STRES

Zabilježeno je da je pojam stres korišten u poeziji još u 14. stoljeću označavajući nesreću, tugu. Kasnije, u 17. stoljeću pojam se sreće u fizici da bi se tek u 19. stoljeću počeo koristiti i u fiziologiji. Claude Bernard, francuski fiziolog govorio je o unutrašnjoj sredini organizma i neprekidnoj aktivnosti organizma da pred vanjskim utjecajima održi unutrašnju sredinu u ravnoteži. Sistemski pojam stresa koristi se od 30-ih godina 20. stoljeća.

Stres je pojam koji je odavno ušao u svakodnevni govor, a upotreba tog pojma odnedavno poprima pandemijske razmjere i to ne samo kod nas nego širom svijeta. Tako intenzivno interesiranje laika samo po sebi ukazuje na značaj problematike stresa u svakodnevnom životu suvremenog čovjeka. Znanstveno interesiranje za ovaj problem datira više od jednog stoljeća unazad i do danas je to tema mnogih znanosti tako da je stres teško i razmatrati izvan interdisciplinarnog pristupa.

Pretpostavlja se da:

● se stres pojavljuje u specifičnom odnosu osobe sa okruženjem, gdje postoji recipročan odnos utjecaja jednog na drugo

● je stres predmet neprestane promjene

● značenje određene transakcije proizilazi iz konteksta koji joj leži u osnovi

Danas je prihvaćena definicija stresa koja glasi da je stres aktivan otvoren proces koji se sastoji iz uzročnih prethodnih faktora i posredničkih procesa efekta. Prethodnici su varijable ličnosti kao što su uvjerenja i vjerovanja, sustav vrijednosti i okolinske varijable poput zahtjeva situacije, situacijskih ograničenja te socijalna podrška. Posrednički, medijacijski procesi odnose se na kognitivnu procjenu zahtjeva i resursa te na mehanizme prevladavanja (suočavanje sa stresom). Suočavanje sa stresom i prevladavanje stresa zajedno neposredno proizvode efekte kao što su fiziološke promjene i dugoročno gledano efekte koji se odnose na psihološku dobrobit, fizičko zdravlje i socijalno funkcioniranje.