće povjerenje u svoje sposobnosti, što ih čini otpornijima na negativne pritiske

vršnjaka i sklonijima donošenju zdravih odluka. Programi poput Botvin's LifeSkills i Too Good for Drugs pomažu adolescentima da razmišljaju o posljedicama svojih odluka, razvijajući kritičko razmišljanje, odgovornost i samosvjest. Istraživanje Parker i Collins (2021) pokazuje da adolescenti koji učestvuju u prevenciji PAS-a uz izgradnju samopouzdanja imaju manju sklonost ka eksperimentisanju sa drogama, jer se osjećaju sposobnijima da donesu odgovorne odluke koje utječu na njihov život. Povećanje samopoštovanja i samosvjesti smanjuje potrebu za eksternom validacijom, čime se smanjuje i vjerovatnoća za upotrebu supstanci.

Pored ovih pozitivnih efekata, prevencija PAS-a takođe igra značajnu ulogu u smanjenju problema u ponašanju i rizika od delikvencije među adolescentima. Adolescencija je period kada se oblikuju osnovni obrasci ponašanja, i često dolazi do eksperimentisanja sa zabranjenim ponašanjima, uključujući nasilje i delikvenciju. Programi prevencije koji uključuju komponente socijalnih normi, odgovornosti i posljedica ponašanja smanjuju učestalost antisocijalnog ponašanja. Na primjer, programi kao što je Project Towards No Drug Abuse kombinuju prevenciju PAS-a sa prevencijom nasilja i antisocijalnog ponašanja, čime ne samo da smanjuju upotrebu droga, već poboljšavaju ukupno ponašanje adolescenata u školi i zajednici. Studija Stewart i Brown (2020) pokazuje da adolescenti koji učestvuju u programima koji integrišu prevenciju nasilja i PAS-a imaju niže stope nasilničkog ponašanja i delikvencije, jer razvijaju veći osećaj odgovornosti i samokontrole.

3.7. Programi za prevenciju asocijalnog ponašanja i izostajanja iz škole

Asocijalno ponašanje, poput nasilja, agresije, vršnjačkog zlostavljanja ili delikvencije, često ometa emocionalni i socijalni razvoj mladih, kao i njihovu akademsku uspešnost. Programi prevencije koji se bave smanjenjem ovih negativnih ponašanja fokusiraju se na razvoj socijalnih vještina, emocionalne samoregulacije i sposobnosti rješavanja konflikata. Kroz ove programe, adolescenti uče kako da prepoznaju i kontrolišu svoje impulzivne reakcije, razvijaju empatiju prema drugima i koriste konstruktivne metode za rješavanje sukoba. Programi poput The Good Behavior Game ili Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS) koriste pristupe koji uključuju praćenje i nagrađivanje pozitivnog ponašanja, uz istovremeno smanjenje negativnih obrazaca. Istraživanja pokazuju da ovi programi pomažu adolescentima da postanu socijalno kompetentniji, smanjuju agresiju i razvijaju bolje međuljudske odnose, što omogućava njihovu bolju socijalnu integraciju i emocionalnu prilagodbu. Smanjujući asocijalno ponašanje, ovi programi direktno utiču na socijalnu prilagodbu adolescenata u

školama, jer im pomažu da izgrade zdravije i pozitivnije socijalne mreže (Eisenberg i Morris, 2019).

Osim što smanjuju asocijalna ponašanja, ovi programi također igraju ključnu ulogu u smanjenju izostajanja iz škole, koje je često povezano s emocionalnim problemima, niskim samopouzdanjem, lošim akademskim rezultatima ili niskom motivacijom. Programi koji se bave smanjenjem izostajanja iz škole obično uključuju intervencije koje podstiču pozitivnu povezanost sa školom, povećanje motivacije i razvijanje zdravih odnosa sa nastavnicima i vršnjacima. Programi poput Check i Connect i Attendance Works pružaju učenicima mentorstvo i emocionalnu podršku, pomažući im da se suoče sa problemima koji mogu uticati na njihovo učestvovanje u školi, kao što su porodični problemi, socio-ekonomski izazovi ili neprijatni odnosi sa vršnjacima. Kroz ove intervencije, učenici razvijaju emocionalnu otpornost, veći osjećaj pripadnosti školi i povećanu motivaciju za obrazovanje. Brojne studije pokazuju da učenici koji su uključeni u ovakve programe imaju veći interes za školu, bolju socijalnu integraciju i manju sklonost izostajanju. Učenici koji osjećaju povezanost sa školom i razvijaju pozitivne odnose sa nastavnicima i vršnjacima manje su skloni da izostaju sa nastave, jer se osjećaju podržano i motivisano za nastavak obrazovanja (Cohen i Muenks, 2020).

Kroz ove preventivne programe adolescenti razvijaju socijalne i emocionalne vještine koje im pomažu da se nose sa stresom, rješavaju konflikte i izgrade zdravije socijalne mreže. Programi koji integrišu socijalno-emocionalno učenje (SEL) pokazuju dugoročne koristi za emocionalnu stabilnost i socijalnu integraciju učenika. Kroz SEL, adolescenti razvijaju bolje samopouzdanje, emocionalnu otpornost i veće sposobnosti rješavanja konflikata, što povećava njihovu sposobnost da se nose sa izazovima u školi i van nje. Smanjujući socijalnu izolaciju i pružajući emocionalnu podršku, ovi programi omogućavaju učenicima da se bolje integrišu u školske zajednice, čime se poboljšava njihova socijalna i emocionalna prilagodba. Prema istraživanju Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor i Schellinger (2011), ovi programi imaju dugoročne koristi, poboljšavajući emocionalnu stabilnost, socijalnu integraciju i akademsku uspješnost adolescenata.

4. PROGRAMI I AKTIVNOSTI USMJERENE NA UNAPREĐENJE INSTITUCIONALNE PRIVRŽENOSTI DJECE I ADOLESCENATA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Institucionalna privrženost se odnosi na razinu posvećenosti ciljevima odgojno-obrazovne institucije i stupanj privrženosti školi/fakultetu koji učenik/student pohađa, s posebnim naglaskom na kvalitetu odnosa između učenika/studenta i institucije (Baker i Siryk, 1989, prema Vrhovski, Fratrić Kunac i Ražić, 2012). Djeca i adolescenti koji pokazuju veću institucionalnu privrženost rjeđe odlučuju prekinuti školovanje.

Potoje brojni programi ili aktivnosti koje dovode do povećanja institucionalne privrženosti djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu. U nastavku rada će biti prikazani neki od tih programa.

4.1. Povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba

Povećanje povjerenja i saradnje između učenika i nastavnika/stručne službe ima značajan utjecaj na institucionalnu privrženost u odgojno-obrazovnom kontekstu. Kada se učenici osjećaju povezano i podržano od strane nastavnika i stručnog osoblja, njihova motivacija, zadovoljstvo i spremnost da ostanu u obrazovnom sistemu značajno se povećavaju. Povjerenje u nastavnike i stručnu službu pomaže u stvaranju sigurnog i podržavajućeg okruženja za učenike. Kada učenici znaju da mogu računati na pomoć nastavnika, školskih psihologa i pedagoga, osjećaju se manje anksioznima i otvorenijima za rješavanje svojih problema. Ova sigurnost ključna je za njihovo emocionalno i socijalno blagostanje (Berk, 2010).

Saradnja sa nastavnicima i cijelom stručnom službom povećava angažman učenika. Kada su učenici aktivno uključeni u proces donošenja odluka i rješavanje problema, osjećaju se važnima i poštovanima. Ova participacija povećava njihovu motivaciju da se uključe u akademske aktivnosti i akademski napredak. Istraživanja pokazuju da su učenici koji osjećaju povezanost s osobljem odgojno-obrazovne institucije skloniji sudjelovanju u dodatnim aktivnostima i boljem učinku (Eccles i Gootman, 2002). Kada se povjerenje izgradi, učenici su također skloniji razvijanju pozitivnih odnosa sa nastavnicima i svim članovima stručne službe. Ovi odnosi mogu uključivati mentorstvo i podršku koja nadilazi akademske aspekte, uključujući emocionalno i socijalno usmjeravanje. Takvi pozitivni odnosi pomažu učenicima

da se osjećaju uključenima i prihvaćenima u školi, što je ključno za njihovu institucionalnu privrženost (Osterman, 2000). Povećano povjerenje također može smanjiti stres i anksioznost u akademskom okruženju. Kada učenici znaju da imaju podršku stručnjaka, lakše se suočavaju s izazovima kao što su ispitna anksioznost ili socijalni pritisak. Smanjenje stresa može poboljšati akademske performanse i povećati njihovu privrženost školi (Lazarus i Folkman, 1984). Dobar odnos sa nastavnicima i stručnom službom omogućuje također korisne povratne informacije. Učenici koji primaju redovite povratne informacije o svom napretku i ponašanju osjećaju se više povezani s institucijom, svjesni su da se njihovi naponi prepoznaju i cijene. Ova povratna informacija može dodatno motivirati učenike i potaknuti ih da ostanu angažirani (Hattie i Timperley, 2007).

Dakle, povećanje povjerenja i saradnje između učenika, nastavnika i stručne službe značajno utječe na institucionalnu privrženost. Stvaranjem sigurnog okruženja, povećanjem angažmana, razvijanjem pozitivnih odnosa, smanjenjem stresa i davanjem povratnih informacija, nastavnici i stručna služba može pomoći učenicima da se osjećaju više povezani s obrazovnom institucijom. Ova povezanost ključna je za samu prilagodbu, kao i za cjelokupan akademski uspjeh.

4.2. Uključivanje u školsku zajednicu

Uključivanje u školsku zajednicu je veoma važno za povećanje institucionalne privrženosti djece i adolescenata unutar odgojno-obrazovnog konteksta. Kada se učenici aktivno angažuju u različitim aspektima školske zajednice, osjećaju se povezano, cijenjeno i podržano, što značajno utječe na njihovu motivaciju i opće zadovoljstvo. Jedan od glavnih razloga zašto uključivanje u školsku zajednicu povećava institucionalnu privrženost je razvoj identiteta i osjećaja pripadnosti. Sudjelovanje u školskim aktivnostima, kao što su sportski timovi, muzički sastavi ili školske predstave, omogućava učenicima da se osjećaju kao dio zajednice. Ovaj osjećaj pripadnosti može smanjiti izolaciju i stres, potičući pozitivno samopouzdanje i emocionalnu ispunjenost (Baumeister i Leary, 1995).

Uključivanje u školsku zajednicu također omogućava učenicima da razviju socijalne veze s vršnjacima i nastavnicima. Ove interakcije su ključne za stvaranje pozitivnih odnosa koji su od velikog značaja za emocionalnu podršku. Istraživanja pokazuju da su učenici koji imaju čvrste socijalne veze skloniji većem zadovoljstvu u školi i manjoj vjerojatnosti odustajanja od školovanja (Wilkinson i Pickett, 2010). Osim toga, aktivno uključivanje u školske aktivnosti povećava angažman učenika. Kada se učenici osjećaju uključeno, njihova motivacija za

sudjelovanje u akademskim aktivnostima raste. Istraživanja također pokazuju da su učenici koji su uključeni u vanškolske aktivnosti skloniji boljim akademskim postignućima i većem zadovoljstvu školom (Eccles i Barber, 1999). Nadalje, uključivanje u različite školske programe omogućuje učenicima razvoj novih vještina i kompetencija. Sudjelovanje u aktivnostima kao što su debata, volonterizam ili školski projekti pomaže učenicima da izgrade samopouzdanje i osposobi ih za buduće izazove. Ovaj osjećaj postignuća može dodatno povećati njihovu privrženost školi (Larson, 2000). Na kraju, uključivanje učenika u zajednicu može doprinijeti stvaranju pozitivne školske klime. Kada su učenici aktivni sudionici, nastaje atmosfera podrške i saradnje. Pozitivna klima u školi može rezultirati smanjenjem konflikata, poboljšanjem međusobnog poštovanja i jačanjem zajedništva, što sve doprinosi većoj institucionalnoj privrženosti (Cohen, McCabe, Michelli i Pickeral, 2009).

4.3. Stvaranje podržavajućeg okruženja

Stvaranje podržavajućeg okruženja u školama ključno je za povećanje institucionalne privrženosti. Kada se učenici/studenti osjećaju podržano, sigurno i cijenjeno, njihova povezanost sa školom/fakultetom jača, što može značajno utjecati na njihov akademski uspjeh. Jedan od osnovnih razloga zašto podržavajuće okruženje povećava institucionalnu privrženost je osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Učenici/studenti koji se osjećaju sigurnima, zahvaljujući podršci nastavnika/profesora i vršnjaka, manje su anksiozni i spremniji su suočiti se s izazovima. Istraživanja pokazuju da ovaj osjećaj pripadnosti može smanjiti stres i anksioznost, što dovodi do većeg angažmana u akademskim aktivnostima (Baumeister i Leary, 1995). Osim toga, podržavajuće okruženje potiče razvoj pozitivnih odnosa između učenika i nastavnika/studenta i profesora, kao i među učenicima/studentima međusobno. Ove interakcije stvaraju osjećaj zajedništva i podrške. Učenici/studenti koji imaju pozitivne odnose s nastavnicima/profesorima i vršnjacima skloniji su većem zadovoljstvu u odgojno-obrazovnoj ustanovi i manjoj vjerojatnosti napuštanja iste (Wilkinson i Pickett, 2010). Povećanje akademske motivacije također je značajan aspekt podržavajućeg okruženja. Kada učenici/studenti osjećaju da ih nastavnici/profesori prepoznaju i podržavaju, to povećava njihovu unutarnju motivaciju za učenjem. Istraživanja pokazuju da su učenici/studenti koji se aktivno angažuju u akademskim aktivnostima često uspješniji i zadovoljniji (Ryan i Deci, 2000). Stvaranje podržavajućeg okruženja također omogućuje učenicima/studentima razvoj emocionalnih i socijalnih vještina. Programi socijalno-emocionalnog učenja pomažu učenicima/studentima prepoznati i regulisati svoje emocije, poboljšavajući njihove

međuljudske odnose i sposobnost rješavanja sukoba. Učenici/studenti s visokom emocionalnom inteligencijom skloniji su ostati privrženi svojoj školi/fakultetu i sudjelovati u istoj (Zinsser et al., 2016). Na kraju, podržavajuće okruženje smanjuje stres i anksioznost kod djece i adolescenata. Učenici/studenti koji se suočavaju s izazovima, poput ispitne anksioznosti, mogu lakše prevladati te prepreke kada znaju da imaju podršku. Smanjenje stresa ne samo da poboljšava emocionalno blagostanje, već također povećava akademsku uspješnost i smanjuje rizik od napuštanja škole/fakulteta (Lazarus i Folkman, 1984).

5. PROGRAMI I AKTIVNOSTI KOJE BI SE U NAŠEM KONTEKSTU MOGLE PRIMIJENITI S CILJEM UNAPREĐENJA KVALITETE PRILAGODBE UČENIKA

5.1. Uloga i značaj programa za jačanje socijalnih i osobno-emocionalnih kompetencija djece i adolescenata

Istraživanja u psihologiji obrazovanja sve više pokazuju da se socijalne i emocionalne kompetencije mogu razviti kroz programe koji su integrirani u školski kurikulum, poznati kao programi socijalnog i emocionalnog učenja (SEL). Ovi programi ne samo da predstavljaju korisnu preventivnu strategiju protiv problematičnih ponašanja i emocionalnih poteškoća kod učenika/studenata, već i doprinose poboljšanju socijalne prilagodbe i akademskih postignuća (Munjas Samarin i Takšić, 2009). Osim toga, ulaganje u ovakve programe donosi dugoročne koristi jer pomaže mladima da razviju socijalne i emocionalne vještine potrebne za uspješno funkcioniranje u društvu (Belfield, Bowden, Klapp, Levin, Shand i Zander, 2015).

U razvijenijim društvima, programi za unapređenje socijalnih vještina postali su uobičajena praksa unutar obrazovnih institucija. Ovi programi često se provode kroz psihoedukativni pristup, koji omogućava učenicima da prođu kroz sve faze učenja socijalnih vještina. Rezultati su često poboljšanje prilagodbe djece i adolescenata u raznim situacijama, što dovodi do veće razine zadovoljstva, prihvaćenosti i smanjenja osjećaja usamljenosti (Klarin i Vidaković, 2002). Programi treninga socijalnih vještina temelje se na raznim teorijama i orijentacijama, ali se mogu klasificirati u četiri glavne kategorije: bihevioralne, kognitivne, afektivne i multidimenzionalne (Muscott i Gifford, 1994). Glavni cilj ovih programa je osnažiti djecu i mlade u snalaženju u svakodnevnim situacijama kroz učenje i vježbanje socijalnih vještina. Sve veći broj stručnjaka i istraživača ističe koristi ovih programa za razvoj socijalnih

vještina kod djece i adolescenata (Buljubašić-Kuzmanović i Botić, 2012). Nadalje, osoba s razvijenim socijalnim vještinama može komunicirati s okolinom na način koji zadovoljava njene potrebe, prava, želje i ciljeve, istovremeno ne ugrožavajući iste kod drugih (Phillips, 1985; prema Buljubašić-Kuzmanović i Botić, 2012).

Istraživanja pokazuju da obrazovne ustanove koje aktivno potiču razvoj emocionalnih i socijalnih kompetencija imaju jasno definirane standarde ponašanja, strategije za poticanje prosocijalnog ponašanja, programe za razvoj socio-emocionalnih vještina te sisteme nagrađivanja za prosocijalno ponašanje (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes, Kessler, Schwab-Stone i Shriver, 1997).

Kao krajnji cilj obrazovanja, ističe se razvoj profesionalnog identiteta i kompetencija. Kroz obrazovanje, pojedinac se suočava s različitim osobnim i profesionalnim izazovima koji zahtijevaju razvoj širokog spektra kompetencija, uključujući sticanje znanja, navika i vještina koje su ključne za zadovoljstvo i uspjeh na osobno-emocionalnoj, socijalnoj i akademskoj razini. Važno je napomenuti da učenje nije samo kognitivni proces, već je usko povezano s emocionalnim i socijalnim potrebama pojedinca, kao i s kontekstom okruženja učenja. Stoga je kontinuirano unapređivanje akademskih i životnih vještina ključno za postizanje krajnjeg cilja obrazovanja, koje uključuje povećanje zaposlenosti i konkurentnosti na tržištu rada, te osnaživanje pojedinca za suočavanje s životnim izazovima (Dautbegović, 2020).

U našem odgojno-obrazovnom kontekstu, uključivanje stručnih službi i intenziviranje edukacija nastavnika ključno je za unapređenje kvalitete obrazovanja i podršku učenicima. Stručne službe, poput psihologa, pedagoga i socijalnih radnika, trebaju biti integrirane u svakodnevni rad škola. Njihova suradnja s nastavnicima trebala bi se odvijati kroz redovite konsultacije, gdje bi pružali savjete o rješavanju specifičnih problema s učenicima, kao i organiziranjem radionica koje se bave tehnikama rješavanja konflikata i inkluzijom učenika s posebnim potrebama.

Edukacija nastavnika mora biti kontinuirana i obuhvatna. Uvođenje tematskih kurseva o novim metodama poučavanja i pristupima emocionalnom i socijalnom učenju omogućit će nastavnicima da bolje razumiju i podrže emocionalni razvoj svojih učenika. Osim toga, mentorski programi, gdje iskusniji nastavnici pomažu novijim kolegama, mogu potaknuti razmjenu iskustava i zajednički rad na poboljšanju nastavnih praksi.

Također, važno je razviti specijalizirane programe podrške učenicima, uključujući individualne pristupe i grupne aktivnosti koje potiču socijalizaciju. Stručne službe trebaju raditi na prilagodbi nastavnog sadržaja i omogućiti dodatnu podršku onim učenicima koji se suočavaju s poteškoćama. Također, uključivanje roditelja kroz radionice i informativne sesije

o važnosti njihovog sudjelovanja u obrazovanju djece doprinosi stvaranju zajedničkog okruženja podrške.

Stvaranje inkluzivnog obrazovnog okruženja zahtijeva prilagodbu kurikuluma prema potrebama učenika. To uključuje diferencijaciju nastavnih materijala i metoda poučavanja, kao i podizanje svijesti o važnosti inkluzije među svim sudionicima obrazovnog procesa. Rad na pozitivnoj klimi u školi, kroz programe prevencije nasilja i podršku učenicima koji doživljavaju teškoće, ključno je za osiguranje sigurnog i poticajnog okruženja za učenje.

Redovita evaluacija svih programa i aktivnosti bitna je za kontinuirano poboljšanje. Prikupljanje povratnih informacija od nastavnika, učenika i roditelja omogućava identificiranje snaga i slabosti, čime se osigurava relevantnost i učinkovitost svih pristupa. Na temelju tih evaluacija, škole trebaju prilagođavati kurikulume i razvijati nove inicijative koje dodatno podržavaju učenike i nastavnike.

Kroz sve ove pristupe, suradnjom stručnih službi, nastavnika, roditelja i šire zajednice možemo stvoriti okruženje koje podržava sve učenike, omogućujući im da razviju svoj puni potencijal i postanu aktivni članovi društva. Također, sve to dovodi do lakše prilagodbe u odgojno-obrazovnom kontekstu, kao i do boljeg akademskog uspjeha.

5.2. Programi značajni za naš odgojno-obrazovni kontekst

Uzimajući u obzir sve navedeno do sada, neki od programa i aktivnosti koje bi bile primjenjive i korisne u našem odgojno-obrazovnom kontekstu, s obzirom na uvjete, probleme i sl. su: *savjetovanje i mentorski rad, veći angažman stručnih službi, edukacija za nastavnike, uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici, edukacija za roditelje, povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba i stvaranje podržavajućeg okruženja.*

Naime, kroz *individualno savjetovanje, mentorski rad i angažman stručne službe*, stručno osoblje pruža podršku učenicima i studentima kako bi lakše savladali gradivo čime se povećava motivacija za učenjem i nivo samopouzdanja. Također, zahvaljujući mentorima i radu sa njima učenici razvijaju vještine upravljanja vremenom, vještine pamćenja, kao i postavljanja prioriteta i ciljeva, što je ključno za samu prilagodbu, ali i za cjelokupni akademski uspjeh. Pored toga, savjetnici kroz razgovor i otvorenu komunikaciju pružaju djeci i adolescentima emocionalnu podršku i pomažu im u prevazilaženju različitih problema poput sresa, depresije, anksioznosti, i sl. Stručne službe (školski psiholozi, socijalni radnici i pedagozi), također

pružaju podršku učenicima/studentima u prevazilaženju emocionalnih, socijalnih i akademskih izazova. Sve to može značajno utjecati na razvoj vještina, na njihovo samopouzdanje i opće zadovoljstvo. Naime, u našem odgojno-obrazovnom sistemu, veoma je važno ojačati stručne službe, napraviti adekvatne protokole i sporovati jedan sistem podrške za djecu i adolescente kako bi se što bolje i lakše prilagodili akademskom životu i kako bi bili uspješniji tokom cjelokupnog školovanja.

Edukacija za nastavnike, te uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici su također od velikog značaja za učenike i studente. Kontinuirano usavršavanje nastavnika omogućava im da usvoje nove metode i pristupe koji im mogu pomoći u radu s različitim stilovima učenja. Jasna organizacija prostora i postavljanje pravila u učionici stvara sigurno okruženje koje potiče angažman učenika. Također, pozitivna klima u učionici, koja cijeni različitosti i potiče otvorenu komunikaciju, pomaže učenicima da se osjećaju prihvaćeno i povezano. Redovite povratne informacije motiviraju ih da se što više trude i da budu bolji u onome što rade. Ovi elementi zajedno stvaraju poticajno okruženje koje olakšava prilagodbu i doprinosi uspjehu učenika.

Edukacija za roditelje je također od velike važnosti za prilagodbu djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu, a njen značaj manifestira se na više razina. Prvo, edukacija pomaže roditeljima da bolje razumiju emocionalne, socijalne i razvojne potrebe svoje djece. Kada su svjesni specifičnih izazova s kojima se njihova djeca suočavaju, roditelji mogu pružiti adekvatnu podršku i usmjeravanje. Osnaživanje roditeljskih vještina je isto tako važan aspekt edukacije. Programi edukacije često uključuju tehnike komunikacije, strategije rješavanja problema i upravljanje ponašanjem. Ove vještine omogućuju roditeljima da se učinkovitije nose s izazovima odgoja, što smanjuje stres za cijelu obitelj. Edukacija također povezuje roditelje s obrazovnim sistemom, pomažući im da bolje razumiju kurikulum, procese ocjenjivanja i metode poučavanja. Kada su informirani, roditelji mogu aktivnije sudjelovati u obrazovanju svoje djece i surađivati s nastavnicima. Osim toga, roditelji koji su educirani o važnosti pozitivnog ponašanja i emocionalne inteligencije mogu bolje modelirati ove osobine kod svoje djece. To uključuje poticanje empatije, rješavanje sukoba na konstruktivan način i razvoj socijalnih vještina, što doprinosi cjelokupnom razvoju djeteta. Edukacija može također motivirati roditelje da se uključe u školske aktivnosti i inicijative, čime se jača povezanost između obitelji i škole. Ova suradnja poboljšava iskustvo učenja za djecu i stvara osjećaj zajedništva. Nadalje, edukacija omogućava roditeljima da prepoznaju znakove potencijalnih problema, poput emocionalnih poteškoća ili teškoća s učenjem, te da potraže pomoć na vrijeme. Rano interveniranje može značajno poboljšati ishode za djecu. Također, edukacija može

pomoći roditeljima da stvore pozitivno i poticajno okruženje kod kuće, što je ključno za emocionalni i socijalni razvoj djece. U takvom okruženju djeca se osjećaju sigurno, podržano i motivirano za učenje.

Povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba, kao i *stvaranje podržavajućeg okruženja*, ključni su za uspješnu prilagodbu u odgojno-obrazovnom kontekstu. Kada studenti vjeruju stručnim osobama, spremniji su dijeliti svoje brige, što omogućuje bolje razumijevanje njihovih potreba i pružanje personaliziranih strategija. Saradnja sa nastavnicima i stručnom službom pomaže studentima da pristupe raznim resursima i podršci. Osim toga, podržavajuće okruženje smanjuje stres i anksioznost, potiče emocionalnu podršku i uključuje sve učenike, čime se jačaju međusobni odnosi. Sve ove komponente doprinose stvaranju atmosfere u kojoj se studenti osjećaju sigurnima i podržanima, što značajno olakšava njihov proces prilagodbe i cjelokupni akademski život.

Svi ovi programi su od izuzetne važnosti u odgojno-obrazovnom kontekstu. U našem kontekstu važno je raditi na tome da se primjenjuju sistematski, kontinuirano i od strane educiranog nastavnog osoblja i stručnih saradnika.

6. ZAKLJUČAK

U okviru ovog rada nastojali smo napraviti prikaz programa i aktivnosti relevantnih za unapređenje svih aspekata prilagodbe učenika u obrazovnom kontekstu. Kada govorimo o akademskoj prilagodbi, u literaturi se često ističu sljedeći programi: razvoj metoda i tehnika učenja, kognitivne tehnike, savjetovanje i mentorski rad, angažman stručne službe, edukacija za nastavnike, te edukacija za roditelje. Ove aktivnosti usmjerene su na usvajanje vještina i strategija koje pomažu učenicima i studentima da se lakše nose s akademskim izazovima. Metode i tehnike učenja obuhvataju upravljanje vremenom i organizaciju rada, što doprinosi efikasnijem učenju. Kognitivne tehnike podstiču pozitivne stavove prema učenju, postavljanje realnih ciljeva i razvoj radoznalosti. Savjetovanje i mentorski rad pružaju prilagođenu podršku, dok angažman stručne službe pomaže u rješavanju emocionalnih i akademskih problema kroz saradnju s nastavnicima i roditeljima. Edukacija za nastavnike poboljšava njihovu sposobnost prepoznavanja potreba učenika/studenata i stvaranja podržavajuće sredine. Edukacija za roditelje im pruža znanje i vještine za prepoznavanje specifičnih potreba svoje djece, razvoj učinkovitih strategija podrške i aktivno sudjelovanje u obrazovnom procesu, čime se poboljšava njihova motivacija, emocionalna stabilnost i sposobnost suočavanja s akademskim izazovima.

Što se tiče socijalne i osobno-emocionalne prilagodbe, u literaturi se najčešće spominju programi kao što su: programi socijalnih vještina, uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici, programi zdravstvene edukacije, organizacijske strategije na razini odgojno-obrazovne ustanove, povećanje samopoštovanja, programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci i programi za prevenciju asocijalnog ponašanja i izostajanja iz škole. Programi socijalnih vještina pomažu djeci i adolescentima da razviju vještine potrebne za uspješno funkcioniranje u društvenim situacijama, fokusirajući se na komunikaciju, empatiju i rješavanje konflikata. Struktura i klima u učionici imaju ključnu ulogu u emocionalnom blagostanju i akademskom uspjehu gdje jasna pravila i pozitivno okruženje smanjuju stres i potiču suradnju. Programi zdravstvene edukacije nude znanje o fizičkom i mentalnom zdravlju, razvijajući vještine za upravljanje stresom i prevenciju rizičnih ponašanja. Organizacijske strategije unutar obrazovnih ustanova, poput stvaranja pozitivnog okruženja i korištenja aktivnih metoda učenja, podržavaju emocionalnu i socijalnu prilagodbu te suradnju s obiteljima, čime se olakšava cijeli proces prilagodbe. Povećanje samopoštovanja pomaže djeci i adolescentima da razviju veću emocionalnu otpornost i motivaciju za školskim uspjehom, čime se poboljšava njihova socijalna i emocionalna prilagodba. Programi za prevenciju korištenja psihoaktivnih supstanci smanjuju rizik od negativnih ponašanja i promovišu

odgovorno donošenje odluka, što doprinosi emocionalnoj stabilnosti i socijalnoj integraciji. Programi za prevenciju asocijalnog ponašanja i izostajanja iz škole razvijaju socijalne vještine i emocionalnu samoregulaciju, čime smanjuju agresivna ponašanja i poboljšavaju povezivanje sa školskom zajednicom.

Kada je riječ o institucionalnoj privrženosti, neki od najznačajnijih programa su: povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba, uključivanje u školsku zajednicu i stvaranje podržavajućeg okruženja. Programi koji se fokusiraju na jačanje povjerenja i suradnje značajno utječu na institucionalnu privrženost. Osiguravanjem sigurnog i podržavajućeg okruženja, studenti se osjećaju povezanim i motiviranim, što doprinosi njihovom akademskom uspjehu. Uključivanje studenata u donošenje odluka i aktivnosti povećava njihovu motivaciju, dok pozitivni odnosi s osobljem pružaju emocionalnu podršku i smanjuju anksioznost. Osim toga, angažman u školskim aktivnostima ključan je za razvoj identiteta i osjećaja pripadnosti. Sudjelovanje u različitim aktivnostima pomaže u stvaranju socijalnih veza, što rezultira većim zadovoljstvom i smanjenjem vjerojatnosti odustajanja. Također, aktivno sudjelovanje poboljšava akademske rezultate i jača osjećaj zajedništva. Stvaranje podržavajućeg okruženja omogućava učenicima i studentima da se osjećaju sigurnima i cijenjenima, čime se dodatno smanjuje stres i povećava angažman u akademskim aktivnostima. Ovi programi ne samo da razvijaju emocionalne i socijalne vještine, već i jačaju povezanost učenika i studenata s institucijom, pridonoseći njihovom cjelokupnom blagostanju i uspjehu.

U našem odgojno-obrazovnom kontekstu bili bi značajni sljedeći programi: savjetovanje i mentorski rad, veći angažman stručnih službi, edukacija za nastavnike, uspostavljanje strukture i pozitivne klime u učionici, edukacija za roditelje, povećanje povjerenja i saradnje u odnosu učenik-nastavnik i učenik-stručna služba, te stvaranje podržavajućeg okruženja. Savjetovanje i mentorski rad pomažu u povećanju motivacije i samopouzdanja učenika i studenata, dok stručne službe olakšavaju rješavanje emocionalnih i akademskih izazova. Edukacija nastavnika i pravilna organizacija učionice doprinose stvaranju sigurnog i poticajnog okruženja koje motivira djecu i adolescente. Također, edukacija za roditelje je itekako važna jer im omogućava da bolje razumiju razvojne potrebe svoje djece, da pruže adekvatnu podršku u učenju i socijalizaciji, te razviju pozitivne obrazovne navike i vrijednosti koje djeca mogu primijeniti u školi. Isto tako, jačanje povjerenja između studenata, nastavnika i stručne službe, zajedno s podržavajućim okruženjem, ključno je za uspješnu prilagodbu. Kada učenici i studenti vjeruju stručnjacima, skloniji su dijeliti svoje brige, što omogućava prilagođene strategije

podrške. Ove komponente pomažu u stvaranju atmosfere sigurnosti i podrške, čime se olakšava proces prilagodbe i povećava akademski uspjeh.

Svi navedeni programi zajednički doprinose uspjehu i prilagodbi učenika i studenata u odgojno-obrazovnom kontekstu.

7. LITERATURA

1. Baumeister, R. F. i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
2. Belfield, C., Bowden, A. B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., i Zander, S. (2015). The economic value of social and emotional learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508–544.
3. Berk, L. E. (2010). *Development Through the Lifespan*. Allyn i Bacon.
4. Botvin, G. J., Griffin, K. W. & Nichols, T. R. (2020). Preventing substance use in adolescents: The role of life skills training. *Addictive Behaviors*, 102, 106–171.
5. Botvin, G. J., Griffin, K. W. i Paul, D. M. (2001). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: The Life Skills Training program. *Journal of School Health*, 71(6), 309–317.
6. Bradshaw, C. P., Waasdorp, T. E. i Leaf, P. J. (2010). The impact of school-wide positive behavioral interventions and supports (PBIS) on school climate. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 12(3), 169–180.
7. Bryan, J. (2005). Fostering educational resilience and school success. *Professional School Counseling*, 9(1), 60–66.
8. Bryan, J. (2005). The role of school psychologists in supporting students with mental health needs. *School Psychology International*, 26(2), 139–154.
9. Buljubašić Kuzmanović, V. i Botić, T. (2012). Odnos školskog uspjeha i socijalnih vještina kod učenika osnovne škole. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 58(27), 38–53.
10. Chen, S. L., Yeh, Y. C., Hwang, F. Y. i Lin, S. S. (2022). Family factors influencing student adaptation. *Journal of School Psychology*.
11. Chiu, M. M., Chang, W. H. i Wang, J. (2021). Cultural competence in education: A systematic review of the literature. *Educational Research Review*, 34, 100398.
12. Cohen, E. G., Lotan, R. A., Leech, D., Scarloss, B., i Arellano, R. (2002). Promoting students' academic and social success: The role of cooperative learning. *Educational Psychologist*, 41(3), 143–156.
13. Cohen, J. & Muenks, K. (2020). The role of social-emotional learning in improving school attendance: Insights from intervention studies. *Journal of School Psychology*, 72, 67–82.

14. Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M. i Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Education Policy Analysis Archives*, 17(1), 1–24.
15. Collie, R. J., Martin, A. J. i Slavin, R. E. (2022). Social-emotional competencies and parental involvement in academic success. *Developmental Psychology*.
16. Darling-Hammond, L. (2000). Teacher quality and student achievement: A review of state policy evidence. *Education Policy Analysis Archives*, 8(1).
17. Dautbegovic, A. i Zvizdic-Meco, S. (2017). Znacaj socijalne i emocionalne prilagodbe studenata u obrazovnom kontekstu. *Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu*, 113–127.
18. Dautbegović, A. (2020). *Prilagodba djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu*. Sarajevo: Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu.
19. Dumont, M., Tóth, A. & Smith, J. D. (2021). Self-esteem enhancement as a strategy to prevent behavior problems in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 69(1), 115–123.
20. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. i Gullotta, T. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
21. Eccles, J. S. i Barber, B. K. (1999). Student council, the structure of extracurricular activities, and academic achievement. *The Journal of Educational Psychology*, 91(1), 88–100.
22. Eccles, J. S. i Gootman, J. A. (2002). *Community Programs to Promote Youth Development*. National Academy Press.
23. Eisenberg, N. & Morris, A. S. (2019). The development of emotional regulation and its implications for social and academic adjustment in adolescence. *Child Development*, 90(1), 99–112.
24. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E. i Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
25. Emmer, E. T. i Evertson, C. M. (2013). *Classroom Management for Middle and High School Teachers*. Pearson.
26. Epstein, J. L. (2010). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. Westview Press.

27. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
28. Gonta, I. i Bulgac, A. (2019). The adaptation of students to the academic environment in university. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 11(3), 34–44.
29. González, J., De La Torre, E. i Palacios, P. (2021). The impact of school climate on academic achievement: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 91(2), 321–349.
30. González-Pienda, J. A., García, J. F. i Núñez, J. C. (2020). The role of self-esteem in the academic adjustment of adolescents. *Educational Psychology*, 40(3), 345–364.
31. Gross, J.J. i Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In *Emotion regulation*, 3–24. New York: Guilford Press.
32. Guo, Q., Zhou, J., Feng, L. i Tang, W. (2023). Parenting styles and academic performance: A longitudinal study. *Journal of Educational Research*.
33. Hao, L. i Hsu, S. (2021). The influence of parental education on children's educational outcomes: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 107, 101682.
34. Hattie, J. i Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
35. Huang, J. i Mason, L. H. (2020). The impact of parental involvement on children's academic performance: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 32(2), 241–270.
36. Johnson, D. W. i Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Psychologist*, 44(4), 237–246.
37. Jones, S. M., Bailey, R. i Brion-Meisels, G. (2013). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Harvard Education Press*.
38. Klarin, M. i Vidaković, J. (2002). Socijalne vještine kao temelj ne/uspješne komunikacije. *Media, culture and public relations*, 1(2), 164–167.
39. Krauss, S., Mahoney, M., Boylan, J. i Warren, S. (2020). Emotional support and child adjustment: The impact of family dynamics. *Frontiers in Psychology*.
40. Lane, K.L., Menzies, H.M., Oakes, W.P. i Kalberg, J.R. (2010). The Effects of a Social Skills Intervention on the Social Skills of Students with EBD. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 18(3), 181–192. doi:10.1177/1063426610361030

41. Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183.
42. Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
43. Lindquist, C. H. i DeMarco, M. (2015). Health education and academic achievement: The role of health knowledge in school success. *Journal of Health Education Research and Development*, 33(1), 1–9.
44. Mavridis, A., Tsirigotis, K. i Mavridis, G. (2021). Emotional intelligence and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 113(5), 845–865.
45. Mayer, J. D., Salovey, P. i Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
46. Munjas Samarin, R. i Takšić, V. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena psihologija*, 12(2), 355–370.
47. Muscott, H. S. i Gifford, T. (1994). Virtual reality and social skills training for students with behavioral disorders: Applications, challenges and promising practices. *Education and Treatment of Children*, 17(4), 417–434.
48. Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323–367.
49. Parker, J. & Collins, R. (2021). Building self-esteem through substance use prevention programs: Effects on adolescent decision-making. *Journal of Adolescent Health*, 69(4), 547–554.
50. Pereira, M. A., Silva, C. M. & Andrade, A. (2020). Self-esteem as a predictor of emotional resilience in adolescents. *Child Development*, 91(4), 1012–1029.
51. Pianta, R. C., Hamre, B. K. i Allen, J. P. (2012). Teacher-student relationships and engagement: Conceptualizing, measuring, and improving the capacity of classroom interactions. In *Handbook of research on student engagement*, 365–386. Springer, Boston, MA.
52. Pomerantz, E. M., Wang, Q. i Ispa, J. M. (2020). Authoritative parenting and academic achievement: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(1), 1–34.
53. Reddy, L. A., Wang, M. T., Kearney, C. A. i Waasdorp, T. E. (2015). The role of school climate in the success of positive behavioral interventions and supports. *Journal of School Psychology*, 53(4), 421–434.
54. Reid, R. (2005). Interventions for students with learning disabilities: The role of school psychologists. *Psychology in the Schools*, 42(4), 335–348.

55. Rosenberg, M., Schooler, C. & Schoenbach, C. (2021). Self-esteem and social adjustment in adolescence: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 912–925.
56. Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
57. Schmitt, M., Streuber, S. & Huber, M. (2019). Self-esteem and academic achievement: The role of self-regulated learning and motivation. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 471–484.
58. Schunk, D. H. i Zimmerman, B. (2008). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
59. Simonsen, B., Fairbanks, S., Briesch, J., Myers, D. i Sugai, G. (2008). Evidence-based practices in classroom management: Considerations for research to practice. *Education and Treatment of Children*, 31(3), 351–380.
60. Smith, J. & Wagner, E. (2019). Integrating emotional education into substance use prevention programs: Impact on adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1589–1601.
61. Smith, P. K. (2004). Bullying: Recent developments. *Child and Adolescent Mental Health*, 9(4), 139–145.
62. Stewart, M. & Brown, T. (2020). The role of substance use prevention programs in reducing adolescent delinquency and violence. *Journal of Adolescent Behavior*, 57(5), 1042–1050.
63. Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. i Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Bulletin*, 143(9), 966–1000.
64. Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S. i Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385.
65. Tomlinson, C. A. (2001). *How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms*. ASCD.
66. Valente, S., Dominguez-Lara, S. i Lourenço, A. (2024). Planning time management in school activities and relation to procrastination: A study for educational sustainability. *Sustainability*, 16(16), 68–83. <https://doi.org/10.3390/su16166883>

67. Vrhovski, I., Fratrić Kunac, S. i Ražić, M. (2012). Akademska i socijalna prilagodba na studij na primjeru studenata privatnog visokog učilišta. *Praktični menadžment: stručni časopis za teoriju i praksu menadžmenta*, 3(1), 34–40.
68. Wang, L. Y., Iannotti, R. J. i McMahon, P. M. (2015). The impact of health education on students' health-related knowledge, attitudes, and behaviors: A systematic review. *Journal of School Health*, 85(4), 257–264.
69. Wang, M. T. i Degol, J. L. (2016). The development of adolescents' school engagement: The role of teacher support and student motivation. *Journal of Adolescence*, 51, 20–32.
70. Wilkinson, R., i Pickett, K. (2010). *The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone*. Penguin Books.
71. Zhang, Y., Wang, Y. i Chen, X. (2020). Peer support and academic success in high school students: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1636–1650.
72. Zhou, X., Wang, Q. i Liu, S. (2020). The role of creativity in the academic adjustment of adolescents: A longitudinal study. *Creativity Research Journal*, 32(4), 485–497.
73. Zhu, X. i Shek, D. T. L. (2021). Parental mental health and child development: A critical review. *Child Psychology Review*.
74. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.
75. Zinsser, K. M., Bailey, R. i Sweeney, M. (2016). Social-emotional learning and the importance of teacher well-being. *Educational Psychology Review*, 28(3), 391–410.
76. Zorec, M. (2023). Potpora učenicima za uspješno učenje. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 6(13), 125–128.
77. Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M., Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121–140.