

# Proaktivno suočavanje studenata i akademska dobrobit

---

**Stanić, Petra**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:341532>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2023-11-30**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**PETRA STANIĆ**

**DIPLOMSKI RAD**

**PROAKTIVNO SUOČAVANJE STUDENATA**  
**I AKADEMSKA DOBROBIT**

**Zagreb, srpanj 2019.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE ZAGREB**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Petra Stanić**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Proaktivno suočavanje studenata i  
akademska dobrobit**

**MENTOR: prof. dr. sc. Tajana Ljubin Golub**

**Zagreb, srpanj 2019.**

# SADRŽAJ

SAŽETAK .....	
SUMMARY .....	
1. UVOD .....	1
1.1. Općenito o načinima suočavanja.....	2
1.2. Suočavanje sa stresom .....	2
1.2.1 Strukturalni pristup stresu i suočavanju .....	5
1.2.2. Transakcijski pristup stresu i suočavanju.....	7
1.3. Načini suočavanja .....	10
1.3.1. Načini suočavanja kod studenata .....	12
1.3.2. Rodne razlike u načinima suočavanja .....	16
1.3.3. Rodne razlike u načinima suočavanja kod studenata .....	17
1.4. Proaktivno suočavanje .....	19
1.4.1. Proaktivna osoba .....	22
1.4.2. Korelati proaktivnog suočavanja.....	23
1.4.3. Proaktivno suočavanje i socijalna potpora .....	24
1.4.4. Povezanost proaktivnog suočavanja s optimizmom i pesimizmom.....	25
1.4.5. Prednosti i nedostaci proaktivnog suočavanja .....	26
1.5. Akademska dobrobit .....	27
1.5.1. Faktori zadovoljstva studijem .....	28
1.5.2. Korelati akademske dobrobiti .....	29
1.6. Dosadašnja istraživanja proaktivnog suočavanja i akademske dobrobiti .....	31
2. CILJ I METODE ISTRAŽIVANJA .....	32
2.1. Ispitanici.....	32
2.2. Instrumenti .....	32
2.3. Postupak.....	33
3. REZULTATI.....	34
4. RASPRAVA .....	35
5. ZAKLJUČAK .....	38
LITERATURA .....	39
PRILOZI .....	45
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA .....	46

**Petra Stanić**

## **Proaktivno suočavanje studenata i akademska dobrobit**

### **SAŽETAK**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost proaktivnog suočavanja i indikatora akademskog postignuća te akademske dobrobiti. Uzorak je obuhvaćao 115 studenata s različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo 16 (13,9%) ispitanika muškog spola i 99 (86,1%) ženskog spola. Dob ispitanika kretala se između 19 i 29 godina, a prosječna dob ispitanika bila je 23 godine ( $M = 22,51$ , uz  $SD = 1,894$ ). Istraživanje je provedeno putem online upitnika postavljenog na aplikaciji Google Forms te je poveznicom podijeljeno na društvenoj mreži Facebook u studentskim grupama i studentima pojedinačno. Rezultati ukazuju na statistički značajnu korelaciju, pozitivne vrijednosti,  $r = 0,241$  i niske razine povezanosti između proaktivnog suočavanja i akademskog postignuća. Prema rezultatima, korelacija između proaktivnog suočavanja i akademskog psihološkog procvata također je statistički značajna, pozitivne vrijednosti,  $r = 0,216$  i niske razine povezanosti. Prikazani rezultati potvrđuju obje postavljene hipoteze o pozitivnoj povezanosti proaktivnog suočavanja s akademskim postignućem i akademskom dobrobiti. Studenti koji primjenjuju proaktivan oblik ponašanja i suočavanja imati će bolje akademsko postignuće i psihološki će napredovati na studiju. Preporučuje se poticanje i promoviranje proaktivnosti kod studenata u svrhu zadovoljstva na studiju, ali i u životu općenito.

*Ključni pojmovi:* studenti, proaktivno suočavanje, akademsko postignuće, akademska dobrobit

## SUMMARY

The aim of this study was to examine the correlation between proactive coping and indicators of academic achievement and academic flourishing. The study was made on a sample of 115 students from different faculties in the Republic of Croatia. 16 (13,9%) male participants and 99 (86,1%) female participants were a part of this study. The age of the participants was between 19 and 29, with average age of 23 ( $M = 22,51$ , with  $SD = 1,894$ ). The study was conducted through an online questionnaire, made in the application Google Forms and was shared on social network Facebook in various student groups and among students individually. The results indicate that there is a statistically significant correlation, with positive validity,  $r = 0,241$  and low level of correlation between proactive coping and academic achievement. The correlation between proactive coping and academic flourishing is also statistically significant, with positive validity,  $r = 0,216$  and low level of correlation. The results confirm both hypothesis about positive correlation of proactive coping with academic achievement and academic flourishing. The students who implement proactive way of behavior and coping will have better academic achievement and will flourish more at the faculty. It is recommended to encourage and promote proactivity among students for the purpose of satisfaction at the faculty, but also in life in general.

*Key words:* students, proactive coping, academic achievement, academic flourishing

## 1. UVOD

Stres je ljudska svakodnevnica te se kao takav pojavljuje tijekom cijeloga života i u raznim njegovim aspektima. Prema Lazarus i Folkman (2004, str. 21) stres se definira kao odnos između osobe i njezine okoline. Pritom se u obzir uzimaju individualne karakteristike osobe i karakteristike samog događaja. U tom odnosu osoba procjenjuje događaj kao nešto što je izvan njezinih mogućnosti rješavanja problema. Kao rezultat tog odnosa javlja se loš utjecaj na samu fizičku i psihičku dobrobit čovjeka. Tijekom života susrećemo se s mnogim događajima koji uzrokuju stres, a te izvore nazivamo stresorima. Izvori stresa mogu se pronaći u događajima koji pogađaju veliki broj ljudi (npr. rat, potres, poplava) ili mogu pogoditi pojedinca (npr. brak, preseljenje, novi posao, gubitak posla, gubitak bližnjih, bolest). Stres mogu izazvati i svakodnevne neočekivane situacije poput prometne gužve, prepirke ili gubitak stvari. Neki stresori mogu trajati kratko (akutni stresori), dok su neki dugotrajni te njih nazivamo kroničnim stresorima. Izvor stresa može se pronaći i unutar samog pojedinca kada njegovi motivi i želje nisu usklađeni (prema Smith, Nolen-Hoeksema, Frederickson, Loftus, Bem i Maren, 2007). Prijelaz iz srednje škole na fakultet te odlazak iz roditeljskog doma u nepoznati grad može biti stresno razdoblje u studentskom životu. Za studente izvori stresa mogu biti vremenski pritisak, velika količina obaveza za seminare i kolokvije te opće nezadovoljstvo fakultetom i kolegijima (Lacković-Grgin, 2000). Stres izazvan ovim čimbenicima može imati loš utjecaj na zdravlje, uspjeh i dobrobit studenata. Studenti posežu za raznim načinima suočavanja kako bi uklonili izvore stresa i osigurali svoju dobrobit tijekom studiranja. Ovaj diplomski rad bavit će se temom proaktivnog suočavanja studenata i njihovom akademskom dobrobiti. Rad je podijeljen na teorijski i istraživački dio. U teorijskom dijelu opisani su pojmovi vezani uz suočavanje sa stresom, načine suočavanja, rodne razlike u načinima suočavanja, proaktivno suočavanje i akademsku dobrobit. U istraživačkom dijelu rada navedeni su metodologija, tijek istraživanja, rezultati i rasprava rezultata.

## 1.1. Općenito o načinima suočavanja

Kada govorimo o suočavanju pretežito mislimo na pozitivan način suočavanja tj. na adaptivno ili konstruktivno suočavanje. S druge strane, neki načini suočavanja mogu povećati razinu stresa. Njih smatramo neadaptivnima ili ih drugim nazivom zovemo maladaptivni načini suočavanja (Cummings, Greene, Karraker, 1991, prema Zarei, Hashemi, Sadipoor, Delavar i Khoshnevisan, 2016).

Pitanje adaptivnih i maladaptivnih načina suočavanja pojavljuje se kao interes mnogih autora. Doron i sur. (2013, prema Glavina Jelaš, Korak i Dević, 2014) promatraju anksioznost kao predispoziciju za upotrebu maladaptivnih načina suočavanja kao što su na primjer katastrofiziranje, samookrivljavanje ili ruminacija. S druge strane, niska razina anksioznosti smatra se adaptivnom te pridonosi motivaciji. Prilikom blage anksioznosti osoba će koristiti bilo koju strategiju suočavanja koja će udovoljiti njezinom osjećaju ugone (Garin, Caranto i David, 2015). Adaptivne strategije, kao što su na primjer organizacija rada, vježbanje, opuštanje i potpora okoline pridonose boljem mentalnom i fizičkom zdravlju (Zarei i sur. 2016).

Zanimljivo je da istraživanja u području stresa i suočavanja navode i religiju kao jedan od pozitivnih načina suočavanja (Aldwin 1994, prema Zaleski, Levey-Thors i Schiaffino, 1998). Odlazak u crkvu i predanost vjeri smatraju se pozitivnom poveznicom između kognitivne i afektivne dobrobiti te smanjuju utjecaj stresnih događaja (Ellison, 1991, prema Zaleski i sur., 1998). Stone i Neale (1984) također navode religiju kao jednu od kategorija načina suočavanja.

## 1.2. Suočavanje sa stresom

Kako bi čovjek što bolje naučio kontrolirati stres kada i ako do njega dođe, te ga i izbjeći, mora biti upoznat s pojmom suočavanja sa stresom te načinima suočavanja. Suočavanje se smatra složenim procesom bihevioralnih i kognitivnih napora kojima se nastoji izaći na kraj s unutarnjim i vanjskim zahtjevima stresne situacije (Lazarus, 1993; Lazarus i Folkman, 1984, prema Uskul i Greenglass, 2005). Ono uključuje



karakteristike osobnosti, povezanost s drugim ljudima te karakteristike određenih situacija (Pierce, Sarason i Sarason, 1996, prema Uskul i Greenglass, 2005).

Interes za proces suočavanja pojavio se još u vrijeme kada je Freud nastojao popularizirati pojam psihičke obrane tj. mehanizam koji osoba koristi za iskrivljavanje realnosti kako bi se nosila s npr. anksioznošću ili nekim drugim stresnim osjećajem (Costa, Zonderman i McCrae, 1991; Cramer, 1998a, 1998b, 2000; Parker i Endler, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Lazarus i Folkman (2004) navode kako se važnost pojma suočavanja u psihologiji ističe više od 40 godina. Iako se 1940-ih i 1950-ih godina pojavljivao u kontekstu kliničkih opisa i evaluacije, danas ga se povezuje sa psihoterapijom i obrazovnim programom, a cilj mu je razvitak vještina suočavanja (Lazarus i Folkman, 2004). Suočavanje sa stresom podrazumijeva čovjekove oblike i načine ponašanja kojima odgovara na stresne situacije. Cilj svakog suočavanja je umanjiti učinak koji je izazvao stresni događaj (Mavar, 2009).

Pojam suočavanja sa stresom u okviru tradicionalnih pristupa pojavljuje se u literaturi iz područja psihoanalitičke ego psihologije te u okviru eksperimenata na životinjama potaknutim razmišljanjima Charlesa Darwina. „Unutar životinjskog modela suočavanje se često definira kao skup akcije koje kontroliraju štetne okolne uvjete, smanjujući time psihofiziološke teškoće“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 122). Prema tim razmišljanjima, životinjsko preživljavanje ovisi o otkrivanju onoga što je u njezinoj okolini predvidivo i onoga što može kontrolirati. Na taj način životinja izbjegava ili prevladava ono što ju ugrožava (Lazarus i Folkman, 2004). Psihoanalitički model ego psihologije definira suočavanje kao „realistično i fleksibilno mišljenje i djelovanje, kojim se rješavaju problemi i time smanjuje stres“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 122). Model suočavanja temeljen na životinjskim eksperimentima smatra se vrlo pojednostavljenim, nedostaju mu emocije i spoznaja te složenost kao osnovni dijelovi čovjekove funkcije. Životinja svoje ponašanje izražava nagonski te istraživanja u životinjskom modelu suočavanja imaju fokus na bijegu i izbjegavanju, a time se ne može učiti o strategijama obrane i kognitivnog suočavanja (Lazarus i Folkman, 2004).

Suočavanje se kao pojam pojavljuje s mnogo značenja, a definicije su pod utjecajem autorovog područja djelovanja tj. istraživanja i teorijskog usmjerenja (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Kako su mnogi autori dali svoj doprinos u stvaranju definicije suočavanja, tako se kroz definicije uočava da se pod pojmom suočavanja može podrazumijevati samoregulirajuće ponašanje, način na koji se rješava problem, konstruktivno mišljenje, tumačenje informacija, a ponekad se prikazuje i kao kognitivni stil (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Sve definicije suočavanja proizašle su iz raznih teorijskih pristupa. Dva najčešća teorijska pristupa stresu i suočavanju su strukturalni (pristup usmjeren na dimenzije ličnosti) i transakcijski ili kognitivno – transakcijski (pristup usmjeren na proces). Oba pristupa bave se pitanjima što određuje suočavanje – ličnost, situacija ili odnos između navedenog te može li se suočavanje promatrati kao dinamički proces ili je ono samo vezano za stabilne razlike pojedinca u njegovim stilovima suočavanja (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

McCrae (1986, prema Matešić, 2003) govori o suočavanju kao o odgovoru na stresnu situaciju koji pojedincu pomaže da uspostavi svoje psihosocijalne prilagodbe. Sličnu definiciju daju Moos i Billings (1982, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006, str. 116) prema kojima je suočavanje „stabilizirajući faktor koji omogućuje postizanje psihosocijalne prilagodbe tijekom stresnih perioda“. Krohne (1993, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006, str. 116) suočavanje opisuje kao „individualne razlike u usmjeravanju pozornosti pod stresnim uvjetima“. Delongis i Preece (2000, prema Matešić, 2003, str. 154) tvrde da se pod pojmom „suočavanja sa stresom podrazumijevaju kognitivni i ponašajni odgovori na stresogene situacije“. Nailazeći na razne definicije suočavanja sa stresom može se uočiti da sve one upućuju na to da, čovjek kada se suočava, pokušava se prilagoditi životnim uvjetima koje smatra stresnima (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Ipak, u velikom izboru definicija, najprihvaćenija je ona Richarda Lazarusa i Susan Folkman. Lazarus i Folkman (2004) suočavanje definiraju na sljedeći način: „...trajno promjenjivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima, koji su procijenjeni kao opterećujući ili kao toliko teški da nadilaze resurse (mogućnosti) kojima osoba raspolaže“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 145). Kroz ovu definiciju ukazuje se i na

ograničenja tradicionalnih pristupa suočavanju. Lazarus i Folkman (2004) spominju izjednačavanje suočavanja i osobina ili stila što upućuje na strukturalni pristup suočavanju; nerazlikovanje suočavanja i automatskog prilagodbenog ponašanja; nerazlikovanje suočavanja i ishoda te izjednačavanje suočavanja i ovladavanja. Za uspješno suočavanje čovjeku su potrebne određene vještine koje kroz život uči i stječe, a što ih brže usvaja i primjenjuje to je njegovo upravljanje okolinom uspješnije. U ranim fazama stjecanja vještina čovjek ulaže veliki napor i koncentraciju, da bi kasnije došao do automatiziranih vještina. Nerazlikovanje suočavanja i ishoda upućuje na to da se suočavanje izjednačavalo s uspješnom prilagodbom pojedinca određenoj situaciji, dok se obranom smatralo neuspješno ili manje uspješno nošenje sa stresom. Na suočavanje moramo gledati kao na proces i nastojanja da se pojedinac što uspješnije nosi sa svojim stresnim situacijama bez obzira na njihov ishod. S druge strane, postoje situacije i izvori stresa kojima čovjek ne može u potpunosti uspješno ovladati (npr. prirodne katastrofe, bolesti, neizbježni gubitci, starenje). Izjednačavanje suočavanja s ovakvim primjerom nastojanja da se ovlada okolinom te da se suočavanje izjednači s rješavanjem problema može umanjiti ostale funkcije suočavanja kao što su usmjerenost na upravljanje emocijama, samopoštovanje i pozitivan pogled na život i okolinu. U takvim situacijama na suočavanje treba gledati kao na toleranciju, umanjivanje, prihvaćanje i ignoriranje onoga što pojedinac ne može promijeniti (Lazarus i Folkman, 2004).

### 1.2.1 Strukturalni pristup stresu i suočavanju

Unutar strukturalnog pristupa javljaju se pretpostavke kako je suočavanje izravno u funkciji dimenzija ličnosti ili je donekle pod njihovim utjecajem (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Drugim riječima, ovaj pristup sagledava suočavanje na način da je svaki pojedinac sklon korištenju određenih mehanizama suočavanja pri doživljenom stresu.

Costa i McCrae izdvajaju pet osnovnih dimenzija ličnosti: neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost, ugodnost i savjesnost (prema Lacković-Grgin, 2000), a neka istraživanja dokazuju povezanost tih osobina ličnosti i načina suočavanja. McCrae i Costa (1986, prema Hudek-Knežević, 1993) povezali su neuroticizam s

korištenjem strategija samookrivljanja, povlačenja, pasivnosti, neodlučnosti, maštanja te zamišljanjem bijega iz stresne situacije. Ove su strategije svrstali u nezrelo ili neurotsko suočavanje. Ekstraverzija je prema rezultatima istog istraživanja bila povezana sa strategijama pozitivnog mišljenja, obuzdavanja suočavanja i primjenom racionalne akcije, dakle strategijama koje su vezane za suočavanje usmjerenim na problem. Amarkhan i sur. (1995, prema Lacković-Grgin, 2000) dokazuju utjecaj ekstraverzije na izbor strategija iz čega proizlazi da ekstroverti imaju predispoziciju za korištenje i traženje socijalne podrške kao načina suočavanja. Ekstraverzija je također bila pozitivno povezana s pozitivnom reinterpetacijom i korištenjem humora (Costa, Somerfield, i McCrae, 1996; Watson i Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Neuroticizam se negativno povezuje sa suočavanjem usmjerenim na problem i izravnim suočavanjem (Costa, Somerfield i McCrae, 1996; Watson i Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), a pozitivno je povezan s izbjegavanjem (Carver, Scheier i Weintraub, 1989; Hooker, Frazier i Monahan, 1994, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), suočavanjem usmjerenim na emocije (Endler i Parker, 1990a; Hooker, Frazier i Monahan, 1994, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006 ) i traženjem socijalne potpore (Rim, 1986; Watson i Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Otvorenost je prema nekim istraživanjima bila negativno povezana s korištenjem religije kao elementa suočavanja izbjegavanjem (McCrae i Costa, 1986; Watson i Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), a pozitivno, ali nisko s korištenjem humora (Costa, Somerfield i McCrae, 1996; McCrae i Costa, 1986, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) i pozitivnom reinterpetacijom (O'Brien i DeLongis, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Ugodnost je pozitivno povezana s traženjem socijalne podrške, aktivnim suočavanjem, planiranjem, pozitivnom procjenom (Watson i Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) i suočavanjem konfrontacijom (O'Brien i DeLongis, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), a negativno s izbjegavanjem, samookrivljanjem i maštanjem (Hooker, Frazier i Monahan, 1994, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Savjesnost je pozitivno povezana s planiranjem, aktivnim suočavanjem, suočavanjem obuzdavanjem i potiskivanjem kompetencijskih aktivnosti (Costa, Somerfield i McCrae, 1996; Hooker, Frazier i Monahan, 1994, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Lazarus i Folkman (2004) ističu da izjednačavanje suočavanja s dimenzijama ličnosti ne naglašava kako čovjek tijekom života mora koristiti brojne strategije da bi se uspješno nosio sa stresom. Kada se govori o izjednačavanju suočavanja s osobinama pretpostavlja se kako čovjekove osobine, jednom kada nastanu, djeluju u smislu različitih stabilnih načina suočavanja. Kada bi se pomoću procjenjivanja ili određivanja čovjekovih osobina suočavanja moglo predvidjeti pojedino ponašanje u stresnoj situaciji tada bi crte ličnosti ili osobine mogle predstavljati i proces suočavanja. Ako bi se npr. čovjek s nekom vrstom prijetnje ili stresne situacije nosio s izbjegavanjem ili negiranjem, taj način suočavanja bismo mogli očekivati svaki puta kada se ta prijetnja ili situacija pojavi (Lazarus i Folkman, 2004).

### 1.2.2. Transakcijski pristup stresu i suočavanju

Transakcijski pristup, kojeg zagovara Richard Lazarus, usredotočen je na ono što pojedinac misli i čini u određenoj stresnoj situaciji, gdje se pritom promatra sam kontekst te situacije. Važno je što jasnije odrediti kontekst kako bi znali s čime se osoba točno suočava. Suočavanje se unutar ovog pristupa gleda kao proces u kojem, uslijed stresne situacije, dolazi do promjene. To se događa iz razloga što je odnos osobe i okoline dinamičan i podložan stalnim procjenama i ponovnim procjenama. Stoga će se pojedinac ponekad u stresnoj situaciji odlučiti za jedan način suočavanja, dok će u drugoj situaciji izabrati sasvim drugu strategiju. Promjene mogu proizaći iz nastojanja osobe da promijeni svoju okolinu ili da promijeni značenje događaja koji je izazvao stres. Promjene također proizlaze i iz okolinskih promjena koje ne ovise o osobi i njezinom načinu suočavanja (Lazarus i Folkman, 2004).

Kako bismo jasnije razumjeli Lazarusovu transakcijsku teoriju treba spomenuti da Lazarus (1991, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) promatra proces stresa pomoću tri skupine varijabli – uzročne prethodnike, medijatore i ishode.

Uzročni prethodnici se u literaturi mogu pronaći i pod pojmom antecedenti ili kauzalni prethodnici. Može ih se promatrati kroz varijable ličnosti i varijable okoline. U kontekstu ličnosti podrazumijevamo vrijednosti, ciljeve i opća vjerovanja (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Lazarus i Folkman (1987, 2004, prema Hudek-

Knežević i Kardum, 2006) ističu kako su vjerovanja neke osobe upravo njezina očekivanja i uvjerenja da se može nositi sa zahtjevima koje pred nju postavi određena stresna situacija. Putem osobnih ciljeva i vjerovanja pojedinac može odrediti važnost i procijeniti zahtjeve stresne situacije. U procjeni važnosti i zahtjeva na pojedinca utjecaj ima i okolina tj. neke karakteristike stresne situacije ili okolnosti u kojima se situacija dogodila. Lazarus (1991, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) na primjer, u varijable okoline uvrštava nove informacije, nesigurnost, vremenski aspekt i dvosmislenost situacije. Ako neki situacijski zahtjev osoba doživljava kao težak ili dvosmislen te za njega nije pripremljena, doći će do pojave prijetnje. S druge strane, ako osoba može predvidjeti neki stresni događaj, izvjesno je da će se na njega i pripremiti te isplanirati način na koji će se suočiti te tako umanjiti posljedicu koju bi stres mogao izazvati (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Druga skupina varijabli odnosi se na medijatore tj. procese koji imaju ulogu posrednika u transakcijskom modelu. Posredujući procesi su kognitivna procjena i samo suočavanje sa stresom. Kognitivna procjena određuje značenje stresnog događaja. Njome pojedinac procjenjuje osobnu važnost nekog događaja (Jerusalem i Schwarzer, 1992, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Razlikujemo primarnu i sekundarnu procjenu, ali je važno istaknuti kako one ne potvrđuju vremenski slijed usklađen s njihovim nazivima, što znači da se sekundarna procjena može dogoditi prije primarne. Također, one se mogu dogoditi u isto vrijeme te se ne razlikuju po važnosti (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Primarnom procjenom osoba procjenjuje koliko je stresna situacija za nju zahtjevna i važna te koliko je ona pozitivna ili negativna. Nakon procjene ovih čimbenika dolazi do pojave određenog stupnja stresa (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Lazarus i Folkman (2004) navode tri vrste primarnih procjena – irelevantne, benigno-pozitivne i stresne. Irelevantna procjena podrazumijeva situaciju iz okoline za koju je osoba procijenila da ne ugrožava njezinu dobrobit. Benigno-pozitivna procjena je ona koja se odnosi na pozitivan događaj te je popraćena srećom i smirenošću. Stresna procjena dovodi do percepcije situacije kao izazova, prijetnje ili štete i/ili gubitka. Lazarus (1991, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) također uvrštava i procjenu dobitka u jednu od vrsta procjena. Hudek-Knežević i Kardum (2006) spominju kako prijetnja i izazov ne moraju nužno isključivati jedna drugu. Lazarus i Folkman (2004) tvrde da, kada osoba osjeti određeni stupanj prijetnje ili izazova, razmišlja o mogućim

postupcima svladavanja situacije. Tada dolazi do sekundarne procjene. Osoba procjenjuje svoje mogućnosti, sposobnosti, resurse (npr. financijske, osobne, socijalnu podršku) i osjećaj kontrole koju ima nad situacijom kako bi se naposljetku na odgovarajući način suočila s njom (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Također, prema Lazarus i Folkman (2004) osjećaj kontrole je vrlo važan u procjeni situacije kao izazovne, iako do te procjene neće doći ako osoba u njezino rješavanje ne uložiti određene napore. U slučaju dobivanja novih informacija vezanih za određeni događaj ili situaciju dolazi do promjene u procjeni. Lazarus i Folkman (2004) tu pojavu nazivaju ponovna procjena. S obzirom na reakciju osobe, nakon ponovne procjene doći će do povećanja ili smanjenja pritiska, a to će djelovati na daljnje suočavanje s izazvanim stresom. Lazarus i Folkman (2004) spominju i obrambenu procjenu koja pripada u kognitivno suočavanje. Obrambenom procjenom osoba nastoji svaki događaj sagledati na pozitivan način te već učinjenu štetu nastoji prikazati manje ugrožavajućom.

Posljednja varijabla Lazarusove transakcijske teorije su ishodi koji proizlaze iz stresne situacije. Iz transakcijskog modela proizlaze dvije vrste ishoda – neposredni i odgođeni. Neposredni ishodi obuhvaćaju pozitivne i negativne osjećaje, procjenu kvalitete ishoda te fiziološke promjene (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), a odnose se na završene stresne događaje (prema Matešić, 2003). Rezultati ispitivanja neposrednih ishoda mjere se u istraživanjima kroz iskaze pojedinaca u kojima oni izražavaju zadovoljstvo rezultatima (prema Matešić, 2003). Prema Lazarusu i Folkmanovoj (2004, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006, str. 94) neposredni ishodi su definirani kao osobna procjena stupnja uspješne rješivosti nekog stresnog iskustva te se njihova procjena temelji na ciljevima, vrijednostima i osobnim očekivanjima pojedinca. Ovisno o kontekstu situacije i ispunjenju vlastitih očekivanja, ishod može biti pozitivno ili negativno procijenjen. Ako osoba procijeni da je ispunila svoja vlastita očekivanja i tako zadovoljila zahtjeve neke situacije, ishod će prikazati kao pozitivan iako možda problem nije u potpunosti riješen. S druge strane, problem može biti riješen, ali je ishod prikazan kao negativan ako osoba procijeni da nije ispunila zahtjeve i svoja očekivanja (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Ishod stresnog događaja može se pojaviti i nakon određenog vremena. Takav ishod nazivamo odgođeni ishod te se on odnosi na tjelesno i psihičko zdravlje (moguća manifestacija bolesti), opću dobrobit (životni moral) te

socijalno funkcioniranje (Lazarus i Folkman, 2004, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

### 1.3. Načini suočavanja

Kao što smo već naveli, osoba se oslanja na razne strategije suočavanja, a u procesu suočavanja svaka strategija služi nekoj zadanoj funkciji (Lazarus i Folkman, 2004). Kod suočavanja razlikujemo dvije osnovne funkcije prema kojima se osoba ponaša: nastojanje promjene stresnog događaja te nastojanje smanjenja emocionalne napetosti (Endler i Parker, 1990a; Lazarus i Folkman, 2004; Parker i Endler, 1992, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). S obzirom na navedene funkcije, Lazarus (1966, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) predlaže podjelu načina suočavanja na: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije.

Suočavanje usmjereno na problem temelji se na ponašanjima koja imaju fokus na analizi problema i njegovom rješavanju (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Prema istraživanjima ovaj način suočavanja javlja se kada osoba procjenjuje da može poduzeti nešto produktivno i korisno u svrhu rješavanja stresnog događaja i kontrolirati njegove ishode (Lazarus i Folkman, 1984; Folkman 1984, prema Hudek-Knežević, 1993). Tada primjenjuje strategije koje su usmjerene na okolinu ili strategije koje su usmjerene na njega samoga (prema Smith, Nolen-Hoeksema, Frederickson, Loftus, Bem i Maren, 2007). U načinu suočavanja, gdje su strategije usmjerene na okolinu, osoba može problem podijeliti na manje i jednostavnije dijelove, tražiti informacije, koristiti neke alternativne pristupe problemu i načine rješavanja istog, a može i izravno pristupiti problemu te ga riješiti konkretnom akcijom. Suočavanjem usmjerenim na problem smatra se i ako osoba odgodi rješavanje problema ili odluku kako bi prikupila više informacija te ako izbjegava neke aktivnosti ili ponašanja koja bi imala dodatni negativni utjecaj na problem (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). U slučaju mijenjanja ciljeva i korištenja alternativnih načina zadovoljstva osoba koristi strategije koje su usmjerene prema njemu samome (prema Smith, Nolen-Hoeksema, Frederickson, Loftus, Bem i Maren, 2007).



Suočavanje usmjereno na emocije općenito se primjenjuje kada osoba procjeni da je problem s kojim je suočena izvan njezine kontrole (prema Smith, Nolen-Hoeksema, Frederickson, Loftus, Bem i Maren, 2007). Postoje različiti oblici suočavanja usmjerenih na emocije, a jedan veliki dio odnosi se na kognitivne procese koji nastoje smanjiti emocionalnu bol prema doživljenom stresu. Strategije koje se u ovom slučaju primjenjuju proizlaze iz teorije o obrambenim procesima, a mogu uključivati izbjegavanje, udaljavanje od problema, minimaliziranje, selektivnu pažnju, korištenje pozitivnih usporedbi ili davanje pozitivnog značenja negativnim događajima. Postoje i strategije koje su usmjerene na povećanje emocionalne boli. Osoba koja primjenjuje ovu vrstu suočavanja, kako bi se osjećala bolje, prvo mora doživjeti bol i neugodu. Stoga se samooptužuje ili primjenjuje neke druge oblike samokažnjavanja. Primjenjujući strategije usmjerene na emocije, osoba uz smanjenje emocionalne boli, nastoji promijeniti i značenje događaja. Pritom ne mijenja objektivnost situacije već svoje shvaćanje iste. Oblici suočavanja usmjereni na emocije također obuhvaćaju i neke bihevioralne strategije kao što su konzumiranje alkohola, bavljenje tjelovježbom, meditacija, iskazivanje ljutnje ili traženje emocionalne potpore od strane obitelji i prijatelja. Također treba istaknuti da kod suočavanja usmjerenog na emocije može doći i do pojave samozavaravanja ili iskrivljavanja stvarnosti. Ono se odnosi na primjenu strategija kojima se nastoji održati nada i optimizam, negirati činjenice i posljedice nekog događaja, odbiti prihvaćanje ili negirati važnost događaja (Lazarus i Folkman, 2004).

Suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje usmjereno na problem može se upotrijebiti i u isto vrijeme. Lazarus i Folkman (1980, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) su analizom više od 1300 stresnih događaja i načina suočavanja (koji su se dogodili u periodu od 7 mjeseci) došli do zaključka da su se u većini situacija (98%) oba načina koristila istovremeno.

Podjela na suočavanje usmjereno na problem i emocije pokazala se prihvaćenom, ali je također procijenjena kao neprecizna i nepotpuna (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Neki je autori (Amirkhan, 1990; Billings i Moos, 1981; Carver, Scheier i Weintraub, 1989; Endler i Parker, 1990a, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) upotpunjuju izdvajanjem suočavanja usmjerenog na izbjegavanje kao zasebnog načina. Ono obuhvaća kognitivno izbjegavanje, izbjegavanje ponašanjem

ili negaciju problema. Ovaj način suočavanja usmjeren je na zadatak ili osobu. Osoba može izbjegavati rješavanje problema družeći se drugom osobom koja joj to omogućuje (socijalna diverzija) ili svoju pažnju može usmjeriti na zadatak koji nije povezan sa stresnim događajem (distrakcija) (Endler i Parker, 1990a, 1990b, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

Zbog nepotpunosti podjele na samo dva načina suočavanja Carver, Scheier i Weintraub (1989, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) razvijaju upitnik (COPE) za mjerenje stilova suočavanja i strategija za specifične situacije. Pritom su pazili da upitnik sadržava sve načine suočavanja koji su važni teorijski, da se izbjegnu sve dvosmislenosti i nejasnoće te da se čestice ne razlikuju u razini složenosti i po konceptu reakcije suočavanja. Nakon klasifikacije čestica i njihove temeljne faktorske analize dobivena su četiri faktora. Prvi faktor bio je suočavanje usmjereno na problem čije su ljestvice sadržavale strategije aktivnog suočavanja, planiranja i potiskivanja konkurentnih aktivnosti. Drugi faktor bio je usmjeren na suočavanje emocijama, a ljestvice su sadržavale strategije traženja socijalne pomoći (zbog instrumentalnih i emocionalnih razloga), usmjeravanje na emocije i ventiliranje emocija. Treći faktor odnosio se na izbjegavanje gdje su ljestvice prikazale negiranje, ponašajno dezangažiranje, mentalno dezangažiranje i suočavanje kroz religiju. Posljednji, četvrti faktor, bila je pozitivna reinterpetacija. Njome su bile zasićene ljestvice prihvaćanje, suočavanje obuzdavanjem, pozitivna reinterpetacija i rast ličnosti. Kasnije su u faktor izbjegavanja dodane još dvije ljestvice: suočavanje korištenjem humora te alkohola i tableta (prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006).

### 1.3.1. Načini suočavanja kod studenata

Općenito se može tvrditi da se studenti suočavaju na adaptivne načine ako koriste strategije izravne akcije, prihvaćanja te pozitivne interpretacije. Ako su ipak skloniji suočavanju na maladaptivan način, koriste izbjegavanje i iskazivanje emocija (Broughamm, Zail, Mendoza i Miller, 2009). Zuckerman i Gagne (2003, prema Broughamm i sur., 2009) dokazuju da studenti koji koriste samopomoć, pristup usmjeren na rješavanje problema i prilagodbu, imaju realnu kontrolu nad svojim ciljevima vezanim za akademsko obrazovanje. Suprotno tome, studenti koji se

koriste izbjegavanjem i samokažnjavanjem skloniji su depresivnim tendencijama i samohendikepiranjem, odnosno uništavanjem vlastitih prilika za uspjeh (engl. self-handicapping). Istraživanja koja su se bavila studentskom populacijom povezuju korištenje suočavanja usmjerenog na problem s pozitivnim ishodima, kao što su bolje zdravlje i smanjenje negativnog utjecaja na doživljaj situacije (Dunkley i sur. 2000; Sasaki i Yamasaki 2007, prema Broughamm i sur., 2009). Suočavanje usmjereno na emocije, a posebno suočavanje izbjegavanjem, povezani su s negativnim ishodima na zdravlje i povećanjem negativnog utjecaja na doživljaj situacije (Pritchard i sur., 2007, prema Broughamm i sur., 2009). S druge strane, neke strategije usmjerene na emocije, kao na primjer prihvaćanje i pozitivno reinterpetiranje, povezuju se s povećanjem dobiti (Scheier i sur., 1994, prema Broughamm i sur., 2009).

U istraživanju Lesjak i Kocijan-Hercigonja (2003), koje su provele na 83 studenta medicine i edukacijske rehabilitacije (defektologije) Sveučilišta u Zagrebu (56 studentica i 27 studenta), faktorskom analizom utvrđena su četiri faktora suočavanja: aktivno suočavanje, izbjegavanje, pozitivna reinterpetacija i socijalna potpora iz okoline. Studenti su uglavnom koristili strategije usmjerene na emocije, kao što su izbjegavanje, socijalna potpora iz okoline i pozitivna reinterpetacija. Jedina strategija usmjerena na problem bila je aktivno suočavanja koja je ujedinila planiranje rješavanja problema i konfrontirajuće suočavanje. Samokontrola, samookrivljavanje i preuzimanje odgovornosti nisu se pokazali tipičnima za ispitivanu populaciju.

Margolis (1989, prema Zaleski i sur., 1998) tvrdi kako su studenti prve godine fakulteta koji se teže prilagode na novo okruženje skloniji negativnim strategijama suočavanja kako bi riješili svoje probleme. Tako se povlače s fakulteta, od prijatelja te prebacuju krivnju na druge osobe, konzumiraju alkohol i droge ili se upuštaju u seksualne odnose. Načini na koje će se student nositi s promjenom okoline mogu biti i pozitivni i negativni, a to će se također pozitivno ili negativno odraziti na njegovo zdravlje (Schulenberg i sur. 1997, prema Zaleski i sur., 1998). Seiffge-Krenke (1990, prema Zaleski i sur., 1998) ukazuje kako je korištenje droga i alkohola jedan od načina suočavanja adolescenata sa životnim stresom. Konzumacija alkohola prilikom prilagodbe novoj okolini i fakultetu može pripadati u prihvatljiv način suočavanja jer time pojedinac smatra da pronalazi svoje mjesto u društvu. S druge strane, pretjerana

konzumacija alkohola, tj. „opijanje“, štetna je strategija koja može ozbiljno ugroziti zdravlje (Maggs, 1997, Schulenberg i sur., 1997, prema Zaleski i sur., 1998).

Konzumacija energetskih pića također se smatra jednim od načina suočavanja sa stresom, posebno u akademskoj populaciji. Pettit i DeBarr (2011) provele su istraživanje na 136 američkih studenata preddiplomskog studija, istražujući povezanost učenog stresa, konzumacije energetskih pića i akademskog uspjeha. Podatci za istraživanje su prikupljeni pomoću Skale učenog stresa (Perceived Stress Scale - PSS). Studenti su opisivali konzumaciju energetskih pića, akademski uspjeh te su odgovarali na demografska pitanja. Prema rezultatima, postoji pozitivna korelacija između doživljenog stresa i konzumacije energetskih pića, dok je korelacija između konzumacije energetskih pića i akademskog uspjeha bila negativna. Ispitanici s povišenom količinom stresa, unutar 30 dana, konzumirali su više energetskih pića, što dovodi do zaključka da je stres moguća odrednica konzumacije energetskih pića u studentskoj populaciji.

Garin, Caranto i David (2015) proveli su istraživanje među studentima smjera medicinskih sestara te njime utvrdili neke od učinkovitih i pozitivnih strategija suočavanja sa stresom prilikom poteškoća s kolegijem koji je vezan za procjenu njihovih kompetencija. Korištenjem strukturiranog intervjua pokazano je da studenti usmjeravaju svoju pažnju na rješavanje problema kroz učenje, iščitavanje literature, pisanje bilješki i traženje određenih informacija (engl. scanning). Studenti su također naveli i mjesto na kojem uče kao faktor za bolje suočavanje s kolegijem. Mnogi kažu da im je koncentracija najbolja kada su sami, na tihom mjestu gdje nema ometajućih čimbenika. Vrijeme učenja je također istaknuto kao jedan od načina suočavanja. Kada su pod pritiskom ili se suoče sa stresom zbog pada na ispitu, studenti su naveli kako im je tada potrebno vrijeme za odmor. Kao zaključak, izneseno je da student uvijek treba pronaći dobru i odgovarajuću strategiju suočavanja kako bi prošao kolegij procjene kompetencija te pritom doživio što manju razinu stresa. Također je rečeno kako su neke strategije korištene češće od drugih te, iako mogu imati utjecaj na pojedinca, ne moraju imati isti efekt kod svih studenata.

Glavina Jelaš i sur. (2014) u svojem istraživanju suočavanja kod policijskih službenika, koji su ujedno i studenti, također navode kako su adaptivne strategije

plansko rješavanje problema, samokontrola, suočavanje konfrontacijom i distanciranje. U rezultatima tog istraživanja, koje su proveli na 235 policijskih službenika, studenata preddiplomskog studija Visoke policijske škole, vidljiva je podjela na adaptivne i maladaptivne načine suočavanja. Cilj istraživanja je bio odrediti načine suočavanja i ispitati njihovu učinkovitost s obzirom na policijski i ispitni stres kao vrstu stresora, koristeći pritom anksioznost i razinu stresa kao kriterij za određivanje adaptivnosti. U suočavanju s policijskim stresom, kao adaptivni načini suočavanja našli su se plansko rješavanje problema, samokontrola, distanciranje i suočavanje konfrontacijom, a maladaptivni su bili traženje socijalne podrške, pozitivna ponovna procjena, izbjegavanje i prihvaćanje odgovornosti. Zaključno, razina stresa i anksioznost bile su veće kod studenata koji su se koristili maladaptivnim suočavanjem. U dijelu ispitivanja ispitnog stresa studenti su kao adaptivne načine koristili plansko rješavanje problema, pozitivnu ponovnu procjenu, prihvaćanje odgovornosti i suočavanje konfrontacijom, dok su maladaptivni načini bili traženje socijalne podrške, distanciranje, bijeg te izbjegavanje i samokontrola. Razina anksioznosti je i kod ispitnog stresa također bila veća kod studenata koji su bili skloniji maladaptivnim načinima suočavanja. Glavina Jelaš i sur. (2014) zaključuju kako je ispitni stres u puno većoj kontroli studenata nego policijski stres. Iz tog razloga očekivano je da će plansko rješavanje problema i suočavanje konfrontacijom biti prikazani kao adaptivni načini suočavanja jer su direktno usmjereni na problem. Student koji savjesno i planski priprema ispit i izvršava svoje obaveze, usmjeren je na svoj osobni rast te prihvaća svoju ulogu studenta. Stoga mu je razina stresa u velikoj mjeri smanjena. Također, aktivno suočavanje s problemom ima veću učinkovitost od pasivnih načina kao što je izbjegavanje problema ili distanciranje. Socijalna podrška se pokazala kao maladaptivno suočavanje jer se i u ovom slučaju aktivno suočavanje s problemom, kao što su organizacija vremena i učenja, čini djelotvornijom od žaljenja obitelji i prijateljima.

McCrea i Costa (1986) su ispitivali učinkovitost pojedinih strategija. Ispitanici su najučinkovitijima procijenili traženje pomoći i korištenje racionalne akcije (problemu usmjerene strategije) i izražavanje emocija, korištenje humora i oslanjanje na religiju (emocijama usmjerene strategije). Kao najmanje učinkovite ispitanici su naveli maštanje, neodlučnost, samookrivljavanje, pasivnost i izolaciju afekta (prema Hudek-Knežević, 1993). Lazarus i Folkman (1984, prema Hudek-Knežević, 1993)

tvrde kako se strategije ne moraju nužno karakterizirati kao dobre ili loše. Uspješnost strategije trebala bi ovisiti o tome koliko pojedina strategija odgovara nekoj stresnoj situaciji.

### 1.3.2. Rodne razlike u načinima suočavanja

Kada se govori o rodnim razlikama unutar načina suočavanja pojavljuje se česta tvrdnja kako su žene sklonije suočavanju usmjerenom na emocije, a muškarci suočavanju usmjerenom na problem (Folkman i Lazarus, 1980, prema Stone i Neale, 1984). Žene više koriste socijalnu potporu, ruminaciju i izbjegavanje (Beasley, Davidson i Thompson, 2003; Helgeson, Janicki i Tamres, 2002; Matud, 2004, prema Faber i Schlarb, 2016). S druge strane, neka istraživanja su pokazala da se muškarci češće koriste nekim strategijama unutar suočavanja usmjerenog na emocije kao što je izravno smanjene napetosti (Thayer, Newman i McClain, 1994, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Vingerhoets i Van Heck (1990, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) navode da muškarci više koriste strategije planiranja, racionalnog ponašanja, korištenja humora, rasta ličnosti i pozitivnih misli. Hudek-Knežević, Kardum i Vukmirović (1999, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006) dokazuju da muškarci potiskuju natjecateljske aktivnosti. Nadalje, postoje i istraživanja koja govore da žene više koriste suočavanje usmjereno na problem (Seiffge-Krenke, 1993, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), ali i istraživanja koja ne pronalaze razlike između muškaraca i žena (Billings i Moose, 1981; Porter i Stone, 1995, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Suočavanje izbjegavanjem najčešće se spominje kod žena (Billings i Moos, 1981, 1984, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), ali postoje i strategije kojima su skloniji muškarci kao na primjer maštanje (Stark i sur., 1989., prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006), distrakcija i traženje ugodnih aktivnosti (Thayer, Newman i McClain, 1994, prema Hudek-Knežević i Kardum (2006). U istraživanju koje su proveli Stone i Neale (1984) rezultati su pokazali da su muškarci značajno više koristili strategiju direktne akcije djelovanja na problem, dok su žene koristile distrakciju, katarzu, traženje socijalne podrške, opuštanje, oslanjanje na religiju i neke druge oblike suočavanja.

Taylor i sur. (2000, prema Aronson, Wilson i Akert, 2005) spominju strategiju brige i prijateljstva koju smatraju izraženijom kod žena. Žene su, kada se nađu u stresnoj situaciji, sklonije od muškaraca stvarati intimna prijateljstva, tražiti podršku kroz socijalne odnose te razvijati suradnju s drugima. Ovom strategijom žene se nastoje nositi sa stresom sklapanjem prijateljstava kroz stvaranje socijalnih mreža te se nastoje usmjeriti na vođenje brige o sebi ili drugome (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Diehl, Coyle i Labouvie-Vief (1996) navode da su žene bile sklonije strategijama toleriranja dvosmislenosti, korištenju empatije, sublimaciji i potiskivanju te da više koriste kognitivne i emocijama usmjerene strategije. S druge strane muškarci su više upotrebljavali strategiju supstitucije (zamjena ciljeva). Dyson i Renk (2006, prema Faber i Schlarb, 2016) došli su do zaključka da su muškarci u pozitivnoj korelaciji sa suočavanjem usmjerenim na problem i suočavanjem usmjerenim na emocije, dok je za ženski rod pozitivna korelacija bila izražena kod suočavanja usmjerenim na emocije i izbjegavanje. Ipak, kada su izloženi stresu izazvanom odnosima i vezama, muškarci više koriste izbjegavanje i ventiliranje (Tamres i sur., 2002, prema Faber i Schlarb, 2016).

### 1.3.3. Rodne razlike u načinima suočavanja kod studenata

Prema ranijim istraživanjima (Abouserie 1994; Dusselier i sur. 2005; Hudd i sur. 2000; Pierceall i Keim 2007; Soderstrom i sur. 2000, prema Broughamm i sur., 2009), dokazano je kako studentice doživljavaju više stresora te veću razinu stresa od studenata. Tako su one sklonije doživjeti frustracije, pritisak koji je povezan sa studiranjem ili im stres izaziva nešto što su same nametnule kao izvor stresa (Misra i sur. 2000, prema Broughamm i sur., 2009). S druge strane, Dyson i Renk (2006, prema Broughamm i sur., 2009) nisu pronašli rodne razlike između studenata koje se odnose na razinu stresa s obzirom na izvor kao što su fakultet i stresori proizašli iz obitelji. Prema istraživanjima (Eaton i Bradley 2008; Ptacek i sur. 1994; Stanton i sur., 2000, prema Broughamm i sur., 2009) studentice su sklonije suočavanju usmjerenom na emocije te koriste strategije izražavanja emocija, traženja socijalne potpore, poricanja, prihvaćanja i pozitivne reinterpretacije. Kod studenata je također zabilježeno suočavanje usmjereno na emocije kroz upotrebu alkohola, te se ta strategija pokazala u većoj upotrebi nego kod studentica (Kieffer i sur. 2006, prema

Broughamm i sur., 2009). Također, zanimljivo je kako su istraživanja dokazala da su studentice koje podržavaju feminističke vrijednosti sklonije suočavanju usmjerenom na emocije (Blanchard-Fields i sur., 1991; Dyson i Renk, 2006, prema Broughamm i sur., 2009). Studentice su, u skladu s dokazima o suočavanju kod žena, sklonije i suočavanju korištenjem socijalne potpore (Dwyer i Cummings, 2001, prema Broughamm i sur., 2009). Zuckerman i Gagne (2003, prema Broughamm i sur., 2009) istraživanjem su došli do zaključka da su studentice sklonije korištenju adaptivnih strategija suočavanja. Za razliku od suočavanja usmjerenog na emocije, za korištenje strategija suočavanja usmjerenih na problem nisu pronađeni jasni primjeri rodni razlika između studenata (Dyson i Renk 2006; Pritchard i Wilson, 2006, prema Broughamm i sur., 2009).

Brougham i sur. (2009) navode kako studentice više koriste samopomoć i strategiju samokažnjavanja. Studenti su samokažnjavanje koristili u slučajevima kada im je izvor stresa bio u obiteljskim odnosima. Studenti su također koristili i neke adaptivne strategije kao što su prilagodba (u slučaju stresa izazvanog financijama) te samopomoć (u slučaju stresa izazvanog socijalnim odnosima). Strategije izbjegavanja te samokažnjavanje u suočavanju s dnevnim stresorima koristili su i studenti i studentice. Studenti su za određene stresore koristili adaptivne i maladaptivne strategije usmjerene na emocije, dok su studentice koristile samo maladaptivne oblike suočavanja usmjerene na emocije. Suočavanje usmjereno na problem bilo je korišteno manje od suočavanja usmjerenog na emocije od strane oba spola. U istraživanju koje su proveli Faber i Schlarb (2016) na 5889 njemačkih studenata (4212 studentica i 1677 studenta) studentice su pokazale veću upotrebu socijalne potpore, dok nije pronađena značajna razlika kod studenata i studentica u korištenju strategija usmjerenih na problem i suočavanje izbjegavanjem.



#### 1.4. Proaktivno suočavanje

Kao što smo prethodno objasnili, suočavanje većinom vežemo za događaje koji su se već dogodili. Tada nastojimo ublažiti posljedice nastalog stresa koristeći izvore i načine koje sami smatramo prikladnima ili za koje imamo potrebne kompetencije. U takvim situacijama govorimo o reaktivnom suočavanju, načinu suočavanja koji su predložili Lazarus i Folkman (1984, prema Greenglass i Fiskensbaum, 2009). Drugačiji pristup suočavanju, koji se više orijentira na buduće događaje i potencijalne izvore stresa nazivamo proaktivno suočavanje.

Schwarzer i Taubert (2002) navode kako su pojam svladavanja vještina, optimizacija, izazov i dobit te stjecanje resursa u skladu s teorijom proaktivnog suočavanja. Za čovjeka je prirodno da teži stjecanju velikog raspona resursa kojima će doseći željene ciljeve, izgraditi faktore za otpor ili se oduprijeti budućim prijetnjama. Koncept proaktivnog suočavanja u skladu je s nastojanjima psihologa da u fokus stave ljudski potencijal, težnju ka boljemu, motiviranost i sposobnosti (Seligman, 1990; Sheldon i King, 2001; Taylor i Aspinwall, 1996, prema Uskul i Greenglass, 2005).

Koncept teorije proaktivnog suočavanja postavili su Ralf Schwarzer i Steffen Taubert (2002). Prema njihovoj teoriji razlikujemo reaktivno, anticipatorno, preventivno i proaktivno suočavanje. U opisima ovih načina suočavanja naglašen je i vremenski aspekt u kojem se osoba suočava. Vremenski aspekt u suočavanju bio je često zanemaren, iako je opće poznato da se suočavanje može dogoditi prije stresnog događaja (npr. prestanak pušenja zbog straha od bolesti), dok je stresni događaj u tijeku (npr. tijekom bolesti) te nakon što se stresni događaj dogodio (npr. suočavanje sa smrću ili traumom) (Schwarzer i Taubert, 2002). Prema Schwarzeru i Taubertu (2002) reaktivno suočavanje se odnosi na štetu ili gubitak koje je osoba doživjela u prošlosti; anticipatorno suočavanje podrazumijeva suočavanje s izvorom stresa ili prijetnjom koja će se dogoditi u skoroj budućnosti; preventivno suočavanje podrazumijeva nesigurnu prijetnju koja bi se potencijalno mogla pojaviti u daljoj budućnosti, dok je proaktivno suočavanje usredotočeno na izazove u budućnosti koji se smatraju potencijalnim za razvitak ličnosti.

Proaktivno suočavanje razlikuje se od ostala tri načina suočavanja (reaktivnog, anticipatornog i preventivnog) (Schwarzer i Taubert, 2002) po tome što nije usredotočeno na negativne događaje, ne orijentira se na prijetnju, gubitak ili štetu. Njegov je cilj uložiti napor u stvaranje resursa za suočavanje koji će osobi pomoći pri susretu s izazovnim ciljevima i razvitku vlastitog potencijala. U proaktivnom suočavanju su daleki događaji tj. daleke prijetnje i rizici doživljeni kao osobni izazovi. Stres se ovom prilikom promatra kao poticaj i životna energija jer osoba koja koristi proaktivno suočavanje ima viziju za uspješno savladavanje stresa. Suočavanje sa stresom u ovom slučaju predstavlja upravljanje vlastitim ciljevima, a ne upravljanje rizicima. Takvim načinom suočavanja i razmišljanja pojedinac si osigurava napredak te kvalitetu života, a time i čini svoj život smislenim (Schwarzer i Taubert, 2002). Slično tvrdi i Greenglass (2002) navodeći kako suočavanje ima višestruke pozitivne funkcije. Proaktivno suočavanje to i potvrđuje jer predstavlja pozitivan pristup izvorima stresa. Greenglass to povezuje i s istraživanjima koja naglašavaju ulogu pozitivnih vjerovanja u unaprjeđenju zdravlja (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, i Gruenewald, 2000, prema Greenglass, 2002).

Nešto drugačiji pristup proaktivnom suočavanju izražavaju autorice Aspinwall i Taylor (1997). Prema njima, proaktivno suočavanje se odnosi na unaprijed uložene napore kako bi se potencijalni stresni događaj spriječio ili prilagodio. Govoreći o njihovoj teoriji, važno je istaknuti da se stresni događaj još nije dogodio, već da ga osoba očekuje te nastoji poduzeti prikladne mjere kako bi ga izbjegla ili ublažila njegov učinak. Važno je istaknuti i da ovdje nije naglasak na izvoru stresa već na samoj pripremi pojedinca za potencijalni stresni događaj. Unutar okvira pojma i vremenskog aspekta autorice razlikuju pet faza proaktivnog suočavanja. Prva faza se odnosi na prikupljanje resursa i usvajanje vještina koje će dobro pripremiti osobu za suočavanje sa stresorom. To uključuje dobro raspolaganje vremenom i novcem, planiranje i organizacijske vještine, socijalnu potporu te upravljanje kroničnim problemima. U drugoj fazi osoba u okolini prepoznaje potencijalni stresor te nakon toga dolazi do treće faze, početne procjene. Tada osoba spoznaje što je izvor stresa i što bi se iz njega moglo razviti te treba li se brinuti oko aktualnog događaja. U četvrtoj fazi, nakon procjene, osoba poduzima preventivne mjere kojima će spriječiti ili ublažiti stresor. Autorice predlažu da se osoba u ovoj fazi koristi aktivnim

načinima suočavanja, a ne izbjegavanjem jer se aktivnim načinima prikupi više informacija o potencijalnom stresoru. Aktivne načine može se primijeniti kroz neke kognitivne aktivnosti kao npr. planiranje ili kroz bihevioralne aktivnosti kao traženje informacija. U posljednjoj fazi dolazi do prikupljanja i korištenja povratnih informacija s obzirom na uloženi početni napor. Tada osoba saznaje s kolikom je uspješnošću savladala stresor te treba li uložiti dodatni napor (Aspinwall i Taylor (1997).

Schwarzer i Taubert (2002) tvrde kako Aspinwall i Taylor u svojoj teoriji prikazuju proaktivno suočavanje na način koji bi više odgovarao opisu preventivnog suočavanja u njihovoj koncepciji. Razlika u prikazu teorija ovih autora je u tome što se kod Aspinwall i Taylor proaktivno suočavanje više temelji na procjeni neke prijetnje koja bi se mogla dogoditi, a Schwarzer i Taubert ističu procjenu izazova.

Schwarzer i Taubert (2002) također s proaktivnim suočavanjem povezuju potragu za značenjem u stresnim događajima. Baumeister (1991, prema Schwarzer i Taubert, 2002) smatra da su za pronalazak značenja potrebne efikasnost i kontrola. One se mogu povezati s proaktivnim suočavanjem jer sadržavaju percepciju o povezanosti između sadašnjeg ponašanja i budućih ishoda, privid kontrole nad događajima koji su izvan kontrole te uspjeh u prevladavanju teških prepreka u prošlosti. Wong (1998, prema Schwarzer i Taubert, 2002) ima drugačiji pristup značenju te predlaže pet dimenzija koje odražavaju značenje (kognitivna, motivacijska, afektivna, osobna i relacijska). U motivacijsku dimenziju su uključene karakteristike suočavanja koje također mogu biti povezane s proaktivnim načinom (npr. potraga za aktualizacijom potencijala, razvitak isplativih ciljeva, težnja ka osobnom razvitku).

Greenglass i Fiskensbaum (2009) navode kako je i osjećaj kontrole nad situacijom bitan faktor proaktivnog suočavanja. Uočena kontrola okoline i situacije se odnosi na vjerovanje da je osoba sposobna utjecati na svoju okolinu. Iz toga proizlaze i istraživanja koja govore da se procjena situacije u kojoj osoba smatra da ima kontrolu povezuje s aktivnim načinima rješavanja problema. Za osobe koje smatraju da imaju kontrolu nad okolinom karakteristična je izrada plana djelovanja na problem, fokusiranje na rješavanje problema i poduzimanje konkretnih radnji kako bi riješile problem. Schwarzer (1993, prema Greenglass i Fiskensbaum, 2009) također

tvrdi da će se uspješno rješavanje problema dogoditi ako je osoba uvjerena da može kontrolirati izazove i prijetnje iz svoje okoline. Uspješno i aktivno rješavanje problema povezano je i sa samoefikasnošću. Općenito, samoefikasnost je vjerovanje osobe u vlastite kompetencije za suočavanje sa stresnim i izazovnim zahtjevima (Schwarzer i Jerusalem, 1995, prema Greenglass i Fiskensbaum, 2009). Prema Banduri (1992, prema Greenglass i sur., 1999), osobe s visokom razinom samoefikasnosti imaju snažniji osjećaj za kontrolu okoline te korištenje adaptivnih načina suočavanja. Rezultati istraživanja koje je provela Rajčević (2003) na 309 studenata upućuju na to da su samoefikasnost i samoregulacija značajni prediktori proaktivnog suočavanja.

#### 1.4.1. Proaktivna osoba

Schwarzer (1999) ukazuje na postojanje proaktivnog stava, osobne karakteristike koja utječe na motivaciju i ponašanje. Osoba s ovim stavom čvrsto vjeruje u svoje potencijale kojima nastoji promijeniti sebe i svoj okoliš nabolje. U proaktivni stav su stoga uključeni razni aspekti kao na primjer: odgovornost, vrijednost, vizija i snalažljivost.

Prema Schwarzeru (1999), proaktivna osoba vjeruje u postojanje dovoljne količine unutarnjih i vanjskih resursa koji joj mogu pomoći u postizanju ciljeva. Pri tome se oslanja na razna dobra, usluge i druge ljude kao vanjske resurse ili vlastitu inteligenciju, hrabrost i snagu kao unutarnje resurse. Greenglass (2002) u unutarnje resurse također svrstava optimizam i samoefikasnost. Proaktivna osoba je također opisana i kao osoba koja preuzima odgovornost za svoj osobni razvoj. Ona je realna, s realnim pogledom na vlastitu krivnju ili krivnju drugih osoba kada je suočena s negativnim situacijama. Također je usredotočena na pronalazak rješenja problema, bez obzira na to tko je uzrokovao problem. Proaktivnu osobu vode njezine vrijednosti te prema njima određuje svoje načine ponašanja (Schwarzer, 1999). Vještine koje su povezane s proaktivnim ponašanjem su planiranje, postavljanje ciljeva, organizacija i mentalna simulacija (Aspinwall i Taylor, 1997, prema Greenglass i sur., 1999). Za proaktivnu osobu se tvrdi da ima jasnu viziju što želi postići u životu te svoje ciljeve usklađuje s time (Schwarzer, 1999).

#### 1.4.2. Korelati proaktivnog suočavanja

Prema Greenglass (2002), proaktivno suočavanje smanjuje negativne ishode, a u to uključuje depresiju, sagorijevanje, emocionalnu iscrpljenost, skepticizam i osjećaje ljutnje. Rezultati dobiveni primjenom subskale proaktivnog suočavanja pokazali su negativnu korelaciju proaktivnog suočavanja sa samookrivljavanjem, poricanjem i sagorijevanjem na poslu (Greenglass, 2002a; Greenglass, Stokes i Fiksenbaum, 2005, prema Uskul i Greenglass, 2005) i depresijom na uzorku starije populacije odraslih (Fiksenbaum, Greenglass i Eaton, 2001, prema Uskul i Greenglass, 2005) te na uzorku odraslih poljsko-kanadskog podrijetla i poljskih studenata (Greenglass, 2002b; Pasikowski, Sek, Greenglass i Taubert, 2002, prema Uskul i Greenglass, 2005). Negativna povezanost pronađena je između proaktivnog suočavanja i neuroticizma, a pozitivna s ekstraverzijom, savjesnošću i otvorenošću (Straud, McNaughton-Cassill, Fuhrman, 2015). Pozitivna korelacija pronađena je i između proaktivnog suočavanja i unutarnje kontrole te aktivnih načina suočavanja (Greenglass i sur. 1999, prema Uskul i Greenglass, 2005). Greenglass i sur. (1999, prema Uskul i Greenglass, 2005) na uzorku odraslih poljsko-kanadskog podrijetla i poljskih studenata pronalaze pozitivnu korelaciju između proaktivnog suočavanja i samoefikasnosti. Pozitivna korelacija utvrđena je i između proaktivnog suočavanja i životnog zadovoljstva (Greenglass, 2002a, prema Uskul i Greenglass, 2005). Aspinwall i Taylor (1997, prema Greenglass, 2002) također tvrde da osobe koje su optimistične i imaju osjećaj kontrole te veliko samopoštovanje, upotrebljavaju proaktivno suočavanje u svrhu poboljšanja svoga zdravlja i smanjenja stresa. Istraživanje Uskul i Greenglass (2005) također dokazuje da je životno zadovoljstvo u značajno pozitivnoj korelaciji s proaktivnim suočavanjem i optimizmom, a depresija negativno korelirana s proaktivnim suočavanjem, optimizmom, životnim zadovoljstvom i obrazovanjem.

Greenglass i Fiksenbaum (2009) provele su istraživanje sa studentima prve godine studija (n = 68, 81% studentice). Istraživanje je dokazalo pozitivnu korelaciju između socijalne potpore i proaktivnog suočavanja gdje socijalna potpora predviđa proaktivnost, a proaktivnost pozitivno i značajno predviđa pozitivna emocionalna stanja, koja se povezuju s boljim psihičkim funkcioniranjem. Autorice navode kako su pozitivna emocionalna stanja povezana sa smanjenjem depresije te zaključuju da

proaktivnost djeluje na povećanje pozitivnog afekta, a povećanje pozitivnog afekta djeluje na smanjenje depresije.

Straud i McNaughton-Cassill (2018) su proveli istraživanje s 261 studentom (128 studenata i 133 studentice), a rezultati njihove studije su pokazali povezanost veće razine samookrivljanja s većom razinom stresa i manjom razinom proaktivnog suočavanja. Također, veća razina proaktivnog suočavanja bila je povezana s manjom razinom stresa. Rezultati upućuju da je proaktivno suočavanje posrednik u vezi samookrivljanja i stresa.

#### 1.4.3. Proaktivno suočavanje i socijalna potpora

Taylor i Brown (1994, prema Greenglass, 2002) tvrde da se osobe koje imaju samopouzdanje i optimističan pogled na situaciju lakše nose sa stresnim događajima iz razloga što imaju i veću socijalnu potporu koju koriste u suočavanju s tim stresnim događajima. Socijalne mreže i socijalna potpora važan su faktor suočavanja općenito pa tako i proaktivnog suočavanja. Aspinwall i Taylor (1997) ističu važnost socijalne mreže u određivanju negativnih informacija i prepoznavanju znakova upozorenja. Osobe koje imaju dobru socijalnu podršku i razvijenu socijalnu mrežu mogu dobiti pravovremene i pravovaljane informacije o postojanju stresora. Autorice također spominju i važnost uloge socijalnih mreža u procjeni stresnih događaja (Ashford, 1986, prema Aspinwall i Taylor, 1997). Ashford i Cummings (1983, prema Aspinwall i Taylor, 1997) spominju kako osoba može imati koristi od socijalne mreže u slučaju kada joj je potencijalni stresor nejasan. Socijalni kontakti mogu pomoći osobi u interpretaciji i procjeni stresora tako da spriječe ili isprave netočne i preuranjene zaključke o samom stresoru (Ashford, 1986; S. Cohen i McKay, 1984, prema Aspinwall i Taylor, 1997). Aspinwall i Taylor (1997) napominju da se pritom treba imati na umu kako je osoba sklona traženju potpore od pojedinaca koji su joj slični te da socijalna potpora proizašla iz tog kontakta ne mora uvijek imati ispravan utjecaj.

#### 1.4.4. Povezanost proaktivnog suočavanja s optimizmom i pesimizmom

Životni stavovi, kao što su optimizam i pesimizam također mogu biti povezani s proaktivnim suočavanjem. Optimizmom se smatra vjerovanje u pojavu pozitivnih stvari u budućnosti (Scheier i Carver, 1985, prema Lopes i Cunha, 2008) i povezuje ga se s pozitivnim ishodima, npr. visoka postignuća, povećana upornost, veća motiviranost za rad, suočavanje s bolestima i briga oko zdravstvenih prijetnji (Carver i sur., 1993 prema Lopes i Cunha, 2008). Optimizam se stoga može povezati i s nekim od proaktivnih strategija kao što su aktivno suočavanje, planiranje te traženje socijalne i emocionalne potpore (Scheier, Carver, i Bridges, 1994, prema Lopes i Cunha, 2008). Optimizam se smatra dijelom proaktivnog suočavanja jer osoba procjenjuje teškoće i stresne situacije na pozitivan način te ih smatra izazovima, a ne prijetnjama. Stoga se i očekuje pozitivna korelacija između optimizma i proaktivnog suočavanja (Uskul i Greenglass, 2005). Suprotnim od optimizma smatra se pesimizam, iako su istraživanja pokazala da i pesimizam može dovesti do pozitivnih ishoda kao što su bolji akademski uspjeh, bolje socijalne mreže i razvitak osobnih ciljeva (Norem i Chang, 2002, prema Lopes i Cunha, 2008). Negativan način na koji pesimisti gledaju svijet oko sebe može ih potaknuti da unaprijed traže izvore i rješenja koja će im kasnije možda trebati (Norem, 2003, prema Lopes i Cunha, 2008). Gledajući pesimizam s tog stajališta, on također može biti pozitivno povezan s proaktivnim suočavanjem. U ovom slučaju može se uočiti kontradikcija između ova dva pojma, s obzirom na njihove značajke i povezanost s proaktivnošću (Lopes i Cunha, 2008). Stoga Lopes i Cunha (2008) ovu kontradikciju nastoje objasniti svojim istraživanjem nad 343 ispitanika, gdje uvode nadu kao posrednika između optimizma i proaktivnog suočavanja te pesimizma i proaktivnog suočavanja. Rezultati su pokazali pozitivnu povezanost optimizma i proaktivnog suočavanja te negativnu povezanost pesimizma i proaktivnog suočavanja. U istraživanju nije dokazano da nada moderira vezu između pesimizma i proaktivnog suočavanja, ali je otkriveno da prisutnost nade moderira vezu između pesimizma i pasivnih načina suočavanja. Lopes i Cunha (2008) navode da su optimisti općenito skloniji aktivnim načinima suočavanja gdje sami kontroliraju svoju okolinu, što povežemo s proaktivnim ponašanjem. S druge strane, pesimisti su pasivniji i time skloniji načinu suočavanja gdje se više prilagođavaju situaciji i prihvaćaju okolnosti takvima kakve jesu. Ali, prema rezultatima navedenog istraživanja, pesimisti također uz pojavu nade

mogu prijeći na aktivan način suočavanja. Iako se ovaj prijelaz s pasivnog suočavanja ne bi smio tumačiti kao proaktivno ponašanje i dovoditi u vezu s proaktivnim suočavanjem, neki autori to ipak čine, kao na primjer u slučaju objašnjavanja obrambenog pesimizma (Norem, 2003, prema Lopes i Cunha, 2008).

#### 1.4.5. Prednosti i nedostaci proaktivnog suočavanja

Aspinwall i Taylor (1997) ističu nekoliko prednosti, ali i nedostataka proaktivnog suočavanja koji upućuju na to da proaktivno suočavanje ne mora uvijek biti efektivno i adaptivno. Kao prednosti navode da proaktivno suočavanje smanjuje stupanj stresa u stresnom okruženju (Hobfoll, 1988, 1989, prema Aspinwall i Taylor, 1997); resursi za suočavanje i jačina izvora stresa su u povoljnijem odnosu ako se osoba s izvorom stresa suoči na početku, a ne kada je utjecaj izvora stresa dosegao visoku razinu; prilikom očekivanja stresnog događaja broj mogućnosti za rješavanje problema je veći, u odnosu na situacije kada se izvor stresa već pojavio; proaktivnim suočavanjem može se spriječiti pojava stresa u svakodnevnom životu te se smanjiti kronični stres. S druge strane, neki od mogućih nedostataka proaktivnog suočavanja mogu se odnositi na samu pojavu stresnog događaja. Ako se stresni događaj nije dogodio, postoji mogućnost da se niti neće dogoditi. Tada je pojedinac poduzeo nepotrebne korake u suočavanju (Schonpflug, 1986, prema Aspinwall i Taylor, 1997). Još jedan od mogućih nedostataka može proizaći iz dvosmislenosti i nejasnoće stresora. Tada je nejasno i kakve preventivne napore pojedinac mora uložiti u suočavanje s takvim stresorima, a prvotni naponi koje je možda uložio neće biti učinkoviti ili će pogoršati situaciju. Naposljetku, naponi i resursi mogu biti usmjereni na problem koji se zatim ispostavio drugačijim od onoga što je pojedinac prvotno zamislio (Aspinwall i Taylor, 1997).

Nadalje, proaktivno suočavanje se smatra pogodnom pojavom u životu, ali postojanje nekih prepreka može negativno utjecati na njega. Prilikom nedostatka vremena i umora može doći do smanjene mogućnosti prepoznavanja upozorenja da će se nešto dogoditi ili nemogućnosti predviđanja budućih stresora. Osoba također može donijeti preuranjene zaključke prilikom analize informacija o određenom stresoru (Kruglanski i Webster, 1996; Webster, Richter, i Kruglanski, 1996, prema Aspinwall i Taylor, 1997). Nedostatak vremena i umor stoga utječu i na odluke o



upotrebi prikladnih proaktivnih strategija (Aspinwall i Taylor, 1997). Proaktivno suočavanje je također gotovo nemoguće u prisutnosti kroničnih problema kao što su npr. problemi s financijama, obiteljski problemi, zločini, prenapučenost prostora i buka. Postojanje navedenih problema može negativno utjecati na priliku za učenje i korištenje proaktivnih vještina. Užurbana i bučna okolina može imati utjecaj i na procjenu stresora i upozorenje na njega kao i na povratnu informaciju te prikupljanje i korištenje novih informacija (Aspinwall i Taylor, 1997). Prepreka koju povezujemo s prepoznavanjem stresora u okolini odnosi se na preveliki oprez prilikom „pretraživanja“ okoline za potencijalnim stresorima. Preveliki oprez može dovesti osobu do ustrajanja u postojanje problema koji je zamislila. Osoba se također može naći u situaciji da pronalazi preveliki broj prijetnji i da nije u mogućnosti suočiti se niti s jednom od njih (McGrath i Beehr, 1990, prema Aspinwall i Taylor, 1997). Prilikom stalnog opreza nad prijetnjama može doći do kognitivnog zamora i emocionalnog raspada (Perloff, 1983; Schonpflug, 1986, prema Aspinwall i Taylor, 1997).

### 1.5. Akademska dobrobit

Svaki pojedinac teži ka zadovoljstvu životom i njegovim pojedinim dijelovima te vlastitoj dobrobiti. Ryff (1995, prema Lacković-Grgin, 2000) navodi kako dobrobit ovisi o osobnoj interpretaciji događaja. Dobrobit je bila shvaćana na različite načine, od dobrog tjelesnog zdravlja do subjektivne dobrobiti koju su nazivali srećom i zadovoljstvom životom (prema Lacković-Grgin, 2000). Subjektivna dobrobit obuhvaća široki koncept u koji su uključeni čovjekovi emocionalni odgovori, zadovoljstvo pojedinim domenama u životu i globalne procjene životnog zadovoljstva (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999).

Dobrobit koja je povezana s događanjima tijekom studiranja smatra se posebnim oblikom određene domene subjektivne dobrobiti (Bogdan i Negovan, 2015). Akademska dobrobit važna je u životu svakog studenta jer se odnosi na životnu domenu zadovoljstva studiranjem. Zadovoljstvo na studiju se često gleda kroz usklađenost onoga što je student dobio s onim što je smatrao da treba dobiti. Očigledno je da će zadovoljstvo studijem biti veće ako studij ispuni očekivanja studenta, a samim time student će pokazati i bolji uspjeh (Reić Ercegovac, Jukić,

2008). Zadovoljstvo studenta će pozitivno utjecati na njegovu motivaciju i pohađanje nastave, ali će i sam fakultet time privući nove studente i povećati svoje prihode (Vranešević, Mandić i Horvat, 2007). Rowley (2003, prema Douglas, Douglas i Barnes, 2006) govori o važnosti prikupljanja povratnih informacija od studenata te u razloge uvrštava i davanje prilike studentima za izražavanjem zadovoljstva svojim akademskim iskustvom. Važno je da student izrazi svoje zadovoljstvo i/ili nezadovoljstvo studijem kako bi mogao imati utjecaj na poboljšanje istoga.

#### 1.5.1. Faktori zadovoljstva studijem

Na akademsku dobrobit studenta mogu utjecati brojni faktori. Vranešević i sur. (2007) navode kako je studentima, za što veće zadovoljstvo na studiju, važno da je na njihovom studiju zastupljena visoka pedagoška i akademska razina, odnosno visokokvalitetno nastavno osoblje koje primjenjuje prikladne metode predavanja te time omogućuje ispunjavanje edukativnih ciljeva. Autori također navode i značajan utjecaj administrativnog osoblja te organizaciju samog fakulteta. Vranešević i sur. (2007) provedli su istraživanje na 350 studenata Ekonomskog fakulteta u Zagrebu u svrhu otkrivanja elemenata koji imaju najveći utjecaj na njihovo zadovoljstvo studijem. Prema rezultatima, 62% studenata smatra da kvalitetno nastavno osoblje ima jako važan utjecaj na zadovoljstvo studiranjem na Ekonomskom fakultetu, dok na njihovo zadovoljstvo ne utječe nenastavno osoblje, što je i potvrđeno time da 46,8% studenata nenastavno osoblje smatra izuzetno nevažnim za njihovo zadovoljstvo. 35,6% studenata ocijenilo je nevažnim i fizičko okruženje na fakultetu (oprema, dvorane, ostali sadržaj). Istraživanje koje su provele Pavin, Rijavec i Miljević-Ridički (2005) pokazalo je da su studenti razredne nastave i nastavničkih predmeta najviše zadovoljni općenito programom studija, a najmanje organizacijom nastave, organizacijom ispita, nastavnim metodama nastavnika te načinima praćenja i vrednovanja rada studenata. Reić Ercegovac i Jukić (2008) dobili su slične rezultate istraživanjem na 230 studentica Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu (174 studentice učiteljskog studija, 56 studentica studija predškolskog odgoja). Ispitanice su bile zadovoljnije programom i sadržajima od načina provođenja ispita te radom nastavnika. Niti jedna ispitanica iz obje skupine nije bila u potpunosti nezadovoljna studijem, ali nije značajan ni broj onih koje su u potpunosti zadovoljne. Prema

rezultatima istraživanja Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić i Živčić-Bećirević (1998), 42.2% studenta riječkog Sveučilišta osjeća nezadovoljstvo na studiju, a to autori ističu kao jedan od akademskih problema. Coles (2002, prema Douglas i sur., 2006) ističe kako velike studentske grupe na predavanjima izazivaju nezadovoljstvo, kao i slušanje obaveznih kolegija naspram izbornih.

Kao važan faktor u procjeni zadovoljstva studijem treba istaknuti kvalitetu predavanja. Istraživanje koje su proveli Douglas i sur. (2006) ukazuje na to da je studentima važno slušati nastavu od strane kvalitetnih nastavnika koji omogućuju kvalitetan materijal. Banwet i Datta (2003, prema Douglas i sur., 2006) u procjeni zadovoljstva pojedinim studijem ističu važnost ishoda predavanja (dobiveno znanje i vještine, dostupnost materijala, pokrivenost i detaljnost predavanja te povratna informacija od strane profesora).

#### 1.5.2. Korelati akademske dobrobiti

Istraživanje Ojede, Flores i Navarro (2011) pokazuje pozitivnu povezanost nekih socio-kognitivnih prediktora sa zadovoljstvom studijem te općenito zadovoljstvom u životu. Prema rezultatima, zadovoljstvo studijem pozitivno je povezano s pozitivnim emocijama, enkulturacijom, akulturacijom, akademskom samoefikasnošću, postizanjem napretka u akademskim ciljevima, očekivanjima u vezi akademskih ishoda te zadovoljstvom u životu. Zadovoljstvo u životu pozitivno je povezano i s pozitivnim emocijama, enkulturacijom, akademskom samoefikasnošću, postizanjem napretka u akademskim ciljevima te očekivanjima u vezi akademskih ishoda. Također, zadovoljstvo studijem predviđa zadovoljstvo životom. Garriott, Hudyma, Keene i Santiago (2015) su pokazali pozitivnu povezanost zadovoljstva studijem i očekivanja u vezi akademskih ishoda te zadovoljstva studijem i zadovoljstva životom.

Balkis (2015) povezuje zadovoljstvo studijem s racionalnim vjerovanjima. Racionalna vjerovanja ukazuju na funkcionalne osjećaje i ponašanja dok, s druge strane, postoje i iracionalna vjerovanja koja ukazuju na disfunkcionalne osjećaje i ponašanja (Dryden i Branch, 2008, prema Balkis, 2015). U svom istraživanju, Balkis (2015) ispituje ulogu racionalnih vjerovanja kao moderatora između prokrastinacije i

akadenskog uspjeha te prokrastinacije i zadovoljstva studijem. Prema rezultatima, prokrastinacija je negativno povezana sa zadovoljstvom studijem, akademskim postignućem i racionalnim vjerovanjima. Racionalna vjerovanja pokazala su pozitivnu povezanost sa zadovoljstvom studijem kao i s akademskim postignućem te su moderator između prokrastinacije i zadovoljstva studijem.

Zadovoljstvo studijem može biti povezano i s motivom upisa. Reić Ercegovac i Jukić (2008) rezultatima istraživanja dokazuju da je veće zadovoljstvo studijskim programom izraženo kod studentica učiteljskog studija koje su studij upisale zbog interesa za rad s djecom i poučavanjem djece. Isti motiv pokazuje pozitivnu povezanost sa zadovoljstvom nastavnicima kod studentica predškolskog odgoja. Studentice predškolskog odgoja koje su upisale studij zbog zanimljivosti i izazovnosti posla također su više zadovoljne programom i nastavnicima. Pronađena je i negativna korelacija između zadovoljstva studija i postojanja prijemnog ispita. Studentice učiteljskog studija koje su studij izabrale zato što nije bilo prijemnog ispita bile su nezadovoljne programom, dok su iz istog razloga studentice odgojiteljskog studija bile nezadovoljne nastavnicima.

Kesić i Previšević (1998) su proveli istraživanje sa studentima ekonomskih fakulteta u Zagrebu, Rijeci i Osijeku te sa studentima elektrotehničkih fakulteta u Zagrebu i Splitu. Autori su pretpostavili da će zadovoljstvo na studiju biti veće kod studenata elektrotehničkog fakulteta jer su motivirani unutarnjim motivima (npr. interes za znanstveno područje i stjecanje znanja iz tog područja), a ne motivima korisnosti kao što su plaća ili velika mogućnost zaposlenja. Rezultati su pokazali da zadovoljstvo planom i programom studija nije bilo pod utjecajem motiva za izbor studija te time postavljena hipoteza nije potvrđena. Iako su studenti ekonomije i elektrotehnike imali različite motive pri izboru studija (kod studenata ekonomije bili su izraženiji motivi korisnosti, a kod studenata elektrotehnike unutarnji motivi) pokazali su podjednako zadovoljstvo fakultetima na kojima studiraju.

## 1.6. Dosadašnja istraživanja proaktivnog suočavanja i akademske dobrobiti

Istraživanje koje se bavilo temom proaktivnog suočavanja i akademske dobrobiti proveli su Bogdan i Negovan (2015) u Bukureštu (Rumunjska) na ukupno 300 studenata, 150 s privatnog i 150 s državnog fakulteta. Prema rezultatima, studenti državnog fakulteta koji su imali visoka očekivanja i malu razinu proaktivnog suočavanja, pokazali su nisku razinu zadovoljstva studijem; studenti privatnog fakulteta s visokim očekivanjima i visokom razinom proaktivnog suočavanja pokazali su visoku razinu zadovoljstva studijem; studenti s privatnog i državnog fakulteta koji su imali niska očekivanja i nisku razinu proaktivnog suočavanja pokazali su nižu razinu zadovoljstva studijem.

Istraživanje koje su proveli Burton i Dowling (2005) među studentima sveučilišta u Australiji (University of Southern Queensland) pokazalo je pozitivnu korelaciju proaktivnog suočavanja i uspjeha na kraju semestra ( $r = 0.21$ ) te pozitivnu korelaciju proaktivnog suočavanja s uspjehom na kraju akademske godine ( $r = 0.20$ ). Rajčević (2003) također u svojem istraživanju pronalazi pozitivnu korelaciju između proaktivnog suočavanja i zadovoljstva studijem ( $r = 0.19, p < 0,01$ ) te proaktivnog suočavanja i akademskog uspjeha ( $r = 0.17, p < 0,01$ ).

## 2. CILJ I METODE ISTRAŽIVANJA

### **Cilj:**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost proaktivnog suočavanja i indikatora akademskog postignuća te akademske dobrobiti.

Pri tome su postavljeni sljedeći problemi i hipoteze:

Problem 1: Ispitati postoji li pozitivna povezanost između proaktivnog suočavanja i akademskog postignuća

Hipoteza 1: Proaktivno suočavanje će biti pozitivno povezano s akademskim postignućem

Problem 2: Ispitati postoji li pozitivna povezanost između proaktivnog suočavanja i akademske dobrobiti

Hipoteza 2: Proaktivno suočavanje će biti pozitivno povezano s akademskom dobrobiti

### 2.1. Ispitanici

Uzorak je obuhvatio prvih 115 ispitanika, studenata s raznih fakulteta u Republici Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo 16 (13,9%) ispitanika muškog spola i 99 (86,1%) ženskog spola. Dob ispitanika bila je između 19 i 29 godina. Prosječna dob ispitanika bila je 23 godine ( $M = 22,51$ , uz  $SD = 1,894$ ).

### 2.2. Instrumenti

Za mjerenje proaktivnog suočavanja korištena je skala Proaktivno suočavanje iz Inventara za proaktivno suočavanje (engl. The Proactive Coping Inventory, PCI) koji su razvili Greenglass i suradnici (1999). Skala Proaktivno suočavanje se sastoji od 14 čestica, a primjer jedne čestice je: „Ja sam osoba koja preuzima odgovornost i kontrolu nad onime što radim“. Čestice na skali kombiniraju samostalno postavljanje ciljeva sa spoznajama i ponašanjima koja dovode do samoreguliranog postizanja tih ciljeva (Greenglass i sur., 1999). Ispitanici su odgovarali na ponuđene tvrdnje odabirući jednu od četiri ponuđene mogućnosti: „posve netočno“, „jedva da je išta

točno“, „donekle točno“ i „u potpunosti točno“, pri čemu je 1 „posve netočno“, a 4 „u potpunosti točno“.

Akademsko postignuće izmjereno je samoiskazanim prosjekom ocjena studenata. Ispitanici su u prvom dijelu upitnika trebali navesti svoj prosjek ocjena na do sada položenim ispitima.

Akademsko postignuće mjereno je Skalom akademskog psihološkog procvata (Rijavec i Ljubin Golub, 2017). Skala se sastoji od 6 čestica, a primjer jedne čestice je: „Studiranje čini moj život smislenijim.“ Ispitanici su odgovarali na pitanja odabirući jednu od sedam ponuđenih mogućnosti: „potpuno netočno“, „uglavnom netočno“, „donekle netočno“, „ne mogu se odlučiti“, „donekle točno“, „uglavnom točno“ i „potpuno točno“, pri čemu je 1 „potpuno netočno“, a 7 „potpuno točno“.

### 2.3. Postupak

Istraživanje se provodilo putem online upitnika i dio je šireg istraživanja pod vodstvom prof. dr. sc. Tajana Ljubin Golub. Upitnik je postavljen na internetskoj aplikaciji Google Forms. Podaci su se počeli prikupljati u lipnju 2018. godine, a za potrebe izrade ovog diplomskog rada uzeto je prvih 115 ispitanika. Upitnik je online poveznicom podijeljen na društvenoj mreži Facebook u studentskim grupama te studentima pojedinačno. Ispitanici su na početku upitnika bili upoznati s ciljem istraživanja. Također im je naglašeno da je istraživanje anonimno i dobrovoljno te da mogu u bilo kojem trenutku odustati od rješavanja upitnika. Istaknuto je i kako će se odgovori koristiti isključivo u znanstvene svrhe, a rješavanjem upitnika ispitanici daju svoj pristanak na sudjelovanje u istraživanju. Na kraju upitnika ispitanicima je upućena zahvala za sudjelovanje u istraživanju.

### 3. REZULTATI

Tablica 1. Deskriptivni podaci za proaktivno suočavanje, akademski psihološki procvat te akademsko postignuće

	N	min.	max.	M	SD
<b>Proaktivno suočavanje<sup>1</sup></b>	107	1,71	4,00	3,08	0,46
<b>Akademsko postignuće</b>	114	2,30	5,00	3,87	0,54
<b>Akademski psihološki procvat<sup>2</sup></b>	111	1,33	7,00	5,21	1,41

Opaska. <sup>1</sup> Skala se kreće od 1 do 4; <sup>2</sup> Skala se kreće od 1 do 7

Iz tablice je vidljivo da se dobiveni raspon rezultata na Skali proaktivnog suočavanja kretao od 1,71 do 4,00 ( $M = 3,08$  uz  $SD = 0,46$ ). Iz tablice je također vidljivo da se prosjek ocjena studenata kretao od 2,30 do 5,00 uz prosjek ocjena 3,9 ( $M = 3,87$ , uz  $SD = 0,54$ ). Dobiveni raspon za skalu akademskog psihološkog procvata kreće se od 1,33 do 7,00 ( $M = 5,21$  uz  $SD = 1,41$ ).

Tablica 2. Korelacije proaktivnog suočavanja s akademskim postignućem i akademskim psihološkim procvatom

	1.	2.	3.
<b>1.Proaktivno suočavanje</b>	-	<b>0,241*</b>	<b>0,216*</b>
<b>2.Akademsko postignuće</b>		-	<b>0,492**</b>
<b>3.Akademski psihološki procvat</b>			-

Napomena: N se kreće od 103 do 107; \*  $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$



Iz tablice 2. vidljiva je statistički značajna korelacija između proaktivnog suočavanja i akademskog postignuća. Korelacija je pozitivne vrijednosti,  $r = 0,241$  te niske razine povezanosti. Ovim rezultatom potvrđena je prva postavljena hipoteza o pozitivnoj povezanosti proaktivnog suočavanja i akademskog postignuća. Korelacija između proaktivnog suočavanja i akademskog psihološkog procvata također je statistički značajna uz  $p < 0,05$ , pozitivne je vrijednosti,  $r = 0,216$  i niske razine povezanosti. Druga postavljena hipoteza o pozitivnoj povezanosti proaktivnog suočavanja s akademskom dobrobiti također je potvrđena ovim rezultatom. Statistički je značajna i korelacija između akademskog postignuća i akademskog psihološkog procvata ( $r = 0,492$ ), pokazuje pozitivnu vrijednost i srednje jaku povezanost.

#### 4. RASPRAVA

Ovim istraživanjem htjelo se provjeriti postoji li pozitivna povezanost proaktivnog suočavanja s akademskom dobrobiti i akademskim postignućem. Iako o povezanosti proaktivnog suočavanja i akademske dobrobiti još uvijek nema velikog broja istraživanja, na temelju istraživanja povezanosti proaktivnog suočavanja i domene općeg životnog zadovoljstva (Greenglass, 2002) pretpostavili smo da će proaktivno suočavanje biti pozitivno povezano i s domenom akademske dobrobiti. Također smo pretpostavili i pozitivnu povezanost između proaktivnog suočavanja i akademskog postignuća na temelju nekih ranijih istraživanja (Kirby, Kirby i Lewis, 2002; Rajčević, 2003; Burton i Dowling, 2005).

Sukladno očekivanjima, statistička obrada podataka utvrdila je statistički značajnu pozitivnu korelaciju niske razine između proaktivnog suočavanja i akademskog postignuća. Također je utvrđena statistički značajna, pozitivna niska korelacija između proaktivnog suočavanja i akademske dobrobiti.

S obzirom na teoriju o proaktivnosti i njezinu dokazanu pozitivnu povezanost s općim životnim zadovoljstvom (Greenglass, 2002) zadovoljstvom studijem (Bogdan i Negovan, 2015) i akademskim postignućem (Kirby, Kirby i Lewis, 2002; Rajčević, 2003; Burton i Dowling, 2005) rezultati ovog istraživanja nisu iznenadili. Istraživanje koje su provele Uskul i Greenglass (2005) na uzorku 181 turskog

imigranta u Kanadi pokazalo je kako je proaktivno suočavanja bilo značajan prediktor životnog zadovoljstva. U istraživanju koje je proveo Sachs (2003) na 123 studenta iz Hong Konga nađena je pozitivna korelacija između životnog zadovoljstva i korištenja proaktivnog stava ( $r = 0.313$ ,  $p < 0.01$ ), što upućuje na to da su studenti s proaktivnim stavom bili općenito zadovoljniji životom. Istraživanje koje se konkretno odnosilo na zadovoljstvo na fakultetu proveli su Bogdan i Negovan (2015) na 150 studenata državnog fakulteta i 150 studenata privatnog fakulteta u Bukureštu te rezultatima ukazuju na to da su studenti državnog fakulteta s malom razinom proaktivnog suočavanja i velikom razinom očekivanja pokazali manje zadovoljstvo studijem, dok su studenti privatnog fakulteta s velikom razinom proaktivnog suočavanja i visokim očekivanjima pokazali veće zadovoljstvo studijem. Studenti s oba fakulteta koji su imali nisku razinu proaktivnosti i niska očekivanja pokazali su i nisku razinu zadovoljstva na studiju. Rajčević (2003) promatra zadovoljstvo studijem kao jedan od ishoda proaktivnog suočavanja te također pronalazi pozitivnu korelaciju između proaktivnog suočavanja i zadovoljstva studijem, iako ističe da proaktivno suočavanje nije samostalno pridonijelo predviđanju zadovoljstva studijem. Rajčević (2003) u istom istraživanju pronalazi pozitivnu korelaciju između proaktivnog suočavanja i akademskog uspjeha mjerenog prosjekom ocjena te navodi kako se proaktivno suočavanje pokazalo kao značajan prediktor prosjeka ocjena. Burton i Dowling (2005) u svojem istraživanju također su dobili pozitivnu korelaciju između proaktivnog suočavanja i uspjeha na kraju prvog semestra ( $r = 0.21$ ) te uspjeha na kraju godine ( $r = 0.20$ ). Rezultati su pokazali i pozitivnu korelaciju između proaktivnog stava i uspjeha na kraju prvog semestra ( $r = 0.28$ ,  $p < 0.05$ ) te uspjeha na kraju godine ( $r = 0.27$ ,  $p < 0.05$ ).

Proaktivna osoba vjeruje da može promijeniti sebe i okoliš nabolje te je motivirana za postizanje tih promjena. Iz motivacije proizlaze i radnje (akcije) koje osoba poduzima da bi se promjene dogodile. Vođena vizijom kako postići željene ishode, osoba si postavlja ciljeve kojima će doći do njih. Stoga je proaktivna osoba odgovorna za svoj osobni razvoj (Schwarzer, 1999) te nastoji planirati, organizirati vrijeme, primjenjivati mentalnu simulaciju (vizualizaciju) te koristiti druge resurse kao što je organizacija novca ili korištenje socijalne potpore (Aspinwall i Taylor, 1997) kako bi se što bolje ostvarila i spriječila ili podnijela mogući stres. S obzirom na ranije navedene rezultate istraživanja, osoba koja primjenjuje proaktivni oblik

suočavanja te razmišlja na proaktivan način može očekivati veće zadovoljstvo svojim životom (i njegovim pojedinim domenama) jer ulaže napore i koristi resurse kako bi pridonijela promjenama u svojoj okolini. Nadalje, što je rezultat na skali Proaktivno suočavanje veći to osoba pokazuje da više vjeruje u svoj potencijal u postizanju promjena i poboljšanja svog života i okoline (Greenglass i sur., 1999). Također, opis proaktivnosti može se gledati i sa stajališta studenata pa tako proaktivni studenti pokazuju veće zadovoljstvo u životu i na studiju. Tome pridonose razne komponente i vještine koje se pojavljuju kao dio proaktivnog suočavanja. Jedna od važnih komponenti je dobra organizacija vremena. Misra i McKean (2000) ukazuju na to da je akademski stres bio manji kod studenata koji su imali visoku kontrolu nad svojim vremenom, pravilno organizirali obavljanje zadataka i preferirali dobro organizirano radno mjesto. Iz ovoga je vidljivo da su ti studenti imali kontrolu nad situacijom i ishodima koje su željeli postići. Karakteristike proaktivnih studenata ukazuju na to da oni uvijek aktivno traže prilike koje će im pomoći u učenju te uživaju u poboljšanju sposobnosti koje ih vode do ostvarivanja zamišljenih ciljeva (Li, Liang i Crant, 2010, prema Zhu, He i Wang, 2017). Razdoblje studiranja je razdoblje autonomije gdje svaki student odlučuje što je najbolje za njegov rad i uspjeh. Stoga je velika vjerojatnost da će proaktivni studenti biti skloniji pažljivom odabiru svoje okoline koja će pozitivno utjecati na njihov napredak. Na primjer, izabrat će kvalitetne i korisne kolegije te će se za njih prijaviti na vrijeme; birat će kvalitetne suradnike za studentske projekte, seminare ili učenje; primjenjivat će kontinuirano učenje kako bi stigli odraditi sve obaveze vezane za kolegije. S druge strane, pasivan student odradit će sve obaveze u zadnji čas te svoj napredak prepustiti slučaju (Kirby i sur., 2002). Kirby i suradnici (2002) svojim istraživanjem potvrđuju pozitivnu povezanost između proaktivnosti i akademskog postignuća, te dolaze do rezultata da trening proaktivnog ponašanja povećava razinu proaktivnosti.

## 5. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je ispitati vezu proaktivnog suočavanja s akademskim postignućem te akademskom dobrobiti. Postavljene hipoteze pretpostavile su da će proaktivno suočavanje biti pozitivno povezano s akademskim postignućem i akademskom dobrobiti. Statističkom obradom podataka dobiveni su rezultati koji potvrđuju hipoteze. Rezultati ukazuju da će proaktivan student imati bolje akademsko postignuće te biti zadovoljniji svojim fakultetom jer je aktivno uključen u ostvarivanje svojih ciljeva. Stoga kod studenata moramo poticati proaktivan način suočavanja i ponašanja te njegovo što češće korištenje promovirati u svrhu zadovoljstva tijekom studiranja, ali i općenitog zadovoljstva u životu.

## LITERATURA

1. Aronson, E., Wilson T.D., Akert R.M. (2005.). Socijalna psihologija i zdravlje. U Đ. Njavro (Ur.), *Socijalna psihologija* (str. 505-535). Zagreb: MATE d.o.o.
2. Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997.). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417- 436.
3. Balkis, M. (2015.). The moderator role of rational beliefs in relation to procrastination, academic achievement and academic satisfaction. *Journal of Faculty of Educational Science*, 48 (1), 87-107.
4. Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S., Živčić-Bećirević, I. (1998.), Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7(4-5), 525—541.
5. Bogdan, C., Negoan, V. (2015.). Psychosocial correlates of undergraduate students' subjective wellbeing related to the faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 187(5), 653-657.
6. Brougham R.R., Zail C.M., Mendoza C.M., Miller J.R. (2009.). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.
7. Burton, L., Dowling, D. (2005.) In search of the key factors that influence student success at university, *Higher education in a changing world, Proceedings of the 28th HERDSA Annual Conference*, 68-78. Sydney, Australia.
8. Diehl, M., Coyle, N., Labouvie-Vief, G. (1996.). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127-139.

9. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999.). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
10. Douglas, J., Douglas, A. i Barnes, B. (2006.). Measuring student satisfaction at a UK university. *Quality Assurance in Education*, 14(3), 251 – 267.
11. Faber, J., Schlarb, A.A. (2016.). The relation of sleep, distress, and coping strategies - What male and female students can learn from each other?. *Health*, 8(13), 1356-1367.
12. Garin, R.A.R., Caranto, L.C., David, J.J. (2015.). Coping strategies of senior student nurses in competency appraisal. *International Journal of Nursing Science* 5(2), 87-91.
13. Garriott, P.O., Hudyma, A., Keene, C. i Santiago, D. (2015.). Social cognitive predictors of first- and non-first-generation college students' academic and life satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 253–263.
14. Glavina Jelaš, I., Korak, D., Dević, I. (2014.). Adaptivni i maladaptivni načini suočavanja sa stresom kod policijskih službenika. *Sigurnost*, 56(3), 203-211.
15. Greenglass, E. (2002.). Proactive coping. U E. Frydenberg (Ur.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (str. 37-62). London: Oxford University Press.
16. Greenglass, E., Fiksenbaum, L. (2009.). Proactive coping, positive affect and well-being. Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29–39.
17. Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., Taubert, S. (1999.). The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. *Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, 1-18. Krakow, Poljska.

18. Hudek-Knežević J., Kardum I. (2006.). *Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
19. Hudek-Knežević, J. (1993.). Prikaz istraživanja i teorijskih pristupa proučavanju suočavanja sa stresom. *Godišnjak zavoda za psihologiju, 1993(2)*, 31-41.
20. Kesić, T., Previšić, J. (1998.). Motivi upisa i zadovoljstvo nastavnim programom studenata ekonomskih i elektrotehničkih fakulteta u Hrvatskoj. *Društvena istraživanja, 7 (4-5)*, 731-746.
21. Kirby, E. G., Kirby, S. L., Lewis, M. A. (2002). A study of the effectiveness of training proactive thinking. *Journal of Applied Social Psychology, 32(7)*, 1538–1549.
22. Lacković-Grgin, K. (2000.). *Stres u djece i adolescenata, izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
23. Lazarus R.S., Folkman, S. (2004.). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
24. Lesjak, B., Kocijan-Hercigonja, D. (2003.). Suočavanje sa stresom u studentskoj populaciji. *Socijalna psihijatrija, 31(1)*, 10-13.
25. Lopes, M.P., Cunha, M.P. (2008.). Who is more proactive, the optimist or the pessimist? Exploring the role of hope as a moderator, *The Journal of Positive Psychology, 3(2)*, 100-109.
26. Matešić, K. (2003.). Stres: istraživački pristupi i teorije. U M. Matijević (Ur.), *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu, 5(2)*, (str. 145-160). Zagreb: Učiteljska akademija u Zagrebu.
27. Mavar, M. (2009.). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina, 6 (1)*, 121-129. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/190073> (14.1.2019.)

28. Misra, R., McKean, M., (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies; Silver Spring*, 16(1), 41-51.
29. Ojeda, L., Flores, L. i Navarro, R. (2011.). Social cognitive predictors of Mexican American college students' academic and life satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 61-71.
30. Pavin, T., Rijavec, M., Miljević-Riđički, R. (2005.). Percepcija kvalitete učiteljskog i nastavničkog obrazovanja i nekih aspekata učiteljske i nastavničke profesije iz perspektive studenata Učiteljske akademije, visokih učiteljskih škola te nastavničkih fakulteta. U V. Vizek-Vidović (Ur.), *Cjeloživotno obrazovanje učitelja i nastavnika: višestruke perspektive* (str. 169-183). Zagreb: Institut za društvena istraživanja.
31. Pettit, M.L., DeBarr, K.A. (2011.). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health*, 59(5), 335-341.
32. Rajčević, A. (2003.). *Prilog ispitivanju nekih odrednica i ishoda proaktivnog suočavanja*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
33. Reić Ercegovac I., Jukić, T. (2008.). Zadovoljstvo studijem i motivi upisa na studij. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 149(3), 283-295.
34. Rijavec, M., Ljubin Golub, T. (2017). Development and validation of the Academic Flourishing Scale. Rad izložen na međunarodnom psihologijskom znanstvenom skupu 23. *Dani Ramira i Zorana Bujasa*, 6.-8. travnja 2017., Zagreb. Book of Abstracts, str. 187.



35. Sachs, J. (2003). Validation of the satisfaction with life scale in a sample of Hong Kong university students. *Psychologia - An International Journal of Psychology in the Orient*, 46(4), 225–234.
36. Schwarzer, R. (1999.). Proactive attitude. Na adresi <http://www.ralfschwarzer.de/> (7.6.2019.)
37. Schwarzer, R., Taubert, S. (2002.). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. U E. Frydenberg (Ur.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (str. 19-35). London: Oxford University Press.
38. Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B.L., Loftus, G.R., Bem, D.J., Maren, S. (2007.). *Atkinsonov i Hilgardov uvod u psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
39. Stone, A. A., Neale, J. M. (1984.). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892–906.
40. Straud, C. L., McNaughton-Cassill, M. (2018.). Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping, *Journal of American College Health*, 2018, 1-7. Na adresi: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2018.1484360?scroll=top&needAccess=true> (2.4.2019.)
41. Straud, C., McNaughton-Cassill, M., Fuhrman, R. (2015.). The role of the five factor model of personality with proactive coping and preventative coping among college students. *Personality and Individual Differences*, 83(2015), 60–64.
42. Uskul, A.K., Greenglass, E. (2005.). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample, *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 269-278.

43. Vranešević, T., Mandić, M., Horvat, S. (2007.). Istraživanje činitelja zadovoljstva studenata. *Poslovna izvrsnost*, 1(1), 83-92.
44. Zaleski E.H., Levey-Thors, C., Schiaffino K.M. (1998.). Coping mechanisms, stress, social support, and health problems in college students. *Applied Developmental Science* 2(3), 127-137.
45. Zarei, P., Hashemi T., Sadipoor S., Delavar, A., Khoshnevisan Z. (2016.). Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1057–1061.
46. Zhu, Y., He, W., Wang, Y. (2017). Challenge–hindrance stress and academic achievement: Proactive personality as moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 45(3), 441–452.

## PRILOZI

### Prilog 1. Skala akademskog psihološkog procvata

1	2	3	4	5	6	7
Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Donekle netočno	Ne mogu se odlučiti	Donekle točno	Uglavnom točno	Potpuno točno

1. Studiranje mi pomaže da u životu napredujem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uspijevam ostvariti ciljeve koje sam na studiju postavio/la.	1	2	3	4	5	6	7
3. Stvari kojima se bavim na fakultetu imaju za mene smisla.	1	2	3	4	5	6	7
4. Uz studiranje vežem uglavnom pozitivne emocije.	1	2	3	4	5	6	7
5. Studiranje mi pomaže da ostvarim svoje potencijale.	1	2	3	4	5	6	7
6. Studiranje čini moj život smislenijim.	1	2	3	4	5	6	7

### Prilog 2. Skala Proaktivno suočavanje

0 Posve netočno	1 Jedva da je išta točno	2 Donekle točno	3 U potpunosti točno	
11. Ja sam osoba koja preuzima odgovornost i kontrolu nad onime što radim.	0	1	2	3
12. Nastojim pustiti da se stvari odvijaju same po sebi.	0	1	2	3
13. Nakon postizanja cilja, tražim novi, još izazovniji cilj.	0	1	2	3
14. Volim izazove i prevladavanje teških prepreka, kada su šanse za uspjeh male.	0	1	2	3
15. Vizualiziram svoje želje i nastojim ih ostvariti.	0	1	2	3
16. Unatoč brojnim preprekama, obično uspijevam postići ono što želim.	0	1	2	3
17. Pokušavam točno definirati što mi je potrebno da bih uspio	0	1	2	3
18. Uvijek pokušavam pronaći način kako zaobići prepreke; mene ništa ne može zapravo zaustaviti.	0	1	2	3
19. Često mislim kako neću uspjeti pa se stoga niti ne nadam previše.	0	1	2	3
20. Kada se prijavim za posao, zamišljam se kako ga dobivam,	0	1	2	3
21. Prepreke pretvaram u pozitivna iskustva.	0	1	2	3
22. Ako mi netko kaže da nisam sposoban nešto napraviti, tek onda ću se potruditi i uspjeti.	0	1	2	3
23. Ako naiđem na problem, ja preuzmem inicijativu kako bih to riješio/la.	0	1	2	3
24. Kada imam neki problem, uglavnom mi se čini da nema povoljnog rješenja za mene.	0	1	2	3

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Izjavljujem da sam ja, Petra Stanić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, samostalno provela aktivnost istraživanja i napisala diplomski rad na temu *Proaktivno suočavanje studenata i akademska dobrobit* pod vodstvom mentorice prof. dr. sc. Tajane Ljubin Golub.

U Zagrebu, 8. srpnja, 2019.

Petra Stanić

---