

Бојана Д. Ђурић  
Универзитет у Љубљани  
Филозофски факултет  
Студент докторских студија

УДК 616.89-008.441:159.9.072  
613.86

Прегледни рад  
Примљен: 10. септембар 2017.  
Прихваћен: 1. јун 2018.

## ИСТОРИЈСКИ ПРЕГЛЕД КОНЦЕПТА ПРЕВЛАДАВАЊА

*Апстракт:* Рад приказује развој схватања концепта превладавања стреса и анксиозности од краја деветнаестог века до данас, сажимајући основне налазе из психологије, психоанализе и педагогије, уз нагласак на значају интеграције когнитивних теорија и теорија емотивне регулације, заједно са сазнањима проистеклим из медицине и сродних наука. Приказана су основна стремљења у истраживањима и теоретским моделима у контексту доминантних парадигми у протеклом веку и назначена су поља њиховог преклапања и надопуњавања, као и смернице везане за даље правце истраживања.

*Кључне речи:* превладавање, стрес, анксиозност, историјски преглед.

### УВОД

Када је средином прошлог века појам превладавања (енгл. *Coping*) почео да се спомиње у научним круговима, нико није могао претпоставити да ће само неколико деценија касније постати један од највише изучаваних појмова психологије и сродних наука. Како Снајдер и Диноф (Снајдер, Диноф 1999) наводе, од увођења посебне категорије „превладавање” у базу апстрактних психолошких радова Америчке асоцијације психолога, 1967. године, употреба овог термина почиње да расте невероватном брзином достижући врхунац деведесетих година прошлог века, када се за свега три године (1994–1997) у овој категорији нашло чак 3.720 апстраката.

Овакав нагли раст интересовања није био случајан. Како се број истраживања увећавао, а потреба за разумевањем овог концепта била и даље све већа – постајало је јасно да процес превладавања представља кључни елемент у разумевању односа између појединца и промена које наступају у његовом окружењу или у њему самоме, а које изазивају стрес или анксиозност, те као такав представља основу његове адаптације и развоја (Паркер, Ендлер 1996; Зајднер 1998; Влајковић 2005; Лазарус 2006; Алдао 2013).

## ПОЈАМ И РАНИ РАЗВОЈ КОНЦЕПТА ПРЕВЛАДАВАЊА

Превладавање се обично дефинише као процес улагања когнитивних и бихејвиоралних напора за редуковање или толеранцију спољашњих и унутрашњих захтева који се пред појединца постављају (Лазарус, Фолкман 1984) и који доводе до нарушавања његове равнотеже, или стања познатог као стрес (Сели 1936, 1939; Хагард 1943). Под спољашњим захтевима подразумевају се стресогене промене у окружењу, које могу бити доживљене као губитак нечега или некога значајног, претња од потенцијалне опасности или изазов, а под унутрашњим – различити субјективни доживљаји који су преплављујући, попут анксиозности, негативних емоција или личних криза (Влајковић 2005). Функција превладавања је увек адаптација или прилагођавање особе новонасталим околностима (Сели 1936, 1939; Хагард 1943, Гринкер, Спилбег 1945; Лазарус, Фолкман 1987; Алдао 2013).

Неоспорно је тема превладавања била присутна у свести људи и давно пре почетка развоја савремене науке, о чему сведоче и радови античких филозофа. Још је Епиктет давао савете о томе како треба поступати да би се овладало ексцесивним страхом и како се узнемирујуће и тешке ствари у животу могу лакше поднети (Епиктет 2006: 58). Његов савременик Сенека је написао више есеја о гневу и томе како спречити преплављивање овом емоцијом (Сенека 1963: 58), а Цицерон је у есеју „О старости” изнео пуно корисних савета о томе како се суочити са страхом од смрти и губитка снаге карактеристичним за старост (Цицерон 1955).

Међутим, када је реч о савременом добу, може се рећи да прва запажања о превладавању стреса и анксиозности долазе са краја 19. века, кроз Фројдова описе механизма одбране (Паркер, Ендлер 1996; Крамер 2012). У питању су механизми неопходни за развој особе и њеног ега, који обезбеђују равнотежу и контакт са реалношћу, стално се надограђујући од периода детињства до одраслог доба (Фројд 1920). Каснији психоаналитичари продуцбљују ово схватање, истичући да су зрели механизми одбране оруђа која људима омогућавају највиши степен адаптације и најстабилнији контакт са реалношћу. Уколико одрасли људи користе механизме карактеристичне за детињство, онда говоримо о неадаптивним или патолошким механизмима (Фројд 1946; Хартман 1958; Ваилант 1971). Средином шездесетих година двадесетог века, значајан број зрелих, адаптивних механизма одбране до тада описиваних у психоаналитичким радовима добија нови назив – „механизам превладавања”, пре свега они везани за хумор и сублимацију (Паркер, Ендлер 1996).

## РАЗВОЈ КОНЦЕПТА ПРЕВЛАДАВАЊА У 20. ВЕКУ

Изучавање концепта превладавања у двадесетом веку карактерише научни приступ: првобитно из перспективе природних наука, затим из угла когнитивно-психолошких теорија које су омогућиле разумевање индивидуалних разлика и креирање бројних типологија овог концепта, да би на крају дошло до постепене интеграције ових сазнања. У наставку ће бити приказане основне претпоставке тих приступа.

Први покушај објашњења процеса превладавања у науци налазимо у радовима Ханса Селија (1936, 1939). Он је, изводећи серију истраживања на животињама и људима, изнео теорију ослањајући се на моделе из медицине и физике, по којој стрес представља нарушавање психо-физиолошке равнотеже човека, док процес његовог враћања у стање физиолошке хомеостазе представља његово превладавање. За Селија најважнији елемент превладавања била је брзина којом особа успоставља нормалне физиолошке функције, након почетне активације симпатичког нервног система, при чему се подразумевало да она зависи пре свега од интензитета деловања спољашњих фактора. Нарастајућа емпиријска евиденција показала је, међутим, да постоје значајне индивидуалне разлике између појединаца који су изложени истим искуствима у степену у коме су их успешно превладавали, што је покренуло потрагу за факторима унутар личности који омогућавају особи да се успешније носи са непријатним стањима (Паркер, Ендлер 1996).

Психофизиологија је дала свој допринос кроз истраживања којима је показано да постоје значајне разлике између људи у погледу брзине превладавања стреса на физиолошком нивоу, односно у погледу тога колико брзо могу да се релаксирају након излагања стресу (Хокансон и др. 1963; Борги и др. 1986; Линден и др. 1997; Колхас и др. 2007; Студер 2014; Левин и др. 2016).

Лазарусова трансакциона теорија (1984), настала под утицајем „когнитивне револуције” у психологији, усмерила је правац истраживања превладавања у деценијама које су следиле. Према њој, начин превладавања који појединац одабира зависи од његове когнитивне процене ситуације у којој се налази. Када је изложена стресу, особа прво приступа *примарној процени*, захваљујући којој схвата главне одлике ситуације, а затим и *секундарној процени* која је усмерена на тражење одговора на питање „шта је најбоље урадити да би се ова ситуација превазишла?”. Захваљујући секундарној процени, људима је омогућено да свесно, ангажовањем когнитивних функција, утичу на своје понашање и развијају различите стратегије превладавања ситуација у којима се налазе, за разлику од животиња које реагују аутоматски (Лазарус, Канер, Фолкман 1980; Лазарус 1984; Лазарус, Фолкман 1987).

Наглашавајући пресудну улогу когниције, односно начина размишљања људи у стресним ситуацијама, Лазарусова трансакциона теорија дала је

модел на основу кога је било могуће описати различите стратегије превладавања и развити различите упитнике за њихово мерење – што почетни психолошки концепти одбрамбених механизма и Селијева концептуализација заснована на физиолошким променама нису биле у могућности.

Последице томе, у наредном периоду објављен је велики број класификација и модела мерења стилова превладавања стреса. Лазарус и Фолкман (1980) раздвајају превладавање усмерено на проблем од превладавања усмереног на емоције, наглашавајући да прво даје боље резултате јер усмерава особу на делање у спољашњем свету. У контексту временске димензије издвајају се: превентивно превладавање (које се одиграва много пре него што се појави стресна ситуација), антиципаторно превладавање (када се стресни догађај очекује), динамичко превладавање (у тренутку деловања стресне ситуације), реактивно превладавање (након стресног догађаја) и резидуално превладавање (које се одиграва дуго времена након стресног догађаја кроз суочавање са његовим дуготрајним последицама) (Мек Грат, Бир 1990). Шварцер и Туберт (2002) претпостављају постојање четири основна вида превладавања: проактивно, реактивно, антиципаторно и превентивно, а група аутора са Гринглесовом на челу развија Инвентар стилова превладавања који се састоји од шест скала: проактивно, рефлективно и превентивно превладавање, стратешко планирање, коришћење инструменталне подршке, коришћење емотивне подршке и избегавање (Гринглес и др. 1999). Немачки аутори праве разлику између асимилативног превладавања, које подразумева напоре усмерене на промену спољашње средине и срединских околности и акомодативног, које представља напоре особе да се она сама промени и прилагоди окружењу и налазе да људи у младости више користе асимилативно превладавање, док у одраслом добу постепено прелазе на коришћење акомодативног (Бранстадер, Ренер 1990).

Све типологије направљене у овом периоду за циљ су имале проналажење и описивање оног система превладавања који ће дати најбоље резултате и омогућити највиши степен адаптације особе. Међутим, показало се да универзално решење не постоји, јер свака стратегија може бити и корисна и штетна у одређеном периоду живота појединца, или ситуацији у којој се нађе. У складу са тиме, последњих година се истиче да је флексибилност особе, односно њена способност да у различитим ситуацијама реагује на различите начине, најбољи показатељ њене способности адаптације (Ченг, Лау, Чан 2014).

## КОНЦЕПТ ПРЕВЛАДАВАЊА У 21. ВЕКУ

Последње године двадесетог века несумњиво је обележила криза у разумевању концепта превладавања, коју су препознали бројни аутори из различитих дисциплина окупљених око изучавања овог комплексног фено-

мена. Из угла физиологије, примећено је да је превладавању дато премало простора и да је фокус неоправдано био усмерен на интензитет стресне реакције људи, који није давао одговоре на питања о томе како помоћи конкретної особи да је превлада (Линден и др. 1997). Са друге стране, искуства мерења превладавања заснованог на давању примата когнитивним процесима довели су до закључка да је разумевање и мерење стилова превладавања „уметност, бар исто онолико колико и наука” (Фолкман, Московиц 2004: 751). Иако је когнитивна револуција дала највише плодова у погледу методологије испитивања превладавања, и сам Лазарус у својој последњој књизи наводи: „Још у току формулисања трансакционе теорије, почињао сам да схватам да је стрес аспект једног већег скупа дешавања, који увек укључује и емоције. (...) Три концепта, стрес, емоције и превладавање припадају заједно и формирају концептуално јединство, са емоцијама које су надређене јер у себи садрже и стрес и превладавање” (Лазарус 1999: 36–37).

Све то довело је до сагледавања неопходности да се сазнања из различитих дисциплина интегришу у јединствен систем.

Једно од најобухватнијих настојања у том правцу резултирало је новим приступом који доминира у научним разматрањима почетком 21. века стављајући у фокус да се кроз процес превладавања заправо одиграва развој комплетне личности. Он се одређује као процес постепене саморегулације унутрашњих (и когнитивних и емоционалних) механизма особе током целог живота и сматра се основним механизмом адаптације на спољашње и унутрашње промене које живот носи. Стрес и непријатна емотивна стања из те перспективе постају неопходни чиниоци за развој индивидуе и услов остварења потенцијала сваког човека (Алдао 2013). Акцент који овај приступ ставља на регулацију емоција чини га блиским са савременим психоаналитичким схватањима механизма одбране, а придавање значаја стресу и непријатним емоцијама за развој појединца – блиским психоаналитичком појму „оптимална фрустрација” (Кохут 1971). Уједно, он их све заједно повезује и са емпиријском евиденцијом која истиче значај саморегулације физиолошких функција (Линден и др. 1997). Оваква могућност интеграције концепата произашлих из различитих психолошких парадигми сведочи о томе да почетак двадесет првог века даје простор за оптимизам у погледу могућности свеобухватног разумевања превладавања и његово постављање на право место у развоју појединца.

## ЗАКЉУЧАК

Концепт превладавања, иако неоспорно присутан у свести људи од самих почетака интересовања за њихове унутрашње процесе и развој од детињства до одраслог доба – у савременој науци прошао је дуг и комплексан пут. Сумирајући историју његовог савременог изучавања, може се рећи

да оно недвосмислено указује да је реч о мултидимензионалном механизму који обухвата како когнитивне, тако и емотивне, физиолошке и бихејвиоралне аспекте у сталној међусобној интеракцији, као и да је његова улога значајно шира од првобитног схватања – он не служи само враћању хомеостазе појединца, већ представља механизам његовог развоја у правцу постизања веће флексибилности и једноставније адаптације на стално променљиве спољашње и унутрашње услове. Као такав, он ће се свакако и на даље изучавати из угла различитих наука, од педагогије и психологије, преко физиологије, медицине, па до антропологије и других друштвених наука, али за његово стварно разумевање интеграција ових сазнања је неопходна.

## ЛИТЕРАТУРА

Алдао (2013): Amelia Aldao, The future of emotion regulation research: Capturing context, *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.

Борги, Коста, Боши, Муси, Амбросини (1986): С. Borghi, F. V. Costa, S. Boschi, A. Mussi, E. Ambrosioni, Predictors of stable hypertension in young borderline subjects: a five-year follow-up study, *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, 8(5), 138–141.

Брандштетер, Ренер (1990): Jochen Brandtstädter, Gerolf Renner, Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping, *Psychology and Aging*, 5(1), 58.

Ваилант (1971): George E. Vaillant, Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health, *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107–118.

Влајковић (2005): Јелена Влајковић, *Животиње кризе: њевениција и њревазилажење*, Београд: ИП „Жарко Албуљ”.

Гринглес, Шварцер, Јакубјец, Фиксенбаум, Тауберт (1999): Esther Greenglass, Ralf Schwarzer, Dagmara Jakubiec, Lisa Fiksenbaum, Steffen Taubert, The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument, *Book of abstracts*, 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, 12–14 July.

Гринкер, Спигел (1945): R. R. Grinker, J. P. Spiegel, *Men under stress*, Philadelphia: Blackington.

Епиктет (2006): Епиктет, *Привучник*, Zagreb: KruZak.

Зајднер (1998): Moshe Zeidner, *Test Anxiety – The State of the Art*, New York: Kluwer Academic Publishers.

Колхас, Де Бер, Бувалда, Ван Ренен (2007): J. M. Koolhaas, S. F. De Boer, B. Buwalda, K. Van Reenen, Individual variation in coping with stress: a multidimensional approach of ultimate and proximate mechanisms, *Brain, Behavior and Evolution*, 70(4), 218–226.

Кохут (1971): Н. Kohut, *The Analysis of the Self*, New York: Int.

Крамер (2012): Phebe Cramer, *The development of defense mechanisms: Theory, research and assessment*, Springer Science & Business Media.

Лазарус, Канер, Филкман (1980): Richard S. Lazarus, Allen D. Karner, Susan Folkman, Emotions: A cognitive-phenomenological analysis, *Theories of emotion*, 1, 189–217.

Лазарус (1984): Richard S. Lazarus, On the primacy of cognition, *American Psychologist*, 39(2), 124–129.

Лазарус, Фолкман (1987): Richard S. Lazarus, Susan Folkman, Transactional theory and research on emotions and coping, *European Journal of personality*, 1(3), 141–169.

Лазарус (1999): Richard S. Lazarus, *Stress and emotion: A new synthesis*, Springer Publishing Company.

Левин, Флеминг, Пиедмонт, Кејн, Чен (2016): J. C. Levine, R. Fleming, J. I. Piedmont, S. M. Cain, W. J. Chen, Heart rate variability and generalized anxiety disorder during laboratory-induced worry and aversive imagery, *Journal of Affective Disorders*, 205, 207–215.

Линден, Ерл, Герин, Кристенфилд (1997): W. L. E. T. Linden, T. L. Earle, W. Gerin, N. Christenfeld, Physiological stress reactivity and recovery: conceptual siblings separated at birth?, *Journal of Psychosomatic Research*, 42(2), 117–135.

Меграт, Бир (1990): J. E. McGrath, T. A. Beehr, Time and the stress process: Some temporal issues in the conceptualization and measurement of stress, *Stress and Health*, 6(2), 93–104.

Паркер, Ендлер (1996): J. D. A. Parker, N. S. E. Endler, Coping and Defense, A historical Overview, in: M. Zeidner, N. S. Endler (Ed.), *Handbook of Coping, Theory, research, Application*, New York: John Wiley & Sons Inc.

Сели (1936): Hans Selye, A syndrome produced by diverse nocuous agents, *Nature*, 138(3479), 32–42.

Сели (1939): Hans Selye, The effect of adaptation to various damaging agents on the female sex organs in the rat, *Endocrinology*, 25(4), 615–624.

Сенека (1963): L. A. Seneka, *O gnevу*, Beograd: Reč i Misao.

Снајдер, Диноф (1999): C. R. Snyder, B. L. Dinoff, Coping: Where Have You Been?, in: C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The Psychology of what Works*, Clarendon Press.

Студер, Данусер, Вајлд, Хилдебрант, Гомес (2014): R. K. Studer, B. Danuser, P. Wild, H. Hildebrandt, P. Gomez, Psychophysiological activation during preparation, performance and recovery in high- and low-anxious music students, *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1), 45–57.

Фолкман, Московиц (2004): Susan Folkman, Judith T. Moskowitz, Coping: Pitfalls and promise, *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.

Фројд (1920/1969): Sigmund Frojd, *Uvod u psihoanalizu*, Novi Sad: Matica Srpska.

Фројд (1946/2010): Ana Frojd, *Ja i mehanizmi odbrane*, Novi Sad: Akademska knjiga.

Хагард (1943): E. A. Haggard, Experimental studies in affective processes: I. Some effects of cognitive structure and active participation on certain autonomic reactions during and following experimentally induced stress, *Journal of Experimental Psychology*, 33(4), 257–284.

Хартман, Рапапорт (1958): Heinz Hartmann, David T. Rapaport *Ego psychology and the problem of adaptation*, Madison: International Universities Press.

Хокансон, Бурџис, Коен (1963): J. E. Hokanson, M. Burgess, M. F. Cohen, Effect of displaced aggression on systolic blood pressure, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(3), 214–218.

Цицерон (1955): Marko Tuliје Ciceron, *O prijateljstvu, o dužnostima, o starosti*, Beograd: Kultura.

Ченг, Лау, Чан (2014): C. Cheng, H. P. B. Lau, M. P. S. Chan, Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607.

Шварцер, Туберт (2002): R. Schwarzer, S. Taubert, Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping, in: E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, Oxford: Oxford University Press, 19–35.

Bojana D. Đurić  
University of Ljubljana  
Faculty of Philosophy  
PhD student

## THE CONCEPT OF COPING THROUGH HISTORY

*Summary:* The concept of coping with stress and anxiety has undergone a long development from ancient times to the modern era. This paper gives an overview of the development of the concept from the beginning of the 19<sup>th</sup> century.

The first part of the paper presents coping through psychoanalytical concept of defence mechanisms. We have also analysed changes in the concept of coping that occurred during the period of cognitive revolution in psychology, along with the basic findings of research studies from the field of psycho-physiology. Finally, we examined the research studies on coping carried out at the end of the 20<sup>th</sup> century and gave some recommendations and guidelines for further research.

*Key words:* coping, stress, anxiety, coping through history.