

## PREVLADAVANJE STRESA: KONCEPTUALNA I TEORIJSKA PITANJA SA STANOVIŠTA TRANSAKCIONISTIČKE TEORIJE

**Marija Zotović<sup>1</sup>**

Filozofski fakultet u Novom Sadu, Odsek za psihologiju

*Cilj ovog rada je prikaz osnovnih konceptualnih i teorijskih pitanja koja se tiču fenomena prevladavanja stresa. U ta pitanja spada definisanje prevladavanja, razgraničavanje ovog i srodnih fenomena, kao i klasifikovanje prevladavanja. Razmatraće se i pitanje determinanti prevladavanja, odnosno značaja ličnosti s jedne strane i situacionih faktora sa druge kao izvora uticaja na prevladavajuće ponašanje. Takođe će biti reči o problemu efikasnosti prevladavanja.*

*Prevladavanje se u okviru rada posmatra sa stanovišta transakcionističke teorije stresa. Prema ovoj teoriji veza između stresnog iskustva i njegovih posledica ostvaruje preko prevladavanja, tj. prevladavanje predstavlja medijator stresa. U radu će biti razmatran i teorijski i praktičan značaj prevladavanja prema transakcionističkoj teoriji.*

***Cljučne reči:*** prevladavanje, stres, transakcionistički model.

### UVOD

U savremenoj literaturi preovlađuje shvatanje da prevladavanje predstavlja medijator stresa. To znači da stres i različiti poremećaji nisu u direktnoj vezi, već stres predstavlja činilac koji pokreće prevladavajuća ponašanja, a ona su ta koja su u vezi sa ishodima stresa. Aldwin (1994) smatra da “više nego stres sam, prevladavanje je ključni koncept koji nam omogućava da razumemo adaptaciju i poremećaje adaptacije, jer ne izaziva stres sam po sebi poremećaje, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom” (predgovor, str. 7).

Stres je veoma zastupljena tema proučavanja, još od Selye-evih radova iz ‘50-ih. Istraživanja prevladavanja su novijeg datuma. Može se reći da zamah dobijaju ‘80-ih, nakon pionirskih istraživanja Moos-a (1976), Pearlin-a i Schooler-a (1978) i

---

<sup>1</sup> Adresa autora: zotovic@eunet.yu

Folkman i Lazarus-a (1980). Zbog toga o fenomenu prevladavanja raspolažemo sa manje informacija i znanja, nego što je to slučaj kada se radi o stresu. Osim toga, u okviru ovog relativno manjeg korpusa znanja, postoji mala saglasnost autora u vezi sa prirodom prevladavanja, potencijalnim ishodima različitih stilova i/ili strategija, metodologijom istraživanja i procene prevladavanja itd. Zato je jedan od ciljeva ovog rada upravo proširivanje saznanja o prevladavanju, kao posebno značajnom činiocu koji je u vezi sa poslasticama delovanja stresa na pojedinca ili grupu.

## POČECI ISTRAŽIVANJA PREVLADAVANJA

Moos navodi pet značajnih izvora uticaja, koji su oblikovali interesovanje naučnika i stručnjaka za oblast prevladavanja.

Prvi izvor je Darwin-ova evolucionarna teorija, koja objašnjava adaptaciju životinja i ljudskih bića na njihovu okolinu. Evolucionarna teorija se ne bavi adaptacijom jedinki kao individua, već samo kao predstavnika čitavih kategorija živih bića; međutim, interesovanje za individualnu adaptaciju je implicitno, jer uspešna adaptacija grupe pretpostavlja uspešnu adaptaciju pojedinačnih pripadnika.

Drugi izvor jesu teorije ličnosti koje naglašavaju samoaktualizaciju, tj. tendenciju svakog ljudskog bića da aktualizuje, razvije svoje kapacitete, i to u smeru koji podržava i unapređuje egzistenciju.

Treći izvor uticaja potiče takođe iz oblasti ličnosti, i to od teoretičara koji imaju razvojni fokus i koji ističu da se značajni, formativni događaji dešavaju tokom čitavog životnog ciklusa, počevši od začeca, a završivši sa smrću jedinke. Posebno je značajan doprinos Erikson-ovog opisa osam razvojnih stadijuma, koji pruža uvid u promene i krize tokom života (za razliku od ranih psihoanalitičkih koncepcija usredsređenih samo na detinjstvo, kao period tokom koga značajni događaji određuju strukturu ličnosti u odraslosti).

Četvrti izvor uticaja jesu naturalističke studije prevladavanja stresova ekstremnih intenziteta. Na osnovu pomenutih studija stečen je značajan uvid da većina ljudi uspeva da se adekvatno izbori sa stresovima velikog intenziteta. Interes za prevladavanje izrastao je iz prirodne radoznalosti kako se to dešava. Drugi značajan rezultat naturalističkih studija jeste da je veći broj životnih događaja u kratkom vremenskom periodu asociran sa zdravstvenim poremećajima i bolestima.

I konačno, poslednji izvor uticaja potiče od teorije krize, prema kojoj krizni periodi uključuju povećanu opasnost od pojave poremećaja mentalnog (i fizičkog) zdravlja, ali i šansu za razvoj ličnosti. Tokom kriza su ljudi podložniji uticajima drugih, nego što je to slučaj u fazama stabilnog funkcionisanja. Zato ovi periodi nude jedinstvenu mogućnost da se pozitivno utiče na sposobnosti prevladavanja stresa i mentalno zdravlje.

Navedenih pet izvora uticaja predstavljaju konceptualnu i empirijsku osnovu za izučavanje ljudske adaptacije i prevladavanja.

Prevladavanje počinje da se istražuje onda kada se pažnja konačno poklanja individualnim razlikama u okviru stres procesa i u osetljivosti na stres. Za načine prevladavanja se smatra da predstavljaju jedan od najznačajnijih izvora individualnih razlika.

## **DEFINISANJE PREVLAĐAVANJA**

Rana gledišta o prevladavanju ovaj proces određuju kao stabilnu, relativno trajnu karakteristiku ili crtu osobe (npr. Haan, 1977; Vaillant, 1977). Široko prihvatanje transakcionističke teorije stresa i prevladavanja (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984) dramatično je izmenilo konceptualizaciju prevladavanja. Transakcionistička teorija posmatra prevladavanje ne kao trajnu ličnu karakteristiku, nego kao dinamičan proces, koji se menja tokom vremena u skladu sa objektivnim zahtevima i subjektivnom procenom situacije.

Jedna od definicija koju je predložio Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) određuje prevladavanje kao *sve ono što osoba čini na kognitivnom ili bihevioralnom planu sa ciljem rešavanja problema i/ili smanjenja intenziteta psihofiziološke reakcije u okviru stres procesa*. Postoje i druge definicije ovog autora u njegovim mnogobrojnim klasičnim delima iz oblasti prevladavanja, ali za gore navedenu može se reći da je široko prihvaćena. Iz ovog određenja vidi se da prevladavanje ima dve funkcije. Ono može da služi za: 1) rešavanje problema i 2) emocionalnu regulaciju.

Najmanje tri stvari potrebno je imati u vidu u razmatranjima prevladavanja: (a) prevladavanje ne mora da bude završen "uspešan" akt; prevladavanjem se smatra svaki učinjeni *napor*; (b) taj napor ne mora biti vidljiv u ponašanju, već može biti učinjen i na kognitivnom planu; i (c) kognitivna procena situacije (kao stresne) je neophodan preduslov za iniciranje prevladavanja.

## **GDE POČINJE PREVLAĐAVANJE?**

### **Prevladavanje i adaptacija**

Prevladavanje je vid adaptacije organizma na spoljašnju sredinu. Adaptacija je širi koncept koji uključuje rutinske, čak automatske, načine funkcionisanja, dok prevladavanje podrazumeva postojanje stresa. Adaptacija je tako širok pojam da obuhvata praktično čitavu psihologiju (ako ne i biologiju): percepcija, učenje, motivacija i emocije – sve je to uključeno u kontinuiranu interakciju individue sa okolinom. Shodno tome, to je preširok koncept za empirijska istraživanja. Istraživači stresa i prevladavanja zato su ograničili sebe na one vidove adaptacije koji uključuju *nove odgovore ili posebne napore*, često povezane sa uznemirujućim emocionalnim reakcijama. Istovremeno, istraživači naglašavaju da se njihov rad razlikuje od rada psihijatarata i kliničkih psihologa, koji se, takođe, bave problemima

življenja. Prevladavanje se, prema prihvaćenom određenju, posmatra kao “normalan” psihološki proces kod “normalnih” osoba. Ova distinkcija se ponekad iznosi eksplicitno, upoređivanjem prevladavanja sa mehanizmima odbrane (Haan, 1977). O ovom problemu biće još diskusije u nastavku teksta. Još jedna implicitna pretpostavka je da je prevladavanje *diskretan odgovor* na neki stimulus iz okoline, dok je adaptacija kontinuiran proces. Prevladavanje se, dakle, posmatra kao specijalna kategorija adaptacije koja se javlja kod normalnih individua u okolnostima koje sadrže neuobičajene zahteve, predstavljaju neuobičajeno opterećenje.

## Prevladavanje i rutinsko rešavanje problema

Kao i između stresa i uobičajenog, svakodnevnog iskustva, tako i između rutinskog rešavanja problema i prevladavanja postoji tanka i ne uvek jasna granica.

Istraživači mogu da posmatraju samo dve kategorije pojava: (a) sklop uslova koji *mogu da budu* stresni i (b) ponašanje osobe koje istraživač interpretira kao odgovor na pomenute uslove. S druge strane, da bi neko ponašanje bilo određeno kao prevladavanje, istraživač mora, eksplicitno ili implicitno, da pretpostavi da poznaje: (a) prirodu situacije u kojoj se osoba nalazi, (b) razmišljanje, namere i ciljeve osobe i (c) poželjna i nepoželjna stanje osobe.

Da bi se neko ponašanje označilo kao prevladavanje potrebno je zaključivanje o tome šta je određena osoba *pokušala* da uradi. Ne samo da su istraživanja stresa i prevladavanja opterećena subjektivnošću, nego je razlika između prevladavanja i ponašanja koje nema funkciju prevladavanja - istraživačeva subjektivna interpretacija, a ne nešto što je inherentno samom ponašanju. Tvrditi da se radi o prevladavanju, to znači pretpostaviti da znamo šta osoba koju ispitujemo doživljava. Važno je da istraživači prevladavanja budu svesni da se ključna “empirijska” distinkcija zasniva na interpretacijama i pretpostavkama, a ne na direktnim i objektivnim podacima. Ovo predstavlja veliki epistemološki teret za istraživače.

Kao ilustracija za ovo tvrđenje može da posluži analiza pojedinih mehanizama prevladavanja. Traženje informacija je opšte prihvaćeno kao način prevladavanja, ali to je, takođe, sastavni deo svakodnevnog života. Razgovor sa prijateljima o problemima na poslu može da bude običan trač, a može da bude i traženje socijalne podrške.

U razlikovanju rutinskog rešavanja problema i prevladavanja izgleda se kao ključnog kriterijuma moramo držati *karakteristika situacije* u kojoj se određeno ponašanje javlja. Traženje telefonskog broja hitne pomoći kada je članu porodice pozlilo razlikuje se od traženja broja picerije. Pozitivno razmišljanje u vezi sa dijagnozom teške bolesti razlikuje se od pozitivnog razmišljanja o vremenskim prilikama iduće nedelje. Ali, pri tom ne treba smetnuti s uma da je ključni momenat koji određuje da li je neka situacija stresna ili ne – *subjektivna procena* događaja od strane osobe koja se nalazi u datoj situaciji.

## Prevladavanje i priprema za problem, tj. saniranje efekata problema

Odnos naveden u naslovu tiče se određenja vremenske relacije između stresa i prevladavanja. Razmotrimo moguće vremenske odnose stresa i prevladavajućih aktivnosti.

Prevladavanje se obično vezuje za neki konkretan stresni događaj. U skladu s tim, instrumenti za ispitivanje prevladavanja obično sadrže zahtev da se navede ili opiše stresna situacija, a zatim naznače korišćeni načini prevladavanja. Naznačeni načini prevladavanja, naravno, vezani su za navedenu stresnu situaciju. Međutim, na osnovu odgovora ispitanika na jednoj ček listi prevladavanja, mi ne možemo znati ništa o vremenskom odnosu između stresne situacije i prevladavajućih ponašanja.

Ukoliko nam ispitanik navede kao stresnu situaciju nestanak struje tokom zime, a kao korišćeni način prevladavanja označi obezbeđivanje uređaja koji mogu da funkcionišu i bez korišćenja električne energije (plansko rešavanje problema, po Lazarus-u), možemo li mi znati kada se aktivnost sa ciljem rešavanja problema odigrala? Činjenica je da, čak i daleko pre prvih nagoveštaja stresne situacije, najčešće na osnovu ranijeg iskustva, čovek može preduzeti mere kojima će se obezbediti od nastupanja nekog problema. U zemlji sa nestabilnom elektroenergetskom situacijom, čovek može da se unapred (npr. pre zime) obezbedi. Da li to možemo smatrati prevladavanjem? Po definiciji izloženoj u ovom radu, odgovor je negativan. Postoje, međutim, autori koji upravo opisani vid ponašanja u odnosu prema mogućem ili verovatnom stresu nazivaju *preventivnim prevladavanjem*, prevladavanjem stresa povezanog sa *iščekivanjem* da se druga stresna situacija (npr. nestanak struje tokom zime) odigra.

Međutim, analiza odgovora ispitanika nam, jednostavno, ne pruža podatke o tome kada se prevladavajuće ponašanje odigralo: da li je bilo vezano za iščekivanje nekog problema ili za sam problem naveden kao stresni događaj ili se, pak, desilo dugo vremena nakon što je problem nastupio, kada je napuštena nada da će se problem razrešiti "sam od sebe".

Koji su još mogući odnosi između prevladavanja i situacije za koju se ono vezuje? Neki autori ubrajaju u prevladavanje i akcije koje se preduzimaju *neposredno pre* pojave stresora, najčešće na osnovu upozorenja, i nazivaju ih *anticipatornim prevladavanjem*. Akcije sa ciljem rešavanja problema ili smanjivanja emotivne tenzije mogu da se izvode i *tokom* stresne situacije. U literaturi se ovaj vid prevladavanja može sresti pod nazivnom *dinamično prevladavanje*. *Reaktivno prevladavanje* je naziv za akcije koje se preduzimaju *neposredno nakon* što je osoba bila izložena stresnoj situaciji. I konačno, *rezidualno prevladavanje* je pojam koji se odnosi na akcije koje se sprovode *nakon dužeg perioda* od izlaganja stresu, sa ciljem da se umanje njegovi dugoročni nepovoljni efekti.

Iako, kao što je već rečeno, mi ne možemo sa sigurnošću odrediti kada se neko ponašanje odigralo u odnosu na stresnu situaciju navedenu kao referentnu za prevladavanje, treba imati u vidu da istraživači najčešće pretpostavljaju da imaju posla sa dinamičnim i reaktivnim prevladavanjem; dok ispitanik može odgovarati

misleći na bilo koji od vidova prevladavanja raspoređenih po vremenskoj dimenziji. Takođe, treba imati u vidu da su isti naponi, ali preduzeti u različitim vremenskim relacijama sa stresnim događajem, po svojoj prirodi u stvari sasvim različita ponašanja, koja su najčešće i različito efikasna u susretu sa problemom.

Do podataka o vremenskom odnosu izdvojenog stresnog događaja i prevladavanja nije nemoguće doći (intervjuom ili posebnim pitanjima u okviru tehnika za procenu), iako to može da dodatno iskomplikuje ispitivanje, zbog čega se retko praktikovalo.

## **Prevladavanje i mehanizmi odbrane**

Istraživanja mehanizama odbrane javljaju se još u XIX veku u okrilju psihoanalize. S druge strane, ispitivanja kako se ljudi suočavaju sa stresnim situacijama imaju istoriju od svega nekoliko decada. Haan (1965) razlikuje mehanizme prevladavanja kao adaptivne aktivnosti i mehanizme odbrane kao neadaptivne aktivnosti. Prema ovom autoru prevladavanje se razlikuje od mehanizama odbrane po tome što su mehanizmi odbrane po definiciji rigidni, koriste se prisilno, iskrivljuju realnost i neizdiferencirani su, dok su mehanizmi prevladavanja fleksibilni, svrsishodni, realnosti orijentisani i diferencirani. U toku '60-ih počinje da se izdvaja nova linija istraživanja mehanizama prevladavanja, u početku povezana sa istraživanjima odbrambenih mehanizama. Veći broj autora počinje da adaptivne odbrambene mehanizme (npr. sublimaciju ili humor) naziva aktivnostima prevladavanja. (Izvor konfuzije u literaturi o mehanizmima odbrane i mehanizmima prevladavanja je to što neki još uvek koriste reč prevladavanje da označe adaptivne odbrane.)

Mnogi istraživači koji su se '60-ih i '70-ih bavili adaptivnim odbranama razvili su, tokom svog rada, nezavisno interesovanje za *svesne* strategije koje osobe koriste u susretu sa stresnim situacijama, bez obzira na njihovu efikasnost (adaptivnost).

Svesne strategije koje se koriste u stresnim situacijama da bi se te situacije na neki način razrešile, prevazišle, ili da bi se ublažila emocionalna reakcija karakteristična za stres, u novijim radovima nazivaju se strategijama prevladavanja. Vrlo brzo, istraživanje ovih ponašanja postaje samostalna oblast.

## **Prevladavanje i procena**

Ozbiljan problem predstavlja potencijalno nerazlikovanje između kognitivne procene i kognitivnog prevladavanja. Npr. procena određene okolnosti kao preteče može pokrenuti prevladavanje koje uključuje ponovnu procenu situacije (reappraisal). Distinkciju, čija je vrednost u najmanju ruku heuristička, u ovakvim slučajevima praktično je nemoguće napraviti. Lazarus je, nastojeći da rasvetli razlikovanje između procene i prevladavanja, rekao sledeće: "...*Prevladavanje* se odnosi na ono što osoba misli ili radi sa ciljem savladavanja nekog zahteva; a

*procena* je evaluacija onoga što može biti smišljeno ili učinjeno sa istim ciljem” (1991; str. 113).

## **Prevladavanje i emocionalne reakcije na događaj**

Neke emocionalne reakcije zadovoljavaju kriterijume i mogu biti nazvane prevladavajućim ponašanjima, a neke ne. Bolan uzvik kada nam neko stane na prst ne predstavlja prevladavajuće ponašanje. Tuga i potištenost se smatraju opštim posledicama stresa i (neuspešnog) prevladavanja. Međutim, *izražavanje* emocija (dobro se isplakati, vikati na nekoga i sl.) predstavlja strategiju prevladavanja, zato što ima svoju *svrhu* i uključuje određeni svrsishodan *napor*. Granica između emocionalnih reakcija koje ne predstavljaju prevladavanje i onih koje to jesu arbitrarna je, zato što granica između spontanih i svrsishodnih reakcija može biti nejasna. Ipak, važno je imati na umu da se emocionalne reakcije mogu pojavljivati u različitim fazama stres procesa i reagovanja na stres, i imati različito značenje. Ukoliko ne razgraničimo prevladavajuće emocionalne reakcije od ostalih, ma koliko to teško bilo u nekim slučajevima, traženje odgovora na mnoga istraživačka pitanja može biti usmereno na pogrešan put.

## **Prevladavanje i resursi**

Konceptualni problemi pojavljuju se i kada je prevladavanje potrebno razlikovati od resursa, oslonaca za prevladavanje (npr. “žilavost” /hardiness/, optimizam, procena sopstvene efikasnosti /self-efficacy/, osećaj koherentnosti, socijalna podrška). Na primer, pozitivno razmišljanje je vid kognitivne preformulacije (cognitive reappraisal) kao načina prevladavanja; ali kako se ono razlikuje od manifestacija dispozicionog optimizma?

Resursi mogu biti lični ili socijalni ili drugi faktori koji *prethode* proceni i prevladavanju (Schwarzer, 1994). Iako je u stvarnosti teško napraviti distinkciju između prevladavanja i resursa, ova razlika je važna u teoriji i istraživanjima. Resursi su relativno statični antecedenti, dok je prevladavanje proces koji je u manjoj ili većoj meri zasnovan na tim resursima. Resursi, kao što je npr. optimizam, mogu predstavljati produkte ranijeg uspešnog savladavanja stresa.

## KLASIFIKOVANJE PREVLAĐAVANJA

### Bazične dimenzije prevladavanja

Zbog toga što je broj konkretnih prevladavajućih odgovora praktično beskonačan, korisno ih je klasifikovati s obzirom na neki kriterijum. Empirijski to može biti učinjeno pomoću faktorske analize, ali faktorske solucije se tipično razlikuju od uzorka do uzorka i od stresora do stresora. Postoji mnogo pokušaja da se redukuje skup mogućih odgovora na jednostavniji set dimenzija (parsimonija).

Broj dimenzija koje su ustanovljene teorijski ili pronađene empirijski zavisi i od nivoa u hijerarhiji konceptata kojima se opisuje prevladavanje. Krohne (1993) razlikuje bihevioralni od konceptualnog nivoa, a svaki od njih sadrži dve podklase. Reakcije i akti sačinjavaju bihevioralni nivo koji se nalazi na dnu hijerarhije. Reakcija prevladavanja odnosi se na jedan bihevioralni element (npr. prebacivanje sa informativnog na muzički program u laboratorijskim eksperimentima). Nekoliko sličnih reakcija čini akt (npr. neko ponašanje usmereno na rešavanje problema). Na konceptualnom nivou može se identifikovati niz akata koji čine strategiju prevladavanja, kao što je korišćenje socijalnih resursa ili okretanje religiji. Strategije mogu biti podvedene pod superstrategije, kojih, prema Krohne-u, ima dve.

I drugi autori i istraživači govore o manjem broju (2 do 4) dimenzije prevladavanja, koje najčešće nazivaju stilovima prevladavanja. Stilovi prevladavanja su lične tendencije da se reaguje na uobičajeni ili preferirani način u različitim stresnim situacijama koje imaju slične osnovne karakteristike. Stilovi prevladavanja stresa predstavljaju opšte dispozicije za određeni način ponašanja u (potencijalno) stresnim okolnostima. Oni imaju uticaja na različite faze i aspekte stres procesa (procena događaja), kao i na kratkoročne i dugoročne efekte stresa (očuvanje emocionalne ravnoteže, prihvatanje realnosti, očuvanje zadovoljavajuće slike o sebi i sopstvenim mogućnostima i sl).

### Kategorije prevladavanja prema fokusu pažnje

Prema Krohne-u, čije je shvatanje o strukturi prevladavanja izneseno u prethodnom delu, postoje dve superstrategije prevladavanja. One su ortogonalne dimenzije orijentacije pažnje i mogu biti shvaćene kao dimenzije ličnosti. *Usmeravanje pažnje (vigilance)* obuhvata one strategije koje karakteriše intenzivno prikupljanje i obrada informacija vezanih za stresni događaj. *Kognitivno izbegavanje* karakteriše odvratanje pažnje od bilo kakvih znakova vezanih za stresni događaj.

Još neki stilovi prevladavanja, koji se najčešće navode u literaturi, imaju različita imena, ali oni u osnovi označavaju pristupajuće problemu (approach; Roth & Cohen, 1986; monitoring; Miller, 1987; senzitivization; Byrne, 1964), aktivno (Ebata & Moos, 1991) prevladavanje sa jedne strane; i, suprotno tome, izbegavajuće (avoidance; Roth & Cohen, 1986; blunting; Miller, 1987; repression; Byrne, 1964),



pasivno (Ebata & Moos, 1991) prevladavanje sa druge strane. Manje ili više eksplicitno pomenuti autori navode da se radi o *stilovima usmeravanja pažnje ka problemu ili od problema* (Krohne, 1993; Miller et al., 1993).

## **Kategorije prema funkcijama prevladavanja**

Dobro poznat je pristup Lazarus-a i Folkman, koji razlikuju *na problem usmereno* i *na emocije usmereno* prevladavanje, prema mogućoj funkciji prevladavajućeg ponašanja, a to je rešavanje problema ili regulacija emocija (Lazarus & Folkman 1984; Lazarus, 1991; Folkman, 1992). U prvom slučaju radi se o akcijama koje predstavljaju pokušaj da se izmeni problematičan odnos osobe i okoline, tj. da se reši, preformuliše stresna situacija ili minimiziraju njeni efekti. Ove akcije ne moraju nužno biti uspešne; mogu čak imati negativne efekte, ali ono što je bitno da bismo ih smatrali prevladavanjem je - pokušaj. Suprotno tome, druga vrsta prevladavanja uključuje strategije za odvlačenje pažnje, fantaziju ili druge svesne aktivnosti čiji je cilj regulacija afekata; kao i (uglavnom kognitivne) strategije koje se koriste sa ciljem da se situaciji pripiše novo značenje. To su strategije koje ne menjaju direktno konkretnu situaciju, ali koje ne moraju biti pasivne; naprotiv, one mogu da uključuju unutrašnju restrukturaciju i da iziskuju znatan napor.

Preferencije za ove vidove prevladavanja mogu se javiti određenim redosledom, npr. osoba može prvo pokušati da izmeni stanje stvari u okolini, a potom, nakon neuspeha, da reinterpretira situaciju i pronađe neko subjektivno značenje u njoj.

O pomenutim dvema kategorijama autori govore kao o stilovima prevladavanja stresa (Pearlin & Schooler, 1978; Folkman et al., 1986). Stilove prevladavanja određuju kao opšte dispozicije za određeni način ponašanja u (potencijalno) stresnim okolnostima, a o strategijama prevladavanja govore na specifičnijem nivou analize čiji je cilj razumevanje ljudskog ponašanja u uslovima stresa. U okviru pomenuta dva stila prevladavanja moguće je razlikovati veliki broj strategija prevladavanja.

Još jedna konceptualna distinkcija je između *asimilativnog* i *akomodativnog* prevladavanja, pri čemu prvo podrazumeva prilagođavanje okoline osobi, a drugo prilagođavanje osobe okolini (Brandtstadter, 1992). Dve po funkciji različite vrste prevladavanja su još nazivane *ovladavanje* nasuprot *traženju značenja* (*mastery vs. meaning*) (Taylor, 1983, 1989) ili *primarna kontrola* nasuprot *sekundarnoj kontroli* (Rothbaum et al., 1982).

Neki autori smatraju da se distinkcija između asimilativnog i akomodativnog, i njoj slične ovde navedene, mogu svesti na distinkciju između prevladavanja usmerenog na problem i prevladavanja usmerenog na emocije. Autor ovog rada se slaže sa pomenutim mišljenjem.

## Trodimenzijski modeli prevladavanja

Pojedini autori prihvataju distinkciju između prevladavanja usmerenog na problem i na emocije, ali ovim dvema dimenzijama prevladavanja dodaju još jednu, treću.

Postojanje tri dimenzije prevladavanja zastupa Amirkhan (1990). Kombinujući racionalne i empirijske korake u procesu konstrukcije mernog instrumenta (CSI), ovaj autor je došao do sledeće tri dimenzije prevladavanja: *prevladavanje putem rešavanja problema, traženje socijalne podrške i izbegavanje*.

Traženje ili mobilizacija socijalne podrške su ponašanja koja su često identifikovana kao strategije prevladavanja. Međutim, u mnogim istraživanjima socijalne strategije prevladavanja nisu se pojavljivale kao poseban faktor, tj. dimenzija prevladavanja. Objašnjenje za ovu pojavu možda leži u tome što je socijalna podrška sama po sebi multidimenzijski konstrukt. Instrumentalna podrška korisna je za rešavanje problema, emocionalna podrška za utehu itd. Zbog toga nije iznenađujuće što su Carver i sar. (1989) našli dva faktora socijalne podrške. Opštije pitanje je da li je ovaj konstrukt konceptualizovan na odgovarajućem nivou unutar sistema konstrukata povezanih sa prevladavanjem. Prema Parker-u i Endler-u (1992) socijalni resursi mogu biti korišćeni u okviru mnogih strategija. Oni sugerišu da se traženje socijalne podrške izbacila sa liste strategija prevladavanja i da se doda na listu resursa za prevladavanje. Za razliku od njih, Klauer i sar. (1989) su podelili sve strategije prevladavanja u socijalne i nesocijalne.

Još jedno gledište prema kome postoje tri osnovne dimenzije prevladavanja takođe proizilazi iz napora da se konstruiše merni instrument koji će prevazići nedostatke postojećih. To je gledište koje zastupaju Endler i Parker (1990a, 1990b). Oni razlikuju *prevladavanje usmereno na zadatak, prevladavanje usmereno na emocije i prevladavanje usmereno na izbegavanje*. U okviru dimenzije izbegavanja dalje se mogu razlikovati podkategorije distrakcije i socijalne diverzije. Navedeno gledište, međutim, pre uključuje kombinaciju postojećih modela, nego inovativnost.

## Kategorije prema metodama prevladavanja

U literaturi se može pronaći i razlikovanje bazirano na metodu prevladavanja, u okviru koga se razlikuju primarno kognitivni ili primarno bihevioralni pokušaji. Neki autori (Moos, 1993) su kombinovali dva pristupa da bi dobili integrativniju koncepciju prevladavanja. Na taj način su dobijene četiri osnovne kategorije prevladavanja: (1) kognitivno, na problem usmereno, (2) bihevioralno, na problem usmereno, (3) kognitivno izbegavajuće i (4) bihevioralno izbegavajuće. Ovakvo razlikovanje četiri dimenzije prevladavanja nije široko prihvaćeno, kao što je slučaj sa dvodimenzijskim modelima.

## **Sličnosti među modelima prevladavanja**

Uprkos očiglednoj različitosti među teorijskim i empirijskim pristupima konceptualizaciji prevladavanja, moguće je uočiti neke sličnosti među njima. Iz pregleda različitih modela vidi se da oni ističu bazičnu distinkciju između dva osnovna stila (superstrategije) prevladavanja. Prvi stil podrazumeva usmerenost prema izvoru stresa i uključuje pokušaje da se u manjoj ili većoj meri utiče na stresor - napore da se savlada, promeni neka karakteristika osobe, okoline ili relacije među njima koja je procenjena kao stresogena. Ovaj stil, ili grupa strategija, različito je označavana u literaturi: na problem usmereno prevladavanje, primarna kontrola, pristupanje problemu, usmeravanje pažnje (monitoring), aktivno prevladavanje itd. Drugi stil odlikuje usmerenost na negativan emocionalni odgovor u okviru stres procesa i on sadrži napore da se emocionalna reakcija transformiše, redukuje ili izbegne. Ovaj stil, ili grupa strategija, takođe je nazivana različito: na emocije usmereno prevladavanje, sekundarna kontrola, izbegavanje, odvrćanje pažnje (blunting; suprotno od usmeravanja pažnje /monitoring/), represija, pasivno prevladavanje itd.

Međutim, svođenje svih pomenutih modela na jedinstven princip klasifikovanja prevladavanja zamagljuje neke važne razlike koje postoje među njima. Pre svega, ovde treba napraviti distinkciju između pristupa koji uvodi razlikovanje prema funkciji prevladavanja i identifikuje na problem i na emocije usmereno prevladavanje, sa jedne strane; i pristupa koji se zasniva na fokusu pažnje i pravi razliku između pristupajućeg i izbegavajućeg prevladavanja (approach / avoidance), sa druge strane.

Iako su, iz najšire perspektive posmatrana, ova dva dvodimenzionalna modela slična, suviše informacija se gubi ukoliko se oni svedu na jedan. Na primer, na emocije usmerene strategije mogu potencijalno da uključe i pristupajuće i izbegavajuće strategije. Osoba može da ulaže aktivan napor da smanji intenzitet negativne emocionalne reakcije, npr. kroz promene kognicije; ili može izbegavati kontakt sa svojim emocijama, tako što će se npr. prepustiti sanjarenju. Zato je možda realnosti primerenije razlikovanje *četiri odvojene dimenzije*, koje predstavljaju kombinaciju dve dimenzije prema funkciji prevladavanja i dve dimenzije s obzirom na usmerenost pažnje.

Revidirani Lazarus-ov Upitnik za procenu načina prevladavanja uzima u obzir oba principa klasifikovanja prevladavanja, sa tri od osam subskala kojima se registruje *pristupajuće / na emocije usmereno prevladavanje* (pozitivna preformulacija, prihvatanje odgovornosti, samokontrola) i tri subskale za ispitivanje *pristupajućeg / na problem usmerenog prevladavanja* (traženje podrške, konfrontacija, rešavanje problema). Ovaj upitnik sadrži i subskalu distanciranja, koje se definiše kao *na emocije usmereno / izbegavajuće prevladavanje*, dok je bežanje (escape) vid *na problem usmerenog / izbegavajućeg prevladavanja*.

## **Proces prevladavanja u realnim situacijama**

Prema Caplan-u se u stvarnosti različiti vidovi prevladavanja ne isključuju (Caplan & Felix, 1964). U realnim situacijama prevladavanje ima dva posebna, ali povezana zadatka. Prvi zadatak je odgovoriti na zahteve iz spoljašnje sredine, a drugi je regulisati emocije povezane sa situacijom. Ova dva zadatka se ne moraju simultano rešavati. Zbog toga se kaže da je prevladavanje dinamičan proces, u okviru koga se menjaju i zahtevi u spoljašnjoj sredini i strategije koje osoba koristi. Ceo proces mogao bi biti podeljen na dve faze. Prva je akutna faza u kojoj je energija usmerena minimiziranju efekata stresa, a druga je faza reorganizacije kada se osoba suočava sa novom realnošću i prihvata je. U akutnoj fazi osećanja mogu biti negirana, dok je pažnja usmerena praktičnim problemima. Faza reorganizacije označava postepen povratak normalnom funkcionisanju i postizanje nove ravnoteže u izmenjenim uslovima. Nova osećanja se integrišu u život osobe i njenu sliku o sebi.

## **Strategije prevladavanja**

O strategijama prevladavanja stresa govorimo na specifičnijem nivou analize čiji je cilj razumevanje ljudskog ponašanja u uslovima stresa.

Postoji veliki broj klasifikacija strategija prevladavanja od strane različitih autora. Iako je pitanje determinanti prevladavanja pitanje kome je u psihologiji poklonjeno puno pažnje i istraživanja, i koje će i ovde biti razmatrano na posebnom mestu, već sam broj klasifikacija prevladavanja u literaturi implicira da prevladavanje u značajnoj meri zavisi od situacije u kojoj se javlja. Autori su proučavali različite situacije i prevladavanje u njima, tako da se došlo do ogromnog broja strategija. Razmatranje različitih stanovišta o strategijama prevladavanja neće biti uključeno u ovaj rad, čiji je cilj davanje pregleda osnovnih konceptualnih i teorijskih pitanja u oblasti prevladavanja.

## **DETERMINANTE PREVLADAVANJA**

Većina savremenih teoretičara i istraživača stresa i prevladavanja prihvata da je prevladavanje, kao i drugi vidovi ponašanja, rezultat interakcije osobe i situacije. Međutim, razlike postoje po pitanju shvatanja o značaju činilaca iz različitih domena.

U nastavku teksta videćemo kako se razvijalo dugogodišnje razmatranje problema determinanti prevladavanja i koja su se najznačajnija gledišta javila u okviru njega.

## **Istorijat razmatranja o determinantama prevladavanja**

Mnogi istraživači koji su se '60-ih i '70-ih godina bavili adaptivnim mehanizmima odbrane razvili su, tokom svog rada, nezavisno interesovanje za svesne strategije koje osobe koriste u susretu sa stresnim situacijama. Svesne strategije koje se koriste da bi se stresne situacije na neki način razrešile, prevazišle, u novijim radovima nazivaju se strategijama prevladavanja. Vrlo brzo, istraživanje ovih ponašanja postaje samostalna oblast.

Prva generacija istraživača prevladavanja imala je pred sobom veliki broj pitanja. Neki od njihovih odgovora imali su značajan uticaj na kasnije istraživače. Važnu ulogu za oblikovanje budućih istraživanja imao je tip stresnih situacija koje su proučavali rani istraživači. U istraživanjima mehanizama odbrane postojala je duga tradicija ispitivanja reakcija na ozbiljne i po život opasne situacije. Tako je i prva generacija istraživača prevladavanja usmerila svoju pažnju gotovo isključivo na proučavanje suočavanja sa opasnim po život, tzv. traumatskim događajima. Razlika među autorima dve grupe sastojala se u tome što je u literaturi o odbrambenim mehanizmima pridavan prvenstveni značaj karakteristikama ličnosti, dok su istraživači prevladavanja uveli u proučavanje i činioce vezane za situaciju. Sužavanje pažnje na prevladavanje visoko stresnih situacija doprinelo je smanjivanju verovatnoće da će osobine ličnosti biti dobri prediktori načina prevladavanja. Iako individue mogu imati preferencije za određene stilove prevladavanja, traumatske situacije dozvoljavaju suženi repertoar ovakvih ponašanja.

Tokom '70-ih i '80-ih godina sve više istraživača počinje da veruje da obrasci prevladavanja nisu u velikoj meri povezani sa faktorima iz domena ličnosti (Folkman & Lazarus, 1980). Istraživači počinju da naglašavaju važnost karakteristika situacije u kojoj se ponašanje prevladavanja javlja. U istorijskom pregledu oblasti koje daje Lazarus (1993) navodi sa da se krajem '70-ih javlja novina u proučavanju prevladavanja, koja se sastoji u tome da se prevladavanje posmatra kao *proces*. Iz ove perspektive prevladavanje se menja tokom vremena i u skladu sa karakteristikama situacije.

Istorijat izučavanja oblasti prevladavanja odslikava razvoj događaja u psihologiji ličnosti. Šezdesetih godina "situacionizam" postaje ozbiljan izazov hegemoniji pristupa koji koristi crte za opisivanje ličnosti. Situacionisti, iako su predstavljali heterogenu grupu teoretičara i istraživača, delili su ideju da su spoljašnji faktori osnovne determinante ponašanja.

Međutim, tokom '80-ih i '90-ih godina, istraživanja crta ličnosti ponovo dobijaju zamah. Ne iznenađuje to što se i kod nekih istraživača prevladavanja javlja ponovno interesovanje za domen ličnosti, iako mnogi nastavljaju da potcenjuju važnost ove grupe faktora.

## Ličnost i prevladavanje

Pod ličnošću se podrazumeva sistem definisan crtama i dinamičkim procesima kojim one utiču na psihološko funkcionisanje i ponašnje individue (McCrae, 1992a). U osnovi različitih modela ličnosti je ideja da većina crta može biti shvaćena kao aspekt manjeg broja bazičnih dimenzija. Neuroticizam i ekstraverzija su opšte prihvaćene dimenzije ličnosti već decenijama, ponajviše zahvaljujući uticajnom radu Eysenck-a. Ovi faktori se javljaju u različitim oblicima u većini poznatih upitnika ličnosti. Oni mogu biti ispitivani samoprocenom ili procenom posmatrača i smatra se da su vrlo stabilni kod odraslih. Crte ličnosti, po definiciji, utiču na psihološko funkcionisanje i ponašanje, i postoje bogati dokazi da je zaista tako. Razumno je pretpostaviti, u skladu sa tim, da one utiču i na ponašanje čiji je cilj prevladavanje stresa.<sup>2</sup>

Tokom '70-ih rasprostranjena je bila sumnja u postojanje crta ličnosti, a istraživači stresa i prevladavanja distancirali su se od ranijih koncepcija o stilovima prevladavanja kao karakteristikama ličnosti (traitlike coping styles). Posebno su se Folkman i Lazarus (1980) isticali tvrdnjama da ima malo konzistentnosti u prevladavanju koja bi se mogla pripisati varijablama ličnosti i apelovali na istraživače da se usredsrede na situacione činioce i subjektivnu procenu. Za crte ličnosti se smatralo da ako uopšte deluju, to se dešava pri uobičajenim uslovima i akcijama; ali za ponašanje u uslovima stresa verovalo se da je determinisano specijalnim transakcionim procesima.

Ovakva gledišta su bila dovođena u pitanje od strane autora koji su verovali da karakteristike ličnosti u interakciji sa karakteristikama situacije određuju stres proces i prevladavanje (Ben-Portah & Tellegen, 1990; Krohne, 1990). U svom odgovoru na kritike, Lazarus je i sam prihvatio ovakvo gledište. Postoje savremeni autori koji čak smatraju da dvosmislene i preteće situacije naglašavaju, ističu postojeće crte ličnosti i da se dispozicije pojedinca najbolje otkrivaju u uslovima stresa (Bolger, 1990, str. 525: "prevladavanje je ličnost u akciji u uslovima stresa").

### *Dokazi o povezanosti ličnosti i prevladavanja*

Ako je prevladavanje posebna kategorija ponašanja, onda o odnosu ličnosti i prevladavanja podatke može da pruži opšta literatura o ličnosti i ponašanju. Ono što se zna o ovoj temi je da u konkretnoj prilici ponašanje osobe biva određeno velikim brojem faktora čiji su odnosi nejasni; ali da postoji izvesna konzistentnost kada se ono prati kroz veći broj različitih situacija. Crte ličnosti su važne determinante ove konzistentnosti.

---

<sup>2</sup> Većina istraživanja koja su se bavila odnosom ličnosti i prevladavanja nije bila usredsređena na šire kategorije crta, već na konstrukte srednjeg nivoa opštosti, kakvi su optimizam, lokus kontrole, procena sopstvene efikasnosti i sl. Manji broj studija ispituje obuhvatnije modele koji uključuju sve tri kategorije varijabli.

Inventari prevladavanja kojima se ispituje specifičan odgovor u specifičnoj situaciji ne mogu biti u značajnoj korelaciji sa stabilnim karakteristikama ličnosti. Veće povezanosti mogu biti očekivane kada se ispituju stilovi prevladavanja ili dispozicije.

Veliki broj studija pokazao je vezu između *neuroticizma* i aspekata stresa i prevladavanja. Smith i sar. (1989) pronašli su da je neuroticizam povezan sa manjom učestalošću na problem usmerenog prevladavanja i traženja socijalne podrške, a sa učestalijim korišćenjem maštanja i izbegavanja. Endler i Parker (1990b) izveštavaju o visokoj korelaciji neuroticizma iz EPQ-a sa skalom na emocije usmerenog prevladavanja iz Multidimenzionalnog inventara prevladavanja. Ova otkrića nisu iznenađujuća, zbog toga što su negativne emocije sastavni deo stresa (stres reakcije), a neuroticizam se ponekad definiše kao sklonost negativnim emocijama (Watson & Clark, 1984). Svaki pokušaj da se razumeju situacione determinante stresa i prevladavanja mora uzeti u obzir neuroticizam.

Uloga ekstraverzije je manje jasna. Amirkhan i sar. (1995) izveštavaju da je ekstraverzija povezana sa traženjem socijalne podrške i u eksperimentalnim i u korelacionim istraživanjima. Gallagher (1990) je otkrio da osobe sa visokim skorovima na skali ekstraverzije procenjuju akademske stresore kao izazove pre nego kao pretnje. Rim (1987) je pronašao da je ekstraverzija povezana sa prevladavanjem usmerenim na problem i sa pozitivnim razmišljanjem, a Martin (1989) je pronašao da je ekstraverzija prediktor aktivnog prevladavanja među pacijentima koji su preživeli infarkt miokarda. Uopšteno gledano, ekstraverzija je izgleda povezana sa aktivnim, socijalnim i optimističkim načinima prevladavanja stresa.

### *Petofaktorski model ličnosti i prevladavanje*

Prema petofaktorskom modelu ličnosti (McCrae, 1992a) većina crta može biti shvaćena kao aspekt jedne od pet bazičnih dimenzija: neuroticizma (N), ekstraverzije (E), otvorenosti za iskustvo (O), prijatnosti (A) i savesnosti (C). Neki, ili svi ovi faktori se javljaju u različitim oblicima u većini poznatih upitnika ličnosti. Oni mogu biti ispitivani samoprocenom ili procenom posmatrača i vrlo su stabilni kod odraslih (McCrae & Costa, 1990).

U svojoj opsežnoj tzv. Baltimorskoj longitudinalnoj studiji McCrae i sar. ispitivali su determinante prevladavanja i posebno značaj ličnosti, polazeći od petofaktorskog modela. Studija je trajala sedam godina (1980-1987), tokom kojih su subjekti bili dva puta ispitani instrumentarijumom za procenu prevladavanja (kojim se registruju i karakteristike situacije u kojoj se javilo prevladavanje, kao i subjektivna procena iste) i testom ličnosti. Upotrebljena je jedna ranija verzija inventara NEO-PI-R, kojom se ispituju samo dimenzije neuroticizma, ekstraverzije i otvorenosti za iskustvo. U prvom navratu ispitano je 406 ispitanika, a u drugom 191. Analiza podataka pokazala je da postoje *konzistentni situacioni efekti* na izbor

mehanizama prevladavanja (npr. vera i fatalizam bili su povezani sa gubitkom, istrajnost i humor sa izazovima; McCrae, 1984).

Ali prevladavanje nije bilo povezano samo sa situacijom. Rezultati dobijeni prvim ispitivanjem pokazali su da postoji i *konzistentnost kroz različite situacije za istu osobu*. Medijana korelacija između prevladavanja pri pretnji, gubitku, izazovu (od -.01 do .59) bila je .29; a 83% korelacija su bile statistički značajne (McCrae, 1992b). Konzistentnost tokom vremena procenjivana je na osnovu ponovnog ispitivanja sedam godina kasnije. Medijana test - retest korelacija (od -.10 do .60) je bila .26; a 65% korelacija bile su statistički značajne (McCrae, 1989). Autori studije smatraju da *trajnije lične karakteristike* mogu biti odgovorne za ove konzistentnosti kroz različite situacije i vreme. Korelacije između pojedinih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja podržavaju ovo tvrđenje.

Rezultati pokazuju da osobe sa visokim neuroticizmom reaguju nepovoljno na stres, kriveći sebe i napadajući druge. One se prepuštaju maštanju, postaju pasivne i povučene. Ekstraverti razgovaraju sa drugima, šale se, traže društvo. Ljudi otvoreni za iskustvo sagledavaju problem iz različitih uglova, traže nove informacije i isprobavaju nova rešenja. Individue sa visokim skorovima na skali prijatnosti prihvataju stresne situacije stoički, dok pojedinci sa niskim skorovima izražavaju svoj bes direktno. Konačno, savesnost je u pozitivnoj korelaciji sa istrajnošću i ličnom razvojem, a u negativnoj sa različitim odgovorima koji su pasivni i neefikasni. Veliki broj ajtema koji su u pozitivnoj korelaciji sa neuroticizmom, istovremeno su u negativnoj sa savesnošću (npr. izgubiti živce, kritikovati sebe), iako se sklopovi (+N i -C) donekle razlikuju. Ispitanici sa visokim neuroticizmom izgleda da su *nesposobni* da se efikasno nose sa stresom, dok oni sa niskim skorovima na skali savesnosti izgleda da *nemaju volje* za tako nešto i da preferiraju zbijanje šala, izvinjavanje i izbegavanje ozbiljnog hvatanja u koštac sa problemom pred njima.

Metodološko ograničenje ove studije sastoji se u tome što su korišćene samoopisne tehnike i za procenu ličnosti i za procenu prevladavanja. Da li je moguće da su korelacije posledica iste greške u samo-prezentaciji? Jedan način za proveru ovog pitanja je korišćenje procena od strane drugih. Šezdeset ispitanika procenjeni su od strane svojih supružnika pomoću verzije NEO-PI-R za hetero-procenu. Kada su ispitivane povezanosti između rezultata na samoopisnim skalama prevladavanja i rezultata hetero-procena dimenzija ličnosti, dobijeni su koeficijenti .36, .01, .27, .32 i .32 za neuroticizam, ekstraverziju, otvorenost ka iskustvu, prijatnost i savesnost. Osim za ekstraverziju, sve su značajne na nivou  $p < .05$ . Ličnost, kako je procenjena od strane supružnika, bila je povezana sa samoprocenom prevladavanja.

Lonky i sar. (1984) su u svojoj studiji pronašli da otvorenost za iskustvo predstavlja prediktor za pozitivno prevladavanje, koje uključuje povezivanje (relatedness), prevazilaženje problema (transcendence) itd., procenjeno pomoću intervjua. Poverenje u druge, jedna od komponenata dimenzije prijatnosti, bilo je u pozitivnoj korelaciji sa traženjem socijalne podrške, u studiji čiji su autori Grace i Schill (1986). S obzirom da dimenzija savesnosti uključuje crte kao što su istrajnost, samo-disciplina i planiranje, može se očekivati da ona bude povezana sa efikasnim prevladavanjem; i u jednoj od nekoliko studija koje su se bavile ovom



problematikom (Vickers et al., 1989) dobijena je korelacija od .44 između savjesnosti i rešavanja problema kao načina prevladavanja stresa u vezi sa vojnom obukom. U jednoj savremenijoj studiji, Spirrison i sar. (1994) dobili su korelaciju od .62 između skale savjesnosti iz inventara NEO-PI-R i skale bihevioralnog prevladavanja iz Inventara konstruktivnog mišljenja Epsteina-a i Meier-a (1989).

## **Kultura i prevladavanje**

Ukoliko bi rasprava o determinantama prevladavanja bila završena samo razmatranjem uloge ličnosti i situacije, bilo bi to veoma usko gledanje na veoma širok problem (koje je ponekad, nažalost, karakteristično za naučnike usko specijalizovane za određenu oblast). I kultura utiče na načine prevladavanja stresa, bilo da je u pitanju prevladavanje usmereno na emocije ili prevladavanje usmereno na problem.

Osim kroz sistem vrednosti i verovanja, kultura može uticati i kroz specifičan sistem institucija kroz koje se modeluje prevladavanje i asistira pripadnicima kulture u pokušajima prevladavanja (npr. pravosudni sistem nudi formalne načine rešavanja problema). Takođe, u različitim kulturama postoji čitav sistem institucija koje obezbeđuju savete o prevladavanju, od formalnih (npr. savetovališta), preko poluformalnih (npr. Anonimni alkoholičari u SAD) do neformalnih (npr. proroci i/ili astrolozi). Rituali, specifični za različite kulture, takođe mogu imati funkciju podrške i usmeravanja prevladavanja (npr. ritual venčanja potpomaže umanjenu stresa povezanog sa odvajanjem od primarne porodice i stupanjem u brak, između ostalog time što se paru koji se venčava pruža socijalna podrška od širokog kruga članova porodice i prijatelja).

Pre opširnijeg razmatranja odnosa između kulture i prevladavanja, potrebno je napomenuti da taj odnos nije jednosmeran, u smislu da kultura utiče na individualno prevladavanje, već dvosmeran, tj. individualno prevladavanje takođe ima uticaja na kulturne vrednosti, institucije, rituale.

### *Kultura i prevladavanje usmereno na emocije*

Kulturne razlike u pogledu prevladavanja usmerenog na emocije očituju se pre svega u prihvatljivosti otvorenog ispoljavanja emocija u različitim kulturama, kao i u obrascima emocionalne ekspresije.

Generalno, u zapadno evropskim, kao i u anglo-američkoj kulturi, preferira se kontrolisanje emocija u javnosti, a dozvoljava njihovo ispoljavanje u privatnom okruženju. U mnogim drugim kulturama odobrava se otvoreno izražavanje emocija, koje je često stereotipno. Najčešće su proučavani kulturni obrasci suočavanja sa bolom. Registrovane razlike u prevladavajućim ponašanjima jasno reflektuju za

različite kulture karakteristična verovanja o najboljim načinima za savladavanje bola, i o prihvatljivosti otvorene emocionalne ekspresije. Pomenute razlike nisu posledica različitog praga draži za bol; jer, kako pokazuju istraživanja, sposobnost za diskriminaciju bolnih stimulusa nije povezana sa pripadnošću određenoj kulturi.

Interesantno je da psihološke teorije pretpostavljaju da emocije treba kontrolisati (cilj prevladavanja usmerenog na emocije je da se uspostavi kontrola nad emocijama). Ovakvo gledište odražava stavove zapadno evropskih i anglo-američkih naučnika. U drugim kulturama, međutim, emocionalna kontrola može biti manje važna, a otvoreno izražavanje emocija prihvatljivije i poželjnije.

Efikasnim prevladavanjem u literaturi se smatra prevladavanje koje je asocirano sa najmanjom učestalošću simptoma distresa i drugih simptoma povezanih sa stresom. I ovo stanovište o efikasnosti prevladavanja može biti neadekvatno za kulture u kojima se podržava emocionalna ekspresija i čak ispoljavanje određenih psiholoških simptoma. Aldwin (1994) navodi primer Portorikanaca u New York-u za koje je očekivano ponašanje u veoma stresnim situacijama ispoljavanje "napada" (ataque) koji se sastoji u ekstremnoj emocionalnoj ekspresiji, često praćenoj onesvešćivanjem, suženjem svesti i samodestruktivnim ponašanjima, čega se osoba kasnije ne seća. Osoba koja ne dobije "napad" u situaciji ekstremnog stresa, npr. u slučaju smrti člana porodice, može biti okarakterisana kao hladna ili bezdušna.

Dakle, na emocije usmereno prevladavanje je u velikoj meri vezano za kulturne norme i očekivanja, kao što je to slučaj i sa prevladavanjem usmerenim na problem.

### *Kultura i prevladavanje usmereno na problem*

Još više pažnje posvećeno je u literaturi prevladavanju usmerenom na problem. Kulturne razlike u pogledu ove vrste prevladavanja koncentrišu se oko pitanja preferencije aktivnog nasuprot pasivnom odnosu prema problemu i/ili direktnog nasuprost indirektnom pristupu u ovladavanju problemima.

Istraživanjima je registrovano da američka deca i adolescenti imaju aktivniji odnos prema problemima nego vršnjaci iz Meksika, Irske, Australije. Još aktivniji od američkih, bili su izraelski tinejdžeri (Diaz-Guerrero, 1979; Offer et al., 1981). Nedostatak ovih studija je u tome što je prevladavanje definisano kao karakteristika ličnosti, a nije ispitivano korišćenje strategija prevladavanja u specifičnim stresnim situacijama. U još jednom istraživanju pronađeno je da su izraelski pomagači imali aktivniji pristup problemima i manje simptoma izgaranja na poslu, u poređenju sa američkim kolegama (Etzion & Pines, 1986).

Reynolds (prema: Aldwin, 1994) smatra da razlikovanje metoda prevladavanja samo na dimenziji aktivno – pasivno predstavlja suviše pojednostavljen pristup; i predlaže uvođenje još jedne dimenzije, a to je direktni nasuprost indirektnom pristupu u ovladavanju problemima. U zapadnim kulturama preferira se direktan pristup problemu, dok se u nekim drugim kulturama očekuje i potkrepljuje indirektno rešavanje problema (npr. udata žena o problemima sa

muževljevom majkom razgovara sa benevolentnim muževljevim ujakom, koji onda pokušava da pomogne, i to takođe pre indirektno no direktno).

Naravno, kulturni uticaji na prevladavanje ne isključuju situacione uticaje, kao ni uticaje iz domena ličnosti. Aldwin (1994) navodi rezultate istraživanja koji pokazuju da kulturni uticaji dolaze do izražaja kada su stresne situacije nedovoljno jasne. U nedvosmislenim situacijama kulturne razlike se umanjuju ili gube.

Pokušaji prevladavanja koji nisu u skladu sa kulturnim miljeom mogu uvećati stres, čak i ako ista strategija, korišćena u drugoj kulturi, efikasno umanjuje stres i njegove posledice.

## **EFIKASNOST PREVLADAVANJA**

Dobar deo istraživanja prevladavanja posvećen je problemu efikasnosti na problem i na emocije usmerenih strategija. Ova istraživanja obezbedila su čvrste dokaze da efikasnost strategija prevladavanja zavisi od prirode stresne situacije. Kod odraslih je pronađeno da su na problem usmerene strategije najefikasnije u situacijama koje se opažaju kao podložne kontroli, dok su na emocije usmerene strategije najefikasnije u situacijama koje su percipirane kao nepodložne kontroli (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman et al., 1986).

Kada se u situacijama sa malom mogućnošću kontrole koriste strategije usmerene na problem, ponovljeni neuspešni pokušaji će na kraju dovesti do smanjenja motivacije, pasivnosti, depresije i bespomoćnosti. Prikupljanje informacija, na primer, koje predstavlja na problem usmereno prevladavanje, može pojačati emocionalnu reakciju u okviru stres procesa; dok bi u istoj situaciji korišćenje npr. izbegavanja moglo pomenutu reakciju ublažiti. Dakle, kontrolisanje emocija može u nekim situacijama biti efikasnije nego rešavanje problema. Lazarus i Folkman (1984) ukazuju da u većini situacija osoba treba prvo da uspostavi emocionalnu regulaciju da bi mogla da primenjuje strategije usmerene na problem.

Autori koji se bave efikasnošću prevladavanja različitih stresova kod dece došli su do sličnih uvida (npr. Peterson, 1989). U situacijama koje je moguće kontrolisati, usmeravanje pažnje (monitoring) dovodi do povišene tenzije, koja dete podstiče na akciju sa ciljem ostvarivanja kontrole. Kada stresna situacija nije podložna kontroli, usmeravanje pažnje ima malu instrumentalnu vrednost. Ono povećava intenzitet stresne emocionalne reakcije, za razliku od odvrćanja pažnje (blunting) koje može umanjiti intenzitet iste.

## Shvatanje Whitea

Svoje razmatranje White (1974) počinje analizom adaptivnog ponašanja životinja i sasvim male dece u otežanim uslovima (on prevladavanje definiše kao adaptaciju u otežanim sredinskim uslovima). Po njemu, da bi životinja izašla iz transakcije sa svojom okolinom neozleđena, ili čak potencijalno osnažena, ona mora (1) da ima adekvatne informacije o svojoj okolini; (2) da održi zadovoljavajuće unutrašnje uslove kako za akciju, tako i za obradu informacija; i (3) da obezbedi autonomiju ili slobodu kretanja, tj. slobodu da koristi svoj repertoar na fleksibilan način.

Ljudska inteligencija omogućuje izlazak iz senzomotornog okvira tj. prevazilaženje neposredno prisutnog na način koji ne postoji ni kod najrazvijenijih primata. Zbog toga se značenje i kriterijumi uspešnog prevladavanja dramatično razlikuju u odnosu na one koji važe za životinjski svet. Međutim, oni se ipak mogu povezati sa prethodnim.

Uzmimo prvo drugi kriterijum, održavanje, i ako je moguće poboljšavanje, unutrašnjih uslova, organizacije. Kod ljudi je, naravno, prisutno mnogo više od težnje da se održi telesni integritet. Jedan unutrašnji uslov koji nužno mora biti održan, ako ne poboljšan, ukoliko ćemo prevladavanje označiti kao uspešno, jeste *nivo samopoštovanja*. U susretu sa stresnim uslovima čovek se bori da održi zadovoljavajuću sliku o sebi i očuva osećanje kompetentnosti. Čak i kada je u pitanju nisko stresna situacija iz svakodnevnog života, npr. neobavezan i površan razgovor sa nepoznatom osobom, ili diskusija o dnevnim događajima, mogu biti pokrenuta pitanja kao što je “Kakav utisak ostavljam?”, “Koliko dobro se nosim sa situacijom?” i slična. Kada je samopoštovanje nisko i/ili situacija veoma zahtevna, pomenuta pitanja (iako mogu biti sasvim nejasno naslućena), mogu da pobude osećanje anksioznosti, stida ili krivice. Ova osećanja predstavljaju vid poremećene unutrašnje organizacije, koji može ozbiljno ugroziti adaptivno ponašanje, tj. prevladavanje. Nijedna strategija prevladavanja koja ugrožava samopoštovanje ne može biti ocenjena kao efikasna strategija.

Prošireno značenje, imaju i druga dva kriterijuma efikasnosti prevladavanja. Obezbeđivanje adekvatnih informacija ne odnosi se više samo na neposrednu okolinu. Izvori informacija su daleko bogatiji; to mogu biti drugi ljudi, pisani izvori i dr. Održavanje autonomije takođe poprima šire značenje, koje uključuje i zamišljenu budućnost socijalne jedinice kakva je ljudska; iako ono u osnovi i dalje znači težnju za očuvanjem prihvatljivog nivoa slobode za aktivnost.

## **Shvatanje Caplana**

Caplan-ovi kriterijumi su najobuhvatniji (Caplan & Felix, 1964). On je identifikovao sedam karakteristika prevladavanja koje je efikasno za različite tipove životnih događaja i kriza. Te karakteristike su sledeće:

1. Aktivno istraživanje važnih pitanja i traženje informacija.
2. Slobodno izražavanje i pozitivnih i negativnih osećanja i tolerancija na frustracije.
3. Aktivno traženje pomoći od drugih osoba.
4. Razlaganje problema na niz zadataka koje je moguće ispuniti i koji se rešavaju jedan po jedan.
5. Reagovanje na umor i tendencije ka dezorganizaciji smanjivanjem ulaganja napora i pokušajima da se održi kontrola u što većem broju domena funkcionisanja.
6. Aktivno ovladavanje osećanjima tamo gde je moguće i prihvatanje onih koja su neizbežna.
7. Bazično poverenje u sebe i druge i optimizam u vezi sa posledicama događaja.

Specifične strategije prevladavanja razlikuju se po tome koliko su prikladne za određenu osobu u određenoj situaciji; ali Caplan-ove karakteristike mogu da posluže kao opšti kriterijumi u proceni efikasnosti nekog načina prevladavanja. Međutim, oni imaju malu vrednost za istraživanja prevladavanja, jer ih je teško operacionalizovati; tako da je analiza nekog prevladavajućeg napora po navedenim kriterijumima moguća samo u kliničkom radu.

## **TEORIJSKI MODELI STRESA I PREVLADAVANJA**

Postoji veliki broj teorijskih modela koji uključuju procese stresa i prevladavanja, polazeći pri tom (manje ili više eksplicitno) od transakcionističkog shvatanja stresa.

Sličnost među transakcionističkim modelima stresa i prevladavanja sastoji se u tome što stres posmatraju kao proces u kome imaju udela i karakteristike okoline i karakteristike osobe (spoljašnji i unutrašnji činioci); i u tome što se prevladavanje javlja kao medijator između stresa i njegovih posledica. Za ove modele je karakteristično i odgovarajuće shvatanje kauzalne povezanosti među komponentama kao recipročne.

Razlike među modelima sastoje se pre svega u tome što se kao relevantni pojavljuju različiti unutrašnji i spoljašnji činioci, i po tome što se različito određuju determinante i struktura fenomena prevladavanja. Neki od modela stavljaju veći

naglasak na dvosmernu povezanost među kategorijama varijabli, dok je neki samo podrazumevaju.

Za model koji će biti prikazan u ovom radu može se reći da predstavlja sintezu transakcionistačkih viđenja procesa stresa i prevladavanja, sa eklektičkim pristupom kada je u pitanju značaj koji se pridaje unutrašnjim i situacionim činiocima, kao mogućim determinantama prevladavanja.

Sintetički model (Zotović, 2002) uključuje dve kategorije varijabli moderatora stresa, tj. izvora individualnih razlika u reagovanju na stres. To su unutrašnji činioci individualnih razlika, tj. varijable iz domena karakterisitka ličnosti; i spoljašnji činioci individualnih razlika, tj. varijable spoljašnje sredine, gde spada i socijalna podrška. Još jedna kategorija varijabli u okviru ovog modela jesu bihevioralni činioci individualnih razlika, tj. različiti načini prevladavanja stresa. Varijable iz ove kategorije predstavljaju medijatore stres procesa, tj. smatra se da je stres u vezi sa (mogućim) posledicama preko načina prevladavanja, a ne direktno.<sup>3</sup>

Model koji predlaže autor ovog rada predstavljen je na slici 1.

Varijable iz domena unutrašnjih činilaca jesu različite osobine ličnosti ili sklopovi osobina. U ovu kategoriju spadaju činioci koji doprinose povećanoj osetljivosti, povredivosti u uslovima stresa, npr. negativni afektivitet, pesimistički eksplanatorni stil i dr.; kao i činioci koji predstavljaju oslonce za uspešno savladavanje stresa, tj. faktore otpornosti, npr. optimizam, verovanje u mogućnost kontrole stresnih događaja, visoko samopoštovanje, ego snaga, savesnost i dr.

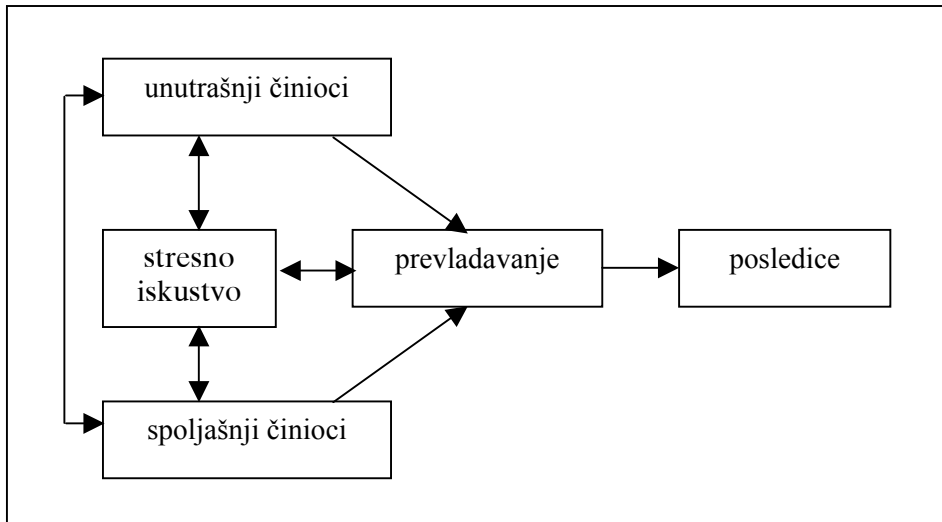
Spoljašnje činioce individualnih razlika predstavljaju različiti aspekti spoljašnje sredine. Osim "prizemnih" spoljašnjih činilaca kao što su vreme i novac, čitav niz uslova može imati određeni značaj za stres i javljanje njegovih posledica, počevši sa fizičkim karakteristikama sredine, pa sve do socijalnih uloga i drugih aspekata socijalne sredine.

Unutrašnji, spoljašnji i socijalni činioci mogu delovati na sve komponente stres procesa (javljanje i prirodu stresnog događaja, primarnu i sekundarnu procenu, promene psihofiziološkog funkcionisanja), kao i na načine prevladavanja; i na taj način oni su povezani i sa posledicama stresa na planu mentalnog i fizičkog zdravlja. Uticaj može biti i međusoban, u smislu da jedna kategorija činilaca utiče na dostupnost, mobilizaciju i delovanje varijabli druge kategorije ili kategorija.

---

<sup>3</sup> Model stresa i prevladavanja prikazan u ovom radu u najvećoj meri se oslanja na model čiji su autori Taylor i Aspinwall (1996). Cilj modifikacija koje su unete jeste veća jednostavnost, a one se sastoje u tome što (stresni) događaj i subjektivna procena nisu odvojeni, već su objedinjeni, čineći zajedno "stresno iskustvo"; i što socijalna podrška nije uključena kao poseban činilac, već je podvedena pod spoljašnje činioce individualnih razlika. Modifikovan je i prikaz veza među relevantnim činiocima (strelice u okviru grafičkog prikaza), a u skladu sa gledištem autora ovog rada koje se tiče pitanja smera povezanosti među njima.

*Slika 1: Sintetički model stresa i prevladavanja*



Dvosmerne strelice između stresa i varijabli moderatora (i unutrašnjih i spoljašnjih) ukazuju da se radi o povratnom uticaju koji stresni događaj ima na raspoloživost ličnih, spoljašnjih (i socijalnih) oslonaca.

Dvosmerna strelica postoji i između prevladavanja stresa i stresnog iskustva. To znači da, ne samo što stres ima uticaja na prevladavajuće aktivnosti, već i prevladavanje povratno utiče na stresno iskustvo, a time indirektno i na osobu i njenu spoljašnju i socijalnu sredinu.

Model koji je prikazan u okviru ovog rada naglašava značaj razumevanja stresa kao dinamičnog procesa i ukazuje na enormnu kompleksnost stres procesa, ali istovremeno usmerava istraživače na puteve koje treba slediti u teorijskim i empirijskim istraživanjima.

## **ZAKLJUČAK**

Poznavanje i razumevanje fenomena prevladavanja od velikog je značaja, imajući u vidu ulogu koju prevladavanje ima u procesu oblikovanja posledica stresa.

Prema najraširenijem shvatanju prevladavanje predstavlja medijator stresa, tj. podrazumeva se da stres i različiti poremećaji nisu u direktnoj vezi, već stres predstavlja činilac koji pokreće prevladavajuća ponašanja, a ona su ta koja su u vezi sa ishodima stresa. Izbor prevladavajućih ponašanja u vezi je sa karakteristikama stresora, ali i sa unutrašnjim i spoljašnjim činiocima individualnih razlika, tj. varijablama moderatorima.

Međutim, razumevanje prevladavanja nije značajno samo u kontekstu boljeg razumevanja stres procesa i njegovih različitih ishoda; ono ima i izuzetan praktični značaj. On proizilazi iz činjenice da je, među činiocima od kojih zavise posledice stresnog iskustva, na prevladavanje relativno najlakše uticati, putem preventivnih i drugih interventnih programa namenjenih velikom broju korisnika.

Intervencijama sa ciljem razvijanja i podsticanja adaptivnih načina prevladavanja moguće je prevenirati javljanje neželjenih posledica stresa na različitim nivoima, od individualnog pa sve do nivoa zajednice.

Prevladavajuće ponašanje, tzv. proaktivno prevladavanje, može čak imati za cilj prevenciju stresa tj. redukciju potencijalnih stresora pre nego što se oni jave ili bar pre nego što se stresni događaj u potpunosti odigrao. Kao naučni problem, ovaj vid prevladavanja je tek na putu da dobije pažnju kakvu bi, s obzirom na svoj značaj, trebalo da ima.

## LITERATURA

- Aldwin, C.M. (1994). *Stress, coping, and development*. New York, Guilford Press.
- Amirkhan, J.H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 1066-1074.
- Amirkhan, J.H., Risinger, R.T., & Swickert, R.J. (1995). Extraversion: A "hidden" personality factor in coping? *Journal of Personality*, **63**, 189-212.
- Ben-Portah, Y.S., & Tellegen, A. (1990). A place for traits in stress research. *Psychological Enquiry*, **1**, 14-40.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 525-537.
- Caplan, G. & Felix, R.H. (1964). *Principles of Preventative Psychiatry*. New York, Basic Books.
- Carver, C.S., Scheier, M.S., & Weintraub, J.L. (1989). Assessing coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**(2), 267-283.
- Diaz-Guerrero, R. (1979). The development of coping style. *Human Development*, **22**, 320-331.
- Ebata, A. T. & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **12**, 33-54.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto, Multi Health Systems.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990b). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844-854.
- Epstein, S., Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 332-350.



- Etzion, D., & Pines, A. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals: A social psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **17**, 191-209.
- Folkman, S. (1992). Improving coping assessment: Reply to Stone and Kennedy-Moore. In: H.S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, and health*. Washington (DC), APA
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., De Longis, A., Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 992-1003.
- Gallagher, D.J. (1990). Extraversion, neuroticism, and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, **11**, 1053-1057.
- Grace, G.D., & Schill, T. (1986). Social support and coping style differences in subjects high and low in interpersonal trust. *Psychological Reports*, **59**, 584-586.
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, **29**, 373-378.
- Haan, N. (1977). *Coping and defending*. New York, Academic Press.
- Klauer, T., Filipp, S.H., & Ferring, D. (1989). The inventory to assess forms of coping: Scale development and first results pertaining to reliability, validity and stability. *Diagnostica*, **35**, 316-335.
- Krohne, H.W. (1990). Personality as mediator between objective events and their subjective representation. *Psychological Inquiry*, **1**, 26-29.
- Krohne, H.W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H.W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Seattle (WA), Hogrefe & Huber.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, **55**, 234-247.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, Springer.
- Lonky, E., Kaus, C.R., & Roodin, P.A. (1984). Life experiences and mode of coping: Relation to moral judgement in adulthood. *Developmental Psychology*, **20**, 1159-1167.
- Martin, P. (1989). Personality and coping in survivors of a myocardial infarction. *Journal of Social Behavior and Personality*, **4**, 587-601.
- McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 919-928.
- McCrae, R.R. (1989). Age differences and changes in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology: Psychosocial Sciences*, **44**, 161-169.
- McCrae, R.R. (1992a). The Five-Factor model: Issues and applications (Special issue). *Journal of Personality*, **60**(2).

- McCrae, R.R. (1992b). Situational determinants of coping. In: B.N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application*. Westport (CT), Praeger.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T., Jr. (1990). *Personality in adulthood*. New York, Guilford.
- Miller, S.M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**(2), 345-353.
- Miller, S.M., Combs, C., & Kruss, L. (1993). Tuning in and tuning out: Confronting the effects of confrontation. In: H.W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Seattle (WA), Hogrefe & Huber.
- Moos, R.H. (Ed.) (1976). *Human adaptation: Coping with life crisis*. Lexington (MA), Health.
- Offer, D., Ostrov, E., & Howard, K. (1981). *The adolescent: A psychological self-portrait*. New York, Basic Books.
- Parker, J.D.A., & Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Psychology*, **6**, 321-344.
- Pearlin, L., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, **19**, 2-21.
- Peterson, L. (1989). Coping by children undergoing stressful medical procedures: Some conceptual, methodological, and therapeutic issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **57**, 380-387.
- Rim, Y. (1987). A comparative study of two taxonomies of coping, personality and sex. *Personality and Individual Differences*, **8**, 521-526.
- Roth, S., & Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, **41**, 813-819.
- Rothbaum, F., Weisz, J.R., & Snyder, S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, **42**, 5-37.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology and Health*, **9**, 161-180.
- Smith, T.W., Pope, M.K., Rhodewalt, F., & Poulton, J.L. (1989). Optimism, Neuroticism, coping and symptom reports: An alternative interpretation of Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 640-648.
- Spirrison, C.L., McGrath, P.B., & Caruso, J.C. (1994). Coping Ability and neuroticism: Comparison of the CTI and NEO-PI-R. Paper presented at the annual meeting of the Society for Personality Assessment, Chicago (IL).
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, **38**, 1163-1171.
- Taylor, S.E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York, Basic Books.
- Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Boston (MA), Little, Brown.
- Vickers, R.R., Jr., Kolar, D.W., & Hervig, L.K. (1989). *Personality correlates of coping with military basic training* (Report No. 89-3). San Diego (CA), Naval Health Research Center.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1984). Negative Affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, **96**, 465-490.

- White, R.W. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description.  
In: G.V. Coelho, D.A. Hamburg, & J.E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation*.  
New York, Basic Books.
- Zotović, M. (2002). *Faktori rizika za pojavu poremećaja mentalnog zdravlja kod dece i adolescenata nakon NATO bombardovanja*. Doktorska disertacija. Novi Sad, Filozofski fakultet, str. 1-222.

## ABSTRACT

### **COPING WITH STRESS: BASIC CONCEPTUAL AND THEORETICAL QUESTIONS FROM THE STANDPOINT OF THE TRANSACTIONAL THEORY**

*Marija Zotović*

The main aim of this paper is to review basic conceptual and theoretical questions in the field of coping with stress. Some of the questions are: how can we define coping and distinguish it from similar phenomena, and what are the most prominent categories of coping behavior. The contribution of personality and situation factors in shaping coping behavior, i.e. the issue of coping determinants, is also considered. Finally, question is raised of coping efficacy.

In this paper coping is seen from the perspective of transactional theory of stress. According to the transactional theory, stress and its consequences are not connected directly, but indirectly, via coping. Theoretical and practical importance of coping, defined as stress mediator, is also discussed in this article.