ŽIVOTNI DOGAĐAJI I STRATEGIJE PREVLADAVANJA STRESA KOD UČENIKA SEDMOG RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Miodrag Milenović

Filozofski fakultet u Nišu, Niš, Srbija
mbmilenovic@gmail.com

Gentiana Memeti-Ademi

Univerzitet u Novom Pazaru, Novi Pazar, Srbija
gentiana.mehmeti@gmail.com

Abstract

Stresni životni događaji mogu ići od svakodnevnih frustracija i konflikata, do pravih trauma koje mogu ostaviti duboke posledice na adolescente, kao što su smrt bliske osobe, raskid braka roditelja, ratna dešavanja itd. Kakve će posledice na psiho-fizički stanje pojedinca ostaviti stresni životni događaj, u dobroj meri, zavisi od strategije koju on koristi u konkretnoj stresnoj situaciji (Lacković-Grgin, 2000).

U ovom istraživanju, izvršenom na uzorku od 100 učenika sedmog razreda, oba pola, ispitana je povezanost između stresa, merenog Skalom stresnih životnih događaja-STRES-D (Košta, Vulić-Prtorić, 2002) i individualnih strategija prevladavanja istog, izraženog Upitnikom dečijih strategija prevladavanja stresa-CCSC-R1 (Ayers, et al., 1996). Najstresnijim životnim događajima učenici su smatrali: telesne promene usled odrastanja, smrt bliskog rođaka, biti optužen za nešto što nisu učinili, neverovanje starijih u njihove iskaze i osramoćivanje pred drugima, dok su strategije prevladavanja izražene preko 4 faktora: aktivno prevladavanje, distrakcija, izbegavanje situacije i traženje podrške.

Statistička analiza je pokazala da su najznačajnije korelacije između stresnog događaja, smrti bliskog rođaka, i aktivnog prevladavanja ($r=.321$; $p<0.01$), odnosno podrške drugih ($r=.326$; $p<0.01$), kao i između osramoćivanja pred drugima i izbegavanja ($r=.328$; $p<0.01$), odnosno traženja podrške ($r=.317$; $p<0.01$). Rezultati nam govore da doživljaj stresnih situacija i strategije njihovog prevladavanja odlikuju određene specifičnosti svojstvene učenicima starijih razreda osnovnih škola.

Ključne reči: stresni događaji, strategije prevladavanja stresa, učenici

LIFE EVENTS AND STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN THE SEVENTH GRADE SCHOOLCHILDREN

Apstrakt

Stressful life events can range from everyday frustrations and conflicts to real traumas that can have profound consequences upon adolescents such as death of a close person, parents' divorce or war occurrences, etc. What particular consequences would stressful life events have for psycho-physical state of an individual depends, to a large extent, upon the strategy he uses in a concrete stress situation (Lacković-Grgin, 2000).

In this research project, conducted upon a sample of 100 of the seventh grade schoolchildren, a correlation between stress, measured by the Life Events Stress Scale – STRESS – D (Košta, Vulić-Prtorić, 2002) and individual strategies for overcoming them as expressed by the Children's Coping Strategies Checklist-Revision 1 (CCSC-R1) (Ayers, et al., 1996) is explored. The most stressful life events, in children's views, are physical changes due to growing up, death of a close cousin, accusation for something they have not done, elders' distrust and shaming before others, while the coping strategies are expressed through four factors, namely: active coping, distraction, avoidance of situation and support seeking. The statistical analysis has shown that the most important correlations are between a stressful event, death of a close cousin and active coping ($r=.321$; $p<0.01$), that is support from others ($r=.326$; $p<0.01$) as well as between shaming before others and avoidance ($r=.328$; $p<0.01$), that is, support seeking ($r=.317$; $p<0.01$). The results tell us that the experience of stressful events and coping strategies possess certain characteristics that are peculiar for the schoolchild of higher elementary school grades.

Key Words: Life Events, Stress Coping Strategies, Schoolchildren.

Životni događaji

Stresni životni događaji mogu biti oni sa kojima se susrećemo svakodnevno, od neispunjenih zahteva, različitih frustracija, ali i oni sa jačim intenzitetom, poput trauma koje ostavljaju dubok trag na pojedinca. Takvi traumatični životni događaji koji narušavaju unutrašnju homeostazu deteta mogu biti razvod roditelja, smrt neke bliske osobe, ratno stanje itd.. Način reagovanja na stres i nošenje sa stresom je individualan. Da bi neka situacija dovela do stresa najpre mora postojati kognitivna procena te situacije kao opasne - bez te procene, nema ni stresa. Subjektivnom procenom stresa određuje se koliko je zapravo neka situacija opasna, odnosno koliko je neki događaj za dete uznemirujuć. Od načina na koji dete procenjuje situaciju kao stresnu i načina na koji se nosi sa različitim zahtevima koja mu nameće okolina vezano za istu, zavisi kojim će strategijama prevladavanja stresa pribegavati i kakve će posledice to imati na njegov kasniji život. (Vulić-Prtorić, 1997.)

Posledice kriznog događaja mogu se manifestovati na više nivoa. Na telesnom nivou reakcije su znojenje, drhtanje, pojačano lupanje srca, glavobolja, bolovi u grudima, mišićna napetost i zamor. Na kognitivnom nivou uočavamo slabu koncentraciju, zbunjenost, kratkotrajnu pažnju, teškoće u procenjivanju vremena, greške u percepciji. Na emocionalnom nivou javljaju se anksioznost, krivica, strah, tuga, osećanje bespomoćnosti, ljutnja, bes, prebacivanje odgovornosti na druge, itd. (Ajduković, 2000).

Neke reakcije mogu se javiti i nakon nekoliko meseci, pa čak i godina nakon stresnog događaja, u vidu tzv. post-traumatskih stresnih reakcija. Mogu biti nespecifičnog oblika, i nevezane za događaj, kao na primer, noćne more i košmarni snovi. Ipak, neposredno nakon događaja najčešće se javljaju ljutnja, sumnjičavost, apatija, depresivnost, gubitak apetita, nesanica, gubitak zanimanja za uobičajene aktivnosti, itd. (Ajduković, 2000).

U pristupu životnim događajima pažnja se obraćala na sve njihove zajedničke karakteristike tokom vremena, bez obzira na istoričnost i kontekst. Oni predstavljaju oznake ili markere životnog ciklusa, sa svojom strukturom i zajedničkim elementima.

Reich i Zeutra (1981) ističu tri osnovne dimenzije stresnih životnih događaja:

1. Dimenziju samog događaja (objektivne karakteristike)
2. Dimenziju percepcije (subjektivni doživljaj)
3. Dimenziju efekta (posledice koje je doživljaj ostavio)

Za razliku od Reicha, Rafe (1974) ističe druge tri osnovne karakteristike događaja:

1. Verovatnoću da će se životni događaj odigrati (da li će se taj događaj desiti i meni?)
2. Korelaciju životnih događaja sa godinama osobe (kada će se takav događaj odigrati?)
3. Prevalenciju događaja (da li ću ja biti jedina osoba kojoj će se to desiti?)

Holmes i Rahe (1967) govore o stresogenosti kao jedinoj dimenziji životnih događaja. Oni su napravili listu najčešćih životnih događaja tako što su rangirali stresogene životne događaje po njihovom intenzitetu, odnosno stepenu stresogenosti. Lista sadrži 43 stavke, a u prvih pet događaja koji su najstresogeniji spadaju: smrt bračnog druga, razvod braka, odvajanje od bračnog druga, kazna zatvorom, smrt bliskog člana porodice.

U drugom pristupu izučavanja životnih događaja, isti se posmatraju kao procesi koji se odigravaju u jednom delu životnog ciklusa čoveka, traju određeno vreme i dovode do promena. Ovde se pažnja usmerava na reakcije koje ljudi ispoljavaju prilikom suočavanja sa određenim događajem i sa promenama koje su nastale usled njega. Proces prilagođavanja na životni događaj naziva se još i periodom krize, i prolazi kroz određene faze. Pritom je važno napomenuti da promena obuhvata i nedogađanje, tačnije ne obuhvata samo promene koje se objektivno događaju. Na primer, rođenje deteta predstavlja životni događaj, a nemogućnost da se dobije dete takođe je životni događaj (Vlajković, 2001).

Kada se odigra neki životni događaj, kreće proces prilagođavanja na promene koje je događaj izazvao. Proces prilagođavanja prolazi kroz nekoliko faza (Sugerman, 1986, prema Vlajković, 2001):

1. Faza imobilizacije ili šoka – Kada se nađemo u susretu sa neočekivanim događajima, najpre dolazi do šoka, odnosno neverice šta se zapravo dešava i to što se dešava baš nama, bilo da se radi o dobroj ili lošoj vesti.
2. Faza reakcije - U zavisnosti od toga da li se radi o prijatnom ili neprijatnom životnom događaju, javljaju se i različite reakcije. One mogu biti pozitivne, poput radosti i ushićenja, ili negativne, poput očajanja i tuge. Ukoliko se radi o negativnom životnom događaju, osoba minimiziranjem pokušava da smanji neželjene posledice koje on izaziva.
3. Faza sumnje - Tokom ove faze osoba pokušava na neki način da sistematizuje i asimilira novonastale promene u svoj životni prostor. Ova faza je nekada praćena anksioznošću.
4. Faza napuštanja - Ova faza podrazumeva napuštanje prošlosti i hvatanje u koštac sa nastalom situacijom, iako još uvek nemamo jasnu viziju budućnosti.
5. Faza testiranja - Traganje za alternativama, različitim strategijama za rešavanje problema. Zbog nesigurnosti u isplivnost nekih od rešenja javlja se sumnja, ali bez obzira na sumnju osoba u ovoj fazi stiže mnogo više samopoštovanja i njeno raspoloženje se vidno menja.

6. Faza traganja za smislom - Javlja se potreba da se uči iz sopstvenog iskustva, ljudi analiziraju šta se desilo, kako bi iz svega toga pronašli način da nastave dalje i nađu snage za predstojeće vreme.
7. Faza integracije - Osoba stvara novi pogled na događaj koji se odigrao. On zapravo postaje deo nje same i njenog života.

Ciklus promena započet pod dejstvom nekog životnog događaja (u literaturi se za ove specifične događaje može koristiti i termin kriza) može imati različite ishode – povoljne ili nepovoljne. To znači da ciklus promena može da se razreši u korist rasta i razvoja, ili epilog može biti drugačiji – umesto da dođe do završnih faza, koje označavaju konfrontaciju sa realnošću, uzimanje u obzir budućnosti i osmišljavanje prošlosti, osoba može da stagnira na nekoj od prethodnih faza, što može dovesti i do razvijanja nekih psihopatoloških fenomena (Vlajković, 2001).

PREVLADAVANJE STRESA

Iako je prevladavanje stresa veoma zastupljena tema u istraživanjima, postoji mala saglasnost autora u vezi sa prirodom prevladavanja, potencijalnim ishodima različitih stilova i/ili strategija, metodologijom istraživanja, kao i procenom prevladavanja.

U savremenoj literaturi preovlađuje shvatanje da prevladavanje predstavlja medijator stresa. To znači da stres i različiti poremećaji nisu u direktnoj vezi, već stres predstavlja činilac koji pokreće prevladavajuća ponašanja, a ona su ta koja su u vezi sa ishodima stresa. Aldwin (1994) smatra da je prevladavanje ključni koncept koji nam omogućuje da razumemo adaptaciju kao i poremećaje adaptacije, jer stres sam po sebi ne izaziva poremećaje, već načini na koje se ljudi bore sa stresom.

Pojam prevladavanje stresa odnosi se na različite oblike ponašanja koje osoba ispoljava kada se nađe u stresnoj situaciji, a sa ciljem da umanjí negativne efekte koje stresni životni događaji mogu imati na psihofizičko stanje pojedinca. Adekvatno korišćenje racionalnih strategija prevladavanja neophodno je za uspešno prevazilaženje stresnih životnih situacija, ali i za rast i razvoj ličnosti. Prema klasičnoj definiciji Lazarusa i Folkmana (2004.), prevladavanje stresa uključuje sve ono što osoba čini na kognitivnom i bihevioralnom planu sa ciljem rešavanja problema ili smanjenja intenziteta psihološke reakcije u okviru stres procesa. Iz ovog određenja vidi se da prevladavanje ima dve funkcije. Ono može da služi za rešavanje problema i emocionalnu regulaciju (Zotović, 2004).

Najmanje tri stvari potrebno je imati u vidu u razmatranjima prevladavanja: (a) prevladavanje ne mora da bude završen “uspešan” akt; prevladavanjem se smatra svaki učinjeni napor; (b) taj napor ne mora biti vidljiv u ponašanju, već može biti učinjen i na kognitivnom planu; i (c) kognitivna procena situacije (kao stresne) je neophodan preduslov za iniciranje prevladavanja (Zotović, 2004).

U razlikovanju rutinskog rešavanja problema i prevladavanja kao ključnog kriterijuma moramo se držati karakteristika situacije u kojoj se određeno ponašanje javlja. Ipak, glavni moment koji određuje da li će neka situacija biti stresna ili ne, je subjektivna procena događaja od strane osobe koja se nalazi u datoj situaciji.

Neki autori ubrajaju u prevladavanje i akcije koje se preduzimaju neposredno pre pojave stresora, najčešće na osnovu upozorenja, i nazivaju ih anticipatornim prevladavanjem. Akcije sa ciljem rešavanja problema ili smanjivanja emotivne tenzije mogu da se izvode i tokom stresne situacije i ovaj vid prevladavanja se može sresti pod nazivnom dinamično prevladavanje. Reaktivno prevladavanje je naziv za akcije koje se preduzimaju neposredno nakon što je osoba bila izložena stresnoj situaciji. I konačno, rezidualno prevladavanje je pojam koji se odnosi na akcije koje se sprovede nakon dužeg perioda od izlaganja stresu, sa ciljem da se umanje njegovi dugoročni nepovoljni efekti (Zotović, 2004).

KLASIFIKOVANJE PREVLADAVANJA

Zbog velikog broja različitih oblika prevladavajućih ponašanja, mnogi autori su pokušali da pronađu osnovne dimenzije koje stoje u pozadini raznolikih i mnogobrojnih prevladavajućih ponašanja i reagovanja. Broj dimenzija koje su ustanovljene prvenstveno zavisi od hijerarhijskog nivoa koncepta prevladavanja, tj. da li je prevladavanje shvaćeno kao stil, koji predstavlja opštu dispoziciju za određeni način ponašanja u onim situacijama koje su ocenjene kao stresne, ili kao strategija, koja se odnosi na prevladavajuće reagovanje vezano za specifične stresne situacije.

Strategije se mogu podvesti pod pojam super - strategije, kojih, prema Krohneu (1993) ima dve: usmeravanje pažnje (obuhvata one strategije koje karakteriše intenzivno prikupljanje i obrada informacija vezanih za stresni događaj) i kognitivno izbegavanje (karakteriše ga odvrćanje pažnje od bilo kakvih znakova vezanih za stresni događaj).

Stilovi prevladavanja su lične tendencije da se reaguje na uobičajeni ili preferirani način u različitim stresnim situacijama koje imaju slične osnovne karakteristike. Oni imaju uticaja na različite faze i aspekte stresnog procesa (procena događaja), kao i na kratkoročne i dugoročne efekte stresa (očuvanje emocionalne ravnoteže, prihvatanje realnosti, očuvanje zadovoljavajuće slike o sebi i sopstvenim mogućnostima i sl.).

Drugi autori govore o različitim brojevima (2 do 4) dimenzija prevladavanja, koje najčešće nazivaju stilovima prevladavanja. Iako su imenovali svoje stilove drugačije nego što je to učinio Krohne, manje ili više eksplicitno navode da je reč o stilovima usmeravanja pažnje ka problemu ili od njega. Roth i Cohen (1986) prave razliku između pristupajućeg (approach) i izbegavajućeg (avoidance) prevladavanja. Pristupajuće strategije uključuju direktne napore ka promeni stresne situacije, dok strategije izbegavajućeg prevladavanja uključuju izbegavanje situacije, njeno poricanje, gubljenje nade i ne podrazumevaju napor da se promeni situacija (prema:Zotović, Petrović, 2011).

Neki autori prave razliku između aktivnog prevladavanja i pasivnog prevladavanja. Glavna razlika je u tome što kod aktivnog prevladavanja osoba pristupa samom stresoru i emocijama koje su povezane sa njim, dok kod pasivnog prevladavanja osoba pokušava da se distancira od stresora i pratećeg afekta (Connor-Smith, Compas, 2002).

Jedan od najpoznatijih tzv. dvofaktorskih modela prevladavanja dali su Lazarus i Folkman (Lazarus, Folkman, 2004). Oni razlikuju na problem usmereno i na emocije usmereno prevladavanje, prema mogućoj funkciji prevladavajućeg ponašanja, a to je rešavanje problema ili regulacija emocija. Kod prevladavanja usmerenog na problem preduzimanjem određenih akcija osoba pokušava da izmeni problematičan odnos između nje i okoline, odnosno pokušava da izmeni dejstvo stresora ili da smanji posledice i efekte stresa. U slučaju prevladavanja usmerenog na emocije primat se daje ponašanju koje reguliše iste, pri čemu se uključuju različite strategije za odvlačenje tj. distrakciju pažnje - poput fantazije, a sve u cilju regulacije emocija. Prevladavanje usmereno na emocije ne menjaju direktno konkretnu situaciju, ali to ne znači da su pasivne, jer iziskuju određeni kognitivni napor. (Lazarus, Folkman 2004; Lazarus, 1991; Folkman, 1992). Preferencije za ove vidove prevladavanja mogu se javiti određenim redosledom, npr. osoba može prvo pokušati da izmeni stanje stvari u okolini, a potom, nakon neuspeha, da reinterpreтира situaciju i pronade neko subjektivno značenje u njoj.

U literaturi postoje klasifikacije i na osnovu metode prevladavanja, gde se uzima u obzira da li je prevladavanje na kognitivnom ili bihevioralnom nivou. Moos i Schaefer (1993) su kombinovali ova dva pristupa, kako bi dobili integrativniju koncepciju prevladavanja, sa četiri osnovne kategorije: a) kognitivno, na problem usmereno, b) bihevioralno, na problem usmereno, c) kognitivno izbegavajuće, i bihevioralno izbegavajuće prevladavanje.

PREVLADAVANJE KOD DECE I ADOLESCENATA

Na osnovu modela Larazusa i Folkmana, Moosa i Schaefera, Ayers i saradnici (1996) su konstruisali svoj četvorofaktorski model prevazilaženja stresa kod dece i adolescenata. Model je baziran na osnovu rada sa decom, tokom polu-strukturisanog intervjua, o tome kako se ponašaju kada se nađu u stresnim situacijama. Ustanovljeno je 11 konceptualno različitih strategija prevladavanja u stresnim situacijama, i to: odlučivanje, direktno rešavanje problema, traženje razumevanja, pozitivno kognitivno restrukturisanje, izražavanje emocija, fizičko izražavanje emocija, distrakciono ponašanje, izbegavajuća ponašanja, kognitivno izbegavanje, podrška usmerena na problem i podrška usmerena na emocije. Nakon statističke analize strategija, izražavanje emocija je izbačena usled slabe interne konzistentnosti. Od preostalih 10 strategija prevladavanja stresa formiran je četvorofaktorski model prevladavanja stresa kod dece i adolescenata. On sadrži 4 glavne strategije, a svaka strategija se sastoji od gore navedenih specifičnih strategija prevladavanja:

- Prva glavna strategija je strategija aktivnog prevladavanja . Sastoji se iz kognitivnih i bihevioralnih aktivnosti koje su usmerene ka rešavanju problema i obuhvata sledeće specifične strategije: odlučivanje, direktno rešavanje problema, traženje razumevanja i pozitivno kognitivno restrukturisanje.

- Druga glavna strategija je strategija distrakcije. Pomoću ove strategije dete se oslobađa od stresa tako što skreće pažnju sa stresnog događaja putem nekih aktivnosti, koje mogu biti fizičke (bavljenje nekim sportom) ili, pak, mentale (nastojanje da se, na primer, igranjem video igrice ili slušanjem muzike smanji nivo stresa).

- Treća glavna strategija je strategija izbegavanja. Opisuje ponašanje izbegavanja problematičnih situacija, kako bihevioralno, tako i kognitivno, i obuhvata specifične strategije: kognitivno izbegavanje i izbegavajuća ponašanja.

- Četvrta glavna strategija je strategija traženja podrške. Dete pokušava da smanji nivo stresa traženjem psihosocijalne podrške, koja može biti usmerena na problem i na emocije.

METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

Problem i cilj istraživanja: Osnovni problem ovog istraživanja je utvrđivanje odnosa između stresogenih životnih događaja i strategija prevladavanja stresa na uzorku učenika osnovnih škola. Stoga je postavljen cilj da se utvrdi da li su izabrana 4 stresogena životna događaja (telesne promene usled odrastanja, smrt bake ili deke, biti optužen za nešto što nije učinio/la, kada mu/joj se ne veruje i osramoćivanje pred drugima) statistički značajno povezani sa strategijama prevladavanja stresa (aktivno prevladavanje, distrakcija, izbegavanje i traženja podrške).

Varijable: Uslovno nezavisna varijabla je predstavljena stresnim životnim događajima, dok je uslovno zavisna varijabla iskazana kroz strategije prevladavanja stresa. Od sociodemografskih varijabli uzet je pol.

Hipoteze: Testirali smo dve hipoteze. Prvom smo pretpostavili da postoji statistički značajna povezanost između stresogenih životnih događaja i strategija u prevladavanju istih, a drugom da postoje značajne razlike u strategijama prevladavanja stresa između učenika i učenica. Za ispitivanje datih hipoteza korišćena su dva merna instrumenta:

- Skala stresnih životnih događaja za decu - STRES-D (Košta, Vulić-Prtorić, 2002) sadrži 44 ajtema (stresnih životnih događaja). Ispitnici imaju zadatak da na svaki životni događaj odgovore, na petostepenoj skali Liketovog tipa (gde 1 označava "uopšte ne", a 5 "jako") da li je događaj doživljen u poslednjih 6 meseci, da li je doživljen bilo kada u toku života i koliko je navedeni događaj za njih uznemirujući, bez obzira da li su ga doživeli ili ne. Skala STRES-D pokazala je dobre psihometrijske karakteristike (koeficijent Cronbach alfa = 0.95) te se kao takva može preporučiti za korišćenje, kako u istraživačke, tako i u dijagnostičke svrhe. Njena prednost nad dosadašnjim skalama sličnog tipa je u tome što osim liste stresnih događaja sadrži i njihovu subjektivnu procenu. Rezultati dobijeni primenom skale mogu se analizirati u odnosu na nekoliko osnovnih pokazatelja: ukupan broj doživljenih stresnih događaja, vrstu, tj. pripadnost određenoj kategoriji doživljenih stresnih događaja, frekvenciju i procenu intenziteta, područje života (medicinski, školski, socijalni i porodični stresni događaji), vreme doživljenog događanja – da li se zbilo u poslednjih 6 meseci ili ranije u životu i subjektivnu procenu intenziteta stresa.

- Upitnik strategija prevladavanja kod dece (Children Coping Strategies Checklist) – CCSC (Ayers, et al. 1996) sadrži 45 stavki koje mere 11 strategija, a one formiraju četiri faktora sa dosta visokim Cronbach alfa koeficijentom pouzdanosti: strategije aktivnog prevladavanja (0.89), strategije distrakcije (0.80), strategije izbegavanja (0.73) i strategije traženja podrške (0.78). Odgovori se registruju na četvorostepenoj skali Likertovog tipa, od 1 ("nikada") do 4 ("skoro uvek").

Uzorak : je prigodnog tipa, činilo ga je 100 učenika sedmog razreda, oba pola, osnovnih škola u Nišu i Leskovcu, starosti 13 godina.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Tabela 1 – Deskriptivne statističke mere faktora strategija prevladavanja

<i>Strategije prevladavanja</i>	min	max	AS	SD
Aktivno prevladavanje	28.00	63.00	45.74	7.87
Distrakcione strategije	9.00	40.00	24.99	4.50
Izbegavajuće strategije	10.00	31.00	21.24	4.47
Strategije traženja podrške	8.00	28.00	17.55	4.89

Iz Tabele 1 možemo videti da je najveća aritmetička sredina kod faktora "aktivno prevladavanje", dok je najmanja na faktoru "traženja podrške".

Tabela 2 - Najfrekventniji životni događaji

Prosečni rang s obzirom na frekventnost	Stresni događaj (dat kao stavka iz testa)	Broj ispitanika koji je događaj doživeo
1	Telesne promene usled odrastanja	71
2	Smrt bake ili deke	68
3	Biti optužen za nešto što nisam učinio	67
4	Kada mi ne veruju	64
5	Osramoćivanje pred drugima	63

Dobijene rezultate možemo protumačiti u skladu sa tim da se testirani ispitanici nalaze u osetljivom periodu života (početak adolescencije) kada im se dešavaju brojne promene, kako na telesnom, tako i na emocionalnom. Posle smrti bliskih osoba, vidimo da je pitanje poverenja (od strane roditelja ili vršnjaka) čest izvor stresa, da bi iza toga došao doživljaj emocije sramote/stida koji je izvor stresa, kako zbog jake identifikacije sa vršnjacima, tako i zbog nedovoljno izgrađenog doživljaja samopouzdanja i autonomije ličnosti.

Tabela 3- Subjektivna procena intenziteta stresnosti najfrekventnijih stresnih događaja

Prosečni rang s obzirom na frekventnost	Stresni događaj (dat kao stavka iz testa)	Prosečni skor uznemirenosti	Broj ispitanika koji je događaj doživeo tokom života
1	Telesne promene usled odrastanja	2,62	71
2	Smrt bake ili deke	4,25	68
3	Biti optužen za nešto što nisam učinio/la	2,88	67
4	Kada mi ne veruju	3,10	64
5	Osramoćivanje pred drugima	3,60	63

Iz Tabele 3 možemo videti da je, ipak, stres koji nosi najveću negativnu uznemirenost smrt bliskih osoba, odnosno bake i/ili deke.

REZULTATI TESTIRANJA HIPOTEZA

Tabela 4 - Korelacije intenziteta stresogenosti najfrekventnijih životnih događaja i glavnih strategija prevladavanja

Intenzitet stresogenosti događaja	Aktivno prevladavanje	Distrakcione strategije	Izbegavajuće strategije	Strategije usmerene na podršku
Telesne promene usled odrastanja	.242*	.128	.264**	.332**
Smrt bake ili deke	.321**	.099	.337**	.326**
Biti optužen za nešto što nisam učinio/la	.276**	.099	.192	.263**
Kada mu/joj se ne veruje	.228*	-.089	.161	.216*
Osramoćivanje pred drugima	.305**	.058	.382**	.317**

* korelacije značajne na nivou $p < 0,05$; ** korelacije značajne na nivou $p < 0,01$

Iz Tabele 4 vidimo da postoje statistički značajne korelacije između intenziteta stresogenosti svih navedenih događaja i varijabli aktivne strategije prevladavanja, kao i varijable strategije usmerene na podršku. Ove korelacije su pozitivne i niske. Takođe, postoje statistički značajne korelacije između varijable izbegavajuće strategije i intenziteta stresogenosti sledećih događaja: telesne promene usled odrastanja, smrt bake ili deke i osramičivanje pred drugima, koje su, takodje, pozitivne i niske. Ovim rezultatima je prva hipoteza delimično potvrđjena.

Tabela 5 - Razlike ispitanika na glavnim strategijama prevladavanja u odnosu na pol, na celom uzorku

<i>Faktori prevladavanja</i>	Pol	N	AS	SD	t	p
Aktivno prevladavanje	Muški	53	44.13	8.26	-2.212	.029*
	Ženski	47	47.55	7.04		
Distrakcione strategije	Muški	53	24.69	4.34	-.687	.494
	Ženski	47	25.31	4.70		
Izbegavajuće strategije	Muški	53	20.81	4.67	-1.018	.311
	Ženski	47	21.72	4.23		
Strategije traženja podrške	Muški	53	16.54	5.11	-2.216	.029*
	Ženski	47	18.68	4.42		

Iz prikazane Tabele 5 vidimo da postoje statistički značajne razlike na nivou $p < 0,05$, u korist učenika, u strategijama aktivnog prevladavanja i traženja podrške, čime je i druga hipoteza delimično potvrđjena.

DISKUSIJA

U odnosu na prvu hipotezu sve korelacije je moguće objasniti specifičnostima i karakterističnim akcijama koje se preduzimaju u okviru različitih stilova prevladavanja, ali i prirodom stresogenih događaja korišćenih u istraživanju. Korelacije stresogenosti najfrekventnijih događaja sa aktivnim prevladavanjem se mogu objasniti specifičnim strategijama individua koje imaju za cilj da nastale promene inkorporiraju u sopstvenu ličnost, da ulažu aktivni napor u njihovom prevazilaženju i da objektivno sagledaju situaciju pre nego odluče da reaguju. Stresni

događaji korišćeni u ovom istraživanju su takve prirode da je njihovo prevladavanje aktivnim strategijama najpovoljnije, što govori da učenici, u najvećem broju slučajeva biraju optimal način odgovora na date vrste životnih izazova (Lacković-Grgin, 2000).

Takođe, utvrđena korelacija između stresogenosti događaja "telesne promene usled odrastanja", "smrt bake ili deke" i "osramoćivanje pred drugima" i izbegavajućih strategija prevladavanja. Iz prirode navedenih događaja vidimo da njihovo javljanje može da nosi izvesnu dozu tuge, nelagode ili raznih drugih neprijatnih osećanja, pa ne iznenađuje da jedan broj osnovaca takve događaje i osećanja vezana za njih želi da izbegne, da se od njih udalji, kako bi se sa "bezbedne" udaljenosti mogli da obrade stresni događaj ili, pak, pribegnu nekom od nefunkcionalnih odgovora na isti (Kalebić, Krapić i Lončarić, 2001).

Pomenimo još i statistički značajnu pozitivnu povezanost između svih navedenih stresogenih događaja i strategije usmerene na traženje podrške. Ovaj rezultat nije iznenađujući, na prvom mestu zbog specifične strukture uzorka, koji čine adolescenti. Iako je karakteristika adolescentnog perioda buran razvoj praćen izraženim prkosom, buntom i osamostaljivanjem, nezaobilazan deo tog perioda čini i traženje prihvaćenosti i podrške, koju mogu pružiti roditelji, vršnjaci, nastavnici, ali i druge važne grupe za datu osobu. Takođe, strategije pružanja podrške se često javljaju u kombinaciji sa strategijama aktivnog prevladavanja, pa ne čudi da obe strategije koreliraju statistički značajno sa navedenim događajima.

Druga hipoteza je, slično prvoj, delimično potvrđena. Naime, utvrđeno je da postoje statistički značajne polne razlike ispitanika (i onih koji jesu, i onih koji nisu doživeli stresne događaje) na varijablama aktivno prevladavanje i strategije traženja podrške. Što se tiče razlika u strategiji aktivnog prevladavanja, dobijeni rezultati idu u korist ženskog pola, što je u skladu sa nekim istraživanjima (Seiffge-Krenke, 1993), mada ima i suprotnih rezultata, kao i onih koja smatraju da se polovi (uključujući i period adolescencije) ne razlikuju po pitanju aktiviteta kao odgovora na stresne događaje (Porter, Stone, 1995). Po pitanju strategije traženja podrške socijalne prirode, ona je izraženija kod ženskog pola i kada su upitanju mlađji uzrasti, što je u saglasju sa najvećim brojem istraživanja koja su se bavila ovom tematikom (Brdar, Rijavec, 1997; Krapić, 2000).

ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je doprinos boljem razumevanju odnosa stresogenih životnih događaja i strategija prevladavanja stresa na uzorku učenika sedmog razreda osnovne škole. Rezultati su pokazali da takvi odnosi postoje, da su statistički značajni i da se, uglavnom, poklapaju sa rezultatima sličnih istraživanja.

Što se tiče ograničenja ovog istraživanja, ona bi se mogla tražiti u relativno malom broju stresogenih životnih događaja, koja smo identifikovali kao najfrekventnije na našem uzorku. Buduća istraživanja bi trebalo da u analizu uključe veći broj stresogenih događaja, koji bi se tražili u uzorcima mlađjim i starijim od našeg, imajući u vidu dinamiku kojom se menja i razvija sposobnost adolescenata za susretanje sa životnim teškoćama, odnosno za razvijanje manje ili više uspešnih strategija za njihovo prevazilaženje.

BIBLIOGRAFIJA

1. Ajduković, M. (2000). Krizni događaj i kriza kao psihičko stanje. U: L. Arambašić (ur). Psihološke krizne intervencije: psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć i Sinapsa.
2. Lacković-Grgin, K. (2000). Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici, učinci. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Vlajković, J. (2005). Životne krize-prevenција i prevazilaženje. Beograd: IP Žarko Albulj.
4. Vulić-Protrić, A. (1997) Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja. Zadar: Radovi Filozofskog fakulteta.
5. Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa: konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcione teorije. Psihologija, 37(1), 5-32.
6. Zotović, M., Petrović, J. (2011). Prevladavanje stresa u adolescenciji: relacije sa karakteristikama ličnosti i mentalnim zdravljem. Primijenjena psihologija, 3, 245-261.
7. Ayers, T.S., Sandler, I.N., West, S.G., Roosa, M.W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. Journal of Personality, 64, 923-958.
8. Reich, J., Zeutra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. Journal of Personality and Social Psychology, 41, 1002-1012.
9. Rafe, R. (1974). The pathway between life changes and their nearfuture illness reports: representative results and methodological issues. In: B. Dohrenwend (ed.), Stressful life events-their nature and effects. NY: John Wiley Sons.
10. Holmes, P., Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.
11. Aldwin, C.M. (1994). Stress, coping, and development: An integrative perspective. NY: The Guilford Press.
12. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
13. Košta, E., Vulić-Protrić, A. (2002) Skala stresnih životnih događaja za djecu. U: K.Grgin-Lacković, A. Proroković, V., Čubela, Z. Penezić, Z. (ur.) Zbirka psihologijskih skala i upitnika-Svezak 1. Zadar: Filozofski fakultet.
14. Krohne, H.W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In: H.W.Krohne (ed.), Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness, 19-50. Toronto: Hogrefe and Huber.
15. Roth, S., Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. American Psychologist, 41, 813-819.
16. Connor-Smith, J., Compas, B. (2002). Vulnerability to social stress: Coping as a mediator or moderator of sociotropy and symptoms of anxiety and depression. Cognitive Therapy and Research, 26 (1), 39-55.
17. Lazarus, R.S. (1991). Emotion and adaptation. NY: Oxford Uni Press
18. Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In: B.N. Carpenter (ed.), Personal coping: Theory, research, and applications, 31-46. NY: Preager.
19. Moos, R.H., Schaefer, J.A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In: L.Goldberger, S.Breznitz (eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects, 234-257, NY: Free Press.
20. Kalebić, B., Krapić, N., Lončarević, D. (2001). Suočavanje sa stresom kod dece i adolescenata. Psihologijske teme, 10, 3-33.

21. Krapić, N. (2000). Suočavanje sa stresom kod djece - magistarski rad. Ljubljana: Filozofski fakultet
22. Brdar, I., Rijavec, M. (1997). Coping with stress caused by school failure: Constuction of the questionnaire. Društvena istraživanja, 6, 599-617.
23. Porter, L., Stone, A. (1995). Are there really gender differences in coping? A reconsideration of previous data and results from a daily study. Journal of Social and Clinical Psychology, 14, 184-202.

RESUME

The aim of this paper was to contribute to a better understanding of the relationship between stressful life events and strategies for overcoming stress in a sample of seventh grade elementary school students. The results showed that such relationships exist, are statistically significant, and generally coincide with the results of similar studies.

As for the limitations of this research, it could be sought in a relatively small number of stressful life events, which we identified as the most frequent in our sample. Future research should include in the analysis a larger number of stressful events, which would be sought in samples younger and older than ours, given the dynamics that change and develop adolescents' ability to face life difficulties, or to develop more or less successful strategies. for overcoming them.