

UDK 159.944.4-056.1
159.942:159.944.4
<https://doi.org/10.53745/bs.93.3.3>
Primljeno: 3. 5. 2023.
Izlaganje sa skupa

STRES I OTPORNOST NA STRES

Dubravka MEDAK

Klinika za psihijatriju Vrapče
Bolnička cesta 32, 10 090 Zagreb
d_medak@yahoo.com

Sažetak

Psihološki stres je odnos između osobe i okoline, koji osoba procjenjuje kao vrlo zahtjevan ili odnos koji prelazi njezine mogućnosti i ugrožava njezinu dobrobit. Stresove možemo podijeliti prema intenzitetu na male svakodnevne stresove, velike životne stresove i traumatske životne stresove. Prema vremenu trajanja ti stresovi mogu biti akutni ili kronični. Tijekom procesa procjene samog stresa osoba pokušava prosuditi je li određen događaj iz okoline značajan za njezinu dobrobit ili nije. Razlikujemo procjenu zahtjeva ili primarnu kognitivnu procjenu i procjenu resursa ili sekundarnu kognitivnu procjenu. U primarnu procjenu se ubrajaju: procjena izazova, procjena prijetnje i procjena gubitka, odnosno štete. Sekundarna je procjena resursa. U resurse se ubrajaju: socijalni resursi, materijalni resursi i osobni resursi. Postoje dva načina suočavanja sa stresom: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na problem češće se koristi u situacijama u kojima osoba ima viši stupanj kontrole, dok se suočavanje usmjereno na emocije češće koristi u situacijama u kojima osoba ima niži stupanj kontrole.

Ključne riječi: psihološki stres, procjena zahtjeva, procjena resursa, suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije.

Riječ *stres* izvedenica je latinskog pridjeva *strictus*, što znači »stegnut, napet, uzak, tijesan«¹ i čini se da prilično dobro opisuje ono što obično i pomislimo kada čujemo riječ *stres*. Prema Lumsdenu² već se u 14. stoljeću ta riječ upotre-

¹ Aleksandra M. ROBINSON, Let's Talk About Stress. History of Stress Research, u: *Review of General Psychology*, Advance online publication, 2018, February 1., u: <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000137> (19. II. 2022.).

² D.P. LUMSDEN, Is the concept of »stress« of any use, anymore?, u: D. RANDALL (ur.), *Contributions to primary intervention in mental health. Working papers*, Toronto, 1981., 213-243; citirano prema: Richard S. LAZARUS – Susan FOLKMAN, *Stres, procjena i suočavanje*, Jastrebarsko, 2004., 2.

bljavala u značenju patnje, tegobe i neke neprilike, ali ne kao pojam koji je konceptualno razrađen.

Prije nego »uronimo« u veliko polje stresa u psihologiji potrebno je napomenuti da je riječ o pojmu koji je zaokupio interes mnogih disciplina te ga danas možemo pronaći u fiziologiji, medicini, kemiji, genetici, endokrinologiji, neuroznanosti, epidemiologiji, biologiji itd. Iako se kao termin prilično »udomaćio« u psihološkom miljeu, njegovo sustavno korištenje započelo je u fizici, točnije u mehanici. Možemo pretpostaviti da su ljudi već od početaka graditeljskog umijeća mogli imati neki naziv za ono što se danas u mehanici zove *stress* ili prevedeno na hrvatski *naprezanje*, što se može zaključiti iz uporabe materijala u izgradnji spomenika, zgrada, mostova, brodova i različitih naprava. Nažalost najveći dio znanja koji su sakupili stari Grci, Rimljani i drugi stari narodi izgubljen je tijekom ranog srednjeg vijeka. Prvi sačuvani zabilježeni zapisi sežu na prijelaz iz 15. u 16. stoljeće a riječ je o pokusima koje je obavljao Leonardo da Vinci vezanim za čvrstoću materijala.³ Nakon njega uz taj pojam veže se britanski fizičar Robert Hooke (1635. – 1703.), koji je 1678. godine objavio zakon linearne ovisnosti između naprezanja (*stressa*) i deformacija. U kratkim crtama Hookeov zakon opisuje ovisnost promjene oblika čvrstog tijela o djelovanju vanjske sile: »opterećenjem izazvano *naprezanje* σ tijela u obliku štapa ili žice razmjerno je relativno malenoj deformaciji ϵ , odnosno $\sigma = E\epsilon$ «⁴. Izgleda da je baš taj zakon bio značajan doprinos za povezivanje fizike i psihologije.

Pojam stresa o kojem govorimo danas u sklopu psihologije razvijen je iz radova i pionirskih doprinosa trojice znanstvenika: Claudea Bernarda, Waltera B. Cannona i Hansa Selyea.⁵ C. Bernard je bio francuski fiziolog koji je primijetio da »tijelo neprestano radi na održavanju stabilnog, dobro uravnoteženog unutarnjeg okruženja (1872.)«⁶. W. B. Cannon je bio američki fiziolog koji je, nadograđujući Bernardovu teoriju unutarnjeg okruženja, razvio koncept homeostaze (ravnoteže) i učinio ga popularnim napisavši knjigu pod naslo-

³ Usp. Bože PLAZIBAT – Ado MATOKOVIĆ – Vladimir VETMA, *Nauka o čvrstoći – skripta*, Sveučilište u Splitu, 2019., u: https://www.oss.unist.hr/sites/default/files/file_attach/Nauka%20o%20%C4%8Dvrsto%C4%87i%20-%20Bo%C5%BEe%20Plazibat%2C%20Ado%20Matokovi%C4%87%2C%20Vladimir%20Vetma.pdf (13. IX. 2022.).

⁴ Hookeov zakon, u: *Hrvatska enciklopedija*, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021., u: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=26102> (15. IX. 2022.).

⁵ Usp. Siyu LU – Fang WEI – Guolin LI, The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system, u: *Cell Stress*, 5 (2021.) 6, 76-85.

⁶ Alexandra M. ROBINSON, Let's Talk About Stress. History of Stress Research.

vom *The Wisdom of the Body* (*Mudrost tijela*; 1932).⁷ Cannon je uvidio da je održavanje unutarnje ravnoteže izuzetno važno za organizam i da će svako odstupanje od te unutarnje ravnoteže aktivirati procese unutar tijela koji bi trebali dovesti do vraćanja u stanje ravnoteže. Tu dolazimo do posljednjeg spomenutog znanstvenika H. Selyea, koji je bio mađarsko-kanadski endokrinolog. U svojem radu opazio je da kod ljudi postoji skup simptoma koji se javljaju kao odgovor na kroničnu bolest. Slična opažanja poslije je uočio u laboratoriju rađeci sa životinjama. U početku je (oko 1940.) taj skup simptoma nazvao »općim adaptacijskim sindromom«, ali je kasnije taj naziv zamijenio jednostavnijim izrazom »odgovor na stres«. Uočio je također da stres može biti negativan i u tom slučaju nazvao ga je *distres*, ali da također može biti i pozitivan te ga nazvao *eustres*.⁸ Time je želio ukazati na to kako unutar određenih granica stres može potaknuti osobu na prilagodbu, ali izvan tih granica postaje štetan.

Sva spomenuta znanja utkana su i u najnovije psihološke teorije o stresu. Tako Lazarus i Folkman (1984.) definiraju psihološki stres kao »poseban odnos između osobe i okoline, koji osoba procjenjuje kao vrlo zahtjevan ili kao odnos koji prelazi njezine mogućnosti i ugrožava njezinu dobrobit«⁹. S obzirom na zahtjeve i ograničenja ovog rada, pozabavit ćemo se samo stresnim podražajem, kognitivnom procjenom kao i specifičnim strategijama koje omogućavaju pojedincu, ali i zajednici, da postanu otporniji na stres, i to s gledišta kliničke psihologije.

Kad se promatra sam stresan podražaj, odnosno stresor, obično se uzimaju u obzir dvije dimenzije, a to su intenzitet i vrijeme trajanja. Prema intenzitetu stresovi se dijele na: 1) male svakodnevne stresove ili »gnjavaže«, 2) velike životne stresove i 3) traumatske životne stresove.¹⁰ U male svakodnevne stresove mogu se uvrstiti događaji poput prometne gužve, sitnih kvarova u kućanstvu, nedostatka vremena za obavljanje nekih manje važnih obveza itd. Veliki životni stresovi su, naprimjer, teške bolesti, smrt bliske osobe, gubitak zaposlenja, veliki materijalni gubitak, izloženost dugotrajnoj gladi, progonoštvo, potresi i epidemije. Većina ljudi uspije prevladati te stresove nakon nekog vremena, ali kod određenog broja ljudi ostaju trajne posljedice. Za razliku od

⁷ Usp. Kelvin J. A. DAVIES, Adaptive homeostasis, u: *Molecular Aspects of Medicine*, 49, (2016.) 1-7.

⁸ Usp. Sandor SZABO – Yvette TACHE – Arpad SOMOGYI, The legacy of Hans Selye and the origins of stress research. A retrospective 75 years after his landmark brief »Letter« to the Editor# of Nature, u: <https://doi.org/10.3109/10253890.2012.710919> (6. II. 2023.).

⁹ Richard S. LAZARUS – Susan FOLKMAN, *Stres, procjena i suočavanje*, 19.

¹⁰ Usp. Irena MATULOVIĆ – Tanja RONČEVIĆ – Joško SINDIK, Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja, 2012., 176, u: <https://hrcak.srce.hr/file/415136> (14. III. 2023.).

njih, traumatski životni stresovi mnogo su kompleksniji jer nadilaze mogućnost prikladnog suočavanja bez stručne pomoći. U njih se ubrajaju, naprimjer, zarobljeništvo, izloženost nasilju, silovanju, mučenju, prisustvovanje nasilju ili pogibiji bliske osobe. Ti stresovi mogu izazvati posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), koji je u DSM-5 (*Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje*, peto izdanje) svrstan u poremećaje vezane uz traumu i stresor,¹¹ a uključuju nametljiva i uznemirujuća sjećanja (noćne more, *flashback*), uporno izbjegavanje podražaja koji su vezani uz traumatski događaj te promjene raspoloženja (kao npr. iritabilnost) i promjene kognicije (kao npr. nemogućnost prisjećanja dijela događaja ili tjeka traumatskog događaja).

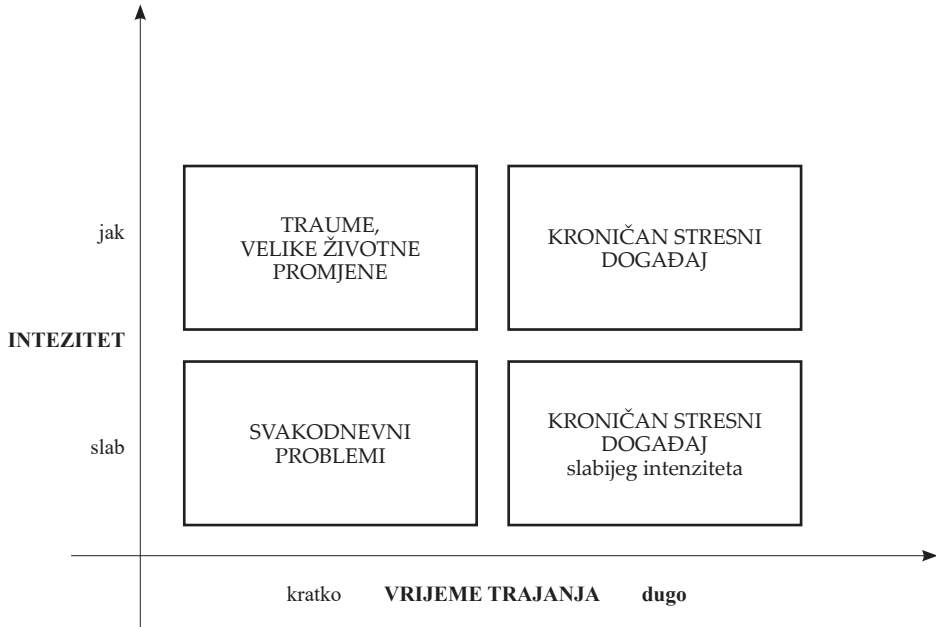
Prema vremenu trajanja stresove dijelimo na akutne i kronične. Akutan stres ukazuje na naglu promjenu u okolini koja zahtijeva naglu prilagodbu osobe. Može se raditi o bilo kakvoj iznenadnoj opasnosti, kao što su prometna nezgoda, jak prasak ili potres. Kroničan stres uzrokovan je trajnijom promjenom u okolini i osoba nije u mogućnosti »lako izaći« iz te situacije. U tu kategoriju ubrajaju se dugotrajan život u progonstvu ili u neimaštini, pandemija, zatim dugotrajno bezuspješno traženje posla i tomu slično. Kad se osoba nađe u stresnoj situaciji kroz dulje razdoblje, to ju može dovesti do osjećaja bespomoćnosti, krivnje, tjeskobe i slično.¹²

Kad ukrstimo te dvije dimenzije, prema Aldwinu,¹³ dobijemo podjelu stresnih događaja, koju prikazujemo na Slici 1. Iz te je slike vidljivo da prema stresoru imamo kategoriju s visokim intenzitetom stresa, ali kratim vremenom djelovanja u koju ulaze traumatski događaji i neke velike životne promjene (poput vjenčanja, rastave braka, rođenja djeteta, smrti supružnika, velikog potresa). Zatim također s visokim intenzitetom, ali i dugim trajanjem u koje se ubrajaju neka traumatska iskustva i velike promjene (poput zatočeništva u logorima, dugotrajne bolesti, ali i dugog vremena neizvjesnosti uzrokovanog npr. pojavom različitih epidemija poput COVIDA-19 ili rata). U kategoriji slabog intenziteta i kratkog trajanja su svakodnevni problemi ili »gnjavaže«, kao što je prometna gužva, neljubaznosti itd., te kronični događaji slabijeg intenziteta, kao što je npr. nerazumijevanje supružnika koje ne dovodi do intenzivnih svađa ili suživot s osobom koja stalno prigovara itd.

¹¹ Usp. AMERIČKA PSIHIJATRIJSKA UDRUGA, *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje*, Jastrebarsko, 2014., 271.

¹² Usp. Irena MATULOVIC – Tanja RONČEVIĆ – Joško SINDIK, *Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja*, 176.

¹³ Usp. Jasna HUDEK-KNEŽEVIĆ – Igor KARDUM, *Stres i tjelesno zdravlje*, Jastrebarsko, 2005., 21.



Slika 1. Podjela stresnih događaja (prema Hudek-Knežević i Kardum)¹⁴

Osobe se razlikuju prema načinu na koji reagiraju na pojedine stresove. Ono što se nekim osobama čini malim svakodnevnim stresom ili »gnjavažom«, za neke osobe može biti procijenjeno kao veliki stres. Već davno, prije dvije tisuće godina, osnova učenja rimskog filozofa Epikteta glasila je da čovjek nije uznemiren zbog samih stvari, nego zbog svog shvaćanja tih stvari.¹⁵ To »shvaćanje stvari« u psihologiji nazivamo *kognitivnom procjenom*. Tijekom tog procesa osoba pokušava ocijeniti je li određen događaj iz okoline značajan za njezinu dobrobit ili nije. Razlikujemo primarnu i sekundarnu kognitivnu procjenu. Nazivi bi nas mogli zavesti, upućujući na to da je primarna kognitivna procjena prva ili važnija, no nije tako. Obje se procjene mogu javljati istodobno, ili čak sekundarna prije primarne i obratno, a i tijekom vremena se nanovo izmjenjuju ovisno o tome kako se situacija mijenja. Tako da bi bilo vjerojatno prikladnije, kao što to predlaže Ralf Schwarzer, govoriti o *procjeni zahtjeva* (primarna procjena) i *procjeni resursa* (sekundarna procjena).¹⁶

¹⁴ Usp. *Isto*, 22.

¹⁵ Usp. EPICTETUS, *The Enchiridion*, V, 5, u: <https://archive.org/details/epictetus-the-enchiridion/page/5/mode/2up> (8. II. 2023.).

¹⁶ Ralf SCHWARTZER, Stress and coping resources. Theory and review, u: Ralf SCHWARTZER (ur.), *Advances in health psychology research*, Berlin, 1998.; citirano prema: Jasna HUDEK-KNEŽEVIĆ – Igor KARDUM, *Stres i tjelesno zdravlje*, 92.

Primarna je procjena zahtjevnosti, važnosti i stresnosti stresora. Lazarus i Folkman (2004.) govore o trima tipovima primarne procjene: 1) procjena izazova, 2) procjena prijetnje i 3) procjena gubitka ili štete.¹⁷ Izazov bi bile situacije koje za osobu predstavljaju mogućnost stjecanja određenih znanja, kompetencija koje bi utjecale na osobni razvoj. Ta se procjena javlja kada se radi o nekoj važnoj situaciji, a osoba smatra da ima sposobnosti da se suoči s tom situacijom. Za razliku od toga prijetnja osoba interpretira kao opasnost jer percipira da nema sposobnost da se suoči sa situacijom. Izazov i prijetnja nisu isključivi i tijekom vremena mogu se mijenjati. Procjena gubitaka ili štete veže se za ozljede ili smrt dragih osoba ili oštećenje imovine, ali i gubitak osjećaja vlastite vrijednosti i u tim okolnostima osoba može biti preplavljena osjećajima bespomoćnosti.

Sekundarna je procjena resursa, odnosno procjena »prikladnih mogućnosti suočavanja sa zahtjevima stresne situacije«¹⁸. U resurse se ubrajaju: 1) socijalni resursi (osobe koje mogu pružiti podršku), 2) materijalni resursi (novac koji nam je na raspolaganju) i 3) osobni resursi (sposobnosti koje imamo a koje su potrebne da se suočimo s novonastalom situacijom).

Nakon što osoba procjeni stresnu situaciju, nalazi se na »dobrom putu« da odredi način suočavanja s tom situacijom, odnosno da radi na otpornosti na stresnu situaciju. Lazarus i Folkman (2004.)¹⁹ razlikuju dva načina suočavanja sa stresom: 1) suočavanje usmjereno na problem i 2) suočavanje usmjereno na emocije.

U suočavanju usmjerenom na problem osoba pokušava promijeniti stresnu situaciju na način da ju analiziranjem pokušava riješiti. U tu strategiju ubrajaju se podjela problema na podprobleme koje je moguće rješavati, traženje informacija o samom problemu, pokušavanje rješavanja situacije razmatranjem drukčijih načina ponašanja kao i samom akcijom. Tako osoba može mijenjati samu situaciju npr. na način da se uključi u čišćenje grada nakon potresa ili može naučiti neke nove vještine, npr. kuhanje za veći broj ljudi koji su ostali bez krova nad glavom i slično, što će utjecati na to da se stresnoj situaciji smanji intenzitet.

S druge strane, suočavanje usmjereno na emocije smanjuje samu emocionalnu napetost i intenzitet emocija uključenih u stresni događaj. U tu kategoriju ubrajaju se otvoreno izražavanje emocija (plakanje, vikanje i slično), potiskivanje emocija ili možda izbjegavanje mišljenja o toj situaciji te »skretanje« misli na nešto drugo, minimaliziranje situacijskih učinaka (misli tipa »meni se

¹⁷ Usp. *Isto*, 92-93.

¹⁸ *Isto*, 93.

¹⁹ Usp. Richard S. LAZARUS – Susan FOLKMAN, *Stres, procjena i suočavanje*, 154.

to neće dogoditi, pa nije to ništa strašno«), traženje emocionalne podrške od drugih (grupe za podršku, župne zajednice), uočavanje pozitivnih strana situacije (»naučit ću nešto novo, bit ću jači nakon ovoga«) i tomu slično.

Kao što se već reklo za procjenu i ovdje se radi o procesu koji je promjenjiv, tako da se suočavanje mijenja ovisno o situaciji. Mijenjanje načina suočavanja može biti posljedica promjene u okolini (npr. zemlja više ne podrhtava nakon jačeg potresa) ili u samoj osobi (npr. osoba je kroz niz različitih pokušaja pronašla funkcionalan način suočavanja sa samom situacijom ili su se emocije koje su na početku imale veliki intenzitet »stišale«). Ta dva suočavanja vrlo su isprepletana tako da je u samoj situaciji ponekad vrlo teško odrediti je li suočavanje usmjereno na problem ili emocije, kao što i Lazarus i Folkman i sami kažu: »Katkada reguliramo emocije rješavanjem problema i rješavamo probleme reguliranjem emocija.«²⁰No, generalno gledano suočavanje usmjereno na problem češće se koristi u situacijama u kojima osoba ima viši stupanj kontrole (ima »alat« za rješavanje samog problema), dok se suočavanje usmjereno na emocije češće koristi u situacijama u kojima osoba ima niži stupanj kontrole (kad su, naprimjer, državne institucije te koje određuju mogućnost izlazaka i kretanja građana radi pojave neke nove bolesti). U skladu s ovim gore rečenim, mogli bismo zaključiti molitvom koja, iako je teško ući u trag tko ju je prvi izgovorio,²¹ vrijedi i za nas danas: »Bože, daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu promijeniti, hrabrosti da promijenim ono što trebam i mogu promijeniti i mudrosti da razlikujem to dvoje.«²²

Abstract

STRESS AND RESISTANCE TO STRESS

Dubravka MEDAK

University Psychiatric Hospital Vrapče
Bolnička cesta 32, HR – 10 090 Zagreb
d_medak@yahoo.com

Psychological stress is a relationship between a person and the environment, which a person evaluates as a very demanding, or a relationship that exceeds one's capabilities

²⁰ Usp. Isto, 319.

²¹ Usp. Fred R. SHAPIRO, *Who Wrote the Serenity Prayer?*, *Yale Alumni Magazine* (2008), u: http://archives.yalealumnimagazine.com/issues/2008_07/serenity.html, (14. III. 2023.).

²² Isto.

and threatens one's well-being. Stresses can be divided according to their intensity into small daily stresses, major life stresses and traumatic life stresses. Depending on the duration, these stresses can be acute or chronic. During the stress assessment process, a person attempts to estimate whether a certain event from the environment is significant for one's well-being or not. We distinguish between request assessment or primary cognitive assessment, and resource assessment or secondary cognitive assessment. The primary assessment includes: assessment of challenges, assessment of threat and assessment of loss / damage. The assessment of resources is secondary. The resources include: social resources, material resources and personal resources. There are two ways of coping with stress: problem - focused coping and emotion - focused coping. Problem - focused coping is more frequently used in situations where a person has a higher degree of control, while emotion - focused coping is more often used in situations where a person has a lower degree of control.

Key words: psychological stress, demand appraisal, resource appraisal, problem - focused coping, emotion - focused coping.