

Odziv na stres in prehranjevalne navade mladostnikov, primerjava med spoloma

Znanstveni članek

UDK 613.2-053.6

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, mladostništvo, delovna terapija, stres, prehrana

POVZETEK - V mladosti pridobljeno vedenje vpliva na zdravje in kakovost življenja v odrasli dobi, pri promociji zdravega življenjskega sloga pa se med drugim poudarjata zdrava prehrana in obvladovanje stresa. Namen raziskave je bil ugotoviti razlike med prehranjevalnimi navadami mladih in njihovim odzivom na stres glede na spol. V vzorec statistične obdelave je bilo vključenih 446 srednješolcev obeh spolov, njihova povprečna starost je bila 17,2 leti. Za raziskavo je bil uporabljen standardiziran vprašalnik Adolescence Lifestyle Profile (ALP), ki smo ga prevedli v slovenščino. Na podlagi izsledkov te raziskave smo ugotovili, da se mladi še vedno ne zavedajo pomembnosti zdravega prehranjevanja, poleg tega pa smo opazili tudi pomanjkljivosti na področju spoprijemanja s stresom. Na omenjenih področjih lahko veliko storijo tudi delovni terapevti in s promocijo zdravega življenjskega sloga ljudem pomagajo izboljšati kakovost njihovega življenja.

Scientific article

UDC 613.2-053.6

KEY WORDS: healthy lifestyle, adolescence, occupational therapy, stress and diet

ABSTRACT - Behaviours acquired in adolescence affect health and the quality of life in adulthood. The promotion of a healthy lifestyle also emphasises the healthy diet and stress management. The purpose of this study was to determine the behaviour of adolescents regarding eating habits and stress management. The sample for statistical analysis included 446 secondary school students of both genders. Their average age was 17.2 years. In our study, we used a standardised questionnaire Adolescence Lifestyle Profile (ALP), which we translated into Slovene language. The findings of our study showed that young people are still not aware of the importance of eating healthy. We also noticed deficiency in the field of stress management in young people. Occupational therapists can fill diverse roles in those fields and can help to improve people's life quality through the promotion of a healthy lifestyle.

1 Uvod

Mladostništvo (adolescenca) je obdobje v človekovem razvoju med otroštvom in odraslostjo, ki traja od približno 11. do 24. leta starosti. Izraz adolescenca izhaja iz latinščine in pomeni dozorevati (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Obdobje mladostništva predstavlja enega izmed ključnih življenjskih prehodov, ko prihaja do največjih sprememb (WHO, 2015). V tem času se povečajo zahteve iz zunanjega okolja (Khan, 2000), ki so pogojene z družbenimi, s kulturnimi in z ekonomskimi dejavniki, od katerih je odvisno tudi oblikovanje življenjskega sloga posameznika (Starc in Kovač, 2007).

Življenjski slog je značilen način življenja, določen z nizom izstopajočih vedenjskih vzorcev, ki se pri posameznikih v določenem časovnem obdobju konsistentno pojavljajo (Škof in Stergar, 2010).

Dokazano je, da v adolescenci pridobljeno vedenje vpliva na zdravje in kakovost življenja v odrasli dobi (Khan, 2000). Tako bi se lahko izognili številnim dejavnikom tveganja, če bi destruktivno vedenje prepoznali in spremenili že v adolescenci (Wang et al., 2009). Pomembno je razumeti in spodbujati zdrav življenjski slog, ki je skupek zdravje spodbujajočega (pozitiven pristop do življenja, dobro počutje in samouresničevanje) in preventivnega vedenja (ukrepi za preprečevanje razvoja bolezni) (Pender et al., 2010). Največkrat v sklopu promocije zdravega življenjskega sloga poudarjamo redno vadbo, zdravo prehrano, obvladovanje stresa, duhovno življenje in dobre medsebojne odnose (Hsiao et al., 2013; Martin et al., 2014).

V današnjem svetu je stres postal del življenja. Čeprav se izpostavljenost nekaterim negativnim stresnim dogodkom zdi normalna, stresorji predstavljajo potencialno grožnjo za dobro počutje in zdrav razvoj mladostnikov (Grant et al., 2003). Na prehodu v mladostništvo se zaradi sprememb v odnosu do odraslih avtoritet, od katerih mladostnik postaja vse bolj neodvisen, poveča tudi število stresnih dogodkov, s katerimi se mora soočiti. Obenem v tem obdobju narašča tudi uporaba manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot so zloraba drog (kajenje, pitje alkohola), prekomerno prehranjevanje ali hujšanje itd. (Bryne et al., 2007). Po Truden in Dobrin (2009) sta dva izmed najpogostejših vzrokov za prvi obisk specialistične ambulante mladih med petnajstim in devetnajstim letom odziv na hud stres pri obeh spolih in motnje hranjenja, predvsem pri dekletih (Truden - Dobrin, 2009), kar nas je vodilo pri odločitvi, da se v tem članku osredotočimo na predstavitev rezultatov raziskave samo za ti dve področji.

Raziskavi, ki sta bili narejeni v Sloveniji leta 2010 in 2013, sta pokazali, da je skoraj polovica slovenske mladine doživljala stres tedensko. Zaskrbljujoče je tudi dejstvo, da mladi zaradi trenutno dobrega zdravstvenega stanja pogosto podcenjujejo pomen uravnotežene prehrane. Nezdravo prehranjevanje je ena od ključnih značilnosti nezdravega življenjskega sloga, njegove posledice pa vodijo v številna obolenja moderne dobe (Modic et al., 2011). Vidrih (2007) v svoji raziskavi ugotavlja, da četrtna dijakov dnevno ne spije zadostne količine vode, tukaj so se dekleta pokazala kot bolj problematična, saj jih večina spije premalo vode. V raziskavi Štrajhar (2013) raziskavi glede prehranskega vedenja dijakov se je pokazalo, da le slabih dvajset odstotkov dijakinj in petnajst odstotkov dijakov dnevno zaužije zadostno količino zelenjave in da vsak dan zajtrkuje tretjina dijakinj in slaba polovica dijakov. Slabe prehranjevalne navade med ljubljanskimi srednješolci sta zaznali tudi Habajec in Hoyer (2002), ki sta ugotovili, da večina neredno uživa dnevne obroke in zaužije premalo sadja, zelenjave, žit in žitnih izdelkov. Posledice takih nezdravih prehranjevalnih navad v kombinaciji z gibalno neaktivnostjo so lahko bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka, diabetes tipa II ter druge kronične bolezni (WHO, 2003).

Da bi med mladimi preprečili zdravju škodljivo vedenje, je pomembna promocija zdravega življenjskega sloga. Na to področje posega tudi delovna terapija, ki v ta namen najpogosteje uporablja »model človekovega delovanja«, angl. - Model of Human Occupation (v nadaljevanju MOHO). Ta model definira življenjski slog kot človekov vzorec in način delovanja (Clark, 2000). Koncept tega modela je prepletanje notranjih

značilnosti posameznika (motivacija za njemu smiselne aktivnosti, oblikovanje smiselnih aktivnosti v vloge in rutine oz. življenjski slog ter zmožnost izvajanja aktivnosti) z okoljem (Kielhofner, 2008).

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2004) je življenjski slog najpomembnejša komponenta, ki pripomore h kakovosti posameznikovega življenja. To je tudi eden od najpomembnejših ciljev delovne terapije. AOTA (American Occupational Therapy Association) (2008) ga definira kot dinamiko štirih komponent: zadovoljstvo z življenjem (dojemanje napredka proti posameznikovim ciljem), upanje (prepričanje, da lahko dosežemo cilj po izbrani poti), samopodoba (prepričanja in občutki o sebi), zdravje in delovanje (zdravstveno stanje, skrb zase in socialno-ekonomski dejavniki).

2 Namen raziskave in hipoteze

Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšno je vedenje mladostnikov v skrbi za zdravje na področju ravnanja s stresom in prehranjevalnih navad. Zanimalo nas je tudi, ali obstajajo razlike med spoloma.

H1: Odziv na stres mladostnikov se statistično pomembno razlikuje glede na spol.

H2: Prehranjevalne navade mladostnikov se statistično pomembno razlikujejo glede na spol.

3 Metode

Za preučitev teoretičnega koncepta in razvoj hipotez je bila uporabljena metoda pregleda literature. Literatura je bila pridobljena iz naslednjih podatkovnih baz: COBISS, Google Učenjak, PubMed in MEDLINE. Iskanje literature je potekalo s pomočjo ključnih besed in njihovih kombinacij: zdrav življenjski slog (angl. healthy lifestyle), mladostniki (angl. adolescents), mladostništvo (angl. adolescence), delovna terapija (angl. occupational therapy), stres (angl. stress), prehrana (angl. nutrition). Pregledana literatura je iz časovnega obdobja od leta 1990 do 2015.

Izvedena je bila empirična raziskava, in sicer v obliki ankete. Uporabljen je vprašalnik Adolescence Lifestyle Profile.

3.1 Opis instrumenta

Z dovoljenjem avtorjev smo uporabili standardizirani vprašalnik Adolescence Lifestyle Profile (ALP) (Hendricks in Pender, 2001), ki smo ga prevedli v slovenščino. Predhodno je bil ALP preveden v nekaj svetovnih jezikov, uporabljali pa so ga tako med zdravo populacijo kot tudi med ljudmi z različnimi obolenji, kot so rak, nevrološke bolezni, presnovne bolezni (Pinar et al., 2009). ALP je bil zasnovan za merjenje zdravje spodbujajočega vedenja pri mladostnikih. Trenutna različica (ALP-R2 ©) vsebuje 44 trditev, ki jih anketiranci ocenjujejo s štiritočkovno Likertovo lestvico, in sicer

1 = nikoli, 2 = včasih, 3 = pogosto in 4 = zmeraj. Instrument vsebuje sedem področij: odgovornost za zdravje, gibalna aktivnost, prehrana, pozitiven pogled na življenje, medosebni odnosi, obvladovanje stresa in duhovnost (Hendricks in Pender, 2001). Prevedeni vprašalnik smo najprej preverili na skupini desetih mladostnikov. Zanesljivost vprašalnika za celotni vzorec 446 dijakov pa smo preverili s koeficientom Cronbach alfa, ki je znašal 0,86. Po DeVellis (2012) to kaže na ustrezno zanesljivost instrumenta.

Poleg zgoraj omenjenih podatkov je anketa vsebovala še vprašanja o socialno-demografskih podatkih.

3.2 Opis vzorca

V raziskavo je bilo zajetih 446 dijakov iz 8 srednjih šol v Sloveniji. Končni vzorec raziskave predstavlja 417 mladostnikov, ki so vprašalnike izpolnili v celoti. Realizacija vzorca je bila tako 93,5 %. Povprečna starost sodelujočih je bila 17,2 leti, od tega je bilo anketiranih 232 deklet in 186 fantov. Dijaki so bili seznanjeni z namenom raziskave. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno.

3.3 Opis poteka raziskave in obdelave podatkov

Anketiranje je potekalo od 5. 11. 2015 do 6. 12. 2015. Pripravljena je bila elektronska anketa s pomočjo spletne aplikacije 1ka, na katero so sodelujoči odgovarjali na svojih šolah (računalniška učilnica). Vsako šolo je obiskal en anketar, ki je anketiranim najprej predstavil anketo in jim bil na razpolago za morebitna vprašanja. Povprečni čas izpolnjevanja ankete je bil 7 minut in 35 sekund. Za obdelavo podatkov smo uporabili program IBM SPSS Statistics for Windows, verzija 22. Za preverjanje razlik med dvema spremenljivkama smo uporabili t-test za neodvisne vzorce. Vrednost $p \leq 0,050$ je določala območje statistične pomembnosti.

4 Rezultati

Hipoteza 1: Odziv mladostnikov na stres se razlikuje glede na spol.

Iz Tabele 1 je razvidno, da je t-test za neodvisne vzorce pokazal statistično pomembne razlike med dekleti in fanti pri času za sprostitev, razmišljanju o lepih stvareh ter pri pogovoru o svojih problemih in rešitvah zanje ($p < 0,05$). Aritmetična sredina (M) kaže, da si čas za sprostitev pogosteje vzamejo fantje ($M = 3,18$). Iz Tabele 2 lahko vidimo, da si čas za sprostitev zmeraj vzame 43,55 % fantov in le 30,74 % deklet. Nasprotno se pri izračunih aritmetične sredine pokaže pri razmišljanju o lepih stvareh, saj to bolj pogosto počnejo dekleta ($M = 2,96$). Zmeraj o lepih stvareh razmišlja 30,74 % deklet in le 18,82 % fantov. Prav tako se dekleta ($M = 3,34$) bolj pogosto pogovorijo o svojih problemih in rešitvah zanje kot fantje. 51,08 % deklet se zmeraj pogovarja o svojih problemih in rešitvah zanje, medtem ko to stori le 19,89 % fantov. Samo 15,58 % deklet in 12,37 % fantov zmeraj sprejema stvari, ki se jih ne da spremeniti.

Tabela 1: Ocena postavk odziva na stres z ozirom na spol, primerjava med spoloma (t – test za neodvisne vzorce)

Postavka	Aritmetična sredina (M)		t	p
	Ž	M		
Redno spanje	3,11	3,04	0,766	0,444
Čas za sprostitev	2,98	3,18	-2,448	0,015
Sprejemanje stvari, ki se jih ne da spremeniti	2,69	2,65	0,564	0,573
Ukvarjanje z aktivnostmi, ki so mi všeč	3,28	3,38	-1,553	0,121
Razmišljanje o lepih stvareh	2,96	2,65	3,630	<0,001
Pogovor o problemih in rešitvah zanje	3,34	2,72	7,773	<0,001

Pri ostalih postavkah: rednem spanju, sprejemanju stvari, ki se jih ne da spremeniti, in ukvarjanju z aktivnostmi, ki so jim všeč, razlike med spoloma niso statistično pomembne ($p > 0,050$). V skupini odziva mladostnikov na stres se od šestih postavk pokažejo kot statistično pomembne tri, zato je hipoteza delno sprejeta.

Tabela 2: Razporeditev odgovorov za področje odziva na stres, primerjava med spoloma

Postavka	% odgovorov				%
	Nikoli	Včasih	Pogosto	Zmeraj	
Redno spanje					
Ž; n = 232	3,9	20,35	36,8	38,95	100
M; n = 186	5,38	19,35	40,86	34,41	100
Čas za sprostitev					
Ž; n = 232	1,3	29,87	38,1	30,73	100
M; n = 186	3,23	18,82	34,41	43,54	100
Sprejemanje stvari, ki se jih ne da spremeniti					
Ž; n = 232	4,76	37,23	42,42	15,59	100
M; n = 186	4,84	38,17	44,62	12,37	100
Ukvarjanje z aktivnostmi, ki so mi všeč					
Ž; n = 232	0	13,42	45,45	41,13	100
M; n = 186	1,61	6,45	44,09	47,85	100
Razmišljanje o lepih stvareh					
Ž; n = 232	3,46	27,71	38,1	30,73	100
M; n = 186	9,14	35,48	36,56	18,82	100
Pogovor o problemih in rešitvah zanje					
Ž; n = 232	1,73	13,42	33,77	51,08	100
M; n = 186	6,45	34,95	38,71	19,89	100

n = velikost vzorca

Hipoteza 2: Prehranjevalne navade mladostnikov se razlikujejo glede na spol.

Kot je razvidno iz Tabele 3, je neodvisni t-test pokazal statistično pomembno razliko med dekleti in fanti pri uživanju sadja in rednem pitju vode ($p < 0,05$). Aritmetič-

na sredina (M) kaže, da dekleta pogosteje zaužijejo večjo količino sadja ($M = 2,60$). Iz Tabele 4 lahko vidimo, da zmeraj zaužije 2–4 obroke sadja na dan 16,45 % deklet in le 6,99 % fantov. Ravno nasprotno pa se pokaže pri rednem pitju vode, pri čemer so fantje bolj dosledni ($M = 3,16$). Vsak dan popije 6 kozarcev ali več vode 44,62 % fantov in le 35,06 % deklet. Pri ostalih postavkah pa je $p > 0,050$, kar pomeni, da razlika med spoloma ni statistično pomembna pri izogibanju sladkarijam, izbiri izdelkov z nižjo vsebnostjo maščob, uživanju zelenjave in uživanju raznovrstnega mesa. Prav tako se statistično pomembna razlika ne pokaže pri vsakodnevem zajtrkovanju.

V tabeli 3 predstavljeni rezultati glede prehranjevalnih navad mladostnikov so zaskrbljujoči, saj se sladkarijam in drugi sladki hrani zmeraj izogiba samo 2,16 % deklet in 3,76 % fantov; samo 7,36 % deklet in 4,30 % fantov zmeraj izbira izdelke z nižjo vsebnostjo maščob; zmeraj zajtrkuje samo 32,46 % deklet in 37,10 % fantov; zmeraj uživa 3–5 obrokov zelenjave na dan samo 8,23 % deklet in 6,99 % fantov.

Tabela 3: Ocena postavk prehranjevalnih navad z ozirom na spol, primerjava med spoloma (t–test za neodvisne vzorce)

Postavka	Aritmetična sredina (M)		t	p
	Ž	M		
Izogibanje sladkarijam	2,02	1,99	0,455	0,649
Izbira izdelkov z nižjo vsebnostjo maščob	1,99	1,84	1,685	0,093
Zajtrkovanje	2,66	2,67	-0,039	0,969
Uživanje sadja	2,60	2,37	2,899	0,004
Uživanje zelenjave	2,21	2,10	1,433	0,152
Uživanje različnih vrst mesa	3,39	3,42	-0,416	0,677
Redno pitje vode	2,91	3,16	-2,583	0,010

Od sedmih postavk iz skupine prehranjevalnih navad se pokažeta statistično pomembni razliki med spoloma samo pri dveh postavkah, zato hipotezo kot celoto ovržemo.

Tabela 4: Razporeditev odgovorov glede prehranjevalnih navad, primerjava med spoloma

Postavka	% odgovorov				% skupaj
	Nikoli	Včasih	Pogosto	Zmeraj	
Izogibanje sladkarijam					
Ž; n = 232	20,35	59,31	18,18	2,16	100
M; n = 186	25,81	53,23	17,20	3,76	100
Izbira izdelkov z nižjo vsebnostjo maščob					
Ž; n = 232	35,06	38,1	19,48	7,36	100
M; n = 186	40,00	38,17	16,13	5,70	100
Zajtrkovanje					
Ž; n = 232	16,02	34,2	17,32	32,46	100
M; n = 186	19,89	30,65	12,36	37,10	100
Uživanje sadja					

Ž; n = 232	5,63	45,45	32,47	16,45	100
M; n = 186	9,14	51,61	32,26	6,99	100
Uživanje zelenjave					
Ž; n = 232	16,02	54,98	20,77	8,23	100
M; n = 186	22,58	52,15	18,28	6,99	100
Uživanje različnih vrst mesa					
Ž; n = 232	5,19	11,69	22,08	61,04	100
M; n = 186	3,76	9,68	26,88	59,68	100
Redno pitje vode					
Ž; n = 232	10,39	22,94	31,6	35,07	100
M; n = 186	4,3	20,43	30,65	44,62	100

n = velikost vzorca

5 Razprava

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kakšno je vedenje mladostnikov v zvezi s skrbjo za zdravje, in sicer na področju prehranjevalnih navad in na področju odziva na stres. Zanimalo nas je, ali na teh področjih obstajajo pomembne razlike med spoloma.

Delno smo lahko potrdili prvo hipotezo, da se odziv na stres razlikuje glede na spol. Statistično pomembna razlika se je pokazala pri dnevni sprostitvi, razmišljanju o lepih stvareh in pri pogovoru o svojih problemih in rešitvah zanje. Vsak dan si vzame čas za sprostitev le slaba polovica fantov in manj kot tretjina deklet. Obratno pa lahko trdimo, da dekleta večkrat razmišljajo o prijetnih stvareh, medtem ko to počne slaba petina fantov. Avtorica Pušnik (2002) v svoji raziskavi navaja, da so dekleta bolj odprta za pogovor o svojih težavah in rešitvah le-teh s svojimi bližnjimi. Do podobnih ugotovitev smo prišli tudi mi. Več kot polovica deklet se vedno pogovarja o problemih in rešitvah zanje s prijatelji, medtem ko to stori le slaba petina fantov. O tem je pisal že Long (1990), ki je trdil, da je odziv na stres odvisen od spola, saj naj bi se ženske v težavah obrnile na svojo družbo, medtem ko naj bi moški »utapljali« svoje težave v alkohol. Tri četrtine vseh anketiranih zmeraj ali pogosto spi 6-8 ur na noč. Skoraj 90 % mladostnikov pa zmeraj ali pogosto počne stvari, ki so jim všeč in v njih uživajo. Raziskava je pokazala, da mladostniki težko sprejemajo stvari, ki jih ne morejo spremeniti.

Zadovoljstvo, smisel in življenjski optimizem prinaša kakovostna poraba prostega časa. Pri uspešnem prilagajanju mladih na težave in spremembe igra prosti čas veliko vlogo in je pomemben blažilec stresa (Caldwell, 2005). Kakovostna izbira prostega časa zmanjšuje stres, pomaga k boljšemu obvladovanju različnih spretnosti, kakovostnejši izbiri prijateljev, užitku in sprostitvi. Vse to pozitivno vpliva na zdravje, dobro počutje in kakovost življenja (Specht et al., 2002). Pri načrtovanju učinkovite porabe prostega časa pa ima delovni terapevt posebno vlogo, saj je domena delovne terapije pomoč ljudem pri vključevanju v dnevne življenjske aktivnosti, kamor spada tudi poraba prostega časa. Tako lahko mladostnikom pomaga izbrati zanje pomembne aktivnosti in s tem preprečevati ali zmanjšati stres.

Ugotovili smo, da se prehranjevalne navade večinoma ne razlikujejo glede na spol. Statistično pomembna razlika se je pokazala samo pri zaužiti količini sadja in vode. Izkazalo se je, da dekleta dnevno pojedjo več sadja kot fantje. Tudi raziskava Prehransko vedenje in odnos dijakov do prehranjevanja (Štrajhar, 2013) je pokazala, da dekleta pogosteje uživajo sadje kot fantje. Nasprotno se je pokazalo pri dnevnem vnosu količine vode, saj to stori statistično pomembno več fantov kot deklet. Pri ostalih postavkah sicer ni statistično pomembnih razlik med spoloma, vendar so rezultati raziskave zaskrbljujoči. V naši raziskavi o uživanju zelenjave smo ugotovili, da samo 7 % dijakov in 8,2 % dijakinj dnevno zaužije 3–5 obrokov zelenjave. Sadje in zelenjava sta odličen vir vitaminov, mikroelementov in prehranskih vlaknin, zato sta za naše zdravje tako zelo pomembna.

Čeprav se priporoča vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, tudi rezultati druge raziskave (Jeriček et al., 2007) kažejo, da samo malo manj kot petina mladostnikov uživa sadje in zelenjavo vsaj enkrat na dan. Raziskava HBSC kaže, da 60 % mladostnikov sadja ne uživa redno, 75 % pa redno ne uživa zelenjave (Koprivnikar et al., 2012). Kljub pogostemu vsesplošnemu opozarjanju na pomen zajtrkovanja se je v naši raziskavi pokazalo, da zajtrk redno uživa le 34,5 % vseh anketiranih. Tudi Štrajhar (2013) je v svoji raziskavi ugotovil, da vsak dan zajtrkuje le 39,7 % vseh anketiranih. Rezultati kažejo tudi, da je v primerjavi z dijakinjami več dijakov, ki redno zajtrkujejo (Štrajhar, 2013). V mednarodnem merilu se slovenski mladostniki uvrščajo v sam vrh tistih, ki najpogosteje izpuščajo zajtrk. Izpuščeni zajtrki pa lahko zmanjšajo telesne in duševne zmognosti za kar 20 % (Gregorič, 2007). V raziskavi Prehransko vedenje in odnos dijakov do prehranjevanja (Štrajhar, 2013) so ugotovili, da različne vrste mesa enkrat tedensko in dva- do trikrat tedensko uživa več dijakov kot dijakinj. V članku Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanim vedenjem slovenskih mladostnikov (Artnik, 2011) navajajo rezultate svoje raziskave, ki kažejo, da meso prav tako vsakodnevno uživa več dijakov kot dijakinj. Mi pa smo z raziskavo ugotovili, da večina (60 %) mladostnikov zmeraj uživa različne vrste mesa, od tega več dijakinj kot dijakov. Skrb vzbujajoče je dejstvo, da vsak dan ali celo večkrat na dan sladkarije uživa kar 25 % mladostnikov (Artnik et al., 2011). V naši raziskavi se sladkarijam in drugi sladki hrani nikoli ne izogiba 3 % anketiranih, pogosto pa 18 %. Posledice takih nezdravih prehranjevalnih navad v kombinaciji z gibalno neaktivnostjo so lahko bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka, diabetes tipa II in druge kronične bolezni (WHO, 2003).

6 Zaključek

Mladostništvo predstavlja enega izmed ključnih prehodov, ko pride do največjih življenjskih sprememb (WHO, 2015). V tem obdobju pridobljeno vedenje vpliva na zdravje in kvaliteto življenja v odrasli dobi (Khan, 2000). Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšno je vedenje mladostnikov glede skrbi za zdravje na področju prehranjevalnih navad in na področju obvladovanja stresa.

Glede na izsledke iz naše raziskave in po pregledu literature lahko trdimo, da se mladi kljub množičnemu ozaveščanju in promociji zdravega načina življenja še vedno ne zavedajo pomena zdravega prehranjevanja. Ugotovili smo, da dekleta pojedjo več sadja, medtem ko fantje popijejo več vode. V splošnem pa se prehranjevalne navade med spoloma ne razlikujejo. Delno se pokažejo razlike med spoloma na področju ravnanja s stresom. Dekleta več razmišljajo o lepih stvareh in se več pogovarjajo o svojih problemih in rešitvah zanje. Fantje pa si vzamejo več časa za sprostitve. Dosedanja spoznanja kažejo, da stresna situacija in nezdrav način prehranjevanja lahko prispevata k debelosti in raznim kroničnim obolenjem.

Zaradi vzorčenja, ki je potekalo glede na poznanstva s srednjimi šolami (bivše srednje šole raziskovalcev) in ne slučajno, bi izsledke naše raziskave težko posplošili na celotno slovensko populacijo mladostnikov. Standardiziran vprašalnik ALP-R2 je z 0,86 koeficientom Cronbach alfa precej zanesljiv, zato bi ga lahko uporabili tudi v prihodnje. Ob zaključku naše raziskave so se nam porajala vprašanja, kaj vse je vzrok za tak življenjski slog, na kakšen način lahko k dobremu počutju in zdravju še prispevamo delovni terapevti in kako bi lahko delovni terapevti z delovanjem na področju življenjskega sloga mladih dolgoročno doprinesli k blaginji v skupnosti.

Glede na to, da pridobljeno vedenje mladostnikov vpliva na zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih, je zanje zelo pomembna promocija zdravega življenjskega sloga. Prav na tem področju lahko veliko storijo delovni terapevti, tako da mladostnikom približajo primeren način prehranjevanja in jih naučijo, kako se morajo organizirati, da bodo imeli čas za vse obroke v dnevu in da bodo ti obroki količinsko in vsebinsko primerni. Prav tako je treba mlade naučiti strategij za obvladovanje stresnih situacij, jih spodbuditi k pogovoru in sprotne reševanju težav. Mlade moramo torej spodbujati k vključevanju v aktivnosti, ki krepijo njihovo zdravje in dobro počutje, odvrčajo pa jih od rizičnih situacij, ki bi lahko vodile v nezdrav življenjski slog.

Kristina Batič, Tamara Car, Natalija Job, Tomaž Stradar, Cecilija Lebar, MSc

The Response to Stress and Eating Habits among Adolescents

Adolescence is a period in human development between childhood and adulthood, which lasts from about 11 to 24 years of age (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). During this time, demands from the external environment (Khan, 2000), which are conditioned by social, cultural and economic factors influencing the creation of a lifestyle of the individual (Starc and Kovač, 2007), increase. If the destructive behaviour is recognized and amended in adolescence, we could avoid many risk behaviour, which leads to unhealthy lifestyle (Wang et al., 2009). This is why it is important to understand and promote a healthy lifestyle. We can define a healthy lifestyle as a set of health-promoting behaviour such as positive life approach, well-being, self-fulfilment and prevention behaviour (Pender et al. 2010). The promotion of a healthy lifestyle emphasises regular exercise, healthy diet, stress management, spiritual life and good

relationships (Hsiao et al., 2013; Martin et al., 2014). In today's world, stress has become a part of life. Although the exposure to some stressful events is considered as a normal part of development, stressors pose a potential threat to the well-being and healthy development of adolescents (Grant et al., 2003). Due to changes in relation to adult authority, from which the youngsters are becoming more independent at the transition to adolescence, the number of events that require coping with stress also increases. In this period, at the same time, increases the use of less tailored strategies to deal with stress, such as drug abuse, excessive eating or weight loss, etc. (Bryne et al., 2007). It is also concerning that young people, due to the current good health, often underestimate the importance of a balanced diet and active lifestyle. Unhealthy eating is one of the key characteristics of an unhealthy lifestyle, that could result in numerous diseases of the modern era (Modic et al. 2011). In the study of Habajec and Hoyer (2002), they found out that the eating habits of high school students are poor, since most of them enjoying meals irregularly. Also, students devote too little attention to fruits, vegetable, cereals and cereal products when choosing their meals (Habajec and Hoyer, 2002). To avoid health damaging behaviour among young people, it is important to promote a healthy lifestyle. Occupational therapy is one of the leading health professions in this field and it uses the Model of Human Occupation (MOHO) for this cause. The concept of MOHO model is the interaction between an individual's characteristics and the environment (Kielhofner, 2008). According to the World Health Organization (WHO, 2004), lifestyle is the most important component that contributes to the quality of one's life. It is also one of the most important objectives of occupational therapy.

To examine the theoretical concept and the development of hypothesis, we used the method of literature review. We also conducted an empirical research in the form of survey by using the standardised questionnaire Adolescence Lifestyle Profile (ALP), which we translated into Slovene.

ALP was designed for the evaluation of healthy lifestyle behaviours in adolescents. The current version (ALP-R2[®]) consists of 44 items in 7 subscales: health responsibility, physical activity, nutrition, positive life perspective, interpersonal relations, stress management and spiritual health. In addition, the survey included the questions of the social demographic data.

The sample for statistical analysis included 446 secondary school students of both genders (232 women and 186 men). Their average age was 17.2 years. Participation in the survey was voluntary and anonymous.

The purpose of this study was to determine the behaviour of adolescents in correlation to healthy lifestyle, response to stress (stress management) and eating habits. We aimed to establish how stress management and eating habits differ by gender.

Adolescents' response to stress according to gender differs in 3 areas, so the hypothesis was partially confirmed. A statistically significant difference was found in daily relaxing, in thinking about pleasant things and in discussing about their problems ($p < 0.050$). The mean value showed that boys spend more time on relaxing ($M = 3.18$), while girls spend more time discussing their problems ($M = 3.34$) and thin-

king about pleasant things ($M = 2.96$). 51.08% of girls always discuss their problems with their friends, in contrast to 19.89% of boys. No statistically significant differences between genders were found in regular sleeping, accepting things that cannot be changed and doing things they like to do ($p > 0.050$).

A quality of spending free time brings people satisfaction and positive optimism in life. In adolescence, free time plays a huge role in the successful adaptation of youth to problems and changes, and it is an important buffer against stress (Caldwell, 2005). A quality range of free time reduces stress, helps with better management of various skills, higher-quality choice of friends, pleasure and relaxation. When planning quality leisure-time within the domain of occupational therapy, the occupational therapist has a special role in helping people engage in activities of daily living, including free time. The occupational therapist can help young people to choose the important activities and thereby prevent or even reduce stress.

The survey showed that eating habits do not differ according to gender. A statistically significant difference was found only in the intake of fruit and water ($p < 0.050$). The mean value showed that women ($M = 2.60$) eat more fruit per day than men do, however, the daily intake of water was higher in boys ($M = 3.16$) than in girls.

Our study also showed that only around the third of all respondents regularly consume breakfast, only 3% of respondents often avoid candy and other sugary foods and only 18% of respondents often choose food with lower fat content. There were no statistically significant differences in the intake of sugar, greasy food, vegetables and in consumption of various types of meat as well as in everyday breakfast.

Despite the large advertising about the importance of eating breakfast, the Koprivnikar's (2012) study showed that only 34.5% of all respondents regularly consume breakfast. In the international context, the Slovenian adolescents fall at the very top of those who frequently skip breakfasts. Skipping breakfast may result in reduced physical and mental capacity to as much as 20% (Gregorič, 2007). The study Dietary behaviour and attitude of students towards nutrition (Štrajhar, 2013) has found that different types of meat are eaten once a week and boys eat meat two to three times a week, which is more than girls. With our survey, we found out that the majority (60%) of young people still enjoy a variety of meat, of which more boys than girls. However, it is an alarming fact that every day or even several times a day, candy is consumed by as much as 25% of adolescents (Artnik, 2011). In our study, candy is always consumed by 3% of respondents, and often by 18% of respondents.

On the basis of our findings and the literature review, we have established that adolescents still do not realise the importance of healthy eating, in spite of a strong emphasis on raising awareness and promoting a healthy lifestyle. We found out that in general, eating habits between both genders do not differ significantly. Partially gender differences in dealing with stress are recorded. Girls are thinking more about beautiful things and talking more about their problems and their solutions, but boys take more time for relaxation.

Furthermore, the research showed a link between stress and eating habits in certain areas; however, we could not establish whether stress management affects eating habits or the other way around. But we do know that stress and unhealthy diet can consequently lead to obesity and various chronic diseases. The results of our study significantly differ from the results of similar studies because of the small sample of interviewees. In addition, the number of girls included in our research was higher than the number of boys, therefore, the result may not be representative for the young population in general. Both fields, eating habits and stress management, could be further explored in details and the data could be compared to other social demographic data, not only to the gender and academic success.

Given the fact that the behaviour acquired in adolescence affects health in the later stages of life, it is very important to promote a healthy lifestyle in adolescence. At the primary level of the preservation and strengthening of health, the therapists can do a lot to promote a healthy lifestyle. Therapists can draw the attention of young people to the appropriate diet and teach them how to organise the day, so that they would have time for all meals of the day. It is also important to teach young people strategies of coping with stress, to encourage them to an ongoing conversation and problem solving. In general, young people must be encouraged to the integration of activities that enhance their health and well-being, and at the same time discouraged from various risky situations that could lead to an unhealthy lifestyle.

LITERATURA

1. American Occupational Therapy Association. (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.). American Journal of Occupational Therapy, 62, No. 6, pp. 625–683.
2. Artnik, B., Drev, A., Drglin, Z., Fajdiga Turk, V., Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M. in Zupanič, T. (2011). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanim vedenjem slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
3. Byrne, D. G., Davenport, S. C. and Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). Journal of Adolescence, 30, pp. 393–416.
4. Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic. Br J Guid Counc, 33, No. 1, pp. 7–26.
5. Clark, F. A. (2000). The concepts of habit and routine: A preliminary theoretical synthesis. The occupational therapy journal of research: Occupation, Participation and Health, 20, No. 1, pp. 123–137.
6. DeVellis, R. F. (2012). Scale development: Theory and applications. Los Angeles: Sage. pp. 109–110.
7. Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D. and Halpert, J. A. (2003). Stressors and Child and Adolescent Psychopathology: Moving From Markers to Mechanisms of Risk. Psychological Bulletin, 129, No. 3, pp. 447–466.
8. Gregorič, M. (2007). Ocena kakovosti zajtrka v celodnevni prehrani srednješolcev. Ljubljana: Biotehnična fakulteta.
9. Habajec, T. in Hoyer, S. (2002). Prehranjevalne navade ljubljanskih srednješolcev. Obzornik zdravstvene nege, 36, št. 1, str. 45–49.

10. Hendricks, C. and Pender, N. (2001). Adolescence Lifestyle Profile (ALP-R2[®]). AL. Selma: The Adolescent Health Promotion Program, pp. 1–8.
11. Hsiao, Y. C., Chiang, Y. C., Lee, H. C. and Han, C. Y. (2013). Psychometric testing of the properties of the spiritual health scale short form. *Journal of Clinical Nursing*, 22, No. 21–22, pp. 2981–2990.
12. Jeriček, H., Lavtar, D. in Pokrajac, T. (2007) HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
13. Khan, A. (2000). Adolescents and Reproductive Health in Pakistan: A Literature Review. In: Shireen, S. I. (ed.). *Body, mind, and spirit in sexual health: national conference report*. Islamabad, Pakistan, February 13th to 15th, 2001.
14. Kielhofner, G. (2008). *Model of Human Occupation: Theory and application* (4th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
15. Koprivnikar, H., Drev, A., Jeriček Klajnšček, H. in Bajt, M. (2012). Z zdravjem povezana vedenja mladostnikov v Sloveniji – izziv in odgovori. Izhodišča za načrtovanje politik. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
16. 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*, 37, No. 2, pp. 185–194.
17. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
18. Martin, A., Saunders, D. H., Shenkin, S. D. and Sproule, J. (2014). Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, No. 3.
19. Modic, J., Berglez, S. in Beočanin, T. (2011). *Zdravje mladih: Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
20. Pender, N., Murdaugh, C. and Parsons, M. A. (2010). *Health promotion in nursing practice*. 6thed. Upper Saddle River: Pearson Education, Inc.
21. Pinar, R., Celik, R. and Bahcecik, N. (2009). Reliability and construct validity of the Health Promoting Lifestyle Profile II in an adult Turkish population. *Nursing Research and Practice*, 58, No. 3, pp. 184–193.
22. Pušnik, T. (2002). Nekateri indikatorji duševnega zdravja dijakov GESŠ. *Psihološka obzorja*, 11, št. 1, str. 79–96.
23. Specht, J., King, G., Brown, E., Foris, C. (2002). The importance of leisure in the lives of persons with congenital physical disabilities. *Am J Occup Ther* 56, No. 4, pp. 436–445.
24. Starc, G. in Kovač, M. (2007). Življenjski slogi otrok in mladine med izbiro in določenostjo. V: Kovač, M. in Starc, G. (ur.). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologinjo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 29–33.
25. Škof, B. in Stergar, E. (2010). Izrazoslovje – pojasnitev nekaterih pojmov, povezanih s športno dejavnostjo. V: Škof, B. (ur.). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 25–43.
26. Štrajhar, P. (2013). *Prehransko vedenje in odnos dijakov do prehranjevanja*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
27. Truden-Dobrin, P. (2009). Kazalniki zdravja mladostnic in mladostnikov. *Farmacevtski vestnik*, 60, št. 4, str. 223–225.
28. Vidrih T. (2007). *Kultura pitja slovenskih srednješolcev*. Magistrsko delo. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo.
29. Wang, D., Ou, C. Q., Chen, M. Y. and Duan, N. (2009). Health-promoting lifestyles of university students in mainland China. *BMC Public Health*. 9, No. 9, pp. 379.
30. WHO (2003). *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert consultation, Technical Report Series 916*, Geneva. Pridobljeno dne 20. 1. 2016 s svetovnega spleta: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>.

31. World Health Organization (2015). Adolescent development. Pridobljeno dne 10. 1. 2016 s svetovnega spleta: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/.
32. World Health Organization. (2004). The WHO cross-national study of health behaviour in school-aged children from 35 countries: findings from 2001–2002.

Kristina Batič, študentka Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani.

E-naslov: kristina.batic@gmail.com

Tamara Car, študentka Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani.

E-naslov: tamara.car92@gmail.com

Natalija Job, študentka Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani.

E-naslov: natalija.job@gmail.com

Tomaž Stradar, študent Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani.

E-naslov: tomaz.stradar@gmail.com

Mag. Cecilija Lebar; višja predavateljica delovne terapije na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani.

E-naslov: cecilija.lebar@zf.uni-lj.si