

---

Katica  
LACKOVIĆ-GRGIN

STRES ULOGA  
U RAZLIČITIM  
ŽIVOTNIM  
RAZDOBLJIMA



Među psiholozima je već odavno prihvaćeno stajalište da su rad odnosno priprema za rad i obiteljski (bliski) odnosi najvažnija područja ljudskog života. Mnogi teoretičari su isticali da su sposobnost za rad i ljubav ključna obilježja zrele ličnosti.

U psihologiji životnog vijeka i u psihologiji ličnosti gledišta o važnosti rada, obiteljskih te drugih bliskih odnosa u kasnoj adolescenciji i u odrasloj dobi respektiraju oni teoretičari koji govore o razvojnim zadacima, personalnim težnjama, o životnim zadacima i/ili ciljevima (Havighurst, 1972.; Emmons, 1986.; Cantor, 1990. i dr.). Nemogućnost ostvarivanja tih zadataka ili postizanja ciljeva odnosno diskrepancija između željenog i ostvarenog potencijalno su vrlo stresna iskustva.

U navedena dva centralna životna područja, u pojedinim životnim razdobljima ljudi ostvaruju različite uloge i različite statuse. Statusi i uloge definirani su biološkim i sociostrukturnim prinudama.

**Biološke prinude** ogledaju se u dobnim i univerzalnim promjenama organizma tijekom cijeloga života. Te promjene uključuju maturacijske procese i procese starenja tj. rast i opadanje s vremenom. Navedeni biološki procesi u dobroj mjeri određuju status pojedinca, kao i njegovo funkcioniranje u pojedinim ulogama. Oni doprinose određivanju početka i kraja uloge odnosno dobivanje i gubljenje statusa. Npr. reproduktivna funkcija žene dominantno je biološki određena pa ta biološka činjenica u nekim primitivnim zajednicama u potpunosti osigurava povoljan društveni status žene, kao i njegov gubitak s gubitkom reproduktivne sposobnosti.

Slično, u području obiteljskih uloga i u radnom području identificirane su putanje porasta, vrh i opadanje radnog odnosno ekspertnog funkcioniranja povezanog s procesima sazrijevanja i starenja.

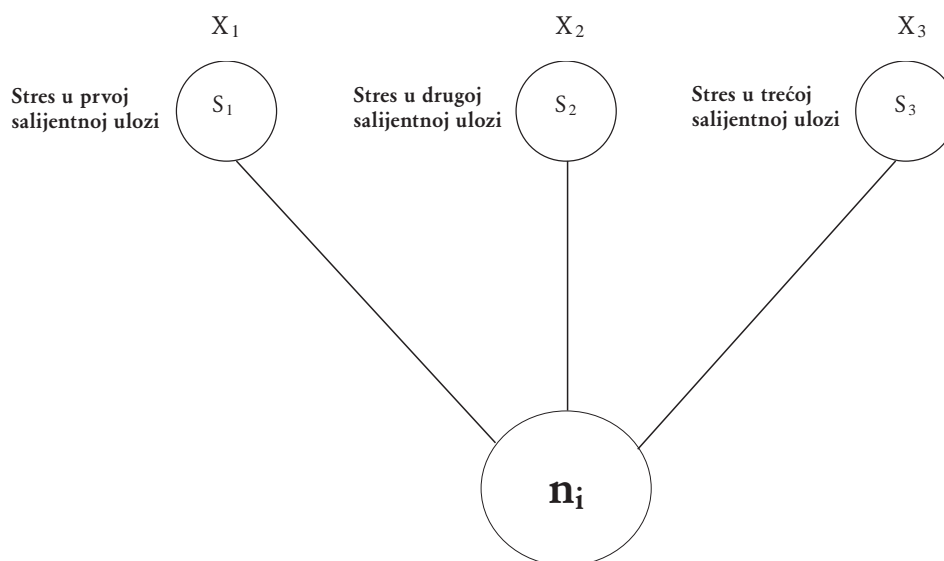
**Sociostrukturne prinude** očituju se u činjenici da većina društava uzima u obzir biološke promjene organiz-

ma te u vezi s njima normira stjecanje uloga i statusa, kao i vremenskog pojavljivanja istih. Također, više ili manje striktno, društva propisuju vrijeme značajnih životnih tranzicija. Ta propisivanja, vezana za početke industrijalizacije, nastavljena su tijekom dvadesetog stoljeća zbog čega se može tvrditi da je kronološka dob jedna od sociostrukturnih prinuda. Društva nastoje na različite načine uskladiti biološke i socijalne "satove" za dobivanje statusa i igranje uloga. Tako npr. u većini zapadnih zemalja lakše je dobiti stipendiju u dvadesetim nego u pedesetim godinama života, isto kao što je lakše dobiti zaposlenje u tridesetim nego u šezdesetim godinama. Dobne norme nameću opcije u određenim područjima života, kao i krajnje rokove za neke uloge i/ili statuse. Npr. u nas se ne može postati znanstveni novak nakon 28 godina života. Istraživanja dobnih normi pokazuju da se za neke statuse i uloge dobne norme nisu bitno mijenjale tijekom dvadesetog stoljeća, usprkos tomu što je društvo doživljavalo snažne potrese (npr. ekonomska kriza tridesetih, Drugi svjetski rat, tranzicije u zemljama Istočne Europe). Međutim, zbog produžetka prosječnog ljudskog vijeka krajem stoljeća dolazi do promjena dobnih normi o vremenu umirovljenja, dok se u vezi s tehnološkim napretkom mijenjaju norme o dužini školovanja, vremenu prvog zapošljavanja, sklapanju braka, a zapaža se i sve manja restrikcija u vezi sa sinkronizacijom uloga u radnom i obiteljskom području.

Logično je pretpostaviti da veća restriktivnost u vezi sa statusom i ulogom može proizvesti veći stres jer izaziva više teškoća u ostvarivanju uloga i više konflikata uloga. Gubici uloga stresni su kad imaju značenje normativnih životnih događaja kakvi su npr. umirovljenje, odlazak odrasle djece iz roditeljskog doma, a još više su stresni kad se jave kao nenormativni životni događaji (gubitak zaposlenja, smrt djeteta i sl.).

U istraživanjima stresa uloga moguće je koristiti dva pristupa:

Prvi, tzv. **kumulativni pristup**, u kojemu se zahvaća više uloga, u više područja te se utvrđuje količina stresa u njima, u određenom životnom razdoblju. Drugi, tzv. **pristup preko salijentnih uloga**, pri čemu se proučava količina stresa u jednoj ili više salijentnih uloga, koje su empirijski utvrđene bilo odabirom jedne, dvije ili tri salijentne uloge od same osobe ili rangiranjem više uloga po njihovoj važnosti. Ako se npr. utvrđuju stresni događaji u tri salijentne uloge istoga ranga, onda se agregatna mjera izvodi kao linearna kombinacija vrijednosti stresora kao što prikazuje slika 1.



Globalni indeks mora uvažavati relativni doprinos stresora iz pojedine od istaknutih uloga. Ako uloge nisu istoga ranga, onda se indeks izvodi iz ponderiranih vrijednosti stresora svake od uloga.

Slika 1.  
Agregatna mjera stresa u tri salijentne uloge

Pristup preko salijentnih uloga čini se opravdanim zato što, ako su neke uloge manje istaknute, stres u njima neće proizvesti štetne posljedice kao što ih može proizvesti stres u istaknutim ulogama koje su bitne za samopoimanje. Stresori u pojedinim salijentnim ulogama u različitim razdobljima života nisu identični pa se u njihovu operacionaliziranju ne mogu koristiti globalne liste stresnih životnih događaja, već je potrebno koristiti homogenije liste prilagođene dobi. Pored usmjeravanja na normativne i nonormativne stresne događaje, u zahvaćenim ulogama mogu se pratiti dugotrajni kronični napori u nekoj salijentnoj ulozi ili pak dnevne teškoće u toj ulozi.

Tijekom života profesionalna uloga je vrlo istaknuta. Grob i suradnici (2001.) intervjuirali su pripadnike triju generacija (rođenih u razdobljima između 1920.-25., 1945.-50. i 1970.-75.) o važnim markerima u njihovim prošlim i budućim biografijama. Našli su da postoji sličnost triju generacija u tzv. tripartitnoj kronologizaciji života tj. u podjeli njihova života u tri etape: priprema za rad (školanje), radni vijek i umirovljenje. Priprema za rad (obrazovanje) ima centralnu poziciju u prvoj četvrtini života, dok je radno djelovanje dominantno u drugoj i u trećoj četvrtini života, uključujući tu i umirovljenje kao važnu životnu tranziciju. Prve su dvije generacije kao stresore u vezi s obrazovanjem, odnosno stresore u ulozi đaka ili stu-

denata, navodili /ne/mogućnosti školovanja zbog siromaštva obitelji, velikog broja braće i sestara, zbog rata, dok najmlađa generacija navodi kao stresore svoje želje i interese, svoje sposobnosti, režim školovanja i sl.

U mlađim generacijama vide se pomaci u dužini školovanja. Sve veći postotak mladih nakon nižih stupnjeva školovanja nastavlja školovanje na visokoškolskim institucijama. U nas uloga studenta postaje potencijalno stresna zato što u Hrvatskoj već godinama vlada povećani pritisak mlade generacije na visokoškolske ustanove. Zbog toga na studij dolaze ne samo oni sa skromnijim obrazovanjem nego i oni sa skromnijim intelektualnim sposobnostima. Prijelaz na studij i uloga studenta potencijalno su stresni i zato što u Hrvatskoj zbog ekonomske krize obitelji i društvo nemaju dovoljno financijskih mogućnosti za potporu studiranja. Ta situacija slična je onoj što je navode starije generacije, iz studije Groba i suradnika provedene u Švicarskoj. Istovremeno, proces izgradnje profesionalnog identiteta u suvremenoj adolescentskoj populaciji odvija se u kontekstu sve izraženijih težnji suvremenih ljudi ka individualizaciji (Fend, 2000.). Ta se težnja manifestira kao nastojanje osoba da postanu ključni kreatori svoga života. Kako naznačene društvene okolnosti u nas otežavaju kontrolu života u području pripreme za profesiju, ali i za profesionalno (radno) djelovanje zbog visoke stope nezaposlenosti, stres uloga u ovom životnom području vrlo je izgledan. Posljednjih godina dodatni izvori stresa u ulozi studenta su i neriješena zakonska i proceduralna pitanja o ustroju visokoškolskih studija. Pored tih kontekstualnih faktora izvori stresa kod studenata mogu biti i napuštanje roditeljskog doma, separacija od bliskih osoba i dr. U našim istraživanjima (Lacković-Grgin i Sorić, 1996.; Lacković-Grgin i Sorić, 1997.) utvrdili smo da se mladi na početku studija osjećaju značajno usamljenijima, ako su zbog studija promijenili mjesto boravka i ako su siromašniji. Na kraju prve godine ta se situacijska usamljenost smanjila. Studenti koji su zbog studija promijenili mjesto boravka procijenili su prvu studijsku godinu značajno stresnijom. Pored promjene mjesta boravka značajnim prediktorom stresnosti pokazalo se samopoštovanje, spol i studijsko opterećenje. Djevojke se teže prilagođavaju studiju od mladića, što nije suglasno s rezultatima stranih istraživanja. U budućim istraživanjima valjalo bi proučiti čime se te razlike mogu objasniti. Je li riječ o spolnoj nejednakosti u sveučilišnom okruženju ili možda o većoj odgovornosti djevojaka za uspjeh na studiju? Doživljaju stresnosti u prvoj godini studija doprinose i stilovi suočavanja. Suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem

asocirano je uz veću procjenu stresnosti, dok je suočavanje usmjereno na problem asocirano uz manju procjenu stresnosti.

Prema društvenim očekivanjima, osobe mlađe odrasle dobi nakon završenog školovanja trebale bi sinkrono realizirati profesionalne, bračne i roditeljske uloge. Istaknutost tih uloga proizlazi iz razvojnih zadataka ovog životnog razdoblja. Ako se prihvati Havighurstova pretpostavka da uspjeh u jednoj od te tri salijentne uloge rađa uspjeh i u drugima i obrnuto, tada nezaposlenost nakon završenog školovanja može priječiti realizaciju bračne i roditeljske uloge ili povećati stres u tim ulogama. Može se pretpostaviti da postoji i mogućnost kompenzatornog odnosa – da uspjeh u bračnoj i/ili roditeljskoj ulozi umanjuje stres zbog nezaposlenosti. Rezultati naših istraživanja (Lacković-Grgin, 1993.), posljedica nezaposlenosti kod mladih visokoškolske naobrazbe, ne govore u prilog Havighurstove pretpostavke o potrebi sinkronog preuzimanju profesionalne, bračne i roditeljske uloge. Možda je to zato što su u našem uzorku nezaposlenih dominirale žene prema kojima je sinkronizacija ovih uloga tradicionalno manje izražen zahtjev. Ženama se možda više tolerira da prakticiraju bračnu i roditeljsku ulogu, ako se nisu zaposlile nakon diplome. Niže životno zadovoljstvo iskazali su oni koji su bili nezaposleni duže od 18 mjeseci. Tom nižem životnom zadovoljstvu doprinose financijski problemi. Usprkos financijskim problemima, žene koje obavljaju kućanske poslove kao dio svoje bračne i roditeljske uloge imaju veće životno zadovoljstvo, što govori u prilog našoj pretpostavci o kompenzatornom odnosu među navedenim salijentnim ulogama. Realizacija uloga u obiteljskom životu može umanjiti štetne posljedice stresa zbog nezaposlenosti i zato što su one relativno nezavisne od profesionalnog nedjelovanja. Osobe koje su se usmjerile na funkcioniranje u drugim dvjema salijentnim ulogama možda ne doživljavaju psihološku deprivaciju, o kojoj u vezi s nezaposlenošću govori Jahoda (1988.), jer zadovoljavaju potrebu za strukturom vremena, za socijalnim odnosima pa i za statusom u društvu s obzirom na, barem deklarativno, uvažavanje obiteljskih uloga majke i supruge. Strana istraživanja pokazuju da kod muškaraca u dobi između 25-40 godina zbog nezaposlenosti i “ostajanja kod kuće” progresivno opada njihovo životno zadovoljstvo i rastu mentalni poremećaji. Izgleda, kada i obavljaju obiteljske uloge muškarci ne mogu kompenzirati izostanak radne uloge jer je tradicionalno ta uloga u životu muškarca salijentnija od obiteljskih uloga. Činjenica da se u našem uzorku nezaposlenost nije pokazala tako značajnim stresorom kao u zapadnim zemlja-

ma navela nas je na pretpostavku da zbog dugotrajne ekonomske krize naši mladi eksternaliziraju uzroke svoje nezaposlenosti. Ta bi eksternalizacija mogla biti odbojnik stresa zbog nezaposlenosti. Utvrdili smo da duže nezaposleni doista eksternaliziraju uzroke nezaposlenosti i da su manje kognitivno anksiozni. Međutim, eksternalizacija bi mogla biti potencijalna determinanta neadekvatnih načina suočavanja s nezaposlenošću pa bi to u budućim istraživanjima trebalo provjeriti.

U većini kultura od odraslih zrelih osoba očekuje se da preuzmu najveću brigu i odgovornost ne samo za sebe nego i za buduće generacije. U vezi s općim razvojnim zadacima, koji se ogledaju u generativnosti (Erikson, 1963.), od odraslih osoba očekuju se i najviša profesionalna postignuća. Zbog takvih očekivanja profesionalna uloga može biti izuzetno stresna. Mnoga istraživanja profesionalnog stresa pokazala su da je nastavničko zanimanje izuzetno stresno zbog čega se u literaturi o nastavničkom stresu susreću dvije skupine radova: o nastavničkom stresu i nastavničkom izgaranju (*burn-out*). Ovakvu podjelu Cooper (1995.) drži neprimjerenom i zalaže se za integriranje ovih istraživanja. Kao dokaz o stresnosti nastavničkog zanimanja, u literaturi se navodi da jedan dio nastavnika trajno napušta svoju profesiju, a da oni koji ostaju pate od brojnih tjelesnih i emocionalnih teškoća. Nadalje, trećina nastavnika procjenjuje svoje zanimanje visoko stresnim (Borg i Falzon, 1989. – prema Grgin i suradnici, 1995.).

Više faktora čini nastavničku profesiju izuzetno stresnom. Ranija istraživanja ukazivala su da je podučavanje stresno zato što nastavnici sami dnevno provode nekoliko sati sa skupinama učenika, nedovoljno motiviranih za učenje i dobrim dijelom alijeniranih učenika. Zatim, stresnosti nastavničke uloge doprinosi i činjenica da toj ulozi nastavnik povremeno pridodaje i ulogu roditelja koji podržava, voditelja koji disciplinira i postavlja zahtjeve uz to što informira, potiče i penalizira. Stresne su i nastavničke interakcije s drugim dijelovima školskoga sustava (školska administracija, roditeljska vijeća), ali i drugim društvenim institucijama koje postavljaju zahtjeve i/ili ograničavaju akademsku slobodu nastavnika. U brojnim istraživanjima nastavničkog stresa identificirani su izvori stresa koji su kroskulturalno invarijantni, kao npr. učeničko neprilagođeno ponašanje, siromaštvo radnih uvjeta, vremenski pritisak i bijedan školski elan (Kyriacou i Sutcliffe, 1978. – prema Grgin i suradnici, 1994.). Kasniji istraživači navode još i nedovoljno definirane nastavne programe i nedostatak uspjeha na poslu.



U naših nastavnika osnovnih i srednjih škola, Grgin i suradnici (1993., 1994. i 1995.), proveli su opsežna istraživanja nastavničkog stresa pomoću adaptiranog TSI - The Teacher Stress Inventory autora Fimiana, čija je hrvatska verzija poznata pod nazivom Nastavnički stres (NS). Rezultati tih istraživanja pokazali su da je kod nastavnika srednjih škola njihovo profesionalno rastrojstvo (engl. *distress*) najviše povezano s prilikama njihova nastavnog rada i podučavanja uopće, preciznije s osobno profesionalnim stresorima kao što su: premalo vremena za pripremu nastave, prevelik broj učenika u razredu, previše administrativnih poslova i previše drugih poslova u školi. Iako su nastavnici izvijestili o nedostatnoj socijalnoj podršci na poslu, ta se podrška nije pokazala značajnim prediktorom njihova profesionalnog stresa, jednako kao što se nisu pokazali značajnima neki izvanškolski uvjeti (npr. stručno usavršavanje). Ovi nalazi slični su onima stranih istraživača - da je stres kod nastavnika u najvećoj mjeri uvjetovan istaknutošću zadaća koje oni imaju u samom nastavnom procesu.

U nastavnika osnovne škole spomenuti istraživači proučavali su načine suočavanja s profesionalnim stresom. Utvrdili su da, ako nastavnici nemaju socijalnu podršku svojih kolega ili tu podršku procjenjuju nedovoljnom, više koriste strategiju suočavanja usmjerenog na problem. Oni pak koji svoje osobno-profesionalne stresore doživljavaju snažnijima koriste suočavanje usmjereno na emocije. Tu strategiju suočavanja češće koriste nastavnice, kao i oni nastavnici osnovne škole koji imaju niži stupanj obrazovanja (više a ne visoko obrazovanje). Kod nastavnika koji češće koriste suočavanje usmjereno na emocije u većoj su mjeri prisutni: osjećaj nesigurnosti, strepnja, potištenost, tjelesna iscrpljenost i slabija koncentracija na poslu. Nažalost, naši se nastavnici godinama nalaze u okolnostima koje su nepovoljne glede mogućnosti izvođenja suvremenije nastave, glede mogućnosti napredovanja i poboljšanja svog materijalnog i društvenog statusa. Te okolnosti oni sami ne mogu promijeniti pa postaje vrlo izgledno da će doći do sve većeg korištenja suočavanja usmjerenog na emocije, a ne na probleme. U dužem razdoblju to će imati vrlo nepovoljne posljedice za cijeli odgojno-obrazovni sustav.

Kako je utvrđeno da angažiranost u obiteljskim ulogama može smanjiti štetne efekte nezaposlenosti u žena, željeli smo empirijski provjeriti kakva je percepcija položaja i uloga što ih obnašaju žene. Pokazalo se da, bez obzira na dob i stručnu spremu žena, prvu rang-poziciju zauzima uloga majke, zatim supruge, pa kćerke (Lacković-Grgin, 1996.). Radna (profesionalna) uloga nalazi se na petoj po-

ziciji kod visoko obrazovanih žena, a na šestoj kod srednje i niže obrazovanih žena. Prva rang-pozicija majčinske uloge slaže se s nalazima stranih autora, ali ne i s nekim laičkim mišljenjima da obrazovanije žene zbog karijere manje vrjednuju majčinsku ulogu. Rezultati našeg i stranih istraživanja pokazuju da one samo imaju prosječno manje djece od žena nižeg obrazovanja. Pored toga što je u manje obrazovanih žena profesionalna uloga niže pozicionirana od obiteljskih uloga te žene, češće od obrazovanih, misle da u slučaju dobre materijalne situiranosti obitelji žene ne bi trebale raditi odnosno da bi prekinule raditi i posvetile se obitelji. Vjerojatno je u manje obrazovanim slojevima još uvijek prisutno patrijarhalno shvaćanje o ulozi žene. Zbog toga smo pretpostavili da bi gubitak najsalijentnije uloge - uloge majke mogao biti stresniji događaj za žene iz tradicionalnih sredina nego li za žene iz gradova. Psihološke posljedice odlaska odrasle djece, nazvane "efekt praznoga gnijezda", povijesno gledajući javljaju se u drugoj polovici dvadesetog stoljeća. Naime, zbog povećane dužine života, uz istovremeno smanjenje broja djece što ih suvremene žene rađaju, ne događa se da kao žene s početka stoljeća ne uspijevaju doživjeti odrastanje svog najmlađeg djeteta i njegov odlazak iz roditeljskog doma. Naprotiv, suvremenim majkama ostaje i više od dvadesetak godina života nakon odlaska njihove odrasle djece. Naši rezultati pokazuju da odlazak odrasle djece smanjuje životno zadovoljstvo žena srednje dobi i to posebice onih koje imaju stereotipnije poimanje svoje uloge u obitelji, koje su manje obrazovane i koje žive u gradovima (Lacković-Grgin, 1993.). Postoje indikacije da tranzicija u roditeljskoj ulozi, i s njom povezani životni događaji, ne izaziva smanjenje životnog zadovoljstva u tradicionalnim ruralnim prostorima jer se istovremena događanja, vezana uz godine odlaska djece (starenje, gubitak menstruacije i sl.), u tim sredinama ne percipiraju tragično kao u žena iz urbanih sredina.

Zaključimo. Buduća razvojno-psihološka istraživanja stresa, prema modelu salijentnih uloga, trebat će rabiti longitudinalni pristup kako bi se utvrdile dobne promjene istaknutosti uloga u odabranim područjima ljudskog života. Pri tome će salijentne uloge trebati empirijski identificirati na jedinstven način te nakon toga pažljivo operacionalizirati stresore unutar salijentnih uloga.

- Cantor, N. (1990.), From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition, *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Cooper, C. L. (1995.), Life at the chalkface - identifying and measuring teacher stress, *British Journal of Educational Psychology*, 65, 1, 69-73.
- Emmons, R. A. (1986.), Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Fend, H. (2000.), The cultural scripts of control and individualization: Consequences for growing up during adolescence in modern societies, u: W. J. Perrig and A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes, and awareness*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, str. 487-503.
- Grgin, T. i Cvek-Sorić, I. (1993.), Unutarinja konzistencija i faktorska struktura Fimianovih skala za mjerenje nastavnčkog stresa, *Radovi, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 31 (8), 147-158.
- Grgin, T., Cvek-Sorić, I. i Ribić, K. (1994.), Prediktori nastavnčkog stresa mjerena Fimianovim NS-upitnikom, *Radovi, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 32 (9), 61-72.
- Grgin, T., Sorić, I. i Kale, I. (1995.), Stres kod nastavnika i načini suočavanja sa stresom, *Radovi, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 33 (10), 45-56.
- Grob, A., Krings, F. & Bangerter, A. (2001.), Life Markers in Biographical Narratives of People from Three Cohorts, A Life -Span Perspective in Its Historical Context, *Human Development*, 44, 171-190.
- Havighurst, R. J. (1972.), *Human development and education*, New York, Longman.
- Jahoda, M. (1988.), Economic Recession and Mental Health: Some Conceptual Issues, *Journal of Social Issues*, 44, 4, 13-23.
- Lacković-Grgin, K. (1993.), Psihosocijalne odrednice zadovoljstva životom u žena srednje životne dobi, *Radovi, Razdio FPSP*, 31 (8), 95-100.
- Lacković-Grgin, K. (1996.), Percepcija vlastita položaja i uloga kod žena zrele dobi, *Radovi, Razdio FPSP*, 35 (12), 49-58.
- Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1996.), Prijelaz i prilagodba na studij, jednogodišnje praćenje, *Radovi, Razdio FPSP*, 34 (11), 53-66.
- Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1997.), Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine, *Društvena istraživanja*, 4-5, (30-31), 461-475.