

UTJECAJ STRESA NA PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE ADOLESCENATA

Dajana Antunović, mag. med. techn.

Škola za medicinske sestre Vinogradska

Vinogradska cesta 29, 10 000 Zagreb

antunovicdajana@gmail.com

Ana Tomić, mag. med. techn.

Škola za medicinske sestre Vinogradska

Vinogradska cesta 29, 10 000 Zagreb

ana.tomic981@gmail.com

Suzana Avgustinović, mag. med. techn.

Škola za medicinske sestre Vinogradska

Vinogradska cesta 29, 10 000 Zagreb

suzanaavgustinovic@gmail.com

SAŽETAK

Bitna komponenta zdravog razvoja adolescenata je sposobnost prilagodbe stresnim događajima. Brojna istraživanja pokazala su da je izloženost akutnim i kroničnim stresorima česta među adolescentima i da stres utječe na psihofizičko zdravlje adolescenata. Cilj ovog istraživanja bio je pokazati u kojoj mjeri stres utječe na psihofizičko zdravlje adolescenata trećeg, četvrtog i petog razreda Srednje medicinske škole Vinogradska. Istraživanje je provedeno tijekom veljače i ožujka 2021. godine na 199 ispitanika anketom koja je bila anonimna. Upitnik koji je korišten bio je strukturirani upitnik osmišljen za potrebe ovog istraživanja. Dobivenim rezultatima navedena hipoteza o velikom utjecaju stresa na psihofizičko zdravlje učenika je potvrđena. Rezultati su ukazali na to da učenici trećeg razreda najčešće izjašnjavaju pojavnost stresa i poteškoće u suočavanju sa stresom.

Ključne riječi: adolescent, psihofizičko zdravlje, utjecaj stresa

UVOD

Izloženost akutnim i kroničnim stresorima česta je među adolescentima a brojne studije povezuju stresne životne događaje s internaliziranim (npr. depresija) i eksternaliziranim (npr. nasilje) oblicima ponašanja (Wasserman, Cheng, Jiang,

2005). Ključan dio zdravog razvoja u adolescenciji čini sposobnost suočavanja sa stresom, pri čemu su suočavanje i socijalna podrška važni zaštitni mehanizmi. Suočavanje se definira kao svjesni napor regulacije emocija, ponašanja i okoline u

stresnim situacijama. Dijeli se na angažirano (npr. rješavanje problema, pozitivno preispitivanje) i isključeno suočavanje (npr. izbjegavanje, poricanje) (Compas i dr. 2001). Angažirane strategije dokazano smanjuju negativni psihološki utjecaj stresora. Socijalna podrška, bilo emocionalna, informativna ili opipljiva, djeluje kao zaštitni čimbenik između stresa i psiholoških ishoda. U razvijenim zemljama sve su prisutniji problemi poput zlorabe droga, samoozljeđivanja i kriminalnih ponašanja kod mladih. Ova ponašanja često prate depresivno raspoloženje i rizik od napuštanja škole, dok su samoubojstva među tri glavna uzroka smrti adolescenata (Wasserman, Cheng, Jiang, 2005). Iako su učinci stresa poznati, postoji nedostatak integriranog razumijevanja njegovih fizioloških i emocionalnih posljedica zbog podjele između društvenih i prirodnih znanosti. Novije istraživanja ističu važnost višerazinskog pristupa koji integrira društvene i biološke čimbenike razvoja (Francis, Kaufer, Beyond, 2011).

TEORIJSKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

Adolescenti su osobito ranjivi, a pandemija COVID-19 dodatno je povećala izloženost stresorima poput socijalne izolacije, čime se povećava rizik za dugoročne psihijatrijske posljedice. Kronični stres može narušiti

neuroendokrinu i imunološku ravnotežu, potičući razvoj neuroinflammacije, koja je povezana s poremećajima poput depresije i psihoze (Jiang i dr. 2018). Tijekom ranih razvojnih faza, stresni događaji mogu uzrokovati neurobiološke promjene koje utječu na amigdalnu, hipokampus i prefrontalni korteks, što dugoročno remeti kognitivne i emocionalne funkcije (Lacey, Kumari, Bartley, 2014). Psihološka paradigma ističe utjecaj stresa na emocionalno zdravlje. Visoka razina kortizola tijekom buđenja povezana je s razvojem depresivnih poremećaja kod adolescenata (Adam i dr., 2010). Emocionalni odgovor na stres ovisi o individualnim i kontekstualnim faktorima, a rani biomarkeri mogu predvidjeti rizik za kasniji psihološki ishod. Sociološka paradigma naglašava kako stres proizlazi iz mikrorazine odnosa i makrorazine socijalnih uvjeta. Adolescenti su izrazito osjetljivi na socijalne kontekste, a škola i vršnjaci čine važne izvore identiteta i podrške. Pandemijske mjere smanjile su socijalne kontakte i povećale ovisnost o virtualnoj komunikaciji, što može narušiti psihosocijalni razvoj (Wang i dr., 2020).

Nedostatak fizičkog kontakta i prisutnost stresa tijekom razvoja mogu utjecati na emocionalnu i bihevioralnu regulaciju (Gallace, Spence, 2010). Adolescencija je razdoblje neurobioloških promjena koje

povećavaju osjetljivost na stres i razvoj mentalnih poremećaja poput anksioznosti i ovisnosti (Copeland i dr., 2018). Izloženost prirodi i sunčevoj svjetlosti ima zaštitnu ulogu jer regulira imunološke, endokrine i živčane procese (Khandaker i dr., 2014), no karantena je značajno ograničila te resurse, dok je povećana upotreba digitalnih medija povezana s negativnim zdravstvenim ishodima (Rosen i dr., 2014). Stres je kompleksan fenomen čiji učinci ovise o intenzitetu, učestalosti i individualnim reakcijama. COVID-19 povećao je rizik za pojavu depresije, anksioznosti i posttraumatskog stresnog poremećaja (Xu i dr. 2014). Adolescencija je kritično razdoblje jer se narušeni socijalni odnosi i obiteljski stres prenose na emocionalno i bihevioralno funkcioniranje mladih (Maciejewski, Hillegers, Penninx, 2018). Studije iz Kine i Indije pokazale su visoku prevalenciju depresije i emocionalnih smetnji kod djece u karanteni (Jiao i dr., 2018). Ove nalaze potvrđuju istraživanja o negativnim posljedicama stresa na neurološki razvoj i ponašanje, što naglašava potrebu za dodatnim istraživanjima i preventivskim strategijama.

CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA

Primarni cilj: istražiti u kojoj mjeri stres utječe na psihofizičko zdravlje adolescenata. **Sekundarni ciljevi:** istražiti

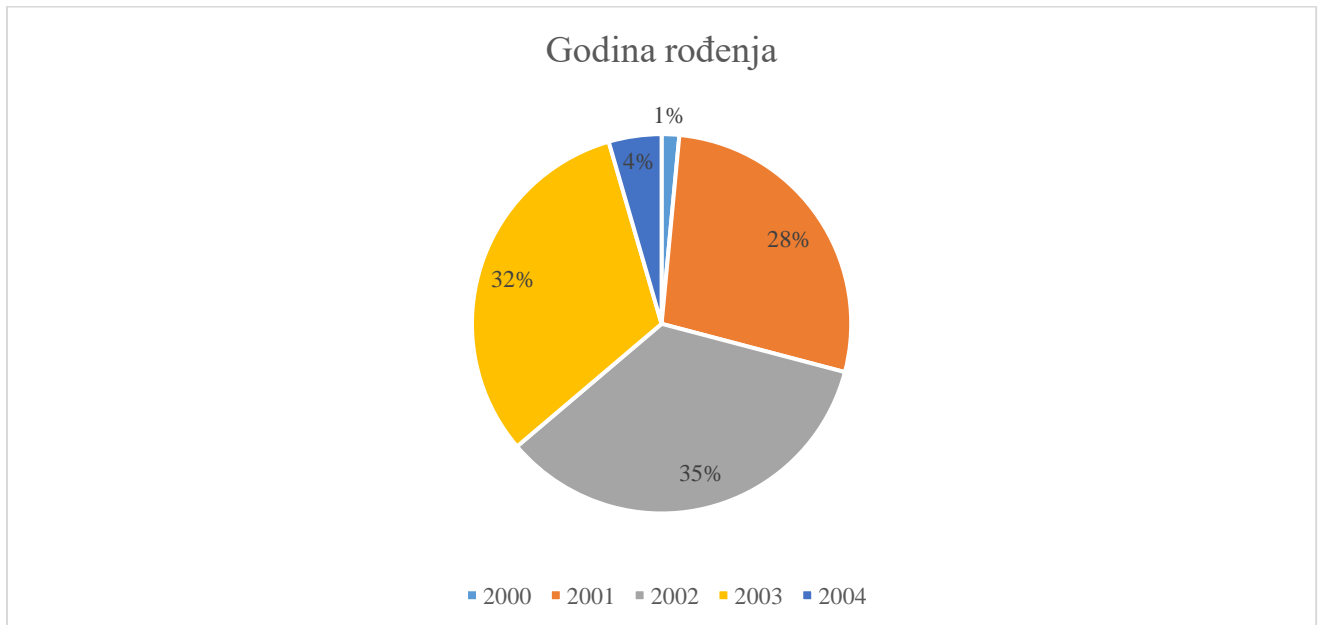
u kojoj mjeri stres utječe na psihofizičko zdravlje adolescenata trećeg, četvrtog i petog razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska. **Hipoteza:** Stres utječe na psihofizičko zdravlje adolescenata trećeg, četvrtog i petog razreda Srednje medicinske škole Vinogradska.

METODOLOGIJA RADA

Provedeno je presječno istraživanje s prikupljanjem podataka u jednoj vremenskoj točki radi utvrđivanja prisutnosti određenih obilježja. **Ispitanici** Istraživanje je provedeno u veljači i ožujku 2021. na 199 učenika trećih, četvrtih i petih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska, u dobi od 17 do 20 godina. Sudjelovalo je 21,1 % učenika i 78,9 % učenica. Anketa je bila anonimna. Korišten je strukturirani upitnik izrađen za potrebe istraživanja. Punoljetni učenici dali su informirani pristanak samostalno, a za maloljetne ispitanike pristanak su potpisali roditelji/skrbnici. Podaci su analizirani deskriptivnom statistikom (apsolutne i relativne frekvencije). Za usporedbu prosječnih vrijednosti korištena je analiza varijance (ANOVA), uz Tukeyev post-hoc test za značajne razlike. Za nominalne varijable korišten je hi-kvadrat test. Statistička značajnost određena je na razini $P=0,05$. Analiza je provedena u programu SPSS Statistics 20.0 (IBM, Armonk, NY).

REZULTATI I RASPRAVA

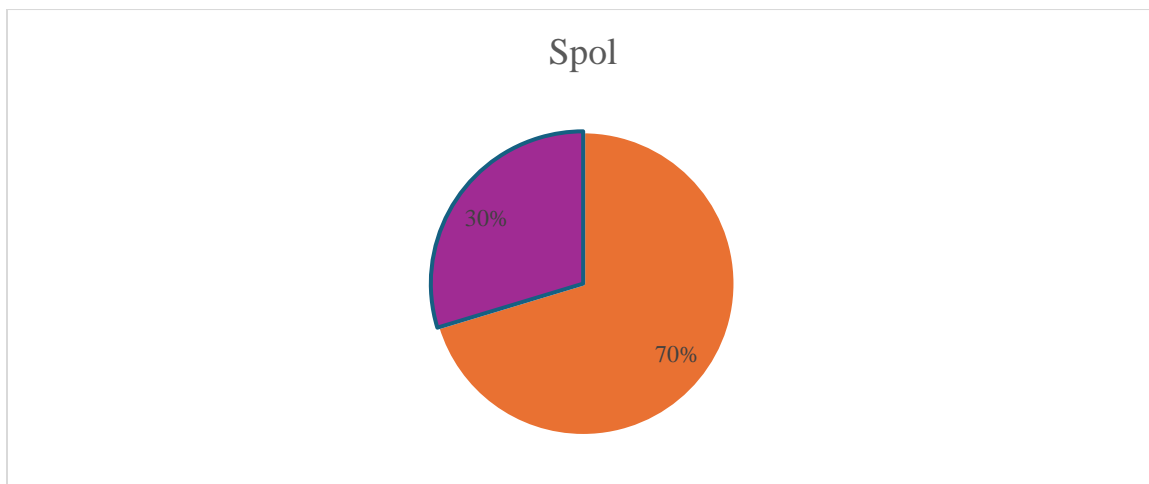
GODINA ROĐENJA



Slika 1. Prikaz raspodjele ispitanika prema godini rođenja

Na slici 1. prikazana je dobna distribucija ispitanika iz koje je vidljivo da je najviše ispitanika 2002. godište.

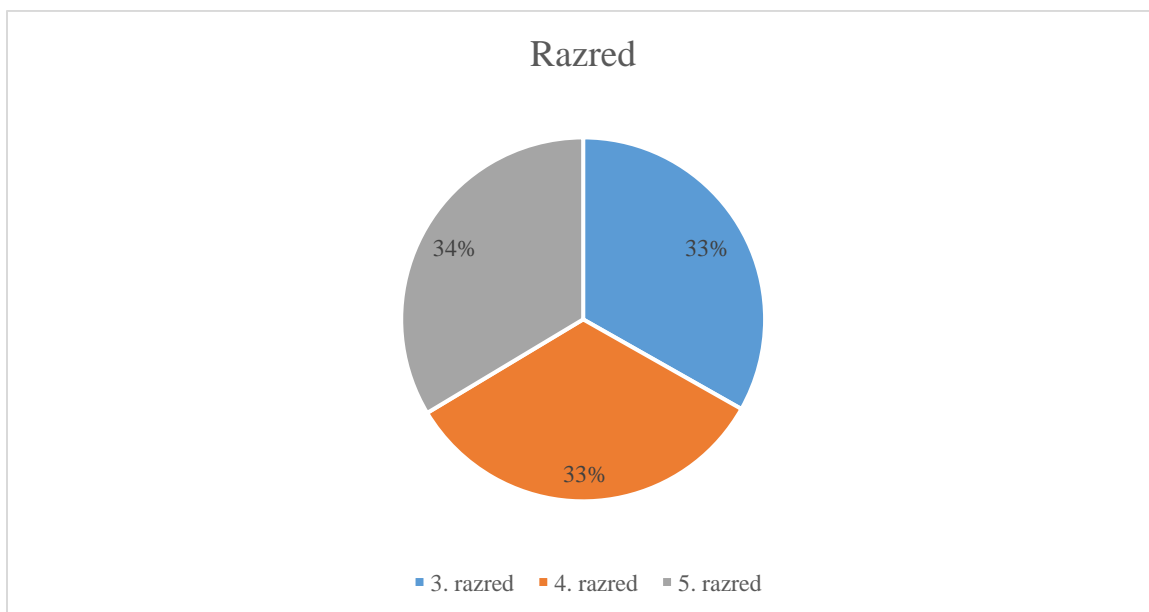
SPOL



Slika 2. Prikaz spolne strukture ispitanika

Na slici 2. prikazana je spolna distribucija ispitanika iz koje je vidljivo da je najviše ispitanika ženskog spola.

RAZRED



Slika 3. Prikaz raspodjele ispitanika prema razredu koji pohađaju

Na slici 3. prikazana je distribucija ispitanika prema razredu iz koje je vidljivo da je najviše ispitanika 5. razred.

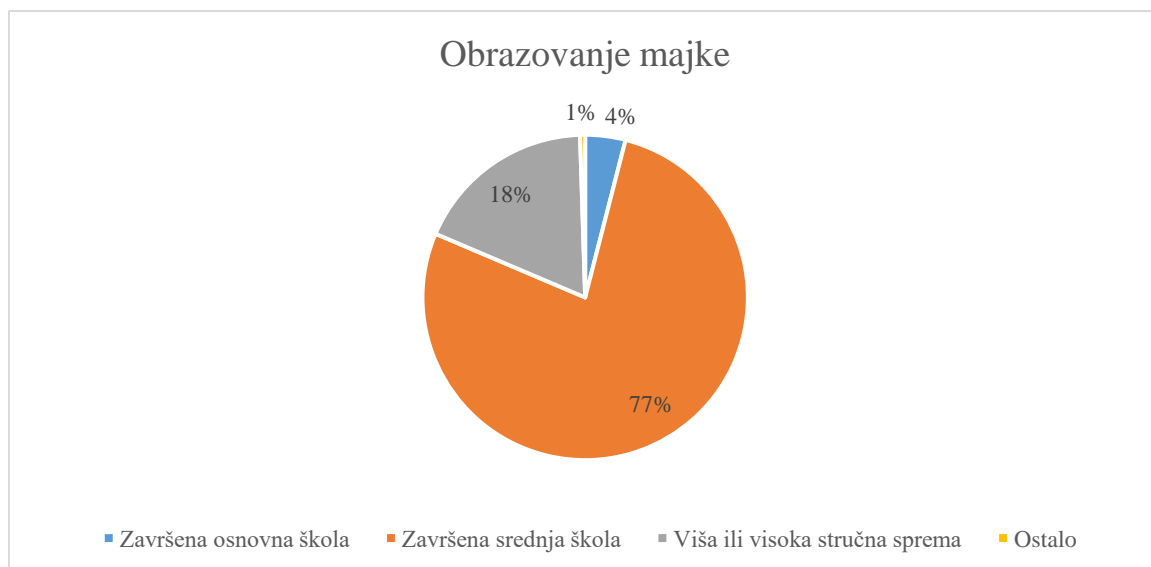
OBRAZOVANJE OCA



Slika 4. Prikaz razine obrazovanja oca

Na slici 4. prikazana je razina obrazovanja oca iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ima oca sa završenom srednjom školom.

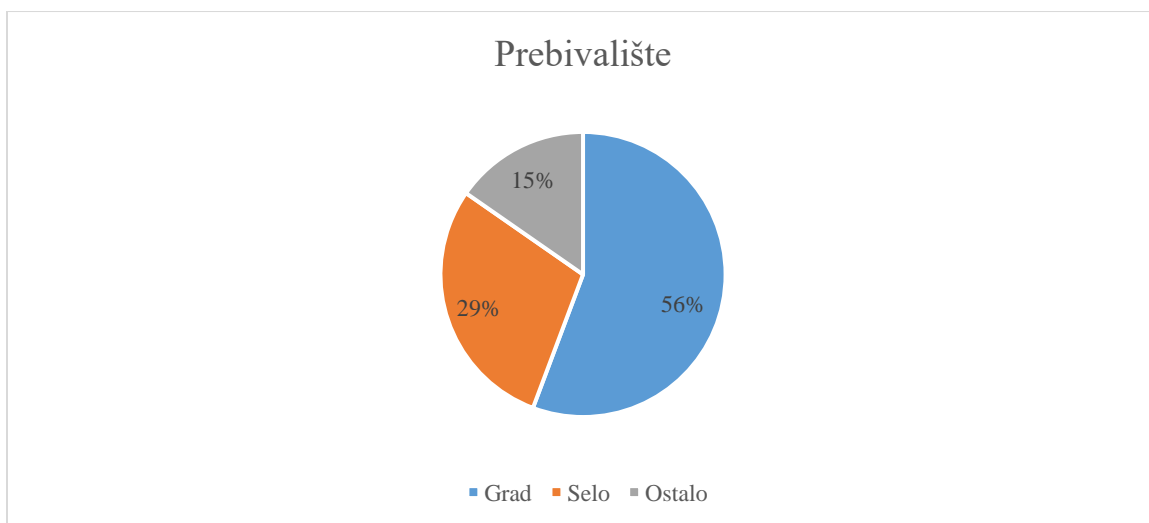
OBRAZOVANJE MAJKE



Slika 5. Prikaz razine obrazovanja majke

Na slici 5. prikazana je razina obrazovanja majke iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ima majku sa završenom srednjom školom.

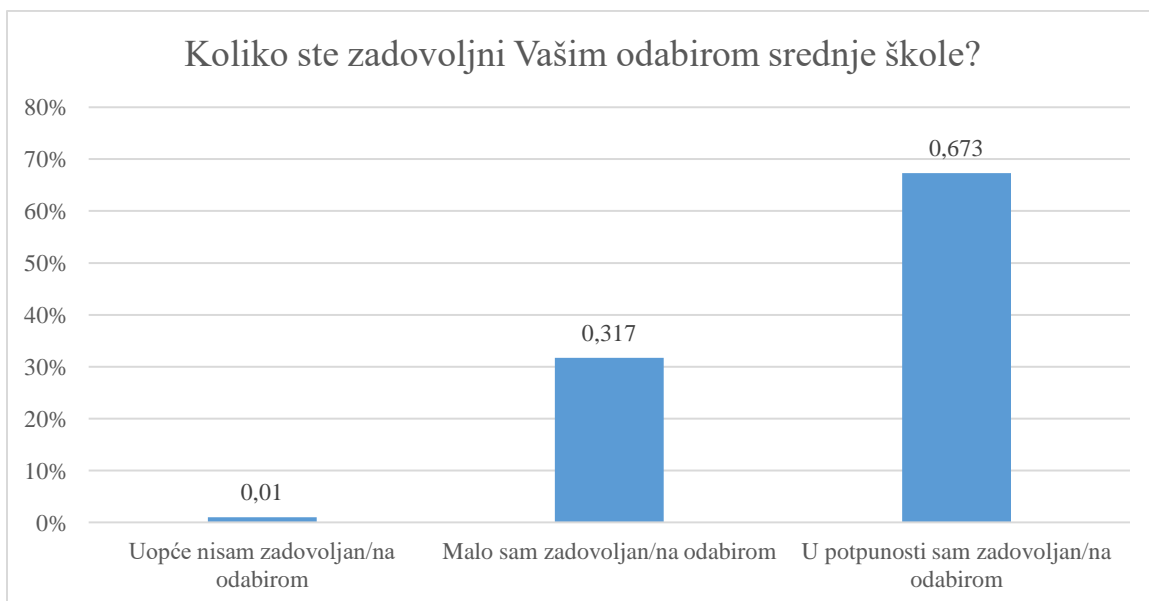
PREBIVALIŠTE



Slika 6. Prikaz raspodjele ispitanika prema mjestu stanovanja

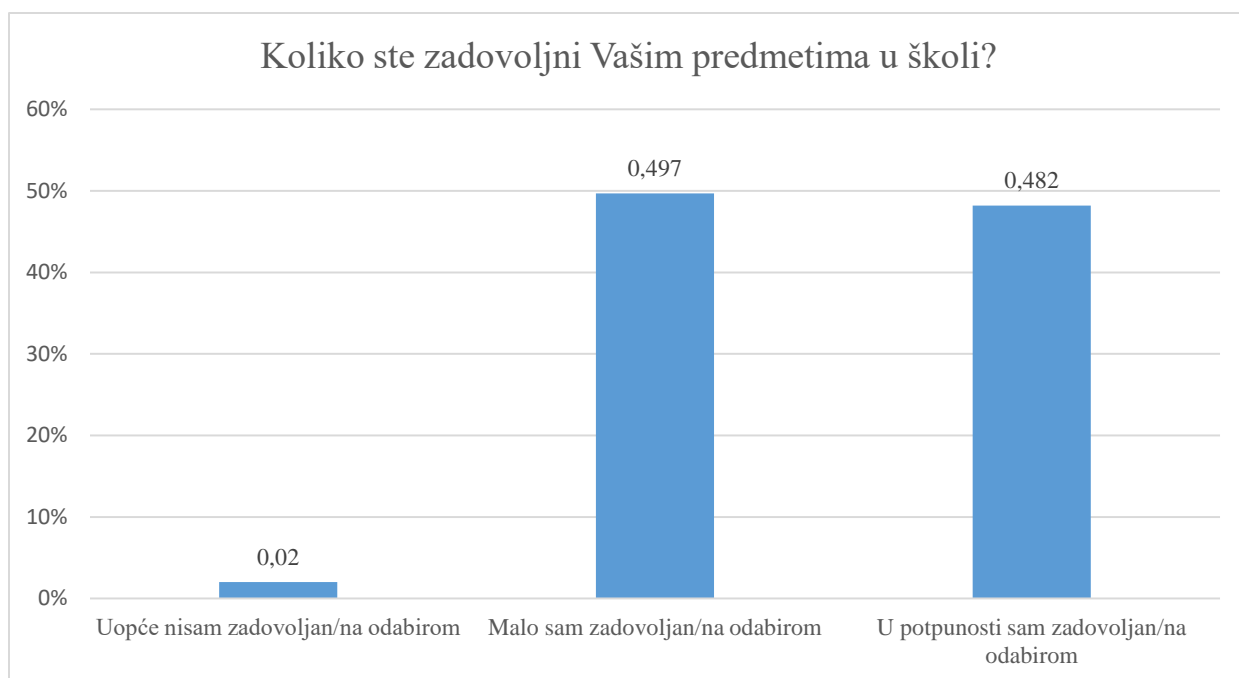
Na slici 6. prikazano je prebivalište ispitanika iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ima prebivalište u gradu.

ŠKOLOVANJE



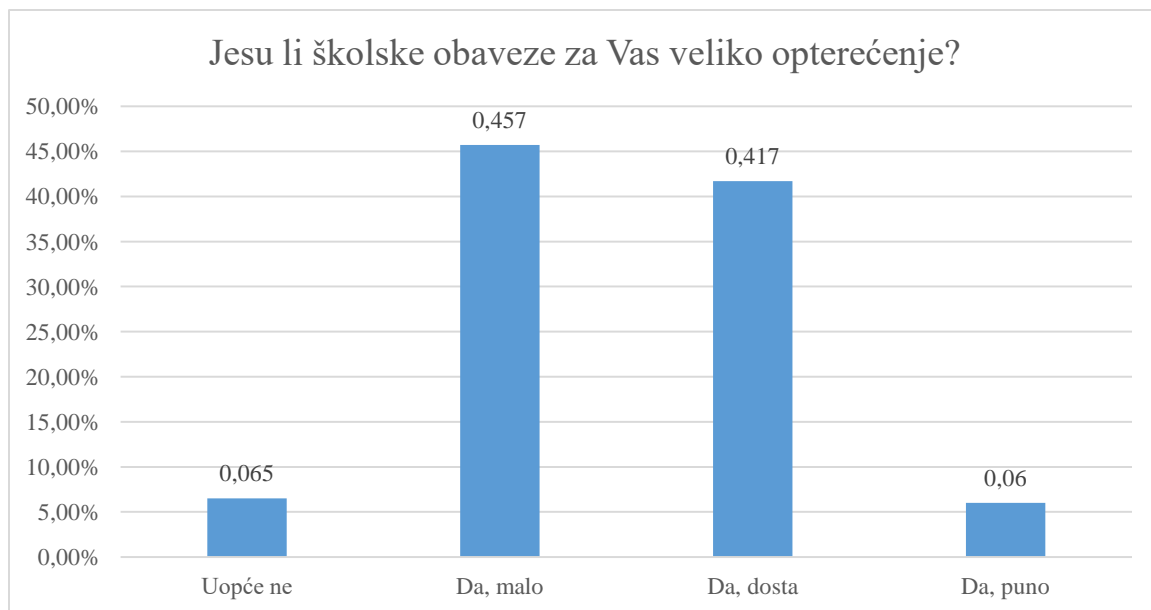
Slika 7. Prikaz raspodjele učenika prema razini zadovoljstva srednjom školom

Na slici 7. prikazano je zadovoljstvo učenika srednjom školom iz koje je vidljivo da je najveći broj ispitanika u potpunosti zadovoljan/na odabirom.



Slika 8. Prikaz raspodjele učenika prema razini zadovoljstva predmetima u školi

Na slici 8. prikazana je raspodjela učenika prema razini zadovoljstva predmetima u školi iz koje je vidljivo da je najveći broj ispitanika malo zadovoljan/na odabirom.



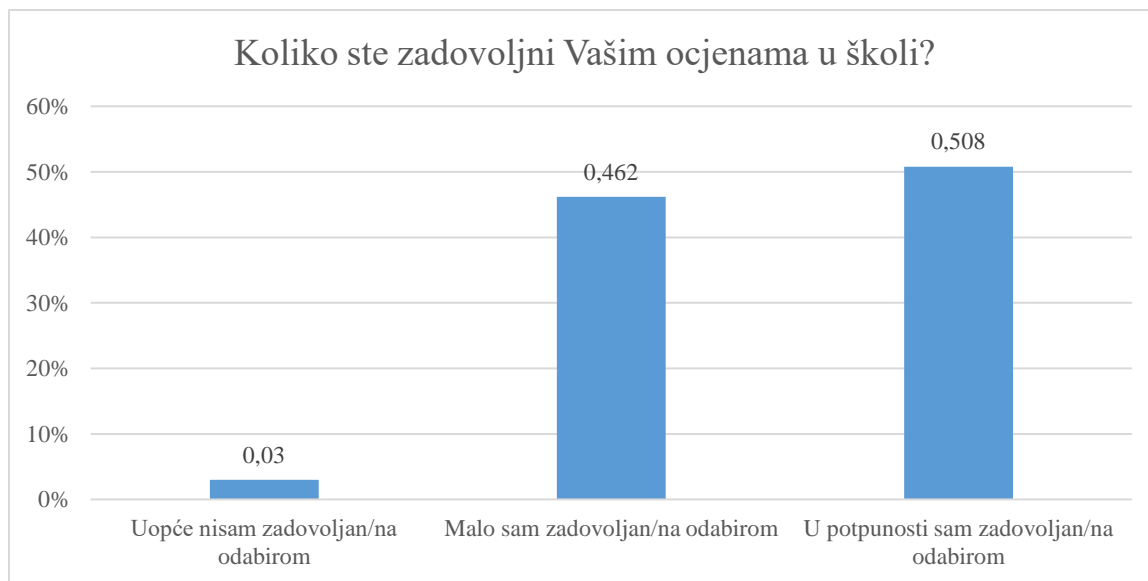
Slika 9. Prikaz raspodjele učenika s obzirom na to jesu li im školske obaveze veliko opterećenje

Na slici 9. prikazana je distribucija ispitanika prema opterećenju školskim obavezama iz koje je vidljivo da školske obaveze predstavljaju opterećenje u manjoj mjeri.



Slika 10. Prikaz raspodjele učenika prema razini zadovoljstva nastavnicima u školi

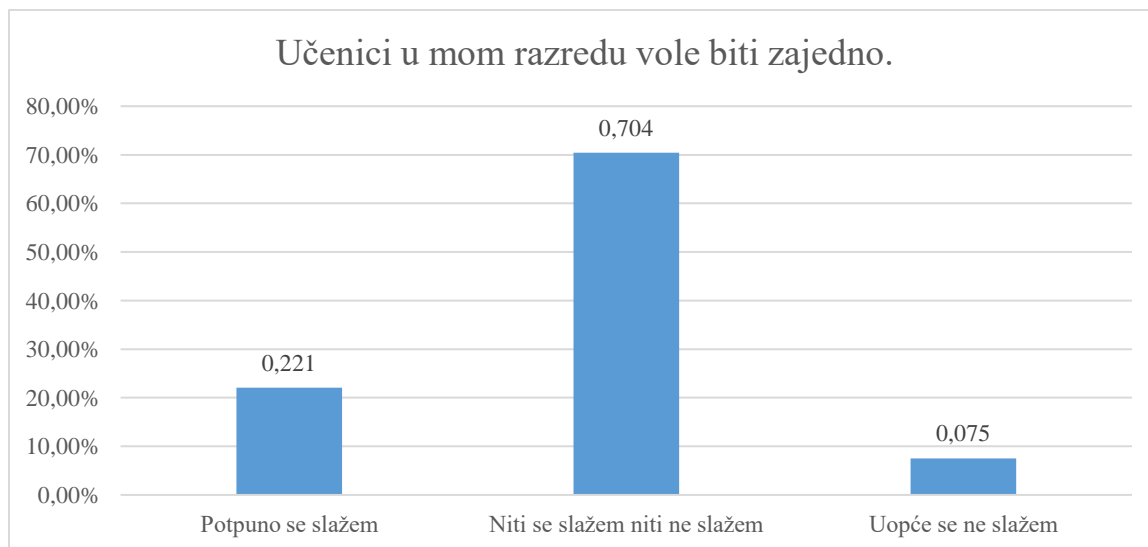
Na slici 10. prikazana je distribucija ispitanika prema zadovoljstvu nastavnicima u školi iz koje je vidljivo da je najveći broj ispitanika u potpunosti zadovoljan/na odabirom.



Slika 11. Prikaz raspodjele učenika prema razini zadovoljstva ocjenama u školi

Na slici 11. prikazana je distribucija učenika prema razini zadovoljstva ocjenama u školi iz koje je vidljivo da je najveći broj ispitanika u potpunosti zadovoljan ocjenama.

ODNOS S DRUGIM UČENICIMA



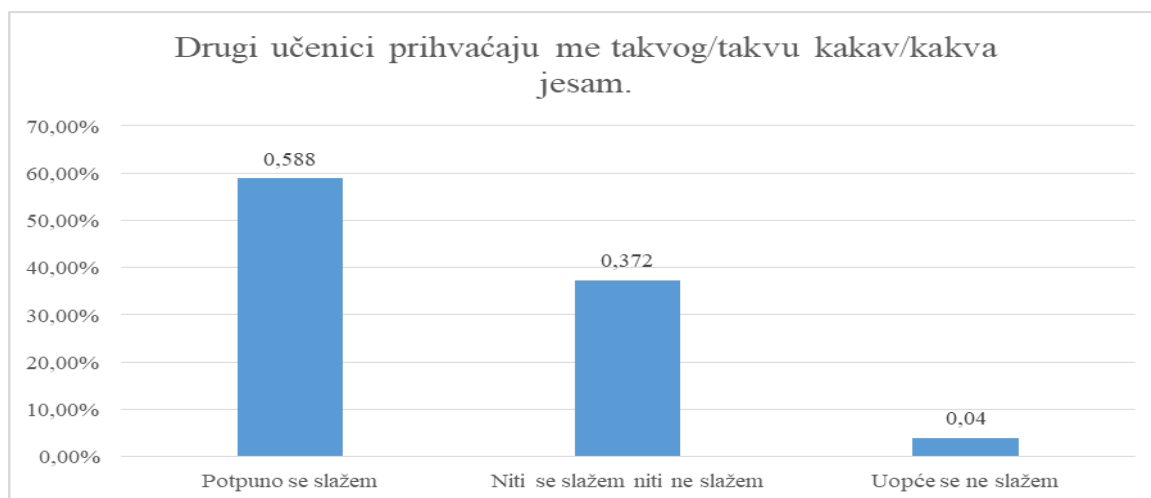
Slika 12. Prikaz raspodjele učenika prema stupnju slaganja s tvrdnjom kako učenici u njihovom razredu vole biti zajedno

Na slici 12. prikazana je distribucija učenika prema stupnju slaganja s tvrdnjom kako učenici u njihovom razredu vole biti zajedno iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika izjavljuje da se niti slaže niti se ne slaže s tvrdnjom kako učenici u njihovom razredu vole biti zajedno.



Slika 13. Raspodjela učenika prema stupnju slaganja s tvrdnjom kako je većina učenika u njihovom razredu prijateljski raspoložena i želi pomoći

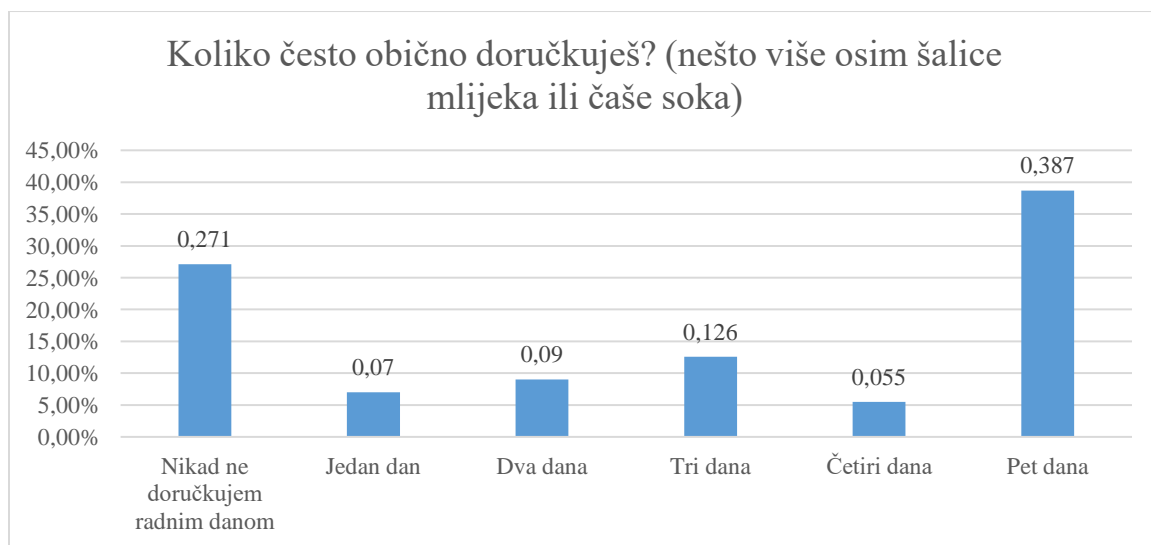
Na slici 13. prikazana je distribucija učenika prema stupnju slaganja s tvrdnjom kako je većina učenika u njihovom razredu prijateljski raspoložena i želi pomoći iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika izjavljuje da se niti slaže niti se ne slaže sa tvrdnjom da je većina učenika u razredu prijateljski raspoložena i želi pomoći.



Slika 14. Raspodjela učenika prema stupnju slaganja s tvrdnjom kako ih drugi prihvaćaju onakve kakvi jesu

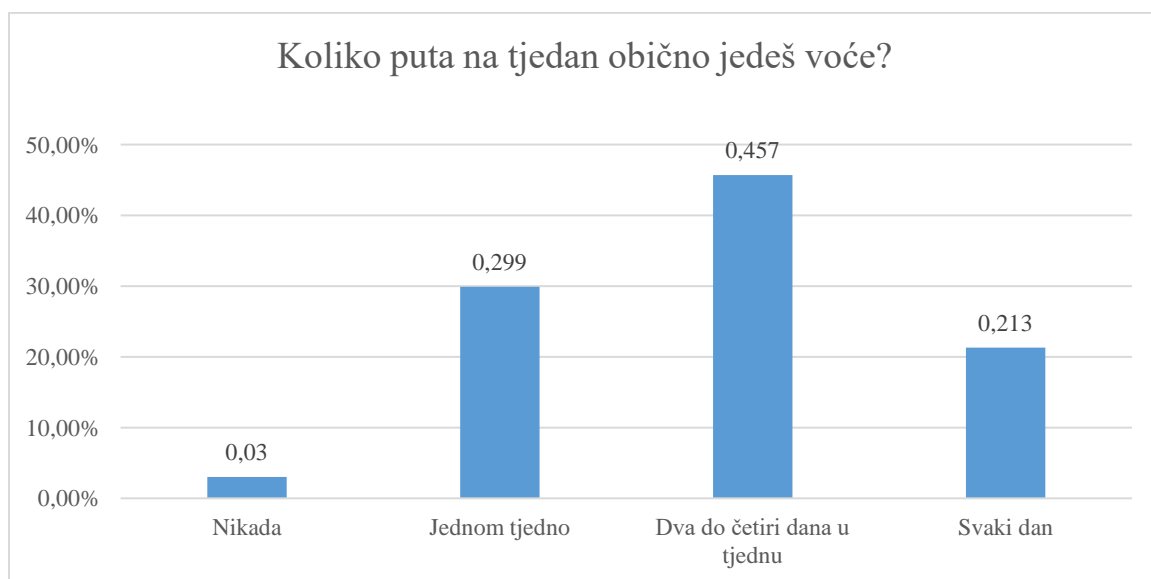
Na slici 14. prikazana je distribucija učenika prema stupnju slaganja s tvrdnjom kako ih drugi prihvaćaju onakve kakve jesu iz koje je vidljivo da se najveći broj ispitanika u potpunosti slaže sa tvrdnjom da ih drugi učenici prihvaćaju takvog/takvu kakav/kakva jesam.

PREHRAMBENE NAVIKE



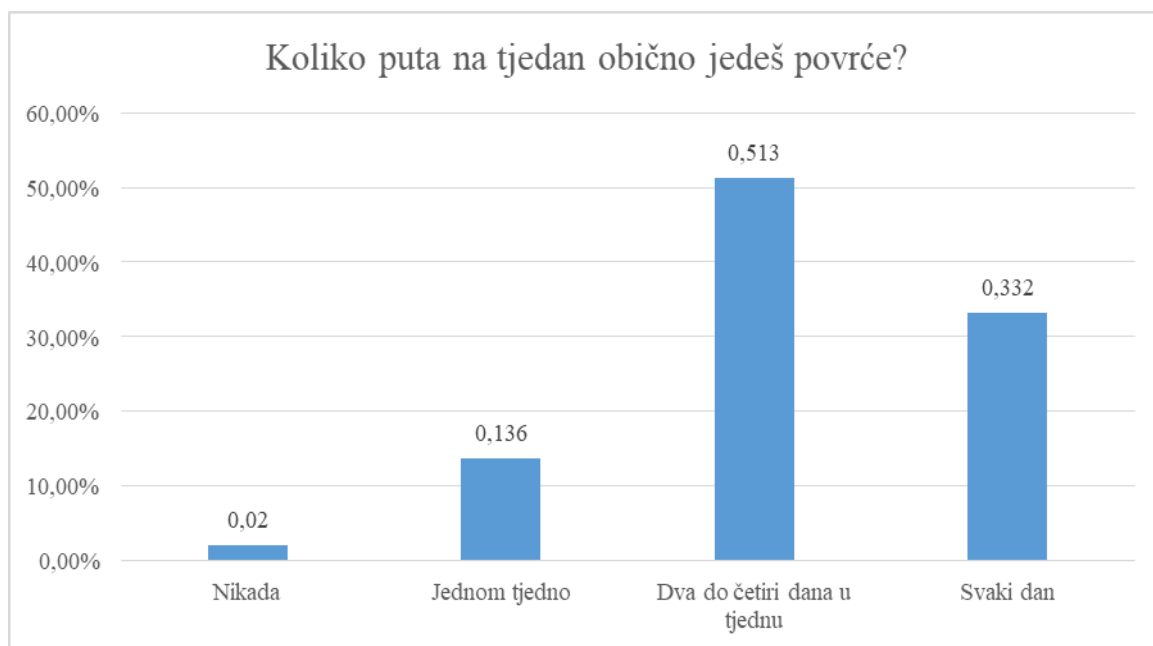
Slika 15. Prikaz raspodjele učenika prema učestalosti doručka

Na slici 15. prikazana je distribucija ispitanika prema učestalosti doručka iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika doručkuje 5 dana u tjednu.



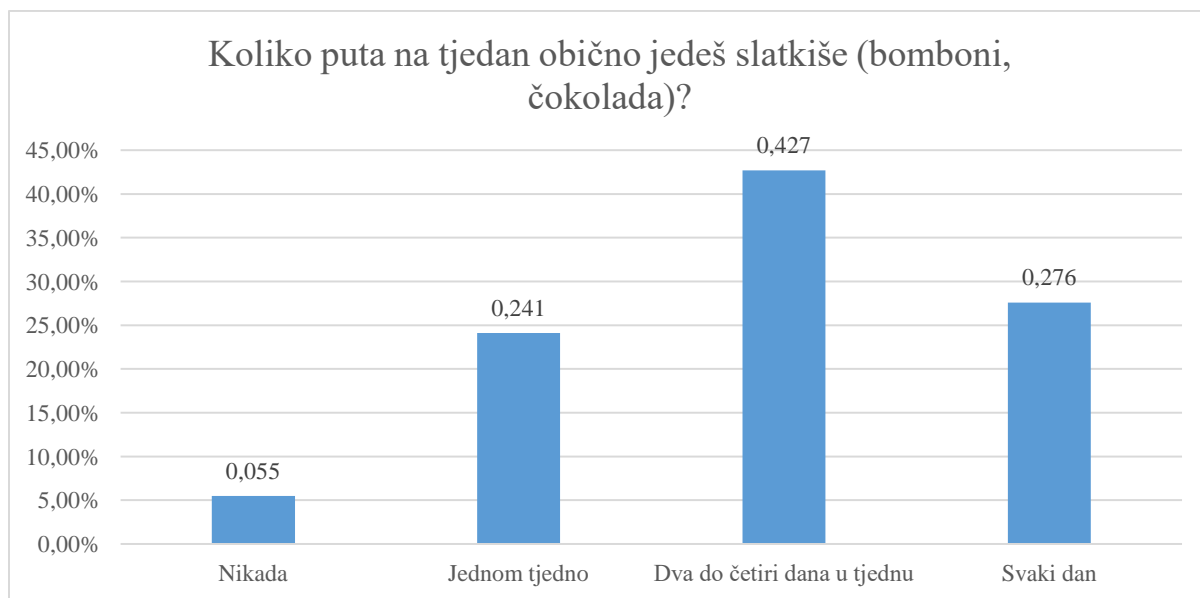
Slika 16. Prikaz raspodjele učenika prema učestalosti konzumiranja voća

Na slici 16. prikazana je distribucija ispitanika prema učestalosti konzumiranja voća iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika jede voće dva do četiri dana u tjednu.



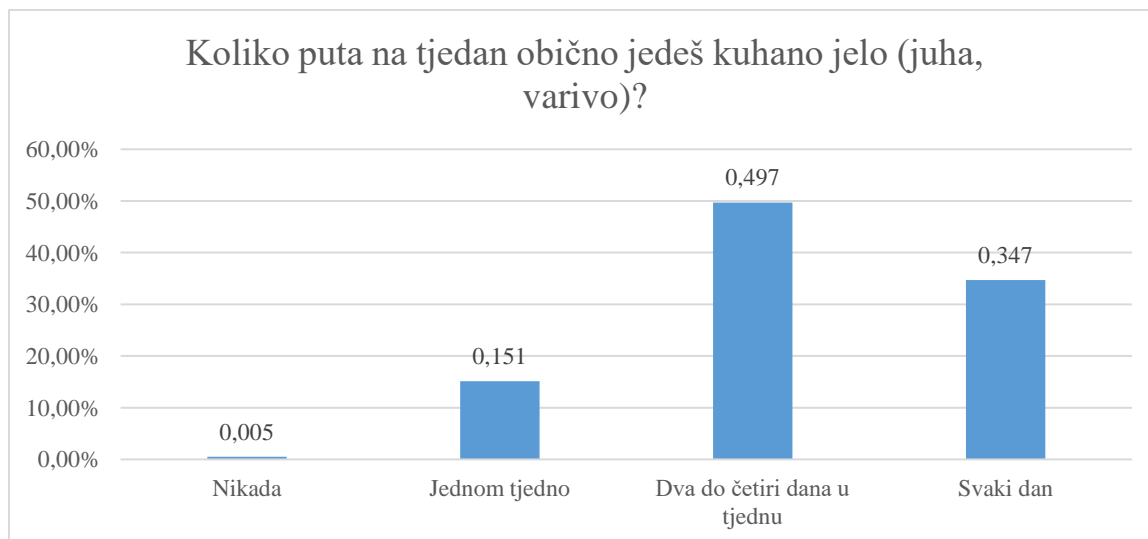
Slika 17. Prikaz raspodjele učenika prema učestalosti konzumiranja povrća

Na slici 17. prikazana je distribucija ispitanika prema učestalosti konzumiranja povrća iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika konzumira povrće dva do četiri puta u tjednu.



Slika 18. Prikaz raspodjele učenika prema učestalosti konzumiranja slatkiša

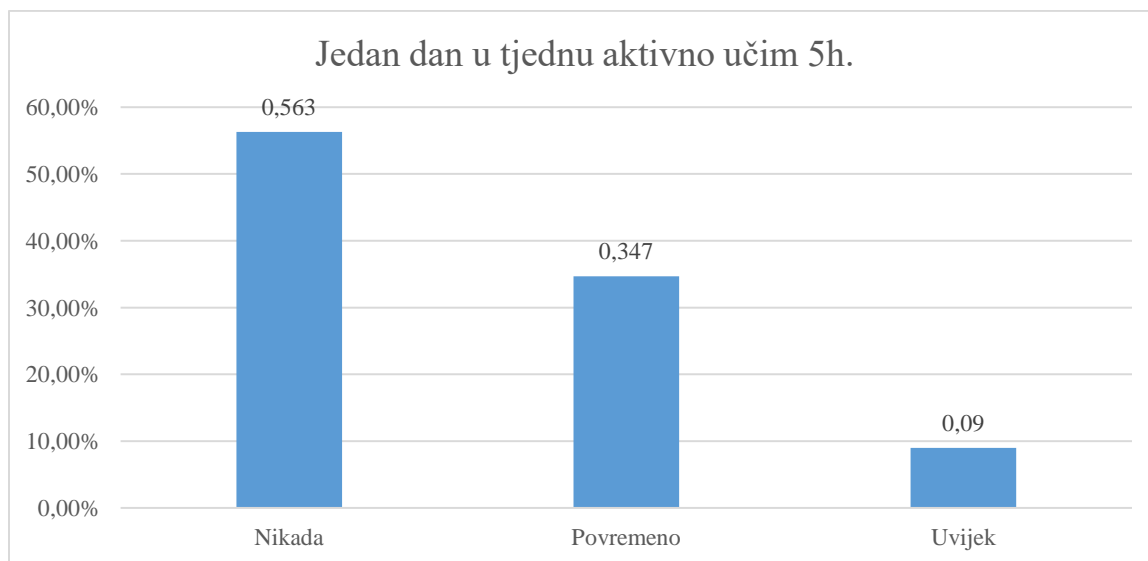
Na slici 18. prikazana je distribucija ispitanika prema učestalosti konzumiranja slatkiša iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika konzumira slatkiše dva do četiri puta u tjednu.



Slika 19. Prikaz raspodjele učenika prema učestalosti konzumiranja kuhanih jela

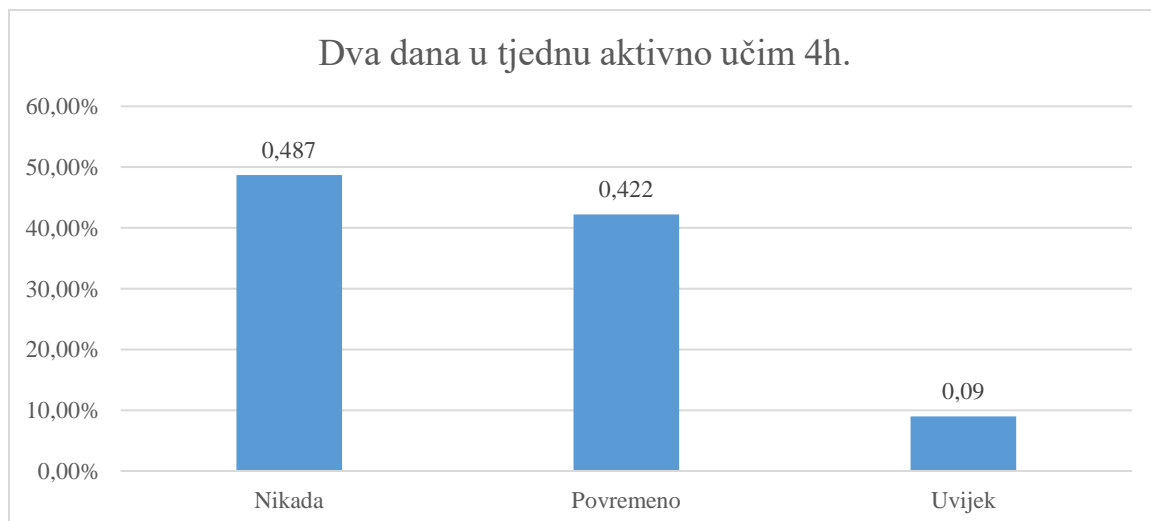
Na slici 19. prikazana je distribucija ispitanika prema učestalosti konzumiranja kuhanih jela iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika konzumira kuhana jela dva do četiri puta u tjednu.

NAVIKE U UČENJU



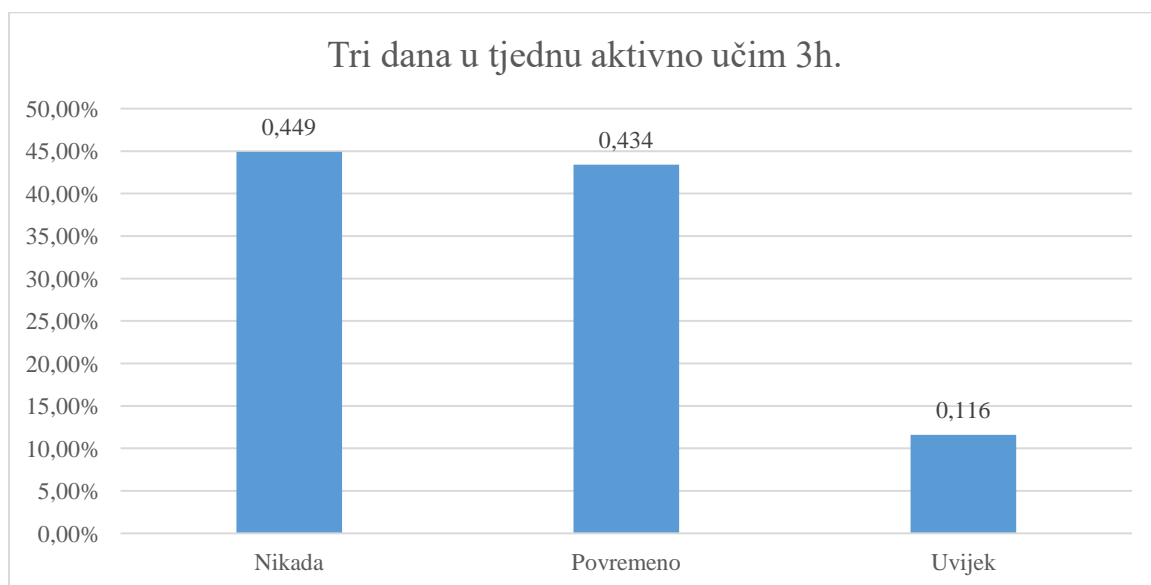
Slika 20. Prikaz raspodjele učenika prema tome koliko često tijekom jednog dana u tjednu aktivno uče pet sati

Na slici 20. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često tijekom jednog dana u tjednu aktivno uče 5 sati iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika nikada ne uči jedan dan u tjednu pet sati.



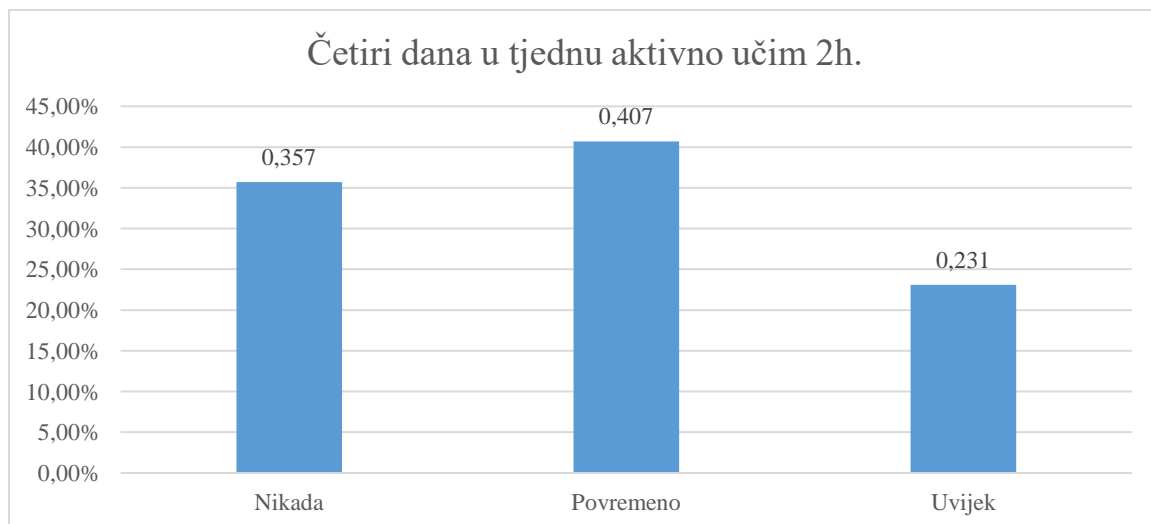
Slika 21. Prikaz raspodjele učenika prema tome koliko često tijekom dva dana u tjednu aktivno uče četiri sata

Na slici 21. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često tijekom dva dana u tjednu aktivno uče 4 sata iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika nikada ne uči dva dana u tjednu četiri sata.



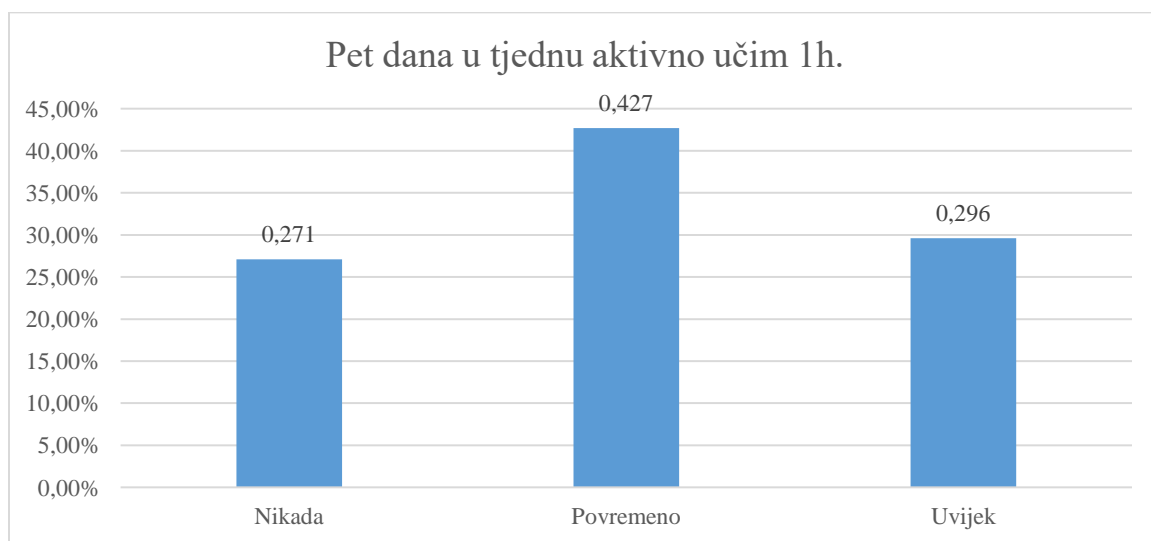
Slika 22. Prikaz raspodjele učenika prema tome koliko često tijekom tri dana u tjednu aktivno uče tri sata

Na slici 22. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često tijekom tri dana u tjednu aktivno uče 3 sata iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika nikada ne uči tri dana u tjednu tri sata.



Slika 23. Prikaz raspodjele učenika prema tome koliko često tijekom četiri dana u tjednu aktivno uče dva sata

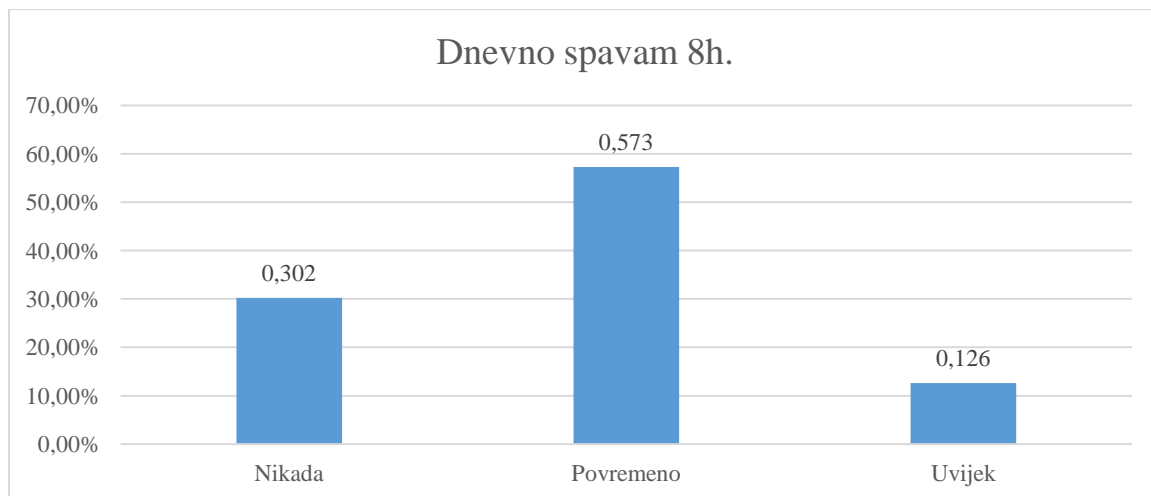
Na slici 23. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često tijekom četiri dana u tjednu aktivno uče dva sata iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika povremeno uči četiri dana u tjednu dva sata.



Slika 24. Prikaz raspodjele učenika prema tome koliko često tijekom pet dana u tjednu aktivno uče jedan sat

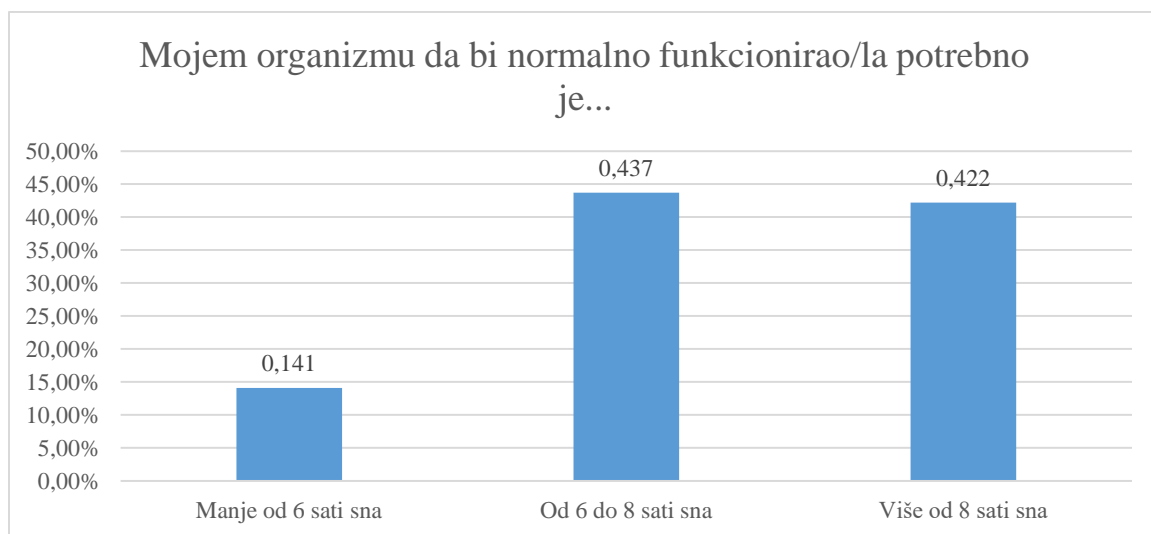
Na slici 24. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često tijekom pet dana u tjednu aktivno uče jedan sat iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika povremeno uči pet dana u tjednu jedan sat.

ODMARANJE I DRUGE AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME



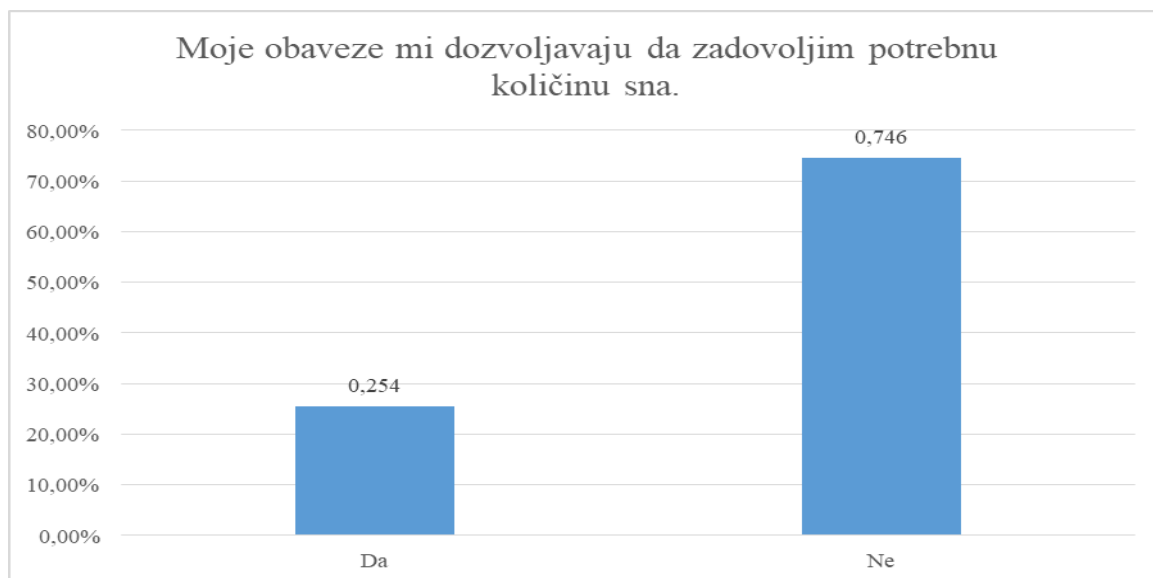
Slika 25. Prikaz raspodjele učenika prema učestalosti spavanja osam sati dnevno

Na slici 25. prikazana je distribucija učenika prema količini spavanja 8 sati dnevno iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika povremeno spava 8 sati dnevno.



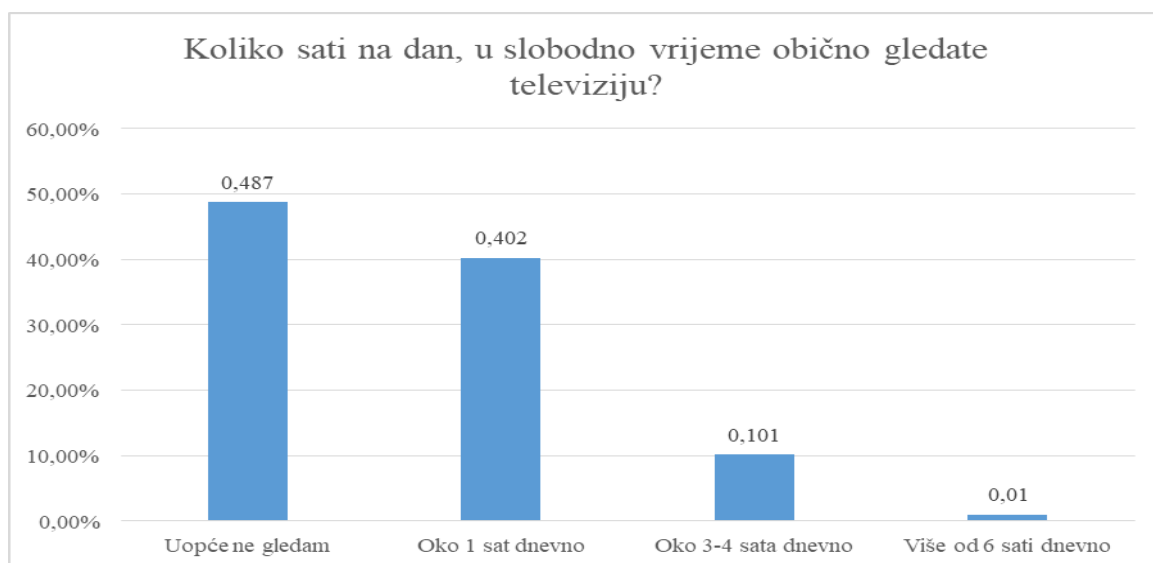
Slika 26. Prikaz raspodjele učenika prema količini sna koja im je potrebna za normalno funkcioniranje

Na slici 26. prikazana je distribucija ispitanika prema količini sna koja im je potrebna za normalno funkcioniranje iz koje je vidljivo da najvećem broju ispitanika treba 6 do 8 sati sna.



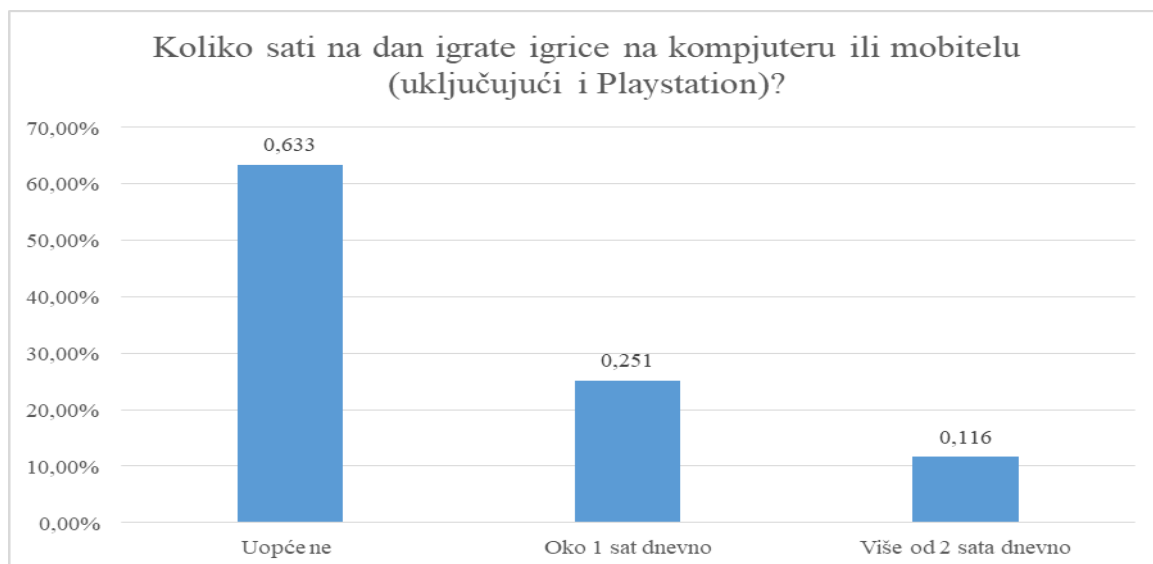
Slika 27. Raspodjela učenika prema tome dozvoljavaju li im obaveze da zadovolje potrebnu količinu sna

Na slici 27. prikazana je distribucija ispitanika prema tome dozvoljavaju li im obaveze da zadovolje potrebnu količinu sna iz koje je vidljivo da u najviše ispitanika obaveze ne zadovoljavaju potrebnu količinu sna.



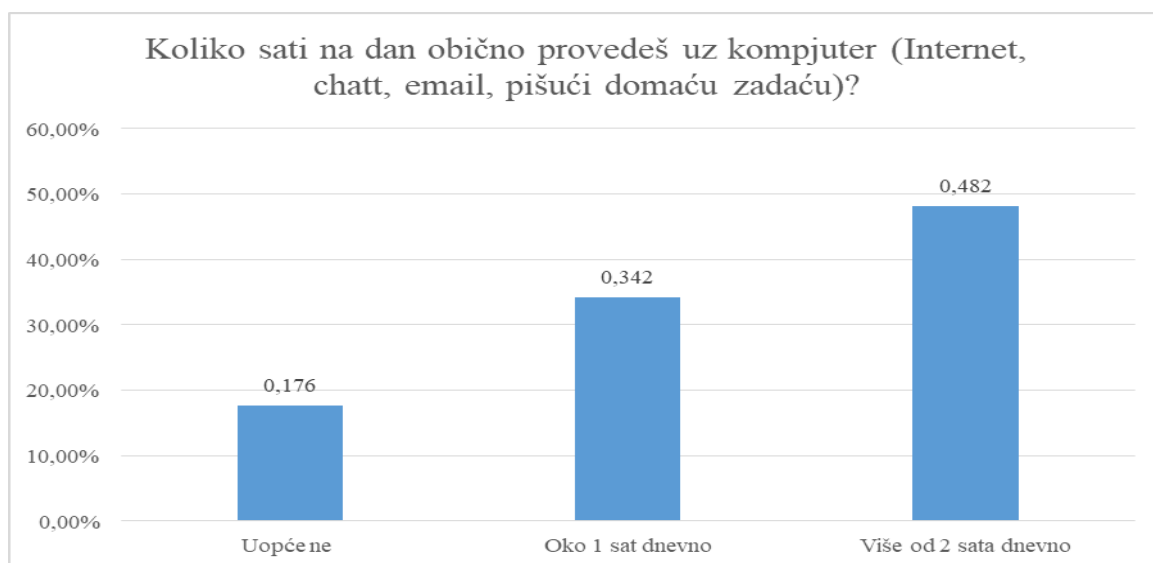
Slika 28. Raspodjela učenika prema vremenu provedenom u gledanju televizije

Na slici 28. prikazana je distribucija ispitanika prema vremenu provedenom u gledanju televizije iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika uopće ne gleda televiziju.



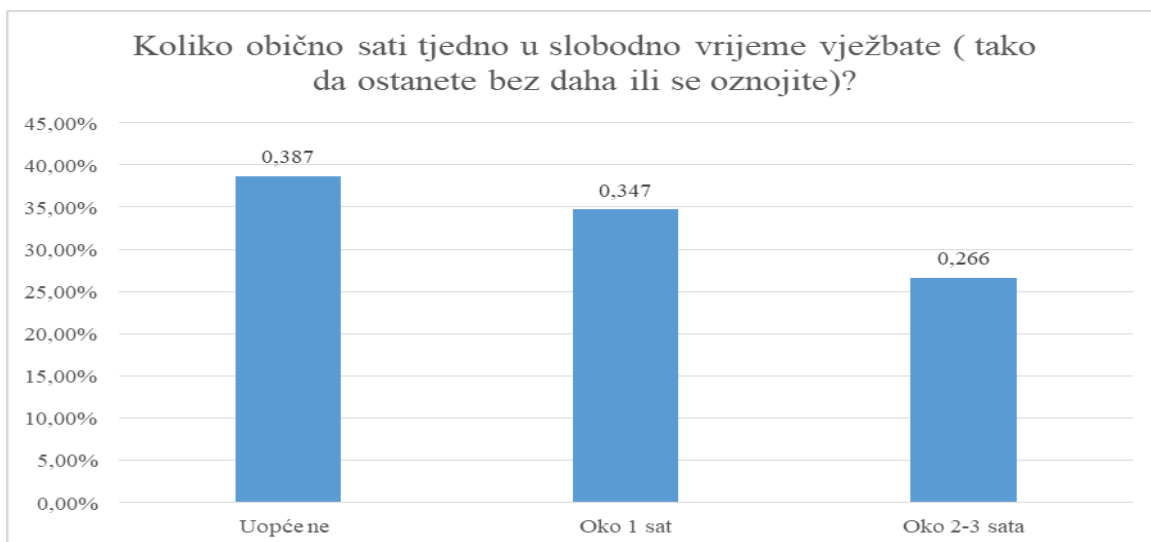
Slika 29. Raspodjela učenika prema vremenu provedenom u igranju igrice na kompjuteru ili mobitelu

Na slici 29. prikazana je distribucija učenika prema vremenu provedenom u igranju igrice na kompjuteru ili mobitelu iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika uopće ne igra igrice.



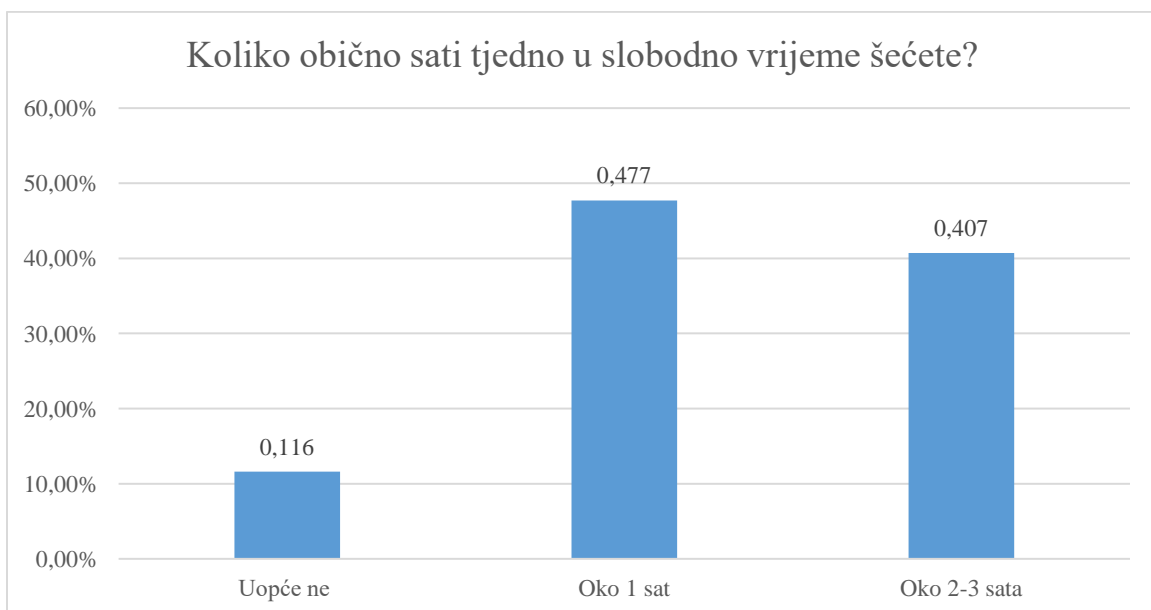
Slika 30. Raspodjela učenika prema vremenu provedenom uz kompjuter

Na slici 30. prikazana je distribucija učenika prema vremenu provedenom uz kompjuter iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika više od 2 sata dnevno provede uz kompjuter.



Slika 31. Raspodjela učenika prema tome koliko sati tjedno vježbaju u slobodno vrijeme

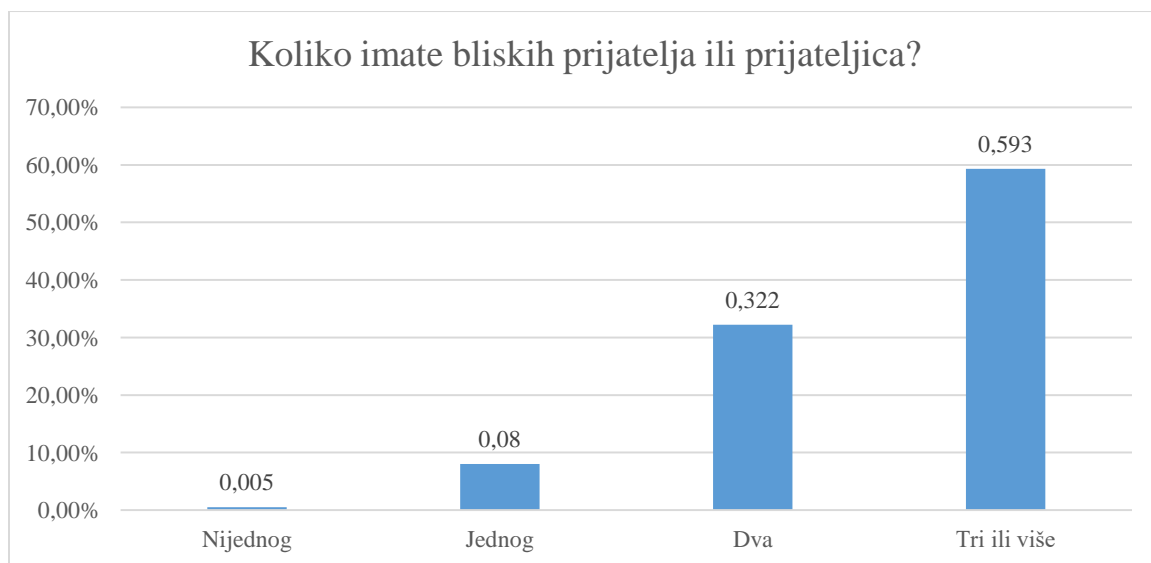
Na slici 31. prikazana je distribucija učenika prema tome koliko sati tjedno vježbaju u slobodno vrijeme iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika uopće ne vježba.



Slika 32. Raspodjela učenika prema tome koliko sati tjedno šću u slobodno vrijeme

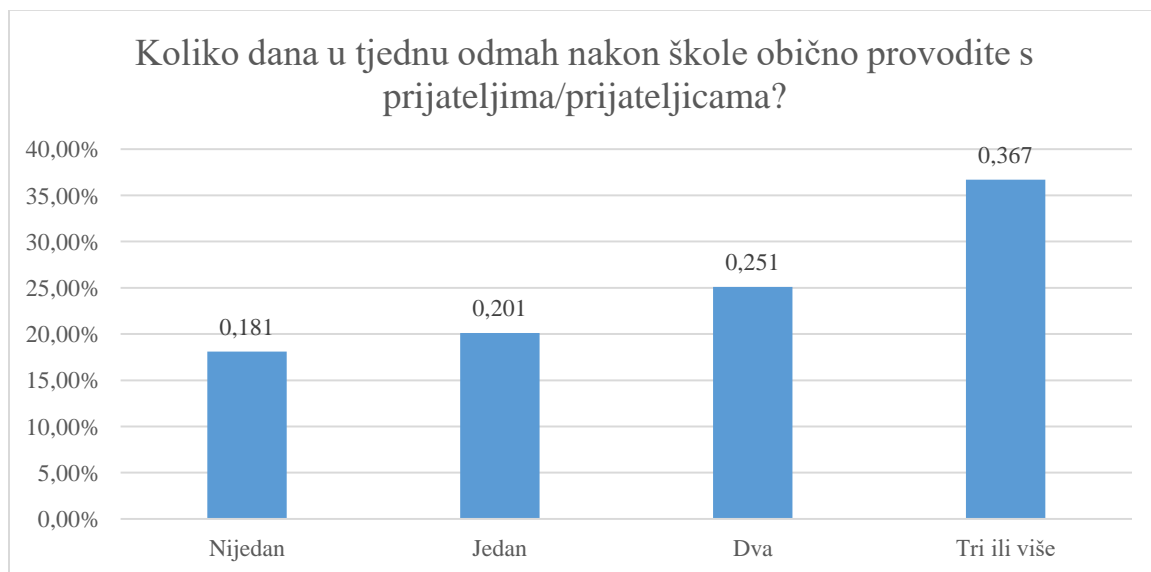
Na slici 32. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko sati tjedno šću u slobodno vrijeme iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika šće oko sat vremena dnevno.

DRUŠTVENI ŽIVOT



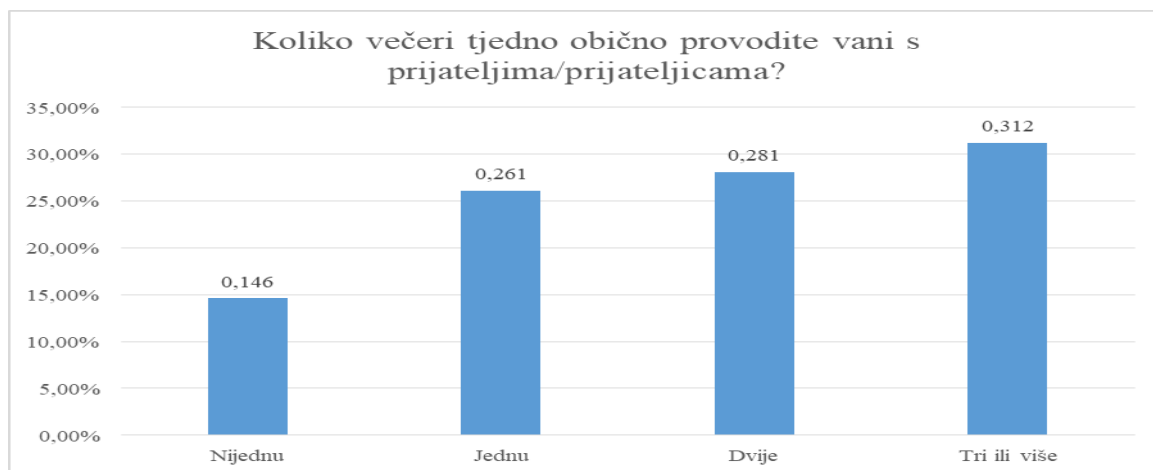
Slika 33. Raspodjela učenika prema broju bliskih prijatelja

Na slici 33. prikazana je distribucija ispitanika prema broju bliskih prijatelja iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ima tri ili više bliska prijatelja.



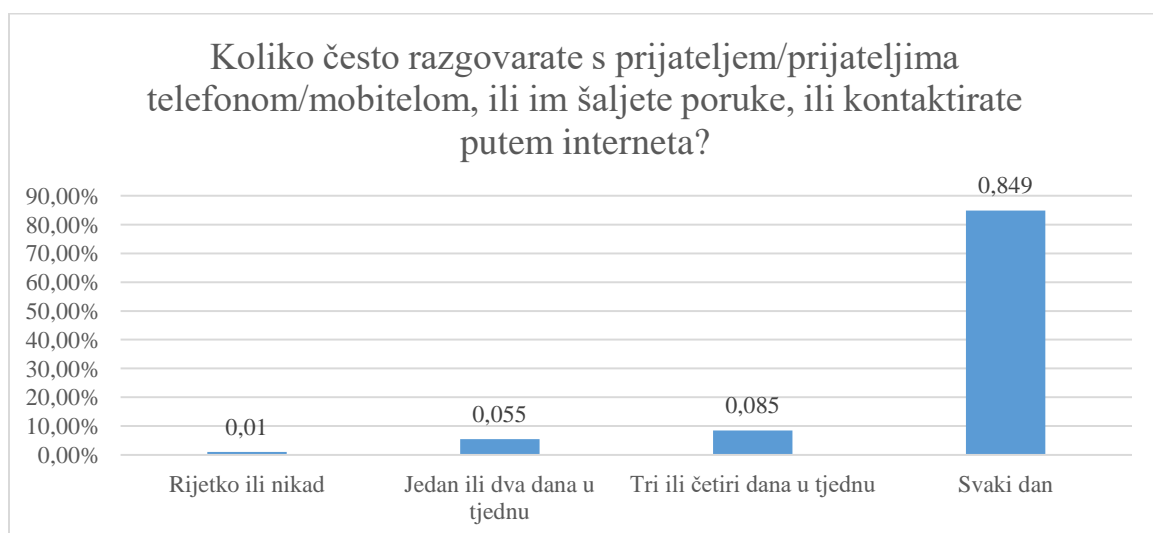
Slika 34. Raspodjela učenika prema vremenu koje provedu s prijateljima odmah nakon škole

Na slici 34 prikazana je distribucija učenika prema danima u tjednu koje provedu s prijateljima odmah nakon škole iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika tri ili više dana u tjednu provede s prijateljima odmah nakon škole.



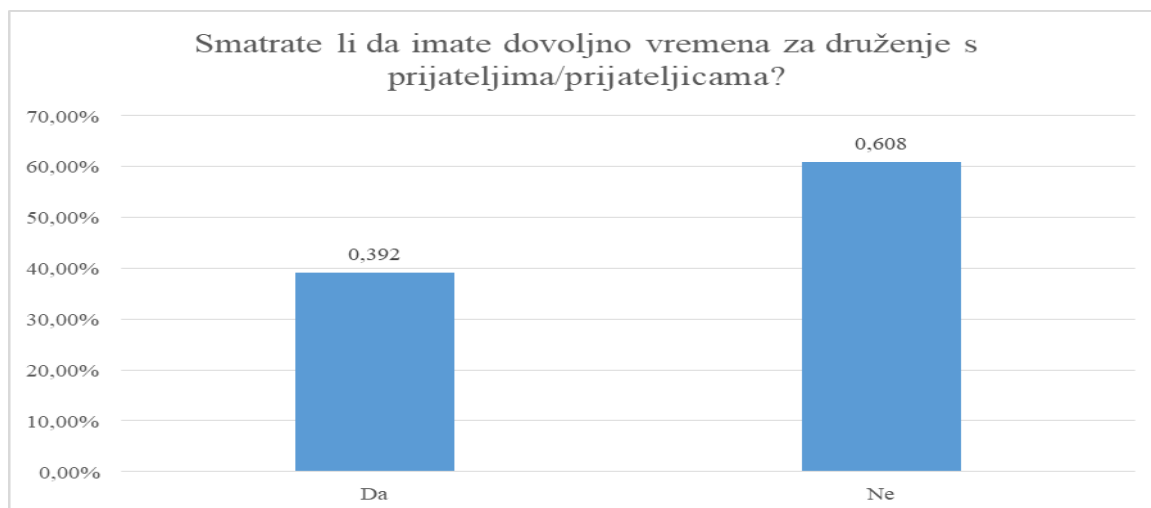
Slika 35. Raspodjela učenika prema tome koliko večeri tjedno provode vani s prijateljima

Na slici 35. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko večeri tjedno provode vani s prijateljima iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika provede tri ili više večeri vani s prijateljima.



Slika 36. Raspodjela učenika prema učestalosti razgovaranja s prijateljima telefonom/mobitelom/porukama/internetom

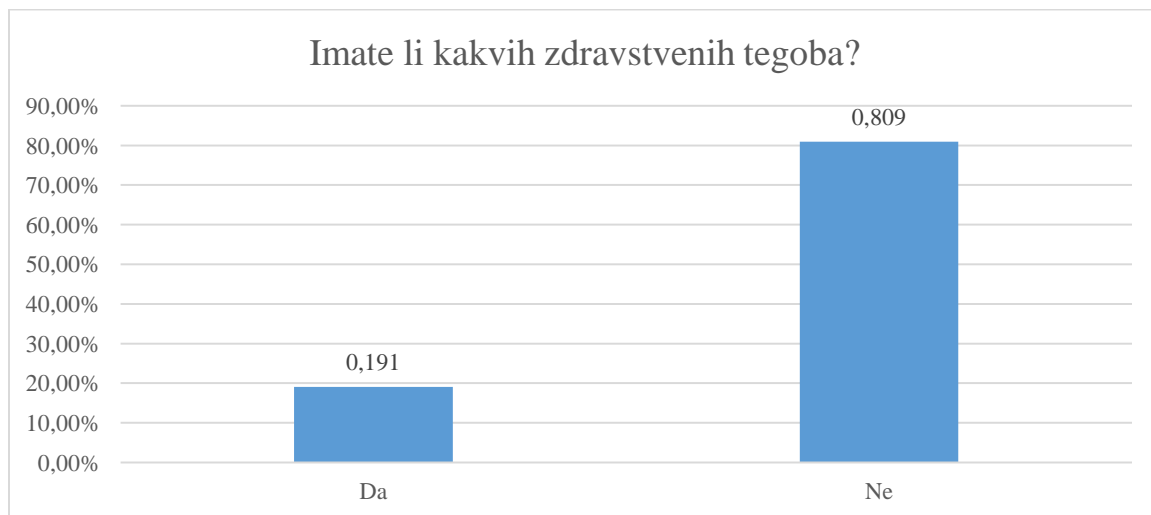
Na slici 36. prikazana je distribucija učenika prema učestalosti razgovaranja s prijateljima telefonom/mobitelom/porukama/internetom iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika svaki dan razgovara s prijateljima telefonom/mobitelom/porukama/internetom.



Slika 37. Raspodjela učenika prema tome smatraju li da imaju dovoljno vremena za druženje s prijateljima

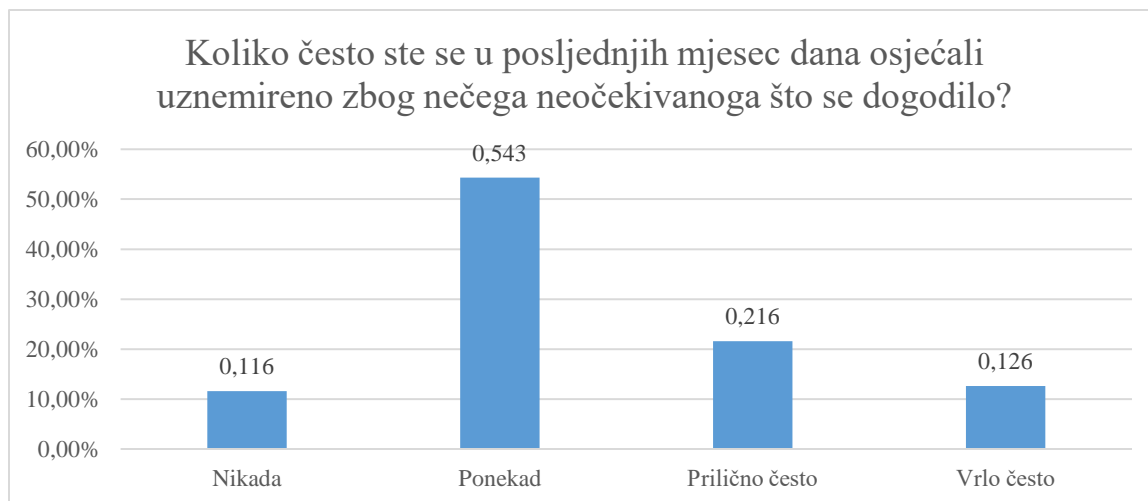
Na slici 37. prikazana je distribucija učenika prema tome smatraju li da imaju dovoljno vremena za druženje s prijateljima iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika smatra da nema dovoljno vremena za druženje s prijateljima.

ZDRAVSTVENO STANJE I UTJECAJ STRESA



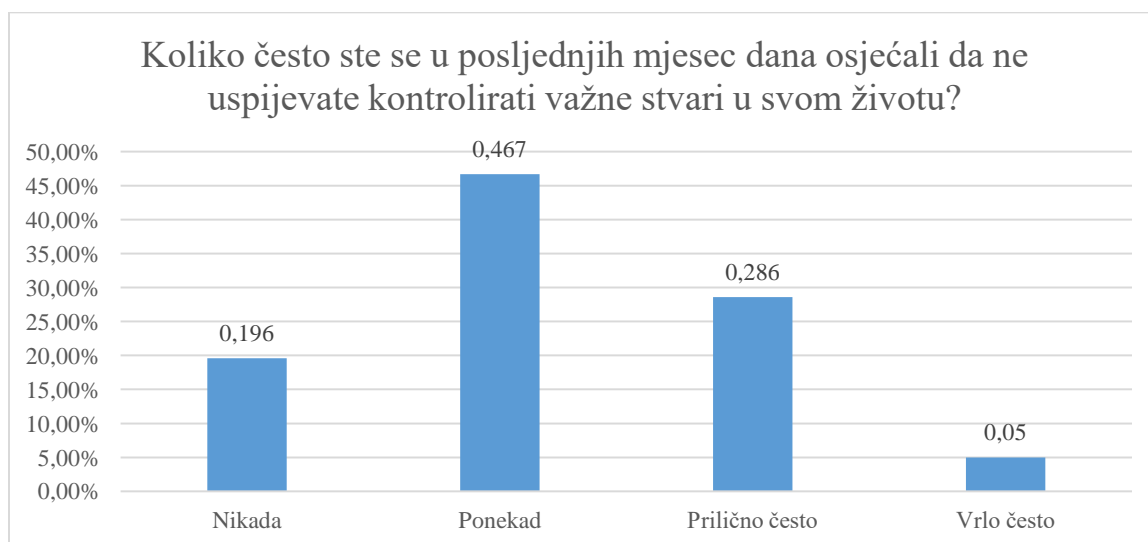
Slika 38. Raspodjela učenika prema tome imaju li zdravstvene tegobe

Na slici 38. prikazana je distribucija učenika prema tome imaju li zdravstvene tegobe iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika nema zdravstvenih tegoba.



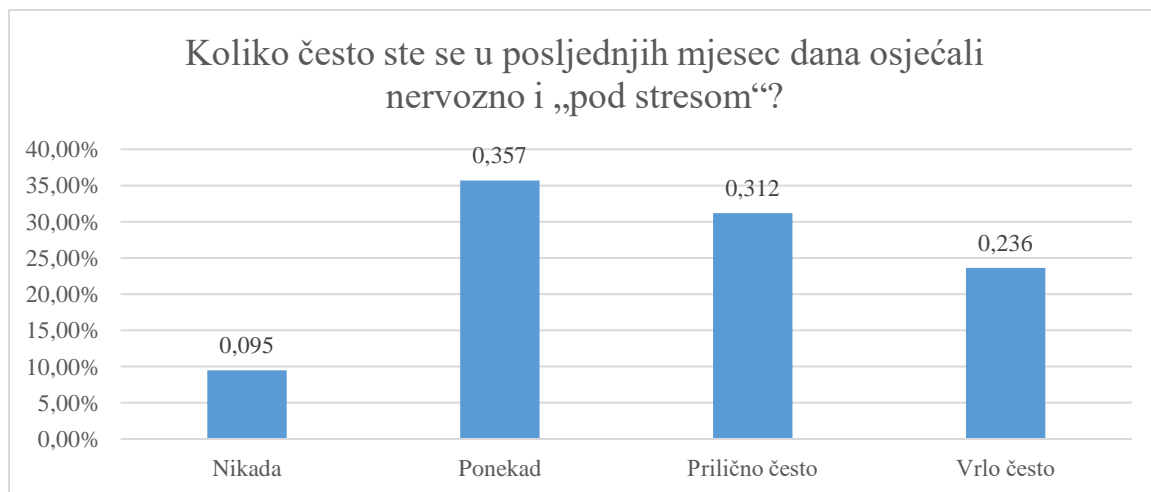
Slika 39. Raspodjela učenika prema učestalosti osjećaja uznemirenosti zbog nečega neočekivanog što se dogodilo

Na slici 39. prikazana je distribucija učenika prema učestalosti osjećaja uznemirenosti zbog nečega neočekivanog što se dogodilo iz koje je vidljivo da se najveći broj ispitanika ponekad osjeća uznemireno zbog nečega neočekivanog što se dogodilo.



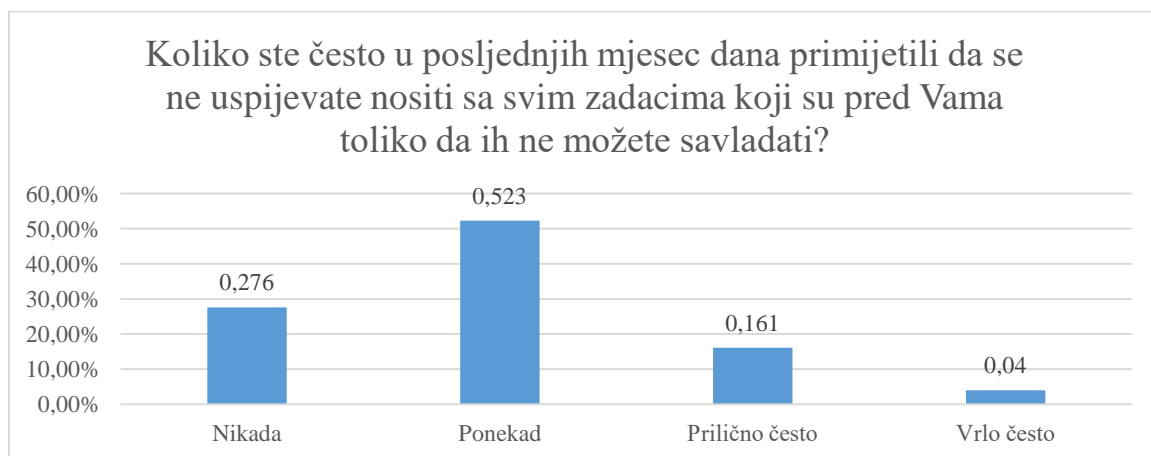
Slika 40. Raspodjela učenika prema tome koliko su često u posljednjih mjesec dana osjećali da ne uspijevaju kontrolirati važne stvari u svom životu

Na slici 40. prikazana je distribucija učenika prema tome koliko su se često u posljednjih mjesec dana osjećali da ne uspijevaju kontrolirati važne stvari u svom životu iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ponekad osjeća da ne uspijeva kontrolirati važne stvari u svom životu.



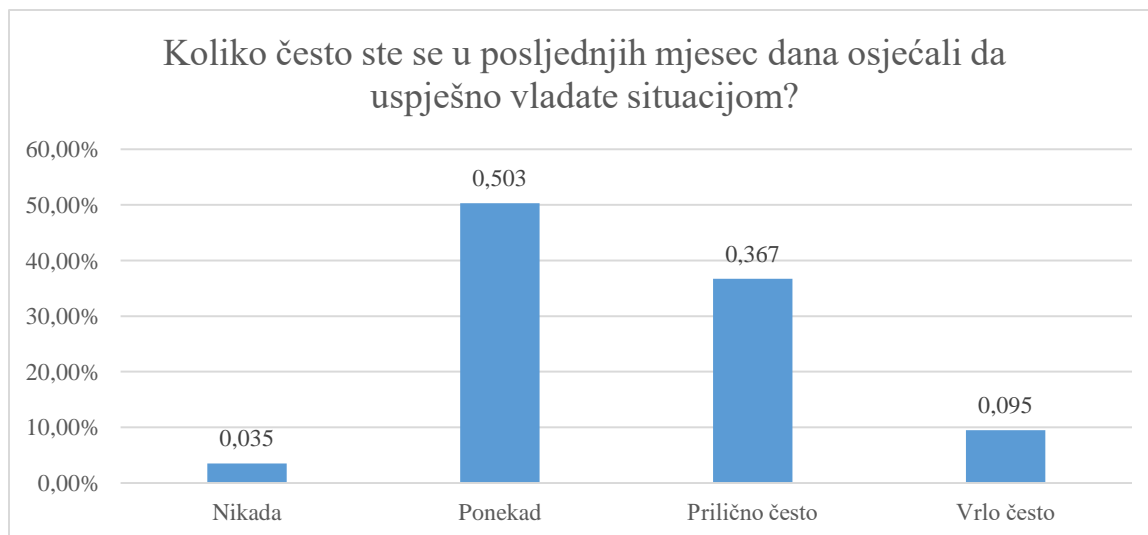
Slika 41. Raspodjela učenika prema tome koliko često su se tijekom posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i „pod stresom“

Na slici 41. prikazana je distribucija učenika prema tome koliko često su se tijekom posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i „pod stresom“ iz koje je vidljivo da se najveći broj ispitanika ponekad osjeća nervozno i „pod stresom“.



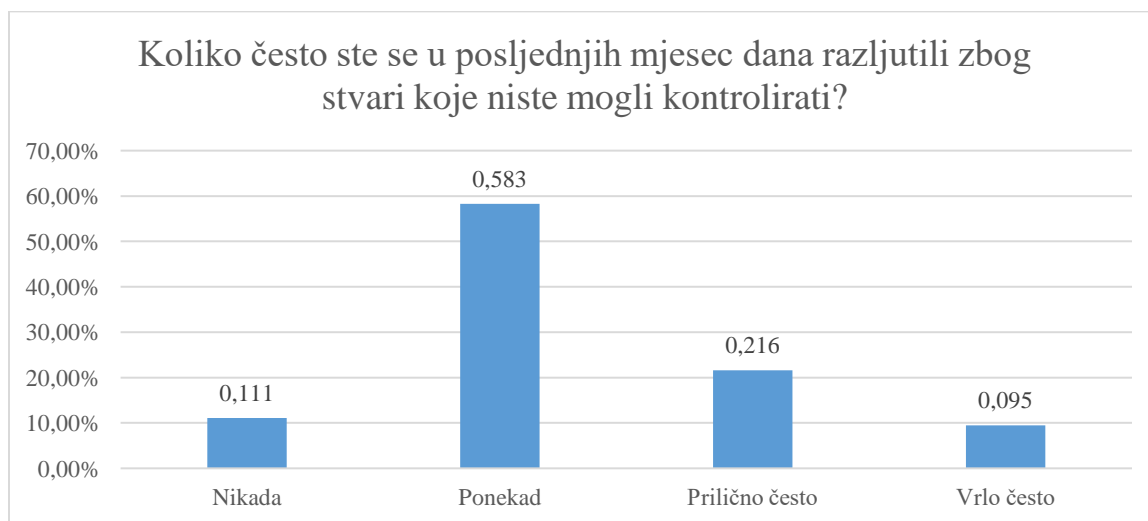
Slika 42. Raspodjela učenika prema tome koliko često su tijekom posljednjih mjesec dana primijetili da se ne uspijevaju nositi sa svim zadacima koji su pred njima toliko da ih ne mogu savladati

Na slici 42. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često su tijekom posljednjih mjesec dana primijetili da se ne uspijevaju nositi sa svim zadacima koji su pred njima toliko da ih ne mogu savladati iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ponekad primjećuje da se ne uspijeva nositi sa svim zadacima koji su pred njim.



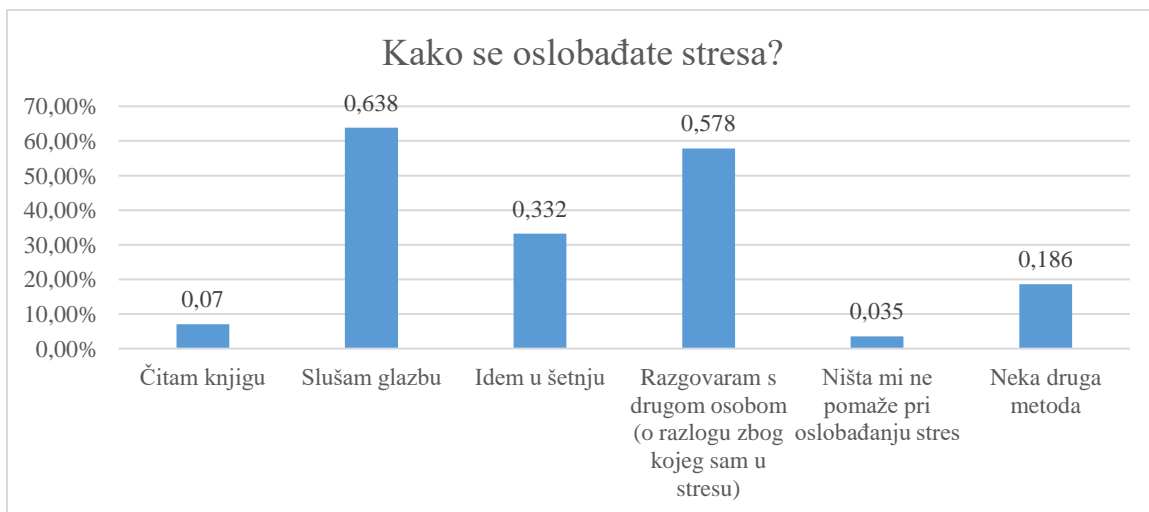
Slika 43. Raspodjela učenika prema tome koliko često su u zadnjih mjesec dana osjećali da uspješno vladaju situacijom

Na slici 43. prikazana je distribucija učenika prema tome koliko često su u zadnjih mjesec dana osjećali da uspješno vladaju situacijom iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika ponekad uspješno vladaju situacijom.



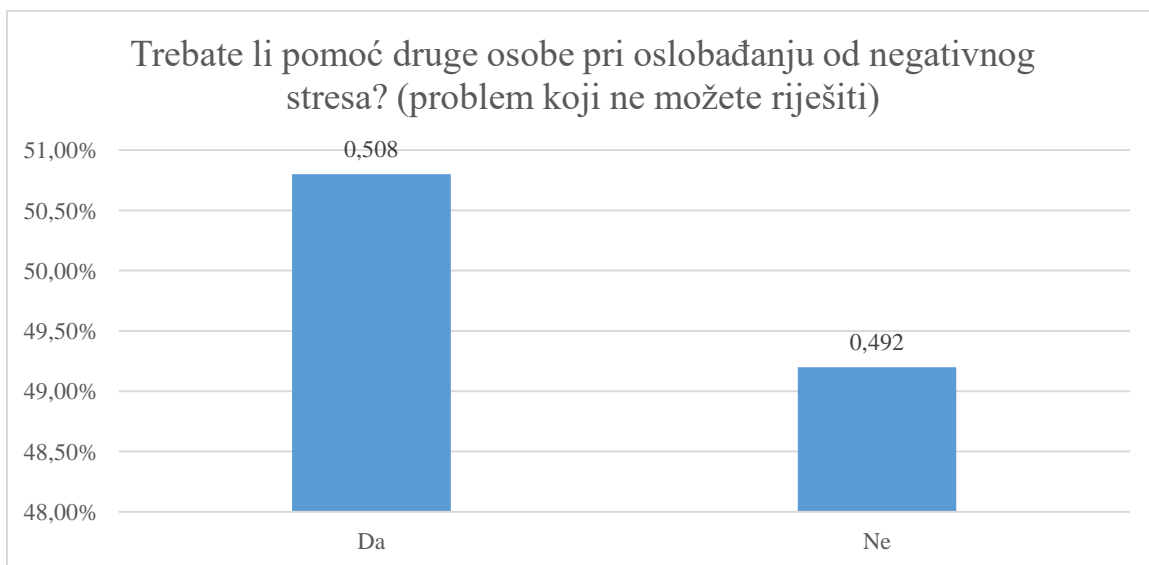
Slika 44. Raspodjela učenika prema tome koliko često su se tijekom zadnjih mjesec dana razljutili zbog stvari koje nisu mogli kontrolirati

Na slici 44. prikazana je distribucija ispitanika prema tome koliko često su se tijekom zadnjih mjesec dana razljutili zbog stvari koje nisu mogli kontrolirati iz koje je vidljivo da se najveći broj ispitanika ponekad razljuti zbog stvari koje ne može kontrolirati.



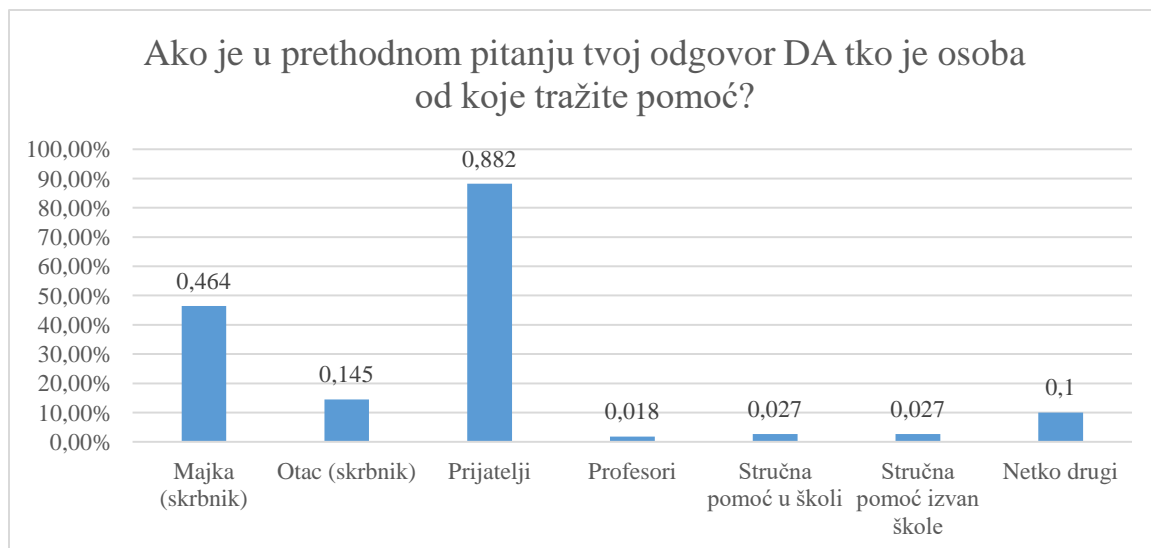
Slika 45. Prikaz raspodjele metoda za oslobađanje stresa koje koriste učenici

Na slici 45. prikazana je distribucija ispitanika prema raspodjeli metoda za oslobađanje stresa iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika sluša glazbu u svrhu oslobađanja stresa.



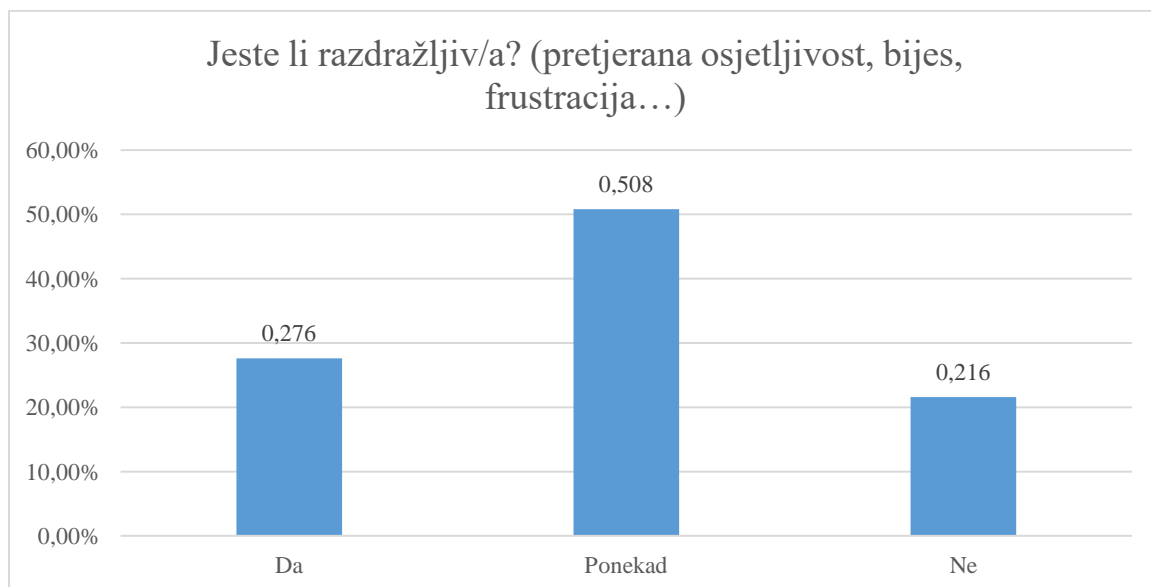
Slika 46. Raspodjela učenika s obzirom na to trebaju li pomoć druge osobe pri oslobađanju od negativnog stresa

Na slici 46. prikazana je distribucija ispitanika s obzirom na to trebaju li pomoć druge osobe pri oslobađanju od negativnog stresa iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika treba pomoć druge osobe pri oslobađanju od negativnog stresa.



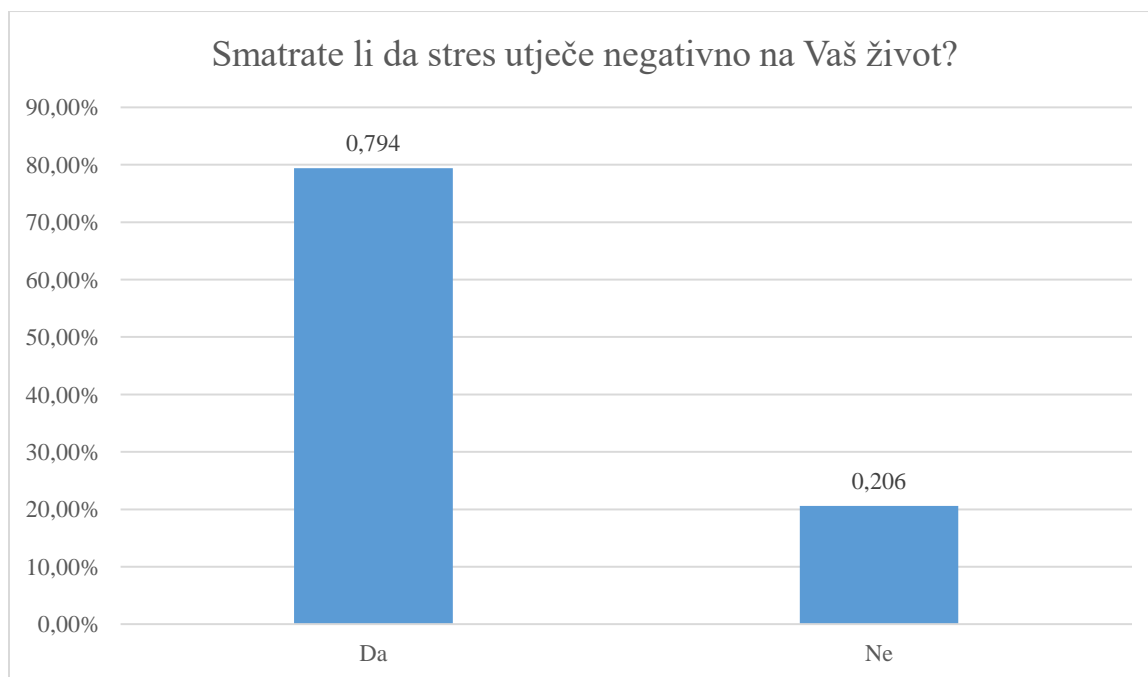
Slika 47. Prikaz raspodjele osoba od kojih učenici traže pomoć

Na slici 47. prikazana je distribucija osoba od kojih učenici traže pomoć iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika traži pomoć od prijatelja.



Slika 48. Raspodjela učenika prema tome jesu li razdražljivi

Na slici 48. prikazana je distribucija ispitanika prema tome jesu li razdražljivi iz koje je vidljivo da je najveći broj ispitanika ponekad razdražljiv.



Slika 49. Raspodjela učenika s obzirom na to smatraju li da stres negativno utječe na njihov život

Na slici 49. prikazana je distribucija ispitanika prema tome smatraju li da stres negativno utječe na njihov život iz koje je vidljivo da najveći broj ispitanika smatra da stres negativno utječe na njihov život.

RASPRAVA

Razvojne teorije ističu kako su adolescenti posebno osjetljivi na stres zbog složenih tjelesnih i mentalnih promjena, a učinkovit odgovor na razvojne izazove ključan je za zdravu prilagodbu. Iako brojna istraživanja potvrđuju prisutnost stresa i njegovu povezanost s psihopatologijom kod adolescenata, nedostaju longitudinalna istraživanja koja prate promjene percepcije stresa kroz vrijeme.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da učenici 3. razreda češće iskazuju stresne

reakcije u odnosu na učenike 4. i 5. razreda, što je u skladu s nalazima Seiffge-Krenkea i suradnika koji su zabilježili pad percipiranog stresa u kasnoj adolescenciji (Seiffge-Krenke i dr., 2009).

Nema statistički značajnih razlika među razredima u potrebama za pomoći pri suočavanju sa stresom, razdražljivosti i percepciji negativnog utjecaja stresa na život. Većina učenika navodi da im školske obaveze onemogućuju dovoljno sna, što potvrđuje povezanost akademskog opterećenja i psihofizičkog zdravlja (Karatnyk, Hrechaniuk, Pityn, 2015).

Učenici 3. razreda provode manje vremena gledajući televiziju i s prijateljima, što se može pripisati intenzivnijem nastavnom programu. Nasuprot tome, učenici 5. razreda češće prakticiraju aktivne strategije suočavanja, pokazuju višu razinu zadovoljstva nastavnicima, ocjenama i veću uključenost u društveni život, što potvrđuje teorije o razvoju adaptivnih strategija u kasnoj adolescenciji.

Istraživanje također ukazuje na utjecaj socijalne klime u razredu – učenici 3. razreda se slabije slažu s tvrdnjom da su njihovi vršnjaci prijateljski nastrojeni, što može otežati aktivno suočavanje i povećati stres (Sigfusdottir i dr., 2017).

Pandemija COVID-19 dodatno je pogoršala psihosocijalne uvjete – povećan je osjećaj straha, depresije i anksioznosti među adolescentima, posebno u karanteni. Fizička neaktivnost i izolacija pridonose pogoršanju mentalnog i tjelesnog zdravlja, dok redovita tjelesna aktivnost može biti zaštitni čimbenik (Maugeri i dr., 2017).

ZAKLJUČAK

Zaključno možemo reći da ovo istraživanje potvrđuje važnost prepoznavanja razvojnih razlika u suočavanju sa stresom, te nužnost integracije psihološke podrške i promicanja zdravih životnih navika, osobito u kontekstu kriznih razdoblja poput pandemije.

LITERATURA

1. Adam EK, Doane LD, Zinbarg RE, Mineka S, Craske MG, Griffith JW. 2010. Prospective prediction of major depressive disorder from cortisol awakening responses in adolescence. *Psychoneuroendocrinology*, 35(6), 921-931.
2. Compas BE, Connor-Smith JK, Saltzman H, Thomsen AH, Wadsworth ME. 2001. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
3. Copeland WE, Shanahan L, Hinesley J, Chan RF, Aberg KA, Fairbank JA, i sur. 2018. Association of Childhood Trauma Exposure With Adult Psychiatric Disorders and Functional Outcomes. *JAMA Network Open*, 1(7), e184493.
4. Francis D, Kaufer D. 2011. Beyond nature vs. Nurture. *Scientist*, 25(10), 10.
5. Gallace A, Spence C. 2010. The science of interpersonal touch: an overview. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 246-259.

6. Jiang NM, Cowan M, Moonah SN, Petri WA Jr. 2018. The Impact of Systemic Inflammation on Neurodevelopment. *Trends in Molecular Medicine*, 24(9), 794-804.
7. Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, i sur. 2020. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.e1.
8. Karatnyk I, Hrechaniuk O, Pityn M. 2015. Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 834-837.
9. Khandaker GM, Pearson RM, Zammit S, Lewis G, Jones PB. 2014. Association of serum interleukin 6 and C-reactive protein in childhood with depression and psychosis in young adult life: a population-based longitudinal study. *JAMA Psychiatry*, 71(10), 1121-1128.
10. Lacey RE, Kumari M, Bartley M. 2014. Social isolation in childhood and adult inflammation: evidence from the National Child Development Study. *Psychoneuroendocrinology*, 50, 85-94.
11. Maciejewski D, Hillegers M, Penninx B. 2018. Offspring of parents with mood disorders: time for more transgenerational research, screening and preventive intervention for this high-risk population. *Current Opinion in Psychiatry*, 31(4), 349-357.
12. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, i sur. 2020. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
13. Rosen LD, Lim AF, Felt J, Carrier LM, Cheever NA, Lara-Ruiz JM, i sur. 2014. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364-375.
14. Seiffge-Krenke I, Aunola K, Nurmi JE. 2009. Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors. *Child Development*, 80(1), 259-279.
15. Sigfusdottir ID, Kristjansson AL, Thorlindsson T, Allegrante JP. 2017. Stress and adolescent well-being: the need for an interdisciplinary framework. *Health Promotion International*, 32(6), 1081-1090.

16. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. 2020. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
17. Wasserman D, Cheng Q, Jiang GX. 2005. Global suicide rates among young people aged 15-19. *World Psychiatry*, 4(2), 114-120.
18. Xu W, Fu G, An Y, Yuan G, Ding X, Zhou Y. 2018. Mindfulness, posttraumatic stress symptoms, depression, and social functioning impairment in Chinese adolescents following a tornado: mediation of posttraumatic cognitive change. *Psychiatry Research*, 259, 345-349.

SUMMARY

THE IMPACT OF STRESS ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF ADOLESCENTS

Numerous studies have shown that exposure to acute and chronic stressors is common among adolescents. An essential component of healthy adolescent development is the ability to adapt to stressful events. Stress affects the psychophysical health of the third, fourth, and fifth grade adolescents in high school for nurses. To investigate the extent to which stress affects the psychophysical health of adolescents in the third, fourth, and fifth grades of the high school for nurses. The survey was conducted in February and March 2021 on 199 subjects by a survey that was anonymous. The questionnaire used was a structured questionnaire designed for the purposes of this research. The results obtained confirm this hypothesis. Furthermore, the extent to which stress affects the psychophysical health of adolescents in the third, fourth and fifth grade of high school was investigated, and the results showed that the third-grade students most often report the occurrence of stress and difficulty coping with stress.

Key words: adolescent; psychophysical health; stress impact