

UDK: 159.922.8 613.86-053.6	Godišnjak za psihologiju, vol 7, No 9., 2011, pp.	ISSN 1451-5407
--------------------------------	--	----------------

Aleksandra Šafranj

**POVEZANOST MEHANIZAMA SUOČAVANJA SA STRESOM,  
NEUROTICIZMA I IRACIONALNIH UVERENJA KOD  
ADOLESCENATA**

**Apstrakt**

*U ovom istraživanju ispitana je povezanost između mehanizama suočavanja sa stresom, neuroticizma i iracionalnih uverenja na uzorku od 300 učenika III i IV razreda srednjih škola u Somboru (143 mladića i 157 devojaka). Neuroticizam je meren sa NEO-PI-R inventarom ličnosti. Mehanizmi suočavanja sa stresom mereni su sa skraćenom verzijom upitnika "Ways of coping" Lazarusa i saradnika. Iracionalna uverenja su merena Inventarom ideja. Osnovni cilj istraživanja bio je da se utvrde mehanizmi suočavanja sa stresom, njihova povezanost sa neuroticizmom i iracionalnim uverenjima, kao i određivanje strukture te povezanosti. Faktorskom analizom dobijeno je 5 faktora: Maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem, Kognitivno prevladavanje, Direktno prevladavanje, Negacija i Prepuštanje. Kanoničkom korelacionom analizom dobijen je velik broj statistički značajnih korelacija. Iracionalna uverenja su bila u visokoj pozitivnoj korelaciji sa svim domenima neuroticizma i pojedinim mehanizmima suočavanja sa stresom. Takođe je pronađen velik broj značajnih korelacija između neuroticizma i mehanizama suočavanja sa stresom. Iracionalna uverenja kao i neurotsko reagovanje na stresnu situaciju bilo je izraženije kod devojaka. Na osnovu utvrđenih rezultata moguće je odrediti smernice za dalja istraživanja i praktični rad u domenu psihoterapije i prevencije neurotskog reagovaja kao i prevencije neadekvatnih mehanizama suočavanja sa stresom.*

**Ključne reči:** *mehanizmi suočavanja sa stresom, neuroticizam, iracionalna uverenja, psihoterapija, prevencija, adolescenti*

## Uvod

Sposobnost adaptacije na stres i nepovoljne okolnosti predstavlja kamen temeljac ljudskog razvoja. Uspešna adaptacija na stres uključuje načine na koje individua upravlja svojim emocijama, misli konstruktivno i reguliše i usmerava svoje ponašanje da bi izmenila ili smanjila dejstvo stresora. Ti procesi su u različitom stepenu uključeni u konstrukt coping strategija, odnosno mehanizama prevladavanja stresa.

Pored karakteristika stresora i još nekih faktora, na vulnerabilnost i varijabilitet stresnih reakcija svake osobe u velikoj meri utiču emocije i kognitivna procena. Veliki broj istraživanja je bio usmeren na ispitivanje povezanosti neuroticizma, kognitivne procene i mehanizam suočavanja sa stresom, odnosno coping mehanizama (Forsythe, Compas, 1987; Uehara, Sakado, Sato, Someya, 1999; Bouchard, Guillemette, Landry-Leger, 2004). Odnos između copinga, emotivnih reakcija i kognitivnog funkcionisanja je interaktivan, a ispitivanje međusobne povezanosti ova tri fenomena je osnovni problem ovog istraživanja. Kognitivnom procenom izazvane emocije utiču na coping, koji zatim menja odnos između osobe i okoline. Tako izmenjen odnos se ponovo procenjuje i vodi ka promenjenim emocijama po kvalitetu i intenzitetu (Lazarus i Folkman, 1984).

Racionalno emotivno bihevioralna terapija čiji je utemeljivač Albert Ellis, ističe značajnu ulogu uverenja, koja sačinjavaju evaluativne kognicije o sebi, drugima i životu uopšte u nastanku i održavanju emocionalnih poremećaja. REBT-a predpostavlja da su veze između opažanja, evaluativnih kognicija, emotivnih i bihevioralnih reakcija osobe toliko složene da je nemoguće govoriti o tome koja funkcija pokreće lanac reagovanja. Niti jedna od tih funkcija nije isključivi uzročnik neke druge funkcije, jer je njihov odnos preklapajući, interaktivan i cirkularan, a ne linearan, upravo kao što se u ovom istraživačkom radu pretpostavlja da je i odnos coping mehanizama, neuroticizma i iracionalnih uverenja.

Lazarus govori o dve grupe mehanizama prevladavanja stresa: prevladavanju usmerenom na problem i prevladavanju usmerenom na emocije. Prevladavanje usmereno na problem sastoji se u definisanju problema, stvaranju alternativnih rešenja, odmeravanju alternativa (procena dobitka i gubitka), vršenju izbora i akcije. Prevladavanje usmereno na emocije sastoji se u izbegavanju, minimiziranju, distanciranju, poređenju, izvlačenju pozitivnih vrednosti iz negativnih događaja (Vlajković, 1998).

Parkes i saradnici, čiji je upitnik u celini preuzet u ovom istraživanju, u svom istraživanju nalaze tri skupine mehanizama

prevladavanja: generalnu tendenciju da se koriste kognitivne i bihevioralne strategije prevazilaženja kao odgovor na stresne situacije, direktno prevladavanje i potiskivanje. U direktno prevladavanje spadaju racionalni i na problem fokusirani pokušaji da se izađe na kraj sa situacijom (pozitivna zasićenja) i maštanje i priželjkivanje (negativna zasićenja). Potiskivanje uključuje tendenciju potiskivanja mišljenja o situaciji i inhibiciju akcije (Parkes, 1984).

Neuroticizam je opšta tendencija ka doživljavanju negativnih afekata kao što su tuga, strah, uznemirenost, krivica i druga negativna osećanja. Sklonost doživljavanju ovakvih emocija predstavlja opštu vulnerabilnost i ometa adaptaciju. Takve osobe iracionalno reaguju, slabo kontrolišu impulse i imaju slabije kapacitete za prevladavanje stresnih situacija. U ovom istraživanju neuroticizam je određen sa sledećim aspektima (subdomenima) : Anksioznost – strašljivost, zabrinutost, napetost. Hostilnost – osećaj gneva, frustriranosti, iritiranosti i ogorčenosti. Depresivnost – osećaj krivice, tuge, bespomoćnosti i usamljenosti. Uznemirujuća samousredsređenost –stid, uznemirenost, nelagodnost u kontaktu sa drugim ljudima, sklonost osećaju inferiornosti. Impulsivnost – nemogućnost kontrole impulsa i nagona. Vulnerabilnost – osetljivost na stres, slab kapacitet prevazilaženja stresa, sklonost zavisnosti, beznadnosti i panici u situacijama suočavanja sa iznenadnim i stresnim okolnostima.

Iracionalno uverenje je obično formulisano u pojmovima apsolutnog, logički neodrživog zahteva vezanog za sebe, druge ljude i/ili za životne okolnosti. Jezički je najčešće izraženo u formi moranja ili trebanja. Elis je pretpostavio da su filozofije koje sadrže apsolutističke zahteve "mora" najosnovniji kognitivni činilac emotivnog poremećaja i da gotovo sve ostale disfunkcionalne filozofije predstavljaju derivate apsolutističkih ideja. U racionalno emotivno bihevioralnoj terapiji racionalno znači pre svega pragmatično, logično i zasnovano na stvarnosti. Suprotno tome iracionalno ima vezu sa tim da ometa ljude u ostvarivanju osnovnih potreba i ciljeva, ono je ometajuće, nefunkcionalno, samodestruktivno, nelogično i empirijski neusaglašeno sa realnošću (Dryden i DiGiuseppe, 1990). Apsolutističke filozofije se mogu svesti na tri osnovne grupe (u odnosu na sopstveno izvođenje, pravedan tretman i životni komfor) i četiri osnovna derivata (užasavanje, ne-ponošenje, globalna procena ljudske vrednosti i sve ili ništa mišljenje).

Osnovni problem ovog istraživanja je da se utvrdi da li postoji povezanost između načina reagovanja na stresnu situaciju, tj. preciznije mehanizama prevladavanja stresa, neuroticizma i iracionalnih uverenja.

## POVEZANOST MEHANIZMA SUOČAVANJA SA STRESOM, NEUROTICIZMA...

Osnovni cilj je da se utvrde načini reagovanja na stresnu situaciju, povezanost načina reagovanja sa neuroticizmom i iracionalnim uverenjima, kao i određivanje strukture te povezanosti.

Zadaci istraživanja su:

1. Ispitati pouzdanost svih primenjenih instrumenata
2. Odrediti reprezentativnost Coping skale i primeniti test sferičnosti za nju, da bi se na taj način proverilo da li ima smisla faktorisati podatke.
3. Utvrditi koje mehanizme prevladavanja stresa su ispitanici koristili, tj. utvrditi latentne izvore varijanse na instrumentu Coping strategije.
4. Ispitati da li postoji povezanost između neuroticizma, iracionalnih uverenja i mehanizama prevladavanja stresa i odrediti strukturu te povezanosti.
5. Utvrditi da li postoje polne razlike između ispitanika, kao i razlike u odnosu na obrazovni tip roditelja i uspeh na kraju prethodne školske godine u odnosu na mehanizame suočavanja sa stresom, neuroticizam i iracionalna uverenja.

Osnovna hipoteza ovog istraživanja je da postoji povezanost između mehanizama prevladavanja stresa, neuroticizma i iracionalnih uverenja kod adolescenata.

U israživanju je kontrolisan doprinos pola ispitanika, školskog uspeha na kraju prethodne školske godine i obrazovnog tipa roditelja (posebno oca i posebno majke).

### **Metod**

#### Uzorak

Uzorak je činilo 300 učenika III i IV razreda (143 momka i 157 devojaka) srednjih škola u Somboru (medicinska, poljoprivredna, tehnička, gimnazija). Istraživanje je sprovedeno tokom maja 2003.godine. Postupak se sastojao u zadavanju pisane forme upitnika ispitanicima koji su u to vreme pohađali redovnu nastavu. Za sve ipitanike je provereno da li su ranije bili testirani sa primenjenim upitnicima. Ispitanicima je ukratko objašnjena svrha ispitivanja i date su im usmene instrukcije pored pisanih koje su date u svakom od upitnika.

## Tehnike prikupljanja podataka

### Skala Coping strategija

Ovaj upitnik je prevod skraćenog upitnika "Ways of coping" Lazarusa i saradnika, preuzet iz istraživanja Parkes K. P. Instrument sadrži 44 ajtema koji ispituju različite mehanizme prevladavanja. Ovih 44 pitanja ekstrahovano je iz prvobitnog upitnika, koji je imao 67 pitanja koja su obuhvatala različite kognitivne i bihevioralne strategije prevazilaženja. Autori su na svom upitniku izdvojili 3 faktora, a iz prvobitnog su isključili one ajteme koji su imali mala zasićenja na njima, kao i one ajteme koji su pokazali lošu uklopljenost u model. Ova skala je već primenjena na našoj populaciji i tada je ispitana njena pouzdanost ( $\alpha = 0,8510$ ).

### Skala neuroticizma iz inventara ličnosti NEO-PI-R ili "Big five" modela ličnosti

"Big Five" je popularno ime za petofaktorski model ličnosti Koste i Mekrea. Ovaj model podrazumeva hijerarhijsko ustrojstvo crta ličnosti i njihovo grupisanje u pet faktora – domena. Tih pet domena su: Neuroticizam, Ekstraverzija, Otvorenost ka iskustvu, Saradljivost i Savesnost. Domeni podrazumevaju skupine različitih kognitivnih, afektivnih i bihevioralnih dimenzija, dok aspekti predstavljaju uže crte koje reprezentuju osnovne domene.

U ovom istraživanju je primenjena skala Neuroticizma iz poslednje verzije upitnika. Skala se sastoji od 6 subskala sa po 8 ajtema. To su subskala Anksioznosti, Hostilnosti, Depresivnosti, Uznemirujuće samousredsređenosti, Impulsivnosti i Vulnerabilnosti. Ispitanici su davali odgovore na petostepenoj skali Likertovog tipa.

"Big Five" model nije model psihopatologije ličnosti, ali nastoji da bude usklađen sa drugim psihopatološkim modelima time što podrazumeva kontinuitet između normalnog i patološkog, tj. ne priznaje postojanje kvalitativne razlike između njih. Ovaj model nastao je u duhu psihometrijskog pristupa ispitivanju ličnosti, putem empirijske analize osnovnih dimenzija koje leže u osnovi inventara ličnosti poreklom iz različitih teorija. Rezultati istraživanja na uzorcima iz različitih populacija u odnosu na uzrast, mentalno zdravlje ili kulturu, pokazali su konzistentnost ovog modela ličnosti koji je poslednjih godina postao dominantna paradigma u psihologiji ličnosti (Bergeri Džamonja – Ignjatović, 1997).

## POVEZANOST MEHANIZMA SUOČAVANJA SA STRESOM, NEUROTICIZMA...

Psihometrijske provere upitnika pokazuju zadovoljavajuću internu konzistentnost (za skalu Neuroticizma  $\alpha = 0,92$ ).

### Inventar iracionalnih ideja

Inventar ideja Kassinove, Criscii Tiegerman se sastoji od 33 tvrdnje koje reprezentuju iracionalnost mišljenja (npr. Potrebni su mi ljubav i poštovanje od skoro svake značajne osobe u mom životu; Užasno je kada se stvari ne odvijaju na način na koji ja želim). Specijalno je konstruisan za adolescentnu populaciju. Inventar ideja je primenjen na našoj populaciji. Od metrijskih karakteristika tada je ispitana samonjegova pouzdanost ( $\alpha = 0,8467$ ).

### Metode obrade podataka

U statističkoj obradi podataka korišćeni su: faktorska analiza, analiza pouzdanosti svih instrumenata i kanonička korelaciona analiza. Podaci su obrađeni u statističkim programima SPSS 10.0 i QCCR verzija 2.1

### Opšta metoda istraživanja

Sprovedeno istraživanje je neeksperimentalnog, eksplorativnog tipa.

## **Rezultati**

Ispitana je pouzdanost svih primenjenih instrumenata u ovom istraživanju. Pouzdanost cele skale Copinga ( $\alpha = 0,8376$ ), kao i faktora posebno, imajući u vidu mali broj stavki, je zadovoljavajuća. Ispitana je i reprezentativnost Coping skale (MSA = 0,776), koja je prilično visoka i urađen je Bartletov test sferičnosti (BTS = 3681,171), koji ovde predstavlja značajnu meru. Pouzdanost cele skale Neuroticizma ( $\alpha = 0,8748$ ) i skale Iracionalnih uverenja ( $\alpha = 0,8635$ ) je takođe zadovoljavajuća.

U cilju utvrđivanja mehanizama suočavanja sa stresom urađena je faktorska analiza Coping skale. Dobijena faktorska strukturazlikovala se od modela Parkersove iz čijeg je istraživanja preuzet instrument. Faktorizacija po Guttman-Kajzeru daje 14 značajnih faktora I reda, a

njhovom faktorizacijom dobijeno je 5 značajnih faktora II reda. Faktori su interpretirani na sledeći način:

Maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem (F1). Prisutna su negativna osećanja, samooptuživanje i samoprekor, potiskivanje, izbegavanje mišljenja o situaciji, beg u maštu i "istresanje" sopstvene nervoze na druge ljude.

Kognitivno prevladavanje (F2) usmereno na problem podrazumeva napore da se o problemu informiše, u cilju shvatanja i razumevanja problema. Takođe prisutni su i aktivno traženje i prihvatanje socijalne podrške.

Direktno prevladavanje (F3) podrazumeva aktivan i konstruktivan odnos prema situaciji, planiranje i preduzimanje konkretnih koraka i akcija tokom trajanja stresne situacije, entuzijastički pristup situaciji i pronalaženje smisla. Takođe prisutni su i pokušaji popravljjanja raspoloženja okretanjem oralnim zadovoljstvima (negativno zasićenje).

Negacija (F4) podrazumeva pokušaj održavanja kontinuiteta sa prethodnim životnim tokom i ignorisanje drastičnih promena, beg od priznavanja situacije u bavljenje nekim drugim aktivnostima i kontrolu svojih reakcija. Takođe je prisutno i traženje stručne pomoći (negativno zasićenje).

Prepuštenost (F5) (mogao bi se uslovno nazvati apatičnom reakcijom). Prisutni su prepuštenost situaciji, izbegavanje suočavanja sa situacijom. Takođe su prisutni prebacivanje i pridikovanje samom sebi.

Istraživanjem je utvrđeno da su iracionalna uverenja u pozitivnoj korelaciji sa svim domenima neuroticizma. Od coping mehanizama u pozitivnoj su korelaciji sa mehanizmom maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem, sa kognitivnim prevladavanjem i prepuštanjem. U najvišoj su pozitivnoj korelaciji sa coping mehanizmom maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem. Od domena neuroticizma u najvišoj su korelaciji sa uznemirujućom samousredsređenošću. Coping mehanizam maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem je u pozitivnoj korelaciji sa svim domenima neuroticizma, a u najvišoj sa depresivnošću. Direktno prevladavanje je negativno povezano sa hostilnošću, impulsivnošću i vulnerabilnošću. Negacija je negativno povezana sa anksioznošću i vilnerabilnošću. Prepuštanje je pozitivno povezano sa anksioznošću, depresivnošću, uznemirujućom samousredsređenošću i vulnerabilnošću.

POVEZANOST MEHANIZMA SUOČAVANJA SA STRESOM, NEUROTICIZMA...

**Tabela 1.** Koeficijenti kanoničkih korelacija i njihova značajnost

	R	R <sup>2</sup>	Lambda	Hi <sup>2</sup>	df	p
1	.777	.604	.307	345.119	36.000	.000
2	.347	.121	.776	74.265	25.000	.000
3	.260	.067	.882	36.676	16.000	.002
4	.209	.044	.946	16.281	9.000	.061
5	.088	.008	.989	3.218	4.000	.522
6	.057	.003	.997	.962	1.000	.327

**Tabela 2.** Kanonički faktori levog skupa varijabli

	CV1-1	CV1-2	CV1-3
ANXIO	-.733	-.119	-.526
HOSTIL	-.619	.660	-.022
DEPRES	-.851	-.272	.089
SAMOUS	-.807	-.086	-.051
IMPULS	-.536	.475	.049
VULNER	-.752	-.044	.364

Prvi kanonički koren (faktor) levog seta (CV1-1) karakteriše odsustvo neuroticizma. Drugi koren (CV1-2) karakteriše hostilnost i impulsivnost. Treći koren (CV1-3) karakteriše odsustvo anksioznosti i vulnerabilnost.

**Tabela 3.** Kanonički faktori desnog skupa varijabli

	CV2-1	CV2-2	CV2-3
F1	-.867	.092	-.178
F2	.014	.091	-.547
F3	.197	-.421	-.799
F4	.128	.268	.121
F5	-.347	-.768	.280
IU	-.840	.098	-.262

Prvi kanonički koren desnog seta (CV2-1) karakteriše odsustvo potiskivanja i iracionalnog mišljenja i ne prepuštanje. Drugi koren (CV2-2) karakteriše odsustvo prepuštanja, ali i odsustvo direktnog prevladavanja. Treći koren (CV2-3) karakteriše odsustvo direktnog i kognitivnog prevladavanja.

Kanoničke korelacije:



1. Odsustvo neuroticizma je povezano sa odsustvom potiskivanja, iracionalnih uverenja i prepuštanja.

2. Hostilnost i impulsivnost su povezani sa odsustvom prepuštanja i direktnog prevladavanja.

3. Odsustvo anksioznosti i vulnerabilnost su povezani sa odsustvom direktnog i kognitivnog prevladavanja.

**Tabela 4.** Analiza prepokriivanja levog skupa  
Ukupna redundansa levog seta 34,22%

	varijansa		redundanca		General.
	Var.	Rel.var.	Prepok.	Rel.prep	
CV1-1	3.147	.524	1.900	.317	.819
CV1-2	.759	.126	.092	.015	-.381
CV1-3	.422	.070	.028	.005	-1.641

**Tabela 5.** Analiza prepokriivanja desnog skupa  
Ukupna redundanca desnog seta 20.19 %

	varijansa		redundanca		General.
	Var.	Rel.var.	Prepok.	Rel.prep	
CV2-1	1.634	.272	.987	.164	.466
CV2-2	.866	.144	.104	.017	-.186
CV2-3	1.131	.189	.076	.013	.139

Iz tabela 4 i 5 vidimo da samo prvi kanonički par (prva kanonička korelacija) ima praktični značaj iako su prve tri statistički značajne.

Utabelama koje slede se vidi da postoji jedna značajna diskriminativna funkcija, na kojoj muški ispitanici pokazuju niže rezultate. Diskriminativna funkcijaje determinisana sledećim varijablama: anksioznost, maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem, vulnerabilnost, iracionalna uverenja i depresivnost.

Istraživanje je pokazalo da se ispitanici ne razlikuju prema uspehu na kraju prethodne školske godine kao i prema obrazovanju svojih roditelja.

POVEZANOST MEHANIZMA SUOČAVANJA SA STRESOM, NEUROTICIZMA...

**Tabela 6.** Svojstvena vrednost i test značajnosti diskriminativne funkcije

Function Eigenvalue	Canonical Correlation	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig.
1	.388	.850	47.521	12	.000
.177					

**Tabela 7.** Matrica strukture diskriminativne funkcije

	Funkcija
	1
ANXIOZNOST	.673
MAŠTANJE I POTISKIVANJE SA SAMOOPTUŽIVANJEM	.671
VULNERABILNOST	.615
IRACIONALNA UVERENJA	.426
DEPRESIVNOST	.371
UZNEMIRUJUĆA SAMOUSREDSREĐENOST	.297
NEGACIJA	-.151
IMPULSIVNOST	.142
DIREKTNO PREVLADAVANJE	.094
PREPUŠTANJE	-.077
KOGNITIVNO PREVLADAVANJE	.066
HOSTILNOST	.053

**Tabela 8.** Centroidi grupa na diskriminativnoj funkciji

	Funkcija
pol	1
muški	-.439
ženski	.400

### Diskusija

Ispitivanjem povezanosti mehanizama suočavanje sa stresom, neuroticizma i iracionalnih uverenja utvrđeno je da su skoro sve varijable u značajnoj međusobnoj povezanosti. Iracionalna uverenja su u visokoj pozitivnoj korelaciji sa svim domenima neuroticizma, što ide u

prilog osnovnoj pretpostavci Racionalno Emotivno Bihevioralne Terapije o tome da iracionalna uverenja imaju značajnu ulogu u nastanku i održavanju emocionalnih poremećaja. U najvećoj su korelaciji sa uznemiravajućom samousredsređenošću koja je određena stidom, uznemirenošću, nelagodnošću u kontaktu sa drugim ljudima i sklonošću osećaju inferiornosti. Njihova pozitivna povezanost sa maštanjem, potiskivanjem i samooptuživanjem, kao i sa prepuštanje takođe ide u prilog osnovnim pretpostavkama REBT-e. Coping mehanizam maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem uključuje negativna osećanja, samooptuživanje i samoprekor, potiskivanje, izbegavanje mišljenja o situaciji, beg u maštu i "istresanje" sopstvene nervoze na druge ljude. Može se pretpostaviti postojanje paralele između tog mehanizma i iracionalnih uverenja samoobezvređivanja, kada se osobi sopstvenamišljenja, ponašanja, emocije ili osobine ne sviđaju. Takođe, sa coping mehanizmom maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem bi se možda mogla povući paralela sa filozofijom niske tolerancije na frustraciju, odnosno iracionalnih uverenja u vidu zahteva za postojanjem lakoće i konformnih životnih uslova. Mehanizmi kao što su izbegavanje mišljenja o situaciji, beg u maštu i ekstrnalizacija sopstvene nervoze se koriste kako bi se ljudi odbranili od diskomfort anksioznosti (anksioznost zbog neprijatnih, frustrirajućih životnih okolnosti). Suočavajući se sa problemima koji se tiču neprijatnih životnih uslova ili okolnosti ocenili bi ih kao "nepodnošljive" ili "previše teške da bi se prevazišli" (Ellis i Dryden, 1987). Pozitivna povezanost coping mehanizma prepuštenost kod koga su prisutni prepuštenost situaciji, izbegavanje suočavanja sa situacijom kao i prebacivanje i pridikovanje samom sebi sa iracionalnim uverenjima, mogla bi seobjasniti u kontekstu filozofije niske tolerancije na frustraciju. Neznatna pozitivna povezanost mehanizma kognitivno prevladavanje sa iracionalnim uverenjima mogla bi se objasniti velikom zasićenošću faktora kognitivno prevladavanje sa traženjem i prihvatanjem socijalne pomoći. Ljudi mogu tražiti socijalnu pomoć iz dva razloga: traženje socijalne pomoći iz praktičnih razloga (traženje saveta, podrške i informacija) i traženje socijalne pomoći iz emocionalnih razloga (dobijanje moralne podrške, simpatije ili razumevanja). Postoji koceptualna razlika između ove dve vrste socijalne pomoći (Aldwin i Revenson, 1987). Traženje socijalne pomoći iz emocionalnih razloga sa jedne strane može biti korisno. To je slučaj kada je osoba postala nesigurna u stresnoj situaciji, pa upotrebatakve vrste pomoći može da joj povрати sigurnost i podstiče je na vraćanje ka copingu usmerenom na problem. Sa druge strane, ovakva vrsta pomoći se češće

koristi za ventilaciju emocija i kao takva nije uvek korisna (Berman i Turk, 1981). Među iracionalnim uverenjima u primenjenom Inventaru ideja postoji nekoliko uverenja sa apsolutističkim zahtevima usmerenim ka postojanju pomoći od strane drugih ljudi u teškim situacijama. Osobe koje razmišljaju iracionalno emotivno su nestabilnije i kao takve, u potrazi za osloncem, okreću se drugim ljudima koji mogu da im pruže konkretnu pomoć, verovatno ih percipirajući kao stabilnije od sebe.

Visoka pozitivna korelacija svih domena neuroticizma sa coping mehanizmom maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem u skladu je sa rezultatima mnogobrojnih istraživanja. Za ispitanike visoke na N je karakteristično da teže prevazilaze stresne situacije, da su emotivno nestabilniji i podložniji negativnim afektima, tako da ne iznenađuje što u situaciji suočavanja sa nekim stresorom tako reaguju. Od domena neuroticizma u najvišoj korelaciji sa maštanjem, potiskivanjem i samooptuživanjem je depresivnost koju određuju osećaj krivice, tuge, bespomoćnosti i usamljenosti, što odgovara pribegavanju mehanizmu samooptuživanja. Vulnerabilnost, hostilnost i impulsivnost su u negativnoj korelaciji sa direktnim prevladavanjem koje podrazumeva aktivan i konstruktivan odnos prema situaciji, planiranje i preduzimanje konkretnih koraka i akcija tokom trajanja stresne situacije, entuzijastički pristup situaciji i pronalaženje smisla. Hostilnost podrazumeva osećaj gneva, frustriranosti, iritiranosti i ogorčenosti, impulsivnost podrazumeva anemogućnost kontrole impulsa i nagona, dok vulnerabilnost predstavlja osetljivost na stres, slab kapacitet prevazilaženja stresa, sklonost zavisnosti, beznadnosti i panici u situacijama suočavanja sa iznenadnim i stresnim okolnostima. Poredeći navedena karakteristike moglo bi se pretpostaviti da ljudi koji su hostilniji, impulsivniji i vulnerabilniji neće koristiti direktno prevladavanje. Negacija je negativno povezana sa anksioznošću i vulnerabilnošću. Dakle, ispitanici koji su anksiozni i vulnerabilni nisu skloni upotrebi ovog mehanizma. Ovaj rezultat nije u skladu sa prethodnim istraživanjima koja idu u prilog pozitivne povezanosti negacije i anksioznosti, kao i istraživanja koja govore o povezanosti anksioznosti, kao mere neuroticizma, sa većom upotrebom mehanizama usmerenim na emocije. Anksioznost, vulnerabilnost, depresivnost i uznemirujuća samousredsređenost su u pozitivnoj korelaciji sa mehanizmom prepuštenost. Dakle, kod ljudi koji su zabrinuti, uplašeni, napeti, koji loše reaguju na stres, koji su usmereni na sebe, koji imaju osećaj bespomoćnosti i beznadežnosti, kod njih postoji verovatnoća da će reagovati sa

prepuštenošću situaciji, izbegavanjem suočavanja sa situacijom i prebacivanjem i pridikovanjem samom sebi.

Mc Crae i Costa (1986) u svom istraživanju ukazuju na to da su osobe sa visokim neuroticizmom više sklone hostilnim reakcijama, samooptuživanju, maštanju, povlačenju, pasivnosti i neodlučnosti. Dobijeni rezultati su u skladu sa tim istraživanjem kao i sa mnogim drugim istraživanjima koja takođe ukazuju na povezanost neuroticizma sa copingom usmerenim na emocije.

Prva kanonička korelacija, koja u odnosu na ostale dve, osim statističkog ima i praktičan značaj ide u prilog povezanosti odsustva neuroticizma sa odsustvom potiskivanja, iracionalnih uverenja i prepuštanja. To znači i obrnuto da veći neuroticizam podazumeva veće potiskivanje, iracionalna uverenja i prepuštanje. Dakle, moglo bi se pretpostaviti da će osobe koje su emotivno nestabilne, koje loše reaguju na stres i koje imaju tendenciju doživljavanja negativnih afekata, imati više iracionalnih uverenja i pribegavati izbegavanju suočavanja sa situacijom, prebacivanju i pridikovanju samom sebi, kao i potiskivanju mišljenja o situaciji i inhibiciji akcije u stresnim situacijama. Druga kanonička korelacija ukazuje na povezanost hostilnosti sa odsustvom prepuštanja i direktnog prevladavanja. Osobe sa osećajem gneva, frustriranosti, iritiranosti i ogorčenosti nisu sklone aktivnom i konstruktivnom pristupu stresnoj situaciji, kao i planiranju i preduzimanju konkretnih akcija tokom trajanja stresne situacije. Takve osobe nisu sklone ni prepuštanju kao mehanizmu suočavanja sa stresom, odnosno sa prepuštenošću situaciji i sa izbegavanjem suočavanja sa situacijom. Treća kanonička korelacija ukazuje na povezanost anksioznosti i vulnerabilnosti sa direktnim i kognitivnim prevladavanjem. Kognitivno i direktno prevladavanje spadaju u coping strategije usmerene na problem. Coping usmeren na problem može ponekad da bude upotrebljen za regulaciju emocija kada osoba odluči da je najbolji način da smanji anksioznost prihvatanje, suočavanje sazadatom, planiranje i preduzimanje akcije (Lazarus i Folkman, 1984).

Kanonička diskriminativna analiza je ukazala na postojanje polnih razlika. Muški ispitanici manje neurotično reaguju, odnosno manje su anksiozni, vulnerabilni i depresivni u odnosu na ženske u stresnoj situaciji. Takođe, postoji razlika u iracionalnim uverenjima i coping mehanizmu maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem, koji su zastupljeniji kod devojaka. Istraživanja su pokazala da žene više koriste coping mehanizme usmerene na emocije kao i pasivne coping mehanizme (Billings i Moos, 1981). Block (1976) navodi da su žene sklonije anksioznosti nego

muškarci. Utvrđena razlika u iracionalnim uverenjima zajedno sa razlikom u neurotičnom reagovanju potkrepljuje pretpostavku REBT-e o povezanosti emocionalnih poremećaja i iracionalnih uverenja.

Svi domeni neuroticizma su u pozitivnoj korelaciji sa neefikasnim coping mehanizmom maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem, koji spada u neadaptivne coping mehanizme usmerene na emocije, kao i da su svi u pozitivnoj korelaciji sa iracionalnim uverenjima. Iracionalna uverenja su u najvećoj pozitivnoj korelaciji sa coping mehanizmom maštanje i potiskivanje sa samooptuživanjem. Dakle, može se pretpostaviti da su osobe koje su više neurotične sklone korišćenju manje efikasnijih mehanizama suočavanja sa stresom, odnosno mehanizmima usmerenim na emocije, kao i da su više sklone iracionalnom razmišljanju.

O čemu dobijeni rezultati mogu govoriti u pogledu početnog teorijskog razmatranja? Rezultati se mogu shvatiti kao značajna potvrda pretpostavke o interakciji razmatrana tri fenomena. Takođe, objašnjenje neurotičnog reagovanja coping mehanizmom maštanje, potiskivanje sa samooptuživanjem i sa iracionalnim uverenjima, osim što potkrepljuje početnu teorijsku osnovu, ono daje direkciju za preventivno delovanje u praksi.

Neki od primarnih ciljeva za istraživanje bi mogli da budu: jasno određivanje, konceptualizacija coping modela kod dece i adolescenata, koji je osetljiv na kognitivne i emotivne procese, socijalnu interakciju, kao i neurološke procese. Istraživanja bi trebala da budu osetljiva na socijalni kontekst, zatim treba da budu usmerena na povezanost copinga sa psihopatološkim fenomenima i modelima ličnosti i ispitivanje da li postoji tačka gde adaptivni coping mehanizmi prelaze u neadaptivne, odnosno gde neadaptivni mehanizmi predstavljaju zdravu reakciju. Naročito istraživanja copinga kod dece i adolescenata treba da budu usmerena na ispitivanje mogućih intervencija, naročito uloge racionalno emotivno-behejvioralne terapije kao prediktora emocionalne stabilnosti i korišćenja efikasnih mehanizama suočavanja sa stresom. Istraživanja copinga u detinjstvu i adolescenciji puno zaostaju za istim ispitivanjima kod odraslih. Psihosocijalni stres je značajan faktor rizika za psihopatologiju i načini sa kojima će se deca i adolescenti suočiti sa stresom utiču na njihov budući psihofizički razvoj. Takođe, unapređivanje copinga kod dece i adolescenata može poslužiti kao uzor, kao adekvatan model copinga kod odraslih.

## Literatura

- Aldwin, C. & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Berman, W. H. & Turk, D. C. (1981). Adaptacion to divorce: Problems of coping strategies. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 179-189.
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Block, J. H. (1976). Issues, problems and pitfalls in assessing sex differences: a critical review of The psychology of sex differences. *Merrill-Palmer Quarterly*, 22, 283-308.
- Bouchard, G., Guillemette, A. & Landry-Leger, N. (2004). Situational and dispositional coping: An examination of their realtion to personality, cognitive appraisals and psychological distress. *European Journal of Personality*, 18, 221-238.
- Costa P. T., Somerfield M. R., & McCrae R. R.(1996). Personality and Coping: A Reconceptualization. In Zeinder M. & Endler N. S.( Ed.), *Handbook of Coping: Theory, research, applications*, John Wiley, New York, 44 - 61
- Dryden, W. & DeGiuseppe, R. (1990). *A Primer on Rational-Emotive Therapy*. Champaign, IL: Research Press.
- Ellis, A. & Dryden, W. (1987): *The Practice of Rational Emotive Therapy*, Springer, NY.
- Forsythe, C. J., Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Ignjatović – Džamonja T., Berger, J. (1997). Komparativna analiza upitnika za procenu bazičnih oslonaca ličnosti i NEO PI-R, *Psihologija*, 4, 413 – 424.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* ( New York: Springer).
- Mc Crae, R. R. & Costa Jr. P.T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54 (2), 385-404.

- Parkes, K. R.(1984). Locus of Control, Cognitive Appraisal and Coping in Stressful Episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*,46 (3), 655-668.
- Uehara, T., Sakado, K., Sakado M., Sato, T., & Someya, T. (1999). Relationship between stress coping and personality in patients with major depressive disorder. *Psychoteraphy and Psychosomatics*, 68, 26-30.
- Vlajković J. (1998). *Životne krize i njihovo prevazilaženje*. Plato, Beograd.

**Aleksandra Šafranj**

**RELATIONS BETWEEN MECHANISMS OF STRESS COPING,  
NEUROTICISM AND IRRATIONAL BELIEFS AMONG  
ADOLESCENTS**

**Abstract**

*The study estimated the connection between the mechanisms of stress coping, neuroticism and irrational beliefs in the group of 300 seventh and eighth high school graders in the city of Sombor (143 boys and 157 girls). Neuroticism was measured with the NEO-PI-R personal inventory. The mechanisms of stress coping were measured with the shortened version of "Ways of Coping" survey of the authors Lazarus and associates. Irrational beliefs were measured with the Idea Inventory. The main aim of the study was to state the mechanisms of stress coping and their connection to neuroticism and irrational beliefs, as well as to define the structure of this connection. The factor analysis obtained five factors: imagination and suppression with self-blaming, cognitive prevailing, direct prevailing, negation and surrender. The canonic correlative analysis showed a great number of statistically significant correlations. Irrational beliefs were in high positive correlation with all the domains of neuroticism and individual mechanisms of stress coping. Besides, a great number of important correlations between the neuroticism and the stress coping mechanisms were found. Irrational beliefs and neurotic reaction to stress situations were more expressed in female participants. It is possible to define the directives for the further research and practical work on the basis of the results stated, in the scope of psychotherapy and neurotic reactions*



*prevention, as well as in the prevention of non-adequate stress coping mechanisms.*

**Keywords:** *stress coping mechanisms, neuroticism, irrational beliefs, psychotherapy, prevention, adolescents*

