



TEMATSKI ZBORNIK

**MENTALNO
ZDRAVLJE U
RADNOM OKRUŽENJU**



MENTALNO ZDRAVLJE U RADNOM OKRUŽENJU

Tematski zbornik radova

Prvo izdanje, Niš, 2019.

Recenzenti:

doc. dr Nebojša Milićević
doc. dr Dušan Todorović
doc. dr Jelena Davidović Rakić

Izdavač:

Studentski kulturni centar Niš

Za izdavača:

dr Dragana Petković, direktor

Urednik:

Aleksandar Blagojević

Urednici izdanja:

prof. dr Bojana Dimitrijević
Nikola Goljović

Tiraž:

100

Štampa:

Medivest KT, Niš

ISBN 978-86-7757-248-8

REDAKCIJA ZBORNICA: **prof. dr Zvezdan Arsić, doc. dr Biljana Jaredić, doc. dr Olivera Radović, prof. dr Dušan Randelović** (Univerzitet u Prištini sa privremenim sedištem u Kosovskoj Mitrovici, Filozofski fakultet), **doc. dr Kristina Randelović, doc. dr Milica Mitrović** (Univerzitet u Nišu, Filozofski fakultet)

Samopoštovanje i lokus kontrole kao prediktori strategija prevladavanja stresa kod studenata

Đorđi Đeorgiev³

Tina Janjić

Univerzitet u Nišu, Filozofski fakultet, departman za psihologiju

APSTRAKT

Strategije prevladavanja stresa razvijaju se tokom života i postoje one koje su konstruktivne i njima su obično sklone osobe koje su stabilne i sigurne u sebe, dok je suprotno kod strategija koje su maladaptivne. Samopoštovanje kao fundamentalno svojstvo mentalnog zdravlja i njegov zaštitni faktor trebalo bi da određuje korišćenje adaptivnih strategija prevladavanja. Eksternalnost koja se povezuje sa lošim ishodima mentalnog zdravlja trebalo bi da predviđa upotrebu maladaptivnih strategija suočavanja sa stresom. Cilj ovog rada jeste da ispita povezanost između Samopoštovanja i Eksternalnosti sa strategijama suočavanja sa stresom: Suočavanje usmereno na problem, Suočavanje izbegavanjem i Traženjem socijalne podrške; kao i da ispita da li navedene strategije možemo statistički značajno predvideti na osnovu Samopoštovanja i Eksternalnosti. Uzorak je prigodan i čini ga 237 studenata (m-90; ž-147), starosti od 19 do 27 godina. Instrumenti korišćeni u istraživanju su: Brief COPE (Carver, 1997), Rozenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965), Skala eksternalnosti (Bezinović, 1990). Rezultati pokazuju da je Suočavanje usmereno na problem značajno pozitivno povezano sa Samopoštovanjem, dok nema značajne povezanosti sa dimenzijom Eksternalnosti. Suočavanje izbegavanjem je statistički značajno negativno povezano sa Samopoštovanjem i pozitivno sa Eksternalnošću. Strategija traženja socijalne podrške ostvaruje značajnu pozitivnu povezanost sa Eksternalnošću, dok sa Samopoštovanjem nema značajne povezanosti. Rezultati multiple regresione analize pokazuju da Suočavanje usmereno na problem možemo statistički značajno predvideti na osnovu Samopoštovanja, ali ne i na osnovu Eksternalnosti. Na osnovu Samopoštovanja i Eksternalnosti statistički značajno možemo predvideti strategiju Suočavanja izbegavanjem. Suočavanje Traženjem socijalne podrške možemo statistički značajno predvideti na osnovu Eksternalnosti, dok se Samopoštovanje ne izdvaja kao značajan prediktor. Rezultati istraživanja potvrdili su većinu postavljenih hipoteza o povezanosti varijabli. Hipoteze o mogućnosti predikcije strategija prevladavanja na osnovu Samopoštovanja i Eksternalnosti većinom su potvrđene.

Ključne reči: Samopoštovanje, Eksternalnost, strategije prevladavanja, studenti, stres

UVOD

STRATEGIJE PREVLADAVANJA

Danas dominantna paradigma za tumačenje brojnih psiholoških, kao i interdisciplinarnih, fenomena jeste kognitivistički pristup. Do ove *kognitivne revolucije* u psihologiji dolazi šezdesetih godina XX veka, kada je ovaj teorijsko-istraživački pristup postao predmet interesovanja sve većeg broja istraživača te je psihologija poprimila trend kognitivističkog usmerenja (Zlatanović, 2011). U kontekstu ove paradigme možemo sagledati i fenomen prevladavanja stresa, te navodimo danas široko prihvaćenu definiciju

³ kontakt: dzolleb@gmail.com

prevladavanja, koju su izložili Lazarus i Folkman, prema kojoj prevladavanje jeste *sve ono što osoba čini na kognitivnom ili bihevioralnom planu sa ciljem rešavanja problema i/ili smanjenja intenziteta psihofiziološke reakcije u okviru stres procesa* (Lazarus & Folkman, 1984). Prevladavanje može biti shvaćeno kao kognitivni odgovor od strane individue koji za svoju svrhu ima ublažavanje ili eliminisanje negativnih efekata stresa. Kao takvi, mehanizmi prevladavanja mogu imati tri forme: psihološki resursi, socijalni resursi i specifični resursi prevladavanja (Pearlin & Shoulder, 1978).

Strategije prevladavanja koje se navode u literaturi klasifikovane su prema određenom kriterijumu. Transakcionistička konceptualizacija prevladavanja stresa sagledava ovaj mehanizam ne kao trajnu crtu ličnosti, već kao dinamičan proces determinisan i objektivnim i subjektivnim faktorima, ovaj proces vrši određenu funkciju rešavanja problema ili emocionalnu regulaciju, odnosno, *suočavanje usmereno na problem* ili *suočavanje usmereno na emocije* (Lazarus & Folkman, 1984). Prema fokusu pažnje Kron (Krohne, 1993) navodi dve ortogonalne dimenzije: *usmeravanje pažnje (vigilance)* i *kognitivno izbegavanje*. Pominju se i trodimenzionalni modeli prevladavanja, Amirkan (Amirkhan, 1990) dolazi prilikom konstrukcije mernog instrumenta (CSI) do sledećih dimenzija: *prevladavanje putem rešavanja problema*, *traženje socijalne podrške* i *izbegavanje*. Navode se i brojne strategije koje iako imaju različita terminološka određenja mogu da se svedu na: *stilove usmeravanja pažnje ka problemu* ili *od problema* (Krohne, 1993; Miller, Combs & Kruss, 1993). Kroz pregled strategija prevladavanja koje se u literaturi pominju zapažamo njihovo zajedničko svojstvo – bazično ih možemo podeliti na: usmerenost prema izvoru stresa i napor da se utiče na stresor ili izbegavanje stresora. Sledi kratak pregled strategija suočavanja sa stresom korišćenih u našem istraživanju:

Suočavanje usmereno na problem odlikuje reinterpretacija stresne situacije u pozitivnom smeru kroz određenje problema, traženje rešenja, procenu alternativa, odabir rešenja i aktivno delanje u cilju rešavanja problema (Padejski, 2010; Wang & Saudino, 2011). Folkman i Lazarus (Folkman & Lazarus, 1980) ovu strategiju opisuju kao spremnost pojedinca da traga za alternativama i preduzme neke akcije da promeni ishod date situacije ili da traži načine na koje će ublažiti nivo doživljenog stresa smišljajući različite strategije.

Suočavanje izbegavanjem je dimenzija koja negira postojanje problema, kroz kognitivno ili bihevioralno izbegavanje, na primer samookrivljavanjem, okretanjem religiji, kroz humor itd. (Padejski, 2010). Iako je reč o dimenziji koja asocira na potiskivanje, radi se o svesnom mehanizmu (Lacković-Grgin, 2004).

Traženje socijalne podrške ne pojavljuje se konzistentno kao zaseban faktor u nekim istraživanjima (Carver, Scheir & Weintraub, 1989). Klauer i saradnici (Klauer, Filipp & Ferring, 1989) dele sve strategije prevladavanja na *socijalne* i *nesocijalne*. Parker i Endler zastupaju oprečno stanovište prema kome bi ovaj faktor trebalo uvrstiti u listu resursa za suočavanje, a ne tretirati kao strategiju prevladavanja stresa (Parker & Endler, 1992). Iako ova dimenzija nema određen pojmovni status, zbog neslaganja kako će biti tretirana kao resurs ili strategija prevladavanja, zasnovan je dogovor o njenom značaju u prevladavanju, shodno tome, da suočavanje uključuje određenu interakciju sa ljudima koja se ne odvija u socijalnom

vakumu (Lacković-Grgin, 2004). Ova dimenzija predstavlja težnju osobe da mobilize socijalne resurse iz razloga koji mogu biti instrumentalne ili emocionalne prirode, a u cilju rešavanja problema (Padejski, 2010).

STRES KOD STUDENATA

Tokom akademskog školovanja studenti se susreću sa mnogim poteškoćama. Takva iskustva mogu biti negativna i umnogome uticati na motivaciju i radni učinak studenata (Ames, 1992; Amirsham, 1998; Covington, 1993). Prema različitim istraživačima sami zahtevi koje studenti treba da ispune po svojoj prirodi mogu biti nesavladivi za njih, te izazvati osećaj bespomoćnosti (Abramson, Garber & Seligman, 1980; Sedek & Kofta, 1990), depresije (Peterson & Barrett, 1987) i stresa (Carver & Scheier, 1994). Sa druge strane, neki studenti na adekvatan način prevladavaju teškoće koje nosi uloga studenta, lakše pronalaze motivaciju da se nose sa preprekama koje se nalaze u sklopu studiranja, jer su za njih one premostive (Perry & Magnusson, 1989; Struthers & Perry, 1996). Ova diskrepancija na kognitivnom, bihevioralnom i afektivnom planu vodi nas pitanju zašto je to tako. Teorija koja dobrim delom objašnjava postojanje individualnih razlika u odnosu na stres i *upravljanje stresom* jeste teorija kognitivne procene Ričarda Lazarusa (Lazarus, 1993), reč je o shvatanju prema kome odgovor osobe na stresnu situaciju zavisi od kognitivne procene, odnosno opažanja i tumačenja situacije. Prema Lazarusu i Folkmanu studenti se nose sa negativnim događajima kroz: primarnu procenu situacije ili shvatanje da postoji opasnost, sekundarnu procenu i traganje za alternativama i kroz prevladavanje ovakve situacije. U kontekstu ove teorije možemo da razumemo zašto su neki pojedinci vrlo uspešni u prevladavanju stresa, dok su neki osetljiviji od drugih i zašto različito reaguju na istu stresnu situaciju, reč je o tome da se obrasci kognitivne procene razlikuju kod ljudi (Lazarus & Folkman, 1984).

SAMOPOŠTOVANJE

Samopoštovanje, prema definiciji Rozenberga (Rosenberg, 1965), jeste pozitivan ili negativan stav osobe prema sebi. Prema Kupersmitu (Coopersmith, 1967) pod samopoštovanjem se podrazumeva stupanj uverenja pojedinca u sopstvene sposobnosti, važnost i vrednost, odnosno, odražava stav prihvatanja ili neprihvatanja sebe. Osobe visokog samopoštovanja karakteriše maštovitost i fleksibilnost, te imaju sklonost da probleme rešavaju na originalnije načine u odnosu na pojedince nižeg samopoštovanja, takođe, otporniji su na uticaje okoline koji nisu u skladu sa njihovom ličnom percepcijom. Bezinović (1988) zaključuje da je subjektivna procena samopoštovanja povezana s različitim manifestacijama ponašanja pojedinca.

Značaj samopoštovanja u prevladavanju možemo sagledati u kontekstu Vajtovog viđenja ovog procesa. Vajt (White, 1974) prevladavanje definiše kao adaptaciju u otežanim sredinskim uslovima i navodi tri kriterijuma prevladavanja: 1. adekvatna informacija o okolini, 2. održanje zadovoljavajućih unutrašnjih uslova kako za akciju, tako i za obradu informacija i 3. obezbeđivanje autonomije ili slobode kretanja. Iako imamo u vidu da je Vajt

došao do kriterijuma prevladavanja analizom adaptivnog ponašanja životinja i male dece, i da je odrasla jedinka daleko kompleksniji sistem koji teži ka nečemu višem od samog održanja telesnog integriteta, za nas je ipak bitan drugi njegov kriterijum prevladavanja jer objašnjava značaj samopoštovanja u tom procesu. Prema njegovom stanovištu da bismo prevladavanje smatrali uspešnim neophodno je da nivo samopoštovanja bude poboljšan ili bar održan na postojećem nivou. Kada je čovek suočen sa nekim stresorom, makar on bio i niskog intenziteta, pokreće se potreba za očuvanjem osećaja kompetentnosti i zadovoljavajućeg selfa, zavisno od događaja i prirode stresa dolazi do pokretanja pitanja npr. o tome koliko dobro vladamo situacijom ili kakav utisak ostavljamo. Ukoliko osoba ima nisko samopoštovanje, verovatno je da će u stresnoj situaciji unutrašnja organizacija biti poremećena, javiće se anksioznost, osećanje krivice ili stida, što dalje utiče na kvalitet prevladavanja stresa. Iz navedenog dolazimo do značaja samopoštovanja u procesu prevladavanja stresa. Da bi neka strategija bila okarakterisana efikasnom ona ne sme da ugrožava samopoštovanje osobe. Samopoštovanje je u visokoj korelaciji sa sposobnošću suočavanja sa stresnim događajima (Campbell & Lavalley, 1993). Određene strategije prevladavanja stresa doprinose psihološkom blagostanju bolje od drugih, dugotrajna upotreba strategija izbegavanja jeste psihološki faktor rizika da nastanu negativni odgovori kao odgovor na stresnu situaciju dok aktivne strategije suočavanja, kao što je suočavanje usmereno na problem i traženje socijalne podrške, povezane su sa dobrim prilagođavanjem na stresne događaje (Cronkite & Moos, 1984; Holahan & Moos, 1987). Osobe koje odlikuje visok nivo samopoštovanja prevladavaju stres kroz pozitivne i aktivne pokušaje da se suoče sa stresorima (Pearlin & Schooler, 1978). Sa druge strane, osobe niskog nivoa samopoštovanja postaju preokupirane negativnim emocijama i odustaju od svojih ciljeva kada su pod stresom. Visok nivo samopoštovanja povećava verovatnoću suočavanja usmerenog na problem, na račun izbegavanja i na emocije usmerenog suočavanja koje su karakteristične za osobe niskog samopoštovanja (Lane, Jones & Stevens, 2002). Pretpostavka je da pojedinci visokog samopoštovanja imaju veći osećaj kontrole nad situacijom i da odatle proizilazi njihova sklonost suočavanju sa problemom, a ne emocionalnim reagovanjem (Lane et al., 2002). Rezultati longitudinalne studije Aspinvala i Tejlora (Aspinwall & Taylor, 1992) pokazuju da je samopoštovanje povezano sa izborom stila prevladavanja stresa. Naime, kandidati pred polaganje klasifikacionog ispita koje je odlikovalo visoko samopoštovanje učestalije su koristili aktivno na problem usmereno prevladavanje, dok su manje učestalo koristili prevladavanje umereno na emocije. Tri meseca kasnije, ovi kandidati, kao studenti pokazivali su bolju prilagođenost u odnosu na one kandidate koji su kao strategije koristili prevladavanje izbegavanjem problema i druge vidove prevladavanja usmerenog na emocije.

LOKUS KONTROLE

U okviru svoje teorije socijalnog učenja Roter (Rotter, 1954) razvija koncept lokusa kontrole, koji opisuje kao hipotetički konstrukt. Prema definiciji, lokus kontrole je *varijabla ličnosti koja raspoređuje pojedince prema stepenu u kojem oni prihvataju ličnu odgovornost za ono što im se dešava, nasuprot pripisivanju odgovornosti silama van svoje kontrole* (Battle & Rotter, 1963). Prema Roteru reč je o jednodimenzionalnom konstrukt, na čijem se jednom

kraju nalazi interni, a na drugom eksterni lokus kontrole. Interni, odnosno, unutrašnji lokus kontrole jeste sagledavanje događaja, bilo pozitivnih ili negativnih, kao posledice lične aktivnosti individue i posledično pod vlastitom kontrolom. Sa druge strane, spoljašnji, eksterni, lokus kontrole odnosi se na opažanje događaja nevezano za vlastito ponašanje i lični uticaj (Rotter, 1954). Lokus kontrole možemo razumeti kao stepen do kog osoba može da kontroliše datu situaciju do kog nivoa njene akcije i postupci mogu uticati na krajnji ishod neke situacije. Interni lokus kontrole podstiče samoupravljačko ponašanje, dok eksterni opstruiše ovakvo samoinicijativno ponašanje (Zimmerman, 2000). Utvrđeno je da lokus kontrole utiče na strategije suočavanja kojima se osobe koriste u svakodnevnim problemima i tenzijama (Tanck & Robbins, 1979). Istraživanja pokazuju da osobe internog lokusa kontrole konstruktivnije reaguju na frustracije u eksperimentalnom zadatku i sa manje interferentnih odgovora, poput agresije i samopovređivanja, u odnosu na ispitanike eksternog lokusa kontrole (Brissett & Nowicki, 1973; Butterfield, 1964), odnosno, osobe sa unutrašnjim lokusom kontrole više planiraju i aktivno prevladavaju stres u odnosu na osobe spoljašnjeg lokusa kontrole (Parkes, 1984). Studije pokazuju da osobe izložene nerešenim životnim stresorima, a koje imaju unutrašnji lokus kontrole, ne samo da doživljavaju manje poteškoća u odnosu na osobe sa eksternim lokusom, već postižu i bolje rezultate (Anderson, 1977; Poll & Kaplan De-Nour, 1980).

U brojnim istraživanjima kao odrednice mentalnog zdravlja pominju se samopoštovanje (Mann, Hosman, Schaalma & de Vries, 2004) i lokus kontrole (Karayurt & Dicle, 2008; Armstrong & Boothroyd, 2008). Samopoštovanje je važan koncept jer ima snažan uticaj na kogniciju, motivaciju, emocije i ponašanje osobe (Campbell & Lavallee, 1993). Studije pokazuju da je samopoštovanje u visokoj korelaciji sa celokupnim psihološkim blagostanjem (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995), postignućem i sposobnošću suočavanja sa stresnim događajima (Campbell & Lavallee, 1993). Sa druge strane, nisko samopoštovanje povezano je sa većom interpersonalnom neprijatnošću i većom socijalnom izolacijom. Studenti koji su pokazivali visok skor na SAD (social avoidance and distress) imali su značajno niži stepen samopoštovanja i spoljašnji lokus kontrole (Geist & Borecki, 1982). Prema Cukerman-u (Zuckerman, 1989) studenti koji pokazuju viši stepen samopoštovanja na efektivan način koriste raspoložive socijalne resurse i imaju efektivnije prevladavanje situacija koje su okarakterisane kao stresne.

Nalazi u prethodnim istraživanjima sugerišu medijatornu funkciju lokusa kontrole, kao posrednika između životnih stresora i oštećenja mentalnog i fizičkog blagostanja (Husaini & Neff, 1981; Johnson & Sarason, 1978). Zaključak koji, takođe, proizilazi iz navedenih studija jeste da spoljašnji lokus kontrole pokazuje jaču pozitivnu povezanost između mera životnih događaja i simptomatologije, nego unutrašnji lokus kontrole. Spoljašni lokus kontrole povezuje se sa lošim ishodima mentalnog zdravlja, odnosno, osobe koje on karakteriše ređe izveštavaju o dobrom mentalnom zdravlju i emocionalnom blagostanju (Leung, Salili & Baber, 1986; Tolor & Reznikoff, 1967). U istraživanjima je pronađena veza između spoljašnjeg lokusa kontrole i niskog samopoštovanja (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003), depresivnosti (Cascio, Magnano, Elastico, Costantino, Zapparrata & Battiato, 2014), distresa (Holder & Levi, 1988) i sklonosti suicidu (Marks, 1998). Nasuprot tome, pojedince

unutrašnjeg lokusa kontrole odlikuje bolje mentalno zdravlje (Karayurt & Dicle, 2008; Adolfsson, Andersson, Elofsson, Rössner & Undén, 2005), pokazuju veću orijentisanost na postignuće, prilagodljivost raznim situacijama i manju anksioznost (Phares, 1976; prema Stiplošek, 2002), psihički su zdraviji, imaju bolje sposobnosti suočavanja, motivisaniji su i asertivniji (Stewart, 2012). Takođe, ove osobe pokazuju veću inicijativu u suočavanju sa predstojećim problemima i preferiraju korišćenje strategija usmerenih na problem, umesto onih usmerenih na emocije (Ron & Rovner, 2014). Pozitivna korelacija postoji između spoljašnjeg lokusa kontrole i akademskog stresa. Studenti sa spoljašnjim lokusom kontrole pokazuju veći nivo stresa u odnosu na studente sa unutrašnjim lokusom kontrole. Studenti koji veruju u svoje mogućnosti, da su oni ti koji imaju kontrolu nad situacijom – pokazuju manji nivo stresa od onih koji veruju da se stvari dešavaju van njihovih životnih perspektiva, pod uticajem sreće ili slučajnosti (Abouserie, 1994). Psihološki resursi se aktiviraju svaki put kada se individua suoči sa nekim pretećim stimulusom iz spoljašnje sredine. Ljudi sa unutrašnjim lokusom kontrole, imaju snažnu veru u sebe i percipiraju životne događaje kao izazove, a ne kao pretnju.

Osećaj psihološke kontrole i visok nivo samopoštovanja mogu voditi efikasnijem rešavanju problema, time što doprinose osećaju poverenja u sebe koji je potreban za direktno suočavanje sa problemima i pokušaj da se reše umesto da se izbegavaju (Taylor & Brown, 1988). Individua sklona negativnim i maladaptivnim reakcijama nema dovoljno samopouzdanja i ima sklonost da u ovakvim situacijama pokazuje visok nivo anksioznosti, nemoći i bespomoćnosti, orijentisanost ka spolja i nemogućnost adekvatnog prevladavanja i nošenja sa stresom (Chan, 1977).

Na osnovu navedenih empirijskih nalaza i teorijskog uvida, pretpostavka našeg istraživanja jeste da će strategija suočavanja usmerena na problem, koju opisujemo kao traganje za alternativama i preduzimanje neke akcije od strane pojedinca u cilju prevladavanja stresa (Folkman & Lazarus, 1980), biti pozitivno povezana sa samopoštovanjem, kao odrednicom dobrog mentalnog zdravlja. Sa druge strane, očekujemo negativnu povezanost sa spoljašnjim lokusom kontrole. Takođe, pretpostavljamo da ovu strategiju možemo pozitivno predvideti na osnovu samopoštovanja i negativno na osnovu ekternalnosti.

Pretpostavljamo da je maladaptivna strategija suočavanja sa stresom, odnosno, suočavanje izbegavanjem kojim na kognitivnom i ponašajnom planu negiramo postojanje problema (Padejski, 2010), negativno povezana sa samopoštovanjem, a pozitivno sa ekternalnošću. Naša je pretpostavka da su samopoštovanje negativno i ekternalnost pozitivno statistički značajni prediktori strategije suočavanje izbegavanjem.

Pretpostavka je da će strategija suočavanja traženjem socijalne podrške, koja predstavlja težnju osobe da angažuje svoje socijalne resurse u cilju da reši problem (Padejski, 2010) kao vid konstruktivne strategije koja teži rešenju problema, biti pozitivno povezana sa samopoštovanjem kao odlikom dobrog mentalnog zdravlja. Pretpostavljamo i pozitivnu povezanost između navedene strategije i ekternalnosti, što objašnjavamo time da će osoba kako opaža dešavanja izvan lične kontrole (Rotter, 1954), biti sklona da odgovornost u cilju rešenja problema prebaci na druge osobe.

METOD

UZORAK

Uzorak je prigodan i čini ga 237 ispitanika studentske populacije, od čega 90 studenata muškog, a 147 ženskog pola, starosti od 19 do 27 godina, prosečne starosti 21,91 (SD=1,96). Uzorak se sastoji od studenata društveno-humanističkih 156 (65,8%), prirodno-matematičkih 16 (6,8%) i tehničkih nauka 58 (24,5%), dok se 7 (3%) studenata nije izjasnilo. Podaci su prikupljeni online i metodom papir-olovka.

INSTRUMENTI

Brief COPE (Carver, 1997). Ovom skalom operacionalizovani su mehanizmi suočavanja sa stresom. Instrument sadrži 28 ajtema, odgovori se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa. Ranije provere faktorske strukture skale nisu dale konzistentne rezultate. Na našem uzorku je ekstrahovano tri faktora kojima smo dali nazive: *Suočavanje usmereno na problem*, *Suočavanje izbegavanjem* i *Traženje socijalne podrške* prema zasićenjima u matrici faktorske strukture. Trofaktorski model je u skladu sa savremenim konceptualizacijama suočavanja koje uz opšteprihvaćene dimenzije suočavanja usmerenog na problem i suočavanja izbegavanjem, dodaju i dimenziju traženja socijalne podrške (Amirkhan, 1990; Folkman & Lazarus, 1985; Patterson & McCubbin, 1987, prema Oláh, 2005). Takođe, rezultati opsežne meta-analize sprovedene na velikom broju taksonomija i mernih skala, govore u prilog strukturi koja se sastoji od 12 „super-kategorija” gde se izdvajaju i ove tri dimenzije (Skinner et. al., 2003, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Pouzdanost skala na našem uzorku je sledeća: *Suočavanje usmereno na problem* (11 ajtema) $\alpha=,735$; *Suočavanje izbegavanjem* (8 ajtema) $\alpha=,646$; *Suočavanje traženjem socijalne podrške* (9 ajtema) $\alpha=,650$.

Rozenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965). Skala korišćena u cilju operacionalizacije samopoštovanja. Čini je 10 ajtema, sa petostepenom skalom odgovora, Likertovog tipa. Koeficijent pouzdanosti skale iznosi $\alpha=,837$. Dakle, skala se pokazala pouzdanom na datom uzorku.

Skala eksternalnosti (Bezinović, 1990). Skala korišćena za operacionalizaciju eksternalnosti, sastoji se od 10 ajtema, odgovori se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa. Skala pokazuje visoku pouzdanost na datom uzorku, odnosno Kronbah alfa koeficijent iznosi $\alpha=,881$.

REZULTATI

Prikaz deskriptivno statističkih pokazatelja, korišćenih varijabli, na našem uzorku dat je u tabeli 1.

Tabela 1. Deskriptivno statistički pokazatelji upotrebljenih varijabli

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>	<i>Skjunes</i>	<i>Kurtozis</i>	<i>K-S</i>
Suočavanje usmereno na problem	-3,68	1,81	-,06	1,05	-,41	,05	,20
Suočavanje izbegavanjem	-2,03	3,13	,06	,98	,40	-,12	,20
Traženje socijalne podrške	-3,09	2,60	-,09	1,03	-,24	,09	,20
Samopoštovanje	2,00	5,00	3,99	,70	-,61	-,34	,00
Eksternalnost	1,00	4,90	2,54	,89	,15	-,71	,03

Napomena: K-S test – značajnost Kolmogorov-Smirnovljevog testa

Rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa normalnosti distribucije (tabela 1) pokazuju da su 3 od 5 ispitivanih varijabli normalno distribuirane, te će u nastavku biti korišćene parametrijske tehnike.

Povezanost između faktora suočavanja sa stresom i dimenzije Samopoštovanja, kao i dimenzije Eksternalnosti istražena je pomoću koeficijenta Pirsonove linearne korelacije (prikaz dat u tabeli 2).

Tabela 2. Pirsonov koeficijent korelacije između Strategija suočavanja sa stresom i Samopoštovanja i Eksternalnosti

	<i>Suočavanje usmereno na problem</i>	<i>Suočavanje izbegavanjem</i>	<i>Traženje socijalne podrške</i>
Samopoštovanje	,39**	-,42**	,04
Eksternalnost	-,09	,25**	,26**

Napomena: ** $p < ,01$;

Rezultati pokazuju da je Suočavanje usmereno na problem u statistički značajnoj pozitivnoj i srednjoj korelaciji sa dimenzijom Samopoštovanja, dok sa dimenzijom Eksternalnosti ne ostvaruje značajnu povezanost.

Suočavanje izbegavanjem statistički značajno srednje i negativno korelira sa dimenzijom Samopoštovanja, a sa dimenzijom Eksternalnosti ostvaruje pozitivnu i nisku povezanost, takođe, statistički značajnu.

Između Traženja socijalne podrške i dimenzije Eksternalnosti izdvaja se statistički značajna pozitivna povezanost, niskog intenziteta. Dimenzija Samopoštovanja i Traženje socijalne podrške ne pokazuju značajnu povezanost.

U svrhu provere koliko dobro dimenzije Samopoštovanja i Eksternalnosti mogu da predvide Suočavanje usmereno na problem koristili smo multiplu regresionu analizu (prikaz dat u tabeli 3).

Tabela 3. Multipla regresiona analiza, predikcija Suočavanja umerenog na problem na osnovu Samopoštovanja i Eksternalnosti

<i>Prediktorske varijable</i>	β	r_o	$r_{a(b,c)}$	<i>Sažetak modela</i>
Samopoštovanje	,39^{***}	,39	,15	$R=,39; R^2=,15$
Eksternalnost	-,01	-,09	-,01	$[F_{(2, 232)}= 20,55] p=,00$

Napomena: β - standardizovana beta; r_o – korelacija sa kriterijumom;

$r_{a(b,c)}$ – kvadrat koeficijenta semiparcijalne korelacije; *** $p<,00$;

Rezultati pokazuju da je model kojim predviđamo Suočavanje usmereno na problem na osnovu dimenzija Samopoštovanja i Eksternalnosti statistički značajan, te da na osnovu njega možemo objasniti 15% varijanse kriterijumske varijable. Između prediktorskih varijabli i kriterijuma postoji srednja povezanost ($R=,39$). Kao značajan prediktor izdvaja se dimenzija Samopoštovanja ($\beta=,39; p<,00$) koja ostvaruje nezavisan doprinos u ukupnoj varijansi, dok se dimenzija Eksternalnosti nije izdvojila kao statistički značajan prediktor u okviru ovog modela.

U tabeli 4 prikazani su rezultati Multiple regresione analize, kada na osnovu dimenzija Samopoštovanja i Eksternalnosti predviđamo Suočavanje izbegavanjem.

Tabela 4. Multipla regresiona analiza, predikcija Suočavanja izbegavanjem na osnovu Samopoštovanja i Eksternalnosti

<i>Prediktorske varijable</i>	β	r_o	$r_{a(b,c)}$	<i>Sažetak modela</i>
Samopoštovanje	-,38^{***}	-,42	-,14	$R=,45; R^2=,20$
Eksternalnost	,17^{**}	,25	,03	$[F_{(2, 232)}= 29,40] p=,00$

Napomena: β - standardizovana beta; r_o – korelacija sa kriterijumom;

$r_{a(b,c)}$ – kvadrat koeficijenta semiparcijalne korelacije; *** $p<,00$; ** $p<,01$;

Modelom koji čine Samopoštovanje i Eksternalnost moguće je statistički značajno objasniti 20% varijanse Suočavanja izbegavanjem. Između kriterijuma i prediktorskih varijabli postoji srednja linearna povezanost ($R=,45$). Dimenzija Samopoštovanja, se izdvaja kao bolji prediktor ($\beta=-,38; p<,00$) u modelu i samostalno objašnjava 14% varijanse Suočavanja izbegavanjem. Dimenzija Eksternalnosti, takođe, je značajan prediktor ($\beta=,17; p<,01$), njen samostalni doprinos u objašnjenju ukupnog procenta objašnjene varijanse kriterijuma je manji i iznosi 3%.

Multiplom regresionom analizom proveravano je da li Traženje socijalne podrške možemo predvideti na osnovu dimenzija Samopoštovanja i Eksternalnosti (prikaz dat u tabeli 5).

Tabela 5. Multipla regresiona analiza, predikcija suočavanja Traženjem socijalne podrške na osnovu Samopoštovanja i Eksternalnosti

<i>Prediktorske varijable</i>	β	r_o	$r_{a(b,c)}$	<i>Sažetak modela</i>
Samopoštovanje	,10	,04	,01	$R=,28; R^2=,08$
Eksternalnost	,28^{***}	,26	,07	$[F_{(2, 232)}= 9,58] p=,00$

Napomena: β - standardizovana beta; r_o - korelacija sa kriterijumom;

$r_{a(b,c)}$ – kvadrat koeficijenta semiparcijalne korelacije; *** $p<,00$;

Model koji čine Samopoštovanje i Eksternalnost objašnjava 8% varijanse suočavanja Traženjem socijalne podrške i statistički je značajan. Između kriterijuma i prediktorskih varijabli postoji niska linearna povezanost ($R=,28$). Kao statistički značajan prediktor kriterijumske varijable izdvaja se dimenzija Eksternalnosti ($\beta=,28$; $p<,00$) i nezavisan doprinos koji ostvaruje u modelu iznosi 7%, dok se dimenzija Samopoštovanja nije izdvojila kao značajan prediktor.

DISKUSIJA

Cilj ovog istraživanja je da na uzorku studentske populacije ispita pretpostavke o povezanosti samopoštovanja i lokusa kontrole sa strategijama prevladavanja stresa.

Rezultati pokazuju da je strategija suočavanja usmerena na problem u statistički značajnoj srednjoj i pozitivnoj korelaciji sa Samopoštovanjem, dok sa Eksternalnošću nema statističke značajne povezanosti. Suočavanje usmereno na problem oslikava aktivno delovanje sa ciljem rešavanja problema izazvanog stresnom situacijom kroz niz koraka koje individua preduzima (Padejski, 2010), dok samopoštovanje jeste stupanj verovanja osobe u vlastite sposobnosti i za osobe visokog samopoštovanja je karakteristična maštovitost i fleksibilnost što podstiče sklonost rešavanja problema na originalnije načine (Coopersmith, 1967). Pretpostavka je da pojedinci visokog samopoštovanja imaju veći osećaj kontrole nad situacijom i da odatle proizilazi njihova sklonost suočavanja sa problemom, a ne neadekvatnim emocionalnim reagovanjem (Lane et al., 2002). Prethodna istraživanja, takođe, nalaze pozitivnu povezanost između aktivnih strategija suočavanja, u koje možemo uvrstiti suočavanje usmereno na problem, sa samopoštovanjem (Cronkite & Moos, 1984; Holahan & Moos, 1987; Pearlin & Schooler, 1978; Lane et al., 2002; Aspinwall & Taylor, 1992). Eksternalnost predstavlja opažanje događaja od strane individue van njenog vlastitog ponašanja i ličnog uticaja (Rotter, 1954). Eksternalnost ne podrazumeva preduzimanje niza akcija kako bi se trenutna situacija promenila (Zimmerman, 2000). Kada su suočene sa stresom, osobe koje poseduju spoljašnji lokus kontrole pokazuju manje konstruktivne načine reagovanja na frustraciju (Brissett & Nowicki, 1973; Butterfield, 1964), manje planiraju i aktivno prevladavaju stres (Parkes, 1984). Rezultati pokazuju da na našem uzorku ne postoji statistički značajna korelacija između Eksternalnosti i strategije Suočavanja usmerene na problem što pripisujemo specifičnosti uzorka studentske populacije.

Strategija suočavanja izbegavanjem je u statistički značajnoj srednjoj negativnoj korelaciji sa samopoštovanjem i u niskoj pozitivnoj korelaciji sa eksternalnošću. Prevladavanje stresa strategijom izbegavanja jeste kognitivno ili bihejvioralno izbegavanje, gde imamo negaciju problema (Padejski, 2010). Za osobe niskog nivoa samopoštovanja, karakteristično je suočavanje izbegavanjem, postaju preokupirane negativnim emocijama i odustaju od svojih ciljeva kada su pod stresom (Lane et al., 2002). Osobe spoljašnjeg u odnosu na osobe unutrašnjeg lokusa kontrole manje planiraju i aktivno prevladavaju stres (Parkes, 1984). Unutrašnji lokus kontrole se odnosi na percepciju pozitivnih ili negativnih događaja kao posledice akcije pojedinca. Spoljašnji se može reflektovati u nizu akcija koje su nepovezane sa ponašanjem pojedinca u konkretnim situacijama što ukazuje da su van njegove kontrole

(Lefcourt, 1966). Kod osoba sa spoljašnjim lokusom kontrole postoji tendencija da na manje konstruktivan način rešavaju probleme i prevazilaze frustraciju. Prema Džou za njih je karakterističan strah od neuspeha (Joe, 1971). Iz gore navedenog pretpostavljamo da će osobe spoljašnjeg lokusa kontrole učestalije koristiti maladaptivne strategije suočavanja sa stresom, odnosno strategiju izbegavanja.

Rezultati pokazuju da između Traženja socijalne podrške i Samopoštovanja nema statistički značajne povezanosti. Traženje socijalne podrške predstavlja mobilizaciju resursa od strane osobe iz razloga instrumentalne ili emocionalne prirode u cilju rešavanja problema (Padejski, 2010), te predstavlja konstruktivnu strategiju nošenja sa stresnom situacijom. Postoje nalazi koji ukazuju da individue nižeg stepena samopoštovanja doživljavaju povišenu interpersonalnu neprijatnost i izolaciju od osoba za koje je karakterističan viši stepen samopoštovanja (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965). Istraživanje Gista i Boreckog (Geist & Borecki, 1982) je pokazalo da je samopoštovanje povezano sa socijalizacijom. Viši skorovi na socijalnom izbegavanju i distresu značajno su povezani sa nižim stepenom samopoštovanja, i obrnuto niži skorovi sa višim stepenom samopoštovanja. Međutim, u našem istraživanju hipoteza o pozitivnoj povezanosti između Samopoštovanja i suočavanja Traženjem socijalne podrške se nije pokazala statistički značajnom, te hipotezu odbacujemo. Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna pozitivna i niska povezanost između Eksternalnosti i strategije Traženja socijalne podrške. Ovo možemo razumeti u kontekstu da osoba koja nema kontrolu nad događajima unutar svoje životne perspektive neće preduzeti ličnu akciju u cilju direktnog rešavanja problema (Rotter, 1954) već će pokazivati tendenciju da pomoć traži van sebe i odgovornost prebaci na druge osobe.

Jedna od hipoteza našeg rada jeste da pomoću Samopoštovanja pozitivno i na osnovu Eksternalnosti negativno možemo predvideti Suočavanje usmereno na problem. Na osnovu studija možemo zaključiti da je Samopoštovanje dobar prediktor dobrog mentalnog zdravlja. Nalazi pokazuju da kod osoba sa visokim samopoštovanjem postoji sposobnost suočavanja sa stresnim događajima (Campbell & Lavalley, 1993) i odlikuje ih veće psihološko blagostanje (Rosenberg et al., 1995). Pretpostavljamo da Samopoštovanje predviđa korišćenje adaptivnih strategija prevladavanja. U okviru ove strategije osoba vrši reinterpretaciju stresne situacije i pritom aktivno traga za rešenjima uzimajući u obzir preostale alternative sve u cilju promene ishoda situacije ili smanjenja doživljenog stresa (Padejski, 2010; Wang & Saudino, 2011). Eksternalnost, odnosno spoljašnji lokus kontrole, je povezana sa lošim ishodima mentalnog zdravlja. Ovaj model je statistički značajan, međutim kao značajan prediktor Suočavanja usmerenog na problem izdvaja se samo Samopoštovanje, dok Eksternalnost nije statistički značajan prediktor.

Sledeća hipoteza jeste da možemo statistički značajno negativno na osnovu Samopoštovanja i pozitivno na osnovu Eksternalnosti predvideti strategiju Suočavanja izbegavanjem. Pretpostavljamo da će samopoštovanje kao jedan od prediktora dobrog mentalnog zdravlja negativno predviđati maladaptivnu strategiju suočavanje sa stresom, odnosno izbegavanje. Kada su suočene sa stresnom situacijom osobe sa spoljašnjim lokusom kontrole pribegavaju korišćenju neadaptivnih strategija prevladavanja, reaguju povlačenjem, apatijom i anksioznošću što drastično smanjuje njihove kapacitete da se nose i na adekvatan

način reše istu za razliku od onih sa unutrašnjim koji pokazuju veću otpornost. Na osnovu ovoga očekujemo da maladaptivnu strategiju prevladavanja možemo predvideti na osnovu Eksternalnosti. Rezultati ovog istraživanja potvrđuju gore navedene hipoteze. Model statistički značajno objašnjava strategiju izbegavanja i istu statistički značajno možemo predvideti negativno na osnovu Samopoštovanja i pozitivno na osnovu Eksternalnosti.

Poslednja hipoteza jeste da Strategija traženja socijalne podrške koja podrazumeva sposobnost individue da mobilise socijalne resurse u cilju rešavanja problema, koju tretiramo kao adaptivnu, možemo predvideti pozitivno na osnovu Samopoštovanja koje ukoliko je visoko podrazumeva da će osoba na efektivan način koristiti raspoložive socijalne resurse i imati efektivnija prevladavanja u situacijama koje se mogu okarakterisati kao stresne (Zuckerman, 1989). Takođe, očekujemo da na osnovu Eksternalnosti možemo pozitivno predvideti strategiju Traženje socijalne podrške shodno tome da će osobe koje karakteriše spoljašnji lokus kontrole biti sklone da odgovornost prebacuju na druge ljude. Rezultati pokazuju da na osnovu Samopoštovanja ne možemo statistički značajno predvideti strategiju Traženje socijalne podrške dok je eksternalnost statistički značajno pozitivno predviđa.

U kontekstu mentalnog zdravlja i njegovog očuvanja Samopoštovanje se izdvaja kao značajan prediktor očuvanja istog. Samopoštovanje svojom zaštitnom funkcijom reflektuje se u preduzimanju niza konstruktivnih strategija prevladavanja stresa. Stres, ukoliko je prolongiran može značajno dezintegrisati pojedinca i značajno narušiti njegovo funkcionisanje. Pronalazimo da osobe koji imaju visoko samopoštovanje i unutrašnji lokus kontrole koriste strategije koje su usmerene na problem gde aktiviraju sve resurse kako iz socijalne sredine tako i lične kapacitete da se izbore sa problemom na adekvatan način. Sa druge strane, osobe koje poseduju spoljašnji lokus kontrole i niži nivo samopoštovanja sklone su korišćenju maladaptivnih strategija koje narušavaju mentalno funkcionisanje pojedinca. Doprinos ovog istraživanja ogleda se u delimičnoj potvrdi navedenih pretpostavki o doprinosu Samopoštovanja i Eksternalnosti u objašnjenju strategije suočavanja sa stresom. Ovim istraživanjem delimično su potvrđene postavljene pretpostavke.

LITERATURA

- Abouerie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. *Educational Psychology, 14(3)*, 323-330.
- Abramson, L. Y., Garber, J. & Seligman, M. E. P. (1980). Learned helplessness in humans: an attributional analysis. In J. Garber and M. E. P. Seligman (eds.), *Human Helplessness: Theory and Application*, pp. 3–34. New York: Academic Press.
- Adolfsson, B., Andersson, I., Elofsson, S., Rössner, S. & Undén, A. (2005). Locus of Control and Weight Reduction. *Patient Education and Counseling, 56*, 55.
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*, 261–271.

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Amirkhan, J. H. (1998). Attributions as predictors of coping and distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1006-1018.
- Anderson, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviors and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- Armstrong, M. I. & Boothroyd, R. A. (2008). Predictors of Emotional Well-Being in At-Risk Adolescent Girls: Developing Preventive Intervention Strategies. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 35, 435.
- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Battle, E. & Rotter, J. B. (1963). Children's feelings of personal control as related to social classes and ethnic group. *Journal of Personality*, 31, 482-490.
- Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja* (doktorska disertacija). Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Bezinović, P. (1990). Skala eksternalnosti (lokus kontrole). U: N. Anić (Ur.), *Praktikum iz kognitivne i bihevioralne terapije III* (str. 155-157). Zagreb: Društvo psihologa Hrvatske.
- Brissett, M. & Nowicki, S. Jr. (1973). Internal versus external control of reinforcement and reaction to frustration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 35-44.
- Butterfield, E. C. (1964). Locus of control, test anxiety, reactions to frustration, and achievement attitudes. *Journal of Personality*, 32, 355-370.
- Campbell, J. D. & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Plenum series in social/clinical psychology. Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 3-20). New York, NY, US: Plenum Press.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. S. & Weintraub, J. L. (1989). Assessing coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cascio, M. I., Magnano, P., Elastico, S., Costantino, V., Zapparrata, V. & Battiato, A. (2014) The Relationship among Self-Efficacy Beliefs, External Locus of Control and Work Stress in Public Setting Schoolteachers. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 149-156.
- Chan, K. B. (1977). Individual differences in reactions to stress and their personal and situational determinants: Some implications for community mental health. *Social Science Medicine*, 11, 89-103.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

- Covington, M. V. (1993). A motivational analysis of academic life in college. In J. Smart (ed.), *Higher Education: Handbook of Theory and Research*, 9, 50–93. New York: Agathon Press.
- Cronkite, R. C. & Moos, R. H. (1984). The role of predisposing and moderating factors in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 372-393.
- Folkman, S. & Lazarus, R. L. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Geist, C. R. & Borecki, S. (1982). Social avoidance and distress as a predictor of perceived locus of control and level of self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 611-613.
- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Personality and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Holder, E. E. & Levi, D. J. (1988). Mental health and locus of control: SCL-90-R and Levenson's IPC scales. *Journal of Clinical Psychology*, 44(5), 753-755.
- Hudek-Knežević, J. & Kardum, I. (2005). *Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hunter, J. & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 27-35.
- Husaini, B. A. & Neff, J. A. (1981). Social class and depressive symptomatology: The role of life change events and locus of control. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 169, 638-647.
- Joe, V. C. (1971). Review of the internal-external control construct as a personality variable. *Psychological Reports*, 28, 619-640.
- Johnson, J. H. & Sarason, I. G. (1978). Life stress, depression and anxiety: Internal-external control as a moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 205-208.
- Karayurt, Ö. & Dicle, A. (2008). The Relationship between Locus of Control and Mental Health Status among Baccalaureate Nursing Students in Turkey. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 36, 919-930.
- Klauer, T., Philipp, S. H. & Ferring, D. (1989). The inventory to assess forms of coping: Scale development and first results pertaining to reliability, validity and stability. *Diagnostica*, 35, 316-335.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In: H. W. Krohne (Ed.). *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle (WA): Hogrefe & Huber.
- Lacković-Grgin, K. (2004). *Stres u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lane, A. M., Jones, L. & Stevens, M. J. (2002). Coping with Failure: The Effects of Self-Esteem and Coping on Changes in Self-Efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25 (4), 331-345.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future, *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lefcourt, H. M. (1966). Internal versus external control of reinforcement: a review. *Psychological Bulletin*, 65, 206-220.
- Leung, P. W., Salili, F. & Baber, F. M. (1986). Common adolescent problems in Hong Kong: Their relationship with self-esteem, locus of control, intelligence and family environment. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 29, 91-101.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P. & de Vries, N. K. (2004). Self-Esteem in a Broad-Spectrum Approach for Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 19 (4), 357-372.
- Marks, L. I. (1998). Deconstructing locus of control: Implications for practitioners. *Journal of Counselling and Development*, 76(3), 251-259.
- Miller, S.M., Combs, C. & Kruss, L. (1993). Tuning in and tuning out: Confronting the effects of confrontation. In: H.W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Seattle (WA), Hogrefe & Huber.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény – belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó: Budapest.
- Padejski, N. (2010). Uticaj dimenzija ličnosti i stilova prevladavanja stresa na psihološko blagostanje. *Primenjena psihologija*, 3, 269-282.
- Parker, J. D. A. & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Psychology*, 6, 321-344.
- Parkes, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Perry, R. P. & Magnusson, J. L. (1989). Causal attributions and perceived performance: consequences for college students achievement and perceived control in different instructional conditions. *Journal of Educational Psychology*, 81, 164-172.
- Peterson, C. & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607.
- Poll, I. B. & Kaplan De-Nour, A. (1980). Locus of control and adjustment to chronic haemodialysis. *Psychological Medicine*, 10, 153-157.
- Ron, P. & Rovner, M. (2014). The Relationship between Self-Esteem, Sense of Mastery and Humor as Personal Resources and Crisis-Coping Strategies in Three Generations. *Advances in Aging Research*, 3, 160-171.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, New Jersey: PrenticeHall.
- Sedek, G. & Kofta, M. (1990). When cognitive exertion does not yield cognitive gain: toward an informational explanation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 729-743.

- Stewart T. (2012). Undergraduate Honors Service-Learning and Effects on Locus of Control. *Journal of Service-Learning in Higher Education, 1*, 70-86.
- Stiplošek, D. (2002). *Povezanost religioznosti, samopoštovanja i lokusa kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Struthers, C. W. & Perry, R. P. (1996). Attributional style, attributional retraining, and inoculation against motivational deficits. *Social Psychology of Education, 1*, 171–187.
- Tanck, R. H. & Robbins, P. R. (1979). Assertiveness, locus of control, and coping behaviours used to diminish tension. *Journal of Personality Assessment, 43*, 396- 400.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Tolor, A. & Reznikoff, M. (1967). Relation between insight, repression-sensitization, internal external control, and death anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 72*, 426-430.
- Wang, M. & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development, 18*, 95–103.
- White, R.W. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. In: G.V. Coelho, D.A. Hamburg, & J.E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation*. New York, Basic Books.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn: Contemporary. *Educational Psychology 25*, 82–91.
- Zlatanović, Lj. (2011). *Razumevanje kognicije*. Niš: Filozofski fakultet.
- Zuckerman, D. M. (1989) Stress, self-esteem and mental health: how does gender make a difference? *Sex Roles, 20(7/8)*, 429-444.

Self-esteem and Locus of Control as Predictors of Stress Coping Strategies in Students

ABSTRACT

Coping strategies are developing during the lifetime. People who are characterized as stable and those who can rely on themselves tend to use constructive strategies. Maladaptive strategies are used by those who lack this characteristics. Self-esteem as core concept of mental health with all the protective function can be predictor of using this adaptive constructive strategies and conversely. Externality is associated with poorer mental health and can be seen as a predictor of using maladaptive strategies when coping with stressful events. The aim of this research is to examine the relation between Self-esteem and Externality with the coping strategies: Problem-focused coping, Avoidance coping strategy and Social support seeking strategy, and to examine if this strategies can be significantly predicted by Externality and Self-esteem. The sample is consisted of 237 students (m-90, f-147), aged 19-27. Measuring instruments are: Brief COPE (Carver, 1997), Rosenberg self-esteem scale (Rosenberg, 1965), Externality scale (Bezinovic, 1990). Results show that Problem-focused strategies significantly and positively correlate with Self-esteem, but there is no significant correlation with Externality. Avoidance coping strategy significantly and negatively correlate with Self-esteem and positively with Externality. Social support seeking strategy positively and significantly correlate with Externality, but there is no significant correlation with Self-esteem. Multiple regression analysis show that we can significantly predict Problem-focused strategy based on Self-esteem, but Externality is not valuable predictor of this coping strategy. In terms of Self-esteem and Externality we can significantly predict Avoidance coping strategy. Social seeking strategy can be significantly predicted by Externality, but Self-esteem does not stands out as significant predictor of this strategy. This results confirm the hypothesis about the relation of this variables. Hypothesis about possibility of predicting this coping strategies in terms of Self-esteem and Externality are mostly confirmed.

Keywords: Self-esteem, Externality, Coping strategies, students, stress