

Spolne i dobne razlike u suočavanju sa stresom zbog loših ocjena

Živko, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:742735>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-13**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**MARIJA ŽIVKO
DIPLOMSKI RAD**

**SPOLNE I DOBNE RAZLIKE U SUOČAVANJU SA
STRESOM ZBOG LOŠIH OCJENA**

Čakovec, srpanj 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
(Čakovec)

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Marija Živko

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Spolne i dobne razlike u suočavanju sa stresom
zbog loših ocjena

Mentor: doc. dr. sc. Tea Pahić

Čakovec, srpanj 2020.

SADRŽAJ

SADRŽAJ	1
Sažetak	3
Summary	3
1. UVOD	5
2. Stres	7
2.1. Što je stres?	7
2.2. Prepoznavanje i znakovi stresa	9
2.3. Izvori stresa kod učenika	10
2.4. Povezanost loših ocjena sa stresom kod učenika	11
2.5. Strategije suočavanja sa stresom	12
2.5.1. Rješavanje problema	14
2.5.2. Emocionalne reakcije	15
2.5.3. Zaboravljanje	16
2.5.4. Socijalna podrška	16
2.5.5. Samookrivljavanje	17
3. Cilj i problemi istraživanja	20
3.1. Cilj istraživanja	20
3.2. Problemi istraživanja	20
Problem 1	20
Problem 2	20
Problem 3	20
4. Metodologija	21
4.1. Sudionici istraživanja	21
4.2. Postupak istraživanja	21
4.3. Instrument	21
5. Rezultati	23
6. Rasprava	25
7. ZAKLJUČAK	27
8. Literatura	29

Prilog 1. Anketni upitnik korišten u istraživanju	31
Izjava o samostalnoj izradi rada	35

Sažetak

Djeca su već od najranijeg djetinjstva izložena raznim oblicima stresa. Količina stresa počinje se povećavati s polaskom u školu i pojavom ocjena. Dobitak loše ocjene može biti izrazito stresna situacija za učenika. Cilj i svrha ovog rada je istražiti postoje li spolne i dobne razlike u strategijama suočavanja sa stresom zbog loše ocjene. Kroz rad će se definirati stres i uzroci stresa, zatim će biti govora o znakovima stresa odnosno kako možemo prepoznati stres te koji su izvori stresa kod učenika. U radu će se istaknuti povezanost loših ocjena sa stresom kod učenika te će se opisati strategije suočavanja sa stresom. Poseban naglasak će se staviti na strategije koje se ispituju upitnikom, a to su: rješavanje problema, emocionalne reakcije, zaboravljanje, socijalna podrška i samookrivljavanje. Također, rad će ispitati i učeničku percepciju roditeljskih reakcija na njihovu lošu ocjenu.

Istraživanje je potvrdilo hipotezu koja tvrdi da postoje spolne i dobne razlike u suočavanju sa stresom zbog loše ocjene. Također, istraživanje je pokazalo da učenici najčešće koriste strategiju ispravljanja ocjene odnosno rješavanja problema, a najrjeđe strategiju emocionalne reakcije odnosno ljutnje.

Ključne riječi: stres, strategija, učenici, loša ocjena, roditelji

Summary

Children are exposed to various forms of stress from the earliest childhood. The amount of stress starts to increase with going to school and the appearance of grades. Gaining a bad grade can be an extremely stressful situation for a student. The aim and purpose of this paper is to investigate whether there are gender and age differences in dealing strategies due to poor grades. The paper will define stress and the causes of stress, then there will be talks about the signs of stress and how we can recognize stress and what are the sources of stress in students. The paper will highlight the relationship between poor grades and stress in students and will describe strategies for dealing with stress. Special emphasis will be placed on the strategies examined by the questionnaire, which are:

problem solving, emotional reactions, forgetting, social support and self-blame. The paper will also examine students' perceptions of parental reactions to their poor grades.

The research confirmed a hypothesis that claims that there are gender and age differences in dealing with stress due to poor grades. Also, research has shown that students most often use the strategy of correcting grades or solving problems, and least often the strategy of emotional reaction or anger.

Key words: stress, strategy, students, poor grade, parents

1. UVOD

U današnjem užurbanom svijetu stres je postao čimbenik koji svakog dana prati čovječanstvo. Već od najranijih dana stres je prisutan u djetetovu životu. Prvo upoznavanje sa stresom djeca doživljavaju već kao bebe kada osjećaju glad ili kada se osjećaju usamljeno pa plačem pokušavaju privući pažnju svojih roditelja. Taj stres se nastavlja tijekom djetinjstva te se nažalost ne smanjuje već sasvim suprotno postaje sve veći kada djeca krenu u školu. Uz svakodnevne dječje brige pojavljuju se ocjene koje dodatno opterećuju učenike i stvaraju im stresne situacije. Sam pojam stresa dolazi od engleske riječi *stress*, a prevodi se kao osjećaj pritiska ili napetosti (Hrvatska enciklopedija, 2020). Pokretači stresa mogu biti različiti, a kod djece školske dobi jedan od čestih stresora sasvim sigurno su loše ocjene u školi., što je ujedno i tema istraživanja ovog diplomskog rada. Ovaj je rad poglavito usmjeren na strategije koje učenici koriste pri suočavanju sa stresom zbog loših ocjena te roditeljske reakcije na njihove loše ocjene. U prvom dijelu rada objašnjeno je što je to stres i kako ga prepoznati, kako stres utječe na djecu, kakva je korelacija stresa i loših ocjena, strategije suočavanja s istim te reakcije roditelja na loše ocjene. Drugi dio rada je empirijski, odnosno istraživanje povezanosti strategija suočavanja sa stresom zbog loših ocjena s obzirom na dob i spol učenika koje se provodi pomoću upitnika. Pregledom literature ustanovljeno je da rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju spolne i dobne razlike u suočavanju sa stresom zbog loše ocjene. Rezultati istraživanja Mavar (2009), na uzorku adolescenata, učenika trogodišnjih i četverogodišnjih srednjih škola pokazali su da učenici najviše pribjegavaju strategiji rješavanja problema odnosno da žele što prije riješiti stresnu situaciju i izaći iz zone neugodnosti. Pored strategije rješavanja problema učenici još najčešće koriste podršku prijatelja jer kod prijatelja mogu pronaći razumijevanje i podršku. Najrjeđe korištena strategija bila je emocionalna reakcija " *To je strategija koja uključuje otvorenu ekspresiju emocija bilo kroz akciju, verbalnu agresiju ili kroz neki drugi oblik ponašanja kojim se pokušava osloboditi tjelesne napetosti.*" (Mavar, 2009, 126) Također, istraživanje je pokazalo da postoje statistički značajne razlike u strategijama suočavanja sa stresom u odnosu na djevojke i dječake. Djevojke češće pribjegavaju strategiji rješavanja problema, dok dječaci češće pribjegavaju odustajanju od problema i njegovoj represiji (Mavar, 2009).

Nadalje, istraživanje Brdar i Rijavec (1997), na uzorku učenika od 3. do 8. razreda osnovne škole, čiji je cilj bio ispitati strategije suočavanja sa stresom zbog loših ocjena u školi u učenika osnovnoškolskog uzrasta te mogućnosti razlika u odnosu na spol i dob, pokazalo je značajne spolne razlike u svim strategijama osim u socijalnoj podršci. Djevojčice u većoj mjeri primjenjuju strategije rješavanja problema i samookrivljavanja dok dječaci u većoj mjeri reagiraju emocionalno ili pokušavaju zaboraviti problem. Dakle, djevojčice su više sklone suočavanju usmjerenom na problem, dok su dječaci više skloni suočavanju usmjerenom na emocije (Brdar i Rijavec, 1997) Statistički značajne razlike postoje i u odnosu na dob. Razlike u odnosu na dob postoje u svim varijablama osim u zaboravljanju. Učenici trećeg, četvrtog i petog razreda zastupaju strategiju rješavanja problema, dok učenici šestih, sedmih i osmih razreda u značajnoj mjeri zastupaju strategiju emocionalnih reakcija. Socijalna podrška najčešća je kod učenika petih razreda u odnosu na učenike trećih i četvrtih razreda, dok je samookrivljavanje najznačajnije za učenike trećih razreda te se značajno razlikuje od rezultata ostalih razreda (Brdar, Rijavec, 1997).

2. Stres

Kako navode autori Lazarus i Folkman (1984) u današnje vrijeme nemoguće je udubiti se u literaturu bioloških i društvenih znanosti bez da se susretnemo s pojmom stres. Taj pojam se također javlja i na brojnim drugim područjima poput zdravstvene skrbi, gospodarstva, političkih znanosti, poslovanja i obrazovanja. Postoje mnoge pretpostavke kako se može utjecati na sprečavanje stresa, kako se može njime upravljati te kako ga se može čak i ukloniti. (Lazarus, Folkman, 1984, 1) Ipak, prije nego što se krene na opisivanje raznih metode sprečavanja, uklanjanja i upravljanja stresom, važno je definirati što je to stres i koji su njegovi pokretači te kako ga prepoznati.

2.1. Što je stres?

“Svako područje stres definira na svoj način, pa se u suvremenoj literaturi nalaze mnogobrojne definicije i određenja pojma stresa” (Jokić-Begić, 2008; prema Ščibajlo, 2019, 20). Prema autorici Trankiem (2009, 11) stres podrazumijeva ponašanje organizma kao cjeline. S obzirom da je čovjekov organizam svakodnevno izložen brojim raznolikim podražajima, on se mora tim podražajima svakodnevno prilagođavati kako bi očuvao svoju cjelokupnost. Odgovori organizma na prilagodbe pokreću niz fizioloških događaja koji omogućuju organizmu izbjegavanje agensa agresije ili borbu za uništavanjem podražaja. Roknić i Županić (2016) stres definiraju kao nespecifičnu posljedicu prekomjernog zahtjeva za organizam, a koji nadilazi njegovu adaptacijsku moć. Autori Lazarus i Folkman (1984) stres definiraju kao odnos osobe i njezina okruženja. Taj odnos uzima u obzir s jedne strane karakteristike osobe, dok s druge strane uzima u obzir okolinu u kojoj pojedinac živi. Ovo je ujedno i najšire prihvaćena definicija stresa (Solak, 2018).

Neugodne situacije u kojima se povremeno osoba nađe kod nje mogu izazvati stres. Takve situacije se nazivaju pokretači stresa odnosno stresori. Već u najranijem djetinjstvu javljaju se prvi stresori koji pojedinca počinju oblikovati kao jedinstvenu osobu. *“Arnold (1990; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016) je stres kod djece definirao kao svaki upad u djetetovo normalno fizičko ili psihosocijalno životno iskustvo,*

a koji akutno ili kronično narušava djetetovu psihofizičku ravnotežu, te ugrožava njegov normalan razvoj i prijeti njegovoj sigurnosti.” (Solak, 2018, 1) Ukoliko se dijete nalazi u kontroliranim stresnim situacijama koje su prilagođene njegovoj dobi i sposobnostima tada te situacije djeluju na dijete izazovno pa čak i poučno za kasniji život. No, ukoliko se dijete nalazi u konstantnim stresnim situacijama koji su prekompleksne za njegovu dob, tada to negativno utječe na djetetov razvoj na osobnoj i akademskoj razini. (Solak, 2018) Postoji mnogo pokretača stresa, no o samom pojedincu ovisi koja će situacija njemu biti stresna te kako će se on nositi s njom. Stresori se, prema Havelka (1998, 56), dijele u 3 skupine. Prvu skupinu čine fizikalni i kemijski stresori koji podrazumijevaju *"izloženost jakoj buci, velikoj vrućini ili hladnoći, strujnom udaru, senzornoj lišenosti nadražajnim tvarima, prirodnim nepogodama i katastrofama i sl."* (Šipura, 2015, 4). Ova skupina stresora djeluje na fizičko stanje pojedinca. Odgovor organizma na stres prouzročen ovom skupinom stresora očituje se u ubrzanom radu srca i pluća, povišenom krvnom tlaku, povišenoj razini šećera u krvi, porastu tjelesne temperature, proširenju zjenica, povećanju mišićne napetosti i slično. Ovaj odgovor organizma daje dodatnu snagu te potiče pojedinca na poduzimanje radnji kojima bi zaštitio sam se poput bijega ili borbe. Nakon što stresna situacija prođe sve navedene funkcije vraćaju se u normalnu. Drugu skupinu čine biološki stresori koje čine jaka bol, razne infekcije i jaka krvarenja, zatim dugotrajna neispavanost i gladovanje, anafilaktička reakcija i slično. Zatim, treću skupinu čine psihički stresori koje uzrokuje izloženost raznim zahtjevima svakodnevnog života, međuljudski sukobi u obitelji i na poslu, nedostatak vremena i novca i slično. Psihički stresori pokreću razne psihičke reakcije koje se dijele na emocionalne i spoznajne. Emocionalne reakcije očituju se u osjećaju straha, tjeskobe, potištenosti, razdražljivosti, bezvoljnosti, sumnjičavosti, bespomoćnosti, osjećaju manje vrijednosti, napadima srdžbe, agresivnom ponašanju i slično, dok se spoznajne reakcije očituju u promjenama pozornosti, teškoćama u koncentraciji, rasuđivanju, pamćenju, zaboravljanju obaveza, noćnim morama, negativnim te suicidalnim mislima (Šipura, 2015).

Kao što je već navedeno mnogo je svakodnevnih pokretača stresa no ipak najveći stres predstavljaju gubitak voljene osobe ili nenadani gubitak posla (Ščibajlo, 2019). Smrt bliskog člana obitelji ili prijatelja najstresniji je doživljaj za svaku osobu. Takva situacija

očituje se na emocionalnoj razini gdje pojedinac osjeća tjeskobu, usamljenost i nemir što može rezultirati lošim mentalnim, ali i fizičkim zdravljem ukoliko se osoba ne nauči nositi s gubitkom i ne vrati se svakodnevnom životu. Drugi najveći pokretač stresa je nenadani gubitak posla što za sobom nosi iznenadnu promjenu svakodnevice i neizvjesnu financijsku budućnost te potiče strah, tjeskobu i nemir (Ščibajlo, 2019).

2.2. Prepoznavanje i znakovi stresa

Kao što je već navedeno stres dovodi do raznih fizioloških i emocionalnih reakcija organizma što dovodi do osjećaja nelagode, nemira pa ponekad čak i boli. S obzirom da je radno mjesto sve češći izvor stresa kod odraslih osoba važno prepoznati stresne situacije na vrijeme i pokušati pronaći rješenje za njih (Lučanin, 2014). Ponekad su stresori jasno vidljivi, no ponekad su prikriveni te ih je teško uočiti (Juras i sur., 2009). Neki od pokazatelja stalnog stresa na radnom mjestu su nezainteresiranost za posao i svakodnevno bezvoljno odlaženje na posao, stalni osjećaj umora i iscrpljenosti na poslu, nezainteresiranost za klijente, osjećaj promašenosti zanimanja, stalno odbrojavanje vremena do kraja smjene, nesanica i noćne more, umor nakon posla, česte glavobolje i probavne smetnje, potreba uzimanja sredstava za smirenje, sumnjičavost prema suradnicima i izbjegavanje istih, česti sukobi u poslovnom i privatnom životu, često izostajanje s posla i razmišljanje o mirovini. Kada se uoče neki od ovih simptoma te se učestalo ponavljaju, potrebno je poduzeti neku preventivnu radnju kako ne bi došlo do trajnih posljedica za psihičko i tjelesno zdravlje (Lučanin, 2014).

Jednako kao i odrasli i djeca doživljavaju mnoge stresne situacije. Jedan od čestih dječjih stresora zasigurno je škola te školski uspjeh. Iako djeca stres manifestiraju na različite načine kontinuiranim promatranjem ponašanja i slušanjem djeteta roditelji, odgajatelji i učitelji mogu lako prepoznati nalazi li se dijete pod stresom (Ščibajlo, 2019). *“Takva se ponašanja očituju kao tvrdoglavost i neposlušnost, pretjerano hvalisanje, ljubomora zbog roditeljske ljubavi i pažnje prema bratu ili sestri, pretjerana samokritičnost, teško prihvaćanje odbijanja i neuspjeha, zlovolja i hirovitost, otvorena ljutnja, ljutnja zbog autoriteta roditelja te laganje”* (Ščibajlo, 2019, 26). Također, mlađa djeca koja ne znaju još za pojam stres pokazuju simptome kojima izražavaju stres kao

što su tuga, prestrašenost, zabrinutost, dok osnovnoškolska djeca promjene svoj uobičajeni način ponašanja te postanu tjeskobni, razočarani, ljutiti, iskazuju neposluh, agresiju, iznenadne promjene raspoloženja, gube koncentraciju te pate od noćnih mora. Nadalje, adolescenti simptome stresa iskazuju buntovnim ponašanjem, duljim periodima ljutnje, manjkom samopouzdanja i samopoštovanja, korištenjem droge i drugih opojnih sredstava, nepohađanjem redovite nastave i slično. Često se kod djeteta koje je pod stresom uz emocionalne promjene javljaju i fizičke promjene poput čestih glavobolja, bolova u želucu, gubitak apetita, umor te problema sa spavanjem što se manifestira ili nemogućnošću djeteta da zaspi ili pak s druge strane predugim spavanjem. (Brdar, Rijavec, 1998; prema Ščibajlo, 2019)

2.3. Izvori stresa kod učenika

Tijekom osnovnoškolskog obrazovanja učenici se susreću s mnogim promjenama i stresnim situacijama. Polazak u školu veoma je važno razdoblje za dijete i njegove roditelje. Sam polazak u školu dovodi do promjene identiteta djeteta koje sada postaje učenik. Pred njega postavljaju zahtjeva za stjecanjem novih znanja i vještina te dolazi do izgradnje novih odnosa između učenika i učiteljice te učenika i druge djece, dok se postojeći odnosi s odgajateljem i nekih vršnjacima gube (Solak, 2018).

U toj dobi u život učenika se uvode pozitivne i negativne ocjene od strane roditelja, učitelja i drugih važnih osoba i tada dijete počinje shvaćati razloge na kojima se temelji uspjeh ili neuspjeh te počinje sebe doživljavati kao uspješnog ili neuspješnog što može dovesti do razvoja stresa (Subotić i sur., 2008). *“Kada je riječ o učenicima, važno je napomenuti da postoje specifični stresori, kao što su: pritisak zbog školskih obveza, strah od neuspjeha i ocjenjivanja, konflikti s prijateljima i vršnjacima, sukobi s nastavnicima, ali i konflikti adolescenata s roditeljima koji se javljaju u vezi školskog uspjeha i količine napora koji ulažu u učenje (De Anda i sur., 2000, prema Ščibajlo, 2019, 25).* Također, postoje još neki problemi koji mogu izazvati stres kod učenika poput zlostavljanja od strane vršnjaka što dovodi do osjećaja usamljenosti kod učenika te isključivanja iz razredne cjeline što može dovesti do osjećaja ranjivosti u djeteta. Nadalje, stres može uzrokovati i vremenska organizacija nastave. Ukoliko učenik mora

prerano ustajati kako bi stigao na nastavi ili ukoliko između nastavnih sati postoje stanke prilikom kojih učenik odlazi kući ili sjedi u školi i čeka ponovni početak nastave, učeniku se na taj način oduzima vrijeme potrebno za odmor te mu to izaziva dodatan stres (Ščibajlo, 2019). Lacković-Grgin (2000, 192-193) navodi kako mlađi učenici kao najčešće kao izvore stresa navode učiteljevo ignoriranje, davanje slabije ocjene, neprihvatanje isprika zbog izostanka, nezainteresiranost za učeničke teškoće, favoriziranje nekih učenika i slično. Dok su s druge strane kod starijih učenika najčešći izvori stresa vremenski pritisci, prevelike obveze, opće nezadovoljstvo školom, nezanimljivost predmeta i slično. (Lacković-Grgin, 2000, 192-193; prema Osman i sur., 1994) Pored stresora koji se javljaju u samoj školi na učenika djeluju i vanjski izvori stresa poput razvoda, smrti roditelja, separacije, bolesti, raznih sukoba, ekstremno siromaštvo, alkoholizam i druge ovisnosti roditelja, zanemarivanje, nasilje te pretjerano zahtijevanje od strane roditelja (Stojčević, Rijavec, 2008; prema Šipura, 2015)

2.4. Povezanost loših ocjena sa stresom kod učenika

Sastavni dio obrazovnog procesa u školama su ocjene te one služe kao pokazatelji znanja stečenog znanja učenika iz pojedinog predmeta te općeg školskog uspjeha na kraju školske godine. Sve češće učitelji i roditelji stavljaju naglasak na samu ocjenu, a ne na činjenicu koliko je učenik naučio i je li savladao nastavni sadržaj te ima li prostora da učenik stekne još više znanja iz pojedinog predmeta. Ocjene mogu imati ohrabrujući utjecaj na učenike, no ipak vrlo često izazivaju stres i strah kod učenika, vrlo često nisu objektivne te daju vrlo mali uvid u stvarno učenikovo znanje i njegovu motivaciju za učenje (Margetić, 2016; prema Solak, 2018). Sav taj stres oko ocjene rezultira lošijim školskim uspjehom kod djece jer sprečava sam proces učenja i reprodukciju naučenog (Solak, 2018).

Svaka pismena ili usmena provjera znanja nosi sa sobom neku ocjenu bilo brojčanu ili opisnu. Kada se učenik nađe u situaciji provjere znanja, on je svjestan da takva situacija može nositi ozbiljne posljedice. Ukoliko se učenik nije dovoljno pripremio za provjeru ili je učenik previše savjestan i emotivan pa se boji loše ocjene bez obzira što je dovoljno učio, tada se učenik nalazi u strahu i napet je što se održava na psihičke

spособnosti učenika. Učenik koji se nalazi u takvom mentalnom i fizičkom stanju ima stalno na umu kako se mora iskazati i dobiti dobru ocjenu što ga može sputavati u pokazivanju stečenog znanja. Učenik u takvu stanju može zapasti u stanje psihičke “blokade” te tada zaboravlja sve što je naučio, što kod učenika izaziva još veći stres te u konačnici učenik dobije lošu ocjenu (Ščibajlo, 2019). *“Negativna ocjena ili ocjena lošija od očekivane jedan je od najčešće spominjanih stresora u djece školske dobi”* (Halstead i sur., 1993.; Frazier i Schauben, 1994.; Garton i Pratt, 1995; sve prema Stojčević, Rijavec, 2008). Kalebić Maglica (2006) je provela istraživanje na učenicima osnovnih i srednjih škola u kojem je tražila od ispitanika da se prisjete najstresnije situacije u proteklih mjesec dana koja im se dogodila u školi neovisno radi li se o ocjeni, sukobu s nastavnikom, roditeljem ili prijateljem. Najveći broj ispitanika složio se da je loša ocjena najstresnija situacija koja im se dogodila (Kalebić Maglica, 2006). Stojčević i Rijavec (2008) navode kako dobivanje dobre ocjene dokazuje djetetovu sposobnost, zatim pridonosi boljem statusu među vršnjacima te na kraju čini roditelje i učitelja zadovoljnim. Dok s druge strane dobivanje loše ocjene pokazuje djetetov neuspjeh, prikazuje dijete u negativnom svjetlu pred vršnjacima te sa sobom nosi nezadovoljstvo učitelja i roditelja, pa čak i mogućnost dobivanja kazne. Zbog svega navedenoga sam proces ocjenjivanja veoma je stresan za učenika, a dobivanje loše ocjene dodatno povećava razinu stresa (Stojčević, Rijavec, 2008). U osnovnoškolskoj dobi djeca su sklonija prilikom suočavanja s lošom ocjenom tražiti pomoć od roditelja te rjeđe skrivaju loše ocjene od roditelja u odnosu na srednjoškolce (Rijavec, Brdar, 1997; prema Brdar, Bakarčić, 2006). Također, Rowlison i Felner (1988) i Dubow i sur. (1991; sve prema Brdar i Bakarčić, 2006) navode kako mlađi učenici ulažu više truda u školi te imaju bolji školski uspjeh u odnosu na starije učenike.

2.5. Strategije suočavanja sa stresom

“Suočavanje se odnosi na različite oblike ponašanja koje pojedinac koristi u odgovaranju na stresne situacije s ciljem da umanju učinke tih stresnih događaja” (Mavar, 2009, 121). Kada se govori o suočavanju sa stresom u literaturi se navode razne strategije suočavanja (Solak, 2018). Jambrović Čugura (navodi da razlikujemo tri

osnovna oblika suočavanja sa stresom, to su: prihvaćanje situacije kakva jest odnosno procijenimo da stresnu situaciju ne možemo promijeniti 2011) pa je prihvatimo trudeći se gledati na nju što pozitivnije, zatim kontroliranje koje može biti usmjereno na problem, što znači da pokušavamo ukloniti stresor ili pokušavamo pronaći rješenje za stresnu situaciju, ili na emocije gdje nastojimo smanjiti negativne emocije prouzročene stresnom situacijom te izbjegavanje stresnih situacija i događaja. Lazarus i Folkman (1984) govore kako oblici suočavanja usredotočeni na emocije mogu biti podijeljeni u dvije grupe. Prvu i većinsku grupu čine osobe koje koriste razne oblike suočavanja kojima nastoje smanjiti emocionalnu bol ili muku na način da koriste strategije izbjegavanja, minimaliziranja, udaljavanja, selektivne pažnje, pozitivnih usporedbi i pronalaženja pozitivnih vrijednosti u negativnim događajima. Dok drugu manju grupu čine osobe koje svoje strategije suočavanja usmjeravaju na povećanje emocionalne neugode što znači da se najprije moraju osjećati gore da bi se mogle osjećati bolje. Takve osobe da bi se mogle osjećati bolje moraju najprije doživjeti neku akutnu bol ili neugodu kojom se koriste kao samooptuživanjem ili samokažnjavanjem. Također, Lazarus i Folkman (1984) spominju i strategije suočavanja sa stresom usredotočene na problem. Strategije usredotočene na problem podrazumijevaju objektivni, analitički proces koji je usredotočen na okolinu te strategije usmjerene prema unutra kako bi se ostvarilo rješavanje problema (Lazarus, Folkman, 1984). Nadalje, *“nastojanja usredotočena na problem kao takva, često su usmjerena na definiciju problema, pronalaženje alternativnih solucija, vaganje alternativa s obzirom na njihovu cijenu i korist, odabir neke od njih i djelovanje”* (Lazarus i Folkman, 1984, 156).

Provedena istraživanja o strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na spol daju značajne rezultate. Potvrđeno je da osobe ženskog spola više koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije u odnosu na osobe muškog spola, dok muškarci češće koriste strategije izbjegavanja. S druge strane, istraživanje je pokazalo da nema značajnih razlika između muškaraca i žena kada se radi o strategijama suočavanja sa stresom usredotočenih na problem (Kalebić Maglica, 2006; Kalebić-Maglica, Krapić, Lončarić, 2001; Krapić, Kardum, 2003; prema Solak, 2018).

Istraživanja provedena o strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na dob također pokazuju statistički značajne razlike. Djeca češće koriste strategiju direktnog suočavanja s problemom te strategiju agresije usmjerenu na izvor stresa. Kada se radi o situacijama koje ne mogu kontrolirati, mlađa djecu su sklona potpunom izbjegavanju izvora stresa jer se žele osjećati bolje ako su tužni, dok starija djeca i adolescenti koriste djelomične oblike izbjegavanja izvora stresa odnosno mentalne strategije suočavanja (Kalebić-Maglica, 2006, Mavar, 2009; prema Solak, 2018).

Djetetove sposobnosti procjene i izbora strategija suočavanja su ograničene stoga se odabir strategije može odvijati u većoj mjeri prema već utvrđenom obrascu (Vulić-Prtorić, 1997). Strategija koja se u nekoj situaciji pokaže kao najbolje rješenje ne mora nužno biti najbolje rješenje u sljedećoj sličnoj situaciji. Trajnost korištenja istih strategija može se promatrati kao maladaptivno ponašanje. Osoba s bolje razvijenim strategijama suočavanja sa stresom može različito reagirati na stresne situacije prouzročene istim ili različitim izvorom stresa stoga se i bolje nosi s promjenama u sebi i oko sebe (Berg, 1989; prema Vulić-Prtorić, 1997). Nadalje, istraživanja pokazuju da su strategije suočavanja sa stresom povezane s načinom na koji dijete vidi svoje sposobnosti, motive i afektivne reakcije na neuspjeh (Diener i Dweck, 1978; Dweck i Leggett, 1988; prema Brdar, Rijavec, 1997). Učenici koji koriste pozitivne strategije suočavanja sa stresom imaju viši stupanj kontrole, višu motivaciju za postignućem i bolji školski uspjeh, dok učenici skloni negiranju i projekciji imaju lošiji školski uspjeh (Tero, Connell, 1984; prema Brdar, Rijavec, 1997).

2.5.1. Rješavanje problema

Strategija rješavanja problema je objektivan, analitički proces usredotočen prvenstveno na okolinu (Lazarus, Folkman, 1984). Takva strategija podrazumijeva mijenjanje okolinskih pritisaka, barijera, resursa, postupaka i slično (Khan i sur., 1964; prema Lazarus, Folkman, 1984, 156). Rješavanje problema smatra se najefikasnijom strategijom suočavanja sa stresom u situacijama u kojima osoba ima kontrolu nad situacijom. Rješavanjem stresne situacije u kojoj se osoba našla nestaje i stres prouzrokovan istom. Ukoliko se situacija ostavi nerazriješenom, a postoji mogućnost

rješavanja situacije, tada djelovanje nije djelotvorno, što može biti osobito stresno ako se osoba usmjeri na negativne emocije prouzročene tom situacijom (Sapranaviciute, Padaiga, Pauziené, 2013; MacCann i sur, 2012; Seiffge-Krenke, 2000; prema Solak, 2018).

Rješavanje problema može biti planirano što nastalu situaciju čini još više kontroliranom i pogodnom za osobu pod stresom. Planiranje se povezuje s pozitivnim emocijama te predstavlja efikasan način suočavanja u situacijama koje se mogu kontrolirati. Osobe koje upotrebljavaju ovu strategiju su kooperativnije te stvaraju bolje prijateljske odnose s drugim ljudima. Planirano rješavanje problema povezuje se s pozitivnim emocijama zbog toga što se ljudi bolje osjećaju samim tim što rješavaju problem koji je ujedno i izvor stresa. Također, planirano rješavanje problema može dovesti do poboljšanja veze pojedinca s okolinom što dovodi do pozitivnih emocija (Kalebić Maglica, 2007).

2.5.2. Emocionalne reakcije

Strategije suočavanja sa stresom uglavnom podrazumijevaju različite načine iskazivanja ljutnje (Brdar, Rijavec, 1997). Suočavanje usmjereno na emocije primjenjivo je kada se osoba nađe u situaciji koju ne može kontrolirati ili promijeniti (Mavar, 2009). Pojam emocionalne regulacije obuhvaća sposobnost odgovaranja na stresne zahtjeve i emocionalna iskustva pojedinca na društveno prihvatljiv, adaptivan i fleksibilan način (Cole, Martin i Dennis, 2004; Morris, Silk, Steinberg, Myers i Robinson, 2007; prema Macuka, 2012). *“Emocionalna regulacija uključuje upravljanje negativnim emocijama i emocionalnim reakcijama, analizu uzroka emocije, izbor”* (Macuka, 2012, 61). Kao važan dio djetetova života javlja se učenje upravljanja emocijama na prikladan način (Eisenberg i Morris, 2002; prema Macuka, 2012). Ukoliko dijete nauči kontrolirati negativne emocije poput ljutnje, tuge i straha, sigurno će se lakše suočiti sa stresnom situacijom.

Brdar i Rijavec (1997) svojim istraživanjem dolaze do rezultata da prilikom suočavanja sa stresom strategiju emocionalnih reakcija u većoj mjeri upotrebljavaju stariji učenici odnosno učenici šestog, sedmog i osmog razreda u odnosu na mlađe učenike. Nadalje,

strategiju emocionalne reakcije u većoj mjeri primjenjuju dječaci u odnosu na djevojčice (Brdar, Rijavec, 1997).

2.5.3. Zaboravljanje

Zaboravljanje podrazumijeva poduzimanje radnji kojima bi osoba pokušala zaboraviti stresnu situaciju u kojoj se nalazi. Radnje koje pomažu ovoj strategiji su razmišljanje ili bavljenje drugim aktivnostima koje se ne tiču direktno stresne situacije (Brdar, Rijavec, 1997).

Prema istraživanju Brdar i Rijavec (1997) dječaci u većoj mjeri pribjegavaju strategiji zaboravljanja stresne situacije odnosno problema u odnosu na djevojčice. Također, istraživanje je pokazalo da ne postoji statistički značajna razlika upotrebljavanja strategije zaboravljanja u odnosu na dob što znači da mlađi i stariji učenici odnosno učenici od trećeg do osmog razreda u jednakoj mjeri pribjegavaju strategiji zaboravljanja (Brdar, Rijavec, 1997).

2.5.4. Socijalna podrška

“Socijalna podrška odnosi se na traženje pomoći i utjehe u prijatelja ili drugih bliskih osoba” (Brdar, Rijavec, 1997, 603). Pokazala se izrazito korisnom u stresnim situacijama u kojima osoba ne može promijeniti ili ukloniti izvor stresa. U takvoj situaciji socijalna podrška je najbolji i najuspješniji način borbe protiv stresa (Lučanin, 2014).

Istraživanje Brdar i Rijavec (1997) pokazalo je da strategiju socijalne podrške u najvećoj mjeri upotrebljavaju učenici petog razreda u odnosu na učenike trećeg i šestog razreda, dok s druge strane, prema provedenom istraživanju ne postoji statistički značajna razlika u korištenju strategije socijalne podrške između dječaka i djevojčica.

2.5.5. Samookrivljanje

Strategija samookrivljanja odnosi se na odražavanje neugodnih emocija o samome sebi. Istraživanje je pokazalo da strategiji samookrivljanja više pribjegavaju djevojčice u odnosu na dječake. Najmlađa skupina ispitanih učenika, odnosno učenici trećeg razreda u najvećoj mjeri upotrebljavaju strategiju samookrivljanja te se njihovi rezultati značajno razlikuju u odnosu na starije ispitanice učenike (Brdar, Rijavec, 1997).

2.6. Odnos roditelja prema školskom uspjehu djeteta

Realnost djetetovih mogućnosti i očekivanja roditelja često se razlikuju zbog čega su djeca izložena stresu te strahu od škole i neuspjeha (Debeljak, 2014). Ponekad roditelji smatraju da je postignuće djeteta isključivo visoka ocjena te da je ta ocjena mjerilo dobrog i uzornog učenika i na kraju mjerilo općeg uspjeha u životu djeteta (Jurčić, 2012; prema Debeljak, 2014). Takvim razmišljanjem tjeraju svoje dijete da ide preko svojih mogućnosti ne pitajući ga može li ono to postići što za njega stvara stresno okruženje. Život pod takvim pritiskom može prouzročiti strah od neuspjeha kod djeteta pa čak i mogućnost da dijete zbog nerealnih očekivanja svojih roditelja počinje odustajati i prestaje se truditi i učiti (Brdar, Rijavec, 1998; prema Debeljak, 2014). Do preopterećenja djeteta često dolazi radi želje roditelja da dijete postigne ono što oni sami nisu uspjeli (Jurčić, 2012; prema Debeljak, 2014), *“ali i zbog velikog pritiska društva i obrazovnog sustava, orijentiranog na postignuće i borbu za upisom u što bolju srednju školu, što bolji fakultet te pronalazak što boljeg posla”* (Debeljak, 2014, 18).

Već od samog početka osnovnoškolskog školovanja dijete se susreće sa svojim prvim doživljajima uspjeha i neuspjeha. Osnovna škola je razdoblje gdje dijete započinje formirati svoju ličnost i upravo zbog toga dijete ne bi smjelo biti izloženo velikim pritiscima i očekivanjima od strane roditelja (Brdar, Rijavec, 1998; prema Debeljak, 2014). Svoje samopoštovanje i samopouzdanje te cjelovitu sliku o sebi dijete temelji upravo na tim doživljenim uspjesima i neuspjesima. Ukoliko roditelji postavljaju prevelika očekivanja pred dijete, ono počinje sumnjati u sebe i svoje sposobnosti te doživljava kontinuirane neuspjehe. Kako dijete ne bi sumnjalo u sebe i kako bi dobilo

motivaciju za učenje poželjno je da dijete doživi uspjeh te da vjeruje u sebe. Tada se dijete osjeća zadovoljno, vrijedno i kompetentno što mu olakšava suočavanje sa eventualnim neuspjesima (Brdar, Rijavec, 1998; prema Debeljak, 2014). Kada dijete dođe do takve slike o sebi, tada se zna postaviti prema neuspjehu koji doživi te ga ne pripisuje svojoj nesposobnosti već razmatra gdje je učinio pogrešku i kako je ispraviti. Preveliki pritisak na djecu ostavlja različite posljedice na njima koje se tiču stresa, straha i anksioznosti od škole odnosno ostavlja posljedice na cjelokupno fizičko i psihičko stanje te vodi ka negativnim oblicima ponašanja (Jurčić, 2012; prema Debeljak, 2014). Kako ne bi došlo do takvih posljedica roditelji bi trebali uskladiti svoja očekivanja s mogućnostima i potrebama djeteta, pružiti pomoć i podršku svom djetetu kako bi savladalo ono što se od njega zahtjeva, zanimati se za djetetove školske aktivnosti te stvarati ugodnu i podupiruću atmosferu u obitelji kako bi dijete imalo osjećaj sigurnosti i ugone (Jurčić, 2012; prema Debeljak, 2014).

Škola bi trebala bolje uputiti roditelje u način vrednovanja i ocjenjivanja kako bi roditelji bolje mogli uskladiti razumijevanje školske ocjene s mogućnostima i očekivanjima njihova djeteta. Tada bi roditelji postali svjesniji samog procesa vrednovanja i ocjenjivanja te bi lakše pratili djetetovu uspješnost (Jurčić, 1995; prema Debeljak, 2014). Prema tome neophodno je da roditelji i škola surađuju odnosno neophodno je poticati partnerstvo roditelja i škole (Maleš, 2007; prema Jurčić, 2012; prema Debeljak, 2014). Takvim partnerstvom doprinosi se povoljnom razvoju djeteta, a njime ujedno profitiraju i roditelji i učitelji. Roditelji imaju stalan uvid u ponašanje djeteta tijekom boravka u školi i njegov odgojni i obrazovni napredak te ujedno i uvid u neke odgojne metode koje im mogu pomoći kako bi dijete odgajali na što suvremeniji način (Debeljak, 2014). Za postizanje partnerstva potrebno je zainteresirati roditelje za napredak djeteta u školi te njihovu zainteresiranost povezati sa spremnošću za sudjelovanje u razrednim i školskim aktivnostima (Jurčić, 2010; prema Debeljak 2014). Sudjelovanje u razrednim i školskim aktivnostima pomoći će roditeljima da unaprijede svoje odgojne metode (Wlodkowski i Jaynes, 1990, prema Jurčić, 2010; prema Debeljak, 2014). Nadalje, partnerstvo je važno i učiteljima jer njime dobivaju uvid u dom učenika i odgojne metode roditelja te si olakšavaju posao razmjenjivanjem informacija s roditeljima. Partnerstvo najviše koristi učeniku što se očituje u poboljšanju školskog uspjeha,

povećanju motivacije i samopouzdanja učenika, smanjivanju problema te sprječavanju istih (Zloković, 1998; prema Debeljak, 2014).

3. Cilj i problemi istraživanja

3.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kako se učenici suočavaju sa stresom zbog loših ocjena te njihova percepcija roditeljskih reakcija na lošu ocjenu. Istraživanjem se također ispituje postoje li razlika u strategijama suočavanja kod učenika s obzirom na dob i spol.

3.2. Problemi istraživanja

Problem 1.

Ispitati u kojoj mjeri učenici koriste različite strategije suočavanja sa stresom prilikom dobivanja loše ocjene.

Hipoteza 1. Učenici koriste različite strategije suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u različitoj mjeri.

Problem 2.

Ispitati povezanost dobi odnosno razreda i spola učenika sa strategijama suočavanja sa stresom zbog dobivanja loših ocjena.

Hipoteza 2.1. Dob učenika povezana je s njihovim strategijama suočavanja sa stresom zbog loših ocjena.

Hipoteza 2.2. Spol učenika povezan je s njihovim strategijama suočavanja sa stresom zbog loših ocjena.

Problem 3.

Ispitati povezanost dobi i spola s učeničkom percepcijom roditeljskih reakcija na njihovu lošu ocjenu.

Hipoteza 3. Dob i spol povezani su s učeničkom percepcijom roditeljskih reakcija na njihovu lošu ocjenu.

4. Metodologija

4.1. Sudionici istraživanja

Ispitani učenici polaznici u šestih i osmih razreda. Ukupno je ispitano 67 učenika od čega 32 učenika pohađaju šesti razred, a 35 učenika pohađa osmi razred. Ispitanici su svojevrijeme pristali sudjelovati u istraživanju, a budući da su maloljetni dobivene su suglasnosti roditelja kojom su pristali da njihova djeca postanu sudionici istraživanja.

4.2. Postupak istraživanja

Istraživanje na tematiku *“Spolne i dobne razlike u suočavanju sa stresom zbog loših ocjena”* provedeno je početkom 2020. godine za vrijeme redovite nastave pomoću anketnog upitnika papir-olovka u razdoblju od 20. siječnja do 3. veljače 2020. godine.

4.3. Instrument

Provedeno istraživanje je anketnog tipa, a anketa se sastojala od općeg dijela kojim su se prikupili podaci o razredu i spolu ispitanika, Upitnika *“Strategije suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u školi”* (Brdar, Rijavec, 1997) i devet čestica kojima se procjenjuje učenička percepcija roditeljske potpore koje su konstruirane za potrebe provođenja ovog istraživanja. Upitnik se nalazi u Prilogu 1. Upitnik *“Strategije suočavanja sa stresom zbog loše ocjene”* sastoji se od 27 čestica kojima se ispituje učenička usmjerenost na ispravljanje ocjene (pet čestica), reakcija ljutnje (pet čestica), distrakcija (sedam čestica), traženje utjehe (četiri čestice) i osjećaj krivnje (šest čestica) kao najčešće strategije suočavanja sa stresom. Svoje reakcije na svim subskalama učenici procjenjuju na skali od 1-nikada se tako ne ponašam do 5 - gotovo uvijek se tako ponašam. Iz subskale usmjerenosti na ispravljanje ocjene koja se originalno sastoji od 5 čestica, izbačena je čestica: Razmišljam zašto sam dobio/la lošu ocjenu zbog toga što je

umanjivala pouzdanost skale. Pouzdanost ove subskale nakon izbacivanja navedene čestice je dobra i iznosi Cronbach alpha= 0,714, aritmetička sredina subskale M=3,74 uz sd= 0,769. Pouzdanost subskale ljutnje je također dobra i Cronbach alpha= 0,725, aritmetička sredina subskale M= 1,74 uz sd = 0,755. Pouzdanost subskale distrakcije CA= 0,775 uz M= 3,53 i sd= 0,809. Pouzdanost subskale traženje utjehe je dobra i iznosi CA= 0,762 uz M= 2,53 i sd= 1,025. Pouzdanost subskale krivnje je dobra i CA= 0,815, M= 3,27 uz sd= 0,856. Čestice pojedinih subskala su zbrojene, a rezultat na subskali predstavlja aritmetička sredina čestica. Viši rezultat na pojedinoj subskali ukazuje na veće korištenje strategije. Roditeljske reakcije ispituju se na 8 čestica, također na skali od 1- nikada se tako ne ponašaju do 5 – gotovo uvijek se tako ponašaju.

5. Rezultati

Rezultati prikazani u tablici 1. pokazuju da učenici najčešće upotrebljavaju strategiju usmjerenosti na popravljavanje ocjene ($M= 3.787$, $sd= 0,769$), a najmanje ljutnju ($M= 1.743$, $sd= 0,754$).

Tablica 1. Učestalost upotrebe strategija suočavanja sa stresom zbog loše ocjene

	ISPRAVAK	LJUTNJA	DISTRAKCI JA	UTJEHA	KRIVNJA
Aritmetička sredina (M)	3.79	1.74	3.53	2.53	3.27
Medijan (Mdn)	3.75	1.60	3.71	2.50	3.33
Standardna devijacija	.770	.755	.809	1.025	.856
Minimum	2.25	1.00	1.29	1.00	1.50
Maksimum	5.00	4.20	5.00	5.00	5.00

Iz Tablice 2. vidljivo je da postoji niska povezanost dobi s učeničkom reakcijom usmjerenosti na ispravljanje ocjene ($r=0,25$, $p<0,05$) i umjerena povezanost s reakcijom ljutnje ($r= 0,36$, $p<0,01$) iz čega se može zaključiti da postoji tendencija da stariji učenici više koriste obje strategije, pri čemu je za reakciju ljutnje ta povezanost veća.

Tablica 2. Povezanost dobi i spola učenika sa upotrebom strategija suočavanja sa stresom zbog loših ocjena

KORELACIJA																	
	Spol	Razred	5.1.	5.2.	5.3.	5.4.	5.5.	5.6.	5.7.	5.8.	5.9.	ISPR	LJUT	DISTR	UTJEH	KRIV	
Spol	r	1	.02	-.31*	-.03	.09	.12	-.15	-.09	.09	.17	-.12	-.31*	-.10	-.11	-.44**	-.17
Razred	r		1	-.23	.15	.16	.16	-.21	-.10	.24*	.24*	.18	.25*	.36**	.04	.20	.15
Kažu mi da nema veze.	r			1	-.06	-.46**	-.46**	.07	.36**	-.28*	-.20	.11	.02	.16	.10	.08	-.09
Potiču me da ispravim lošu ocjenu.	r				1	-.20	-.19	.17	.40**	-.07	-.16	-.05	.35**	-.14	.16	.09	-.10
Viču na mene.	r					1	.68**	-.17	-.47**	.41**	.45**	.06	-.23	.27*	.10	-.12	.10
Dobijem neku kaznu.	r						1	.07	-.39**	.40**	.46**	-.01	-.14	.16	-.06	-.08	.21
Pomažu mi u učenju za ispravak ocjene.	r							1	.30*0	-.09	-.23	.04	.22	-.26*	.04	.24	.29*
Podrška su mi bez obzira kakvu ocjenu dobijem.	r								1	-.29*	-.43**	-.07	.16	-.16	.11	.20	-.08
Podrška su mi samo kad dobijem dobru ocjenu.	r									1	.41**	.08	-.22	.22	-.10	.00	.09
Roditelji/skrbnici krive mene.	r										1	.12	-.16	.35**	.09	-.06	.00
Roditelji/skrbnici krive učitelja.	r											1	-.04	.38**	.25*	.38**	-.04
ISPRAVAK	r												1	-.03	-.06	.40**	.25*
LJUTNJA	r													1	.26*	.19	.15
DISTRAKCIJA	r														1	.34**	.07
UTJEHA	r															1	.42**
KRIVNJA	r																1

*. Korelacija značajna na razini 0.01.
 **. Korelacija značajna na razini 0.05.

Što se tiče povezanosti spola i strategija suočavanja (Tablica 2.) vidljivo je da postoji umjerena povezanost spola sa strategijom usmjerenosti na ispravljanje ocjene ($r = -,31$, $p < 0,05$) i traženja utjehe ($r = -0,44$, $p < 0,01$), pri čemu djevojčice češće koriste ove strategije.

Spol učenika pokazuje povezanost s roditeljskom reakcijom: Kažu mi da nema veze ($r = -0,31$, $p < 0,05$) pri čemu djevojčice češće izjavljuju da roditelji reagiraju na ovaj način. Dob učenika povezana je s roditeljskom reakcijom podrške (Podrška su mi samo kad dobijem dobru ocjenu- $r = 0,24$, $p < 0,05$), te roditeljskim okrivljavanjem ($r = 0,24$, $p < 0,05$) gdje stariji učenici češće percipiraju ovakve reakcije roditelja.

6. Rasprava

Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da se učenici najčešće opredjeljuju za strategiju usmjerenosti na popravljavanje loše ocjene, dok strategiju ljutnje koristi najmanji broj učenika (Tablica 1.). Prema tome, može se zaključiti da učenici u najvećoj mjeri pribjegavaju rješavanju problema odnosno usmjereni su da što prije poprave dobivenu lošu ocjenu. S druge strane, pokazalo se da najmanji broj učenika upotrebljava strategiju ljutnje što može dovesti do zaključka da učenici shvaćaju da agresija odnosno ljutnja neće riješiti problem loše ocjene te da su svjesni da oni sami moraju uložiti trud i vrijeme kako bi ocjena bila bolja. Rezultati istraživanja koje je proveo Mavar (2009) podudaraju se s rezultatima dobivenim u ovom istraživanju. Rezultati pokazuju da i adolescenti najčešće pribjegavaju strategiji rješavanja problema uz koju je još značajna i podrška prijatelja, dok najrjeđe koriste emocionalne reakcije odnosno ljutnju (Mavar, 2009).

Nadalje, istraživanje je pokazalo da je niska, ali statistički značajna povezanost dobi učenika s njihovom reakcijom usmjerenosti na ispravljanje ocjene pri čemu stariji učenici ipak u malo većoj mjeri koriste strategiju usmjerenosti na ispravljanje ocjene. Također, iz istraživanja proizlazi da postoji umjerena povezanost dobi učenika s korištenjem strategije ljutnje. Jednako kao i strategija usmjerenosti na ispravljanje ocjene tako i reakciju ljutnje u većoj mjeri koriste stariji učenici u odnosu na mlađe

učenike. Brdar i Rijavec (1997) provode istraživanje na učenicima od 3. do 8. razreda te dolaze do rezultata da mlađi učenici odnosno učenici trećeg, četvrtog i petog razreda najčešće koriste strategiju rješavanja problema, dok učenici šestih, sedmih i osmih razreda zastupaju strategiju emocionalnih reakcija. Učenici petih razreda češće se okreću socijalnoj podršci u odnosu na učenike trećih i četvrtih razreda, dok je samookrivljavanje najzastupljenije kod učenika trećih razreda i znatno se razlikuje od ostalih razreda (Brdar, Rijavec, 1997).

S obzirom na spol učenika vidljiva je umjerena povezanost spola učenika sa strategijama usmjerenosti na ispravljanje ocjena i traženje utjehe gdje je utvrđeno da ovu strategiju češće koriste djevojčice u odnosu na dječake. Mavar (2009) dolazi do istih rezultata koji potvrđuju da djevojčice češće koriste strategiju rješavanja problema odnosno usmjerene su ispravljanje problema, dok dječaci češće odustaju od problema i potiskuju ga.

Istraživanje je pokazalo da postoji povezanost roditeljske reakcije “Kažu mi da nema veze”, za lošu ocjenu, i spola. Prema rezultatima istraživanja na ovaj način najčešće reagiraju roditelji djevojčica. Dokazano je da je dob učenika povezana s reakcijom roditeljske podrške odnosno reakcijom “Podrška su mi samo kad dobijem dobru ocjenu” te s roditeljskim okrivljavanjem. S ovim reakcijama roditelja češće se susreću stariji učenici u odnosu na mlađe učenike.

7. ZAKLJUČAK

Stres je postao sastavni dio naše svakodnevice i nemoguće ga je izbjeći. Shodno tome i djeca se susreću sa stresom već od najranijih dana svog života. Taj stres se povećava polaskom u školu gdje se djeca susreću s novim obavezama, očekivanjima koja pred njih postavljaju njihovi roditelji, učitelji pa na kraju i vršnjaci te s ocjenama koje na kraju prikazuju njihov uspjeh ili neuspjeh. Sve te situacije čine vrlo stresno okruženje za dijete stoga je važno da nauči koristiti razne strategije suočavanja sa stresom. Ovaj rad ispituje strategije suočavanja sa stresom zbog loših ocjena kod učenika šestih i osmih razreda. Provedenim istraživanjem došlo se do rezultata kojima se potvrđuje da postoje spolne i dobne razlike u strategijama suočavanja sa stresom zbog loših ocjena te učenike percepcije roditeljskih reakcija na dobivanje loše ocjene. Prema rezultatima učenici najčešće koriste strategiju usmjerenosti na ispravljanje ocjene, dok najrjeđe koriste ljutnju. S obzirom na dob učenika usmjerenost na ispravljanje ocjene i reakcija ljutnje učestalije su kod starijih učenika nego kod mlađih, dok s obzirom na spol djevojčice češće koriste strategije usmjerenosti na ispravljanje ocjena i traženje utjehe u odnosu na dječake. Roditeljska reakcija “Na lošu ocjenu kažu mi da nema veze” prisutnija je kod roditelja djevojčica. Roditelji starijih učenika odnosno učenika 8. razreda skloniji su reakciji podrške kao i okrivljavanja.

Kao što je ranije navedeno, za djecu školske dobi jedan od najčešćih uzročnika stresa su loše ocjene. Loša ocjena sama po sebi je za učenika vrlo stresna, a taj stres često znaju još više pojačavati roditelji ili učitelji koji su nezadovoljni rezultatom pokazana znanja učenika. Sudeći prema rezultatima istraživanja može se reći da ocjene itekako utječu na učenike te smatram da ih ne bi trebalo stavljati u prvi plan kao što to nažalost većina roditelja i učitelja čini. U prvi plan bi trebalo doći znanje učenika koje je stekao, razumijevanje nastavnog sadržaja i stalno poticanje učenika za napredovanjem i razvijanjem njegovih sposobnosti i vještina. Tada se učenici ne bi susretali u tolikoj mjeri sa stresom zbog loših ocjena te bi vjerojatno bili više motivirani za stjecanje novih znanja i učenje novih vještina. Razne strategije suočavanja sa stresom pomažu učenicima da prihvate dobivenu lošu ocjenu, no stres kao takav nije povoljan za razvoj osobnosti djeteta te može kod djeteta stvoriti strah od škole. Prema tome smatram da bi

roditelji i učitelji trebali prihvatiti svaki djetetov uspjeh i neuspjeh, pokazivati razumijevanje za neuspjeh te poticati učenika da shvati gdje je pogriješio i kako da to popravi. Smatram da bi time se smanjio stres zbog loših ocjena kod učenika, a ujedno učenici bi naučili da u životu ima i uspona i padova te da nikad ne treba odustati već da treba naučiti nešto iz svojih pogrešaka i pokušati ih ne ponoviti.

Smatram da je važno za svako dijete da nauči kako se nositi sa stresom budući da ih razne stresne situacije čekaju i nakon završetka školovanja odnosno u daljnjem životu. Ukoliko djeca nauče kontrolirati stresne situacije te znaju na koji način da spriječe stres odnosno ovladavaju raznim strategijama suočavanja sa stresom tada će se lakše snalaziti u budućim stresnim situacijama. Kada djeca shvate da njihov jedan neuspjeh odnosno jedna loša ocjena ne znači cjelokupan neuspjeh u školovanju tada će učenici početi ovladavati raznim strategijama suočavanja sa stresom te će taj stres djelovati na učenike motivirajuće i poticati želju za napretkom.

8. Literatura

- Brdar, I., Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju? *Psihologijske teme*, 15 (1), 129-150.
- Brdar, I., Rijavec, M. (1997). Suočavanja sa stresom zbog loše ocjene - konstrukcija upitnika. *Društvena istraživanja*, 4-5 (30-31), 599-617.
- Debeljak, I. (2014). *Roditeljevo razumijevanje djetetove školske ocjene proizašle iz pretpostavki za učenje*. (Diplomski rad) Zagreb: Sveučilište u Zagrebu - Filozofski fakultet - Odsjek za pedagogiju
- Hrvatska enciklopedija (2020). <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=58387> pristupljeno: 1.4.2020.
- Jambrović Čugura, I. (2011). *Psihologija - priručnik za pripremu ispita na državnoj maturi*. Zagreb: PROFIL.
- Juras, K., Knežević, B., Golubić, R., Milošević, M., Mustajbegović, J. (2009). Stres na radu: Mjere prepoznavanja, rješenja i prevencije. *Sigurnost*, 51 (2), 121-126.
- Kalebić Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*, 15 (1), 7-24.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lučanin, D. (2014). Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. *Sigurnost*, 56 (3), 223-234.
- Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6, 121-129.

Roknić, R, Županić, M. (2016). Suočavanje sa stresnim situacijama kod studenata zdravstvenog veleučilišta – usporedba suočavanja sa stresnim situacijama među studentima prve i treće godine. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 12 (47), 68-75.

Solak, D. (2018). *Stres kod djece osnovnoškolskog uzrasta*. (Diplomski rad) Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu - Filozofski fakultet - Odsjek za psihologiju

Stojčević, A., Rijavec, M. (2008). Provjera djelotvornosti programa učenja strategija suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u osnovnoj. *Napredak*, 149 (3), 326-338.

Subotić, S., Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. (2008). Školski stres i neka obilježja ličnosti kao prediktori suicidalnosti adolescenata. *Psihologijske teme*, 17 (1), 111-131.

Ščibajlo, D. (2019). *Učeničeva percepcija stresa prilikom etape provjeravanja i ocjenjivanja u srednjoškolskoj nastavi informatike*. (Diplomski rad) Zagreb: Filozofski fakultet - Odsjek za informacijske i komunikacijske znanosti

Šipura, R. (2015). *Stres i tjelesno zdravlje*. (Diplomski rad) Slavonski Brod: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku - Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti - Dislocirani studij u Slavonskom Brodu

Trankiem, B. (2009). *Stres u razredu*. Zagreb: PROFIL.

Vulić-Prtorić, A. (1997). Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru*, 36 (13), 135-146.

Prilog 1. Anketni upitnik korišten u istraživanju

Poštovani,

hvala Vam što ste odlučili izdvojiti svoje vrijeme za ispunjavanje ovog upitnika. Upitnikom se provodi istraživanje u svrhu pisanja diplomskog rada na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, Odsjek u Čakovcu. Cilj istraživanja je ispitati koje su strategije suočavanja sa stresom zbog loših ocjena kod učenika 6. i 8. razreda.

Istraživanje je u potpunosti anonimno te će se podaci koristiti samo u svrhu navedenog istraživanja te neće biti dostupni na uvid drugim pojedincima ili organizacijama. Vaše sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno te ukoliko želite možete odustati u bilo kojem trenutku.

Hvala Vam na sudjelovanju!

Spol:

- Ženski
- Muški

Dob:

- 11 godina
- 12 godina
- 13 godina
- 14 godina

Razred:

- 6. razred
- 8. razred

Na svaku tvrdnju odgovorite tako da zaokružite jedan od pet ponuđenih odgovora. Molim Vas da odaberete onaj odgovor koji je za Vas najtočniji i koji najbolje opisuje Vaše ponašanje u situacijama kada dobijete lošu ocjenu. Pri tome brojevi znače sljedeće:

- 1 - NIKADA se tako ne ponašam
- 2 - RIJETKO se tako ponašam
- 3 - PONEKAD se tako ponašam
- 4 - ČESTO se tako ponašam
- 5 - GOTOVO UVIJEK se tako ponašam

1. Što radiš kada dobiješ lošu ocjenu? Kako pokušavaš riješiti tu situaciju?

Ispravljanje te ocjene postaje mi najvažniji zadatak.	1	2	3	4	5
Odlučim da ću se javiti sljedeći sat i ispraviti ocjenu.	1	2	3	4	5
Više učim taj predmet da ispravim ocjenu.	1	2	3	4	5
Uložim poseban napor da se to više ne dogodi.	1	2	3	4	5
Razmišljam zašto sam dobio lošu ocjenu.	1	2	3	4	5

- 1 - NIKADA se tako ne ponašam
- 2 - RIJETKO se tako ponašam
- 3 - PONEKAD se tako ponašam
- 4 - ČESTO se tako ponašam
- 5 - GOTOVO UVIJEK se tako ponašam

2. Kako se ponašaš kada dobiješ lošu ocjenu?

Posvađam se s nekim.	1	2	3	4	5
Izderem se na nekoga.	1	2	3	4	5
Potučem se s nekim slabijim od sebe.	1	2	3	4	5
Psujem.	1	2	3	4	5
Ljutim se na sebe i sve oko sebe.	1	2	3	4	5

- 1 - NIKADA se tako ne ponašam
- 2 - RIJETKO se tako ponašam
- 3 - PONEKAD se tako ponašam
- 4 - ČESTO se tako ponašam
- 5 - GOTOVO UVIJEK se tako ponašam

3. Što radiš kako bi prestao/la misliti o lošoj ocjeni koji su dobio/la?

Mislim o nečemu drugom kako bih zaboravio.	1	2	3	4	5
Šalim se s prijateljima da malo zaboravim.	1	2	3	4	5
Zabavi m se nečim što volim raditi.	1	2	3	4	5
Potražim društvo za zabavu.	1	2	3	4	5
Pokušavam to zaboraviti.	1	2	3	4	5
Ne želim o tome razmišljati.	1	2	3	4	5
Podsjećam sam sebe da ima dosta predmeta koji mi idu bolje.	1	2	3	4	5

- 1 - NIKADA se tako ne ponašam
- 2 - RIJETKO se tako ponašam
- 3 - PONEKAD se tako ponašam
- 4 - ČESTO se tako ponašam
- 5 - GOTOVO UVIJEK se tako ponašam

4. Kako se ponašaš kada trebaš podršku zbog loše ocjene?

Tražim utjehu kod prijatelja u razredu.	1	2	3	4	5
Tražim pomoć od prijatelja.	1	2	3	4	5
Izjadam se prijatelju.	1	2	3	4	5
Požalim se svima koji su u mojoj blizini.	1	2	3	4	5

- 1 - NIKADA se tako ne ponašam
- 2 - RIJETKO se tako ponašam
- 3 - PONEKAD se tako ponašam
- 4 - ČESTO se tako ponašam
- 5 - GOTOVO UVIJEK se tako ponašam

5. Kada dobijem lošu ocjenu...

Ljutim se na sebe.	1	2	3	4	5
Krivim sebe što nisam više učio.	1	2	3	4	5
Cijeli dan razmišljam o tome.	1	2	3	4	5
Stidim se.	1	2	3	4	5
Shvatio sam da sam premalo učio i odlučio da se to više ne dogodi.	1	2	3	4	5
Tužan sam i potišten.	1	2	3	4	5

- 1 - NIKADA se tako ne ponašaju
- 2 - RIJETKO se tako ponašaju
- 3 - PONEKAD se tako ponašaju
- 4 - ČESTO se tako ponašaju
- 5 - GOTOVO UVIJEK se tako ponašaju

6. Kako tvoji roditelji/skrbnici reagiraju zbog loše ocjene?

Kažu mi da nema veze.	1	2	3	4	5
Potiču me da ispravim lošu ocjenu.	1	2	3	4	5
Viču na mene.	1	2	3	4	5
Dobijem neku kaznu.	1	2	3	4	5
Pomažu mi u učenju za ispravak ocjene.	1	2	3	4	5
Podrška su mi bez obzira kakvu ocjenu dobijem.	1	2	3	4	5
Podrška su mi samo kad dobijem dobru ocjenu.	1	2	3	4	5
Roditelji/skrbnici krive mene.	1	2	3	4	5
Roditelji/skrbnici krive učitelja.	1	2	3	4	5

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ovim potpisom izjavljujem da je ovaj rad rezultat mog vlastitog rada uz mentorstvo doc. dr. sc Tee Pahić. Rad se temelji na objavljenoj i citiranoj literaturi te na provedenom istraživanju. Niti jedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način odnosno svaki prepisan dio je citiran te niti jedan dio rada ne krši autorska prava. Izjavljujem da niti jedan dio rada nije korišten za izradu bilo kojeg drugog rada.

(potpis)