

Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ODNOS NEKIH OSOBNIH I OKOLINSKIH ČIMBENIKA S
PRILAGODBOM STUDENATA**

Diplomski rad

Martina Gajić

Mentorica: doc. dr. sc. Ana Kurtović

Osijek, 2015.

Sadržaj

Sadržaj	2
1. Uvod	1
1.1. Samopoštovanje	1
1.2. Zadovoljstvo životom	2
1.3. Strategije suočavanja sa stresom	3
1.4. Socijalna podrška	4
2. Cilj istraživanja	6
3. Metoda	7
3.1. Sudionici	7
3.2. Instrumenti	7
3.3. Postupak	9
4. Rezultati	9
4.1. Testiranje preuvjeta za korištenje parametrijskih postupaka	9
4.2. Deskriptivna analiza	10
4.3. Doprinos socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške u objašnjenju samopoštovanja i zadovoljstva životom	12
5. Rasprava	15
6. Nedostaci i implikacije istraživanja	24
7. Zaključak	25
8. Literatura	27

Odnos nekih osobnih i okolinskih čimbenika s prilagodbom studenata

Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati povezanost socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške sa psihološkom prilagodbom studenata te utvrditi doprinose navedenih varijabli objašnjenju psihološke prilagodbe studenata. U istraživanju je sudjelovalo 418 studenata četiriju fakulteta u Osijeku. Sudionici su ispunili podatke o socio-demografskim varijablama, Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama (Endler i Parker, 1990; prema Sorić i Proroković, 2002), Ljestvicu procjene socijalne podrške (Hudek-Knežević, 1994), Skalu osjećaja općeg zadovoljstva životom (Bezinović, 1988) i Skalu samosviđanja i samokompetentnosti (Tafarodi i Swann, 1995). Rezultati pokazuju kako postoji pozitivna povezanost socio-ekonomskog statusa, godine studija, suočavanja usmjerenog na problem i socijalne podrške sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom, dok se pokazala negativna povezanost suočavanja usmjerenog na emocije sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom. Osim navedenog, rezultati pokazuju kako socio-ekonomski status, godina studija, suočavanje usmjereno na problem te podrška obitelji i profesora predviđaju veće samopoštovanje, dok suočavanje usmjereno na emocije predviđa niže samopoštovanje. Što se tiče kriterija zadovoljstvo životom, socio-ekonomski status, godina studija, suočavanje usmjereno na problem te podrška obitelji i prijatelja značajno predviđaju veće zadovoljstvo životom, dok suočavanje usmjereno na emocije predviđa manje zadovoljstvo životom.

Ključne riječi: samopoštovanje, zadovoljstvo životom, strategije suočavanja sa stresom, socijalna podrška, socio-ekonomski status, godina studija

Relationship between personal and environmental factors with students' adjustment

Abstract

The purpose of the study was to examine the relationship between socioeconomic status, year of study, coping strategies and social support with psychological adjustment, as well as to determine the contributions of socioeconomic status, year of study, coping strategies and social support to psychological adjustment in university students. The study was conducted on a sample of 418 students attending four faculties in Osijek. Participants completed sociodemographic questionnaire, Coping Inventory for Stressful Situations (Endler i Parker, 1990; prema Sorić i Proroković, 2002), Social Support Appraisal Scale (Hudek-Knežević, 1994), The Satisfaction with Life Scale (Bezinović, 1988) and Self-liking/Self-competence Scale (Tafarodi i Swann, 1995). The results have shown that socioeconomic status, year of study, problem-focused coping, support of family, friend and professors are significantly positively correlated with self-esteem and satisfaction with life, while emotion-focused coping is significantly negatively correlated with self-esteem and satisfaction with life among students. Furthermore, the results have shown that socioeconomic status, year of study, problem-focused coping, support of family and professors predicted higher self-esteem, while emotion-focused coping predicted lower self-esteem. With regard to satisfaction of life, socioeconomic status, year of study, problem-focused coping, support of family and friends predicted higher satisfaction, while emotion-focused coping predicted lower satisfaction with life.

Key words: self-esteem, satisfaction with life, coping strategies, social support, socioeconomic status, year of studying

1. Uvod

Početak studiranja predstavlja životni događaj koji značajno doprinosi povećanju razine stresa kod većine studenata (Fisher i Hood, 1987; Towbes i Cohen, 1996; prema DeBerard, 2004). Suočavajući se sa socijalnim, emocionalnim i motivacijskim poteškoćama te prilagođavajući se novim životnim uvjetima, studenti doživljavaju probleme u učenju i akademskom uspjehu (Živčić–Bećirević, Smojver–Ažić, Kukić i Jasprica, 2007), ali i u intelektualnom i socijalnom području svoga razvoja (Kaufman i Creamer, 1991; prema Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić i Živčić-Bećirević, 1998). Istraživanja koja se bave ovom tematikom najčešće su usmjerena na ispitivanje akademske, socijalne, emocionalne i psihološke prilagodbe. U kontekstu psihološke prilagodbe podrazumijeva se kvaliteta psihološkog funkcioniranja koja uključuje samoprihvatanje, prihvaćanje od strane drugih i sposobnost ostvarenja ciljeva od osobne i društvene važnosti, pri čemu psihološka prilagodba predstavlja mjeru uspješnosti procesa izgradnje odrasle osobnosti (Špelić, 2005). Za ispitivanje psihološke prilagodbe studentske populacije najčešće se koriste upitnici samopoštovanja, kompetentnosti, osobnog zadovoljstva, percepcije socijalne podrške, usamljenosti, depresije, anksioznosti i percepcije tjelesnih simptoma (Smojver-Ažić, 1999; prema Jerković, 2005). Za potrebe ovog rada, psihološka prilagodba studenata operacionalizirana je razinom globalnog samopoštovanja i osjećajem općeg zadovoljstva životom. Zadovoljstvo životom i samopoštovanje varijable su koje predstavljaju globalne evaluacije, prvenstveno cijelog života pojedinca, a zatim sebe. Zadovoljstvo životom ima ključnu ulogu u istraživanjima subjektivne dobrobiti, dok samopoštovanje tu ulogu ima u istraživanjima ličnosti (Diener i Diener, 2009).

1.1. Samopoštovanje

Samopoštovanje je jedno od najviše ispitivanih konstrukata u psihologiji, koje 1890. godine u psihologiju uvodi William James. Najjednostavnije ga je definirati kao svijest o vlastitoj vrijednosti, odnosno evaluativni stav koji ljudi imaju o samom sebi (Harter, 1999; prema Primorac, 2014). Rosenberg (1965; prema Matić, 2005) određuje samopoštovanje na globalnoj razini, kao ono što osoba misli o sebi kao cjelokupnoj ličnosti te ga definira pozitivnim ili negativnim stavom prema sebi. Osobe visokog samopoštovanja ponose se sobom, imaju visoko mišljenje o sebi i općenito su zadovoljne svojim osobinama i uspješnošću, dok se osobe nižeg samopoštovanja smatraju neuspješnima, beskorisnima i općenito su nezadovoljne sobom. Tafarodi i Swann (1995) razlikuju dvije dimenzije:

samopoštovanja - samosviđanje i samokompetentnost. Samosviđanje predstavlja onaj dio samopoštovanja koji proizlazi iz odnosa s drugima, odnosno to je svojevrsan doživljaj sebe kao objekta socijalne procjene, i to prvo od strane ljudi u našoj okolini, a zatim od strane samih sebe, čiji je konačni rezultat vrednovanje sebe kao dobre ili loše osobe. S druge strane, samokompetentnost proizlazi iz uspješne manipulacije okolinom, kroz ostvarivanje željenih ciljeva (Matić, 2008). Iz tog razloga osobe niskog samopoštovanja imaju više emocionalnih i motivacijskih problema, skloniji su odvajanju od ljudi i pasivno se prilagođavaju zahtjevima okoline za razliku od osoba s umjerenim ili visokim samopoštovanjem (Primorac, 2014). Istraživači iz različitih disciplina usmjerili su se na samopoštovanje kao vrlo važno područje jer utječe na motivaciju, ponašanje i zadovoljstvo životom te je značajno povezano s dobrobiti pojedinca kroz čitav život (Greenberg, 2008; prema Primorac, 2014). Studenti većeg samopoštovanja doimaju se simpatičnijima i atraktivnijima, imaju kvalitetnije interpersonalne odnose i ostavljaju bolji dojam nego studenti nižeg samopoštovanja. Također, visoko samopoštovanje povezano je s akademskim uspjehom. Studenti većeg samopoštovanja postavljaju zahtjevnije ciljeve i ustrajni su u njihovom ostvarivanju, posebice ukoliko se pojave poteškoće koje mogu doprinijeti osjećaju nekompetentnosti i sumnje u sebe. Nadalje, studenti višeg samopoštovanja popularniji su u društvu (Battistich, Solomon i Delucchi, 1993; prema Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003). Ljudi vole biti u okruženju samopouzdanih studenata te izbjegavaju interakcije s nesigurnima. Studenti nižeg samopoštovanja češće doživljavaju negativne, averzivne socijalne interakcije, stresne događaje te manje socijalne podrške. Konačno, utvrđena je snažna povezanost samopoštovanja i osjećaja sreće. Studenti visokog samopoštovanja značajno su sretniji od ostalih studenata te je manje vjerojatno da će pokazivati simptome depresivnosti (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003).

1.2. Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom predstavlja kognitivnu komponentu subjektivne dobrobiti, a obuhvaća dva aspekta procjene dobrobiti iz perspektive pojedinca: globalni osjećaj zadovoljstva životom i zadovoljstvo pojedinim područjima života. Globalni osjećaj zadovoljstva životom podrazumijeva širu, kognitivno utemeljenu evaluaciju pojedinca o kvaliteti života u cjelini, dok zadovoljstvo pojedinim područjima života predstavlja evaluaciju specifičnih aspekata života (Pavot i Diener, 1993; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999; prema Deniz i Işik, 2010). To znači da pojedinci mogu biti zadovoljni u većini područja života, ali zbog nezadovoljstva u samo jednom području, ipak

sveukupno mogu biti nezadovoljni. Upravo zbog toga važno je razmatrati globalnu procjenu nečijeg života, umjesto zadovoljstva pojedinim aspektima. Suvremeno gledište odrednica zadovoljstva uključuje utjecaj različitih dimenzija ličnosti na procjenu zadovoljstva životom, ali i određene objektivne pokazatelje i subjektivne procjene, kao faktore koji utječu na zadovoljstvo životom (Headey, 2008; prema Tuće i Fako, 2014). Neuspjeh u postizanju razvojnih zadataka tijekom studija dovodi do smanjenog zadovoljstva životom (Raja Mahmoud, Staten, Hall i Lennie, 2012) jer osjećaj globalnog zadovoljstva životom proizlazi iz kumulativnih uspjeha u raznim specifičnim situacijama (Bezinović, 1988; prema Jerković, 2005). Osim doživljenih uspjeha, mjera općeg zadovoljstva vlastitim životom odražava i emocionalno stanje kroz dulje razdoblje ili kroz cijeli život pojedinca. Kao takvo, opće zadovoljstvo životom je pokazatelj kvalitete života i emocionalne prilagodbe (Jerković, 2005).

Postoje brojni čimbenici koji utječu na psihološku prilagodbu studenata, a mogu se podijeliti na osobne i okolinske. Od osobnih varijabli ispituju se dimenzije ličnosti, kao što su samopouzdanje, samopoimanje, percipirana samoefikasnost, atribucije uzročnosti, suočavanje sa stresom, usmjerenost cilju, motivacija za postignućem, percipirani odnos s roditeljima i psihološko zdravlje, dok se od okolinskih čimbenika najčešće ispituju životni stresovi, karakteristike obitelji, roditeljski odgojni stilovi, tjelesno i psihičko zdravlje roditelja, podrška obitelji, vršnjaka i fakultetskoga osoblja te značajke institucije (Baker, 2004; prema Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, Kukić i Jasprica, 2007). U ovom radu ispitat će se strategije suočavanja sa stresom kao važan osobni čimbenik te socijalna podrška kao važan okolinski čimbenik psihološke prilagodbe studenata.

1.3.Strategije suočavanja sa stresom

Načini na koji se studenti nose s poteškoćama tijekom početka studija određuju prilagodbu na studij, stoga brojni autori proučavaju odnos između strategija suočavanja sa stresom i prilagodbe studenata. Što su više razine percipiranog stresa, to se student teže prilagođava studiju (Chang i Rand, 2000; prema Stoeber, 2001). Većina istraživanja temelji se na teoretskom okviru Lazarusa i Folkmana (Credé i Niehorster, 2012). Prema njihovoj teoriji, potrebno je procijeniti situaciju i usvojiti određenu strategiju suočavanja da bi pojedinac bolje podnio stres. Odabir strategija suočavanja sa stresom može dovesti do različitih ishoda. Primjerice, pozitivno suočavanje sa stresom, poput usmjeravanja na problem, traženja pomoći te pozitivnih kognicija, povezano je s manje emocionalnih i ponašajnih poteškoća te može

pozitivno predvidjeti akademsku i psihološku prilagodbu. S druge strane, pasivno suočavanje, kao što su izbjegavanje i usmjeravanje na emocije, dovodi do brojnih negativnih posljedica (Quan, Zhen i Yao, 2014). Osim navedene podjele, Lazarus (1966; prema Stoeber, 2001) razlikuje tri stila suočavanja sa stresom: 1) *aktivno kognitivno suočavanje* koje uključuje pokušaje osobe da upravlja procjenom razine stresa nekog događaja, 2) *aktivno bihevioralno suočavanje* koje se odnosi na očite ponašajne pokušaje osobe da se suoči s problemom i njegovim posljedicama te 3) *strategije izbjegavanja* tijekom koje osoba izbjegava suočavanje sa stresorom. Općenito, osobe koje se aktivno suočavaju sa stresom psihološki su prilagođenije nego osobe koje koriste strategiju izbjegavanja (Holohan i Moos, 1990; 1991; Vitaliano, Maiuro i Russo, 1987; prema Stoeber, 2001) te se pri tome mogu usmjeriti na problem ili emocije. *Suočavanje usmjereno na problem* odnosi se na misli, ponašanja i strategije koje su usmjerene na uklanjanje stresnog događaja ili njegovog utjecaja i javlja se kad osoba vjeruje da se nešto može učiniti kako bi se poboljšala situacija. *Suočavanje usmjereno na emocije* uključuje misli, ponašanja i strategije koje su usmjerene na upravljanje i smanjenje neugodnih emocija povezanih s prijetećim događajem te se javlja kad osoba procjenjuje da se stresor ne može ukloniti (Folkman i Lazarus, 1980; prema Struthers, Perry i Menec, 2000). U meta-analizi Credé i Niehorster (2012) utvrđeno je kako su strategije suočavanja usmjerene na problem slabo do umjereno povezane s prilagodbom, no svakako podržavajuće u prilagodbi, dok su strategije suočavanja usmjerene na emocije povezane s poteškoćama u prilagodbi.

1.4. Socijalna podrška

Većina studenata doživljava određene poteškoće tijekom prilagođavanja novim studentskim zahtjevima, no postojanje socijalne podrške može olakšati tu prilagodbu. Socijalna podrška predstavlja percepciju dostupnosti podrške ili pomoći drugih te se može pojaviti u obliku povratnih informacija, nedirektivne podrške (povjerenje i intimnost) ili pozitivnih socijalnih interakcija (Salami, 2011). Bilo koji oblik njezinog javljanja doprinosi ublažavanju stresa (Arthur, 1998; prema DeBerard, 2004), zbog čega je ona ključna u uspješnoj prilagodbi na studij. Brojni autori istraživali su različite izvore socijalne podrške, poput roditelja, šire obitelji, vršnjaka, profesora te fakultetskog osoblja, a svaki od njih ima različit utjecaj na određene aspekte prilagodbe studiju. Tako se pokazalo da podrška profesora i fakultetskog osoblja najveći utjecaj ima na akademsku prilagodbu, dok podrška obitelji i vršnjaka doprinosi emocionalnoj prilagodbi (Credé i Niehorster, 2012). Nadalje, utvrđeno je da studenti prve godine s percepcijom većom roditeljske i vršnjačke podrške pokazuju bolju

prilagodbu, a time i veću psihološku dobrobit te doživljavaju manje distresa nego studenti s manje percipiranom podrškom (Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline i Russel, 1994; Holahan, Valentiner i Moos, 1995; prema Salami, 2011; Silbereisen i Todt, 1994; Calvete i Connor-Smith, 2006; prema Yasin i Dzulkifli, 2010). U istraživanjima Bartelsa (1995; prema Baker, 2002), Justa (1998; prema Baker, 2002), Birnie-Lefcovitcha (1997; prema Baker, 2002) i Yaffe (1997; prema Baker, 2002), koji su koristili različite mjerne instrumente podrške obitelji, pokazalo se da je podrška obitelji značajno i pozitivno povezana sa studentskom prilagodbom. Također, Helman (1999; prema Baker, 2002) utvrdio je kako studenti koji procjenjuju da ih profesor bolje poznaje imaju bolju akademsku i ukupnu prilagodbu na studij za razliku od studenata koji procjenjuju da ih profesor manje ili uopće ne poznaje. Uz to, studenti koji imaju više kontakata s profesorima pokazuju bolju ukupnu prilagodbu na studij (Elacqua, 1992; prema Baker, 2002). I u istraživanju Martina i sur. (1999; 2000; prema Baker, 2002) potvrđeno je da su studenti koji procjenjuju veću količinu podrške od strane fakulteta uspješnije prilagođeni studiju. Odnos studenta i fakultetskog osoblja pokazao se značajnim i u sposobnostima studenta kao vođe, socijalnom samopouzdanju, vještinama javnog nastupa, samopercepciji o utjecaju na druge (Sax, Bryant i Harper, 2005). Socijalna podrška također je pozitivno povezana sa zadovoljstvom životom studenata (DeSantis King i sur., 2006; prema Mahanta i Aggarwal, 2013). Istraživanja su dosljedna u nalazima da socijalna podrška dolazi iz brojnih izvora, a svaki izvor podrške ima određeni pozitivan učinak na zadovoljstvo životom studenata (Malecki i Demaray, 2003; prema Mahanta i Aggarwal, 2013).

Suočavanje sa stresom i socijalna podrška imaju moderatorski učinak na stres studenata u njihovom akademskom životu. S obzirom da je utvrđeno da socijalna podrška ima važne zaštitne učinke, ona može smanjiti štetne posljedice strategije izbjegavanja, povlačenja i poricanja među studentima, a samim time poticati učestaliju primjenu korisnih strategija (Fleishman, Sherbourne, Crystal, Collins, Marshall i Kelly, 2000; Tao i sur., 2000; prema Yasin i Dzulkifli, 2010). Prethodna istraživanja (Chapman i Mullis, 1999; DeLongis, Folkman i Lazarus, 1988; Kammeyer-Mueller, Judge i Scott, 2009; prema Lee, Dickson, Conley i Holmbeck) ukazuju na odnos između samopoštovanja i suočavanja sa stresom, u kojem pojedinci s više samopouzdanja i većim samopoštovanjem vjeruju kako imaju mogućnosti nositi se sa stresorom te češće koriste suočavanje usmjereno na problem nego pojedinci nižeg samopoštovanja koji vide stresnu situaciju kao da je izvan njihove kontrole. U kontekstu suočavanja, samopoštovanje pokazuje negativnu povezanost s izbjegavajućim suočavanjem, a pozitivnu s problemskim suočavanjem (Lodge i Feldman, 2007; prema

Mirjanić i Milas, 2009). U istraživanju Deniza (2006) pokazalo se da postoji značajna pozitivna povezanost između zadovoljstva životom i suočavanja usmjerenog na problem. Nadalje, postoje dosljedni nalazi da su osobe koje imaju prijatelje i članove obitelji koji im pružaju psihološku i materijalnu podršku boljeg mentalnog zdravlja za razliku od ljudi s manje podržavajućih socijalnih kontakata (Broadhead i sur., 1983; Mitchell, Billings i Moos, 1982; prema Cohen i Wills, 1985). Za većinu studenata, zadovoljstvo socijalnom podrškom značajno pozitivno predviđa akademsku, socijalnu i psihološku prilagodbu na studij te utječe na prosjek njihovih ocjena. Općenito, podrška drugih u obliku socijalnog odobravanja povećava samopoštovanje (Brooks i DuBois, 1995; prema Nordstrom, Swenson Goguen i Hiester, 2014). Također, utvrđeno je da su ljudi s malo izvora socijalne podrške i bez razvijene socijalne mreže anksiozniji u socijalnim situacijama i netolerantniji, imaju niže samopoštovanje, češće odbacuju pomoć koju im drugi nude i imaju manje povjerenja u druge (Cohen, 2004). Pokazalo se kako su odnosi s obitelji te prihvaćenost od okoline značajni prediktor zadovoljstva životom, što dodatno potvrđuje važnost socijalnih odnosa i podrške (Brkljačić, 2010).

2. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je ispitati odnos socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata.

Problemi

1. Ispitati povezanost socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i percipirane socijalne podrške sa psihološkom prilagodbom studenata.
2. Odrediti koliki je relativni doprinos socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i percipirane socijalne podrške u objašnjenju psihološke prilagodbe studenata.

Hipoteze

1. Očekuje se pozitivna povezanost socio-ekonomskog statusa, godine studija i suočavanja usmjerenog na problem sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata, a negativna povezanost suočavanja usmjerenog na emocije i izbjegavanja sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata.

2. Očekuje se pozitivna povezanost percepcije podrške obitelji, prijatelja i profesora sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata.
3. Očekuje se da socio-ekonomski status, godina studija, strategije suočavanja sa stresom i percipirana socijalna podrška značajno doprinose objašnjenju samopoštovanja i zadovoljstva životom studenata, pri čemu se očekuje da će suočavanje usmjereno na problem i podrška obitelji najviše doprinijeti većem samopoštovanju i zadovoljstvu životom.

3. Metoda

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 418 sudionika, od toga 179 muškog (42.8%), a 239 ženskog spola (57.2%) u rasponu dobi od 18 do 28 godina, s prosječnom dobi $M=21.75$ godina ($SD=2.10$). Uzorak je bio prigodan te se do sudionika došlo putem dogovora s fakultetima. U obradu su uključeni studenti svih godina preddiplomskih i diplomskih studija, njih 84 s Ekonomskog fakulteta, 81 s Pravnog fakulteta, 127 s Filozofskog fakulteta i 126 s Medicinskog fakulteta u Osijeku.

3.2. Instrumenti

Pitanja o socio-demografskim podacima konstruirala je diplomantica Martina Gajić kako bi utvrdila povezanost socio-ekonomskog statusa i godine studija sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata. Upitnik sadrži pitanja o spolu, dobi, nazivu fakulteta koji student pohađa, na kojoj se godini studija nalazi te socio-ekonomskom statusu.

Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama (Sorić i Proroković, 2002) hrvatska je adaptacija upitnika *Coping Inventory for Stressful Situations – CISS* (Endler i Parker, 1990; prema Sorić i Proroković, 2002), koji procjenjuje stilove suočavanja kao stabilne karakteristike ličnosti. Upitnik sadrži 48 čestica koje čine tri subskale, od kojih svaka sadrži 16 tvrdnji koje se odnose na tri dimenzije suočavanja: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem i izbjegavanje. Zadatak ispitanika je da procijeni u kojoj mjeri primjenjuje određeni tip aktivnosti/ponašanje kad se susretne s teškom, stresnom ili uznemirujućom situacijom na skali od pet stupnjeva (od 1 – uopće ne do 5 – potpuno da). Koeficijenti pouzdanosti u istraživanju Sorić i Proroković iznose $\alpha=.86$ za Suočavanje usmjereno na problem, $\alpha=.85$ za Suočavanje usmjereno na emocije te $\alpha=.85$ za Izbjegavanje.

Na temelju provedene faktorske analize, dobivena je izvorna faktorska struktura, a vrijednosti koeficijenata pouzdanosti pojedinih subskala visoke su, kreću se u rasponu koji je dobiven u istraživanju Sorić i Proroković (2002) te iznose: 1) Suočavanje usmjereno na problem $\alpha=.88$; 2) Suočavanje usmjereno na emocije $\alpha=.87$ te 3) Izbjegavanje $\alpha=.87$.

Ljestvica procjene socijalne podrške (Hudek-Knežević, 1994) predstavlja adaptaciju *Social Support Appraisal Scale*, odnosno SS-A upitnika (Vaux i sur., 1986; prema Hudek-Knežević, 1994) na hrvatski jezik. Upitnik mjeri tri aspekta socijalne podrške: podršku unutar obitelji, podršku prijatelja i podršku na poslu. Sastoji se od 24 čestice (svaka skala 8 čestica), a odgovara se na skali od 1 – Uopće nije točno za mene do 5 – Potpuno je točno za mene. Za potrebe istraživanja, čestice koje mjere socijalnu podršku na poslu preformulirane su u čestice koje opisuju podršku profesora na fakultetu. Koeficijenti pouzdanosti u istraživanju Hudek-Knežević (1994; prema Mirčeta, 2008) u rasponu su od $\alpha=.81$ do $\alpha=.86$. Navedene skale u ovom istraživanju imaju zadovoljavajuće koeficijente pouzdanosti: $\alpha=.87$ za percipiranu podršku prijatelja, $\alpha=.87$ za percipiranu podršku obitelji i $\alpha=.88$ za percipiranu podršku profesora.

Skala osjećaja općeg zadovoljstva životom (Bezinović, 1988) mjeri opću adaptaciju osobe na životne uvjete. Ova skala sadrži 7 tvrdnji koje se procjenjuju na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva (od 0 – U potpunosti netočno do 4 – U potpunosti točno). Veći rezultat ukazuje na veće zadovoljstvo životom. Koeficijent unutarnje pouzdanosti zadovoljavajući je i iznosi $\alpha=.85$, što je u skladu pouzdanosti na uzorku studenata koji iznosi $\alpha=.92$ (Bezinović, 1998; prema Jerković, 2005).

Skala samosviđanja i samokompetentnosti (Self-liking/Self-competence Scale, SLCS-R; Tafarodi i Swann, 1995) sadrži 16 čestica od kojih se 8 odnosi na samosviđanje, a 8 na samokompetenciju. Zadatak sudionika odrediti je stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva (od 1 - uopće se ne slažem do 5 – u potpunosti se slažem). Unutar svake subskale 4 su čestice pozitivnog, četiri negativnog smjera. Nakon rekodiranja čestica, veći rezultat upućuje na veće samosviđanje, odnosno samokompetentnost. Zbrajanjem procjena za pozitivno i negativno samosviđanje te za pozitivnu i negativnu samokompetenciju formiraju se kao dva rezultata, samosviđanje i samokompetencija, a ukupnim zbrojem rezultata određuje se globalno samopoštovanje. Skala ima zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju koja iznosi $\alpha=.89$, što je u skladu s rezultatima koje su dobile Lebedina Manzoni i Lotar (2011) u svom istraživanju ($\alpha=.94$).

3.3. Postupak

Nakon što su fakulteti Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku dopustili provedbu istraživanja, prikupljanje podataka grupno je provedeno u učionicama fakulteta. Prije početka istraživanja sudionicima je pročitana opća uputa, kojom se sudionike upoznao sa svrhom istraživanja, odnosno da se istraživanjem ispituje njihova prilagodba na studij, te im je rečeno što se od njih očekuje, odnosno sam način ispunjavanja upitnika. Nadalje, u uputi im se naglasilo kako je istraživanje dobrovoljno i da imaju pravo odustati od istraživanja. Naglasilo im se i da je sudjelovanje u istraživanju anonimno i povjerljivo i da će se dobiveni podaci analizirati na grupnoj razini i koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Na temelju toga, sudionike se zamolilo da na pitanja odgovaraju što iskrenije. Budući da se provedbom ovog istraživanja nastoje obuhvatiti pojedina područja funkcioniranja studenata koja mogu na određeni način predstavljati osjetljivu temu za sudionika, na kraju upute sudionicima je rečeno da postoji mogućnost dobivanja podataka o ustanovama koje skrbe o mentalnom zdravlju ukoliko osjete potrebu obratiti se nekome za stručnu pomoć. Nakon čitanja upute, sudionicima su podijeljeni upitnici s uputama za njihovo rješavanje te papir na kojem izjavljuju suglasnost u provođenju istraživanja. Predviđeno vrijeme rješavanja upitnika je 45 minuta.

4. Rezultati

4.1. Testiranje preduvjeta za korištenje metrijskih postupaka

Za dobivene rezultate primijenjenih upitnika provjereno je distribuiraju li se po normalnoj raspodjeli. Prema vrijednostima Kolmogorov-Smirnovljevog testa, distribucije gotovo svih varijabli, osim varijable zadovoljstva životom, ne odstupaju značajno od normalne. S obzirom da je većini autora Kolmogorov-Smirnovljev test prestroga mjera normaliteta distribucije i uz to osjetljiva na broj sudionika te može biti pod snažnim utjecajem čak i jednog ekstremnog rezultata, u obzir su uzete dodatne mjere, uključujući vizualnu inspekciju histograma koja se vodi kao najbolji pokazatelj normaliteta te stupnjeva asimetričnosti i spljoštenosti distribucija (Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012). Navedene mjere pokazuju da je distribucija blago pozitivno asimetrična, što je zapravo očekivano jer se radi o nekliničkom studentskom uzorku. Zasebno su promatrani i indeks spljoštenosti koji iznosi 1,05 i indeks asimetričnosti koji iznosi 1,30 te ne odstupaju značajno od Klineovih parametara normalnosti distribucije. Naime, studenti pokazuju relativno visoko zadovoljstvo životom, što

je u skladu s procjenama zadovoljstva života hrvatskih građana (Kaliterna Lipovčan i Prizmić-Larsen, 2006; prema Brkljačić, 2010), ali i studenata drugih krajeva svijeta, poput Finske (Mangeloja i Hirvonen (2007; prema Brkljačić, 2010) i Australije (Chan, Miller i Tcha, 2005; prema Brkljačić, 2010). Uzimajući u obzir navedene kriterije i veličinu uzorka, u daljnjoj obradi podataka korišteni su parametrijski testovi.

4.2. Deskriptivna analiza

Deskriptivna analiza dobivenih podataka prikazana je u Tablici 1 i 2. Prema frekvenciji i aritmetičkim sredinama vidljivo je da su sudionici u uzorku prosječnog socio-ekonomskog statusa, da su u prosjeku većeg samopoštovanja i zadovoljstva životom, da prosječno češće koriste suočavanje usmjereno na problem te da imaju najveću podršku od strane svoje obitelji. No, postignuti minimumi za skale samopoštovanja i zadovoljstva životom izrazito su niski. Drugim riječima, postoje studenti izrazito niskog samopoštovanja i vrlo nezadovoljni svojim životom.

Tablica 1. Prevalencija socio-ekonomskog statusa i godine studija

Socio-ekonomski status	Frekvencija	%
Znatno ispod prosjeka	7	1,7
Donekle ispod prosjeka	40	9,6
Prosječno	266	63,6
Donekle iznad prosjeka	93	22,2
Znatno iznad prosjeka	12	2,9
Godina studija		
Preddiplomski studij	307	73.4
Diplomski studij	111	27.6

Tablica 2. Rezultati deskriptivne analize za primijenjene upitnike

	M	SD	T_{min}	T_{max}	P_{min}	P_{max}
Samopoštovanje	57.47	10.09	16	80	26	80
Zadovoljstvo životom	22.09	4.82	0	28	3	28
Suočavanje usmjereno na problem	61.15	8.69	16	80	22	80
Suočavanje usmjereno na emocije	47.23	10.85	16	80	18	78
Suočavanje izbjegavanjem	42.50	10.70	14	70	14	68
Podrška obitelji	36.31	4.59	8	40	18	40
Podrška prijatelja	33.96	4.62	8	40	15	40
Podrška profesora	26.68	5.91	8	40	8	40

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; T_{min} – teorijski minimum; T_{max} – teorijski maksimum; P_{min} – postignuti minimum; P_{max} – postignuti maksimum

U svrhu ispitivanja povezanosti socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške sa samopoštovanjem i općim zadovoljstvom životom studenata, izračunati su koeficijenti korelacije vidljivi u Tablici 3.

Tablica 3. Korelacijska matrica testiranih varijabli

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Socio-ekonomski status	-										
2. Godina studija	-.003	-									
3. Suočavanje usmjereno na problem	.110*	.035	-								
4. Suočavanje usmjereno na emocije	-.067	-.042	-.154**	-							
5. Suočavanje izbjegavanjem	.092	.067	.162**	.200**	-						
6. Podrška obitelji	.235**	-.006	.328**	-.002	.091	-					
7. Podrška prijatelja	.138**	.027	.397**	-.115*	.088	.402**	-				
8. Podrška profesora	.147**	.020	.318**	-.151**	.061	.291**	.382**	-			
9. Socijalna podrška	.225**	.019	.456**	-.125*	.104*	.713**	.762**	.787**	-		
10. Samopoštovanje	.182**	.154**	.434**	-.590**	.081	.242**	.286**	.325**	.380**	-	
11. Zadovoljstvo životom	.205**	.111*	.409**	-.386**	.095	.405**	.401**	.289**	.473**	.634**	-

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$

Dobiveni rezultati ukazuju na to da postoji pozitivna, značajna i niska povezanost socio-ekonomskog statusa s ostalim varijablama, osim sa suočavanjem usmjerenim na emocije. Godina studija značajno, nisko i pozitivno jedino je povezana sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom. Nadalje, suočavanje usmjereno na problem umjereno je pozitivno povezano sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom, dok je suočavanje usmjereno na emocije umjereno negativno povezano sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom.

Izbjegavanje ne pokazuje statistički značajne korelacije ni s jednom varijablom. Podrška obitelji, prijatelja i profesora slabije je povezana sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom nego što su strategije suočavanja, a korelacije se kreću u rasponu od niskih do umjerenih. Suočavanje i socijalna podrška također su značajno povezani sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom, a koeficijenti se kreću u rasponu od niskih do umjerenih, dok je suočavanje usmjereno na emocije i izbjegavanje nisko ili neznačajno povezano sa svim subskalama socijalne podrške. Dodatno, analizirana je kolinearnost prediktora. Tolerancija prediktora daleko je iznad 0.2, dok faktori zasićenja varijance iznose približno 1 za sve prediktore, stoga se prema Fieldsu (2009) može zaključiti kako ne postoji problem kolinearnosti prikupljenih podataka.

4.3. Doprinos socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške u objašnjenju samopoštovanja i zadovoljstva životom

Nakon izračunatih korelacija, pristupilo se hijerarhijskoj regresijskoj analizi za provjeru doprinosa socio-ekonomskog statusa, godine studija, suočavanja sa stresom i socijalne podrške objašnjenju samopoštovanja i općeg zadovoljstva životom. U prvom koraku uključene su prediktorske varijable socio-ekonomski status i godina studija, u drugom suočavanje usmjereno na problem i emocije, a u trećem koraku podrška obitelji, prijatelja i profesora za oba kriterija (Tablica 4 i 5). Suočavanje je uključeno u drugi korak jer se pretpostavlja da, kao stabilna osobna varijabla pridonosi samopoštovanju i zadovoljstvu životom nakon kontrole učinka socio-ekonomskog statusa i godine studija, a zatim slijedi socijalna podrška kao okolinska varijabla. Izbjegavanje je isključeno iz hijerarhijske regresijske analize zbog toga što ne korelira značajno ni s jednom drugom varijablom.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij samopoštovanje

Model	Prediktor	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>	β
1. korak	Socio-ekonomski status	.24**	.06**		12.59	.18**
	Godina studija					.15**
2. korak	Socio-ekonomski status	.70**	.49**	.43	178.96	.11**
	Godina studija					.12**
	Suočavanje usmjereno na problem					.34**
	Suočavanje usmjereno na emocije					-.53**
3. korak	Socio-ekonomski status	.72**	.52**	.3	7.17	.07
	Godina studija					.12**
	Suočavanje usmjereno na problem					.26**
	Suočavanje usmjereno na emocije					-.52**
	Podrška obitelji					.09*
	Podrška prijatelja					.03
	Podrška profesora					.11**

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; *R* – koeficijent multiple korelacije; *R*² - koeficijent determinacije; *F* - *F*-omjer; β – standardizirani koeficijent

Vrijednosti dobivenih rezultata pokazuju da su u prvom koraku socio-ekonomski status i godina studija značajni prediktori samopoštovanja i da pri tome objašnjavaju 6% njegove varijance. Uvođenjem strategija suočavanja u drugom koraku, postotak objašnjene varijance povećao se za dodatnih 43%, odnosno ukupno je objašnjeno 49% varijance kriterija. Svi prediktori drugog bloka značajni su, a među njima najznačajniji prediktor su strategije usmjerene na emocije. U trećem koraku socijalna podrška pojašnjava dodatna 3% varijance kriterija, odnosno sa svim uključenim prediktorima ukupno je objašnjeno 52% varijance samopoštovanja. U posljednjem bloku svi prediktori pokazali su se značajnima, osim podrške prijatelja, dok je suočavanje usmjereno na emocije i dalje pokazivalo najveći efekt.

U Tablici 5. prikazani su rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstvo životom.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij opće zadovoljstvo životom

Model	Prediktor	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>	β
1. korak	Socio-ekonomski status	.23**	.05**		11.91	.20**
	Godina studija					.11*
2. korak	Socio-ekonomski status	.55**	.30**	.25	73.31	.14**
	Godina studija					.08*
	Suočavanje usmjereno na problem					.34**
	Suočavanje usmjereno na emocije					-.32**
3. korak	Socio-ekonomski status	.63**	.39**	.09	44.97	.07
	Godina studija					.08*
	Suočavanje usmjereno na problem					.19**
	Suočavanje usmjereno na emocije					-.32**
	Podrška obitelji					.25**
	Podrška prijatelja					.16**
	Podrška profesora					.03

Legenda: **p* < .05; ***p* < .01; *R* – koeficijent multiple korelacije; *R*² - koeficijent determinacije; *F* - *F*-omjer; β – standardizirani koeficijent

Socio-ekonomski status i godina studija predstavljaju značajne prediktore u prvom koraku te objašnjavaju 5% varijance općeg zadovoljstva životom. Uvođenjem strategija suočavanja sa stresom u drugom koraku, postotak objašnjene varijance povećao se za dodatnih 25%, odnosno ukupno je objašnjeno 30% varijance te su svi prediktori drugog bloka značajni. U trećem koraku socijalna podrška objašnjava dodatnih 9% varijance kriterija, odnosno ukupno je objašnjeno 39% varijance zadovoljstva životom. Također, svi prediktori ovog bloka značajni su, osim podrške profesora. Uz navedeno, naj snažniji prediktor je suočavanje usmjereno na emocije, dok socio-ekonomski status prestaje biti značajan prediktor nakon uvođenja podrške obitelji, prijatelja i profesora, što sugerira na mogućnost da je njegov odnos sa zadovoljstvom životom posredovan varijablama koje su uključene u posljednji blok. O potpunoj medijaciji govorimo kada nema izravnog utjecaja prediktora na kriterij, odnosno,

kada učinak inicijalnog prediktora na kriterij nestane u prisustvu medijacijske varijable (Field, 2009), što je ovdje slučaj. Prema uvjetima regresijske analize za utvrđivanje medijacije Barona i Kennyja (1986) potvrđen je medijacijski odnos između navedenih varijabli. Utvrđeno je da socio-ekonomski status značajno predviđa zadovoljstvo životom te da značajno predviđa medijator, odnosno socijalnu podršku ($\beta = .22$, $p < .01$). Nadalje, i socijalna podrška značajno predviđa zadovoljstvo životom, a uključivanjem socijalne podrške u zadnji korak analize efekt socio-ekonomskog statusa više nije značajan. Treba napomenuti kako pojedinačne varijable obitelj, prijatelji i profesori nemaju takav učinak, već je ukupna socijalna podrška medijator između socio-ekonomskog statusa i zadovoljstva životom.

5. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos nekih osobnih i okolinskih čimbenika sa psihološkom prilagodbom studenata. Ovim radom ispitala se razina samopoštovanja i zadovoljstva životom studenata, konstrukata koji određuju kvalitetu psihološkog funkcioniranja osobe i koji su značajno povezani s dobrobiti pojedinca kroz čitav život, i njihov odnos sa suočavanjem sa stresom i podrškom obitelji, prijatelja i profesora. Ranija istraživanja utvrdila su kako su studenti većeg socio-ekonomskog statusa, suočavanja usmjerenog na problem i kvalitetne podrške obitelji, prijatelja i profesora ujedno i većeg samopoštovanja i zadovoljniji životom, dok su studenti nižeg socio-ekonomskog statusa, suočavanja usmjerenog na emocije i izbjegavanja te lošije socijalne podrške nižeg samopoštovanja i nezadovoljniji životom. Pokazalo se kako su osječki studenti u prosjeku većeg samopoštovanja i zadovoljstva životom, prosječnog socio-ekonomskog statusa, prosječno češće koriste problemu usmjereno suočavanje i imaju najveću podršku od strane svoje obitelji. Najrjeđe koriste suočavanje izbjegavanjem, a najmanje podrške primaju od profesora.

Korelacijske analize pokazuju da postoji pozitivna povezanost socio-ekonomskog statusa, godine studija i suočavanja usmjerenog na problem sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata, negativna povezanost suočavanja usmjerenog na emocije sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata, dok strategije izbjegavanjem nisu značajno povezane, što ukazuje na to da je prva hipoteza djelomično potvrđena. Drugim riječima, studenti koji koriste aktivne, usmjerene na problem strategije, poput rješavanja problema, logičke analize događaja, traganja za informacija i sl. imaju veće samopoštovanje i zadovoljniji su životom, dok studenti koji su usmjereniji na emocije, imaju niže

samopoštovanje i nezadovoljniji su životom. Kad su problemu usmjereni, osobe pokušavaju promijeniti stresnu situaciju tako što imaju želju riješiti problem i postaju zainteresiraniji za njega (Deniz, 2006). Osobe globalno nižeg samopoštovanja češće generaliziraju negativne događaje i imaju značajno negativnije afekte nakon negativnih iskustava (Stake i sur., 1995; prema Lacković Grgin i Sorić, 1996). Tad više koriste suočavanje usmjereno na emocije i imaju slabiju psihološku prilagodbu. S obzirom da osobe nižeg samopoštovanja značajno više doživljavaju emocije neugodnima nakon određenog negativnog iskustva, razumljivo je da žele njima upravljati i smanjiti njihovu neugodu, stoga će primarno biti usmjerene upravo na emocije, a ne na problem. Time je njihova psihološka prilagodba narušena jer ne pokušavaju upravljati problemom niti promijeniti stresnu situaciju, što se odražava na njihovo zadovoljstvo životom. Hipoteza je djelomično potvrđena jer povezanost strategija izbjegavanja sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata nije pokazala statističku značajnost i smjer kao što je pretpostavljeno. Ovaj nalaz nije u skladu s istraživanjima. Štoviše, nekim istraživanjima utvrđeno je kako su strategije izbjegavanjem najčešće korištene strategije u studentskoj populaciji (Chao, 2011) te se pretpostavlja da na samopoštovanje i zadovoljstvo životom negativno utječu izbjegavanje ili odgađanje odluke. Studenti u ovom istraživanju rijetko koriste navedene pasivne strategije suočavanja te su usmjereniji na aktivne strategije suočavanja. Ranije je rečeno kako učestalost korištenja određene strategije suočavanja ovisi o situaciji. Smith i Dust (2006; prema Lenz, 2010) tumače kako se izbjegavanje učestalo koristi kad je izvor stresa procijenjen zastrašujućim ili prijetećim. Lenz (2010) smatra kako studenti procjenjuju problemu usmjereno suočavanje najučinkovitijim oblikom suočavanja te ga najčešće koriste, što upućuje na to da će studenti radije biti usmjereniji na rješenje problema nego na emocionalne reakcije ili izbjegavanje stresne situacije. Strategije izbjegavanjem studenti vide kao najmanje učinkovite te ih rijetko koriste. Chao (2011) navodi da kada je suočavanje izbjegavanjem rijetko, nema nikakvog utjecaja na psihološku prilagodbu jer se student jednostavno ne ponaša često na takav način. Stoga, moguće je kako studenti u ovom radu ne procjenjuju situaciju prijetećom ili su svjesni da je učinkovitost suočavanja usmjerenog na problem puno veća od izbjegavanja rješavanja problema.

Konačno, pokazalo se da bolji socio-ekonomski uvjeti i viša godina studija omogućuju bolju psihološku prilagodbu. U prilog nalazima socio-ekonomskih uvjeta idu rezultati brojnih istraživanja prikazanih meta-analizom Twengea i Campbella (2002) koji pokazuju pozitivnu povezanost objektivnih mjera socio-ekonomskog statusa i samopoštovanja. Može se

pretpostaviti da ako osoba teži uspjehu u području socijalnog i ekonomskog statusa i postigne željeno, onda se taj uspjeh odražava na povećanje samopoštovanja, a i zadovoljstva životom. Obrnuto, ukoliko osoba ne postigne željeni socio-ekonomski status, to će rezultirati manjim samopoštovanjem i smanjenim zadovoljstvom. No, studenti su u specifičnoj socio-ekonomskoj situaciji, financirani od strane roditelja, uz pomoć stipendija ili samostalno zarađuju uz sve studentske obveze. Studenti koji žive u boljim socio-ekonomskim uvjetima nisu zabrinuti i napeti oko financijskih troškova i nisu prisiljeni samostalno zarađivati, stoga imaju više vremena za učenje. Walpole (2003) tvrdi kako su siromašniji studenti uključeni u manje izvannastavnih aktivnosti, više rade, uče manje i imaju niži prosjek ocjena od bogatijih studenata. Uz to, studentima višeg socio-ekonomskog statusa pruža se veća mogućnost dodatnih edukacija, usavršavanja, više vremena provedenog s drugima sličnog interesa te imaju bolju socijalnu podršku, što može utjecati na njihovo zadovoljstvo životom i samopoštovanje. Osim socio-ekonomskog statusa, i godina studija pozitivno je povezana s prilagodbom studenata. Odlazak na studij ujedno znači i odvajanje od poznatih obrazaca ponašanja i normi povezanih s prethodnim iskustvima, dok ponašajni obrasci vezani uz fakultetsko okruženje nisu u potpunosti uspostavljeni, stoga je jasno kako studenti prve godine doživljavaju značajno više stresa od studenata starijih godina (Jay i D'Augelli 1991; prema Ramsay, Jones i Barker, 2007). Prva godina kritična je u procesu socijalizacije i stvaranju studentske uloge (McInnis i James, 1995; prema Ramsay, Jones i Barker, 2007). Studenti viših godina koriste učinkovitije strategije učenja te imaju bolji prosjek nego mlađi studenti, a time se smatraju i kompetentnijima te je moguće da imaju bolje mišljenje o sebi i veće samopoštovanje. Nadalje, imaju razvijeniju socijalnu mrežu, više socijalnih interakcija, stoga primaju bolju podršku na fakultetu. Također, profesori su bolje upoznati s njima i moguće je da stvaraju čvršće i pozitivnije odnose nego s mlađim studentima. Sve navedeno utječe na samopoštovanje i zadovoljstvo životom studenta, stoga su studenti viših godina prilagođeniji.

Pokazala se značajna pozitivna povezanost između samopoštovanja i zadovoljstva životom koje u daljnjoj obradi predstavljaju kriterijske varijable. Što je veće samopoštovanje studenata, to je veće i zadovoljstvo životom, odnosno osoba koja procjenjuje svoju vrijednost adekvatnom, zadovoljnija je svojim životom. Moguće je kako se taj odnos samopoštovanja i zadovoljstva životom javlja jer pojedinci visokog samopoštovanja vjeruju u svoje sposobnosti donošenja odluka, smatraju sebe uspješnima te da će njihove odluke rezultirati pozitivnim ishodom i stoga su zadovoljniji životom (Hamarta, 2009).

Druga hipoteza, koja pretpostavlja pozitivnu povezanost percepcije podrške obitelji, prijatelja i profesora sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata, potvrđena je. Studenti koji percipiraju više podrške u svom životu, također su i većeg samopoštovanja i zadovoljniji životom. Veća socijalna podrška povećava zadovoljstvo životom studenata i njihovo samopoštovanje u odnosu na studente sa slabije percipiranom podrškom. Značajan broj istraživanja ispitaio je važnost percipirane socijalne podrške. Cohen i Wills (1985; prema Stoeber, 2001) zaključuju da empirijski podaci dosljedno ukazuju kako percepcija podrške nama važnih osoba pozitivno utječe na brojne mjere psihološkog distresa i psihopatologije. Istraživači pronalaze slične pozitivne korelacije između percipirane socijalne podrške i psihološke prilagodbe studenata (Procidano i Heller, 1983; prema Salami, 2011) i općenito prilagodbe na studij (Brooks i DuBois, 1995; Compas, Wagner, Slavin i Vannatta, 1986; Kenny i Stryker, 1996; Isakson i Jarvis, 1999; Zea, Jarama i Bianchi, 1995; prema Salami, 2011). Socijalna podrška jedan je od brojnih čimbenika koji utječu na samopoštovanje. Crocker, Luhtanen, Cooper i Bouvrette (2003; prema Budd, Buschman i Esch, 2009) smatraju kako se studenti razlikuju u percipiranju važnosti internalnih i eksternalnih oblika podrške. Neki studenti temelje svoje samopoštovanje na tome koliko su voljeni, atraktivni ili kompetentni. Za druge, samopoštovanje ovisi o moći, čestitosti ili samostalnosti. Istraživanja pokazuju da odobravanja od strane drugih i njihova podrška imaju veći utjecaj na samopoštovanje nego unutarnja emocionalna podrška, odnosno pozitivna odobravanja roditelja, prijatelja i profesora povezanija su sa samopoštovanjem nego što je to osobna emocionalna podrška (Crocker i sur., 2003; Wong, Wiest i Cusick, 2002; prema Budd, Buschman i Esch, 2009). Stoga, pretpostavlja se da što su studenti uspješniji u socijalnim interakcijama i ostalim, njima važnim aspektima, akademski postižu više rezultate te što ih više okolina percipira takvima i odobrava njihovo ponašanje, tad će imati i veće samopoštovanje. Socijalna podrška također smanjuje vjerojatnost depresivnosti, usamljenosti i anksioznosti te pruža koristi u smislu zadovoljnijeg života (Korkut, 2004; prema Deniz, 2006). Postojeća istraživanja upućuju na to da studenti koji percipiraju socijalnu podršku ne pokazuju kognitivne i fizičke poteškoće kad su pod stresom (Altuntas, 2003; prema Deniz, 2006). Također, pokazalo se da s povećanjem socijalne podrške pojedinca raste i njegovo zadovoljstvo životom (Duru, 2007; prema Mahanta i Aggarwal, 2013). Moguće je da se studenti bolje prilagođavaju i nose s akademskim, socijalnim, emocionalnim ili bilo kakvim drugim problemom jer su okruženi osobama koje ih podržavaju, savjetuju, razumiju i s kojima ostvaruju pozitivne socijalne interakcije. Salami (2011) navodi da kvalitetna socijalna podrška i interakcije s drugima posljedično utječu na njihovo samopoštovanje, a zatim i na

zadovoljstvo životom. Također, Colarossi (2001; prema Mahanta i Aggarwal, 2013) objašnjava da je socijalna podrška multidimenzionalni konstrukt koji pruža fizičku i emocionalnu utjehu. Osjećaj da su voljeni, da se netko brine za njih te da ih netko podržava može učiniti značajnu promjenu u zadovoljstvu životom studenata i njihovom samopoštovanju.

Uz ispitivanje povezanosti socio-ekonomskog statusa, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata, cilj ovog istraživanja bio je provjeriti koliki je doprinos varijabli socio-ekonomskog statusa, godine studija, strategija suočavanja sa stresom i socijalne podrške u objašnjenju varijance samopoštovanja i zadovoljstva životom. Očekivalo se da će najveći doprinos u objašnjenju oba kriterija imati suočavanje usmjereno na problem i podrška obitelji.

Dobiveni rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij samopoštovanje pokazuju kako su socio-ekonomski status i godina studija značajni prediktori objašnjenju varijance samopoštovanja. Nakon njihove kontrole u prvom koraku, suočavanja usmjerena na problem i emocije također pridonose objašnjenju samopoštovanja. Nadalje, nakon kontrole varijabli u prvom i drugom koraku, pokazalo se kako podrška obitelji i profesora pridonosi objašnjenju samopoštovanja, dok se podrška prijatelja nije pokazala značajnim prediktorom. Drugim riječima, socio-ekonomski status, godina studija, suočavanje usmjereno na problem i podrška obitelji i profesora predviđaju veće samopoštovanje, dok suočavanje usmjereno na emocije predviđaju niže samopoštovanje te je najsnažniji prediktor objašnjenju varijance samopoštovanja. Socio-ekonomski status i godina studija značajni su prediktori samopoštovanju, no objašnjavaju vrlo malen postotak varijance. I ranije navedena istraživanja koja govore o postojanju značajnog, ali niskog stupnja doprinosa socio-ekonomskog statusa samopoštovanju (Demo i Savin-Williams, 1983; Rosenberg i Pearlin, 1978; Trowbridge, 1972; prema Twenge i Campbell, 2012). Utvrđeno je kako osobe iznadprosječnog socio-ekonomskog statusa imaju nešto više samopoštovanje od osoba nižeg socio-ekonomskog statusa. Objašnjenje leži u uspjehu koji se promatra kroz socio-ekonomski status. Što osoba percipira svoj socio-ekonomski status višim, vidi sebe kao uspješnog pojedinca koji je sposoban za život i time povećava svoje samopoštovanje. Također, ukoliko osoba ne uspijeva postići željeni cilj, smatrat će se manje kompetentnom, što može negativno utjecati na samopoštovanje. S obzirom da stariji studenti imaju više dokaza da su kompetentni, samim time što su na većoj godini i što mogu reći kako su postigli određene ciljeve za vrijeme svog

studiranja, imaju bolji prosjek, aktivniji su i imaju više prijatelja i poznanika nego studenti prve godine, i njihovo samopoštovanje i zadovoljstvo životom su veći.

Nadalje, suočavanje usmjereno na problem i emocije značajni su prediktori samopoštovanja. Postotak varijance samopoštovanja koji suočavanje usmjereno na problem i emocije objašnjavaju u ovom modelu iznosi 43%, pri čemu je veći doprinos suočavanja usmjerenog na emocije koje predviđa niže samopoštovanje. Iako Lazarus i Folkman (1984; prema Kalebić-Maglica, 2007) smatraju da strategije suočavanja nisu same po sebi niti dobre niti loše te da strategija koja je uspješna u jednoj situaciji ne mora biti uspješna i u drugoj, rezultati ovog, a i mnogih drugih istraživanja (Salami, 2011; Struthers, 2000; McPherson, 2012) pokazuju da suočavanje usmjereno na problem pozitivno doprinosi samopoštovanju, dok suočavanje usmjereno na emocije negativno doprinosi. Pojedinaac koji se usmjerava na ventiliranje osjećaja, pozitivno razmišlja ili radije meditira, bit će manje usmjeren i uspješan u rješavanju problema, manjeg osjećaja kompetentnosti te mu se ni samopoštovanje neće značajno povećavati. Naime, problemu usmjereno suočavanje uključuje misli, akcije i strategije kojima se stresan događaj i njegove negativne posljedice uklanjaju i češće se javlja kad pojedinac smatra da može promijeniti situaciju. Stoga, kad osoba vjeruje da može promijeniti stresnu situaciju ili se nositi sa stresorom te analizira problem i pristupi mu s ciljem njegova rješavanja, povećava se i njezino samopoštovanje. S druge strane, emocijama usmjereno suočavanje uključuje misli, akcije i strategije čija je zadaća kontrola i smanjenje neugodnih emocija povezanih sa stresnim događajem, a pojavljuje se kad pojedinac percipira da mora pretrpjeti stres te da ne postoji nešto što bi on mogao učiniti. Istraživači ovog područja smatraju kako suočavanje usmjereno na emocije nije nužno neadaptivna strategija, no odnos sa samopoštovanjem nije se pokazao pozitivnim. Iako kratkoročno ne mora djelovati negativno, dominantno korištenje emocijama usmjereno suočavanje nije adaptivno. Ako pojedinac percipira da nema kontrolu nad situacijom i da ne može ništa učiniti kako bi riješio problem te odustane od rješavanja problema i usmjeri se na uklanjanje neugodnih emocija, moguće je da će se osjećati trenutno bolje, no odustajanje povećava osjećaj nekompetentnosti, a samim time se smanjuje i samopoštovanje.

U trećem koraku hijerarhijske regresijske analize za kriterij samopoštovanje uključene su varijable podrška obitelji, prijatelja i profesora, za koje se pokazalo da objašnjavaju 3% varijance samopoštovanja. Podrška profesora ima najveći doprinos u objašnjenju samopoštovanja, što nije u skladu s istraživanjima. Naime, Cohen i Wills (1985; prema Mahanta i Aggarwal, 2013) i Goodwin, Costa i Adonu (2004; prema Mahanta i Aggarwal,

2013) smatraju kako je obitelj snažniji prediktor samopoštovanja nego što je podrška profesora, jer se samopoštovanje razvija od rođenja i najveći utjecaj imaju upravo roditelji. No, uloga profesora nije zanemariva jer škole i fakulteti predstavljaju psihološki zdravo okruženje za pojedinca ukoliko mu pružaju socijalnu podršku. Podrška od strane fakultetskog osoblja dovodi do toga da se studenti procjenjuju kompetentnijima i da su zadovoljniji studiranjem. Uz to, treba uzeti u obzir da je studentima akademsko okruženje jedno od važnijih u trenutnom razdoblju života te da se samopoštovanje jednim dijelom sastoji od procjene specifičnih kompetentnosti ili sposobnosti (Crocker, Luhtanen, Cooper i Bouvrette, 2003). Akademski kompetentnost utječe na osobu od početka školovanja, a postignuća i akademski ishodi, poput procjene učitelja i prosjeka ocjena ili uspjeha u polaganju ispita, čine sastavni dio globalnog samopoštovanja. Iako studenti u ovom istraživanju procjenjuju da je podrška profesora najmanje prisutna u odnosu na podršku obitelji i prijatelja, ta se varijabla pokazala najznačajnijim prediktorom u objašnjenju samopoštovanja. Akademski aspekt nije jedino područje unutar kompetencija studenata, ali očigledno čini jedno od bitnijih (Crocker, Luhtanen, Cooper i Bouvrette, 2003). Uz to, podrška prijatelja nije pokazala značajan efekt, što je suprotstavljeno postavljenoj hipotezi. Ovakav rezultat moguće je pripisati tome da studenti dobivaju neku drugu vrstu podrške prijatelja koja ne doprinosi njihovom samopoštovanju. Naime, Cohen i Wills (1985; prema Bastašić, 2008) razlikuju nekoliko osnovnih vrsta socijalne podrške: podršku samopoštovanju, informacijsku podršku, "druženje" i instrumentalnu podršku. Podrška samopoštovanju je informacija osobi da je poštovana i prihvaćena zbog vlastitih vrijednosti i iskustava, bez obzira na poteškoće ili osobne neuspjehe te se njome razvija samopoštovanje. Takva vrsta podrške povezana je sa emocionalnom, ekspresivnom ili bliskom podrškom. Na temelju navedenog, moguće je da studenti primaju više informacijsku vrstu podrške ili difuznu podršku, odnosno „druženje“, koje nemaju izravan utjecaj na samopoštovanje. Dakle, informacijska podrška odnosi se na pomoć u definiranju, razumijevanju i suočavanju s problemima te je ona u ulozi savjeta, podrške u procjeni ili kognitivnim vođenju, dok "druženje", odnosno provođenje slobodnog vremena s drugima, ima ulogu umanjivanja stresa zadovoljavanjem potrebe za pripadanjem i kontaktom s drugima i pomaganjem pojedincu da odvraća pozornost od briga.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstvo životom pokazuju da svi prediktori imaju značajan doprinos u objašnjenju varijance zadovoljstva životom, osim podrške profesora. Nakon kontrole socio-ekonomskog statusa i godine studija u prvom koraku, pokazalo se kako suočavanja usmjerena na problem i emocije pridonose objašnjenju

zadovoljstva životom. Nadalje, nakon kontrole varijabli u prvom i drugom koraku, pokazalo se kako podrška obitelji i prijatelja pridonosi objašnjenju zadovoljstva životom, dok se podrška profesora nije pokazala značajnim prediktorom. Drugim riječima, socio-ekonomski status, godina studija, suočavanje usmjereno na problem, podrška obitelji i prijatelja predviđaju veće zadovoljstvo životom, dok suočavanje usmjereno na emocije predviđa niže zadovoljstvo životom. Socio-ekonomski status i godina studija značajni su prediktori zadovoljstvu životom, no objašnjavaju vrlo malen postotak varijance. Ranije navedena istraživanja govore o postojanju niske povezanosti socio-ekonomskog statusa i zadovoljstva životom. Zadovoljstvo životom raste u funkciji višeg stupnja socio-ekonomskog statusa. Naime, niži socio-ekonomski status povezan je s višim razinama stresa, brigom oko fakultetskih i životnih troškova, smanjenim mogućnostima ulaganja u edukaciju i sl., čime pojedinac postaje nezadovoljniji. Pojedinac većeg socio-ekonomskog statusa može si priuštiti više, iskoristiti više mogućnosti, ne doživljava financijski stres onako kako ga doživljava osoba nižeg socio-ekonomskog statusa te je zadovoljniji životom, no istraživanja pokazuju da životno zadovoljstvo raste u funkciji boljeg materijalnog stanja, ali samo do određene razine, nakon koje daljnje poboljšanje financijske situacije više ne utječe na zadovoljstvo (Kaliterna, Brkljačić i Šakić, 2007; prema Brkljačić, 2010). Isto tako, student na višoj godini studija ima veće samopoštovanje i zadovoljniji je životom. Pri kraju je studiranja, ostvario je određene ciljeve, nema značajnih poteškoća i stresnih situacija kao mlađi student, što se odražava na njegovo zadovoljstvo životom. Udio varijance zadovoljstva životom koji suočavanja usmjerena na problem i emocije objašnjavaju u ovom modelu iznosi 25%, pri čemu je emocijama usmjereno suočavanje najznačajniji prediktor kriterijske varijable. Češće korištenje emocijama usmjerenog suočavanja predviđa niže zadovoljstvo životom studenata. Sarid i sur. (2004; prema Chao, 2011) potvrđuju pozitivan i značajan doprinos strategija usmjerenih na problem objašnjenju psihološke dobrobiti. Točnije, pojedinci koji češće koriste takvo suočavanje smatraju se optimističnijima i upornijima te mogućnost postizanja psihološke dobrobiti i osjećaja zadovoljstva životom ovisi o učestalosti njihova korištenja (Carver i sur., 1989; Sarid i sur., 2004; prema Chao, 2011). Što češće osoba koristi strategije usmjeravanja na problem tijekom suočavanja sa stresom, to je vjerojatnije da će njezino zadovoljstvo životom porasti. Iz toga i dobivenog negativnog odnosa između emocijama usmjerenog suočavanja i zadovoljstva životom slijedi da suočavanje usmjereno na emocije ima obrnuti učinak. Što su češće korištene strategije usmjerene na emocije, to će pojedinac postajati nezadovoljniji životom jer neće riješiti svoj problem, već će se usmjeriti na upravljanje i smanjenje neugodnih emocija. Jasno je da će se prekoravanje, napetost,

uznemirenost, zabrinutost i zaokupljenost brigama i problemima ili iskaljivanje na drugima umjesto kontroliranja situacije, analiziranja problema prije reakcije, određivanja što će se učiniti te usmjeravanja na problem nepovoljno odraziti na zadovoljstvo životom.

Uvođenjem varijable podrška obitelji, prijatelja i profesora vidljivo je da su varijable podrška obitelji i prijatelja značajni prediktori, dok podrška profesora nije. Uz to, dobiveno je da svi navedeni oblici socijalne podrške objašnjavaju 9% varijance u regresijskom modelu. Dodatno, pokazalo se da učinak socio-ekonomskog statusa više nije značajan, što sugerira na mogućnost da je njegov odnos sa zadovoljstvom životom posredovan socijalnom podrškom. Niski socio-ekonomski status povezan je s mentalnim zdravljem, narušenim odnosima roditelja i djece te većim rizikom za zlostavljanje i zanemarivanje djece od roditelja (McWhirter i sur., 1998.; prema Ajduković, Rajhvan Bulat, 2012). Mlade osobe koje procjenjuju financijske mogućnosti svoje obitelji ispodprosječnim iskazuju značajno manje zadovoljstvo obiteljskim odnosima, dok pojedinci iznadprosječnog socio-ekonomskog statusa iskazuju zadovoljavajuće obiteljske odnose. Ekonomske teškoće dovode do ekonomskog pritiska te zbog toga dolazi do različitih negativnih reakcija svih članova obitelji, poput frustracije, ljutnje, češće su svađe te su međusobni odnosi narušeniji. Stoga, veći socio-ekonomski status vodi većoj podršci obitelji. Što je bolja obiteljska kohezija i podrška roditelja studentu, to je student zadovoljniji svojim životom. Nadalje, pokazalo se da siromašniji mladi imaju više problema s vršnjacima, češće su u socijalnoj izolaciji, stoga im je i podrška prijatelja slabija. Time razvijaju osjećaj inferiornosti i bespomoćnosti, što konačno narušava njihovo zadovoljstvo životom. Konačno, veći socio-ekonomski status studenata vodi boljoj podršci profesora. Već je rečeno kako su bogatiji studenti akademski uspješniji, nastavno i izvannastavno aktivniji, više uče, imaju više vremena za druženja, putovanja i ostvaruju mnogobrojne mogućnosti, stoga je moguće da ih profesori više podržavaju i usmjeravaju se na njih prije nego na povučene, izolirane i siromašnije studente. Time se studenti osjećaju kompetentnijima i zadovoljniji su životom. Također, siromašniji studenti ranije i češće odustaju od studiranja (Ajduković i Rajhvan Bulat, 2012).

Dimenzije socijalne podrške različito su povezane sa zadovoljstvom životom. Ne iznenađuje podatak da je obitelj najznačajniji prediktor unutar elemenata socijalne podrške jer je pojedinac u interakciji sa svojom obitelji od prvog dana rođenja, kroz obitelj stvara sliku o sebi te se osjeća sigurno u obiteljskom okruženju (Kozina, 2007). Kada postoji kvalitetna interakcija te se članovi obitelji međusobno podržavaju i potiču, javlja se i veće zadovoljstvo životom. Uz podršku obitelji, ulogu u zadovoljstvu životom imaju i drugi važni pojedinci, kao što su prijatelji. Pojedinac ponekad može biti prisniji s prijateljima od obitelji te mu mogu biti

dostupniji kad je potrebna neposredna emocionalna podrška, empatija i utjeha ili samo distrakcija od svega (Mahanta i Aggarwal, 2013). Uz to, osjećaj da je netko odabran biti nečijim prijateljem te dobivanje emocionalne podrške od strane prijatelja mogu doprinijeti zadovoljstvu životom i više nego obiteljska podrška (Bengtson, Cutler, Mangen i Marshall, 198; prema Pinguart, 2000). Socijalni odnosi od iznimne su važnosti za prilagodbu studenata (Yusoff i Othman, 2011). Stvaranje nove, veće socijalne mreže odlaskom na studij, posebice za studente koji su promijenili mjesto boravka, povezano je s dobrobiti osobe jer pruža pozitivna iskustva, daje osjećaj predvidljivosti životnih situacija, služi za priznavanje važnosti osobe, a može i pomoći izbjegavanju negativnih iskustava koja bi mogla narušiti zadovoljstvo životom studenta. Podrška profesora nije se pokazala značajnom u predviđanju zadovoljstva životom. Iako se pokazuje rast značaja drugih izvora podrške pored obitelji i prijatelja (Mahanta i Aggarwal, 2013), čini se da podrška profesora nema dovoljan doprinos u objašnjenju općeg zadovoljstva životom. Ovakav nalaz je očekivan, s obzirom na nisku korelaciju dobivenu između podrške profesora i zadovoljstva životom (Tablica 3). Ranija istraživanja govore da podrška profesora najviše doprinosi akademskom postignuću i akademskoj prilagodbi (Baker, 2002; Credé i Niehorster, 2012). Demaray i Malecki (2002; prema Mahanta i Aggarwal, 2013) potvrdili su da je podrška profesora povezana sa specifičnim čimbenicima prilagodbe studenata, kao što su stavovi prema fakultetu i akademska kompetentnost. Stoga, postoji mogućnost da je podrška profesora slabije povezana s globalnim osjećajem zadovoljstva životom pa ne predstavlja značajan prediktor u ovom istraživanju.

Zaključno, može se reći kako su studenti prosječnog socio-ekonomskog statusa, većeg samopoštovanja i zadovoljstva životom, no postoji određen broj studenata izrazito niskog samopoštovanja i zadovoljstva životom. Studenti najčešće koriste strategije usmjerene na problem te najveću podršku primaju od svoje obitelji. Socio-ekonomski status i godina studija značajno doprinose objašnjenju samopoštovanja i zadovoljstva životom. I za samopoštovanje studenata i za njihovo zadovoljstvo životom najveći efekt ima suočavanje usmjereno na emocije. Čini se da je podrška profesora je najvažnija za samopoštovanje, a podrška obitelji za zadovoljstvo životom.

6. Nedostaci i implikacije istraživanja

U provedenom istraživanju postoji određeni broj ograničenja. Prvenstveno, uzorak je prigodan, stoga treba biti oprezan s generaliziranjem rezultata. Nadalje, mjere samopoštovanja

i zadovoljstva životom temelje se na samoprocjenama što može predstavljati metodološki problem u smislu upitne iskrenosti pojedinih sudionika, čemu u prilog ide i tema istraživanja. Sudionike se u učionicama ispitivalo o podršci prijatelja i profesora, o njihovom samopoštovanju i zadovoljstvu vlastitim životom. Takva intimna pitanja koja obuhvaćaju i osjetljivu temu mogla su doprinijeti socijalno poželjnom odgovaranju sudionika. Također, uvijek postoji mogućnost da se sudionici pogrešno procjenjuju zbog nedovoljnog uvida u vlastite osobine. Bilo bi korisno uz samoprocjene prikupiti i procjene bliskih osoba. Također, jedno od ograničenja istraživanja je i sama veličina upitnika. Postoji mogućnost da ispitanici nisu bili jednako usredotočeni na rješavanje svih dijelova upitnika.

Poznato je da postoji potreba za intervencijama koje bi poboljšale psihološku prilagodbu studenata. Važno je omogućiti studentima nižeg samopoštovanja i smanjenog zadovoljstva životom da se uz akademski napredak mogu razvijati i na osobnom planu, a studentima koji imaju više razine samopoštovanja i zadovoljstva životom omogućiti da ih zadrže. S obzirom da su strategije suočavanja sa stresom i socijalna podrška povezani sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom, postoji potreba za treninzima suočavanja sa stresom kod studenata. Primjerice, fakulteti mogu ponuditi psihoedukativne radionice kojima bi se studente naučilo razraditi plan i razdvojiti problem u manje, rješive cjeline. Zadnji, ali također važan podatak dobiven ovim istraživanjem pokazuje da studenti dosljedno izvještavaju o vrlo slaboj podršci profesora, koja se pokazala važnim prediktorom samopoštovanja. Stoga, važno je osvijestiti asistentima i profesorima značaj kontakta, pristupačnosti, uključenosti profesora i općenito pozitivnih odnosa sa studentima. Socijalna podrška u obliku savjeta i poticaja može povećati učestalost aktivnog suočavanja sa stresom i rješavanja problema kod studenata, što vodi do većeg zadovoljstva životom. Također, istraživanja naglašavaju važnost osvještavanja roditelja i zajednice kao značajne socijalne podrške u poboljšavanju suočavanja sa stresom kod studenata.

7. Zaključak

U sklopu prvog problema ispitala se povezanost socio-ekonomskog statusa, strategija suočavanja sa stresom i percipirane socijalne podrške sa psihološkom prilagodbom studenata. Očekivalo se da postoji pozitivna povezanost između socio-ekonomskog statusa, suočavanja usmjerenog na problem, podrške obitelji, prijatelja i profesora sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom studenata, a negativna povezanost suočavanja usmjerenog na emocije i izbjegavanja sa samopoštovanjem i zadovoljstvom životom, mjerama psihološke prilagodbe.

Navedene povezanosti potvrđene su te su korelacije u rasponu od niskih do umjerenih, osim u slučaju suočavanja izbjegavanjem koje nije pokazalo značajnu povezanost ni s jednom varijablom u istraživanju.

Drugim problemom pretpostavilo se da će socio-ekonomski status, strategije suočavanja sa stresom i socijalna podrška obitelji, prijatelja i profesora značajno pridonijeti objašnjenju varijance kriterija samopoštovanje i zadovoljstvo životom te da će najznačajniji prediktori biti suočavanje usmjereno na problem i socijalna podrška obitelji. Hipoteza je djelomično potvrđena. Naime, pokazalo se da su navedeni prediktori značajni u predviđanju samopoštovanja, ali najznačajnijim se pokazalo suočavanje usmjereno na emocije, a jedino podrška prijatelja ne predstavlja značajan prediktor. Prediktori zajedno objašnjavaju 50.6% varijance kriterija. Za kriterij zadovoljstvo životom najznačajniji prediktor je suočavanje usmjereno na emocije, a podrška profesora nije značajan prediktor u objašnjenju varijance. Dodatno, socio-ekonomski status prestaje biti značajan prediktor kada se u analizu uvede varijabla podrška obitelji, stoga je vjerojatno da socijalna podrška ima medijacijsku ulogu u odnosu socio-ekonomskog statusa i zadovoljstva životom. Prediktori zajedno objašnjavaju 39.6% varijance kriterija zadovoljstva životom.

8. Literatura

- Baker, R. (2002). *Research with the Student Adaptation To College Questionnaire (SACQ)*. Clark University: Mount Holyoke College.
- Baron, R. i Kenny, D. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. DOI:0022-3514/86/S00.75
- Bastašić, M. (2008). *Socijalna podrška nezaposlenim osobama - longitudinalno istraživanje*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. i Vohs, K.D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bezinović, P. (1988.) *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja*. Neobjavljena doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Bezinović, P, Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bećirević, I. (1998). Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7(36-37), 525-541. UDK: 159.913-057.87
- Brkljačić, T. (2010). Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena Psihologija*, 13(2), 189-201. UDK 159.922.8
- Budd, A., Buschman, C. i Esch, E. (2009). The Correlation of Self-Esteem and Perceived Social Support. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 8(1). kon.org/urc/v8/budd.html
- Chao, R. (2011). Managing Stress and Maintaining Weil-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping. *Journal of Counseling & Development*, 89, 338-348.
- Coccia, C. i Darling, C.A. (2014). Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life. *Stress and Health*. DOI: 10.1002/smi.2575
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676-684.
- Cohen S. i Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 2, 57-310.
- Credé , M. i Niehorster , S. (2012). Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133–165. DOI 10.1007/s10648-011-9184-5.

- Crocker, J., Luhtanen, R., Cooper, M. i Bouvrette, A.(2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894–908.
- DeBerard, M.S., Spielmans, G.I. i Julka, D.C. (2004). Predictors Of Academic Achievement And Retention Among college Freshmen: *A Longitudinal Study. College Student Journal*, 38(1), 66-80.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with turkish university students. *Social Behavior And Personality*, 34(9), 1161-1170.
- Deniz, M.E. i Işik, E. (2010). Positive and negative affect, life satisfaction, and coping with stress by attachment styles in Turkish students. *Psychological Reports*, 107(2), 480-490. DOI 10.2466/02.09.10.20.PR0.107.5.480-490.
- Diener, E i Diener, M. (2009). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Social Indicators Research Series*, 38, 71-91. DOI 10.1007/978-90-481-2352-0 4.
- Eisenbarth, C. (2012). Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping, and depression? *College Student Journal, Weber State University*, 149-157.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage publications.
- Gitmez, A.S. i Morcol, G. (1993). Socio-economic status and life satisfaction in Turkey. *Social Indicators Research*, 31, 77-98.
- Hamarta, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behaviour and Personality An International Journal*, 37(1), 73-82. DOI:10.2224./sbp.2009.37.1.73
- Hudek-Knežević J. (1994). Obilježja ličnosti, biološki spol i percepcija socijalne podrške kao korelati suočavanja sa stresnim situacijama. *Godišnjak Odsjeka za psihologiju*, 3, 47-56.
- Jerković, V. (2005). *Privrženost i psihološka prilagodba studenata*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16(1), 1-26. UDK 159.942.072-053.6
- Kozina, M. (2007). *Suočavanje sa stresom u adolescenciji: Povezanost s roditeljskim ponašanjem i prisnosti u prijateljstvu*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lebedina Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Simptomi depresivnosti i samoorijentirane kognicije. *Psihologijske teme* 20(1), 27-45. UDK: 159.923

- Lee, C., Dickson, D., Conley, C.S. i Holmbeck, G.N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(6), 560-585.
- Mahanta, D. i Aggarwal, M. (2013). Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students. *European Academic Research, 1*(6), 1083-1094.
- Matić, V. (2008). *Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Mirčeta, M. (2008). *Sociodemografske osobine, socijalna podrška, zadovoljstvo životom i odnos prema smrti starih osoba*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Mirjanić, K. i Milas, G. (2011). Uloga samopoštovanja u održavanju subjektivne dobrobiti u primjeni strategija suočavanja sa stresom. *Društvena istraživanja, 20*(3), 711-72. DOI:10.5559/di.20.3.06
- Nordstrom, A.H., Swenson Goguen, L.M. i Hiester, M. (2014). The Effect of Social Anxiety and Self-Esteem on College Adjustment, Academics, and Retention. *Journal of College Counseling, 17*, 48-63. DOI: 10.1002/j.2161-1882.2014.00047.x
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pinquart, M. i Sorensen, S. (2009). Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging, 15*(2), 187-224. DOI: 10.1037//0882- 7974.15.2.187.
- Primorac, M. (2014). *Razlike u samopoštovanju mladih u srednjoj i kasnoj adolescenciji*. Neobjavljeni završni rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Quan, L., Zhen, R. i Yao, B. (2014). The effects of loneliness and coping style on academic adjustment among college freshmen. *Social Behavior and Personality, 42*(6), 969-978. DOI: 10.2224/sbp.2014.42.6.969
- Raja Mahmoud J.S., Staten R., Hall, L.A. i Lennie, T.A. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing, 33*, 149–156. DOI: 10.3109/01612840.2011.632708
- Ramsay, S., Jones, E. i Barker, M. (2007). Relationship between adjustment and support types: Young and mature-aged local and international first year university students. *Higher Education, 54*, 247–265. DOI 10.1007/s10734-006-9001-0.

- Salami, S.O. (2011). Psychosocial Predictors of Adjustment Among First Year College of Education Students. *US-China Education Review*, 8(2), 239-248.
- Sax, L., Bryant, A. i Harper, C. (2005). The Differential Effects of Student-Faculty Interaction on College Outcomes for Women and Men. *Journal of College Student Development*, 46(6), 642-657. DOI: 10.1353/csd.2005.0067.
- Sorić, I. i Proroković, A. (2002). Uпитnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera (CISS). U Ćubela-Adorić, V., Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Proroković, A. (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Stoeber, S. (2001). *Multiple Predictors of College Adjustment and Academic Performance for Undergraduates in Their First Semester*. Neobjavljena doktorska disertacija. Denton, Texas: University of North Texas.
- Struthers, C. W., Perry, R.P. i Menec, V.H. (2000). An Examination Of The Relationship Among Academic Stress, Coping, Motivation, And Performance In College. *Research in Higher Education*, 41(5).
- Špelić, A. (2005). Psihološka prilagodba studentica na prvoj godini studija. U Kadum V. (Ur.), *Novi komunikacijski izazovi u obrazovanju*. Medulin: VI. Međunarodni znanstveni skup Dani „Mate Demarina“. UDK 371.12:174>(063)
- Tafarodi, R. W. i Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.
- Tuce, Đ. i Fako, I. (2014). Odrednice zadovoljstva životom kod adolescenata. *Psihologijske teme*, 23(3), 407-433. UDK: 159.923.2.072-053.6
- Twenge, J.M. i Cambell, W.K. (2002). Self-Esteem and Socioeconomic Status: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71. DOI: 10.1207/S15327957PSPR0601_3
- Vulić-Prtorić, A. (1997). Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegovog mjerenja. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru*, 36(13), 135-146.
- Yasin, M.D., Safree, A. i Dzulkipli, M.A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 1-7.
- Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121-140.

- Walpole, MaryBeth (2003.) Socioeconomic status and College: How SES Affects College Experiences and Outcomes. *The Review of Higher Education*, 27(3), 45-73.
- Yusoff, Y. M. i Othman, A.K. (2011). An Early Study On Perceived Social Support and Psychological Adjustment among International Students: The Case of a Higher Learning Institution in Malaysia. *International Journal of Business and Society*, 12(2), 1–15.