

RAZLIKE U KOGNITIVNIM STRATEGIJAMA PREVLADAVANJA STRESA KOD STUDENATA IZ SLOVENIJE I SRBIJE

Apstrakt

Proces prevladavanja stresa i anksioznosti danas se smatra jednim od ključnih za razumevanje razvoja pojedinca u kontekstu društva u kome živi i izazova sa kojima se svakodnevno sreće. Polazeći od pregleda razvoja koncepta prevladavanja poslednjih decenija, preko razmatranja nekih od najistraživanijih društvenih faktora koji utiču na njega, ovaj rad je usmeren na ispitivanje razlika u stilovima prevladavanja kod studenata uzrasta od 19 do 25 godina koji su odrastali i žive u Sloveniji i u Srbiji. Dobijeni rezultati pokazali su da studenti u Srbiji u većoj meri koriste proaktivne strategije i strateško planiranje koje odlikuje visoka racionalnost, kao i da se u većoj meri oslanjaju na socijalnu podršku u svom okruženju radi postizanja osećanja sigurnosti, a da se studenti iz Slovenije češće povlače i izbegavaju stresne situacije, kao i da su dobijene razlike nezavisne od stepena doživljenog psihološkog distresa u proteklom periodu i trenutne relaksiranosti ispitanika. Dobijeni nalazi razmatrani su u kontekstu vrednosnih sistema i društvenih promena tokom poslednjih decenija.

Ključne reči: stres, prevladavanje, komparativna studija, adaptacija

Uvod

Termin prevladavanje (engl. *coping*) najjednostavnije se definiše kao proces ulaganja kognitivnih i bihejvioralnih napora za redukovanje ili toleranciju spoljašnjih i unutrašnjih zahteva koji se pred pojedinca postavljaju (Lazarus i Folkman, 1987).

Pojam prevladavanja počeo je da se koristi u naučnim krugovima šezdesetih godina prošlog veka, ali njihove opise pronalazimo i u ranijim psihoanalitičkim radovima. Ana Frojd (1946) govori o sklonosti ljudi da koriste ograničeni broj i vrstu mehanizama za prevladavanje anksioznosti, koje naziva mehanizmima odbrane. Hartman (1958) i kasnije Vailant (1971) obrazlažu da su ti mehanizmi načini na koji se osoba prilagođava zahtevima okruženja, u trenutnom nedostatku boljih. Sa razvojem ličnosti, pojedinac razvija i koristi sve naprednije mehanizme odbrane, koji joj omogućavaju sve veći stepen adaptacije i fleksibilnosti u svakodnevnom životu. Kao što Parker i Endler (1996) primećuju, sredinom šezdesetih godina dvadesetog veka, sa produbljivanjem znanja o procesu prevladavanja u širim naučnim krugovima, značajan broj psihoanalitičkih konceptata zrelih (adaptivnih) mehanizama odbrane dobio je naziv „mehanizam prevladavanja“ (engl. *coping mechanisms*), pre svega onih vezanih za humor i sublimaciju. Istovremeno u psihologiji započinje i

kognitivna revolucija, koja i u oblasti izučavanja prevladavanja usmerava istraživanja u novim pravcima. Lazarusova transakciona teorija (1984, 1987) imala je presudnu ulogu u tome. Ona odbacuje ranije dominantno stanovište po kome ljudi automatski reaguju na stresnu situaciju (Selye, 1936), i naglašava da način prevladavanja koji pojedinac odabira zavisi od njegovih kognitivnih procena situacije. Kroz proces primarne procene, pojedinac uviđa da li stresna situacija predstavlja gubitak, pretnju ili izazov, a kroz proces sekundarne procene ona nalazi optimalne načine i akcije koje će iskoristiti u prevladavanju stresa. Nekada su te akcije usmerene na smirivanje i stabilizaciju, nekada na izbegavanje situacije, a nekada na proaktivno i direktno suočavanje sa njom kroz promenu i prilagođavanje individue (Lazarus, 1984; Lazarus, 1987).

Na temeljima Lazarusove transakcione teorije nastali su brojni instrumenti za merenje stilova prevladavanja kod ljudi, te je i danas široko prihvaćena. Ona pored toga unosi još jednu novinu u razumevanje procesa prevladavanja. Dok je u prvoj polovini 20. veka dominirao stav da je cilj prevladavanja vraćanje individue u početni nivo ravnoteže, odnosno stanje u kome je bila pre suočavanja sa stresnom situacijom (Selye, 1939), sa Lazarusovom teorijom prvi put se izvan psihonaličkih krugova pominje mogućnost da prevladavanje ima funkciju da reorganizuje i unapredi resurse osobe kako bi i u budućnosti mogla na lakši način da se nosi sa novim izvorima stresa (Lazarus i saradnici, 1984).

Poslednjih decenija adaptivna funkcija procesa prevladavanja dolazi u fokus istraživanja širom sveta (Aldao, 2013; Cheng i sar., 2014). Aldao (2013) navodi da postoji optimalan nivo anksioznosti koji usmerava osobu ka razvoju kroz proces prevladavanja. Na primer, ako neko ko je veoma anksiozan treba da održi prezentaciju pred značajnim ljudima, to može kod njega izazvati „bori se ili beži“ reakciju, i otežati osobi da uopšte ostane pred publikom. Na drugoj krajnosti, ako osoba ne doživljava nimalo anksioznosti, ona može imati teškoće da se motiviše da se pripremi za izlaganje, i da održi interesovanje publike tokom njega. Prema tome, u svakoj situaciji postoji optimalan stepen stresa koji će osobu pokrenuti da mobilizuje svoje resurse i podstaći je da reguliše i usmerava svoje emocije i razmišljanje ka ostvarivim ciljevima (Aldao, 2013). U prilog stanovištu o podsticajnoj ulozi stresa i anksioznosti, i razvojnoj ulozi procesa prevladavanja govore i brojna istraživanja sprovedena u oblasti psihologije sporta u kojima je pokazano da uspešni sportisti doživljavaju anksioznost koju osećaju pred značajne utakmice kao nešto što ih podstiče i motiviše da pruže svoj maksimum (Jones i Swain, 1992), što je još očiglednije kada se radi o grupnim sportovima (Hanton i sar., 2000).

Stilovi prevladavanja i instrumenti za merenje stilova prevladavanja

Jedan od prvih pokušaja klasifikacije stilova prevladavanja dali su Lazarus i saradnici (1980). Oni su sastavili listu od 68 stavki koje su opisivale različite bihevioralne i kognitivne strategije prevladavanja. Ispitanici su odgovarali

jednostavnim beleženjem odgovora „da“ ili „ne“ za svaku stavku, u zavisnosti od toga da li se ponašaju ili misle onako kako je navedeno. Na osnovu njihovih odgovora, izdvojene su dve subskale: prevladavanje usmereno na problem, i prevladavanje usmereno na emocije (Lazarus i saradnici, 1980). Nakon revizije skale, 1986. godine, pokazalo se da je moguće izdvojiti osam subskala od kojih se šest odnosilo na prevladavanje usmereno na emocije, jedna na prevladavanje usmereno na problem i jedna na traženje socijalne podrške (Lazarus, 1986, prema Greenglass, 1999).

Nemački autori su, sa druge strane, pravili razliku između asimilativnog i akomodativnog načina prevladavanja. Prvi podrazumeva napore usmerene na promenu spoljašnje sredine i sredinskih okolnosti, a drugi napore osobe da se ona promeni i prilagodi. Autori nalaze da je i jedan i drugi sistem prevladavanja koristan, i da njihovo korišćenje vodi većem stepenu zadovoljstva u životu, ali i da ljudi u mladosti više koriste asimilativno prevladavanje, dok u odrasloj dobi postepeno prelaze na pretežno korišćenje akomodativnog (Brandtstadter i Renner, 1990).

Neki autori ističu važnost vremenskog aspekta prevladavanja. U odnosu na njega, moguće je izdvojiti: preventivno prevladavanje (koje se odigrava mnogo pre nego što se pojavi mogućnost suočavanja sa određenim stresnim događajem), anticipatorno prevladavanje (kada se stresni događaj očekuje), dinamičko prevladavanje (kada se osoba nalazi u situaciji koja je stresna), reaktivno prevladavanje (nakon stresnog događaja) i rezidualno prevladavanje (koje se odigrava dugo vremena nakon stresnog događaja kroz suočavanje sa njegovim dugotrajnim posledicama) (McGrath i Beehr, 1990). I drugi savremeni autori daju slične podele. Švarcer i Tubert pretpostavljaju postojanje četiri osnovna vida prevladavanja: proaktivno, reaktivno, anticipatorno i preventivno (Schwarzer i Taubert, 2002).

Oslanjajući se na ove radove, ali i na podatke dobijene u polustrukturiranim istraživanjima u kojima su ispitanici odgovarali na jednostavna pitanja poput: „Razmislite o problemima koje ste imali u poslednjih šest meseci. Kako ste ih rešavali?“, „Setite se konkretnog primera. Kako ste njemu pristupili?“, autorka Greenglas sa saradnicima (1999) razvija instrument *Inventar stilova prevladavanja* koji sadrži šest skala, od kojih je svaka namenjena merenju jedne od dimenzija ili stila prevladavanja:

- 1. Proaktivno prevladavanje** podrazumeva ulaganje napora da se izgrade resursi i snage, ne samo za suočavanje sa budućim potencijalnim opasnostima već i za usmeravanje aktivnosti ka ostvarivanju željenih ciljeva i unapređenju svoje ličnosti. Ovaj stil prevladavanja podrazumeva tendenciju da se događaji (pa čak i oni sa jasno negativnim značenjem) prihvataju kao izazovi. Pretpostavlja se da ljudi kod kojih dominira ovaj stil prevladavanja uspevaju da izvuku najbolje iz stresnih reakcija (Greenglass, 1999; Schwarzer i Taubert, 2002).
- 2. Reflektivno prevladavanje** podrazumeva grupu strategija usmerenu na prikupljanje informacija, njihovu analizu i logičko promišljanje mogućih uzroka nastanka stresne situacije, uz traženje odgovora na koji način da se iz nje izade. Uključuje vizuelizaciju, temeljnu mentalnu obradu dostupnih informacija i sklonost maštanju i zamišljanju srećnih ishoda situacija.

3. **Strateško planiranje** obuhvata napore da se stresnoj situaciji priđe na sistematičan način, kroz definisanje prioriteta i planova njihovog ostvarivanja „korak po korak“. Racionalnost je osnovni kriterijum u donošenju odluka o daljim aktivnostima.
4. **Preventivno prevladavanje** podrazumeva napore usmerene na predikciju dešavanja koja mogu nastati u dalekoj budućnosti i ispitivanjem ishoda različitih načina reagovanja na njih. Osnovna karakteristika kognitivnih strategija koje pripadaju ovom stilu je usmerenost ka dalekoj budućnosti i svim potencijalnim problemima koji u njoj mogu nastati.
5. **Korišćenje instrumentalne podrške** uključuje sve napore usmerene na pronalaženje spoljašnjih resursa za prevladavanje – od traganja za informacijama do materijalne pomoći.
6. **Korišćenje emocionalne podrške** uključuje strategije traženja podrške od bliskih osoba, njihove pažnje, prihvatanja i odobravanja, kako bi se stekli ili održali sigurnost i poverenje u sopstvene mogućnosti neophodni za uspešan ishod procesa prevladavanja.
7. **Izbegavanje** uključuje stavke koje opisuju strategije odlaganja razmišljenja ili bavljenja potencijalno stresnim situacijama.

Autori instrumenta pretpostavljaju da je proaktivan stil prevladavanja najadaptivniji, a da je izbegavanje najmanje adaptivan, jer u praksi predstavlja odustajanje od prilike da se adaptivni mehanizmi uopšte pokrenu. Međutim, kumulirana empirijska evidencija pokazala je da se stilovi prevladavanja stresa koje ljudi razvijaju i koriste u kontekstu okruženja (kulture, društva, porodičnom okruženju i drugim), i da svaka od opisanih strategija u nekim situacijama može biti od koristi za pojedinca. U skladu sa time, akcenat se sve više stavlja na razumevanje procesa razvoja pojedinih stilova i na fleksibilnost osobe, odnosno njenu sposobnost da koristi veći broj strategija i načina prevladavanja, zavisno od specifičnosti stresne situacije u kojoj se nađe (Cheng i sar., 2014).

Kulturološke razlike u stilovima prevladavanja

Brojna istraživanja pokazala su da ljudi odrasli u različitim kulturološkim i vrednosnim sistemima, i u drugačijim socioekonomskim uslovima pokazuju značajne razlike u pogledu stilova prevladavanja stresa koje koriste. Na primer, u komparativnoj studiji koja je obuhvatala studente iz Azije, Afrike i Evrope pokazano da se svi mladi suočavaju sa visokim stepenom stresa u istim oblastima života (odnosi sa roditeljima, akademski izazovi, odnosi sa prijateljima i romantični odnosi), ali da mladi iz azijskih zemalja značajno manje od svojih vršnjaka iz drugih delova sveta koriste povlačenje i poricanje kao strategije prevladavanja (Persike & Seiffge-Krenke, 2012). To se objašnjava uticajem konfučijanske kulture koja naglašava ličnu odgovornost prema zajednici. Druga studija koja je za cilj imala upoređivanje stilova prevladavanja koje koriste adolescenti u Australiji, Nemačkoj, Kolumbiji i Palestini

pokazala je da adolescenti iz Palestine i Kolumbije značajno više koriste socijalnu podršku, oslanjajući se na prijatelje i porodicu u stresnim situacijama, dok mladi iz Australije i Nemačke značajno češće koriste samostalne tehnike relaksacije, što se objašnjava višim stepenom kolektivističke kulture u prvim navedenim zemljama (Frydenberg & Sar, 2003).

Istraživanje koje je obuhvatalo adolescente iz sedam evropskih zemalja (Švajcarska, Portugalija, Norveška, Italija, Nemačka, Češka i Hrvatska) pokazalo je da mladi iz Nemačke u odnosu na ispitanike iz svih ostalih zemalja najviše koriste proaktivno prevladavanje, dok mladi iz Italije i Portugalije, i u određenoj meri iz Hrvatske, značajno više koriste metod izbegavanja u stresnim situacijama koje su vezane za akademsko postignuće i poslovni život. Autori to objašnjavaju povećanjem stope nezaposlenosti u ovim zemljama u proteklom periodu, i osećanjima bespomoćnosti (Gelhaar i sar., 2007).

Ovi nalazi nam govore da postoje određene pravilnosti – mladi koji su iz zapadnih zemalja u kojima je izraženiji individualizam, i u zemljama u kojima postoji duža istorija kapitalizma su u većoj meri samostalni i proaktivni u suočavanju sa stresnim situacijama, pri čemu mladi u okruženjima koja su ekonomski nestabilnija češće koriste izbegavanje, dok mladi iz istočnih zemalja i zemalja sa istorijom konfučijanske kulture najređe koriste izbegavanje.

Treba napomenuti da postoje i suprotstavljeni nalazi. Istraživanje koje je sprovedeno na uzorku od preko 1.000 ispitanika u Japanu i u Australiji pokazalo je da japanski studenti osećaju niži nivo samopoštovanja vezanog za donošenje odluka, da su u većoj meri orijentisani ka izbegavanju stresnih situacija, i da kada se nađu u njima razvijaju veću anksioznost (Radford i sar., 1993).

Kulturni individualizam, odnosno kolektivizam, čiji značaj se posebno naglašava, obično se određuje kao sistem vrednosti, stavova i ponašanja koji se usmerava ili ka pojedincu ili ka zajednici (Hofstede, 2002). Kulture koje se smatraju individualističkim, pretežno zapadno-evropska i severno-američka društva, orijentisane su ka pojedincu, i na vrh hijerarhije vrednosti stavljaju lična prava, autonomiju i samoispunjenje. Nasuprot tome, kolektivistički orijentisana društva su ona koja stavljaju zajedničke, grupne ili društvene ciljeve ispred ličnih, i samim time vrednosti poput dužnosti, ispunjavanja socijalnih uloga, ali i međuzavisnosti članova grupe se nalaze na vrhu hijerarhije vrednosti. U zemlje sa jakom kolektivističkom orijentacijom ubrajaju se obično azijske zemlje, zemlje sa istorijom konfučijanske kulture i zemlje sa jakim tradicionalnim vrednostima.

U naučnim krugovima dugo je dominirala tendencija da se u društvima koja odlikuje kolektivizam, prevladavanje prečesto implicitno svodi samo na izraženiju tendenciju ljudi da traže i koriste socijalnu podršku, čime se uticaj društva pojednostavljavao i ograničavao na samo jednu dimenziju. Kao što Kuo navodi (2013), kod nekih društava kolektivizam može usmeravati pojedinca da razvija tendenciju ka trpljenju situacija i kada su na njihovu štetu i bespogovornom poštovanju autoriteta. Sa druge strane, on može pogodovati i razvoju specifičnih strategija prevladavanja stresa koje u individualističkim društvima nekada nedostaju, kao što su: prihvatanje, redefinisavanje situacije, fokusiranje na pozitivne mogućnosti, ali i izbegavanje.

Na našim prostorima, u opsežnom istraživanju sprovedenom 1971. godine, Srbija i Slovenija su zajedno sa Hrvatskom svrstane u grupu zemalja sa izrazito visokim stepenom kolektivizma u odnosu na zapadno-evropske zemlje. Istraživanja sprovedena poslednjih decenija pokazuju nedvosmisleno da je u međuvremenu došlo do određenih promena u pravcu razvoja individualizma. Upoređivanjem podataka iz 1989. i 2003. godine, Mojić (2010) pronalazi da je kolektivizam kao vrednosni sistem manje prisutan i u Srbiji u odnosu na period dve decenije ranije. Prašnikar i saradnici (2008) u komparativnoj studiji pronalaze da iako u vrednosnom sistemu Slovenije postoji nešto viši individualizam u odnosu na onaj u Srbiji – te razlike nisu statistički značajne. Oni u svom radu pokazuju kako je uzrast ispitanika značajniji prediktor vrednosnog sistema, nego zemalja iz kojih ispitanici dolaze, i objašnjavaju to procesom globalizacije i razvojem kapitalističkog sistema, koji je evidentan i u Sloveniji i u Srbiji (Prašnikar, 2008).

Pored toga, pronađeno je da postoje razlike u vrednosnim sistemima Srbije i Slovenije u pogledu izbegavanja neizvesnosti, koje je nešto niže u Sloveniji u odnosu na Srbiju; u pogledu femininosti koja je viša u Sloveniji. To znači da vrednosni sistem u Sloveniji više podržava saradnju, brigu o slabijima i orijentaciju ka boljem kvalitetu života, uz veću potrebu za izbegavanjem rizika i višim stepenom straha od neizvesnosti, dok u Srbiji podržava više asertivnost, ambiciju, takmičarstvo i veću toleranciju na neizvesnost (Hofstede, 2002; Petrovic, 2006).

Imajući u vidu društvene i razlike između vrednosnih sistema u Sloveniji i Srbiji, ali i istorijsku sličnost koja se ogleda u ekonomskoj tranziciji proteklih decenija, cilj ovog rada je proveriti da li postoje značajne razlike u stilovima prevladavanja stresa koje mladi koriste u ovim zemljama u suočavanju sa svakodnevnim stresom.

Metod

Uzorak

Uzorak je sačinjen od 203 ispitanika, uzrasta od 19 do 25 godina ($AS=21.84$, $SD=1.18$), koji su u trenutku ispitivanja bili studenti druge, treće i četvrte godine osnovnih studija u Srbiji (101 ispitanik) i Sloveniji (102 ispitanika).

Uzorci iz Srbije i Slovenije bili su ujednačeni po polu i smeru studija, tako da je svaki od njih sadržao 50% ispitanika muškog pola i 50% ispitanika ženskog pola, od kojih je jednak broj njih u svakoj grupi bio sa društvenih i sa tehničkih fakulteta (po 25% ukupnog uzorka).

U uzorak nisu uzimani ispitanici koji su se zarad studija preselili u drugu državu, već samo oni koji su i prethodne nivoe obrazovanja završili u svojoj zemlji (od osnovne škole)

Instrumenti

Inventar proaktivnih stilova prevladavanja stresa (Greenglass i sar., 1999) jeste upitnik namenjen ispitivanju kognitivnih strategija prevladavanja stresa kod ispitanika, koji se sastoji od šest skala Likertovog tipa i 52 stavke. Tri stavke u upitniku nalaze se u inverznom obliku. Skorovi ispitanika na pojedinačnim skalama dobijaju se prostim zbrajanjem sirovih skorova. Autori instrumenta navode internu konzistentnost skali (Kronbahov alfa koeficijent) od 0,64 do 0,84 (Greenglass, 2002).

Provera interne konzistentnosti Upitnika kognitivnih strategija prevladavanja stresa na našem uzorku pokazala je da je ukupna pouzdanost instrumenta (Kronbah alfa) – 0,89 na sirovim skorovima, odnosno 0,90 računata na standardizovanim skorovima.

Koeficijenti pouzdanosti za pojedinačne skale dobijeni na standardizovanim skorovima su: za skalu Proaktivno prevladavanje – 0,85; Reflektivno prevladavanje – 0,85; Strateško planiranje – 0,81; Preventivno prevladavanje – 0,82; Korišćenje instrumentalne podrške – 0,89; Korišćenje emocionalne podrške – 0,81; Izbegavanje – 0,85.

Razlike između koeficijenata pouzdanosti (Kronbah-alfa) računata na standardizovanim i nestandardizovanim skorovima su veoma niske, u rasponu od 0 do 0,02.

Skorovi na pojedinačnim skalama dobijani na našem uzorku blago odstupaju od normalne distribucije, izuzev kod skale reflektivno prevladavanje, tako da je kod parametrijskih analiza zbog toga rađena korekcija po outlier-ima.

Za procenu kontrolnih varijabli, opšteg psihološkog stanja i napetosti studenata u periodu ispitivanja korišćene su dve mere: Mera trenutne relaksiranosti i Ček-lista simptoma doživljenog psihološkog distresa u poslednjih 30 dana (SCL – 10).

Mera trenutne relaksiranosti je upitnik namenjen merenju stepena subjektivnog osećanja opuštenosti subjekta u momentu ispitivanja, i sadrži jedno pitanje likertovog tipa: „Trenutno se osećam...“ na kojoj su ispitanici obeležavali odgovor zaokruživanjem broja kod odgovarajuće tvrdnja od -3 (potpuno opušteno) do +3 (nikada se nisam osećao/la napetije). Prosečan dobijen odgovor ispitanika na ovom pitanju je 3,16 (moguć raspon je od 1 do 7), SD=1,19. Distribucija odstupa blago od normalne, skorovi su grupisani oko nižih vrednosti, što nam govori da se većina ispitanika neposredno pred ispitivanje osećala prilično opušteno i rasterećeno.

Ček-lista simptoma doživljenog psihološkog distresa je upitnik koji je namenjen merenju stepena doživljenog psihološkog distresa u poslednjih 30 dana – SCL – 10 (Nguyen i sar., 1983) sastoji se od deset stavki koje opisuju tipične simptome anksioznosti i izloženosti psihološkom distresu, za koje ispitanici na petostepenoj skali obeležavaju koliko su ih često doživeli u poslednjih 30 dana (od „ni jednom“ do „svakodnevno“). Ukupan skor na ovoj skali dobija se sabiranjem svih skorova sa pojedinačnih stavki. Provera interne konzistentnosti skale SCL -10 na našem uzorku pokazala je zadovoljavajuću pouzdanost od 0,82 (Kronbah alfa) na sirovim skorovima, odnosno 0,83 na standardizovanim. Korelacije pojedinačnih

stavki sa ukupnim skorom kreću se od 0,35 do 0,63. Isključivanjem bilo koje od stavki, koeficijenti pouzdanosti se smanjuju. Distribucija ukupnih skorova na skali je blago odstupa od normalne (pomerena je ka nižim skorovima), što nam govori da je veći deo ispitanika u periodu koji je prethodio ispitivanju bio manje izložen negativnim emocijama i psihološkom distresu.

Statistička analiza

U cilju analize dobijenih podataka korišćene su deskriptivne statističke metode, ANOVA (F statistik, odnosno Welch statistik) i ANCOVA kada je bilo potrebno uzeti u obzir delovanje kontrolinih varijabli.

Rezultati

Analizom varijanse provereno je da li postoje značajne razlike između studenata u Sloveniji i Srbiji u pogledu stepena korišćenja pojedinih strategija prevladavanja stresa. Kako uslov homogenosti varijanse nije ispunjen za skale Proaktivno prevladavanje i Korišćenje emotivne podrške, za njih je računata značajnost Welch-ovim testom, dok je za ostale skale izračunata značajnost F statistika.

Rezultati analize prikazani su u tabeli 1.

Tabela 1

Značajnost razlike u stepenu korišćenja pojedinih strategija prevladavanja stresa u Sloveniji i Srbiji

	Standardizirana aritmetična sredina		F test/ Welchov test	p
	Slovenija	Srbija		
Proaktivno	-0.183	0.185	7.081 (W)	0.009**
Reflektivno	-0.073	0.074	1.088	0.298
Strateško planiranje	-0.160	0.162	5.362	0.022*
Preventivno	0.094	-0.095	1.829	0.178
Instrumentalna podrška	0.017	-0.017	0.058	0.810
Emotivna podrška	-0.203	0.205	8.820 (W)	0.003**
Izbegavanje	0.165	-0.167	5.720	0.018*

*Napomena: N = 203; * p < .05, ** p < .01*

Kao što se u tabeli broj 1. vidi, mladi iz Srbije značajno češće koriste proaktivne strategije prevladavanja, strateško planiranje i korišćenje emotivne podrške, dok mladi iz Slovenije značajno češće koriste izbegavanje. U pogledu korišćenja preventivnog prevladavanja, korišćenja instrumentalne podrške i reflektivnog prevladavanja nisu pronađene značajnije razlike.

Ovi rezultati nam pokazuju da mladi u Sloveniji najčešće nastoje da izbegnu direktno suočavanje sa situacijama koje opaze kao stresne, ali i da ponekada koriste i

preventivni stil prevladavanja, koji podrazumeva pažljivo promišljanje situacija koje su u daljoj budućnosti i razvijanje ideja o tome kako bi se mogle prevazići jednog dana. Sa druge strane, vidimo da se mladi iz Srbije na prvom mestu oslanjaju na izvore emotivne podrške, razumevanje i emotivno prihvatanje od strane prijatelja i bliskih osoba sa ciljem postizanja osećanja sigurnosti, a zatim i na proaktivno prevladavanje i strateško planiranje koji podrazumevaju sa jedne strane analitičan postupak dolaska do cilja „korak po korak“, a sa druge rad na povećanju asertivnosti i proaktivno nastojanje da se dođe do pozitivnog ishoda.

U nastavku procedure provereno je da li su dobijene razlike nezavisne od kontrolnih varijabli – stepena doživljenog psihološkog distresa u proteklih 30 dana, i stepena trenutne relaksiranosti. Dobijeni rezultati prikazani su u tabeli broj 2.

Tabela 2.

Značajnost razlika u pogledu stilova prevladavanja stresa kod studenata iz Srbije i Slovenije uz kontrolu Mere trenutne relaksiranosti i Stepena doživljenog psihološkog distresa u proteklih 30 dana

	Sa kontrolom mero trenutne relaksiranosti		Sa kontrolom stepena doživljenog psihološkog distresa u proteklih 30 dana	
	F test	p	F test	p
Proaktivno	7.270	0.008	8.480	0.004**
Reflektivno	0.937	0.334	0.885	0.348
Strateško planiranje	4.543	0.034	5.918	0.016*
Preventivno	1.862	0.174	1.457	0.229
Instrumentalnapodrška	0.515	0.474	0.193	0.661
Emotivna podrška	6.925	0.009	8.301	0.004*
Izbegavanje	4.903	0.028	7.402	0.007*

*Napomena: N = 203 * p < .05, ** p < .01*

Iz dobijenih rezultata vidljivo je da se dobijene razlike u pogledu stilova prevladavanja stresa između studenata u Srbiji i Sloveniji ne menjaju značajno. Bez obzira na nivo izloženosti stresu u proteklom periodu i trenutni stepen relaksiranosti, studenti iz Srbije značajno češće koriste Proaktivni stil prevladavanja, strateško planiranje i korišćenje emotivne podrške, a studenti iz Slovenije češće koriste izbegavanje.

Diskusija

Istraživanje je za cilj imalo ispitivanje razlika u stilovima prevladavanja stresa koje mladi razvijaju i koriste u Sloveniji i Srbiji. Uzimajući u obzir istorijsku i društvenu povezanost i sličnost ove dve zemlje, kao i društveno-ekonomske promene u proteklim decenijama, koje su se odigravale i u različitim vremenskim periodima, smisleno je pretpostaviti da se mehanizmi adaptacije na stresne situacije koje su mladi tokom odrastanja razvijali značajno razlikuju. U uvodu je napravljen osvrt na ranija istraživanja koja su pokazala da postoji tendencija da se u društvima

u kojima postoji duža istorija kapitalizma, čiji je tipičan primer Nemačka, razvijaju proaktivniji i samostalniji mehanizmi prevladavanja stresa. Takođe je primećeno i da se u društvima u kojima postoji veća socijalno-ekonomska nestabilnost češće javlja izbegavanje stresnih situacija i tendencija da se odbacuju prilike za razvoj i adaptaciju. Mišljenja o uticaju kolektivismu su podeljena – dok, sa jedne strane, kolektivismu podstiče tendenciju ka oslanjanju na bliske ljude i izvore podrške, sa druge strane, primećuje se da on pozitivno utiče i na veću varijabilnost mehanizama koji se razvijaju, usled manje podrške za korišćenje mehanizama koji u fokus stavljaju ambiciju i orijentaciju ka ličnom uspehu.

Dobijeni rezultati pokazali su da mladi iz Srbije značajno više koriste proaktivan stil prevladavanja, strateško planiranje i oslanjanje na emotivnu podršku, dok mladi iz Slovenije značajno češće izbegavaju stresne situacije.

Kada je reč o proaktivnom stilu prevladavanja, koji je značajno češće korišćen stil kod mladih iz Srbije, dobijeni nalazi nisu potvrdili većinu ranijih nalaza da duža istorija kapitalizma, viši stepen individualizma i socioekonomske stabilnosti podržavaju razvoj ovog načina adaptacije. Jedan od potencijalnih razloga za to može se naći u studiji Chen-a i Miller-a (2012). Oni objašnjavaju da se ljudi koji dolaze iz nestabilnijih okruženja, navikavaju na stalne promene još od perioda detinjstva, i postepeno usvajaju strategije koje se zasnivaju na stalnom prilagođavanju radi opstanka i razvoju sposobnosti da se uviđa smisao i u najtežim periodima. Autori navode da su osnovne odlike ovakvih ljudi: više vere i oslanjanja na druge ljude, bolja samoregulacija emocija i snažniji fokus ka budućnosti (Chen i Miller, 2012). Kako su naši nalazi potvrdili i viši stepen orijentacije ka socijalnoj podršci kod mladih u Srbiji, kao i tendenciju ka strateškom planiranju, koje u prvi plan postavlja racionalnost, dobru kontrolu emocija i analitičnost u donošenju odluka – može se reći da se dobijeni nalazi u potpunosti uklapaju u iznesenu teoriju.

Oslanjanje na izvore emotivne podrške kod mladih u Srbiji može se donekle objasniti nešto višim kolektivismom u Srbiji, odnosno nešto sporijim usvajanjem individualističkih vrednosti. Pri tome treba imati u vidu da u Srbiji mladi i kada imaju razvijeni vrednosni sistem koji ističe individualizam – često nemaju mogućnosti da ga zaista i promovišu u svom svakodnevnom životu. U komparativnom istraživanju uslova života studenata u Srbiji i Sloveniji, Vukasović i saradnici (2009) nalaze da mladi u Srbiji značajno više zavise od svojih porodica nego studenti u Sloveniji: oni nemaju mogućnost studiranja na daljinu na državnim fakultetima, niti mogućnost da rade tokom studija, za razliku od studenata iz Slovenije. Takođe, oni se suočavaju sa stalnom pretnjom gubitka prava na besplatno obrazovanje, i izloženi su većem pritisku da tokom studiranja upisuju jednu godinu za drugom, dok je u Sloveniji visoko obrazovanje besplatno bez obzira na dužinu studiranja. Suočeni sa takvom situacijom, mladi su prinuđeni da zavise od porodice značajno duže (Vukasović i sar., 2009). Iz toga vidimo da oslanjanje na socijalnu podršku i naglasak na zadržavanju osećanja sigurnosti kod mladih može biti posledica ne samo nižeg individualizma u dominantnom sistemu vrednosti, već i realnih životnih okolnosti koje onemogućavaju akademski razvoj pojedinca bez podrške drugih.

Sa druge strane, značajno veću orijentaciju mladih iz Slovenije da koriste izbegavanje kao strategiju prevladavanja u odnosu na mlade iz Srbije, nešto je teže

objasniti. Oni su svakako povezani nižim stepenom spremnosti za preuzimanje rizika koji je karakterističan za kulturu Slovenije (Petrović, 2006). Međutim, polazeći od ideja Aspinwala i Taylera (1997) i Aldao-a (2013), koji ističu da je za aktiviranje mehanizama prevladavanja neophodno da se određena situacija doživi kao optimalno stresna – možemo pretpostaviti da mladi u Sloveniji imaju tendenciju da značajno češće od mladih u Srbiji doživljavaju situacije sa kojima se sreću ili nedovoljno izazovnim ili previše stresnim. Tome u prilog govori i činjenica da je drugi najizraženiji stil prevladavanja dobijen na slovenačkom uzorku preventivan stil prevladavanja, koji karakteriše promišljanje situacija u dalekoj budućnosti i formiranje stava prema njima unapred. Moguće je da mladi u Sloveniji imaju značajno višu tendenciju da unapred procenjuju situacije, pre njihovog realnog dešavanja, i da kroz taj proces često odlučuju da ne ulažu napore da se prilagođavaju njenim zahtevima. U slučaju da je ova pretpostavka tačna, bilo bi izuzetno korisno usmeriti dalja istraživanja na ovaj proces, jer on sa može biti i pokazatelj adaptivnijeg sistema suočavanja sa stresom, gde se samo mali opseg situacija u jednom trenutku prihvata kao realan izazov, i na njih se usmeravaju svi resursi. Tome u prilog govore i nalazi Greenglasove (1988) da je preventivni stil prevladavanja vezan sa nižim stepenom anksioznosti kod menadžera u radnom okruženju. U tom smislu, izbegavanje kao mehanizam prevladavanja pojedinih stresnih situacija, posmatrano iz konteksta svih stresnih situacija sa kojima se mladi suočavaju, nekada može voditi višem stepenu adaptacije u onim oblastima na koje se pojedinac fokusira.

Zaključak

Na kraju možemo zaključiti da rezultati dobijeni u ovom istraživanju govore o postojanju značajnih razlika između stilova prevladavanja stresa koje koriste mladi u Srbiji i Sloveniji. Prevladavanje, kao mehanizam razvoja pojedinca kroz adaptaciju na nove situacije, uključuje stalnu interakciju spoljašnjih i unutrašnjih faktora, kao i upliv kulturnih, socioekonomskih i vrednosnih elemenata jednog društva. Preovlađujuće korišćenje izbegavanja kod studenata iz Slovenije, i proaktivnog prevladavanja, strateškog planiranja i emocionalne podrške kod studenata iz Srbije stoga mogu biti odraz načina na koji ova društva utiču na pojedinca tokom njihovog razvoja do perioda visokog obrazovanja.

Literatura

- Aspinwall, L. G. in Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436.
- Brandtstadter, J., in Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58.

- Cheng, C., Lau, H. P. B., in Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607.
- Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., ... in Metzke, C. W. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology*, 4(2), 129–156.
- Greenglass, E. (1988). Type A behavior and coping strategies in female and male supervisors. *Applied Psychology: An International Review*, 37, 271–288.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., in Taubert, S. (1999, July). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Book of abstracts. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, 12–14 julij.
- Freud, A. (1946/2010). *Ja i mehanizmi odbrane*, Novi Sad: Akademska knjiga.
- Jones, G. in Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467–472.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. *Theories of emotion*, 1, 189–217.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124–129.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141–169.
- Kuo, B. C. (2013). Collectivism and coping: Current theories, evidence, and measurements of collective coping. *International Journal of psychology*, 48(3), 374–388.
- McGrath, J. E., i Beehr, T. A. (1990). Time and the stress process: Some temporal issues in the conceptualization and measurement of stress. *Stress and Health*, 6(2), 93–104.
- McGuire, D. P., Mitic, W., in Neumann, B. (1987). Perceived stress in adolescents: What normal teenagers worry about. *Canada's Mental Health*, 35, 2–5.
- Mojić, D.(2010): Uitcaj globalizacije i tranzicije na kulturne promene: primer Srbije, Zbornik radova: 6. naučni skup sa međunarodnim učešćem, Sinergija 2010, 26. 02. 2010, Bijeljina, 354–357.
- Nguyen, T. D., Attkisson, C. C. in Stegner, B. L. (1983). Assessment of patient satisfaction: development and refinement of a service evaluation questionnaire. *Evaluation and Program Planning*, 6(3-4), 299–313.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Kennedy, G., Ardila, R., Frindte, W., & Hannoun, R. (2003). Coping with concerns: An exploratory comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 59–66.

- Hanton, S., Jones, G., in Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90(2), 513–521.
- Hartmann, H. in Rapaport, D. T. (1958). *Ego psychology and the problem of adaptation*, International Universities Press, Madison.
- Hofstede, G. (2002). *Images of Europe: Past, present and future. Managing Across Cultures*. London: Thomson, 89–103.
- Parker, J.D.A. & Endler, N.S.E.(1996): Coping and Defense, A historical Overview, u: Zeidner, M. Endler, N.S.(Ur.): Handbook of Coping, Theory, research, Application, John Wiley & Sons Inc, New York, Us.
- Persike, M. in Seiffge-Krenke, I. (2012). Competence in coping with stress in adolescents from three regions of the world. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(7), 863–879.
- Petrović, D. (2006) Interkulturalno (ne)razumevanje, u D. Popadić (ured.) *Uvod u mirovne studije – drugi tom*, Grupa MOST, Beograd, str. 67–87.
- Prašnikar, J., Pahor, M., & Vidmar Svetlik, J. (2008). Are national cultures still important in international business? Russia, Serbia and Slovenia in comparison. Management: *Journal of Contemporary Management Issues*, 13(2 (Special issue)), 1–26.
- Radford, M. H., Mann, L., Ohta, Y. in Nakane, Y. (1993). Differences between Australian and Japanese students in decisional self-esteem, decisional stress, and coping styles. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(3), 284–297.
- Schwarzer, R. in Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. V: Frydenberg, E. (ur.): *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (str. 19–35). Oxford: Oxford University Press.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138(3479), 32–32.
- Selye, H. (1939). The effect of adaptation to various damaging agents on the female sex organs in the rat. *Endocrinology*, 25(4), 615–624.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107–118.
- Vukasović, M., Babin, M., Ivošević, V., Lažetić, P. in Miklavič, K. (2009). *Finansiranje visokog obrazovanja u Jugoistočnoj Evropi: Albanija, Crna Gora, Hrvatska, Slovenija, Srbija*. Beograd: Centar za obrazovne politike.

DIFFERENCES IN COGNITIVE STRATEGIES OF COPING WITH STRESS BETWEEN STUDENTS FROM SLOVENIA AND SERBIA

Abstract

Process of coping with stress and anxiety is considered as one of the key processes for understanding individuals' development within the context of the society whose part he is, and challenges he's facing every day. The goal of this research is exploring the differences in styles of coping with stress between young adults in Serbia and those in Slovenia. Beginning with the overview of coping concept development during the past few decades, over discussing some of the most researched societal factors affecting it, this study is focused on exploring differences of coping styles within the student population aged 19 to 25 years who grew up in Slovenia and in Serbia. Results showed that students in Serbia tend to use proactive strategies and strategic planning distinguished by high rationality, as well as rely more on the social support to achieve feeling of security. Students from Slovenia more frequently retreat and avoid stressful situations. Visible differences are not depending on the level of stress experienced in the past period, nor on the relaxation of the interviewee in that moment. Results have been considered in the context of value systems and social changes during the last few decades.

Key words: stress, coping, comparative study, adaptation