

ADOLESCENTI I ŠKOLSKI STRES

MAJA RUKAVINA

Sveučilište u Zadru, Odjel za nastavničke studije u Gospiću
University of Zadar, Department of teacher studies in Gospić

ANELA NIKČEVIĆ-MILKOVIĆ

Sveučilište u Zadru, Odjel za nastavničke studije u Gospiću
University of Zadar, Department of teacher studies in Gospić

UDK: 159.942-053.6

Pregledni članak / *Review*

Primljeno / *Received*: 1. III. 2016.

Najčešći izvori stresa kod adolescenata vezani su uz školu, sukob s roditeljima i prijatelje. Cilj je ovog rada iznošenje pregleda literature i istraživanja koji se bave ispitivanjem školskog stresa adolescenata. U svrhu rasvjetljavanja problematike školskog stresa adolescenata iznesen je prikaz uzroka pojave školskog stresa, strategije suočavanja adolescenata sa stresom, te uloga preventivnih programa kao jednog od efikasnijih načina suočavanja i umanjivanja određenih rizičnih čimbenika u školi. Na temelju analize dostupnih istraživanja proizlazi da bez obzira na dobne i rodne razlike od svih izvora stresa negativna ocjena ili ocjena lošija od očekivane, predstavlja specifičan i najčešći izvor stresa koji se javlja kod adolescenata te da postoji razlika u percepciji stresa na način da se mijenjaju prioriteti i izvori stresa kod adolescenata u srednjoj školi u odnosu na adolescente u osnovnoj školi. Upravo ovi izvori stresa uvjetuju brojne psihosomatske poremećaje i/ili emocionalne reakcije kod adolescenata, zbog čega školski stres predstavlja ozbiljan problem. Jedan od efikasnijih načina suočavanja i umanjivanja određenih rizičnih čimbenika u školi je izrada i provođenje preventivnih programa. Isto tako, kvaliteta odnosa koju nastavnik uspostavlja s adolescentom osobito je značajna u smanjivanju negativnog utjecaja školskog stresa na adolescente, kao i postizanju efikasnih uvjeta učenja i poučavanja.

KLJUČNE RIJEČI: *adolescenti, emocionalne i psihosomatske poteškoće, odnos adolescenta i nastavnika, suočavanje adolescenata sa školskim stresom, školski preventivni programi, školski stres*

UVOD

Promišljanje o adolescentima i školskom stresu je relevantna tema u okviru suvremene pedagojske znanosti kao posebnog međuljudskog odnosa, koji nastaje radi pomoći i podrške djeci i adolescentima u optimalnom razvijanju svojih mogućnosti (Bašić, 1999). U odgojno obrazovnom procesu to pretpostavlja uspostavljanje kvalitetnog odnosa između nastavnika i adolescenata kao važnog čimbenika u smanjivanju negativnog utjecaja školskog stresa na adolescente i postizanju uspješnog poučavanja i učenja. U skladu s tim 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).

Adolescencija je razvojni period u kojem se pojedinac suočava s nizom razvojnih zadataka. Uz normativne zadatke (razvoj identiteta, ostvarivanje neovisnosti od roditelja, prelazak iz djetinjstva u odraslu dob), adolescenti trebaju ostvariti vlastite socijalne uloge u odnosima s vršnjacima i osobama suprotnog spola, završiti školovanje, kao i donijeti odluke vezane uz odabir buduće karijere. Zbog velikog broja promjena i zahtijeva s kojima se adolescenti suočavaju izloženi su i raznim stresovima. Postoji mnogo definicija stresa, za potrebe ovog rada uzeli smo definiciju Arnolda (1990) koji definira stres kod djece kao svaki upad u djetetovo normalno tjelesno ili psihosocijalno životno iskustvo, koji akutno ili kronično narušava djetetovu tjelesnu i psihološku ravnotežu, ugrožava njegov razvoj i prijati njegovoj sigurnosti, kao i sve psihofizičke posljedice takvog upada ili ugrožavanja. Iz ove, kao i sličnih definicija stresa, vidljivo je da one posebno ističu činjenicu da stres kod djece uz razne tjelesne i psihološke posljedice utječe i na njihov razvoj. Adolescenti provode puno vremena u školi, a u periodu rane i srednje adolescencije pritisci i očekivanja unutar škole su najčešći izvori dnevnog stresa (De Anda i sur., 2000). 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 (2010) 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.ringeraja.hr/clanak-stres-u-skoli_818.html).

POTENCIJALNI STRESOVI U ŠKOLI

U dosadašnjim provedenim istraživanjima 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 povezana je 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 roditeljima.

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 mnogih 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 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. Također stresovi, odnosno njihovo kvalitetno rješavanje koje uzrokuju neslaganja i pritisci od strane roditelja ključni su 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.

MANIFESTACIJE ŠKOLSKOG STRESA KOD ADOLESCENATA

Zanimljiva su i važna 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 s adolescentima u dobi od 14 godina. Cilj istraživanja bio je 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 o 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) u svom je istraživanju ispitala odnos između izražavanja emocija, suočavanja sa stresnim situacijama vezanima 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 veze između suočavanja i raspoloženja.

Tjelesne manifestacije na stres iskazuju se 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 manifestiraju se 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) utvrdili su 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, Alfvén i Ostberg, 2008). Kod nas su se također provodila istraživanja na temu zastupljenosti djece i adolescenata s emocionalnim i psihosomatskim teškoćama u sustavu redovne škole. Rezultati istraživanja se kod nas, kao i u svijetu značajno razlikuju. Primjerice, Koić i sur. (2002) su proveli istraživanje na učenicima u srednjim školama grada Osijeka i 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 autorica Petak i Brajša-Žganec (2014) provedeno među gimnazijalcima izvještava o 1,4% ispitanika koji svakodnevno osjećaju neku od somatskih tegoba, kod 6,9% ispitanika takve su tegobe 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. I rezultati ovog istraživanja o učestalosti somatizacije adolescenata koja je prouzrokovana stresom u školskom kontekstu potvrđuju rezultate drugih istraživanja. Također, Petak i Brajša-Žganec (2014) potvrđuju rezultate istraživanja o većoj sklonosti djevojčica/djevojaka somatskim tegobama u odnosu na dječake/mladiće i to na svim dobnim uzrastima: a) kod djece predškolskog i ranog školskog uzrasta (Boey i Yap, 1999), b) učenika osnovnoškolskog i srednjoškolskog stupnja obrazovanja (Brajša-Žganec i sur., 2008; Koić i sur., 2002) i c) studenata (Poikolainen i sur., 1995). Neka druga istraživanja, npr. autorice Vulić-Prtorić i Galić (2004) nisu pronašle rodne razlike u sklonosti somatizaciji. Nekonzistentnost rezultata istraživanja sugeriraju da treba biti oprezan kod donošenja zaključka te treba nastaviti s 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 adolescenata. O važnosti pojave ovog fenomena govore podatci u našoj zemlji koji izvještavaju o pogoršanju stanja kod nekih adolescenata izazvanih nekim oblicima somatizacije, pa 16% adolescenata dolazi u tretman kliničkih psihologa i psihijataru (Boričević-Maršanić i Kušmić, 2009) ili 12% adolescenata o čemu izvještavaju strana istraživanja (Dascalu i Svrakic, 2007). Na temelju rezultata kako stranih, tako i domaćih istraživanja uočavamo dosljednost u rezultatima istraživanja: a) *povezanosti između somatizacije i školskog stresa*, b) *porasta u pojavi emocionalnih i psihosomatskih poteškoća kod adolescenata koje su prouzrokovali različiti stresovi vezani za školski kontekst*. Isto tako uočavamo, barem što se tiče ovih podataka, da je u Hrvatskoj u odnosu na svijet zahvaćeno više adolescenata koji imaju kliničke smetnje tipa somatizacije.

STRATEGIJE SUOČAVANJA 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 rodni 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 poteškoća nego

kod mladića, dok je kod mladića utvrđena češća pojava eksternaliziranih poteškoća nego kod djevojaka.

Za razliku od nekonzistentnih rezultata istraživanja rodni 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 sukladno tome 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 razvojnem 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.

PREVENTIVNI ČIMBENICI / AKTIVNOSTI / PROGRAMI VEZANI UZ ŠKOLU

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 preventivne 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 je ta činjenica 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 i 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: 1) *potrebno je izdvojiti školske preventivne programe koji su utemeljeni na znanstvenim spoznajama*; 2) *potrebno je provesti ujednačavanje školskih preventivnih programa u svim školama na državnoj razini (uz mogućnost svake škole da prilagodi sadržaje programa trenutnim specifičnim problemima)*; 3) *osigurati bolju suradnju, pomoć i prohodnost ideja prilikom izrade i provođenja preventivnih programa između škola, roditelja i institucija u lokalnoj zajednici*; 4) *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 5) *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 znanstveno evaluirani 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 (I Can Do)* (Puskar i sur., 2003). Iako su heterogeni po vrsti intervencije, navedeni programi djeluju na smanjenje simptoma stresa i osnaživanje vještina suočavanja s problemima. Naime, Pennov program prevencije, preventivni program TKC (*Teaching kids to cope*), razrađen je s ciljem učenja vještina optimističnog razmišljanja kod djece u kojih su uočeni simptomi depresije (Puskar i sur., 2003), dok je preventivni program *Ja mogu (I Can Do)* osmišljen s ciljem razvijanja sposobnosti djece u stvaranju efikasnijih rješenja u stresnim situacijama, odnosno povećane primjene strategija usmjerenih na problem (Dubow, 1993). 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 podatci 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).

ZAKLJUČAK

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 pojave psihosocijalnog stresa i emocionalnih poteškoća kod adolescenata. Svaki, pa tako i školski stres može negativno djelovati na psihičko i fizičko zdravlje. Kod adolescenata stres može ostaviti dugotrajne posljedice jer ima utjecaja na stvaranje slike koju adolescent ima o sebi. Zbog negativnih učinaka školskog 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 koje mogu biti pod utjecajem različitih okolnosti i socijalne podrške. Tako, stariji adolescenti primjenjuju veći broj strategija suočavanja sa stresom nego mlađi adolescenti.

Istraživanja su permanentno pokazala da izloženost svakom, pa tako i školskom stresu utječe na razvoj i zdravlje adolescenata. Zbog toga je nužno istaknuti da stres kod adolescenata povezan sa školom roditelji i nastavnici moraju ozbiljno shvatiti. S tim u vezi važno je kako se roditelji ponašaju u situacijama kada je adolescent pod stresom. Drugim riječima, bitno je da roditelji znaju prepoznati kada su adolescenti pod utjecajem školskog stresa te da znaju adekvatno odgovoriti na te situacije. Također, važno je da nastavnici prepoznaju adolescente koji su pod utjecajem školskog stresa kako bi u svrhu rješavanja nastalih poteškoća mogli s njima ostvariti individualan pristup. U školskom kontekstu pozitivne rezultate u suočavanju adolescenata sa školskim stresom polučili su znanstveno utemeljeni školski preventivni programi usmjereni na jačanje zaštitnih i slabljenje rizičnih čimbenika. Dakle, adolescentima je potrebna zaštita i razumijevanje odraslih (roditelja, nastavnika), a ne samo kritiziranje, očekivanje velikih rezultata i školskih uspjeha.

Istraživanja su pokazala da 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). Stoga, zbog sve veće pojave školskog stresa i njenog negativnog utjecaja na razvoj i zdravlje adolescenata ovakva situacija predstavlja ozbiljan problem prosvjetnim vlastima, zdravstvenom sustavu, ali i općenito društvu u cjelini. Iz navedenog proizlazi da zbog složenosti i hitnosti rješavanja ovi problemi zahtijevaju daljnja istraživanja sklonosti somatizaciji adolescenata u školskom kontekstu, 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), str. 99-120.
- Arnold, L. E. (1990) *Childhood stress*, John Wiley & Sons.
- Bašić, S. (1999) Odgoj, U: Mijatović, A., (ur.), *Osnove suvremene pedagogije*, Zagreb: Pedagoško-književni zbor, str.175-203.
- 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, *Mentalhigijene es pszichoszomatika*, 10 (1), str. 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, str. 303-305.
- Boričević-Maršanić, V., Kušmić, E. (2009) Somatizacija kod djece i mladeži, *Socijalna psihijatrija*, 37 (2), str. 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), str. 129-149.

- Burnett, P. C., Fanshawe, J. P. (1997) Measuring school-related stressors in adolescents, *Journal of Youth and Adolescence*, 4, str. 415-428.
- Dascalau, M., Svrakic, D. (2007) Adjustment disorders, U: G. Fink (ur.), *Encyclopedia of stress*, 1, str. 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, str. 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, str. 351-359.
- Dubow, E. F. (1993) *Development and Evolution of a School – Based Stress and Coping Curriculum*, Reports.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W., Lohaus, A. (2007) Gender differences in coping strategies in children and adolescents, *Journal of Individual Differences*, 28 (1), str. 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), str. 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), str. 363-369.
- Hjrn, A., Alfen, G., Ostberg, V. (2008) School stressors, psychilgical complaints and psychosomatic pain, *Acta Pedriatica*, 97 (1), str. 112-117.
- Jagić, S., Jurčić, M. (2006) Razredno-nastavno ozračje i zadovoljstvo učenika nastavom, *Acta Iadertina*, 3, str. 29-43.
- Kalebić – Maglica, B. (2006) Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu, *Psihologijske teme*, 15, str. 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), str. 1-26.
- Koić, O., Filaković, P., Đorđević, V., Koić, E., Požgain, I., Laufer, D. (2002) Psychosomatic disorders in secondary school student sin Osijek, *Acta Clinica Croatica*, 43, str. 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), str. 449-472.
- Kuterovac-Jagodić (2000) Čimbenici dugoročne poslijeratne prilagodbe osnovnoškolske djece, Doktorska disertacija, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- 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), str. 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), str. 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), str. 203-212.
- Petak, Brajša-Žganec, (2014) Učestalost simptoma somatizacije kod gimnazijalaca, *Croatian Journal of Education*, 16 (4), str. 1119-1144.
- Piekarska, A. (2000) School stress, teachers' abusive behaviors and children' coping strategies, *Child Abuse and Neglect*, 24 (11), str. 1443-1449.
- Poikolainen, K., Kanerva, R., Loongrist, J. (1995) Life events and other risk factors for somatic symptoms in adolescence, *Pediatrics*, 96, str. 59-63.
- Previšić, V. (2010) Socijalno i kulturno biće škole: kurikulumske perspektive, *Pedagogijska istraživanja*, 7 (2), str. 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 Psychiatric Nursing*, 16 (2), str. 71-80.
- Reić-Ercegovac, I., Koludrović, M. (2010) Akademska samoeфикаsnost i školski uspjeh adolescenata, *Pedagogijska istraživanja*, 7 (1), str. 111-126.
- Rijavec, M., Brdar, I. (2002) Coping With School Failure And Self-Regulated Learning, *European Journal of Psychology of Education*, 17 (2), str. 177-194.
- Santalahti, P., Aromaa, M., Sourander, A., Helenius, H., Piha, J. (2005) Hove there been changes in children's psychosomatic symptoms? A 10-year comparasion from Finland, *Pediatrics*, 115 (4), str. 434-442.
- Smontara, P. (2004) Korijeni, razvijanje i prepoznavanje suicidalnog ponašanja kod djece i adolescenata, *Napredak*, 145 (3), str. 265-284.
- Stojčević, A., Rijavec, M. (2008) Provjera djelotvornosti programa učenja strategija suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u osnovnoj školi, *Napredak*, 149 (3), str. 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), str. 551-56.
- Buljan Flander, G. (2010) Stres u školi, http://www.ringeraja.hr/clanak-stres-u-skoli_818.html
http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013_07_94_2131.html

ADOLESCENT AND SCHOOL STRESS

SUMMARY

The most common source of stress within adolescents is connected with school, conflicts with parents and friends. The goal of this thesis is to express literature views and researches that are dealing with school stress within the adolescents. In order to approach the problem of school stress within adolescents it is shown the sample of what is causing the school stress, strategy of confrontation of adolescents with stress, and the role of preventive programs as one of the most efficient ways of facing and detracting certain risky factors at school. Based on analysis of available researches, it is visible that, no matter the age and sexual differences a negative mark or mark lower than expected, represents specific and most usual source of stress that is visible with adolescents, and that there is a difference in perception of stress in the manner that priorities and sources of stress are different within adolescents in high school and elementary school. Exactly those sources of stress cause many psychosomatic disorders and/or emotional reactions with adolescents; because of what school stress represents a very serious problem. One of the most efficient ways of facing and detracting of certain risky factors at school is creating and realizing of preventive programs. Also, the quality of relationship that the teacher creates with adolescent person is extremely important in reducing of negative influence of school stress on adolescents, as well as achieving efficient conditions of learning and teaching.

KEY WORDS: *adolescents, emotional and psychosomatic difficulties, facing adolescents with school stress, relationship between teachers and adolescents, school preventive programme, school stress*

ADOLESCENTEN UND SCHULSTRESS

ZUSAMMENFASSUNG

Der Streß bei den Jugendlichen ist am meisten mit der Schule verbunden, aber auch mit dem Streit in der Familie, oder mit den Freunden. Das Ziel dieser Arbeit ist das Hinaustragen der Forschung, die sich mit dem Schulstreß beschäftigt. Zum Zwecke der Beleuchtung dieses Problems bei den Jugendlichen ist die Vorstellung der Ursache vom Streß, der Strategie der Gegenüberstellung der Jugendlichen mit dem Streß und die Rolle der präventiven Programme. Aufgrund der Analyse der Forschungen ist es ziemlich klar, dass die meiste Ursache vom Streß die schlechte Note ist und dass auch der Unterschied in der Perzeption vom Streß zwischen Jugendlichen in der Grundschule und Mittelschule besteht. Eben diese Ursachen vom Streß bedingen viele psychosomatische Störungen und /oder emotionale Reaktionen. Eine von den wirksamen Weisen der Gegenüberstellung ist auch Aufbau und Durchführung der präventiven Programmen. Die Qualität der Beziehung Lehrer – Schüler ist auch sehr wichtig für die Verminderung vom Schulstreß.

SCHLÜSSELWORTE: *Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, emotionale und psychosomatische Störungen, Gegenüberstellung zum Schulstreß, Jugendlichen, präventive Programme, Schulstreß*