

## ADOLESCENTI I ŠKOLSKI STRES

Maja Rukavina, asistentica

Sveučilište u Zadru, Odjel za nastavničke studije u Gospiću

mrukavina@unizd.hr

doc. dr. sc. Anela Nikčević-Milković

Sveučilište u Zadru, Odjel za nastavničke studije u Gospiću

anmilkovi@gmail.com

### **Sažetak**

Školsko okruženje i školsko postignuće mogu biti važni čimbenici u oblikovanju adolescentove slike o sebi. U procesu odgoja i obrazovanja adolescenti počinju doživljavati sebe kao uspješnog ili neuspješnog, također dolazi do razumijevanja razloga vlastitog uspjeha ili neuspjeha, a to može dovesti do psihosocijalnog stresa i emocionalnih poteškoća kod adolescenata. Jedan od efikasnijih načina suočavanja i umanjivanja određenih rizičnih čimbenika u školi je izrada i provođenje preventivnih programa. Kako bi se smanjio negativni utjecaj školskog stresa i postigli efikasni uvjeti rada, potrebno je stvoriti takvo razredno-nastavno ozračje u kojem će učenici i nastavnici kao partneri i prijatelji raditi na usvajanju trajnih i djelatnih znanja, sposobnosti i potreba stvarnog svijeta (Previšić, 2010).

**Ključne riječi:** adolescenti, psihosomatske poteškoće, suočavanje adolescenata sa školskim stresom, školski preventivni programi, školski stres

## UVOD

Prilikom razmatranja situacija koje za adolescenta mogu biti izvor školskog stresa treba uzeti u obzir cjelovitost uvjeta i njihova utjecaja u školskom kontekstu. Školski uvjeti i njihov utjecaj na pojavu stresa kod adolescenata mogu se prema Buljan-Flander razvrstati na tri grupe čimbenika:

- a) *fizički uvjeti* odnose se na prostor u kojem adolescenti borave, temperatura, buka, broj adolescenata na jednom mjestu i sl,
- b) *ličnost i ponašanje nastavnika* obuhvaća odnos nastavnika prema učenicima, kakva je emocionalna klima u razredu i školi i sl,
- c) *stresnost okoline* koja podrazumijeva postoji li mogućnost ozljeđivanja, ima li nasilja u školi, kakav je način rješavanja problema, koliko su česte nesigurne i neizvjesne situacije i sl. (<http://www.poliklinika-djeca.hr>).

U dosadašnjim provedenim istraživanja adolescenti prepoznaju i iznose različite psihosocijalne stresove vezane za školu. Među najčešće stresne događaje vezane za školu koje su adolescenti navodili u istraživanju Gartona i Pratta (1995) su: testiranja, lošiji uspjeh od očekivanog, preveliki zahtjevi nastavnika i sukobi s njima. Piekarska (2000) je pronašao da uvredljivo ponašanje nastavnika prema učenicima primjerice, ismijavanje, vrijeđanje, ponižavanje učenika predstavlja adolescentima izvor stresa. De Anda i sur., (2000) su izdvojili kao stresore u školi pritisak zbog školskih obveza, strah od neuspjeha i ocjenjivanja, konflikte s prijateljima i vršnjacima, konflikte s nastavnicima ali i konflikte adolescenata s roditeljima koji se javljaju u vezi školskog uspjeha i njihovog ulaganja napora u učenje. Također, prijelaz na višu obrazovnu razinu kod adolescenata može izazvati razne stresove. Primjerice u istraživanju Murberg i Bru, (2007) prijelaz iz osnovne u srednju školu kod adolescenata može izazvati razne stresove vezane uz socijalne zahtjeve i akademska postignuća, kao npr. povećanje obima gradiva, drugačiji su odnosi s nastavnicima, izgradnja položaja u vršnjačkoj grupi. Burnett i Fanshawe (1997) navode devet najčešćih stresora djece i adolescenata od kojih su prva četiri izravno vezana za školu: 1. metode podučavanja, 2. odnos s nastavnikom, 3. preopterećenost školom, 4. školska okolina, 5. osjećaj ranjivosti, 6. vremenska organizacija, 7. težnja za nezavisnošću, 8. strah od budućnosti i 9. odnos s roditeljima. Autori navode da ne mora svaki problem biti određen kao stresor, već učenikov doživljaj i interpretacija tog problema je povezana s određivanjem nekog problema stresnim.

Slične rezultate dobili su istraživači kod nas. Rezultati istraživanja Kalebić-Maglica, (2006; 2007) izvještavaju o sljedećim situacijama u školskom kontekstu koje adolescenti percipiraju stresnima: dobivanje nedovoljne ocjene, nepravedno ocjenjivanje, sukob s kolegama iz razreda, nastavnicima i rodi

## **IZVORI ŠKOLSKOG STRESA I PSIHOSOMATSKE I EMOCIONALNE TEŠKOĆE ADOLESCENATA KAO ODGOVORI NA NJIH**

Istraživanja su pokazala da postoji razlika u doživljaju lošije ocjene s obzirom na spol. Anić i Brdar, (2007) su pronašle da za djevojke dobivanje lošije ocjene predstavlja intenzivniji stres nego za mladiće. Ovakve rezultate možemo tumačiti tako što djevojke općenito pridaju veću važnost školskom uspjehu nego mladići, pa stoga i dobivanje lošije ocjene emotivno teže podnose nego mladići. Tumačenju rezultata ovog istraživanja možemo pridodati rezultate istraživanja u kojima djevojke imaju pozitivniji stav prema školi i doživljavaju manje negativnih osjećaja prema školi nego mladići te imaju u prosjeku bolji školski uspjeh nego mladići (Reić-Ercegovac i Koludrović, 2010; Jagić i Jurčić, 2006). Čini se da je djevojkama važnija škola, imaju pozitivniji stav prema školi, osjećaju se ugodnije u njoj od mladića, pa u skladu s tim teže i boljem postignuću, odnosno rezultati istraživanja ukazuju na općenito bolju prilagodbu djevojaka na školski kontekst u odnosu na mladiće. Neki autori pripisuju veću zainteresiranost djevojaka za učenje nego mladića utjecaju tradicionalnih i stereotipnih očekivanja kao i načina obrazovanja mladića i djevojaka. Tako je Larson (2001) pronašao da se mladići više bave sportom, dok su djevojke više orijentirane na čitanje i gledanje televizije.

Predmet interesa istraživanja je bio utvrditi postoji li razlika u percepciji školskog stresa kod adolescenata s obzirom na dob. Istraživanja su pokazala da postoji razlika u percepciji stresa kod adolescenata u osnovnoj školi u odnosu na adolescente u srednjoj školi (Kalebić-Maglica, 2006; DeAnda i sur., 2000). Adolescenti u osnovnoj školi izvještavaju o sljedećim čimbenicima za pojavu školskog stresa: nepravedno i slabo ocjenjivanje, sukobi s nastavnicima, ignoriranje od strane nastavnika, favoriziranje nekih učenika, dok srednjoškolci navode vremenske pritiske, preopterećenost obvezama i opće nezadovoljstvo školom, brigu za budućnost, stres vezan za školu, pritisak od strane roditelja vezan uz preuzimanje

odgovornosti i neslaganje s roditeljima, ljubavne probleme, odnose s vršnjacima. Na temelju rezultata istraživanja uočavamo da se kod srednjoškolaca mijenjaju prioriteta koji su pod utjecajem novih razvojnih zadataka pa se s tim u vezi mijenjaju i izvori stresova. Na važnom mjestu srednjoškolcima počinje biti briga i planovi za budućnost, očekivanja od buduće karijere što je u skladu s kognitivnim razvojem i realiziranjem jednog od važnih ciljeva adolescencije koji se odnose na profesionalnu orijentaciju. Također, stresovi, odnosno njihovo kvalitetno rješavanje koje uzrokuju neslaganja i pritisci od strane roditelja su ključni u ovom razvojnom periodu adolescentima za izgradnju identiteta i uspostavu autonomije. Stoga ih i adolescenti prepoznaju kao važne i dominantne u ovom životnom periodu. Nadalje, zanimljivi su rezultati istih istraživanja koji su pokazali da su mlađi adolescenti češće od starijih adolescenata isticali kao izvor školskog stresa sukobe s nastavnikom i neprimjeren odnos nastavnika prema učenicima. Ove rezultate možemo djelomično objasniti na način da su se stariji adolescenti već navikli na neke neprimjerene odnose s nastavnicima, pa ih stoga manje uzimaju u obzir i s druge strane mlađi adolescenti su više emocionalno vezani uz nastavnike, pa teže podnose svako neprimjereno ponašanje nastavnika prema njima. Također, zanimljivi su nalazi istraživanja Brajša-Žganec, Kotrla Topić i Raboteg-Šarić (2008) koji su utvrdili da djevojčice i stariji adolescenti procjenjuju češću prisutnost straha od škole, dok dječaci i mlađi adolescenti viših razreda osnovne škole procjenjuju da su češće izloženi vršnjačkom nasilju. Nadalje, strah od škole u najvećoj mjeri osjećaju starije djevojčice, dok su vršnjačkom nasilju najčešće izloženi mlađi dječaci. Učenici koji imaju više samopouzdanja osjećaju manje straha od škole te su uz učenike s boljim socijalnim vještinama manje izloženi vršnjačkom nasilju.

Zanimljiva i važna su pitanja o povezanosti školskog stresa i pojave psihosomatskih i emocionalnih teškoća kod adolescenata, kao i zašto su neka djeca i adolescenti više osjetljivi na razvoj psihosomatskih i emocionalnih problema od drugih. Gerber i Puhse (2008) proveli su istraživanje u Švicarskoj sa adolescentima u dobi od 14 godina. Cilj ispitivanja je bio ispitati da li slobodno vrijeme, tjelesne aktivnosti i samopoštovanje štite adolescente od negativnih učinaka školskog stresa. Rezultati istraživanja upućuju da adolescenti s višim samopoštovanjem izvještavaju značajno manje pritužbi i percipiraju niži stupanj stresa. Zanimljivo je da tjelesna aktivnost značajno ne umanjuje štetno djelovanje školskog stresa na psihosomatsko zdravlje adolescenata. Kalebić-Maglica, (2007) je postavila za cilj istraživanja ispitati odnos između izražavanja emocija, suočavanja sa stresnim situacijama vezanim uz školu, percepcije tjelesnih simptoma i raspoloženja adolescenata. Rezultati istraživanja pokazuju da izbjegavanje unutar kraćih vremenskih perioda dovodi do bolje prilagodbe, dok

dugoročno dovodi do negativnijih efekata za zdravlje. Nadalje, emocijama usmjereno suočavanje pokazalo se kao neadaptivan način suočavanja sa stresnim situacijama vezanim za školu jer ono doprinosi negativnijem raspoloženju kao i percepciji većeg intenziteta tjelesnih simptoma. Također, pokazalo se da je izražavanje emocija pozitivan prediktor tjelesnog zdravlja i da je važan moderator veza između suočavanja i raspoloženja.

Tjelesne manifestacije na stres se iskazuju na način da kod adolescenata dolazi do pojačane mišićne napetosti, pojačanog znojenja, glavobolje, trboblje, pojačanog umora, dolazi do problema s disanjem i sl. Psihološke reakcije na stres se manifestiraju u promjenama u ponašanju te promjenama u emocionalnom i kognitivnom funkcioniranju adolescenata. Različita istraživanja izvještavaju o različitim procjenama pojave emocionalnih i psihosomatskih teškoća kod adolescenata. Bodecs i sur., (2009) su utvrdili da adolescenata s depresivnim iskustvima ima u rasponu od 20% do 30%., dok Santalahti i sur., (2005) govore o čak 50% adolescenata sa simptomima emocionalnih i psihosomatskih poremećaja. Adolescenti kod sebe najčešće primjećuju sljedeće psihosomatske simptome: manjak energije i umor, promjene na koži, glavobolje, bolove u leđima i ubrzano lupanje srca (Hjrn, Alfven i Ostberg, 2008). Kod nas su se također provodila istraživanja na temu zastupljenosti djece i adolescenata s emocionalnim i psihosomatskih teškoćama u sustavu redovne škole. Rezultati istraživanja se kao i u svijetu značajno razlikuju. Primjerice, Koić i sur (2002) su proveli istraživanje na učenicima u srednjim školama u Osijeku u kojem izvještavaju da se kod 37% ispitanika pronalaze psihosomatske reakcije, a njih čak 9.06% razvija klinički sliku psihosomatskog poremećaja. Vulić-Prtorić, Sorić i Penezić (2006) izvještavaju o čak 60% ispitanika kod kojih se javlja neki oblik psihosomatskih simptoma. Jedno novije istraživanje kod nas Petak i Brajša-Žganec (2014) koje je provedeno među gimnazijalcima izvještava o 1,4% ispitanika koji svakodnevno osjećaju neku od somatskih tegoba, kod 6,9% ispitanika takve tegobe su prisutne 2-3 puta tjedno, 41,3% ispitanika ima somatizacijske smetnje jednom tjedno, 46,8% ispitanika ih primjećuje jednom do dva puta mjesečno, a samo 3,2% ispitanika tvrdi da nikada ne osjeća somatizacijske smetnje. Kao najčešće somatske smetnje ispitanici ističu glavobolje i osjećaj umora. Vidimo da općenito rezultati i ovog istraživanja o učestalosti somatizacije adolescenata koje su prouzrokovane stresom u školskom kontekstu potvrđuju rezultate drugih istraživanja. Također, Petak i Brajša-Žganec (2014) u svom istraživanju potvrđuju rezultate drugih istraživanja o većoj sklonosti djevojaka nego mladića somatskim tegobama i to na svim dobnim uzrastima: kod djece manjeg uzrasta (Boey i Yap, 1999), učenika (Brajša-Žganec i sur., 2008; Koić i sur., 2002) i studenata (Poikolainen i sur.,

1995). Neka druga istraživanja npr. autorice Vulić-Prtorić i Galić, (2004) nisu pronašle spolne razlike u sklonosti somatizaciji. Nekonzistentnost rezultata istraživanja sugeriraju da treba biti oprezan kod donošenja zaključka te stoga treba nastaviti sa daljnjim empirijskim istraživanjima koja bi posebno obratila pažnju na detektiranje brojnih rizičnih faktora koji dovode do somatizacije, kao i teorijskim istraživanjima etiologije nastanka somatizacije kod adolescenta. O važnosti pojave ovog fenomena govore podaci u našoj zemlji koji izvještavaju o pogoršanju stanja kod nekih adolescenata izazvanih nekim oblicima somatizacije, pa ih 16% dolaze u tretman kliničkih psihologa i psihijatara (Boričević-Maršanić i Kušmić, 2009) ili 12% takvih adolescenata o kojima izvještavaju strana istraživanja ( npr. Dascalu i Svrakic, 2007). Na temelju rezultata stranih kao i domaćih istraživanja uočavamo da istraživači dosljedno pronalaze:

a) *povezanost između somatizacije i školskog stresa i*

b) *u porastu je pojava emocionalnih i psihosomatskih teškoća kod adolescenata koje su prouzrokovali različiti stresovi vezani za školski kontekst.*

Isto tako uočavamo, barem što se tiče ovih podataka da je kod nas u odnosu na svijet zahvaćeno više adolescenata koji imaju kliničke smetnje tipa somatizacije. Takve rezultate možemo tumačiti na tri načina:

1. Nužno moramo uzeti u obzir širu sliku pojave fenomena. Naime, da bi dobili cjelovitiju sliku o adolescentu, nije dovoljno da se oslonimo samo na njegovo funkcioniranje u školi, već je potrebno uzeti u obzir adolescentovo socijalno okruženje, počevši od njegove obitelji. Društvene su prilike u našoj zemlji već dugi niz godina opterećene izrazito lošim gospodarskim, političkim, kulturnim (ne)prilikama kao posljedicama domovinskog rata s jedne strane i s druge strane procesa tranzicije i globalizacije čiji procesi zahvaćaju i našu zemlju. Takve opterećujuće socio-ekonomske i političke okolnosti reflektiraju se direktno i indirektno na obiteljsku dinamiku. Tako da je danas veliki broj hrvatskih obitelji opterećen neimaštinom, nezaposlenošću, dakle vrlo teškom sadašnjosti i neizvjesnom budućnosti. Naravno, da se ovi obiteljski problemi i stresovi, prenose i na adolescente. Stoga, nije neobično, da će oni adolescenti koji su opterećeni raznim obiteljskim stresovima, prenijeti ih i u školski kontekst, kao i u vršnjačke odnose.

2. Pojava povećanog broja adolescenata sa emocionalnim i psihosomatskim teškoćama se odnosi na školu, odnosno, ovisi o njenom stavu, pristupu i načinu rješavanja problema.

3. Tumačenje ovog fenomena nalazi se u samim adolescentima. Naime, činjenica je da su u suvremeno doba adolescenti više nego ikada ranije u povijesti opterećeni raznovrsnim utjecajima i rizicima, sve ranije ulaze u opasne životne stilove, izloženi su različitim normama ponašanja i sustavima vrijednosti. Svi ti čimbenici imaju snažnog utjecaja na razvoj i sazrijevanje adolescenata. Ovi čimbenici, naravno, ne moraju kod svih adolescenata dovesti do psihosomatskih reakcija. Kod nekih adolescenata, primjerice, koji odrastaju u rizičnim obiteljima ili za one adolescente koji su smješteni u domove za djecu bez odgovarajuće roditeljske skrbi veća je mogućnost da će razviti neke oblike neprihvatljivog ponašanja, psihosomatske i emocionalne poteškoća.

### SUOČAVANJE ADOLESCENATA SA ŠKOLSKIM STRESOM

Zbog navedenih učinaka stresa na svakodnevno normalno funkcioniranje adolescenata u školi ali i sredini u kojoj živi vrlo je važno suočavanje adolescenta sa stresom. Stres ometa adolescentu uspješno ostvarenje zadaća koje pred njega postavlja škola pa je moguće da se adolescenti koji se češće i intenzivnije suočavaju sa stresom nađu u „začaranom krugu“. Učestalo javljanje stresa ometa adolescenta u učenju, lošije postignuće dovodi do novog stresa i tako adolescent može zapasti u stanje kroničnog stresa iz kojeg vrlo teško izlazi. Ovakva izrazito nepovoljna i ometajuća situacija za svakodnevni život i učenje adolescenata može dovesti do drastičnih situacija. Naime, sve više rezultati istraživanja upozoravaju na pojavu suicida kod adolescenata koji se događa kao posljedica školskog stresa, lokusa kontrole i doživljaja nekompetentnosti adolescenata (Martin i sur., 2005; Smontara, 2004).

Predmet znanstvenog interesa je ispitivanje spolnih razlika u suočavanju sa stresom kod adolescenata. Dobiveni nalazi nisu konzistentni, pa tako ne možemo donijeti niti jednoznačan zaključak. Neka istraživanja su pokazala da djevojke češće koriste afektivno rasterećenje (DeAnda i sur., 2000), izbjegavanje (Windle i Windle, 1996) te da su sklonije rezignaciji (Donaldson i sur., 2000). Nasuprot njih, druga istraživanja su pokazala da djevojke više koriste problemu usmjereno suočavanje, (Brdar i Bakarčić, 2006; Eschenbeck, Kohlmann i Lohaus, 2007) dok mladići više koriste suočavanje usmjereno na emocije ili nastoje zaboraviti problem (Rijevac i Brdar, 2002). Nalazi istraživanja autora Bodecs i sur., (2009) su pokazali da je kod djevojaka češća pojava internaliziranih teškoća nego kod mladića, dok je kod mladića utvrđena češća pojava eksternaliziranih teškoća nego kod djevojaka.

Za razliku od nekonzistentnih rezultata istraživanja spolnih razlika u suočavanju sa školskim stresom kod adolescenata, autori su se usuglasili da zajedno s razvojem kognitivnog funkcioniranja adolescenata dolazi do promjena u primjeni strategija suočavanja sa stresom. Isto tako utvrđeno je da primjena određene strategije zavisi od različitih okolnosti i socijalne podrške. Stariji adolescenti primjenjuju veći broj strategija suočavanja sa stresom nego mlađi adolescenti, ali stariji adolescenti povećavaju uz primjenu učinkovitih i primjenu neučinkovitih strategija suočavanja sa stresom, primjerice konzumiranje droga i alkohola (Bodecs i sur., 2009). Možemo zaključiti da adolescenti s porastom dobi imaju jasniji uvid u svoje misli i osjećaje, pa s tim u vezi i u uspješnost vlastitih strategija suočavanja. Uz napredak u odabiru strategija za suočavanje sa stresom pod utjecajem kognitivnog razvoja, adolescenti su i pod snažnim socijalnim utjecajem, u prvom redu izniman je utjecaj vršnjaka u ovom razvojnom periodu. Stoga, nije nevažan odabir vršnjaka i pripadnost određenoj vršnjačkoj grupi jer će i pod njenim utjecajem adolescenti pribjegavati odabiru određenih strategija za suočavanje sa stresom.

Kao jedan od oblika teškog poremećaja funkcioniranja u školi utvrđena je pojava školske fobije. Odbijanje djeteta da ide u školu, može se pojaviti na početku školovanja zbog nedovoljne emocionalne, socijalne i kognitivne spremnosti djeteta za školu. Međutim, odbijanje pohađanja škole, može se pojaviti i bilo kad kasnije tijekom školovanja, što može prouzrokovati ozbiljne psihosocijalne i emocionalne poteškoće adolescenta.

## **ŠKOLSKI PREVENTIVNI PROGRAMI**

Jedan od efikasnijih načina suočavanja i umanjivanja određenih rizičnih čimbenika u školi je izrada i provođenje preventivnih programa koji bi bili usmjereni na jačanje zaštitnih i slabljenje rizičnih čimbenika. Važnost kvalitetne izrade, provođenja i evaluacije preventivnih programa u školama prepoznao je i zakonodavac. Pravilnik o načinu postupanja odgojno-obrazovnih radnika školskih ustanova u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima (NN, 94/2013.) u članku 23. stavak 1. govori o obveznosti svake škole da donese i provodi školske preventive programe. U članku 24. stavak 1. navodi se da su stručni suradnici obvezni na kraju svakog polugodišta provesti stručnu evaluaciju provedbe preventivnih programa, a stavak 2. obvezuje ravnatelja da najmanje dva puta tijekom školske godine izvijesti učiteljsko/nastavničko/domsko/ vijeće,

vijeće roditelja i školski/domski odbor o stanju sigurnosti, provođenju preventivnih programa, kao i poduzetim mjerama u cilju zaštite prava učenika.

Glavni problem u vezi preventivnih programa u našim školama općenito, pa tako i preventivnih programa vezanih za stres djece i adolescenata nije vezan za kvantitetu programa već je bit problema u njihovoj kvaliteti. U osnovnim i srednjim školama (prema Stojčević i Rijevec, 2008) provode se brojni preventivni programi ali ih je vrlo malo znanstveno evaluirano. Upravo ta činjenica je ključna ističu autorice jer su istraživanja pokazala da školski preventivni programi koji su temeljeni na znanstvenim spoznajama mogu uspješno prevenirati zdravstvene i socijalne probleme te unaprijediti mentalno zdravlje djece i adolescenata. Također, poteškoća je u tome što preventivne programe odabire svaka škola, što dovodi do velike šarolikosti i neujednačenosti. Na temelju dosadašnjih teorijskih spoznaja o izradi i provođenju školskih preventivnih programa kao i stanja u praksi, možemo izdvojiti neke prijedloge u svrhu bolje provedbe školskih preventivnih programa u našim školama:

a) *potrebno je izdvojiti školske preventivne programe koji su utemeljeni na znanstvenim spoznajama;*

b) *potrebno je provesti ujednačavanje školskih preventivnih programa u svim školama na državnoj razini (uz mogućnost svake škole da prilagodi sadržaje programa trenutnim specifičnim problemima);*

c) *osigurati bolju suradnju, pomoć i prohodnost ideja prilikom izrade i provođenja preventivnih programa između škola, roditelja i institucija u lokalnoj zajednici;*

d) *osigurati bolju suradnju i pomoć nadležnog ministarstva u smislu pružanja podrške u provođenju školskih preventivnih programa kao i edukacije nastavnika za učinkovito provođenje preventivnih programa i konačno;*

f) *osigurati bolju suradnju i povezanost između škola i visokoškolskih ustanova oko izrade, provođenja i evaluacije školskih preventivnih programa.*

Bolja iskustva po pitanju izrade i primjene školskih preventivnih programa možemo naći u svijetu. Neki preventivni školski programi primjerice u SAD-u koji su polučili pozitivne rezultate u suočavanju adolescenata sa stresom i depresijom su: Pennov program prevencije, preventivni program TKC (Teaching kids to cope), kao i program prevencije „Ja mogu“ (Puskar i sur., 2003). Uz ove preventivne programe u SAD-u se provode već dulje

vrijeme i drugi programi koji djeluju na smanjenje simptoma stresa te osnaživanje vještina suočavanja s problemima adolescenata (Kraag i sur., 2006).

O značaju kvalitetno izrađenih i provedenih školskih preventivnih programa govore i podaci koji su pokazali dobrobiti preventivnih programa kako za učenike, tako i za nastavnike. Istraživanja su pokazala da nastavnici koji sudjeluju u preventivnim programima u školi imaju manje izostanaka s posla, bolje pristupaju podučavanju, osjećaju se ohrabrenima u svom poslu, više brinu o vlastitom zdravlju i zadovoljstvu ([http://www.ringeraja.hr/clanak-stres-u-skoli\\_818.html](http://www.ringeraja.hr/clanak-stres-u-skoli_818.html)). Možemo dodati da je uz kvalitetne, znanstveno utemeljene preventivne programe vezane uz školski stres u našim školama potrebno razvijati i osmišljavati programe koji bi učenicima pomogli u učenju vještina samoregulacije kako bi stekli bolju kontrolu u tranzicijskim prijelazima kroz obrazovni sustav, nad svojim učenjem ali i slobodnim vremenom.

## ZAKLJUČAK

Pokazalo se da bez obzira na spolne i dobne razlike od svih izvora stresa neuspjeh u školi, odnosno negativna ocjena ili ocjena lošija od očekivane, predstavlja specifičan izvor stresa i javlja se kao najčešći izvor stresa općenito kod adolescenata. Kao reakcija na školski stres kod adolescenata se mogu pojaviti promjene u *tjelesnim* i *psihološkim reakcijama*. *Tjelesne manifestacije* na stres se iskazuju na način da kod adolescenata dolazi do pojačane mišićne napetosti, pojačanog znojenja, glavobolje, trboblje, pojačanog umora, dolazi do problema s disanjem i sl. *Psihološke reakcije* na stres se manifestiraju u promjenama u ponašanju te promjenama u emocionalnom i kognitivnom funkcioniranju adolescenata. Istraživanja su pokazala da postoji razlika u percepciji stresa kod adolescenata u osnovnoj školi u odnosu na adolescente u srednjoj školi (Kalebić-Maglica, 2006; DeAnda i sur., 2000). Kod srednjoškolaca mijenjaju se prioritete koji su pod utjecajem novih razvojnih zadataka pa se s tim u vezi mijenjaju i izvori stresova. Na važnom mjestu srednjoškolcima počinje biti briga i planovi za budućnost, očekivanja od buduće karijere što je u skladu s kognitivnim razvojem i realiziranjem jednog od važnih ciljeva adolescencije koji se odnose na profesionalnu orijentaciju. Zbog negativnih učinaka stresa na svakodnevno normalno funkcioniranje adolescenata u školi ali i sredini u kojoj živi vrlo je važno suočavanje

adolescenta sa stresom. S razvojem kognitivnog funkcioniranja adolescenata dolazi do promjena u primjeni strategija suočavanja sa stresom. Isto tako utvrđeno je da primjena određene strategije zavisi od različitih okolnosti i socijalne podrške. Stariji adolescenti primjenjuju veći broj strategija suočavanja sa stresom nego mlađi adolescenti, ali stariji adolescenti povećavaju uz primjenu učinkovitih i primjenu neučinkovitih strategija suočavanja sa stresom, primjerice, konzumiranje droga i alkohola (Bodecs i sur., 2009).

Pozitivne rezultate u suočavanju adolescenata sa školskim stresom polučili su školski preventivni programi utemeljeni na znanstvenim spoznajama usmjereni na jačanje zaštitnih i slabljenje rizičnih čimbenika.

Zbog sve veće pojave školskog stresa i njenog negativnog utjecaja na razvoj adolescenata ovakva situacija predstavlja ozbiljan problem prosvjetnim vlastima, zdravstvenom sustavu ali i općenito društvu u cjelini. Djeca i adolescenti sa somatizacijama odrastaju u odrasle osobe sa istim smetnjama koje u odrasloj dobi postaju izražen društveni, zdravstveni i ekonomski problem (Petak i Brajša-Žganec, 2014). Zbog svoje složenosti i hitnosti rješavanja ovi problemi zahtijevaju istraživanje sklonosti somatizaciji u ranoj dobi kao i utvrđivanje postupaka za njezinu prevenciju.

## LITERATURA

Anić, P., Brdar, I. (2007). Obrasci suočavanja s neuspjehom u školi, konzumacija lakih droga i aktivnosti u slobodnom vremenu srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16 (1), 99-120.

Bodecs, T., Cser, K., Sandor, J., Horvath, B. (2009). The effect of stress and coping strategies on the frequency of mixed depressive-somatic symptoms in the Hungarian adolescent population. *Mentalhigiene es pszichoszomatika*, 10 (1), 63-76.

Boey, C. C. M., Yap, S. B. (1999). An epidemiological survey of recurrent abdominal pain in a rural Malay school. *Journal of Pediatric Child Health*, 35, 303-305.

Boričević-Maršanić, V., Kušmić, E. (2009). Somatizacija kod djece i mladeži, *Socijalna psihijatrija*, 37 (2), 57-110.

Brajsa-Žganec, A., Raboteg-Šarć, Z, M., Kotrla-Topić, M. (2008). Relations between students' individual characteristics, fear of school and somatic complaints.

- Brdar, I., Bakarčić, S. (2006). Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju? *Psihologijske teme*, 15 (1), 129-149.
- Burnett, P. C., Fanshawe, J. P. (1997). Measuring school-related stressors in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 4 415-428.
- Dascalau, M., Svrakic, D. (2007). Adjustment disorders. U: G. Fink (ur.), *Encyclopedia of stress*, 1, 24-27.
- De Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buhwald, L., Morgan, J., Ow, J., Siegel Gold, J., Weiss, R. (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review*, 22, 441-463.
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., Spirito, A. (2000). Patterns of Childre's Coping With Life Stress: Implications for Clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70. 351-359.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W., Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28 (1), 18-26.
- Garton, A. F., Pratt, C. (1995). Stress and self-concept in 10-to 15-years-old school students. *Journal of Adolescence*, 18 (6), 625-640.
- Gerber, M., Puhse, U. (2008). Dont crack under pressure! – Do leisure time physical activity and self-esteem moderate the relationship between school-based stress and psychosomatic complaints? *Psychosomatic Research*, 65 (4), 363-369.
- Hjrn, A., Alfen, G., Ostberg, V. (2008). School stressors, psychililgical complaints and psychosomatic pain. *Acta Pedriatica*, 97 (1), 112-117.
- Jagić, S., Jurčić, M. (2006). Razredno-nastavno ozračje i zadovoljstvo učenika nastavom. *Acta Ladertina*, 3, 29-43.
- Kalebić – Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*, 15, 7-24.
- Kalebić-Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanje sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16 (1), 1-26.

- Koić, O., Filaković, P., Dorđević, V., Koić, E., Požgain, I., Laufer, D. (2002). Psychosomatic disorders in secondary school student sin Osijek. *Acta Clinica Croatica*, 43, 257-267.
- Kraag, G., Zeegers, M. P., Kok, G., Hosman, C., Abu-Saad, H. (2006). School Programs Targeting Stress Management in Children and Adolescents: a Meta-Analysis. *Journal of School Psychology*, 46 (6), 449-472.
- Larson, R. W. (2001). How Children and Adolescents Spend Time: What it Does (and Doesn't) Tell us about their Development. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (5), 160-164.
- Martin, G., Richardson, A. S., Bergen, H. A., Roeger, L., Allison, S. (2005). Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: implications for teachers. *Journal of Adolescence*, 28 (1), 75-87.
- Murberg, T. A., Bru, E. (2007) The role of neuroticism and perceived school-related stress in somatic symptoms among student sin Norwegian junior high schools. *Journal of Adolescence*, 30 (2), 203-212.
- Petak. Brajša-Žganec. (2014). Učestalost simptoma somatizacije kod gimnazijalaca. *Croatian Journal of Education*, 16 (4), 1119-1144.
- Piekarska, A.(2000). School stress, teachers' abusive behaviors and children' coping strategies. *Child Abuse and Neglect*, 24 (11), 1443-1449.
- Poikolainen, K., Kanerva, R., Loongrist, J. (1995). Life events and other risk factors for somatic symptoms in adolescence. *Pediatrics*, 96, 59-63.
- Previšić, V. (2010). Socijalno i kulturno biće škole: kurikulumske perspektive. *Pedagogijska istraživanja*, 7 (2), 165-176.
- Puskar, K., Sereika, S., Tusaie-Mumford. K. (2003). Effect of Teaching Kids to Cope (TKC) Program on Outcomes of Depression and Coping Among Rural Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiaric Nursing*, 16 (2), 71-80.
- Reić-Ercegovac, I., Koludrović, M. (2010). Akademska samoeфикаsnost i školski uspjeh adolescenata. *Pedagogijska istraživanja*, 7 (1), 111-126.

Rijavec, M., Brdar, I. (2002). Coping With School Failure And Self-Regulated Learning. *European Journal of Psychology of Education*, 17 (2), 177-194.

Santalahti, P., Aromaa, M., Sourander, A., Helenius, H., Piha, J. (2005). Have there been changes in children's psychosomatic symptoms? A 10-year comparison from Finland. *Pediatrics*, 115 (4), 434-442.

Smontara, P. (2004). Korijeni, razvijanje i prepoznavanje suicidalnog ponašanja kod djece i adolescenata. *Napredak*, 145 (3), 265-284.

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

Vulić-Prtorić, A., Galić, S. (2004). Stressful Live Events and Somatization in Childhood and Adolescence. U: V. Čubela Andorić, I. Manenica, Z. Penezić (ur.), *Psychology days in Zadar. Book of Abstracts*. Zadar: University of Zadar.

Vulić-Prtorić, A., Sorić, I., Penezić, Z. (2006). *Coping strategies and psychosomatic symptoms in children*. Rad prezeniran na 3 European conference on positive psychology, Braga, Portugal.

Windle, M., Windle, R. C. (1996). Coping strategies, drinking motives and stressful life events among middle adolescents: Associations with emotional and behavioral problems and with academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 105 (4), 551-56.

[http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013\\_07\\_94\\_2131.html](http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013_07_94_2131.html)

<http://www.poliklinika-djeca.hr>

[http://www.ringeraja.hr/clanak-stres-u-skoli\\_818.html](http://www.ringeraja.hr/clanak-stres-u-skoli_818.html)

