

Tamara Živković¹ i Jelica Petrović

Odsek za psihologiju,
Filozofski fakultet,
Univerzitet u Novom
Sadu

PREVLADAVANJE STRESA U STAROSTI²

Svrha ovog istraživanja bila je da se ispituju razlike u stilovima prevladavanja stresa u starosti uzimajući u obzir sociodemografske varijable: pol, nivo obrazovanja i bračno stanje. Uzorak je prikupljen tokom prve polovine 2012. godine i činilo ga je 288 starih osoba sa teritorije Vojvodine, od toga 106 ispitanika muškog pola i 177 ispitanika ženskog pola. Prosečna starost ispitanika bila je 72.89 godine ($SD = 6.26$). Najmlađi ispitanik ima 64 godine, a najstariji 91 godinu. Od instrumenata je korišćen Indikator strategija prevladavanja (CSI – Coping Strategies Indicator: Amirkhan, 1990). Početni skup varijabli činilo je 34 stavke upitnika za procenu mogućih načina suočavanja sa problemima, ali je on sveden na manji broj varijabli prema teorijskim pretpostavkama. Faktorizacijom upitnika dobijena su tri glavna faktora: *Prevladavanje usmereno na problem*, *Traženje podrške i Izbegavanje*, dok su kao sociodemografske varijable korišćeni: *pol*, *nivo obrazovanja* i *bračno stanje*. Dobijeni rezultati pokazuju da ne postoje razlike u primeni prevladavanja usmerenog na problem i izbegavanja kao stilova prevladavanja stresa u starosti između muških i ženskih ispitanika, ali su se razlike između ove dve grupe ispitanika javile kada je reč o traženju podrške kao stilu prevladavanja. Rezultati ukazuju na razlike kada se radi o primeni na problem usmerenog prevladavanja stresa u starosti među grupama ispitanika različitog nivoa obrazovanja. Takođe, analizom varijanse utvrđeno je da se grupe ispitanika podeljene s obzirom na bračno stanje statistički značajno razlikuju u primeni na problem usmerenog prevladavanja i izbegavanja kao stilova prevladavanja stresa u starosti.

Ključne reči: stres, stilovi prevladavanja stresa, stari ljudi

¹ Adresa autora:
tzivkovic05@gmail.com

Primljeno: 15. 11. 2012.
Primljena korekcija:
27. 12. 2012.
Prihvaćeno za štampu:
29. 12. 2012.

² Istraživanje je sprovedeno u okviru projekta “Efekti egzistencijalne nesigurnosti na pojedinca i porodicu u Srbiji” koji finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije (ON17902)

Uvod

Starost kao period života sa sobom nosi brojne specifičnosti, kao što su usamljenost, zavisnost od drugih, smanjena sposobnost adaptacije, smanjena čulna osetljivost, koje mogu doprineti povećanoj osetljivosti na stres. Događaji koji stresogeno deluju u starosti, a koje su potvrdila brojna istraživanja su: pojava bolesti, promene uslova života, smanjen aktivitet, povlačenje iz profesionalnog života, usamljenost, gubljenje socijalnih veza itd. (Drča, 2002). U kontekstu razmatranja stresa i prevladavanja stresa može se postaviti pitanje da li se osobe različitih uzrasta razlikuju u izvorima i stepenu stresa kao i u strategijama prevladavanja (Lazarus & DeLongis, 1983).

Ljudi na veoma različite načine izlaze na kraj sa stresom. Svaki od načina je specifičan za određenu osobu. U kontekstu razmatranja ove opšte sklonosti ljudi da se na različite načine suočavaju sa stresom, veoma je važno odrediti strategije i stilove prevladavanja stresa. Dakle, strategiju prevladavanja čine niz akcija kroz koje se odvija prevladavanje. Strategije mogu biti podvedene pod superstrategije tako da se ove dimenzije prevladavanja nazivaju stilovima prevladavanja stresa. Različiti stilovi uključuju veliki broj strategija prevladavanja. Opšte dispozicije za određeni način ponašanja u stresnim okolnostima predstavljaju stilove prevladavanja. Ovaj pojam se određuje kao lična tendencija da se reaguje na preferirani način u različitim stresnim situacijama koje imaju slične osnovne karakteristike (Zotović i Marinković, 2011).

Autori su do danas dali brojne i veoma različite klasifikacije prevladavanja stresa. Svakako najpoznatija i najprihvaćenija taksonomija strategija suočavanja koja se zasniva na funkciji pojedinačnog načina prevladavanja je ona koju je dao Lazarus (Lazarus, 1993). Po ovoj klasifikaciji razlikujemo prevladavanje usmereno na problem i prevladavanje usmereno na emocije. Amirkhan (Amirkhan, 1990) dolazi do nalaza o postojanju tri nezavisne dimenzije: usmerenost na problem, izbegavanje i traženje socijalne podrške. Slično tome, po Endleru i Parkeru (Endler & Parker, 1990) mehanizmi prevladavanja se mogu svrstati u tri grupe: a) mehanizmi usmereni na rešavanje problema, b) mehanizmi usmereni na emocije, c) mehanizmi usmereni na izbegavanje. Prevladavanje stresa usmereno na problem, najopštije posmatrano, predstavlja skup akcija kojim osoba pokušava da reši problematičan odnos nastao u susretu sa okolinom. Ove strategije sadrže: definisanje problema, traženje alternativnog rešenja, vršenje procene i izbora mogućih rešenja i akciju (Vlajković, 1992). Prevladavanje stresa usmereno na emocije predstavlja usredsređenost osobe na emocije, koje dovodi do promene načina na koji osoba interpretira određeni događaj ili situaciju (Ben-Zur, 2002). Postojećoj Lazarusovoj podeli neki autori su dodali i izbegavanje kao jedan od načina prevladavanja (Amirkhan, 1990; Billings & Moos, 1981; Carver, Scheier, &

Weintraub, 1989, Endler & Parker, 1990; Lazarus, 1993). Izbegavanje predstavlja negiranje postojanja problema ili kognitivno i/ili ponašajno izbegavanje (Endler & Parker, 1990). Takođe, izbegavanje se može odrediti kao fizičko ili psihološko udaljavanje od stresora što predstavlja jedan vid eliminacije stresa koji proizilazi iz samog stresora (Ottenbreit & Dobson, 2008).

Starenje pojedinca, iako visoko individualizovan proces, neretko uključuje suočavanje sa raznim psihološkim, fizičkim i socijalnim promenama koje se mogu doživeti kao izuzetno stresne. Životni događaji sa kojima se osobe u starosti susreću mogu, kako pozitivno, tako i negativno uticati na njihove živote. U pozitivnom smislu, stresni događaji mogu navesti osobu da preduzme neke korake kako bi bolje funkcionisala, dok u negativnom smislu mogu štetiti svakodnevnom funkcionisanju starih (Hardy et al., 2002). Razni stresori iz okoline, kao i psihosocijalni stresori kojima su ljudi svakodnevno izloženi, imaju različite učinke na starije u odnosu na mlađe osobe. Starije osobe se češće obraćaju drugima kako bi se lakše suočile sa teškoćama, ali s druge strane, ukoliko se, na primer, radi o gubitku značajne osobe kao veoma stresnom iskustvu, mogu se socijalno izolovati (Krause, 1991; Pearlin & Mullan 1992, prema Schaie & Willis, 2001). Istraživanje Sapolskyog (Sapolsky, 1993, prema Schaie & Willis, 2001) ukazuje da starije osobe nemaju adaptivne reakcije na stres. Naime, s obzirom na to da su njihovi „rezervni” kapaciteti smanjeni, oni su za razliku od mlađe populacije ranjiviji (Sapolsky, 1993, prema Schaie & Willis, 2001). Mroczek i Almeida (Mroczek & Almeida, 2004) pronašli su jaku vezu između svakodnevnog stresa i negativnog afekta kod starijih odraslih u poređenju sa mlađim odraslima, što ukazuje da su starije osobe možda osetljivije na negativne efekte svakodневnih mikrostressora.

Neka istraživanja sugerišu da su starije osobe izložene manjem broju stresora od mlađih odraslih osoba (Almeida & Horn, 2004; Stawski et al., 2008). Slično tome, Lazarus i DeLongis (Lazarus & DeLongis, 1983) u svom istraživanju dobijaju jednu inverznu vezu između životnih događaja i starosti. Ovo je u skladu sa drugim istraživanjima (Dekker & Webb, 1974; Holmes & Masuda, 1974; Lowenthal, Thurnher, & Chiriboga, 1975; Uhlenhuth, Lipman, Baiter, & Stern, 1974), što ukazuje da se učestalost velikih životnih promena smanjuje sa godinama. Međutim, iz ovih nalaza nije opravdano zaključiti da stariji ljudi doživljavaju manje stresa, s obzirom na to da su iz liste životnih događaja izostavljeni mnogi događaji koji su specifični a visoko značajni za starost (Lazarus & DeLongis, 1983).

Istraživanje koje su sproveli Alinčić i saradnici (2011) pokazuje da je najstresniji životni događaj kod 42% starih osoba smrt člana porodice ili prijatelja. Ovaj rezultat je u skladu sa prethodnim istraživanjima De Souzae i saradnika (De Souza et al., 2009), kao i rezultatima istraživanja koja pokazuju da starije osobe najčešće izveštavaju o različitim vrstama gubitaka kao najstresnijim događajima; gubitku zdravlja, uloge radnika, gubitka voljenih osoba i prijatelja (Chiriboga, 1982). Takođe, stare osobe među najučestalijim svakodnevним situacijama koje

doživljavaju kao visoko stresne ubrajaju: brigu o domaćinstvu i sopstvenom zdravlju (preko 80%), pripremu hrane i sitne popravke (preko 70%), planiranje troškova života, kao i planiranje slobodnog vremena (preko 60%) (Alinčić i sar., 2011).

U studiji koja se bavila ispitivanjem starosnih razlika u korišćenju mehanizama usmerenih na problem, istraživači su detektovali minimalne starosne razlike, kao i to da sve starosne grupe – uključujući adolescente, mlade, osobe srednjeg doba i stare – najviše primenjuju ovu strategiju (Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995). Starosne razlike u korišćenju strategija usmerenih na problem pre svega visoko zavise od stepena u kome se situacija doživljava kao emocionalno obojena (Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995). Rezultati takođe pokazuju da su osobe svih životnih dobi više koristile strategiju izbegavanja u nisko emocionalnim situacijama i pasivno-zavisnu i strategiju kognitivnog redefinisanja u visoko emocionalnim situacijama. Međutim, ovo istraživanje je takođe utvrdilo da za razliku od mlađih grupa, starije osobe više koriste pasivno-zavisne i izbegavajuće strategije (Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995). Rezultati nekih studija ukazuju da starije osobe manje koriste mehanizme prevladavanja usmerene na problem, za razliku od mehanizama usmerenih na emocije (Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995; Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987, prema Ben-Zur, 2002) dok je u drugim nađeno da su starije osobe sklonije primeni mehanizama prevladavanja usmerenih na problem (Feifel & Strack, 1989, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Starije osobe su za razliku od mlađih sklonije korišćenju prevladavanja koje uključuje prihvatanje, ponovnu kognitivnu procenu kao i kontrolu impulsa (Diehl et al., 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). McCrae (1982) je utvrdio da stari manje koriste izbegavajuće i neprijateljske strategije kada se suočavaju sa problemom. Takođe, istraživači izveštavaju da stare osobe manje koriste izbegavajuće strategije prevladavanja ali da isto ili čak više koriste strategije prevladavanja usmerene na problem u odnosu na mlade (Irion & Blanchard-Fields, 1987).

Osnovni cilj ovog istraživanja je da se ispita da li postoje statistički značajne razlike u stilovima prevladavanja stresa u starosti uzimajući u obzir sociodemografske varijable. Bavimo se pitanjem postojanja razlika u upotrebi stilova prevladavanja kada je reč o polu ispitanika. Očekujemo da u skladu sa prethodnim istraživanjima postoje međupolne razlike u preferenciji stilova prevladavanja stresa u starosti. Naime, rezultati nekih istraživanja sugerišu da postoje razlike u mehanizmu prevladavanja usmerenom na problem, tako da muškarci za razliku od žena više koriste ovaj mehanizam (Stone & Neale, 1984; Viney & Westbrook, 1982, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Nekoliko studija je pokazalo da, za razliku od muškaraca, žene češće traže socijalnu podršku (Aspinwall & Taylor, 1992; Billings & Moos, 1984; Eriksen et al., 1997; Flieshman, 1984; Stone & Neale, 1984; Vingerhoets & Van Heck, 1990, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Takođe, Endler i Parker (Endler & Parker, 1990) su u svom istraživanju dobili rezultate

koji potvrđuju da postoje značajne polne razlike u odabiru strategija usmerenih na suočavanje. Ovi istraživači navode da su žene te koje se za razliku od muškaraca više oslanjaju na prevladavanje usmereno na emocije i izbegavanje (Endler & Parker, 1990). U kontekstu suočavanja sa svakodnevnim stresorima rezultati ukazuju da ne postoje polne razlike u mehanizmima suočavanja. Ove razlike mogu da postanu značajne jedino u situaciji kada se muškarci i žene aktivno suočavaju sa određenim stresorom (Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995; Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987, prema Ben-Zur, 2002). Ispitivanjem povezanosti životnih događaja i pola, istraživači dolaze do rezultata koji ukazuju da žene, za razliku od muškaraca, izveštavaju o većem broju takvih događaja (Szinovacz & Washo, 1992, prema Ben-Zur, 2002). Ovo otkriće se može povezati sa boljom pažnjom žena u vezi sa životnim događajima i jačom memorijom kod njih ili sa pretpostavkom da žene u realnosti zaista dožive više životnih događaja (Szinovacz & Washo, 1992, prema Ben-Zur, 2002).

Dodatno pitanje kojim se bavimo je mogućnost postojanja razlika u primeni stilova prevladavanja stresa u starosti u odnosu na nivo obrazovanja ispitanika. Iako pregledom literature nisu pronađena istraživanja koja su se bavila ovim pitanjem, naše očekivanje je da se pet grupa ispitanika svrstanih u odnosu na nivo obrazovanja (stručnu spremu): visoko obrazovanje, viša škola, srednja škola, osnovna škola i nepotpuna osnovna škola razlikuju u preferenciji stilova prevladavanja stresa u starosti.

Dalje, treći cilj istraživanja je odgovoriti na pitanje da li postoje razlike u stilovima prevladavanja uzimajući u obzir bračno stanje ispitanika. Istraživanja su potvrdila da bračno stanje predstavlja važan resurs koji doprinosi manjem broju stresnih životnih događaja (Smith et al., 2003). Stari u braku su izveštavali o manjem broju stresnih životnih događaja (Alinčić i sar., 2011), što se može povezati sa podrškom partnera kao potencijalnom resursu za prevladavanje. U ovom kontekstu, kao važan resurs brak značajno doprinosi boljem mentalnom zdravlju, boljoj finansijskoj situaciji kao i dužem životnom veku (Smith et al., 2003). U skladu sa prethodno rečenim, naša očekivanja se zasnivaju na pretpostavci da postoje značajne razlike u preferenciji stilova prevladavanja stresa u starosti s obzirom na bračno stanje ispitanika.

Metod

Uzorak

Uzorak je biran prigodno i činilo ga je ukupno 288 ispitanika (106 muškog i 177 ženskog pola), sa teritorije Vojvodine. Prikupljanje uzorka je sprovedeno tokom

prve polovine 2012. godine. Prosečna starost ispitanika bila je 72.89 godine ($SD = 6.26$). Najmlađi ispitanik ima 64 godine, a najstariji 91 godinu. Upitnici su zadavani individualno, a ispitivanje je bilo anonimno, bez vremenskog ograničenja za popunjavanje. Broj ispitanika u kategorijama u odnosu na nivo obrazovanja i bračno stanje dati su u tabelama 1 i 2.

Tabela 1
Broj ispitanika u odnosu na školsku spremu

Školska sprema	Frekvencija	Procenat
1. Visoka	44	15.3
2. Viša	31	10.8
3. Srednja	95	33.0
4. Osnovna	66	22.9
5. Nepotpuna osnovna	52	18.1
Ukupno	288	100.0

Tabela 2
Broj ispitanika u odnosu na bračno stanje

Bračno stanje	Frekvencija	Procenat
1. Oženjen/udata	147	51.0
2. Neoženjen/neudata	10	3.5
3. Razveden/razvedena	15	5.2
4. Udovac/udovica	111	38.5
5. Nedostajući odgovori	5	1.7
Ukupno	283	100.0

Instrumenti

Stilovi prevladavanja stresa u starosti su operacionalizovani i mereni Indikatom strategija prevladavanja (CSI – Coping Strategies Indicator: Amirkhan, 1990). Upitnik je sačinjen od 34 ajtema koji opisuju moguće načine suočavanja sa problemima u starosti. Učestalost mogućih načina suočavanja sa problemima označava se na trostepenoj skali (1 – da, veoma; 2 – pomalo; 3 – uopšte ne). Ispitanici odgovaraju na tvrdnje tako što procenjuju do koje mere koriste svaki od navedenih načina suočavanja sa problemima. Primenom faktorske analize, metode glavnih komponenti u ovom istraživanju dobijena su tri glavna faktora: Prevladavanje usmereno na problem, Traženje podrške i Izbegavanje, koja zajedno objašnjavaju 42.4% ukupne varijanse, što je u skladu sa nalazima autora instrumenta.

Varijable

U ovom istraživanju korišćene su varijable koje se mogu svrstati u dve kategorije. Početni uzorak varijabli činili su odgovori ispitanika na 34 ajtema upitnika za procenu mogućih načina suočavanja sa problemima. Statističkim postupkom ovaj uzorak je sveden na manji broj varijabli. Faktorizacijom upitnika trofaktorsko rešenje se pokazalo kao najinterpretabilnije, pa su u daljoj analizi korišćeni faktorski skorovi na tri glavne komponente: Prevladavanje usmereno na problem, Traženje podrške i Izbegavanje kao bazične dimenzije stilova prevladavanja stresa u starosti. Drugu kategoriju varijabli koje su korišćene u istraživanju čine sociodemografske varijable: pol, nivo obrazovanja (1 – visoka, 2 – viša škola, 3 – srednja škola, 4 – osnovna škola, 5 – nepotpuna osnovna škola, 6 – bez školske spreme) i bračno stanje (1 – oženjen/udata, 2 – neoženjen/neudata, 3 – razveden/razvedena, 4 – udovac/udovica).

Rezultati

Ispitivanje stilova prevladavanja stresa u starosti

U cilju ispitivanja latentne strukture prostora merenja upitnika, kao i utvrđivanja osnovnih stilova prevladavanja stresa u starosti, primenjena je faktorska analiza, metoda glavnih komponenti. Skup podataka je prikladan za faktorsku analizu s obzirom na to da je vrednost $KMO = .851$, a vrednost Bartlettovog testa je značajna ($p = .00$). Prema Guttman-Kaiser kriterijumu 8 faktora je imalo karakterističnu vrednost iznad 1, dok je Scree kriterijum sugerisao da u analizi treba zadržati samo četiri faktora. Međutim, s obzirom na to da se četvorofaktorsko rešenje nije pokazalo kao najinterpretabilnije, u analizi su zadržana tri faktora. Na inicijalnim faktorima izvršena je promax rotacija. Zadržana tri faktora zajedno objašnjavaju 42.4% ukupne varijanse i omogućavaju smislenu interpretaciju rezultata koja je pritom u skladu sa teorijskim pretpostavkama. Prvi faktor objašnjava 19.89% varijanse, drugi 13.74%, a treći faktor 8.77% varijanse.

Tri izolovana faktora imenovana su na osnovu matrice sklopa. U Tabeli 3 prikazana je matrica sklopa prvog faktora. Naime, stavke kojima je prvi faktor u najvećoj meri zasićen, podrazumevaju aktivan pristup problemu, ulaganje kognitivnih i bihevioralnih napora da se problem samostalno reši, kao i preuzimanje direktnih akcija u rešavanju svojih problema. S obzirom na to da je ovaj faktor definisan stavkama koje se odnose na stil prevladavanja koji podrazumeva aktivan pristup problemu, za prvi faktor predlažemo naziv Na problem usmereno prevladavanje.

Tabela 3
Matrica sklopa prvog faktora

Redni broj	Ajtem	Faktorsko zasićenje
9.	Odmerili različita rešenja veoma pažljivo.	.800
16.	Posvetili svu svoju pažnju na rešavanje problema.	.789
17.	Smišljali plan akcije za suočavanje s problemom.	.788
11.	Probali razne načine rešavanja problema dok niste našli najbolje rešenje.	.737
3.	Trudili se da smislite što je moguće više rešenja pre no što ste odlučili šta da radite.	.730
15.	Razmišljali o tome šta treba da se uradi da bi stvari došle na svoje.	.718
29.	Pokušali da rešite problem.	.717
8.	Postavljali sebi neke ciljeve da biste izašli na kraj sa situacijom.	.710
20.	Čvrsto stali i borili se za ono što ste najviše želeli u toj situaciji.	.675
33.	Trudili se da pažljivo isplanirate akciju umesto da reagujete naglo i ishitreno.	.643
2.	Reorganizovali stvari u životu tako da Vaš problem ima veliku šansu da bude rešen.	.565
26.	Spavali više nego obično.	-.309

Drugi faktor je definisan stavkama koje se odnose na nastojanje da se obezbedi podrška i pomoć za rešavanje problema, kao i na obraćanje prijateljima, rođacima, poznanicima i stručnim licima u stresnim situacijama. Za ovaj faktor predlažemo naziv Traženje podrške.

Treći faktor uključuje ponašanja koja se odnose na rasterećujuće aktivnosti, izbegavanje problema i nesuočavanje s njim. Za sklop trećeg faktora predlažemo naziv Izbegavanje.

Tabela 4
Matrica sklopa drugog faktora

Redni broj	Ajtem	Faktorsko zasićenje
12.	Poverili svoje brige i strahove prijatelju ili rođaku.	.806
23.	Potražili prijatelja da vam pomogne da se osećate bolje u vezi sa problemom.	.766
14.	Razgovarali sa ljudima o problemu jer Vam razgovor pomaže da dođete do rešenja.	.744
7.	Pričali sa ljudima o toj situaciji jer Vam razgovor pomaže da se bolje osećate.	.720
24.	Otišli kod prijatelja da Vas posavetuje kako da promenite situaciju.	.715
1.	Podelili svoja osećanja sa prijateljem.	.710
31.	Prihvatili pomoć od prijatelja ili rođaka.	.630
32.	Tražili podršku onih koji Vas najbolje poznaju.	.629
25.	Prihvatili saosećanje i razumevanje od osoba koje imaju isti ili sličan problem.	.613
5.	Prihvatili saosećanje i razumevanje od nekoga.	.597
19.	Otišli kod nekoga (prijatelja ili stručnjaka) kako bi Vam pomogao da se bolje osećate.	.547

Tabela 5
Matrica sklopa trećeg faktora

Redni broj	Ajtem	Faktorsko zasićenje
13.	Provodili u samoći više vremena nego obično.	.644
27.	Maštali o tome kako bi stvari mogle biti drugačije.	.617
30.	Želeli da Vas ljudi prosto ostave na miru.	.565
21.	Izbegavali susrete sa ljudima uopšte.	.541
18.	Gledali TV više nego obično.	.498
10.	Sanjarili o boljim vremenima.	.493
4.	Trudili se da skrenete misli sa problema.	.485
26.	Spavali više nego obično.	.482
6.	Uradili sve što ste mogli da drugi ne vide koliko je situacija ustvari loša.	.475
34.	Niste radili ništa povodom problema, čekali ste da prođe.	.335
22.	Suviše vremena provodili baveći se hobijima i sportom, samo da bi ste pobešli od problema.	.332

Ispitivanje razlika u stilovima prevladavanja stresa u starosti između muških i ženskih ispitanika

Rezultati *t*-testa pokazuju da traženje podrške kao stil prevladavanja predstavlja stil koji razlikuje grupu muških od grupe ženskih ispitanika, dok razlike u preferenciji prevladavanja usmerenog na problem i izbegavanja nisu potvrđene. U Tabeli 6, posmatrajući aritmetičke sredine grupa, može se zaključiti da ispitanici za razliku od ispitanica u većoj meri primenuju ovaj stil prevladavanja stresa u starosti.

Tabela 6

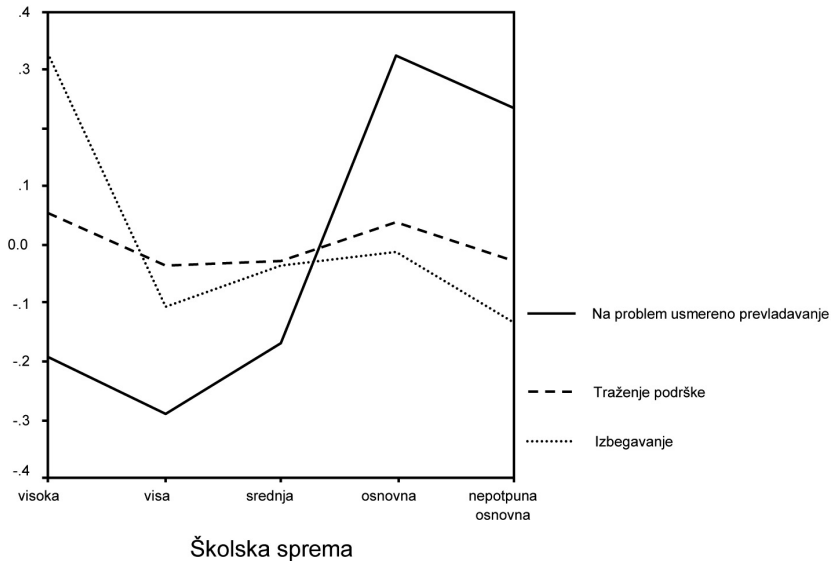
Polne razlike na dimenziji traženja podrške kao stila prevladavanja

	Muški pol		Ženski pol		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Traženje podrške	0.2113	1.008	-0.1252	0.9700	2.783	.006

Ispitivanje razlika u stilovima prevladavanja stresa s obzirom na nivo obrazovanja ispitanika

U cilju ispitivanja razlika između grupa formiranih s obzirom na nivo obrazovanja ispitanika, a prema preferenciji različitih stilova prevladavanja primenjena je metoda jednosmerne analize varijanse. Subjekti su po nivou obrazovanja (školskoj spremi) razvrstani u pet grupa: visoko obrazovanje (15.3%), viša škola (10.8%), srednja škola (33%), osnovna škola (22.9%), nepotpuna osnovna škola (18.1%). Analiza značajnosti razlika među grupama ispitanika različitog nivoa obrazovanja u pogledu preferencije različitih stilova prevladavanja stresa u starosti ukazuje na razlike kada se radi o primeni na problem usmerenog prevladavanja ($F = 4.392$, $p < .05$). Kako bi se stekao jasniji uvid u razlike među grupama, aritmetičke sredine standardizovanih skorova ispitanika na supskalama za ispitivanje stilova prevladavanja prikazane su na Grafiku 1.

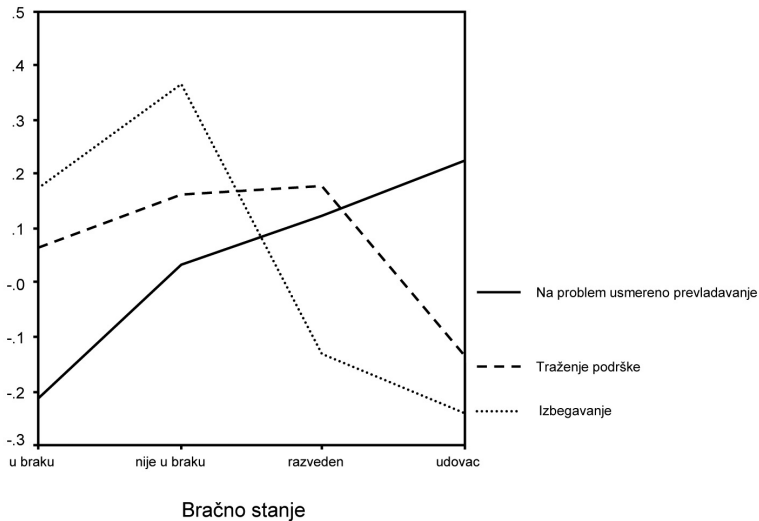
Iz Grafika 1 može se videti da, prema aritmetičkim sredinama odgovora ispitanika, grupa sa višom školskom spremom najmanje preferira stil prevladavanja usmeren na problem, za razliku od grupe sa osnovnim obrazovanjem koja je najviše sklona primeni ovog stila prevladavanja.



Grafik 1. Aritmetičke sredine grupa različitog nivoa obrazovanja (školske spreme) na supskalama za ispitivanje stilova prevladavanja stresa u starosti

Ispitivanje razlika u stilovima prevladavanja stresa s obzirom na bračno stanje ispitanika

Razlike između grupa s obzirom na bračno stanje ispitanika prema preferenciji različitih stilova prevladavanja stresa u starosti ispitivane su metodom jednosmerne analize varijanse. Ispitanici su bili podeljeni u četiri grupe: oni koji su bili u braku, ispitanici koji nisu bili u braku, razvedeni i udovci/udovice. Analizom varijanse utvrđeno je da se grupe ispitanika podeljene s obzirom na bračno stanje statistički značajno razlikuju u primeni na problem usmerenog prevladavanja ($F = 4.340, p < .05$) i izbegavanja ($F = 4.309, p < .05$). Grafikon 2 ilustruje razlike između četiri grupe ispitanika u odnosu na stilove prevladavanja: Na problem usmereno prevladavanje, Traženje podrške i Izbegavanje.



Grafik 2. Aritmetičke sredine grupa različitog bračnog statusa na supskalama za ispitivanje stilova prevladavanja stresa u starosti

Na osnovu Grafika 2, prema aritmetičkim sredinama odgovora ispitanika, može se uočiti da grupa ispitanika u braku najmanje preferira stilove prevladavanja usmerene na problem u odnosu na grupu udovaca/udovica koja najviše koristi ovaj stil prevladavanja. Takođe, razlika koja se pokazala statistički značajna je u odnosu na primenu izbegavanja kao stila prevladavanja u starosti. Naime, u odnosu na korišćenje ovog stila prevladavanja, može se reći da je grupa udovaca/udovica najmanje sklona njegovoj primeni, dok je grupa ispitanika koja nije u braku najviše sklona primeni ovog stila prevladavanja.

Diskusija

Predmet ovog istraživanja je bio da se ispituju razlike u primeni stilova prevladavanja stresa u starosti uzimajući u obzir različite sociodemografske varijable. Osnovni ciljevi istraživanja bili su da se ispituju međupolne razlike u upotrebi stilova prevladavanja stresa u starosti. Pored toga, ispitivane su razlike u primeni stilova prevladavanja stresa u starosti u odnosu na nivo obrazovanja ispitanika. Dodatni cilj istraživanja je bio da se utvrdi da li postoje razlike u stilovima prevladavanja uzimajući u obzir bračno stanje ispitanika.

Sa ciljem ispitivanja latentne strukture fenomena prevladavanja stresa, na početnom skupu varijabli koje su činili odgovori ispitanika na 34 ajtema upitnika za procenu mogućih načina suočavanja sa problemima, primenjena je faktorska analiza, metod glavnih komponenti. Faktorizacijom komponenti upitnika izolovano je tri faktora koji su nazvani: Prevladavanje usmereno na problem, Traženje podrške i Izbegavanje. Rezultate ovog istraživanja bi mogli povezati sa modelom koji predlaže Amirkhan (Amirkhan, 1990). Naime, pomenuti autor dolazi do nalaza o postojanju tri nezavisne dimenzije prevladavanja: Usmerenost na problem, Izbegavanje i Traženje socijalne podrške, što je u skladu sa dobijenim rezultatima (Amirkhan, 1990).

Ispitivanjem međupolnih razlika u stilovima prevladavanja nisu utvrđene razlike u primeni prevladavanja usmerenog na problem i izbegavanja. Ovakvi nalazi su u suprotnosti s nekim istraživanjima po kojima muškarci za razliku od žena više koriste mehanizam prevladavanja usmeren na problem (Stone & Neale, 1984; Viney & Westbrook, 1982, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Međutim, nalaz o nepostojanju međupolnih razlika u primeni prevladavanja usmerenog na problem je u skladu sa nalazom koji su dobili Endler i Parker (Endler & Parker, 1990) u svom istraživanju. Naime, ovi autori tvrde da kod strategija suočavanja usmerenih na rešavanje problema ne postoje značajne polne razlike (Endler & Parker, 1990).

Kao što je već pomenuto, razlika između muških i ženskih ispitanika u preferenciji izbegavanja, kao stila prevladavanja u starosti, nije pronađena. Ovaj nalaz nije potvrdio rezultate prethodnih istraživanja koja pokazuju da žene više od muškaraca koriste izbegavanje kao stil prevladavanja stresa (Billings & Moos, 1981; Fondacaro & Moos, 1987; Gilbert & Holahan, 1982; Labouvie-Vief, Hakim-Larson, & Hobart, 1987; Lutzky & Knight, 1994; Miller & Kirsch, 1987; Pearlin & Schooler, 1978, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Nalazi McCrae-a (1982) potvrđuju da stari manje koriste izbegavajuće i neprijateljske strategije kada se suočavaju sa problemom. Takođe, istraživači izveštavaju da stare osobe manje koriste izbegavajuće strategije prevladavanja ali da isto ili čak više koriste strategije prevladavanja usmerene na problem u odnosu na mlade (Irion & Blanchard-Fields, 1987).

Međupolne razlike u primeni stilova prevladavanja stresa su dobijene jedino u primeni traženja podrške kao stila prevladavanja. Dobijeni rezultati ukazuju da ispitanici za razliku od ispitanica u većoj meri primenjuju traženje podrške kao stil prevladavanja stresa u starosti. Naime, muškarci izveštavaju o većoj upotrebi traženja podrške kao stila prevladavanja tj. skloniji su da u stresnim situacijama obezbede podršku i pomoć za rešavanje problema. Oni se za razliku od žena u starosti češće obraćaju prijateljima, rođacima, poznanicima i stručnim licima za pomoć u stresnim situacijama. Ovakav rezultat nije u skladu sa dosadašnjim rezultatima nekih istraživanja koja su pokazala da, za razliku od muškaraca, žene češće traže socijalnu podršku (Aspinwall & Taylor, 1992; Billings & Moos, 1984;

Eriksen et al., 1997; Flieshman, 1984; Stone & Neale, 1984; Vingerhoets & Van Heck, 1990, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Međutim, međupolne razlike u preferenciji različitih načina prevladavanja stresa se mogu objasniti razlikama u vrsti stresnih događaja koji u nekoj meri mogu određivati primenu određenog načina prevladavanja. Naime, muškarci su češće izloženi stresnim događajima koji su u vezi sa poslom i novcem, dok su žene izloženije stresnim događajima vezanim za porodicu i zdravlje (Billings & Moos, 1984, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Na osnovu prethodno rečenog, može se pretpostaviti da se dobijeni nalaz o većoj primeni traženja podrške kao stila prevladavanja od strane muškaraca može povezati s tim da se muškarci u starosti češće susreću sa stresnim događajima vezanim za porodicu i zdravlje, u odnosu na stresne događaje u vezi sa poslom sa kojima su se češće susretali u mladosti. Ovo je za njih, na neki način, novina te u skladu s tim oni češće traže podršku za razliku od žena koje su uvek bile izloženije pomenutim stresorima i koje ovu podršku ne traže. Takođe, rezultati istraživanja pokazuju da stare osobe među najučestalijim svakodnevnim situacijama koje doživljavaju kao visoko stresne ubrajaju: brigu o domaćinstvu i sopstvenom zdravlju (preko 80%), pripremu hrane i sitne popravke (preko 70%) itd. (Alinčić i sar., 2011). U susretu sa ovim svakodnevnim stresnim situacijama u starosti, a u skladu s tim da najčešće stresne situacije donekle određuju preferirane načine prevladavanja stresa, dobijeni podatak da muškarci više upotrebljavaju stil prevladavanja usmeren na traženje podrške za razliku od žena jeste na neki način i očekivan.

Ispitivanje razlika u stilovima prevladavanja stresa u starosti u odnosu na nivo obrazovanja ispitanika sprovedeno je primenom metode jednosmerne analize varijanse. Ova analiza dala je rezultate koji pokazuju da su kod ispitanika sa različitim nivoima obrazovanja (stručnom spremom) uočene razlike kada se radi o primeni na problem usmerenog prevladavanja stresa, dok, kada su u pitanju traženje podrške i izbegavanje kao stilovi prevladavanja, ove razlike nisu potvrđene. Naime, dobijeni nalazi govore da grupa ispitanika sa višom školskom spremom najmanje preferira stil prevladavanja usmeren na problem za razliku od grupe sa osnovnim obrazovanjem koja je najviše sklona primeni ovog stila prevladavanja. Rezultati koji ukazuju na veću preferenciju prevladavanja usmerenog na problem kod ispitanika sa osnovnom školom su u suprotnosti sa očekivanjima. Naše očekivanje se baziralo na pretpostavci prema kojoj bi ovi rezultati bili suprotni postojećim tj. očekivana je veća primena prevladavanja usmerenog na problem kod osoba sa višom školskom spremom, dok bi ovaj trend opadao sa nižim stepenom školske spreme. Ovakav rezultat se može sagledati iz više aspekata. Naime, jedno od obrazloženja za ovakve rezultate može biti taj da su se osobe koje imaju viši stepen stručne spreme u periodu pre penzionisanja i tokom svog profesionalnog života češće suočavale sa stresnim događajima koji su za njih od većeg značaja, dok sa završetkom profesionalnog života i odlaskom u penziju nailaze na svakodnevne mikrostressore koje ne doživljavaju u toj meri

stresnim, te u skladu s tim ulažu i mnogo manje kognitivnih i bihevioralnih napora pri rešavanju problema. Za razliku od njih, grupa ispitanika sa osnovnom školom pridaje veću važnost problemima sa kojima se suočava u starosti jer se može pretpostaviti da su ove osobe radno aktivne i u starosti.

Da bi se dobio odgovor na istraživačko pitanje da li postoje značajne razlike u preferenciji različitih stilova prevladavanja stresa u starosti uzimajući u obzir bračno stanje ispitanika, takođe je primenjen metod jednosmerne analize varijanse. Dobijeni rezultati ukazuju da se grupe ispitanika podeljene s obzirom na bračno stanje statistički značajno razlikuju u primeni na problem usmerenog prevladavanja i izbegavanja, dok se razlike u primeni traženja podrške kao stila prevladavanja nisu pokazale kao značajne. Ovaj nalaz sugerise da grupa ispitanika koja je u braku najmanje preferira stilove prevladavanja usmerene na problem u odnosu na grupu udovaca/udovica koja najviše koristi ovaj stil prevladavanja. Dobijeni rezultat možda možemo povezati sa rezultatima istraživanja koje potvrđuje da su stari u braku izveštavali o manjem broju stresnih životnih događaja, što se može povezati sa podrškom partnera kao potencijalnom resursu za prevladavanje te, u skladu s tim, manjom preferencijom prevladavanja usmerenog na problem (Smith et al., 2003).

Takođe, rezultati ukazuju da je razlika u odnosu na primenu izbegavanja kao stila prevladavanja u starosti najveća između grupe koja nije u braku i udovaca/udovica. Naime, u odnosu na korišćenje ovog stila prevladavanja može se reći da je grupa udovaca/udovica najmanje sklona njegovoj primeni, dok je grupa ispitanika koja nije u braku najviše sklona primeni ovog stila prevladavanja. Ovakav rezultat ne možemo potvrditi niti opovrgnuti istraživanjima te je ovo svakako tema koja zaslužuje više pažnje u nekim narednim istraživanjima. Iz dobijenih rezultata se može videti da su razlike u primeni prevladavanja usmerenog na problem, kao i izbegavanja, najveće između grupe ispitanika koja je u braku i udovaca/udovica, što je bio jedan od očekivanih rezultata, uzimajući u obzir to da je socijalna podrška koju osobe u braku dobijaju od svojih partnera veoma važan resurs za prevazilaženje stresnih životnih događaja. U ovom kontekstu, kao važan resurs, brak značajno doprinosi boljem mentalnom zdravlju, boljoj finansijskoj situaciji, kao i dužem životnom veku (Smith et al., 2003).

Zaključak

Značaj izbora stila prevladavanja stresa u starosti, kao i pretpostavka o postojanju razlika u stilovima prevladavanja među različitim grupama starih, predstavljaju razloge kojim je inspirisano ovo istraživanje.

Na osnovu rezultata dobijenih u ovom istraživanju, možemo potvrditi postojanje međupolnih razlika u primeni stilova prevladavanja stresa u starosti. Traženje podrške kao stil prevladavanja predstavlja stil koji razlikuje grupu muških od grupe ženskih ispitanika, dok razlike u preferenciji prevladavanja usmerenog na problem i izbegavanja nisu potvrđene. Rezultati istraživanja ukazuju da muškarci za razliku od žena u većoj meri primenjuju traženje podrške kao stil prevladavanja stresa u starosti. Dobijeni rezultat otvara pitanje za dodatna istraživanja, sa ciljem da se utvrdi da li je učestalije korišćenje strategije traženja socijalne podrške kod muškaraca zaista specifičnost populacije starih.

Jedan od ciljeva istraživanja je bio da se proverí da li između grupa starih koje su formirane u odnosu na nivo obrazovanja postoje razlike u upotrebi stilova prevladavanja stresa. Ispostavilo se da su kod ispitanika sa različitim nivoima obrazovanja (stručnom spremom) uočene razlike kada se radi o primeni na problem usmerenog prevladavanja stresa i dobijeni nalazi govore u prilog tome da grupa ispitanika sa višom školskom spremom najmanje preferira stil prevladavanja usmeren na problem za razliku od grupe sa osnovnim obrazovanjem koja je najviše sklona primeni ovog stila prevladavanja.

Našim istraživanjem je potvrđeno postojanje razlika u stilovima prevladavanja stresa u starosti u odnosu na bračno stanje ispitanika. Ovim istraživanjem utvrdena je razlika u primeni na problem usmerenog prevladavanja i izbegavanja među grupama ispitanika svrstanih u odnosu na bračno stanje. Rezultati pokazuju da grupa ispitanika koja je u braku najmanje preferira stilove prevladavanja usmerene na problem u odnosu na grupu udovaca/udovica koja najviše koristi ovaj stil prevladavanja. Istraživanjem je takođe potvrđeno da u odnosu na primenu izbegavanja kao stila prevladavanja, grupa udovaca/udovica je najmanje sklona njegovoj primeni, dok je grupa ispitanika koja nije u braku najviše sklona primeni ovog stila prevladavanja.

Primena određenog stila prevladavanja stresa u velikoj meri određuje kvalitet života, ali i kvalitet svakodnevnog funkcionisanja. Rezultati koje smo u ovom istraživanju dobili pružili su nam informacije o preferiranim strategijama prevladavanja stresa u starosti, u zavisnosti od pola, nivoa obrazovanja i bračnog statusa ispitanika. Na ovaj način, dobili smo uvid u to koji od pomenutih faktora doprinose rezilijentnosti u starom dobu. Naime, starost sa sobom donosi nove vrste stresa i zahteva adaptaciju, a vrlo često i nove strategije prevladavanja. Shodno tome, dobijeni rezultati mogu, kroz kreiranje preventivnih programa, poslužiti u unapređivanju i poboljšanju mentalnog zdravlja starih. Naime, preventivnim programima mogli bismo doprineti učenju novih i/ili promeni već postojećih strategija prevladavanja, i to u smeru korišćenja konstruktivnijih strategija. Edukacijom u vidu radionica i tematski fokusiranih grupa podsticalo bi se sticanje osnovnih znanja i veština kojima bi se na neki način preveniralo nastajanje problema proisteklih iz primene neadekvatnih strategija prevladavanja stresa u

starosti. Naročitu pažnju trebalo bi posvetiti osnaživanju socijalnih resursa kod onih starih koji nisu u braku ili su udovci, jer se pokazalo da su najskloniji upotrebi nekonstruktivnih formi prevladavanja.

Reference

- Alinčić, M., Zotović, M. i Petrović, J. (2011). *Izvori i stepen stresa kod starih osoba u Srbiji*. Rad prezentovan na međunarodnom naučno-stručnom skupu Savremeni trendovi u psihologiji, Novi Sad, RS.
- Almeida, D. M., & Horn, M. C. (2004). Is daily life more stressful during middle adulthood? In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (pp. 425–451). Chicago: University of Chicago Press.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066–1075.
- Ben-Zur, H. (2002). Coping, affect and aging: The roles of mastery and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 32, 357–372.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139–157.
- Blanchard-Fields, F., Jahnke, H. C., & Camp, C. (1995). Age differences in problem-solving style: The role of emotional salience. *Psychology and Aging*, 10, 173–180.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–83.
- Chiriboga, D. A. (1982). Consistency in Adult Functioning: The Influence of Social Stress. *Ageing and Society*, 2, 7–29.
- De Souza, J. N., Caramelli, P., Nitrin, R., & Chaves, E.C. (2009). Stress symptoms and coping strategies in healthy elderly subjects. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*, 43(4), 803–809.
- Dekker, D. J., & Webb, J. T. (1974). Relationships of the social readjustment rating scale to psychiatric patient status, anxiety, and social desirability. *Journal of Psychosomatic Research*, 18, 125–130.
- Drča, D. J. (2002). *Starost i krizne situacije*. Novi Sad: Agencija MIR.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844–854.
- Hardy, S. E., Concato, J., & Gill, T. M. (2002). Stressful life events among community – living older persons. *Yale University School of Medicine, 17*(11), 841–847.
- Holmes, T. H., & Masuda, M. (1974). Life changes and illness susceptibility. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects* (pp. 45–72). New York: John Wiley.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2005). *Psihosocijalne odrednice telesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Irion, J. C., & Blanchard-Fields, C. (1987). A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood. *Journal of Gerontology, 42*, 502–504.
- Krause, N. (1991). Stress and Isolation From Close Ties in Later Life. *Journal of Gerontology, 46*, 183–194.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234–47.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological Stress and Coping in Aging. *American Psychologist, 38*(3), 245–254.
- Lowenthal, M. F., Thurnher, M., & Chiriboga, D. (1975). *Four stages of life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McCrae, R. R. (1982). Age differences in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology, 37*, 454–460.
- Mroczek, D. K., & Almeida, D. M. (2004). The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality, 72*, 355–378.
- Ottobreit, N. D., & Dobson, K. S. (2008). Avoidance. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 447–470). San Diego, CA: Academic Press.
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin, 129*, 614–636.
- Stawski, R. S., Sliwinski, M. J., Almeida, D. M., & Smyth, J. M. (2008). Reported exposure and emotional reactivity to daily stressors: The roles of adult age and global perceived stress. *Psychology and Aging, 23*, 52–61.

Uhlenhuth, E. H., Lipman, R. S., Baiter, M. B., & Stern, M. (1974). Symptom intensity and life stress in the city. *Archives of General Psychiatry*, 31, 759-764.

Vlajković, J. (1992). *Životne krize i njihovo prevazilaženje*. Beograd: Nolit.

Zotović, M. i Marinković, L. (2011). Porodični stres i strategije prevladavanja. U M. Zotović, I. Mihić i I. Jerković (Ur.). *Porodice u Vojvodini: karakteristike porodica u posebnim uslovima* (str. 9–29). Novi Sad: Filozofski fakultet.

Tamara Živković and Jelica Petrović

Department of
Psychology,
Faculty of Philosophy,
University of Novi Sad

COPING WITH STRESS IN OLD AGE

The purpose of this study was to examine the differences in styles of coping with stress in old age by taking into account the socio-demographic variables: gender, education level, and marital status. The sample of 288 elderly people from the province of Vojvodina was collected during the first half of 2012 consisting of 106 male and 177 female subjects. The average age was 72.89 (range 64-91) ($SD = 6.26$). The instrument used was *Indicator of coping strategies* (CSI – Coping Strategies Indicator; Amirkhan, 1990). The initial set of variables consisted of 34 items to assess possible ways of dealing with problems but was later reduced according to the theoretical assumptions. Principal component analysis of the questionnaire revealed three main factors: Overcoming Focused on the Problem, Asking for Support, and Avoidance. Results showed that there were no gender differences in the use of the Problem-Oriented coping and Avoidance, but the differences emerged on the Asking for Support coping. There were also differences in the Problem-Oriented coping among individuals of various educational levels. Additionally, marital status was related to the use of the Problem-Oriented coping and Avoidance. Implications of the results were discussed.

Keywords: stress, coping styles, old people