

*Petra Dolenc*

## **Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu**

Pregledni znanstveni članek

UDK: 159.944.4-053.6

### **POVZETEK**

Mladostniki so zaradi številnih razvojnih sprememb in zahtev na različnih področjih življenja izpostavljeni večji verjetnosti doživljanja stresa, po drugi strani pa je prav obdobje mladostništva ključnega pomena za oblikovanje učinkovitih in konstruktivnih načinov soočanja s stresnimi situacijami. V preglednem prispevku predstavljamo značilnosti doživljanja stresa pri mladostnikih ter pomen spoprijemanja s stresom v tem obdobju. Natančneje opredelimo pojem spoprijemanje, osvetlimo različne načine spoprijemalnega vedenja in povzamemo pomembne dejavnike, ki vplivajo na soočanje s težavami v mladostništvu. Nazadnje izpostavimo še pomen merjenja spoprijemanja s stresom in predstavimo pregled izsledkov s področja razlik v spoprijemanju mladostnikov po spolu in starosti.

**Ključne besede:** stres, spoprijemanje, mladostniki, spol, starost, merjenje

## **Stress and Coping with Stress in Adolescence**

Review article

UDK: 159.944.4-053.6

### **ABSTRACT**

Because of the many developmental changes in adolescence, young people are exposed to greater likelihood of experiencing stress. On the other hand, this period is critical for developing effective and constructive coping strategies. In the contribution, we summarize part of what is known about stress, stress responses and coping. Throughout, we focus on common stressful events among adolescents and emphasize the importance of dealing successfully with stressors in their daily lives. Finally, we highlight the most frequently used instruments to measure coping behaviour in youth and present an overview of the research findings on differences in coping among adolescents according to age and gender.

**Key words:** stress, coping, adolescents, gender, age, measurement

---

## Uvod

Stres je prisoten vseskozi na različnih področjih življenja, ne moremo se mu izogniti, lahko pa ga poskušamo obvladati in se z njim spoprijeti. Obvladovanje stresa pomeni, da si prizadevamo živeti v ravnovesju, da uspešno rešujemo svoje težave, si znamo načrtovati čas, se znamo sprostiti, umiriti ter smo pozitivno naravnani in zadovoljni (Roškar et al. 2008). Stresu in njegovim posledicam niso podvrženi samo odrasli, temveč tudi otroci in mladostniki. Prav v mladostništvu se vzpostavljajo temelji za oblikovanje produktivnih strategij soočanja s težavami in izzivi. Načini, kako mladi obvladujejo problemske situacije, so pomembna komponenta zdravja in psihološke prilagojenosti. Neučinkovito spoprijemanje lahko mladostnikom povzroča težave v socialnem in čustvenem delovanju, ki se prenesejo tudi v kasnejša življenjska obdobja.

Razumevanje in upoštevanje narave stresnih dogodkov v mladostnikovem življenju, odnosa med stresno reakcijo, zdravjem in psihološkim blagostanjem ter tudi prepoznavanje morebitnih varovalnih dejavnikov v tem odnosu so ključnega pomena, če želimo mladostniku pomagati na poti odraščanja in ga opremiti z učinkovitimi strategijami spoprijemanja z vsakodnevnimi težavami. Namen preglednega članka je bil zato predstaviti nekatera pomembnejša teoretična spoznanja in izsledke raziskav s področja stresa in spoprijemanja s stresom pri mladostnikih, ki bi prispevala k učinkovitejšemu vzgojno-izobraževalnemu delu z mladimi.

## Stresni dogodki v mladostništvu

Doživljanje stresa ima pomembno funkcijo v mladostnikovem razvoju. V tem obdobju je mnogo različnih dogodkov, ki jih mladostniki lahko zaznajo kot stresne in obremenjujoče (Howard in Medway 2004). Mladostništvo predstavlja obdobje, v katerem se posameznik sooča s številnimi razvojnimi nalogami, izzivi in vprašanji. Izpolnjevanje normativnih nalog pomeni prehod iz otroštva v odraslost ob hkratnem pojavljanju fizioloških, telesnih, socialnih, čustvenih in kognitivnih sprememb. Prav tako je to obdobje oblikovanja novih socialnih vlog in pričakovanj; mladostniki zamenjajo relativno varno, stabilno osnovnošolsko okolje za spreminjajoče se okolje srednje šole in pozneje visokošolskega izobraževanja oziroma dela. Vse navedeno lahko predstavlja tudi povečano občutljivost za doživljanje stresa. Stres je odziv organizma na notranje ali zunanje vplive, spremembe ali zahteve, ki jih ocenimo kot obremenilne in presega naše prilagoditvene zmožnosti. Ti vplivi so lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki (Lazarus in Folkman 1984). Stres predstavlja nekakšno neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje teh zahtev na drugi. Razmerje med enim in drugim pa vpliva na to, ali bo stres za posameznika škodljiv ali koristen. Kadar zahtevo doživimo kot izziv, lahko govorimo o pozitivnem stresu – *evstresu*, ko pa jo doživimo kot grožnjo, govorimo običajno o negativnem stresu – *distresu*. V

doživljanju stresnosti obstajajo velike individualne razlike, saj ljudje dražljaje, ki jih sprejemamo iz okolja, občutimo in predelamo zelo različno.

Visoke ravni psihološkega stresa naj bi po ocenah nekaterih avtorjev doživljala skoraj tretjina mladostnikov (Cunningham et al. 2002); to bi lahko razložili z istočasnim pojavljanjem različnih stresnih situacij ob uporabi omejenega nabora spoprijemalnih strategij (Seiffge-Krenke et al. 2001). Prekomerno in dolgotrajno stresno doživljanje ima lahko negativen vpliv na zdravje mladostnikov; kaže se v pogostejših telesnih simptomih (Murberg in Bru 2007) in v povečanem tveganju za razvoj številnih čustvenih in vedenjskih težav (npr. anksioznost, znaki depresije, motnje hranjenja, prekomerno uživanje alkohola in zloraba substanc (Grant et al. 2006). Pogosto se psihični vidiki preobremenjenosti odražajo tudi na področju kognitivnega delovanja mladostnikov, predvsem v zmanjšani koncentraciji, slabšem presojanju in težavah s sprejemanjem odločitev (Dernovšek et al. 2006).

V mladostništvu so pogostejši in izrazitejši normativni stresni dogodki, ki izhajajo iz vsakodnevnih mladostnikovih interakcij, značilnih za njegovo razvojno obdobje. To se kaže tudi v raziskovalnem interesu mnogih avtorjev, ki so preusmerili pozornost s področja proučevanja travmatičnih dogodkov in kroničnih stresorjev na normativne zahteve in razvojne naloge mladostništva (Seiffge-Krenke et al. 2009; Skinner in Zimmer-Gembeck 2007).

Frydenberg (2008) navaja, da lahko področja, ki jih mladostniki doživljajo kot stresna oziroma predstavljajo zanje vsakodnevne težave, združimo v tri skupine:

- težave, vezane na dosežke (na primer učna uspešnost, izbira ustrezne šole, priložnosti na področju zaposlitve);
- težave, vezane na odnose (na primer odnosi znotraj družine, odnosi z vrstniki, prijatelji, partnerski odnosi);
- težave, vezane na družbena vprašanja (na primer okoljske spremembe, revščina, brezposelnost, razne oblike diskriminacij).

Predvsem šola predstavlja izvor številnih socialnih in učnih izzivov. Zlasti akademsko področje je za mladostnika lahko pomemben dejavnik psihosocialnega stresa, saj je šola prostor, v kateri preživi velik del dneva. Kalebić Maglica (2006) na tem mestu izpostavlja različne potencialne stresorje, kot so medosebne težave (npr. slabi odnosi s sošolci in učitelji), pritiske zaradi šolskih zahtev in ocenjevanja, strah pred neuspehom in tudi neizpolnitev lastnih pričakovanj po dosežkih. Tudi nesoglasja in konflikti s starši, povezani z učnim delom in uspehom, so pomemben izvor stresnega doživljanja (Kalebić Maglica 2006). Predvsem prehod iz osnovne v srednjo šolo lahko mladostnikom predstavlja stresno izkušnjo zaradi povečanega obsega šolskih obveznosti, prenatrpanega urnika, zahtevnejše učne vsebine, pa tudi potrebe po vzpostavljanju novih socialnih odnosov in prilagajanju novemu šolskemu okolju.

## Spoprijemanje s težavami v mladostništvu

Mladostniki za soočanje s stresom uporabljajo različne strategije in stile spoprijemanja, ki se jih učijo in pridobivajo na podlagi lastnih izkušenj in v procesih socialnega učenja, najprej v interakciji s starši kot primarnega socializacijskega agensa, pozneje pa z vzgojitelji, učitelji in vrstniki. Prav obdobje mladostništva, s številnimi novimi izkušnjami, je ključnega pomena za vzpostavljanje in prevzemanje konstruktivnih načinov spoprijemanja. Nekateri avtorji (Frydenberg et al. 2004) predlagajo, da je treninge spoprijemalnih veščin koristno uvajati že v poznem otroštvu in s tem omogočiti mladim, da v obdobje mladostništva vstopijo bolj »opremljeni«; to bi olajšalo njihovo soočanje z različnimi razvojnimi zahtevami in izzivi. Ne gre pozabiti, da so značilnosti spoprijemalnega vedenja v otroštvu in mladostništvu pomembna osnova in izhodišče za spoprijemanje s stresom v odraslosti. Izsledki sodobnejših raziskav predpostavljajo, da so strategije spoprijemanja s stresom pomemben prediktor duševnega zdravja in psihološke prilagojenosti mladostnikov, predvsem na učnem področju (Aydin 2010; Hampel in Petermann 2006).

## Opredelitve in dimenzije spoprijemanja

Spoprijemanje s stresom (angl. *coping*) lahko opredelimo kot »aktivni proces, s katerim posameznik poskuša obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki jih ocenjuje kot obremenjujoče in za katere meni, da presega njegove moči« (Lazarus in Folkman 1984, 141). Ta proces vključuje tako vedenjske, čustvene in tudi kognitivne poskuse obvladavanja stresne situacije. Folkman in Moskowitz (2004) poudarjata, da je spoprijemanje kompleksen in večdimenzionalen proces, pri katerem gre za interakcijo med osebnostnimi lastnostmi posameznika in situacijskimi dejavniki. Večina sodobnih raziskav s področja spoprijemanja s stresom pri mladostnikih vključuje Lazarusov transakcijski model, ki postavlja v središče dva koncepta: subjektivno oceno stresne situacije in procese spoprijemalnega vedenja. Najprej se pojavi primarna ocena, s katero posameznik ovrednoti učinek stresnega dogodka za lastno splošno blagostanje. Dogodek lahko oceni kot izgubo (čustveno, materialno, telesno ...), grožnjo (potencialno izgubo oziroma škodo) ali izziv. Nato sledi sekundarna ocena, s katero posameznik izbere med možnostmi, ki jih ima na razpolago za spoprijemanje s stresno situacijo (Lazarus 1993).

V literaturi zasledimo različne kategorizacije spoprijemalnega vedenja. Največkrat zasledimo delitev na: a) spoprijemanje, usmerjeno na problem (angl. *problem-focused coping*) – pri njem gre za delovanje v smeri izvora stresa oziroma spreminjanje stresne relacije med posameznikom in okoljem – in b) spoprijemanje, usmerjeno na emocije (angl. *emotional-focused coping*), ki predpostavlja regulacijo in ublažitev čustvene napetosti, nastale zaradi stresne situacije (Lazarusa in Folkman 1984). Spoprijemanje, usmerjeno na problem, navadno vključuje

prizadevanja po aktivnem obvladovanju in reševanju problema: iskanje in zbiranje informacij, nizanje različnih možnih rešitev, dejavno spreminjanje okoliščin, ki povzročajo stres. Spoprijemanje, usmerjeno na emocije, pa se nanaša predvsem na izogibanje ali odvrčanje od problema, lahko pa tudi na iskanje podpore pri drugih in izražanje čustev.

V teoretskih razpravah je pogosto zaslediti predpostavko, da je na problem usmerjeno spoprijemanje bolj učinkovito kot zgolj na emocije usmerjeno spoprijemanje. V nekaterih študijah so ugotovili, da mladostniki s prevladujočim na problem usmerjenim spoprijemanjem redkeje posegajo po alkoholu in cigaretah (Anić in Brdar 2007) ter izkazujejo manj depresivnih simptomov (Cunningham et al. 2002). Soočanje, usmerjeno na problem, je pozitivno povezano z učnimi dosežki in negativno s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Na emocije usmerjeno spoprijemanje pa je dober prediktor depresivnega razpoloženja in slab prediktor porabe alkohola in šolskega funkcioniranja (Anić in Brdar 2007).

Čeprav so aktivne vedenjske strategije spoprijemanja zaželeno in pozitivno vplivajo na številne izide, je njihova uporaba vezana na situacije, ki jih posameznik lahko kontrolira. Raziskave so pokazale, da se na problem usmerjeni načini soočanja s stresom pogosteje uporabljajo v situacijah, nad katerimi ima posameznik nadzor, medtem ko so spoprijemalne strategije, usmerjene na emocije, bolj značilne v pogojih, ko na situacijo lahko malo vplivamo ali sploh ne (Garnefski et al. 2002). S tega vidika določene strategije spoprijemanja niso a priori bolj ali manj učinkovite, ampak je njihova učinkovitost odvisna od konteksta.

Nekatere študije govorijo o strategijah približevanja (angl. *approach coping*) in strategijah izogibanja (angl. *avoidance coping*), pri čemer naj bi bile prve povezane s strategijami, usmerjenimi na problem, druge pa s tistimi, usmerjenimi na emocije. V literaturi srečamo tudi razlikovanje med funkcionalnim in disfunkcionalnim spoprijemanjem. Funkcionalno spoprijemanje vključuje strategije, povezane z iskanjem informacij, nasvetov, sprejemanjem podpore drugih in z razmišljanjem o možnih rešitvah problema. Disfunkcionalno spoprijemanje pa predpostavlja izogibanje in umik kot prevladujoče ravnanje v problemski situaciji. Raziskava Seiffge-Krenke et al. (2001) je pokazala, da je funkcionalno spoprijemanje bolj prisotno v normativnih skupinah, medtem ko je disfunkcionalno pogostejše v kliničnih skupinah mladostnikov. To naj bi dodatno potrjevalo pomembno vlogo spoprijemalnih zmožnosti za zdravo in uspešno adaptacijo.

Frydenberg (2008) je na podlagi številnih raziskav o spoprijemalnem vedenju mladostnikov, v katerih je uporabila vprašalnik Adolescent Coping Scale, združila strategije spoprijemanja v tri večje kategorije oziroma stile, ki odražajo prevladujoče vedenjske vzorce pri soočanju s specifičnimi situacijami:

- produktivno spoprijemanje: vključuje različne strategije, ki imajo za cilj »delati« na problemu, reševati situacijo in ohraniti optimistično naravnost nad problemom;

- »obračanje na druge« obsega niz strategij, povezanih z vključevanjem mladostnikovega podpornega socialnega sistema – pri soočenju s težavami se mladostnik obrača po pomoč in podporo k prijateljem, vrstnikom, staršem in učiteljem;
- neproduktivno spoprijemanje: zajema uporabo strategij, kot so zaskrbljenost, samoobtoževanje, umik in ignoriranje problema, ki ne omogočajo aktivnega soočanja s težavami.

Frydenberg in Lewis (2009) sicer poudarjata, da procesi spoprijemanja niso sami po sebi dobri ali slabi in jih je treba obravnavati znotraj konteksta, v katerem se pojavljajo. Kljub temu pa sta mnenja, da so nekatere strategije spoprijemanja s stresom bolj produktivne v primerjavi z drugimi. Tako lahko predpostavimo, da spoprijemalne strategije znotraj prvih dveh zgoraj navedenih stilov tvorijo funkcionalno soočanje s stresom, medtem ko zadnji stil predstavlja v glavnem disfunkcionalno spoprijemanje s stresom.

## **Vloga situacijskih in osebnostnih dejavnikov pri spoprijemanju**

Način posameznikovega spoprijemanja se povezuje tako z nekaterimi značilnostmi situacije kot tudi z značilnostmi njegove osebnostne strukture. Raziskave, ki so proučevale vlogo situacijskih dejavnikov pri uporabi različnih stilov in strategij spoprijemanja, ugotavljajo, da so mladostniki bolj aktivni pri reševanju težav, ki se nanašajo na šolsko področje, kot v primeru problemskih situacij znotraj družine (Seiffge-Krenke et al. 2001). Bowker et al. (2000) navajajo, da so mladostniki pri reševanju sporov z vrstniki pogosteje izbrali strategije, ki so usmerjene na problem, manj pa takšne, ki predstavljajo umik iz situacije. Druge študije kažejo, da mladostniki pogosteje uporabljajo strategije približevanja v situaciji, ki jo doživijo kot izziv, medtem ko se raje odzovejo z umikom, če jim zaznana situacija predstavlja grožnjo, izgubo in pomanjkanje nadzora. Lazarus (1993) poudarja, da je pri ljudeh spoprijemanje, usmerjeno na problem, pogostejše takrat, ko imajo občutek, da lahko vplivajo na problemsko situacijo, medtem ko je spoprijemanje, usmerjeno na emocije, v ospredju v primerih, ko ocenijo, da je stresni dogodek izven njihove kontrole. Vse to nas navaja na sklep, da je spoprijemalno vedenje mladostnikov fleksibilno in odvisno od številnih situacijskih dejavnikov.

Ferguson (2001) poudarja, da je spoprijemanje z življenjskimi obremenitvami v veliki meri odvisno tudi od osebnostnih karakteristik posameznika. Različne osebe lahko namreč različno dojemajo in se odzivajo na identično stresno situacijo; prav tako lahko ista oseba v različnih obdobjih in stanjih različno reagira na določen stresni dogodek.

Osebe, ki izkazujejo lastnosti, kot so optimizem, psihična odpornost in visoko samospoštovanje, se na stresne dogodke pogosto odzivajo aktivno in odločno;

reševanje problema pri njih predstavlja prevladujočo spoprijemalno strategijo. Nasprotno pa osebe z visoko izraženo potezo anksioznosti in zunanjim lokusom kontrole običajno uporabljajo strategije zanikanja in odvrčanja od problema; pogosto poskušajo zniževati napetost preko izražanja čustev (Nicolls et al. 2008). McNamara (2000) ugotavlja, da sta nizka raven anksioznosti in visoko samospoštovanje običajno povezana z učinkovitejšimi spoprijemalnimi odzivi in kompetentnostjo pri reševanju težav pri mladostnikih.

Raziskovalna pozornost nekaterih avtorjev je v zadnjem času čedalje bolj usmerjena na iskanje lastnosti, ki omogočajo večjo odpornost proti stresu. Zlasti koncept osebne čvrstosti označuje sklop osebnostnih lastnosti, ki pripomorejo k uspešnemu spoprijemanju s stresom. Osebnostno čvrste osebe naj bi imele visoko izraženo prepričanje, da lahko nadzorujejo dogodke v svojem življenju, kazale naj bi visoko stopnjo osebne angažiranosti ter doživljale spremembe predvsem kot izziv in ne kot breme (Kardum in Krapić 2001). V tem smislu lahko osebnostni lastnosti, kot sta osebnostna čvrstost in zaznava samoučinkovitosti delujeta kot varovalna dejavnika v stresni situaciji.

## **Merjenje spoprijemalnega vedenja pri mladostnikih**

Merjenje spoprijemanja s težavami je pravzaprav novejši pojav, ki se je razvil iz neučinkovitih vidikov izvajanja vedenjskih analiz. Usmerjenost na stres in posameznikove nezmožnosti je nadomestil pristop, naravnani na preprečevanje za posameznika in okolico neugodnega vedenja. V zadnjih dvajsetih letih na področju spoprijemalnega vedenja otrok in mladostnikov beležimo skladno s povečanim raziskovalnim interesom velik porast različnih pripomočkov za ugotavljanje spoprijemanja s težavami (Frydenberg 2008). Večina merskih pripomočkov temelji na samoporočanju; gre za vprašalnike, ki vključujejo večje število trditev – opisov vedenj, misli in občutij v različnih stresnih situacijah, na katere oseba odgovarja tako, da navede pogostost uporabe posamezne spoprijemalne akcije.

Razumevanje spoprijemalnega vedenja se zrcali v različnih pripomočkih, ki so jih avtorji razvili za proučevanje tega fenomena. V raziskavah, v katerih je v ospredju dispozicijski pristop oziroma predpostavka o prisotnosti osebnostnih karakteristik, ki določajo izbiro določenih spoprijemalnih strategij oziroma stila, se od mladostnikov običajno pričakuje, da izrazijo neke splošne spoprijemalne tendence v odnosu do težav. Nasprotno pa se v študijah, ki dajejo prednost situacijskemu pristopu, mladostnike spodbuja, da navedejo lastne spoprijemalne odzive glede na specifične stresne situacije (Krapić in Kardum 2003).

Frydenberg (2008) navaja seznam sodobnih pripomočkov, ki so bili izdelani za merjenje spoprijemanja s stresom pri mladostnikih. Med vidnejše prištevamo vprašalnike *A-COPE* (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences; Patterson in McCubbin 1987), *CRI-Y* (Coping Response Inventory: Youth Form; Moos, 1993), *ACS* (Adolescent Coping Scale; Frydenberg in Lewis 1993), *CASQ*



(Coping Across Situation Questionnaire; Seiffge-Krenke 1995). Koštal in Boben sta za slovenske razmere priredila lestvico ACS avstralskih avtorjev (Frydenberg in Lewis 1993) ter jo poimenovala *Vprašalnik o spoprijemanju s težavami za mladostnike – VSTM* (Frydenberg et al. 2001). S pomočjo lestvice pridobimo podatke o spoprijemalnih strategijah, ki jih mladostniki uporabljajo, ko se srečujejo s težavami oziroma stresnimi situacijami. Osemnajst konceptualno in empirično različnih spoprijemalnih strategij lahko glede na podatke slovenskega vzorca uvrstimo v dva osnovna stila spoprijemanja (Frydenberg et al. 2001):

**Paliativno ali blažilno spoprijemanje:** vključuje tiste spoprijemalne strategije, ki se nanašajo predvsem na blaženje čustev ob soočenju s stresno situacijo in ob njeni ocenitvi. Oseba se introvertno ukvarja s svojimi čustvi, pri tem ni v stiku z lastnimi viri moči oziroma jih ne uporablja, mesto nadzora pa je pretežno zunanje.

**Instrumentalno-interaktivno spoprijemanje:** vključuje strategije, ki se nanašajo na soočanje s težavo in na pristop k njej v smislu iskanja, načrtovanja in udejanjanja akcij. V ospredju je analitično-sintetični vidik kognitivnih procesov, ki je povezan tudi s čustvovanjem. Oseba tako črpa iz virov v sebi, lahko pa se na poti spoprijemanja s težavo obrača tudi na druge ljudi, ki so zanjo pomembni.

## **Spoprijemanje mladostnikov glede na starost in spol**

Večina raziskav s področja spoprijemanja s stresom je bila opravljena na odraslih. Šele ob koncu osemdesetih let beležimo začetek intenzivnejšega proučevanja spoprijemanja pri otrocih in mladostnikih. Avtorji so opozorili, da se njihov repertoar spoprijemalnih strategij kvalitativno razlikuje od strategij odraslih in je tesno povezan z značilnostmi kognitivnega razvoja (Kardum in Krapić 2001).

Razvojne spremembe v mladostništvu se odražajo tako v doživljanju stresa kot tudi v načinu spoprijemanja z njim. Starejši mladostniki pa v primerjavi z mlajšimi navajajo več stresnih dogodkov, povezanih z učnimi in poklicnimi dosežki, ter izražajo več zaskrbljenosti glede lastne prihodnosti (Seiffge-Krenke et al. 2009). Raziskave (Renk in Creasey 2003) navajajo, da s starostjo mladostnikov narašča uporaba strategij, usmerjenih na problem, ki postanejo čedalje bolj kompleksne. Spremembe v kognitivnem procesiranju, metakognitivne spretnosti in sposobnost načrtovanja vplivajo na izbiro določenih spoprijemalnih strategij. Pri starejših mladostnikih naj bi bile te strategije bolj raznolike in fleksibilnejše, bolj neposredno usmerjene k zmanjševanju delovanja stresorja in v večji meri vključujejo kognitivno komponento (npr. načrtno reševanje problema, ponovna ocena situacije, zmožnost oblikovanja alternativnih rešitev problema, uporaba samoinstrukcij s ciljem zmanjšati negativna čustva). Zimmer-Gembeck in Skinner (2008) navajata, da so starejši mladostniki v primerjavi z mlajšimi bolj učinkoviti pri identifikaciji in izbiri vira socialne podpore glede na specifično problemsko situacijo. Nekateri drugi avtorji pa v svojih raziskavah ugotavljajo, da starejši mladostniki uporabljajo tudi več disfunkcionalnih in zdravju škodljivih načinov soočanja s stresom, kar se kaže



v porastu strategij, usmerjenih na zmanjševanje emocionalne napetosti (Kalebić Maglica 2006). Veliko število mladostnikov začne posegati po alkoholu in drogah ter izkazuje težave s področja prehranskih navad, manj pa jih svojo napetost sprošča z gibalno aktivnostjo in drugimi dejavnimi oblikami sprostitve (Kardum et al. 2008).

Rezultati raziskav, ki so ugotovljale povezanost med spolom in uporabo določenih strategij spoprijemanja s stresom pri otrocih in mladostnikih, poročajo o pomembnih razlikah v spoprijemanju glede na spol, ki sicer niso zelo velike, se pa pojavljajo razmeroma dosledno (Frydenberg 2008). Najpogosteje se navajajo razlike, ki kažejo na pogostejšo uporabo strategij, usmerjenih na emocije in iskanje socialne podpore pri dekletih (Kalebić Maglica 2006; Renk in Creasey 2003). Dekleta se v stresnih situacijah večinoma usmerijo v medosebne odnose, odkrito izkazujejo svoja čustva, medtem ko fantje pogosteje zadržujejo lastna čustva in večkrat poskušajo obvladovati težave z uporabo različnih sprostitvenih aktivnosti (Matud 2004). Nekoliko bolj nekonsistentne so ugotovitve v primeru spoprijemanja, usmerjenega na problem. Medtem ko nekatere raziskave navajajo, da se moški bolj neposredno soočajo s problemskimi situacijami (Matud 2004), druge ugotavljajo, da dekleta in fantje uravnoteženo uporabljajo aktivne in produktivne načine reševanja težav in da med njimi ni večjih razhajanj (Brougham et al. 2009). Tudi novejša slovenska raziskava na slovenskih srednješolcih je pokazala, da v stresnih situacijah, povezanih s šolo, dekleta v primerjavi s fanti pogosteje uporabljajo strategije, usmerjene v blaženje čustvene napetosti, oboji pa v podobni meri strategije, ki vključujejo aktivne poskuse reševanja težav (Dolenc 2014). Kot navajajo Forns et al. (2012), pa moramo biti pri obravnavi spolnih razlik v spoprijemanju s stresom previdni in preveriti, ali ne gre razlik v spoprijemalnem vedenju v resnici pripisati različnim stresnim situacijam, ki so lahko pri dekletih in fantih nekoliko specifične.

Sklenemo lahko, da so rezultati raziskav, ki so ugotovljale uporabo različnih strategij spoprijemanja glede na spol in starost mladostnikov, pogosto nekonsistentni; to lahko pripišemo naslednjim dejavnikom:

- različni opredelitvi spoprijemanja (ugotavljanje splošnega spoprijemanja ali spoprijemanja s specifičnim izvorom stresa);
- uporabi različnih merskih pripomočkov, ki različno klasificirajo strategije spoprijemanja;
- razlikam v velikosti vzorca in njegovih značilnosti;
- uporabi različnih raziskovalnih pristopov (presečne ali longitudinalne študije).

Vse navedeno zagotovo otežuje primerjavo med posameznimi raziskovalnimi izsledki in omejuje možnost njihovega posploševanja. Vsekakor pa nam upoštevanje zgornjih dejavnikov omogoča ustrežnejšo in verodostojnejšo interpretacijo dobljenih rezultatov.

## Zaključki

Poleg same ravni stresnega doživljanja so nadvse pomembni načini, s katerimi se lahko stresu upremo, se z njim soočamo in ga obvladujemo. Prav obdobje mladostništva, s številnimi novimi izkušnjami, je ključnega pomena za vzpostavljanje in prevzemanje konstruktivnih načinov spoprijemanja s stresom. Šola ima prav gotovo pomembno vlogo pri razvijanju različnih programov za spodbujanje učinkovitejšega obvladovanja stresa pri mladih. Ti naj bi vključevali predvsem razvijanje pozitivnega mišljenja in samogovora, spodbujanje pozitivne samopodobe in samozaupanja, učenje reševanja problemov, razvijanje različnih socialnih in komunikacijskih spretnosti, spoznavanje različnih sprostitvenih tehnik ter spodbujanje zadostne gibalne aktivnosti za zmanjševanje učinkov fizičnega in psihičnega stresa pri mladostnikih.

*Petra Dolenc*

## Stress and Coping with Stress in Adolescence

Adolescence represents important developmental transition from childhood to adulthood and involves numerous physiological, psychological, social, and cognitive changes. Therefore, young people can commonly experience stress during this period. The most common stressful events are related to school (e.g., academic challenges and difficulties, problems with teachers, bullying by peers) and interpersonal relationships (e.g., romantic relationships, friendships, conflicts with parents). It is not surprising that significant life events and common stressors of adolescence have been linked to mental health and behavioural problems (Zimmer-Gembeck & Skinner 2008).

At the same time, adolescence is crucial for the development of effective and constructive stress coping strategies. Folkman and Moskowitz (2004) defined coping as the cognitive and affective responses used by a person to manage stress. It is a complex and multidimensional process that is sensitive to both the environment and the personality of the individual (Folkman & Moskowitz 2004).

Literature provides many different conceptualizations of coping strategies. One basic classification recognizes two types of coping styles. *Problem-focused coping* involves attempts to do something constructive about the stressful conditions and involves seeking and gathering information, coming up with possible solutions to the problem, and taking action to change the stressful situation; whereas *emotion-focused coping* involves efforts to regulate emotions experienced because of the stressors, such as avoidance of or distraction from the stressful situation. Other researchers have categorized coping in terms of adaptive outcomes. Frydenberg and colleagues (2004) proposed three coping categories: *problem solving* (working on a problem while staying optimistic about the situation), *reference to others* (coping skills that utilize one's support system, such as friends, family and teachers),

and *non-productive coping* (ignoring the problem, worrying, no coping, and self-blame). Frydenberg and Lewis (2009) pointed out that coping processes are not intrinsically good or bad, but should be considered within the context in which they occur. The authors argued that, in general, coping strategies can be considered productive or non-productive, and it may be most important to have access to a sufficient range of strategies and to be able to flexibly employ them when needed.

Understanding how adolescents experience, react to, think about, and cope with stressful events provides a foundation for preventive intervention services (Zimmer-Gembeck & Skinner 2008). School has certainly an important role in developing various intervention programmes that would enable effective stress management in young people. These programmes should focus on the development of positive thinking, promotion of favourable self-concept and self-esteem, efficient problem-solving, and acquisition of different social and communication skills, as well as encourage the use of various relaxation techniques and promote sufficient physical activity in order to reduce the effects of physical and mental stress in adolescents.

## LITERATURA

- Anić, Petra, Brdar, Ingrid. 2007. Obrasci suočavanja s neuspjehom u školi, konzumacija lakih droga i aktivnosti u slobodnom vremenu srednjoškolaca. *Psihologijske teme*. 16 (1): 99–120.
- Aydin, Kâmile B. 2010. Strategies for coping with stress as predictors of mental health. *International Journal of Human Sciences*. <http://www.insanbilimleri.com/en>. (Pridobljeno 24. 10. 2014)
- Bowker, Anne, Bukowski, William M., Hymel, Shelly, Sippola, Lorrie K. 2000. Coping with daily hassles in the peer group in early adolescence: Variations as a function of peer experience. *Journal of Research on Adolescence*. 10: 211–243.
- Brougham, Ruby R., Zail, Christy M., Mendoza, Celeste M., Miller, Janine R. 2009. Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*. 28 (2): 85–97.
- Cunningham, Everarda G., Brandon, Catherine M., Frydenberg, Erica. 2002. Enhancing coping resources in early adolescence through a school-based program teaching optimistic thinking skills. *Anxiety, Stress and Coping*. 15 (4): 369–381.
- Dernovšek, Mojca Z., Gorenc, Mateja, Jeriček, Helena. 2006. *Ko te stresa stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Dolenc, Petra. 2014. Spoprijemanje s stresom, povezanim s šolo, pri srednješolskih mladostnikih. V *Izobraževanje za 21. stoletje – ustvarjalnost v vzgoji in izobraževanju*, 61–73. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
- Ferguson, Eamonn. 2001. Personality and coping traits: A joint factor analysis. *British Journal of Health Psychology*. 6: 311–325.
- Folkman, Susan, Moskowitz, Judith T. 2004. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 55: 745–774.

Forns, Maria S., Kirchner, Teresa, Abad, Judit, Amador, Juan Antonio. 2012. Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors? *Anuario de psicología*. 42 (1): 5–18.

Frydenberg, Erica. 2008. *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. London: Routledge.

Frydenberg, Erica, Lewis, Ramon. 1993. *Manual: Adolescent Coping Scale*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.

Frydenberg, Erica, Lewis, Ramon. 2009. The relationship between problem-solving efficacy and coping amongst Australian adolescents. *British Journal of Guidance and Counselling*. 37 (1): 51–64.

Frydenberg, Erica, Lewis, Ramon, Bugalski, Kerry, Cotta, Amanda, McCarthy, Cethy, Poole, Charles. 2004. Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescents at school. *Educational Psychology in Practice*. 20 (2): 117–134.

Frydenberg, Erica, Lewis, Ramon, Koštal, Roman, Boben, Dušica. 2001. *Vprašalnik o spoprijemanju s težavami za mladostnike – VSTM. Priročnik*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.

Garnefski, Nadia, Legerstee, Jeroen, Kraaij, Vivian, van der Kommer, Tessa, Teerds, Jan. 2002. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*. 25: 603–611.

Grant, Kathryn, Compas, Bruce, Thurm, Audrey, McMahon, Susan, Gipson, Polly, Campbell, Amanda, Krochock, Kimberly, Westerholm, Robert. 2006. Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*. 26: 257–283.

Hampel, Petra, Petermann, Franz. 2006. Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 38 (4): 409–415.

Howard, Michelle S., Medway, Frederic J. 2004. Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in Schools*. 41: 391–402.

Kalebić Maglica, Barbara. 2006. Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*. 15: 7–25.

Kardum, Igor, Krapić, Nada. 2001. Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 30: 503–515.

Kardum, Igor, Krapić, Nada, Hudek-Knežević, Jasna. 2008. Antecedents and consequences of agentive and communal stressful life events in adolescence. *Psihologijske teme*. 17 (1): 133–153.

Krapić, Nada, Kardum, Igor. 2003. Stilovi suočavanja sa stresom kod adolescenata: konstrukcija i validacija upitnika. *Društvena istraživanja*. 67: 825–846.

Lazarus, Richard S. 1993. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*. 55: 234–247.

Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Matud, Pilar M. 2004. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 37: 1401–1415.

- McNamara, Sarah. 2000. *Stress in young people: What's new and what can we do?* London: Continuum.
- Moos, Rudolf H. 1993. *CRI-Youth Form Professional Manual*. Psychological Assessment Resources, Inc.
- Murberg, Terje A., Bru, Edvin. 2007. The role of neuroticism and perceived school-related stress in the associations with somatic symptoms among students in Norwegian Junior High Schools. *Journal of Adolescence*. 30: 203–212.
- Nicolls, Adam R, Polman, Remco C. J., Levy, Andrew R., Backhouse, Susan H. 2008. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*. 44 (5): 1182–1192.
- Patterson, Joan M., McCubbin, Hamilton I. 1987. Adolescent coping style and behaviors: Conceptualizations and measurement. *Journal of Adolescence*. 10: 153–186.
- Renk, Kimberly, Creasey, Gery. 2003. The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*. 26 (2): 159–168.
- Roškar, Saška, Jeriček Klanšček, Helena, Zorko, Maja, Tacol, Alenka, Konec Juričič, Nuša. 2008. *Zdrav življenjski slog srednješolcev: izbrana poglavja iz duševnega zdravja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Seiffge-Krenke, Inge. 1995. *Stress, coping and relationships in adolescents*. Mahwa, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seiffge-Krenke, Inge, Aunola, Kaisa, Nurmi, Jari-Erik. 2009. Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors. *Child Development*. 80 (1): 259–279.
- Seiffge-Krenke, Inge, Weidemann, Sandra, Fentner, Sonja, Aegenheister, Nicole, Poebblau, Miriam. 2001. Coping with school-related stress and family stress in healthy and clinically referred adolescents. *European Psychologist*. 6 (2): 123–132.
- Skinner, Ellen A., Zimmer-Gembeck, Melanie J. 2007. The development of coping. *Annual Review of Psychology*. 58: 119–144.
- Zimmer-Gembeck, Melanie J., Skinner, Eellen A. 2008. Adolescents' coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher*. 15 (4): 3–7.

