

Stres kod srednjoškolaca

Grgurević, Paula

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:853567>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-26**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Prijediplomski studij psihologije

Paula Grgurević

STRES KOD SREDNJOŠKOLACA

Završni rad

Mentorica: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2024.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Prijediplomski studij psihologije

Paula Grgurević

STRES KOD SREDNJOŠKOLACA

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana školska psihologija i psihologija
obrazovanja

Mentorica: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2024.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 3. 9. 2024.

Paula Grgurević, 0122238749

Ime i prezime studenta, JMBAG

SAŽETAK

Stres se može definirati kao nespecifičan odgovor tijela na zahtjeve ili uznemirujuće događaje iz okoline, pri čemu podražaji koji se percipiraju kao prijetnja narušavaju pojedinačnu homeostazu. Povišene razine stresa česta su pojava kod srednjoškolaca, mladih adolescenata. Adolescencija predstavlja prijelaz iz dječje u odraslu dob. S obzirom da je to vrijeme velikih promjena, može biti izrazito stresan period za mlade. Postoje različiti izvori stresa kod srednjoškolaca od kojih je najčešći akademski stres. Još neki učestali stresori su i obiteljski problemi, odnosi s vršnjacima, socioekonomski status te izvanškolske aktivnosti. Na razinu stresa s kojom se srednjoškolci nose puno veći utjecaj imaju strategije suočavanja, nego sami stresori. Strategije nošenja sa stresom odnose se na načine na koje osobe pristupaju svojim problemima. U pitanju mogu biti adaptivne (npr. upravljanje vremenom, uravnotežena perspektive gledanja na životne prioritete, optimistično razmišljanje i traženje pomoći od drugih) ili manje adaptivne strategije (npr. različiti oblici distrakcija te konzumacija alkohola i droga). Stres može ostaviti razne štetne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje. Također, prema nekim istraživanjima stres može negativno utjecati na školski uspjeh i motivaciju. Kada je riječ o razinama stresa s kojima se učenici suočavaju te strategijama suočavanja kojima se služe, postoje brojne spolne razlike. Djevojke doživljavaju više razine stresa u odnosu na mladiće te se koriste različitim strategijama nošenja sa stresom. Za prevenciju i pomoć učenicima s povišenim razinama stresa, predlažu se različiti programi, edukacije i konzultacije u svrhu izgradnje kompetencija i promicanja dobrobiti srednjoškolaca.

Ključne riječi: stres, srednjoškolci, stresori, strategije nošenja sa stresom

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. STRES.....	2
3. STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM.....	3
4. IZVORI STRESA KOD SREDNJOŠKOLACA.....	4
4.1. Adolescencija kao razdoblje velikih promjena.....	5
4.2. Akademski stres.....	5
4.3. Obiteljski problemi.....	7
4.4. Odnosi s vršnjacima.....	7
4.5. Socioekonomski status.....	8
4.6. Izvanškolske aktivnosti.....	9
5. NAČINI NA KOJE SE SREDNJOŠKOLCI NOSE SA STRESOM.....	9
6. POSLJEDICE STRESA	11
6.1. Posljedice stresa na zdravlje.....	11
6.2. Posljedice stresa na školski uspjeh i motivaciju.....	12
7. SPOLNE RAZLIKE.....	12
8. INTERVENCIJE I PREVENCIJA.....	13
9. ZAKLJUČAK.....	15
10. LITERATURA.....	16

1. UVOD

Razdoblje srednje škole izrazito je važno u razvoju pojedinca. Ono obuhvaća velik dio adolescencije kao stadija životnog razvoja koji se definira kao vrijeme prijelaza iz dječje u odraslu dob (Berk, 2004). Ovo je razdoblje obilježeno brojnim biološkim, psihološkim, emocionalnim i društvenim promjenama te upravo iz tog razloga, srednja škola za mnoge može biti izrazito stresan period (Kuzman, 2009). Nalazi istraživanja koje su proveli Lin i Yusoff (2013) pokazali su da 47.6% ispitanih srednjoškolaca izjavljuje o povišenim razinama stresa. Nadalje, u istraživanju provedenom na uzorku od 333 učenika srednjih škola koje su proveli de Anda i suradnici (2000) dobiveno je da se čak jedna trećina srednjoškolaca suočava s visokim razinama stresa na dnevnoj bazi. Ovi podaci ukazuju na to da je stres česta pojava kod srednjoškolaca te stoga predstavlja temu na koju je važno obratiti pažnju.

Stres se općenito može definirati kao „nespecifičan odgovor ili reakcija tijela na zahtjeve koji su pred njim postavljeni ili na uznemirujuće događaje u okolini“ (Selye, 1984; prema Yusoff, 2010). Izvori stresa ili tzv. stresori predstavljaju različite situacije ili događaje koji se interpretiraju kao neugodni i nepoželjni, a mogu biti osobni i okolinski (Lazarus, 1990; prema Ghatol, 2017). Postoje velike individualne razlike kada su u pitanju stvari koje ljudi doživljavaju kao stresore. Unatoč tome, pojedini stresori su zajednički većem broju ljudi i stoga zahtijevaju posebnu pažnju. Međutim, razina proživljenog stresa puno više ovisi o načinima na koje se osoba s njim nosi, nego o samim stresorima. Nošenje sa stresom može se opisati kao strategija ili način na koji osoba pristupa svojim problemima odnosno stresorima (Patterson i McCubbin, 1987). Postoje različite strategije nošenja sa stresom od kojih su neke adaptivne, a druge manje adaptivne. Korištenje manje adaptivnih strategija dovodi do povišenih razina stresa koje mogu imati štetan učinak na pojedinca.

Stres može imati štetan učinak na tjelesno i mentalno zdravlje ljudi općenito, pa tako i kod srednjoškolaca. U svrhu prevencije negativnih ishoda koji mogu nastati kao posljedica stresa kod srednjoškolaca važno je više pričati o ovoj temi. Stoga, cilj ovog rada je prikazati što je sve to što uzrokuje stres kod učenika srednjih škola, na koje se načine oni s njime nose, koje su njegove posljedice te neki od prijedloga kako pomoći učenicima da se efikasnije nose sa stresom.

2. STRES

Stres je prirodna pojava i nešto što je ljudima neizbježno tijekom života, a može se definirati na više načina. Može se definirati kao odnos između pojedinca i okoline u kojem je kao posljedica podražaja koji se doživljavaju prijetećima, narušena homeostaza pojedinca (Acosta-Gómez i sur., 2018). Ovaj je odnos pod utjecajem procjene osobe o tome u kojoj mjeri doživljava situaciju kao prijeteću te o strategijama kojima se služi za suočavanje s njom (de Anda i sur., 2000). Stres podrazumijeva specifične tjelesne reakcije na nepoželjne i neugodne podražaje iz okoline koje služe kako bi pripremile tijelo na suočavanje sa stresnom situacijom (Prabu, 2015). Neke od pojava karakterističnih za stanje povišene razine stresa jesu napetost, razdražljivost, nemogućnost opuštanja, uznemirenost, sklonost trzajima i nervoza (Ghatol, 2017). Nadalje, osobe pod stresom imaju poteškoća s koncentracijom i pamćenjem (Prabu, 2015). Neke od fizioloških reakcija na stres su povišeni krvni tlak i ubrzan rad srca, mišićna napetost (osobito u području vrata i ramena), probavne smetnje, umor i poteškoće sa spavanjem (Lal, 2014). Također, kod ljudi pod stresom može doći do gubitka apetita ili prejedanja (Lal, 2014).

Stres se ne javlja nužno samo kao odgovor na negativne događaje, već se također može javiti i kao reakcija na pozitivne događaje. Takav stres naziva se eustres, dok se distress koristi kao naziv za stres potaknut negativnim događajima (Lin i Yusoff, 2013). Neovisno je li riječ o eustresu ili distressu, umjerene količine stresa smatraju se poželjnim za opću dobrobit pojedinca (Selye, 1976; prema Armacost, 1989). Međutim, ukoliko se stres počne javljati prečesto i u prekomjernim količinama može ostaviti štetne posljedice, osobito na tjelesno i mentalno zdravlje osobe (Suldo i sur., 2009).

Može se reći da se stres odnosi na emocionalne smetnje nastale kao reakcija na različite stresore (Ghatol, 2017). Stresori podrazumijevaju različite situacije i okolnosti koje narušavaju svakodnevno funkcioniranje osobe te se doživljavaju kao neugodne (Bernstein, 2008; prema Prabu, 2015). Oni mogu biti vanjski (npr. odnosi s drugima, fizičko okruženje, posao, škola, različiti životni izazovi) ili unutarnji (npr. zdravlje, količina odmora, nutritivni status i emocije) (Lin i Yusoff, 2013). Važno je naglasiti da stresori nisu ti koji uzrokuju stres, već način na koji osoba gleda i reagira na njih (Prabu, 2015). Dakle, razine doživljenog stresa ovise o strategijama kojima se osoba služi za suočavanje s vlastitim stresorima. Ukoliko je osoba nevješta i nema razvijene adaptivne strategije za nošenje sa stresom, biti će puno izloženija visokim razinama stresa (Folkman i Lazarus, 1988).

3. STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM

Može se reći da na količinu doživljenog stresa ne utječu toliko sami stresori koliko načini na koje se ljudi s njima suočavaju (Folkman i sur., 1987; prema Lohman i Jarvis, 2000). Nošenje sa stresom može se opisati kao strategija ili način na koji osoba pristupa svojim problemima. Točnije, u pitanju je složeni proces koji varira ovisno o situaciji te obuhvaća i kognitivne i bihevioralne procese, a javlja se kao odgovor na stresnu situaciju u svrhu smanjivanja ili eliminiranja stresa (Patterson i McCubbin, 1987). Ljudi gotovo nikad ne ostaju ravnodušni kada su suočeni s nekom stresnom situacijom, već koriste različite strategije kako im pristupiti, bilo da je riječ o adaptivnim ili manje adaptivnim strategijama (Lazarus i DeLongis, 1983). Načini na koje se adolescenti suočavaju sa stresnim situacijama odraz je njihove psihosocijalne kompetencije što također određuje i koliko će uspješno savladati razvojne zadatke ovog životnog razdoblja (Patterson i McCubbin, 1987).

Strategije nošenja sa stresom mogu se svrstati u dvije kategorije: strategije suočavanja usmjerene na rješavanje problema i strategije suočavanja usmjerene na emocije (Monat i Lazarus, 1991; prema Lin i Yusoff, 2013). Suočavanje usmjereno na problem smatra se adaptivnim, zdravim načinom nošenja sa stresom, a odnosi se na poduzimanje aktivnih koraka kako bi se uklonio stresor ili kako bi se zaobišle njegove posljedice. Pokazalo se da je suočavanje usmjereno na problem povezano s nižim razinama stresa kod pojedinca (Compas i sur., 1988; prema Eppelman i sur., 2016). S druge strane, suočavanje usmjereno na emocije smatra se manje adaptivnim te podrazumijeva upravljanje emocionalnim stresom povezanim sa situacijom te korištenje neizravnih metoda nošenja sa stresom poput ignoriranja, distanciranja od problema te pretjerane brige (Folkman i Lazarus, 1988). Ljudi najčešće ne koriste samo jednu, već se koriste kombinacijom obje strategije u suočavanju sa stresnim situacijama (Folkman i Lazarus, 1988). Ponekad može biti korisnije poslužiti se jednom od strategija, ali to uvelike ovisi o situaciji. Naime, u situacijama kada je osoba u mogućnosti upravljati stresorima, biti će korisnije upotrijebiti strategiju usmjerenu na problem (Lin i Yusoff, 2013). Primjer za to bio bi učenik koji je pod stresom jer se osjeća nespremno za nadolazeći ispit. U ovoj situaciji učenik može utjecati na stresnu situaciju primjenjujući strategije poput planiranja učenja ili traženja pomoći od prijatelja. Međutim, ukoliko osoba nema mogućnost upravljanja stresorima (npr. osoba je pod stresom zbog smrti voljene osobe), više će joj poslužiti strategije usmjerene na emocije (Lin i Yusoff, 2013). Međutim, pokazalo se da su adolescenti koji se pretežito oslanjaju na strategije suočavanja usmjerene na emocije u većoj opasnosti od različitih negativnih ishoda poput depresije ili problema s konzumacijom alkohola i droga (Windle i Windle, 1996; prema Leonard i sur., 2015).

Uz ove dvije strategije Patterson i McCubbin (1987) navode i treću strategiju, a u pitanju je suočavanje usmjereno na procjenu (kognitivno procjenjivanje). U pitanju je strategija koja uključuje preispitivanje značenja stresora (je li situacija uistinu toliko stresna i ozbiljna) te mijenjanje načina razmišljanja o njemu kako bi smanjila razinu stresa (Patterson i McCubbin, 1987).

U istraživanju koje su proveli Phelps i Jarvis (1994) kojim su ispitali strategije nošenja sa stresom kod adolescenata, ustanovilo se kako umjesto tradicionalne dvije postoje četiri strategije, a to su: aktivno suočavanje, izbjegavanje, prihvaćanje te suočavanje usmjereno na emocije. Aktivno suočavanje podrazumijeva pristupanje problemu i djelovanje na situaciju (npr. traženje savjeta od prijatelja ili roditelja). S druge strane, izbjegavajuće suočavanje uključuje negiranje situacije ili njenog utjecaja, distanciranje od situacije kao i bijeg kroz uporabu alkohola ili droga. Nadalje, suočavanje usmjereno na emocije podrazumijeva otpuštanje emocija (npr. plakanje), dok se prihvaćanje sastoji od kognitivnog redefiniranja situacije te prihvaćanja situacije onakve kakva je (Phelps i Jarvis, 1994).

4. IZVORI STRESA KOD SREDNJOŠKOLACA

Postoje razni izvori stresa koji su karakteristični za adolescente u razdoblju srednje škole, a mogu se podijeliti u normativne i nenormativne stresore te svakodnevna uzrujanja (Suldo i sur., 2009). Normativni stresori odnose se na tipične razvojne izazove tijekom adolescencije kao što su pubertet, prelazak iz osnovne u srednju školu te povećani akademski pritisak. Nadalje, nenormativni stresori odnose se na smrtne slučajeve i događaje poput rastave, dok se svakodnevna uzrujanja odnose na ponavljajuće, manje događaje kao što su akademske dužnosti te konflikti s roditeljima (Suldo i sur., 2009). Ovakva tzv. svakodnevna uzrujanja za većinu srednjoškolaca predstavljaju glavni izvor stresa (Lazarus i DeLongis, 1983).

Lohman i Jarvis (2000) navode akademske obaveze, odnose s vršnjacima, probleme u obitelji i izvannastavne aktivnosti kao neke od najčešćih izvora stresa kod srednjoškolaca. Isto su potvrdili i Suldo i suradnici (2009). Srednjoškolci izvješćuju da navedene stresore doživljavaju izrazito često (Anda i sur., 2000). Pored navedenih, stresori mogu biti i brojne druge stvari poput ekonomskih problema (Lempers i sur., 1989), romantičnih veza (Stark i sur., 1989), slike o vlastitom tijelu (Colunga-Rodríguez i sur., 2016; Acosta-Gómez i sur., 2018) te poteškoća s prilagodbom na promjenu (Lal, 2014). Važno je naglasiti da ono što određenim učenicima predstavlja izvor stresa, drugi učenici uopće ne moraju doživjeti kao stresor. To ovisi o razlikama

u osobinama ličnosti, strategijama nošenja sa stresom, iskustvu te kulturi iz koje osoba potječe (Kaufman i sur., 1996; prema Ghatol, 2017).

4.1. Adolescencija kao razdoblje velikih promjena

Važno je naglasiti da su učenici srednjih škola adolescenti. Razdoblje adolescencije samo je po sebi stresno jer je ipak u pitanju jedan velik i važan tranzicijski period u životu pojedinca. To je razdoblje prijelaza iz dječje u odraslu dob i vrijeme kada se događaju brojne važne promjene na biološkom, psihološkom i društvenom planu (Kuzman, 2009). Jednu od tih velikih promjena predstavlja i sam odlazak u srednju školu te prilagodba na novu okolinu (Lal, 2014). Upravo ove promjene mogu biti izrazito zbunjujuće i teške, a samim time i izrazito stresne za adolescente. Taj je stres osobito izražen ako adolescenti nisu podučeni zdravim načinima nošenja sa svim promjenama koje proživljavaju (Montemayor, 1983).

4.2. Akademiški stres

Brojna istraživanja ukazuju na to da su najizraženiji i najučestaliji izvori stresa kod srednjoškolaca upravo akademske prirode (Suldo i sur., 2009; Armacost, 1989; Stark i sur., 1989; Lin i Yusoff, 2013; de Anda i sur., 2000; Acosta-Gómez i sur., 2018). Akademiški stres definira se kao stres povezan sa školom, školskim obavezama te obrazovanjem općenito (Prabu, 2015). Naime, učenici u srednjoj školi često osjećaju prevelik pritisak i anksioznost u težnji za svojom budućom diplomom i ostvarenjem svojih obrazovnih ciljeva. Poznato je da je srednja škola razdoblje kada učenici imaju puno toga na repertoaru, stvari kao što su testovi, domaće zadaće, učenje, prezentacije, praćenje nastave, natjecanje s drugim učenicima te pritisak od strane nastavnika i roditelja (Ghatol, 2017). Pored svega toga, od učenika se očekuje da pronađu način kako da balansiraju sve svoje školske obaveze zajedno sa različitim izvannastavnim aktivnostima te usto pronađu vremena za druženje s prijateljima (Prabu, 2015). Sve to može uzrokovati velike količine stresa kod srednjoškolaca.

Učenici srednje škole navode školske obaveze, ocjene te prijemne ispite za fakultete kao jedne od najvećih izvora stresa (Leonard i sur., 2015). Uzrok akademskom stresu može biti i prevelika količina školskih zadataka kao i loši odnosi sa drugim učenicima ili nastavnicima (Fairbrother, 2003; prema Subramani i Kadhiravan, 2017). Pokazalo se i da pritisak od strane nastavnika može predstavljati izvor stresa kod srednjoškolaca (Wuthrich i sur., 2020). Nadalje, čest uzročnik stresa

predstavlja i strah učenika da neće upasti na željeni fakultet (Lin i Yusoff, 2013). Slične nalaze dobili su i Acosta-Gómez i suradnici (2018) u čijem se istraživanju pokazalo da su ispiti najveći stresori kod srednjoškolaca, a odmah iza toga i odabir fakulteta te buduće karijere. Ponekad samo školsko okruženje može predstavljati izvor stresa učenicima (Lal, 2014). Ovo osobito vrijedi za učenike koji žive daleko od svoje srednje škole te su primorani svakog dana dugo putovati ili se čak preseliti iz svog rodnog kraja (Lal, 2014). Prema istraživanju koje su proveli Leonard i suradnici (2015) učenici često izjavljuju kako se osjećaju preopterećeno školskim obavezama te smatraju kako pojedini zahtjevi koje im obrazovni sustav nameće uopće nisu primjereni s obzirom na njihov stadij razvoja. Također, učenici često primjećuju da im stres oko ocjena iz nekog predmeta zapravo smanjuje njihov prvobitan interes za taj predmet. Učenici posljedično uče samo zbog ocjene, a ne zbog intrinzične želje za znanjem (Leonard i sur., 2015).

Akademski stres ne mora nužno potjecati samo iz škole, nego i od članova obitelji. Članovi obitelji (pretežito roditelji) ponekad postavljaju previsoka očekivanja svojoj djeci. Roditelji od svoje djece najčešće očekuju postizanje visokih rezultata u školi kako bi naposljetku upisali neki od prestižnih fakulteta (Leonard i sur., 2015). Pojedini učenici navode kako njihovi roditelji imaju nerealna očekivanja te smatraju da bi njihovo dijete trebalo postizati isključivo izvrsne rezultate, a pritom uopće ne primjećuju koliko se ono trudi i koliko mu je teško ispuniti sva ta očekivanja. Također, učenici se često osjećaju kao da svojim roditeljima ne mogu dati do znanja da ne mogu uvijek briljirati u svemu, unatoč svom uloženom vremenu i trudu (Leonard i sur., 2015). Osjećaj da su razočarali svoje roditelje može imati negativne posljedice na mentalno zdravlje učenika (Leonard i sur., 2015). Naime, roditelji često osjećaju pritisak da moraju omogućiti svojoj djeci što bolje školovanje kako bi se kasnije mogli zaposliti na što boljim radnim pozicijama. Time često uzrokuju veliki stres svojoj djeci prenaplašavajući važnost školskih rezultata te stavljajući prevelik fokus isključivo na budućnost. To se zatim odražava na djecu na način da ne uče s ciljem da razumiju predmet, nego isključivo s ciljem da jednog dana pronađu dobar posao (Subramani i Kadiravan, 2017). Naravno, ovo nije slučaj kod svih roditelja. Mnogi roditelji brinu za budućnost svoje djece, ali istovremeno imaju povjerenja u svoju djecu da će donositi mudre i dobro promišljene odluke po pitanju svojih akademskih obaveza i izbora fakulteta (Leonard i sur., 2015).

Ponekad su upravo učenici oni koji sami sebi stvore akademski pritisak. Mnogi od njih opisuju druge učenike u školi kao svoju konkurenciju, a školu kao okruženje koje je natjecateljski nastrojeno. Stoga, pojedini učenici počnu sami sebi stvarati prevelik pritisak da budu što bolji u usporedbi s drugima jer internaliziraju to konkurentno okruženje. Naime, oni ne osjećaju nužno pritisak ni od strane roditelja ni od strane nastavnika, već su izrazito strogi prema sebi te si

postavljaju previsoka očekivanja što im posljedično uzrokuje velike količine stresa (Leonard i sur., 2015).

Posebnu razinu stresa osjećaju učenici koji se nalaze na samom kraju svog srednjoškolskog obrazovanja. Naime, u brojnim zemljama na samom kraju srednje škole ili pred upis fakulteta, učenici su dužni pristupiti nekom obliku testa bilo da je riječ o završnom, prijemnom ispitu ili seriji ispita (Wuthrich i sur., 2020). To može učenicima stvoriti ogroman pritisak jer osjećaju da njihova budućnost ovisi upravo o njihovim rezultatima na završnim testovima s obzirom da osobe s boljim akademskim rezultatima obično imaju i više prilika te bolje mogućnosti kasnije u životu (Tus, 2020).

4.3. Obiteljski problemi

Obiteljski problemi također su čest izvor stresa kod srednjoškolaca, osobito kada je u pitanju odnos s roditeljima. Prema istraživanju Acosta-Gómeza i suradnika (2018) ovo je drugi po redu najčešći izvor stresa kod srednjoškolaca, odmah iza akademskog stresa. Pored akademskog pritiska koji neki roditelji stvaraju svojoj djeci, konflikt s roditeljima još je jedan od njihovih čestih stresora, a karakterističan je upravo za razdoblje adolescencije (Montemayor, 1983). Naime, pubertet sa sobom nosi brojne promjene pa tako, pored psiholoških i tjelesnih promjena koje se javljaju kod tinejdžera, nastaju i promjene u odnosu s roditeljima. Odnos koji je dotad tekao glatko i funkcionirao dobro pretvara se u odnos koji je pomalo nepredvidiv i nestabilan. Prema nalazima Montemayora (1983) većina konflikata između roditelja i njihovih tinejdžera nastaje zbog različitih mišljenja te različitih ukusa. Uglavnom su to prepirke oko normalnih svakodnevnih obiteljskih stvari poput kućanskih poslova, društvenog života, školskih obaveza, osobne higijene i sl. (Montemayor, 1983). Međutim, postoje i ekstremni slučajevi kada su odnosi između tinejdžera i njegovih roditelja izrazito hladni i temeljeni na zanemarivanju i agresivnom ponašanju. Takve razine stresa mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema kao što su kardiovaskularne bolesti te poremećaji živčanog sustava, ali i do emocionalnih disfunkcija (Valencia i sur., 2004, prema Acosta-Gómeza i sur., 2018). Povišene razine stresa kod srednjoškolaca mogu nastati i kao posljedica nedostatka pažnje od strane roditelja (Lin i Yusoff, 2013).

4.4. Odnosi s vršnjacima

Odnosi sa prijateljima i ljubavnim partnerima također izazivaju stres učenicima srednjoškolske dobi (Leonard i sur., 2015). U pitanju je period kada sve više počinju provoditi vrijeme u društvu svojih vršnjaka i ti odnosi im počinju biti od velike važnosti. U razdoblju adolescencije javlja se izražena socijalna osjetljivost odnosno pojačana važnost i pažnja koje se pridaju društvenoj procjeni i društvenom statusu (Somerville, 2013). Adolescenti više razmišljaju i stvaraju pretpostavke o tome što drugi misle o njima te imaju osobito izraženu potrebu za pripadanjem i održavanjem svog društvenog statusa (Somerville, 2013). Stoga, ukoliko dođe do odbacivanja, zadirkivanja ili zlostavljanja od strane vršnjaka ili ukoliko osoba nema prijatelje, to može biti izrazito stresno za jednog srednjoškolca (Flack i Idsoe, 2011). Nadalje, među srednjoškolcima vrlo je izražen vršnjački pritisak (Byrne i sur., 2007). Bilo da je riječ o načinu odijevanja, načinu ponašanja, odabiru prijatelja ili nečem drugom, vršnjački pritisak može biti ogroman izvor stresa kod srednjoškolaca (Lal, 2014). Učenici su često navodili da su uzrok njihovom stresu svakojake drame koje nastanu u društvu, ali i prevelika odgovornost pružanja emocionalne podrške prijateljima. Naime, pojedini učenici izjavljuju kako im je ponekad poprilično naporno i stresno slušati i rješavati probleme svojih prijatelja (Leonard i sur., 2015). Neki čak navode da su pod stresom zbog previše školskih obaveza što se zatim može negativno odraziti na odnose s drugim ljudima te posljedično uzrokovati dodatan stres osobi (Leonard i sur., 2015). Srednjoškolsko iskustvo većine učenika ispunjeno je i pokušajima stupanja u romantične odnose, pokušajima održavanja takvih odnosa, ali i prvim prekidima. Prva stupanja u ljubavne veze te snalaženje u istima može biti velik izvor stresa kod srednjoškolaca (Byrne i sur., 2007).

4.5. Socioekonomski status

Za pojedine obitelji ogromnu prepreku u životu predstavljaju ekonomski problemi, što se može snažno odraziti na adolescente koji potječu iz takvih obitelji. Ovaj je problem osobito izražen u zemljama s velikim brojem zajednica s nedostatkom resursa u kojima vladaju siromaštvo, nezaposlenost i nasilje (Suldo i sur., 2009). Prema istraživanju Lempersa i suradnika (1989) ekonomski problemi u obitelji mogu biti ogroman izvor stresa za adolescenta. Nažalost, u takvim su uvjetima roditelji često manje fokusirani na svoje dijete i brigu o njemu (Lempers i sur., 1989). Srednjoškolci koji se nalaze u takvim životnim uvjetima, vrlo rano osjećaju pritisak da zarade novac. Takvim učenicima stres stvara pokušaj da pronađu balans između posla, školskih obaveza i društvenih aktivnosti te osjećaju povećanu zabrinutost za vlastitu budućnost (Byrne i sur., 2007).

4.6. Izvannastavne aktivnosti

Izvannastavne aktivnosti, unatoč tome što mogu biti zabavne i imati antistresan učinak, ponekad mogu biti i izvor stresa srednjoškolcima (Suldo, 2009). Pojedini učenici osjećaju pritisak da se moraju baviti nekom izvannastavnom aktivnošću, ali također i briljirati na tom području, bilo da je riječ o sportu, zboru, bendu, klubu, plesnoj ili volonterskoj skupini (Lal, 2014). U pojedinim zemljama taj pritisak stvaraju fakulteti koji preveliku važnost pridaju upravo izvannastavnim aktivnostima prilikom upisa, dajući veliku prednost učenicima koji su se njima bavili, osobito ako su bili izrazito uspješni u tim područjima (Lal, 2014). Izvannastavne aktivnosti također mogu postati izvor stresa srednjoškolcima ukoliko ne znaju kako ih balansirati zajedno sa svojim školskim i ostalim obavezama (Suldo, 2009).

5. NAČINI NA KOJE SE SREDNJOŠKOLCI NOSE SA STRESOM

Ljudi općenito, pa tako i adolescenti koriste različite strategije za suočavanje sa stresom ovisno o kakvoj je situaciji riječ. Najčešće strategije suočavanja sa stresom ispitane na uzorku adolescenata u dobi od 14 -18 god. bile su skretanje pažnje s problema te pozitivan razgovor sa samim sobom (Brown i sur., 1986, prema Stark i sur., 1989). Prema istraživanju koje su proveli Acosta-Gómez i suradnici (2018), tri glavna načina nošenja srednjoškolaca sa stresom bila su slušanje glazbe, razgovor s prijateljem i tjelovježba. Slično se pokazalo i istraživanjem koje su proveli Leonard i suradnici (2015) u kojem su srednjoškolci izjavljivali o korištenju različitih strategija usmjerenih na problem odnosno strategija aktivnog suočavanja. Neki od načina nošenja sa stresom koje su navodili bile su aktivnosti poput slušanja glazbe, sviranja, igranja videoigara i meditacije. Pojedine strategije su se posebno istaknule, a jedna od njih je tjelovježba i bavljenje sportom. Naime, učenici često izjavljuju kako se vole posvetiti sportu ili nekom obliku tjelesne aktivnosti kada osjete da su pod stresom jer im služi kao „ispušni ventil“ te im pomaže da skrenu misli s problema (Leonard i sur., 2015). Izvanškolske aktivnosti općenito mogu biti od velike koristi učenicima prilikom nošenja sa stresom upravo iz ovakvih razloga. Međutim, Acosta-Gómez i suradnici (2018) navode kako se strategije poput tjelovježbe i slušanja muzike ne moraju nužno gledati kao pozitivni odgovori na stres s obzirom da ne uključuju traganje osobe za načinima razrješavanja vlastitih stresora. Ovakve se strategije još nazivaju i minimiziranje prijetnje. Osobe u ovom slučaju nastoje izbjeći prijetnju umjesto da se s njom suoče i zato se ovo smatra manje adaptivnom strategijom suočavanja (Acosta-Gómez i sur., 2018).

Jedna od adaptivnih strategija koje učenici navode je upravljanje vremenom kao preventivna aktivnost. Izjavljuju kako se suočavaju s puno manjim količinama stresa onda kada osmisle dobar plan rada i krenu svoje akademske zadatke obavljati na vrijeme (Leonard i sur., 2015). Još jedna važna strategija koju su učenici često spominjali je uravnotežena perspektiva gledanja na životne prioritete. Naime, pojedini učenici preveliku važnost daju nekom od aspekata svojeg života, a najčešće je u pitanju upravo škola i akademski uspjeh. Kada se prevelika važnost pridaje vlastitom akademskom uspjehu to može stvoriti ogromne količine stresa kod te osobe. Međutim, ukoliko osoba ima uravnoteženu perspektivu gledanja na životne prioritete, taj se stres može znatno smanjiti (Leonard i sur., 2015). Optimistično razmišljanje još je jedan od načina suočavanja sa stresom među srednjoškolcima. Pokazalo se da kada učenici svojim stresorima pridaju pozitivno značenje, razine stresa opadaju (Lin i Yusoff, 2013).

Jedan od produktivnih načina na koji se srednjoškolci mogu suočiti sa stresom je traženje pomoći i podrške od drugih, bilo da je riječ o prijatelju, članu obitelji ili nastavniku. Unatoč tome što prijatelji mogu biti veliki izvor stresa kao što je to navedeno ranije, oni se navode kao jedan od najkorisnijih izvora podrške u stresnim situacijama (Leonard i sur., 2015). Zapravo, jedna od vrlo često navođenih strategija nošenja sa stresom bio je upravo razgovor i provođenje vremena s prijateljima. Slično vrijedi i za članove obitelji. Unatoč tome što odnosi sa članovima obitelji za mnoge učenike predstavljaju ogroman izvor stresa, za mnoge vrijedi i suprotno. Pojedini učenici kao neke od razloga tome navode činjenicu da im njihovi roditelji predstavljaju veliku podršku te im ne stvaraju pritisak niti postavljaju ogromna očekivanja, već ih samo puste da rade stvari u skladu s vlastitim očekivanjima (Leonard i sur., 2015). Isto tako, nekim su učenicima nastavnici i školski psiholozi ogroman izvor podrške, osobito učenicima koji nemaju druge oblike socijalne podrške. Nastavnici i školski savjetnici osobito su od pomoći učenicima u nošenju s akademskim stresom, pomažući im s učenjem, organizacijom rada te stresnim procesima poput upisa na fakultet (Leonard i sur., 2015).

Unatoč brojnim adaptivnim strategijama, učenici često izvješćuju i o korištenju nekih manje adaptivnih strategija. Kao rezultat korištenja takvih strategija, kod srednjoškolaca se mogu početi javljati nepoželjni obrasci ponašanja poput delikvencije i markiranja s nastave, ali i emocionalni problemi poput depresije i poremećaja prehrane (Hauser i Bowlds, 1990; prema Lohman i Jarvis, 2000). Nažalost, brojni srednjoškolci se ne znaju vješto nositi sa stresom te se često u takvim situacijama okreću isključivo strategijama suočavanja usmjerenima na emocije od kojih je najčešća upravo konzumacija alkohola i droga (Leonard i sur., 2015). U istraživanju koje su proveli Leonard i suradnici (2015) mnogi su učenici navodili alkohol i marihuanu kao supstance

koje najčešće koriste za relaksaciju kada se nalaze pod stresom. Unatoč tome što su često vrlo svjesni štetnosti ove strategije, izjavljuju kako je to jedini racionalni način koji im pomaže da ublaže stres u datom trenutku. Društvena podrška kao i korištenje strategija suočavanja koje uključuju pozitivan stav, prikupljanje informacija i rješavanje problema, u negativnoj su korelaciji s uporabom supstanci (Wills, 1986; prema Pascoe i sur., 2020). Srednjoškolci se, također, vrlo često služe nekim oblikom distrakcije odnosno skretanja pažnje s problema (de Anda i sur., 1992; prema de Anda i sur., 2000). Prema de Andi i suradnicima (2000) srednjoškolci se najčešće nose sa stresom uz pomoć distrakcije, relaksacije, vježbanja, traženja pomoći od drugih te neke metode kognitivne kontrole. Mnogi su srednjoškolci izvještavali su i o korištenju sanjarenja, vikanja, svađanja, povlačenja i poricanja kao odgovor na stres (de Anda i sur., 2000).

6. POSLJEDICE STRESA KOD SREDNJOŠKOLACA

6.1. Posljedice stresa na zdravlje

Visoke razine stresa mogu imati štetne posljedice na tjelesno zdravlje srednjoškolaca. Za početak je važno spomenuti probleme sa spavanjem koji se često znaju javiti kao posljedica stresa kod mladih (Pascoe i sur., 2020). Mnogi adolescenti ne spavaju dovoljno ili im je narušena kvaliteta sna što može ozbiljno narušiti njihovo zdravlje (Owens, 2014; prema Pascoe i sur., 2020). Nadalje, za srednjoškolce je karakteristično da su manje fizički aktivni u stresnim razdobljima kada imaju mnoštvo testova i školskih obaveza što isto tako može ostaviti štetan trag na njihovom tjelesnom zdravlju (Stults-Kolehmainen i Sinha, 2014; prema Pascoe i sur., 2020). Pored toga, nezdrave životne navike kao i disfunkcija sustava za upravljanje stresom mogu utjecati na razvoj pojedinih nezaraznih bolesti kao što su metabolički sindrom, pretilost i smanjena osjetljivost na inzulin (Pervanidou i Chrousos, 2012). Također, povećani apetit i povišena tjelesna težina često su povezane s visokim razinama stresa (Stephens i sur., 1995; prema Pascoe i sur., 2020). Pojedini učenici primjećuju kako u razdobljima povišenog stresa osjećaju emocionalnu iscrpljenost koju opisuju kao osjećaj letargije i imobilizacije (Leonard i sur., 2015). Neki učenici čak izjavljuju o velikim migrenama koje im se javljaju kao posljedica prekomjerne izloženosti stresu (Leonard i sur., 2015).

Osim na tjelesno zdravlje, povišene razine stresa štetno utječu i na mentalno zdravlje srednjoškolaca (Suldo i sur., 2009). Također, postoji značajna povezanost između akademskog stresa i mentalnog zdravlja srednjoškolaca (Subramani i Kadiravan, 2017). Interpersonalni

stresori poput odnosa s roditeljima, pritiska vršnjaka i romantičnih veza kao i akademski stresori u negativnoj su korelaciji s razinom samopoštovanja te u pozitivnoj korelaciji s razinama anksioznosti i depresije (Byrne i sur., 2007). Povišene razine stresa povezane su s višom razinom emocionalnih problema (Eppelmann i sur., 2016). Osim povezanosti s mentalnim problemima poput depresije i anksioznosti, povećane količine stresora kao i nedostatak adaptivnih strategija nošenja sa stresom često su povezani i s povećanim rizikom od suicida među mladim adolescentima (Cohen-Sandler i sur., 1982; prema de Anda i sur., 2000). Stres kod srednjoškolaca može biti povezan i sa sniženim samopoštovanjem, a brojni psihološki problemi, poput suicida i depresije, mogu nastati kao rezultat niskog samopoštovanja (Nikitha i sur., 2014; prema . Ghatol, 2017).

6.2. Posljedice stresa na školski uspjeh i motivaciju

Stres negativno korelira sa školskim uspjehom srednjoškolaca, a osim što negativno utječe na školska postignuća, stres negativno utječe i na motivaciju učenika te na povećanu šansu odustajanja od školovanja (Pascoe i sur., 2020). U pitanju ne mora nužno biti akademski stres jer se pokazalo i da povišene razine stresa povezanog s interpersonalnim odnosima također negativno utječu na motivaciju i školska postignuća učenika (Ryan, 2001; prema Lin i Yusoff, 2013). Ranasinghe i suradnici (2017) u svom su istraživanju htjeli ispitati odnos između emocionalne inteligencije, doživljenog stresa i školskog postignuća. Pokazalo se da su više razine emocionalne inteligencije povezane s nižim razinama stresa i boljim suočavanjem sa stresom, a samim time i s boljim školskim postignućima kod učenika. Međutim, pojedina istraživanja ovo nisu potvrdila. Primjerice, u istraživanju koje je proveo Tus (2020) pokazalo se da nema značajne povezanosti između stresa i školskog uspjeha, kao ni između stresa i motivacije učenika.

7. SPOLNE RAZLIKE

U istraživanju koje su proveli Acosta-Gómez i suradnici (2018) pokazalo se da srednjoškolke generalno doživljavaju veće količine stresa u odnosu na srednjoškolce. Slično se pokazalo i u nalazima Wuthrich i suradnika (2020), a pretpostavlja se da je razlog tome razlika u emocionalnosti između muškaraca i žena, odnosno razlika u načinu na koji doživljavaju emocije (žene obično izjavljuju o intenzivnijem doživljavanju emocija u odnosu na muškarce) (Lawrence i sur., 2015; prema Wuthrich i sur., 2020). Djevojke su također izložnije akademskom stresu u

odnosu na mladiće (Lal, 2014). Međutim, neka istraživanja su pokazala kako ne postoji spolne razlike u razini akademskog stresa (Mathew i Jayan, 2006; prema Ghatol, 2017). Nadalje, djevojke su osjetljivije na stresore povezane s pojedinim vrijednostima koje nameću vršnjaci (poput izgleda i odjeće) te na interpersonalne stresore (Simmons i sur., 1979). Pretpostavlja se da je razlog tome što cure ulažu više u svoje odnose s drugima u odnosu na dečke (Flack i sur., 2011). U odnosu na mladiće, kod djevojaka je snažnija povezanost između zlostavljanja od strane vršnjaka i stresom povezanim s pripadanjem (Prabu, 2015). Nadalje, prema Prabu (2015) djevojke su sklonije stresu povezanom s odnosima sa svojim vršnjacima i socijalnim statusom. Unatoč tome što je socijalni status od velike važnosti mladićima, moguće je da ga ne doživljavaju toliko ugroženim za razliku od djevojaka (Prabu, 2015). Postoje spolne razlike u učestalosti prijavljivanja različitih problema (Stark, 1989). Mladići su najčešće svoje probleme navodili prema sljedećem redoslijedu: škola, roditelji, prijatelji i djevojke. S druge strane, djevojke su najčešće svoje probleme navodili prema nešto drugačijem redoslijedu: roditelji, dečki, prijatelji, škola (Stark, 1989). Nadalje, djevojke koriste socijalnu podršku kao oblik nošenja sa stresom češće nego mladići (Stark i sur., 1989). S druge strane, mladići češće koriste maštanje o boljem ishodu u odnosu na djevojke (Stark i sur., 1989). Isto tako, pokazalo se da djevojke koriste širi spektar različitih strategija suočavanja sa stresom, ali i da češće koriste adaptivne strategije u odnosu na mladiće (de Anda i sur., 2000). Slično se pokazalo i u istraživanju koje su proveli Leonard i suradnici (2015) u kojem su u usporedbi s mladićima, djevojke češće izvještavale o korištenju adaptivnih strategija nošenja usmjerenih na problem.

8. INTERVENCIJE I PREVENCIJA

Srednjoškolsko razdoblje za adolescente je izrazito osjetljiv period u kojem različite intervencije mogu biti od velike koristi za njihovo dugoročno mentalno zdravlje. Svrha takvih intervencija je izgradnja kompetencija i promicanje dobrobiti srednjoškolaca (Lin i Yusoff, 2018). Za bolje suočavanje srednjoškolaca sa stresom i bolje snalaženje u stresnim situacijama predlažu se programi, edukacije ili radionice namijenjene učenicima srednje škole kojima bi se podučavalo učenike boljim načinima suočavanja stresom (Acosta-Gómez i sur., 2018). S obzirom da stres može imati izrazito štetne posljedice na mentalno zdravlje srednjoškolaca potrebno im je omogućiti neki oblik društvene podrške. Primjerice, to mogu biti savjetodavne grupe koje će biti lako dostupne i prilagođene učenicima srednje škole kako bi ih se potaknulo da što ranije potraže pomoć (Katz i sur., 2019). Nadalje, učenicima bi trebalo ponuditi tečajeve koji uključuju razvoj

vještina učenja te strategija za poboljšanje pamćenja, kako bi im se pomoglo u pripremi za ispite te unaprijedilo njihovo akademsko postignuće. Važno im je omogućiti i stručno usmjeravanje koje će im pomoći ublažiti stres odabira karijere. Isto tako, predlaže se razvoj programa kojim bi se mogli detektirati učenici s ozbiljnijim obiteljskim problemima ili problemima prilagodbe na školu, kako bi im se mogla pružiti psihološka pomoć (Acosta-Gómez i sur., 2018). Pored toga, Tus (2020) smatra kako bi svaki srednjoškolac trebao pronaći neki hobi koji će mu pomoći ublažiti stres.

Pokazalo se da su briga i negativan način razmišljanja jedan od snažnih prediktora stresa kod srednjoškolaca. Učenici koji su skloniji negativnim kognitivnim procesima češće se služe i lošijim strategijama za nošenje sa stresom (Wuthrich i sur., 2020). Upravo iz tog razloga Wuthrich i suradnici (2020) predlažu kognitivno-bihevioralne intervencije u obliku grupnih ili pojedinačnih konzultacija koje bi se nalazile u sklopu preventivnih programa za srednjoškolce. Ove intervencije provodile bi se s ciljem podučavanja srednjoškolaca o načinima nošenja sa stresom, upravljanja negativnim kognitivnim stanjima te o načinima smanjivanja pojave nepoželjnih oblika ponašanja (Wuthrich i sur., 2020).

Stresori adolescenata kao i njihovo psihološko funkcioniranje pod utjecajem su stresora i strategija suočavanja njihovih članova obitelji, osobito roditelja (Sameroff i Chandler, 1975; prema Lohman i Yarvis, 2000). Isto tako, pokazalo se da je sposobnost učinkovitog nošenja sa stresom adolescenta pod utjecajem odnosa koji ima sa svojim roditeljima (Holahan i sur., 1995; prema Lohman i Yarvis, 2000). Stoga, Leonard i suradnici (2015) smatraju kako bi trebalo uključiti i roditelje u edukativne programe o načinima na koje mogu pomoći svojoj djeci u boljem suočavanju sa stresom. Važno ih je podučiti štetnim učincima kroničnog stresa kao i negativnim strategijama suočavanja kojima se srednjoškolci nerijetko koriste kao što je konzumacija alkohola i droga (Leonard i sur., 2015).

De Anda i suradnici (2000) predlažu kako bi prije provođenja bilo kakvog oblika intervencije, najprije trebalo ispitati koji su najčešći stresori povezani sa školom među učenicima srednje škole o kojoj je riječ. Na taj bi način mogli uvidjeti koje su to promjene koje bi škola mogla uvesti koje će pozitivno utjecati na učenike (de Anda i sur., 2000). Nadalje, predlaže se podučavanje srednjoškolaca klinički dokazanim metodama relaksacije i različitim strategijama za uspješno nošenje sa stresom (de Anda i sur., 2000).

9. ZAKLJUČAK

Brojni srednjoškolci suočavaju se s povišenim razinama stresa na dnevnoj bazi. Naime, vrijeme adolescencije stresno je samo po sebi jer se radi o razdoblju velikih promjena. Međutim, pored toga postoje neki učestali faktori koji mogu doprinijeti povišenim razinama stresa kod srednjoškolaca. Kao najučestaliji navode se stresori akademske prirode poput školskih obaveza, pritiska od strane roditelja i nastavnika, upisa na fakultet i sl. Osim akademskog stresa, u pitanju mogu biti i obiteljski problemi, odnosi s vršnjacima, socioekonomski status te izvannastavne aktivnosti. Međutim, na razinu stresa koju srednjoškolci proživljavaju puno veći utjecaj imaju strategije suočavanja sa stresom koje upotrebljavaju, nego sami stresori. Strategije kojima se učenici služe mogu biti adaptivne poput upravljanja vremenom, uravnotežene perspektive gledanja na životne prioritete, optimističnog razmišljanja i traženja pomoći od drugih. Nažalost, učenici se nerijetko koriste i manje adaptivnim strategijama kao što su skretanje pažnje s problema (različiti oblici distrakcija) te konzumacija alkohola i droga. Korištenje manje adaptivnih strategija može dovesti do povišenih razina stresa koje mogu imati štetan učinak na tjelesno i mentalno zdravlje pojedinca. Naime, stres može dovesti do problema sa spavanjem, povećanog apetita i povišene tjelesne težine, disfunkcije sustava za upravljanje stresom, emocionalne iscrpljenosti, ali i brojnih drugih zdravstvenih problema. Također, stres može utjecati na pojavu anksioznosti i depresije kao i povećanog rizika od suicida. Osim toga, prema nekim istraživanjima stres može negativno utjecati na školski uspjeh i motivaciju kod učenika. Nadalje, pokazalo se kako postoje brojne spolne razlike kada su u pitanju razine stresa s kojima se srednjoškolci suočavaju kao i strategije kojima se služe. Djevojke se generalno suočavaju s višim razinama stresa u odnosu na mladiće te koriste širi spektar različitih strategija za suočavanje. S obzirom da stres predstavlja problem velikom broju srednjoškolaca, važno je pronalaziti načine na koje im se može pomoći. Postoje različiti oblici prevencija i intervencija koji mogu poslužiti učenicima srednjih škola u lakšem nošenju sa stresom. Predlažu se različiti programi, edukacije, radionice, savjetodavne grupe ili pojedinačne konzultacije sa stručnjakom, a sve u svrhu izgradnje kompetencija i promicanja dobrobiti srednjoškolaca.

10. LITERATURA

- Acosta-Gómez, M. G., De la Roca-Chiapas, J. M., Zavala-Bervena, A., Cisneros, A. E. R., Pérez, V. R., Rodrigues, C. D. S. i Novack, K. (2018). Stress in high school students: A descriptive study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 1(1), 1-10.
- Armacost, R. L. (1989). Perceptions of stressors by high school students. *Journal of Adolescent Research*, 4(4), 443-461.
- Berk, L. E. (2004). Psihologija cjeloživotnog razvoja. Naklada Slap.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C. i Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30(3), 393-416.
- de Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J. i Weiss, R. (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review*, 22(6), 441-463.
- Eppelmann, L., Parzer, P., Lenzen, C., Bürger, A., Haffner, J., Resch, F. i Kaess, M. (2016). Stress, coping and emotional and behavioral problems among German high school students. *Mental Health & Prevention*, 4(2), 81-87.
- Flack, T., Salmivalli, C. i Idsoe, T. (2011). Peer relations as a source of stress? Assessing affiliation- and status-related stress among adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 8(4), 473-489.
- Folkman, S. i Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3), 309-317.
- Ghatol, S. D. (2017). Academic stress among higher secondary school students: a review. *International Journal of Advanced Research in Educational & Technology (IJARET)*, 4(1), 38-41.
- Katz, D. A., Peckins, M. K. i Lyon, C. C. (2019). Adolescent stress reactivity: Examining physiological, psychological and peer relationship measures with a group stress protocol in a school setting. *Journal of Adolescence*, 74(1), 45-62.
- Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus*, 18(2), 155-172.

- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123-129.
- Lazarus, R. S. i DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245-254.
- Lempers, J. D., Clark-Lempers, D. i Simons, R. L. (1989). Economic hardship, parenting, and distress in adolescence. *Child Development*, 60(1), 25-39.
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L. i Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 1028-1044.
- Lin, H. J. i Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20(6), 672-676.
- Lohman, B. J. i Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15-43.
- Montemayor, R. (1983). Parents and adolescents in conflict: All families some of the time and some families most of the time. *The Journal of Early Adolescence*, 3(1-2), 83-103.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. i Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Patterson, J. M. i McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10(2), 163-186.
- Phelps, S. B. i Jarvis, P. A. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3), 359-371.
- Prabu, P. S. (2015). A study on academic stress among higher secondary students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), 63-68.
- Ranasinghe, P., Wathurapatha, W. S., Mathangasinghe, Y. i Ponnampereuma, G. (2017). Emotional intelligence, perceived stress and academic performance of Sri Lankan medical undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(1), 1-7.

- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current directions in psychological science*, 22(2), 121-127.
- Stark, L. J., Spirito, A., Williams, C. A. i Guevremont, D. C. (1989). Common problems and coping strategies I: Findings with normal adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17, 203-212.
- Subramani, C. i Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404-406.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J. i Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence*, 44(176), 926-948.
- Tus, J. (2020). Academic stress, academic motivation, and its relationship on the academic performance of the senior high school students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 29-37.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T. i Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986-1015.
- Yusoff, M. S. B. (2010). Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government secondary school: Initial findings. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(2), 1-15.