# mr.sc. Sandra Lacić, prof. bio. i kem., OŠ Brodarica, Šibenik

# Višnja Šuperba, prof. mat. i fiz., OŠ Brodarica, Šibenik

**Mentalna otpornost i samopouzdanje**

**Sažetak**

Danas živimo u svijetu u kojem je znanje lako dostupno, informacije putuju nevjerojatnom brzinom, a očekivanja društva stalno rastu. U takvom svijetu sve više govorimo o važnosti mentalnog zdravlja. Uz mentalno zdravlje, jednako su važne i mentalna otpornost te samopouzdanje – dvije vještine koje često čine razliku između uspjeha i odustajanja, između napretka i stagnacije, između sretnog i nesretnog života.

Živimo u vremenu brzih tehnoloških promjena, velikih društvenih izazova i neprestanih zahtjeva za uspjehom. Sve to snažno utječe na emocionalno i mentalno zdravlje, posebno kod mladih koji se tek formiraju kao osobe.

**Ključne riječi**

Mentalno zdravlje, samopouzdanje, uspjeh

**Uvod**

Djeca i mladi danas su izloženi brojnim izazovima: akademski pritisci, poput očekivanja za odličnim ocjenama i uspjehom na ispitima.; strah od neuspjeha, koji može dovesti do osjećaja srama i tjeskobe; obiteljski problemi, kao što su razvod roditelja ili nedostatak emocionalne podrške; ekonomska nesigurnost, koja stvara dodatne brige; vršnjačko nasilje – verbalno, fizičko, a sve češće i digitalno.

Mladi su svakodnevno izloženi sadržajima na društvenim mrežama, gdje se često uspoređuju s drugima – s "idealnim" životima koji su u stvarnosti često uljepšani. Ove usporedbe mogu stvoriti osjećaj nesigurnosti, manje vrijednosti i usamljenosti.

Mentalna otpornost nije urođena – ona se razvija. To je sposobnost da se osoba nosi sa stresom, krizama, neuspjesima i promjenama, a da pri tome zadrži emocionalnu stabilnost.

Otpornost ne znači da osoba ne osjeća bol ili tugu – već da zna kako se iz njih vratiti jača. Primjerice, učenik koji ne zadovolji na ispitu, ali nauči iz pogreške i ponovno pokuša, pokazuje otpornost.

Ključni elementi mentalne otpornosti uključuju: samoregulaciju emocija, sposobnost rješavanja problema, vjerovanje u vlastite sposobnosti, podršku iz okoline**.**

Samopouzdanje je uvjerenje da možemo uspješno izvršiti zadatak ili se nositi s izazovom. Djeca i mladi koji vjeruju u sebe lakše donose odluke, ne boje se izreći svoje mišljenj, spremniji su suočiti se s promjenama, imaju bolje međuljudske odnose.

Samopouzdanje ne nastaje samo od sebe – razvija se u obitelji, školi, kroz uspjehe, ali i kroz podršku kada pogriješimo. Zato je uloga okoline izuzetno važna.

**Metodologija**

U okviru našeg projekta proveli smo istraživanje među učenicima (anketa) kako bismo bolje razumjeli s čime se suočavaju. Istraživanje je provedeno putem anonimne ankete izrađene u MS Formsu.

# Aktivnosti učenika (analiza ankete)

Anketa provedena među 131 učenikom od petog do osmog razreda pružila je uvid u njihovu percepciju školskog okruženja, emocionalnog stanja, odnosa s vršnjacima i korištenja tehnologije.

Najviše učenika dolazi iz osmog razreda (39), a najmanje iz šestog (18). Većinu čine djevojke (56%).

76% učenika osjeća se prihvaćeno u razredu. Više od polovice (52%) doživjelo je neki oblik zadirkivanja ili isključenja. Većina učenika (98) ima osobu kojoj se može povjeriti. 62.6% ima barem jednog prijatelja kojem vjeruje.

44.3% učenika zadovoljno je svojim uspjehom, dok 6.9% nije. Stres zbog školskih obveza osjeća 45.1% učenika, najčešće povremeno. Samo četvrtina učenika smatra da ima dovoljno vremena za odmor. 15% osjeća pritisak roditelja zbog ocjena. Većina učenika vjeruje u svoju vrijednost neovisno o ocjenama.

77% učenika voli i prihvaća sebe. 56% se većinu vremena osjeća sretno i opušteno. Većina učenika nema većih problema sa snom.

87% učenika ima odraslu osobu kojoj vjeruje. 77% provodi više od 3 sata dnevno na mobitelu ili društvenim mrežama. 14% smatra da društvene mreže utječu na njihovo raspoloženje.

## Zaključak

Učenici se uglavnom osjećaju prihvaćeno i sigurno, s dobrim odnosima s vršnjacima i odraslima. Ipak, prisutni su izazovi poput stresa, roditeljskog pritiska i utjecaja tehnologije na emocionalno stanje.

Preporuke za školu: nastaviti s radionicama o emocijama i rješavanju konflikata, oganizirati edukacije o stresu za učenike i roditelje, jačati povjerenje između učenika i nastavnika, redovito provoditi individualne i grupne razgovore, ograničiti količinu domaćih zadataka i poticati fizičku aktivnost, uključiti stručnjake za mentalno zdravlje u školske aktivnosti.

**Literatura**

1. Grančić, A. (2024).
*Otpornost, socijalna podrška i strah od propuštanja kao prediktori psihološke dobrobiti mladih.* Diplomski rad, Hrvatsko katoličko sveučilište.
2. Sviben, F. (2017).
*Rizični i zaštitni faktori mentalnog zdravlja kod adolescenata.*
Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu – Hrvatski studiji.
3. Karakas-Lipovac, A. (2021).
*Jesu li otporniji ujedno i sretniji? Konstrukcija novog mjernog instrumenta za otpornost.* Časopis *Psychē*, Filozofski fakultet u Zagrebu.