
Moksleivių patiriamas psichologinis stresas, jo sąsajos su galvos skausmais

D. Jančiauskaitė*
E. Jurolaica*
J. Kaladžinskaitė*
J. Grikinienė**

*Vilniaus universiteto
Medicinos fakultetas

**Vilniaus universiteto
Medicinos fakultetas,
Vaikų ligų klinika,
Vaikų liginė VŠĮ Vilniaus
universiteto liginės
Santariškių klinikų filialas,
Vaikų neurologijos skyrius

Santrauka. Įvadas. Moksleiviai dažnai jaučia įtampą ir stresą. Įrodyta, kad ilgalaikis stresas gali sukelti įvairių sveikatos sutrikimų ir skausmų. Viena dažniausių moksleivių neurologinių problemų yra galvos skausmas. Pastebimas plintantis galvos skausmas, kuriam gali turėti įtakos moksleivių kasdienė psichologinė savijauta, patiriama įtampa ir stresas. Tyrimo tikslas – išanalizuoti Lietuvos moksleivių psichologinę savijautą, patiriamą stresą, galvos skausmų paplitimą ir jų sąsajas.

Tiriamieji ir tyrimo metodai. Atlikta anoniminė anketinė III–XII kl. moksleivių apklausa 14-koje Vilniaus ir Klaipėdos apskričių mokyklų 2014 m. sausio–vasario mėn. Užpildytos 838, analizuota 814 anketų.

Rezultatai. 24 % apklaustųjų moksleivių nurodė, kad dažnai patiria stresą, 73 % – kartais ir tik 3 % atsakė niekada nepatiriantys streso. Su amžiumi moksleiviai dažniau patiria įtampą ir stresą. Pradinukams įtampą dažniau sukelia patyčios, vyresniems – didelis krūvis mokykloje. Mergaitės patiria stresą dažniau nei berniukai, jį dažniau sukelia didelis krūvis mokykloje ir nesutarimai šeimoje.

Galvos skausmą yra patyrę 811 (99,6 %) apklaustųjų. 27 % moksleivių patiria dažnus galvos skausmus. Dažnus galvos skausmus daugiau patiria mergaitės ir vyresniųjų klasių mokiniai. Tie, kas dažnai jaučia įtampą ir stresą, patiria stipresnius ir dažnesnius galvos skausmus. Kuo geriau moksleiviai jaučiasi namuose ir mokykloje, tuo retesni ir silpnesni galvos skausmą jie patiria.

Išvados. Lietuvos moksleiviai dažnai patiria įtampą ir stresą. Galvos skausmų paplitimas tarp moksleivių didėja. Patiriama įtampa ir stresas yra susiję su stipresniais ir dažnesniais galvos skausmais.

Raktažodžiai: moksleivių galvos skausmas, moksleivių patiriamas stresas.

Neurologijos seminarai 2016; 20(68): 94–97

ĮVADAS

Galvos skausmas yra vienas iš dažniausių vaikų patiriamų skausmų [1]. Tai dažnas moksleivių skundas, dažniausiai nereikalaujantis sudėtingų tyrimų ir gydymo. Tačiau varginantis, dažnai pasikartojantis galvos skausmas gali lemti rimtesnes sveikatos problemas ir turėti neigiamos įtakos gyvenimo kokybei. Pasikartojantys galvos skausmai trukdo susikaupti, mokytis, praleidžiamos pamokos, veikia tarpusavio bendravimą su bendraamžiais. Atsižvelgiant į provokuojančius veiksnius, būtų tikslinga taikyti profilaktiką moksleivių galvos skausmo prevencijai ir taip sumažinti vaistų vartojimo poreikį. Kadangi galvos skausmai dažnėja tarp vaikų ir paauglių [2–4], svarbu nustatyti rizikos faktorius ir gyvenimo būdo įtaką tokių galvos skausmų atsiradimui.

Adresas:

Jurgita Grikinienė
Vaikų liginė VŠĮ Vilniaus universiteto liginės
Santariškių klinikų filialas, Vaikų neurologijos skyrius
Santariškių g. 4, LT-08406 Vilnius
Tel. (8 684) 11405, el. paštas jurgita.grikiniene@mf.vu.lt

DARBO TIKSLAS

Mūsų tyrimo tikslas – išanalizuoti Lietuvos moksleivių psichologinę savijautą, patiriamo streso vertinimą, galvos skausmų paplitimą, jų sąsajas.

TIRIAMIEJI IR TYRIMO METODAI

2014 m. sausio–vasario mėn. atlikta anoniminė anketinė III–XII kl. moksleivių apklausa 14-koje Vilniaus ir Klaipėdos apskričių mokyklų. Moksleiviams buvo pateikta originali anketa, apimanti klausimus apie jų patiriamą stresą, jo galimas priežastis, jų psichologinės savijautos vertinimą namuose ir mokykloje, patiriamus galvos skausmus, jų dažnį, intensyvumą. Užpildytos 838, analizuota 814 anketų. Analizuotos visiškai ir aiškiai užpildytos anketos. Tiriamuosius suskirstėme pagal lytį ir amžiaus grupes: pradinį, vidurinių ir vyresniųjų klasių moksleivius.

Duomenys apdoroti „MS Excel“ ir „SPSS 20.0“ programomis. Lyginant kategorinius kintamuosius tarp dviejų grupių, taikytas chi kvadrato testas. Pateikti kategorinių kintamųjų duomenų absoliutūs skaičiai (N), procentinė jų išraiška (%). Rezultatai vertinti statistiškai patikimais, kai $p < 0,05$.

REZULTATAI

Tyrime dalyvavo 814 8–19 m. amžiaus moksleivių. Amžiaus vidurkis – 14,4 ± 2,8 m. Apklausta 419 (51,5 %) mergaičių ir 395 (48,5 %) berniukai.

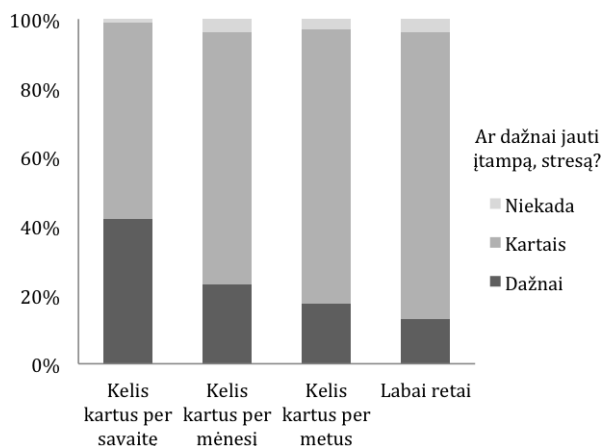
Moksleivių patiriamas stresas ir psichologinė būklė namuose ir mokykloje

Moksleivių patiriamos streso, įtampos ir psichologinės būklės namuose ir mokykloje vertinimo duomenys pateikti lentelėje.

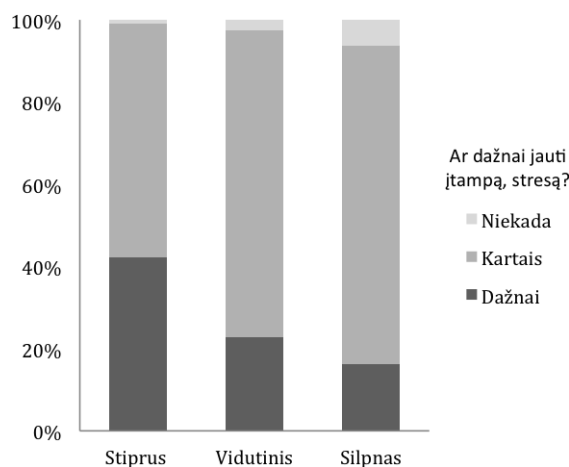
197 (24 %) moksleiviai nurodė, kad įtampą ir stresą patiria dažnai, kartais – 592 (73 %) apklaustieji ir tik 24 (3 %) nurodė to nepatiriantys niekada. Dažniau stresą teigė patiriantys mergaitės ($p < 0,001$). Vyresniųjų klasių moksleiviai stresą teigė patiriantys dažniausiai ($p < 0,001$).

Kaip dažniausią įtampos ir streso priežastį moksleiviai nurodė didelį krūvį mokykloje. Net 627 (77 %) moksleiviai teigė, kad stresą ir įtampą jiems sukelia didelis krūvis mokykloje, 179 (22 %) – nesutarimai šeimoje, 101 (12 %) – patyčios, 67 (8 %) – prasta finansinė būklė. Mergaitėms patikimai dažniau stresą kėlė didelis krūvis mokykloje ir nesutarimai šeimoje nei berniukams ($p < 0,02$). Vyresni moksleiviai patikimai dažniau stresą siejo su dideliu krūviu mokykloje nei jaunesni ($p < 0,001$). Pradinukams įtampą patikimai dažniau sukėlė patyčios (net 32 % jų nurodė patyčias kaip streso priežastį) ir prasta finansinė būklė, palyginti su vyresniaisiais ($p < 0,001$) (lentelė).

Dauguma apklaustųjų teigė, kad namuose jaučiasi gerai – 644 (79 %), prastai – tik 21 (3 %). Čia nenustatėme jokių patikimų su lytimi ar amžiumi susijusių skirtumų. Kad mokykloje jaučiasi gerai teigė 343 (42 %), vidutiniškai – 362 (45 %), prastai – 108 (13 %) moksleiviai. Patikimai



1 pav. Streso įtaka galvos skausmų dažniui



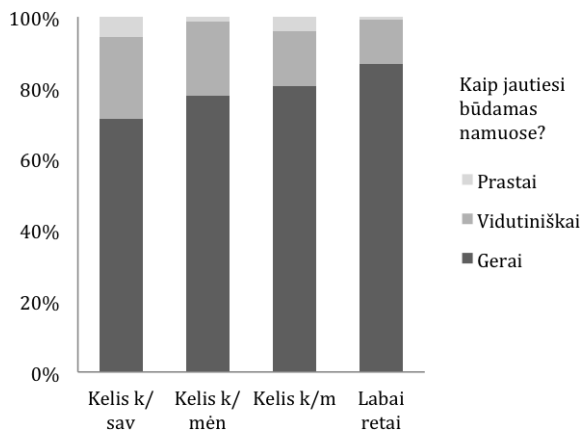
2 pav. Streso įtaka galvos skausmų stiprumui

Lentelė. Moksleivių patiriamas stresas ir psichologinė būklė namuose ir mokykloje

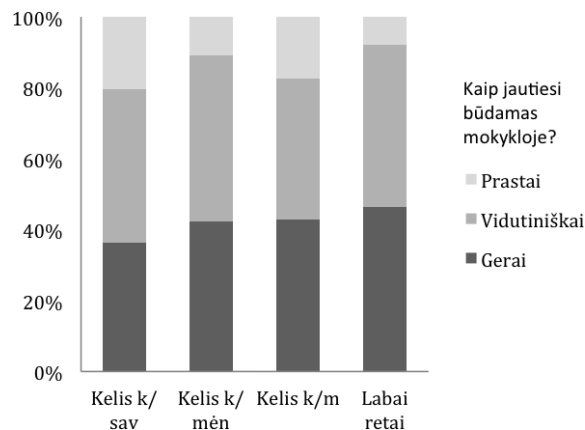
	Iš viso (N = 814)	Mergaitės (N = 419)	Berniukai (N = 395)	p reikšmė	Pradinių klasių moksleiviai (N = 115)	Vidurinių klasių moksleiviai (N = 232)	Vyresniųjų klasių moksleiviai (N = 467)	p reikšmė
Stresą patiria								
Dažnai	197 (24 %)	123 (29 %)	74 (19 %)	< 0,001*	11 (10 %)	42 (18 %)	144 (31 %)	< 0,001**
Kartais	592 (73 %)	289 (69 %)	303 (77 %)		100 (87 %)	182 (79 %)	310 (66 %)	
Niekada	24 (3 %)	7 (2 %)	18 (4 %)		4 (4 %)	7 (3 %)	13 (3 %)	
Stresą sukelia								
Didelis krūvis mokykloje	627 (77 %)	343 (82 %)	284 (72 %)	< 0,02*	55 (48 %)	176 (76 %)	396 (85 %)	< 0,001**
Patyčios	101 (12 %)	48 (11 %)	53 (13 %)		37 (32 %)	43 (19 %)	20 (4 %)	< 0,001**
Nesutarimai šeimoje	179 (22 %)	112 (27 %)	65 (17 %)	< 0,02*	23 (20 %)	53 (23 %)	101 (22 %)	
Prasta finansinė būklė	67 (8 %)	30 (7 %)	37 (9 %)		18 (16 %)	10 (4 %)	39 (8 %)	< 0,02**
Namuose jaučiasi								
Gerai	644 (79 %)	334 (80 %)	310 (78 %)		89 (77 %)	180 (77 %)	375 (80 %)	
Vidutiniškai	149 (18 %)	72 (17 %)	77 (20 %)		22 (19 %)	46 (20 %)	81 (17 %)	
Prastai	21 (3 %)	13 (3 %)	8 (2 %)		4 (4 %)	6 (3 %)	11 (3 %)	
Mokykloje jaučiasi								
Gerai	343 (42 %)	191 (46 %)	152 (39 %)	< 0,03*	42 (37 %)	71 (31 %)	230 (49 %)	< 0,001**
Vidutiniškai	362 (45 %)	184 (44 %)	178 (45 %)		61 (53 %)	122 (53 %)	179 (38 %)	
Prastai	108 (13 %)	44 (10 %)	64 (16 %)		12 (10 %)	38 (16 %)	58 (13 %)	

* – statistiškai reikšmingas skirtumas tarp mergaičių ir berniukų ($p < 0,05$),

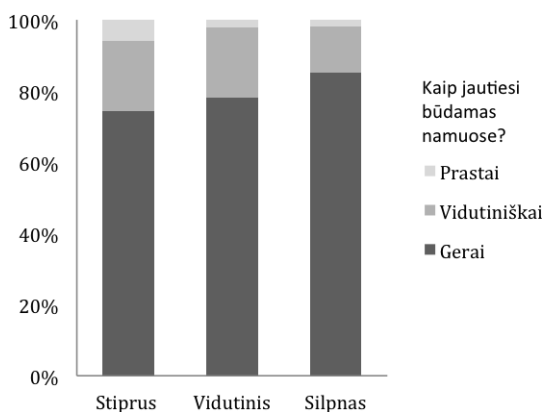
** – statistiškai reikšmingas skirtumas tarp amžiaus grupių ($p < 0,05$).



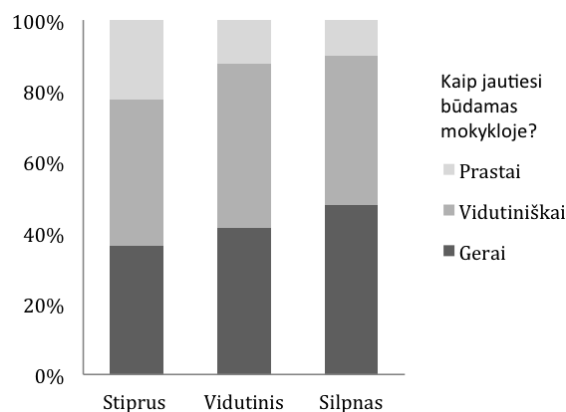
3 pav. Galvos skausmų dažnio priklausomybė nuo geros psichologinės būklės namuose



4 pav. Galvos skausmų dažnio priklausomybė nuo geros psichologinės būklės mokykloje



5 pav. Galvos skausmų stiprumo priklausomybė nuo geros psichologinės būklės namuose



6 pav. Galvos skausmų stiprumo priklausomybė nuo geros psichologinės būklės mokykloje

daugiau mergaičių, nei berniukų, nurodė mokykloje besijauciančios gerai ($p < 0,03$). Vyresniųjų klasių moksleiviai vertino savo būklę mokykloje geriausiai, lyginant su jaunesniais ($p < 0,001$) (lentelė).

Moksleivių patiriami galvos skausmai

Galvos skausmą patyrė 811 (99,6 %) apklaustųjų: 419 (52 %) mergaičių ir 392 (48 %) berniukai. Skausmo nepatyrė tik trys 14–16 m. amžiaus berniukai.

Teigė, kad galvą skauda kelis kartus per savaitę (dažnai) 216 (27 %), kelis kartus per mėnesį (vidutinio dažnumo) – 258 (32 %), kelis kartus per metus (retai) – 98 (12 %), labai retai – 239 (29 %) moksleiviai. Mergaitės patyrė dažnesnius galvos skausmus nei berniukai. Kad dažnai skauda galvą teigė 150 (36 %) mergaičių ir 66 (17 %) berniukai, $p < 0,001$, labai retai – 96 (23 %) mergaitės ir 143 (36 %) berniukai, $p < 0,001$. Labai retas galvos skausmas buvo dažnesnis pradinukams – 58 (50 %) nei vidurinių klasių moksleiviams – 70 (30 %) ir vyresniesiems – 111 (24 %), $p < 0,001$.

Patiriamo streso ir galvos skausmų sąsajos

Nustatėme, kad moksleiviai, dažnai jaučiantys įtampą ir stresą, patiria stipresnius ir dažnesnius galvos skausmus, $p < 0,001$ (1–2 pav.).

Kuo geriau moksleiviai jaučiasi namuose ir mokykloje, tuo retesni ir silpnesni jie patiria galvos skausmą, $p < 0,05$ (3–6 pav.).

REZULTATŲ APTARIMAS

Galvos skausmai yra plačiai paplitusi problema. Tai vienas iš dažniausių vaikų patiriamų skausmų [1]. Galvos skausmai dažnėja tarp vaikų ir paauglių [2–4]. 2010 m. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, 70 % mokyklinio amžiaus vaikų buvo patyrę galvos skausmą [5]. Pasaulyje atliktų tyrimų duomenimis, tarp 7 m. amžiaus moksleivių galvos skausmai nustatyti 37–51 %, o 15 m. – 57–82 % [4]. Mūsų tyrime 99,6 % mokyklinio amžiaus vaikų teigė patyrę galvos skausmą.

2010 m. tyrimo metu nustatytas dažnai pasireiškiančių galvos skausmų paplitimas Lietuvoje: tarp mergaičių – 12 %, o berniukų – 11 % [5]. A. Straube ir kt. duomenimis, 66–71 % 12–15 m. moksleivių galvos skausmus patiria bent kartą per 3 mėn., o 33–40 % – bent kartą per savaitę. Dažnai pasireiškiančių galvos skausmų paplitimas pasaulyje: Vokietijoje tarp 8 m. moksleivių jis nustatytas 9 %, tarp 15 m. moksleivių – 11 %; Kanadoje: tarp 12 m. moksleivių – 26 %, tarp 13 m. – 31 % [4]. Italijoje nustatytais galvos skausmų paplitimo duomenimis, tarp mokyklinio amžiaus moksleivių jis buvo 31,5 % [6]. Mūsų tyrimo duomenimis, 32 % moksleivių galvos skausmą patiria kelis kartus per mėnesį, o 27 % – kelis kartus per savaitę. Galvos skausmai dažniau pasireiškia mergaitėms ir vyresnio amžiaus vaikams. Taigi, tyrimų duomenys aiškiai atskleidžia plintančius moksleivių galvos skausmus visame pasaulyje.

Dažniausiai moksleiviai įvardija mokyklą kaip pagrindinį streso faktorių [7]. Paauglių jaučiamas stresas yra susijęs su galvos ir pilvo skausmais dažniau negu su kitais somatiniais simptomais [8, 9]. Mūsų tyrimo duomenimis, mergaitės patiria stresą dažniau nei berniukai ir jį dažniau sukelia didelis krūvis mokykloje. Vyresniems moksleiviams stresą dažniau nei jaunesniems sukelia didelis krūvis mokykloje. Pradinukams įtampą dažniau sukelia patyčios. Tyrimų duomenimis, patyčios didina galvos skausmų atsiradimo riziką [10, 11]. Mūsų tyrimo duomenimis, tie, kas dažnai patiria stresą, patiria stipresnius ir dažnesnius galvos skausmus, o kuo geriau moksleiviai jaučiasi namuose ir mokykloje, tuo retesni ir silpnesni galvos skausmą jie patiria. Taigi, stresas mokykloje – nustatytas lėtinio galvos skausmo rizikos faktorius [12], ką patvirtina ir mūsų tyrimas.

IŠVADOS

1. 100 % 8–19 m. mergaičių ir 99,2 % berniukų yra patyrę galvos skausmą.
2. 27 % moksleivių patiria dažnus galvos skausmus. Dažnus galvos skausmus daugiau patiria mergaitės ir vyresniųjų klasių mokiniai.
3. Su amžiumi moksleiviai dažniau patiria įtampą ir stresą.
4. Pradinukams įtampą dažniau sukelia patyčios, vyresniems – didelis krūvis mokykloje.
5. Mergaitės patiria stresą dažniau nei berniukai ir jį dažniau sukelia didelis krūvis mokykloje bei nesutarimai šeimoje.
6. Tie, kas dažnai jaučia įtampą ir stresą, patiria stipresnius ir dažnesnius galvos skausmus.
7. Kuo geriau moksleiviai jaučiasi namuose ir mokykloje, tuo retesni ir silpnesni galvos skausmą jie patiria.

Literatūra

1. Perquin CW, Hazebroek-Kampschreur AA, Hunfeld JA, Bohnen AM, van Suijlekom-Smit LW, Passchier J, van der Wouden JC. Pain in children and adolescents: a common experience. *Pain* 2000; 87(1): 51–8.
2. Sillanpää M, Anttila P. Increasing prevalence of headache in 7-year-old schoolchildren. *Headache* 1996; 36: 466–70.
3. Anttila P, Metsähonkala L, Sillanpää M. Long-term trends in the incidence of headache in Finnish schoolchildren. *Pediatrics* 2006; 117: e1197–201.
4. Straube A, Heinen F, Ebinger F, Kries R. Headache in school children: prevalence and risk factors. *Dtsch Arztebl Int* 2013; 110(48): 811–8.
5. Januškevičienė A, Vaitkaitienė E, Albavičiūtė E, Zaborskis A, Januškevičius V, Vaitkaitis D. Mokyklinio amžiaus vaikų galvos skausmų paplitimas ir sąsajos su šeimos socialine ir ekonomine padėtimi. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2011; 15(5): 336–42.
6. Cavestro C, Montrucchio F, Benci P, Pompilio D, Mandrino S, Cencio PG, Frigeri MC, Di Pietrantonj C. Headache prevalence and related symptoms, family history, and treatment habits in a representative population of children in Alba, Italy, 2014. *Pediatr Neurol* 2014; 51(3): 348–53.
7. Milde-Busch A, Blaschek A, Borggräfe I, von Kries R, Straube A, Heinen F. Is there an association between the reduced school years in grammar schools and headache and other health complaints in adolescent students? *Klin Padiatr* 2010; 222: 255–60.
8. Stansfeld SA, Matheson MP. Noise pollution: non-auditory effects on health. *British Medical Bulletin* 2003; 68: 243–57.
9. Reynolds MW, Wallace J, Hill TF, Weist MD, Nabors LA. The relationship between gender, depression, and self-esteem in children who have witnessed domestic violence. *Child Abuse Negl* 2001; 25(9): 1201–6.
10. Williams K, Chambers M, Logan S, Robinson D. Association of common health symptoms with bullying in primary school children. *BMJ* 1996; 313: 17–9.
11. Gini G, Pozzoli T, Lenzi M, Vieno A. Bullying victimization at school and headache: a meta-analysis of observational studies. *Headache* 2014. doi: 10.1111/head.12344.
12. Izmailova IG, Belopasov VV, Korolkova VS, Shvarts MN. Headache in the population of schoolchildren: prevalence, pattern, risk factors. *Gig Sanit* 2011; (6): 44–7.

D. Jančauskaitė, E. Juolaic, J. Kaladžinskaitė, J. Grikinienė

PSYCHOLOGICAL STRESS EXPERIENCED BY SCHOOL CHILDREN AND ITS RELATION WITH HEADACHES

Summary

Introduction. Stress is common among school children. Long lasting stress is associated with different health problems and pains. Headache is one of the most frequent types of pain experienced by children. Increasing prevalence of headaches is observed which may be caused by daily psychological condition and stress experienced by school children. The aim of the study was to evaluate psychological condition and stress experienced by Lithuanian school children, prevalence of headaches and their relationship.

Materials and methods. An anonymous survey was carried out among school children (age: 8–19 yr) in 14 different schools in Vilnius and Klaipeda regions in 2014. 838 questionnaires were collected and 814 were analyzed.

Results. 24% of respondents stated that they often experienced stress, 73% – sometimes, and only 3% – never. High school children felt tension and stress more frequently than younger pupils. High demands at school were the most common causes of stress among high school children and bullying was the most common cause of stress among primary school children. Girls were more likely to feel tension or stress than boys and the causes of stress were high demands at school and family disagreements and conflicts.

811 (99.6%) children had experienced a headache. 27% of school children had frequent headaches. Girls had more frequent headaches than boys. Older children had more frequent headaches than younger ones. Those who experienced stress more often were more likely to have more frequent and severe headaches. The better children felt at school and at home, the less frequent and severe headaches they experienced.

Conclusion. Stress is common among school children in Lithuania. The prevalence of headaches is increasing in school children. Headaches in school children are becoming more common. The frequency and intensity of headaches are strongly linked with stress.

Keywords: headache in school children, stress experienced by school children.

Gauta:
2016 05 01

Priimta spaudai:
2016 05 06