

# Stres kod adolescenata.

---

Karačić, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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:142:375335>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-23**



**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

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Ivana Karačić

## **Stres kod adolescenata**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Osijek, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Ivana Karačić

## **Stres kod adolescenata**

Završni rad

Društvene znanosti, psihologija, klinička psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Osijek, 2022.

## IZJAVA

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

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

*I Karčić*

U Osijeku, 5. rujna, 2022. godine

---

JMBAG: 0275066788

# Stres kod adolescenata

## Sažetak

Stres je negativna afektivna reakcija pojedinca, a javlja se kada osoba procijeni situaciju kao prijeteću za nju. Kao takav stres predstavlja temeljni dio svakodnevnog života ljudi. Adolelcencija je “prijelazno razdoblje između djetinjstva i odrasle dobi”, a zbog brojnih promjena koje se događaju tijekom tog razdoblja adolescenti su izloženi povećanim razinama stresa. Gledano s neurološkog stajališta postoji nekoliko nepravilnosti kojima se može objasniti pojava stresa kod adolescenata (HPA os). Zbog pojačane socijalizacije u razdoblju adolescencije izdvajaju se stresori vezani za obitelj, školu, vršnjake i romantične partnere. Suočavanje sa stresom odnosi se na prilagodbu osobe na stresnu situaciju u vidu usmjeravanja na emocije, problem ili pak na izbjegavanje. Djevojke i mladići koriste različite strategije za suočavanje sa stresom te se s porastom dobi adekvatnije suočavaju sa stresom. Osobine ličnosti utječu na sklonost i reakciju osobe na stres. Neurotičniji adolescenti skloniji su doživljavanju viših razina stresa. Za osobinu otvorenosti postoji nedovoljno istraživanja o njenom odnosu sa stresom stoga su potrebna dodatna istraživanja. Djevojke doživljavaju više razine stresa, reaktivnije su, te doživljavaju više psihosomatskih poteškoća naspram mladića. Postoje kratkoročne i dugoročne posljedice u slučaju stresa, a njihovo trajanje nije određeno samo na razdoblje adolescencije. Stoga je potrebno razviti pravilan način suočavanja kako ne bi došlo do trajnih posljedica poput narušenog zdravlja i normalnog funkcioniranja.

**Ključne riječi:** stres, adolescencija, adolescenti, suočavanje

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Adolescencija.....	1
3. Stres.....	2
4. Biološka osnova stresa.....	3
5. Vrste stresa kod adolescenata.....	4
5.1. Stres u obiteljskom okruženju.....	5
5.2. Stres u školskom okruženju.....	6
5.3. Stres u vršnjačkom okruženju.....	7
5.4. Stres u romantičnim odnosima.....	8
6. Suočavanje sa stresom.....	9
7. Ličnost i stres.....	11
8. Spolne razlike .....	12
9. Posljedice stresa.....	13
10. Zaključak.....	14
11.Literatura.....	16

## **Stres kod adolescenata**

### **Sažetak**

Stres je negativna afektivna reakcija pojedinca, a javlja se kada osoba procijeni situaciju kao prijeteću za nju. Kao takav stres predstavlja temeljni dio svakodnevnog života ljudi. Adolecencija je “prijelazno razdoblje između djetinjstva i odrasle dobi”, a zbog brojnih promjena koje se događaju tijekom tog razdoblja adolescenti su izloženi povećanim razinama stresa. Gledano s neurološkog stajališta postoji nekoliko nepravilnosti kojima se može objasniti pojava stresa kod adolescenata (HPA os). Zbog pojačane socijalizacije u razdoblju adolescencije izdvajaju se stresori vezani za obitelj, školu, vršnjake i romantične partnere. Suočavanje sa stresom odnosi se na prilagodbu osobe na stresnu situaciju u vidu usmjerenja na emocije, problem ili pak na izbjegavanje. Djevojke i mladići koriste različite strategije za suočavanje sa stresom te se s porastom dobi adekvatnije suočavaju sa stresom. Osobine ličnosti utječu na sklonost i reakciju osobe na stres. Neurotičniji adolescenti skloniji su doživljavanju viših razina stresa. Za osobinu otvorenosti postoji nedovoljno istraživanja o njenom odnosu sa stresom stoga su potrebna dodatna istraživanja. Djevojke doživljavaju više razine stresa, reaktivnije su, te doživljavaju više psihosomatskih poteškoća naspram mladića. Postoje kratkoročne i dugoročne posljedice u slučaju stresa, a njihovo trajanje nije određeno samo na razdoblje adolescencije. Stoga je potrebno razviti pravilan način suočavanja kako ne bi došlo do trajnih posljedica poput narušenog zdravlja i normalnog funkcioniranja.

**Ključne riječi:** stres, adolescencija, adolescenti, suočavanje

## 1. Uvod

Ljudi su danas svakodnevno pogođeni stresom, a do njegove pojave dolazi zbog interpretacije nekog događaja kao prijetećeg za pojedinca (Lacković-Grgin, 2004). Kod djece i adolescenata stres se definira kao promjena u psihosocijalnom i tjelesnom funkcioniranju kod koje dolazi do narušene psihološke i tjelesne homeostaze te prijetnje daljnjem razvoju i osiguravanja zaštite (Arnold, 1990; prema Rukavina i Nikčević- Milković, 2016). No ipak zbog njegove široke pojavnosti prepoznati su načini suočavanja sa stresom kako bi se uspjelo oduprijeti mu se ili pak adekvatno nositi s njim.

Adolescencija se definira kao “prijelazno razdoblje između djetinjstva i odrasle dobi” (Berk, 2004). U tom razdoblju unatoč različitim promjenama koje se događaju, dolazi do izgradnje identiteta i odabira načina života što se odražava na funkcioniranje adolescenta tada, ali u daljnjem životu (Kuzman, 2009). Zbog brojnih promjena koje se odvijaju u tom razdoblju, adolescencija se nerijetko smatra stresnijim razdobljem (Kuzman, 2009). Koliko je to razdoblje teško za adolescente te koliko štetne posljedice nosi stres u slučaju nepravilnog suočavanja pokazuju rezultati istraživanja da čak 20 do 30% njih snosi depresivne posljedice (Bodecs i sur., 2009; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016), a oko 50% adolescenata poteškoće na psihosomatskoj i emocionalnoj razini (Santalahti i sur., 2005; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016).

Zbog velikih štetnih posljedica stresa potrebno je što ranije i prije razdoblja adolescencije educirati mlade o poteškoćama i načinu suočavanja s njima kako bi se spriječili mogući problemi. Tim edukacijama mogli bi na vrijeme prepoznati moguće stresore kod sebe, ali i kod drugih te tako na vrijeme reagirati tražeći podršku bližnjih i profesionalnu pomoć.

Cilj ovog rada je opisati pojavu stresa kod adolescenata. U radu će biti predstavljene neurološke osnove koje objašnjavaju pojavu stresa, vrste stresa koje se najčešće pojavljuju te najčešći uzroci stresa kod pojedinih vrsta. Zatim će biti predstavljeni načini suočavanja kojima su adolescenti najviše naklonjeni. Osim toga bit će spomenut odnos osobina ličnosti i stresa, te razlike između djevojka i mladića u nekim aspektima kod doživljaja stresa. Na samome kraju, bit će predstavljene negativne posljedice stresa.

## 2. Adolescencija

Brojni su autori na različite načine opisali adolescenciju, a jedna od definicija tvrdi da je to “prijelazno razdoblje između djetinjstva i odrasle dobi” (Berk, 2004). S obzirom na tu definiciju



početkom adolescencije smatra se razdoblje između 11. i 13. godine koje se proteže sve do 18., odnosno 20. godine života (Kuzman, 2009).

Razdoblje adolescencije obilježeno je brojnim promjenama koje se pojavljuju na: a) fizičkoj, b) emocionalnoj i c) psihološkoj razini (Kuzman, 2009). Najprije sam početak adolescencije povezan je s pubertetom kojeg karakteriziraju različite biološke pojave koje kao posljedicu imaju razvoj tijela te spolne zrelosti osobe (Berk, 2004). Osim toga, tijekom adolescencije mladi su usmjereni na razvoj identiteta te nastoje ostvariti neovisnost od roditelja. U tom periodu primjetna je povećana interakcija s vršnjacima (Blakemore, 2008; Casey, i sur., 2008; prema Casey i sur., 2010). Također, adolescenti pokazuju napredak u apstraktnom mišljenju koje im nudi nove domene u kojima mogu usmjeriti svoje interese (Berk, 2004).

S obzirom na period života koji obuhvaća, autori tvrde da je adolescencija kao takva najzdraviji dio života kojeg karakteriziraju ostvarenje najveće fizičke snage te intelektualnih sposobnosti. Ipak, unatoč brojnim prednostima koje donosi adolescencija, zbog različitih promjena koje se događaju u razdoblju sazrijevanja moguća je pojava zdravstvenih problema čiji se utjecaj može odraziti na funkcioniranje u budućnosti (Kleinert, 2007; Patton i Viner, 2007; prema Kuzman, 2009).

Jedna od često spominjanih definicija koja je prihvaćena od brojnih autora jest ona Stanleya Halla (1904; Casey i sur., 2010) koji ističe kako je adolescencija razdoblje "oluje i stresa". Ta definicija porvđena je izvještajima koji tvrde da se mnoge psihijatrijske bolesti pojavljuju i razvijaju tijekom razdoblja djetinjstva i adolescencije (Compas i sur., 1993.; Kessler i sur., 2005). Osim navedenog u tom razdoblju dolazi do pojačanja u emocionalnim iskustvima koja predstavljaju osnovu psihopatologije i suicidalnog ponašanja (Casey i sur., 2010). Uz to, istraživanja su potvrdila da je za mlade prijelaz u adolescenciju obilježen brojnim stresnim događajima (Ge i sur., 1994; Rudolph i Hammen, 1999; prema Rudolph, 2002). Izloženost tim stresnim događajima i okolnostima dovodi do niza psihičkih i fizičkih posljedica kod adolescenata (Compas i sur., 1987). Stoga je potrebno staviti veliki naglasak na izazove koje donosi adolescencija te sam način na koji se o njima progovara jer ono ima značajne implikacije na razvoj i zdravlje adolescenata (Petersen i Hamburg, 1987; prema Rudolph, 2002).

### **3. Stres**

Stres predstavlja uobičajeni dio svakodnevice ljudi, a zbog njegove široke pojave postoje različite definicije i teorije u procesu objašnjenja stresa. Najznačajniji model u objašnjenju stresa jest transakcijski model čiji je začetnik Lazarus (1987; prema Lacković-Grgin, 2004) koji stres

opisuje kao “negativnu afektivnu reakciju temeljenu na kognitivnoj procjeni situacije kao opasne ili prijeteće. Lazarus (1987: prema Lacković-Grgin, 2004) u svojem modelu stavlja naglasak na interakciju osobe i okoline u doživljaju stresnog iskustva. No, ipak ističe da okolina, odnosno vanjski događaji nisu ti koji izazivaju stres, nego pak procjena tih događaja kao štetnih ili prijetećih za pojedinca.

Stresori predstavljaju neposredne uzroke napetosti te dodatne poteškoće koje kao posljedicu imaju samu reakciju na stres (Ayalon i sur., 1995). Oni se najčešće dijele u tri grupe: a) fizičke, b) psihološke i c) socijalne. Na primjer, doživljaj jake boli predstavljao bi fizički stresor. Sukob među prijateljima ili partnerima predstavljao bi primjer psihološkog stresora. Naposljetku, primjer socijalnog stresora predstavljalo bi ratno zbivanje (Puglisi-Allegra i Oliverio, 2012).

Lazarus i Cohen (1977; prema Lazarus i Folkman, 2004) razlikuju tri vrste događaja prema njihovom intenzitetu koji mogu predstavljati stresne podražaje, a to su: a) svakodnevna uzrujanja, b) veliki životni stres i c) traumatski životni stres. Svakodnevna uzrujanja manje su dramatična od ostale dvije vrste događaja, a odnose se na neznčajne događaje koji mogu uzrujati pojedinca kao što je podnošenje neobazrivog pušača. Veliki životni stres odnosi se na velike promjene koje se događaju jednoj ili dvjema osobama kao što su gubitak posla ili bolest bliske osobe. Naposljetku, traumatski životni stres predstavljaju velike promjene koje su nerijetko kataklizmičke i pogađaju velik broj ljudi poput prirodnih katastrofa, rata ili izbjeglištva.

Uz navedeno razlikovanje stresa po njegovom intenzitetu, postoji podjela stresa po trajanju pri kojoj razlikujemo akutni i kronični stres. Situacije koje podrazumijevaju nešto novo, neočekivano ili pružaju malu mogućnost kontrole osobi često dovode do akutnog stresa. Suprotno njemu, do kroničnog stresa dolazi uslijed ponovnog susretanja sa situacijama koje uzrokuju otpuštanje hormona stresa. Osim te razlike, akutni i kronični stres razlikuju se po tome što se kod kroničnog stresa organizam ne vraća u stanje unutarnje ravnoteže, odnosno homeostaze te to može predstavljati opasnost za razvoj mogućih kognitivnih i tjelesnih oštećenja (Resnick, 2014).

#### **4. Biološka osnova stresa**

Neurološka istraživanja provedena na adolescentima zabilježila su nekoliko područja u kojima dolazi do nepravilnog funkcioniranja, a kojima se može objasniti pojava stresnih reakcija. Najčešće spominjane nepravilnosti odnose se na: a) HPA os (Spencer i Deak, 2017), b) prefrontalni kortekes (Casey i sur., 2010) i amigdalnu (Casey i sur., 2010).

U situacijama koje su izvor stresa za pojedinca dolazi do otpuštanja kortizola i adrenalina koji predstavljaju hormone stresa. Hipotalamično-hipofizna-nadbubrežna os (HPA os) aktivira se u stresnim situacijama tako što hipotalamus najprije prenosi poruku hipofizi, a ona dalje potiče otpuštanje kortizola i adrenalina (Resnick, 2014). Zbog povećanog izlaganja stresu u razdoblju adolescencije dolazi do prekomjernog lučenja kortizola što dovodi do nepravilnog rada HPA osi (Thapar i sur., 2012). Promjene u funkcioniranju HPA osim što su povezane s pojavom stresa, često se spominju zajedno s mnogim fiziološkim i mentalnim poremećajima zdravlja (Spencer i Deak, 2017).

Sljedeće područje koje objašnjava pojavu stresa u adolescenciji odnosi se na prefrontalni korteks. Prefrontalni korteks važan je zbog njegovih značajnih funkcija poput razmišljanja, planiranja te u konačnici odlučivanja (Davey i sur., 2017). Prema nalazima brojnih istraživača prefrontalni korteks predstavlja područje mozga koje među posljednjima sazrijeva (Bourgeois i sur., 1994; prema Casey i sur., 2010). Stoga zbog toga što tijekom razdoblja adolescencije prefrontalni korteks još nije u potpunosti razvijen i zbog same emocionalne reaktivnosti koja je karakteristična za adolescente, osjetljivost na stresore je pojačana (Daley i sur., 2010).

Osim zabilježenog nepravilnog funkcioniranja HPA osi i nedovoljne razvijenosti prefrontalnog korteksa, u razdoblju adolescencije istraživači su primijetili nepravilnosti u funkcioniranju amigdale. Naime, funkcija amigdale je regulacija emocija. Mnoga istraživanja došla su do jednakog zaključka, a to je da adolescenti u susretu sa stresorom imaju pojačanu početnu aktivnost amigdale u usporedbi s početnim reakcijama djece i odraslih (Williams i sur., 2006; Rich i sur., 2006; Guyer i sur., 2009; prema Casey i sur., 2010).

## **5. Vrste stresa kod adolescenata**

Promjene u socioekološkom kontekstu te učestalo izlaganje situacijama i emocionalnim reakcijama koje se pojavljuju u razdoblju adolescencije mogu se objasniti kao izvor stresnih događaja u životu pojedinca. S obzirom na razdoblje adolescencije stresori kojima su mladi izloženi najčešće su socijalnog karaktera (Buwalda i sur., 2011). Stoga se kao izvori stresa najčešće spominju: a) obiteljsko okruženje, b) školsko okruženje, c) vršnjačko okruženje i d) romantični odnosi.

Mladi se često suočavaju s različitim događajima kao što su rasna diskriminacija, kronične bolesti, različiti gubici itd (Lacković-Grgin, 2004). Osim toga na izravan ili neizravan način mogu biti izloženi stresu s kojim se suočavaju odrasli ili pak njihovi roditelji poput stresa vezanog uz

razvojne promjene ili nezaposlenost. Često ovi, ali i mnogi drugi izvori stresa mogu se javljati zajedno što uzrokuje opasnost za razvoj pojedinca (Lacković-Grgin, 2004).

### **5.1. Stres u obiteljskom okruženju**

Nakon rođenja prva grupa s kojom se dijete susreće i u kojoj boravi jest obitelj, stoga ona predstavlja okruženje koje ima najveći utjecaj na sve daljnje interakcije adolescenata (Lacković-Grgin, 2004). Obitelj najčešće predstavlja sigurno i toplo okruženje za adolescenta, no u nekim situacijama koje nisu pod kontrolom osobe može doći do narušavanja te sigurnosti.

Separacija od majke ili druge bliske osobe iz kruga obitelji predstavlja prvo stresno iskustvo s kojima se mladi susreću (Lacković-Grgin, 2004). No ipak, trajna separacija, odnosno gubitak roditelja za adolescente predstavlja najteže stresno iskustvo s kojim se susreću u ovom okruženju. To je potvrđeno rezultatima longitudinalnih istraživanja te istraživanja provedenih u više zemalja koja pokazuju kako je za djecu i adolescente najintenzivniji stresni događaj smrt roditelja pa potom bolest roditelja (Muldoon i sur., 1998; Yamamoto i sur., 1996; prema Lacković-Grgin, 2004). Prilikom proživljavanja tih teških događaja zabilježena je prisutnost depresivnih simptoma kod adolescenata, a kod 39% njih utvrđen je teški afektivni poremećaj (Lacković-Grgin, 2004).

Gubitak brata ili sestre predstavlja sljedeće teško stresno iskustvo u obiteljskom okruženju. Ukoliko su odnosi među djecom bili bliskiji, te što su više vremena provodili zajedno i razmjenjivali osjećaje to će za njih biti teže nošenje s gubitkom. No ipak, istraživanja su pokazala kako se u razdoblju adolescencije mladi više susreću s gubiticima zbog razvoda, a ne zbog smrti ili bolesti roditelja ili člana obitelji (Bumpas, 1984; prema Lacković-Grgin, 2004). Usporedbom djece iz razvedenih i nerazvedenih obitelji utvrđeni su štetni utjecaji razvoda na emocionalnu i socijalnu prilagodbu, školski uspjeh i odnos roditelja i djeteta, a neke od tih štetnih posljedica pokazale su se dugoročnima (Amato i Keith, 1991; prema Lacković-Grgin, 2004).

Uz razvod braka i bračne sukobe izvor stresa za adolescente može predstavljati zanemarivanje i zlostavljanje djece. Ti neprilagođeni obrasci ponašanja roditelja mogu biti posljedica nekih drugih čimbenika u obiteljskom životu poput siromaštva u obitelji, alkoholizma ili ovisnosti o nekom drugom opojnom sredstvu ili mentalnog oboljenja roditelja (Lacković-Grgin, 2004). Istraživanjima je pokazano da su tijekom djetinjstva dječaci ti koji su češće žrtve zlostavljanja, no u razdoblju adolescencije dolazi do preokreta te veći broj seksualno zlostavljanih čine djevojake. Kao češće spominjani počinitelji zlostavljanja navode se majke naspram očeva i očuha (Lacković-Grgin, 2004).

Visoka razina agresivnog ponašanja najčešće je spominjana posljedica zanemarivanja i zlostavljanja adolescenata (Lacković-Grgin, 2004). Uz to djeca i adolescenti koji su patili od zlostavljanja češće su bili u sukobima s ostalom djecom naspram onih koji nisu bili žrtve zlostavljanja (Hotaling i sur., 1989; prema Lacković-Grgin, 2004). Istraživanjima je utvrđeno da seksualno zlostavljanje u obliku incesta između kćeri i oca predstavlja jedan od ozbiljnijih slučajeva. Posljedice takvog seksualnog zlostavljanja brojne su i često traju dugi niz godina, a ispoljavaju se u obliku prostitucije, alkoholizma, depresije te mogućeg suicida (Vander-May i Neff, 1982; prema Lacković-Grgin, 2004).

## **5.2. Stres u školskom okruženju**

Zbog samog trajanja školskog obrazovanja, odmah nakon obiteljskog okruženja škola, točnije događaji i socijalni odnosi unutar škole predstavljaju sljedeći izvor stresa za mlade. Mladi koji su u obitelji već doživjeli stresna iskustva skloniji su i u školskom okruženju snositi značajnije posljedice stresnih događaja naspram mladih koji nisu bili izloženi stresu u obiteljskom okruženju. Zbog nižeg samopoštovanja, lošijih materijalnih uvjeta, nedostatka podrške roditelja ili pak razvijenih poremećaja takvi adolescenti pokazuju se ranjivijima u interakcijama s nastavnicima ili kolegama (Lacković-Grgin, 2004).

Rezultati istraživanja Spirita i sur. (1991; prema Kalebić Maglica, 2006) potvrđuju činjenicu koliko je često pojavnost stresa vezana uz školsko okruženje. Naime, zadatak adolescenata u istraživanju bio je prisjetiti se događaja koji su im bili stresni u proteklih mjesec dana, a tri najčešće spomenuta događaja bila su povezana upravo sa školskim okruženjem (Spirit i sur., 1991; prema Kalebić Maglica, 2006).

Najčešći stresni događaji koji se javljaju u školskom okruženju predstavljaju: a) ispiti odnosno, testiranje, b) prevelika zaduženja od strane nastavnika, c) sukobljavanje s nastavnikom te d) ostvarivanje slabijeg uspjeha od onoga koji je očekivan (Gartona i Pratta, 1995; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016). Osim navedenih izvora stresa u istraživanjima je pronađeno da neprihvatljivo ponašanje nastavnika prema učenicima poput ponižavanja ili vrijeđanja učenika također može biti izvor stresa za adolescente (Piekarska, 2000; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016). Uz već navedene stresore u školskom okruženju, često se kao izvor stresa spominju sukobi s prijateljima iz škole te sukobi s roditeljima zbog ostvarenog školskog uspjeha te uloženog truda u proces učenja (De Anda i sur., 2000; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016). Kao dodatni izvor stresa pronađen je prijelaz s niže na višu obrazovnu razinu. Tako prijelaz

na srednjoškolsko obrazovanje može potaknuti stres kod adolescenata zbog promjene u odnosu s nastavnicima i povećanju gradiva u usporedbi s osnovnom školom (Murberg i Bru, 2006).

Svi navedeni izvori stresa u školskom okruženju mogu rezultirati čestim pojavom tjelesnih simptoma što posljedično može dovesti do narušenog zdravlja adolescenata (Murberg i Bru, 2006). Stoga za uspješnu prilagodbu adolescenata u školskom okruženju neophodno je razvijanje strategija suočavanja sa stresom (Compas i sur., 2001; prema Kalebić Maglica, 2006). Osmišljavanje i provedba programa prevencije s naglaskom na jačanje zaštitnih te otklanjanje ili slabljenje rizičnih čimbenika predstavlja jednu od učinkovitih metoda suočavanja sa stresom za adolescente u školskom okruženju (Rukavina i Nikčević-Milković, 2016).

### **5.3. Stres u vršnjačkom okruženju**

Tijekom razdoblja adolescencije mladi sve više vremena provode družeći se s vršnjacima nego s članovima obitelji i odraslima, stoga je sljedeća vrsta stresa usmjerena na ponašanje vršnjaka (Buwalda i sur., 2011). Stvaranje prijateljskih odnosa, druženje s vršnjacima i osjećaj prihvaćenosti od grupe vršnjaka predstavljaju sreću i ispunjenost. No, postoji i mogućnost doživljavanja suprotnih iskustava poput sukobljavanja s vršnjacima, odbacivanja od grupe vršnjaka te prekida prijateljstva, a ta iskustva stresna su za adolescente te mogu štetno djelovati na funkcioniranje osobe (Lacković-Grgin, 2004).

Iako predstavlja neprihvatljiv obrazac ponašanja, smatra se kako je vršnjačko nasilje uobičajena pojava u različitim kulturama diljem svijeta. S obzirom na njegovu rasprostranjenost, vršnjačko nasilje predstavlja društveni stresor za veliki broj djece i mladih te nije ograničeno samo na razdoblje adolescencije (Buwalda i sur., 2011). Istraživanja ipak pokazuju kako se vršnjačko nasilje najviše zamjećuje kod maloljetnika te da je vidljiv pad u njegovoj pojavi s porastom dobi (Frisen i sur., 2007; prema Buwalda i sur., 2011).

Prema statističkim podacima smatra se da oko 10 % djece i adolescenata pati od ozbiljnog vršnjačkog nasilja (Juvonenn i sur., 2003; prema Buwalda i sur., 2011). Najčešći razlozi koje mladi navode kao razlog zlostavljanja predstavljaju drugačije ponašanje i izgled žrtve (Frisen i sur., 2007; prema Buwalda i sur., 2011).

Postoji razlika u iskazivanju vršnjačkog nasilja između djevojaka i mladića, Za mladiće običajnije je ispoljavanje nasilja u obliku fizičke agresije, dok se u odnosima među djevojkama nasilje najčešće ispoljava u obliku zlonamjernog ogovaranja i isključivanja od ostatka grupe. Ključan čimbenik za samu pojavu vršnjačkog nasilja jest taj da mora postojati neravnoteža među

sukobljenim stranama (Buwalda i sur., 2011). S obzirom na to istraživanja pokazuju da su zlostavljači obično stariji od žrtava (Smith, 2010; prema Buwalda i sur., 2011). Osim po dobi, zlostavljač i žrtva razlikuju se i po osobinama ličnosti. Žrtve se obično opisuju kao introvertirane, stidljive i pokorne (Gladstone i sur., 2006; prema Buwalda i sur., 2011). Još jedna dodatna karakteristika koja se spominje kada je riječ o vršnjačkom nasilju jest ta da je žrtva često fizički slabija od vršnjaka s kojim je u sukobu (Buwalda i sur., 2011).

Promatrači nasilja često se nalaze pod pritiskom zlostavljača koji ih žele potaknuti da i oni postanu sudionici u zlostavljanju. Zbog toga i promatrači nasilja mogu patiti od stresa u tim situacijama (Olweus, 1987; prema Kuzman, 2009). U slučaju vršnjačkog nasilja vidljivi su psihosocijalni simptomi poput anksioznog ili depresivnog ponašanja žrtve (Fekkes i sur., 2006; prema Buwalda i sur., 2011). Koliko je štetno vršnjačko zlostavljanje potvrđuju podaci da negativne posljedice na mentalno zdravlje mogu trajati čak i do odrasle dobi (Allison i sur., 2009; prema Buwalda i sur., 2011).

#### **5.4. Stres u romantičnim odnosima**

U razdoblju adolescencije očekivana su prva upoznavanja partnera i stupanje u romantične odnose, a rezultati istraživanja pokazuju kako je otprilike 70% adolescenata imalo najmanje jednu romantičnu vezu do kraja srednje škole (Zarevski, 1993; prema Lacković-Grgin, 2004). Romantične veze najčešće su ugodne i zabavne za adolescente, no mogu se također doživljavati kao izvor stresa zbog različitih razloga (Seiffge-Krenke i sur., 2010).

Najčešći događaj koji se spominje kao izvor stresa u romantičnim odnosima jest prekid koji predstavlja bolno iskustvo za mlade. U situacijama prekidanja romantične veze djevojke su više pogođene tim događajem te se teže nose sa samom situacijom. Za njih nije samo prekid romantične veze teško iskustvo već i prekid prijateljske veze, jer u usporedbi s mladićima one više cijene prijateljsku podršku i intimnost te su im odnosi dublji i intenzivniji. Stoga je u tim situacijama karakteristično za djevojke da pokazuju smanjenje zadovoljstva životom te da ih prate osjećaji depresivnosti i usamljenosti (Lacković-Grgin, 2004).

Osim stresa uzrokovanog prekidom romantične veze, česta je pojava stresnog iskustva kod partnera koji je nesigurniji ili ima nizak stupanj samopoštovanja. U takvim odnosima moguće je ispoljavanje ljubomornih reakcija kao posljedica stresa, a često se takve reakcije povezuju sa strahom od napuštanja partnera i ljutnjom. Zbog ljuboimore često dolazi do iskrivljenih kognitivnih procjena sebe, partnera ali i situacija u kojima se nalaze. Zato partneri koji su skloni

biti ljubomorni sebe smatraju nedovoljno atraktivnima, dok svoje partnere obično precjenjuju te ih smatraju privlačnijima (Byer i Shainberg, 1991; prema Lacković-Grgin, 2004).

Istraživanja pokazuju kako je stres u romantičnim odnosima intenzivniji u ranijoj dobi, odnosno u dobi do 16 godina, dok kod adolescenata starije dobi dolazi do smanjenja romantičnog stresa (Seiffge-Krenke i sur., 2010). To je u skladu s ranijim nalazima Collinsa i sur. (2009; prema Seiffge-Krenke, 2010) koji su zaključili da u razdoblju od 15. do 16. godine dolazi do prijelaza s neozbiljnih na ozbiljnije veze.

Važno je istaknuti i postojanje međukulturalnih razlika u isticanju romantičnog stresa. Tako su u opsežnom istraživanju koje je obuhvatilo 17 zemalja, odnosno sedam regija, adolescenti iz Srednje i Južne Europe romantični stres isticali mnogo većim nego što su to činili adolescenti iz drugih regija koje obuhvaćaju Sjevernu Europu, Istočnu Europu, Južnu Afriku, Južnu Ameriku i Bliski Istok (Seiffge-Krenke, 2010).

Kada je riječ o stresu u romantičnim odnosima ili bilo kojem drugom okruženju važno je razviti ispravan način suočavanja sa stresom. Veliko međukulturalno istraživanje pokazalo je kako 80% adolescenata ima prilagodljiv stil suočavanja s romantičnim stresom koji je pokazan u obliku traženja podrške od prijatelja, razgovora s partnerom i pozitivnim gledanjem na stresnu situaciju (Seiffge-Krenke, 2010). No, u situacijama kada je jedan od partnera ljubomoran onemogućeno je pravilno suočavanje sa stresom. Korištenje neadekvatnih strategija poput napadanja partnera ili izbjegavanja dolazi do mogućeg narušavanja odnosa. Osim toga ljubomorni obrazac ponašanja, osim intenziviranja stresa može dovesti i do dugotrajnih negativnih posljedica poput suicidalnosti i depresije (Lacković-Grgin, 2004).

## **6. Suočavanje sa stresom**

Pojam suočavanja proučavan je dugi niz godina prije Lazarusa (1987; prema Lacković-Grgin, 2004) i drugih autora koji su detaljno objasnili sam pojam suočavanja i njegov položaj u procesu stresa. Stoga postoje mnogobrojne definicije suočavanja, a većina njih obuhvaća pojam prilagodbe (Lacković-Grgin, 2004). No, ipak Lazarus i Folkman (2004) za suočavanje tvrde kako je to “trajno promjenjivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima koji su procijenjeni kao opterećujući ili kao toliko teški da nadilaze resurse kojima osoba raspolaže”.

Lazarus i Folkman (2004) razlikuju dvije glavne metode suočavanja sa stresom, a to su: a) suočavanje usmjereno na emocije i b) suočavanje usmjereno na problem. Suočavanje koje je



usmjereno na emocije obuhvaća širok raspon kognitivnih procesa s ciljem otklanjanja ili smanjenja muke ili emocionalne boli (Lazarus i Folkman, 2004). Ta vrsta suočavanja obuhvaća strategije kao što su selektivna pažnja, minimaliziranje, udaljavanje, izbjegavanje, pozitivne usporedbe i usmjerevanje na pozitivnu stranu prilikom negativnih događaja (Lazarus i Folkman, 2004).

Druga metoda suočavanja, suočavanje usmjereno na problem nalikuje strategijama koje služe za rješavanje problema, no ipak strategije suočavanja uključuju širi raspon strategija naspram onih koje su usmjerene na samo rješavanje problema (Lazarus i Folkman, 2004). Metode suočavanja usmjerene na problem obuhvaćaju stavke kao što su definiranje problematičnog događaja, traženje drugih rješenja, procjenjivanje mogućih rješenja, potom odabiranje neke od mogućnosti te djelovanje (Lazarus i Folkman, 2004). Uz ova dva spomenuta načina suočavanja sa stresom neki autori ističu kao dodatnu metodu izbjegavanja (Endler i Parker, 1990; prema Kalebić Maglica, 2006). Izbjegavanje kao takvo obuhvaća obrazac ponašanja poput nereagiranja na stresnu situaciju i odvratanja pažnje od stresora (Kohlmann i sur., 1996; prema Kalebić Maglica, 2006).

Suočavanje sa stresom kod adolescenata razlikuje se od načina na koji se odrasli suočavaju sa stresom (Kalebić Maglica, 2006). Razlog toga je što adolescenti više ovise o okruženju u kojem se nalaze i ljudima s kojim su u interakciji (Kalebić Maglica, 2006). Osim okoline i drugih ljudi, istraživanja pokazuju da suočavanje sa stresom kod adolescenata ovisi o njihovom kognitivnom razvoju (Frydenberg i Lewis, 1993; prema Kalebić Maglica, 2006). Tako su rezultati istraživanja Renka i Creaseya (2003; prema Kalebić Maglica, 2006) pokazali kako adolescenti s porastom dobi više koriste suočavanje usmjereno na problem što posljedično dovodi do adekvatnijeg nošenja sa situacijom.

Način na koji će se adolescenti nositi sa stresom od iznimne je važnosti jer ono utječe na psihofizički razvoj osobe u budućnosti, a neadekvatno pristupanje stresu može dovesti do razvoja psihopatologije (Šafran, 2010). Tako istraživanje Kalebić Maglice (2007; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016) koje je provedeno u školskom okruženju pokazuje kako korištenje metode izbjegavanja u situacijama suočavanja sa stresom rezultira boljom adaptacijom prilikom korištenja tijekom kraćeg razdoblja, dok u slučaju dugoročnog korištenja dolazi do negativnih posljedica za zdravlje adolescenata. Osim toga suočavanje usmjereno na emocije pokazalo se također neadekvatnim jer produbljuje negativno raspoloženje adolescenata te tjelesne simptome percipiraju intenzivnijima nego što jesu (Kalebić Maglica, 2007; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016). Zato je razvijanje pravilnog načina suočavanja sa stresom tijekom razdoblja

adolescencije važno kako bi se omogućilo ispravno nošenje sa stresnim situacijama u budućnosti (Šafran, 2010).

## 7. Ličnost i stres

Proučavanjem osobina ličnosti u procesu stresa izvedeni su značajni zaključci o višestrukome utjecaju ličnosti. Pomoću osobina ličnosti moguće je razjasniti zašto su neki ljudi skloniji stresu naspram drugih. Zatim, kakva će biti reakcija osobe na stresor također je pod utjecajem osobina ličnosti. Osim toga, osobine ličnosti koje su karakteristične za neku osobu utječu na zadovoljstvo životom, zdravlje i druge posljedice stresa (Lacković-Grgin, 2004).

Veći dio radova koji se bavio utjecajem osobina ličnosti u procesu stresa usmjeren je na pet-faktorski model ličnosti Coste i McCrae čije su dimenzije: a) savjesnost, b) ugodnost, c) otvorenost, d) neuroticizam i e) ekstraverzija (Costa i McCrae, 1988; Lacković-Grgin, 2004).

Neuroticizam predstavlja osobinu koja se posebno ističe u brojnim istraživanjima osobina ličnosti i stresa. Osobe koje su visoko na skali neuroticizma izvještavaju o znatno više teškoća u svim sferama vlastitog života (Lacković-Grgin, 1988; Lacković-Grgin, 2004). Bolger i Schillig (1992; prema Lacković-Grgin, 2004) zaključili su da su osobe s visokim stupnjem neuroticizma sklonije više se susretati sa stresnim situacijama te biti više pogođeni tim stresnim situacijama u odnosu na osobe koje su niske na neuroticizmu. U istraživanju Coste i McCraea (1986; prema Šafran, 2010) osobe koje su visoko na ljestvici neuroticizma opisane su kao sklone maštanju, osamljenosti, ali i samooptuživanju te ispoljavanju hostilnih reakcija u stresnim situacijama. Stoga se mnogi istraživači slažu da su u stresnim situacijama pojedinci s izraženim neuroticizmom najčešće skloni suočavanju usmjerenom na emocije (Šafran, 2010).

Druga važna osobina ličnosti jest ekstraverzija. Istraživanjima je utvrđeno da su adolescenti koji se nalaze visoko na skali ekstraverzije u stresnim situacijama skloniji suočavanju usmjerenom na emocije što se može objasniti njihovom općenitom težnjom pozitivnim emocijama u svakodnevnom životu (Zotović i Petrović, 2011). Osim toga Amrkhan i sur. (1995; prema Lacković-Grgin, 2004) ističu kako je ekstraverzija povezana sa izborom strategije suočavanja kod pojedinca pri čemu je pri izboru posebno usmjerena na traženje podrške od drugih.

Sljedeća osobina ličnosti odnosi se na savjesnost. Za adolescente koji pokazuju visok stupanj savjesnosti karakteristična je usmjerenost na uspješno ostvarenje postavljenih zadataka. To bi značilo da su ti pojedinci u situacijama kada je riječ o suočavanju sa stresom skloniji upotrebi vrste suočavanja koja je usmjerena na problem (Zotović i Petrović, 2011). Osim na povezanost

savjesnosti sa suočavanjem usmjerenim na problem, istraživači tvrde da su osobe koje se nalaze visoko na skali savjesnosti u stresnim situacijama usmjerene i na očuvanje socijalnih odnosa (De Longis i Holtzman, 2005; Zotović i Petrović, 2011).

Za osobinu ugodnosti prisutni su nekonzistentni nalazi stoga je potrebno dodatno istražiti taj odnos. Naime, prema rezultatima istraživanja Zotović i Petrović (2011) adolescenti koje karakterizira osobina ugodnosti skloniji su u stresnim situacijama biti okrenuti na problem usmjerenim strategijama. Uz to za njih se smatra da se trude ne narušiti društvene veze u stresnim situacijama te da su skloni tražiti savjete osoba bliskih njima kako bi se što uspješnije nosile sa problemom (Zotović i Petrović, 2011). Suprotno navedenom, Heppner i sur. (1995; prema Lacković-Grgin, 2004) ističu kako se osobina ugodnosti u njihovom istraživanju koje se bavilo odnosom osobina ličnosti i suočavanja usmjerenog na problem nije utvrdila značajno povezanom niti s jednom strategijom suočavanja.

O odnosu osobine otvorenosti i suočavanja sa stresnim situacijama postoji najmanje podataka. Naime istraživanjima je pokazano da je ta dimenzija u korelaciji s pozitivnim i negativnim afektima, dok ne postoje nalazi o povezanosti s afektivnom ravnotežom. To bi u konačnici značilo da bi buduća istraživanja trebala biti usmjerena na proučavanje odnosa strategije suočavanja usmjerene na emocije i osobine otvorenosti (Lacković-Grgin, 2004).

## **8. Spolne razlike**

Kao što se djevojke i mladići razlikuju po mnogo čemu tako su i brojna istraživanja pokazala da postoje spolne razlike u doživljavanju stresa, reaktivnosti na stres, strategijama suočavanja sa stresom i pojavnosti psihosomatskih poteškoća.

Istraživanjima je pokazano kako tijekom razdoblja adolescencije djevojke doživljavaju više razine stresa naspram mladića (Rudolph, 2002). Neki od razloga koje autori navode u svrhu objašnjenja tog nalaza jesu visoka razina intimnosti i socijalne podrške koja je karakteristična za ženske odnose, dok napram njih muške odnose karakteriziraju zajedničke aktivnosti i druženja bez velikog naglaska na intimnosti (Maccoby, 1990; prema Rudolph, 2002). Zabilježeno je da se te utvrđene spolne razlike u doživljavanju stresa pojačavaju tijekom razdoblja adolescencije jer tada vršnjaci čine glavno okruženje za emocionalna iskustva i socijalizaciju (Larson, 1991; prema Rudolph, 2002). Nakon razdoblja adolescencije smatra se da se spolne razlike održavaju i do odrasle dobi kada žene najviše spominju stres vezan za društvene mreže, dok muškarce više pogađa gubitak posla ili pravni problemi (Kendler i sur., 2001; prema Rudolph, 2002).

Kada je riječ o reaktivnosti na stres nalazi istraživanja pokazali su se nekonzistentnima. Prema jednim autorima djevojke su te koje pokazuju negativnije emocionalne reakcije u stresnim situacijama (Ge i sur., 1994; prema Rudolph i sur., 2002). Prema rezultatima istraživanja kada se susretnu sa stresom u obiteljskom ili vršnjačkom okruženju djevojke su sklonije pokazati više negativnih emocionalnih reakcija u vidu anksioznosti i depresije (Rudolph, 2002). Dok drugi autori ističu kako ne postoje spolne razlike u reakcijama prilikom susreta sa stresnim situacijama (Burt i sur., 1988; prema Rudolph, 2002). Stoga je potrebno provesti dodatna istraživanja na temu postojanja spolnih razlika u reaktivnosti na stres te ove podatke koristiti s oprezom.

Nadalje, utvrđene su spolne razlike u korištenju strategija suočavanja sa stresom u adolescenciji. Velik broj istraživanja potvrdio je nalaz da djevojke više koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije te su sklonije korištenju strategije izbjegavanja, dok su naspram njih muškarci skloniji suočavanju usmjerenom na problem (Jung, 1995; Lacković-Grgin, 2004). No, kada su druge osobe u stresnoj situaciji djevojke su sklonije korištenju strategija koje su usmjerene na problem (Rybski, 1997; prema Mavar, 2009). Uz to žene su sklonije traženju i primanju socijalne podrške u odnosu s bliskim osobama, dok je za muškarce otkrivanje vlastitih problema drugima neprihvatljivo (Olsonova i Schultz, 1994; prema Lacković-Grgin, 2004).

Posljednje područje u kojem su zabilježene spolne razlike jesu psihosomatske poteškoće tijekom stresnih situacija. Naime, ako se adolescent ne nosi sa stresom na adekvatan način moguća je pojava kratkotrajnih posljedica u vidu psihosomatskih simptoma (Kozjak Mikić i Perinović, 2008). Oni obuhvaćaju niz tjelesnih simptoma koji se javljaju kao reakcija na negativna emocionalna stanja osobe. To mogu biti: a) glavobolja, b) iscrpljenost, c) tjelesni umor, d) trbobja i drugi. Istraživanje koje je obuhvatilo uzorak od 351 adolescenta pokazalo je kako djevojke više prijavljuju psihosomatske teškoće od muškaraca. Osim toga zaključeno je da su srednjoškolci izloženi više psihosomatskim teškoćama naspram adolescenata u osnovnoj školi, te su potvrdili kako im je narušeno svakodnevno funkcioniranje zbog psihosomatskih problema (Kozjak Mikić i Perinović, 2008).

## **9. Posljedice stresa**

Djelovanje stresa i neadekvatno suočavanje s njim ostavlja negativan utjecaj na adolescente. Koliko je štetan utjecaj stresa potvrđuju brojna istraživanja u kojima se izdavaju kratkoročne i dugoročne posljedice stresnih situacija (Lacković-Grgin, 2004). U vidu promjena u fiziološkim i afektivnim reakcijama ispoljavaju se kratkoročne posljedice, dok su narušeno

socijalno funkcioniranje, zdravlje i dobrobit adolescenta pokazatelji dugoročnih posljedica na stresne situacije (Lacković-Grgin, 2004).

U istraživanju Groba (1995; prema Lacković-Grgin, 2004) utvrđena je negativna povezanost stresnih životnih situacija i zadovoljstva životom odnosno, dobrobiti. Konzumacija alkohola i financijski problemi neki su od stresnih događaja za koje je utvrđen negativan odnos s dobrobiti adolescenta (Lacković-Grgin, 2004). Osim toga pronađeno je niže zadovoljstvo životom kod mladih koji su nezaposleni dulje od godinu i pol, razlog tome mogu biti dodatni problemi koji ih prate kao što su financijske poteškoće (Lacković-Grgin, 1993; prema Lacković-Grgin, 2004).

Uz spomenuto zadovoljstvo životom, dugotrajne posljedice stresa mogu biti depresija, anksioznost i različiti oblici ovisnosti što zajedno gledano predstavljaju učinke na mentalno zdravlje adolescenata (Lacković-Grgin, 2004). U razdoblju adolescencije karakteristična je pojačana emocionalna reaktivnost, no u situacijama neuspjelog potiskivanja emocionalne reaktivnosti dolazi do ispoljavanja simptoma anksioznosti (Casey i sur., 2010). Također, zbog sukobljavanja i problematičnih odnosa može doći do neprilagođene percepcije sebe te smanjenja vlastite vrijednosti što je karakteristično za stanja poput depresije i anksioznosti (Rudolph, 2002). U stanjima kroničnog stresa moguće su teže posljedice poput nemogućnosti učinkovite kontrole emocija i suočavanja (Rudolph, 2002). Prema rezultatima provedenih istraživanja zastupljenost adolescenata koji pate od depresije kao posljedice stresa iznosi između 20 i 30% (Bodescs i sur., 2009; prema Rukavina i Nikčević-Milković, 2016).

Narušeno socijalno funkcioniranje još je jedna od dugotrajnih posljedica stresa koja prati osobu. Kod narušenog socijalnog funkcioniranja promjena se ne vidi samo u području gdje je stresna situacija doživljena već se ono širi i na druge uloge i područja života (Lacković-Grgin, 2004). U slučaju takve posljedice stresa, dolazi do opterećenja bližnjih i drugih osoba iz socijalnog okruženja te se i kod njih može zamijetiti veći stupanj stresa nego što je bio ranije (Lacković-Grgin, 2004). Općenito gledano, svi navedeni dugotrajni štetni učinci stresa nisu ograničeni samo na razdoblje adolescencije već mogu trajati dugi niz godina i tako narušiti funkcioniranje osobe (Buwalda i sur., 2011).

## **10. Zaključak**

Stres predstavlja neizostavan dio svakodnevnog života adolescenata, a istraživanja pokazuju da zbog brojnih promjena koje se događaju na više razina funkcioniranja, dolazi do pojačanog doživljavanja stresa u tom periodu života (Kleinert, 2007; prema Kuzman, 2009). Neurološke osnove u pojavnosti stresa objašnjene su usmjeravanjem na nedovoljan razvoj

prefrontalnog korteksa (Casey i sur., 2010), abnormalnosti u HPA osi (Thapar i sur., 2012) i pojačanu aktivnost amigdale (Casey i sur., 2010). No, unatoč tome potrebna su dodatna istraživanja za objašnjenje neurološke podloge stresa kod adolescenata. Zbog toga što većinu vremena provode družeći se s drugima kao izvori stresa najčešće se navode: a) obiteljsko okruženje, b) školsko okruženje, c) vršnjačko okruženje i d) romantični odnosi (Lacković-Grgin, 2004). Suočavanje sa stresom ovisi o kognitivnoj razvijenosti adolescenata (Frydenberg i Lewis, 1993; prema Kalebić Maglica, 2006). Stoga s porastom dobi adolescenti se pokazuju uspješnijim u suočavanju sa stresom (Renka i Creaseya (2003; prema Kalebić Maglica, 2006). Osobine ličnosti jedna su od komponenti koja objašnjava sklonost osobe stresu i njen način reagiranja na stres (Lacković-Grgin, 2004). Neurotični adolescenti izloženiji su višim razinama stresa naspram adolescentima kod kojih su izražene neke od ostalih osobina pet-faktorskog modela (Bolger i Schilling, 1992; prema Lacković-Grgin, 2004). Istraživanjima su utvrđene spolne razlike u načinu suočavanja sa stresom (Jung, 1995; Lacković-Grgin, 2004), doživljavanju stresa (Rudolph, 2002), reaktivnosti na stres (Rudolph, 2002) i doživljavanju psihosomatskih poteškoća (Kozjak Mikić i Perinović, 2008). Posljedice stresa mogu biti kratkotrajne ili dugotrajne, a mogu se pokazati u vidu depresije, anksioznosti i ostalih aspekata narušenog zdravlja. Te posljedice stresa mogu se održati dugi niz godina i nakon završetka adolescencije što može trajno narušiti zdravlje osobe (Lacković-Grgin, 2004). Stoga je najbolji način zaštite od štetnih utjecaja stresa educiranje i korištenje ispravnih strategija već tijekom ranije dobi kako bi se spriječile štetne posljedice kasnije. Istraživanja u području stresa ključna su kako bi se život ljudi u svim područjima unaprijedio.

## 11. Literatura

- Ayalon, O., Lahad, M., Pregrad, J., Starc, B., Žižak, A., i Ratković, K. (1995). *Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu*. Školska knjiga.
- Berk, L. E. (2004). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Buwalda, B., Geerdink, M., Vidal, J., i Koolhaas, J. M. (2011). Social behavior and social stress in adolescence: a focus on animal models. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1713-1721.
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J., Soliman, F. Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3), 225-235.
- Compas B. E., Davis G. E., Forsythe C. J., i Wagner B. M. (1987). Assessment of major and daily stressful events during adolescence: The Adolescent Perceived Events Scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 55(4), 534-541.
- Davey, C. G., Breakspear, M., Pujol, J. i Harrison, B. J. (2017). A Brain Model of Disturbed Self-Appraisal in Depression. *American Journal of Psychiatry*, 174(9), 895–903.
- Kalebić Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*, 15(1), 7-24.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Delmer, O., Jin, R., Merikangas, K. R., i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602.
- Kozjak Mikić, Z. i Perinović, E. (2008). Suočavanje i psihosomatski simptomi u adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 11(1), 41-53.
- Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus*, 18(2), 155-172.
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. (2004). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Naklada Slap.
- Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6(1), 121-129.

- Murberg, T. A., i Bru, E. (2006). The role of neuroticism and perceived school-related stress in somatic symptoms among students in Norwegian junior high schools. *Journal of adolescence*, 30(2), 203-212.
- Puglisi-Allegra, S. i Oliverio, A. (2012). *Psychobiology of stress*. New York: Springer Netherlands
- Resick, P. A. (2014). *Stress and trauma*. Hove: Psychology Press.
- Rudolph, K. D. (2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of adolescent health*, 30(4), 3-13.
- Rukavina, M., i Nikčević-Milković, A. (2016). Adolescenti i školski stres. *Acta Iadertina*, 13(2), 159-169.
- Seiffge-Krenke, I., Bosma, H., Chau, C., Çok, F., Gillespie, C., Lončarić, D., Molinar, R., Cunha, M., Veisson, M. i Rohail, I. (2010). All they need is love? Placing romantic stress in the context of other stressors: A 17-nation study. *International Journal of Behavioral Development*, 34(2), 106-112.
- Spencer, R. L. i Deak, T. (2017). A users guide to HPA axis research. *Physiology and behavior*, 178, 43-65.
- Šafran, A. (2010). Povezanost mehanizama suočavanja sa stresom, neuroticizma i iracionalnih uverenja kod adolescenata. *Godisnjak za psihologiju*, 7(9), 11-11.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., i Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056-1067.
- Zotović, M., i Petrović, J. (2011). Prevladavanje stresa u adolescenciji: relacije sa karakteristikama ličnosti i mentalnim zdravljem. *Primenjena psihologija*, 4(3), 245-261.



