

FIT TO
BELONG



Да ли се
довољно бавимо
проблемом
усамљености код
младих?

ДА ЛИ СЕ ДОВОЉНО БАВИМО ПРОБЛЕМОМ УСАМЉЕНОСТИ МЛАДИХ?

СЕПТЕМБАР 2021.

Аутори:

Др Ребека Џеферсон, Универзитет у Ексетеру, Универзитет у Манчестеру

Проф. Мануела Барето, Универзитет у Ексетеру

Проф. Памела Квалтер, Универзитет у Манчестеру

Лили Верити, Универзитет у Манчестеру

Признања:

Захваљујемо Бет Еванс и Стефани Стајнијак, асистентима истраживачима са Универзитета у Манчестеру, за помоћ у анализи интервјуа са младима. Такође се захваљујемо младим људима који су учествовали у интервјуима и тако допринели овом извештају.

Координатор пројекта *Fit2Belong*:

Ilknur Aktas

Manisa Sosyal Bilimler Lisesi

Güzelyurt Mahallesi

5801 Sokak 15/D Yunusemre

Manisa 45110 CEDEX

Turkey

Email: ilknuraktas84@yahoo.de

<https://fit2belong.eu/>

Партнерске организације:

Mania Sosyal Bilimler Lisesi, Turkey

ATiT, Belgium

Technikum Informatyki Edukacji

Innowacyjnej, Poland

OŠ "Petar Leković", Serbia

Asociacija Tavo Europa, Lithuania

Associação Novo Mundo Azul,

Portugal

Етичка изјава:

Универзитет у Манчестеру је одобрио истраживање спроведено као део Еразмус+ пројекта (2019- 1-TR01-KA201-076895) и документовао у овом извештају. Подаци су прикупљени у партнерским земљама од стране школских психолога, у складу са етичким процедурама и одредбама везаним за Ковид-19.

Финансирање:

Пројекат је финансиран од стране Еразмус+ програма Европске комисије, под уговором бр. 2019-1-TR01-KA201-076895



САДРЖАЈ

1. РЕЗИМЕ	2
1.1 Сврха и циљеви пројекта „Fit2Belong“	2
1.2 Фаза 1. Водећи принципи који су у основи Водича	3
1.3 Фаза 1. Водич (Основни оквир)	4
2. ШТА ЗНАМО О УСАМЉЕНОСТИ КОД МЛАДИХ?	7
2.1 Шта је усамљеност?	7
2.2 Самоћа или усамљеност?	7
2.3 Колико траје усамљеност?	8
2.4 Колико младих људи се осећа усамљено?	9
2.5 Могуће последице усамљености.....	10
2.6 Фактори ризика за појаву усамљености.....	12
2.6.1 Зашто су млади људи под ризиком од усамљености?	12
2.6.2 Интраперсонални фактори	13
2.6.3 Интерперсонални фактори	14
2.6.4 Друштвени фактори и утицај окружења.....	15
2.7 Култура и усамљеност.....	18
2.8 Приступы решавању проблема усамљености.....	19
3. ЗАКЉУЧЦИ ПРОИЗАШЛИ ИЗ ИНТЕРВЈУА	21
3.1 Усамљеност из перспективе младих у пет европских земаља.....	21
3.2 Шта је усамљеност?	23
3.3 Шта доприноси доживљају усамљености?	25
3.4 Интраперсоналне особине оних који се осећају усамљено	26
3.5 Како помоћи некоме ко се бори са усамљеношћу?	28
3.6 Препреке за обезбеђивање помоћи	29
3.7 Резиме закључака произашлих из интервјуа	30
4. ВОДИЧ (ОСНОВНИ ОКВИР)	31
4.1 Водећи принципи.....	31
4.2 Структура Водича	32
4.3 Улога школа и организација за младе.....	36
4.4 Препоруке за коришћење Водича „Fit2Belong“	36
5. ЛИТЕРАТУРА	38
ДОДАТАК А: Образац за планирање активности	45

1. РЕЗИМЕ

1.1 Сврха и циљеви пројекта „Fit2Belong“/“Да се свако уклопи лако“

1.1.1 Инспирација за пројекат „Fit2Belong“/“Да се свако уклопи лако“

Инспириран Би-Би-Сијевим “Експериментом о усамљености”, а финансиран од стране програма Еразмус+, пројекат „Да се свако уклопи лако“ (оригиналан назив: “Fit2Belong”) истражује стратегије за помоћ младим људима који се осећају усамљено. Би-Би-Сијев “Експеримент о усамљености” је истраживао осећања припадности међу припадницима различитих култура и старосних група. Након опсежне анкете издвојила су се нека важна питања о усамљености која су раније била занемарена од стране истраживача, креатора политика и оних који желе да помогну људима са проблемом усамљености. Експеримент је показао да је недостатак осећања припадности (који се назива усамљеношћу) уобичајено осећање међу старијим адолесцентима (16 - 24 године) више него у било којој другој групи, као и да културолошки фактори утичу на то осећање.

1.1.2 О пројекту „Fit2Belong“/“Да се свако уклопи лако“

Базирајући се на „Експерименту о усамљености“, пројекат је имао је следеће циљеве:

1) Да истражи проблем усамљености код младих широм Европе који имају од 14 до 16 година; 2) Да развије стратегије које ће помоћи младима да превазиђу то осећање.

Пројекат се састоји из три фазе:

- Фаза 1: Дефинисање смерница за рад (Резултат 1 - Водич)
- Фаза 2: Развој стратегија за рад са младима (Резултат 2 - Приручник)
- Фаза 3: Развој онлајн сервиса/апликације (Резултат 3 - Апликација)

1.1.2.1 Сврха Резултата 1. Овај документ је настао као производ рада у првој фази пројекта “Да се свако уклопи лако”. Заснован је на опсежном истраживању претходних сазнања у овој области и интервјуима са младима широм Европе који имају од 14 до 16 година. Резултат је Водич за рад који ће уследити у другој и трећој фази пројекта. Водич обезбеђује смернице за осмишљавање и креирање материјала за рад са младима који се осећају усамљено. Водич је настао након детаљног проучавања академске литературе и ширих извора који се баве проблемом усамљености међу младима - шта се већ зна о усамљености код младих и шта је досада урађено на том пољу. Такође је у интервјуима са младим људима из пет европских земаља, које су партнери на пројекту, сагледана усамљеност из перспективе младих - припадника различитих култура, што је аспект који није сагледан у досадашњој литератури. Резултати истраживања заједно са интервјуима омогућили су нам да идентификујемо области према којима ћемо усмерити нашу интервенцију у обезбеђивању помоћи младима да се лакше боре са усамљеношћу. Постојећи извештај резимира закључке до којих смо дошли проучавајући литературу и разматрајући мишљења младих о усамљености.

Овај извештај је једноставан, како би био доступан, пријемчив и информативан за наставнике и све остале који раде са младима. Они ће у другој и трећој фази пројекта развијати стратегије које ће помоћи адолесцентима да лакше савладају усамљеност.

Овај извештај не укључује све детаље истраживања ни интервјуисања; неке од елемената ћемо објавити посебно као научне радове током дисеминације пројекта.

1.2 Фаза 1. Водећи принципи који су у основи Водича

Структура и садржај нашег Водича базирани су на неколико водећих принципа, проистеклих из прегледа литературе и интервјуа. Ови принципи укључују: чињеницу да је усамљеност уобичајена и слична код адолесцената из различитих европских земаља; способност младих да превазиђу усамљеност; схватање да су социјални фактори и окружење важни за предвиђање и ублажавање усамљености; тврдњу да се способности за лакше суочавање са усамљеношћу развија током времена, са развојем социјалних и емоционалних вештина.

ПРИНЦИП 1. Доследност искуства усамљености међу младима широм Европе . Наши интервјуи са средњошколцима широм Европе показали су да у различитим земљама адолесценти о усамљености размишљају као о **негативном емоционалном искуству**. Та доследност у одговорима широм различитих земаља подржава закључке претходно објављених интервјуа са адолесцентима из Сједињених Америчких Држава, Велике Британије, Финске и Аустралије. Конкретно, чини се да се усамљеност код адолесцената јавља када око себе немају људе сличних интересовања или када осећају да их **вршњаци не разумеју**. Млади су такође изјавили да се усамљеност јавља када неко примети да је другачији од осталих; они могу искувати усамљеност као последицу тога што их **вршњаци не прихватају**. У нашим интервјуима испитивали смо суочавање са усамљеношћу и утицај ширег контекста друштвеног окружења младих на усамљеност, што су питања на која нисмо наишли проучавајући литературу. Током интервјуа адолесценти су имали идеје сличне онима које се могу пронаћи у литератури о усамљености одраслих (нпр. психолошка терапија и проналажење нових хобија), али су такође сугерисали и да би одрасли и вршњаци могли помоћи својом приступачношћу, обезбеђивањем подршке и инклузивног окружења.

ПРИНЦИП 2. Способност младих да превазиђу усамљеност. Проучавањем литературе закључили смо да је **усамљеност уобичајено, а можда и неизбежно искуство током младости**. То је зато што је адолесценција период када млади покушавају да постану независни од родитеља, открију шта желе да буду и пронађу групу којој желе да припадају. Имајући то у виду, могло би се рећи да се усамљеност током адолесценције не може спречити јер ће се, на пример, са развојем личности, нека пријатељства променити или завршити. У овом стадијуму је важно да, ако је усамљеност донекле неизбежна, **адолесценти имају способност да је превазиђу и да се са тим осећајем изборе када се јави**. Истраживање наглашава да, када усамљеност постане дуготрајно (или хронично) стање, може имати негативан утицај на добробит, физичко и ментално

здравље, као и образовна постигнућа. Може бити посебно тешко превазићи хроничну усамљеност, јер људи могу постати осетљиви на друштвене претње и избегавати друштвене везе које иначе желе. Важна су и привремена осећања усамљености јер интензивни напади усамљености могу имати негативан утицај на тренутну добробит и ментално здравље - према неким студијама, тај ефекат се може задржати чак и када усамљености више нема. Дакле, морамо помоћи младима да превазиђу усамљеност (и привремену и продужену) и спречити да њихова искуства постану дуготрајна.

ПРИНЦИП 3. Социоекономски фактори утичу на предвиђање и ублажавање усамљености. Проучавајући литературу, учили смо да је већина радова који су истраживали факторе ризика за усамљеност фокусирана на личне (интраперсоналне) и интерперсоналне карактеристике; **далеко мање пажње посвећено је потенцијалним факторима друштвеног окружења**, као што су клима у школи или омладинском центру и културне разлике. Ипак, доступна литература указује на друштвену климу и културне разлике као важне факторе за разумевање усамљености младих, сугеришући да је контекст у коме се усамљеност јавља кључан за разумевање различитих искустава усамљености међу младима.

ПРИНЦИП 4. Социјалне и емоционалне вештине умањују усамљеност, али ће и мање разматрани социоекономски фактори вероватно бити ефикасни. Закључили смо да се **постојећи приступи превенцији усамљености углавном фокусирају на индивидуалне карактеристике**, већином на социјалне и емоционалне вештине. Евалуација тих интервенција указала је на мала побољшања. Пронашли смо само један програм која је обухватао социјални приступ и укључио целу школу у борбу против усамљености, што сугерише да је, **упркос свом значају, контекст у коме се усамљеност јавља ретко био у фокусу интервенција**. У овом извештају заступамо аргумент да је потребно ангажовање читаве заједнице или целе школе/омладинског центра за решавање проблема усамљености. Ми проширујемо тренутни фокус интервенција који је усмерен на карактеристике појединца; сматрамо да ће **интервенције које се фокусирају на друштвени контекст у коме адолесцент живи и ради вероватно бити посебно ефикасане**: допреће до више младих људи и смањити стигму повезану са усамљеношћу. С обзиром на ограничену доступност резултата евалуације интервенција школске заједнице на усамљеност, за своје препоруке користимо литературу која проучава “осећај заједништва” и поступке за спречавање вршњачког насиља у школама.

Користећи се главним закључцима из прегледа литературе и интервјуа са адолесцентима из различитих европских земаља, израдили смо Водич за развијање стратегија за рад са младима у циљу смањења усамљености које ће уследити у другој и трећој фази пројекта “Да се свако уклопи лако”. Оквир представљен у овом извештају заснован је на обимном корпусу истраживања о усамљености међу младима и нашим интервјуима са младима, спроведеним у оквиру пројекта.

1.3 Фаза 1. Израда Водича

1.3.1 Структура Водича

На основу претходно наведених водећих принципа креирали смо Водич за Фазе 2 и 3 пројекта “Да се свако уклопи лако”. Водич обухвата три аспекта који истичу шта је усамљеност за адолесценте широм Европе и шта се може учинити у вези с тим. Ова три аспекта чине главне закључке нашег извештаја.

- **Аспект 1** истиче важност детаљног образложења и фокуса за стратегије и материјале који се развијају.
- **Аспект 2** наглашава потребу да се размотре препреке за успех стратегија које се развијају, укључујући стигму која прати усамљеност, као и унапред створене идеје ко може осећати или пријавити усамљеност.
- **Аспект 3** издваја кључне идеје о интервенцијама/стратегијама превенције усамљености код адолесцената који је пријављују и обезбеђивању применљивости стратегија у различитим европским земљама.

1.3.1.1 Препоруке за коришћење Водича. Коришћење Водећег оквира у другој и трећој фази пројекта “Да се свако уклопи лако” треба да следи следеће принципе:

- **Заједничка израда** материјала која обједињује експертска знања наставника, омладинских радника и младих. Такав приступ повећава вероватноћу да ће развијени материјали задовољити потребе заједнице, бити релевантни у контексту свакодневног живота имати могућност унапређења ако је то потребно.
- **Прецизност** у развоју материјала. Ово подразумева јасно разумевање свих делова програма и крајњих циљева.
- **Заједничко учење** међу партнерима укљученим у пројекат, уз јасну комуникацију са другим осбама укљученим у рад са младима који пријављују усамљеност. Да би се то олакшало, информације ће бити обједињене у заједничком репозиторијуму који ће омогућити пажљиво праћење материјала, а затим и њихово испитивање у различитим контекстима. Учење на грешкама је, као и успех, суштински вредан аспект заједничког учења.

Кратак водич за „Fit2Belong“: Водећи оквир

Аспект 1: Циљ стратегија/програма за смањење усамљености

Одредити фокус стратегија/програма. Доживљај усамљености се може разликовати по интензитету и трајању. Због тога програми треба да буду усмерени на један од наведених циљева (или оба):

- умањити усамљеност у хроничним случајевима
- спречити да се тренутна усамљеност претвори у хроничну (нпр. развијање социјалних вештина, пружање могућности за повезивање, обезбеђивање инклузивног окружења)

Аспект 2: Осмишљавање стратегија/програма

При осмишљавању програма за рад са младима треба размотрити следеће:

- прилагодити фокус културолошким разликама и факторима окружења (узети у обзир нпр. како се доживљава усамљеност, присуство вршњачког насиља, родне стереотипе и слично)
- да ли млади људи желе да своју усамљеност учине видљивом
- умањити стигму која често прати усамљеност
- програми понекад могу и поспешити стигму; треба бити опрезан са језиком који се користи и са садржајима програма
- укључити допринос младих људи и обезбедити сарадњу.

Аспект 3: Фокус стратегија/програма

За разумевање усамљености код младих важни су лични - интраперсонални фактори (нпр. недостатак самопоуздања), интерперсонални фактори (нпр. негативна искуства у социјалним односима или ограничене могућности) и друштвени фактори (нпр. стигма или булинг). Зато је важно развити комплет ресурса који ће бити од помоћи што већем броју младих, без обзира на узрок или факторе усамљености. Стратегије за рад са младима које ће бити развијене требало би да покрију следеће области:

Интраперсонални/интерперсонални ниво

- Освестити младе о искривљеним схватањима које могу имати
- Подржати младе у превазилажењу тих схватања (кроз групни рад у учионици или уз помоћ апликације)
- Повећати присуство фактора који спречавају хроничну усамљеност (самопоштовање, компетенције, самопоуздање)
- Повећати социјалне и емоционалне вештине, као и самопоуздање.

Друштвени ниво

- Едуковати младе о последицама одбацивања, искључивања, виктимизације
- Едуковати младе о последицама насиља на интернету
- Промовисати инклузивно окружење
- Подржати младе у успостављању и одржавању блиских и подржавајућих пријатељстава
- Обезбедити младима да успоставе везе, стекну и одржавају пријатељства

Улога заједнице

За младе су веома значајне специфичне заједнице у којима се налазе. Школе или омладински центри могу бити кључни за социјални и емоционални развој младих људи. Школе и омладински центри треба да међу младима изграде осећај заједништва, фокусирајући се на:

- интегрисање свих ученика у школску/омладинску заједницу
- промовисање подржавајућег и инклузивног етоса
- промовисање позитивних односа између ученика и наставника/омладинских радника
- обезбеђивање вршњачке подршке



2. ШТА ЗНАМО О УСАМЉЕНОСТИ КОД МЛАДИХ?

Да бисмо развили Водич „Да се свако уклопи лако“, било је потребно да утврдимо основне водеће принципе. То смо учинили проучавањем академске литературе и ширих извора који се баве проблемом усамљености код младих. У следећим одељцима навешћемо закључке проистекле из проучавања литературе, укључујући најрелевантније информације које су нам помогле у развоју водећих принципа.

2.1 Шта је усамљеност?

Усамљеност је непријатно искуство које већина људи доживи у неком тренутку свог живота (*Qualter et al., 2015*). Истраживање фокусирано на адолесценте показује да они описују усамљеност као болно и тужно искуство, често праћено недостатком осећаја припадности и повезаности са вршњацима (*Yang et al., 2020; Jenkins et al., 2018; Korkiamäki, 2014; Martin et al., 2014; Rönkä et al., 2018*). У тежим случајевима, адолесценти своју усамљеност описују као таму, осећање да немају никога ко брине за њих, незнање да ће се ситуација икада поправити (*Verity et al., 2021*). Уз мрачна осећања, неки адолесценти истичу идеје о самоубиству, самоповређивање или покушаје самоубиства као начин превазилажења негативних емоција повезаних са усамљеношћу. (*Yang et al., 2020; Jenkins et al., 2018; Rönkä et al., 2018*).

Теоријски прикази се генерално приближавају идеји да усамљеност настаје због неслагања између реалног и жељеног квалитета и квантитета социјалних односа (*Russell et al., 2012*). Према томе, усамљеност је субјективно искуство које се јавља када неко осећа да му односи (нпр. са пријатељима или родитељима) на неки начин недостају (*Cacioppo et al., 2006*). На пример, неко може доживети усамљеност када осећа да има мали број веза (квантитет), или ако сматра да везе са другима нису довољно блиске (квалитет). Наравно, неко може желети и више пријатеља и квалитетније односе са њима.

2.2 Самоћа или усамљеност?

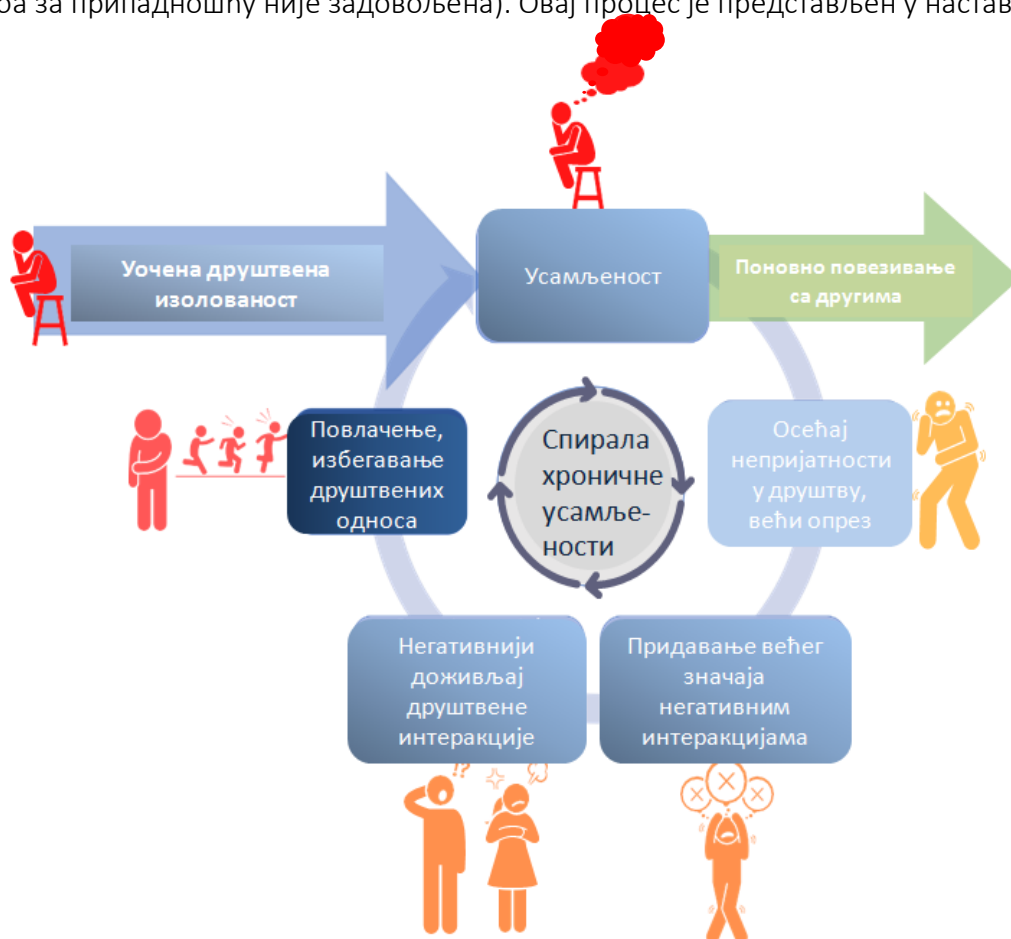
Бити усамљен није исто што и бити сам. За разлику од усамљености, самоћа је објективно стање: када заиста нема никог у близини.

У том смислу неко може бити сам (или физички изолован) а да се не осећа усамљено; са друге стране, неко се може осећати усамљено и када је окружен људима. Самоћу адолесценти не доживљавају ни позитивно ни негативно (Buchholz & Catton, 1999), док је негативно доживљавају деца млађег основношколског узраста (Cole, Bond, & Qualter, 2021). Насупрот томе, одрасли често самоћу доживљавају као позитивно искуство – време за саморефлексију и обнављање – све док то није нежељена самоћа; у том случају постаје фактор ризика за појаву усамљености (De Jong Gierveld et al., 2016).

2.3 Колико дуго траје усамљеност?

Усамљеност је болно искуство, али се сматра да негативна и непријатна осећања која је прате (туга, бес, фрустрација, и слично) подстичу поновно повезивање, или формирање нових друштвених контаката како бисмо задовољили нашу потребу да припадамо (Qualter et al., 2015). У суштини, покушавамо да управљамо тим негативним, непријатним осећањима тражећи некога са ким ћемо се повезати и тако, умањивши негативна осећања, превазићи усамљеност. Дакле, уколико нас подстиче да тражимо друштвене везе и успемо у томе, усамљеност ће за већину нас бити привремено или пролазно искуство. Истраживачки докази сугеришу да проблеми настају када људи који се осећају усамљено немају прилику да се поново повежу (Loades et al., 2020), а важно је напоменути да је то понекад повезано са недостатком могућности, поверења или подршке вршњака.

Ако се социјална изолација и усамљеност продуже (познато као хронична усамљеност), младим људима може бити посебно тешко да се поново повежу са другима. У ствари, продужена усамљеност може створити зачарани круг негативних мисли, осећања и понашања који поткопавају функционалну улогу усамљености (да нас упозори да потреба за припадношћу није задовољена). Овај процес је представљен у наставку:



2.4 Колико младих људи осећа усамљеност?

Истраживања која обухватају узорке репрезентативне за наведене земље показују да је усамљеност уобичајено искуство већ од ране адолесценције. Стопе преваленције у тим узрастима разликују се од земље до земље, као што илуструју статистички подаци у наставку.

7,3% -
10%

Процент адолесцената (15 - 29 година) који пријављују да се „често“ осећају усамљено

АУСТРАЛИЈА
ФИНСКА
НЕМАЧКА
ВБ САД

(Nyqdist et al., 2016; ONS, 2018; CIGNA, 2018; Australian Loneliness Report, 2018; Luhman & Hawkey, 2016)

3% -
16,3%

Процент адолесцената (11 - 15 година) који пријављују да се "веома често" или "увек" осећају усамљено

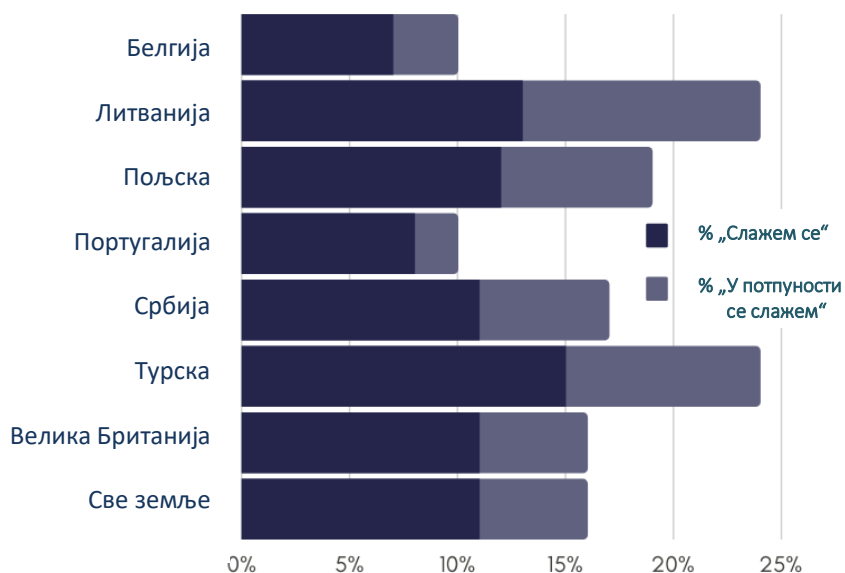
КАМБОЏА
ЧИЛЕ, КИНА
ДАНСКА, ФИНСКА
ИНДОНЕЗИЈА, ИРСКА, МАЛЕЗИЈА
МИЈАНМАР, НАМИБИЈА
ФИЛИПИНИ, РУСИЈА
ТАЈЛАНД, ВБ, САД
ВИЈЕТНАМ

(Rich-Madsen et al., 2018; Lyyra et al., 2018; Ronka et al., 2014; Yang et al., 2020; Murphy & Shevlin, 2012; Stickley et al., 2014; Page, et al., 2011; Peltzer & Pengpid, 2019)

2.4.1 Усамљеност у земљама партнерима на пројекту

ПИСА програм за међународно оцењивање ученика је истраживање које процењује у којој мери су 15-годишњи ученици широм света стекли кључна знања и вештине неопходне за учешће у друштву.

Процент 15-годишњих ученика који се осећају усамљено у школи (ПИСА 2015; 2018):



У оквиру овог истраживања ученицима је постављено питање да ли се „уопште не слажу“, „не слажу“, „слажу“ или „потпуно слажу“ са изјавом „Осећам се усамљено у школи“. Између 9 и 25% младих у партнерским земљама слаже се са тврдњом да се осећају усамљено у школи, а између 7 и 15% у потпуности се слаже са овом тврдњом. Турска и Литванија се посебно истичу по највишим нивоима усамљености које су 15-годишњаци пријавили (ОЕЦД, 2017; 2019).

2.5 МОГУЋЕ ПОСЛЕДИЦЕ УСАМЉЕНОСТИ

ОБРАЗОВАЊЕ



НЕГАТИВАН СТАВ
ПРЕМА ШКОЛИ

СЛАБИЈА ОБРАЗОВНА
ПОСТИГНУЋА

НАМЕРА ДА НАПУСТЕ
ШКОЛОВАЊЕ

ФИЗИЧКО ЗДРАВЉЕ



ГЛАВОБОЉА, БОЛ У
СТОМАКУ

ЗЛОУПОТРЕБА
СУПСТАНЦИ

КАРДИОВАСКУЛАРНИ
ПРОБЛЕМИ

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ



НИСКО САМОПОШТОВАЊЕ

СТРЕС

АНКСИОЗНОСТ

ДЕПРЕСИЈА

САМОПОВРЕЂИВАЊЕ
САМОУБИСТВО

СОЦИЈАЛНИ ОДНОСИ



СТИДЉИВОСТ

НЕПОВЕРЕЊЕ

ПОВЛАЧЕЊЕ

У литератури се наводе штетни утицаји које усамљеност може имати на образовање младих особа (*Bayram-Ozdemir et al., 2017; Frostad et al., 2015; Benner, 2011; Gest et al., 2005; Guay et al., 1999; Kochenderfer & Ladd, 1996*), физичко и ментално здравље (*Yang et al., 2020; Stickley et al., 2016; Harris et al., 2013; Ladd & Ettekal, 2013; Qualter et al., 2010, 2013*) и њихове социјалне односе (*Qualter & Munn, 2002; Nowland, Balmer, & Qualter, 2019*). Већина истраживања се фокусира на продужену усамљеност због претпоставке да је само продужена усамљеност проблематична. Та претпоставка је утицала на одређивање фокуса интервенција, тако да су све интервенције усмерене на помоћ онима који су „заглављени“ у осећању усамљености. Међутим, свака усамљеност почиње као привремена, а сада се појављују докази који сугеришу да је привремена и ситуациона усамљеност (нпр. она коју доживљавају људи који се самоизолују из здравствених разлога; *Loades et al., 2020*) такође повезана са негативним здравственим исходима. То може изазвати неадекватне реакције и довести до хроничне, продужене усамљености. Стога пажњу треба усмерити на помоћ младима да се на позитиван начин изборе са осећањима усамљености, без обзира на то колико та осећања дуго трају. На тај начин можемо помоћи у смањењу усамљености код хронично погођених, али и покушати да спречимо да се код младих који су тек почели да је осећају, усамљеност продужи.





2.6 ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА ПОЈАВУ УСАМЉЕНОСТИ

Усамљеност се јавља када постоји несклад између друштвених односа које желимо (жељених) и оних које остварујемо (стварних). Дакле, фактори који утичу на рањивост људи јесу следећи:

- Шта желимо од друштвених односа (жељени односи)
- Наша способност да развијемо или одржавамо односе (стварни односи)

2.6.1 Зашто су млади под ризиком за појаву усамљености?

Током тинејџерских година, односи са вршњацима и друштвени статус постају све важнији. Вештине које ће им помоћи да развију и одржавају пријатељства и даље се развијају, стварајући несклад између жељених и стварних односа (*Larsen & Hartl, 2013; Qualter et al., 2015*). Млади тек развијају свој идентитет, они откривају ко су, шта су њихови интереси и вредности, што је повезано са флукуацијом у односима. Под великим су притиском жеље да се уклопе и да се допадну. Вршњаци такође могу утицати на обликовање мишљења младих људи и осећање да пријатељствима нешто недостаје, што повећава ризик од усамљености (*Heinrich & Gullone, 2006*).

Фактори који повећавају рањивост младих људи на усамљеност у литератури се сврставају у три нивоа:



Фактори ризика за усамљеност обухватају три нивоа: индивидуални, интерперсонални и социјални/културолошки. У овом извештају су ти нивои представљени одвојено; у реалности сви фактори истовремено утичу на младе људе и у међусобној интеракцији доприносе ризику од усамљености.

2.6.2 Интраперсонални (лични) фактори

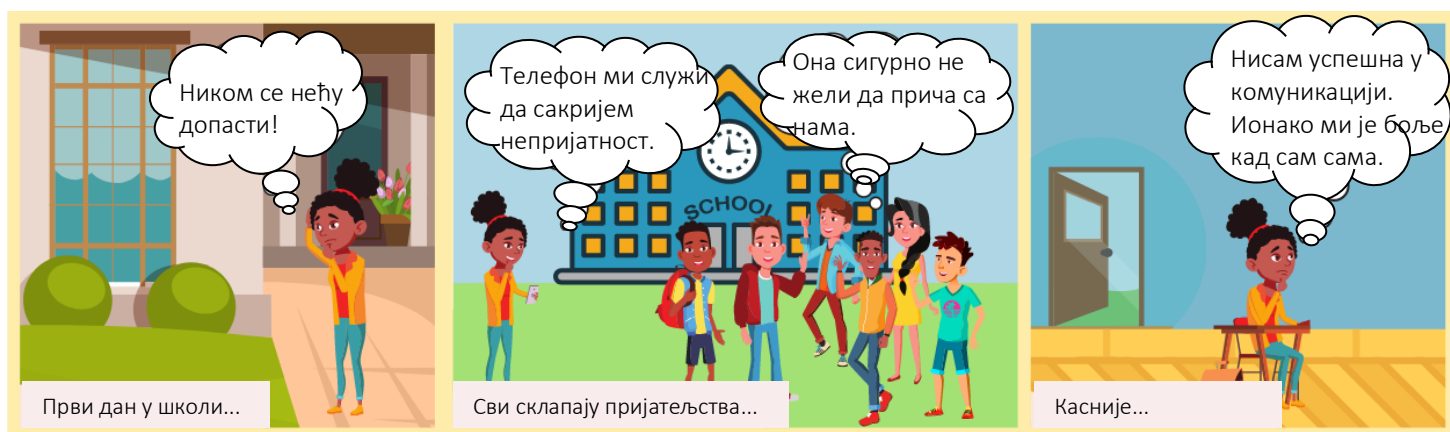
Већина истраживања о усамљености фокусира се на личне особине које доприносе томе да људи чешће доживљавају усамљеност. Неке од њих су представљене у наставку. Са усамљеношћу се обично повезују склоност ка самопоражавајућим мислима, емоцијама и понашањима (Vanhalst et al., 2013; Gaucher et al., 2012; Perlman & Peplau, 1982).

Осећања и понашања која прате усамљеност

НИСКО САМОПОШТОВАЊЕ	МАЊАК ЕНТУЗИЈАЗМА
НЕГАТИВНО МИШЉЕЊЕ О СЕБИ	ПОВЛАЧЕЊЕ ИЗ ДРУШТВА
СТИД	НЕДОСТАТАК ЕНЕРГИЈЕ
НЕДОСТАТАК САМОПОУЗДАЊА	НЕРАЗВИЈЕНЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕШТИНЕ

Ове особине одређују колико је особа спремна да комуницира са другима, посебно у новим друштвеним ситуацијама (нпр. полазак у средњу школу, промена разреда). У интеракцији са својим вршњацима особа може оставити утисак да није заинтересована за разговор и склапање пријатељстава. То може повећати ризик од усамљености чинећи да интеракције буду негативне (стварне или перципиране) и непријатне (Hawkley, Burleson, Berntson, & Cacioppo, 2003; Dandeneau et al., 2007).

Склоности ка самопоражавајућим мислима често су повезане са хроничном усамљеношћу и могу довести до негативног циклуса представљеног раније (види страну 8). У том циклусу негативне особине јачају и доводе до искривљене слике друштвених односа (Vanhalst et al., 2015; Qualter et al., 2013). Верује се да је ниско самопоштовање посебно штетно када је у питању суочавање са усамљеношћу.



2.6.3 Интерперсонални фактори

Неки људи се осећају усамљено због искустава у односима са другима, која се могу појавити независно од њихових личних особина. Ова искуства могу утицати на самопоуздање људи (види особине о којима је било речи на претходној страници) и њихову спремност да уђу у нове друштвене интеракције, или понашање у каснијим друштвеним интеракцијама. Ова искуства гурају људе у страну, отежавајући им да успоставе или одрже задовољавајуће односе. Нека социјална (интерперсонална) искуства која су повезана са усамљеношћу наведена су у наставку:

1 Прихватање или одбијање вршњака. Утврђено је да се прихваћеност од стране вршњака повезује са лакшим облицима усамљености (*Maes et al., 2016*), док се искључивање или малтретирање од стране вршњака повезује са тежим облицима (*Qualter, Brown et al., 2013; Matthews et al., 2020*). Такође, због стигме која прати усамљеност, млади људи би могли бити малтретирани управо зато што их вршњаци перципирају као „усамљене“ (*Matthews et al., 2020*).

2 Предрасуде и дискриминација. Посебан разлог зашто су неке особе одбачене од стране вршњака јесу предрасуде и дискриминација. То се дешава када су идентитет или особине особа неуобичајене у некој средини — тзв. „статус мањине“ - а њихови вршњаци не прихватају те разлике.

Стигма подразумева негативне ставове (или предрасуде) према људима због њихових особина (нпр. ментална или физичка болест, усамљеност, живот у дому и слично)

Карактеристике које се најчешће повезују са статусом мањине укључују следеће:

- Мањинска етничка припадност
- Низак социо-економски статус
- Живот у дому/центру
- Психичка болест
- Физички инвалидитет
- Менталне болести
- Сексуалне и родне мањине
- Велика тежина
- Аутизам
- 'Алтернативни' идентитети

Млади људи о којима се брину у дечјим домовима могу бити изложени стигми како унутар дома (од својих старатеља), тако и у широј заједници, нпр. од њихових наставника и вршњака у школи (*Wood & Selwyn, 2017*). Иако усамљеност није истраживана код младих који живе у дечјим домовима, стигма са којом се они суочавају због животних околности вероватно доприноси тешкоћама у формирању и одржавању друштвених односа и, на тај начин, изазива осећања усамљености (*Kools, 1997*).

Предрасуде делују на различитим нивоима, а могу имати врло јаке последице на међуљудском нивоу. Могу довести до тога да они који имају предрасуде не ступају у интеракције са мањинама, или да се према њима негативно односе. Могу такође проузроковати да се они који припадају мањинама плаше и избегавају друштвене интеракције. Све то може повећати шансе младих да се осећају усамљено (*Barreto, Doyle, Bhattacharjee et al., in prep; Doyle & Barreto, in prep*). Осећај да су различити од својих вршњака такође могу спречити младе да траже помоћ (*Farmer & Edwards, 2014*).

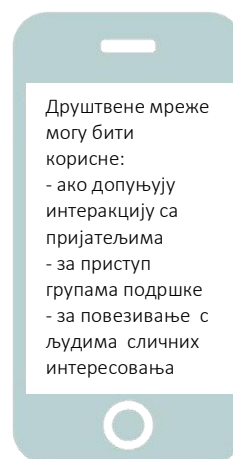
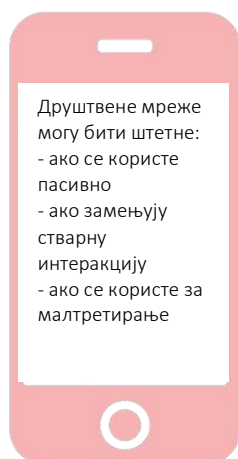
3 Пријатељство. Иако људи могу да имају пријатеље и да се и даље осећају усамљено, уколико имају бар једног пријатеља усамљеност ће лакше поднети. Налази из литературе сугеришу да барем једно квалитетно пријатељство може умањити усамљеност и последице одбацивања од стране вршњака. Чак и један пријатељ неким особама може пружити осећај припадности (*Korkiamaki, 2014; Woods et al., 2009*).

2.6.4 Социјални и културолошки фактори

Фактори на овом нивоу су много мање истражени, али се све више сматрају важнима (*e.g., Matthews et al., 2018; Morin 2020*). Један пример су предрасуде, које, као што је већ речено, могу имати ефекте на нивоу међуљудских односа, али које су првенствено друштвени и културолошки проблем. Чак и фактори који се често сматрају факторима индивидуалног нивоа, нпр. аутизам, имају шире друштвене аспекте. На пример, с обзиром на то да аутистична деца имају слабе социјалне вештине, може се сматрати да ће вршњаци и наставници који имају шира схватања друштвених односа бити спремнији да прихвате аутистичну децу. Треба поменути још два фактора:

1 Друштвене мреже. Друштвене мреже имају углавном негативан публицитет када су у питању млади људи и усамљеност. Међутим, истраживање показује да друштвене мреже могу имати и позитивне и негативне ефекте (*e.g., Allen et al., 2014*). Важан је начин на који користимо друштвене мреже. На пример, усамљени људи обично користе друштвене мреже на пасиван начин, а не као средство за интеракцију (*Verduyn et al., 2020*). Млади људи који се осећају усамљено вероватно ће на друштвеним мрежама само посматрати своје вршњаке како се забављају. Међутим, ако се друштвене мреже користе за проширење комуникације и као подршка интеракцији у реалном животу, оне могу утицати на повећање блискости и продубљивање односа (*Nowland et al., 2018*).

Друштвене мреже се могу користити за проналажење група подршке/помоћи, које могу помоћи усамљенима да се изборе са својим негативним искуствима и стекну осећај припадности (*Allen et al., 2014*). Међутим, друштвене мреже се такође могу користити за малтретирање путем интернета, тако да могу појачати утисак да се од насилника не може побећи. Утврђено је да малтретирање путем интернета повећава усамљеност и смањује самопоуздање, посебно ако је млада особа злостављана и у школи и на мрежи (*Matthews et al., 2020*).



2 Климa у школи/омладинском центру. Млади људи већину свог времена проводе у школи. Зато је школско окружење важан чинилац у њиховом искуству усамљености. Ипак, мало је емпиријске пажње посвећено вези између усамљености и друштвених фактора који превазилазе директне односе између вршњака. Неколико студија је нагласило да, што је доживљај школског окружења позитивнији, а осећај повезаности са школом јачи, то је мања вероватноћа да ће се доживети усамљеност (*Morin, 2020; Cava et al., 2010; 2007; Pretty et al., 1994*). Односи између вршњака и подршка наставника стварају школску климу која може имати велики утицај на појаву или превенцију усамљености (*Moring, 2020; Pretty et al., 1994*). Повезивање са другим одељењима и школама може промовисати осећај заједништва и проширити га изван школских зидова (*Prati & Cicognani, 2019*).

Припадност школи

Осећај неуклопљености у школско окружење може изазвати усамљеност. То се може спречити промовисањем различитости, инклузивности, подршком наставника и другог особља, промовисањем активног и сарадничког учења на часовима (*e.g., Allen et al., 2018*).

Односи између ученика и наставника

Наставници који пружају подршку у учењу, показују емпатију и толеришу различитости, стварају позитивно окружење у учионици. (*Morin, 2020*). Уколико верују да ће наставници чувати њихове тајне, усамљени ученици ће пре потражити помоћ. Насупрот томе, конфликти између ученика и наставника имаће негативан утицај на доживљај припадности школској средини (*e.g., Tillery et al., 2013*).

Вршњачки односи

Већ знамо да односи између вршњака имају велики утицај на усамљеност. Они такође утичу на осећај припадности школи. Школа у којој вас вршњаци не воле или одбацују може бити веома непријатно окружење. Када сте у школи сами, док се сви остали друже, то може водити даљој искључености јер вас вршњаци могу доживети као „усамљеника“ (*Jenkins et al., 2018*). Школа је важно место за изградњу позитивних и подржавајућих односа.



Школски етос

Искривљени погледи на друштвену интеракцију, који се могу јавити као резултат продужене усамљености, могу проузроковати да само једна негативна интеракција са наставником или вршњаком доведе до губитка поверења и жеље за напуштањем школе. Стога је важно да се у читавој школи (а не само у једној учионици) промовишу сарадња, саосећање и подршка (*Jones & Bouffard, 2012*).

Доступна истраживања су углавном усмерена на школско окружење, али и шири друштвени контекст је важан за разумевање усамљености код младих. На пример, млади могу доста времена проводити у омладинским центрима, код куће са родитељима или старатељима, или у домовима/прихватним центрима. Аспекти који су наглашени као важни за школску средину – припадност, међувршњачки односи, односи са наставницима, школски етос – такође су релевантни и за друга окружења и утичу на њихову климу.

За младе који живе у прихватишћима/домовима ситуација је потпуно другачија од младих који живе са породицама. Ови млади људи су много више изложени вршњачком окружењу, јер и живе са вршњацима, и проводе време у школи са вршњацима. Зато је клима у овим срединама од велике важности. Млади људи који живе у заједничким смештајима често су изложени стигми и унутар своје заједнице и у школи. Стигма се углавном везује за очекивања да ови млади људи испољавају асоцијално понашање (*Wood & Selwyn, 2017; Kools, 1997*). Оваква очекивања и стигма стварају неинклузивно и сурово окружење, у коме су млади искључени и малтретирани од стране вршњака, у сталном ризику од усамљености. Међутим, уколико не могу вршњацима или старијима да повере где живе, неће моћи добити подршку нити имати са ким да поделе своја осећања. Према томе, веома је важно стварање инклузивних окружења у школама, омладинским центрима или домовима, како би се омогућили отворени разговори, смањила стигма и пружила подршка младима.

2.7 КУЛТУРА И УСАМЉЕНОСТ

Друштвени фактор који вреди детаљније размотрити је културолошки ниво. Култура је сложени скуп веровања и понашања који одликује друштвене групе, од суседства до породица и земаља. Иако ниједна култура није хомогена, културне вредности обликују оно у шта људи верују, шта цене, чему теже и како се понашају у друштву (*Triandis, 1994*). Припадници различитих култура могу имати различита схватања о томе шта је усамљеност и шта је изазива, а културолошки фактори могу утицати и на начине на које се људи боре са усамљеношћу (*e.g., Ishaku et al., 2018; Rokach et al., 2001*).

Истраживања о утицају култура на усамљеност углавном су истицала разлику између друштава у којима се цени индивидуализам и оних у којима се цени колективизам. Припадници друштава наклоњених индивидуализму пријављивали су виши ниво усамљености. (*Barreto et al., 2020*).

Присуство стигме која прати усамљеност такође варира у различитим земљама и културама. Истраживачи су документовали стигму у друштвима окренутим индивидуализму (*Kerr & Stanley, 2020*), али су недавна истраживања открила да је стигма много јача у друштвима која су наклоњена колективизму (*Barreto et al., 2021*). Стигма може спречити младе да потраже помоћ када су усамљени, још више их отуђујући (*e.g., Jenkins et al., 2018*), и удаљујући их од помоћи која им је потребна.

Већина истраживања која се баве усамљеношћу адолесцената спроведена су у САД, Великој Британији, Белгији и Холандији (сва ова друштва су релативно индивидуалистичка), а истраживања која пореде доживљај усамљености у различитим културама су ретка. Током наших истраживања у оквиру пројекта „Да се свако уклопи лако“, како бисмо попунили ову празнину, разговарали смо са младим људима из пет европских земаља. Закључци проистекли из тих интервјуа представљени су у поглављу 2.9 овог извештаја.

Индивидуализам:

вреднују се
самосталност и
самопоуздање

Колективизам:

вреднују се
међузависност
и повезаност



2.8 ПРИСТУПИ РЕШАВАЊУ ПРОБЛЕМА УСАМЉЕНОСТИ

Покушаји да се умањи усамљеност углавном су усмерени интервентно. Они још укључују ресурсе усмерене на побољшање друштвених веза или смањење личног доживљаја усамљености.

2.8.1 Приступи решавању проблема усамљености код младих

Приступи решавању проблема усамљености код младих, који се могу пронаћи у литератури, фокусирају се на следеће аспекте:

- Унапређење социјалних и емоционалних вештина
- Јачање подршке друштва
- Психолошка терапија
- Нова интересовања и хобији

Унапређивање социјалних и емоционалних вештина, као и психолошка терапија, усмерени су на лични (интраперсонални) ниво. Они треба да помогну младима да изграде задовољавајуће односе са другима. У интервјуима спроведеним у оквиру овог пројекта млади наглашавају да су наведени приступи корисни (погледати одељак 2.9.5). Јачање подршке друштва може помоћи младима да се изборе са негативним емоцијама и побољшају осећај припадности, тако да се овај аспект односи и на интраперсонални и интерперсонални ниво. Исто важи и за нови хоби, који може одвући мисли од усамљености, али такође и понудити нове могућности за повезивање са другима.

Недавна студија испитивала је који су приступи решавању проблема усамљености најуспешнији (*Eccles & Qualter, 2020*). Аутори су открили да су најуспешнији били приступи усмерени на унапређење социјалних и емоционалних вештина. Међутим, већина тих интервенција била је усмерена не на особе које су осећале усамљеност, већ оне који су мислили да су „под ризиком“ од усамљености (*Eccles & Qualter, 2020*). Млади укључени у ова испитивања нису показивали висок ниво усамљености (према скалама за мерење које су коришћене), али се укупан ниво усамљености смањио до краја испитивања. Дакле, не знамо да ли би ове интервенције помогле појединцима који тренутно доживљавају усамљеност. Такође не знамо да ли су социјалне и емоционалне вештине развијене током ових интервенција помогле да се спречи појава усамљености у будућности, или да се адолесценти лакше боре са њом.

Значајно смањење усамљености код оних који су пријавили хроничну усамљеност уочено је након психолошких терапија, где је постојала доследна позитивна промена након интервенције. Ово указује на то да ће школе и омладински центри морати да за младе људе који се суочавају са продуженом усамљеношћу користе психолошко саветовање, заједно са општијим програмима/интервенцијама. Други успешни приступи (потврђени техникама испитивања на случајним узорцима) фокусирали су се на следеће: (1) Унапређивање социјалних и емоционалних вештина код младих људи, које ће им помоћи да превазиђу негативна емоционална искуства, укључујући и усамљеност (*Hennessey, Qualter, & Humphrey, 2021*); и (2) Обезбеђивање информација о центрима подршке у којима се може разговарати о усамљености (*Lasgaard et al., 2021*). Дакле,

за смањење усамљености код младих људи важно је обезбеђивање могућности да развију своје социјалне и емоционалне вештине, које ће им помоћи да се изборе са негативним емоцијама, као и информисање о томе где се може пронаћи помоћ.



Када је реч о особинама и склоностима које се повезују са хроничном усамљеношћу, оне могу зависити од начина на који се доживљава интервенција. На пример, млади се могу бринути да ће учешће у програмима „за усамљене“ изазвати негативно мишљење других људи о њима, или могу осећати анксиозност током самих програма/интервенција. Зато је важно размотрити да ли су универзални приступи фокусирани на све адолесценте пожељнија опција у односу на фокусирање интервенције на оне већ погођене осећањем усамљености. Могла би се размотрити и могућност да истовремено буду доступна оба приступа – универзална интервенција за све, али и посебна, циљана интервенција за оне који доживљавају хроничну усамљеност.

Током истраживања, пронашли смо само три приступа у којима је коришћена технологија или онлајн апликација.



3 од 49
ПРИСТУПА
КОРИСТИ ТЕХНОЛОГИЈУ
(Eccles et al., 2020)

Имајући у виду количину времена који млади проводе у онлајн интеракцијама и користећи мобилне телефоне (*e.g., Scott et al., 2019*), технологија може бити прикладан и користан алат у борби против усамљености. Технологија може обезбедити начине да се помоћ омогући младима који не желе да јавно покажу свој проблем са усамљеношћу.

Треба напоменути да су могли бити испитани само приступи који су већ постојали, што значи да нису разматрани сви фактори идентификовани као важни покретачи усамљености. Покушај да се направи комплет алата за стратегије које циљају покретаче усамљености на свим нивоима (тј. интраперсонални, интерперсонални и социјално-културолошки) вероватно ће допрети до више младих људи и пружити им излаз из усамљености. Стога препоручујемо да се сви предиктори усамљености узму у обзир при даљем осмишљавању стратегија.

2.8.2 Онлајн ресурси

Имајући у виду потенцијалну стигму која прати усамљеност, као и анксиозност поводом придруживања програмима за помоћ, млада особа можда радије тражи помоћ на мрежи. На интернету постоје бројни ресурси за људе свих узраста који се суочавају са усамљеношћу (на пример: mind.org, redcross.org, LetsTalkLoneliness.co.uk).

Савети који се могу добити у установама и на веб-сајтовима су врло слични и, опет, усмерени на интраперсоналне факторе. Они укључују:

- Предузимање малих корака у повезивању са другима
- Избегавање упоређивања са другима
- Покушај отварања према људима у окружењу
- Стварање нових друштвених веза

- Помоћ другима који су такође усамљени
- Разговори са породицом и пријатељима
- Разговор са професионалцима
- Брига о менталном здрављу
- Развијање позитивних начина суочавања са проблемима

Redcross.org.uk нуди активности које помажу младим људима да науче о позитивним начинима суочавања са проблемима и о управљању бригама, да сазнају шта узрокује стрес и како стрес утиче на њих, да открију коме могу да се обрате и пронађу ресурсе који им могу помоћи када се осећају усамљено.

Ови ресурси имају за циљ да помогну онима који су усамљени. Постоје и кампање које покушавају да подигну свест о усамљености и умање стигму која је прати. На пример, друштвена кампања [#IWILL](#) подстиче младе људе да брину о својим вршњацима, проверавају да ли су добро, посвете им пуну пажњу и саслушају их, избегавајући осуде или давање савета. Неке кампање покушавају да подигну свест о усамљености тако што младима омогућују начине да саопште другима да се осећају усамљено, носећи жуте чарапе (погледати [овај видео](#) за више информација). Циљ ове кампање је да покаже младима како нису сами и једини који осећају усамљеност.

Наведене кампање усмерене су на друштвени и културолошки ниво усамљености. Оне покушавају да друштво учине спремнијим за разумевање и прихватање. Међутим, није познато колико су ове кампање имале ефекта.

Онлајн ресурси могу бити од помоћи младима који не желе да своју усамљеност учине видљивом за своје вршњаке, родитеље, наставнике или омладинске раднике. Стога би било корисно да постоји место на коме би се објединили доступни ресурси, које би младим људима било доступно и поверљиво. Ово би могло бити релевантно за трећу фазу пројекта „Да се свако уколопи лако“, када се развија онлајн услуга или апликација.

3. ИНТЕРВЈУИ - ЗАКЉУЧЦИ

3.1 Усамљеност из перспективе младих из пет европских земаља

Како бисмо попунили празнине у познавању међукултуралних перспектива усамљености, интервјуисали смо 29 младих људи (14 – 16 година). Питали смо их шта је по њиховом мишљењу усамљеност и како би људи могли да се боре са њом. У интервјуима су учествовали млади из школа и омладинских центара у Литванији, Турској, Србији и Пољској, и група адолесцената из резиденцијалног дечјег дома у Португалији. Ове земље се културолошки разликују од оних у којима је спроведена већина претходних истраживања, тако да нам ово истраживање пружа јединствену перспективу попуњавају важну празнину у бази података.

Пре интервјуа, тражено је и добијено етичко одобрење Универзитета у Манчестеру. То је укључивало израду протокола и докумената који ће осигурати да се од учесника добије пристанак, да се поверљиве информације чувају безбедно, да ће се било каква

потенцијална нежељена ситуација третирати на одговарајући начин и да ће прикупљање података бити у складу са регулативом о заштити података (*GDPR*). Због пандемије изазване вирусом Ковид-19, интервјуи су организовани виртуелно, преко платформе Зум. Са ученицима су разговарали школски саветници и психолози које су ученици већ познавали. Интервјуи са ученицима из Португалије одржани су уживо у оквиру резиденцијалног центра. Уз помоћ шифрованих уређаја за снимање начињени су аудио-снимци вих интервјуа.

За анализу интервјуа коришћен је Оквир тематских анализа (*TFA; Ritchie & Spencer, 1994*). Анализа је обухватила седам фаза наведених у наставку:

1. Транскрипција: Интервјуи су транскрибовани на матерњи језик учесника, а затим преведени помоћу Гугл преводиоца. Члан тима сваке партнерске земље је проверио тачност преведених транскрипата.
2. Упознавање: Четири члана истраживачког тима прочитала су сваки транскрипт више пута. Сваки истраживач је направио белешке како би сумирао сваки транскрипт и развио листу потенцијалних кодова заснованих на идејама о којима се говори у транскриптима.
3. Отворено кодирање: Транскрипти су подељени између четири истраживача који су спровели отворено кодирање додељивањем ознака на основу одговора на питања анкетара. Ово је довело до почетног скупа кодова за сваког истраживача. Они су комбиновани за цео тим и сваки члан тима је дао повратне информације.
4. Развијање аналитичког оквира: Листа почетних кодова је организована у главне категорије, а о њима је истраживачки тим расправљао док није било јасно шта сваки код представља. Ово је постао аналитички оквир који је три пута тестиран на насумично одабраним транскриптима. Испитивање оквира укључивало је два истраживача који су засебно кодирани два транскрипта; те исте транскрипте су још једном кодирала два различита истраживача. Кодирање је упоређено како би се откриле недоследности и аналитички оквир је у складу са тим усавршен.
5. Примена аналитичког оквира: Скуп података је подељен на пола и, коришћењем аналитичког оквира, сваку половину су независно кодирала по два истраживача.
6. Уношење података у оквирну матрицу: Два истраживача су унела податке у матрицу. За израду графикона коришћен је *Microsoft Excel*, у коме сваки лист представља категорију организовану према кодовима. Сви подаци су унети под посебним кодом за сваког учесника.
7. Тумачење података: За тумачење података развијене су теме које пружају наратив о важним питањима обухваћеним скупом података. Два истраживача су самостално израдила нацрте почетних тема; они су упоређени и комбиновани, цитати су одабрани да обезбеде доказе за сваку тему. Теме су прочишћене уз допринос читавог истраживачког тима.

Закључци добијени анализом интервјуа слажу се са оним што већ знамо о усамљености из истраживања спроведених у другим земљама (видети одељак 2). Међутим, интервјуи пружају јединствену перспективу интервјуисаних младих људи о узроцима/факторима који доприносе усамљености. Они такође пружају увид у питања која се тичу стереотипа

и стигме од стране вршњака којој су изложени млади који пате од усамљености. Кључни налази су укратко сумирани у наставку. Укључили смо информације које ће бити најкорисније наставницима и омладинским радницима у развијању активности за ублажавање усамљености, и које ће бити релевантне за младе. Нисмо укључили све цитате, нити смо наводили пол или године учесника за сваки цитат јер би то могло довести до нарушавања поверљивости (наставници би могли да идентификују своје ученике, чиме бисмо прекршили етичко одобрење). Потпуни детаљи и налази ових интервјуа биће доступни када буду објављени као научни рад.

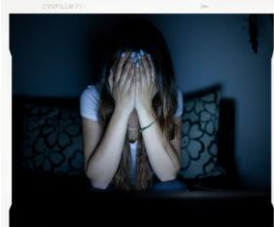
3.2 Шта је усамљеност?

Тражили смо од младих да дефинишу усамљеност. Наведене дефиниције сличне су онима које се могу наћи у литератури и претходним интервјуима. Ученици из свих земаља описују усамљеност као негативно емоционално искуство. Неки од њих такође помињу осећаје љутње или фрустрације.

Одговори на питање како се осећа неко ко је искусио усамљеност:



“Сам, тужан, несхваћен, неслушан до краја, као да нема подршку за другог, као да му нешто недостаје” (У5, Литванија)



„У почетку ова особа нема пријатеље, па се осећа фрустрирано и тужно; може почети да се плаши јер мисли да је нико не воли и да нема са ким да разговара или ради свакодневне ствари” (У4, Португалија)

Већина испитаника сматра да се самоћа разликује од усамљености и да није негативно искуство ако је добровољна и ако знамо да су пријатељи ту када нам требају.

“...потпуно различите дефиниције. Самоћа може бити предност. Особа може желети да буде сама када се осећа превише узнемирено или заглављено/огорчено. Усамљеност можда није избор. Особе могу нехотице да се изолују, што их може узнемити. Бити сам је човеков сопствени избор, тако да постоји разлика” (У1, Турска)

Неки од адолесцената мисле да на усамљеност утичу различити фактори:

- Лични доживљај усамљености



„Једном сам се осећао усамљено, и тада нисам могао да дишем. Било ми је тешко. Такво стање када не желите ништа да радите. Чак и ако имате са ким да разговарате, са неким из ваше породице, само то желите. Само се осећате чудно, не желите да једете, не можете чак ни да дишете нормално.“ (У4, Пољска)

- Сlike из медија



„Лично, не познајем овај осећај, али у књигама које сам прочитао, многим филмовима које сам гледао и чланцима у часописима, догађаји који доводе до тих самоубистава су у основи због усамљености. Чини се да не би ни било смисла живота.“ (У5, Литванија)

- Родни стереотипи

„Мислим да су девојке понекад крхкије. Девојчице су емотивније од дечака. Дечаки су површни.“ (У1, Турска)



„Мислим да дечаки то некако лакше доживљавају, јер дечаки, по мом мишљењу, имају јачи карактер, а девојчице могу одмах да се изнервирају или све схвате озбиљно. Дечаки не.“ (У5, Србија)

Ипак, нису сви испитаници имали стереотипне ставове и постојала је свест о томе да различити људи различито доживљавају усамљеност.

„Мислим да је другачије, не само између дечака и девојчица, већ и између свих особа. Свако другачије разуме шта је то [усамљеност].“ (У3, Литванија)

„Усамљеност је усамљеност, без обзира на пол.“ (У1, Пољска)

Литература указује да усамљеност може настати ако постоји неусклађеност између квалитета везе и/или броја веза које неко има. У интервјуима, млади људи су питани о различитим сценаријима у којима би се неко могао осећати усамљено, а чинило се да су присутне неке заблуде, у смислу жеље да се има што више пријатеља:

”То је као... не себично, али некако... Мислим да је довољно имати два добра пријатеља, који ће увек бити ту за тебе. Не морате да имате много пријатеља [...] Не познајем никога [ко доживљава усамљеност]. Не дружим се баш са тим људима.” (У2, Србија).

3.3 Шта доприноси доживљају усамљености?

Адолесценција је развојни период у коме се социјална очекивања младих мењају и када они почињу да развијају свој идентитет. Такве промене могу учинити младе људе рањивим на усамљеност. Млади људи су у интервјуима говорили о томе шта би могло да изазове или допринесе да се неко осећа усамљено. Аспекти који доприносе усамљености укључују следеће:

- Недостатак пријатеља
- Недостатак људи који нас разумеју
- Недостатак подршке
- Осећај да немамо никога на кога се можемо ослонити

”Мислим да је усамљеност као да немате истомисљенике око вас и људе који вас разумеју. Можда је усамљеност када не можеш да делиш, немаш где да изразиш своје мишљење јер те људи не разумеју, или брину о сасвим другим стварима.” (У6, Литванија)

”Човек се такође може осећати усамљено када је веома различит од других или га друштво не поштује. Када не можете да осетите припадност заједници. Када је одвојен од људи које воли.” (У1, Турска)

”Када немате са ким да разговарате. Немате уопште људе око себе. Немате са ким да причате о томе шта вас боли, шта је ново у вашем животу. И тако даље. То је усамљеност.” (У4, Пољска)



Неки учесници су истакли да узрок усамљености може бити одбацивање и/или искључивање од стране вршњака.

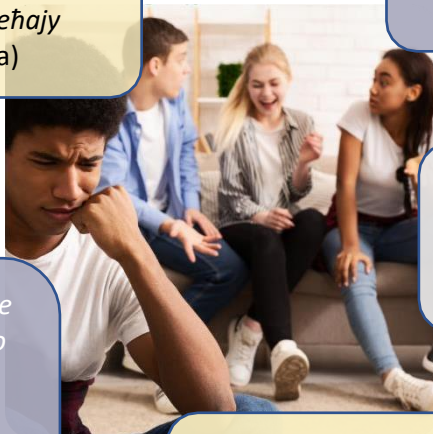
“Људи су понекад искључени јер су ружни и не би требало то да радите. А онда се људи осећају усамљено.” (У3, Португалија)

“За мене усамљеност значи бити напуштен од других људи.” (У5, Пољска)

“Па у неким ситуацијама се дешава да чак ни друштво не жели да има никакав контакт са том особом, онда та особа не жели више ни са ким да се дружи [...] она је углавном одбачена од друштва.” (У5, Србија)

“Када је једна особа отуђена од других и плаши се интеракције са њима, а ти други је једноставно отуђују.” (У2, Литванија)

“...у школи увек постоји груписање и неко се избацује из групе. Он је истиснут јер нема исти осећај, мисли, и тако настаје усамљеност.” (У1, Турска)



3.4 Личне (интраперсоналне) особине оних који се осећају усамљено

Млади су говорили о томе какав би могао бити неко ко је усамљен, у смислу како би се могао понашати и о чему би могао размишљати. Неки испитаници мисле да би неко ко је усамљен могао бити интровертан и имати потешкоће у дружењу са другима.



“Можда су усамљени људи плашљивији/стидљивији. На крају крајева, ако сами себи пронађу ману, понашају се стидљиво и размишљају шта треба да ураде, пре него што пронађу корен грешке, па могу бити стидљиви и посрамљени. Међутим, ако пронађу грешку у свом окружењу, они могу показати агресивније понашање.” (У4, Турска)

Неки испитаници су мислили да усамљени људи размишљају на следеће начине:

Пажљивије
разматрају
своје
поступке

"Они су мало више програмирани. Зато што су увек сами... јер се ствари могу променити када други уђу у наше животе." (У3, Турска)

Размишљају
негативно о
људима око
себе и уопште

"[...]
Зашто не желе да ме прихвате? Мислим да друге људе виде као себичне"
(У2, Турска)



Размишљају
о томе како
би било да
нису
усамљени

"Размишљају како би било да су другачији или да су људи око њих другачији, како би било да се више уклапају у друштво; тада би били срећнији. Мисле да никада неће наћи људе попут себе." (У6, Србија)

Размишљају
негативно о себи
и оптужују себе
за своју
усамљеност

"Па, можда мисли да је ружан и да зато нико не жели да се дружи са њим."
(У3, Србија)

3.5 Како помоћи некоме ко се бори са усамљеношћу

Млади људи који су интервјуисани предложили су начине којима би људи који пате од усамљености могли помоћи себи да се осећају боље и да превазиђу своју усамљеност. Њихови предлози у складу су са фокусима постојећих стратегија и онлајн ресурса.

- промена начина размишљања
- већа отвореност према вршњацима
- учешће у забавним активностима
- придруживање групама људи са сличним интересовањима
- тражење професионалне помоћи

"Као што сам поменуо, покушајте да нађете људе који имају заједничка интересовања, или слична размишљања... Само покушајте да се дружите са њима, проведите више времена. Можда бисте, ако сте усамљени, могли да почнете да радите на себи, да читате неке књиге..." (У3, Литванија)

"Можемо им препоручити особу као што је психолог, педагог. Стручњак који може да им помогне и објасни како да процене своје друштво, како да стекну поверење, како да се понашају у одређеним ситуацијама." (У5, Србија)

Ученици су предложили начине на које одрасли и други млади људи могу помоћи особама које пате од усамљености. Када је реч о одраслима – наставницима и родитељима – истиче се да треба да саслушају младе људе и приступе њиховим проблемима без осуђивања, трудећи се да не повреду њихова осећања.

"Не би требало да занемаре особу због тога што је адолесцент. Требало би да покушају да је разумеју, а не осуђују. Не треба је сматрати глупом и детињастом. На пример, они се према њој могу односити као према особи истог узраста. Могу да играју друштвене игре или да је позову на кафу." (У6, Турска)

Такође су истакли да млади људи треба да пазе на своје вршњаке, да укључе и подрже оне који можда немају пријатеље или се осећају усамљено.

"Сваки пут када виде усамљену особу, могли би да је поздраве, па би се она осећала мало боље јер би видела да је другима стало до ње и да је други примећују, и можда би била мање усамљена." (У6, Србија)

"Пре свега треба уклонити предрасуде. Мислим да људи долазе на свет са особинама које не могу да бирају. Неко може бити гојазан, а неко слаб. Такве предрасуде треба уклонити. Тада та особа може бити позвана на догађаје. Она то вероватно неће прихватити на почетку, можда ће бити потребно применити неку принуду. Дружиће се уз неки притисак." (У2, Турска)

3.6 Препреке за обезбеђивање помоћи

Млади су говорили о томе шта може спречити некога ко се осећа усамљено да добије помоћ или да се укључи у предложене стратегије суочавања. Неки су навели да млади можда неће помоћи својим вршњацима јер сматрају да је непристојно помагати онима који не желе да им се помогне или зато што мисле да нису одговорни за пружање помоћи..



“Непристојно је помагати некоме ко одбија помоћ.” (УЗ, Турска)

“...тинејџери су веома окрутни, а по мом мишљењу и себични. Очигледно не сви, али ипак јесу. Пружање помоћи другима ових дана представља подвиг, јер сматрам да свако мисли само на себе.” (УЗ, Литванија)

“Искрено, они не обраћају пажњу на то. То није њихов проблем и зато нису заинтересовани. А сви мисле како су добри, бољи од других људи.” (У1, Србија)

Такође су указали на то да се адолесцент можда неће увек осећати пријатно да разговара са одраслима о својим проблемима, сугеришући да треба размислити о томе са ким би се млади осећали пријатно када разговарају о усамљености.



“Ако су учитељи или стручњаци, мислим да то не би имало много ефекта јер мислим да се усамљени људи више стиде и осећају непријатно када разговарају са старијима него када разговарају са својим вршњацима са којима имају нешто заједничко. Одрасла особа је ту да да савет који је користан, али усамљеној особи ће бити непријатно да се потпуно отвори.” (У1, Србија)

“Одрасли људи су другачији и не могу сви да разумеју проблеме младих.” (У2, Пољска)

3.7 Резиме закључака произашлих из интервјуа

Закључили смо да постоје велике сличности у искуствима и ставовима младих људи у различитим земљама. Интервјуи су нам пружили увид у ставове младих према усамљености, који су произашли из њихових искустава. Како не знамо да ли се ови млади људи тренутно осећају усамљено или су раније искусили усамљеност, њихови ставови указују и на стереотипе и локалне дискурсе у вези са усамљеношћу. Ово су кључни закључци произашли из интервјуа:

- Усамљеност је негативно емоционално искуство које је невољно. Самоћа се разликује од усамљености ако је добровољна и ако знамо да имамо пријатеље који ће бити уз нас када нам затребају.
- Постоје стереотипи везани за присуство усамљености код различитих полова. Неразумевање појма усамљености повезује се са жељом да се има што више пријатеља.
- Усамљеност настаје када младе људе вршњаци не разумеју, не подржавају и не уважавају.
- Млади људи могу осећати да их вршњаци не разумеју, не подржавају и не уважавају уколико су искључени из вршњачке заједнице.
- Са усамљеношћу се повезују одређене личне особине и начини понашања, што најчешће укључује негативан став према себи и другима, тешкоће у комуникацији и интровертност.
- Особе које пате од усамљености могу помоћи себи тако што ће променити начин размишљања, учествовати у активностима за које су заинтересоване или потражити професионалну помоћ.
- Одрасли могу помоћи тако што ће саслушати младу особу без осуђивања и трудећи се да не повреде њена осећања.
- Вршњаци могу помоћи тако што ће бити приступачни, понудити подршку и трудити се да укључе друге.
- Млади људи не помажу другима зато што то не сматрају својом одговорношћу.
- Особе које пате од усамљености у тражењу помоћи спречава страх да се отворе јер ће бити рањиви.
- Треба размотрити које особе могу пружати помоћ. Неки млади људи не желе да разговарају са одраслима о својим проблемима, а неки не желе да разговарају о усамљености са људима које знају.

4. ВОДИЧ (ОСНОВНИ ОКВИР)

4.1 Водећи принципи

Проучавајући литературу и анализирајући интервјуе са младим људима из више европских земаља дефинисали смо основне принципе на којима се базира Водич „Fit2Belong“.

ПРИНЦИП 1. Доследност искуства усамљености међу младима широм Европе. Наши интервјуи са младима који имају 14–16 година истичу усамљеност као негативно емоционално искуство. Ови налази подударају се са закључцима претходних интервјуа, објављеним у Сједињеним Америчким Државама, Великој Британији, Аустралији и Финској, и показују да млади људи широм света доживљавају усамљеност на сличан начин. У нашим интервјуима, исто као и у претходним, млади истичу да усамљеност настаје када особа нема поред себе вршњаке сличних интересовања, када осећа неразумеваче од стране вршњака, када се разликује од њих и/или када је вршњаци одбацују. Како бисмо проширили фокус заступљен у претходним истраживањима, питали смо младе како се може борити против усамљености. Слично као и у литератури која се односи на одрасле, млади су предложили психолошку терапију и проналажење нових хобија. Такође, сугерисали су да би одрасли и вршњаци могли помоћи својом приступачношћу, обезбеђивањем подршке и инклузивног окружења.

ПРИНЦИП 2. Способност младих да превазиђу усамљеност. Проучавањем литературе закључили смо да је усамљеност уобичајено, а можда и неизбежно искуство током адолесценције. Међутим, усамљеност може имати штетан утицај на благостање, ментално и физичко здравље и на образовне резултате, посебно ако постане дуготрајна или ако је интензивна. Да ли ће се усамљеност продужити или ће се брзо решити зависи од способности младе особе да то осећање превазиђе. Та способност се смањује када усамљеност траје дуже. Тада се дешавају промене у обрасцима размишљања и понашања које поткопавају основну функцију усамљености: да се мотивише поновно повезивање са другима. Због тога је важно да помогнемо младима да развију способност превазилажења усамљености, било да је то пре него што усамљеност наступи или уколико је већ наступила.

ПРИНЦИП 3. Социоекономски фактори утичу на предвиђање и ублажавање усамљености. Проучавајући литературу, уочили смо да су као фактори за појаву усамљености чешће испитиване личне и интерперсоналне особине као што су социјалне и емоционалне вештине и односи са вршњацима. Мање су истражени друштвени фактори, као што су социјална клима и културне разлике. Ипак, доступна литература указује на друштвену климу и културне вредности као важне факторе за разумевање усамљености младих, сугеришући да је контекст у коме се усамљеност јавља кључан за разумевање различитих искустава усамљености међу младима.

ПРИНЦИП 4. Социјалне и емоционалне вештине умањују усамљеност, али ће и мање разматрани социоекономски фактори такође бити ефикасни. Закључили смо да су се претходни покушаји смањења и превенције усамљености фокусирали на личне и интерперсоналне факторе, углавном на социјалне и емоционалне вештине. Досадашњи приступи су у малој мери довели до смањења усамљености код младих људи. Само једна интервенција укључује социјалне факторе и укључује целу школу у борбу против усамљености. Упркос свом утицају на усамљеност, друштвени фактори и фактори окружења ретко су били фокус интервенција. Залажемо се за приступе решавању проблема усамљености који, осим тренутног фокуса на индивидуалне особине, укључују и друштво, читаву школу/омладински центар. Приступи смањењу усамљености који се фокусирају на друштвени контекст у којем млади људи живе и раде вероватно ће бити посебно ефикасни. Требало би да допру до већег броја младих људи, да умање стигму повезану са усамљеношћу, а повећају разумевање и отвореност. Користимо доказе за интервенције које имају приступ целој школи да бисмо успоставили осећај заједништва и спречили предрасуде и малтретирање да бисмо водили наше препоруке. За своје препоруке користимо налазе чији приступи подразумевају изградњу осећаја заједништва, спречавају предрасуде и вршњачко насиље.

На основу наведених водећих принципа проистеклих из проучавања литературе и интервјуа са адолесцентима из различитих европских земаља, израдили смо Водич који ће бити коришћен у другој и трећој фази пројекта, када ће се осмислити стратегије за рад са младима које имају за циљ смањење усамљености.

4.2 Структура Водича

Водич обухвата три аспекта која пројектни тим треба да има у виду у следећим фазама пројекта „Да се свако уклопи лако“. Ова три аспекта, усмерена на кључне области интервенција/стратегиија које ће се развити, представљају главне закључке нашег извештаја.

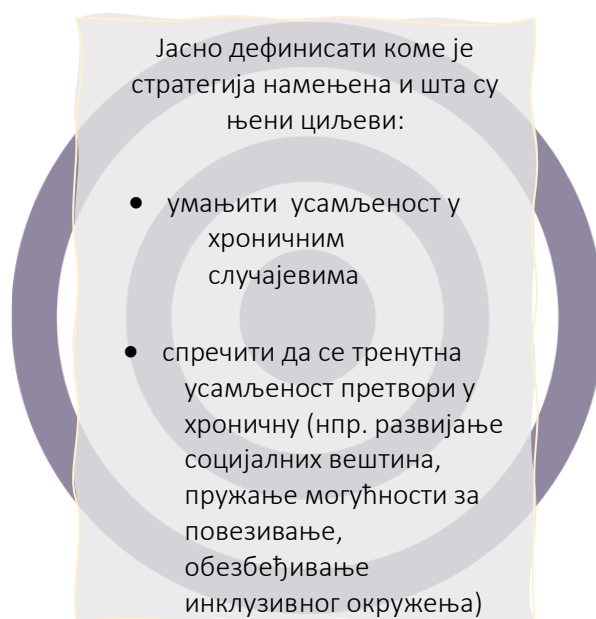
Аспект 1 истиче важност детаљног образложења и фокуса за стратегије које се развијају.

Аспект 2 наглашава потребу да се размотре препреке за успех интервенција/стратегиија, укључујући и стигму која прати усамљеност, као и унапред створене идеје ко може осећати или пријавити усамљеност.

Аспект 3 издваја кључне идеје о интервенцијама/стратегиијама превенције усамљености код адолесцената који је пријављују и обезбеђивању применљивости стратегија у различитим европским земљама.

4.2.1 Аспект 1: Важност детаљног образложења и фокуса за стратегије које се развијају

Усамљеност је често искуство у адолесценцији, тако да треба допрети до што више младих људи. Да бисмо то учинили, потребно је схватити да су сва искуства младих подједнако важна, без обзира на то да ли су краткотрајна или продужена. Пошто усамљеност почиње као пролазно искуство, фокусирање само на особе које се суочавају са дуготрајном усамљеношћу неће помоћи онима који тренутно нису, али касније могу постати усамљени. Дакле, треба да помогнемо младим људима који већ пате од дуготрајне усамљености, али и да помогнемо младима да развију позитивне начине суочавања са краткотрајном усамљеношћу, како она не би постала хронична (погледати препоруке за фокус интервенција на страни 31). Вероватно је да ће интервенције/стратегије за умањење усамљености бити другачије за случајеве хроничне усамљености, него за ситуације краткотрајне усамљености. Зато је при планирању програма рада са младим људима важно јасно дефинисати коме су они намењени и који су њихови циљеви. Иако се показало да и досадашњи приступи донекле умањују усамљеност, већина њих није специјално осмишљена да би умањила усамљеност или развила позитивне начине суочавања. Истовременим фокусирањем на краткорочну и дуготрајну усамљеност требало би да допремо до већег броја младих људи којима је помоћ потребна.

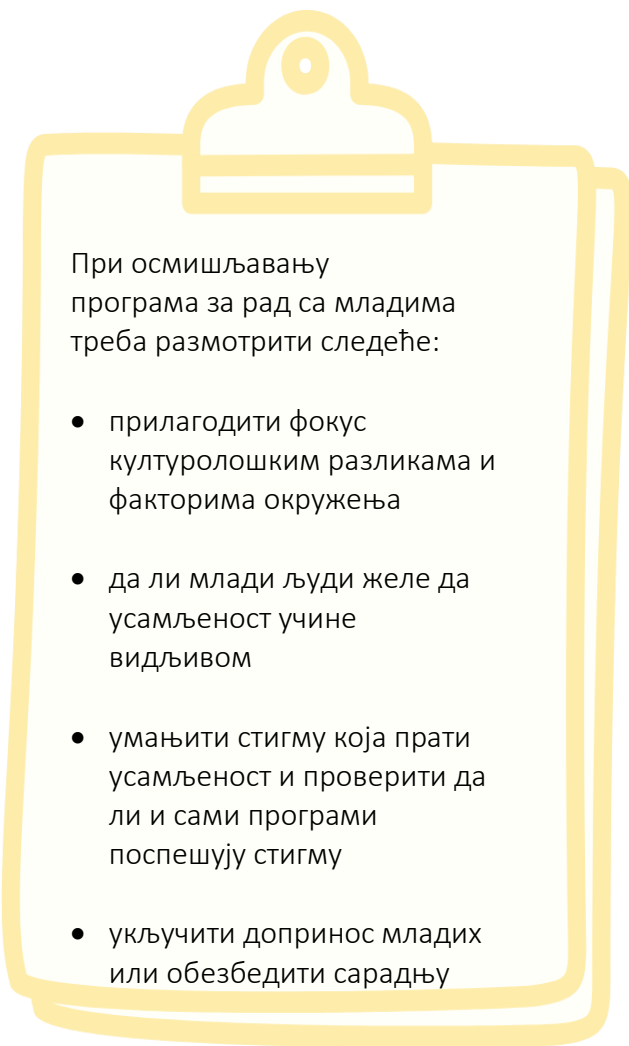


4.2.2 Аспект 2: Разматрање препрека за успех интервенција/стратегија

Када осмишљавамо програме који помажу младим људима да се позитивно носе са усамљеношћу, морамо узети у обзир факторе који могу утицати на њихову спремност да учествују, као и њихово искуство током програма. Видели смо (како у литератури, тако и у интервјуима) да усамљеност и одређене личне особине могу да доведу младе људе у опасност од виктимизације од стране вршњака. То може утицати на одлуку младих људи да своју усамљеност учине видљивом. Дакле, размислити да ли би неки млади људи радије задржали своју усамљеност скривеном. Може се сматрати да употреба друштвених медија/технологије пружа могућности младим људима који не желе да своју усамљеност учине видљивом, али желе да се повежу и добију подршку.

Културолошке разлике укључујући стигму, инклузију и родне стереотипе, такође могу утицати на то да ли млади желе да своју усамљеност учине видљивом. Дакле, важно је размотрити и позабавити се свим културолошким разликама и факторима окружења које могу утицати на спремност за учешће у програму и на успех програма..

Такође би требало размотрити како можемо да смањимо стигму и промовишемо атмосферу прихватања и инклузије, како се млади не би устручавали да затраже помоћ када им затреба. Интервјуи са младима показали су да постоје различите перцепције усамљености које су обликоване родним стереотипима и утицајем медија. Међутим, било је јасно да су млади људи свесни колико усамљеност може да варира међу људима и чини се да имају разумевања према људима који се можда осећају усамљено. Млади људи са више разумевања могу бити кључни за стварање прихватљивијег и инклузивнијег окружења. Такође треба да размотримо како и програми које осмишљавамо могу допринети стигми. Коришћење језичких образаца који поспешују стигму (нпр. „усамљена особа“) и фокусирање искључиво на индивидуалне факторе ризика могу довести до претпоставке да је појединац сам одговоран за осећај усамљености и ситуације да се млади људи етикетирају као „усамљени“. Желимо да избегнемо такве случајеве.



При осмишљавању програма за рад са младима треба размотрити следеће:

- прилагодити фокус културолошким разликама и факторима окружења
- да ли млади људи желе да усамљеност учине видљивом
- умањити стигму која прати усамљеност и проверити да ли и сами програми поспешују стигму
- укључити допринос младих или обезбедити сарадњу

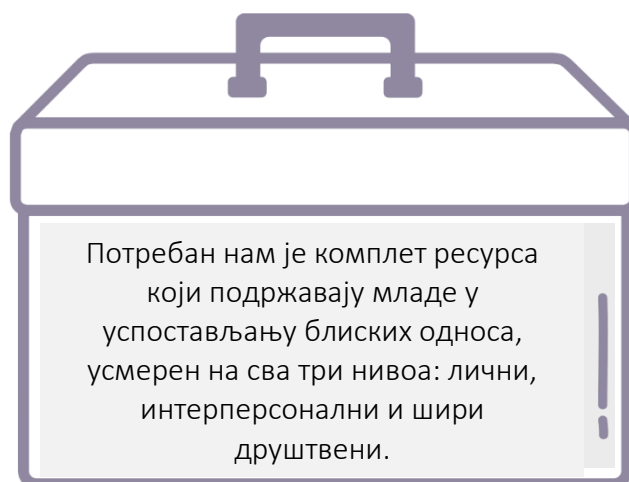
4.2.3 Аспект 3: Фокус стратегија за рад са младима

Постоји много фактора ризика за усамљеност, од личног и интерперсоналног, до социјалног и културолошког нивоа. Досадашње стратегије за ублажавање усамљености, које су се фокусирале на личне и интерперсоналне факторе (нпр. социјалне и емоционалне вештине), показале су одређени успех. Међутим, усмеравање фокуса на индивидуалне особине онога ко пријављује усамљеност доприноси стигми и не бави се социјалним факторима који доприносе усамљености. Чини се да постоји врло мало стратегија које укључују аспекте социјалног окружења (нпр. програми у које је укључена цела школа, промене школског етоса и/или окружења у учионици). Оне ће вероватно бити успешне, судећи по описима друштвеног окружења од стране интервјуисаних младих људи. Стога су потребна даља разматрања утицаја социјалног окружења на усамљеност и доживљај припадности.

Сматрамо да постоји скуп основних идеја за осмишљавање програма за рад са младима који пријављују усамљеност. Конкретно, кључне идеје требало би да подразумевају следеће:

1. Давање ширег значаја усамљености, укључујући примере из литературе и случајеве које млади пријављују.
2. Обезбеђивање алата који ће помоћи младима да разумеју усамљеност или да се са њом изборе.
3. Повезивање са интересовањима младих људи и њиховим искуствима.
4. Обезбеђивање применљивости на различите разреде кроз више нивоа. Идеја може бити прилагођена млађим ученицима, али довољно широка да се може искористити и са ученицима старијег узраста.

Имајући у виду различите факторе који утичу на усамљеност, сматрамо да треба обезбедити комплет ресурса који (1) подржавају младе у успостављању блиских односа; (2) промовишу осећај припадности и вршњаке интегришу у ширу заједницу; (3) помажу у управљању негативним емоцијама које прате осећање усамљености. Дакле, ресурси треба да буду усмерени и на личном и интерперсоналном нивоу (што је било присутно у претходним програмима), али такође и на ширем друштвеном нивоу.



Активности и стратегије рада са младима које ће бити осмишљене у другој фази пројекта „Да се свако уклопи лако“ требало би да покрију следеће области:

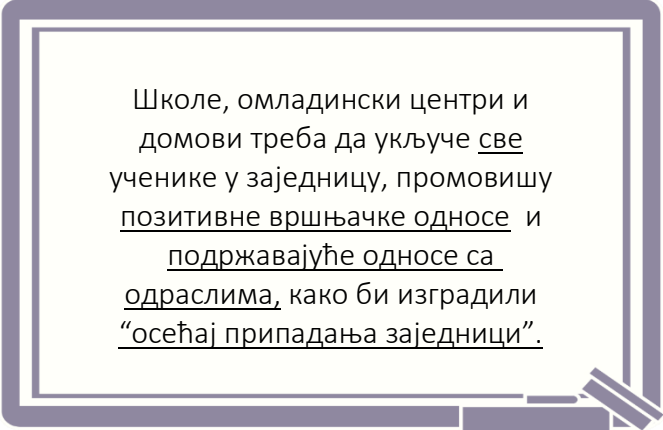
Интраперсонални/интерперсонални ниво	Друштвени ниво
<ul style="list-style-type: none"> • Освестити младе о искривљеним схватањима које могу имати • Подржати младе у превазилажењу тих схватања (кроз групни рад у учионици или уз помоћ апликације) • Повећати присуство фактора који спречавају хроничну усамљеност (самопоштовање, компетенције, самопоуздање) • Повећати социјалне и емоционалне вештине за превазилажење негативних емоција које прате усамљеност 	<ul style="list-style-type: none"> • Едуковати младе о последицама одбацивања, искључивања, виктимизације • Едуковати младе о последицама насиља на интернету • Промовисати инклузивно окружење • Подржати младе у успостављању и одржавању блиских и подржавајућих пријатељстава • Обезбедити младима да успоставе везе, стекну и одржавају пријатељства

С обзиром на тренутне празнине у бази података, потребно нам је више програма који су усмерени према заједници, што значи да су интегрисани у свакодневни живот. У другој фази пројекта наставници и омладински радници треба да размотре како ове препоруке могу да уграде у свој рад.

4.3 Улога школа и омладинских центара и домова

Адолесценти проводе доста времена у школи, тако да су школе кључно окружење за изградњу социјалних и емоционалних вештина и повезивање са вршњацима. Мали број досадашњих истраживања процењује утицај ширих стратегија (које укључују читаву школу) на усамљеност и припадност. Ипак, приступи учењу који су интегрисани у свакодневну школску праксу и усмерени на школску климу у учионици и ван учионице (нпр. у ходницима и на игралиштима) могу бити најуспешнији. Ови приступи могу имати снажан позитиван утицај на друштвени и емоционални развој младих људи (*Goldberg et al., 2019; Jones & Bouffard, 2012*).

Фокусирање на интеграцију свих ученика у школску заједницу, кроз позитивне односе између ученика и наставника и подстицање вршњака да подржавају једни друге без обзира на кругове пријатељства, може побољшати школску климу и младима обезбедити осећај припадности. Наставници треба да се труде да током свих активности изграђују осећај припадности, а не да се надају да ће се он појавити као пратећа појава или аутоматски ефекат окупљања младих људи. Можда постоје активности или наставне праксе које се већ користе у школама, а које промовишу осећај заједништва између ученика. На пример, утврђено је да сарадничко учење помаже социјалном и емоционалном развоју. Овај вид учења и може допринети успостављању позитивних односа са вршњацима, јер они раде заједно и уче једни од других (*Laal & Laal, 2012*). Друга могућност могла би бити стварање инклузивних простора у којима би ученици имали прилику да разговарају, да поделе своја осећања и бриге без страха од осуђивања. Ова могућност није ограничена на школе; овакав концепт могао би се применити и у омладинским центрима или домовима. Да би овај модел што боље функционисао, потребно је истражити интересовања младих људи и разумети шта би они очекивали од оваког система подршке.



Школе, омладински центри и домови треба да укључе све ученике у заједницу, промовишу позитивне вршњачке односе и подржавајуће односе са одраслима, како би изградили “осећај припадања заједници”.

Треба напоменути да постоји мали број истраживања која се фокусирају на ублажавање или превенцију усамљености код младих на нивоу заједнице/етоса, тако да наше препоруке не потичу из литературе о усамљености код младих, већ долазе из празнина у литератури и рада у областима социјалног и емоционалног учења.

4.4 Препоруке за коришћење Водича „Fit2Belong“

Овај водич треба користити у наредним фазама пројекта „Да се свако уклопи лако“ поштујући следеће принципе:

- **Заједничко креирање** материјала обједињавањем експертских знања наставника, омладинских радника и младих. Такав приступ повећава вероватноћу да ће

материјали одговарати потребама заједнице, реалном контексту, као и да ће моћи да се унапреде ако то буде потребно.

- **Прецизност** у развоју материјала/стратегија. Ово подразумева јасно разумевање свих делова програма и његових циљева. Један пример обрасца за планирање активности које се реализују током пројекта налази се у Додатку А.
- **Заједничко учење** међу партнерима укљученим у пројекат, уз јасну комуникацију са другим осбама укљученим у рад са младима који пријављују усамљеност. Да би се то олакшало, информације ће бити обједињене у заједничком репозиторијуму који ће омогућити пажљиво праћење материјала, а затим и њихово испитивање у различитим контекстима. Учење на грешкама је, као и успех, суштински вредан аспект заједничког учења. Дискусија о томе како ресурси функционишу у специфичним контекстима различитих земаља је важна, како би се размотрила могућност њиховог унапређивања у будућности.

5. ЛИТЕРАТУРА

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Allen, K., Kern, M.L., Vella-Brodrick, D. et al. (2018). What Schools Need to Know About Fostering School Belonging: a Meta-analysis. *Educ Psychol Rev* 30, 1–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>
- Australian Loneliness Report. (2018). Australian loneliness report: A survey exploring the loneliness levels of Australians and the impact on their health and wellbeing. Australian Psychological Society; Swinburne University; <http://hdl.handle.net/1959.3/446718> [Google Scholar]
- Barreto, M., Doyle, D., Bhattacharjee, A., Victor, C., & Qualter, P. (2021). The impact of everyday discrimination on loneliness across category and country. Manuscript in preparation.
- Barreto, M., Van Breen, J., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. Manuscript under review.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 110066. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bayram Özdemir, S., Cheah, C.S.L. and Coplan, R.J. (2017), Processes and conditions underlying the link between shyness and school adjustment among Turkish children. *Br J Dev Psychol*, 35: 218-236. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12158>
- Benner, A. D. (2011). Latino adolescents' loneliness, academic performance, and the buffering nature of friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 556-567. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9561-2>
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203-213.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cava, M. J., Musitu, G., & Murgui, S. (2007). Individual and social risk factors related to overt victimization in a sample of Spanish adolescents. *Psychological Reports*, 101(1), 275–290. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.1.275-290>
- Cava, M. J., Musitu, G., Buelga, S., & Murgui, S. (2010). The relationships of family and classroom environments with peer relational victimization: an analysis of their gender differences. *Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 156–165. <https://doi.org/10.1017/S1138741600003747>
- CIGNA (2018). U.S. LONELINESS INDEX. <https://www.cigna.com/assets/docs/newsroom/loneliness-survey-2018-fact-sheet.pdf>

- CIGNA (2020) Loneliness and the workplace. <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-factsheet.pdf>
- Cole, A., Bond, C., Qualter, P., & Maes, M. (2021). A Systematic Review of the Development and Psychometric Properties of Loneliness Measures for Children and Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3285. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063285>
- Dandeneau, S. D., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., Sakellaropoulo, M., & Pruessner, J. C. (2007). Cutting stress off at the pass: reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention. *Journal of personality and social psychology*, 93(4), 651–666. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.4.651>
- de Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2016). Social isolation and loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health (second edition)* (pp. 175-178). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00118-X>
- Doyle, D., & Barreto, M. (2021). Social stigma increases loneliness among ethnic minorities. Manuscript under review.
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2020). Review: Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/camh.12389>
- Farmer, P., & Edwards, J. (2014). *The most terrible poverty: Loneliness and mental health* (Alone in the crowd: loneliness and diversity, Issue. <https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/sites/18/2014/05/01175456/27-05-14-CEL-Alone-in-the-crowd-loneliness-and-diversity.pdf>
- Frostad, P., Pijl, S. J., & Mjaavatn, P. E. (2015). Losing All Interest in School: Social Participation as a Predictor of the Intention to Leave Upper Secondary School Early. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 59(1), 110-122. <https://doi.org/10.1080/00313831.2014.904420>
- Gaucher, D., Wood, J. V., Stinson, D. A., Forest, A. L., Holmes, J. G., & Logel, C. (2012). Perceived Regard Explains Self- Esteem Differences in Expressivity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1144–1156. <https://doi.org/10.1177/0146167212445790>
- Gest, S. D., Welsh, J. A., & Domitrovich, C. E. (2005). Behavioral predictors of changes in social relatedness and liking school in elementary school. *Journal of School Psychology*, 43(4), 281–301. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.06.002>
- Goldberg, J.M., Sklad, M., Elfrink, T.R. *et al.* (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *Eur J Psychol Educ* 34, 755–782 <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Goossens, L. (2013). *Emotion, affect, and loneliness in adolescence*. In S. Jackson & L. Goossens (Eds.), *Handbook of adolescent development* (p. 51–70). Psychology Press.
- Guay, F., Boivin, M., & Hodges, E. V. E. (1999). Predicting change in academic achievement: A model of peer experiences and self-system processes. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 105-115. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.1.105>

- Harris, R. A., Qualter, P., & Robinson, S. J. (2013). Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: impact on perceived health and sleep disturbance. *J Adolesc*, 36(6), 1295-1304. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.009>
- Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105–120. doi:10.1037/0022-3514.85.1.105
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin Psychol Rev*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hennessey, A., Qualter, P., Humphrey, N. (2021). The impact of Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) on loneliness in primary school children: Results from a randomised controlled trial in the UK. Under Review with *British Journal of Educational Psychology*.
- Ishaku, U. G., Terao, T., Takai, J., Karuri, G. S., & Matsumoto, M. (2018). Comparing loneliness and mental health status of college students in Nigeria and Japan. *IFE Psychologia: An International Journal*, 26(1), 279-297.
- Jenkins, J. H., Sanchez, G., & Olivas-Hernández, O. L. (2018). Loneliness, adolescence, and global mental health: Soledad and structural violence in Mexico. *Transcultural Psychiatry*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/1363461519880126>
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Social policy report*, 26(4), 1-33.
- Kerr, N. A., & Stanley, T. B. (2021). Revisiting the social stigma of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 171, 110482.
- Kochenderfer, B. J., & Ladd, G. W. (1996). Peer Victimization: Cause or Consequence of School Maladjustment? *Child Development*, 67(4), 1305-1317. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01797.x>
- Korkiamäki, R. (2014). Rethinking Loneliness—A Qualitative Study about Adolescents’ Experiences of Being an Outsider in Peer Group. *Open Journal of Depression*, 03(04), 125-135. <https://doi.org/10.4236/ojd.2014.34016>
- Laal, M., & Laal, M. (2012). Collaborative learning: what is it?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 31, 491-495.
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *J Adolesc*, 36(6), 1269-1282. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>
- Lasgaard, M., Bramsen, R.M., Lindekilde, N., Qualter, P. & Christiansen, J. (2021). Loneliness in High School: Evaluating the Effect of a School-Based Intervention Program (“Netwerk”). Under review with *School Mental Health*.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36, 1261–1268.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental

health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Dev Psychol*, 52(6), 943-959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Lyyra, N., Välimaa, R., & Tynjälä, J. (2018). Loneliness and subjective health complaints among school-aged children. *Scandinavian journal of public health*, 46(20_suppl), 87-93.
- Maes, M., Vanhalst, J., Spithoven, A. W. M., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2016). Loneliness and Attitudes Toward Aloneness in Adolescence: A Person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 547-567. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0354-5>
- Martin, K. E., Wood, L. J., Houghton, S., Carroll, A., & Hattie, J. (2014). 'I Don't have the Best Life': A Qualitative Exploration of Adolescent Loneliness. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 02(05). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000169>
- Matthews, T., Caspi, A., Danese, A., Fisher, H. L., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2020). A longitudinal twin study of victimization and loneliness from childhood to young adulthood. *Development and psychopathology*, 1-11.
- Matthews, T., Odgers, C. L., Danese, A., Fisher, H. L., Newbury, J. B., Caspi, A., ... & Arseneault, L. (2019). Loneliness and neighborhood characteristics: A multi-informant, nationally representative study of young adults. *Psychological science*, 30(5), 765-775.
- Morin, A. H. (2020). Teacher support and the social classroom environment as predictors of student loneliness. *Social Psychology of Education*, 23(6), 1687-1707.
- Murphy, S., & Shevlin, M. (2012). Loneliness in Northern Ireland adolescents. *Res Update*, 81.
- Nowland, R. A., Balmer, D., & Qualter, P. (2019). When friends behave badly: Loneliness and children's expectations of friends and responses to transgressions. *British Journal of Developmental Psychology*, 37(4), 551-570.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.
- Nyqvist, F., Victor, C. R., Forsman, A. K., & Cattan, M. (2016). The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC public health*, 16(1), 1-8.
- OECD (2017), *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.
- ONS. (2018). *Loneliness - What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?* <https://www.ons.gov.uk/>
- Page, R. M., Dennis, M., Lindsay, G. B., & Merrill, R. M. (2011). Psychosocial distress and substance use among adolescents in four countries: Philippines, China, Chile, and Namibia. *Youth & Society*, 43(3), 900-930.

- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Bullying victimization and externalizing and internalizing symptoms among in-school adolescents from five ASEAN countries. *Children and Youth Services Review, 106*, 104473.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons.
- Prati, G., & Cicognani, E. (2019). A cross-lagged panel analysis of the relationship between neighborhood sense of community and school sense of community. *Europe's Journal of Psychology, 15*(4), 689-699.
- Pretty, G. M., Andrewes, L., & Collett, C. (1994). Exploring adolescents' sense of community and its relationship to loneliness. *Journal of community psychology, 22*(4), 346-358.
- Qualter, P., & Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43*(2), 233-244. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00016>
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry, 19*(6), 493-501.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: predictors and health outcomes. *J Adolesc, 36*(6), 1283-1293. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspect Psychol Sci, 10*(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rich-Madsen, K., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T., Rayce, S. B., Jespersen, L. N., & Due, P. (2019). Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991–2014. *Journal of Public Health, 41*(2), e133-e140.
- Rokach, A., Orzeck, T., Cripps, J., Lackovic-Grgin, K., & Penezic, Z. (2001). The effects of culture on the meaning of loneliness. *Social Indicators Research, 53*(1), 17-31.
- Rönkä, A. R., Taanila, A., Rautio, A., & Sunnari, V. (2018). Multidimensional and fluctuating experiences of loneliness from childhood to young adulthood in Northern Finland. *Advances in Life Course Research, 35*, 87-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.01.003>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is Loneliness the Same as Being Alone? *The Journal of Psychology, 146*(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ open, 9*(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Blatný, M., Hrdlička, M., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2016). Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents. *BMC Psychiatry, 16*(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0829-2>

- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2014). Loneliness and health risk behaviours among Russian and U.S. adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *14*(1), 366. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-366>
- Tillery, A. D., Varjas, K., Roach, A. T., Kuperminc, G. P., & Meyers, J. (2013). The importance of adult connections in adolescents' sense of school belonging: Implications for schools and practitioners. *Journal of School Violence*, *12*(2), 134-155.
- Triandis, H. C. (1994). Culture and social behavior. McGraw-Hill Series in Social Psychology
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H., & Engels, R. C. (2013). The development of loneliness from mid- to late adolescence: trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *J Adolesc*, *36*(6), 1305-1312. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
- Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *109*(5), 932-948. <https://doi.org/10.1037/pspp0000051>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, *36*, 32-37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2021) Loneliness from the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations about Loneliness between Adolescents and Childline Counsellors. Under review with *Journal of Adolescent Research*.
- Wood, M., & Selwyn, J. (2017). Looked after children and young people's views on what matters to their subjective well-being. *Adoption & Fostering*, *41*(1), 20-34. <https://doi.org/10.1177/0308575916686034>
- Woods, S., Done, J., & Kalsi, H. (2009). Peer victimisation and internalising difficulties: The moderating role of friendship quality. *Journal of Adolescence*, *32*(2), 293-308. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.03.005>
- Yang, K., Petersen, K. J., & Qualter, P. (2020). Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the Millennium Cohort Study. *International Journal of Behavioral Development*, 0165025420965737.

Photo credits: Cover page – ©“High School Student Standing” By Lockers via Canva.com, pg.5 © “Woman Taking Selfie” by Thnh Phng from Pexels via Canva.com, pg.6 © “Girl Beside the Window Curtain” by Binti Malu from Pexels via Canva.com, ©“Teenage Girl Listening to Music” by Sweetlouse from pixabay via Canva.com, ©“Sad Women Crying on White Background” by Anemone123 from pixabay via Canva.com, ©2100307.jpg by Anemone123 from pixabay via Canva.com, ©“Portrait of a Woman” by Natural Woman Collection via Canva.com, pg.8 ©“School classroom in Japanese high school” by maroke from Getty Images Pro via Canva.com, ©“Stethoscope on a medical record” by Darkostojanovic--638422 from pixabay via Canva.com, ©“Silhouette of depressed person head” by Tadamichi from Getty Images Pro via Canva.com, Social Chains Dolls by patpitchaya from Getty Images Pro via Canva.com, pg.10 ©“Four men sitting on platform” by Kat Wilcox from Pexels via Canva.com, pg.11 ©“Group of women standing near brown wooden table” by cottonbro from Pexels via Canva.com, pg.14 ©“Teenage girl in jeans holding laptop, social media” by Ismagilov from Getty Images Pro via Canva.com, ©“Teenage girl being bullied by text message” by Highwaystarz-Photography from Getty Images Pro via Canva.com, pg.16 ©“Youth lifestyle teen friendship communication” by igor_kell from Getty Images via Canva.com, pg.18 ©“Help, support, advice, guidance signpost” by 3D_generator from Getty Images Pro via Canva.com, pg.19 ©“Women on a swing” by Antrianas from pixabay via Canva.com, ©“Oh no I can't watch this”

by vlada_maestro from Getty Images Pro via Canva.com, pg.22 ©“Upset bullied guy sitting alone, excluded by bad friends” by Prostock-studio from Getty Images via Canva.com, pg.23 ©“Photo of two girls in casual holding though banners” by Dean Drobot via Canva.com, pg.25 ©“Young Woman Sitting on a Barrier in Countryside” by brenkee from pixabay via Canva.com, ©“Parenting” by digital skillet from Getty Images Signature via Canva.com.

ДОДАТАК А: ОБРАЗАЦ ЗА ПЛАНИРАЊЕ АКТИВНОСТИ

Наслов

1. Аутор(и)

(Ко је креирао овај унос и ко је одговоран за чување информација? Унесите име(на), назив институције и имејл адресу.)

2. Датум последње верзије

(Датум)

3. Тема

(Да ли је ова активност повезана са неком специфичном темом, нпр. Божић, празници, животиње...)

4. Циљ/исход

(Да ли ова активност има један или више циљева/исхода?)

5. Опис активности

(Напишите веома кратак опис активности, материјала, алата... у максимално 5 редова)

6. Постоје ли специфични циљеви учења?

(Укратко опишите какве промене очекујете након ове активности – максимално 5 редова)

-

7. Ко ме је активност намењена?

(Наведите врло кратак опис циљне групе, учесника или корисника... коме је ово намењено, који је њихов узраст, посебна интересовања, колико особа може да учествује минимално/максимално? Да ли су потребни наставници, тренери, супервизори, водичи? ... – максимално 5 редова)

8. На који начин се организује активност/материјал...?

(Напишите врло кратак опис како ће корисници, учесници... користити догађај, активност, алат, материјале. Да ли ће то бити индивидуално, у групи, у учионици, у школи, код куће, ван школе, под надзором или без надзора? Да и је то део формалне наставе, или је ваннаставна активност, да ли је обавезна или изборна? Које су специфичне улоге различитих учесника, итд... – највише 5 редова)

9. Ко је спроводи?

(Наведите ко ће омогућити, спровести, реализовати... – највише 5 редова)

10. Шта треба да уради организатор/фацилитатор?

(Опишите укратко шта организатор или фацилитатор треба да уради како би спровео активност – највише 5 редова)

11. Које је најбоље време за реализацију?

(Укратко објасните које време је најбоље за спровођење активности? Да ли је зависна од времена?)

12. Колико времена је потребно за организовање активности?

(Укратко објасните колико је времена потребно почев од првих припрема па до евалуације... – максимално 5 редова)

13. Колико траје сама активност?

(Уколико је применљиво, наведите трајање саме активности)

14. Шта вам је потребно да бисте спровели ову активност?

(Напишите детаљан опис материјалних и виртуелних ресурса који су потребни за активност или догађај. Да ли вам је потребан софтвер или онлајн услуга? Да ли су вам потребни материјали за стварање нечега током саме активности?)

15. Постоје ли посебни услови за организовање активности?

(Да ли су потребна одобрења учесника, родитеља или школе? Постоје ли етичка правила или правила заштите приватности? Постоје ли сигурносне мере? Да ли је потребна супервизија... највише 5 редова)

16. Имате ли детаљан сценарио, водич, план, распоред активности?

(Напишите детаљно упутство, корак-по-корак водич како спровести активност. Уколико имате посебан документ, приложите га као анекс.)

17. Да ли сте спровели описану активност?

(Опишите своја искуства. Какве су биле реакције учесника, организатора, посматрача... Напишите препоруке за оне који желе да спроведу сличне активности.)

18. Да ли сте спровели формалну евалуацију?

(Да ли сте спровели формалну евалуацију? Који се критеријуми оцењивања користе? Напишите шта сте и како процењивали и какви су резултати. Који су закључци евалуације? Ако имате посебан документ са описом евалуације, приложите га као анекс овом документу.)

19. Да ли је активност имала ефекат какав сте желели?

(Проверите циљеве у питању број 4: какав ефекат сте очекивали или желели? Да ли су циљеви остварени? Шта мислите зашто јесу или нису? ...)

20. Документација, медији

(Додајте фотографије, видео записе и друге материјале који су резултат активности као анексе овом документу, или наведите везе за преузимање. Уверите се да имате дозволу свих људи који се појављују на фотографијама/снимцима за њихово објављивање.)

21. Који су исходи наведени у Водичу релевантни за ову активност?

Обележите све што одговара:

1	<i>Осветити младе о искривљеним схватањима које могу имати</i>	
2	<i>Помоћи младима да превазиђу искривљена схватања</i>	
3	<i>Повећати присуства фактора који доприносе превазилажењу хроничне усамљености (самопоуздање, самопоштовање, компетенције)</i>	
4	<i>Унапредити социјалне и емоционалне вештине, као и самопоуздање</i>	
5	<i>Едуковати младе о последицама одбацивања, искључивања, виктимизације</i>	
6	<i>Промовисати инклузивно окружење</i>	
7	<i>Подржати младе у успостављању и одржавању блиских и подржавајућих пријатељстава</i>	
8	<i>Обезбедити младима да успоставе везе, стекну и одржавају пријатељства</i>	
9	<i>Обезбедити подржавајући и инклузивни етос</i>	
10	<i>Промовисати позитивне односе између ученика и наставника</i>	
11	<i>Промовисати вршњачку подршку у оквиру школе</i>	
12	<i>Истражити утицај медија на школско окружење</i>	
13	<i>Едуковати младе о последицама насиља на интернету</i>	
14	<i>Истражити културолошке разлике и социјалне односе који су у вези са усамљеношћу</i>	
15	<i>Узети у обзир разлике и прилагодити фокус/садржај</i>	
16	<i>Истражити да ли млади желе да учине своју усамљеност видљивом</i>	
17	<i>Истражити заједно са младима како се може умањити стигма</i>	
<i>(Напишите додатне коментаре...)</i>		



За више информација о пројекту „Fit2Belong“ посетите страницу: <https://fit2belong.eu/>
или се обратите координатору пројекта Илкнур Актас: ilknuraktas84@yahoo.de