

**Katica Lacković-Grgin**

## **Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci**

**Naklada Slap, Zagreb, 2004., 283 str.**

---

Rijetko je koji pojam toliko “intuitivno” razumljiv kao što je pojam stresa. Razumljiv je na različitim jezicima, u različitim kulturama, razumiju ga ljudi različitih dobi i različitih skupina. Stres se pojavljuje kao predmet istraživanja od tehničkih preko biomedicinskih i društvenih do humanističkih znanosti. Svako ga područje definira na svoj način, pa se u suvremenoj literaturi nalaze mnogobrojne definicije i određenja pojma stresa.

U području psihologije proučavanju stresa posvećuje se iznimna pažnja. Godišnje se objavi preko tisuću znanstvenih i stručnih radova koji se bave ovim konstruktom. Pojam stresa vrlo često je obrađen u psihologijskim znanstvenim knjigama, udžbenicima i priručnicima za samopomoć. Pokušaji određivanja pojma stresa koji se susreću u suvremenoj literaturi, međutim, urodili su značajnim razlikama i neslaganjima. Katica Lacković-Grgin, kao voditeljica istraživačkoga tima, početkom 90-ih godina 20. stoljeća prionula je istraživanju stresa kako bi na metodološki osmišljen i sveobuhvatan način došla do odgovora o izvorima, posrednicima i učincima stresa u djece i adolescenata.

Mnogo je istraživanja u suvremenoj psihologiji i srodnim disciplinama koja proučavaju stres u djece i mladih. Djeca i adolescenti izloženi su brojnim i različitim stresorima – bolest, povreda, separacija, gubitak voljene osobe, fizičko i spolno zlostavljanje, zanemarivanje, nesreća, prirodna katastrofa, rat. Akademski i profesionalni stresor djeluju na ljude bez obzira na dob, ali u dječjoj i adolescentnoj populaciji ovo je djelovanje specifično i može imati dalekosežne posljedice.

Knjiga *Stres u djece i adolescenata* bavi se svim aspektima stresa u navedenoj dobi. Knjiga predstavlja pregled suvremenih spoznaja o stresu i rezultata istraživanja osnovnih varijabli iz kognitivnoga modela stresa, ali i prikaz posljedica stresa, kao i specifičnosti stresora i stresa u djetinjstvu i mladosti. Nastala je u okviru projekata “Okolinski stresori, medijatori i reakcije na stres” i “Osobni i okolinski faktori reakcija na stres”, kojim je skupina istraživača pod vodstvom Katice Lacković-Grgin proučavala stres učenika, studenata, nastavnika i roditelja, te značenje ličnosti u nastajanju stresa. U knjizi su prikazani rezultati iz značajnih svjetskih istraživanja, ali i oni dobiveni tijekom odvijanja ovih projekata.

U uvodnom poglavlju raspravlja se o adolescenciji iz perspektive razvojne psihologije, preispituje se stereotipno shvaćanje o “buri i stresu” u adolescenciji, te naglašava kako se u navedenom razdoblju javlja više negativnih osjećaja, koji se kod dijela adolescenata manifestiraju kao ponašajni i psihološki problemi.

U drugom poglavlju, *Različita shvaćanja stresa i njihove metodološke implikacije*, naveden je povijesni razvitak osnovnih koncepata stresa (Cannon, Selye, Cox, Lazarus). Analizirani su postojeći brojni modeli stresa i njihov međudodnos, a detaljnije su prikazani podražajni, reakcijski i kognitivni model stresa. Najopsežnije je prikazan poznati Lazarusov model stresa prema kojem je stres definiran kao negativna afektivna reakcija zasnovana na kognitivnoj procjeni situacije kao opasne ili prijeteće. Okolinski događaji sami po sebi nisu izvori stresa, nego su to procjene pojedinaca kako su događaji prijeteći, štetni ili izazovni. Osim ove primarne procjene, kroz sekundarnu procjenu pojedinci vrednuju različite strategije suočavanja. Prema modelu razlikuju se dvije osnovne strategije – suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Stres ostavlja neposredne i dugoročne učinke na kognitivnom, emocionalnom i socijalnom planu koji ponovno mogu biti izvori stresa. Cjelokupan model je transakcijski i podrazumijeva međusobnu zavisnost uključenih varijabli – osobnih i okolinskih značajki, medijacijskih procesa, te neposrednih i dugoročnih posljedica. U ostalim poglavljljima knjige prikazana su istraživanja koje je direktno ili indirektno potaknuo Lazarusov model.

Treće poglavlje, naslovljeno *Istraživanja osnovnih varijabli iz kognitivnog modela stresa i njihove međuzavisnosti*, započinje opisom osobnih varijabli u procesu stresa. Osobita je pozornost posvećena dimenzijama ličnosti iz pet-faktorskoga modela u procesu stresne reakcije. Navedena su najznačajnija istraživanja za svaku pojedinu dimenziju, te spolne razlike u relacijama između ličnosti i suočavanja. Osim pet-faktorskoga modela, autorica je prikazala istraživanja uloge nekih drugih stabilnih osobina ličnosti u procesu stresa. Opisan je lokus kontrole kao medijator u odnosu između stresnih događaja i mentalnoga zdravlja (Parkes). Konstrukt osobne čvrstoće kao bitan čimbenik u suočavanju sa stresom posebno je razrađen (Kobasa). Značajno mjesto zauzima samopoimanje, odnosno samopoštovanje u odnosu na reakcije na stresogene događaje (Markus, Demo, Stake). Najčešće kratkoročne posljedice suočavanja sa stresom su negativne afektivne reakcije, među kojima je najznačajnija anksioznost (Spielberger, Endler). Na pregledan i jasan način opisani su tipovi ličnosti i njihova moguća veza s pojavom i razvitkom psihosomatskih bolesti (Friedmann i Rosenman).

Slijedi pregled istraživanja o okolinskim i medijacijskim varijablama u procesu stresa. Posebno zanimljiv i informativan dio je poglavlje koji se bavi ulogom socijalne podrške. Prikazana su istraživanja dimenzija socijalne podrške i njihove izraženosti u procesu stresa, te posebice funkcije socijalne podrške. Iako nalazi konzistentno potvrđuju direktan pozitivan učinak, novija istraživanja izvješćuju o povezanosti socijalne podrške i s pozitivnim i s negativnim ishodima stresa. Pretpostavlja se kako neke osobne varijable (asertivnost, negativni afektivitet) imaju posredujuću ulogu između socijalne podrške i ishoda.

Sljedeći dio poglavlja posvećen je medijacijskim varijablama u procesu stresa. Posebno valja istaknuti dio u kojem su opisani svi značajniji instrumenti za mjerenje suočavanja sa stresom kod odraslih osoba, te kod djece i adolescenata. (CQ, WCCL, WCQ, CSI, COPE, CISS, A- -COPE, USSSS, SRC, The Kidcope checklist, CI, LECL, CCSC, BISC, ACOPS). Instrumenti su prikazani vrlo pregledno i informativno prateći jedinstvenu strukturu: naziv instrumenta, autori i godina nastanka, namjena, broj čestica, faktorska struktura te psihometrijske karakteristike. Naglašeno je kako treba voditi računa o kulturalnoj prilagodbi instrumentarija. Ovaj dio knjige bit će posebno koristan istraživačima u području stresa jer omogućuje izvrstan pregled i odabir instrumentarija. Zanimljiva je i rasprava o vrstama suočavanja, te dubiozna pozicija strategije izbjegavanja koju neki autori svrstavaju u strategiju suočavanja dok je drugi potpuno zanemaruju. Nadalje, autorica naglašava razliku između strategija koje koriste odrasli i onih koje koriste djeca i mlađi adolescenti, koji su daleko više ovisni o okolini i kognitivnom razvoju. Stoga su za djecu razvijeni instrumenti koji uvažavaju posebnosti dječjega načina suočavanja.

Zadnji dio poglavlja bavi se ishodima ili posljedicama stresa. Od posljedica stresa navedeni su dobrobit, depresija i posttraumatski stresni poremećaj. Pojam dobrobiti različito se operacionalizira. Neki autori pod njim podrazumijevaju samo tjelesno zdravlje dok drugi ovim pojmom označavaju subjektivnu kvalitetu života, sreću i opće životno zadovoljstvo. Prikazana su brojna istraživanja, poglavito u području suočavanja s tjelesnom bolešću, koja su kao ishodnu varijablu imala upravo dobrobit. U dugoročne posljedice stresa ubrajaju se i negativni učinci na mentalno zdravlje, prije svega anksioznost i depresija. Autorica daje pregled niza istraživanja koja su depresiju promatrala kao ishod stresa iako vrlo oštroumno i kritički upozorava na cirkularnost događaja u procesu stresa. Depresija kao ishod ne znači nažalost i završetak stresne reakcije, nego postoji povratna sprega depresije s nekim od medijatora ili moderatora toga procesa. U knjizi se govori i o posttraumatskom stresnom poremećaju koji se definira kao reakcija na traumatski događaj, a prikazana je i detaljna klinička slika i istraživanja koja su se bavila pojedinim aspektima ovoga sindroma.

Četvrto poglavlje ima naziv *Stres u djetinjstvu i mladosti*. Poglavlje započinje iznimno važnim razmatranjima o etičkim i znanstvenim problemima istraživanja stresa u mladima. Ponekad se znanstveni i etički ciljevi međusobno isključuju, pa je u istraživanjima nužna visoka osjetljivost i kritičnost istraživača kako se ni na koji način ne bi ugrozila dobrobit djece. Poglavlje se nastavlja razmatranjem teorijskih i empirijskih osnova istraživanja stresa u mlađim dobnim skupinama. Istraživanja su pratila smjernice proučavanja stresa u odrasloj dobi uz poštivanje specifičnosti razvojnih razdoblja, spolnih razlika i okolinskih čimbenika. Značajan korpus istraživanja u dječjoj dobi bavi se otpornošću na stres jer se uočilo kako djeca često ne pokazuju negativne ishode iako su izložena visokim razinama stresa i opterećenjima brojnih rizičnih čimbenika. Čini se da je tijekom djetinjstva odnos ranjivosti i otpornosti relativno uravnotežen. Autorica je mišljenja kako ranjivost i otpornost nisu zasebni i jedinstveni konstrukti, nego se sastoje od osobina djeteta, obiteljskih i širih socijalnih karakteristika. U daljnjem tekstu prikazani su biološki

i socijalni korelati stresa u djece i adolescenata shvaćeni kao izvori, ali i ishodi stresa. Tjelesna bolest je, primjerice, posljedica stresa, ali ujedno je i izvor stresa. Još je bolji primjer spolno sazrijevanje koje može samo po sebi biti izvor stresa, ali to može postati i radi socijalnoga značenja koje mu se pridaje. Daljnji tekst je posvećen odnosu različitih tjelesnih bolesti (kroničnih bolesti kao što su dijabetes, anemija, karcinom, AIDS, te akutnih stanja kao što su ozljede) i relevantnih varijabli koje sudjeluju u moduliranju stresne reakcije kao što su odnosi u obitelji, odnosi s vršnjacima, nada, bol, mentalno zdravlje. Iscrpan pregled raznovrsnih istraživanja iz ovoga područja omogućit će čitateljima uvid u problematiku odnosa tjelesnoga, psihičkoga i socijalnoga aspekta funkcioniranja u dječjoj i adolescentnoj dobi. Slijedi intrigantni dio o spolnom razvoju i stresu kod adolescenata s posebnim osvrtom na nepovoljnu ulogu ranoga, odnosno kasnoga sazrijevanja na prilagodbu. Poseban je dio posvećen povezanosti razine spolnih hormona i stresnih i inih reakcija djece i adolescenata.

Socijalni korelati stresa prikazani su kroz uvažavanje različitih obilježja ekološkoga sustava u kojem mladi žive. Najbliži sloj je mikrosustav čije su sastavnice obitelj, obrazovne ustanove, vršnjaci u susjedstvu, vjerske zajednice. Egzosustav (školske, gradske i državne vlasti, radno mjesto roditelja) također mogu biti izvori stresa jer iz njih potječu odluke koje mogu utjecati na živote djece i mladih. Makrosustav djeluje preko tradicije, kulture i supkulture u kojoj žive. Autorica najprije obrađuje obiteljski kontekst kao najutjecajniji dio mikrosustava koji moderira sve ostale interakcije djeteta s okolinom. Kroz Bowlbyjevu teoriju privrženosti prikazan je utjecaj separacije i gubitaka bliskih osoba kao snažnih izora stresa u djetinjstvu. U skladu s polaznom postavkom o ravnoteži između ranjivosti i otpornosti u dječjoj dobi, autorica daje pregled empirijskih dokaza o brojnim zaštitnim čimbenicima koji čuvaju djecu od nepovoljnih ishoda i nakon što su izložena gubicima. U slučaju smrti roditelja, široka mreža obiteljske podrške, sposobnost preostalog roditelja da usmjeri svoj i djetetov život k budućnosti, realno poimanje smrti i podrška vršnjaka, predstavljaju zaštitne čimbenike. U djetinjstvu i mladosti separacije i gubici pogađaju mlade daleko češće zbog razvoda roditelja, nego zbog smrti ili bolesti. Izloženost roditeljskim sukobima izazivaju kod djece svih dobnih skupina značajne emocionalne i ponašajne probleme. Prikazan je široki spektar istraživanja uloge razvoda braka na emocionalnu stabilnost bivših supružnika i djece, roditeljske vještine, obrazovne ciljeve mladih, smetnje u ponašanju i slično.

Slijedi dio o zanemarivanju i zlostavljanju djece, pri čemu su prikazana istraživanja o emocionalnom zanemarivanju, te tjelesnom i seksualnom zlostavljanju. Iako rezultati istraživanja konzistentno potvrđuju negativne posljedice, postoje spoznaje koje govore i o pozitivnim ishodima, te identificiranim čimbenicima koji pojačavaju otpornost na stres. Autorica ponovno inzistira na prikazivanju pozitivnih mogućnosti, čime potvrđuje humanističku orijentaciju koja se očituje kroz svaku rečenicu u tekstu.

Poglavlje završava pregledom istraživanja o stresu koji se javlja u školskom i vršnjačkom kontekstu te u širem društvenom kontekstu. Iz odabira istraživanja jasno

se može iščitati autoričino dugogodišnje iskustvo u znanstvenom radu s ovom dobnom skupinom jer su dosljedno prikazana istraživanja svih relevantnih varijabli povezanih sa stresom: kompetitivnost koja proizlazi iz školskih zahtjeva, ispitna anksioznost, normativni prijelazi u školskom sustavu, koji pokrivaju čitav raspon od osnovnoškolske do sveučilišne prilagodbe, odnosi s vršnjacima (odbačenost, osamljenost, ljubomora, stigmatizacija radi neke osobine). Mladi su izloženi brojnim i različitim stresorima, ali imaju kako osobne tako i okolinske resurse koji im pomažu u prilagodbi i prevladavanju poteškoća. Isticanje snaga, a ne samo slabosti, pomoći će čitateljima razumjeti složenost čitavoga procesa prilagodbe i omogućiti usmjeravanje vlastitih istraživačkih i/ili intervencijskih programa k pozitivnim ishodima. Zadnji dio knjige posvećen je stresu koji proizlazi iz širega društvenog konteksta – nezaposlenosti, životu i opasnosti (siromaštvo, ulično nasilje, rat, terorizam, izbjeglištvo). Između brojnih prikazana su istraživanja koja su se bavila posljedicama traumatizacije djece u Domovinskom ratu.

Budućem čitatelju knjige svakako treba skrenuti pažnju na opsežnu bibliografiju u kojoj se mogu naći svi relevantni naslovi iz područja istraživanja stresa dok kazalo autora i kazalo pojmova omogućuje lakše pronalaženje podataka. Istaknula bih da je riječ o knjizi koja sažima višegodišnje znanje i iskustvo u znanstveno-istraživačkom radu koje je bilo posvećeno stresu kod djece i mladih. Sistematizirana građa i obilje podataka studentima i istraživačima olakšat će upoznavanje s problematikom. Svakako bit će pomoć i stručnjacima, u prvom redu školskim i kliničkim psiholozima, koji osmišljavaju intervencijske programe za pomoć djeci i mladima. Za nadati se kako će ova knjiga doživjeti i sljedeća izdanja.

**Nataša Jokić-Begić**

Zagreb