

STRES KOD ADOLESCENATA ISTOČNE HERCEGOVINE

Apstrakt: Savremena djeca i adolescenti u cijelom svijetu na direktan i indirektan način izloženi su stresu. Aktuelnost ove teme na našim područjima potencirana je teškim uslovima, raspadom zemlje, ratnim sukobima, sankcijama, društveno-ekonomskim promjenama. Težak stres u ranom periodu kod djece i adolescenata može negativno da utiče na dalji emocionalni i sveukupni razvoj adolescenata, odnosno da dovede do trajnih psihičkih i drugih promjena.

Cljučne riječi: stres, simptomi stresa, adolescenti.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) posvećuje po jednu kalendarsku godinu globalnom problemu koji se čini u to vrijeme značajnim kako bi bio sveobuhvatnije razradjen i nakon toga prezentiran svjetskoj zajednici, da bi se uz njenu pomoć potražilo odgovarajuće rješenje. Tako je bila Godina žena, Godina djece (više puta) a 1985. je bila posvećena mladeži. Taj podatak ukazuje da je omladina u opštim aktivnostima nedovoljno prihvaćena, da je nedovoljno zaštićena, iako je najzdraviji segment čovječijeg života ipak nedopustivo strada. Adolescencija – vrijeme sazrijevanja i dozrijevanja – traje znatno duže i obuhvata cijelu deceniju života. Prema medicinskoj enciklopediji (1963) adolescencijom – mladalaštvom smatra se onaj period u čovjekovom razvoju koji počinje sazrijevanjem genitalija i pojavom sekundarnih seksualnih osobina, a završava se polnom zrelošću i završetkom rasta. Fiziološki i psihički potresi koji se u tom dobu javljaju su neobično snažni i mogu ostaviti trajne posljedice na razvoj ličnosti.

Grupa stručnjaka Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) 1974. godine definisala je adolescenciju kao period u kojem osobe napreduju do tačke početne pojave sekundarnih seksualnih oznaka pa do potpune polne zrelosti, psiha takvih osoba postepeno prelazi iz psihe djeteta u psihi odrasle osobe i sa socijalno-ekonomskog stanovišta prelazi se iz stanja potpune socijalno-ekonomske zavisnosti u stanje relativne zavisnosti.

Urli (1985) navodi da se u prosjeku adolescentna dob proteže od 13 do 18 godina za djevojke, a od 14 do 18 godina za mladiće.

Božin (2005: 84) navodi da su psihološke periodizacije samo *konstrukcije*, odnosno jedan od načina klasifikacije prema teorijski i empirijski zasnovanim kriterijumima, te da se one nadovezuju na slične socijalne konstrukcije o periodima životnog ciklusa.

E. Erikson (1976) veliki značaj pridaje razvojnim krizama, i on koristi epigenetički pristup i princip alternativnosti u razmatranju razvoja identiteta. Dakle, on

smatra da razvoj svake sposobnosti mora biti adekvatno uvremenjen, jer pojava nove sposobnosti uvijek može da ugrozi sposobnost koja se ranije javila. Razvoj ličnosti i formiranje identiteta odvija se po E. Eriksonu u osam faza i svaka faza ima svoje specifične razvojne zadatke i svaka predstavlja moguću kriznu situaciju. Način na koji je dijete prošlo kroz fazu osnovnog povjerenja, fazu sticanja autonomije, inicijative i kroz fazu usvajanja odgovornosti zavisi kako će se rješavati problemi u doba adolescencije kada se prelamaju sva loša rješenja iz prethodnih faza.

Već je poznato da se adolescencija proteže približno između 11/12 i 22/23 godine života. Pošto postoje znatne razlike u tom intervalu, nametnula se potreba za daljom diferencijacijom, pa se često pravi razilika između rane adolescencije (10/11–14 godina), srednje adolescencije (15–18 god.) i pozne adolescencije (19 – 22/23 godine).

Sve što se događalo u ranijim fazama u adolescentnom periodu ima za cilj sintetizaciju i izgrađivanje pouzdanog i stabilnog osjećaja identiteta.

Raniji teorijski pristupi u psihologiji adolescencije sugerisali su da biološke promjene, posebno pojačana hormonalna aktivnost, direktno utiču na ličnost adolescenta i njegovo ponašanje.

Interakcionisti su počeli ukazivati na mnogo složeniju povezanost promjena u ponašanju adolescenata. Oni ukazuju na važnost interakcije bioloških, psiholoških i sociokulturnih procesa u razvoju mladih.

Empirijska istraživanja koja su sprovedena u vezi sa polnim razvojem kao potencijalnim stresorom obuhvataju nekoliko problema:

Rani, odnosno kasni, polni razvoj – napredovanje u razvoju primarnih i sekundarnih polnih obilježja i funkcija tokom puberteta utiče na različite aspekte socijalnog i emocionalnog funkcionisanja. Istraživački rezultati ukazuju da se ti efekti razlikuju u zavisnosti od pola adolescenta, zatim od toga da li je rano/kasno sazrio, te od vrste ponašanja koje se posmatra kao završna varijabla. Sve što značajnije odstupa od očekivanog može rezultirati konfliktom i stresom, jer polni razvoj kao i svaki drugi aspekt razvoja odvija se na socijalnoj pozornici.

Nesklad između različitih aspekata razvoja može takođe, ako ne izazvati stres u adolescenata, onda bar uticati na procese stresa. Osim na kognitivne procese, emocije mogu djelovati i na načine suočavanja.

Savremena djeca i adolescenti cijelog svijeta na direktan ili indirektan način izloženi su stresu.

Izloženi su i drugim događajima koji mogu biti stresni: hronične bolesti, rasna ili kulturna diskriminacija, gubici, raspadi porodica, ratovi. Opasnost za mladački razvoj i prilagođavanje ogleda se u činjenici da su mnogi od izvora stresa često udruženi.

Biološki aspekti stresa kod mladih

Istraživanja u posljednjih desetak godina dala su čvrste dokaze o kauzalnom odnosu emocionalnih stresora i bioloških promjena u organizmu.

U djetinjstvu i mladosti neke biološke promjene dešavaju se kao rezultat biološke maturacije organizma. Ako su takve pojave nagle i vidljive, ako narušavaju

ravnotežu organizma uspostavljenu u prethodnom periodu razvoja, one takođe mogu biti stresori. Takve promjene mogu biti izvori stresa po sebi, ili one to mogu postati zbog socijalnog značenja koje im se dodaje.

Socijalni aspekti stresa kod mladih

Podjela na akutni i hronični stres u socijalnim izvorima stresa nije prikladna zato što je stresore teško podijeliti u te dvije kategorije. Tako, na primjer, smrt bliske osobe ili razvod roditelja postavljaju pred mlade kratkoročne ali i dugoročne zahtjeve. Odnosno, neki akutni stresni zahtjevi mogu postati hronični, pa zato u nacrtima istraživanja nije uvijek sasvim jasno jesu li obuhvaćeni istraživači obuhvatili kratkoročni ili dugoročni stres.

Socijalni aspekti stresa reflektuju različita obilježja ekološkog porodičnog sistema u kome se dijete kao pojedinac nalazi od prvog dana svog rođenja. U interakciji sa dijelovima tog sistema vrlo su važne kognitivne sposobnosti i vještine kojima mladi raspoložu kako bi rješavali probleme koje iz tih interakcija proizilaze. Za rješavanje interpersonalnih problema važni su:

- osjetljivost za socijalne odnose,
- mogućnost shvatanja pozicija drugih,
- socijalno-kauzalno rasuđivanje,
- anticipiranje vlastitih postupaka,
- generalizacija alternativnih rješenja i
- promišljenost.

Stres adolescenata u školi

Struktura škole kao institucije predstavlja potencijalne izvore stresa u djece i adolescenata. Tu spadaju vrste škola i njihova hijerarhija, selektivnost škole, načini vrednovanja školskog uspjeha.

Tokom cijelog školovanja pred mlade se stavlja imperativ uspjeha, što i u značajnoj mjeri reguliše odnose među učenicima, ali i odnose učenik – profesor. Stresovi izazvani u školi mogu ponekad biti izuzetno snažni, a njihove posljedice vrlo drastične npr. samoubistva i ubistva mladih.

U svim školama postizanje određenog uspjeha u obrazovnim dostignućima može biti prilično stresno, kao i sukobi između profesora i učenika.

U nekoliko istraživanja posvećenim stresnim događajima u adolescenciji utvrđeno je da su najfrekventniji ispiti, odnosno testiranja, zatim neuspjeh na ispitu ili lošiji uspjeh od očekivanog, preveliki zahtjevi od profesora, favorizovanje drugih i sukobi sa profesorima (Garton i Pratt, 1995).

Cavell i Kelly (1994) ponudili su ispitanicima od 12 do 17 godina listu od 75 tvrdnji i trebalo je da označe tvrdnje koje se odnose na njihove probleme u različitim područjima života. Faktorskom analizom su utvrđena sljedeća područja problema:

- odnosi sa roditeljima,
- odnosi sa braćom/sestrama,

- odnosi sa prijateljima,
- odnosi sa nastavnicima u školi.

U ovom posljednjem polju problema naznačili su sljedeće: učtivo ignorisanje, davanje slabije ocjene, neprihvatanje isprika, nezainteresovanost za učenike i favorizovanje nekih učenika. Svi ovi navedeni problemi više pogađaju mlađe nego starije adolescente.

Učenje je posao učenika i studenata i stoga školski uspjeh predstavlja značajnu mjeru prevladavanja stresora u jednoj veoma važnoj oblasti života tokom poznog djetinjstva i adolescencije. „Tako su Sarson, Džonson i Sitel 1978. utvrdili značajnu negativnu korelaciju između stresnih životnih iskustava i školskog uspjeha. R. Felner i saradnici ispitivali su značaj životnih stresora (stresni životni događaji, dnevne nezgode, konflikti u porodici, otuđujuća školska sredina) kao posrednika između socioekonomskog statusa učenika i „školske prilagođenosti“. Rezultati pokazuju da us adolescenti iz porodica sa nižim socioekonomskim statusom izloženi znatno većem životnom stresu od onih iz privilegovanih društvenih slojeva i to je razlog njihovog slabijeg školskog uspjeha, jer nakon ujednačavanja u pogledu doživljenih stresora, nestaju značajne razlike u školskim ocenama između dece iz siromašnih i bogatijih porodica.“ (A. Božin, 2003: 503)

Najčešće su sledeće reakcije organizma na stres:

1. Fiziološke: promjena pulsa i krvnog pritiska, promjena frekvencije i dubine disanja, promjena tjelesne temperature, promjena mišićnih tenzija, pojava znojenja, pojava blijedila lica, gubitak ili povećanje apetita.
2. Biohemijske: promjene u regulaciji hormonske ravnoteže (smanjenje ili povećanje).
3. Psihološke: nesаница, depresija, strah, nedostatak samopoštovanja, povećanje pušenja, pijenja kafe, alkohola, tableta itd.

U našem istraživanju smo primijenili skalu simptoma stresa koja ima dvadeset šest stavki koje se odnose na fizičke simptome i dvadeset jednu stavku koja se odnosi na psihičke simptome stresa.

Tako da ćemo time ispitati koje simptome stresa ispoljavaju naši adolescenti koji pohađaju gimnaziju i srednje stručne škole na području Trebinja, Bileće, Gacka i Berkovića.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj našeg istraživanja jeste provjera određene hipoteze o simptomima stresa kod adolescenata istočne Hercegovine.

Adolescenti koji su djetinjstvo proveli u izrazito teškim uslovima (ratna dešavanja, gubici bliskih i dragih osoba, iseljavanja, razdvajanja i razvodi, teška ekonomska situacija) i sada žive u društvu u tranziciji svakako da predstavljaju populaciju na kojoj se mogu provjeriti određeni aspekti salutogenog modela i koncepta emocionalne inteligencije kao i njihove veze sa školskim uspjehom adolescenata.

Stres/simptomi stresa – Stres je stanje organizma nastalo usljed „neefikasnog“ ili možda bolje, nedovoljnog ovladavanja tenzijom izazvanom stresorima.

To ovladavanje nikada nije potpuno i svi smo gotovo uvijek u izvjesnom stanju stresa.

Pokazatelje tog stanja Lazarus (1966) svrstava u četiri klase:

1. emocije kao što su anksioznost, gnjev, depresija i osjećaj krivice;
2. motorna ponašanja npr. povećana napetost mišića, poremećaji govora, određeni izrazi lica, bježanje ili napad, odnosno agresivnost;
3. promjene u adekvatnosti funkcionisanja (promjene u opažanju, mišljenju, rješavanju problema, perceptualnim i motornim vještinama, socijalnoj adaptaciji);
4. fiziološke promjene (povišen krvni pritisak, ubrzan rad srca, pojačano lučenje kortikosteroida i sl.).

U ovom radu govorimo o simptomima stresa i oni predstavljaju sumarne evaluacije stanja stresa kod adolescenata.

HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA

Učenici IV razreda srednjih škola imaju i veći skor simptoma stresa od učenika II razreda srednjih škola. Ova hipoteza se provjerava: a) za cio uzorak, b) prema polu, c) prema vrsti škole i d) prema uzrastu (učenici IV i II razreda).

Imajući u vidu razvojne karakteristike adolescenata i susretanje sa nizom problema učenika u srednjoj školi, a koje većina njih bez pomoći odraslih ne može riješiti kao i uslove u kojima žive, koji su neprijatni i stresni, to nam ukazuje da je potrebno ispitati kakva je asocijacija između osjećaja koherentnosti, kontrole i regulacije emocija, sa školskim uspjehom.

Ekonomska, društvena klima, nezaposlenost roditelja, siromaštvo škola i njihov loš materijalni položaj takođe su izvori svakodnevnog stresa kod adolescenata, pa se ukazuje potreba za ispitivanjem relacija između stepena stresa kod adolescenata, školskog uspjeha, materijalnih uslova življenja, školske spremne roditelja.

Doba adolescencije je razdoblje izuzetno osjetljivo za formiranje i oblikovanje ličnosti, formiranje vlastitih kriterijuma vrednovanja ljudi, pojava i događaja, kao i težnje mladih za spoznajom svojih individualnih obilježja. Interesovalo nas je koji su to faktori koje adolescenti smatraju bitnim za školski uspjeh.

METODE I INSTRUMENTI ISTRAŽIVANJA

U istraživanju su primjenjene dvije osnovne metode za prikupljanje podataka: metod teorijske analize i survey metod. Metod teorijske analize je korišćen za analizu publikovane stručne i naučne literature koja se bavi emocijama, emocionalnom inteligencijom, stresom, osjećajem koherentnosti i faktorima koji utiču na školski uspjeh. Analiza ove građe nam je poslužila za pisanje teorijskog dijela rada i pomogla nam je u interpretaciji dobijenih rezultata. Za survey metod smo se opredijelili jer nam omogućava da za kratko vrijeme prikupimo relevantne podatke koji su nam potrebni za istraživanje.

Podaci su prikupljeni pomoću sledećih instrumenata:

1. Skala simptoma stresa (SSS)

1. Skala simptoma stresa – 47 – konstruisao je A. Božin i ograničena je na mjeru još uvijek prihvatljivih dimenzija stresa iz širokog dijapazona mogućih simptoma stresa u datoj populaciji. Opredjelili smo se za ovu verziju jer su simptomi jednostavno formulisani, razumljivi i reprezentuju skup simptoma stresa koji je prihvatljiv i za ispitanike i one koji se bave istpitivanjem.

Zadatak ispitanika je bio da na skali od četrdeset sedam tvrdnji potvrde u kojoj mjeri ih je uznemiravao tokom proteklih godinu dana svaki od četrdeset sedam simptoma stresa sa spiska. Skala simptoma stresa sadrži dvadeset šest stavki koje se odnose na fizičke simptome stresa i dvadeset jednu stavku koja se odnosi na psihološke simptome stresa. Skala je stepenovana od nimalo (0), malo (1), srednje (2), mnogo (3) i veoma mnogo (4).

Teoretski raspon skale je od 0 do 188, a u ispitivanju na uzorku vozača globalni skorovi na toj skali se kreću u od 0 do 44, a inter-ajtem korelacija od 0,05 do 0,63, aritmetička sredina (AS) 19,11, standardna devijacija (SD) 8,10 i Krombahov alfa koeficient 0,95 (Božin, 2000: 119). U našem istraživanju Krombahov alfa koeficient je 0,91, aritmetička sredina je 53,11, a standardna devijacija 31,41. Iz toga se može zaključiti da naši adolescenti imaju približno 2,7 puta veći skor simptoma stresa od šabačkih profesionalnih vozača. Varijabilnost skorova naših ispitanika je takodje znatno veća nego kod pomenutih vozača. Na ovaj i neke druge nalaze ćemo se detaljnije osvrnuti u diskusiji.

Aritmetičke sredine čestica iz kojih se sastoji *Skala simptoma stresa* se kreću od 0,87 do 2,00. Te aritmetičke sredine prikazane su u tabeli 3.8.

Tabela 1. Aritmetičke sredine (AS) i standardne devijacije (SD) po ajtemima na Skali simptoma stresa 47 za N = 700

Ajtemi	AS	SD
1 – 26	2.00	–
27. Strah od bolesti	1.17	1.22
28. Osjećaj odvratnosti	1.12	1.11
29. Razdražljivost u kontaktu sa ljudima	1.12	1.13
30. Svijest o potisnutom gnjevu	0.97	1.08
31. Osjećaj da ste zli i da mrzite sami sebe	0.88	1.25
32. Nesposobnost ispoljavanja svojih pravih osjećaja	1.38	1.23
33. Osjećaj zapostavljenosti	1.25	1.21
34. Osjećaj da vas drugi mrze	0.92	1.16
35. Gubitak smisla za humor	1.08	1.20
36. Otežano donošenje odluka	1.35	1.10
37. Osjećaj nesposobnosti da se uspješno nosite sa svojim problemima	1.26	1.15
38. Osjećaj da ste neuspjio čovjek	1.15	1.86
39. Gubitak interesovanja za život	1.00	1.30

Ajtemi	AS	SD
40. Gubitak interesovanja za druge ljude	1.02	1.17
41. Strah od budućnosti	1.27	1.22
42. Osjećaj da ste omanuli kao ličnost	0.87	1.12
43. Osjećaj da nemate nikoga kome možete da se povjerite	1.10	1.28
44. Nesposobnost koncentracije	1.40	1.27
45. Nesposobnost da završite jedan posao prije nego što predjete na drugi	1.13	1.14
46. Strah od otvorenog ili zatvorenog prostora ili da budete sami	0.96	1.19
47. Potištenost	1.30	1.27
Ukupno AS	53.11	31.41

1– 47 broj ajtema u skali
AS = aritmetička sredina
SD – standardna devijacija

Iz tabele se vidi da je najmanja aritmetička sredina 0,87 na tvrdnji br. 42 (*Osjećaj da ste omanuli kao ličnost ili kao roditelj*), 0,88 na tvrdnji br. 31 (*Osjećaj da ste zli ili da mrzite sami sebe*), slijedi tvrdnja br.34 za koju je dobijena aritmetička sredina AS 0,92 (*Osjećaj da vas drugi mrze*). Na tvrdnji br. 46 (*Strah od otvorenog ili zatvorenog prostora ili da budete sami*), aritmetička sredina je 1,96, dok je na tvrdnji br. 44 (*Nesposobnost koncentracije*) 1,40.

Tabela 2. Frekvencije i postoci na skali simptoma stresa prema školi, razredu i polu ispitanika (N= 700)

i=40	Gimnazija	Srednje stručne škole	muški	ženski	Razred II	Razred IV	Ukupno:
0–39	158 (22,57)	120 (17,14)	149 (20,57)	129 (18,43)	129 (18,43)	139 (19,86)	275 (53,57)
40–79	123 (17,57)	148 (21,14)	92 (13,14)	179 (25,57)	127 (18,14)	141 (20,14)	268 (38,29)
80–109	51 (7,28)	63 (15,86)	55 (7,86)	59 (8,15)	63 (9,0)	48 (6,86)	111 (15,86)
110–139	15 (2,14)	15 (2,14)	9 (1,28)	21 (3,00)	22 (3,14)	7 (1,0)	39 (5,57)
140–169	3 (0,42)	4 (0,57)	4 (0,57)	3 (0,42)	2 (0,28)	5 (0,71)	7 (1,0)
Ukupno	350 (50,0)	350 (50,0)	309 (44,24)	391 (55,86)	350 (50,0)	350 (50,0)	700 (100)

– postoci su u zagradi

Kao što se iz te tabele može takođe vidjeti, aritmetička sredina za sve fizičke simptome stresa je 2,00 i to su ujedno najviši prosječni skorovi za tvrdnje iz ove skale.

Iz te tabele se vidi da je znatan postotak ispitanika oba pola, kako iz II tako iz IV razreda, odnosno kako iz gimnazije tako iz stručnih škola, prema dosadašnjem iskustvu sa ovom skalom simptoma stresa, pod veoma velikim stresom. U tri najviša intervala (od 80 do 169) nalazi se oko jedne petine gimnazijalaca i gotovo jedne trećine učenika stručnih škola.

Prema polu, u ova tri intervalna razreda približno 10% muškaraca i 11,86% djevojaka, od toga 12,42% drugog razreda i 7,86% učenika IV razreda.

U tabeli 2. prikazane su frekvencije i postoci na skali simptoma stresa: u gimnaziji je frekvencija 24 (ili 3,14%), a u stručnim školama frekvencija je 15 (ili 2,14%) u razredu 110–139. U sledećem intervalnom razredu (140–169) nalazi se 66 gimnazijalaca (ili 9,43%) i 4 učenika iz stručnih škola (ili 0,57%), što je ukupno 70 (ili 10%) ispitanika. U intervalnom razredu od 110–139 ispitanika nalazi se 9 (ili 1,28%) ispitanika muškog pola i 21 (ili 3,00%) ispitanica ženskog pola, što je ukupno 30 (ili 4,28%) ispitanika. U II razredu nalazi se 22 (ili 3,14%) ispitanika, a u IV razredu 7 (ili 1,00%) ispitanika. Intervalni razred od 140–169 ispitanika sadrži 4 (ili 0,57%) ispitanika muškog pola i 3 (ili 0,42%) ispitanica ženskog pola, što je ukupno 7 (ili 1,00%) ispitanika. U II razredu nalazi se 2 (ili 0,28%) ispitanika, a u IV razredu 5 (ili 0,71%) ispitanika.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Simptomi stresa

U psihologiji, stres se obično shvata kao proces u kome su osoba i okolina u interakciji. Seile je još 1956. godine odvojio pojmove stresor (podražaj) i stres (odgovor). Bio je više zainteresovan za psihološki odgovor, fiziološke reakcije i razvoj bolesti, pa je kritikovan, kao i zbog zanemarivanja uloge emocija i kognicije. U salutogenom modelu zdravlje predstavlja generalizovani resurs otpornosti, pa nas je interesovalo koje simptome stresa imaju adolescenti koje smo izabrali u uzorak ispitivanja, u kakvim su korelacijama sa osjećajem koherentnosti i kontrolom i regulacijom emocija.

Psihološki stres nastaje kada osoba procjeni da neće moći udovoljiti sredinskim ili unutrašnjim zahtjevima, zato što ti zahtjevi prevazilaze njene mogućnosti. Reakcije na stres su različite i kreću se od malih bioloških promjena do vrlo dramatičnih kliničkih simptoma stresa.

Inspekcijom rezultata simptoma stresa evidentno je da u resursima otpornosti (fizički resursi) aritmetička sredina je 2 a standardna devijacija 0, odnosno resursi su na sredini skale, dok kod emocionalnih i generalizovanih resursa otpornosti postoje varijeteti koji iskazani u procentima nisu veliki, ali su značajni u interpersonalnim i intrapersonalnim relacijama ispitanika. Inspekcijom rezultata utvrđeni su sledeći simptomi koji uznemiravaju adolescenta i to u interakciji i transakciji adolescenata:

Strah od budućnosti pripada grupi makrosociokulturnih resursa i indikovano je kod jednog broja adolescenata jer tranzicija u kojoj se nalazi naše društvo dvanaest godina poslije ratnih dešavanja predstavlja neprijatnost.

Prema Antonovskom, koji ističe da su iskustva velikog broja adolescenata u raznim dijelovima svijeta takva da onemogućuju sticanje jakog osjećaja koherentnosti nemaju opšti plan, odnosno strategije preovladavanja, inspekcijom je utvrđeno i kod naših ispitanika.

Tabela 3. Frekvencije i postoci na Skali simptoma stresa (psihološki simptomi) kod adolescenata (cio uzorak N=700)

<i>Simptomi stresa</i>	Mnogo		Veoma mnogo	
	f	%	f	%
1. Strah od bolesti	75	10,7%	37	5,3%
2. Osjećaj odvratnosti	58	8,9%	26	3,7%
3. Razdražljivost u kontaktu sa ljudima	53	7,6%	31	4,4%
4. Svijest o potisnutom gnjevu	33	4,7%	17	2,4%
5. Osjećaj da ste zli i da mrzite sami sebe	46	6,6%	47	6,7%
6. Nesposobnost ispoljavanja svojih pravih osjećaja	80	11,4%	51	7,3%
7. Osjećaj zapostavljenosti	87	12,4%	37	5,3%
8. Osjećaj da vas drugi mrže	57	8,1%	27	3,9%
9. Gubitak smisla za humor	68	9,7%	33	4,7%
10. Otežano donošenje odluka	68	9,7%	28	4,0%
11. Osjećaj nesposobnosti da se uspješno nosite sa svojim problemima	93	13,3%	25	3,6%
12. Osjećaj da ste neuspjio čovjek	77	11,0%	41	5,9%
13. Gubitak interesovanja za život	49	7,0%	36	5,1%
14. Strah od budućnosti	65	9,3%	49	7,0%
15. Osjećaj da ste omanuli kao ličnost	47	6,7%	23	3,3%
16. Osjećaj da nemate nikoga kome možete da se povjerite	69	9,9%	46	6,6%
17. Nesposobnost koncentracije	89	12,7%	54	7,7%
18. Nesposobnost da završite jedan posao prije nego što predjete na drugi	72	10,3%	27	3,9%
19. Strah od otvorenog ili zatvorenog prostora ili da budete sami	67	9,6%	31	4,4%
20. Potištenost	79	11,3%	55	7,9%

U tabeli 3. izdvojili smo one simptome psihološkog stresa na koje su ispitanici odgovorili sa „mnogo“ i „veoma mnogo“, koji ukazuju na određeni broj adolescenata koji su u znatnom stanju stresa: strah od bolesti ima 15,3% adolescenata, osjećaj odvratnosti 12,6%, razdražljivost u kontaktu sa ljudima 12,0%, svijest o potisnutom gnjevu 7,1%, osjećaj da ste zli i da mrzite sami sebe 13,3%, nesposobnost ispoljavanja svojih pravih osjećaja 18,7%, osjećaj zapostavljenosti 17,7%, osjećaj da vas drugi mrže 12,0%, osjećaj nesposobnosti da se uspješno nosite sa svojim problemima 16,9%, osjećaj da ste neuspjio čovjek 16,9%, gubitak intereso-

vanja za život 12,1%, strah od budućnosti 16,3%, osjećaj da nemate nikoga kome možete da se povjerite 16,5%, nesposobnost koncentracije 20,04%, nesposobnost da završite jedan posao prije nego što pređete na drugi 14,2% i potištenost 19,2%. Ovi postoci ukazuju da je adolescentima istočne Hercegovine potrebna psihološka pomoć i organizovan rad radi jačanja njihovog osjećaja koherentnosti. Ovi podaci treba da zabrinu roditelje, a i profesore kao i lokalnu zajednicu i za upućene nije čudo što su Trebinje a za njim Bileća i Gacko, gradovi u kojima se iz dana u dan povećava broj narkomana. Da li tome doprinose i društveni tokovi i okolnosti u kojima se živi u poslednjih petnaest godina? Ovo može biti preporuka za neka druga ispitivanja.

*Tabela 4. Razlika simptoma stresa
za cijeli uzorak izmedju učenika II i IV razreda, prema polu i vrsti škole*

Faktor		Zavisna varijabla: simptomi stresa				
		N	AS	SD	F	p
1. pol	Muški	309	49,63	32,35	5,013	0,025
	Ženski	391	55,87	30,397		
	Ukupno	700	53,11	31,406	–	–
2. razred	II	350	54,43	32,900	6,925	0,009
	IV	350	51,79	29,827		
	Ukupno	700	53,11	31,406	–	–
3. Stručne škole		347	50,93	30,841	0,095	0,758
4. Gimnazija		350	55,26	31,860		
Ukupno		697	53,11	31,406	–	–

N – uzorak
F – koeficijent
AS – aritmetička sredina

SD – standardna
p – značajnost

Testirajući razlike aritmetičkih sredina prema polu na skali simtoma stresa dobijeni F koeficijent je veći od granične vrijednosti ($F = 5,013$; $p = 0,025$; $df = 1$) i ukazuje da postoji statistički značajna razlika u simtomima stresa između ispitanika muškog i ženskog pola. Takođe, testirajući razlike između aritmetičkih sredina između II i IV razreda dobijeni $F = 6,925$ je veći od granične vrijednosti ($p = 0,009$) što ukazuje da postoji statistički značajna razlika u simtomima stresa.

U želji da utvrdimo udio pojedinih varijabli u razlikama između učenika II i IV razreda izvršili smo diskriminacionu analizu sa razredom kao kriterijumom i osjećajem koherentnosti, emocionalnom inteligencijom i simptomima stresa. Tri promjenljive uključene u ovu diskriminacionu analizu se kombinuju tako da dovede do funkcije koja je značajna (karakteristični korijen: 0,013; kanonička korelacija 0,011; Vilkisov lambda je 0,989 i značajan na nivou 0,059). U tabeli 5, prikazani su standardizovani diskriminacioni koeficijenti za dobijenu statistički značajnu funkciju.

ZAKLJUČAK

Stres je aktuelna tema u svim zemljama svijeta, kako razvijenim tako i nerazvijenim. Aktuelnost ove teme na našim područjima potencirana je teškim uslovima, raspadom zemlje, ratnim sukobima, sankcijama, bombardovanjima. Drastičan pad životnog standrada, neizvjesnost u pogledu izlaska iz teške društveno-ekonomske krize u kojoj se nalazimo već petnaest godina dodatno opterećuje cjelokupnu društvenu zajednicu ne samo Hercegovine, RS i BiH nego čitavog područja eks-Jugoslavije.

Svi koji žive na ovim područjima izloženi su hroničnom stresu velikog rizika, a još je teže što se dalja evaluacija i trajanje ovakvog stanja ne može predviđeti. Posljedice takvog stanja sve više ugrožavaju zdravlje i skraćuju život. Otudjenje čovjeka od svoje prirode, porodice i okruženja sve je izraženije. Strahovanje za obezbjeđenje osnovnih uslova za egzistenciju je veliko, a o budućnosti i da se ne pominje. Uz ovakve uslove života čovjek naše današnjice više nije tako otporan prema stresu.

A šta je sa djecom i omladinom? Djeca i mladi su po pravilu osjetljiviji na djelovanje gotovo svih stresora. Stresne reakcije kod njih su jače i imaju nepovoljniji ishod. Težak stres u ranom djetinjstvu, u periodu formiranja ličnosti – adolescenciji, može negativno da utiče da dalji emocionalni i sveukupni razvoj, odnosno da dovede do trajnih psihičkih i drugih promjena. Destruktivno ponašanje, bježanje iz škole, zloupotreba alkohola i drugih narkotičkih sredstava je postala sva-kodnevna pojava kod mladih u Hercegovini.

LITERATURA

1. Adler, A. (1989): *Smisao života*, Matica srpska, Novi Sad
2. Antonovski, A. (1984): *The Sense of Coherence as a Determinant of Health*. *Advances* 1(3): 37–50
3. Antonovski, A. (1993): *The structure and properties of the Sense of Coherence Scale*, *Socijal science and Medicine*, 36, 725
4. Berne, E. (1980): *Koju igru igraš* Nolit, Beograd.
5. Bogdanović-Čurić, J. & Radeta, A. (2004–2005): Sprovedjenje programa emocionalne inteligencije u trebinjskim srednjim školama. *Radovi Filozofskog fakulteta (Pale)*, 6–7, 551–560.
6. Božin, A. (2001): *Ličnost i stres*, Viša škola za vaspitače i Odjel Učiteljskog fakulteta, Vršac
7. Božin, A. (2003): *Osjećaj koherentnosti, simptomi stresa i školski uspjeh*, *Pedagoška stvarnost*, XLIX, 5–6 str. 499–509, Novi Sad
8. Božin, A. (2005): *Uvod u psihologiju školskog djetinjstva*, Učiteljski fakultet, Beograd
9. Erikson, E. HM. (1977): *Omladina, kriza identiteta*, Pobjeda, Titograd
10. Kaličanin P. i Petrović D. (2001): *Priručnik o stresu*, Institut za mentalno zdravlje Zemun, Kramer-Print, Beograd

11. Lacković-Grcin L. (2000): *Stres u djece i adolescenata*, Naklada „Slap“
12. Lindemann H. (2000): *Anti-stres-program- kako pobjediti stres*, Štamparija Ćuk, Beograd
13. Lazarus, R. S. (1993): *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*; *Annual review of psychology*, 44, 1–21
14. Lengua, L. J., Long, A.C. (2002): *The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: test of direct and moderating effects*; *Applied developmental psychology*, Vol. 23, 471–493
15. Melgosa, J. (2000): *Život bez stresa*, Preporod, Beograd
16. Pearlin. I. L (1989): *The sociological study of stress*, *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241–256
17. Petz, B. (1997): *Osnovne statističke metode za nematematičare*, Naklada Slap, Zagreb
18. Polster, I. (1994): *Život svakog čovjeka, vredan je romana*, Junior, Beograd

Jasna Bogdanović-Curic

STRESS IN ADOLESCENTS OF EAST HERZEGOVINA

SUMMARY

The period of adolescence stretches between the ages of 11/12 and 22/23. Everything that happens in early adolescent stages aims at synthesising and developing a reliable and stable sense of identity. Discrepancy between different aspects of development can affect the process of stress in adolescents, if not cause stress itself. Research shows that there are biological and social aspects of stress. Symptoms causing anxiety in adolescents in interaction and transaction are anxiety related to the future and inability to show own feelings.

Heavy stress in early childhood, in the period of establishing own personality – adolescence, can further affect emotional and overall development, i.e. cause permanent psychical and other changes, like destructive behaviour, avoiding school lessons, alcohol and drug abuse.