

Srednja škola Bartula Kašića

Stres kod mladih

Pag, 2017.

Uvod

Stres je obrazac emocionalnih i fizičkih reakcija. Prati ga subjektivan osjećaj preopterećenosti te nastaju kao odgovor na određene događaje. Takvi događaji nazivaju se stresorima, a imaju nekoliko karakteristika. Prvo, po svojoj prirodi su ekstremni te se javlja osjećaj neizdržljivosti. (Također izazivaju podijeljene osjećaje što znači da u isto vrijeme nešto želimo i ne želimo). Bitan je naglasak na tome da su stresori događaji koje ne možemo ili mislimo da ne možemo kontrolirati. Tri su glavna izvora stresa. To su traumatski događaji, nedavne životne promjene i svakodnevne neugode. Univerzalni događaji koji mogu izazvati stres kod većine ljudi su nedavne životne promjene jer zahtijevaju od nas da izvršimo velike prilagodbe u svojem životu. Takvi stresori najistaknutiji su tijekom razdoblja studiranja jer su studenti mladi ljudi koji moraju stvoriti privatni i profesionalni identitet. Tinejdžeri prolaze kroz mnoge životne promjene te se smatra da su djevojke pod stresom učestalije od mladića. Svakodnevne brige mogu biti kronični i ponavljajući događaji koji baš zbog toga mogu uzrokovati tjelesne i psihološke simptome.

Na stres ne odgovaramo svi isto zbog toga što stres uzrokuje naša subjektivna percepcija nekog događaja. Zbog toga nam moraju biti dostupni razni načini koji će nam pomoći u borbi sa stresom. Osigurana prikladna socijalna mreža, održavanje tjelesne forme, organiziranje slobodnog vremena, zdrave prehrabene navike jedni su od općih načina koji nam mogu pomoći u oslobađanju stresa.

Problemi, hipoteze i način istraživanja

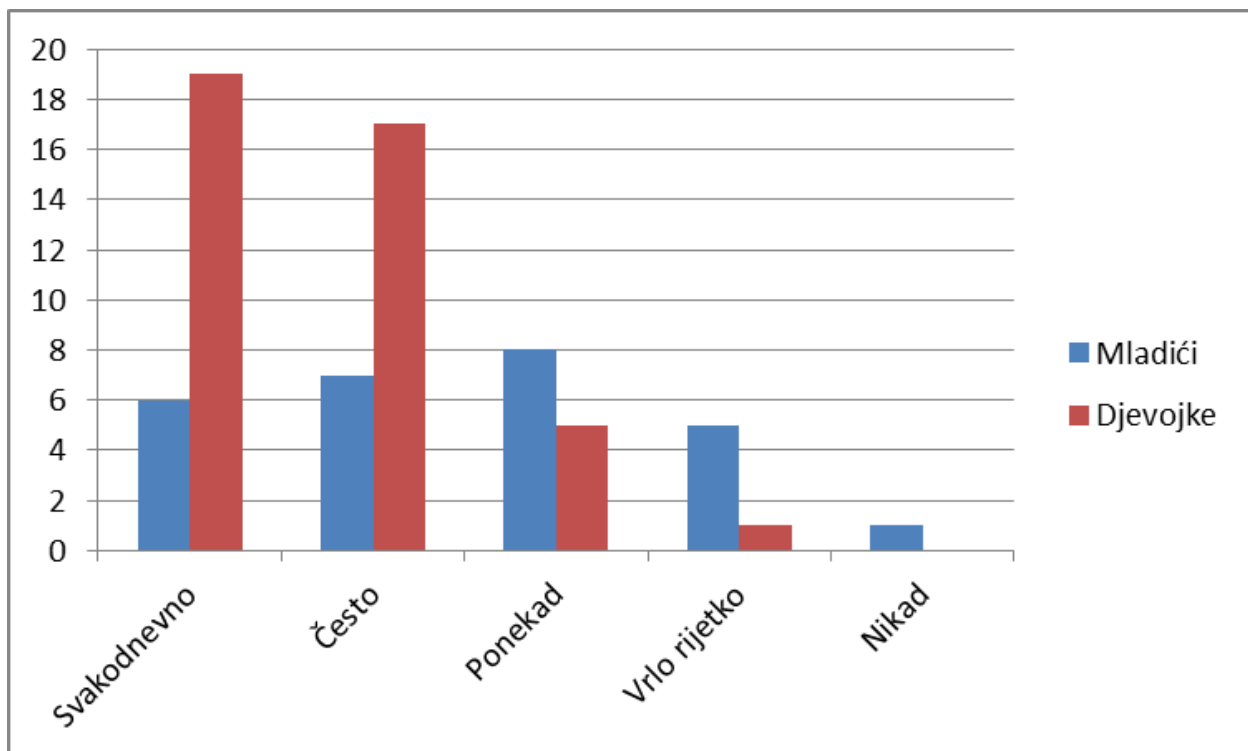
Mladi današnjice vrlo često se suočavaju s različitim problemima koji im uzrokuju stres. Cilj našeg istraživanja bio je utvrditi i istražiti kako stres utječe na mlade i kako se manifestira. U skladu s time, formirali smo nekoliko hipoteza o učinku stresa na učenike naše škole. Naša je početna hipoteza bila da je škola glavni uzrok stresa kod mladih i da su učenici koji školsku godinu završavaju s boljim uspjehom pod većim stresom. Također smo pretpostavili da učenicima slobodne aktivnosti pomažu u borbi sa stresom. Nadalje, smatramo da su mladići pod manjim stresom od djevojaka te da neprestan stres može dovesti do pojave depresije. Naša završna hipoteza bila je da učenici stres počinju osjećati tek u višim razredima.

Metodologija

Istraživanje smo proveli u Srednjoj školi Bartula Kašića u Pagu u studenom 2017. godine. Anketirali smo 67 učenika navedene škole od kojih je 18 (26,87%) učenika 1. razreda, 15 (22,39%) učenika 2. razreda, 17 (25,37%) učenika 3. razreda i 17 (25,37%) učenika četvrtog razreda. Od 67 ispitanika, 26 (38,81%) su pripadnici muškog spola, a 41 (61,19%) pripadnice ženskog spola. Anketa je provedena anonimno na satu razrednika.

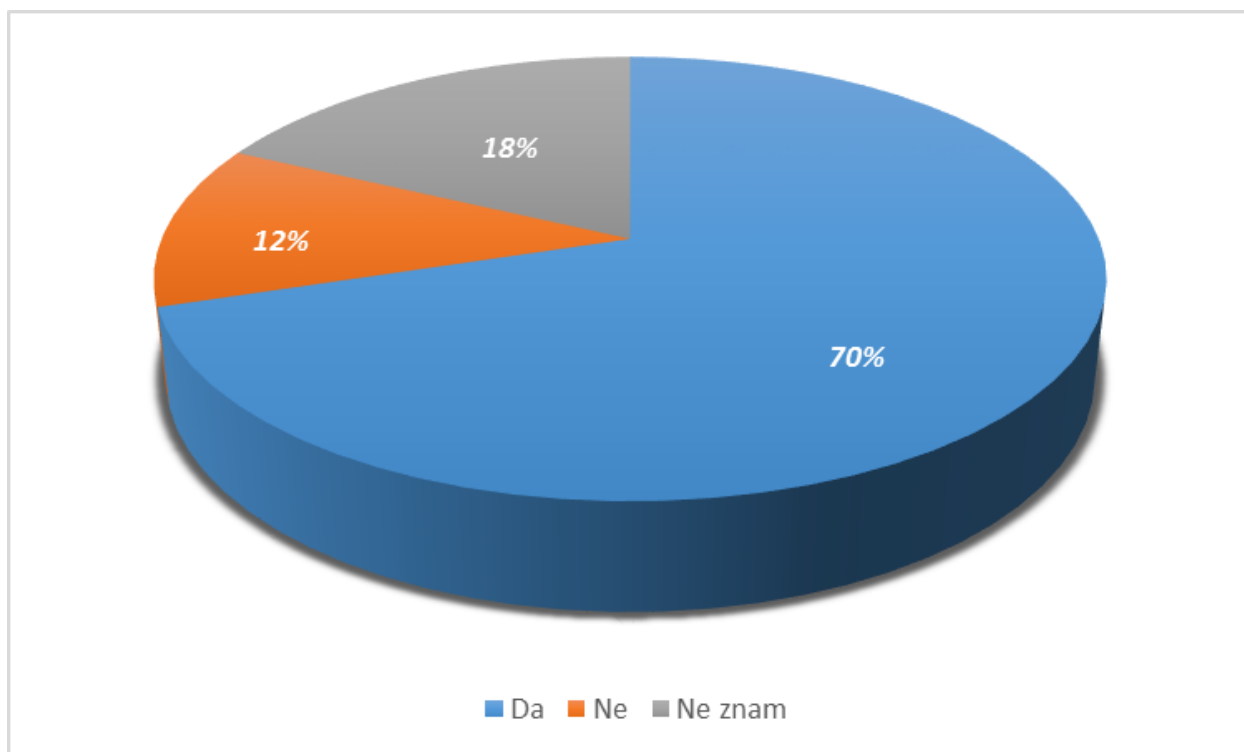
Rezultati i rasprava

Prema rezultatima naše ankete, čak 37,31% ispitanika svakodnevno proživljava stres, a od toga je 19 djevojaka i 6 mladića. Nešto manje ispitanika, točnije 35,82% , stres doživljava često pri čemu je 17 djevojaka i 7 mladića. Najviše mladića stres doživljava ponekad (30,77%), a niti jedna djevojka nije označila odgovor „nikad“. Iz navedenog, možemo zaključiti da je stres učestaliji kod djevojaka, što potvrđuje našu hipotezu.

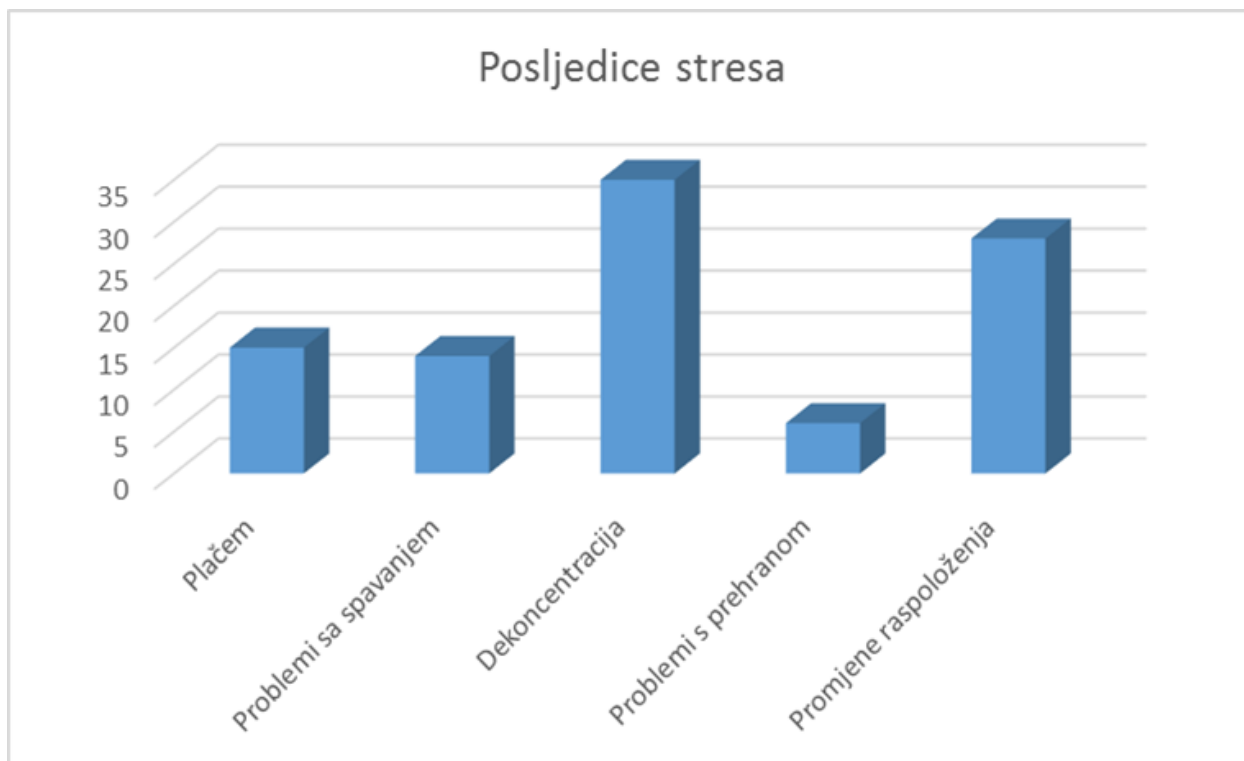


Slika 1. Koliko često ste pod stresom?

Manji broj srednjoškolaca smatra da stres nema utjecaja na njihovu svakodnevicu (12%) ili nije sigurno (18%). Većina (70%) ih pak smatra da stres utječe na njihov svakodnevni život, prije svega na njihovu koncentraciju.

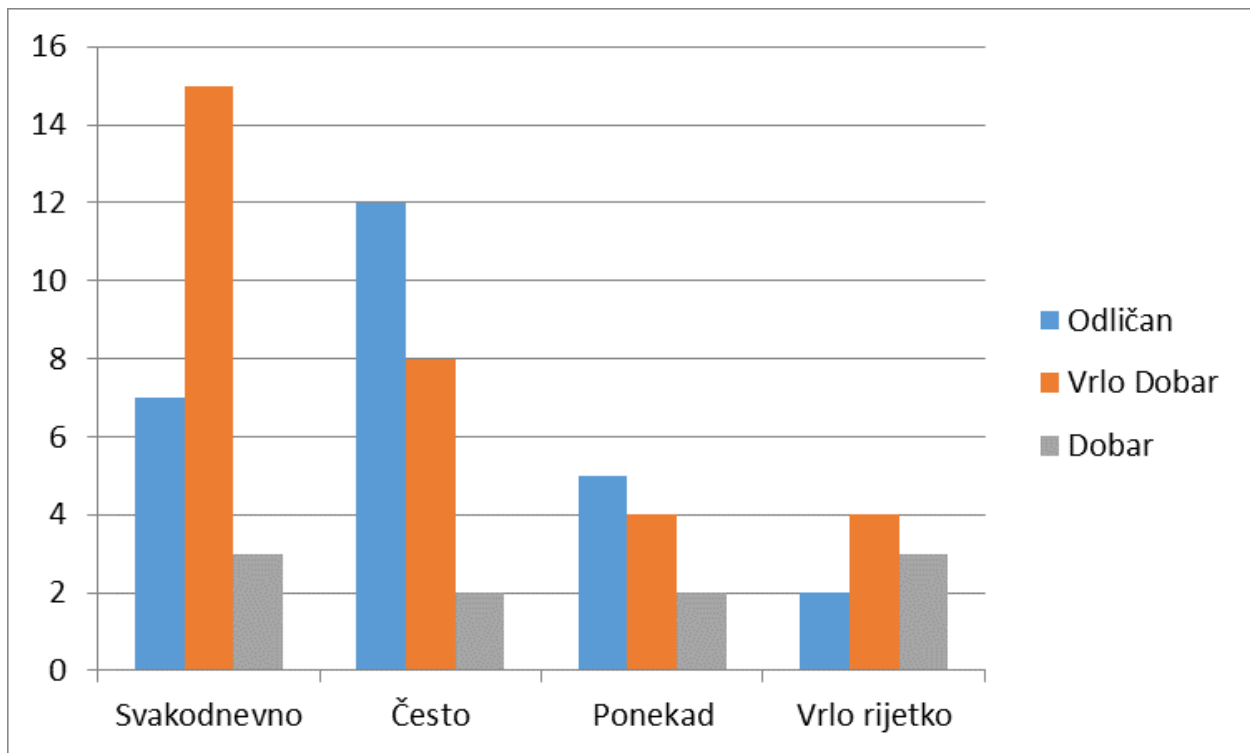


Slika 2. Smatrate li da stres utječe na vaš svakodnevni život?



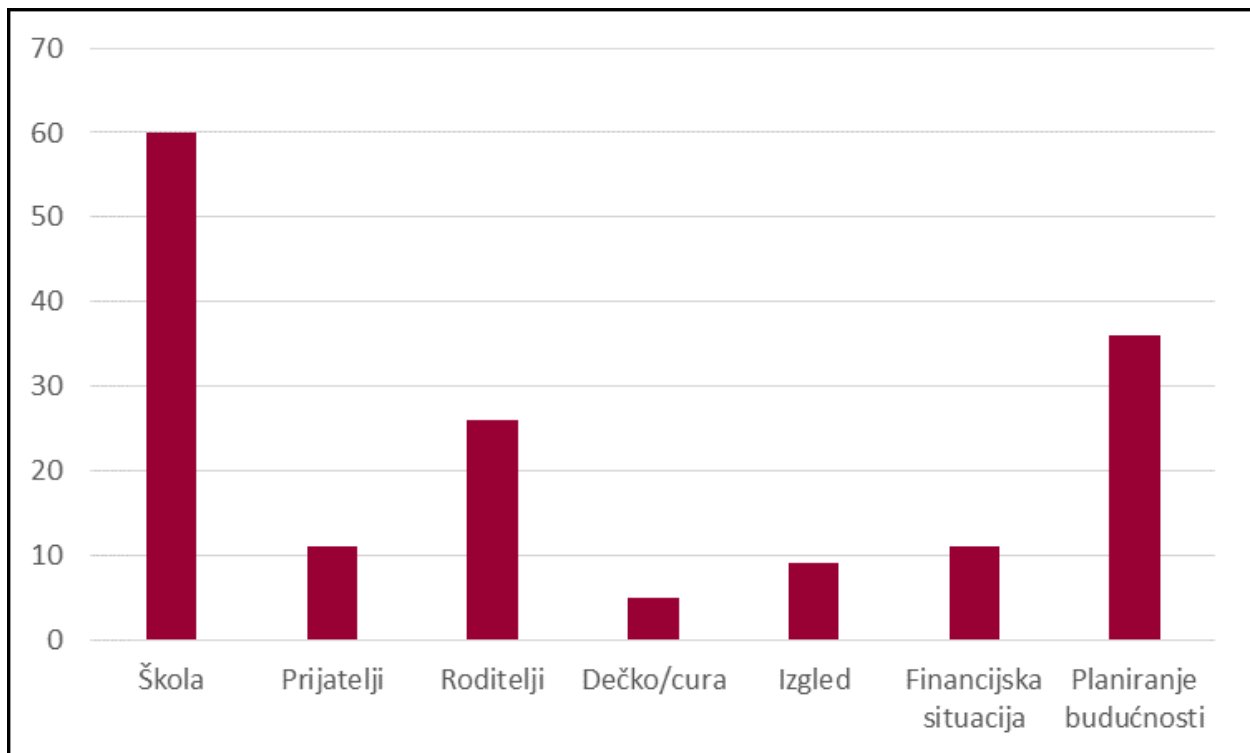
Slika 3. Kako stres utječe na vas?

Značajan broj srednjoškolaca (41,79%) primjećuje promjene raspoloženja kao posljedicu stresa, a plakanje skoro četvrtina (22,39%). Česti su i problemi sa spavanjem koji se javljaju kod 20,9% srednjoškolaca, a njih 9% ima problema s prehranom. Kao ostale odgovore pronašli smo bezvoljnost, suicidalne misli, zaboravljanje naučenog gradiva, a iznenađujući je bio odgovor da ih upravo stres pokreće. Kod polovice (55,22%) srednjoškolaca stres uzrokuje dekoncentraciju, što je vjerojatno razlog većina (63%) smatra da stres utječe na njihov uspjeh u školi. Međutim, pokazalo se da su ispitanici s boljim prosjekom znatno češće pod stresom. Slika 4. prikazuje grafikon kojemu os apscisa izražava učestalost stresa, dok se na osi ordinata nalazi broj učenika.



Slika 4. Školski uspjeh i učestalost stresa

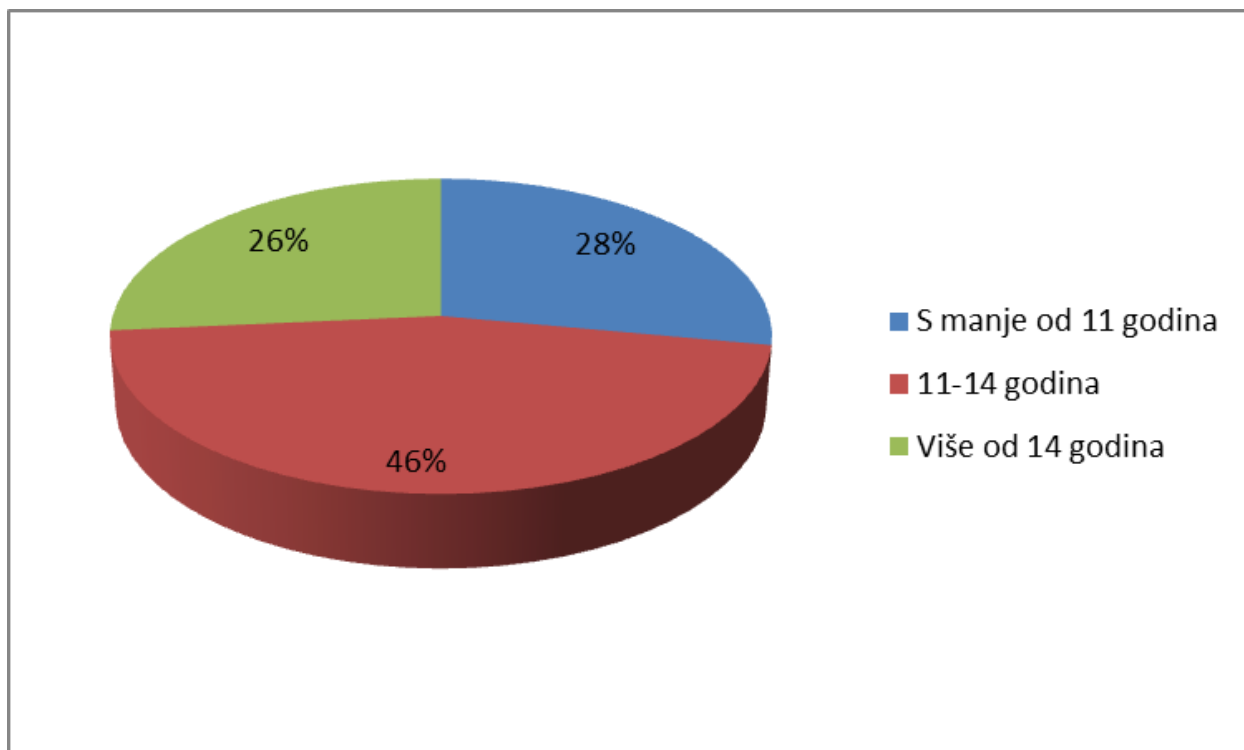
Naša pretpostavka da je škola glavni uzrok stresa pokazala se točnom kod većine srednjoškolaca, njih čak (89,55%) kojima škola izaziva stres. Školu kao glavni izvor stresa slijede planiranje budućnosti (53,73%), roditelji (38,81%), prijatelji (16,42%), financijska situacija (16,42%), izgled (13,43%) i partner (7,46%). Ostali odgovori bili su lijenost i smrtni slučaj bliže osobe.



Slika 5. Uzrok stresa

Više od trećine ispitanika (37%) osjeća puno stresa zbog škole, 21% jako puno te četvrtina njih (25%) umjereno. Jako malo srednjoškolaca osjeća tek 11%, a nimalo njih 6%.

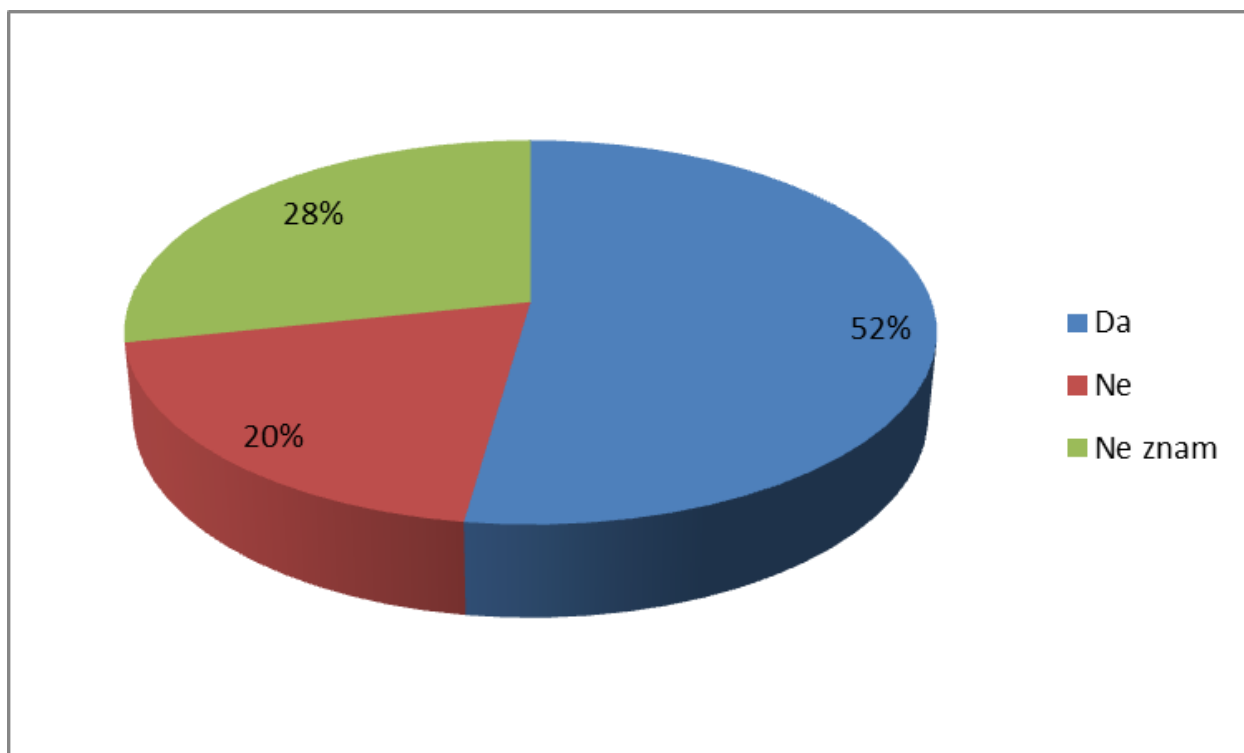
Najviše srednjoškolaca, skoro polovica (46,27%), je svoj prvi stres osjetilo u razdoblju od jedanaeste do četrnaeste godine što je dosta rano, a smatramo da je povezano s odlaskom u više razrede.



Slika 6. Kada ste po prvi put osjetili stres?

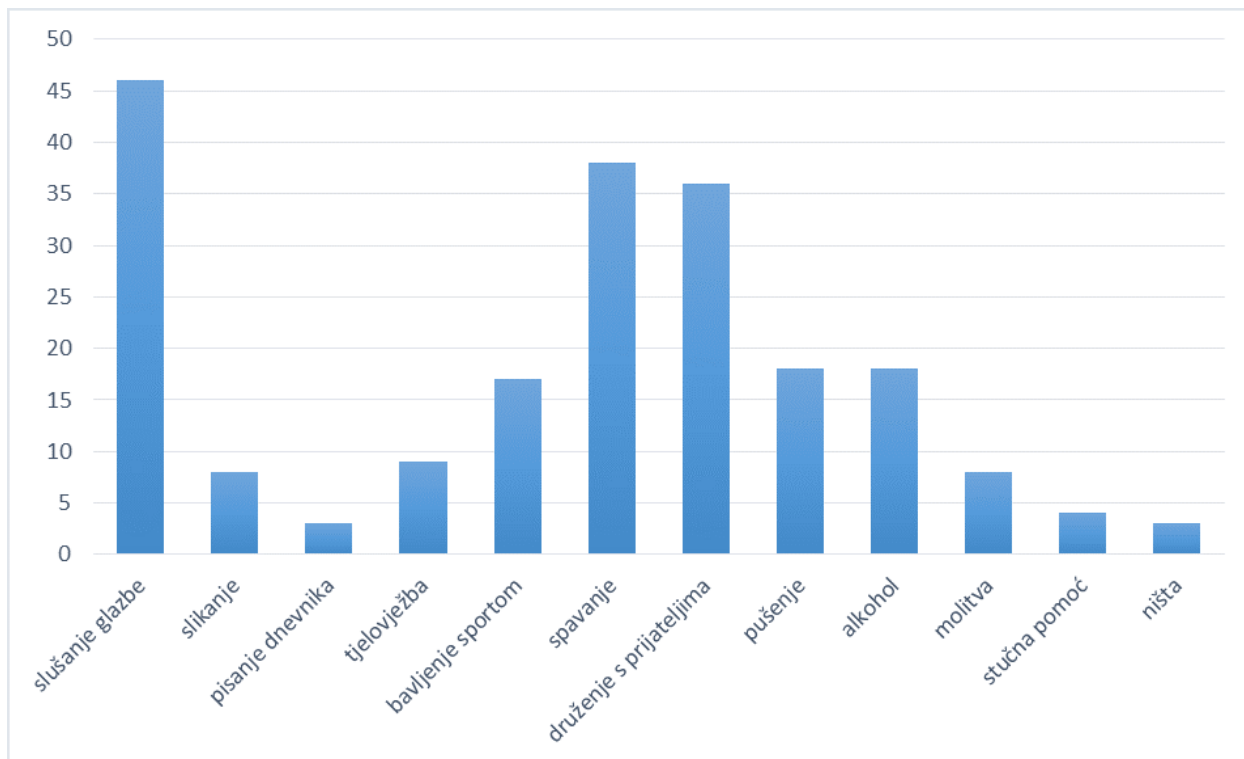
Jedan od mogućih razloga zbog kojih je škola uzrok stresa su profesori. S time se slaže većina (73,13%) učenika. Osim toga, polovica (53,73%) učenika smatra očekivanja roditelja važnima što stvara određeni pritisak na njihovo školovanje.

S problemom koji je uzrok stresa suočava se čak 52% učenika naspram 20% onih koji ne poduzimaju ništa. Skoro trećina (28%) učenika ne zna se suočava li se sa stresom.



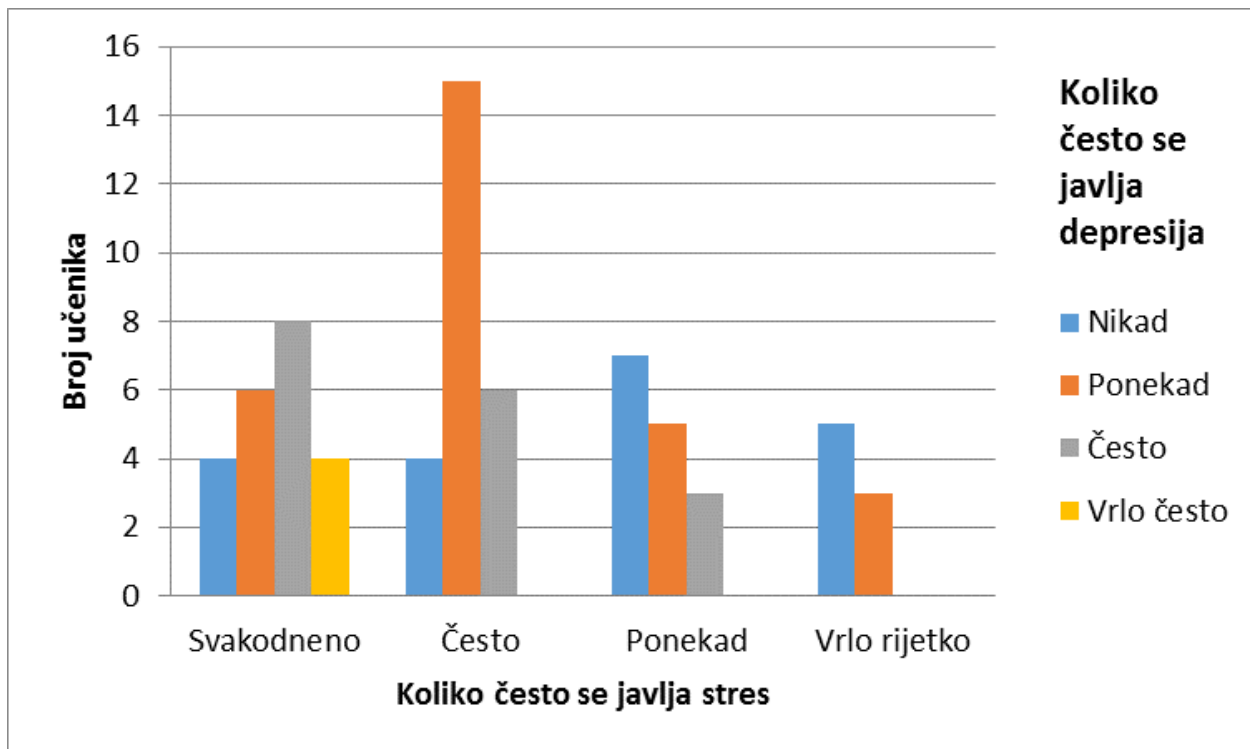
Slika 7. Suočavate li se s problemom koji je uzrok vašeg stresa?

U nošenju sa stresom najviše pomažu slušanje glazbe (22%) i spavanje (18%). Nažalost, manjem broju učenika pomoć pružaju i alkohol (9%) i pušenje (9%). Samo 8% ispitanika smatra da im pomaže sport, a 4% njih tjelovježba općenito, čime je opovrgnuta naša hipoteza da slobodne aktivnosti pomažu kod stresa. Slikanje u rješavanju stresa pomaže 4% ispitanika, pisanje dnevnika 2%, molitva 4%, dok najmanje srednjoškolaca (1%) ne uspijeva pronaći nikakvo rješenje. Jako malo učenika (2%) traži stručnu pomoć psihologa, a ostali odgovori bili su kuhanje, šivanje i izrada rukotvorina.



Slika 8. Što vam pomaže da se riješite stresa?

Izrazito malo učenika obraća se stručnoj osobi s obzirom na to koliko ih se zbog stresa osjeća bespomoćno, pa čak i depresivno. Slika 9. prikazuje koliko se učenika koji osjećaju stres (nikad, ponekad, često ili vrlo često), osjeća (i koliko često) depresivno zbog stresa.



Slika 9. Ovisnost učestalosti stresa o depresiji

Možemo vidjeti da oni koji svakodnevno ili često osjećaju stres ponekad ili često osjećaju depresiju. Treba obratiti pozornost na činjenicu da oni ispitanici koji stres proživljavaju vrlo često, svakodnevno imaju i osjećaj depresije. Takvi su rezultati vrlo zabrinjavajući te pokazuju koliko je malo brige posvećeno mentalnom zdravlju adolescenata.

Zaključak

Naše istraživanje započeli smo pretpostavkom da je škola glavni urok stresa, što je potvrdila većina ispitanih srednjoškolaca, njih čak 89,55%. Tome pridonosi činjenica da stres kod polovice (55,22%) srednjoškolaca uzrokuje dekoncentraciju, a neki čak i zaboravljaju naučeno gradivo. Više od trećine (37,31%) učenika svakodnevno proživljava stres, od čega 19 djevojaka, a 6 mladića. Ustanovili smo da ne postoji djevojka koja nije nikada bila pod stresom, čime je potvrđena naša hipoteza da su djevojke pod većim stresom od mladića. Naše istraživanje je pokazalo da glazba (22%) i spavanje (18%) u najvećoj mjeri pomažu u borbi sa stresom, dok kod manjeg broja (4%) slučajeva učenici odabiru tjelovježbu u nošenju sa stresom. Time smo ujedno

opovrgli našu hipotezu da slobodne aktivnosti pomažu u borbi sa stresom. Pokazalo se da ispitanici s boljim prosjekom pod većim stresom jer je samo troje učenika s dobrim prosjekom svakodnevno pod stresom, dok čak 15 učenika vrlo dobrog prosjeka svakodnevno podnosi stres. Potvrdili smo hipotezu da su učenici s boljim prosjekom pod većim stresom. Nažalost, potvrdili smo hipotezu da neprestan stres može dovesti do pojave depresije. Ispitanici koji su svakodnevno ili često pod stresom, često ili ponekad osjećaju depresiju. Naša posljednja hipoteza također je potvrđena. U gotovo polovici (46%) slučajeva učenici su doživjeli stres u dobi od 11 do 14 godina, znači u višim razredima.

Literatura

1. Tinejdžeri i stres <http://centar-sirius.hr/-/tinejdzeri-i-stres/> (23.10.2017.)
2. Što je stres? <http://savjetovaliste.tvz.hr/psiholoska-pomoc/sto-je-stres/> (23.10.2017.)
3. Poredoš D., Kovač M. (2006.): Stres i psihološko zlostavljanje na radnom mjestu, Ljetopis socijalnog rada Vol.12 No.2 <https://hrcak.srce.hr/2020> (23.10.2017.)
4. Stres, frustracija i obrambeni mehanizmi <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/33/psiho.htm> (23.10.2017.)
5. Stress in teens <https://prezi.com/ctrxdzrsy6jw/stress-in-teens-sociology/> (23.10.2017.)
6. Adolescent stress and depression <http://www.extension.umnlescent-stress-and-depression/.edu/youth/research/youth-issues/ado> (23.10.2017.)