

# Adaptivna funkcija anksioznosti

---

**Kiris, Monika**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:427903>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-12**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Monika Kiris

## **Adaptivna funkcija anksioznosti**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Dino Krupić

Osijek, 2024.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Monika Kiris

## **Adaptivna funkcija anksioznosti**

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Dino Krupić

Osijek, 2024.

**Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje**

Obveza je studenta da donju Izjavu vlastoručno potpiše i umetne kao treću stranicu završnoga, odnosno diplomskog rada.

**IZJAVA**

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku 2024.

Monika Kirin, 0122238728

Ime i prezime studenta, JMBAG

## SADRŽAJ

UVOD.....	2
ETIOLOGIJA ANKSIOZNOSTI.....	3
TEORIJE ANKSIOZNOSTI .....	4
PSIHODINAMSKA TEORIJA.....	4
GRAYEVA TEORIJA OSJETLJIVOSTI NA POTKREPLJENJE .....	6
NESSEOVA TEORIJA EVOLUCIJSKOG OBJAŠNJENJA EMOCIJA .....	8
NORMALNA ANKSIOZNOST .....	9
PATOLOŠKA ANKSIOZNOST.....	11
GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ .....	12
SOCIJALNA ANKSIOZNOST .....	12
FOBIJE.....	13
PANIČNI POREMEĆAJ I AGORAFODIJA .....	14
ANKSIOZNOST I SUVREMENO DOBA .....	15
EKO-ANKSIOZNOST .....	15
DRUŠTVENE MREŽE I ANKSIOZNOST .....	16
KORONAFODIJA .....	17
ZAKLJUČAK.....	18
LITERATURA .....	20

# ADAPTIVNA FUNKCIJA ANKSIOZNOSTI

## SAŽETAK

Prema evolucijskom stajalištu, emocije su pod utjecajem prirodne selekcije, povećavajući mogućnost preživljavanja jedinke ukoliko su primjerene situaciji. Posebno su važni strah i anksioznost, pri čemu se strah pojavljuje pri susretu s neposrednom opasnosti, dok se anksioznost pojavljuje pri potencijalnom postojanju opasnosti. Anksioznost prate simptomi koji izazivaju nelagodu i nemir kod osobe kako bi ju motivirale na izlaz iz situacije. Postoje mnoge teorije o njenom nastanku i funkciji, tako da je u ovom radu izdvojena Freudova psihoanalitička teorija, Grayeva teorija osjetljivosti na potkrepljenje te Nesseova teorija evolucijskog objašnjenja emocija. Iako su normalne razine anksioznosti tijekom ljudske evolucijske povijesti imale adaptivnu funkciju, može doći do razvoja poremećaja anksioznosti koji negativno utječu na život. Postoji više tipova anksioznih poremećaja zbog različitih okolnosti s kojima su se ljudi susretali tijekom evolucijske povijesti. Generalizirani anksiozni poremećaj karakterizira neprestana briga i ruminacija vezana uz svaki aspekt života. Strah od procjene od strane drugih te izbjegavanje socijalnih interakcija nalaze se u podlozi socijalne anksioznosti. Kod pojave fobija dolazi do pretjeranog i intenzivnog straha od određenih podražaja. Panični napadaji očituju se kao intenzivne reakcije na određene podražaje. Svaka od navedene vrste anksioznih poremećaja ima vlastitu adaptivnu funkciju. Adaptivne funkcije anksioznosti razvijale su se milijunima godina, stoga se smatra kako su ljudi prilagođeni na način života svojih predaka, a ne na suočavanje s problemima modernog svijeta. Zbog toga se u ovom radu raspravljalo o adaptivnoj funkciji anksioznosti vezanoj uz suvremene probleme, poput eko-anksioznosti, koronafobije te međudjelovanja društvenih mreža i anksioznosti.

*Ključne riječi: anksioznost, anksiozni poremećaj, evolucija, adaptacija.*

## UVOD

Evolucijska psihologija nastoji objasniti funkciju psiholoških mehanizama kroz prizmu evolucijskih adaptacija koje su jedinkama omogućavale prikladno reagiranje na okolinu i preživljavanje (Nesse, 1990). Temelji evolucijske psihologije nalaze se u Darwinovoj teoriji prirodne selekcije. Prema postavkama evolucijske psihologije, adaptacije su „naslijeđena rješenja za probleme opstanka i razmnožavanja koje pred nas postavljaju neprijateljske sile prirode“ (Buss i Larsen, 2008). Emocije su psihološke adaptacije koje nastoje motivirati ponašanja koja osiguravaju preživljavanje jedinke, razlikujući se ovisno o kontekstu (Nesse, 1990). Jedna od emocija koje ljudi doživljavaju je anksioznost, koju karakterizira osjećaj napetosti, briga i razne fizičke promjene, poput znojenja i brzih otkucaja srca (Bateson i sur., 2011). Anksioznost je srodna strahu, pri čemu je bitna razlika to da je anksioznost reakcija jedinke na potencijalnu opasnost, dok se strah pojavljuje kada je jedinka suočena sa stvarnom, trenutnom opasnosti (Nesse, 2022). Osim kao emociju, na anksioznost se može gledati kao na osobinu ličnosti koju karakterizira percepcija bezopasnih situacija kao opasnih, pri čemu postoje individualne razlike u njenoj izraženosti (Spielberger, 1966, prema Petterson, 2021).

Postoji više uzroka anksioznosti, koje Qin (2023) dijeli na: (a) okolišne faktore, poput trauma, klimatskih promjena, prehrane; (b) genetske faktore, (c) interakciju gena i okoline, (d) mehanizme unutar stanica. Nastanak anksioznosti složen je proces, budući da na razvoj normalne anksioznosti i anksioznih poremećaja utječe mnoštvo čimbenika – od vremenskih uvjeta, prehrane, životnih okolnosti – sve do sastavnica ljudskog genoma, receptora u mozgu te RNA molekula. Općenito govoreći, smatra se kako je disfunkcija normalnih, adaptivnih anksioznih odgovora u podlozi anksioznih poremećaja (Marks i Nesse, 1994). No nije tako jednostavno zaključiti zbog čega je kod pojedinca došlo do spomenute disfunkcije. Takva neodređenost dovela je to razvitka velikog broja teorija, od kojih svaka sagledava anksioznost i njenu funkciju na različit način. U ovom radu izdvojena je Freudova psihoanalitička teorija (Buss i Larsen, 2008), Grayeva teorija osjetljivosti na potkrepljenje (Gray i McNaughton, 2000) te Nesseova teorija evolucijskog objašnjenja emocija (Nesse, 1990).

Intenzivna anksioznost u situacijama kada osoba nije u opasnosti ubraja se u poremećaje anksioznosti. Postoji više vrsta poremećaja anksioznosti u koje ubrajamo: (a) generalizirani anksiozni poremećaj, (b) socijalni anksiozni poremećaj, (c) fobije, (d) panični poremećaj i (e)

agorafobiju (APA, 2013). Svaki od navedenih poremećaja ima specifične karakteristike koje omogućuju postavljanje dijagnoze. No prema evolucijskoj psihologiji, postoji adaptivna funkcija svakog poremećaja anksioznosti, koja se odnosi na učinkovitije predviđanje opasnosti i nošenje s određenim problematičnim situacijama.

Naši preci vodili su potpuno drugačije živote od modernih ljudi, suočavali se s različitim zahtjevima okoline i opasnostima. Stručnjaci smatraju kako je zbog naglog razvoja ljudske civilizacije došlo do nesklada između adaptivnih mehanizama koji su služili našim precima i zahtjeva današnje okoline (Krieg i Toivanen, 2021). Stoga se dio ovog rada bavi adaptivnom funkcijom anksioznosti u okviru događanja današnjice, poput porasta svijesti o klimatskim promjenama i neizvjesnosti o budućnosti našeg planeta, globalne pandemije COVID-19 te rastuće uporabe i oslanjanja na društvene mreže.

## **ETIOLOGIJA ANKSIOZNOSTI**

Anksioznost je u prošlosti bila izrazito važna mnogim životinjskim vrstama (pa tako i ljudima) zbog čega su se razvili različiti mehanizmi koji potiču nastanak anksioznosti (Marks i Nesse 1994). Etiologija anksioznosti je vrlo složena, obuhvaćajući čimbenike poput stresa, bolesti, trauma i ovisnosti (Qin, 2023). Promjene u okolini, poput onih koje prati globalno zatopljenje, povećavaju anksioznost kod ljudi zbog učestalosti loših vremenskih uvjeta koji mogu izazvati imovinsku štetu ili fizičke ozljede. Više razine anksioznosti doživljavaju osobe koje su doživjele neku vrstu traume u djetinjstvu. Također, postoji poveznica između mikrobioma, probavnog sustava i mozga, stoga ako dođe do neravnoteže mikrobioma u ljudskom tijelu, dolazi i do probavnih smetnji i bolesti te porasta anksioznosti. Osim toga, varijacije u brojnim genima, kao i osjetljivost receptora u mozgu utječu na individualne razlike u sklonosti anksioznosti.

U etiologiji važnu ulogu ima i anksiozna osjetljivost (Vulić-Prtorić, 2006). Anksiozna osjetljivost odnosi se na strah od simptoma povezanih s anksioznosti zbog uvjerenja da mogu rezultirati ozbiljnim zdravstvenim posljedicama. Radi se o pojavi koja povezuje tjelesne i kognitivne sastavnice anksioznosti, a nalazi se u podlozi razvoja različitih vrsta anksioznih poremećaja, uključujući panični poremećaj. Primjerice, kada osoba osjeća simptom anksioznosti poput brzih otkucaja srca, ona to može tumačiti kao srčani udar (Taylor, 1995).



Poznato je kako ljudi i životinje doživljavaju i reagiraju na anksioznost na sličan način. Doživljavaju slične tjelesne i psihičke promjene, poput lučenja hormona stresa, ubrzanog kucanja srca, povišenog krvnog tlaka, povećanog opreza, prestanka hranjenja i istraživanja okoline (Bateson i sur., 2011). Postoji sličnost i u obrambenim ponašanjima ostalih životinja i ljudi, pri čemu se (ovisno o vrsti prijetnje) pojavljuje izbjegavanje, blokiranje, borba, bijeg i procjena opasnosti (Blanchard i Blanchard, 2008). Zbog postojeće sličnosti, anksioznost se najviše eksperimentalno istražuje na glodavcima, kojima se nastoji izazvati anksioznost. (Blanchard i sur., 1991). Ovakvim istraživanjima stručnjaci su došli do važnih saznanja o uzroku anksioznosti i funkciji obrambenih ponašanja u susretu sa specifičnim vrstama opasnosti (Blanchard i Blanchard, 2008).

## **TEORIJE ANKSIOZNOSTI**

Tijekom povijesti mnogi su stručnjaci predstavljali vlastite teorije o nastanku i funkciji anksioznosti, ali i dalje ne postoji sveobuhvatna teorija anksioznosti kojom se može objasniti cjelokupni spektar anksioznosti i njene adaptivne funkcije. U nastavku će biti predstavljeno nekoliko teorija koje su iznimno važne te su na različite načine doprinijele razumijevanju anksioznosti i njene funkcije kod ljudi.

### **PSIHODINAMSKA TEORIJA**

Sigmund Freud zaslužan je za psihoanalitičke pristupe ljudskoj ličnosti te se, između ostalog, doticao i anksioznosti (Buss i Larsen, 2008). Smatrao je kako anksioznost nastaje interakcijom ida, ega i superega, u situacijama kada je ego ugrožen od strane ida ili superega. Osjećaj anksioznosti daje osobi do znanja da su njene nesvjesne želje (id) u sukobu s moralom (superego) ili sa stvarnošću (ego), a manifestira se ubrzanim i nepravilnim disanjem te osjećajem panike. Prema Freudu, postoji objektivna anksioznost, moralna anksioznost te neurotična anksioznost, koje su ukratko opisane u Tablici 1.

## Tablica 1

### *Tipovi anksioznosti prema Freudu*

Tip anksioznosti	Karakteristike	Adaptivna funkcija - primjer
Objektivna anksioznost	Reakcija na stvarnu prijetnju – strah	Osoba se nalazi u mračnoj šumi te uoči vuka
Moralna anksioznost	Konflikt ega i superega	Osoba od člana skupine ukrade hranu, nakon čega osjeća krivnju
Neurotična anksioznost	Konflikt ida i ega	Osoba osjeti seksualnu privlačnost prema drugoj osobi

Freud objektivnu anksioznost poistovjećuje sa strahom jer je kontrola ega osobe ugrožena događanjima u stvarnom svijetu (Buss i Larsen, 2008). Moralna se anksioznost pojavljuje kod osoba s niskim samopouzdanjem, koje pokušavaju živjeti u skladu s vlastitim očekivanjima. Neurotična anksioznost nastaje zbog nemogućnosti realiziranja nesvjesnih impulsa osobe (Nietzel i sur., 2002). Pri pojavi bilo kojeg tipa anksioznosti, ego se nastoji suočavati s prijetnjama i smanjiti anksioznost, zbog čega koristi obrambene mehanizme. Obrambeni mehanizmi pomažu osobama u nošenju s anksioznošću, pri čemu nastoje umanjiti osjećaj anksioznosti i obraniti ego (Buss i Larsen, 2008). Ako obrambeni mehanizmi uspješno djeluju u razrješavanju unutarnjeg sukoba, osoba neće svjesno doživjeti anksioznost. Postoji više obrambenih mehanizama, od kojih svaki nastoji umanjiti anksioznost na različit način. Glavnih osam obrambenih mehanizama opisano je u Tablici 2.

Prema gledištu evolucijske psihologije može se zaključiti kako su obrambeni mehanizmi zaista bili adaptivni jer su nastojali umanjiti i razriješiti unutarnju anksioznost kako jedinka ne bi postala svjesna iste. Objektivna anksioznost je omogućavala pravovremeno uočavanje prijetnje i poticala djelovanje. Razrješavanje moralne i neurotične anksioznosti unutar nesvjesnog dijela bilo je idealno, budući da bi u tom slučaju ruminiranje bilo dodatno opterećenje, crpeći dragocjenu

energiju koja je jedinkama bila potrebna za preživljavanje i suočavanje s prijetnjama opasnim po život.

## Tablica 2

### *Obrambeni mehanizmi i njihova funkcija*

Obrambeni mehanizam	Funkcija
Potiskivanje	Represija impulsa i misli u nesvjesno
Negiranje	Odbijanje prihvatanja činjenica
Racionalizacija	Opravdanje neprihvatljivih posljedica
Premještanje	Neprihvatljivi impuls se usmjerava na bezopasnu metu
Projekcija	Pojedinac osobine koje mu se ne sviđaju kod samog sebe uočava kod drugih
Reaktivna formacija	Pojedinac čini suprotno od onoga što želi
Sublimacija	Usmjeravanje neprihvatljivog instinkta u društveno poželjno djelovanje
Regresija	Povratak u ranije faze razvoja

## GRAYEVA TEORIJA OSJETLJIVOSTI NA POTKREPLJENJE

Grayevom teorijom anksioznosti nastoji se objasniti individualna razlika u sklonosti anksioznosti. Teorija, koju je Gray postavio 1982., tijekom godina se mijenjala i proširivala te je tako išla u korak s novim saznanjima. Revidirana teorija prepoznaje važnost određenih područja u mozgu, poput amigdale i hipokampusa, u nastanku anksioznosti (Gray i McNaughton, 2000). Individualne razlike u anksioznosti postoje zbog različite razine osjetljivosti na znakove za nenagrađivanje ili kaznu. Prema ovoj teoriji, upravo ti znakovi aktiviraju bihevioralni inhibicijski sustav (BIS) (engl. *Behavioral Inhibition System*), koji potiče anksioznost i obustavlja sva dotadašnja ponašanja (Hagopian i Ollendick, 1994). Naziv ovog sustava odražava činjenicu da se njegovom aktivacijom obustavljaju, odnosno inhibiraju ponašanja koja je osoba izvodila prije nego

što je bila suočena s potencijalnom opasnosti. Za doživljaj anksioznosti koju aktivira BIS važno je septo-hipokampalno područje u mozgu, koje uspoređuje trenutne ciljeve i očekivanja (Gray i McNaughton, 2000). Osim spomenutog BIS-a, postoji i sustav borba-bijeg-blokiranje (BBBS) (engl. *fight-flight-freeze system*) te bihevioralni aktivacijski sustav (BAS) (engl. *Behavioral Approach System*) (Corr i Perkins 2006). Kratak prikaz funkcija i centara u mozgu za koje se smatra da su zaduženi za svaki od spomenuta tri sustava nalazi se u Tablici 3.

**Tablica 3**

*Mehanizmi teorije osjetljivosti na potkrepljenja*

	Funkcija	Vrsta mehanizma	Centar u mozgu
BIS	U slučaju potencijalne opasnosti obustavlja dotadašnja ponašanja i povećava oprez	Mehanizam izbjegavanja	Septo-hipokampalni sustav
BAS	U prisutnosti nagrađujućih podražaja potiče ponašanje približavanja	Mehanizam približavanja	Mezolimbički sustav
BBBS	Izazva reakciju bijega, borbe ili blokiranja, ovisno o kontekstu; potiče strah	Mehanizam izbjegavanja	Periakveduktalna siva tvar

BBBS se aktivira kada je osoba suočena s averzivnim podražajima (Corr i Perkins 2006). Ovaj je sustav važan za individualnu reakciju na znakove kazne, a koji se dio sustava aktivira ovisi o kontekstu u kojem se osoba nalazi te o percepciji blizine opasnosti. Pri aktivaciji osoba osjeća strah i nelagodu te se nastoji što prije udaljiti od opasnosti. Ako osoba procijeni da ima priliku izbjeći opasnost, aktivira se mehanizam bijega unutar BBBS sustava, ali u slučaju da je prijetnja previše blizu te da nema priliku za siguran bijeg, javlja se blokiranje ili borba. Hoće li se javiti borba ili blokiranje ovisi o vrsti opasnosti s kojom se osoba suočava, pri čemu će se boriti ako je procjena da će moći nadjačati opasnost ili će imati reakciju blokiranja ako procijeni da je grabežljivac jači (Gray i McNaughton, 2000). BAS je sustav koji odgovara na nagrade tako da

potiče ponašanje približavanja. BIS se aktivira samo kada su BBBS i BAS aktivni u isto vrijeme. BIS posreduje između BAS-a i BBBS-a, pri čemu nastoji razriješiti postojeći sukob između mehanizma privlačenja i izbjegavanja te odlučiti koji je mehanizam prikladniji za trenutnu situaciju (Corr i Perkins 2006).

Ova teorija ukazuje na adaptivnu vrijednost koju je anksioznost imala u životu ljudi tijekom evolucijske povijesti. Naime, naši preci su se neprestano susretali s opasnostima, zbog čega se uviđa vrijednost BBBS-a, zahvaljujući kojem su mogli prikladno reagirati na opasnost. Važnost ovog sustava vidljiva je u činjenici da se ovakvi automatski mehanizmi i obrambena ponašanja pronalaze kod svih sisavaca (Blanchard i Blanchard, 2008). Pri suočavanju s potencijalnom opasnosti za jedinku je adaptivno da bude na oprezu te da prikuplja informacije iz okoline kako bi mogla adekvatno procijeniti prijetnju, a to je upravo funkcija BIS-a. BAS je sustav koji je osobu nastojao približiti resursima koji su bili nužni za preživljavanje, poput hrane, skloništa i potencijalnog partnera.

## **NESSEOVA TEORIJA EVOLUCIJSKOG OBJAŠNJENJA EMOCIJA**

Prema Nesseu (1990), karakteristike svake emocije (pa tako i anksioznosti) mogu se gledati kroz prizmu evolucije i preživljavanja, tako da svaka emocija ima vlastitu svrhu kojom poboljšava sposobnost jedinke u nošenju s opasnosti. Poznato je kako se različite emocije pojavljuju u različitim situacijama. Znanje o adaptivnom značaju emocija iznimno je važno jer emocije potiču djelovanje jedinki u svijetu, a ponekad određena emocionalna stanja predstavljaju i ciljeve kojima osoba teži (npr. sreća). Pritom je jasno da osobe nastoje izbjeći negativne emocije i inducirati pozitivne emocije. Upravo zato Nesse (1990) naglašava kako je evolucija oblikovala emocionalne odgovore u određenim situacijama zbog veće vjerojatnosti preživljavanja jedinke. Averill (1980, prema Nesse, 1990) ističe kako postoji više negativnih nego pozitivnih emocija zbog njihove važnosti pri suočavanju s prijetnjama. Naime, prirodnim odabirom došlo je do veće učestalosti negativnih emocija zbog njihove učinkovitosti u motivaciji izbjegavajućih ponašanja, borbe ili bijega od prijetnji i opasnosti. Pozitivne emocije motiviraju jedinke na smanjenje nelagode, što također utječe na povećanje vjerojatnosti preživljavanja (Nesse, 1990). Iako ova teorija obuhvaća mnogo više od same anksioznosti, zbog teme ovog rada razmatrat će se samo relevantni dijelovi teorije.

Uzevši u obzir pretpostavku da je svaka emocija nastala kako bi regulirala funkcije i djelovanje organizma i usmjeravala ga pri adaptivnim odgovorima, jasno je kako je anksioznost imala važnu svrhu u životu naših predaka (Nesse, 1990). Primjerice, očito je kako je doživljaj panike pri neposrednom susretu s opasnosti jedinku učinio spremnom na ponašanja koja bi joj osigurala preživljavanje, a nakon toga je zadržala strah od takvih situacija kako bi ih ubuduće izbjegavala. Anksioznost izazivaju i porivi koje osoba doživljava, a koji ne bi rezultirali ispunjavanjem moralnih ili osobnih očekivanja, nego bi potencijalno imali neželjene posljedice. Primjerice, anksioznost se može pojaviti kod razmišljanja o tome želimo li ostati s trenutnim partnerom ili pronaći drugoga. Najistaknutija adaptivna funkcija anksioznosti, prema ovoj teoriji, je upravo motivacija za suradnjom s drugima, čak i ako to nije ono što trenutno želimo. Anksioznost, kao socijalna emocija, potiče društveni uspjeh tako da potiče suradnju. Prema Darwinu, društveni uspjeh je upravo ono što je važno za preživljavanje i reproduktivni uspjeh svakog pojedinca (Nesse, 1990). Osoba koja doživljava anksioznost neprestano razmišlja o određenoj situaciji, nastojeći donijeti najbolju moguću odluku. Tako zahvaljujući ruminaciji, osoba u određenoj situaciji odlučuje ne postupiti u skladu s porivima za trenutačnim zadovoljenjem potreba, nego odlučuje učiniti ono što povećava njene šanse za preživljavanjem i reproduktivni uspjeh.

## **NORMALNA ANKSIOZNOST**

Anksioznost je emocija koju svi ljudi doživljavaju u svakodnevnim situacijama. Naime, anksioznost i strah pojavljuju se u sličnim situacijama, pri čemu je bitna razlika to da anksioznost štiti organizam od moguće opasnosti, dok se strah pojavljuje kada je organizam suočen s trenutnom opasnosti (Nesse, 2022). Unatoč ovoj očitoj razlici, granice između straha i anksioznosti nisu u potpunosti jasne, budući da su mehanizmi koji se nalaze u pozadini ovih emocija isprepleteni. Kada osoba doživi strah, javlja se nagon za borbom ili bijegom ili blokiranjem. Nakon nestanka opasnosti, nestaje i strah (Nesse, 1990). Često nakon nestanka straha raste anksioznost zbog mogućnosti da opasnost nije u potpunosti nestala. Dakle, anksioznost omogućuje ljudima da budu svjesni svoje okoline te da izbjegnu moguću opasnost, dok je strah odgovoran za borbu ili bijeg pri izravnom suočavanju s opasnosti.

Anksioznost prati mnogo simptoma koji se pojavljuju na fiziološkoj, psihološkoj, biološkoj i kognitivnoj razini. U Tablici 4. nalaze se podaci o adaptivnim funkcijama nekih od simptoma anksioznosti (Bateson i sur., 2011).

#### **Tablica 4**

##### *Simptomi anksioznosti i njihova pretpostavljena adaptivna funkcija*

Simptom	Adaptivna funkcija
Brzi otkucaji srca	Bolji protok krvi do mišića; spremnost za djelovanje
Plašljivost	Spremnost i brz odgovor na potencijalnu prijetnju
Nesanica	Oprez i nelagoda koja potiče pobuđenost
Znojenje	Hlađenje kože; priprema za borbu ili bijeg

Smatra se da anksioznost usmjerava ponašanje pojedinaca i povećava spremnost na reakciju u opasnim situacijama. (Nesse, 2022). Primjerice, naši preci su tijekom evolucijske prošlosti često dolazili u susret s opasnim životinjama, poput zmija. U takvim je situacijama strah od zmija bio adaptivan te je anksioznost uzrokovala bolje obraćanje pažnje na okolinu, smanjujući vjerojatnost susreta koji bi rezultirao kobnim ugrizom. Osim toga, mehanizam koji leži u podlozi socijalne anksioznosti također je tijekom ljudske povijesti imao adaptivnu funkciju. Naši preci su živjeli u zajednicama te je takav način života bio sigurniji od života bez potpore i zaštite drugih, zbog čega se ljudi boje odbacivanja od skupine, što je u podlozi socijalne anksioznosti (Haselton i Katelaar, 2005). Ovakvi mehanizmi postoje kako bi osigurali preživljavanje jedinke, koja će u tom slučaju svoje gene uspjeti prenijeti na iduću generaciju (Marks i Nesse 1994). Naime, iako je anksioznost imala ključnu ulogu u zaštiti naših predaka od raznih opasnosti te je tada imala adaptivnu funkciju i omogućavala preživljavanje, mnogi se u današnje vrijeme ne susreću s takvim vrstama prijetnji opasnih po život, zbog čega takve strategije više nisu toliko korisne (Qiu, 2023). U današnje se vrijeme ljudi nose s drugačijim vrstama prijetnji, poput problema na poslu ili u privatnom životu koji najčešće nisu pitanje života ili smrti.

Svatko doživljava različite razine anksioznosti, pri čemu, slijedeći raspodjelu normalne distribucije, većina ljudi ima normalnu (optimalnu) razinu anksioznosti (Mykletun i sur., 2009). No neki ljudi imaju premalu razinu anksioznosti, koja može biti štetna jer se tada ljudi češće izlažu opasnosti, zanemaruju vlastito zdravlje i rjeđe traže stručnu pomoć. (Lee i sur., 2006). Za razliku od toga, neki ljudi imaju preveliku količinu anksioznosti u svakodnevnom životu, čak i kada nisu suočeni s opasnostima. Ako ispunjavaju potrebne kriterije, takvim se ljudima postavlja dijagnoza anksioznog poremećaja (Price, 2019). Ponekad se ljudi nađu u situaciji kada njihovi simptomi nisu dovoljni za postavljanje dijagnoze, ali i dalje izrazito negativno utječu na kvalitetu života (Grillon i sur., 2019).

## **PATOLOŠKA ANKSIOZNOST**

Iako je pojava anksioznosti bila korisna našim precima, kao i brojnim životinjskim vrstama, ako je izrazito intenzivna i proživljava se duži period, može negativno utjecati na život (Lupien i sur., 2009). U tom slučaju simptomi i ponašanja koja prate pretjeranu aktivaciju ovog mehanizma troše dragocjenu energiju organizma, bez ikakve neposredne koristi od toga.

Smatra se kako velika razlika između okoliša, svakodnevnih aktivnosti, načina komuniciranja naših predaka i načina na koji današnji život funkcionira doprinosi pojavnosti poremećaja anksioznosti (Price, 2019). Postoje različiti tipovi anksioznih poremećaja, što se može objasniti različitim prijetnjama i opasnostima s kojima su naši preci bili svakodnevno suočeni u našoj evolucijskoj povijesti (Marks i Nesse, 1994). Postoji više poremećaja koji su prema priručniku DSM V klasificirani pod poremećaje anksioznosti, a radi se o: (a) generaliziranom anksioznom poremećaju, (b) socijalnom anksioznom poremećaju, (c) paničnom poremećaju, (d) agorafobiji, (e) separacijskoj anksioznosti, (f) selektivnom mutizmu, (g) specifičnim fobijama te (h) anksioznom poremećaju koji je induciran upotrebom supstanci ili lijekova (APA, 2013). Svaki od navedenih poremećaja određen je karakterističnim fiziološkim, kognitivnim, psihološkim i biološkim promjenama (Nesse, 2022).



## **GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ**

Generalizirani anksiozni poremećaj očituje se neprestanom brigom u svim aspektima života te o budućnosti, koja nije proporcionalna važnosti i ozbiljnosti istih (Zhang, 2024). Prema priručniku DSM V, za postavljanje dijagnoze potrebno je da neprestana briga o svakodnevnim životnim zadacima i događajima traje najmanje šest mjeseci (APA, 2013). Osim toga, osobe s ovim poremećajem imaju poteškoća u kontroliranju svoje brige, koja negativno utječe na njihovu usredotočenost na obveze tijekom dana. Generalizirani anksiozni poremećaj prati i iritabilnost, napetost mišića te problemi sa spavanjem. Općenito, tijekom života ponekad dolazi do smanjenja intenziteta simptoma, dok su ponekad simptomi izrazito istaknuti (Zhang, 2024).

Budući da se prema stajalištu evolucijske psihologije smatra kako se svaki oblik poremećaja anksioznosti može povezati s nekim oblikom adaptivnog ponašanja naših predaka, isto se može reći i za generalizirani anksiozni poremećaj (Price, 2019). Naime, ako je jedinka bila izrazito oprezna u svim sferama života, vjerojatnost da će preživjeti i uspjeti prenijeti svoje gene na iduću generaciju bila je znatno veća. U tom je slučaju pravovremeno reagirala i izbjegavala moguće opasnosti, ponašala se poželjno u skupinama te izbjegavala sukobe s drugim jedinkama, što bi također povećalo reproduktivni uspjeh. Osim toga, jedinka bi izbjegavala situacije koje bi joj izazivale nelagodu, poput boravka u izrazito tijesnom prostoru, boravka na otvorenom, zadržavanja na nepoznatom mjestu, što je u nekim situacijama zaista moglo biti opasno (Nesse, 2022).

## **SOCIJALNA ANKSIOZNOST**

U današnjem svijetu mnogi ljudi osjećaju strah od procjene i kritike od strane društva zbog socijalnih zahtjeva tijekom interakcija (Gilboa-Schechtman i sur., 2014). Upravo se taj strah od procjene, uz izbjegavanje socijalnih interakcija koje se procjenjuju ugrožavajućim, nalazi u podlozi socijalne anksioznosti.

Našim precima bilo je izrazito važno da budu članovi skupine, koja je bila izvor zaštite, sigurnosti i hrane. Stoga su se tijekom duge evolucijske povijesti razvili obrasci ponašanja koji osiguravaju pripadnost skupini, što potiskuje nasilna i zločinačka ponašanja (Buss, 1990). Dakle, budući da je isključenje iz društva često imalo negativne posljedice, evolucijski mehanizmi su osigurali veći oprez u interakcijama s drugima. Zahvaljujući adaptivnoj važnosti ovog mehanizma,

jedinke su izbjegavale neugodan osjećaj anksioznosti, a samim time i isključenje iz grupe do kojeg bi došlo u slučaju neprikladnog ponašanja. Nesse (2022) također smatra kako su ljudi skloni doživljavanju socijalne anksioznosti zbog utjecaja prirodnog odabira. Naime, ljudi se zahvaljujući socijalnoj anksioznosti brinu da ne unište ugled u društvu ili veze te da pridobiju naklonost ostalih članova zajednice.

Pretpostavka je kako se adaptivna funkcija ovog poremećaja može vidjeti promatrajući ponašanja velikih majmuna (Aureli i de Wall, 2000, prema Price, 2019). Naime, smatra se da je ponašanje čovjekolikih majmuna usporedivo s ponašanjem ranih hominida, naših predaka. Čovjekoliki se majmuni često bore kako bi napredovali u poretku na hijerarhijskoj ljestvici unutar vlastite skupine. Pritom, jedinke koje su na nižoj razini u poretku izazivaju jedinke na višoj razini kako bi pokušale zauzeti njeno mjesto. Nakon ishoda borbe dolazi do „pomirenja“ između dvije jedinke, bez obzira na ishod. Smatra se kako period nakon završetka borbe, a prije pomirenja uzrokuje povećanu razinu anksioznosti kod jedinke koja je nakon rezultata borbe podređena. Pretpostavlja se da ovom ponašanju prethodi depresija, zbog koje se jedinka uspijeva odreći svojih težnji prema višem poretku, dok anksioznost potiče jedinku na pomirenje s pobjedničkom jedinkom. Naime, budući da ove životinjske vrste žive isključivo u skupinama, potrebna im je zaštita koju pružaju jedinke na višim razinama u hijerarhiji. Upravo zbog želje za sigurnosti i preživljavanjem, te zbog neugodnih osjećaja koje prati pojava anksioznosti, jedinka prihvaća viši status druge jedinke. Smatra se da su ponašanja naših najranijih predaka bila izrazito slična ovakvim ponašanjima u kojima se očituje adaptivna funkcija socijalne anksioznosti.

## **FOBIJE**

Fobije su tip anksioznog poremećaja koje karakterizira izrazita nelagoda i anksioznost pri izlaganju određenom podražaju, koji može biti životinja, osoba, aktivnost ili nešto drugo (APA, 2013). Istraživanjima se pokazalo kako ljudi s fobijama podsvjesno reagiraju na fobije prije nego podražaj dođe do svjesnog dijela mozga (Ohman i sur., 2007). Većina ljudi ima fobiju od manjih životinja i kukaca te izjavljuju kako se ne sjećaju točnog incidenta koji im je izazvao fobiju (Poulton i Menzies, 2002). No prema Nesse (2022), kod većine ljudi s fobijama ne postoji točno određeni događaj koji je zaslužan za njihovu pojavu.

U okviru evolucijske psihologije smatra se da se adaptacijska funkcija fobija odnosila na razdvajanje jedinki od određenih skupina i pridruživanje drugima, što je imalo povoljan utjecaj na preživljavanje zbog veće genske raznolikosti jedinki koje su se razmnožavale. Naime, smatra se kako su se jedinke koje imaju fobiju od visine zbog nelagode koju je izazivala odlučile odvojiti od svoje dotadašnje skupine koja je živjela na mjestu više nadmorske visine (npr. u planinama) te su odlučile same ići svojim putem (Price, 2019). Naravno, na ovakvo je ponašanje utjecao prirodni odabir, pri čemu nisu svi preživjeli takvu promjenu. Osim toga, fobija od životinja poput zmija motivirala je naše pretke na izbjegavanje bilo kakvog susreta sa zmijom, smanjujući šansu za ugriz zmije koji bi tada zasigurno rezultirao smrću (Nesse, 1990).

## **PANIČNI POREMEĆAJ I AGORAFObIJA**

Neposredno suočavanje s opasnosti kod ljudi izaziva osjećaj panike, što potiče fiziološke, psihološke i ponašajne reakcije. Osoba nastoji pronaći izlaz iz opasne situacije te dolazi do pojave anksioznosti (Nesse, 1990). Iako se radi o adaptivnom odgovoru koji je u određenim situacijama našim precima pomogao u preživljavanju, kod nekih ljudi dolazi do prečeste pojave panike, čak i u situacijama kada stvarna opasnost ne postoji. Smatra se kako pojava paničnih napadaja djeluje po principu pozitivne povratne sprege, pri čemu osoba zbog anksiozne osjetljivosti simptome same anksioznosti smatra opasnim, što povećava osjećaj anksioznosti, koji dovodi do sve izraženijih simptoma te kulminira paničnim napadajem (Vulić-Prtorić, 2006).

Uz panični poremećaj nerijetko se pojavljuje i agorafobija (Nesse, 2022). Agorafobija se pojavljuje kada je osobu strah pojave paničnog poremećaja u određenim situacijama, zbog čega ih nastoji izbjeći (Barlow, 2002, prema Zinbarg i sur., 2022). Prema Nesseu (1990) osobe koje imaju agorafobiju najčešće se boje velikih, otvorenih prostora, klaustrofobični su, boje se mjesta gdje su već doživjeli napadaj panike, kao i boravka dalje od vlastite kuće. Anksioznost koja se javlja u navedenim situacijama može dovesti do razvoja agorafobije jer osoba nastoji izbjeći takve situacije, pri čemu je moguća pojava generaliziranja izbjegavajućeg ponašanja na slične situacije.

Panika je adaptivna reakcija na izrazito opasne situacije jer osigurava pravovremenu reakciju jedinke, ali u slučaju paničnih poremećaja dolazi do prečeste pojave „lažnih uzbuna“ (Nesse, 2022). Prema teoriji detektora dima koju je razvio Nesse (2004), za jedinke je adaptivnije da budu oprezne te da reagiraju i na podražaje koji nisu prijeteći jer se u tom slučaju neće dogoditi

propust u kojem jedinka ne bi na vrijeme reagirala na opasnost, što može dovesti do smrtnog ishoda. Što se tiče povezanosti između paničnog poremećaja i agorafobije, prema evolucijskom stajalištu, ona je dosta izravna. U doba naših predaka, opasnost je bila svugdje. Agorafobija je jedan od načina kako je evolucija osigurala da jedinke ne odlaze na otvorene prostore, gdje su bile ranjivije i lako uočljive grabežljivcima (Nesse, 2022). Ako je jedinka često bila u doticaju s opasnosti ili grabežljivcima, važno je bilo da se ne udaljava od vlastitog staništa. U tom je slučaju bilo najbolje da izbiva samo s članovima vlastite skupine te da bude oprezna i reagira na bilo kakav znak opasnosti. Tako da, ako određene jedinke nisu doživljavale paniku u opasnim situacijama, reakcija im nije bila primjerena ili pravovremena, zbog čega je došlo do smrtnog ishoda, stoga se jedinke nisu uspjele reproducirati te po principu evolucije njihove karakteristike nisu opstale (Nesse, 1990).

## **ANKSIOZNOST I SUVREMENO DOBA**

U današnje se vrijeme ljudi susreću s mnoštvom problema i situacija s kojima naši preci nisu bili u doticaju, stoga se postavlja pitanje kako adaptacijske funkcije anksioznosti koje su služile našim precima utječu na naše djelovanje ususret tim problemima. Događaji poput COVID-19 pandemije, rastuće prijetnje klimatskih promjena i izrazito velikog porasta u korištenju društvenih mreža negativno utječu na mentalno zdravlje i dobrobit ljudi, stoga se javlja potreba za istraživanjem ovih pojava te ulozi anksioznosti u suočavanju s njima i navigaciji tijekom nepredvidivih vremena (Krieg i Toivanen, 2021).

## **EKO-ANKSIOZNOST**

Klimatske promjene koje se događaju zbog štetnog ljudskog djelovanja sve su uočljivije, što kod mnogih izaziva eko-anksioznost (Krieg i Toivanen, 2021). I dalje ne postoji jednoznačna definicija ove pojave, budući da se radi o relativno novom fenomenu (Coffey i sur., 2021). Eko-anksioznost u ovom radu odnosi se na strah zbog budućnosti koji kod ljudi izazivaju ekološki problemi našeg planeta i svijest da je šteta nepopravljiva ako se uskoro ne počne djelovati (Krieg i Toivanen, 2021). Važno je istaknuti kako se kod većine ne radi o anksioznom poremećaju, već o normalnoj ljudskoj reakciji na neizvjesno stanje, iako postoje iznimke kod kojih je anksioznost na razini kliničkog poremećaja, izazivajući demotivaciju, osjećaje bespomoćnosti, napadaje panike, nesanicu, što zahtijeva stručnu pomoć (Pihkala, 2019; Coffey i sur., 2021). Kod mnogih, praćenje

vijesti o globalnim ekološkim problemima, poput izumiranja brojnih životinjskih vrsta, izaziva eko-anksioznost (Pihkala 2020). Ukoliko je osoba doživjela prirodnu katastrofu u svojoj blizini koja je izazvala štetu njoj i bližnjima, eko-anksioznost bit će izraženija te će negativno utjecati na dobrobit i mentalno zdravlje, a može rezultirati i pojavom posttraumatskog stresnog poremećaja (Coffey i sur., 2021). Brigu o ekološkom propadanju našeg planeta, osim anksioznosti, prati i strah, krivnja, ljutnja i tuga (Krieg i Toivanen, 2021). Doživljaj navedenih emocija odražava kompleksnost ekoloških problema s kojima se čovječanstvo susreće.

Eko-anksioznost na osobe može djelovati na više načina, tako da kod nekih dolazi do blokiranja, pri čemu osoba nije motivirana za promjenu vlastitog ponašanja zbog preplavljenosti anksioznošću. Osoba se u tom slučaju osjeća bespomoćno, preplavljeno, te gubi svaku nadu da će se situacija poboljšati (Bell i sur., 2021). Za razliku od toga, kod onih koji doživljavaju umjerenu razinu anksioznosti, ona djeluje motivirajuće te usmjerava ponašanje prema proaktivnosti i aktivizmu za rješavanje ekoloških problema, tzv. „praktična eko-anksioznost“ (Kurth, 2018, prema Kurth i Pihkala, 2022). Smatra se da je praktična anksioznost kao adaptivna funkcija izuzetno korisna u suočavanju s ekološkim problemima te da je važna pri proračunatom i učinkovitom djelovanju protiv nastale štete (Kurth i Pihkala, 2022). U prošlosti, ako su se zajednice susrele s elementarnom nepogodom koja im je uništila stanište, praktična eko-anksioznost mogla je djelovati motivirajuće, poticajući ponovnu izgradnju staništa.

## **DRUŠTVENE MREŽE I ANKSIOZNOST**

S rastom popularnosti društvenih mreža javila se potreba za istraživanjem njihova utjecaja i interakcije s anksioznošću, posebno sa socijalnom anksioznošću. Naime, zbog straha od procjene, osobe koje imaju socijalnu anksioznost često izbjegavaju interakcije uživo (Gilboa-Schechtman i sur., 2014). Prilikom interakcije putem interneta ne postoji interakcija licem u lice, a osobe mogu upravljati načinom na koji se predstavljaju. U online svijetu status osobe očituje se po broju pratitelja na društvenim mrežama, kao i broju „lajkova“ i komentara na objavama, stoga osobe imaju neverbalne znakove o vlastitom statusu u društvu. Osobama sa socijalnom anksioznošću lakše je kretati se u online prostorima upravo zbog nedostatka interakcije licem u lice, koja im izaziva anksioznost. No uključenost u sukob ili doživljavanje online nasilja ima izrazito negativan utjecaj na osobe sa socijalnom anksioznošću (DeAndrea i sur., 2010).

Mnogi su neprestano u komunikaciji s većim brojem ljudi, što može biti iscrpljujuće i preplavljujuće, pogotovo za osobe sklonije doživljavaju anksioznosti (Whelan i sur., 2020). Važno je spomenuti da su ovakvi utjecaji individualni te da je moguće da komunikacija s drugima djeluje pozitivno na smanjenje anksioznih misli kod nekih ljudi jer im drugi tako daju do znanja da imaju njihovu podršku (Shah i Wei, 2022). Osim toga, smatra se kako se u stanju umora izazvanom preopterećenosti informacijama smanjuje kapacitet kognitivnih sposobnosti, stoga osobe imaju problema s reguliranjem vlastitih emocija te postoji veća vjerojatnost da dožive anksioznost (Dhir i sur., 2018).

Ljudi danas imaju neograničen pristup svim vijestima svijeta, što je za mnoge preplavljujuće i izaziva anksioznost, budući da veći dio naše evolucijske povijesti nismo imali pristup tolikom broju informacija (Price, 2019). Tijekom povijesti, ljudi su imali pristup samo informacijama o ljudima i događajima u neposrednoj okolini te su o istima mogli izravno komunicirati s drugima. No u današnje se vrijeme to odvija puno drugačije jer putem interneta ljudi imaju pristup neograničenom broju informacija koje često saznaju na svojim uređajima te nema aspekta bliskosti i povezanosti tijekom dijeljenja vijesti koji su imali naši preci.

## **KORONAFBIJA**

Koronafobija se odnosi na izrazito velik strah od izloženosti virusu koji dovodi do bolesti COVID-19 (Arora i sur., 2020). Osobe osjećaju anksioznost te se pretjerano brinu oko svog zdravlja, izrazito su oprezne i poduzimaju sve potrebne korake kako se ne bi izložili virusu, što uključuje izbjegavanje odlaska u javnost i neprestano pranje ruku. Prema Qin (2023), došlo je do porasta u anksioznosti u svijetu od 25 % u vrijeme pandemije. Postoje određeni „okidači“ koji pogoršavaju koronafobiju, poput čitanja vijesti vezanih uz pandemiju te upoznavanje novih ljudi (Li i sur., 2020). Razvoj koronafobije vodi do pretjerane zabrinutosti za vlastito zdravlje, provjeravanje vlastitih vitalnih znakova i provjeravanje odsutnosti bolesti COVID-19 pomoću kućnih testova. Anksioznost koju izaziva pandemija dodatno su pogoršavale i vladine mjere koje se tiču nošenja maski, izbjegavanja bliskog kontakta s drugima i velikih okupljanja (Aurora i sur., 2020). Nadalje, tijekom pandemije došlo je do širenja velikog broja dezinformacija o virusu (Kulkarni i sur., 2020). Takve neistinite informacije su negativno utjecale na mentalno zdravlje osoba s koronafobijom i pogoršavale anksioznost.

S evolucijskog i adaptivnog gledišta jasno je kako je kod mnogih koronafobija nastala zbog nagle promjene načina života te privikavanja na nesigurne i nepredvidive situacije, što je dovelo do straha i panike (Fiske i Taylor, 1984, prema Arora i sur., 2020). Ljudi su ranjiviji tijekom kriznih situacija, zbog čega su skloniji vjerovanju u razne teorije zavjere i neistinite informacije, što potiče pojavu negativnih emocija, posebice straha i anksioznosti. Tijekom ljudske povijesti evolucija je dovela do adaptacija u ljudskom ponašanju koje se tiču izbjegavanja zaraznih bolesti. Mehanizmi kojima se nastoji izbjeći zaraza čine „bihevioralni imunološki sustav“ (Ackerman i sur., 2020). Zadaća ovog sustava je da prikuplja informacije iz okoline te na temelju toga zaključuje postoji li opasnost od zaraze i potreba za pojavom emocija koje potiču izbjegavajuća ponašanja, poput anksioznosti ili gađenja (Oaten, 2009). Smatra se kako je adaptacijska funkcija anksioznosti u ovom kontekstu buđenje opreza, a gađenja izbjegavanje dolaska u kontakt s prenositeljem bolesti. Poput Nesseovog (2004) detektora dima, „bihevioralni imunološki sustav“ karakterizira izrazita osjetljivost i reagiranje na najmanji znak prijetnje kako ne bi došlo do izostanka reakcije u situacijama kada je to zaista potrebno, budući da posljedica takve pogreške može biti smrt jedinke.

No mora se uzeti u obzir da je adaptivna funkcija „bihevioralnog imunološkog sustava“ prilagođenija životnim okolnostima naših dalekih predaka, nego modernom čovjeku (Ackerman i sur., 2020). U prošlosti naši su preci živjeli u manjim skupinama, zbog čega se smatra da je određena skupina nakon zarazne bolesti nestala prije nego što su se druge skupine mogle zaraziti. Također, naši su preci bili u kontaktu gotovo isključivo s obitelji, a ne s velikim brojem neznanaca kao mi danas. Važno je naglasiti i da su uzročnici današnjih bolesti različiti od onih s kojima su se naši preci borili. Stoga postoji pretpostavka da je pandemija COVID-19 u nekoj mjeri uzrokovala početak promjene „bihevioralnog imunološkog sustava“ kako bi bio prilagođeniji suvremenim uvjetima života.

## **ZAKLJUČAK**

Prema stajalištu evolucijske psihologije, emocije su pod utjecajem prirodne selekcije i povećavaju mogućnost preživljavanja jedinke ako su primjerene situaciji. Anksioznost kao emocija ima adaptivnu funkciju reagiranja i suočavanja s potencijalnom prijetnjom. Tako, primjerice, fobija od zmija služi kao osiguranje da se osoba neće približiti zmijama, koje predstavljale opasnost našim precima prije nekoliko tisuća godina. Na razvoj anksioznosti utječe

mnoštvo čimbenika, što je doprinijelo razvoju teorija koje sagledavaju anksioznost na različite načine. Tako je Freud smatrao kako postoje tri tipa anksioznosti, pri čemu objektivna anksioznost nastaje zbog prisutnosti prijetnje, neurotična anksioznost nastaje zbog sukoba ida (želje) i ega (stvarnosti), dok moralna anksioznost nastaje zbog sukoba između ida (želje) i superega (morala). Gray je razvio teoriju osjetljivosti na potkrepljenje prema kojoj bihevioralni inhibicijski sustav (BIS) nastoji razriješiti konflikt između bihevioralnog aktivacijskog sustava (BAS) i sustava borba-bijeg-blokiranje (BBBS) obustavljanjem svih dosadašnjih ponašanja sve dok ne bude jasno treba li se osoba približiti ili udaljiti u toj određenoj situaciji. Nesse je nastao objasniti emocije u evolucijskom kontekstu, stoga je naglasio kako ljudi nastoje izbjeći negativne emocije i inducirati pozitivne emocije te kako anksioznost potiče stvaranje recipročnih veza jer postupa u skladu s opcijom koja omogućuje preživljavanje jedinke. Budući da ljudi oduvijek žive u skupinama, ovakve su odluke pospješile suradnju između jedinki. Općenito, anksioznost i strah pojavljuju se u istim situacijama, zbog čega je važno naglasiti kako anksioznost štiti organizam od potencijalne opasnosti tako da ju ranije uoči kako bi ju nastojala izbjeći, dok se strah pojavljuje kada je organizam suočen s trenutnom opasnosti. No ako je anksioznost pretjerano izražena, može doći do razvoja anksioznog poremećaja. Postoji više vrsta anksioznih poremećaja, a u ovom radu bilo je spomena o generaliziranom anksioznom poremećaju, socijalnom anksioznom poremećaju, fobijama, paničnom poremećaju i agorafobiji. Pritom se i naglašavala pretpostavljena adaptivna funkcija istih. Naravno, svijet i ljudska civilizacija se neprestano mijenjaju, ali smatra se kako evolucijski mehanizmi, koji su se razvijali kroz cijelu ljudsku povijest, ne mogu ići u korak s današnjim brzim napretkom. U ovom je radu upravo iz tog razloga spomenuta eko-anksioznost te njena funkcija kod ljudi u današnjoj situaciji kao sredstvo za proračunato praktično djelovanje. Nadalje, naglasila se i funkcija anksioznosti u online svijetu, budući da većina ljudi provodi veliku količinu vremena na društvenim mrežama, zbog čega može doći do preopterećenosti informacijama. Osim toga, ne može se zanemariti utjecaj COVID-19 pandemije, zbog koje je došlo to pojave koronafobije, koja se odnosi na izrazit strah od zaraze koji, između ostalog, prati anksioznost i izbjegavanje situacija gdje bi se osoba mogla zaraziti. Području evolucijske psihologije veliku prepreku predstavlja činjenica da ponašanja i emocije koje su naši preci doživljavali ne mogu biti očuvani kroz milijune godina, a samim time se ne mogu niti opažati. Unatoč tome, dolazi do napretka u razumijevanju svrhe i adaptivne funkcije koje su određena ponašanja i emocije imale našim precima.



## LITERATURA

- Ackerman, J. M., Tybur, J. M. i Blackwell, A. D. (2020). What role does pathogen-avoidance psychology play in pandemics? *Trends in Cognitive Sciences*, 25, 177–186.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arora, A., Jha, A. K., Alat, P. i Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102384.
- Bateson, M., Brilot, B. i Nettle, D. (2011). Anxiety: An Evolutionary Approach. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 707–715.
- Bell, F. M., Dennis, M. K. i Brar, G. (2021). “Doing Hope”: Ecofeminist spirituality provides emotional sustenance to confront the climate crisis. *Affilia*, 37, 42–61.
- Blanchard, D. C. i Blanchard, R. J. (2008). Chapter 2.4 Defensive behaviors, fear, and anxiety. *Handbook of Behavioral Neuroscience*, 17, 63–79.
- Blanchard, D. C., Blanchard, R. J. i Rodgers, R. J. (1991). Risk Assessment and Animal Models of Anxiety. U B. Olivier, J. Moss i J. L. Slangen (Ur.), *Animal Models in Psychopharmacology* (str. 117–134). Birkhäuser Basel.
- Buss, D. M. i Larsen, R. J. (2008). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Buss, D. M. (1990). The evolution of anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 196–201.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S. i Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047.
- Corr, P. J. i Perkins, A. M. (2006). The role of theory in the psychophysiology of personality: From Ivan Pavlov to Jeffrey Gray. *International Journal of Psychophysiology*, 62, 367–376.
- DeAndrea, D. C., Tong, S. T. i Walther, J. B. (2010). Dark sides of Computer-Mediated Communication. U W. R. Cupach i B. H. Spitzberg (Ur.), *The Dark Side of Close Relationships II* (str. 115-138). Routledge.

- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. i Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International journal of information management*, 40, 141-152.
- Gilboa-Schechtman, E., Shachar, I. i Helpman, L. (2014). Evolutionary perspective on social anxiety. U P. M. DiBartolo i S. G. Hofmann (Ur.), *Social Anxiety* (str. 599-622). Academic Press.
- Gray, J. A. i McNaughton, N. (2000). *The Neuropsychology of anxiety: An enquiry into the function of the septo-hippocampal system*. Oxford University Press.
- Grillon, C., Robinson, O. J., Cornwell, B. i Ernst, M. (2019). Modeling anxiety in healthy humans: a key intermediate bridge between basic and clinical sciences. *Neuropsychopharmacology*, 44, 1999–2010.
- Hagopian, L. P. i Ollendick, T. H. (1994). Behavioral inhibition and test anxiety: An empirical investigation of Gray's theory. *Personality and Individual Differences*, 16, 597–604.
- Haselton, G., M. i Katelaar, T. (2005). Irrational Emotions or Emotional Wisdom? The Evolutionary Psychology of Emotions and Behavior. U J. P. Forgas (Ur.), *Affect in Social Thinking and Behavior* (str. 21-40). Psychology Press.
- Krieg, C. P. i R. Toivanen, (2021). *Situating Sustainability: A Handbook of Contexts and Concepts*. Helsinki University Press.
- Kulkarni, P., Prabhu, S., Dumar, S. D. i Ramraj, B. (2020). COVID-19 - Infodemic overtaking Pandemic? Time to disseminate facts over fear. *Indian Journal of Community Health*, 32, 264–268.
- Kurth, C. i Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 13, 981814.
- Lee, W. E., Wadsworth, M. E. J. i Hotopf, M. (2006). The protective role of trait anxiety: A longitudinal study. *Psychological Medicine*, 36, 345–351.
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z., Zhao, Y., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T. i Xiang, Y. (2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16, 1732–1738.

- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R. i Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, *10*, 434-445.
- Marks, I. M. i Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology*, *15*, 247–261.
- Mykletun, A., Bjerkeset, O., Øverland, S., Prince, M., Dewey, M. i Stewart, R. (2009). Levels of anxiety and depression as predictors of mortality: The HUNT study. *British Journal of Psychiatry*, *195*, 118–125.
- Nesse, R. M. (2022). Anxiety disorders in evolutionary perspective. U R. T. Abed i P. St John-Smith (Ur.), *Evolutionary Psychiatry: Current Perspectives on Evolution and Mental Health* (str. 101–116). Cambridge University Press.
- Nesse, R. M. (2004). Natural selection and the elusiveness of happiness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *359*, 1333–1347.
- Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, *1*, 261–289.
- Nietzel, M. T., Bernstein D .A. i Milich, A. (2002). *Uvod u kliničku psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Oaten, M., Stevenson, R. J. i Case, T. I. (2009). Disgust as a disease-avoidance mechanism. *Psychological bulletin*, *135*, 303-321.
- Ohman, A., Carlsson, K., Lundqvist, D. i Ingvar, M. (2007). On the unconscious subcortical origin of human fear. *Physiology and Behavior*, *92*, 180–185.
- Petterson, L. J. (2021). Anxiety disorders. U T. K. Shackelford i V. A. Weekes-Shackelford (Ur.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (str. 337–343). Springer, Cham.
- Poulton, R. i Menzies, R. G. (2002). Non-associative fear acquisition: a review of the evidence from retrospective and longitudinal research. *Behaviour Research and Therapy*, *40*, 127–149.
- Price, J. S. (2019). Evolutionary aspects of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *5*, 223–236.

- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12, 7836.
- Pihkala, P. (2019). The cost of bearing witness to the environmental crisis: Vicarious traumatization and dealing with secondary traumatic stress among environmental researchers. *Social Epistemology*, 34, 86–100.
- Shah, Z. i Wei, L. (2022). Interpersonal risk communication matters more than media risk communication in its impact on individuals' trust and preventive behaviors during COVID-19. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 82, 103369.
- Taylor, S. (1995): Anxiety sensitivity: theoretical perspectives and recent findings. *Behavioral Research and Therapy*, 33, 243-258.
- Qin, S. (2023). Etiology and treatment of anxiety. U F. Wu i F. Wang (Ur.), *International Conference on Biotechnology and Biomedicine* (str. 1-10). Bio Web of Conferences.
- Qiu, Y. (2023). The Evolutionary Psychological perspective on social anxiety disorder and its underlying mechanism. In *Proceedings of the 2022 4th International Conference on Literature, Art and Human Development* (str. 1118-1123). Atlantis Press.
- Vulić-Prtorić, A. (2006). Anksiozna osjetljivost: fenomenologija i teorije. *Suvremena psihologija* 9, 171-193.
- Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M. i Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, 30, 869-887.
- Zinbarg, R. E., Williams, A. L. i Mineka, S. (2022). A current learning theory approach to the etiology and course of anxiety and related disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 233–258.
- Zhang, Z. (2024). A comprehensive overview on the generalized anxiety disorder – etiology and treatment. In *2024 International Conference on Applied Psychology and Marketing Management*, 193. EDP Sciences.