

Abstract

The Role of Resilience in Mitigating the Effects of Trauma on Mental Health

Ivana Jelinčić^{1,2}

¹Clinical hospital Osijek, Psychiatry clinic

²FDMH

Contactt: jelincic@kbco.hr

Psychological trauma manifests itself when an individual is faced with extremely stressful situations that exceed their ability to cope or integrate thoughts and emotions. Exposure to high-stress scenarios and trauma is correlated with an increased prevalence of mental health disorders, including depressive and anxiety disorders. Resilience, as a concept, is based on the belief that an individual has faced circumstances of "significant adversity" and responded positively, ultimately restoring or improving performance and psychological well-being. Definitions of resilience run the gamut from mere survival to adaptation, ability, healing, resilience, robustness and health. Cicchetti and Rogosch define resilience as: "a dynamic process involving the achievement of positive adaptation in the context of exposure to significant adversity that typically exerts major assaults on biological and psychological development." Traumatic events can enhance or impede the development of resilience. When a disturbance occurs, there is a potential impact on the formation of a self-system adept at dealing with extraordinary circumstances. This can adversely affect fundamental aspects of resilience, such as strong, interpersonal relationships, optimal performance and adaptability in unpredictable situations. Traumatic events can disrupt, reconstruct or strengthen existing resilience or damage the intricate. The final outcome depends on the nuanced interplay of subjective experiential factors, functional domains and inherent characteristics of the traumatic events themselves.

The research was conducted on the general population, aged 18 and over. The questionnaire consisted of demographic data of respondents, and an instrument for testing resilience: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) and International Trauma Scale (ITQ).

One hundred and four respondents participated in the research. Most of the respondents are female, married, with a high school diploma, and live in urban areas. The results of the research indicate that the majority of respondents believe in their own ability to adapt to changes and actively seek a humorous perspective as a mechanism for dealing with challenges. Also, most of the respondents did not experience traumatic events in the past month that would significantly affect their ability to cope with stressful situations. These findings provide insight

into the psychological characteristics and stability of the majority of women who participated in the research.

Keywords: trauma, resilience, mental health

Sažetak

Uloga otpornosti u ublažavanju učinaka traume na mentalno zdravlje

Ivana Jelinčić^{1,2}¹KBC Osijek, Klinika za psihijatriju²FDMZ

Kontakt: jelincic@kbco.hr

Psihološka se trauma očituje kada se pojedinac suoči s izuzetno stresnim situacijama koje nadilaze njihovu sposobnost suočavanja ili integriranja misli i emocija. Izloženost scenarijima visokog stresa i traumama u korelaciji je s povećanom prevalencijom poremećaja mentalnog zdravlja, uključujući depresivne i anksiozne poremećaje. Otpornost, kao koncept, temelji se na uvjerenju da se pojedinac suočio s okolnostima „značajne nevolje“ i da je odgovorio pozitivno, u konačnici obnavljajući ili poboljšavajući izvedbu i psihološko blagostanje. Definicije otpornosti obuhvaćaju širok spektar od pukog preživljavanja do prilagodbe, sposobnosti, iscjeljivanja, otpornosti, robusnosti i zdravlja. Cicchetti i Rogosch definiraju otpornost kao „dinamički proces koji obuhvaća postizanje pozitivne prilagodbe u kontekstu izloženosti značajnim nevoljama koje obično vrše velike napade na biološki i psihološki razvoj“. Traumatski događaji mogu poboljšati ili spriječiti razvoj otpornosti. Kada dođe do smetnje, postoji potencijalni utjecaj na formiranje samosustava vještog u rješavanju izvanrednih okolnosti. To može štetno utjecati na temeljne aspekte otpornosti, kao što su čvrsti, međuljudski odnosi, individualno sazrijevanje, optimalna izvedba i prilagodljivost u nepredvidivim situacijama. Traumatski događaji imaju sposobnost poremetiti, rekonstruirati ili ojačati postojeću otpornost ili nanijeti štetu zamršenim strukturama koje upravljaju samoprocesiranjem. Konačni ishod ovisi o nijansiranom međuigri subjektivnih iskustvenih čimbenika, funkcionalnih domena i inherentnih karakteristika samih traumatskih događaja. Fenomen otpornosti nakon traume ističe se kao posebno uvjerljiva tema u aktualnim istraživanjima traumatskog stresa.

Istraživanje je provedeno na općoj populaciji, s dobi od 18 godina pa na više. Anketni upitnik se sastojao od demografskih podataka ispitanika, instrumenta za ispitivanje rezilijencije: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) i Međunarodna trauma skala (ITQ).

U istraživanju je sudjelovalo 104 ispitanika. Većina ispitanica su ženskog spola, u braku, s završenom srednjom školom, te žive u urbanim područjima. Rezultati istraživanja ukazuju da većina ispitanica vjeruje u vlastitu sposobnost prilagodbe na promjene te aktivno traži humorističnu perspektivu kao mehanizam suočavanja s izazovima. Također, većina ispitanica nije doživjela traumatične događaje u proteklih mjesec dana koji bi značajno utjecali na njihovu

spodobnost suočavanja sa stresnim situacijama. Ovi nalazi pružaju uvid u psihološke karakteristike i stabilnost većine žena koje su sudjelovale u istraživanju.

Ključne riječi: trauma, otpornost, mentalno zdravlje