

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM S OBZIROM NA OSOBINE LIČNOSTI

Diplomski rad

Petra Belčić

Mentor: dr.sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2015.

SADRŽAJ

<u>UVOD</u>	1
<u>Komponente doživljavanja stresne epizode</u>	3
<u>Posljedice stresnih događaja</u>	5
<u>Modeli otpornosti na stres</u>	6
<u>Spolne razlike u suočavanju sa stresom</u>	8
<u>Stres i ličnost</u>	8
<u>PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA</u>	11
<u>METODOLOGIJA</u>	12
<u>Sudionici</u>	12
<u>Mjerni instrumenti</u>	12
Postupak.....	13
<u>REZULTATI</u>	14
<u>RASPRAVA</u>	17
<u>Spolne razlike u suočavanju sa stresom</u>	18
<u>Suočavanje usmjereno na emocije i ličnost</u>	19
<u>Suočavanje usmjereno na problem i ličnost</u>	20
<u>Suočavanje izbjegavanjem i ličnost</u>	21
<u>Metodološka ograničenja istraživanja i praktične implikacije</u>	22
<u>ZAKLJUČAK</u>	24
<u>LITERATURA</u>	25
<u>PRILOG.....</u>	28

Strategije suočavanja sa stresom s obzirom na osobine ličnosti

Use of coping strategies based on personality traits

Petra Belčić

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kojoj mjeri možemo predvidjeti korištenje pojedinih strategija suočavanja sa stresom na temelju osobina ličnosti. U istraživanju je sudjelovalo 136 ispitanika heterogenih po spolu, dobi, radnom statusu te stupnju obrazovanja. Podaci su prikupljeni upitnikom COPE (eng. Coping Orientation to Problems Experienced) za strategije suočavanja sa stresom, te upitnikom BFI (eng. Big Five Inventory) za osobine ličnosti. Utvrđena je statistički značajna razlika između žena i muškaraca u korištenju strategija suočavanja, pri čemu žene u većoj mjeri koriste obje strategije. Za suočavanje izbjegavanjem nije pronađena statistički značajna razlika između muškaraca i žena. Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su da je na temelju osobina ličnosti Pet-faktorskog modela moguće objasniti značajan udio varijance sve tri strategije suočavanja sa stresom: 8% strategije suočavanja usmjerenog na emocije, 28% strategije suočavanja usmjerenog na problem i 16% strategije suočavanja izbjegavanjem. Spol se pokazao značajnim prediktorom za suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje usmjereno na problem. Suočavanje usmjereno na emocije možemo predvidjeti na temelju neuroticizma i ugodnosti, u smjeru da će osobe visoko na tim skalama u većoj mjeri koristiti ovu strategiju suočavanja. Nadalje, otvorenost i savjesnost su se pokazali značajnim prediktorima za suočavanje usmjereno na problem, iz čega, prema našim rezultatima, slijedi da osobe visoko na ovim skalama u većoj mjeri koriste suočavanje usmjereno na problem. Za suočavanje izbjegavanjem značajni prediktori su ekstraverzija u negativnom smjeru i ugodnost u pozitivnom smjeru.

Ključne riječi: stres, suočavanje, osobine ličnosti

ABSTRACT

The aim of this study was to verify the possibility of predicting coping strategies based on personality traits. Sample of 136 participants heterogeneous by gender, age, work status and education participated in this study. The data was collected using Coping Orientation to Problems Experienced (COPE) questionnaire and Big Five Inventory for personality traits. Results indicated statistically significant difference in gender for problem focused coping and for emotion focused coping – women are more prone to use both of these strategies. Furthermore, results show that personality traits can explain significant portion of all three coping strategies: 8% of emotion focused coping, 28% of problem focused coping and 16% of avoidance coping. Namely, hierarchical regression analysis confirmed that: 1) neuroticism and agreeableness were significant predictors of emotion focused coping in positive direction, which means that people who scored higher on these scales were more likely to use this strategy while confronted with stress; 2) openness and conscientiousness were significant predictors of problem focused coping in positive direction, which means that people who scored higher on these scales were more likely to use this strategy; 3) for avoidance coping, extraversion was a significant predictor in negative direction, whereas agreeableness was a significant predictor in positive direction, meaning that less extroverted and more agreeable people were more likely to use this coping strategy.

Key words: personality traits, stress, coping

UVOD

Ubrzani tempo života u današnje je vrijeme karakteristika koja definira egzistenciju gotovo svih ljudi u modernim civilizacijama. Svakodnevna suočavanja s kompleksnim međuljudskim odnosima, izazovi dugotrajnog obrazovanja, poslovna kompeticija, borba za moć, društveni ili ekonomski status, kontinuirani su izvor stresa. Posljedice nerješavanja takvih problema kreću se od zdravstvenih tegoba, preko narušavanja bliskih odnosa i poslovne efikasnosti do prerane smrti. Tanner (1976) navodi da stres pospješuje brojne zdravstvene tegobe: artritis, alergije, glavobolje, astmu, čireve, promjene u krvnom tlaku, pa čak i rak. Prema Aldwin (1994), stres se odnosi na vrstu iskustva prouzrokovanog međudjelovanjem čovjeka i okoline, koji, bilo kroz preveliko uzbuđenje ili premalo uzbuđenje, rezultira narušavanjem psihološke ili fiziološke harmonije. Uzroci stresa su brojni i raznoliki te se mogu interpretirati na mnogo razina. Aldwin (1994) predlaže podjelu u tri velike kategorije kojima objašnjava uzroke stresa, kao i važnost tih uzroka: intrinzični interes, psihosocijalni modeli adaptacije i biomedicinski modeli adaptacije.

Stres je intrinzično zanimljiv. Naime, zahvaljujući medijima i njihovom globalnom i trenutnom utjecaju na populaciju, ljudi su svakodnevno izloženi novostima koje obiluju frustrirajućim i teškim prizorima raznolikih tegoba koje pogađaju ljude diljem svijeta, bilo da su u pitanju neimaština, prirodne katastrofe ili zločini. Televizijske vijesti i dnevni redovito tragične i potresne vijesti stavljaju u prvi plan i često ih prikazuju na način da u ljudima izazovu što veću tjeskobu samo gledanjem takvih prizora. Pozitivni događaji prikazuju se znatno rjeđe i to često u kontekstu pojedinaca koji su prevladali velike hendikepe kako bi postigli uspjeh. Socijalna druženja također često završe prepričavanjem stresnih događaja, ili žaljenjem, bilo na neke tragične događaje, bilo na svakodnevne neprilike poput propuštenih autobusa, problema s autom itd. Osim vijesti, na televiziji se često prikazuju telenovele koje obiluju stresnim situacijama što ih proživljavaju junaci serije, koji ujedno predstavljaju uzore gledateljima. Postavlja se pitanje zašto se uopće javlja interes za ovakvim informacijama? Zašto je zanimljivo slušati, te izvještavati o tolikim nesretnim i stresnim

vijestima? Stari Grci smatrali su da promatranje patnje nepoznatih ljudi pruža vrstu katarze, način da oslobodimo nesreću ili bijes kroz manje ugrožavajući kontekst. S druge strane, moguće je da interes za stres ima evolucijsku funkciju. McGaugh (1985; prema Aldwin, 1994) je naveo kako stanje povišenih emocija povećava kapacitet dosjećanja, pri čemu možemo zaključiti da ćemo prije zapamtiti događaje koji imaju emotivni predznak. Prisjećanjem uzroka traume povećavamo šanse za učenjem iz naših grešaka, pa samim time imamo bolje znanje o tome kako ubuduće izbjeći potencijalno opasne situacije. Van der Kolk (2014) objašnjava da um funkcionira po sistemu shema i mapa, pa je tako logično da će uznemirujuće nesreće koje su izvan tih ustaljenih uzoraka zaokupiti našu pažnju. Kad nam prijatelj priopći neke uzbudljive, nesvakidašnje vijesti, vjerojatnije ćemo dogledno vrijeme zadržati detalje o tom trenutku u našem pamćenju. Nadalje, ovaj autor u svome radu također naglašava činjenicu kako se često dogodi da se upravo uvreda i ozljeda najbolje sjećamo: adrenalin koji se izlučuje u cilju obrane od potencijalnih prijetnji pridonosi tome da se takvi događaji urežu u naše pamćenje. Kad se dogodi nešto izrazito uznemirujuće, poput svjedočenja nesreći vlastitog djeteta ili prijatelja, zadržat ćemo sjećanje na taj događaj u intenzivnom i, u velikoj mjeri točnom obliku, još dugo vremena. Stoga Van der Kolk (2014) zaključuje da su naša sjećanja točnija što se više adrenalina izlučuje. Međutim, to je točno do određene mjere. Kad su ljudi suočeni s traumatičnim događajima, posebice onima koji uključuje neizrecivo šokantne prizore, sustav jednostavno može „puknuti“ od silnog opterećenja te blokirati sjećanje na dotični događaj. Interes za stres se također može promatrati kroz širi socijalni kontekst. Durkheim (1933; prema Aldwin, 1994) tvrdi da emotivno uzbuđenje u grupnom okruženju služi prvenstveno povećanju grupne kohezije i solidarnosti, dok Goldstein (1979; prema Kaplan, 1996), na primjer, smatra da je čak i percepcija događaja kao stresnih pod utjecajem većih socijalnih, ekonomskih i kulturalnih sila koje djeluju na pojedince.

Stres je relevantni faktor u psihosocijalnim modelima adaptacije. Teoretski modeli stresa priznaju važnost okolinskih utjecaja na mentalno zdravlje, ali također prepoznaju individualne razlike u podložnosti stresu. Tako se objašnjenja uzroka mentalnih bolesti mogu kretati od isključivo individualnih razlika do funkcija socijalnih uloga i kulturalnih normi. Konstrukt osjetljivosti na stres je vrlo važan, jer može povezati velik broj različitih pristupa adaptaciji. Osjetljivost na stres može biti funkcija

osobnih ili socijalnih karakteristika. Ranjivost u individualnom kontekstu može imati temelje u pojedinačnoj prošlosti, poput izloženosti traumatskim doživljajima ranije u životu ili biološkoj sklonosti npr. maničnoj depresiji. Zato ovaj konstrukt obuhvaća i psihodinamičke i biološke pristupe mentalnom zdravlju. Međutim, ranjivost može imati korijene i u nečijem socijalnom okruženju, poput siromaštva, rasizma ili slabih ekonomskih prilika. Isto tako, jednako okruženje može biti stresno nekim pojedincima jer zahtijeva kapacitete ili preferencije koje oni nemaju, a opet može biti povoljno drugim pojedincima koji imaju te kapacitete ili preferencije. Okolinski utjecaji bi trebali biti procijenjeni s obzirom na njihove efekte na pojedinca, a pojedinačna adaptacija bi se trebala promatrati u kontekstu određenih okolinskih uvjeta.

Komponente doživljavanja stresne epizode

Mason (1975; prema Aldwin, 1994) je odredio tri načina na koja možemo shvatiti i upotrebljavati pojam stresa: može se odnositi na (1) unutarnje stanje organizma; (2) vanjski događaj („stresor“); ili (3) iskustvo koje proizlazi iz interakcije između osobe i okoline. Stres kao unutarnje stanje organizma obuhvaća fiziološke i emocionalne reakcije. Istraživanja fizioloških reakcija na stres fokusiraju se na centralni i periferni živčani sustav. Opća pretpostavka jest da stres ima negativne fiziološke efekte. Međutim, točnije bi bilo percipirati utjecaj stresa kao aktivacijski, što može biti ujedno pozitivno i negativno, ovisno o mnogobrojnim okolinskim i kontekstualnim faktorima.

Unutarnji emocionalni odgovori na stres se generalno odnose na neugodne osjećaje poput tjeskobe, ljutnje i tuge, iako se sram, krivnja, ili osjećaj dosade također mogu smatrati reakcijama na stres (Lazarus, 1966). S druge strane, fiziološke reakcije kao odgovori na stres mogu se podijeliti na neuroendokrinološke i imunološke. Kod neuroendokrinoloških dolazi do aktivacije simpatičkog živčanog sustava koju je Cannon (1939; prema Aldwin, 1994) u kontekstu stresa nazvao „borba ili bijeg“ reakcijama. Kad je suočen s prijetnjom ili stresom, „borba-bijeg“ reakcija omogućuje organizmu da se efikasnije suoči s tim izazovima, kroz mobilizaciju svojih psihičkih te fizičkih sposobnosti. Ovaj autor ističe da ljudi često trče mnogo brže kad su pod utjecajem adrenalina zbog stresne situacije, dok sportaši često spominju da u takvim situacijama postižu vrhunske rezultate. Cannon (1939; prema Aldwin, 1994) je vjerovao da bilo

kakva prijetnja rezultira reakcijom „borba/bijeg“, i da je takva reakcija generalni odgovor na bilo kakav stres, fizički ili socijalni. Smatrao je da tijelo ima sličan odgovor na bilo kakvu prijetnju, bez obzira je li ona važna istog trenutka kad se odvije. Nadalje, Lazarus, Averill i Opton (1974; prema Aldwin, 1994) predložili su teoriju o postojanju individualne razlike u fiziološkim reakcijama na stres. Istražili su fiziološke reakcije pod utjecajem prijetećih situacija te pronašli individualne razlike. Primjerice, nekim pojedincima su se otkucaji srca povećali, dok su se drugima smanjili, iako su se pojačano znojili.

Stres može proizlaziti iz vanjskog okruženja. Najranija istraživanja ove tematike dotiču se velikih trauma poput ratnih bitki te prirodnih katastrofa. Kasnije, ta je karakterizacija proširena na veće životne događaje poput ulaska u bračni život, razvoda, otkaza na poslu itd. Neki su se istraživači fokusirali na štetne efekte u okolini poput buke, prenapučenosti ili zagađenja, dok su se drugi bavili problemima povezanim sa svakodnevicom. Struktura socijalnih uloga također može dovesti do situacija iz kojih proizlazi stres. Pearlin (1989) je postavio teoriju o četiri vrste napora uvjetovanih socijalnim ulogama: preopterećenje (ukoliko imamo previše obaveza); interpersonalni konflikti unutar uloga; zatočeništvo unutar određene uloge (primjerice ne možemo prekinuti stresan posao zbog financijskih razloga) i uloge povezane s ambijentom (primjerice život u siromašnoj četvrti).

Kaplan (1996) navodi da uvjeti s kojima se pojedinci moraju nositi oblikuju granice njihovih reakcija. Neki određeni stresor rezultira setom svojstvenih reakcija, ali isključuje neke druge reakcije. Slično tome, reakcije koje mogu biti anticipirane u odgovoru na neku stresnu situaciju su irelevantne u nekom drugom kontekstu. Stoga se pojedinčev odgovor najbolje može shvatiti u kontekstu specifičnih okolnosti koje izazivaju stres. Na primjer, interpersonalni konflikt je relativno česta pojava u svakodnevnom životu, oblik je socijalne interakcije koju mnogi ljudi doživljavaju kao prijeteću, uznemirujuću, otežavajuću, ili jednostavno neugodnu. Dok neki preferiraju izbjegavanje konflikta pod svaku cijenu, većina ljudi ih je u više navrata doživjela te tako razvila repertoar strategija suočavanja. Te strategije mogu uključivati konfrontaciju, skrušeno ponašanje, fizičko ili psihičko povlačenje ili kognitivne preobrazbe koje redefiniiraju situaciju na način da se tumači kao nešto drugačije od

konflikta. Kaplan (1996) primjećuje da se spomenute strategije uvelike mogu razlikovati s obzirom na kontekst pa se tako ljudi različito suočavaju s konfliktima ovisno o tome doživljavaju li ih unutar obitelji ili na poslu, a posebice ako situacija uključuje nadređenu osobu.

Stres također može biti okarakteriziran kao iskustvo koje proizlazi iz interakcije između osobe i okoline, osobito iz onih interakcija u kojima postoji neslaganje između pojedinačnih mogućnosti i percipiranog izazova ili potrebe. U tom modelu, ključnu ulogu imaju kognitivni procesi. Lazarus (1966) navodi kako percepcija stresa ovisi o tome koliko su opsežni zahtjevi okoline te količina resursa s kojom se raspolaže prilikom suočavanja. Teoretski, pojedinac prvo prepoznaje da postoji problem, a potom određuje koje resurse mora steći kako bi se suočio s tim problemom. Stres nastaje zbog neravnoteže između zahtjeva okoline te pojedinačnih sposobnosti da se suoči s njima.

Posljedice stresnih događaja

Važnost kognitivne procjene i suočavanja leži u njihovom utjecaju na ishode, odnosno posljedice stresnih događaja. Pregrad (1996), navodi kratkoročne i dugoročne ishode/posljedice. Kratkoročni se odnose na one stresne događaje koji su završeni, a ne na trajne situacije. Govoreći o takvim, kratkoročnim posljedicama, misli se na emotivne i fiziološke reakcije koje pojedinac u stresnoj situaciji proživljava, te na njegove osobne procjene kvalitete ishoda.

Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis i Gruen (1986) smatraju da se kratkoročni ishodi s obzirom na kvalitetu mogu podijeliti na zadovoljavajuće i nezadovoljavajuće. Prvi ukazuju da je stresna situacija ili razriješena na način koji odgovara pojedincu, ili nije razriješena, ali se vidi poboljšanje. S druge strane, kod nezadovoljavajućih ishoda situacija je ili razriješena, ali ne na način koji bi osoba htjela, ili nepromijenjena, ili čak nerazriješena i pogoršana. Zadovoljstvo osobe određenim ishodom također se smatra mjerom njegove kvalitete, što ukazuje na to da ne postoje „a priori“ dobri ili loši ishodi, već to u velikoj mjeri ovisi o osobnoj procjeni. Nadalje, dugoročne posljedice odnose se na nečije sveukupno funkcioniranje u životu i društvu, odnosno njegovu generalnu prilagodbu na okolinu u kojoj se nalazi.

Modeli otpornosti na stres

Prema Hobfoll (1988), modeli otpornosti na stres mogu se podijeliti u dvije široke kategorije: a) modeli koji opisuju set faktora što utječu na otpornost na stres te proces po kojem ti faktori funkcioniraju i b) modele koji podrazumijevaju da stupanj slaganja između osobe i okoline određuje kvalitetu otpora prema stresu. Za ovo istraživanje bitno je shvaćanje odnosa između faktora koji utječu na otpor prema stresu, i njihovih procesa, pa ćemo se u daljnjem tekstu orijentirati prvenstveno na teorijske postavke takvih, faktor □ proces modela.

Kobasa (1979; prema Hobfoll, 1988) predlaže teoriju u kojoj otpornost (eng. *hardiness*) utječe na interpretaciju stresnih životnih događaja u određenju tzv. transformacijskog suočavanja. Autorica je izvela koncept otpornosti iz fenomenološke perspektive koja naglašava holistički pogled na svijet, s tri komponente – osjećaja privrženosti, kontrole i izazova. Transformacijsko suočavanje odnosi na prijevod stresnih događaja u poruke koje su značajne za pojedinca te istovremeno facilitiraju aktivno reagiranje. Otporne, odnosno izdržljive osobe, na primjer, imaju tendenciju interpretirati stresne događaje kao izazove koje moraju prevladati te tako ne postaju otuđeni od svoje okoline kad su suočeni s prijetećim okolnostima. Izdržljive osobe će također koristiti resurse, poput socijalne podrške, što se kod njih manifestira puno efikasnije nego kod onih koji su manje otporni zato što se takvi ljudi imaju tendenciju oslanjati na strategije iskorištavanja resursa koje povećavaju njihovu orijentaciju prema očuvanju zdravlja. Kobasa svojevremeno predlaže generalnu primjenjivost svog modela, međutim, on se evidentno koncentrira isključivo na pojam otpornosti. Prema tome, nije očito koje bi strategije suočavanja mogle uslijediti iz ostalih osobina ličnosti, ili kako bi neke druge osobine ličnosti mogle interferirati s izvanjskim uvjetima. S obzirom na takvu analizu teorije, Hobfoll (1988) zaključuje da je Kobasa ponudila zanimljiv smjer za teoriju i istraživanje, ali previše ograničen da bi bio sveobuhvatan model otpora na stres.

Lazarus i Folkman (1984; prema Hobfoll, 1988) predlažu tzv. transakcijski model kako bi objasnili otpornost na stres. U tom modelu istaknuta su dva glavna procesa: procjena i suočavanje. Procjena je definirana kao proces kategoriziranja susreta i njegovih raznolikih aspekata, s uviđanjem njegove značajnosti za dobrobit pojedinca. Procjena može biti primarna i sekundarna. Primarna služi za kategoriziranje stupnja

prijetnje u susretu. Sekundarna procjena je pak evaluacija onoga što bi se moglo učiniti da se neutralizira prijetnja iz primarne procjene. Suočavanje se, s druge strane, definira kao konstantno mijenjanje kognitivnih i bihevioralnih napora s ciljem upravljanja specifičnim vanjskim i unutarnjim zahtjevima za koje je procijenjeno da su fizički ili mentalno naporni, ili da premašuju pojedinačne resurse. Ti procesi funkcioniraju po principu "kauzalnih antecedenata", koji predstavljaju pojedinačne ili okolinske attribute, koji pak utječu na ishod. Iz toga slijedi da su kauzalni antecedenti faktori, a procjena i suočavanje su procesi u transakcijskom modelu. Nadalje, Lazarus i Folkman ističu da, kako bismo shvatili koncept otpornosti na stres, moramo proučavati suočavanje u funkciji vremena kroz različite faze istog događaja te kroz reakcije iste osobe na različite događaje.

U istraživanjima ovih autora spominju se dva osnovna načina suočavanja sa stresom. Prvi je **suočavanje usmjereno na emocije** koje uključuje kognitivno reguliranje emocionalnih reakcija u stresnim okolnostima, odnosno reinterpetaciju stresnog doživljaja. Primjerice, pojedinac koji je nezadovoljan svojim brakom može maštati o boljim vremenima kako bi smanjio svoju tjeskobu. Drugi način je **suočavanje usmjereno na problem** koje se sastoji od postupaka kojima se direktno utječe na izvor stresa, na način da ga se promjeni ili ukloni, ako je to moguće. Drugim riječima, cilj je poduzeti akciju i riješiti problem. Primjerice, ukoliko je pojedinac nezadovoljan trenutnim zaposlenjem, potražiti će novi posao. Nadalje, u situacijama ispitne anksioznosti, osoba koja je orijentirana na rješavanje problema će više učiti ne bi li tako prevladala tjeskobu zbog straha od ocjene (Hobfoll, 1988). Neki stručnjaci, primjerice Endler i Parker (1990) smatraju da uz spomenute dvije postoji i treća strategija suočavanja – **izbjegavanje**. Kohlmann, Weidner i Messina (1996; prema Kalebić Maglica, 2007) je definiraju kao odvratanje pažnje od izvora stresa ili nedostatak bilo kakve reakcije prema stresoru.

Suočavanje sa stresom po svojoj efikasnosti može biti adaptivno, pomažući pojedincu da se uspješno suočava sa stresnim događajima i pritom minimalizira opasnost. S druge strane, ono može biti neadaptivno te rezultirati nepotrebnim dodatnim teškoćama za sebe i okolinu. Adaptivne opcije pridonose dobrobiti pojedinca – dobrom zdravlju, produktivnosti, zadovoljstvu životom i osobnim rastom (Schafer, 1996).

Kako bismo uspješno razlikovali adaptivne od neadaptivnih načina suočavanja sa stresom, moramo znati utvrditi jesu li reakcije djelotvorne u konkretnoj situaciji i primjerene pojedincu. Niti jedna reakcija nije dobra niti loša sama po sebi, već ju isključivo treba promatrati u relevantnom kontekstu. Aktivno suočavanje s problemima pokazalo se uspješnim u oslobađanju napetosti i relaksaciji tijela, a uz to smanjuje rizik od bolesti. S druge strane, negiranje ozbiljnosti situacije te potiskivanje emocija prvobitno naizgled može pomoći, no s vremenom sve više odmaže u nošenju sa stresom, tj. u adaptaciji na novonastalu situaciju (Pregrad, 1996).

Spolne razlike u suočavanju sa stresom

Smatra se da muškarci i žene generalno imaju različite načine suočavanja sa stresom. Za muškarce se stereotipno vjeruje da u ovom kontekstu prakticiraju dva oprečna ponašanja - s jedne strane vjeruje se kako se direktno suočavaju s problemima, dok se s druge strane vjeruje da će češće od žena negirati postojanje nekog problema. Za žene se pak pretpostavlja da će prije usvojiti emocionalni obrazac reagiranja na probleme, te se očekuje da će više vremena provesti u analiziranju problema s prijateljima i obitelji. Istraživanja pokazuju da muškarci u većoj mjeri nego žene koriste suočavanje usmjereno na problem, dok su žene više orijentirane na suočavanje usmjereno na emocije, te češće traže socijalnu podršku (Stone i Neal, 1984). Nadalje, potvrđena je i teza o tome da je suočavanje usmjereno na problem, koje češće koriste muškarci, adaptivno, dok je suočavanje usmjereno na emocije, koje češće koriste žene, neadaptivno (Menaghan, 1982). No, Tamres, Janicki i Helgeson (2002) u svojoj meta-analizi ove tematike upozoravaju da, unatoč tim istraživanjima, spolne razlike u suočavanju još nisu pouzdano potvrđene. U ovom istraživanju cilj je ispitati i spolne razlike u strategijama suočavanja sa stresom na našem uzorku.

Stres i ličnost

Ličnost predstavlja skup relativno trajnih psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su utemeljeni te organizirani, a utječu na interakcije i prilagodbu pojedinca na intrapsihičku, socijalnu i fizičku okolinu (Larsen i Buss, 2008).

Mnoga su istraživanja potvrdila da ličnost ima važnu ulogu u shvaćanju gotovo svakog dijela procesa suočavanja sa stresom. Primjerice, povezana je s vjerojatnošću doživljavanja stresnih situacija (Bolger i Schilling, 1991), procjenom događaja kao

stresnog (Gunthen, Cohen i Armeli, 1999), vjerojatnošću korištenja pojedinih strategija suočavanja (David i Suls, 1999) te s učinkovitošću ili ishodima korištenja tih strategija (Bolger i Zuckerman, 1995).

Prema Lee-Baggley, Preece i DeLongis (2005), u ovom se kontekstu posebno korisnim smatra Pet-faktorski model ličnosti, široko prihvaćena taksonomija dimenzija ličnosti koja predstavlja „minimalni broj osobina“ potrebnih da bi se opisala ličnost. Te osobine su neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost prema iskustvu, ugodnost i savjesnost. Ukratko ćemo prikazati nalaze dosadašnjih istraživanja koja su ispitivala povezanost ovih dimenzija sa strategijama suočavanja sa stresom.

Pojedinci koji su visoko na skali **neuroticizma** skloni su doživljavati neugodne emocije poput depresije, anksioznosti ili ljutnje te imaju tendenciju biti impulzivni i samosvjesni. Istraživanjima je ustanovljeno da je neuroticizam povezan s korištenjem strategija tipično povezanih s nepovoljnijim ishodima (Maitlin, Wethington i Kessler, 1990), poput povišenog stresa "na kraju dana", ili povećanog bijesa i depresije narednog dana. Nadalje, takvi pojedinci češće koriste pasivne ili emocijama usmjerene strategije suočavanja, poput samookrivljanja, maštanja o željama i relaksacije, kao i interpersonalnih antagonističkih sredstava suočavanja poput hostilnih reakcija, „zračenja“ neugodnim emocijama te konfliktnim suočavanjem. U skladu s time, pokazali su se manje sklonima koristiti suočavanje usmjereno na problem od onih nisko na toj dimenziji (David i Suls, 1999). Ispostavlja se da, čak i kad su oni visoko na neuroticizmu skloni koristiti adaptivne strategije poput suočavanja usmjerenog na problem, njihove reakcije svejedno rezultiraju nepovoljnijim ishodima (Bolger i Zuckerman, 1995).

Osobe koje su visoko na skali **ekstraverzije** imaju sklonost doživljavati ugodne emocije i biti socijalni, topli, veseli, energični i asertivni (McCrae, 1992; prema Lee-Baggley i sur., 2005). Istraživanja pokazuju da ekstroverti više pribjegavaju problemu usmjerenom suočavanju sa stresom i usvajaju manje neadaptivnih, a više adaptivnih formi emocijama usmjerenog suočavanja, poput traženja potpore, pozitivnog razmišljanja, ili reinterpretacije, supstitucije te suzdržavanja (McCrae i Costa, 1986).

Ljudi čiji su rezultati visoko na skali **otvorenosti** često su kreativni, imaginativni, znatiželjni, „filozofski otvorenog uma“ te fleksibilni u svom razmišljanju. Skloniji su doživjeti raznolikiji spektar emocija, s obzirom da imaju široke interese, preferiraju raznovrsnost te se drže nekonvencionalnih vrijednosti (McCrae, 1992; prema Lee-Baggley i sur., 2005). Istraživanja pokazuju da su otvoreniji ljudi skloni koristiti humor u suočavanju sa stresom (McCrae i Costa, 1986), koristiti pozitivnu ponovnu procjenu događaja te planirati svoju strategiju suočavanja. Nadalje, takvi su se pojedinci manje skloni oslanjati na vjeru (Watson i Hubbard, 1996). Otvorenije osobe su sklonije biti empatične prema bliskim članovima obitelji i prijateljima, čak i u vrijeme visokog stresa, iz čega slijedi da su otvoreni ne samo prema svojim osjećajima, već i prema osjećajima drugih (O'Brien i DeLongis, 1996). Međutim, neka istraživanja izvještavaju da je otvorenost vrlo slab prediktor strategija suočavanja (McCrae i Costa, 1986).

Pojedinci s visokim rezultatom na skali **ugodnosti** imaju tendenciju biti altruistični, pomirljivi, povjerljivi i spremni pomoći (McCrae, 1992; prema Lee-Baggley i sur., 2005). Takve osobe su sklonije suočavati se sa stresom na načine koji štite socijalne odnose, poput traženja potpore te izbjegavanja konfrontacije (O'Brien i DeLongis, 1996). Nadalje, manje su skloni usvojiti emocijama usmjerene strategije. Umjesto toga, više koriste pozitivnu ponovnu procjenu te planirano rješavanje problema (Watson i Hubbard, 1996). Nalazi u vezi ugodnosti i suočavanja sa stresom su generalno poprilično skromni. Jedno od rijetkih istraživanja koje je ispitalo ovu dimenziju ličnosti u kontekstu svakodnevnih procesa, pokazalo je kako ugodnost nije povezana s korištenjem strategija suočavanja (David i Suls, 1999).

Osobe koje ostvaruju visoke rezultate na skali **savjesnosti** su organizirane, pouzdane, marljive, odlučne i samodisciplinirane (McCrae, 1992; prema Lee-Baggley i sur., 2005). Ne postoji puno istraživanja koja ispituju povezanost savjesnosti i strategija suočavanja sa stresom, a ta koja postoje nisu ponudila konzistentne rezultate. Međutim, u nekoliko istraživanja pokazalo se da je savjesnost snažni prediktor strategija suočavanja sa stresom. Watson i Hubbart (1996) u svojem su istraživanju dobili rezultate koji pokazuju da savjesnost objašnjava 29% varijance svih stilova suočavanja zajedno. Nadalje, savjesnost se pokazala povezanom s upotrebom aktivnijih, problemu usmjerenih strategija, poput planiranja, rješavanja problema, pozitivne ponovne

procjene, te supresijom kompetitivnih aktivnosti. S druge strane, takve su osobe manje sklone pribjeći izbjegavanju te emocijama usmjerenim strategijama. David i Suls (1999) izvještavaju, s druge strane, o rezultatima koji potvrđuju da je savjesnost povezana s manjim oslanjanjem na religiju, a nisu dobili nikakvu povezanost sa strategijama suočavanja.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos korištenja strategija suočavanja sa stresom i Pet-faktorskog modela osobina ličnosti.

PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

P1: Ispitati spolne razlike u strategijama suočavanja sa stresom.

H1: Očekujemo statistički značajnu razliku između muškaraca i žena u strategijama suočavanja sa stresom te pretpostavljamo da će muškarci u većoj mjeri koristiti suočavanje usmjereno na problem, dok će žene u većoj mjeri koristiti suočavanje usmjereno na emocije.

P2: Ispitati mogućnost predikcije suočavanja usmjerenog na emocije na temelju Pet-faktorskog modela ličnosti.

H2: Očekujemo da ćemo objasniti značajan dio varijance suočavanja usmjerenog na emocije te da će se samo neuroticizam pokazati kao značajan prediktor u pozitivnom smjeru.

P3: Ispitati mogućnost predikcije suočavanja usmjerenog na problem na temelju Pet-faktorskog modela ličnosti.

H3: Očekujemo da ćemo objasniti značajan dio varijance suočavanja usmjerenog na problem, te da će se samo ekstraverzija, otvorenost i savjesnost pokazati značajnim prediktorima u pozitivnom smjeru.

P4: Ispitati mogućnost predikcije suočavanja izbjegavanjem na temelju Pet-faktorskog modela ličnosti.

H4: Očekujemo da ćemo objasniti značajan dio varijance suočavanja izbjegavanjem te da će se samo neuroticizam pokazati kao značajan prediktor u pozitivnom smjeru.

METODOLOGIJA

Ispitanici

U ovom istraživanju sudjelovalo je 136 ispitanika, heterogenih po svim demografskim varijablama koje smo uvrstili u naš upitnik – dob, spol, stupanj obrazovanja i radni status. Od ukupnog broja sudionika, njih 68 bilo je muškog spola. Prosječna dob bila je 38.29 godine, ($SD = 16.54$), s tim da je najmlađi ispitanik imao 18, a najstariji 91 godinu. Što se tiče stupnja obrazovanja, obuhvatili smo najviše ispitanika sa srednjom stručnom spremom (44%), zatim 39% ispitanika sa visokom stručnom spremom, 15% s višom stručnom spremom, te 2% s nižom stručnom spremom. Prema radnom statusu, 65% ispitanika je zaposleno, 18% su studenti, 8% ih je nezaposleno, a 8% umirovljeno.

Mjerni instrumenti

Prvi dio upitnika sadržavao je poziv na istraživanje, osnovne informacije o istraživanju, kontakt autora, te pristanak na istraživanje. Opći podatci koje smo tražili od ispitanika su demografske prirode, a uključivali su informacije o spolu, dobi, stručnoj spremi te radnom statusu.

Upitnik suočavanja sa stresom (eng. Coping Orientation to Problems Experienced, COPE; Carver, Scheier i Weintraub, 1989)

U ovom istraživanju primijenjena je hrvatska verzija upitnika suočavanja sa stresom (Hudek-Knežević i Kardum, 1993; prema Martinčić Dorčić, 2007) koja se u originalnom obliku sastoji od 71 čestice, a mjeri uobičajene tendencije reagiranja u stresnim situacijama. Na temelju faktorskih analiza te verzije upitnika na uzorku od 358 ispitanika (Martinčić Dorčić, 2007), dobivena je verzija od 13 čestica koncipiranih u trofaktorsku strukturu, kojom ispituje suočavanje usmjereno na problem (zastupljeno sa 6 čestica; tipična čestica je: *Ulažem dodatni napor da riješim te probleme.*), suočavanje usmjereno na emocije (zastupljeno s 3 čestice; tipična čestica je: *Razgovaram s nekim o svojim osjećajima*), te izbjegavanje (zastupljeno sa 4 čestice; tipična čestica je: *Radim sve samo da ne razmišljam o tom problemu.*), te je ista

korištena u našem istraživanju. Ispitanici odgovaraju na skali Likertovog tipa s pet uporišnih točaka (od 0 = nikada se tako ne ponašam, do 4 = gotovo uvijek se tako ponašam). Skalni rezultati formiraju se kao jednostavne linearne kombinacije, tako da je na skali suočavanja usmjerenog na problem mogući raspon rezultata od 0 do 24, na skali suočavanja usmjerenog na emocije od 0 do 12, te na skali izbjegavanja od 0 do 16, uz pouzdanost tipa unutarnje konzistencije .77, .78 i .59 redom za suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije te suočavanje izbjegavanjem (Martinčić Dorčić, 2007). Prikaz upitnika nalazi se u Prilogu 1.

Upitnik ličnosti BFI (eng. **Big Five Inventory**; Benet-Martinez i John, 1998)

Za procjenu ličnosti korištena je hrvatska verzija upitnika BFI. Ovaj upitnik sastoji se od 44 čestice, kojima se ispituje pet velikih dimenzija ličnosti: neuroticizam (zastupljeno s 8 čestica; tipična čestica je: **Sebe vidim kao osobu koja je jako zabrinuta.**), ekstraverzija (zastupljeno s 8 čestica; tipična čestica je: **Sebe vidim kao osobu koja kod drugih stvari entuzijazam.**), otvorenost ka iskustvu (zastupljeno s 10 čestica; tipična čestica je: **Sebe vidim kao osobu koja je izrazito pametna i dubokoumna.**), ugodnost (zastupljeno s 9 čestica; tipična čestica je: **Sebe vidim kao osobu koja je spremna pomoći i nesebična je.**), te savjesnost (zastupljeno s 9 čestica; tipična čestica je: **Sebe vidim kao osobu koja pouzdano obavlja poslove.**). Ispitanici odgovaraju na skali Likertovog tipa s pet uporišnih točaka (od 1= uopće se ne odnosi na mene, do 5 = u potpunosti se odnosi na mene). U ovom istraživanju dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za pojedine skale: .80, .71, .77, .76 te .76 redom za neuroticizam, ekstraverziju, otvorenost, ugodnost i savjesnost.

Postupak

Ispitivanje se provodilo individualno, metodom papir – olovka. Polovica ispitanika prvo je rješavala BFI upitnik, a zatim COPE upitnik, dok je kod druge polovice redosljed bio obrnut, kako bismo anulirali eventualni utjecaj redosljeda rješavanja upitnika na dobivene rezultate. Ispitanike smo prikupili metodom snježne grude. Svakom je ispitaniku prije rješavanja upitnika naglašeno da je sudjelovanje u potpunosti anonimno te dobrovoljno.

REZULTATI

Rezultati su organizirani na način da ćemo prvo prikazati deskriptivne podatke i rezultate testiranja spolnih razlika, a potom korelacijske analize i hijerarhijsku regresijsku analizu.

U obradi podataka upotrijebljen je statistički paket SPSS 20.0. Prije provedbe daljnjih analiza provjereni su normaliteti distribucija rezultata Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Skalni rezultati svih pet osobina ličnosti te sve tri strategije suočavanja sa stresom ne odstupaju značajno od normalne distribucije ($KS < 1.4$; $p < .05$).

Potom je izračunata deskriptivna statistika za skale strategija suočavanja sa stresom i pet dimenzija ličnosti za cijeli uzorak, te za poduzorak žena i muškaraca. T-testom ispitane su spolne razlike u osobinama Pet-faktorskog modela ličnosti, te strategijama suočavanja sa stresom. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 1.

Tablica 1.

Deskriptivne vrijednosti rezultata na skalama osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom za cijeli uzorak ($N = 136$), te za poduzorak žena ($N = 68$) i poduzorak muškaraca ($N = 68$) uz značajnost razlike između žena i muškaraca na pojedinoj skali.

	Skala	UKUPNO		ŽENE		MUŠKARCI		t-test	p	d
		M	SD	M _ž	SD _ž	M _m	SD _m			
B	N	2.63	0.65	2.7	0.63	2.5	0.66	1.92	.06	0.43
	E	3.49	0.57	3.5	0.54	3.4	0.61	0.49	.63	0.01
F	O	3.47	0.55	3.5	0.56	3.4	0.54	0.92	.36	0.16
	U	3.59	0.55	3.7	0.52	3.5	0.58	0.46	.13	0.27
I	S	3.65	0.48	3.7	0.49	3.6	0.48	0.52	.62	0.48
	SUE	6.91	2.15	7.8	2.02	6.1	1.94	5.02	.0001	0.87
C O P E	SUP	17.07	2.94	17.7	2.73	16.5	3.03	2.50	.01	0.43
	SUI	5.49	2.61	5.7	2.82	5.3	2.39	0.69	.49	0.12

Legenda: M = aritmetička sredina cijelog uzorka; SD = standardna devijacija cijelog uzorka; M_ž = aritmetička sredina za poduzorak žena; SD_ž = standardna devijacija za poduzorak žena; M_m = aritmetička sredina za poduzorak muškaraca; SD_m = standardna devijacija za poduzorak muškaraca; p = razina statističke značajnosti t-testa; d = Cohenov d-indeks; N = neuroticizam; E = ekstraverzija; O = otvorenost; U = ugodnost; S = savjesnost; SUP = suočavanje usmjereno na problem; SUE = suočavanje usmjereno na emocije; SUI = suočavanje usmjereno na izbjegavanje.

Iz prikazanih rezultata vidljivo je da postoji značajna razlika između muškaraca i žena u korištenju suočavanja usmjerenog na problem ($t = 2.50$; $p = .01$), te suočavanja

usmjerenog na emocije ($t = 5.02$; $p = .01$), pri čemu žene u većoj mjeri od muškaraca koriste obje strategije. Vrijednost Cohenovog d ukazuje da žene u prosjeku postižu za gotovo cijelu standardnu devijaciju veći rezultat u odnosu na muškarce u suočavanju usmjerenom na emocije, te za pola standardne devijacije veći rezultat u suočavanju usmjerenom na problem.

Kao predkorak provedbi hijerarhijske regresijske analize, izračunate su korelacije među ispitivanim varijablama (Tablica 2.).

Tablica 2.

Matrica korelacija među ispitivanim varijablama (N = 136)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Spol	1	-.11	-.16	-.04	-.08	-.13	-.04	-.40**	-.21*	-.06
2. Dob		1	.07	-.17	-.04	.18*	-.01	-.02	.03	.08
3. N			1	-.31**	-.39**	-.52**	-.53**	.16	-.33**	.23**
4. E				1	.46**	.31**	.43**	.13	.22**	-.30**
5. O					1	.35**	.30**	.02	.47**	.20*
6. U						1	.40**	.17	.24**	.00
7. S							1	.05	.37**	-.29**
8. SUE								1	.19*	.14
9. SUP									1	-.25**
10. SUI										1

Napomena: spol kodiran kao 1 = žensko, 2 = muško;

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; N = neuroticizam; E = ekstraverzija; O = otvorenost; U = ugodnost; S = savjesnost; SUP = suočavanje usmjereno na problem; SUE = suočavanje usmjereno na emocije; SUI = suočavanje usmjereno na izbjegavanje

Iz rezultata prikazanih u matrici vidljivo je da spol značajno korelira sa strategijama suočavanja usmjerenog na emocije, te usmjerenog na problem, u smjeru da žene više koriste obje strategije. Suočavanje usmjereno na emocije značajno korelira jedino sa spolom. Suočavanje usmjereno na problem značajno korelira s neuroticizmom i to u negativnom smjeru, te s ekstraverzijom, otvorenošću, ugodnošću i savjesnošću u pozitivnom smjeru. Suočavanje izbjegavanjem značajno korelira s neuroticizmom u

pozitivnom smjeru te ekstraverzijom i savjesnošću u negativnom smjeru. Osobine ličnosti međusobno su u umjerenim korelacijama, s tim da je neuroticizam u negativnoj korelaciji sa svim osobinama, dok su preostale osobine međusobno u pozitivnim korelacijama. Strategije suočavanja sa stresom međusobno su u niskim korelacijama, s tim da su suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje usmjereno na problem u pozitivnoj korelaciji, dok su suočavanje usmjereno na problem i izbjegavanje u negativnoj korelaciji. Između suočavanja usmjerenog na emocije i izbjegavanja ne postoji značajna povezanost.

Konačno, primjenom hijerarhijske regresijske analize utvrđeno je u kojoj mjeri možemo, na temelju osobina ličnosti, predvidjeti pojedine strategije suočavanja sa stresom. Provedene su tri identične regresijske analize. U prvom koraku u analizu su kao prediktori uključene varijable dobi i spola, a u drugom koraku osobine Pet – faktorskog modela ličnosti (Tablica 3).

Prvi kriterij čija varijanca se nastojala objasniti jest suočavanje usmjereno na emocije. Kada koristimo osobine ličnosti kao prediktore, nakon što u prvom koraku kontroliramo varijable spola i dobi koji objašnjavaju 16% varijance, uviđamo da osobine ličnosti objašnjavaju dodatnih 8% te varijance, pri čemu su značajni prediktori neuroticizam i ugodnost. Osobe visoko na skali neuroticizma, osobe visoko na skali ugodnosti te osobe ženskog spola u većoj će mjeri koristiti strategiju suočavanja usmjerenog na emocije.

Kod suočavanja usmjerenog na problem, uz kontrolu dobi i spola koji objašnjavaju 4% varijance, rezultati su pokazali da osobine ličnosti objašnjavaju dodatnih 28% varijance, pri čemu su značajni prediktori otvorenost i savjesnost. Ovu strategiju u većoj će mjeri koristiti osobe visoko na skali otvorenosti, visoko na skali savjesnosti te osobe ženskog spola.

Kod suočavanja izbjegavanjem, dob i spol ne objašnjavaju značajan dio varijance, dok osobine ličnosti samostalno objašnjavaju 16% varijance, s tim da su značajni prediktori ekstraverzija i ugodnost. Iz tog slijedi da će strategiju izbjegavanja u

većoj mjeri koristiti osobe koje postižu visok rezultat na skali ugodnosti te nizak rezultat na skali ekstraverzije.

Tablica 3.
Rezultati hijerarhijske regresijske analize za suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem i suočavanje izbjegavanjem (N = 135).

	SUE	SUP	SUI
	β	β	β
Model 1			
Spol	-.41*	-.21*	-.06
Dob	-.06	.01	.08
Model 2			
Spol	-.34*	-.21*	-.03
Dob	-.09	.04	-.02
Neuroticizam	.21*	-.17	.17
Ekstraverzija	.17	-.08	-.21*
Otvorenost	-.07	.39*	-.07
Ugodnost	.27*	-.08	.25*
Savjesnost	-.11	.22*	-.19
Model 1			
R ² (R ² _{kor})	.16 (.15)	.04 (.03)	.01 (-.01)
F	12.83	3.03	0.68
p	.0001	.05	.51
Model 2			
R ² (R ² _{kor})	.24 (.20)	.33 (.29)	.17 (.13)
F	5.87	8.80	3.75
p	.0001	.0001	.001
ΔR^2	.08	.28	.16
F _{ΔR^2}	2.75	10.66	4.93
p _{ΔR^2}	.02	.0001	.0001

Legenda: β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; R²_{kor} = korigirani ukupni doprinos objašnjennoj varijanci; F = vrijednost ukupnog F-omjera; ΔR^2 = doprinos dodane grupe prediktora objašnjennoj varijanci; F _{ΔR^2} = vrijednot F-omjera za dodanu grupu prediktora; * p < .05; SUE = suočavanje usmjereno na emocije; SUP = suočavanje usmjereno na problem; SUI = suočavanje izbjegavanjem

RASPRAVA

U ovom radu željeli smo ispitati spolne razlike u suočavanju sa stresnim situacijama te mogućnost predviđanja strategija suočavanja sa stresom, koje uključuju suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem te suočavanje izbjegavanjem, na temelju Pet – faktorskog modela ličnosti. U narednim odlomcima interpretirat ćemo dobivene rezultate.

Spolne razlike u suočavanju sa stresom

Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u problemu usmjerenom te emocijama usmjerenom suočavanju sa stresom, pri čemu žene u većoj mjeri koriste obje strategije, dok za suočavanje izbjegavanjem nije dobivena statistički značajna razlika u spolu.

Spol također objašnjava 16% varijance suočavanja usmjerenog na emocije te je značajan prediktor ove strategije suočavanja sa stresom. Na temelju rezultata možemo reći da žene u većoj mjeri od muškaraca koriste suočavanje usmjereno na emocije. Ovakvi rezultati u skladu su s nalazima prethodnih istraživanja, koji u većini izvještavaju da su žene više od muškaraca orijentirane na suočavanje sa stresom koje uključuje emotivni angažman te traženje socijalne podrške (npr. Eaton i Bradley, 2008; Folkman i Lazarus, 1980; Kort-Butler, 2009; Stanton, Kirk, Cameron i Danoff-Burg, 2000).

Ipak, nismo potvrdili postavljenu hipotezu o očekivanim spolnim razlikama. Naime, sukladno prethodnim istraživanjima, pretpostavili smo da će muškarci u većoj mjeri od žena koristiti suočavanje usmjereno na problem. Iako i kod ove strategije spol predstavlja značajan prediktor, rezultati su suprotni od očekivanih te ukazuju na to da žene i ovu strategiju koriste u većoj mjeri od muškaraca. Ovdje se svakako treba osvrnuti na činjenicu spomenutu u uvodu, a to je da meta-analiza istraživanja ove tematike izvještava kako spolne razlike u suočavanju još nisu pouzdano potvrđene.

Literatura vezana uz spolne razlike u suočavanju generalno je kompleksna, te postoji nekoliko razloga zašto proučavanje ove tematike može donijeti nejednoznačne rezultate, ili rezultate suprotne hipotezama i prethodnim istraživanjima. Prvo, istražitelji često grupiraju nekoliko različitih vrsta ponašanja u suočavanju u jednu kategoriju, odnosno strategiju suočavanja, kako bi nalaze lakše prikazali, bilo konceptualno bilo empirijski. Problem u ovom pristupu jest što je jedna strategija suočavanja sastavljena od različitih ponašanja, koja različiti istraživači različito definiraju te se samim time

ograničava mogućnost generalizacije rezultata različitih istraživanja. Drugi razlog zašto je teško evaluirati spolne razlike u suočavanju je to što se isti pojam pridaje različitim ponašanjima u suočavanju. Primjerice, prihvaćanje je pojam u suočavanju koji se može odnositi na pozitivno prihvaćanje, u kojem pojedinac prihvaća problem kako bi nastavio sa svojim životom (Carver i sur., 1989), te rezignirano prihvaćanje, u kojem pojedinac pasivno prihvaća problem jer smatra kako ne može ništa učiniti povodom njega (Anderson i Leslie, 1991). Iako je naziv za ovo ponašanje u oba slučaja isti, motivacija u pozadini je različita. Treći razlog zašto je istraživanje spolnih razlika u suočavanju komplicirano jest to što pojedinačno ponašanje u suočavanju može imati različite definicije. Primjerice, nezainteresiranost, distrakcija i izbjegavanje se koriste za opisivanje izbjegavanja problema (Carver i sur., 1989).

Suočavanje usmjereno na emocije i ličnost

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su se visoki rezultati na skalama neuroticizma i ugodnosti pokazali kao naj snažniji prediktori za korištenje strategije suočavanja usmjerenog na emocije te uz kontrolu spola i dobi objašnjavaju 8% varijance te strategije suočavanja. Ovim nalazima potvrdili smo hipotezu da će osobe koje imaju izraženiju crtu neuroticizma biti sklonije koristiti ovu strategiju suočavanja. Rezultati prethodnih istraživanja neuroticizma u ovom kontekstu poprilično su jednoznačni te idu u prilog dobivenim nalazima. Naime, osobe koje postižu visoke rezultate na skali neuroticizma imaju tendenciju oslanjati se na pasivnije, odnosno emocijama usmjerene strategije jer su skloniji interpretirati događaje kao prijetnju, nego kao izazov (David i Suls, 1999). O'Brien i DeLongis (1996) u svom istraživanju navode kako bi se ovakvi nalazi mogli objasniti time što osobe visoko na neuroticizmu imaju veću tendenciju uključiti se u strategije suočavanja koje stvaraju i održavaju stres i tjeskobu, nego koristiti one strategije koje bi eventualno mogle riješiti njihove probleme.

S druge strane, ugodnost se u ovom istraživanju također pokazala snažnim prediktorom suočavanja usmjerenog na emocije, i to u pozitivnom smjeru. Ove rezultate nismo predvidjeli u našoj hipotezi. Iako su prijašnji nalazi vezani uz ugodnost i suočavanje sa stresom poprilično skromni, većina ih je dobila rezultate različite od naših, odnosno pozitivnu povezanost ugodnosti sa suočavanjem usmjerenim na problem

(npr. Watson i Hubbard, 1996). Ipak, neka istraživanja navode određene obrasce ponašanja osoba visoko na skali ugodnosti, koji bi mogli objasniti naše rezultate. Primjerice, OBrien i DeLongis (1996) spominju da su takve osobe posebno sklone koristiti suočavanje koje uključuje uspostavljanje ili očuvanje socijalnih odnosa, poput traženja potpore koje je prije svega karakteristično za suočavanje usmjereno na emocije. Zanimljive postavke također iznose Augustin i Larsen (2015), koji ističu kako osobe visoko na skali ugodnosti imaju veću tendenciju generalne regulacije afekta u socijalnom okruženju, nego oni nisko na toj skali. Naime, prema ovim autorima, takve osobe češće imaju potrebu prilagoditi svoje ponašanje i reakcije socijalnim normama kako bi minimalizirali negativne socijalne posljedice. Samim time možemo pretpostaviti da će osobe koje postižu veće rezultate na ugodnosti u većoj mjeri koristiti ovu strategiju upravo uslijed traženja socijalne podrške iz nekih instrumentalnih razloga.

Suočavanje usmjereno na problem i ličnost

Rezultati regresijske analize pokazali su da ličnost, uz prethodnu kontrolu dobi i spola, objašnjava čak dodatnih 28% varijance problemu usmjerenog suočavanja sa stresom, pri čemu se kao značajni prediktori izdvajaju otvorenost i savjesnost. U skladu s time, zaključujemo da će ljudi visoko na skali otvorenosti, te ljudi visoko na skali savjesnosti u većoj mjeri koristiti ovu strategiju.

Gledajući samo savjesnost, naši rezultati uvelike se poklapaju s prethodnim istraživanjima. Savjesnost se pokazala izrazito dobrim prediktorom suočavanja usmjerenog na problem. Tako su, primjerice, Watson i Hubbart (1996) dobili postotak od 29% kojim savjesnost predviđa ovu strategiju suočavanja. Nadalje, Lee-Bagley i sur. (2005) su također dobili nalaze koji potvrđuju pozitivnu povezanost savjesnosti i suočavanja usmjerenog na problem, a objasnili su ih time što su ljudi visoko na skali savjesnosti skloniji koristiti aktivne strategije koje održavaju uspješne interpersonalne odnose, što ide u prilog njihovoj generalnoj potrebi za odgovornim ponašanjem.

Što se tiče otvorenosti, rezultati su pokazali da će osobe visoko na ovoj skali u većoj mjeri koristiti suočavanje usmjereno na problem. Ovakve rezultate možemo objasniti tendencijom otvorenih ljudi da često planiraju svoje aktivnosti, pa stoga više

užívaju smišljati strategije u kojima njihova pronicljivost i planiranje dolazi do izražaja, odnosno preferiraju, za razliku od onih visoko na neuroticizmu, rješenja koja će što efikasnije te vjerodostojnije ukloniti prijetnju (McCrae i Costa, 1986). Nadalje, objašnjenje ovakvih rezultata također leži u tome što takvim osobama nije problem doživjeti velik raspon različitih emocija, nemaju naviku udaljavati se od doživljenih emocija, već su poprilično otvoreni prema svojim i tuđim osjećajima (Lee-Baggley i sur; 2005). Samim time, logično je da će koristiti strategije koje predstavljaju direktno suočavanje s problemom, umjesto izbjegavanja ili potiskivanja emocija.

Iako se rezultati na ovim skalama poklapaju s našim očekivanjima, hipoteza o problemu usmjerenom suočavanju nije potvrđena jer se ekstraverzija nije pokazala značajnim prediktorom. Potencijalno objašnjenje takvih nalaza leži u tome što su primarne karakteristike tipičnog ekstroverta energičnost i želja za zabavom, kao i potreba da se očuvaju socijalni odnosi, pa u nekim slučajevima takve osobe možda radije pribjegavaju emocijama usmjerenim strategijama koje često rezultiraju traženjem potpore i produblivanjem socijalnih odnosa.

Suočavanje izbjegavanjem i ličnost

Suočavanje izbjegavanjem najbolje možemo predvidjeti pomoću skala ekstraverzije te ugodnosti, koje, uz kontrolu varijabli dobi i spola objašnjavaju dodatnih 16% varijance ove strategije suočavanja. Ekstraverzija predstavlja značajan prediktor u negativnom, a ugodnost u pozitivnom smjeru. Naši rezultati nisu potvrdili postavljenu hipotezu da će suočavanje izbjegavanjem u najvećoj mjeri biti povezano s neuroticizmom. Razlog tome mogao bi biti taj što je u ovom upitniku suočavanje izbjegavanjem zastupljeno malim brojem čestica, koje nužno zahvaćaju uži aspekt ovog konstrukta. Moguće je da onih aspekata suočavanja izbjegavanjem koja su povezana s neuroticizmom u ovoj verziji upitnika nema ili su podzastupljena.

Dosadašnja istraživanja ekstraverzije u većini navode da je ona povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem. Ovi rezultati, dakle, slijede logiku prethodnih istraživanja u kojima se ne spominje njezina pozitivna povezanost sa suočavanjem izbjegavanjem, te dosljedno većini dosadašnjih nalaza stavljaju ekstroverte u kontrast s neadaptivnim strategijama suočavanja. S druge strane, s obzirom da se introverti u

pravilu smatraju tihim, pasivnim i manje socijalno angažiranim (Zelenski, Santoro i Whelan, 2012), možemo pretpostaviti da su skloniji koristiti strategije kojima izbjegavaju aktivni angažman i suočavanje sa zahtjevima okoline, što objašnjava naš nalaz da su osobe nisko na ekstraverziji, drugim riječima introverti, sklonije koristiti suočavanje izbjegavanjem.

Nadalje, ugodnost se u ovom istraživanju također pokazala značajnim prediktorom suočavanja izbjegavanjem. Iako se takvi rezultati ne poklapaju s našom hipotezom, ipak postoje neka istraživanja koja iznose objašnjenja povezanosti između ugodnosti i ove strategije suočavanja. Naime, O'Brien i DeLongis (1996) ističu kako su osobe koje su visoko na skali ugodnosti prvenstveno orijentirane na očuvanje socijalnih odnosa, pa će tako češće izbjegavati bilo kakvu vrstu konfrontacije, što u velikom broju slučajeva može biti povezano s izbjegavanjem rješavanja problema.

Na temelju osobina ličnosti Pet-faktorskog modela, uz kontrolu spola i dobi, redom je objašnjeno 8%, 28% i 16% varijance strategija suočavanja usmjerenog na emocije, suočavanja usmjerenog na problem te suočavanja izbjegavanjem. Iako je u sve tri strategije objašnjen značajan dio varijance, ipak vidimo da ličnost objašnjava najmanje varijance suočavanja usmjerenog na emocije, a najviše varijance suočavanja usmjerenog na problem. Iznenaduje nalaz da su neuroticizam i ekstraverzija, kao dvije osobine ličnosti Pet-faktorskog modela koje su svojom strukturom najviše zasićene emocijama, u manjoj mjeri pokazale kao značajni prediktori, u odnosu na ugodnost.

Metodološka ograničenja istraživanja i praktične implikacije

Kad govorimo o ograničenjima, svakako treba početi s činjenicom da područje stresa samo po sebi nosi određene metodološke probleme koji se poprilično razlikuju od ostalih područja u psihologiji, te nije u potpunosti zahvalna tema za istraživanje. Primjerice, eksperimentalna istraživanja stresa najčešće nisu dovoljno vremenski duga da ustanove naknadne efekte (Arambašić, 1994), a različita istraživanja ukazuju kako dnevni stresori djeluju polako te se akumuliraju kroz niz mjeseci, pa čak i godina, te eventualno odgođeno ostave svoj „trag“ u obliku psihosomatske bolesti. Iz toga slijedi da eksperimentalna situacija loše replicira uvjete koje u vanjskom svijetu stresna situacija pruža pojedincu. Nadalje, u ovom području izrazito bitan izvor podataka dolazi

od načina prikupljanja koji smo koristili u ovom istraživanju, a to su iskazi sudionika o tome kako se osjećaju i što čine u određenim stresnim situacijama. Iskaze prikupljamo upitnicima te intervjuima. S obzirom da su stresne situacije izrazito emotivno nabijene, ljudi su u takvoj atmosferi skloni iracionalno reagirati, pogotovo ako su uključene okolnosti koje ugrožavaju sigurnost pojedinca. Stoga postoji mogućnost da će ponašanje osobe u takvim situacijama odstupati od onoga kakvim ga ona procjenjuje u upitniku kojeg rješava u mirnoj i sigurnoj atmosferi.

U ovom istraživanju postoji nekoliko nedostataka. Razlog tome leži u načinu prikupljanja podataka. Naime, u želji da ne obuhvatimo specifičnu populaciju (što bi bio slučaj da smo provodili online istraživanje), podatci su prikupljeni metodom papir – olovka, što ima vremenska i prostorna ograničenja. Usto, uzorak je u određenoj mjeri pristran zbog metode snježne grude kojoj smo došli do ispitanika. Hrvatska verzija COPE upitnika koju smo koristili u istraživanju ograničena je brojem čestica. Dužim upitnikom dobivamo više informacija te bolju unutarnju pouzdanost pojedinih skala. Međutim, duži upitnici zahtijevaju više vremena te mogu izazvati umor kod ispitanika. Valja napomenuti i činjenicu da smo primjenjivali dispozicijski oblik upitnika kojim ispituje isključivo uobičajene i najčešće reakcije ljudi u stresnim situacijama ovisno o njihovoj osobnosti, a neovisno o vrsti stresora. Time smo zanemarili utjecaj situacije na suočavanje sa stresom. Nadalje, kod davanja samoiskaza uvijek postoji vjerojatnost da će ispitanici u nekoj mjeri socijalno poželjno odgovarati. Ispitanici su u oba upitnika davali subjektivne procjene sebe i svojeg ponašanja. Na upitniku ličnosti je moguće da su pristrano odgovarali na skalama savjesnosti i ugodnosti koje su reprezentirane socijalno poželjnim karakteristikama. S druge strane, postoji mogućnost da su se u upitniku suočavanja sa stresom procjenjivali više na skali problemu usmjerenog suočavanja, obzirom da čestice koje predstavljaju tu skalu u najvećoj mjeri asociraju na ponašanja povezana s pozitivnim osobinama poput aktivnog suočavanja, odvažnosti, hrabrosti itd., te na samostalno donošenje odluka.

U uvodu smo objasnili na koje sve načine stres može djelovati na pojedinca, kao i kakve ishode te posljedice može izazvati. Stres je nedvojbeno jedan od najvećih uzročnika velikog raspona zdravstvenih tegoba, bilo psihičkih, bilo fizičkih. Spoznaje ovog istraživanja u jednoj mjeri mogu doprinijeti planiranju tretmana i savjetodavnog

rada s osobama kojima stres negativno utječe na život, u smislu da se lakše odredi njihov način nošenja sa svakodnevnim stresnim situacijama, te se u tom smjeru isplanira tretman i savjetovanje osobe. Na široj razini, ovo istraživanje podiže svijest o stresu kao izrazito kompleksnoj i neizbježnoj pojavi u današnjem načinu života. U budućim istraživanjima bilo bi korisno ispitati odnos ličnosti na razini faceta i načina suočavanja sa stresom.

ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem ispitan je odnos osobina Pet - faktorskog modela ličnosti i strategija suočavanja sa stresom te spolne razlike u strategijama suočavanja sa stresom.

Utvrđeno je da osobine Pet-faktorskog modela ličnosti objašnjavaju značajan dio varijance svih strategija suočavanja sa stresom. Kod suočavanja usmjerenog na emocije značajnim prediktorima su se pokazale osobine neuroticizma i ugodnosti – osobe koje imaju visok rezultat na ovim skalama sklonije su koristiti suočavanje usmjereno na emocije. Za suočavanje usmjereno na problem značajnim prediktorima pokazali su se otvorenost ka iskustvu i savjesnost – osobe koje bilježe visoke rezultate na ovim skalama sklonije su koristiti suočavanje usmjereno na problem. Za suočavanje izbjegavanjem značajni prediktori su ekstraverzija u negativnom smjeru te ugodnost u pozitivnom smjeru iz čega slijedi da što neka osoba ima niži rezultat na ekstraverziji, odnosno viši rezultat na ugodnosti, to je veća vjerojatnost da će koristiti ovu strategiju suočavanja.

Spol se pokazao značajnim prediktorom suočavanja usmjerenog na emocije i suočavanja usmjerenog na problem, te je pronađena statistički značajna razlika u korištenju te dvije strategije između muškaraca i žena, pri čemu žene u većoj mjeri od muškaraca koriste obje strategije.

Općenito gledano, rezultati ovog istraživanja pokazali su da na temelju Pet-faktorskog modela ličnosti možemo objasniti relativno mali udio varijance strategija suočavanja sa stresom.

LITERATURA

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Anderson, E. A., Leslie, L.A. (1991). Coping with Employment and Family Stress: Employment Arrangement and Gender Differencies. *Sex roles*, 24, 223-237.
- Arambašić, L. (1994). Provjera nekih postavki Lazarusova modela stresa i načina suočavanja sa stresom. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Augustin, A. A. i Larsen, R. J. (2015). Personality, affect and affect regulation. U M. Mikulincer i P. R. Shaver. *Handbook of Personality and Social Psychology* (str. 147-165). New York: American Psychological Association.
- Benet-Martinez, V. i John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729 – 750.
- Bolger, N. i Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in the exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59, 355–386.
- Bolger, N. i Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890–902.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. i Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56, 267-283.
- David, J. P. i Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of Big Five traits and problems appraisals. *Journal of Personality*, 67, 265–294.
- Eaton, R. J. i Bradley, G. (2008). The role of gender and negative affectivity in stressor appraisal and coping selection. *International Journal of Stress Management*, 15, 94–115.
- Endler, N. S. i Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S. i Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel – Schetter, C., DeLongis, A. i Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003
- .Gunthert, K. C., Cohen, L. H. i Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087–1100.
- Kort-Butler, L. A. (2009). Coping Styles and Sex Differences in Depressive Symptoms and Delinquent Behavior. *Youth Adolescence*, 38, 122-136.

- Hobfoll, S. E. (1998). *The ecology of stress*. New York: Hemisphere Publishing Corp.
- Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma 9 adolescenata. *Psihologijske teme*, 16, 1, 1-26.
- Kaplan, H.B. (1996). *Psychosocial stress: perspectives on structure, theory, life – course and methods*. San Diego: Academic Press.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Lee-Baggley, D., Preece, M. i DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress. Role of big Five traits. *Journal of Personality*, 73, 1141-1180.
- Maitlin, J. A., Wethington, E. M. i Kesser, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behaviour*, 31, 103–122.
- Martinčić Dorčić, T. (2007). *Prilagodba roditelja djece oboljele od cerebralne paralize*. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- McCrae, R. R. i Costa, P. T., Jr. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385–405.
- Menaghan, E. (1982). Measuring coping effectiveness: A panel of analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 220–234.
- O'Brien, T. B. i DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775–813.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241 – 256.
- Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak: udžbenik programa "Osnove psihosocijalne traume i oporavka*. Zagreb : Društvo za psihološku pomoć.
- Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. i Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150–1169.
- Stone, A. A. i Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892–906.

- Tamres, L. K; Janicki, D; Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in Coping Behavior: A Meta – Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*. 6, 2-30.
- Tanner, O. (1976). **Stress**. Alexandria, Virginia: Timeline books.
- Van der Kolk, B.A. (2014). *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma*. New York: Viking.
- Watson, D. i Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64, 737–774.
- Zelenski, J. M., Santoro M. S., i Whelan D. C. (2012). Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counterdispositional behavior. *Emotion*, 2, 290-303.

PRILOZI

Prilog 1. Upitnik suočavanja sa stresom

COPE

Živimo u vremenu koje obiluje zbivanjima koja se odražavaju i u našem svakodnevnom životu. Ne samo tragični događaji, sve i svakodnevne situacije: žurba, želja da udovoljimo i sebi i drugima, trzavice u odnosima s ljudima – dovode do stresa – neugodnog doživljaja koji može štetno djelovati na naše tjelesno i psihičko zdravlje.

Ljudi se razlikuju po načinima kojima se suočavaju s takvim situacijama. Zanima nas što ljudi obično čine kada se suočavaju sa stresnim situacijama u svakodnevnom životu. Stoga vas molimo da razmislite o neugodnim situacijama kroz koje svakodnevno prolazite i o Vašim najčešćim reakcijama na takve situacije.

Na svaku tvrdnju odgovorite tako da zaokružite jedan od pet ponuđenih odgovora. Molimo Vas da odaberete onaj odgovor koji je za Vas najtočniji i koji najblje opisuje vaše ponašanje u stresnim životnim situacijama. Pri tome brojevi znače sljedeće:

0	1	2	3	4
NIKADA se tako ne ponašam	RIJETKO se tako ponašam	PONEKAD se tako ponašam	ČESTO se tako ponašam	GOTOVO UVIJEK se tako ponašam

1. Razmišljam o koracima koje valja poduzeti kako bi se ti problemi riješili. 0 1 2 3 4
2. Ponašam se kao da se to nije ni dogodilo. 0 1 2 3 4
3. Učim iz tih situacija. 0 1 2 3 4

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 4. obraćam se nekom za savjet o tome što da radim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Prihvaćam realnost takvih situacija. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Razgovaram s nekim o svojim osjećajima. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Priznajem si da to ne mogu riješiti pa prestanem pokušavati. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Čekam pravi trenutak da nešto u vezi s tim problemom uradim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Teško mi je i to jasno pokazujem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Koncentriram se na rješavanje tih problema i, ako je potrebno, druge stvari ostavljam po strani. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ulažem dodatni napor da riješim te probleme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Nadam se Božjoj pomoći. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Radim sve samo da ne razmišljam o tom problemu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |