

STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM KOD ADOLESCENATA

MLADEN MAVAR
Psihijatrijska bolnica Ugljan
Psychiatric Hospital Ugljan

UDK: 159.942-053.6
Pregledni članak / Review

Primljeno / Received: 9.XII.2009.

Cilj rada bio je da se utvrde strategije koje adolescenti u suočavanju sa stresom najčešće koriste te ispitati razlike s obzirom na spol ispitanika. U ispitivanju koje je provedeno u zadarskim trogodišnjim i četverogodišnjim školama, sudjelovali su učenici svih razreda. Istraživanjem je utvrđeno da je u *rješavanju problema* (različita razmišljanja i ponašanja usmjerena na rješavanje problema s kojim se suočavaju) najviše korišten mehanizam suočavanja sa stresom, te da su tim mehanizmom adolescenti i najzadovoljniji. Drugi po redu najčešće korišten mehanizam je *distrakcija* (bihevioralni naponi u izbjegavanju problematičnih situacija), zatim *izbjegavanje* (kognitivni naponi koji pomažu izbjegavanju razmišljanja o stresnoj situaciji), a potom *kognitivno restrukturiranje* (razmišljanja o stresnoj situaciji na drukčiji, optimističniji način). Sljedeće, po redu čestoće korištenja, su *podrška prijatelja* i *podrška obitelji*. Najrjeđe korištena strategija, kojom su učenici ujedno i najmanje zadovoljni, jest *emocionalna reaktivnost* (različiti načini "pražnjenja" i iskaljivanja ljutnje). Uzimajući u obzir usporedbu po spolu, utvrđene su statistički značajne razlike kod gotovo svih strategija, i to takve da ih djevojke češće koriste. Jedino u slučaju distrakcije nije utvrđena značajna razlika.

KLJUČNE RIJEČI: *adolescencija, suočavanje sa stresom*

UVOD

SUOČAVANJA SA STRESOM

Suočavanje se odnosi na različite oblike ponašanja koje pojedinac koristi u odgovaranju na stresne situacije s ciljem da umanjí učinke tih stresnih događaja. Copelard i Hess (1995; prema Vulić-Prtorić, 1998) naglašavaju da stilovi suočavanja koji se razvijaju u mlađoj dobi utječu na način kojim će se pojedinac nositi s novim događajima i kasnije u životu. Razlikuje se suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Kada je situacija promjenjiva i osoba percipira da ima kontrolu nad tom situacijom, vjerojatnije je da će koristiti problemu usmjereno suočavanje, za razliku od nepromjenjive i nekontrolirane situacije kada je vjerojatnije da će suočavanje biti usmjereno na emocije. Strategije suočavanja obuhvaćaju sva ona ponašanja koja se koriste u savladavanju poteškoća u stresnim situacijama. Emocionalni, kognitivni i bihevioralni odgovori na stresne situacije variraju ovisno o vremenu u kojem se događaju i obilježjima konkretne stresne situacije.

Načini suočavanja mogu se promatrati u okviru različitih teorijskih modela. Tako teoretičari usmjereni na dimenzije ličnosti promatraju načine suočavanja u odnosu na različite dimenzije ličnosti. Prema njima razlike u osobinama ličnosti određuju koje će oblike suočavanja pojedinac češće koristiti jer su oni uglavnom stabilnim u različitim situacijama i kroz različite vremenske periode. Za razliku od ovog pristupa, prema redukcionističkom modelu, u okviru okolinskog redukcionizma načine suočavanja sa stresom određuju isključivo zahtjevi i specifičnosti stresne situacije. Prema okolinskom redukcionizmu treba uzeti u obzir karakteristike podražaja, interpersonalne odnose i utjecaj makrookoline. U okviru interakcionističkog pristupa suočavanje je u funkciji osobe i okoline. Iz okoline dolaze stresni podražaji, ali je okolina i izvor resursa za suočavanje sa stresom. Klasični transakcijski pristup Lazarusa i Folkmanove (1984) kao predmet istraživanja uzima konkretnu transakciju okoline i osobe u okviru specifičnog stresnog događaja pri čemu je bitna kognitivna procjena osobe. Na kognitivnu procjenu utječe sam događaj i karakteristike osobe, a o kognitivnoj procjeni ovisi i koji će se način suočavanja sa stresom koristiti.

U transakcijskom pristupu suočavanje se promatra u konkretnoj situaciji, tj. naglašava se utjecaj procjene specifičnih zahtjeva situacije i sposobnosti osobe da svlada zahtjeve koji prizlaze iz te situacije. U istraživanjima u okviru ovog modela uzima se u obzir priroda ili vremenski tijek određene stresne transakcije, te kako ih osoba percipira i procjenjuje. Utvrđuju se afektivni odgovori koji su s tim povezani i iskazana aktualna suočavanja. Prema Lazarusu i Folkmanovoj (1984) razlikuju se dva tipa suočavanja: suočavanje usmjereno k problemu i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na probleme uključuje aktivnost, tj. rješavanje problema ili poduzimanje akcije pa se ovaj način uglavnom koristi kad osoba procjeni da može kontrolirati ishode stresnog događaja, dok suočavanje usmjereno na emocije prevladava u situacijama koje se procjenjuju nekontrolabilnima. Funkcija suočavanja usmjerenog na problem je mijenjanje odnosa osobe i okoline direktnim djelovanjem ili kognitivnim restrukturiranjem, dok je funkcija emocijama usmjerenog suočavanja smanjivanje stresnog doživljaja i/ili promjena interpretacije događaja.

SUOČAVANJE SA STRESOM U DJECE I ADOLESCENATA

Suočavanje djece i adolescenata se razlikuje od suočavanja odraslih jer oni više ovise o drugim ljudima i okolini, a vezano je i za specifičnosti njihova kognitivnog razvoja (Kardum i Krapić, 2001; prema Kalebić Maglica, 2006). Rezultati istraživanja koji su se bavili dobnim razlikama u suočavanju tijekom djetinjstva i adolescencije, nisu jednoznačni. Neka od istraživanja provedenih na adolescentskoj populaciji pokazuju da tijekom tog perioda dolazi do porasta aktivnog i emocionalnog suočavanja. Starija djeca suočena s emocionalno uzbuđujućom situacijom više koriste intrapsihičke ili kognitivne strategije (Rybski, 1997; prema Kalebić Maglica, 2006). Autori (Frydenberg i Lewis, 1993) koji se slažu oko porasta emocionalnog suočavanja tijekom adolescencije smatraju najčešće da u tom periodu zapravo dolazi do pada funkcionalnog ponašanja. Oni tako nalaze da stariji ispitanici (16 i 17 godina) u odnosu na mlađe (12-15 godina) znatno češće koriste manje funkcionalne strategije kao što su redukcija napetosti i samookrivljavanje, a znatno rjeđe koriste funkcionalne strategije poput naporna rada i postignuća. Knapp i sur. (1991) nalaze da se mlađa djeca pretežno oslanjaju na ponašajne strategije usmjerene na problem, dok adolescenti nastoje koristiti kognitivne strategije i suočavanje usmjereno na emocije.

Mlađa djeca ne mogu prepoznati da je neka situacija izvan njihove kontrole i ne koriste intrapsihičke strategije, što vodi izboru neproaktivnih strategija (Brdar i Rijavec, 1997). Mlađa djeca koriste konkretne strategije kako bi se osjećala bolje kada su tužna, dok starija više koriste mentalne strategije suočavanja, izvještavaju o većem broju suočavajućih odgovora i njihovoj različitosti, te su usmjerena na pozitivnije faktore povezane sa stresom (Harris i Lipian, 1990). Prema istim autorima starija se djeca više suočavaju s emocijama, što može biti posljedica razvoja sposobnosti upotrebe i verbalizacije kognicija koje upravljaju emocijama. Za razliku od mlađe djece koja koriste potpuno izbjegavanje kada se suočavaju s nekontrolabilnim stresnim situacijama, adolescenti koriste djelomične oblike izbjegavanja (distrakcija, kognitivno izbjegavanje) u suočavanju sa stresnom situacijom (Altschuler i Ruble, 1989). U svom istraživanju Kalebić Maglica (2006) tvrdi da učenici prvih razreda srednje škole, za razliku od učenika osmih razreda osnovne škole, u većoj mjeri koriste emocijama usmjereno suočavanje, što objašnjava time da se učenici prvih razreda susreću s brojnim stresnim situacijama koje su za njih nove. Garton i Pratt (1995) na uzorku australskih adolescenata različite dobi ne nalaze jednoznačne razlike u ponašanjima suočavanja sa stresom.

Slijedom navedenih teorija i spoznaja, cilj ovog istraživanja je utvrditi strategije koje adolescenti najčešće koriste u suočavanju sa stresom te ispitati razlike s obzirom na spol.

ZADATCI:

- utvrditi strategije koje adolescenti, odnosno učenici srednjih škola najčešće koriste u suočavanju sa stresom;
- ispitati razlikuju li se učenici srednjih škola, s obzirom na dob, u korištenju različitih strategija suočavanja sa stresom.

METODE:

ISPITANICI

U provedenom istraživanju ispitanici su bili učenici trogodišnjih i četverogodišnjih srednjih škola u Zadarskoj županiji. Ukupno je ispitano 247 učenika, od kojih je 108 (44%) bilo muškog i 139 (56%) ženskog spola.

INSTRUMENTARIJ

Skala suočavanja sa stresom (SUO) (Anita Vulić-Prtorić, 1998)

Skala se sastoji od 58 čestica podijeljenih u sedam subskala koje opisuju sedam dimenzija suočavanja. Ispitanici bilježe svoje odgovore na pripadajućoj ljestvici od 4 stupnja na kojoj prvo označavaju frekvenciju određene strategije, a onda procjenjuju njenu učinkovitost. Skala je namijenjena djeci i adolescentima te može mjeriti opće i specifične strategije suočavanja. Sastoji se od sedam subskala, odnosno faktorskom je analizom dobiveno sedam interpretativnih faktora. Prvi faktor je nazvan "Rješavanje problema" i saturiran je česticama čiji sadržaj opisuje različita razmišljanja i ponašanje

djece i adolescenata usmjerena na rješavanje problema s kojim se suočavaju. Drugi faktor je faktor "Emocionalne reakcije" i uglavnom opisuje različite načine "pražnjenja" i iskaljivanja ljutnje. Treći faktor je "Izbjegavanje" i predstavlja kognitivne napore koji pomažu izbjegavanju razmišljanja o stresnoj situaciji. Četvrti faktor je "Distrakcija" i predstavlja bihevioralne napore u izbjegavanju problemne situacije. Peti faktor odnosi se na traženje "Socijalne podrške od prijatelja", šesti na traženje "Socijalne podrške od roditelja", a sedmi faktor je "Kognitivno restrukturiranje" koje opisuje razmišljanje o stresnoj situaciji na drukčiji, optimističniji, način. Za pojedine subskale pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije (Cronbah alpha) kreću se u rasponu od 0,70 do 0,83.

POSTUPAK

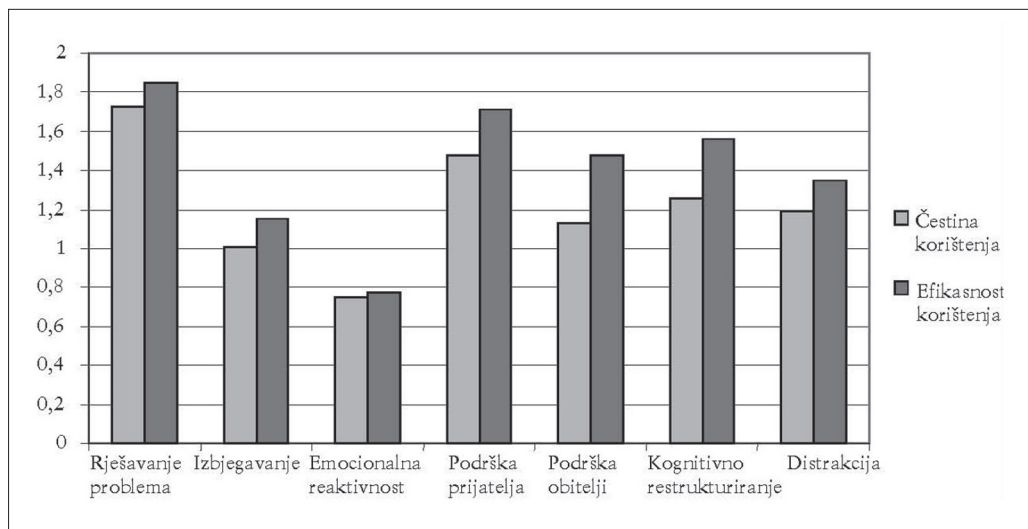
Ispitivanje je bilo anonimno i provelo se grupno, u vrijeme održavanja redovne nastave. Prije primjene skale ispitanicima je objašnjena svrha ispitivanja i data verbalna uputa.

REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Deskriptivni parametri čestine i efikasnosti korištenja pojedinih strategija suočavanja sa stresom

SUBSKALA	FREKVENCIJA		EFIKASNOST	
	M	Sd	M	Sd
Rješavanje problema	15.63	5.91	16.69	5.31
Izbjegavanje	11.12	6.02	12.73	6.12
Emocionalna reaktivnost	6.02	4.18	6.19	4.41
Podrška prijatelja	8.93	4.49	10.29	4.28
Podrška obitelji	6.78	4.36	8.92	5.21
Kognitivno restrukturiranje	10.14	4.68	12.49	4.93
Distrakcija	11.93	5.43	13.54	5.72

Iz dobivenih je rezultata vidljivo (Graf 1.) da je *rješavanje problema* najčešće korišten mehanizam suočavanja sa stresom ($M=1.73$) te da su tim mehanizmom adolescenti i najzadovoljniji ($M=1.85$). Rezultati sličnih studija poklapaju se sa ranije navedenim tvrdnjama. Istraživanjem Vulić-Prtorić (2002) također je potvrđeno da je strategija *rješavanje problema* najčešće korištena i najefikasnija strategija. Ovaj način suočavanja prevladava kada osoba misli da može učiniti nešto konstruktivno u vezi sa stresnim događajem, odnosno kada procjenjuje da ima kontrolu nad stresnim događajem ili njegovim ishodima. Uzimajući u obzir da je za djecu i adolescente škola najčešći stresni kontekst, iza kojeg slijede obitelj i socijalni odnosi (Halstead i sur., 1993; Lazarus, 1999), korištenje te strategije primjereno je u kontrolabilnim situacijama poput školskog uspjeha, učenja i sl. Jednako tako prema Lazarusu i Folkmanovoj (1984), suočavanje usmjereno na probleme uključuje aktivnost tj. rješavanje problema ili poduzimanje akcije pa se ovaj način uglavnom koristi kad osoba procjeni da može kontrolirati ishode stresnog događaja, dok suočavanje usmjereno na emocije prevladava u situacijama koje se procjenjuju nekontrolabilnima.



Graf 1. Prosječne vrijednosti deskriptivnih parametara čestine i efikasnosti korištenja strategija suočavanja

Uz *rješavanje problema*, najčešće se koristi *podrška prijatelja* ($M=1.48$). Zbog svoje specifičnosti, traženje socijalne podrške je u podjednakoj mjeri suočavanje usmjereno i na emocije i na problem, pošto adolescent može tražiti podršku, razumijevanje ili utjehu jednako kao i savjet ili direktno sudjelovanje u rješavanju problema. U ovom se istraživanju pokazalo da djeca u većoj mjeri traže podršku prijatelja nego obitelji ($M=1.13$), što je i logično pošto su istraživanja pokazala da s dobi opada korištenje obiteljske podrške a sve je veća uloga podrške od strane prijatelja. Lacković-Grgin i sur. (1991) su utvrdili da mladi u adolescenciji u većoj mjeri traže emocionalnu podršku od prijatelja, a instrumentalnu od roditelja. Prema istraživanju Mavara (2007), mladi u teškim stresnim situacijama poput rata, *podršku od strane obitelji ili prijatelja* koriste najviše te im se ta strategija nalazi na prvom mjestu čestine korištenja. Na drugom mjestu im je *izbjegavanje*, a tek na trećem *rješavanje problema*, što pokazuje kako djeca u teškim stresnim situacijama općenito primjenjuju manje produktivne strategije. Bitno je napomenuti kako se frekvencija korištenja određenih strategija poklapa sa zadovoljstvom korištenja istih, točnije strategijama kojima se adolescenti najčešće koriste ujedno su i najzadovoljniji. Osim navedenih oblika suočavanja adolescenti se također koriste *distrakcijom* ($M=1.19$) i *izbjegavanjem* ($M=1.01$). *Izbjegavanje* kao strategija može predstavljati efikasan predah za pronalaženje efikasnijeg, na problem usmjerenog suočavanja te pripremu za druge oblike aktivnosti. Rauste-von Wright (1987) nalazi da je strategija izbjegavanja najistaknutija u dobi od 15. godina iako su načini suočavanja nastojali ostati stabilni kroz različite dobi, pa oni koji su češće koristili izbjegavanje u 13. godini nastavili su to činiti i u 15. i u 18. godini. S druge strane, *distrakciju* adolescenti koriste s ciljem ometanja razmišljanja o problemnoj situaciji, koristeći bihevioralne oblike više nego kognitivne, u odnosu na mlađu djecu. Za razliku od mlađe djece koja koriste potpuno izbjegavanje kada se suočavaju sa nekontrolabilnim stresnim situacijama, adolescenti koriste djelomične oblike izbjegavanja (distrakcija, kognitivno izbjegavanje) u suočavanju sa stresnom situacijom (Altschuler i Ruble, 1989).

Najrjeđe korištena strategija ($M=0.75$), kojom su adolescenti ujedno i najmanje zadovoljni ($M=0.77$), je *emocionalna reaktivnost*. Svojim je istraživanjem Vulić-Prtorić (2000) kao najrjeđe korištenu strategiju također dobila *emocionalnu reaktivnost* ($M=0.77$), što potvrđuje činjenicu da mali broj djece i adolescenata koristi ovu strategiju u suočavanju sa stresnim događajima. To je strategija koja uključuje otvorenu ekspresiju emocija bilo kroz akciju, verbalnu agresiju ili kroz neki drugi oblik ponašanja kojim se pokušava osloboditi tjelesne napetosti.

Tablica 2. Značajnost razlika u čestini korištenja pojedinih strategija suočavanja sa stresom s obzirom na spol ispitanika

SUBSKALA	Muški		Žene		t-test
	M	Sd	M	Sd	
Rješavanje problema	13.61	6.19	16.35	5.47	-3.65**
Izbjegavanje	10.34	6.46	12.05	5.42	-2.22*
Emocionalna reaktivnost	5.72	4.19	6.84	4.37	-2.04*
Podrška prijatelja	6.72	3.71	10.03	3.54	-6.89**
Podrška obitelji	5.28	3.97	7.09	4.25	-3.48**
Kognitivno restrukturiranje	8.73	4.47	11.25	4.17	-4.58**
Distrakcija	11.17	5.24	11.28	4.49	-1.02

* $p<0.05$

** $p<0.01$

Razlike između djevojaka i mladića u ispitanim strategijama suočavanja provjerene su t-testom (Tablica 2). Iz dobivenih je rezultata vidljivo da postoji statistički značajna razlika ($t=-6.89$, $p<0.01$) u korištenju strategije *rješavanja problema*, i to takva da ju djevojke češće koriste od mladića ($M\bar{z}=16.35$, $Sd\bar{z}=5.47$; $Mm=13.61$, $Sdm=6.19$). Prema Seiffge-Krenke (1998) kod muških adolescenata je i više izražena tendencija suočavanja odustajanjem od *rješavanja problema* i njegovom represijom. Band i Weisz (1988; prema Vulić-Prtorić, 1998) su utvrdili da kada dijete ima problema s vršnjacima ili u školi, obično koristi aktivne oblike suočavanja poput rješavanja problema jer doživljava da nad tim situacijama ima kontrolu.

Što se tiče suočavanja usmjerenog na problem s obzirom na spol, u ostaloj literaturi nema jednoznačnih rezultata. Frydenberg i Lewis (1993) nalaze da djevojke koriste suočavanje usmjereno na problem podjednako kao i mladići, dok neka istraživanja (Patterson i McCubbin, 1987; Seiffge-Krenke, 1992) upućuju na veće korištenje suočavanja usmjerenog na problem kod djevojaka. Spolne razlike u suočavanju objašnjavaju se razlikama u procesu socijalizacije ili rjeđe biološkim razlikama muškaraca i žena. Prema Frydenbergu (1997) žene i muškarci se razlikuju u procjeni stresnih događaja i u suočavanju s njima zbog značajnih razlika u razvoju spolnih uloga i internalizaciji spolno vezanih ponašanja. Prema njemu razlike u suočavanju u periodu adolescencije mogu biti posljedica različitih stresora s kojima se susreću dječaci odnosno djevojčice. Rybski (1997) na temelju rezultata svog istraživanja navodi da djevojke više koriste izravno rješavanje problema u situacijama kada su druge osobe pod stresom, a više emocijama usmjerenog suočavanja kada su same u stresnoj situaciji te su slobodnije u traženju pomoći. Prema Copelandu i Hessu (1995) djevojke ranije sazrijevaju i doživljavaju veću razinu stresnosti

pa je moguće da kod njih prije dolazi i do diferencijacije strategija suočavanja te većeg korištenja suočavanja usmjerenog na problem. Tako je u našem istraživanju dobivena i statistički značajna razlika ($t=-2.22$, $p<0.05$) u korištenju *izbjegavanja*, i to takva da ju u odnosu na mladiće djevojke više koriste ($M_z=12.05$, $S_{dz}=5.42$; $M_m=10.34$, $S_{dm}=6.46$). Gledajući sveukupnu sliku, osim što *izbjegavanje* djevojke koriste češće od mladića, ta im je strategija na drugom mjestu čestine korištenja, dok je muškarcima na trećem. U slučaju *podrške prijatelja* ($t=-6.89$, $p<0.01$; $M_z=10.03$, $S_{dz}=3.54$; $M_m=6.72$, $S_{dm}=3.71$) i *podrške obitelji* ($t=-3.48$, $p<0.01$; $M_z=7.09$, $S_{dz}=4.25$; $M_m=5.28$, $S_{dm}=3.97$) također je dobivena statistički značajna razlika po spolu, točnije: u oba slučaja djevojke su te koje ih češće koriste. Ti rezultati u skladu su sa rezultatima iz literature gdje stoji da su pri suočavanju sa stresnim situacijama žene više usmjerene na emocije i traženje socijalne podrške (Long, 1990). I u literaturi o odraslima i o djeci najdosljedniji se nalazi odnos na veće korištenje oblika suočavanja usmjerenih emocijama i na veće korištenje socijalne podrške kod žena (Rijavec i Brdar, 1997). Frydenberg i Lewis (1993) uz traženje socijalne podrške nalaze i češće traženje spiritualne podrške kod djevojaka, dok kod dječaka nalaze veću suzdržanost u izražavanju svojih problema (Frydenberg i Lewis, 1991). I našim je istraživanjem dobiveno isto: dječacima je po redoslijedu korištenja *traženje podrške od obitelji* na zadnjem odnosno 7. mjestu, dok djevojkama nije.

Od svih testiranih razlika, jedino u slučaju *distrakcije* nije dobivena statistički značajna razlika ($t=-1.02$, $p>0.05$), što znači da ju i mladići i djevojke u podjednako mjeri upotrebljavaju.

ZAKLJUČAK

Rezultati provedenog istraživanja pokazali su da adolescenti najčešće koriste strategiju *rješavanje problema* ($M=15.63$) u suočavanju sa stresom, čija je funkcija mijenjanje odnosa osobe i okoline direktnim djelovanjem. Dobiveni rezultati u skladu su s očekivanjima pošto je utvrđeno da dijete kada ima problema s vršnjacima ili u školi, obično koristi aktivne oblike suočavanja poput rješavanja problema jer doživljava da nad tim situacijama ima kontrolu. Najmanje se koristi *emocionalna reaktivnost* ($M=6.02$), a navedene strategije učenici smatraju i najefikasnijima ($M_{rješavanje problema}=16.69$), odnosno najmanje efikasnim ($M_{emocionalna reaktivnost}=6.19$).

Utvrđena je i statistički značajna razlika u korištenju skoro svih strategija, i to takva da ih djevojke imaju tendenciju češće koristiti. Ti rezultati u skladu su s očekivanjima pošto je utvrđeno veće korištenje suočavanja usmjerenog na problem kod djevojaka, te da su u suočavanju sa stresnim situacijama žene više usmjerene na emocije i traženje socijalne podrške. Jedino u slučaju *distrakcije* nije utvrđena značajnija razlika, što znači da ju i djevojke i mladići koriste u jednakoj mjeri.

LITERATURA

- Altshuler, J. L. i Ruble, D. N. (1989) Developmental changes in children's awareness of strategies for coping with uncontrollable stress, *Child development*, 60, str. 1337-1349.
- Brdar, I. i Rijavec, M. (1997) Suočavanja sa stresom zbog loše ocjene – konstrukcija upitnika, *Društvena istraživanja*, 6, str. 599-617.

- Copeland, E. P. i Hess, R. S. (1995) Differences in young adolescents coping strategies based on gender and ethnicity, *Journal of early adolescence*, 15, 2, str. 203-219.
- Frydenberg, E. i Lewis, R. (1991) Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope, *Journal of Adolescence*, 14, str. 119-133.
- Frydenberg, E. i Lewis, R. (1993) Boys play sport and girls turn the others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping, *Journal of Adolescence*, 16, str. 253-266.
- Frydenberg, E. (1997) *Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives*, London: Routledge.
- Garton, A. F. i Pratt, C. (1995) Stress and self-concept in 10 - to 15 - year - old school students, *Journal of adolescence*, 18, str. 625-640.
- Halstead, M. i sur. (1993) Measuring coping in adolescents: An application of the Ways of Coping Checklist, *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, str. 337-344.
- Harris, P. L. i Lipian, M. S. (1990) Understanding emotion and experiencing emotion, U: Saarni, C. i Harris, P.L. (ur.), *Children's understanding emotion*, New York: Cambridge University Press, str. 241-258.
- Kalebić-Maglica, B. (2006) Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu, *Psiholgijske teme* (15).
- Knapp, L. G., Stark, L. J., Kurkjian, J. A. i Spirito, A. (1991) Assessing the coping in children and adolescents: Research and practice, *Educational Psychology Review*, 3, str. 309-334.
- Lazarus, R. S. i Folkman S. (1984) *Stress, appraisal and coping*, New York, Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1999) *Stress and emotion: A new synthesis*, London: Free Association Books.
- Long, B.C. (1990) Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers, *Journal of Counseling Psychology*, str. 185-194.
- Mavar, M. (2007) PTSP i način suočavanja sa stresom u ratu traumatizirane djece, *Acta Iadertina*, 4, str. 81-91.
- Patterson, J. M. i McCubbin, H. J. (1987) Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement, *Journal of adolescence*, 10, str. 163-186.
- Rybski, B. (1997) The role of emotion in children's selection of strategies for coping with daily stresses, *Merriel-Palmer Quarterly*, 43, str. 129-146.
- Seiffge-Krenke, J. (1998) Chronic disease and perceived developmental progression in adolescence, *Developmental psychology*, 34, 5, str. 1073-1084.
- Vulić-Prtorić, A. (1998) Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja, *Radovi filozofskog fakulteta u Zadru*, 36 (13), str. 135-146.
- Vulić-Prtorić, A. (2002) *Priručnik za skalu suočavanja sa stresom za djecu i adolescente*, Jastrebarsko: Naklada Slap.

STRATEGIES OF COPING WITH STRESS IN ADOLESCENTS

SUMMARY

The aim of this work was to determine the strategies mostly used by adolescents in coping with stress and then to compare the found groups by sex. The examination was carried out in Zadar secondary (three and four years) schools and the pupils in all classes participated. It was ascertained by research that *problem solving* (different opinions and behaviors directed towards problem solving they are coping with) was mostly used mechanism of coping with stress and the adolescents were the most satisfied with that. Secondly most used mechanism is *distraction* (behavioral efforts in avoiding the problem situation), the next one is *avoidance* (cognitive efforts helping in avoidance of thinking about stress situation) and then *cognitive remodeling* (thinking about stress situation in a different, more optimistic way). The next used mechanisms are *the support of friends and family support*. Most rarely used strategy, but the one the pupils are satisfied least, is *emotional reactivity* (different ways of "emptying" and expressing the anger). Taking into consideration the comparison by sex, the statistically significant differences were established in almost all strategies and the tendency that the girls used them more often was showed. The only exception was distraction with no significant difference.

KEY WORDS: *adolescence, coping with stress*

