

# Odnos lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i stavova prema traženju psihološke pomoći kod studenata

---

Ćorić, Adriana

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:365985>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-19**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Diplomski studij psihologije

Adriana Ćorić

**ODNOS LOKUSA KONTROLE, SUOČAVANJA SA STRESOM  
I STAVOVA PREMA TRAŽENJU STRUČNE PSIHOLOŠKE  
POMOĆI KOD STUDENATA**

Diplomski rad

Mentor: Doc.dr.sc. Ana Kurtović

Osijek, 2019.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Diplomski studij psihologije

Adriana Ćorić

**ODNOS LOKUSA KONTROLE, SUOČAVANJA SA STRESOM  
I STAVOVA PREMA TRAŽENJU STRUČNE PSIHOLOŠKE  
POMOĆI KOD STUDENATA**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana klinička i zdravstvena psihologija

Mentor: Doc.dr.sc. Ana Kurtović

Osijek, 2019

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni. Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

JMBAG: 0125150648

Potpis: *Adriana Čović*

U Osijeku, 25.10.2019.

## Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	1
1.1. Mentalno zdravlje studenata i traženje stručne psihološke pomoći .....	1
1.2. Lokus kontrole.....	3
1.3. Stres, transakcijski model stresa i suočavanje sa stresom .....	4
1.4. Stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći .....	7
1.5. Cilj istraživanja .....	9
1.6. Problemi .....	9
1.7. Hipoteze .....	9
<b>2. Metoda</b> .....	9
2.1. Sudionici.....	9
2.2. Instrumenti .....	10
2.3. Postupak .....	12
<b>3. Rezultati</b> .....	13
3.1. Deskriptivna statistika .....	13
3.2. Korelacijska analiza lokusa kontrole, strategija suočavanja sa stresom, spola i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći .....	14
3.3. Hijerarhijska regresijska analiza za predviđanje stavova prema traženju stručne psihološke pomoći uz pomoć spola, lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom .....	15
3.4. Moderatorska uloga spola u odnosu lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći.....	16
<b>4. Rasprava</b> .....	19
4.1. Povezanost lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i spola sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći .....	19
4.2. Doprinosa spola, lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom objašnjenju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći .....	22
4.3. Moderatorska uloga spola .....	24
4.4. Nedostaci istraživanja i implikacije .....	26
<b>5. Zaključak</b> .....	27
<b>6. Literatura</b> .....	28

## **Odnos lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata**

### **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos lokusa kontrole, strategija suočavanja sa stresom i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata, te istražiti moderatorsku ulogu spola. U istraživanju je sudjelovalo 494 sudionika sa raznih sveučilišta u Republici Hrvatskoj. Sudionici su ispunjavali *Upitnik stavova o traženju stručne psihološke pomoći; ATSPPH-SF* (Fisher i Farina, 1995), *Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama; CISS* (Endler i Parker, 1990; prema Sorić i Proroković, 2002) te *Skalu eksternalnosti* (Bezinović, 1990). Rezultati pokazuju da viša eksternalnost i više korištenja distrakcije pri suočavanju sa stresom predviđaju negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, dok više korištenja socijalne diverzije pri suočavanju sa stresom predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Nadalje, dobiveno je da niža eksternalnost i viša razina socijalne diverzije predviđaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica, dok se kod studenata niti jedan prediktor nije pokazao statistički značajnim u objašnjavanju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći.

**Ključne riječi:** studenti, lokus kontrole, strategije suočavanja sa stresom, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći

## **The relation between locus of control, coping with stress and attitudes toward seeking psychological help in university students**

### **Abstract**

The aim of this research was to examine the relation between locus of control, coping strategies and attitudes towards seeking professional psychological help among students, and to explore the moderating role of gender. A total of 494 participants from various universities in the Republic of Croatia took part in the research. The participants completed *The Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form; ATSPPH-SF* (Fisher and Farina, 1995), *Coping Inventory for Stressful situations; CISS* (Endler and Parker, 1990; according to Sorić and Proroković, 2002) and *The Externality scale* (Bezinović, 1990). The results show that higher externality and more use of distraction in coping with stress predict more negative attitudes toward seeking professional psychological help, while more use of social diversion in coping with stress predict more positive attitudes toward seeking professional psychological help. Furthermore, lower externality and higher levels of social diversion were found to predict more positive attitudes toward seeking professional psychological help among female students, while among male students, no predictor was found to be statistically significant in explaining attitudes toward seeking professional psychological help.

**Keywords:** students, locus of control, strategies for coping with stress, attitudes towards seeking professional psychological help

## 1. Uvod

Utječu li lokus kontrole i načini suočavanja sa stresom na stavove prema traženju stručne psihološke pomoći? Koja je njihova najbolja kombinacija kako bi osoba potražila stručnu psihološku pomoć? Tko je spremniji potražiti stručnu psihološku pomoć, muškarci ili žene? Locus kontrole i načini suočavanja sa stresom su se, u brojnim istraživanjima, pokazali važnima u različitim aspektima ljudskih života, no tek je manji broj istraživača proučavao njihovu ulogu u kontekstu stavova prema traženju stručne psihološke pomoći. Upravo iz tog razloga, ovim istraživanjem želi se ispitati odnos lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata, te se želi istražiti moderatorska uloga spola.

### 1.1. Mentalno zdravlje studenata i traženje stručne psihološke pomoći

Mentalno zdravlje može se definirati kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, može produktivno i plodno raditi te je sposoban pridonositi zajednici (WHO, 2004). Mentalno zdravlje je također temelj akademskog uspjeha kod studenata i njihovog cjelokupnog funkcioniranja. Prelaskom iz srednjoškolskog na fakultetsko obrazovanje, studenti nerijetko imaju poteškoće u prilagodbi na nov način učenja i novu životnu sredinu, posebno oni koji su se preselili u drugi grad i odvojili se od svoje obitelji. To za posljedicu ima poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju, ponajprije u učenju, što u konačnici dovodi do akademskog neuspjeha.

Traženje stručne psihološke pomoći može se definirati kao adaptivan način suočavanja s vlastitim problemima. Istraživanja su pokazala da su osobe koje potraže stručnu psihološku pomoć generalno bolje prilagođene te imaju manje ponašajnih i emocionalnih problema (Fallon i Bowles, 2001). Međutim, studentska savjetovališta diljem svijeta ukazuju na raskorak između potreba za psihološkim tretmanom i traženja stručne psihološke pomoći među studentima (Zivin, Eisenberg, Gollust i Golberstein, 2009; Harrar, Affsprung, i Long, 2010). Stručnu psihološku pomoć je okvirno spremno potražiti manje od jedne trećine studenata kojima je takva vrsta pomoći potrebna. Ako je i potraže, to obično čine zato što su iscrpili sve druge mogućnosti ili kada su se suočili s posljedicama svog izbjegavajućeg ponašanja (Vogel, Western, Wei i Boysen, 2005). Na žalost, odustajanje od psihološkog tretmana događa se u 30-60% slučajeva kada se tretman i započne, što također predstavlja veliki problem (Streenbarger, 2002). Nedovoljno korištenje stručne psihološke pomoći uočava se i kod studenata u Hrvatskoj. Pojedina sveučilišta u Hrvatskoj imaju informacije o radu svog Studentskog savjetovališta.

Tako je, primjerice, na Sveučilištu u Rijeci stručnu psihološku pomoć u Studentskom savjetovaništu potražilo manje od 1% upisanih studenata, od kojih je 40% odustalo od psihološkog tretmana nakon prvog susreta (Jakovčić, Živčić-Bećirević i Birovljević 2015). Dakle, premda je dostupnost besplatne psihološke pomoći u okviru Sveučilišta u Hrvatskoj velika, tek mali broj studenata potraži stručnu psihološku pomoć usprkos visokom postotku studenata koji imaju različite psihološke smetnje (Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić i Živčić-Bećirević, 1998). Istraživanja su pokazala da se čak 75% studenata suočava sa smetnjama blagog intenziteta koje su prolazne, primjerice napetost, tjeskoba, nesigurnost, dok se 25% studenata suočava sa smetnjama koje su dugotrajnije i ukazuju na psihički poremećaj (Jokić-Begić, Lugomer-Armano i Vizek Vidović, 2009).

Kako bi se potaknulo studente da potraže stručnu psihološku pomoć, važno je otkriti razloge zbog kojih to čine, odnosno ne čine, što je ispitivano u mnogim istraživanjima. Tako su primjerice, Topkaya, Şahin i Barut (2017) naveli poteškoće u samo-otkrivanju, sniženo samopoštovanje i manjak znanja o psihološkoj pomoći kao glavne razloge zašto studenti ne traže stručnu psihološku pomoć. Također, studenti često misle da njihov problem nije dovoljno ozbiljan da potraže stručnu psihološku pomoć ili nemaju povjerenja u terapeuta kako bi mu se emocionalno otvorili (Guilver, Griffiths i Christensen, 2010). Vogel, Wade i Hackler (2007) su istaknuli kako zabrinutost o tome što će drugi reći smanjuje vjerojatnost traženja stručne psihološke pomoći. S druge strane, neki pojedinci smatraju da bi sami trebali riješiti svoje probleme, pa bi za njih traženje stručne psihološke pomoći narušilo sliku o sebi (Vogel, Wade i Haake, 2006). Osobe sa psihičkim teškoćama, koje vjeruju da same trebaju riješiti svoje probleme, svoje stanje najčešće pripisuju vlastitim nedostacima, kao što su manjkav karakter, labilna ličnost i slično. Takve osobe ne traže stručnu psihološku pomoć ni u stanju velike emocionalne boli ili stresa, samo da bi sačuvale pozitivnu sliku o sebi (Vogel i sur., 2006). Nadalje, dosadašnje iskustvo traženja pomoći pozitivno utječe na stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. To mogu biti ili osobna iskustva ili poznavanje nekoga drugog koji je prethodno potražio stručnu psihološku pomoć (Rickwood, Deane, Wilson i Ciarrochi, 2005). Studenti koji poznaju nekoga tko je potražio stručnu psihološku pomoć i koji imaju pozitivna očekivanja o tome kako bi prijatelji i obitelj razmišljali o njima kada bi tražili tu vrstu profesionalne pomoći, vjerojatnije će biti skloniji potražiti stručnu psihološku pomoć (Gulliver i sur., 2010; Coppens i sur., 2013). Uz sve navedeno, lokus kontrole i stilovi suočavanja sa stresom su jedne od slabije istraženih psiholoških varijabli koje utječu na stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, te se upravo zbog toga ovim istraživanjem nastoji ispitati



njihov odnos sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata, kako bi se još bolje razumjela navedena problematika.

## 1.2. Lokus kontrole

Lokus kontrole može se definirati kao sustav vjerovanja pojedinca o uzrocima vlastitog ponašanja i iskustava, te faktora kojima osoba pripisuje svoj uspjeh ili neuspjeh. Ovaj se koncept obično dijeli na dvije orijentacije: *internalnu* (unutarnju) i *eksternalnu* (vanjsku). Osobe s internalnom orijentacijom, odnosno internalnim lokusom kontrole, svoj uspjeh ili neuspjeh pripisuju svojim vlastitim naporima i sposobnostima. S druge strane, osobe s eksternalnom orijentacijom, odnosno eksternalnim lokusom kontrole, svoj uspjeh ili neuspjeh pripisuje sreći ili sudbini (Stewart, 2012). Rotter (1966) je u psihologiju uveo pojam lokusa kontrole, opisujući ga kao posljedicu socijalnog učenja. Prema njemu, osobe kroz socijalno učenje razvijaju očekivanja o posljedicama vlastitog ponašanja, a time i percepciju uzroka vlastitog ponašanja i onoga što im se događa. On je također zagovarao mišljenje da je lokus kontrole stabilna varijabla ličnosti, te da ga vremenski i situacijski nije moguće mijenjati. No, neki drugi autori se ne slažu s tim i smatraju kako nova iskustva i socijalno učenje mogu promijeniti lokus kontrole, tako što se s vremenom mijenjaju očekivanja o posljedicama vlastitog ponašanja (Arakelian, 1980; prema Oberle, 1991).

Istraživanja lokusa kontrole i njegovog utjecaja na funkcioniranje osobe pokazuju kako adaptivna vrijednost lokusa kontrole ovisi o karakteristikama konkretne situacije. Dakle, nema jednoznačnog odgovora na pitanje koji lokus kontrole ima adaptivniju funkciju. Međutim, u situacijama u kojima pojedinac može utjecati na ishod svojim ponašanjem, osobe s internalnim lokusom kontrole su se pokazale uspješnijima. Također, internalni lokus kontrole se pokazao kao dobar prediktor prilagođenosti djece, adolescenata i odraslih osoba (Morton i Mann, 1998). Nadalje, pojedinci s internalnim lokusom kontrole više paze na zdravlje i češće se drže preporuka vezanih uz zdravlje (Oberle, 1991). Za razliku od njih, osobe s eksternalnim lokusom kontrole imaju veću vjerojatnost da će biti anksiozne jer vjeruju da ne upravljaju svojim životom, te će imati lošije mentalno zdravlje (Tolor i Reznikoff, 1967; prema Stewart, 2012). Nadalje, eksternalni lokus kontrole je češći kod osoba koje ne pokazuju brigu za vlastito zdravlje (Oberle, 1991). Također, mnoga istraživanja su pokazala da su osobe s eksternalnim lokusom kontrole u pravilu depresivnije i anksioznije, imaju niže samopoštovanje, lošije su prilagođene i vulnerabilnije su na fizičku bolest (Brnić, 2002). S druge strane, u situacijama u kojima pojedinac ne može utjecati na ishod svojim ponašanjem, osobe s eksternalnim lokusom

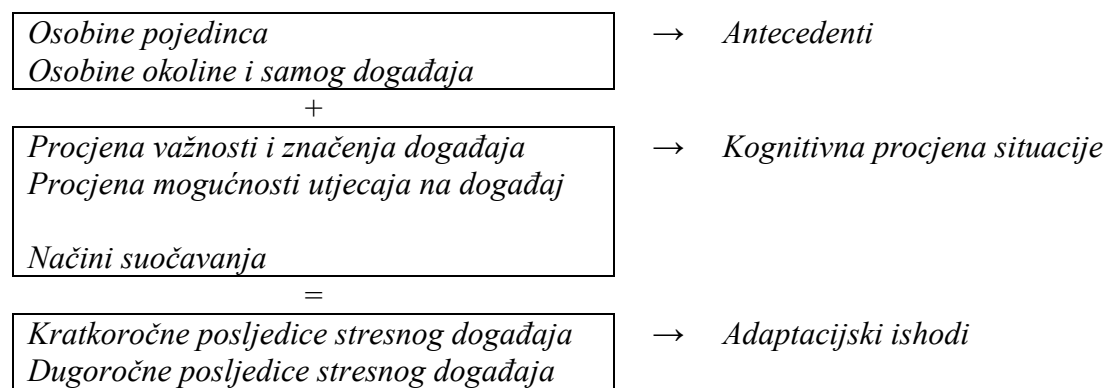
kontrole pokazuju bolju prilagođenost, jer nemogućnost utjecaja na ishod kod osoba s internalnim lokusom kontrole može dovesti do samookrivljavanja, depresije i drugih psihičkih smetnji. Što se tiče lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom, istraživanja su pokazala da osobe s internalnim lokusom kontrole češće koriste suočavanje usmjereno na problem (od kojih je traženje pomoći jedna od komponenti), dok osobe s eksternalnim lokusom kontrole češće koriste suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem (Anderson, 1977; prema Davidović, 2003; Horner, 1996). Nadalje, Kam Ming i Rebecca (2006) su u svom istraživanju dobili povezanost lokusa kontrole sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Gianakos (2002) je ustanovila kako internalni lokus kontrole predviđa traženje stručne psihološke pomoći i pozitivno razmišljanje. S druge strane, pojedinci koji osjećaju da nemaju kontrolu nad svojim životom imaju negativniji stav prema traženju stručne psihološke pomoći (Alexa, Anton i Stuart, 2009). Budući da je uloga lokusa kontrole na spremnost traženja stručne psihološke pomoći relativno malo istražena, jedan od problema u ovom istraživanju bio je ispitati predviđa li lokus kontrole stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

### **1.3. Stres, transakcijski model stresa i suočavanje sa stresom**

U današnje vrijeme, stres je široko rasprostranjen pojam i nerijetko nejednoznačno definiran. Postoje tri načina na koja se pojam stres odnosi: 1) stres kao unutrašnje stanje organizma, 2) stres kao vanjski događaj ili stresor i 3) stres kao doživljaj koji proizlazi iz interakcije između osobe i njene okoline (Mason, 1975; prema Aldwin, 1994). Prvi način definiranja stresa obuhvaća fiziološke i emocionalne reakcije, drugi način na stres gleda kao na štetan vanjski podražaj koji od pojedinca zahtjeva neki novi način prilagodbe, dok treći pristup na stres gleda kao na štetnu transakciju između pojedinca i okoline. U suvremenoj psihologiji prevladava treći pristup definiranju i istraživanju stresa, a glavni predstavnik mu je Richard Lazarus. Prema njemu, psihološki stres se ne odnosi samo na stanje pojedinca ili na svojstvo okoline, nego se uvijek odnosi na interakciju pojedinca i okoline (Lazarus, 1966).

Lazarusova i Folkmanova (1984) teorija psihološkog stresa i suočavanja možda je teoretski najutjecajnija transakcijska teorija, u kojoj se pojedinac i njegovo okruženje promatraju kao dinamički sustav u kojem se između psiholoških osobina pojedinca i karakteristika njegove okoline odvija niz interakcija. Stres se u ovom kontekstu promatra kao proces, a ne kao izdvojeni događaj ili situacija (Folkman, Lazarus, Gruen i DeLongis, 1986). Dva ključna koncepta u ovom procesu su kognitivna procjena situacije i suočavanje (Cox, Griffiths i Rial-Gonzalez, 2000). Stres je, prema tome, rezultat kognitivne procjene situacije u

kojoj se procjenjuje poremećen (tj. stresan) odnos između pojedinca i njegove okoline. Bez takve procijene ne bi bilo ni stresa unatoč objektivnim opasnostima koje neka situacija donosi (Lazarus i Folkman, 1984). Dakle, Lazarus i suradnici naglašavaju da reakcija organizma na neku situaciju ovisi o tome kakva je subjektivna procjena situacije (subjektivni doživljaj), a ne o objektivnim karakteristikama situacije. Osobine pojedinca (vrijednosti, ciljevi, vjerovanja, osobine ličnosti, demografske karakteristike i sl.) te karakteristike okoline i samog događaja (zahtjevi, trajanje događaja, ograničenja, socijalna podrška, predvidljivost i sadržaj situacije i sl.) su ulazne varijable (antecedenti) koje istovremeno i međuzavisno utječu na kognitivnu procjenu situacije i na način suočavanja, a kroz njih i na kratkoročne i dugoročne posljedice stresnih događaja. Na slici 1 prikazani su osnovni elementi Lazarusovog modela stresa.



Slika 1. Lazarusov model stresa (Arambašić, 1996).

Folkman i suradnici (1986) opisuju primarnu procjenu kao prvu fazu procesa kognitivne procjene situacije, a odnosi se na procjenu važnosti i značenja situacije (Perrewe i Zellars, 1999). U kasnijim radovima, Park i Folkman (1997) govore o tome da se pripisivanje značenja koje pojedinci daju događajima mogu objasniti postojećim vjerovanjima koja su bazirana na njihovim globalnim uvjerenjima. To su trajna uvjerenja i ciljevi, utemeljeni na temeljnim pretpostavkama, teorijama stvarnosti (npr. religija), vrijednostima, životnom iskustvu itd. Park i Folkman (1997) predlažu da se stvaranje situacijskog značenja događa kada su pojedinčeva globalna uvjerenja i ciljevi u interakciji sa specifičnostima osobe i okoline, koji su definirani procesima kognitivne procjene i suočavanja. Ako se situacija procijeni kao potencijalno stresna, dolazi do sekundarnog procjenjivanja, gdje pojedinac procjenjuje može li se potencijalna šteta izmijeniti, izbjeći ili spriječiti (Park i Folkman, 1997). Dakle, primarna procjena odnosi se na procjenu štetnosti situacije za pojedinca, dok se sekundarna procjena odnosi na procjenu mogućnosti utjecaja na događaj, te u skladu s tim na izbor načina suočavanja koji najbolje

odgovara zahtjevima okoline. Nadalje, adaptacijske ishode dijelimo na kratkoročne i dugoročne posljedice stresnog događaja.

Suočavanje sa stresom je okarakterizirano kao kognitivni, emocionalni i bihevioralni napori za svladavanjem, podnošenjem ili smanjenjem zahtjeva koje određena interakcija pojedinca s okolinom donosi (Folkman i sur., 1986). Folkman i Lazarus (1980) su opisali mnoge vrste suočavanja i predložili da se one mogu objediniti u dvije glavne kategorije suočavanja sa stresom: *suočavanje usmjereno na problem* (pristupi racionalnijeg rješavanja problema) i *suočavanje usmjereno na emocije* (emocionalno orijentirani pristupi), s obzirom na to što je njihova funkcija: rješavanje problema ili regulacija emocija. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na pokušaj svladavanja problema koji je izvor stresa, odnosno poduzimanje akcije. Pojedinci koji misle da mogu nešto konstruktivno učiniti u vezi stresnog događaja, odnosno kada procjenjuju da mogu kontrolirati ishode stresnog događaja, najčešće primjenjuju suočavanje usmjereno na problem. S druge strane, suočavanje usmjereno na emocije ima za cilj lakše podnošenje čuvstvenog uzbuđenja koji je izazvan stresnim događajem, te prevladava kod pojedinaca koji misle da ništa ne mogu učiniti u vezi stresnog događaja, odnosno kada procjenjuju da ne mogu kontrolirati ishode stresnog događaja (Lazarus i Folkman, 1984). Uz spomenuta dva suočavanja, Endler i Parker (1990) spominju *suočavanje izbjegavanjem* kao zasebnu strategiju, a odnosi se na nepoduzimanje ili izbjegavanje akcija usmjerenih na problem putem emocionalnih, kognitivnih ili ponašajnih pokušaja udaljavanja od izvora stresa ili od psihofizičkih reakcija na stresor. Suočavanje izbjegavanjem dijeli se na još dvije strategije: *distrakciju* i *socijalnu diverziju*. Distrakcija se može definirati kao usmjeravanje na novi zadatak koji nije relevantan za stresnu situaciju, dok se socijalna diverzija može definirati kao pojačano druženje s ljudima iz vlastitog okruženja. Općenito, neke od izbjegavajućih strategija su: negiranje događaja, razgledavanje izloga, prekomjerno konzumiranje alkohola i droga, večernji izlasci, druženje s prijateljima i slično.

Zotović (2004) smatra da stres i različiti psihološki poremećaji nisu u direktnoj vezi, odnosno da stres sam po sebi ne izaziva psihičke poremećaje, nego načini na koje se ljudi suočavaju sa stresom. Svako suočavanje sa stresom ima za cilj prilagođavanje pojedinca na novonastalu situaciju, bilo kroz pokušaje vlastitog prilagođavanja situaciji ili kroz pokušaje njene promjene. Ne postoje univerzalno dobre ili loše strategije suočavanja sa stresom, već se svako suočavanje koje dovodi do pozitivnog ishoda za tu osobu može smatrati uspješnim. Odabir načina suočavanja ovisi o zahtjevima osobe (što je za osobu pozitivan ishod) i o zahtjevima situacije. Neuspješno suočavanje (od pretjeranih zahtjeva ili nedostatka resursa)

vjerojatno će dovesti do još većeg stresa i negativnih zdravstvenih i organizacijskih ishoda (Cox i sur., 2000), dok će uspješno suočavanje sa stresom vjerojatno dovesti do bolje psihosocijalne adaptacije te fizičkog i mentalnog zdravlja (Aydin, 2010). Rikwood i suradnici (2005) istraživali su faktore povezane s traženjem stručne psihološke pomoći i smatraju neopravdanim to što se literatura o strategijama suočavanja i o traženju stručne psihološke pomoći razvija relativno nezavisno. Jedno od rijetkih istraživanja pokazuje da je aktivno prevladavanje pozitivno povezano s namjerom traženja stručne psihološke pomoći, što se može objasniti time da neki pojedinci koji su usmjereni na rješavanje problema vide upravo stručnu psihološku pomoć kao moguće rješenje (Šakotić-Kurbalija, Šanta i Kurbalija, 2016). Također, dobiveno je da je neangažiranje negativno povezano s namjerom traženja stručne psihološke pomoći (Šakotić-Kurbalija i sur., 2016; Razdwin, 2009). Međutim, istraživanja na ovu temu je jako malo, te se upravo zbog toga ovim istraživanjem želi ispitati predviđaju li strategije suočavanja sa stresom stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

#### **1.4. Stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći**

Stav se može definirati kao naučena sklonost reagiranju na dosljedno povoljan ili nepovoljan način s obzirom na dani objekt (Newcomb, 1950; prema Pennington, 2008). Jedna od teorija socijalne psihologije koja nastoji objasniti vezu između stavova prema traženju stručne psihološke pomoći i ponašanja, odnosno traženja stručne psihološke pomoći, je Ajzenova teorija planiranog ponašanja (Ajzen, 1991). Prema ovoj teoriji najbolji prediktor ponašanja jest namjera ponašanja, a pokazatelji namjere su sljedeći: a) *stavovi prema ponašanju*, koji su pod izravnim utjecajem pojedinčevih uvjerenja o posljedicama njegovog/zinog ponašanja, b) *subjektivne norme*, koje nastaju iz društvenih normi, odnosno normi društveno prihvatljivog ponašanja, na temelju vjerovanja pojedinca o tome kako će druge, za njega/nju bitne osobe, gledati na određeno ponašanje i motivacije pojedinca da tim normama udovolji te c) *percipirana kontrola ponašanja*, koja se odnosi na percepciju pojedinca o tome koliko se lako ili teško upustiti u određeno ponašanje (Ajzen, 1991). Drugim riječima, ukoliko osoba ima pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, percepciju o tome da je traženje stručne psihološke pomoći društveno prihvatljivo ponašanje te da ima veću percipiranu kontrolu vlastitog ponašanja u situaciji u kojoj se nalazi, vjerojatnije je da će imati i veću namjeru traženja stručne psihološke pomoći.

Neka istraživanja su dobila da je najbolji prediktor namjere traženja stručne psihološke pomoći stav prema traženju takve vrste pomoći (Vogel i sur., 2005). Rezultati velikog broja

istraživanja su pokazali da osobe koje imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći iskazuju veću namjeru da takvu vrstu pomoći i potraže, za razliku od osoba koje imaju negativnije stavove (Deane i Todd, 1996; Cramer, 1999; Cartton i Deane, 2000). Prema tome, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći igraju važnu ulogu u tome hoće li osoba potražiti psihološku pomoć kada bude u potrebi. Također, proučeni su razni drugi čimbenici kako bi se razumjela upotreba psiholoških usluga, a koji su povezani sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Rasprostranjenu konceptualizaciju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći u Sjedinjenim Državama dali su Fischer i Turner (Fisher i Turner, 1970). Prema njima, postoje 4 faktora koja utječu na stavove prema traženju stručne psihološke pomoći: 1) prepoznavanje osobne potrebe za stručnom psihološkom pomoći, 2) tolerancija stigme povezane sa psihoterapijom, 3) međuljudska otvorenost za nečije probleme i 4) povjerenje u sposobnost psihologa/ psihoterapeuta da će biti od pomoći. Nadalje, u istraživanjima su ispitivane različite demografske i psihološke varijable (npr. spol i osobnost). Među demografskim varijablama, spol je jedan od reprezentativnih i bitnih čimbenika koji utječe na stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, zajedno s drugim psihološkim varijablama (npr. razina stresa, lokus kontrole, stilovi suočavanja, društvena stigma, samostigma, itd.) (Nam i sur., 2010). Nekoliko studija izvijestilo je da studentice imaju pozitivnije gledište i stavove prema traženju stručne psihološke pomoći za razliku od studenata (Addis i Mahalik, 2003; Fisher i Turner, 1970). Good, Dell i Mintz (1989) dobili su nalaze da svaka treća žena i tek svaki sedmi muškarac potraži stručnu psihološku pomoć. Također, veći broj istraživanja pokazali su da su muškarci manje spremni tražiti i prihvatiti psihoterapijski tretman za razliku od žena, premda nisu utvrđene spolne razlike u odustajanju od tretmana kad se on započne (Bergin i Garfield, 1994). U istom kontekstu, mnoge su studije izvijestile da su studentice koristile više psiholoških usluga od svojih muških kolega (Ang, Lim i Tan, 2004; Morgan, Ness i Robinson, 2003). Budući da se većina muškaraca nastoji pridržavati društvenih normi, koje karakteriziraju instrumentalnost, snaga, agresivnost i emocionalna neizrecivost, traženje stručne psihološke pomoći izgleda neprihvatljivo (David i Brannon, 1976; O'Neil, 1981). To jest, pojedinci s maskulinom rodnom ulogom vjerojatno su značajno manje spremni izraziti interes za traženjem stručne psihološke pomoći od pojedinaca sa femininom rodnom ulogom (Good i sur., 1989). Karakteristike emocionalne zatvorenosti muškaraca mogle bi studente potaknuti na negativniji stav, dok bi karakteristike emocionalne otvorenosti žena mogle potaknuti studentice na pozitivniji stav prema traženju stručne psihološke pomoći (Komiya, Good i Sherrod, 2000). Istraživanja pokazuju kako osobe koje lakše govore o svojim emocionalnim iskustvima i doživljajima, te koje se općenito lakše otvaraju u interpersonalnim

odnosima, najčešće imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći (Komiya i sur., 2000; Vogel i Wester, 2003).

### **1.5. Cilj istraživanja**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos lokusa kontrole, strategija suočavanja sa stresom i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata, te istražiti moderatorsku ulogu spola.

### **1.6. Problemi**

Problem 1: Ispitati predviđaju li lokus kontrole i strategije suočavanja sa stresom stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

Problem 2: Ispitati moderatorsku ulogu spola u odnosu lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata.

### **1.7. Hipoteze**

Hipoteza 1: a) Pretpostavlja se da viša eksternalnost predviđa negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

b) Pretpostavlja se da suočavanje usmjereno na problem predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, dok suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem (distrakcija i socijalna diverzija) predviđaju negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

Hipoteza 2: Pretpostavlja se da će suočavanje usmjereno na problem i niža eksternalnost u većoj mjeri pridonijeti u objašnjavanju individualnih razlika u stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica nego kod studenata.

## **2. Metoda**

### **2.1. Sudionici**

U istraživanju se odazvalo ukupno 617 studenata, od kojih je 192 (31%) bilo muškog i 425 (69%) ženskog spola, dobi od 18 do 49 godina ( $M=22.28$  i  $SD=3.31$ ), na području Republike Hrvatske. Iz uzorka je isključeno 123 sudionika koji su na sociodemografskom upitniku označili da su ranije potražili stručnu psihološku pomoć, zbog pretpostavke da su im stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći pozitivniji budući da su ranije potražili

psihološku pomoć, što bi moglo iskriviti rezultate u ovom istraživanju. Konačni prigodan uzorak činilo je 494 studenata, od kojih je 171 (35%) muškog i 323 (65%) ženskog spola. Raspon dobi sudionika kretao se od 18 do 39 godina ( $M=21.99$  i  $SD=2.79$ ). Prema području studiranja, najveći broj studenata polaznici su fakulteta društvenih znanosti te fakulteta tehničkih znanosti. Prikaz područja studiranja ispitanih studenata prikazan je u tablici 1.

Tablica 1

Prikaz zastupljenosti studenata po području studiranja ( $N=494$ ).

	Broj studenata	Postotak studenata
Biomedicinske znanosti	38	7.7%
Društvene znanosti	176	35.6%
Humanističke znanosti	66	13.4%
Prirodne znanosti	36	7.3%
Tehničke znanosti	161	32.6%
Umjetnosti	3	0.6%
Ostalo	14	2.8%
Ukupno	494	100%

## 2.2. Instrumenti

U ovom istraživanju korišteni su sljedeći mjerni instrumenti:

**Sociodemografski upitnik** je sastavljen za potrebe ovog istraživanja. Upitnikom su zahvaćena pitanja o dobi, spolu, području studiranja (npr. društvene znanosti), mjestu studiranja te jesu li sudionici ikada potražili stručnu psihološku pomoć.

**Upitnik stavova o traženju stručne psihološke pomoći** - engl. *The Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form; ATSPPH-SF* (Fischer i Farina, 1995). Upitnik se sastoji od 10 čestica i kraća je verzija originalnog upitnika *ATSPPH* (40), te je namijenjen za ispitivanje stavova prema traženju stručne psihološke pomoći. Na sve tvrdnje se odgovara stupnjem slaganja na Likertovoj skali od četiri stupnja (od 1- ne slažem se, do 4- slažem se). Upitnik je preveden s engleskog jezika tako što su ga prevodila tri nezavisna prevoditelja, na temelju čijih se prijevoda usuglasila završna verzija upitnika. Primjer čestice za pozitivan stav je: „*Da mislim da ću doživjeti živčani slom, prvo što bih napravio/la je potražio/la stručnu pomoć.*”, a primjer čestice za negativan stav prema traženju stručne psihološke pomoći je: „*Pomisao da razgovaram o problemima sa psihologom mi se čini lošim načinom da se riješim emocionalnih konflikata.*” Za potrebe testiranja hipoteza konstruiran je skupni aditivni indeks stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, zbrajanjem svih deset



čestica koje su mjerile stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Za potrebe računanja skupnog indeksa pojedine su čestice rekodirane, pri čemu viši rezultat na indeksu označava pozitivniji stav (veću sklonost) traženju stručne psihološke pomoći, dok niži rezultat označava negativniji stav (manju sklonost) traženju stručne psihološke pomoći. Mogući raspon rezultata je od 10 do 40. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije u ovom istraživanju iznosi Cronbach  $\alpha = 0.77$ .

**Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama** je hrvatska adaptacija upitnika *Coping Inventory for Stressful Situations – CISS* (Endler i Parker, 1990; prema Sorić i Proroković, 2002). Upitnik se sastoji od 48 čestica koje čine tri subskale (po 16 tvrdnji), a odnose se na tri dimenzije suočavanja: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem i izbjegavanje, koje procjenjuju stilove suočavanja sa stresom kao stabilne karakteristike ličnosti. Skala izbjegavanje sastoji se od dvije subskale: distrakcije i socijalne diverzije. Zadatak sudionika bio je da procijeni u kojoj mjeri primjenjuje određeno ponašanje ili vrstu aktivnosti kada se susretne s teškom, stresnom ili uznemirujućom situacijom na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (od 1 – uopće ne, do 5 – potpuno da). Za potrebe testiranja hipoteza mjerni je instrument faktoriziran, odnosno provedena je faktorska analiza pod komponentnim modelom koristeći Varimax kriterij rotacije, pri čemu je unaprijed određen broj od 4 faktora. Obzirom da prva četiri ekstrahirana faktora tumače 43,75% varijance instrumenta, dok ostali ekstrahirani faktori tumače manje od 5% varijance instrumenta, odlučeno je zadržati samo četiri faktora što je sugerirao i Scree test. Na taj način ekstrahirana su četiri faktora: suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije, distrakcija i socijalna diverzija. Primjer čestica za suočavanje usmjereno na problem: „*Usmjerim se na problem da vidim kako bih ga riješio/la.*“, za suočavanje usmjereno na emocije: „*Prekoravam se što situaciju previše emocionalno doživljavam.*“, za distrakciju: „*Razgledavam izloge.*“ te za socijalnu diverziju: „*Telefoniram prijatelju.*“. Na temelju dobivene faktorske solucije konstruirana su četiri aditivna indeksa, zbrajajući vrijednosti korespondentnih čestica svakog pojedinog faktora. Mogući raspon rezultata na indeksu suočavanja usmjerenog na problem je od 16 do 80, na indeksu suočavanja usmjerenog na emocije je od 15 do 75, na indeksu distrakcije je od 10 do 50 te na indeksu socijalne diverzije iznosi od 7 do 35. Pri tome, viši rezultat na svim indeksima indicira veći stupanj prakticiranja ponuđenih aktivnosti, dok niži rezultat indicira manji stupanj prakticiranja ponuđenih aktivnosti. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije u ovom istraživanju za svaku pojedinu subskalu iznosi Cronbach  $\alpha = 0.91$  za suočavanje usmjereno na problem (16 čestica),

Cronbach  $\alpha = 0.86$  za suočavanje usmjereno na emocije (15 čestica), Cronbach  $\alpha = 0.81$  za distrakciju (10 čestica) i Cronbach  $\alpha = 0.82$  za socijalnu diverziju (7 čestica).

**Skala eksternalnosti** (Bezinović, 1990). Skala se sastoji od 10 tvrdnji, na koje sudionici odgovaraju na skali Likertova tipa od pet stupnjeva (od 1 – uopće ne, do 5 – potpuno da), a mjeri samo eksternalni pol lokusa kontrole. Primjer čestice je: „*U životu dobro prolaze oni ljudi koji su za to predodređeni.*“ Za potrebe testiranja hipoteza konstruiran je skupni indeks eksternalnosti, zbrajanjem svih deset čestica koje su mjerile lokus kontrole. Mogući raspon rezultata je od 10 do 50, pri čemu viši rezultat na indeksu označava veći stupanj eksternalnosti, dok manji rezultat označava niži stupanj eksternalnosti. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije u ovom istraživanju iznosi Cronbach  $\alpha = 0.87$ .

### 2.3. Postupak

Uzorak je prikupljen metodom snježne grude na način da se poveznica s *online* obrascem slala elektroničkom poštom ili je bila poslana na društvene mreže raznih zajedničkih grupa pojedinih fakulteta. Početna uputa u *online* obrascu sadržavala je razlog provođenja istraživanja, uvjet koji osoba mora zadovoljiti da bi prisustvovala istraživanju (da je student), izjavu o dobrovoljnosti i anonimnost, okvirno trajanje ispunjavanja upitnika, kontakt *e-mail* adresu ukoliko budu imali dodatnih pitanja te im je na kraju obrasca ostavljen popis ustanova u kojima mogu potražiti psihološku pomoć ukoliko im ista bude potrebna. Pomoću programa *Google sheets* sva su pitanja označena kao obavezna, te je bila moguća pohrana samo potpunih odgovora. Budući da *online* obrascem nije prikupljen dovoljan broj muških sudionika, istraživanje se provelo i metodom papir-olovka na Fakultetu elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija u Osijeku. Fakultetu se poslao dopis s izjavom o suglasnosti o provođenju istraživanja, te se nakon odobrenja fakulteta dogovaralo s profesorima oko termina provedbe istraživanja na spomenutom fakultetu. Prije same provedbe istraživanja sudionicima je pročitana početna uputa koja je također sadržavala razlog provođenja istraživanja, uvjet koji osoba mora zadovoljiti da bi prisustvovala istraživanju, izjavu o dobrovoljnosti i anonimnost, okvirno trajanje ispunjavanja upitnika, kontakt *e-mail* adresu te popis ustanova u kojima mogu potražiti psihološku pomoć ukoliko im ista bude potrebna, što su također dobili i napismeno. Nakon što je svaki sudionik potpisao izjavu o suglasnosti, sudionicima su podijeljeni upitnici nakon čega je slijedilo njihovo popunjavanje.

### 3. Rezultati

#### 3.1. Deskriptivna statistika

Prije statističke obrade podataka, ispitani su uvjeti za korištenje parametrijskih postupaka za obradu rezultata. Pomoću Kolmogorov-Smirnovljevog (K-S) testa provjeren je normalitet pojedinih varijabli. Dobiveni rezultati su pokazali kako sve distribucije rezultata značajno odstupaju od normalne distribucije. Prema Petzu, Kolesariću i Ivanecu (2012), Kolmogorov-Smirnovljev test je za većinu autora prestroga mjera normaliteta distribucije, te su stoga uzete u obzir i druge mjere normaliteta distribucije. Prema Klineu (2005), prihvatljivim distribucijama za korištenje parametrijskih postupaka smatraju se one čiji je koeficijent spljoštenosti u rasponu od +/-10, a koeficijent zakrivljenosti u rasponu od +/-3. Budući da se koeficijenti spljoštenosti i zakrivljenosti kreću u prihvatljivom rasponu, dobivena odstupanja pomoću Kolmogorov-Smirnovljevog testa ne bi trebala značajnije utjecati na rezultate te će se u daljnjoj obradi podataka koristiti parametrijski statistički postupci. Tablica 2 prikazuje deskriptivnu statistiku i mjere normaliteta distribucija rezultata svih varijabli.

Tablica 2

Aritmetičke sredine, standardne devijacije rezultata, najmanji i najveći rezultati, teoretski raspon, Kolmogorov – Smirnovljev (K-S test) te indeksi zakrivljenosti i spljoštenosti distribucija rezultata na svim analiziranim varijablama (konstruiranim indeksima) ( $N=494$ ).

	M	SD	Min	Max	Teoretski raspon	K-S test	Zakrivljenost	Spljoštenost
Stavovi prema traženju stručne pomoći	28.15	5.42	13	40	10-40	.08**	-.34	-.39
Stupanj eksternalnosti	25.28	8.44	10	48	10-50	.05**	.17	-.60
Suočavanje usmjereno na problem	56.51	10.83	16	79	16-80	.06**	-.54	.67
Suočavanje usmjereno na emocije	42.85	10.35	15	73	15-75	.04**	.17	-.22
Distrakcija	22.84	7.82	10	45	10-50	.07**	.29	-.59
Socijalna diverzija	24.18	6.14	7	35	7-35	.07**	-.40	-.33

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Distribucije stupnja eksternalnosti, suočavanja usmjerenog na emocije te distrakcije su pozitivno asimetrične, dok su distribucije stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, suočavanja usmjerenog na problem te socijalne diverzije negativno asimetrične. Drugim riječima, sudionici su manje skloni eksternalnosti, suočavanju usmjerenom na emocije te distrakciji, dok su skloniji traženju stručne psihološke pomoći, suočavanju usmjerenom na problem te socijalnoj diverziji.

Distribucije stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, stupnja eksternalnosti, suočavanja usmjerenog na emocije, distrakcije te socijalne diverzije su platikurtične (manja je raspršenost rezultata), dok je distribucija suočavanja usmjerenog na problem leptikurtična (veća je raspršenost rezultata).

### 3.2. Korelacijska analiza lokusa kontrole, strategija suočavanja sa stresom, spola i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći

Kako bi se ispitala povezanost između stupnja eksternalnosti, strategija suočavanja sa stresom, spola i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći provedena je korelacijska analiza. Dobivene povezanosti prikazane su u tablici 3.

Tablica 3

Povezanost između stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, stupnja eksternalnosti, strategija suočavanja sa stresom i spola ( $N=494$ ).

	1	2	3	4	5	6	7
1. Stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći	-	-.13**	.08	.03	-.09*	.18**	.28**
2. Stupanj eksternalnosti		-	.02	.37**	.24**	.07	.12**
3. Suočavanje usmjerenom na problem			-	-.11*	-.01	.45**	.02
4. Suočavanje usmjerenom na emocije				-	.27**	-.00	.19**
5. Distrakcija					-	.33**	.00
6. Socijalna diverzija						-	.19**
7. Spol							-

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Prema dobivenim koeficijentima korelacija, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativno su povezani s lokusom kontrole (što je viša eksternalnost to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativniji i obratno). Nadalje, stavovi prema traženju

stručne psihološke pomoći povezani su sa dvije strategije suočavanja sa stresom (distrakcijom - negativna povezanost i socijalnom diverzijom - pozitivna povezanost). Prema tome, što je veća sklonost distrakciji to su negativniji stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći. S druge pak strane, što je veća sklonost socijalnoj diverziji to su pozitivniji stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći.

S obzirom na spol, studentice, za razliku od studenata, imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, iskazuju viši stupanj eksternalnosti te u većoj mjeri koriste suočavanje usmjereno na emocije i socijalnu diverziju.

S obzirom na ostale prediktorske varijable, odnosno preostale statistički značajne korelacije, viši stupanj eksternalnosti povezan je s većom sklonošću suočavanja usmjerenog na emocije te distrakcijom.

### **3.3. Hijerarhijska regresijska analiza za predviđanje stavova prema traženju stručne psihološke pomoći uz pomoć spola, lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom**

Kako bi se ispitalo predviđaju li lokus kontrole i strategije suočavanja sa stresom stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Kolinearnost je provjerena vrijednostima Tolerance i VIF (Variance inflation factor). Vrijednost Tolerance mora biti veća od 0.10, dok vrijednost VIF ne smije biti veća od 10 (Pallant, 2013), što je zadovoljeno u ovom istraživanju. Sve varijable imaju vrijednosti Tolerance u rasponu od 0.64 do 0.91, te vrijednost VIF u rasponu od 1.10 do 1.56.

U prvi korak hijerarhijske regresijske analize uključen je spol, u drugom koraku uključen je stupanj eksternalnosti, a u trećem koraku uključene su strategije suočavanja sa stresom. Hijerarhijska regresijska analiza omogućuje provjeru doprinosa svake od prediktorskih varijabli u objašnjavanju varijance kriterijske varijable. Dobiveni rezultati prikazani su u tablici 5.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći ( $N=494$ ).

Model	Varijable	$\beta$	R	$R^2$	$\Delta R^2$	F
1. korak	Spol	.28**	.28	.08**		42.97
2. korak	Spol	.30**	.33	.11**	.03**	29.27
	Stupanj ekternalnosti	-.16**				
3. korak	Spol	.27**	.37	.14**	.03**	19.17
	Stupanj ekternalnosti	-.15**				
	Socijalna diverzija	.18**				

$\beta$ = beta ponder;  $R^2$  – koeficijent multiple determinacije;  $\Delta R^2$  – porast koeficijenta multiple determinacije

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Kao što je vidljivo iz tablice 5, sva tri koraka pokazala su se statistički značajnima u objašnjenju kriterijske varijable. U prvom koraku, spol je objasnio 8% varijance kriterija. U drugom koraku, nakon kontrole spola, stupanj ekternalnosti objasnio je dodatnih 3% varijance kriterija, dok su u trećem koraku, nakon kontrole varijabli iz prethodna dva koraka, strategije suočavanja sa stresom objasnile dodatnih 3% varijance kriterija. Sveukupno je ovim setom prediktora objašnjeno 14% varijance kriterijske varijable.

Spol se pokazao značajnim pozitivnim prediktorom u sva tri koraka, pri čemu su studentice iskazale pozitivnije stavove, odnosno veću sklonost prema traženju stručne psihološke pomoći za razliku od studenata. Stupanj ekternalnosti također se pokazao kao statistički značajan prediktor u svim koracima, pri čemu je njegova povezanost s kriterijem negativna, odnosno viši stupanj ekternalnosti vodi manje pozitivnim stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Od varijabli trećeg koraka, značajni su prediktori distrakcija i socijalna diverzija. Pri tome, što je viša razina distrakcije to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativniji, dok što je viša razina socijalne diverzije to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći pozitivniji.

### 3.4. Moderatorska uloga spola u odnosu lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći.

Kako bi se ispitala moderatorska uloga spola u odnosu lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata,

najprije je provedena korelacijska analiza zasebno za muške i zasebno za ženske sudionike, kako bi se znalo koje varijable treba uvrstiti u hijerarhijsku regresijsku analizu. Dobiveni rezultati prikazani su u tablici 5 za muške, a u tablici 6 za ženske sudionike.

Tablica 5

Povezanost između stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, stupnja ekternalnosti i strategija suočavanja sa stresom za muški spol ( $N=171$ ).

	1	2	3	4	5	6
1. Stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći	-	-.14	-.02	.03	-.11	.09
2. Stupanj ekternalnosti		-	.12	.40**	.24**	.07
3. Suočavanje usmjereno na problem			-	.09	.02	.40**
4. Suočavanje usmjereno na emocije				-	.27**	.16*
5. Distrakcija					-	.37**
6. Socijalna diverzija						-

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Među studentima, niti jedna varijabla nije statistički značajno povezana sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći, te se stoga nije provodila hijerarhijska regresijska analiza zasebno na muškim sudionicima.

Tablica 6

Povezanost između stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, stupnja ekternalnosti i strategija suočavanja sa stresom za ženski spol ( $N=323$ ).

	1	2	3	4	5	6
1. Stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći	-	-.18**	.13*	-.04	-.08	.16**
2. Stupanj ekternalnosti		-	-.02	.35**	.24**	.04
3. Suočavanje usmjereno na problem			-	-.19**	-.02	.49**
4. Suočavanje usmjereno na emocije				-	.28**	-.12*
5. Distrakcija					-	.32**
6. Socijalna diverzija						-

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Među studenticama, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativno su povezani sa stupnjem ekternalnosti, odnosno što je viša ekternalnost to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativniji. Nadalje, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći pozitivno su povezani sa suočavanjem usmjerenim na problem i socijalnom

diverzijom. Prema tome, što je veća sklonost suočavanju usmjerenom na problem i socijalnoj diverziji to su pozitivniji stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći.

Varijable koje su značajno povezane sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći dalje su uvrštene u hijerarhijsku regresijsku analizu zasebno na ženskim sudionicima. Rezultati su prikazani u tablici 7.

Tablica 7

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za ženski spol ( $N=323$ )

Model	Varijable	$\beta$	R	$R^2$	$\Delta R^2$	F
1. korak	Stupanj ekternalnosti	-.18**	.18	.03**		11.01
	Stupanj ekternalnosti	-.19**				
2. korak	Suočavanje usmjereno na problem	.06				7.15
	Socijalna diverzija	.14*	.25	.06**	.03**	

$\beta$ = beta ponder;  $R^2$  – koeficijent multiple determinacije;  $\Delta R^2$  – porast koeficijenta multiple determinacije

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Među studenticama, oba koraka su se pokazala statistički značajnima u objašnjenju kriterijske varijable. U prvom koraku, stupanj ekternalnosti je objasnio 3% varijance kriterija. U drugom koraku, nakon kontrole stupnja ekternalnosti, strategije suočavanja sa stresom objasnile su dodatnih 3% varijance kriterija. Sveukupno je ovim setom prediktora objašnjeno 6% varijance kriterijske varijable.

Stupanj ekternalnosti se pokazao značajnim prediktorom u oba koraka, pri čemu su studentice koje iskazuju nižu razinu ekternalnosti iskazale pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Od varijabli u drugom koraku, značajni prediktor je socijalna diverzija. Pri tome, što je viša razina socijalne diverzije to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći pozitivniji.



## 4. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos lokusa kontrole, strategija suočavanja sa stresom i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata, te istražiti moderatorsku ulogu spola, sa svrhom boljeg razumijevanja stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata.

### 4.1. Povezanost lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i spola sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći

Prema deskriptivnim podacima, studenti su skloniji traženju stručne psihološke pomoći, suočavanju usmjerenom na problem te socijalnoj diverziji, dok su manje skloni eksternalnosti, suočavanju usmjerenom na emocije te distrakciji. Također, rezultati su ujednačeniji kada je riječ o stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći, stupnju eksternalnosti, suočavanju usmjerenog na emocije, distrakciji te socijalnoj diverziji, dok se više razlikuju kada je riječ o suočavanju usmjerenom na problem.

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, najprije se ispitala povezanost između stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, stupnja eksternalnosti, načina suočavanja sa stresom i spola. Prema dobivenim koeficijentima korelacija, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativno su povezani s eksternalnim lokusom kontrole, što znači da što je viša eksternalnost to je stav prema traženju stručne psihološke pomoći negativniji. To je u skladu s istraživanjem Alexa i suradnika (2009), prema kojem osobe koje smatraju kako nemaju kontrolu nad svojim životom, što je karakteristično za osobe s eksternalnim lokusom kontrole, imaju negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Također, stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativno su povezani i sa distrakcijom, dok su sa socijalnom diverzijom pozitivno povezani. Prema tome, što je veća sklonost distrakciji to je negativniji stav prema traženju stručne psihološke pomoći, a što je veća sklonost socijalnoj diverziji to je pozitivniji stav prema traženju stručne psihološke pomoći. Objašnjenja navedenih rezultata bit će prikazana kasnije u tekstu u sklopu odgovora na prvi problem.

Nadalje, dobivena je negativna povezanost spola sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Studentice su, za razliku od studenata, sklonije traženju stručne psihološke pomoći, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima. U velikom broju istraživanja ispitivale su se razlike između muškaraca i žena u učestalosti traženja stručne psihološke pomoći. Nalazi su izrazito dosljedni i pokazuju da muškarci različite dobi, nacionalnosti te rasne i etničke pripadnosti rjeđe traže stručnu psihološku pomoć za razliku od žena (Husaini, Moore i Cain, 1994; D'Arcy i Schmitz, 1979; Neighbors i Haward, 1987). Velik broj istraživanja na

studentima izvijestilo je da studentice imaju pozitivnije gledište i stavove prema traženju stručne psihološke pomoći za razliku od studenata (Addis i Mahalik, 2003; Fisher i Turner, 1970). Takve nalaze potvrdila su i ranija istraživanja na hrvatskim studentima (Bojanić, Gorski i Razum, 2016; Ostović, Težak, Tkalčević i Lugomer Armano, 2012). Kessler, Brown i Boman (1981) analizirali su podatke četiriju velikih istraživanja koja su ispitivala spolne razlike u traženju psihijatrijske pomoći, te su dobili da žene u većoj mjeri traže psihijatrijsku pomoć za razliku od muškaraca koji imaju slične emocionalne probleme. Naime, zaključili su da žene lakše od muškaraca prepoznaju nespecifične osjećaje distresa kao emocionalne probleme. Prema tom nalazu, može se pretpostaviti da žene imaju veću emocionalnu inteligenciju zato što bolje percipiraju, razumiju i upravljaju svojim emocijama, te su sklonije potražiti stručnu psihološku pomoć ukoliko identificiraju emocionalne poteškoće.

Također, dobivena je pozitivna povezanost spola i lokusa kontrole, pri čemu studentice iskazuju viši stupanj eksternalnosti, što je također u skladu s ranijim istraživanjima (Golubović, 2001; Brnić, 2002). Prema Rotteru (1966), osnovna orijentacija lokusa kontrole se u početku nauči kroz iskustva djece s roditeljima. Kako bi se olakšalo učenje internalnog lokusa kontrole, Rotter predlaže roditeljima da djeci omogućuju veću autonomiju i neovisnost, te da stvore sigurno okruženje u kojem djeca mogu otkriti veze između ponašanja i posljedica tog ponašanja. Na tragu toga, Carton i Nowicki (1994) su, između ostalog, zaključili da stupanj kontrole roditelja nad svojom djecom utječe na razvoj dječjeg lokusa kontrole. Roditelji koji više kontroliraju svoju djecu potiču višu eksternalnost, dok roditelji koji manje kontroliraju svoju djecu potiču višu internalnost kod djece. Budući da se Hrvatska može svrstati u tradicionalnije i konzervativnije zemlje, moguće je da roditelji više kontroliraju žensku djecu, te se time može objasniti rezultat da studentice imaju više izražen eksternalni lokus kontrole za razliku od svojih kolega.

Uz to, dobivena je pozitivna povezanost spola sa suočavanjem usmjerenim na emocije i socijalnom diverzijom, pri čemu studentice u većoj mjeri koriste suočavanje usmjereno na emocije i socijalnu diverziju. Endler i Parker (1990) su naglašavali važnost spolnih razlika u korištenju različitih strategija suočavanja sa stresom. Rezultati velikog broja istraživanja ukazuju na to da žene više koriste suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem za razliku od muškaraca (Billings i Moos, 1980; Endler i Parker, 1990). Međutim, rezultati su više dvosmisleni kada je u pitanju suočavanje usmjereno na problem. Ipak, najveći broj istraživanja ukazuje na to da ne postoje spolne razlike u suočavanju usmjerenom na problem (Holahan i Moos, 1985; Keller, 1988; Hamilton i Fagot, 1988). To je u skladu s rezultatima ovog istraživanja koji govore da su studentice sklonije suočavanju usmjerenom na emocije i

socijalnoj diverziji, te da ne postoji značajna povezanost između suočavanja usmjerenog na problem s obzirom na spol. Ove spolne razlike u načinima suočavanja sa stresom mogu se objasniti time da žene stresnije doživljavaju relativno iste situacije za razliku od muškaraca (Ptacek, Smith i Zanas, 1992), više su emocionalno uključene u bliske odnose (Turner, Koerper, Harmon i Lee, 1995) te izvješćuju o više stresa vezanog uz socijalne odnose i obiteljski život (Oman i King, 2000), što je tipično za femininu rodnu ulogu. Zbog svega navedenog, žene su sklonije tražiti socijalnu pomoć i izražavati svoje emocije (Hudek-Knežević i Kardum, 2005), što je razumljivo budući da svi navedeni faktori pridonose potrebi za korištenjem različitih stilova suočavanja sa stresom. Nadalje, ne postojanje povezanosti između suočavanja usmjerenog na problem kod studenata i studentica može se objasniti time što su se kulturološka očekivanja od žena unazad nekoliko godina promijenila, pa se i njih potiče na nezavisnost i ambicioznost, te samim time na suočavanje usmjereno na problem.

Što se tiče lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom, istraživanja su pokazala da osobe s internalnim lokusom kontrole češće koriste suočavanje usmjereno na problem, dok osobe s eksternalnim lokusom kontrole češće koriste suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje (Anderson, 1977; prema Davidović, 2003; Horner, 1996). U skladu s tim, u ovom istraživanju dobiveno je da je viši stupanj eksternalnosti povezan s većom sklonošću suočavanja usmjerenog na emocije te distrakcijom. Prema Lazarusu (1993), osobe koje percipiraju da mogu kontrolirati stresnu situaciju koriste suočavanje usmjereno na problem, dok osobe koje percipiraju da nemaju kontrolu nad situacijom koriste suočavanje usmjereno na emocije. Ovaj nalaz može se objasniti Bandurinom teorijom samoefikasnosti, prema kojoj očekivanje vlastite efikasnosti određuje koliko će neki pojedinac ustrajati u rješavanju određenog problema (Bandura, 1977; prema Hudek-Knežević, 1994). Sukladno tome, percipirana kontrola koju pojedinac ima nad određenom situacijom usko je povezana s ponašanjem usmjerenim na rješavanje problema. Kada pojedinac u situaciji stresa procijeni da može utjecati na situaciju, odnosno kada očekuje vlastitu efikasnost u rješavanju problema, vjerojatno će odabrati suočavanje usmjereno na problem. S druge strane, osoba koja u situaciji stresa procijeni da ne može utjecati na situaciju, odnosno kada ne očekuje da je vlastitim ponašanjem sposobna promijeniti situaciju, vjerojatno će odabrati suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje. Nedobivanje povezanosti između internalnog lokusa kontrole i suočavanja usmjerenog na problem može se objasniti samim karakteristikama *Skale eksternalnosti*. Naime, ova skala ne može precizno odrediti internalni lokus kontrole zato što je jednodimenzionalna i mjeri samo eksternalnost, a upravo je internalni lokus kontrole povezan sa suočavanjem usmjerenim na problem.

Na kraju, prema dobivenim povezanostima u ovom istraživanju, može se zaključiti da što je niži stupanj eksternalnosti, niža razina distrakcije i viša razina socijalne diverzije to će stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći biti pozitivniji. No, iako su dobivene povezanosti, važno je napomenuti da su sve navedene povezanosti niske te treba biti oprezan u interpretaciji i generalizaciji rezultata.

#### **4.2. Doprinos spola, lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom objašnjenju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći**

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, pomoću hijerarhijske regresijske analize bilo je potrebno provjeriti jesu li spol, lokus kontrole i strategije suočavanja sa stresom prediktori stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kao kriterijske varijable. Prvom polazišnom hipotezom pretpostavilo se da će viša eksternalnost, suočavanje usmjereno na emocije, distrakcija i socijalna diverzija predviđati negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, dok će suočavanje usmjereno na problem predviđati pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Hipoteza o doprinosu pojedinih varijabli se već u samom startu može djelomično odbaciti, zato što, prema korelacijskim podacima, nije utvrđena statistički značajna povezanost između suočavanja usmjerenog na problem i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći te suočavanja usmjerenog na emocije i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći. Od statistički značajnih prediktora, spol se pokazao pozitivnim prediktorom stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, objasnivši 8% varijance kriterija, pri čemu su studentice iskazale pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći za razliku od studenata. Nakon kontrole spola, stupanj eksternalnosti se pokazao negativnim prediktorom stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, objasnivši dodatnih 3% kriterija, pri čemu viši stupanj eksternalnosti vodi manje pozitivnim stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Nakon kontrole spola i stupnja eksternalnosti, od preostalih strategija suočavanja sa stresom distrakcija se pokazala negativnim prediktorom, dok se socijalna diverzija pokazala pozitivnim prediktorom stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, te su objasnile dodatnih 3% varijance kriterija. Prema tome, što je viša razina distrakcije to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativniji, dok što je viša razina socijalne diverzije to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći pozitivniji. Sveukupno je ovim setom prediktora objašnjeno 14% varijance kriterijske varijable, odnosno stavova prema traženju stručne psihološke pomoći.

Rezultati su pokazali kako ženski spol predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Addis i Mahalik, 2003; Fisher i Turner, 1970; Good i sur., 1989; Ang i sur., 2004; Morgan i sur., 2003; Bergin i Garfield, 1994). Objašnjenje se može pronaći u stereotipima o rodnim ulogama muškaraca i žena te socijalnim normama povezanim s traženjem stručne psihološke pomoći. Budući da se većina muškaraca nastoji ponašati u skladu s maskulinom rodnom ulogom, koju karakteriziraju čvrstoća, jakost, neranjivost, samostalnost, samopouzdanje i sl., nije iznenađujuće što studenti imaju negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći za razliku od studentica. U skladu s tim, Good i suradnici (1989) su izvijestili kako su pojedinci s maskulinom rodnom ulogom značajno manje spremni izraziti interes za traženjem stručne psihološke pomoći od pojedinaca sa femininom rodnom ulogom. Dječaci se od malih nogu uče da potiskuju osjećaje i da ne plaču, što zapravo rezultira emocionalnom zatvorenošću kasnije u životu. Komiya i suradnici (2000) su zaključili kako karakteristike emocionalne zatvorenosti muškaraca studente potiču na negativnije stavove, dok karakteristike emocionalne otvorenosti žena studentice potiču na pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Također, istraživanja pokazuju kako osobe koje lakše govore o svojim emocionalnim iskustvima i doživljajima, te koje se općenito lakše otvaraju u interpersonalnim odnosima, najčešće imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći (Komiya i sur., 2000; Vogel i Wester, 2003), što je više karakteristično za žene.

Rezultati su također pokazali kako niža ekternalnost predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Ginakos, 2002; Alexa i sur., 2009). Taylor (1991; prema Markanović, 2005) je ustanovila da će osobe s internalnim lokusom kontrole vjerojatnije preuzeti odgovornost za svoje zdravlje, te da će se više angažirati u preventivnim ponašanjima za razliku od osoba s ekternalnim lokusom kontrole. U tom kontekstu, traženje stručne psihološke pomoći može predstavljati preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje ukoliko osoba ima nekih psihičkih poteškoća, kao što je uobičajeno da će osoba potražiti stručnu medicinsku pomoć kada joj se jave tjelesne poteškoće. Prema tome, nije iznenađujuće što niža ekternalnost predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

Na kraju, rezultati su pokazali kako viša razina distrakcije predviđa negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, što je u skladu s postavljenom hipotezom, dok viša razina socijalne diverzije predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, što nije očekivano u ovom istraživanju. Budući da se prema definiciji distrakcije

pojedinaac nastoji usmjeriti na novi zadatak koji nije relevantan za stresnu situaciju, razumljivo je da nema namjeru potražiti stručnu psihološku pomoć jer ona podrazumijeva bavljenje problemom. Neočekivani rezultat može se objasniti time da osoba putem socijalne diverzije nastoji izbjeći rješavanje problema, ali kroz interakciju s drugim ljudima može tražiti podršku, što predstavlja vrlo važan zaštitni faktor kada je stres u pitanju i predstavlja adaptivni odgovor na stres (Lazarus i Folkman, 1984). Sama ta podrška može biti poticaj da se potraži stručna psihološka pomoć, ukoliko osoba ne može sama ili uz pomoć prijatelja i obitelji riješiti svoj problem. To je u skladu s istraživanjima koja govore da je stigma jedna od najvećih prepreka zašto studenti ne traže stručnu psihološku pomoć (Guliver, Griffiths, Christensen i Brewer, 2012). Ukoliko se stigma, odnosno negativna reakcija društva prema pojedincu koji traži stručnu psihološku pomoć smanji podrškom prijatelja i obitelji, može se očekivati da će taj pojedinac imati pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

### **4.3. Moderatorska uloga spola**

Kako bi se odgovorilo na drugi problem, bilo je potrebno provjeriti moderatorsku ulogu spola u odnosu lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći, koristeći hijerarhijsku regresijsku analizu zasebno na muškim te zasebno na ženskim sudionicima. Drugom polazišnom hipotezom pretpostavilo se da će suočavanje usmjereno na problem i niža eksternalnost u većoj mjeri pridonijeti objašnjenju individualnih razlika u stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica nego kod studenata. Prije provedbi hijerarhijskih regresijskih analiza, provedena je korelacijska analiza zasebno za muške i zasebno za ženske sudionike. Kod studenata, niti jedna varijabla nije statistički značajno povezana sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći, te se stoga nije provodila hijerarhijska regresijska analiza zasebno na muškim sudionicima. Za razliku od njih, kod studentica su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći negativno povezani sa stupnjem eksternalnosti, dok su pozitivno povezani sa suočavanjem usmjerenim na problem i socijalnom diverzijom. Zbog dobivenih značajnih povezanosti, provela se hijerarhijska regresijska analiza zasebno na ženskim sudionicima, te su se oba koraka pokazala statistički značajnima u objašnjenju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći. Stupanj eksternalnosti se pokazao negativnim prediktorom, objasnivši 3% varijance kriterija, pri čemu studentice koje iskazuju manju sklonost eksternalnom lokusu kontrole imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Nakon kontrole stupnja eksternalnosti, od preostalih strategija suočavanja sa stresom socijalna diverzija se pokazala pozitivnim prediktorom stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, te je objasnila dodatnih 3%

varijance kriterija. Prema tome, što je viša razina socijalne diverzije to su stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći pozitivniji. Sveukupno je ovim setom prediktora objašnjeno 6% varijance kriterijske varijable. Zaključno, kao što je vidljivo iz rezultata, niža razina ekternalnosti i viša razina socijalne diverzije u većoj mjeri pridonose objašnjenju individualnih razlika u stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica, za razliku od studenata, čime je druga polazišna hipoteza djelomično potvrđena.

Rezultati korelacijske analize spola i ostalih varijabli na cijelom uzorku pokazuju da studentice, za razliku od studenata, iskazuju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći, viši stupanj ekternalnosti te u većoj mjeri koriste suočavanje usmjereno na emocije i socijalnu diverziju. Tolor i Reznikoff (1967; prema Stewart, 2012) izvješćuju da osobe s ekternalnim lokusom kontrole imaju lošije mentalno zdravlje. Također, Brnić (2002) izvješćuje da su takve osobe u pravilu anksioznije i depresivnije, imaju niže samopoštovanje, lošije su prilagođene i vulnerabilnije su na fizičku bolest. Nadalje, istraživanja pokazuju da osobe s ekternalnim lokusom kontrole češće koriste suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje (Horner, 1996). Prema tome, budući da studenti pokazuju manje ekternalnosti i pasivnog suočavanja sa stresom od studentica, rezultati sugeriraju da su studenti u manjem riziku od nastanka nekih psiholoških problema. S druge strane, studenti imaju negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći od studentica. S obzirom na to, rezultati sugeriraju da su studenti, koji imaju psiholoških poteškoća, u većem riziku nego studentice jer je manje vjerojatno da će potražiti stručnu psihološku pomoć kada im je potrebna.

Nadalje, obrasci korelacija između stupnja ekternalnosti i strategija suočavanja sa stresom su isti kod studenata i studentica, odnosno viša ekternalnost je pozitivno povezana sa suočavanjem usmjerenim na emocije i distrakcijom, ali se razlikuje odnos navedenih varijabli sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Naime, kod studentica je stupanj ekternalnosti negativno povezan sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći, a suočavanje usmjereno na problem i socijalna diverzija su pozitivno povezani sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći. Za razliku od toga, kod studenata ništa nije povezano s kriterijem. Moguće je da kod studenata stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći manje ovise o osjećaju kontrole i suočavanju sa stresom, a više o nekim drugim varijablama (npr. stigma, rodne uloge, emocionalna zatvorenost i sl.). Rezultati ranijih istraživanja sugeriraju da studenti iskazuju višu razinu stigme prema traženju stručne psihološke pomoći od studentica, odnosno da na njih u većoj mjeri utječe mišljenje društva kako su psihološki problemi odraz nesposobnosti i slabosti pojedinca (Bojanić i sur., 2016).

Također, Good i suradnici (1989) izvješćuju o negativnoj povezanosti tradicionalne maskuline rodne uloge i traženja stručne psihološke pomoći. Uz to, navedeni autori sugeriraju da emocionalna zatvorenost rezultira negativnijim stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata.

#### **4.4. Nedostaci istraživanja i implikacije**

U provedenom istraživanju postoji određen broj nedostataka na koje se treba osvrnuti. Prvi nedostatak se odnosi na prigodan uzorak, zato što su u istraživanju većinom sudjelovali osječki studenti (oko 50%), iako se istraživanje provodilo na razini svih studenata u Republici Hrvatskoj. Također, sljedeći nedostatak je sama metodologija istraživanja. Jedan dio istraživanja je proveden putem interneta, no budući da su u tom dijelu istraživanja većinom sudjelovale studentice (oko 80%), drugi dio istraživanja proveden je metodom papir-olovka na studentima kako bi se donekle izjednačio broj muških i ženskih sudionika. Prema tome, na rezultate su mogle utjecati dvije različite metode prikupljanja podataka. Uz sve navedeno, studenti su odgovarali na pitanja na skalama samoprocjena, te je moguće da su neki studenti davali socijalno poželjne odgovore budući da se radi o osjetljivoj tematici. Zbog svega navedenog, treba biti oprezan u generalizaciji rezultata.

Nadalje, u budućim istraživanjima bi se, uz lokus kontrole i suočavanje sa stresom, trebali ispitati i drugi faktore koji doprinose stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći, kao što su emocionalna otvorenost, stigma, rodne uloge i slično. Također, lokus kontrole bi trebalo mjeriti višedimenzionalnim skalama kako bi se preciznije mogao odrediti stupanj eksternalnosti-internalnosti.

Istraživanje ima i važne praktične implikacije, posebno za žene. Budući da rezultati pokazuju kako niža razina eksternalnosti i viša razina socijalne diverzije doprinose objašnjenju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica, važno je razvijati edukacije i radionice u smjeru osnaživanja studentica u pogledu osjećaja kontrole nad situacijama u životu te o važnosti podrške u socijalnim odnosima, pogotovo s bliskim osobama. Što se tiče muškaraca, navedenu tematiku je potrebno još dodatno istražiti kako bi se utvrdilo koje varijable doprinose objašnjenju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata. Tek kad se to utvrdi, moguće je razvijati edukacije i radionice kojima bi se pokušalo izgraditi pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata, a samim time bi se pokušalo potaknuti one koji imaju nekih psiholoških problema da potraže stručnu psihološku pomoć. Uz sve navedeno, s obzirom na to da studenti i studentice nisu financijski



samostalni, odnosno nemaju vlastite financijske prihode, važno im je na kraju edukacija ostaviti popis besplatnih psiholoških savjetovališta u kojima mogu potražiti pomoć ukoliko im je potrebna.

## 5. Zaključak

U sklopu prvog problema ispitivao se odnos lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i stavova prema traženju stručne psihološke pomoći. Pretpostavljeno je da viša ekternalnost predviđa negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći te da suočavanje usmjereno na problem predviđa pozitivnije stavove, dok suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem (distrakcija i socijalna diverzija) predviđaju negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Utvrđeno je da je stupanj ekternalnosti značajan prediktor stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, pri čemu viša ekternalnost predviđa negativnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Nadalje, dobiveno je da je i suočavanje izbjegavanjem značajan prediktor stavova prema traženju stručne psihološke pomoći, pri čemu viša razina distrakcije predviđa negativnije stavove, dok viša razina socijalne diverzije predviđa pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći.

Drugim problemom ispitivala se moderatorska uloga spola u odnosu lokusa kontrole i suočavanja sa stresom sa stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studenata. Pretpostavljeno je da će suočavanje usmjereno na problem i niža eksteranlnost u većoj mjeri pridonijeti objašnjenju individualnih razlika u stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica nego kod studenata. Utvrđeno je da su stupanj ekternalnosti i socijalna diverzija značajni prediktori stavova prema traženju stručne psihološke pomoći kod studentica, pri čemu niža ekternalnost i viša razina socijalne diverzije predviđaju pozitivnije stavove prema traženju stručne psihološke pomoći. Za razliku od toga, kod studenata se niti jedan prediktor nije pokazao statistički značajnim u objašnjenju stavova prema traženju stručne psihološke pomoći.

## 6. Literatura

- Addis, M. E. i Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.

- Ajzen, I. i Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. U: Albarracin, D., Johnson, B. T. i Zanna, M. P. (ur.), *The Handbook of attitudes*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Alexa, B., Anton, D. i Stuart, M. (2009). Personality factors and attitude toward seeking professional help. *North American Journal of Psychology*, 11, 333-342.
- Ang, R. P., Lim, K. M. i Tan, A. G. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help seeking attitudes. *Current Psychology*, 23, 203-214.
- Aydin, K. B. (2010). Strategies for coping with stress and predictors of mental health. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 534-548.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping and development*. New York: The Guilford Press.
- Arambašić, L. (1996). Stres. u Pregrad, J. (ur.) *Stres, trauma, oporavak*, 93-102. Zagreb: DPP.
- Bergin, A. E. i Garfield, S. L. (1994). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley.
- Bezinović, P. (1990). Skala eksternalnosti. U Anić, N. (Ur.), *Praktikum iz kognitivne i bihevioralne terapije III* (str. 155-157). Zagreb: Društvo psihologa Hrvatske.
- Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bećirević, I. (1998). Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7(4-5), 525-542.
- Billings, A. G. i Moos, R. H. (1980). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Bojanić, L., Gorski, I. i Razum, J. (2016). Zašto studenti ne traže pomoć? Barijere u traženju stručne psihološke pomoći. *Socijalna psihijatrija*, 44(2), 330.-342.
- Brnić, P. (2002). *Odnos maskuliniteta, feminiteta te nekih sociodemografskih varijabli sa lokusom kontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Carlton, P. A. i Deane, F. P. (2000). Impact of attitudes and suicidal ideation on adolescents' intentions to seek professional psychological help. *Journal of Adolescence*, 23, 35-45.
- Carton, J. S. i Nowicki S. (1994). Antecedents of individual differences in locus of control of reinforcement: a critical review. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 120(1), 31-81.
- Cox, T., Griffiths, A. i Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on Work-Related Stress*. Office for Official Publications of the European Communities: Luxembourg.
- Coppens E., Van Audenhove C., Scheerder G., Arensman E., Coffey C. i Costa S., (2013). Public attitudes toward depression and help-seeking in four European countries baseline survey prior to the OSPI-Europe intervention. *Journal of Affective Disorders*, 150, 320-329.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.

- D'Arcy, C. D. i Schmitz, J. A. (1979). Sex differences in the utilization of health services for psychiatric problems in Saskatchewan. *American Journal of Psychology*, 24, 19-27.
- David, D. S. i Brannon, R. (1976). *The Forty-Nine Percent Majority: The Male Sex Role*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Davidović, N. (2003). *Provjera mogućnosti predikcije bihevioralnih namjera nezaposlenih osoba pomoću načina suočavanja sa stresom i eksternalnog lokusa kontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog Fakulteta u Zagrebu.
- Deane, F. P. i Todd, D. M. (1996). Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 45-59.
- Endler, M. L. i Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Fallon, B. J. i Bowles, T. V. P. (2001). Family functioning and adolescent help-seeking behavior. *Family Relations*, 50, 417-425.
- Fisher, E. H. i Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional help: a shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Fischer, E. H. i Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitudes scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Folkman, S. i Lazarus, R.S. (1980). An Analysis of coping in a Middle- Aged Community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. i DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Gianakos, I. (2002). Predictors of coping with work stress: The influences of sex, gender role, social desirability, and locus of control. *Sex Roles*, 46, 149-158.
- Golubović, V. (2001). *Automatske misli pri učenju, uspješnost studiranja i lokus kontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Good, G. E, Dell, D. M. i Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 295-300.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. i Christensen, H. (2010). Perceived Barriers and Facilitators to Mental Health Help-Seeking in Young People: A Systematic Review. *BMC Psychiatry*, 10, 113.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H. i Brewer, J. L. (2012). A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. *BMC Psychiatry*, 12, 81.

- Hamilton, S. i Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 819-823.
- Harrar, W., Affsprung, E. i Long, J. (2010). Assessing campus counseling needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24, 233-240.
- Holahan, C. J. i Moos, R. H. (1985). Stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 739-747.
- Horner, K. L. (1996). Locus of Control, Neuroticism and Stressors: Combined Influences on Reported Physical Illness. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 195-204.
- Hudek-Knežević, J. (1994). *Obilježja ličnosti, biološki spol i percepcija socijalne podrške kao korelati suočavanja sa stresnim situacijama*. Godišnjak Odsjeka za psihologiju, 3, 47-55.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2005). *Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Husaini, B. A., Moore, S. T. i Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help-seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21, 177–193.
- Jakovčić I, Živčić-Bećirević I. i Birovljević G. (2015). Učinkovitost psihološkog savjetovanja studenata riječkog Sveučilišta. *Psihologijske teme*, 24, 495-516.
- Jokić-Begić, N., Lugomer-Armano, G. i Vizek Vidović, V. (2009). *Vodič za savjetovatelje u području psihološkoga savjetovanja studenata*. Neobjavljeni rad, Sveučilište u Zagrebu.
- Kam Ming, L. i Rebecca, A. P. (2006). Relationship of Primary versus Secondary Control Beliefs to Attitudes toward Seeking Help. *North American Journal of Psychology*, 8(3), 557-566.
- Keller, C. (1988). Psychological and physical variables as predictors of coping strategies. *Perceptual and Motor Skill*, 67(1), 95-100.
- Kessler, R. C., Brown, R. L. i Boman, C. L. (1981). Sex differences in psychiatric help seeking: Evidence from four large-scale surveys. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 49–64.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York; Guilford Press.
- Komiya, N., Good, G. E i Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college student's attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138–143.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 244-247.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Markanović, D. (2005). *Odnos tolerancije boli i nekih tehnika kontrole boli s lokusom kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Morgan, T., Ness, D. i Robinson, M. (2003). Students' help-seeking behaviours by gender, racial background, and student status. *Canadian Journal of Counseling*, 37, 151–166.
- Morton,, T. L. i Mann, B. J. (1998). The relationship between parental controlling behavior and perceptions of control of preadolescent children and adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 159(4), 477-491.
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N. i Lee, S. M. (2010). A Meta-analysis of Gender Differences in Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Journal of American College Health*, 59(2), 110-116.
- Neighbors, H. W. i Howard, C. S. (1987). Sex differences in professional help seeking among adult Black Americans. *American Journal of Community Psychology*, 15, 403-417.
- Oberle, K. (1991). A decade of research in locus of control: What have we learned? *Journal of Advanced Nursing*, 16, 800-806.
- Oman, R. F. i King, A. C. (2000). The effect of life events and exercise program format on the adoption and maintenance of exercise behavior. *Health Psychology*, 19(6), 605- 612.
- O'Neil, J. M. (1981). Patterns of gender role conflict and strain: sexism and fear of femininity in men's lives. *The Personnel and Guidance Journal*, 60, 203–210.
- Ostović, I., Težak, K., Tkalčević B. i Lugomer Armano, G. (2012). *Stavovi studenata Sveučilišta u Zagrebu prema korištenju stručne psihološke pomoći*. Rad izložen na 18. danima psihologije u Zadru.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. London: McGraw-Hill Education.
- Park, C. L. i Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 2, 115-144.
- Pennington, D. C. (2008). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Perrewe, P. L., i Zellars, K. L. (1999). An examination of attributions and emotions in the transactional approach to the organizational stress process. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 739-752.
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E. i Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: a longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Radziwon, C. D. (2009). *Help-seeking intentions in adolescence: links to attachment, distress, and coping*. A Dissertation in Counseling Psychology. The Pennsylvania State University.

- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. i Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australiane e-journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Sorić, I. i Proroković, A. (2002). Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera (CISS). U: Proroković, A., Lacković Grgin, K., Čubela Adorić, V. i Penezić, Z. (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (str. 177-151). Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Streenbarger, B. N. (2002). Single Session Therapy. In M. Harsen and W. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of Psychoterapy*, 2, 669-672. New York: Academic Press.
- Stewart, T. (2012). Undergraduate Honors Service-Learning and Effects on Locus of Control. *Journal of Service-Learning in Higher Education*, 1, 70-86.
- Šakotić-Kurbalija, J., Šanta, I. i Kurbalija, D. (2016). Povezanost strategija suočavanja sa stresom i namjere traženja profesionalne psihološke pomoći. *Psihijatrija danas*, 48(2), 177-189.
- Topkaya, N., Şahin, E. i Barut, Y. (2017). Negative effects of barriers to seeking psychological help and their association with depression, anxiety, stress, and self efficacy among college students. *Turkish online journal of educational technology*, 609-617.
- Turner, D. P., Koerper, G. J., Harmon, M. E. i Lee, J. J. (1995). A carbon budget for forests of the conterminous United States. *Ecological Applications*, 5(2), 421-436.
- Vogel, D. L. Wade, N. G. i Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. i Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 40-50.
- Vogel, D. L. i Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: the risks of self disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M. i Boysen, G. A. (2005). The Role of Outcome Expectations and Attitudes on Decisions to Seek Profesional Help. *Juornal of Counseling Psychology*, 52(4), 459-470.
- World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: Department of mental health and substance dependence.
- Zivin C., Eisenberg, D., Gollust, S. i Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 11, 180-185.
- Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa – konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcionističke teorije. *Psihologija*, 37(1), 5-32.

