

Филип СУЛЕЈМАНОВ

УДК: 159.944.4.01

КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА И СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ: ПЕРСПЕКТИВА НА РЕВЕРЗИБИЛНАТА ТЕОРИЈА

Кратка содржина

Во овој труд е претставено гледиштето на реверзибилната теорија за стресот (која, всушност, прави дистинкција помеѓу четири вида стрес) и некои од стратегиите за справување. Најпрво, накратко се објаснети главните постулати на теоријата. Тука станува збор за метамотивациските модови на функционирање и концептот на доминантност. Понатаму, разгледани се неколку емпириски студии што посочуваат на разликите во доживувањето на стресот во зависност од доминантната метамотивациска состојба. На крај, дадени се концептуалните дефиниции за четирите вида стрес и различните можности за справување.

Клучни зборови: РЕВЕРЗИБИЛНА ТЕОРИЈА, СТРЕС, МЕТА-МОТИВАЦИЈА, СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ

Постои долга историја во областите на психологијата и медицината во однос на тоа што претставува стресот. Предложени се најразлични теоретски модели и направени се илјадници истражувања на оваа тема. Еден од најзначајните придонеси во оваа област дал Hans Selye (1936, според Hill Rice, 2012). Тој утврдил дека долгорочните стресни реакции негативно влијаат врз здравјето, односно посочил на механизмот со кој психичките фактори може да дејствуваат врз телесното здравје (според Pinel, 2002). Дефиницијата што ја дава Pinel (2002) за стресот е дека тој претставува физичка реакција на физиолошка или психолошка закана.

Во овој труд, акцентот ќе биде ставен на редефинирање на стресот, односно ќе биде прикажано сфаќањето за природата на стресот според реверзибилната теорија. Во таа смисла, насоченоста е на метамотивациските модови на функционирање што се поврзани со различно доживување на стресот. Обично во истражувањата за стресот едно од прашањата е зошто одредени луѓе полесно се соочуваат со стресни ситуации. Според реверзибилната теорија не само што се прифаќа дека одредени индивидуи полесно се справуваат со стресот, туку се претпоставува дека во одредена мера уживаат кога се соочуваат со стресни ситуации.

Пред да се насочиме кон приказ на емпириските истражувања, неопходно е накратко да бидат разгледани главните постулати на реверзибилната теорија.

Реверзibilна теорија – метамотивација/модови на функционирање

Реверзibilната теорија, којашто, генерално, е теорија за мотивацијата, емоциите и личноста, своите почетоци ги има уште при крајот на седумдесеттите години на XX век. Идејата за една сеопфатна психолошка теорија произлегува од работата на Ken Smith, детски психијатар, и психологот Michael Apter. Сепак, Michael Apter е оној што ја развива теоријата што ја нарекува *Реверзibilна теорија (Reversal theory)*.

Теоријата тргнува од субјективното значење што го придаваме на нашите акции (Apter, 2007), со што може да се каже дека е феноменолошка теорија. Главната идеја е дека постојат универзални начини на интеракција со светот, односно различни парови на метамотивациски состојби или може да се каже состојби на свест. Терминот метамотивација претставува различен начин на организирање и интерпретирање на мотивацијата. Името реверзibilна теорија е токму оттаму – идентификуваните метамотивациски состојби се спротивставени едни на други (конституираат парови што се исклучиви помеѓу себе), со што кај луѓето постојано се случуваат промени во начинот на функционирање.

Утврдени се четири пара на спротивставени видови мотивација, а само една состојба од секој пар може да биде активна во одреден период. Тие се:

- **Telic** (што доаѓа од грчкиот збор *telos*, што значи „цел“) – **Paratelic** (*para = покрај*). Често наместо овие технички термини, за опишување на првиот пар се користат и зборовите *сериозна – разиграна* состојба на свест или начин на функционирање.¹ Накратко, разликата помеѓу нив е тоа што или сме насочени кон важни цели и планирање однапред, односно сме сериозни или, пак, насоченоста е кон моментално уживање и сме спонтани.
- **Конформирачка – негативистичка**. Се однесуваат на тоа дали сме насочени кон одржување и почитување на правилата или кон нивно прекршување и чувствување на слобода.
- **Доминација – симпатија**. Овие состојби се согледуваат при интеракциите со другите, односно дали сме насочени кон моќ, контрола и доминација наспроти грижа, љубезност и сочувствување.
- **Себеориентираност (autic) – ориентираност спрема другите (alloic)**. Се однесуваат на тоа дали сме насочени кон сопствените потреби и интереси или, пак, кон оние на другите (алтруизам).

Тенденцијата во поголем дел од времето да бидеме во една метамотивациска состојба, отколку во спротивната од даден пар, укажува на доминантност. Во таа смисла, доколку одредена индивидуа поголемиот дел од времето е во состојба на симпатија за разлика од доминација, може да кажеме дека е доминантна во однос на

¹ Во понатамошниот текст се користат оригиналните називи, односно *telic/paratelic* со оглед на тоа што ниту во англискиот јазик не постои соодветен превод.

состојбата на симпатија. Сепак, за разлика од концептот на црти, се очекува дека дел од времето ќе биде активна и спротивната состојба (Apter, 2003).

Емпириски наоди

Главната претпоставка на истражувањата што ќе бидат прикажани е дека нивото на стресот и психолошките ефекти од него се модерирани во зависност од тоа дали сме почесто во *telic* или *paratelic* модот на функционирање. Со други зборови, дали сме *telic*, односно *paratelic* доминантни. Мерката се добива со скор на *Скалата за telic доминантност (Telic Dominance Scale)*, каде што повисокиот тотален скор претставува *telic* доминантност (Murgatroyd и сор., 1978), додека за нивото и реакциите на стресот се користени различни мерки во секоја од студиите (Martin, Kupier и Olinger, 1988, според Apter, 2007).

Во првото истражување, каде што имало 48 испитаници од двата пола, нивото на стресот е мерено со *Прашалникот за неодамнешни стресни настани (Recent Stressful Event Questionnaire)*.² Испитаниците, всушност, треба писмено да го опишат најстресниот настан што им се случил изминатиот месец. Потоа се проценува дали ситуацијата е разрешена или не, со што варијаблата стрес е дихотомизирана на низок и висок стрес во зависност од тоа дали проблемот е разрешен или сè уште е актуелен. Реакциите на стресот се операционализирани со користење на *Инвентарот за депресија на Beck (Beck Depression Inventory)* (Beck и сор., 1961).

Претпоставката била дека оние што се *telic* доминантни ќе изразат висок негативен хедонистички тон ако стресорот сè уште е актуелен, додека, пак, оние што се *paratelic* доминантни ќе имаат висок негативен хедонистички тон доколку стресорот бил разрешен. Според реверзибилната теорија, оние што се почесто во *paratelic* метамотивациска состојба, или се *paratelic* доминантни, всушност, уживаат во високото побудување кое го доживуваат како возбуда. Во таа смисла, доколку стресорот е разрешен, тие се лишени од високото побудување кое, всушност, го бараат.

Резултатите биле анализирани со хиерархиска мултипла регресија и покажале дека доколку проблемот не е разрешен, колку повеќе субјектите биле *telic* доминантни, толку повисоко било негативното расположение (негативен хедонистички тон). Во спротивно, кога проблемот бил разрешен, колку повеќе биле *paratelic* доминантни (со други зборови, низок скор на *Скалата за Telic доминантност*), толку повеќе и хедонистичкиот тон бил негативен. Со тоа се покажува дека во зависност од доминантната метамотивациска состојба, во однос на парот *telic-paratelic*, луѓето го доживуваат стресот на спротивен начин.

² Основан според *Скалата за начини на справување (Ways of Coping Scale)* на Folkman и Lazarus (1985).

Во втората студија, користена е пообјективна мерка за ефектите на стресот. Наместо *Инвентарот на депресија на Beck*, користен е биохемиски индекс за одговор на стресот, поточно нивото на кортизол во плунката. Повторно, ефектите од стресот биле различни за испитаниците кои биле *telic* или *paratelic* доминантни, во зависност од тоа дали проблемот бил разрешен или сè уште актуелен. Кога стресниот настан бил разрешен, колку повеќе субјектот е *paratelic* доминантен, поголемо било и нивото на кортизол во плунката, во таа смисла понегативен бил ефектот од стресот. Што се однесува до неразрешените проблеми, се покажало дека нема разлика во нивото на кортизол и *telic* доминантноста. Во секој случај, и оваа студија покажува различно доживување на стресот во зависност од тоа дали почесто се наоѓае во т.н. *telic* или *paratelic* мод на функционирање.

Во наредната студија, во која учествувале 74 студенти од двата пола, врската помеѓу стресот и *telic* доминантноста е нешто подобро објаснета. Нивото на стрес било мерено со *Скалата за животни настани на студенти (Life Events of College Student Scale)* (Sandler и Lakey, 1982), која се состои од листа на потенцијално стресни настани кои вообичаено може да им се случат на студенти, како што се, на пример, неположување испит, прекин на љубовна врска и слично. Испитаниците требало да ги означат настаните со кои се соочиле во изминатата година и за секој посебно да укажат дали имал позитивен или негативен ефект за нив. На овој начин, се овозможило да се добие скор за негативни настани или стрес, со собирање на настаните што биле означени дека им се случиле и биле оценети дека имале негативен ефект. Психолошките ефекти од стресот биле добиени со *Профилот на состојби на расположенија (Profile of Mood States)* (McNair, Lott и Droppelman, 1971), со кој се добиваат негативни или позитивни расположенија. Со ова било овозможено да се види дали испитаниците, кои постигнале висок или низок скор на *Скалата за Telic доминантност*, различно го доживуваат нивото на стресот во однос на хедонистичкиот тон.

Претпоставката била дека расположението кај *telic* доминантните субјекти линеарно ќе се влошува како што се зголемува стресот. Од друга страна, кај *paratelic* доминантните субјекти, се очекува расположението да се подобрува со зголемување на стресот, барем до одредена точка каде што се претпоставува дека ќе се случи промена (*reversal*) во *telic* состојба на свест поради навалата од различни стресори.

Резултатите биле во согласност со овие предвидувања. *Telic* и *paratelic* доминантните субјекти не се разликувале значајно во бројот на негативните настани, односно просечното ниво на стрес што го доживеале не се разликувало. Ниту, пак, имало значајни разлики помеѓу нив во однос на мерките за расположението. Начинот на кој нивното расположение се разликувало бил во однос на бројот на стресни настани, што било утврдено со мултипла регресија. Во оваа студија била дихотомизирана варијаблата *telic* доминантност (со што се добиени две групи, односно *telic* доминантни наспроти *paratelic* доминантни). Во таа смисла, *telic* доминантните субјекти ја покажале очекуваната линеарна врска или колку повеќе негативни настани (стрес), толку полошо било и расположението. Додека за *paratelic* доминантните субјекти, зголемувањето на стресот е следено со зголемување и на

расположението, сепак, до одредена мера каде што потоа се влошува расположението, како и кај *telic* доминантните испитаници.

Во ова истражување е вклучена и уште една скала со која се мери стресот, т.н. *Скала за секојдневни непријатности (The Daily Hassles Scale)* (Kanner, Coyne, Schaefer и Lazzarus, 1981), со која се мерат дневните непријатности или грижи, односно помалите секојдневни проблеми и иритации како што се караници, губење на работи итн. На испитаниците им било укажано да ги означат од листата непријатностите што им се случиле во текот на изминатиот месец и да ги рангираат на скала од 1 до 3. Оваа скала е вметната затоа што скалата на расположенија, исто така, се однесувала за изминатиот месец, додека во претходното истражување негативните настани се однесуваа на период од една година. Во таа смисла, овозможено е временско совпаѓање на мерките за расположението и оние за дневните неприлики. Како и да е, резултатите повторно биле исти како и во претходната студија. Со тоа се гледа разликата во доживувањето на стресот во зависност од доминантноста во однос на метамотивацискиот пар *telic – paratelic*. Стресот не само што се доживува различно туку и спротивно. Со други зборови, стресот може да биде и пријатен.

Тука треба да се укаже дека постои потреба од репликација на овие истражувања (Apter, 2013). Во таа смисла, постојат и најразлични можности за понатамошни истражувања.

Во однос на мерките за *telic/paratelic* доминантност, релативно понов инструмент кој може да се користи е *Скалата за Paratelic доминантност (Paratelic Dominance Scale)* (Cook и Gerkovich, 1993). Исто така, може да се испита врската на релативно независните компоненти на *telic/paratelic* модот со доживувањето на стресот. Тоа се **сериозноста, избегнувањето побуда и ориентацијата кон планирање** (кои се однесуваат на *telic* состојбата), односно **разиграноста, барањето побуда и спонтаноста** (кои се однесуваат на *paratelic* состојбата). Секако, постојат најразлични опции и во однос на операционализирањето на стресот.

Интересни се и можностите за примена на новата технологија (на пр. „паметни телефони“) при добивање на мерките за сите метамотивациски состојби (Desseless и сор., 2014). Тука станува збор за мерење на моменталните состојби наместо доминантноста. Во таа смисла, може да се испита улогата на моменталните состојби во однос на доживувањето на стресот. Мерките што се добиваат на овој начин многу повеќе соодветствуваат со реалните доживувања и промените на метамотивациските состојби.

Дефинирање на стресот

Според реверзибилната теорија, може да се направи дистинкција помеѓу четири вида стрес. Најчесто, стресот се поистоветува со анксиозноста, која произлегува од неможноста да се справиме со најразличните видови стресори, но како што видовме од прикажаните истражувања, недостатокот од стресори може да претставува друг вид стрес. Всушност, тука станува збор за досада. Веќе

беше укажано на различните начини на доживување на стресот во зависност од метамотивациската состојба во која се наоѓаме (*telic – paratelic*), но, според Apter (1997), може да се прави разлика и помеѓу стрес што произлегува од напнатост (*tension stress*) и стрес што е резултат на вложување напор или труд (*effort stress*) за да се избегне или редуцира првиот вид стрес. Напнатоста претставува несогласување на преферираното и актуелното ниво на некоја варијабла, како на пример степенот на побуденост. Во таа смисла, анксиозноста и досадата претставуваат вид напнатост. Додека вложувањето труд за да се надмине непосакуваната состојба е она што се нарекува стрес што е резултат на вложување напор или труд.

Може да се каже дека колку што е поголема напнатоста што ја чувствуваме, толку поголем труд ќе треба да вложиме за да ја надминеме. Всушност, можни се неколку ситуации што може да пролезат од врската помеѓу двата вида стрес. Кога стресорот е поголем од трудот што го вложуваме, ќе чувствуваме висока напнатост. Доколку, пак, трудот што го вложуваме е поголем од стресорот, тогаш ќе ја надминеме напнатоста. Можна е и ситуација кога има на некој начин баланс помеѓу стресорот и трудот, со што би чувствувале средно ниво на напнатост (*tension stress*) и стрес што произлегува од вложувањето труд (*effort stress*). Во одредена ситуација може да се претпостави дека трудот што го вложуваме не гарантира дека ќе ја надминеме напнатоста. Тоа може да е поради некомпетентност или, пак, користење несоодветни стратегии.

Доколку досадата и анксиозноста претставуваат два вида напнатост, тогаш и трудот што се вложува за да се надминат овие состојби може да биде насочен во две насоки. Во првиот случај, целта на вложувањето труд е да се зголеми нивото на побуденост, додека во вториот, целта е да се намали нивото на побуденост за да се одбегне напнатоста која ја доживуваме како анксиозност.

Произлегува дека може да стане збор за четири вида стрес, и тоа:

- Напнатост (*tension stress*) кога сме во *telic* модот на функционирање. Овој вид стрес го чувствуваме кога сме соочени со сериозни проблеми, неодложливи обврски, односно чувствуваме анксиозност.
- Стрес кој е резултат на вложувањето труд кога сме во *telic* модот на функционирање (*telic effort stress*). Претставува стрес кој е резултат на вложување труд при соочување со стресори што ја предизвикале напнатоста.
- Напнатост кога сме во *paratelic* модот на функционирање (*paratelic tension stress*). Претставува недостаток на проблеми и закани, односно предизвици и се доживува како досада.
- Стрес кој е резултат на вложувањето труд кога сме во *paratelic* модот на функционирање (*paratelic effort stress*). Означува активна конфронтација со предизвиците.

Оние што се *telic* доминантни се очекува дека ќе ги доживуваат настаните како закани, односно стресори, почесто од *paratelic* доминантните индивидуи.

Вторите почесто ќе гледаат на нив како на предизвици. Всушност, стресот кој е резултат на вложувањето труд кога сме во *paratelic* модот на функционирање не претставува стрес во вистинска смисла на зборот затоа што е поврзан со позитивно расположение. Сепак, барем до одреден степен, како што претходно беше укажано во истражувањата на Martin и сор (1988). Тука може да стане збор за трудот што го вложуваме при спортување, решавање интелектуални загатки, креирање уметнички дела и сите активности во кои намерно се впуштаме, кои претставуваат некое наше хоби. Овој вид труд е доста различен од оној што го вложуваме кога се наоѓаме во *telic* состојба на свест. Тогаш, исто така, може да почувствуваме некое задоволство, но тоа произлегува од приближувањето до целта, а трудот што го вложуваме го толерираме за сметка на исполнување на некоја важна цел за нас.

Во досегашното објаснување на стресот, *telic* и *paratelic* состојбите имплицитно беа во комбинација со конформистичката состојба. Според реверзибилната теорија, секогаш имаме комбинација на одредени состојби од сите четири идентификувани пара. Во таа смисла, доколку е активен негативистичкиот мод во комбинација со *telic* или *paratelic* состојбата, различни емоции ќе претставуваат напнатост (*tension stress*). Имено, гневот би бил напнатост кога сме во *telic* состојба, а пак смраченоста или нерасположеноста претставува напнатост кога сме во *paratelic* модот на функционирање во комбинација со негативистичката состојба.

Што се однесува до останатите два пара (доминација – симпатија и себеориентирачка – ориентирана спрема другите), повторно непријатните емоции (понижување, срам, лутина и вина) претставуваат различни форми на напнатост (*tension stress*). Треба да се напомене дека тука станува збор за трансакциониот исход, а не за нивото на побуденост. Сепак, најважно за трудот што го вложуваме е дали се наоѓаме во *telic* или *paratelic* состојба на свест во комбинација со која било друга, бидејќи од овие два спротивставени мода на функционирање произлегува дали трудот ќе биде доживеан како непријатно соочување со стресорите или уживање во предизвиците.

Последици и справување со стресот

Во ова поглавје накратко ќе бидат разгледани можните последици, или поточно поврзаноста на посебните видови стрес со психосоматските и психолошките проблеми. Потоа ќе се задржиме на некои од можностите при справување со стресот. Како што ќе видиме, сфаќањето на стресот од перспектива на реверзибилната теорија, нуди и некои неконвенционални начини за справување.

Кога станува збор за психосоматските заболувања, како што се, на пример, главоболки, напнатост на мускулите, болки во грбот или, пак, инфаркт, претпоставката е дека тие се поврзани со стресот кој е резултат на вложување труд кога сме во *telic* состојба на свест. Неколку истражувања (Svebak, 1984, 1987, 1988, Baker, 1988, Murgatroyd, 1985, Howard, 1988, според Apter, 2007) се причина за

ваквиот заклучок. Истражувањата на Svebak се однесуваат на тоа дека мускулната напнатост е поголема и отчукувањата на срцето се побрзи при изведување одредена задача кај *telic* доминантните субјекти. Што се однесува до ризикот од инфаркт, Svebak (1984) претпоставува дека тип А личност, всушност, е доминантност на негативистичката, доминација, себеориентирачка состојба во комбинација и со *telic* доминантност.

Студиите на Baker (1988), Murgatroyd (1985) и Howard (1988) на индиректен начин покажуваат дека *telic* доминантните субјекти реагираат на стресорите со вложување поголем труд за разлика од *paratelic* доминантните субјекти. Во истражувањето на Murgatroyd на примерок од студенти им бил зададен *Инвентарот за начини на справување (Ways of Coping Inventory)* (Folkman и Lazarus, 1980) непосредно пред полагање одреден испит. Ревидирана верзија од овој Инвентар задал и Howard на група на *telic* доминантни и *paratelic* доминантни субјекти кои требало да одговорат за најстресниот настан од изминатата недела. Во истражувањето, пак, на Baker, исто така, група *telic* доминантни и *paratelic* доминантни субјекти во текот на една недела секој ден го опишувале најздодедниот настан што им се случил.

Резултатите од сите истражувања укажуваат дека *telic* доминантните субјекти почесто користат стратегии насочени кон проблемот за разлика од *paratelic* доминантните субјекти. Со тоа се посочува дека *telic* доминантните субјекти е поверојатно да вложуваат труд насочен директно кон изворот на стресот. Сепак, вложувањето на трудот го доживуваат како непријатност, односно трудот е за сметка на остварување на некоја сериозна цел.

Што се однесува до психолошките нарушувања, Apter (2007) укажува дека, најверојатно, напнатоста кога сме во *telic* модот на функционирање (*tension stress*) е поврзана со нив. Тоа не значи дека стресот е причина за развивање на некое нарушување, но може да го забрза развивањето на некои симптоми или да ги влоши веќе постоечките симптоми. Во таа смисла, дава неколку примери за интеракцијата на стресот со психолошките нарушувања. Користењето несоодветни стратегии за да се надмине некоја форма на напнатост, како што се анксиозност, вина или досада, може да доведе и до депресија. Доколку, пак, некој веќе има одредена фобија, како страв од возење со автомобил, одреден стресен настан како мала незгода може погрешно да биде интерпретиран со што само ќе се потврди нерационалниот страв. Земањето стимулативни дроги може да е последица на несоодветно справување со досадата (*paratelic tension stress*), што на подолг период е поврзано со лошо ментално здравје.

Справувањето со стресот обично подразбира намалување на побуденоста, односно релаксација. Постојат најразлични релаксациски вежби што се препорачуваат при справување со стресот. Исто така, се укажува дека и медитацијата може да е ефективен начин за намалување на стресот. Според реверзибилната теорија, намалувањето на побуденоста останува како опција, но нуди и нов начин за справување со стресот. Наместо да се обидуваме да ја намалиме побуденоста, која ја чувствуваме како анксиозност, може да се насочиме кон промена на метамотивациската состојба. Имено, анксиозноста да ја доживееме како возбуда,

додека нивото на побуденост останува исто. Промените од анксиозност во возбуда и обратно често се случуваат и во секојдневниот живот. Еден пример е брзо возење автомобил поради возбудата што ја чувствуваме, но ако забележиме полициски автомобил пред нас, истата возбуда ќе премине во анксиозност и загриженост.

Apter (2008) посочува дека промената на анксиозноста во возбуда, односно промената на модот на функционирање претставува една поинаква стратегија при справување со стресот. Тоа се постигнува на начин што се обидуваме да изградиме т.н. протективна рамка околу перцепцијата на светот. Можни начини за да се постигне посакуваната состојба е преку хумор, асоцирање со безбедни ситуации, редефинирање на работите како игра, уживање во ситуацијата во форма на драма итн.

Во многу случаи, оваа опција е и попожелна. Во таа смисла, сигурно дека не е добро тренерот да се обидува да ги релаксира играчите пред важен натпревар. Нивното ниво на побуденост секако дека треба да е високо, но интерпретацијата на побуденоста може да биде различна, односно анксиозноста треба да се доживува како возбуда. Уште еден пример е неможноста да се доживее сексуална возбуда. Секако, целта не би требало да е релаксација, туку доживување на побуденоста како пријатна, односно промена од *telic* во *paratelic* состојба на свест.

Доколку се земат предвид сите метамотивациски состојби, реверзибилната теорија нуди опција која претставува промена од *telic* состојба на свест во *paratelic*, со што трудот што се вложува да се надмине напнатоста ќе претставува предизвик и можност да се ужива при справувањето со стресорите карактеристични за секој посебен мод на функционирање (Apter, 1997).

Заклучок

Суштината на реверзибилната теорија е во постулирањето на различните модови на функционирање, односно динамичноста на нашата интеракција со светот. Во таа смисла, преку нив се објаснува и суштината на стресот. Како што видовме од прикажаните наоди, нуди еден неконвенционален поглед за природата на стресот, но и за начините како да се справиме со него. Сепак, треба да се напомене дека детален преглед на посебните техники и пристапи во однос на справувањето со стресот е надвор од рамките на овој труд. Различните можности при справувањето со стресот посистематски се разгледани од Apter (2007a), каде што нуди шест опции.

Целта на овој труд е да побуди интерес за репликација на прикажаните, но и понатамошни истражувања. Секако, практична примена на овие сознанија ќе придонесе за подобро разбирање на стресот, или видовите стрес. Со оглед на тоа што стресот е присутен во секоја сфера од животот, односно семејството, училиштето, работата, така и интересот за примена на овие сознанија е разновиден.

Литература

- Apter, M. J. (1997). Reversal theory, Stress and Health. In Apter, M. J., Svebak, S. (Eds.) *Stress and Health: A Reversal Theory Perspective*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Apter, M. J. (2003). Reversal theory society. <http://reversaltheory.net/org/about-the-theory/glossary/>
- Прегледано на 10.05.2014.
- Apter, M. J. (2007). *Reversal theory: The dynamics of Motivation, Emotion and Personality*. Oxford: Oneworld Publications.
- Apter, M. J. (2007a). Six ways of dealing with stress. *Reversal Theory Conference*. <http://reversaltheory.net/org/conferences/conference-papers/>
- Прегледано на 10.05.2014.
- Apter, M. J. (2008). Enjoying Stress. Apter Development. <http://www.apterdevelopment.com/interesting-stuff/articles/item/7/enjoying-stress/>
- Прегледано на 10.05.2014.
- Apter, M. J. (2013). Developing reversal theory: Some suggestions for future research. *Journal of Motivation, Emotion and Personality*, 1(1), 1-8.
- Baker, J. (1988). Stress appraisals and coping with everyday hassles. In M. J. Apter, J. H. Kerr, M. Cowels (Eds.) *Progress in Reversal Theory*, Amsterdam: North Holland.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63.
- Cook, M. R., & Gerkovich, M. M. (1993). The development of a Paratelic Dominance Scale. In J. H. Kerr, S. Murgatroyd, & M. J. Apter (Eds.), *Advances in reversal theory* (pp. 177-188). Amsterdam: Sweets & Zeitlinger B.V.
- Desselles, M. L., Murphy, S. L., Theys, E. R. (2014). The development of the reversal theory state measure. *Journal of Motivation, Emotion and Personality*, 1(2), 10-21.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Howard, R. (1988). Telic dominance, personality and coping. In M. J. Apter, J. H. Kerr, M. Cowels (Eds.) *Progress in Reversal Theory*, Amsterdam: North Holland.
- Hill, R. H. (Ed.). (2012). *Handbook of stress, coping, and health*. Detroit: SAGE Publications, Inc.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Self and Society*, 9(5), 237-241.
- Martin, R. A., Kupier, N. A., Olinger, L. J. (1988) Telic versus paratelic dominance as a moderator of stress. In Apter, M. J, Kerr, J. H., Cowles, M. (Eds.) *Progress in Reversal Theory*. Amsterdam: North Holland.

- Martin, R. A., Svebak, S. (1997). The psychobiology of telic dominance and stress. In Apter, M. J., Svebak, S. (Eds.) *Stress and Health: A Reversal Theory Perspective*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- McNair, D. M., Lorr, M., Droppleman, L. F. (1971). *The Profile of Mood States*. San Diego, CA: Edits.
- Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M.J., Ray, C. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. *Journal of Personality Assessment*, 42(5), 519-528.
- Murgatroyd, S. (1985). The nature of telic dominance. In M. J. Apter, D. Fontana, S. Murgatroyd (Eds.) *Reversal Theory: Applications and Developments*, Cardiff, Wales: University College Cardiff Press, and New Jersey: Lawrence Erlbaum, pp. 20-41.
- Pinel, P. J. J. (2002). *Bioloska psihologija*. Zagreb: Neklada slap.
- Sandler, J., & Lakey, E. (1982). Locus of control as a stress moderator: The role of control perceptions and social support. *American Journal of Community Psychology*, 10, 65-80.
- Svebak, S. (1984). Active and passive forearm flexor tension patterns in the continuous perceptual-motor task paradigm: The significance of motivation. *International Journal of Psychophysiology*, 2, 167-176.

Filip SULEJMANOV

**CONCEPTUALIZATION AND COPING WITH STRESS:
A REVERSAL THEORY PERSPECTIVE**

Summary

In this article it is presented the reversal theory viewpoint of stress (which draws distinction between four types of stress) and some of the strategies of coping. First, the main postulates of the theory are summarized. Here are considered the metamotivational modes of being and the concept of dominance. Additionally, a few empirical studies are presented which point out the differences of experiencing stress regarding the dominant metamotivational state. Finally, the conceptual definitions of the four types of stress are given and divers possibilities of coping.

Key words: REVERSAL THEORY, STRESS, METAMOTIVATION, STRATEGIES OF COPING WITH STRESS.

