

Andreja **ERMAN****Osebna čvrstost***Personal hardiness***POVZETEK**

Stres je beseda, ki vse pogosteje označuje neprijetnega spremljevalca dogodkov iz vsakdanjega – tako zasebnega kot poklicnega – življenja. Z njim se srečujemo ob večjih in manjših dogodkih, ki so lahko za nas pozitivni ali negativni. Dolgotrajna izpostavljenost negativnim dogodkom (stresorjem) povzroča sindrom izgorelosti, ki ga danes poznamo v praktično vseh poklicih in ki je vse pogostejši vzrok psihofizičnih bolezni. Ljudje pa za stres nismo samo dovzetni, nanj smo tudi odporni. Ta odpornost se imenuje osebna čvrstost in je relativno mlad koncept avtorice Suzanne Kobasa, ki se je razvil konec sedemdesetih let. Na podlagi opazanj in prepoznavanja več različnih vrednot in vzorcev vedenja, ki so v povezavi z odpornostjo na stres, so raziskovalci opazili tri pomembne lastnosti, in te specifične lastnosti (angažiranost, izzvanost in nadzor) so se povezale v nov konstrukt. Kot skupek posameznih lastnosti je osebna čvrstost kljub močnemu vplivu zgodnjega učenja dostopna za učenje kadarkoli v življenju in kot takšna izkorišča dinamičnost identitete ter zmožnosti integracije izkušenj v oblikovanje novega sistema.

KLJUČNE BESEDE

Stres, izgorelost, osebna čvrstost, učenje.

ABSTRACT

Stress is a word, that more and more often describes a negative companion to our day-to-day life, either personal or professional. We meet stress on bigger and smaller occasions that can be either positive or negative to us. Long-term exposure to negative stress events causes burnout syndrome, which is known across all working professions and is more and more frequent cause of psycho-physiological illnesses. But, we are not only susceptible to stress, we can also be resilient to it. This phenomenon is called personal hardiness, a relatively young concept of Suzanne

Kobasa, developed in late seventies. Due to observations and recognitions of different values and behavior patterns, connected to stress-resilience, explorers distinguished three important characteristics (commitment, challenge and control) and combined them into a new construct. As these three characteristics personal hardiness is, though importance of early-childhood experience, susceptible for learning anytime during lifetime. As so it explores dynamics of identity and person's capacity to integrate experience into a new system.

KEY WORDS

Stress, burnout, personal hardiness, learning.

EXTENDED ABSTRACT

Stress is a word that more and more often describes a negative companion to our day-to-day life, either personal or professional. Stress was at first defined as a non-specific reaction to a demand which can cause either pain or pleasure (Selye, 1973), while more recent definitions of stress define it as a dynamic process that reflects both inner and outer factors – characteristics of a person as well as its circumstances. Aldwin (2007) agrees with the definition of stress as of a quality of experience of a transaction between a person and the environment, which can, due to over- or under-excitement, manifest as psychological or physiological distress.

We meet stress on smaller and bigger occasions which can be either positive or negative for us. Long-term exposure to negative stress events causes the Burnout syndrome, which is known in all professions. It is increasingly becoming a frequent cause of psycho-physiological illnesses, such as coronary disease, immune deficiency, emotional drain and similar. It also decreases work enthusiasm in companies. Some authors refer to burnout as to a syndrome of physical and psychological exhaustion - as an equation of personal, organisational and educational factors.

We are not only susceptible to stress, we can also become resilient to it. We use different coping strategies for adjusting to demanding circumstances. As such, coping strategies are learned and of flexible character. They consist of behavioural and cognitive attempts to control specific situational demands, which are assessed by an individual as overwhelming and exceeding their resources. To cope, some specific personal traits and coping resources are needed, such as a feeling of having control and self-confidence (Thoits, 1995).

Personal Hardiness and Related Concepts

The concept of personal hardiness has been formulated by observing resilient individuals (Beasley, Thompson, Davidson, 2002). Various authors (e.g. Bartone, 2006; Maddi, 2006) argue that resilience is the foundation of personal hardiness. Klohn (1996, in Collins, 2008) conceptualised psychological resilience as a general ability for flexible and ingenious adaptation to internal and external stressors or, as the case may be, for efficient coping, adjusting to adversity and maintaining a sense of meaning in life. While personal hardiness serves »merely« as a buffer to the negative effects of stressors and allows an individual to endure a stressful situation, resilience facilitates an improved adjustment outcome after the individual has experienced a stressful situation (Earvolino - Ramirez, 2007). From the viewpoint of social science, resilience is a process,

a capacity or an outcome of a successful adaptation in spite of stressful, or even threatening, circumstances (Masten et al. 1990, in Akgemci, Demirsel, Kara, 2013). In this dynamic process, individuals display a positive adaptation despite experiences of significant adversity or trauma (Masten and Coatsworth, 1998, in Akgemci, Demirsel, Kara, 2013).

Although researchers have extensively studied the negative effects of trauma, there has been much less attention paid to the possibility of positive impact of negative events. However, there is a body of literature suggesting that people exposed to even the most traumatic events may perceive at least some good emerging from their struggle (Tedeschi and Calhoun, 1996). Post-traumatic growth refers to the positive change in people, which goes beyond their ability to resist severe stress; it includes a shift which exceeds their pre-trauma level of adjustment. Moreover, it has a transformative quality and represents a qualitative change in functioning. This is not typical of related concepts of personal hardiness and resilience (Tedeschi in Calhoun, 2004).

Although no tests are available and no testing has been carried out to directly explore the connection between personal hardiness, resilience and post-traumatic growth, some researchers (e.g. Tedeschi and Calhoun, 2004) have found that persons whose traits of resilience and hardiness are more strongly expressed are less susceptible to post-traumatic growth. It is precisely these traits which enable them to cope with stress or trauma in a less demanding manner. However, the effort one invests into coping with trauma is the very key to post-traumatic growth.

Post-traumatic growth is as unpredictable as the trauma itself, while personal hardiness and resilience are personal traits which also express themselves in the form of having a proactive approach, being committed, etc. This explains why some consider personal hardiness to be an inherited personal trait, while others regard it as a learned competence, which people acquire through experience in their interpersonal interactions. Recent research has shown that personal hardiness develops as a consequence of the synergistic effect of heredity and environment (Jacelon, 1997; in Akgemci, Demirsel, Kara, 2013), which means that hardiness is a competence one can also learn.

Personal Hardiness

In 1979, clinical psychologist Suzanne Kobasa was the first to observe how different personality traits affect the development of stress-related diseases. Her study included two groups of employees with different levels of morbidity after they had been exposed to stressful events. On completion of the study, she found that there exist four personality traits which importantly affect the development of disease. They are a feeling of commitment and involving oneself, of intensive connection with their environment, of having internal locus of control and of life having a sense of meaning. She observed these traits in those individuals who have managed to preserve their health despite being exposed to stronger stressors. On the basis of these traits, Kobasa developed the concept of personal hardiness. Assuming that stress is an inevitable part of our lives, hardiness was at first treated as »existential courage«, i.e. survival strength, a combination of different behavioural patterns and strategies which comprise existential courage. Today, personal hardiness is understood as a combination of different patterns and behaviours which help an individual to turn stressful circumstances from potential calamities into opportunities for personal growth. (Maddi, 2013). Not only is personal hardiness supposed to directly reduce the levels of stress a person experiences, it also increases their use of successful coping strategies (Lamovec, 1994).

The harder personality an individual has, the more they prefer to face stress rather than avoid it. They have more social interactions with significant others, they take better care of their bodies by eating healthier foods, they participate in various relaxing activities and are physically active. Courage is an integral part of personal hardiness and ensures that the person finds strength and motivation to carry out the difficult, but transformative confrontation with stress, participate in supportive social interactions and takes good care of themselves (Maddi, 2002; Maddi in Kobasa, 1984; in Maddi, 2013).

The hardiness construct has been conceptualised as a combination of three attitudes: a) Challenge, b) Control and c) Commitment (Maddi, 1994, 2002; v Maddi, 2013).

A.) Challenge

According to Blascovich and Tomaka (1996, in Kemeny, 2003), individuals experience a given situation as threatening when they perceive the demands of the task as outweighing their resources. In contrast, individuals perceive the achievement setting as a challenge when they appraise their resources as sufficient or exceeding task demands. As a component of personal hardiness, challenge is an attitude which dictates accepting stress as an inevitable part of life and perceiving stressful circumstances as an opportunity for learning and growth.

In certain circumstances, when stress dramatically increases and the demands significantly exceed the available resources, one has to either modify the demands or increase their resources. Individuals can endure exposure to severe stress without increasing the risk of developing diseases of the body if they have available appropriate and adequate social support, as proven by the high level of interconnectedness between efficient social support and improved psycho-physical health (Roberts, 1997).

B.) Commitment

Commitment epitomises those individuals who are committed to, and feel deeply involved in, the activities of their life domains. They maintain the attitude that it is important to get involved in events and maintain contact with people around them, regardless of how stressful things become. Withdrawing into solitude and alienation seem like a complete waste of time to them (Sheard and Golby, 2007), while staying in touch seems to be the best way to turn their environments and whatever they are experiencing into something that seems interesting, worthwhile, and important (Sheard, 2009). Since loneliness is associated with a weakened immune system, having adequate social support is especially important for the elderly (O'Leary, 1990). Commitment is also reflected in how willing an individual is to invest additional effort into achieving their goals, e.g. working overtime, taking on additional tasks (Sheard and Golby, 2007).

C.) Control

The third component of personal hardiness reflects the desire to see the situation, no matter how difficult, as an opportunity for growth. Extensive research in animals and humans has demonstrated that in situations, assessed by the tested participants as uncontrollable, there was a higher likelihood for activation of the stress response than in situations which the participants had assessed as manageable. Even circumstances or threats, which the participants had assessed as being under control (although they were not), elicited a milder stress response than situations which they perceived as uncontrollable (Kemeny, 2003).

Personal hardiness means interplay of all three components. Only those individuals who perceive

ive life as a constantly changing process which requires ongoing learning and adaptations (Challenge), can create changes through this process by serving them (Control) and sharing this knowledge in a supportive way with significant others in their lives (Commitment)(Maddi, 2013).

To summarise: personal hardiness means a personal attitude which combines having a pro-active approach, being persistent and focusing on achieving the desired goals without sacrificing one's identity, integrity or health. It means being committed to oneself and being considerate of others. It means being present in stressful situations and having a desire for personal growth. In short, it is a winning attitude in the battle with stress.

The Social Context of Resilience, Personal Hardiness and Coping with Stress

An individual experiences stress, but also learns to cope with it. They possess traits which may or may not help them in stressful situations. However, this is not the entire picture, as we also have to take into consideration the social context of each particular individual. The individual's active, intentional engagement in changing and developing as a person, which decreases the level of their distress (including anxiety and depression), influences how strongly and in what way stress will affect them. (Robitschek, 1998, in Hardin, Bayer, Nixon in Robitschek, 2003). Social support is another useful resource for coping with stress. Most frequently, it includes significant others, such as family, friends and co-workers (Thoits, 1995). Several authors (Dunkerl - Schetter and Bennet, 1990; Wethington and Kessler, 1986, in Thoits, 1995) report that the awareness of people of having social support available to them often has a stronger effect on their mental health than actually receiving social support.

Sharing one's narrative and, as a result, connecting with others, is a similar factor of social support. Personal narratives are full of values and emotions. As such, they help to reveal similarities and arouse a feeling of commonality between people who are narrating their stories. Narrating their own stories on hardships encourages development of resilience and creates possibilities for celebrating the individual's hardiness among the interlocutors (O'Brien in Peters, 2010).

Social support affects an individual on several levels. Firstly, it provides them better access to instrumental help (e.g. help on financial level, help with material resources and other necessary services). Secondly, it allows the individual to maintain self-respect and eases access to information (Cohen in Wills, 1985). The influence of environmental factors or, as the case may be, the context in which an individual finds themselves within a stressful situation, also confirms the contextual conditioning of resilience and personal hardiness. In other words, the better social support a person has, the less negative stress effects they will feel. However, social support and being able to connect to others also depends on the individual's inner tendency towards the outer world - i.e. introversion or extraversion. Personal hardiness is thus not only an individual's trait, but also a contextually conditioned construct, which depends on the individual's perception of the situation.

Conclusion

Research of personal hardiness most often includes particularly sensitive groups of people, such as students (e.g. Sheard and Golby, 2007; Sheard, 2009), medical nurses and other assisting professions (e.g. Topf, 1989; Simoni, 1997; Collins, 2008) and military personnel (e.g. Bartone,

2006; Maddi, 2007). Nevertheless, stress is something we all experience, regardless of our profession, age or level of personal hardiness.

There is no simple answer as to how one could endure more stress, whilst also prevent the ever-increasing negative consequences of doing so. The field of positive psychology has revealed the strengths and resources people have at their disposal, but the majority of work is yet to be done. It seems as if achieving personal hardiness is yet another task the already over-burdened individual has to put up with, since it returns the responsibility for responding to stress back to the individual. It is the individual who ought to train themselves to become more assertive, more mindful and attain a number of other skills for coping with stressful situations. They ought to have good social support from their friends and see stressful situations as a bunch of lemons which they can squeeze to enjoy a lemonade. But let me reiterate one more time that stress does not depend only on the individual - stress is a product of interaction between an individual and their environment. Perhaps it is time to finally disburden the individual and place more responsibility for remedying stress on the society as a whole. An individual is not the sole person responsible for their welfare. Everyone has the right to welfare.

I agree with Roberts (2007), who warns of the importance of modifying demands which are too high and of strengthening resources in times when stressful situations are becoming increasingly more frequent. I believe that in our fight with stress it would be wiser if we created conditions for working in healthier environments rather than merely looked for ways of alleviating the consequences of stress.

Uvod

V času porasta stresnih situacij in z njimi povezanih stresnih obolenj se tudi psihoterapevti vse pogostejše srečujemo s stiskami in obolenji, ki jih povzroča stres. V skladu s potrebami naših klientov obujamo stare in izumljamo nove tehnike spopadanja z njim. Ne samo naša stroka, celoten spekter pomagajočih poklicev je usmerjen v blaženje težav in simptomov, ki jih povzroča stres. V želji, da bi se negativnim posledicam stresa izognili, smo ga proučili, razvili tehnike, ki stres ublažijo ali preprečijo, in se naučili spreminjati lastne vzorce, ki nas ženejo preko lastnih meja. Pozornost, ki jo stresu namenjamo, je prinesla dvoje: boljše razumevanje in posledično lažje obvladovanje stresa in stresnih situacij.

Stres

Beseda stres naj bi bila po različnih navedbah prisotna že vse od 17. stoletja, ko naj bi jo uporabljali za opis nadloge, pritiska, težave. V 18. stoletju se je stres pojmovalo kot silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo. O vplivih stresa na telo in človeško delovanje so začeli razmišljati šele v 19. stoletju (David, 2009).

Na področju zdravstva in medicine se je s stresom prvi ukvarjal H. Selye, ki je stres opredelil kot nespecifični odziv telesa na podrejanje zahtevi, ki mu je bila naložena; ne glede na to, ali podrejanje tej isti zahtevi povzroči bolečino ali zadovoljstvo (Selye, 1973). Glede na to je stres razdelil na distres in eustres, torej na negativni in pozitivni stres (Weare, Gray, 2010), pri čemer z izrazom distres razumemo negativen psihološki odziv na grožnje, ki lahko vključujejo paleto afektivnih in kognitivnih stanj, kot so anksioznost, žalost, frustracija, občutek preobremenjenosti ali nemoči (Kemeny, 2003). Različne definicije, ki so se o stresu oblikovale od tedaj, do stresa pristopajo z različnih perspektiv. Enostavnejše definicije stres opredeljujejo kot »... fiziološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem)« (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006, str. 8), medtem ko bolj sofisticirane definicije eksplicitno zajamejo več komponent. Butler (1993) navaja tri različne definicije – definicijo, osnovano na stimulansu; definicijo, osnovano na odgovoru, in definicijo, ki se nanaša na dinamični vidik stresa. Te tri definicije predpostavljajo, da je (notranji) kolaps na prevelik (zunanji) stresor neizogiben; da je stres telesni odziv na zunanji, bremenilni stresor in da je stres dinamični proces, ki odraža tako notranje kot zunanje faktorje – karakteristike osebe in njenih okoliščin ter odnosov med njimi. Definicija Lazarusa in Folkmana (1984, v Butler, 1993) podpira razmišljanje v tej smeri in pravi, da je stres poseben odnos med osebo in okoljem, ki je s strani osebe ocenjen kot presegač njene resurse in kot takšen grožnja zdravju. Tudi Aldwinova (2007) se strinja, da je stres kvaliteta izkušnje transakcije med osebo in okoljem, ki se zaradi prevelikega ali premajhnega vznburjenja odraža kot psihološki ali fiziološki distres.

Definicije stresa predpostavljajo, da je stres notranja interpretacija zunanjih dražljajev, kar pomeni, da so v doživljanje stresa vključene tako kognitivne kot tudi čustvene, telesne in medosebne komponente. Vsaka sprememba v življenju lahko predstavlja za človeka stres, če prilagajanje na nove razmere preseže njegove sposobnosti oz. prilagoditvene potencialne (Selič, Serec, Petek, Rus Makovec, 2010), kar pa je odvisno tudi od posameznikove subjektivne ocene, interpretacije stresnega dogodka in strategije spoprijemanja s stresnimi situacijami (Domenis, Zadel, 2012). V teh okvirih so pojasnjene tudi individualne razlike v doživljanju stresa, saj različni posamezniki različno ocenjujejo in interpretirajo situacije in dogodke, ki so jim izpostavljeni

(Payne in Walker, 2002; v Domenis, Zadel, 2012).

Selyjeva teorija o univerzalnosti odziva na stresni dražljaj je danes interpretirana drugače; tudi stresni mehanizmi imajo različne vzorce odgovora na različne vrste stresorjev (McEven, 2005). Tudi ljudje se s stresom spoprijemamo na različne načine, pri čemer s tem mislimo na napor posameznika za obvladovanje škodljivih pogojev, groženj ali izzivov, kadar ustaljeni ali samodejni odgovori ne zadoščajo več (Slivar, 1996).

Vsak sistem v telesu odgovarja na akutni izziv z uravnavanjem in adaptacijo. V možganih se izločanje hormonov adrenalin in kortizol odraža na izboljšanju spomina z namenom ohranjanja posameznika izven nevarnosti v naslednji podobni situaciji; a na dolgi rok spomin upada, strah pred isto nevarnostjo pa se okrepi. Znotraj imunskega sistema akutni stres podpre njegovo delovanje; medtem ko dolgotrajni stres ruši delovanje imunskega sistema. V kardiovaskularnem sistemu nam akutni stres pomaga uravnati tlak npr. pri hitri spremembi položaja, kot je vstajanje, ko se tlak hitro dvigne in nato pomiri; a prepogosto in preintenzivno naraščanje tlaka pripomore k poškodbi koronarnih arterij. Metabolizem pod vplivom akutnega stresa omogoči hitro pridobivanje potrebne energije, kar je koristno in uporabno za primer velike porabe energije in manj koristno za stresna obdobja, ki niso povezana s fizično aktivnostjo (McEven, 2012). Telo je torej naravnano na prilagajanje; ko se zgodi akuten stres, se zgodi tudi akutna reakcija, ki poskrbi za to, da se lahko stanje v telesu čim prej povrne v normalno. Težava nastane, kadar akutno stanje v telesu vlada predolgo.

Izgorelost

Številnost zahtev (stresorjev) je razlog nastanka stresa, vendar pa stres sam po sebi ne povzroči nujno značilnih s stresom povezanih težav in ne vodi vedno v izgorelost, ki je po mnenju Roberta (1997) rezultat neadekvatnega upravljanja s stresom (Roberts, 1997). Izgorelost [angl. burnout] je kot prvi opredelil Freudenberg (1974; v Roberts, 1997), ki je pojem izgorelost uporabil za opis demoralizacije, sprijaznjenja z nastalo situacijo in izčrpanosti pri poklicih, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem. S tem je odprl novo področje razmišljanja o z delom povezanim distresom in disfunkcionalnostjo pri zdravnikih (Roberts, 1997). Danes je pojavnost izgorelosti močno razširjena in prisotna pri vseh poklicih (Bilban, Pšeničny, 2007). Izgorelost ni dogodek, pač pa končno stanje procesa, imenovanega izgorevanje (Roberts, 1997). Ta poteka v predvidljivih fazah, simptomatika izgorevanja pa prehaja od blažje (zmanjšanje prijaznosti in krivda zaradi tega) do hujše (izčrpanost, odpor do dela, apatija, upiranje, jeza), ki nazadnje vodi v izgorelost, katere indikatorji so lahko tudi nesreče, veliki denarni izdatki, samomor in ločitev (Heric, 2013).

Najpogostejša definicija pojmuje izgorelost kot sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki obsega razvoj negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela, izgubo občutka zaskrbljenosti in izostajanje oziroma pomanjkanje čustev do strank (Faber in Heifetz, v Bilban, Pšeničny, 2007). Drugi avtorji (npr. Selič, Serec, Petek, Rus Makovec, 2010; Maslach in Jackson, 1986, v Roberts, 1997) opredeljujejo izgorelost kot čustveno izčrpanost, razosebljenje in občutek delovne neučinkovitosti. Te tri komponente združujejo občutke preobremenjenosti in izčrpanosti lastnih psihofizičnih virov; negativen, neobčutljiv in otopel odnos do dela in sodelavcev ter občutek pomanjkanja sposobnosti, nizke produktivnosti in neuspešnosti pri delu (Selič, Serec, Petek, Rus Makovec, 2010). Pri poklicih, kjer ima posameznik veliko stika z ljudmi (npr. zdravniški

in učiteljski poklici), je nevarnost za sindrom izgorelosti tudi občutek, da je njihovo delo nepomembno oziroma da s svojim delom ne pripomorejo k razvoju posameznika in družbe (Akgemci, Demirsel, Kara, 2013). Pojavnost sindroma izgorelosti je pogosta tudi med akademiki – večina slednjih naj bi bila izpostavljena sindromu izgorelosti v času svojega življenja (Ozer et al., 2003, v Akgemci, Demirsel, Kara, 2013).

Dejavniki izgorelosti

Izgorelost je rezultat kompleksne enačbe (Firth - Cozens, 1994, v Roberts, 1997), ki vsebuje kontekst, v katerem delamo, izobrazbene, organizacijske in osebne faktorje.

Zanikanje stresa in s tem zanikanje simptomov izgorevanja se začne že v času izobraževanja, kjer nam je podano sporočilo, ki enači stres z neuspehom, šibkostjo in neadekvatnostjo. Tudi delovno okolje predvsem s postavljanjem visokih zahtev in brez omogočanja podpornega sistema znotraj delovnega okolja pogosto zanemarja zdravje svojih delavcev. S procesom izgorevanja so povezani tudi stili vodenja, ki poudarjajo napake in ne nudijo pozitivnih odzivov ali spodbujanja avtonomije. Ogroženost za izgorevanje je višja tudi pri ljudeh, ki so »idealistično entuziastični«, prekomerno zavzeti, skrbni in storilnostni (Roberts, 1997). Njihov idealizem je povezan tudi z visokimi pričakovanji do sebe in svojega dela, ki pogosto niso realistična, zato imajo pri nedoseganju rezultatov večje težave kot ljudje z nižjimi pričakovanji. Njihov zagon pogosto skriva tudi potrebo po priznanju in sprejemanju (Vincent, 1983, v Roberts, 1997). Pojavnost izgorelosti je večja tudi pri poklicih, ki se ukvarjajo s starejšimi ljudmi, kronično ali terminalno obolelimi, z ljudmi, ki potrebujejo intenzivno nego, z odvisniki, duševno bolnimi in z ljudmi, ki se agresivno vedejo (Roberts, 1997).

Spoprijemanje s stresom

Način spoprijemanja s stresom se od posameznika do posameznika razlikuje in je odvisen od situacijskega konteksta in znotraj konteksta od vsakega posameznika posebej. Definirano je kot uporaba strategij za upravljanje z dejanskim ali pričakovanim problemom in z njim prisotnimi negativnimi občutki. Koncept razširi razumevanje psihosocialne adaptacije na tri različne načine: poudarja, da ljudje niso samo pasivni odzivniki okoliščin ali zgolj odraz prirojenega temperamenta; da se z aktivnim delovanjem posameznik lahko nauči prilagajanja in premagovanja stisk; ter da ne samo, da se ljudje lahko spremenijo, naučijo se lahko tudi spremeniti svoje okolje (Aldwin, 2007). Strategije spoprijemanja s stresom so naučena vedenja fleksibilnega značaja, kar pomeni, da je posameznik zmožen dosedanje (maladaptivne) strategije zamenjati z novimi, konstruktivnimi (Aldwin, 2007).

Strategije spoprijemanja so sestavljene iz vedenjskih in kognitivnih poskusov za upravljanje specifičnih situacijskih zahtev, ki jih posameznik dojema kot presegajoče njegovih zmognosti za prilagoditev (Lazarus in Folkman, 1984; v Thoits, 1995). Strategijam spoprijemanja dajejo pogon resursi spoprijemanja, osebne lastnosti, najpogostejše omenjene kot občutek nadzora nad življenjem, in samozavest (Thoits, 1995). Podobne lastnosti se pojavljajo tudi v drugih, s stresom povezanih, konceptih.

Zdi se, da so nekateri ljudje kljub izpostavljenosti stresnim dogodkom na stres odporni; kljub izkušnji stresa uspejo ohraniti svojo delovno in osebno (čustveno) uspešnost. Ta njihova skrivnostna odpornost se imenuje osebna čvrstost, ki predstavlja človekovo naravnost ob soočenju s stresom.

Osebna čvrstost in sorodni koncepti

Koncept osebne čvrstosti je nastal z opazovanjem odpornih posameznikov (Beasley, Thompson, Davidson, 2002) in različni avtorji (npr. Bartone, 2006; Maddi, 2006) navajajo odpornost kot podlago osebne čvrstosti. Odpornost [angl. resilience] Klohen (1996, v Collins, 2008) pojmuje kot splošno sposobnost za fleksibilno in domiselno prilagoditev na zunanje in notranje stresorje oziroma učinkovito spoprijemanje in prilagajanje v stiski ter ohranjanje smisla v življenju. Osebna čvrstost »zgolj« blaži udare stresorjev in posamezniku omogoči, da vzdrži situacijo, odpornost pa omogoča izboljššan prilagoditveni izid iz stresne situacije (Earvolino - Ramirez, 2007). S perspektive socialne znanosti je odpornost proces, kapaciteta ali izid uspešne adaptacije kljub stresnim ali ogrožajočim okoliščinam (Masten et al. 1990, v Akgemci, Demirsel, Kara, 2013). Je dinamični proces, skozi katerega posamezniki izražajo pozitivno prilagoditev navkljub stiski ali travmatskim dogodkom (Masten in Coatsworth, 1998, v Akgemci, Demirsel, Kara, 2013).

Raziskovalci v veliki meri raziskujejo negativne posledice travme, možnim pozitivnim izidom pa se posveča precej manj pozornosti – a različni viri kljub temu kažejo, da ljudje lahko dojamajo travmatične dogodke tudi kot seme dobrega (Tedeschi in Calhoun, 1996). Posttravmatska rast se navezuje na spremembo v ljudeh, ki sega preko sposobnosti upiranja močnemu stresu; vključuje gibanje, ki presega predtravmatski nivo prilagajanja. Ima kvaliteto transformacije, kvalitativne spremembe v funkcioniranju; kar pa za sorodne koncepte čvrstosti in odpornosti ni značilno (Tedeschi in Calhoun, 2004).

Čeprav testov in testiranj, ki bi neposredno raziskovali povezavo med osebno čvrstostjo, odpornostjo in posttravmatsko rastjo, ni, raziskovalci (npr. Tedeschi in Calhoun, 2004) ugotavljajo, da so osebe, ki imajo močnejše izražene karakteristike odpornosti in čvrstosti, manj dovzetne za posttravmatsko rast; ravno te lastnosti jim namreč omogočajo manj zahteven način spoprijemanja s stresom oziroma travmo; prav napor, vložen v spoprijemanje s travmo, pa je ključen za posttravmatsko rast.

Posttravmatska rast je nepredvidljiva, kot je nepredvidljiva travma sama; medtem ko sta osebna čvrstost in odpornost osebnostni značilnosti, ki se izražata tudi kot proaktivnost, angažiranost itd. Ravno zato nekateri umeščajo osebno čvrstost v polje podedovanih značilnosti, spet drugi med naučene kompetence, ki jih ljudje pridobimo z izkušnjami v medosebnih interakcijah. Novejše raziskave kažejo, da se osebna čvrstost razvije kot posledica sodelovanja dednosti in okolja (Jacelon, 1997; v Akgemci, Demirsel, Kara, 2013), kar pomeni, da je to veščina, ki se je lahko tudi naučimo.

Osebna čvrstost

Avtorica Suzanne Kobasa (1979) je bila prva, ki je opazovala, kako različne osebne značilnosti vplivajo na potek s stresom povezanih bolezni. V raziskavi, ki je zajela dve skupini z različno stopnjo obolevnosti po izpostavljenosti stresnim dogodkom, je izluščila štiri osebne značilnosti, ki naj bi pomembno vplivale na razvoj bolezni. To so občutek in zaveza sebi, intenziven stik z okoljem, občutek smiselnosti in ponotranjen nadzor. Te lastnosti je zasledila pri osebah, ki so uspele ohraniti svoje zdravje kljub izpostavljenosti večjim stresorjem, ter jih je povezala v koncept čvrstosti. Ob predpostavki, da je stres neizogiben del življenja, je bila čvrstost sprva obravnavana kot »eksistencialni pogum«, torej kot preživetvena moč, skupek različnih vzorcev vedenj in strategij, ki tvorijo eksistencialni pogum. Danes osebno čvrstost razumemo kot skupek različnih vzorcev in vedenj, ki skupaj pomagajo pri obračanju stresnih situacij iz potencialnih katastrof v priložnosti za rast (Maddi, 2013). Osebna čvrstost naj bi tudi neposredno zmanjševala stres, poleg tega pa povečala uporabo uspešnih strategij spoprijemanja (Lamovec, 1994).

Osebno čvrsti ljudje se s stresom raje soočajo, kot se mu umikajo; imajo več socialnih interakcij s pomembnimi drugimi, boljše skrbijo za svoje telo v obliki pravilnega prehranjevanja, vključevanja v različne sproščujoče aktivnosti in s telesno aktivnostjo. Pogum, ki je vsebovan v drži čvrstosti, zagotavlja moč in motivacijo za opravljanje težjega, transformacijskega soočanja s stresom, podpornih socialnih interakcij in skrbi zase (Maddi, 2002; Maddi in Kobasa, 1984; v Maddi, 2013).

Bolj natančno je osebna čvrstost skupek treh osebnih naravnosti, to so a) izziv [angl. challenge], b) nadzor [angl. control] in c) angažiranost [angl. commitment] (Maddi, 1994, 2002; v Maddi, 2013).

A.) Izziv [angl. challenge]

Po Blascovichu in Tomaki (1996, v Kemeny, 2003) posameznik izkusi dano situacijo kot ogrožajočo, kadar oceni, da so zahteve večje od njegovih resursov, medtem ko občutek izzvanosti pomeni, da posameznik ocenjuje svoje resurse kot enake ali večje od zahtevanih. Kot komponenta osebne čvrstosti je izzvanost naravnost, ki narekuje sprejemanje stresa kot dela življenja in dojemanje stresnih okoliščin kot priložnost za učenje in rast.

Kadar se zgodi velik porast stresa v okoliščinah in zahteve občutno presežejo razpoložljive resurse, je potrebno ali modificirati zahteve ali okrepiti resurse. Posamezniki lahko vzdržijo izpostavljenost močnemu stresu brez povečanega tveganja za razvoj fizičnih bolezni, če imajo na voljo primerno in zadostno podporo, kar dokazuje tudi visoka stopnja povezanosti med učinkovito socialno podporo in izboljšanim psihofizičnim zdravjem (Roberts, 1997).

B.) Angažiranost [angl. commitment]

Angažiranost pooseblja tiste posameznike, ki so zavzeti za dejavnosti v svojem življenju in čutijo tudi globoko vpletenost vanje. Pomeni naravnost, ki govori o tem, da je pomembno ostati vpleten v dogodke in stike z ljudmi okoli sebe; ne glede na to, kako stresna situacija nastane. Umikanje v samoto in odtujitev se zdita kot popolna potrata časa (Sheard, Golby, 2007), ostajanje v stiku pa se zdi kot najboljša priložnost za obračanje okolja in doživljanja v nekaj, kar se zdi zanimivo, vredno in pomembno (Sheard, 2009).

Osamljenost se povezuje z oslabljenim imunskim sistemom; socialna podpora je še posebej pomembna pri starejših (O'Leary, 1990). Angažiranost se kaže tudi kot pripravljenost vlaganja dodatnih naporov za doseganje cilja (npr. nadure, opravljanje dodatnih nalog) (Sheard, Golby, 2007).

C.) Nadzor [angl. control]

Tretja komponenta osebne čvrstosti vzdržuje držo, da ne glede na to, kako težavna je situacija, moramo slednjo izkoristiti kot priložnost za rast. Raziskave živali in ljudi v okoliščinah, ki so jih testirani ocenili, kot da v njih nimajo nadzora, so pokazale, da v tovrstnih situacijah obstaja večja verjetnost aktivacije stresnega odziva kot v situacijah, za katere so testirani ocenili, da jih lahko obvladajo. Tudi okoliščine oziroma grožnje, ki so ocenjene kot »pod nadzorom«, čeprav niso, izzovejo manjši stresni odziv kot situacije, ki so ocenjene kot nekontrolirane (Kemeny, 2003).

Osebna čvrstost pomeni medsebojno delovanje vseh treh komponent, ker samo osebe, ki so simultano močne v vseh treh pozicijah, lahko dojemajo življenje kot neprestano spreminjajoč proces, ki zahteva neprestano učenje in prilagajanje (izziv), skozi ta proces pa lahko ustvarjajo spremembe tako, da jim služijo (nadzor), in to znanje delijo na podporni način s pomembnimi drugimi v svojem življenju (angažiranost) (Maddi, 2013).

Da povzamemo: osebna čvrstost pomeni osebnostno naravnost, ki združuje proaktivnost, vztrajnost in zbranost za namen doseganja želenih ciljev, ne da bi zato žrtvovali svojo integriteto, identiteto ali zdravje. Pomeni zavzemanje zase z ozirom na druge, prisotnost v stresnih situacijah in željo po osebni rasti. Je zmagovalna drža v boju s stresom.

Socialni kontekst spoprijemanja s stresom, odpornosti in osebne čvrstosti

Posameznik je tisti, ki stres doživlja, in je tudi tisti, ki se z njim spoprijema; je nosilec lastnosti, ki mu ali mu ne pomagajo v stresnih situacijah; a vendarle je pomembno upoštevati tudi socialni kontekst, v kakršnem se posameznik nahaja. Na to, koliko in kakšen vpliv bo imel stres na posameznika, vpliva zavzeta in namerna vključenost v proces osebne rasti, ki zmanjšuje nivo distresa, vključno z depresivnostjo in anksioznostjo (Robitschek, 1998, v Hardin, Bayer, Nixon, Robitschek, 2003). Tudi socialna podpora je eden izmed resursov spoprijemanja, socialni fond, iz katerega ljudje črpajo, ko se spoprijemajo s stresom, in se največkrat nanaša na posamezniku pomembne druge, npr. prijatelje, družino in sodelavce (Thoits, 1995). Avtorji (Dunkerl - Schetter in Bennet, 1990; Wethington in Kessler, 1986, v Thoits, 1995) poročajo, da je zavest o tem, da je podpora na voljo, pogosto močnejši vpliv na mentalno zdravje kot dejanski prejemek pomoči.

Podoben dejavnik socialne podpore je tudi deljenje lastnih zgodb in preko deljenja povezovanje z drugimi. Zgodbe so polne vrednot in emocij, zaradi česar pomagajo razkrivati podobnosti in enakosti med ljudmi, ki si zgodbe pripovedujejo. Pripovedovanje lastnih zgodb o stiskah spodbuja razvoj odpornosti in zagotavlja možnost proslavljanja posameznikove čvrstosti med soudeleženci (O'Brien, Peters, 2010).

Socialna podpora deluje na več ravneh; posamezniku omogoča več dostopa do instrumentalne pomoči (pomoč na finančnem nivoju, materialnih resursov in ostalih potrebnih storitev); posamezniku omogoča ohranjanje samospoštovanja in olajša dostop do informacij (Cohen,

Wills, 1985). Vpliv okoljskih dejavnikov oziroma konteksta, v katerem se posameznik nahaja znotraj stresne situacije, potrjuje tudi kontekstualno pogojenost odpornosti in osebne čvrstosti. Z drugimi besedami, boljši kot ima oseba socialni »support«, manj negativnih stresnih vplivov čuti, po drugi strani pa je socialni »support« oziroma povezovanje odvisno tudi od posameznikove notranje naravnosti – intra- ali ekstravertiranosti. Osebna čvrstost torej ni samo karakteristika posameznika, pač pa je tudi kontekstualno pogojen konstrukt, ki je odvisen od posameznikovega dojemanja situacije.

Zaključek

Raziskave osebne čvrstosti najpogosteje zajamejo še posebno občutljive skupine ljudi – študente (npr. Sheard in Golby, 2007; Sheard, 2009), medicinske sestre oziroma pomagajoče poklice (npr. Topf, 1989; Simoni, 1997; Collins, 2008) in vojake (npr. Bartone, 2006; Maddi, 2007). Vendar je stres nekaj, kar doživljamo vsi – ne glede na poklic, starost ali osebno čvrstost.

Ni enostavnega odgovora na vprašanje, kako prenesti vse več stresa in hkrati preprečiti vse več negativnih posledic. Pozitivna psihologija je razgrnila človekove moči in vire, vendar je glavnina dela ostala neopravljena. Zdi se, da je osebna čvrstost le še ena izmed nalog že tako preobremenjenega posameznika, saj odgovornost za odziv na stres vrača posamezniku. Posameznik je tisti, ki naj se izuri v asertivnosti, čuječnosti ali drugih veščinah, ki jih potrebuje za obvladovanje stresnih situacij; ki naj ima prijatelje, stresne situacije pa naj vidi kot limono, iz katere bo nastala limonada. A naj še enkrat opomnimo, da stres ni odvisen samo od posameznika, pač pa je produkt interakcije med posameznikom in njegovim okoljem. Morda je čas, da razbremenimo posameznika in naložimo družbi večji del bremena za sanacijo stresa. Posameznikova dobrobit je več kot le njegova osebna odgovornost. Je njegova pravica.

Strinjamo se z Robertsom (2007), ki opozarja na pomembnost modificiranja prevelikih zahtev in krepitev resursov v času porasta stresnih situacij. V boju s stresom raje ustvarjajmo pogoje za zdravo delovno okolje, kot blažimo posledice.

Viri in literatura

Aldwin, C. M. (2007). Stress, Coping and development: *An integrative perspective*. New York: Guilford press.

Akgemci, T., Demirsel, M. T., Kara, O. (2012). The effects of Psychological resilience in employees burnout level. *Academic journal of interdisciplinary studies*. 2(11), str. 122–128.

Bartone, B. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardness? *Military psychology* 2006(18), str. 131–148.

Beasley, M., Thompson, T., Davidson, J. (2002). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardness. *Personality and individual differences* 2003(34), str. 77–95.

Bilban, M., Pšeničny, A. (2007). Izgorelost. *Delo in varnost*. 59(2), str. 23–29.

Butler, G. (1993). Definitions of stress. *Occasional paper series* 1993(61), str. 1–5.

Collins, S. (2008). Statutory social workers: Stress, job, satisfaction, coping, social support and individual differences. *British journal of social work*. 2008(38), str. 1173–1193.

Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psycho-*

logical bulletin, 98(2), str. 310–357.

David, T. (2009). *Stres managerjev v Sloveniji*. Magistrsko delo. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Dernovšek, Z. D., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Earvolino - Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing forum*. 42(2), str. 73–82.

Hardin, E. E., Bayer, I. K., Nixon, A. E., Robitschek C. (2003). Self-discrepancy and Distress: The role of personal growth initiative. *Journal of counseling psychology*, 54(1), str. 86–92.

Heric, K. (2013). *Gibalno/športna dejavnost v vlogi preprečevanja izgorelosti pri specialnih in rehabilitacijskih pedagogih*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

Kemeny, M. E. (2003). *The psychology of stress. Current directions in Psychological science*, 12(4), str. 124–129.

Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: And inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 37(1), str. 1–11.

Lamovec, T. (1986). *Psihologija motivacije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.

McEven, B. S. (2005). Stressed or stressed out? What is the difference? *Journal of Psychiatry neuroscience*, 30(5), str. 315–318.

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: Courage to be resilient. V: Thomas, J. C., Segal, D. L. (ur.) (2006). *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*. Str. 306–321.

Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19(1), str. 61–70.

Maddi, S. R. (2013). *Hardiness*. Springer: Ebook.

O'Brien, L., Peters, K. (2010). Storytelling: an approach that can help to develop resilience. *Nurse researcher*, 17(3), str. 17–25.

O'Leary, A. (1990). Stress, emotion and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108(3), str. 363–382.

Petek, D., Rus Makovec, M., Selič, P., Serec, M. (2010). Osebnostne značilnosti in strategije spoprijemanja s stresom, povezane z zdravjem in izgorelostjo pri vojaki slovenske vojske. *Zdravstveno varstvo*: 49(2), str. 61–75.

Roberts, G. A. (1997). *Prevention of burn out. Advances in psychiatric treatment*. 1997(3), str. 282–289.

Sheard, M., Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual differences*, 2007(43), str. 579–588.

Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender and age differentiate university academic performance. *British journal of educational psychology*, 2009(79), str. 189–204.

Simoni, P.S. (1997). Hardiness, coping and burnout in the nursing workplace. *Journal of professional nursing*, 13(3), str. 178–185.

Slivar, B. Osebna čvrstost in spoprijemanje s stresom. *Psihološka obzorja* 96(3), str. 33–48.

Selye, H. (1973). The evolution of stress concept. *American scientist*, 61(6), str. 692–699.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), str. 455–471.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(4), str. 1–18.

Topf, M. (1989). Personality hardiness, occupational stress and burnout in critical care. *Research in nursing and health*, 12(3), str. 179–185.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of health and social behavior*, 1995, str. 53–79.

Zadel, A., Domenis, A. (2012). Doživljanje stresa: »objektivne« značilnosti stresnih situacij in subjektivna ocena njihove obvladljivosti. v: Lipnik, A. (ur.) (2012). *Delo in zdravje? Delo ali zdravje?* Koper: Univerzitetna založba Annales.

Weare, K. in Gray, G. (2010). *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Dosegljivo tudi na: www.ivz.si, zadnjič gledano 28. 5. 2013.
