

Univerzitet u Sarajevu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**SOCIJALNA ANKSIOZNOST STUDENATA I PRILAGODBA NA STUDIJ**

Završni magistarski rad

Student: Sadeta Fetahović

Mentor: Doc.dr. Amela Dautbegović

Sarajevo, 2020

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. OPERACIONALIZACIJA SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI.....</b>	<b>3</b>
<b>3. FAKTORI KOJI DOPRINOSE RAZVOJU SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI....</b>	<b>7</b>
<i>Spol.....</i>	<i>8</i>
<i>Osobine ličnosti.....</i>	<i>8</i>
<i>Temperament .....</i>	<i>10</i>
<i>Privrženost roditeljima i stil roditeljstva.....</i>	<i>11</i>
<i>Izloženost nasilju tokom djetinjstva.....</i>	<i>13</i>
<b>4. SOCIJALNA ANKSIOZNOST I RAZLIČITI ASPEKTI PRILAGODBE NA STUDIJ .....</b>	<b>15</b>
<i>Socijalna anksioznost i akademska prilagodba na studij.....</i>	<i>16</i>
<i>Socijalna anksioznost i socijalna prilagodba na studij.....</i>	<i>18</i>
<i>Socijalna anksioznost i osobno-emocionalna prilagodba na studij.....</i>	<i>21</i>
<b>5. PREVENTIVNE AKTIVNOSTI I INTERVENCIJE U TRETIRANJU SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI .....</b>	<b>23</b>
<i>Unapređenje socijalnih kompetencija .....</i>	<i>25</i>
<i>Modifikacija interpretacijske pristrasnosti .....</i>	<i>25</i>
<i>Prijatelji (The FRIENDS program).....</i>	<i>27</i>
<b>6. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>29</b>
<b>LITERATURA : .....</b>	<b>31</b>

## **SOCIJALNA ANKSIOZNOST STUDENATA I PRILAGODBA NA STUDIJ**

Sadeta Fetahović

### **SAŽETAK**

Strah i tjeskoba u socijalnim situacijama, u kojima osoba očekuje da će biti procjenjivana od strane drugih, osnovne su karakteristike socijalne anksioznosti. Ova vrsta anksioznosti često je prisutna u studentskoj populaciji, a njeni efekti tokom studiranja mogu biti veoma negativni. Studenti sa visokom razinom socijalne anksioznosti mogu imati poteškoće prilikom obavljanja fakultetskih aktivnosti, pri čemu im je i sam proces prilagodbe na studij otežan. Cilj ovog rada je sistematizacijom dosadašnjih saznanja iz ovog područja ukazati na odnos socijalne anksioznosti i različitih aspekata prilagodbe na studij, te ukazati na određene preventivne mjere. Pregledom rezultata dosadašnjih istraživanja ukazano je na određena osobna obilježja i okolinske faktore koji mogu doprinijeti višoj razini socijalne anksioznosti. Kao najistaknutiji u literaturi jesu spol, osobine ličnosti, temperament, privrženost roditeljima i stil roditeljstva, te izloženost nasilju tokom djetinjstva (porodično i vršnjačko nasilje). U okviru rada je prikazan i odnos socijalne anksioznosti i akademske, socijalne i osobno-emocionalne prilagodbe na studij. Rezultati istraživanja su konzistentni u tome da socijalna anksioznost otežava realizaciju akademskih aktivnosti koje zahtjevaju javni govor (prezentacije, seminari), narušava njihove socijalne odnose te može dovesti do razvoja drugih emocionalnih problema. Najčešće zbog straha od ismijavanja i odbacivanja, osobe sa visokom razinom socijalne anksioznosti, sklone su izbjegavajućim ponašanjima, koja primjenjuju u mnogim socijalnim situacijama. Izbjegavanjem različitih akademskih aktivnosti, ali i druženja, studentima je usporena integracija u fakultetsko okruženje. U radu je dat i prikaz pojedinih preventivnih programa, kao što su unapređivanje socijalnih kompetencija, Modifikacija interpretacijske pristrasnosti i program the FRIENDS.

***Ključne riječi:*** socijalna anksioznost, studenti, prilagodba na studij.

## 1. UVOD

Socijalne situacije, kojima je ljudska populacija svakodnevno izložena, kod određenog broja osoba izazivaju velike količine tjeskobe i straha. Tako pretjerani osjećaj straha opisan je kao socijalna anksioznost. Socijalna anksioznost vezuje se za socijalne situacije u kojima osoba može biti procjenjivana od strane drugih, a karakterizira je strah od sramoćenja ili odbacivanja (Spokas, Luterek i Heimberg, 2009). Kako literatura navodi, smatra se da između 20-41% populacije doživljava odrađeni stepen anksioznosti ili nelagode tokom socijalnih situacija (Curran, 1977; Zimbardo, 1977; prema Beidel, Turner i Dancu, 1985). Pokazalo se da je prevalencija socijalne anksioznosti od 7-13% kod adolescenata i odraslih osoba, što je čini relativno čestom (Furmark, 2002; prema Russell i Topham, 2012). Kako je tokom života neizbježna komunikacija sa ljudima iz okoline, socijalno anksiozne osobe, jednako kao i osobe koje nisu socijalno anksiozne, moraju se izlagati socijalnim interakcijama.

Jedan od bitnijih faktora za pojedinca, kao i za njegovu socijalnu anksioznost, jesu okolnosti u kojima će biti ocjenjivan i procjenjivan od strane drugih osoba. Kao takvu možemo navesti fakultetsko okruženje, odnosno polazak na studij, tokom kojeg se studenti često nalaze u situacijama kada trebaju iskazati svoje mišljenje, dobiti povratnu informaciju i biti ocjenjeni za vlastito znanje. Polazak na studij za svakog adolescenta predstavlja promjenu te zahtjeva prilagodbu na novu situaciju. Pojam prilagodba se odnosi na adekvatno odgovaranje pojedinca na zahtjeve okoline (Dautbegović i Zvizdić, 2017). Abdulah i Elias (2009; prema Arjanggi i Kusumaningsih, 2016) definišu prilagodbu kao interakciju pojedinca sa okolinom. Kod nekih adolescenata prilagodba na studij predstavlja jednostavan i lagan proces, dok nekima isti taj proces prilagodbe protiče manje uspješno (Gerdes i Mallinckrodt, 1994). Oni studenti koji ne osjećaju spremnost da se nose sa novim fakultetskim izazovima, mogu postati osjetljivi na razvoj anksioznosti i depresije (Mutambara i Bhebe, 2012).

U istraživanjima o prilagodbi na studij, uočeno je da se najčešće izučavaju efekti osobnih i okolinskih varijabli. Među osobne varijable ubrajaju se spol (Duchesne, Ratelle, Larose i Guay, 2007; prema Perak, 2017), dob (Livneh i Wilson, 2003; prema Perak, 2017), osobine ličnosti, motivacija za postignućem, usmjerenost ka cilju, atribucija uzročnosti, suočavanje sa stresom, percipirani odnos sa roditeljima i psihološko stanje studenta (Baker, 2004; prema Živčić-Bećirević, Smojver-Ažič, Kukić

i Jasprica, 2007). Dok okolinske varijable čine obilježja porodice, odgojni stilovi zastupljeni u porodici, te podrška koju roditelji pružaju, kao i različiti stresori (Perera i DiGiacomo, 2015; prema Perak, 2017).

Prema podacima iz literature o studentskoj prilagodbi, uočena je velika prisutnost emocionalnih, socijalnih i motivacijskih problema kod studenata, a koji im stvaraju teškoće prilikom učenja i izbora studija, te vode ka akademskom neuspjehu (Heppner i Neal, 1983; prema Živčić-Bećirević i sur., 2007). Psihološka nelagoda, somatske smetnje, anksioznost, te nisko samopoštovanje, neki su od emocionalnih problema koji su prisutni kod studenata, a mogu biti jedan od uzroka za odustajanje od studiranja (Živčić-Bećirević i sur., 2007).

Dolazak na studij, pred adolescenta stavlja niz obaveza sa kojima se ranije nije susretao. Studenti prve godine, pored dobrog akademskog uspjeha, nastoje uspostaviti i izgraditi odnose sa ljudima iz nove okoline. Noseći se sa brojnim obavezama, navodi se niz simptoma koje doživljavaju studenti prvih godina na fakultetu, a to su depresivnost, anksioznost, povučенost i usamljenost (Arjanggih i Kusumaningsih, 2015). Proces prilagodbe na studij često je otežан raznim faktorima kao što su promjena mjesta boravka tokom studija, dolazak u novi kulturološki kontekst, privikavanje na život izvan porodice te na život u domu sa nepoznatim osobama (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Istraživanjima se pokazalo da studenti koji napuštaju porodicu za vrijeme studija, razvijaju osjećaj čežnje za domom (*homesickness*), a koji su Fisher i Hood (1987; prema Paul i Brier, 2001) definirali kao složeno kognitivno-motivacijsko-emocionalno stanje, tokom kojeg se javlja čežnja, kao i zaokupljenost mislima o domu. Smatra se da pored odvajanja od roditelja, mladima nedostaju i prijatelji koje ostavljaju iza sebe, a što u konačnici može otežavati njihovu prilagodbu novoj okolini (Paul i Brier, 2001).

Kako polaskom na fakultet, adolescenti ulaze u razdoblje promjena i suočavaju se sa novim okolnostima, ovaj period njihovog života veoma je osjetljiv te pogoduje razvoju socijalne anksioznosti. Upravo zbog mnoštva nepoznatih situacija, mladima je veoma bitna podrška kako bi se očuvalo njihovo mentalno zdravlje i spriječio razvoj psiholoških poremećaja. Iz preventivnih razloga, veoma je bitno da se socijalna anksioznost što ranije prepozna i tretira na adekvatan način. Kako je fakultet mjesto na kojem su veoma uočljive negativne posljedice socijalne anksioznosti, preventivne aktivnosti su od velikog značaja, a sastojale bi se iz toga da se studenti prvih godina

informiraju o ovoj temi. Prepoznavanje vlastitih simptoma socijalne anksioznosti, ali i uočavanje istih kod kolega, te pružanje podrške značajno može doprinijeti lakšem nošenju sa ovim tipom anksioznosti (Jurin, 2012). Socijalna anksioznost se uspješno tretira i nizom psihoterapijskih tretmana. Kognitivno-bihevioralne intervencije su se pokazale kao efikasne za tretman socijalne anksioznosti kod djece i adolescenata. Neke od tehnika koje su primjenjive jesu izlaganje, trening socijalnih vještina i primjenjena relaksacija (Rodebaugh, Holaway i Heimberg, 2004).

Oslanjajući se na dosadašnja saznanja u ovom području, ovim radom će se nastojati odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Šta je socijalna anksioznost i koji faktori doprinose razvoju socijalne anksioznosti?
2. Kakav je odnos socijalne anksioznosti i različitih aspekata prilagodbe (akademske, socijalne i osobno-emocionalne) na studij?
3. Koje su preventivne aktivnosti i intervencije u tretiranju socijalne anksioznosti?

## **2. OPERACIONALIZACIJA SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI**

Anksioznost koja nastaje iz očekivane ili stvarne evaluacije od strane drugih u realnim ili zamišljenim socijalnim situacijama, naziva se socijalna anksioznost (Schlenker i Leary, 1982). Dok niske razine anksioznosti u socijalnim situacijama nisu štetne, čak mogu i koristiti osobi, visoke razine socijalne anksioznosti vode ka zabrinutosti zbog reakcija drugih, sumnji u vlastite sposobnosti, narušavanju socijalne i radne izvedbe (Topham, 2009).

Socijalna anksioznost se može javljati u dva oblika. To su *specifična socijalna anksioznost*, u kojoj osoba osjeća anksioznost samo u nekim socijalnim situacijama, kao na primjer prilikom jedenja ili performansa, u prisutnosti drugih, te *generalizirana socijalna anksioznost*, koja predstavlja anksioznosti u gotovo svim socijalnim

situacijama u kojima se osoba može naći (APA, 1987, 1994; prema Norton, Cox, Hewitt i McLeod, 1997). Razlike koje su uočene između specifične i generalizirane socijalne anksioznosti jesu dob u kojoj se prvi put javlja anksioznost, srčana pobuđenost, te nivo i tip anksioznosti (Holt, Heimberg i Hope, 1992; prema Norton i sur., 1997). Osobe sa generaliziranom socijalnom anksioznošću izložene su negativnijoj samoprocjeni, te doživljavaju negativnije efekte anksioznosti u poređenju sa specifično socijalno anksioznim osobama (Turner, Beidel, Townsley, 1992; prema Norton i sur., 1997).

Za socijalnu anksioznost vezuju se dva tipa socijalnog straha, to su strah od procjene drugih ljudi i anksioznost u socijalnim interakcijama. Strah od procjene drugih ljudi se javlja kada osoba biva posmatrana od strane drugih, ili to očekuje, dok se anksioznost u socijalnim interakcijama javlja prilikom komunikacije sa drugim ljudima (Mattick i Clarke, 1998; prema Komadina, Juretić i Živčić-Bećirević, 2013).

Socijalna anksioznost se može objasniti kroz četiri sljedeća pristupa (Leary, 1982; prema Schlenker i Leary, 1982):

*Model deficita vještina* socijalnu anksioznost objašnjava kao posljedicu neadekvatnih i neprikladnih socijalnih vještina koje osoba posjeduje (Bellack i Hersen, 1979; Curran, 1977; prema Schlenker i Leary, 1982; Trower, Brayant i Argyle, 1978; prema Lucock i Salkovskis, 1988). Prema ovom modelu, socijalna anksioznost se smanjuje unapređivanjem socijalnih vještina (Bander, Steinke, Allen i Mosher, 1975; Bellack i Harsen, 1979; Curran, 1977; prema Schlenker i Leary, 1982).

Prema *modelu kognitivne samo-evaluacije*, socijalna anksioznost nastaje iz percepcije pojedinca o njegovim ličnim nedostacima (Rehm i Marston, 1968; prema Schlenker i Leary, 1982). Socijalno anksiozna osoba podcjenjuje svoje socijalne vještine, od svoje izvedbe malo očekuje, te se procjenjuje negativnije nego što to stvarno jeste (Cacioppo, Glass i Merluzzi, 1979; Clark i Arkowitz, 1975; Gilkinson, 1943; Glass, Merluzzi, Biever i Larsen, 1982; Smith i Sarason, 1975; prema Schlenker i Leary, 1982).

*Model klasičnog uvjetovanja* objašnjava socijalnu anksioznost kao posljedicu uparivanja neutralnog stimulusa sa averzivnom socijalnom situacijom (Wolpe, 1973; prema Schlenker i Leary, 1982; Wolpe, 1969; prema Lucock i Salkovskis, 1988).

Posljednji od pomenuta četiri pristupa, jeste *pristup crta ličnosti* prema kojem je socijalna anksioznost objašnjena kao jedna od glavnih crta ličnosti kod pojedinca (Cattell, 1973; Crozier, 1979; Leyman, 1940; prema Schlenker i Leary, 1982).

Socijalna anksioznost, prema Holtu i saradnicima (1992) može biti pojačana određenim situacijama, koje možemo podijeliti u četiri kategorije. U prvu kategoriju spadaju situacije koje uzrokuju najjaču anksioznost, a čine je formalni govor i interakcija (govor na sastanku, govor pred publikom, i sl.). U drugu kategoriju spadaju situacije koje se odnose na neformalni govor i interakcije (susreti sa nepoznatim licima, telefonski razgovor sa nepoznatom osobom, i sl.). Situacije koje podrazumijevaju asertivno ponašanje, spadaju u treću kategoriju. Najčešće su to situacije u kojima treba iskazati neslaganje ili razgovarati sa autoritetom. Četvrtu kategoriju čine situacije u kojima osoba treba izvršiti neku radnju, a da je pri tom posmatrana od strane drugih (Juretić, 2008; Vukić, 2018).

Leary i Kowalski (1995) smatraju da je socijalna anksioznost rezultat zabrinutosti koju pojedinac ima za svoju samoprezentaciju, a koja se javlja zajedno sa strahom od negativne evaluacije drugih (Creed i Funder, 1998). Bilo u stvarnim ili zamišljenim socijalnim situacijama, želja da se ostavi dobar utisak na druge osobe, odnosno napravi što bolja samoprezentacija, najčešće vodi ka jačanju socijalne anksioznosti (Schlenker i Leary, 1992).

Prema spoznajama do kojih je došao Moskovitch (2008) kod socijalno anksioznih osoba javlja se zabrinutost koja proizlazi iz sumnje o vlastitim kompetencijama, odnosno iz toga da li će udovoljiti socijalnim očekivanjima ili normama (Komadina i sur., 2013). Socijalno anksiozne osobe teže ostavljanju dobrog utiska na druge, međutim često je prisutan strah da u tome neće uspjeti. Kako bi izbjegli negativnu procjenu, socijalno anksiozne osobe nastoje sakriti osobine kojima nisu zadovoljne (Rodebaugh, 2009; prema Komadina i sur., 2013). Takvo ponašanje često rezultira povlačenjem i izbjegavanjem socijalnih situacija, a interakcija u kojoj sudjeluju biva skromna, zbog čega društvo socijalno anksiozne pojedince vidi kao nezainteresirane, hladne i distancirane osobe (Creed i Funder, 1998). Upravo zbog ovakvog ponašanja odnosi koje uspostavljaju sa drugim ljudima, jesu površni, kratkotrajni te manje kvalitetni od odnosa koje izgrađuju neanksiozni pojedinci (Komadina i sur., 2013).

Clark i Wells (1995; prema Juretić, 2008) navode da se u mnogim socijalnim situacijama kod socijalno anksioznih osoba aktivira skup pretpostavki. Misli koje se javljaju u socijalnim situacijama najčešće su negativne i obeshrabrujuće, sačinjene od događaja o mogućim i proživljenim pogreškama (Spurr i Stopa, 2002; prema Juretić, 2008). Samoprocjena kod socijalno anksioznih osoba u socijalnim situacijama je izrazito negativna, pri čemu sebe vide kao manje dominantne i manje društvene osobe (Creed i Funder, 1998). Socijalno anksiozne osobe, o vrednovanju uratka misle znatno više u odnosu na neanksiozne pojedince (Goldfried i sur., 1984; prema Tovilović, 2004). Istraživanjima je pokazano da socijalno anksiozni mladi, svoj uradak ocjenjuju dosta negativnije nego što to čini osobe bez socijalne anksioznosti. Svoju izvedbu procjenjuju kao lošu, iako je za objektivne posmatrača ista ta izvedba bila veoma dobra. Pored toga, zbog prevelike usmjerenosti na sebe, pristrasni su prilikom procjenjivanja straha i nervoze koju osjećaju u socijalnim situacijama, tako što precjenjuju intenzitet osjećaja kojima su izloženi (Miers, Blöte, Bokhorst i Westenberg, 2009). Slično pomenutim nalazima, Cartwright-Hatton, Tschernitz i Gomersall (2005) u svom istraživanju uporedili su grupe djece koja su na skalama anksioznosti (Spilberger state-trait anxiety inventory for children (STAIC)-state version, Spielberger, 1973; The Social Anxiety Scale for children-revised (SASC-R), LaGreca i Stone, 1993; prema Cartwright-Hatton i sur., 2005), postizala visoke i niske skorove. Rezultati istraživanja pokazuju da visoko socijalno anksiozna djeca svoje socijalne vještine procjenjuju kao slabije u odnosu na procjene djece sa nižim nivoom socijalne anksioznosti, uz što smatraju da tokom izvedbe pokazuju značajno više znakova nervoze. Međutim, prema izvještajima objektivnih posmatrača, pomenute razlike nisu bile uočene (Cartwright-Hatton i sur., 2005).

*U nastavku slijedi opis karakteristika koje se javljaju kod socijalno anksioznih osoba :*

- Socijalno anksiozne osobe, zbog potencijalne neugodnosti i uplašnosti bivaju zabrinute da će ih okolina procjeniti kao anksiozne, slabe ili nedovoljno pametne.

- Socijalno anksiozne osobe se boje javnih govora, jer smatraju da će na taj način okolina uočiti određena ponašanja poput drhtanja ruku, podrhtavanja glasa, crvene kože i slično.
- Socijalno anksiozne osobe zbog straha da drugima djeluju nerazumljivo, osjećaju veliku anksioznost prilikom razgovora.
- Socijalno anksioznim osobama, jedenje, pijeње ili čak pisanje na javnim mjestima, može izazvati simptome tjeskobe.
- Socijalno anksiozne osobe, često su usmjerene na sebe, svoje stanje, brinu o tome kako govore i kako izgledaju, pri čemu nastoje sakriti znakove tjeskobe, a sve to im otežava upuštanje u spontane razgovore.
- Socijalno anksiozne osobe brinu o budućim situacijama, te veoma često analiziraju prošla socijalna iskustva.
- Socijalno anksiozne osobe ponekad nastoje izbjeći zadatke, poput druženja sa drugim ljudima, razgovaranje na telefon, odlazak u kupovinu i slično.
- Socijalno anksiozne osobe mogu osjećati opću smetenost, mišićnu napetost, tremor, pojačano lupanje srca, gastrointestinalne smetnje i slično.
- Socijalno anksiozne osobe zbog dugotrajnog doživljavanja navedenih stanja, mogu razviti osjećaj usamljenosti i depresije (Jurin, 2012).

### **3. FAKTORI KOJI DOPRINOSE RAZVOJU SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI**

Istraživanjem ove vrste anksioznosti izdvojio se niz faktora koji mogu doprinijeti njenom razvoju. Neki od najistaknutijih u literaturi jesu spol, osobine ličnosti, temperament, odnos koji se gradi sa bliskim osobama još od djetinjstva, kao i izloženost nasilju tokom djetinjstva, koje na osobu može ostaviti značajan trag (Gazdek, 2014; Rapee i Spence, 2004).

## *Spol*

Brojna su istraživanja, koja se bave pitanjem spolnih razlika pri doživljavanju socijalne anksioznosti. Međutim, rezultati tih istraživanja pokazali su se nekonzistentnim, odnosno u nekim od njih socijalna anksioznost je prisutnija kod ženskog spola (Baños, Botella, Quero i Medina, 2007; Caballo i sur., 2008; Caballo, Salazar, Irurtia, Arias i Nombre, 2013; Hirai, Vernon, Clum i Skidmore, 2011; prema Caballo, Salazar, Irurtia, Arias, Hofmann i sur., 2014) dok druga istraživanja izvještavaju o spolnim razlikama koje nisu statistički značajne (Stewart i Mandrusiak, 2007; Hirai i sur., 2011; Iancu i sur., 2006; prema Caballo i sur., 2014).

U istraživanju koje su proveli Caballo i sur., (2014), prateći spolne razlike u socijalnoj anksioznosti u osamnaest država, pokazalo se da je prevalencija ove vrste anksioznosti veća kod ženskog spola. Uz to, veći rezultati na skalama socijalne anksioznosti zabilježeni su kod ispitanica u gotovo svim državama koje je istraživanje obuhvatalo.

Wittchen i sur. (1999; prema Caballo, Salazar, Irurtia, Arias i Hofmann, 2008) su u svom istraživanju, promatrajući različite socijalne situacije, uočili značajne spolne razlike prilikom jedenja ili pijenja u javnosti, pisanja u prisutnosti druge osobe, prisustvovanja socijalnim događajima i prilikom razgovora sa drugima. U svim pomenutim situacijama, anksioznost o kojoj je izvještavao ženski spol bila je značajno veća. Caballo i sur. (2008) svojim istraživanjem na ispitanicima iz Latino Amerike, Španije i Portugala, potvrdili su postojanje spolnih razlika pri doživljavanju socijalne anksioznosti. Pri čemu su žene pokazivale značajno više anksioznosti u socijalnim situacijama. Parvez i Irshad (2013) su u svom istraživanju također odgovorili na pitanje spolnih razlika u doživljavanju socijalne anksioznosti. Nalazi su pokazali da je rezultat na skali socijalne anksioznosti veći kod ženskih ispitanika u poređenju sa muškim ispitanicima (Parvez i Irshad, 2013).

## *Osobine ličnosti*

“Ličnost je skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na

intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu” (Larsen i Buss, 2008; str. 4). Osobine po kojima se ljudi razlikuju ili sličje jedni drugima nazivaju se crtama ličnosti (Larsen i Buss, 2008). U istraživanjima, koja su se bavila ovim područjem, pokazalo se da određene osobine ličnosti čine osobu osjetljivom za razvoj socijalne anksioznosti (Levinson, Kaplan i Rodebaugh, 2014; prema Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menetti i Weeks, 2015).

U svom istraživanju Vukić (2018) je ispitala ulogu osobina ličnosti u predikciji socijalne anksioznosti i asertivnosti kod adolescenata. Uz skalu socijalne anksioznosti i skalu procjene asertivnosti, primjenjen je i upitnik Velikih pet plus dva (VP+2; Smederevac, Mitrović i Čolović, 2010; prema Vukić, 2018). Upitnik je sačinjen od dimenzija Neuroticizam, Ekstraverzija, Savjesnost, Agresivnost, Otvorenost prema iskustvu, te dimenzije Pozitivna i Negativna valenca, koje predstavljaju skale samoevaluacije. Pozitivna valenca, dimenzija je koja mjeri pozitivnu procjenu sebe i pozitivan stav prema sebi, dok je Negativna valenca dimenzija koja predstavlja negativnu samoevaluaciju. Rezultati istraživanja su pokazali pozitivnu korelaciju između socijalne anksioznosti i skale Neuroticizma, te između socijalne anksioznosti i skale Negativna valenca. Ovakvi rezultati ukazuju da osobe koje postižu visoke skorove na skali Neuroticizma, odnosno često doživljavaju zabrinutost, anksioznost i depresivnost, imat će veću vjerovatnoću za javljanje socijalne anksioznosti. Uz to, ispitanici sa većim skorom na skali Negativne valence, odnosno izraženijim negativnim stavovima prema sebi, imaju veću predispoziciju za javljanje socijalne anksioznosti. Dobiveni rezultati su u skladu sa nalazima istraživanja, u kojem se Neuroticizam izdvojio kao najbolji prediktor socijalne anksioznosti (Alinčić, 2013; prema Vukić, 2018).

Pored toga, istraživanjem je utvrđena negativna korelacija između socijalne anksioznosti i dimenzije Ekstraverzije, odnosno osobe koje postižu niske rezultate na pomenutoj dimenziji, jesu oni pojedinci koji su introvertniji i manje društveni, te kao takvi imaju veću vjerovatnoću za doživljavanje socijalne anksioznosti (Aličić, 2013). Slično pomenutim rezultatima, dimenzija Otvorenost prema iskustvu, odnosno njena faceta Znatizelja, negativno je povezana sa socijalnom anksioznošću te je pozitivno povezana sa blagostanjem i pozitivnim afektima (Kashdan, Rose i Fincham, 2004; prema Nezlek, Schütz, Schröder-Abé i Smith, 2011). Dimenzija Otvorenost prema

iskustvu veoma je značajna za oblikovanje socijalnih odnosa. Visoki rezultati na ovoj dimenziji, znače da je osoba spremna upoznavati i istraživati nove socijalne situacije, kao i širiti krug svojih društvenih aktivnosti, a što je u konačnici može zaštititi od socijalne anksioznosti (McCrae, 1994; prema Kaplan i sur., 2015). Predispozicija za javljanje socijalne anksioznosti prisutnija je kod onih osoba, koje na dimenziji Otvorenost prema iskustvima postižu niske rezultate, odnosno izvještavaju o manjoj spremnosti za suočavanje sa promjenama (Alinčić, 2013).

### *Temperament*

Ponašajni stil djeteta može se opisati preko njegovog temperamenta. Temperament je aspekt ličnosti, koji odražava dječje izražavanje emocija i reagovanje na okolinske podražaje (Vasta, Haith i Miller, 1998). Jerome Kagan (1994) proučavajući dječji temperament, definirao je podjelu na inhibirani i neinhibirani ponašajni stil. Tokom istraživanja utvrđeno je da djeca sa inhibiranim ponašajnim stilom, u dobi od dvije godine, reaguju povlačenjem, prestaju sa vokaliziranjem te se slabije osmjehuju u socijalnim situacijama u kojim su izloženi nepoznatim osobama ili predmetima. Dok dvogodišnja djeca sa neinhibiranim ponašajnim stilom, u socijalnim situacijama lako pristupaju nepoznatim osobama, komunikativna su te se više osmjehuju (Schwartz, Snidman i Kagan, 1999). Ponašajna inhibicija karakterizirana je povlačenjem i negativnim emocijama prilikom susreta sa nepoznatim osobama ili situacijama (Fox, Henderson, Marshall, Nichols i Ghera, 2005; Kagan, 1997; prema Lewis-Morrarty, Dagnan, Chronis-Tuscano, Pine, Henderson i sur., 2014). Prema podacima, ponašajna inhibicija prisutna je kod otprilike 15-20% djece, a pokazala se kao jedan od najpouzdanijih ranih prediktora anksioznosti (Clauss i Blackford, 2012; prema Lewis-Morrarty i sur., 2014).

Istraživanje koje su proveli Schwartz, Snidman i Kagan (1999) ispitalo je odnos temperamenta i socijalne anksioznosti. Ispitanici su bili adolescenti, koji su u dobi od dvije godine bili svrstani u kategorije inhibiranog ili neinhibiranog ponašajnog stila. Rezultati su pokazali da adolescenti koji su u dobi od dvije godine pokazivali inhibirano ponašanje, zapravo oni koji imaju veću vjerovatnoću za javljanje socijalne anksioznosti u adolescenciji. Pored pomenutog, Rapee (2014) je u svom istraživanju, pratio tri

faktora rizika za razvoj socijalne i nesocijalne anksioznosti, među koje je uvrstio i temperament djeteta. U dobi od četiri godine, djeca su na osnovu procjene, svrstana u grupu ponašajno inhibirani ili ponašajno neinhibirani. Na istom uzorku, u dobi od petnaest godina, proveden je intervju kojim su se mjerili simptomi anksioznosti (Anxiety Disorder Interview Schedule for DSM-IV, Parent and Child versions ADIS-PC; prema Rapee, 2014). Rezultati istraživanja su pokazali da su ponašajno inhibirana djeca, u adolescenciji pokazivala značajno više simptoma anksioznosti.

### *Privrženost roditeljima i stil roditeljstva*

Prema teorijama privrženosti kakva je Bowlby-eva (1969), odnos koji djeca uspostavljaju sa svojim primarnim skrbnicima/roditeljima, djeluje na to kako će ta djeca vidjeti sebe, kao i svoju okolinu. Kod one djece, čiji su skrbnici podržavajući i pouzdani, razvit će se sigurna privrženost, dok djeca sa odbacujućim i nepouzdanim skrbnicima razvijaju nesigurnu privrženost. Sigurna privrženost omogućava djetetu osjećaj kompetentnosti i vrijednosti, te je prisutno povjerenje u osobe iz okoline, dok kroz nesigurnu privrženost dijete se vidi kao neprihvaćeno i nekompetentno uz izrazito malo povjerenja u svijet oko sebe (Bretherton i Munholland, 1999; prema Parade, Leerker i Blankson, 2010). Manje kvalitetan odnos između roditelja i djeteta može ostaviti efekat na dječju prilagodbu, kao i povećati rizik za razvoj psiholoških problema, među kojima se najviše istakla anksioznost (Bowlby, 1973; Sroufe, Egeland, Carlson i Collins, 2005; prema Lewis-Morrarty i sur., 2014). Istraživanja koja su se bavila pitanjem privrženosti su pokazala da adolescenti koji su razvili sigurnu privrženost prema roditeljima, su oni pojedinci kod kojih se socijalna anksioznost rjeđe javlja (Papini, Roggman i Anderson, 1991; prema Parade i sur., 2010).

Stil privrženosti odražava se na interpersonalne veze koje osoba gradi tokom svog života, a socijalna anksioznost otežava održavanje kako prijateljskih tako i romantičnih veza. Stoga je Erozkán (2009) u svojoj studiji istraživao odnos između stila privrženosti i socijalne anksioznosti. Koristeći upitnik Griffina i Bartholomewa (1994: prema Erozkán, 2009) utvrđeno je koji od stilova privrženosti imaju studenti koji su bili ispitanici u ovom istraživanju (sigurni, plašljivi, odbijajući i zaokupljeni stil). Pozitivna povezanost socijalne anksioznosti i plašljivog, odbijajućeg i zaokupljenog stila, uočena

je u ovom istraživanju. To znači da su ispitanici kod kojih je bio razvijen neki od pomenutih stilova privrženosti postizali više rezultate na skali socijalne anksioznosti, a da ispitanici sa sigurnom privrženošću postižu manje rezultate na pomenutoj skali (Erozkan, 2009).

Način na koji je dijete u interakciji sa roditeljima, označen je kao stil roditeljstva, a od velike je važnosti za budući razvoj djeteta (Maccoby i Martin, 1983, Baumrind, 1991; prema Rana, Akhtar i Tahir, 2013). U literaturi se izdvajaju četiri različita roditeljska stila, to su: autoritarno, autoritativno, permisivno i zanemarujuće roditeljstvo. Roditeljstvo u kojem roditelji nastoje oblikovati i organizirati ponašanje svoje djece, uz veoma malo topline i podrške koje im pružaju, naziva se autoritarnim. Djeca koja odrastaju u takvom okruženju mogu biti akademski uspješna, ali pokazuju nisku socijalnu aktivnost, nisku razinu samopouzdanja, bojažljiva su i povučena, uz prisutnost tuge i anksioznosti (Baumrind, 1991; prema Rana i sur., 2013; Čudina-Obradović i Obradović, 2006). Stil roditeljstva u kojem se pred dijete jasno postavljaju granice, ali isto tako potiče djetetova autonomija i neovisnost, jeste autoritativno roditeljstvo. Fokus ovakvog stila roditeljstva je razvijanje dječje mašte, kreativnost i sreće. Djeca koja odrastaju sa autoritativnim roditeljima se osjećaju dovoljno sigurnim i kompetentnim prilikom iznošenja svog mišljenja pred drugima (Darling i Steinberg, 1993; prema Rana i sur., 2013; Čudina-Obradović i Obradović, 2006). Permisivno, u literaturi još nazvano i popustljivo roditeljstvo karakteristično je za one roditelje koji odgovaraju na sve želje i potrebe svog djeteta, uz jako malo zahtjeva koje postavljaju pred njih. Odrastanje u ovakvom okruženju povoljno djeluje na razvoj impulsivnog i agresivnog ponašanja kod djeteta (Čudina-Obradović i Obradović, 2006). Zanemarujući stil roditeljstva prisutan je kod onih roditelja koji nemaju nadzor nad djetetom, postavljaju jako malo zahtjeva te su emocionalno isključeni, odnosno veoma malo topline i pažnje pridaju djetetovim osjećajima. Djeca roditelja zanemarujućeg stila razvijaju osjećaj o društvenoj nekompetentnosti, slabijeg su akademskog uspjeha, koja u adolescenciji pribjegavaju različitim neprihvatljivim ponašanjima (Maccoby i Martin, 1983; prema Rana i sur., 2013; Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Rezultati istraživanja koja su se bavila ovim pitanjem pokazuju da ohrabrivanje i toplina koju dijete prima od svojih roditelja čine ga samouvjerenim i interaktivnim (Cooper, 1994; prema Rana i sur., 2013). Pored toga, Arrindell i sur. (1983; prema Rana

i sur., 2013) su otkrili da se socijalno anksiozne osobe prisjećaju svojih roditelja kao odbacujućih, prezaštitničkih, te emocionalno isključenih. Slično pomenutom, Parvez i Irshad (2013) su u svom istraživanju ispitivali odnos socijalne anksioznosti i stila roditeljstva. Ispitanici u ovoj studiji bili su studenti, koji su pored skale socijalne anksioznost (Liebowitz Social Anxiety Scale, 1987) odgovarali na pitanja koja mjere stil roditeljstva. Rezultati su pokazali da je odbacujući i prezaštitnički stil roditeljstva prisutniji kod socijalno anksioznih studenata (Parvez i Irshad, 2013).

Prevelika roditeljska zaštita i prekomjerno pomaganje djeci, može dovesti do osjećaja nesigurnosti, te do toga da se djeca ne osjećaju kompetentnim za rješavanje određenih problema, a što u konačnici može pojačati socijalnu anksioznost (Nielson i Cairns, 2009; Rork i Morris, 2009).

### *Izloženost nasilju tokom djetinjstva*

Izloženost bilo kojoj vrsti nasilja tokom djetinjstva jedan je od faktora rizika za razvoj mnogih psiholoških problema tokom adolescencije. U jednom istraživanju na meksičkim ispitanicima, više od polovine njih tokom djetinjstva bilo je izloženo porodičnom nasilju, i to 20,1% kao svjedoci porodičnog nasilja a 19,5% kao žrtve fizičkog nasilja (Benjet, Borges i Medina-Mora, 2010). Rezultati pomenutog istraživanja su pokazali da hronične nepovoljne okolnosti, kao što je i porodična disfunkcionalnost, mogu djelovati na dječji razvoj određenih teškoća kao što su one vezane uz upotrebu droge, anksioznost, probleme raspoloženja i eksternalizirane probleme (Benjet i sur., 2010).

Posebno negativan utjecaj na dijete i njegov razvoj, ima odrastanje u problematičnoj porodici. Pored relativno malo istraživanja koja su se bavila ovim pitanjem, izdvaja se studija Binelli, Ortiz, Muñiz, Gelabert, Ferraz, i sur. (2012) u kojoj su se studenti prisjećali negativnih događaja iz djetinjstva, a kojom je utvrđena povezanost između porodičnog nasilja i socijalne anksioznosti. Dakle, studenti koji su bili izloženi porodičnom nasilju tokom djetinjstva postizali su veće rezultate na skali socijalne anksioznosti. Slično tome, Magee (1999; prema Binelli i sur., 2012) u svom

istraživanju pokazuje povezanost verbalne agresije između roditelja, a koja se smatra vrstom porodičnog nasilja, i socijalne anksioznosti (Binelli i sur., 2012).

Riggio (2004) u svom istraživanju je pokazala da porodični konflikti narušavaju odnos između roditelja i adolescenata. Zbog stalne izloženosti konfliktima, roditelji nemaju dovoljno vremena da se posvete svom djetetu (Caspi i Elder, 1988; Simons i sur., 1994; prema Riggio, 2004), koje promatrajući takve obrasce ponašanja može razviti sklonost ka konfliktima ili disfunkcionalnim odnosima. Adolescenti, iz pomenutog istraživanja, koji su živjeli u visoko konfliktnim porodicama izvještavali su o manjoj socijalnoj potpori, kao i većoj anksioznosti u osobnim vezama (Riggio, 2004).

Odnos sa vršnjacima, naročito tokom adolescencije, je veoma bitan. Prijatelji vršnjaci postaju bitan izvor podrške, ali isto tako problematični odnosi sa vršnjacima mogu postati izvor maladaptivnog emocionalnog funkcionisanja, dovodeći do razvoja simptoma socijalne anksioznosti i depresivnosti (De Los Reyes i Prinstein, 2004; Inderbitzen i sur., 1997; La Greca i sur., 2008; La Greca i Harrison, 2005; prema Siegel, La Greca i Harrison, 2009).

Literatura navodi tri tipa vršnjačkog nasilja tokom adolescencije. *Otvorena/očita viktimizacija* predstavlja fizičku agresiju ili prijetnje tjelesnom ozljeđivanju od strane vršnjaka. *Relacijska viktimizacija* uključuje korištenje odnosa sa drugima kako bi se nekom vršnjaku nanijela šteta, kao jedan od primjera ovog tipa nasilja navodi se namjerno isključivanje vršnjaka iz socijalne interakcije. *Reputacijska viktimizacija* podrazumijeva nastojanje da se drugom vršnjaku ugrozi ugled, a primjer ovog tipa nasilja jeste širenje glasina i tračeva (De Los Reyes i Prinstein, 2004; prema Siegel i sur., 2009). Istraživanjem koje su proveli Siegel i sur. (2009) utvrđena je pozitivna povezanost između vršnjačkog nasilja i socijalne anksioznosti, pri čemu se pokazalo da je socijalna anksioznost povezana sa sva tri tipa vršnjačke viktimizacije.

Odnos između socijalne anksioznosti i vršnjačkog nasilja, u istraživanjima je doveo do različitih rezultata, te se zbog toga smatra da postoji dvosmjerna veza između ova dva konstrukta. Odnosno, socijalna anksioznost može biti posljedica problematičnih vršnjačkih odnosa, na primjer adolescent je bio izložen averzivnim socijalnim iskustvima od strane vršnjaka, ali isto tako, socijalno anksiozan adolescent nastojanjem da izbjegne socijalne interakcije, stvara probleme u svojim odnosima sa vršnjacima.

Adolescenti koji su povučeni i izbjegavaju socijalne situacije mogu biti dobra meta za ismijavanje i zadirkivanje od strane vršnjaka (Davila i sur., 2008; La Greca, 2001; Leary, 1983; prema Siegel i sur., 2009; Storch, Masia-Warner, Crisp i Klein, 2005).

#### **4. SOCIJALNA ANKSIOZNOST I RAZLIČITI ASPEKTI PRILAGODBE NA STUDIJ**

Prilagodba na studij predstavlja akademski uspjeh te osobni rast i razvoj studenta (Arjanggih i Kusumaningsih, 2016). Uključenost u nastavne aktivnosti, psihološka spremnost, te dobar akademski uspjeh smatraju se aspektima uspješne prilagodbe na studij (Julia i Veni, 2012; prema Arjanggih i Kusumaningsih, 2016). Emocionalna, socijalna i akademska prilagodba niz su izazova koji sačinjavaju prelaz is srednje škole na studij (Chickering, 1969; prema Gerdes i Mallinckrodt, 1994).

Prilagodba koja se mjeri kvalitetom uratka, postignutim akademskim ciljevima i ocjenama, motivacijom i stavovima prema učenju, te prisustvom nastavi, naziva se *akademska prilagodba*. *Socijalna prilagodba* ogleđa se uključenošću studenta u fakultetske aktivnosti, te uspostavljanju i očuvanju kvalitetnih odnosa sa kolegama. Dok broj posjeta liječniku, traženje dodatnih izvora podrške, i odsustvo s nastave iz zdravstvenih razloga, obilježja su *emocionalne prilagodbe* na studij (Živčić-Bećirević i sur., 2007).

U istraživanjima koja su se bavila pitanjem prilagodbe na studij, pokazalo se da postoje spolne razlike u određenim aspektima prilagodbe. Istraživanjem na hrvatskoj studentskoj populaciji (Živčić-Bećirević i sur., 2007) uočena je bolja akademska i socijalna prilagodba kod djevojaka, dok je njihova emocionalna prilagodba bila slabija u odnosu na emocionalnu prilagodbu mladića. Pored spolnih, pomenuti istraživači su uočili i razlike među studentima uzrokovane promjenom mjesta boravka. Studenti koji su napustili porodični dom, ostvarili su bolju akademsku prilagodbu, u odnosu na studente koji nisu napuštali svoj dom. Emocionalna prilagodba studenata sa promjenjenim mjestom boravka, na početku studiranja nešto je slabija u odnosu na emocionalnu prilagodbu njihovih kolega koji nisu promijenili mjesto svog boravka, međutim prelaskom na više godine studiranja pospješuje se i ovaj aspekt njihove prilagodbe na studij (Živčić-Bećirević i sur., 2007).

Kako navodi Tinto (1975, 1993; prema Strahan, 2003) veliku važnost za akademski opstanak ima integracija studenta u socijalno i kulturalno fakultetsko okruženje. Slično tome, istraživači su zabilježili da rizik od napuštanja fakulteta prisutniji je kod socijalno anksioznih studenata, koji nisu ostvarili integraciju životu na fakultetu, te se nisu interesirali za vannastavne aktivnosti. Socijalna integracija na studij, istraživanjima se pokazala kao bitan faktor koji ima utjecaj na odluku studenta da nastavi, odnosno prekine studiranje (Cabrera, Nora i Castañeda, 1992, 1993; prema Strahan, 2003).

Socijalna anksioznost na studente djeluje negativno iz niza razloga. Zbog svoje društvene povučенosti, socijalno anksiozni studenti mogu osjećati izoliranost od drugih studenata kao i slabu integriranost životu na fakultetu. Pored toga, kako su često izloženi nepoznatim osobama, bilo na fakultetu bilo u studentskom domu, nelagoda i anksioznost koju osjećaju je česta. Te na kraju, njihova komunikacija sa autoritetom, kao što su profesori, narušena je anksioznošću koju osjećaju, a što može imati efekat na kvalitetu rješavanja njihovih akademskih zadataka (Strahan, 2003).

#### *Socijalna anksioznost i akademska prilagodba na studij*

Zadovoljstvo akademskim životom, prosječne ocjene, kao i uviđanje svrhe studiranja, neki su od aspekata akademske prilagodbe na studij. Bolje akademski prilagođeni studenti će pokazivati i bolje akademske uratke (Vrhovski, Fratrić Kunac i Ražić, 2012).

Istraživanjima socijalne anksioznosti u studentskoj populaciji, pokazalo se da je prevalencija ove vrste anksioznosti među pomenutom skupinom relativno velika (Strahan, 2003). Fakultetsko okruženje predstavlja mjesto na kojem su socijalne interakcije i izvedbe znatno česte, pred studente se stavljaju obaveze kao što su seminari, debate, grupni rad, te javni govor pred velikim brojem kolega kao i profesorima. Socijalno anksiozni studenti, zbog straha da će biti negativno procijenjeni, socijalne situacije nastoje izbjeći (Topham i Russell, 2012). Međutim, istraživanja su pokazala da socijalno anksiozni studenti podcjenjuju svoje izvedbe u mnogim socijalnim okruženjima, dok iz ugla objektivnih posmatrača izgledaju kompetentno (Strahan, 2003).

Kako je studentima sa socijalnom anksioznošću teško/nelagodno stupiti u interakciju sa profesorima, otežano im je i učenje, jer svaku teškoću i nedoumicu vezanu za nastavu, kao i sadržaj koji se obrađuje, rješavaju samostalno (Strahan, 2003). Socijalna podrška koju studenti mogu dobiti od svojih profesora veoma je značajna i podržavajuća, posebno tokom perioda tranzicije na studij. Međutim, studenti sa socijalnom anksioznošću rijetko iskorištavaju pomenuti izvor podrške. Uz to, literatura navodi da pozitivna akademska prilagodba može biti predviđena dobrim i pozitivnim odnosima sa profesorima (Boulter, 2002; prema Nordstrom, Swenson Goguen i Hiester, 2012).

Odnos socijalne anksioznosti, akademskih uspjeha i izvedbe nije najjasniji. Rezultati istraživanja koja su se bavila ovim pitanjem su podijeljeni, te tako jedan dio znanstvenika navodi da socijalna anksioznost kod studenata ne znači izričito postizanje lošijih rezultata, kao i prisutnost niže akademske sposobnosti, prilikom poređenja sa njihovim kolegama koji nisu socijalno anksiozni (La Greca i Lopez, 1998; prema Levpušček i Videc, 2008). Dok drugi dio znanstvenika uočava razliku između socijalno anksioznih osoba i onih koji to nisu, odnosno između njihove uspješnosti u edukativnom sistemu, kao i prilikom zapošljavanja te u društvenim odnosima (Stein i sur., 1999; Turner i sur., 1986; prema Russell, 2008). Uz to, nizom nalaza se uočilo ranije napuštanje obrazovnog sistema kod socijalno anksioznih osoba (Ameringen i sur., 2003; prema Russell i Topham, 2012), a pored toga zabilježena je povezanost između socijalne anksioznosti i problema s učenjem, te nedostatkom socijalnih vještina (Bernstein i sur., 2007; prema Russell i Topham, 2012).

Međutim, uočeno je da su socijalno anksiozni studenti izloženi velikom broju ometajućih faktora, koji otežavaju njihovo obavljanje nastavnih aktivnosti. Prilikom javnog prezentiranja kod socijalno anksioznih studenata javlja se prevelika usmjerenost na njih same te na ispitivanje ličnih potencijala. Slično tome, zabilježeno je nepovjerenje u vlastite verbalne sposobnosti, anticipiranje neuspjeha, pažnja koja je usmjerena na znakove anksioznosti, te preokupiranost socijalnom usporedbom (Puklek, 2001; prema Levpušček i Videc, 2008).

Russell (2008) svojim on-line istraživanjem, prikazao je da socijalna anksioznost kod studenta biva najuočljivija prilikom javnog govora za vrijeme seminara, predavanja i prezentacija, te može da se javlja u tri vremenska perioda, i to prije, tokom i nakon

neke od navedenih aktivnosti. Prema navodima studenata, koji su bili dio pomenutog istraživanja, strah od ismijavanja, anticipatorna anksioznosti i tjelesni simptomi karakteristični su za period prije obavljanja neke od akademskih aktivnosti. Tokom izvedbe akademskog zadatka koji je zahtijevao javni govor, kod socijalno anksioznih studenata javljao bi se osjećaj srama, anksioznosti i nelagode, određeni bihevioralni znaci poput crvenjenja ili treptanja glasa, zatim kognitivna blokada, tokom koje ne bi znali obrazložiti odgovor koji im je ranije bio veoma poznat, uz tjelesne simptome kakvi su znojenje, ubrzan rad srca te plitko disanje. Pored navedenog, sama spoznaja da su u centru pažnje tokom svog govora, dovođila bi do jačanja osjećaja anksioznosti. I na kraju, kod socijalno anksioznih studenata poslije izvedbe nekog zadatka, kao što je prezentacija ili slično tome, javljale bi se ruminacije, odnosno negativne misli i sjećanja na prethodno odrađen akademski zadatak (Russell, 2008).

U mnogim istraživanjima koja su se bavila ovom temom, izdvaja se koncept samopoštovanja, a preko kojeg su istraživači pokušali objasniti odnos socijalne anksioznosti i akademske prilagodbe. Kocovski i Endler (2000; prema Nordstrom i sur., 2012) uočili su veći strah od negativne procjene, a koji je ključan za socijalnu anksioznost, kod onih studenata koji su izvještavali o nižem samopoštovanju. Pored toga, Izgic i sur. (2004) su evidentirali veću prevalenciju socijalne anksioznosti među studentima sa niskim samopoštovanjem (14,9%) te u grupi studenata sa visokim samopoštovanjem znatno nižu prevalenciju socijalne anksioznosti (6,6%) (Nordstrom i sur., 2012). Pomenuti istraživači su u svom radu (2012) poredeći visoko i nisko socijalno anksiozne studente, dobili da studenti sa visokim nivoom socijalne anksioznosti imaju značajno više problema u svim domenama akademske prilagodbe (Nordstrom i sur., 2012).

### *Socijalna anksioznost i socijalna prilagodba na studij*

Odnosi sa drugim ljudima važan su pokazatelj socijalne prilagodbe. Bliska prijateljstva, partnerski odnosi, kvalitet i trajanje odnosa, neki su od faktora koji čine socijalnu prilagodbu (Živčić-Bećirević i sur., 2007).

Pored toga, integriranje u socijalni život na fakultetu te formiranje mreže podrške neki su od elemenata socijalne prilagodbe na studij (Gerdes i Mallinckrodt, 1994). Uz

to, socijalna prilagodba na studij, može se prikazati kroz učešća studenata u društvenim aktivnostima te nivoom zadovoljstva koje postižu kroz različita socijalna iskustva na fakultetu (Dyson i Rank, 2006; prema Mutambara i Bhebe, 2012). Podjednako kao i akademska prilagodba, socijalna prilagodba studenata može biti važna za ostanak na fakultetu (Mallinckrodt, 1988; Pantages i Creedon, 1978; prema Gerdes i Mallinckrodt, 1994).

Socijalna anksioznosti ostavlja svoje tragove i u odnosima koji se grade sa ljudima iz okoline. Tako se pokazalo da socijalna anksioznost vodi ka slabijoj povezanosti sa vršnjacima (Erath i sur., 2010; Flanagan i sur., 2008; La Greca i Lopez 1998; La Greca i Harrison 2005; prema Hebert, Fales, Nangle, Papadakis i Grover, 2012), kao i povećanju vršnjačkog nasilja (Siegel i sur., 2009; Storch i sur., 2003; Storch and Masia-Warner, 2004; prema Hebert i sur., 2012). Bliska prijateljstva kod socijalno anksioznih osoba su rijetkost, uz što su ta prijateljstva i manje kvalitetna (Hebert i sur., 2012). Socijalno anksiozne osobe, da bi izbjegle potencijalno odbacivanje i sramoćenje od strane drugih, smanjuju kontakt i povezanost sa njima (Kashdan, Volkman, Breen i Han, 2007; prema Komadina i sur., 2013). Dolaskom na studij, vršnjačke grupe postaju bitan izvor socijalne podrške, te iz tih grupa, studenti nastoje dobiti potporu koju im je ranije pružala porodica (Law, 2007; prema Mutambara i Bhebe, 2012). Upravo iz tog razloga, studenti na početku studija pokazuju veliku želju za sviđanjem kao i prihvatanjem od strane vršnjaka/kolega (Mutambara i Bhebe, 2012).

Istraživanjem romantičnih odnosa i socijalne anksioznosti, uočeno je manje zadovoljstvo u socijalnoj i emocionalnoj intimnosti među partnerima (Schneier i sur., 1994; prema Montesi, Conner, Gordon, Fauber, Kim i sur., 2013) te manje cjelokupno zadovoljstvo vezom uz malo emocionalne ekspresivnosti i samootkrivanja, kod socijalno anksioznih osoba (Sparrevohn i Rapee, 2009; prema Montesi i sur., 2013). Dijadni odnosi učvršćuju se međusobnim dijeljenjem bitnih informacija ili osjećaja. U vezama sa takvim obrascem komunikacije prisutna je veća socijalna podrška (Kennedy-Moore i Watson, 2001, Sparrevohn i Rapee, 2009; prema Montesi i sur., 2013) ali i zadovoljstvo (Carrere i Gottman, 1999; Gottman i Levenson 1988; Meeks, Hendrick i Hendrick, 1998; prema Montesi i sur., 2013). Kroz niz provedenih istraživanja pokazalo se da je tendencija dijeljenja informacija o sebi, kako u prijateljskim tako i u romantičnim odnosima, kod socijalno anksioznih osoba dosta manja (Alden i Taylor,

2004; Cuming i Rapee, 2010; Meleshko i Alden, 1993; Rodebaugh, 2009; Sparrevohn i Rapee, 2009; prema Komadina i sur., 2013).

Strah, kao i razvijanje intimnosti do određene tačke, mogu biti prisutni kod socijalno anksioznih osoba, iz tog razloga što žele zaštititi sebe. Strah od odbijanja je veoma prisutan kod socijalno anksioznih osoba (Davila i Beck, 2002; prema Montesi i sur., 2013). Upravo zbog prisutnosti takvog straha, socijalno anksiozna osoba potiskuje svoje misli i emocije, odnosno nastoji sakriti svoje pravo ja (Kashdan i Steger; 2006; prema Komadina i sur., 2013).

U partnerskim odnosima, socijalno anksiozna osoba sklona je izbjegavanju samootkrivanja (Meleshko i Alden, 1993; Sparrevohn i Rapee, 2009; prema Montesi i sur., 2013), teško izražava svoje želje (Kashdan, Volkman, Breen i Han, 2007; Keltner i Haidt, 1999; Keltner i Kring, 1998; prema Montesi i sur., 2013), te nerado pokazuje emocije, što smatra činom slabosti (Erwin, Heimberg, Schnier i Liebowitz, 2003; Spokas, Luterek i Heimberg, 2009; prema Montesi i sur., 2013). U jednoj od studija, koja se bavi ovim pitanjem, na studentskom uzorku je utvrđeno da osobe sa višim nivoom socijalne anksioznosti izvještavaju o manjem zadovoljstvu u vezi, manjem seksualnom zadovoljstvu, te većem strahu od intimnosti (Montesi i sur., 2013). Slično navedenom, istraživanje koje su na studentskom uzorku proveli Porter i Chambless (2013) pokazalo je da kod socijalno anksioznih studenata postoji manje intimnosti u partnerskim vezama, uz što je uočeno manje zadovoljstvo, ali i manja primljena, željena kao i pružena socijalna podrška. Pored toga, pokazalo se da socijalno anksiozne žene žele manje socijalne podrške, u odnosu na žene koje to nisu. Takvi nalazi su objašnjeni time da socijalno anksiozne osobe, u ovom slučaju žene, imaju strah da neće moći pružiti onoliko podrške koliko je dobiju od svojih partnera. Nejednakost u pruženoj podršci, kod socijalno anksioznih žena vodi ka strahu da će ih partner negativno procijeniti ili čak odbiti (Porter i Chambless, 2013).

Mentalno zdravlje studenata kao i njihovo blagostanje, od velikog su značaja za prilagodbu na studij. Emocionalni i osobni problemi kod studenata, mogu se očitovati kroz psihološki stres, tjelesne simptome, anksioznost, depresivnost ili nisko samopoštovanje, a što u konačnici predstavlja područje osobno-emocionalne prilagodbe na studij (Gerdes i Mallinckrodt, 1994). S tim da studiranje pred mladu osobu stavlja niz izazova ali i zahtjeva, često je prisutan strah od neuspjeha, zatim želja za što bolje postignutim rezultatima, kao i pritisak koji može dolaziti od strane prijatelja i roditelja, zbog čega se kod studenata može javiti psihološki distress (Saias i sur., 2014; prema Goretić, 2019).

Dobro tjelesno zdravlje, mali broj psiholoških problema, neizostajanje s nastave, kao i mali broj posjeta ljekarima neki su od aspekata emocionalne prilagodbe (Vrhovski i sur., 2012). Studenti koji su slabije emocionalno prilagođeni imaju veću vjerovatnoću za javljanje ozbiljnijih psiholoških problema (Dautbegović i Zvizdić, 2017). Istraživanjima se pokazalo da studenti koji se češće javljaju u psihološka savjetovališta, jesu studenti sa slabijom emocionalnom prilagodbom (Baker u Syrk, 1984, 1989; Baker, 2002; Beyers i Goossens, 2002; prema Dautbegović i Zvizdić, 2017), dok su glavni razlozi tog javljanja teškoće u učenju, problemi u socijalnim odnosima, te različiti emocionalni problemi (Živčić-Bećirević i sur., 2007).

Psihološki problemi koji se javljaju kod studenata, mogu značajno ometati njihov intelektualni razvoj (Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić i Živčić-Bećirević, 1998). U ovoj populaciji veoma su česti emocionalni, motivacijski i socijalni problemi, koji mogu stvoriti studentu teškoće u učenju, ali voditi i ka akademskom neuspjehu (Heppner i Neal, 1983; prema Bezinović i sur., 1998). Istraživanje Bezinovića i sur. (1998) na hrvatskim studentima, u kojem su se ispitali psihološki problemi u studentskoj populaciji, pokazalo je da najveću opterećenost studentima stvaraju tjeskobna stanja vezana za fakultet. Tu spadaju strah od neuspjeha, anksioznost koja se javlja tokom ispita, pritisci i očekivanja porodice, kao i loše upravljanje vremenom predviđenim za učenje. Odmah nakon tih problema, studenti navode teškoće u socijalnim odnosima, probleme sa motivacijom i slično (Bezinović i sur., 1998).

Način na koji student emocionalno reaguje, te strategije koje koristi prilikom suočavanja s određenim emocijama, može biti od velike važnosti za njegovu osobno-emocionalnu prilagodbu (Dautbegović i Zvizdić, 2018). Razumijeti vlastite emocije znači jasno prepoznati uzrok emocija, kao i uočiti razliku između emocija (Mayer i Salovey, 1997; Salovey i Mayer, 1990; prema Mohorić, Taškić i Šekuljica, 2016), ali i razumijeti ono što određena emocija poručuje (Cobb i Mayer, 2000; prema Mohorić i sur., 2016). Emocionalno potiskivanje, koje je prisutno kod socijalno anksioznih studenata, može ometati njihov proces emocionalne prilagodbe.

Istraživanje koje se bavilo odnosom socijalne anksioznosti i pozitivnih emocija, pokazalo je negativnu povezanost među njima (Kashdan, 2007; prema Komadina i sur., 2013), socijalno anksiozne osobe navode veoma malo pozitivnih emocija koje doživljavaju tokom dana, a što u konačnici može ostaviti trag na njihovo psihološko funkcioniranje.

U jednom od istraživanja provedenog na studentima, nastojali su se evidentirati načini koje oni koriste prilikom suočavanja sa socijalnom anksioznošću. Izdvojena su četiri načina suočavanja s ovom vrstom anksioznosti, a to su izbjegavanje, pripremanje i ponavljanje, bavljenje problemom kao i niz strategija suočavanja (Russell, 2008). Držati se po strani i biti neupadljiv, prepustiti javni govor drugim studentima, kao i izbjegavati fakultetske aktivnosti, strategije su kojima socijalno anksiozni studenti pribjegavaju kako bi lakše prevazilazili ono što osjećaju (Russell, 2008). Kako je već spomenuto socijalno anksiozni studenti često koriste izbjegavajuća ponašanja i tokom fakultetskih aktivnosti. Međutim, takva ponašanja, kao što je izbjegavanje kontakta očima, te davanje brzih i kratkih odgovora na pitanja profesora, mogu biti protumačena kao neznanje ili nezainteresiranost za određenu temu (Russell, 2008).

Ponašanja, kao što je izbjegavanje, veoma su prisutna kod osoba sa socijalnom anksioznošću, međutim takva tendencija reagiranja na određenu situaciju, dodatno produžava ali i održava ovaj tip anksioznosti. Trenutačno smanjenje napetosti, socijalno anksiozna osoba postiže koristeći tehnike izbjegavanja, dok dugoročno ovakvo ponašanje može dovesti do negativnih posljedica (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2015).

Kumaraswamy (2013) navodi niz emocionalnih i psiholoških problema kod studenata, kao što su:

- anksioznost koja se odnosi na aspekte studiranja poput ispita, prezentacija i slično,
- generalni stres i anksioznost,
- depresija,
- problemi u odnosima,
- problemi sa ishranom,
- odvojenost od roditelja,
- usamljenost i čeznja za domom,
- nisko samopoštovanje,
- teška životna iskustva,
- donošenje teških odluka,
- problemi sa alkoholom i drogom,
- pitanja seksualnosti,
- kontrola bijesa,
- samoozljeđivanje,
- suicidalne misli.

## **5. PREVENTIVNE AKTIVNOSTI I INTERVENCIJE U TRETIRANJU SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI**

Preventivne aktivnosti za cilj imaju sprečavanje razvoja određenih problema i poremećaja. Nivoi prevencije se dijele na univerzalnu (prevencija koja obuhvata cijelu populaciju), selektivnu (prevencija koja je orjentirana na skupine osoba pod rizikom za razvoj određenih poremećaja) te indiciranu (prevencija usmjerena na pojedince koji pokazuju neke simptome) (Barrett i Cooper, 2014). Kako bi se spriječilo razvijanje socijalne fobije odnosno socijalno anksioznog poremećaja, potrebno je programe prevencije anksioznost započeti što je moguće ranije.

Istražujući ovo područje, pokazalo se da veliku efikasnost pri suočavanju sa socijalnom anksioznošću imaju strategije izlaganja, trening socijalnih vještina te primjenjena relaksacija (Rodebaugh i sur., 2004; Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2015). Prilikom izlaganja, osoba se stavlja u situaciju koju inače izbjegava, te tako doživljeni

strah počinje slabiti (Rodebaugh i sur., 2004). Strategije opuštanja mogu biti od velike značajnosti prilikom suočavanja sa socijalnom anksioznošću, stoga je potrebno podučiti djecu načinima na koji mogu ublažiti osjećaje koje doživljavaju. To mogu biti progresivna mišićna relaksacija, autogeni trening kao i vizualizacija (Štrkalj Ivezić i Vuković, 2007). Vježbe kojima se opuštaju mišići i umanjuje tjelesna napetost sastavni su dio progresivne mišićne relaksacije. Slično tome, autogeni trening tehnika je kojom se može postići stanje smirenosti, a čine ga niz vježbi koje su praćene umirujućim i pozitivnim mislima. Pored pomenutih tehnika, moguće je primjenjivati i tehniku vizualizacije, odnosno zamišljanje i uživanje u situacije koje opuštaju osobu, bilo da su one izmišljene ili realne (Štrkalj Ivezić i Vuković, 2007).

Pored pomenutih aktivnosti koje pomažu osobi da se nosi sa socijalnom anksioznošću, pokazalo se da tehnike mindfulnessa također mogu biti korisne. Mindfulness predstavlja način na koji se svjesna pažnja zadržava u sadašnjem trenutku (Brown, Ryan i Creswell, 2007; prema Rasmussen i Pidgeon, 2011). Primjena mindfulnessa može pomoći osobi da smanji tendenciju procjenjivanja sebe u negativnim terminima, poveća samoprihvatanje i slično (Heppner i Kernis, 2007; prema Rasmussen i Pidgeon, 2011). Pokazalo se da mindfulness intervencije dovode do povećanja samopoštovanja, te na taj način štite osobu od negativnih socijalnih iskustava, kao i od socijalne anksioznosti (Lakey, Kernis, Heppner i Lance, 2008; prema Rasmussen i Pidgeon, 2011).

Pri dolasku na studij, veoma je važno adolescentima pružiti dovoljno informacija o socijalnoj anksioznosti, koja je česta u ovoj populaciji. Tako Jurin (2012) navodi, da studentima još na prvoj akademskoj godini treba omogućiti predavanja na kojima bi upoznali ovu vrstu anksioznosti. Profesori, sam student kao i kolege s fakulteta, mogu biti osobe koje će prepoznati simptome anksioznosti. Dužnost profesora je da ukoliko prepozna znakove socijalne anksioznosti pruži podršku studentu. Studente kojima socijalna anksioznost otežava javna izlaganja, bitno je podržati, dati im pozitivnu povratnu informaciju kao i ohrabrivati ih da nastave izlaganje, te nikako od njih tražiti da prekinu javni govor. Kolege studenti ukoliko primjete neke simptome anksioznosti, mogu ohrabrivati pojedinca da potraži pomoć, bilo od profesora ili od neke stručne osobe (Jurin, 2012).

U nastavku rada opisani su neki od programa prevencije socijalne anksioznosti .

### *Unapređenje socijalnih kompetencija*

Usavršavanje komunikacijskih sposobnosti cilj je treninga socijalnih vještina. Kranželić i Bašić (2008) socijalnu kompetentnost djeteta definišu kao njegovu “učinkovitost u odnosu sa vršnjacima”. Dobri odnosi sa vršnjacima, započinjanje igre, sklapanje prijateljstva te izlaganje pozitivnim emocijama u odnosima sa drugom djecom, neki su od aspekata socijalne kompetentnosti, koja ukoliko se razvije prilikom predškolskih aktivnosti, ostaje dugoročno primjenjivana u različitim okruženjima (Kranželić i Bašić, 2008). Socijalno kompetentna ponašanja koja se razvijaju unutar predškolskih ustanova obuhvataju niz segmenata, a koji se tiču dječjeg odnosa prema drugoj djeci, načina sklapanja prijateljstva i komunikacije sa drugima, kao i igre i rješavanja sukoba (Katz i McClellan, 1999; prema Jurčević-Lozančić). Katz i sur. (2000) smatraju da se socijalna kompetentnost djeteta može objasniti preko njegovih socijalnih, kognitivnih i emocionalnih vještina, koje su potrebne za uspješno prilagođavanje predškolskim obavezama (Jurčević-Lozančić, 2011). Smatra se da prilikom igre, djeca imaju priliku za razvoj socijalnih kompetencija, tako što svoje ponašanje uče prilagođavati pravilima igre, kao i preuzimanjem različitih uloga koje od njih određena tema zahtjeva (Ross i sur., 1999; prema Jurčević-Lozančić, 2011). Pored toga, igra djeci omogućava izražavanje različitih emocija, kako onih pozitivnih tako i negativnih, a što je dobar način za razvoj njihove emocionalne inteligencije (Jurčević-Lozančić, 2011).

### *Modifikacija interpretacijske pristrasnosti*

U istraživanjima koja su se bavila socijalnom anksioznošću, uočeno je da kod osoba koje se suočavaju sa istom, postoje određene pristrasnosti prilikom interpretacije određenih socijalnih, dvosmislenih situacija. Socijalno anksiozne osobe, dvosmislene situacije češće tumače kao prijeteće u poređenju sa osobama koje nisu socijalno anksiozne (Amir, Foa i Coles, 1998; Huppert, Foa, Furr, Filip i Mathews, 2003; Roth, Antony i Swinson, 2003; Stopa i Clark, 2000; Voncker, Bogels i Vries, 2003; prema Beard i Amir, 2008), te u svojim interpretacijama veoma rijetko socijalnu situaciju tumače kao benignu/bezopasnu (Constans, Penn, Ihen i Hope, 1999; Hirsch i Mathews,

1997, 2000; prema Beard i Amir, 2008). Iz tog saznanja, istraživači su počeli ispitivati efekat modifikacije interpretacijske pristrasnosti na socijalnu anksioznost. Cilj ove modifikacije jeste izmjena načina na koji socijalno anksiozne osobe tumače dvosmislene socijalne situacije, odnosno smanjenje prijetećih interpretacija kao i porast benignih interpretacija (Mathews i Mackintosh, 2000; prema Reuland i Teachman, 2014). Trening modifikacije interpretacija primjenjivan je na djeci od 10-11 godina (Vassilopoulos, Banerjee i Prantzalou, 2009), djeci od 10-15 godina (Reuland i Teachman, 2014) kao i na studentima (Beard i Amir, 2008) kod kojih su evidentirani simptomi socijalne anksioznosti. U većini istraživanja koja su se bavila ovim pitanjem, trening modifikacije interpretacija sastojao bi se od toga da se ispitanicima preko printanih kartica, predstavi niz socijalnih situacija, kao i dva moguća odgovora (negativna i benigna interpretacija), zbog čega se ta situacija dešava. Zadatak ispitanika bio bi da od ponuđenih odgovora, izabere onaj koji smatra tačnim. Nakon svog odgovora ispitanik treba okrenuti karticu da bi vidio tačan odgovor, koji je u svakoj situaciji predstavljao benigno tumačenje.

Primjer: “ *Na času crtanja, učenika pored sebe pitaš da ti posudi bojicu, ali on odbije? Šta bi mislio, da se ovo desi tebi?*

*a) Ja mu se ne dopadam. (negativna interpretacija)*

*b) On treba tu bojicu kako bi završio svoj rad. (benigna interpretacija)”*

(Vassilopoulos i sur., 2009).

Nakon treninga, ispitanicima se ponudi test anticipacije, kojim se mogu predvidjeti njihova ponašanja u budućim socijalnim situacija. Rezultati istraživanja su pokazali da djeca nakon prolaska kroz trening, koriste manje negativne interpretacije, što može biti veoma značajno za njihovu socijalnu anksioznost (Vassilopoulos i sur., 2009).

Slično tome, Beard i Amir (2008) u svom istraživanju primjenjivali su trening modifikacije interpretacija, prilikom čega su socijalno anksiozni ispitanici, tokom četiri sedmice prošli kroz osam sesija treninga. Trening se sastojao od toga da su koristeći računarski program, tumačili zadatu rečenicu kao negativnu ili kao benignu. Nakon njihovog odgovora, ispitanici bi dobili povratnu informaciju o tačnosti odgovora, pri čemu je izbor negativne interpretacije bilježen kao pogrešan, a izbor benigne

interpretacije kao ispravan odgovor. Rezultatima se pokazalo da su ispitanici koji su prošli pomenuti trening, pokazivali manje negativnih i prijetećih interpretacija uz što je zabilježeno i smanjenje socijalne anksioznosti (Beard i Amir, 2008).

### *Prijatelji (The FRIENDS program)*

“Prijatelji” je program prevencije za djecu i adolescente koji imaju anksioznost, razvijen je kao kratki KBT program za pomenutu populaciju (Barrett, Lowry-Webster i Turner, 2000a, 2000b; prema Barrett i Cooper, 2014), i jedini je program prevencije anksioznosti kod djece odobren od strane Svjetske Zdravstvene Organizacije (World Health Organisation, 2004; prema Barrett i Cooper, 2014). Program *Prijatelji* sastoji se od četiri grupe programa koji obuhvataju različite dobne periode dječjeg uzrasta. Tako imamo program *zabavni Prijatelji (Fun FRIENDS program)* namjenjen djeci od četiri do sedam godina (Barrett, 2012a; Barrett, 2012d; prema Barrett i Cooper, 2014), *cjeloživotni Prijatelji (FRIENDS for Life)* namjenjen djeci od osme do jedanaeste godine (Barrett, 2012b; Barrett, 2012c; prema Barrett i Cooper, 2014). Za djecu od dvanaest do petnaest godina koristi se program *moji mladi Prijatelji (My Youth FRIENDS)* (Barrett, 2012e; Barrett, 2012f; prema Barrett i Cooper, 2014) te na kraju, za one od šesnaest godina i više koristi se program *Rezilijencija za život (Resilience for Life)* (Barrett, 2012g; Barrett, 2012h; prema Barrett i Cooper, 2014).

Prevenicijski program *Prijatelji* može se primjenjivati u razrednom kontekstu, a voditelj programa mogu biti lica koja dobiju Pathways licencu trenera (psiholog, učitelj, zdravstveni radnik i sl.). Program se sastoji iz deset sesija, uz dvije dodatne sesije koje slijede nakon završetka programa. Sesije traju od 60 do 90 minuta, a veličina grupe se kreće od šest do deset učesnika. Program *Prijatelji* čine tri glavne komponente, zasnovane na KBT principima, a to su učenje/ponašanje, kognitivne i fiziološke komponente. Komponenta učenje/ponašanje podrazumijeva pomaganje djeci i mladima, da savladaju korake rješavanja problema. Kognitivna komponenta uključuje podučavanje djece korištenju pozitivnog samo-govora kao i realnom sagledavanju i procjenjivanju sebe. I na kraju, fiziološka komponenta se odnosi na podučavanje djece

za korištenjem tehnika opuštanja, kao i to da budu svjesni svojih tjelesnih znakova (Rodgers i Dunsmuir, 2013).

Istraživanja Barrett i sur. (Barrett, Lock i Farrell, 2005; Lock i Barret, 2003; prema Barrett i Cooper, 2014) provedena na australijskim učenicima, koji su prošli kroz program *Prijatelji*, pokazala su značajna smanjenja anksioznosti i depresivnosti kod sudionika dvanaest mjeseci nakon završetka programa, uz to uočeno je i smanjenje izbjegavajućih ponašanja kod sudionika.

Rose, Miller i Martinez (2009) su primjenili pomenuti program prevencije na učenicima osnovne škole u Kanadi. Prepoznavanje anksioznih simptoma, tjelesne reakcije na anksioznost, te kognitivno restrukturiranje bili su elementi na kojima je tokom svake sesije bio fokus. Tokom prve četiri sesije, sudionici su nastojali da spoznaju svoje vlastite snage, te su bili podučavani da prepoznaju vlastite simptome anksioznosti. U preostalim sesijama, sudionici su učili kako razlikovati “korisne” i “nekorisne” misli, kako mijenjati pogreške u razmišljanju, te na kraju kako se suočavati sa stvarnim socijalnim situacijama, počevši od nisko stresnih ka onim visoko stresnim situacijama. Rezultati su pokazali da su djeca u posttestnom mjerenju pokazala niže stope anksioznosti, ali da razlika između kontrolne i grupe sa tretmanom nije bila značajna. Uprkos ovakvim rezultatima, učenici kao i njihovi roditelji, ovaj program su ocjenili izrazito pozitivno. Čak 86% djece koja su sudjelovala u programu, navelo je da zna primjeniti tehnike relaksacije, te prepoznati “korisne” i “nekorisne” misli. Dok 83% roditelja smatra da je kognitivni trening koji su djeca prošla veoma značajan, te da se ovakve vrste programa trebaju uključiti u školski sistem (Rose i sur., 2009).

## 6. ZAKLJUČAK

Anksioznost koja se javlja kao rezultat stvarne ili očekivane evaluacije, od strane drugih, jeste socijalna anksioznost, a može se javiti u bilo kojem periodu života. U osnovi ove vrste anksioznosti su strah i tjeskoba, koji mogu uzrokovati mnogo brige, neprijatnosti i propitivanja osobi koja ih doživljava. Socijalno anksiozne osobe su stalno u strahu i brinu o tome kakav dojam ostavljaju na druge ljude. Veoma malo vjeruju u svoje kvalitete, te prikriivanjem istih smatraju da će izbjeći ismijavanje i odbacivanje. Cilj ovog rada bio je operacionalizirati socijalnu anksioznost, predstaviti neke od faktora koji doprinose razvoju iste, ukazati na odnos u kojem su socijalna anksioznost i prilagodba na studij, te programe prevencije za ovu vrste anksioznosti.

U okviru prvog dijela rada definisana je socijalna anksioznosti, prikazana je distinkcija između generalizirane i specifične socijalne anksioznosti, navedene su situacije koje pojačavaju ovu vrstu anksioznosti, kao i karakteristike koje su često prisutne kod socijalno anksioznih osoba. Pored toga, u prvom poglavlju rada opisani su faktori koji doprinose razvoju socijalne anksioznosti. Korištenjem relevantnih izvora, pokazalo se da je socijalna anksioznost prisutnija kod ženskog spola, kao i to da osobe koje postižu visoke rezultate na skali Neuroticizma, a niske rezultate na skalama Ekstraverzije i Otvorenosti prema iskustvu, imaju veću vjerovatnoću za javljanje socijalne anksioznosti. Ponašajna inhibicija koja se može uočiti još tokom djetinjstva, dobar je prediktor socijalne anksioznosti. Sigurna privrženost i odrastanje uz podržavajuće roditelje mogu biti zaštitni faktor, jer upravo nesigurna privrženost, prezaštitničko ili odbacujuće roditeljstvo veoma su pogodni uslovi za razvoj psiholoških problema, kao što je socijalna anksioznost. I na kraju, uz pobrojane faktore izdvojilo se i nasilje koje djeca doživljavaju tokom djetinjstva, kao što su porodični konflikti i svađe, te razne vrste vršnjačkog nasilja.

U drugom dijelu rada je operacionalizirana prilagodba na studij, kao i različiti aspekti prilagodbe (akademska, socijalna i osobno-emocionalna). Uvidom u literaturu uočeno je da socijalno anksiozni studenti imaju teškoće prilikom prilagodbe na fakultetske obaveze i okruženje. Akademska prilagodba na studij otežana je socijalnom anksioznošću, jer student često ima strah od javnog govora pred kolegama i profesorom, te zbog toga teži izbjegavanju situacija koje to zahtjevaju. Socijalna anksioznost može

značajno da narušava odnose u koje studenti ulaze, bilo da su to prijateljski ili romantični odnosi. Istraživanjima se pokazalo da su socijalni odnosi, kod socijalno anksioznih osoba manje kvalitetni i kraći u poređenju sa odnosima osoba bez socijalne anksioznosti. Prisutnost socijalne anksioznosti, otvara mogućnost i mnogim drugim emocionalnim problemima, koje studentima mogu otežavati proces prilagodbe.

U završnom dijelu rada predstavljeni su neki od programa prevencije koji se koriste za preveniranje pojave socijalne anksioznosti. Rezultati istraživanja su pokazali veoma dobre i pozitivne efekte programa za prevenciju anksioznosti. Za što ranije prepoznavanje i preveniranje socijalne anksioznosti, potrebno je još u nižem osnovnoškolskom obrazovanju, djeci ponuditi različite strategije suočavanja s teškoćama, stavljati u prvi plan njihovo emocionalno stanje, zajedno s njima razvijati adekvatne socijalne vještine i emocionalne kompetencije, koje će dugoročno moći primjenjivati. Da bi se to postiglo, potrebno je educirati i senzibilizirati osoblje koje radi sa učenicima i adolescentima, kako bi se izbjegla stigmatizacija, te unaprijedilo mentalno zdravlje mladih.

## LITERATURA :

- Alinčić, M. (2013). Osobine ličnosti i asertivnost kao prediktori samopoštovanja i socijalne anksioznosti. *Primenjena psihologija*, 6(2), 139-154.
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). College Adjustment of First Year Students: The Role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 30-39.
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). The correlation between social anxiety and academic adjustment among Freshmen. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 219, 104-107.
- Beard, C., & Amir, N. (2008). A multi-session interpretation modification program: Changes in interpretation and social anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 10(46), 1135-1141.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 23(2), 109-117.
- Benjet, C., Borges, G., & Medina-Mora, M. E. (2010). Chronic childhood adversity and onset of psychopathology during three life stages: Childhood, adolescence and adulthood. *Journal of Psychiatric Research*, 11(44), 732-740.
- Barrett, P., & Cooper, M. (2014). Prevention and Early Intervention of Social Anxiety Disorder. In *Social Anxiety* (pp. 311-330). Academic Press.
- Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S., & Živčić-Bećirević, I. (1998). Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7(4-5 (36-37)), 525-541.
- Binelli, C., Ortiz, A., Muñiz, A., Gelabert, E., Ferraz, L., S Filho, A., Crippa, J. A. S., Nardi, A. E., Subira, S. & Martín-Santos, R. (2012). Social anxiety and negative early life events in university students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 34, 69-74.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & Ciso-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35-40.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., & Hofmann, S. G. (2008). Social anxiety in 18 nations: Sex and age differences. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, Vol. 16, N 2, 2008, pp. 163-187
- Cartwright-Hatton, S., Tschernitz, N., & Gomersall, H. (2005). Social anxiety in children: social skills deficit, or cognitive distortion?. *Behaviour research and therapy*, 43(1), 131-141.

- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). Social anxiety: From the inside and outside. *Personality and individual differences*, 25(1), 19-33.
- Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga
- Dautbegović, A., & Zvizdić, S. (2018). Osobno-emocionalna prilagodba studenata- uloga nekih psihosocijalnih faktora. *DHS–Društvene i humanističke studije*, 3(6), 321-342.
- Dautbegović, A., & Zvizdić, S. (2017). Značaj socijalne i emocionalne prilagodbe studenata u obrazovnom kontekstu. U: K. Kondali (Ur.), *Radovi, Knjiga XX* (str.109-123). Sarajevo: Filozofski fakultet u Sarajevu.
- Erozkan, A. (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(6), 835-844.
- Gazdek, T. (2014). *Socijalni anksiozni poremećaj-rizični čimbenici i teorije* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences.).
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72(3), 281-288.
- Goretić, I. (2019). *Neki prediktori stavova prema traženju psihološke pomoći kod studenata* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences.).
- Hebert, K., Fales, J., Nangle, D., Papadakis, A., & Grover, R. (2012). Linking Social Anxiety and Adolescent Romantic Relationship Functioning: Indirect Effects and the Importance of Peers. *Journal of Youth & Adolescence*, 42(11).
- Jurčević-Lozančić, A. (2011). Teorijski pogledi na razvoj socijalne kompetencije predškolskog djeteta. *Pedagoška istraživanja*, 8(2), 271-279.
- Juretić, J. (2008). Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoefikasnosti kao prediktori ishoda ispitne situacije. *Psihologijske teme*, 17(1), 15-36.
- Jurin, T. (2012). Anksioznost. U: N. Jokić-Begić (Ur.), *Psihosocijalne potrebe studenata* (str.55-80). Sveučilište u Zagrebu.
- Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A., & Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the big five personality traits: The interactive relationship of trust and openness. *Cognitive behaviour therapy*, 44(3), 212-222.

- Komadina, T., Juretić, J., & Živčić-Bećirević, I. (2013). Uloga socijalne anksioznosti, samootvaranja i doživljavanja pozitivnih emocija u objašnjenju kvalitete prijateljskih odnosa kod studenata. *Psihologijske teme*, 22(1), 51-68.
- Kranželić, V., & Bašić, J. (2008). Socijalna kompetencija i ponašanje djece predškolske dobi kao osnova preventivnim programima-razlike po spolu. *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 16(2), 1-14.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti: domene znanja o ljudskoj prirodi*. Jastrebarsko: Naklada Slap. (poglavlje 1.).
- Levpušček, M. P., & Videc, M. (2008). Psychometric Properties of the Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA) and Its Relation to Positive Imaginary Audience and Academic Performance in Slovene Adolescents. *Studia Psychologica*, 50(1), 49-65.
- Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Pine, D. S., Henderson, H. A., & Fox, N. A. (2014). Infant Attachment Security and Early Childhood Behavioral Inhibition Interact to Predict Adolescent Social Anxiety Symptoms. *Child Development, Vol 00, Number 0*, Pages 1-16
- Lucock, M. P., & Salkovskis, P. M. (1988). Cognitive factors in social anxiety and its treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 26(4), 297-302.
- Miers, A. C., Blöte, A. W., Bokhorst, C. L., & Westenberg, P. M. (2009). Negative self-evaluations and the relation to performance level in socially anxious children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1043-1049.
- Mohorić, T., Takšić, V., & Šekuljica, D. (2016). Uloga razumijevanja emocija u razvoju simptoma depresivnosti i anksioznosti u ranoj adolescenciji. *Socijalna psihijatrija*, 44(1), 0-58.
- Montesi, J., Conner, B., Gordon, E., Fauber, R., Kim, K., & Heimberg, R. (2013). On the Relationship Among Social Anxiety, Intimacy, Sexual Communication, and Sexual Satisfaction in Young Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1).
- Mutambara, J., & Bhebe, V. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-260.
- Nezlek, J. B., Schütz, A., Schröder-Abé, M., & Smith, C. V. (2011). A Cross-Cultural Study of Relationships Between Daily Social Interaction and the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Personality*, 79(4).

- Nielsen, K. E., & Cairns, S. L. (2009). Social Anxiety and Close Relationships: A Hermeneutic Phenomenological Study. *Canadian Journal of Counselling, 43*, 3.
- Nordstrom, A. H., Goguen, L. M. S., & Hiester, M. (2014). The effect of social anxiety and self-esteem on college adjustment, academics, and retention. *Journal of College Counseling, 17*(1), 48-63.
- Norton, G. R., Cox, B. J., Hewitt, P. L., & McLeod, L. (1997). Personality factors associated with generalized and non-generalized social anxiety. *Personality and Individual Differences, 22*(5), 655-660.
- Parade, S. H., Leerkes, E. M., & Blankson, A. N. (2010). Attachment to parents, social anxiety, and close relationships of female students over the transition to college. *Journal of youth and adolescence, 39*(2), 127-137.
- Parvez, S., & Irshad, E. (2013). Parenting style of socially anxious and non-anxious students. *FWU Journal of Social Sciences, 7*(1), 47-51.
- Paul, E. L., & Brier, S. (2001). Friendsickness in the transition to college: Precollege predictors and college adjustment correlates. *Journal of Counseling & Development, 79*(1), 77-89.
- Perak, A. (2017). *Uloga emocionalne inteligencije u prilagodbi studenata na studij* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences.).
- Porter, E., & Chambless, D. L. (2014). Shying away from a good thing: Social anxiety in romantic relationships. *Journal of clinical psychology, 70*(6), 546-561.
- Rana, S. A., Akhtar, S., & Tahir, M. A. (2013). Parenting Styles and Social Anxiety among Adolescents. U: S. Mughal, S. A. Imam i S. Khan (Ur.), *New Horizons Research Journal* (str.21-34). Karachi: Greenwich University, Faculty of Social Sciences.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 227-233.
- Rapee, R. M. (2014). Preschool Environment and Temperament as Predictors of Social and Nonsocial Anxiety Disorders in Middle Adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 53*(3), 320-328.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review, 24*(7), 737-767.
- Reuland, M. M., & Teachman, B. A. (2014). Interpretation bias modification for youth and their parents: A novel treatment for early adolescent social anxiety. *Journal of*

*Anxiety Disorders*, 28, 851-864.

- Riggio, H. R. (2004). Parental marital conflict and divorce, parent-child relationships, social support, and relationship anxiety in young adulthood. *Personal Relationships*, 11, 99-114.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.
- Rodgers, A., & Dunsmuir, S. (2013). A controlled evaluation of the 'FRIENDS for Life' emotional resiliency programme on overall anxiety levels, anxiety subtype levels and school adjustment. *Child and Adolescent Mental Health*
- Rork, K. E., & Morris, T. L. (2009). Influence of parenting factors on childhood social anxiety: Direct observation of parental warmth and control. *Child & Family Behavior Therapy*, 31(3), 220-235.
- Rose, H., Miller, L., & Martinez, Y. (2009). "FRIENDS for Life": The results of a resilience-building, anxiety-prevention program in a Canadian elementary school. *Professional School Counseling*, 12(6), 400-407
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385.
- Russell, G. (2008). Student Social Anxiety: an Exploratory Web Survey. School of Applied Psychosocial Studies. University of Plymouth
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Schwartz, C. E., Snidman, N., & Kagan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(8), 1008-1015.
- Siegel, R. S., La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: Prospective and reciprocal relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(8), 1096-1109.
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: the mediating role of beliefs. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(2), 283.
- Storch, E. A., Masia-Warner, C., Crisp, H., & Klein, R. G. (2005). Peer victimization and social anxiety in adolescence: A prospective study. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 31(5), 437-452.

- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and individual differences*, 34(2), 347-366.
- Štrkalj Ivezić, S., & Vuković, A. (2007). Nemedikamentozno liječenje anksioznih poremećaja. *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, 13(71), 88-93.
- Topham, P. (2009) Feeling stupid: A survey of university students experience of social anxiety in learning situations. Project Report. University of The West of England Bristol, Bristol UK. Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/164>
- Topham, P., & Russell, G. (2012). Social anxiety in higher education. *The Psychologist*, 25(4).
- Tovilović, S. (2004). Latentna struktura skale socijalne anksioznosti i relacije između socijalne anksioznosti i iracionalnih uverenja. *Psihologija*, 37(1), 63-88.
- Vassilopoulos, S. P., Banerjee, R., & Prantzalou, C. (2009). Experimental modification of interpretation bias in socially anxious children: Changes in interpretation, anticipated interpersonal anxiety, and social anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 1085-1089.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Vrhovski, I., Fratrić Kunac, S., & 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.
- Vukić, D. (2018). Osobine ličnosti kao prediktori socijalne anksioznosti i asertivnosti kod učenika srednjih škola. *Godišnjak za psihologiju*, Vol. 15 str. 89-107
- Živčić-Bećirević, I., & Jakovčić, I. (2015). Grupni bihevioralno-kognitivni tretman studenata sa socijalnom anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 43(4), 0-198.
- 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.