Odnos osjećaja koherentnosti, stupnja doživljenoga stresa i zadovoljstva životom kod studenata

Petrović, Marijana

Master's thesis / Diplomski rad

2014

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:950040

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

ODNOS OSJEĆAJA KOHERENTNOSTI, STUPNJA DOŽIVLJENOG STRESA I ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM KOD STUDENATA

Diplomski rad

Marijana Petrović
Mentor: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić
Sumentor: Dr. sc. Ivana Marčinko

Osijek, 2014.

Sadržaj

Sažetak 2

1. UVOD 3

1.1. Stres 4

1.2. Osjećaj koherentnosti 5

1.2. 1. Odnos osjećaja koherentnosti i stresa 6

1.3. Zadovoljstvo životom 7

1.3.1. Odnos zadovoljstva životom i percipiranog stresa 9

1.3.2. Odnos zadovoljstva životom i osjećaja koherentnosti 10

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA 11

2.1. Cilj istraživanja 11

2.2. Problem 11

2.3. Hipoteze 11

3. METODA 12

3.1. Sudionici i postupak prikupljanja podataka 12

4. REZULTATI 14

5. RASPRAVA 21

6. METODOLOŠKI NEDOSTACI I PRIJEDLOZI ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA 26

7. ZAKLJUČAK 27

LITERATURA 29

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost osjećaja koherentnosti, zadovoljstva životom i percipiranog stresa. Istraživanje je provedeno na uzorku od 227 studenta (M=109, Ž=118). Korištena je Skala zadovoljstva životom, Upitnik životne orijentacije i Ljestvica percipiranog stresa. Podaci su obrađeni putem niza višestrukih regresijskih analiza. Dobiveni rezultati upućuju kako visoki osjećaj koherentnosti izravno doprinosi visokom zadovoljstvu životom. Od svih dimenzija osjećaja koherentnosti izravan doprinos zadovoljstvu životom imaju dvije dimenzije, dimenzija smislenosti i dimenzija sposobnost upravljanja, dok se dimenzija razumljivosti nije pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva životom. Također, pokazalo se kako osjećaj koherentnosti neizravno pridonosi zadovoljstvu životom. Visoki osjećaj koherentnosti preko niskih razina stresa pridonosi zadovoljstvu životom. Dimenzije osjećaja koherentnosti također neizravno pridonose zadovoljstvu životom. Dimenzije smislenosti i sposobnosti upravljanja preko nisko percipiranog stresa pridonose visokom zadovoljstvu životom.

Ključne riječi: osjećaj koherentnosti, zadovoljstvo životom, percipirani stres

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between sense of coherence, life satisfaction and perceived stress. 227 students participated in this study, 109 male students, and 118 female students. Used instruments were: Satisfaction With Life Scale, Sense of coherence scale and Perceived stress scale. Results were analyzed by hierarchical regression analysis. Results show that high sense of coherence contributes to higher life satisfaction. Meaningfulness and manageability also contributed to the high life satisfaction, while comprehensibility was not significant predictor of life satisfaction. High sense of coherence indirectly, through low stress levels, contributes to life satisfaction. On the level of components, meaningfulness and manageability indirectly contribute to life satisfaction through low perception of stress.

Keywords**:** sense of coherence, life satisfaction, perceived stres

1. UVOD

Sve je više istraživanja koja se usmjeravaju na zadovoljstvo životom i njemu bliske pojmove poput subjektivne dobrobiti i kvalitete života pojedinca. Razlog tome je da se u prošlosti psihologija više bavila ispitivanjem negativnih psiholoških stanja i njihovih posljedica, dok se zanemario utjecaj čimbenika koji utječu na povećanje zadovoljstva životom. Životno zadovoljstvo, kao globalna evaluacija osobnog života, smatra se kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti (Penezić, 2006). Pod utjecajem je niza faktora kao što su osobna kontrola, životni ciljevi, zdravlje, samopoštovanje, otuđenost, socijalna podrška, osobine ličnosti (Nujić i Vuletić, 2011; Lacković-Grgin i Penezić, 2000; Bratko i Sabol, 2006). Istaknuto mjesto zauzima i doživljaj stresa (Alleyne i sur., 2010).

U akademskom okruženju razni stresni događaji mogu u većoj ili manjoj mjeri smanjiti osjećaj zadovoljstva životom studenata. Studenti su specifična skupina koja se suočava s brojnim izazovima zbog prelaska iz razdoblja adolescencije u razdoblje odrasle dobi, pritiska od ispunjavanja akademskih zahtjeva, prilagodbe na novu životnu sredinu, razvoja autonomije i konsolidacije identiteta u sklopu razvojnih zadataka mlade odrasle dobi. Sve ove okolnosti mogu biti povezane sa zadovoljstvom životom mladih ljudi koji studiraju. Upravo iz tog razloga važno je identificirati čimbenike koji smanjuju zadovoljstvo životom, a još bitnije pronaći one koji mu pridonose.

Jedan od takvih čimbenika je i osjećaj koherentnosti, globalna dispozicija koja omogućava percipiranje životnih događaja kao smislenih, predvidljivih i kontrolabilnih. Osjećaj koherentnosti se sve češće istražuje u kontekstu prilagodbe pojedinca u razdoblju povećanog stresa. Može se reći kako djeluje kao svojevrsni zaštitni faktor od negativnog učinka stresa te samim tim doprinosi zadovoljstvu životom (Agley i sur., 2013).

Pregled literature pokazuje kako se osjećaj koherentnosti uglavnom istraživao na odrasloj populaciji, s posebnim naglaskom na zdravstvena ponašanja i ishode. S druge strane, provedeno je relativno malo istraživanja kod mlađe populacije. Isto tako, još manje se ispitivao odnos osjećaja koherentnosti i subjektivne dobrobiti. Kako studenti predstavljaju specifičnu populaciju koja je izložena mnogobrojnim, ranije spomenutim izazovima, cilj ovog rada je ispitati izravan, ali i neizravan odnos osjećaja koherentnosti sa zadovoljstvom životom preko percipiranih razina stresa.

1.1. Stres

U današnje vrijeme stres je postao neizbježan dio života svakog čovjeka. Predstavlja način na koji mentalno, fizički i emocionalno reagiramo na različita stanja, promjene i zahtjeve u našem životu (Nemčić, 2006). U suvremenoj literaturi stres se može različito definirati.

Mason (1975, prema Aldwin, 1994) je identificirao tri načina na koji se koristi pojam stresa. Prema prvom pristupu stres se odnosi na unutrašnje stanje organizma, drugi pristup promatra ga kao vanjski događaj ili stresor, a treći, psihološki pristup, konceptualizira stres kao interakciju pojedinca i okoline. Stres kao unutrašnje stanje organizma obuhvaća i fiziološke i emocionalne reakcije. Istraživanja fizioloških reakcija na stres usmjerena su na reakcije perifernog i centralnog živčanog sustava, kao i na funkcioniranje endokrinog i imunološkog sustava (Belak Kovačević, 2004).

Pristup koji stres promatra kao vanjski događaj ili stresor, za razliku od pristupa koji je orijentiran na unutarnju reakciju organizma, veću pozornost posvećuje karakteristikama stresora. Smatra se kako svaka kritična epizoda ima svoje jedinstvene zahtjeve, koji specifično opterećuju osobne resurse suočavanja i potiču specifične odgovore. Nedostatak ove perspektive je neuzimanje u obzir činjenice kako različiti pojedinci mogu različito percipirati isti događaj što samim tim, dovodi do različitih reakcija na isti stresor. (Rajčević, 2003).

S obzirom na ovaj nedostatak razvijen je treći pristup koji naglašava kontinuiranu, recipročnu prirodu interakcije između osobe i okoline. U skladu s tim, u okviru ovog pristupa, stres se definira kao specifičan odnos između osobe i okoline (Lazarus, 1993). Lazarus (1991) smatra kako pojedinac u susretu sa stresnim podražajem prolazi kroz dvije procjene. Primarna procjena odnosi se na interpretaciju podražaja kao prijetnje ili kao pozitivnog događaja, dok se sekundarna procjena odnosi na izbor adekvatnih načina suočavanja sa stresnom situacijom kao i na procjenu vlastite kompetencije i mogućnosti kontrole i utjecaja na stresor (Rajčević, 2003). Stres, kao stanje, javit će se kada osoba događaj procijeni prezahtjevnim u odnosu na njezine resurse i ugrožavajućim za njezinu dobrobit (Lazarus, 1993).

Dugotrajna izloženost stresu može imati različite, negativne posljedice kako na tjelesno, tako i na psihološko zdravlje pojedinca (Nujić i Vuletić, 2011). Brojna istraživanja su

pokazala kako stres izravno dovodi do povećane razine depresivnosti, razdražljivosti, očaja, tjeskobe, pretjerane osjetljivosti, anksioznosti, tuge i drugih negativnih stanja koja imaju za posljedicu to što otežavaju svakodnevno psihosocijalno funkcioniranje pojedinca (Zotović, 2002). Koliki će biti intenzitet ovih reakcija i koliko će one trajati ovisi o prirodi i karakteristikama stresora, o osobinama ličnosti pojedinca te njegovoj procjeni vlastitih mogućnosti suočavanja sa stresom.

1.2. Osjećaj koherentnosti

Do sedamdesetih godina prošloga stoljeća u istraživanju stresa dominantno je bio zastupljen medicinski model, čija je osnovna karakteristika orijentacija ka patogenim aspektima, odnosno uzrocima bolesti. Tijekom sedamdesetih godina počeo se razvijati alternativni pristup koji je primarno naglašavao faktore usmjerene očuvanju zdravlja i postizanju dobrobiti. Ovaj je pristup nazvan salutogenim, a jedan od njegovih prvih i najznačajnijih zagovornika bio je Antonovsky (1991).

Glavni pojam salutogenog modela je osjećaj koherentnosti. Antonovsky (1993) ga definira kao globalnu orijentaciju koja odražava koliko je kod pojedinca prisutan osjećaj sigurnosti da su podražaji koji proizlaze iz nečijeg vanjskog i unutarnjeg okruženja strukturirani, predvidljivi i objašnjivi. To je univerzalan konstrukt prisutan kod obaju spolova svih socijalnih klasa i kultura (Strumpfer, 1990). Osjećaj koherentnosti čine tri međusobno povezane komponente: a) razumljivost; b) sposobnost upravljanja i c) smislenost. Ove komponente predstavljaju tri različite psihološke karakteristike (Antonovsky, 1990). *Razumljivost* je kognitivna komponenta koja se odnosi na mjeru u kojoj pojedinci događaje s kojima se susreću opažaju kao konzistentne, strukturirane i očekivane. *Sposobnost upravljanja* je ponašajna komponenta koja uključuje kontrolu i utjecaj nad događajima. Odnosi se na raspolaganje resursima koje pojedinac posjeduje, a koji su mu potrebni za suočavanje sa zahtjevima koji se pred njega postavljaju. *Smislenost* je motivacijsko-emocionalna komponenta koja se odnosi na vjerovanje pojedinca da pojedini događaji u njegovom životu imaju smisla, odnosno da su izazovni i vrijedni emocionalnog ulaganja (Hudek-Knežević i Kardum, 2012).

Osjećaj koherentnosti se oblikuje i mijenja tijekom cijelog života. Razvija se tijekom djetinjstva i adolescencije, a stabilizira se oko tridesete godine života (Antonovsky, 1990). Situacijski je uvjetovan te se kao takav razlikuje od stabilnih osobina ličnosti, ali predstavlja obilježje ličnosti. Glavna odrednica u njegovom razvoju je interakcija osobe i sredine u kojoj ta osoba živi. Istraživanja su pokazala kako je osjećaj koherentnosti visoko povezan s konstruktima kao što su čvrstoća ličnosti, samoefikasnost, lokus kontrole i naučena bespomoćnost te posebno s anksioznošću i negativnom afektivnošću, ali i stresom (Hudek-Knežević i Kardum, 2012).

1.2. 1. Odnos osjećaja koherentnosti i stresa

Osjećaj koherentnosti je konstrukt koji se sve češće spominje u kontekstu uspješnog prevladavanja stresnih situacija i jačanja osobnih resursa. Pretpostavlja se kako prilikom susreta sa stresorom, osobe visokog osjećaja koherentnosti razumiju prirodu problema te smatraju kako je vrijedno baviti se s njim pa podražaje rijetko percipiraju ugrožavajućim. Zbog toga takve osobe uspješno upravljaju različitim situacijama i savladavaju različite zahtjeve stavljene pred njih (Antonovsky, 1987; Hudek-Knežević i Kardum, 2012). Iako su u početku ovo bile samo pretpostavke, istraživanja koja su slijedila to i potvrđuju. Smith i Meyers (1997) su na uzorku studenata ispitivali odnos osjećaja koherentnosti i percepcije stresa. Pronašli su kako studenti visokog osjećaja koherentnosti daju iskaze o nižim razinama stresa. Agley i suradnici (2013) su proveli istraživanje koje je pokazalo kako je osjećaj koherentnosti u pozitivnom odnosu s psihološkom dobrobiti, a u negativnom sa stupnjem doživljenog stresa.

S obzirom na dobivene rezultate postavljalo se pitanje preko kojih mehanizama osjećaj koherentnosti dovodi do niskih razina stresa. Mehanizmi pomoću kojih se to ostvaruje su perceptivni, kognitivni i bihevioralni. Smatra se kako osobe s visokim osjećajem koherentnosti percipiraju stresne događaje kao manje prijeteće. Podražaje klasificiraju i prema smislenosti te češće pronalaze smisao u događajima. To im omogućuje da svijet percipiraju kao konzistentan i organiziran.

Što se tiče kognitivnih mehanizama, jedno od objašnjenja temelji se na teoriji atribucije Bernarda Weinera koja objašnjava kako pojedinci tumače događaje i kako to

tumačenje utječe na njihovo razmišljanje i ponašanje (Weiner, 1986). Weiner je identificirao tri dimenzije: mjesto uzročnosti, stabilnost i kontrolu. *Dimenzija mjesta* odnosi se na to je li uzrok događaja unutarnji (osobni) ili vanjski (situacijski). *Dimenzija stabilnosti,* kao druga dimenzija atribucija, usmjerena je prema vjerojatnosti hoće li se događaj ponavljati, dok *dimenzija kontrole* ukazuje na mogućnost osobnog utjecaja. Pretpostavlja se kako osobe visokog osjećaja koherentnosti percipiraju kako su uzroci događaja situacijski uvjetovani, ishodi događaja kontrolabilni, a šanse da se isti događaj ponovi, male. Postoji mogućnost kako kod osoba visokog osjećaja koherentnosti u susretu sa stresorom dolazi i do aktivacije posebne dimenzije koherencije. Ona je zadužena za pronalazak smisla u životnim događajima. Osobama visokog osjećaja koherentnosti omogućava da jednostavnije i brže pronađu smisao u događaju koji ih okupira te da događaj procijene kao vrijedan truda. Povezana je s ostalim dimenzijama i u kombinaciji s njima omogućava osobama visokog osjećaja koherentnosti da stresne događaje dožive kontrolabilnim, smislenim i lako rješivim (Amirkhan i Greaves, 2003).

Bihevioralni mehanizmi odnose se na adekvatan izbor strategija za suočavanje. Smatra se kako veći osjećaj koherentnosti pojedincu omogućava da u stresnoj situaciji odabere strategiju koja će u suočavanju s problemom najbrže dovesti do rješavanja situacije i eliminacije stresa (Amirkhan i Greaves, 2003). Osobe visokog osjećaja koherentnosti, za razliku od onih s niskim osjećajem, u većoj su mjeri sklone mijenjati svoje ponašanje kako bi pronašle adekvatno rješenje situacije. Služeći se ovim mehanizmima osobe s visokim osjećajem koherentnosti lakše izbjegavaju stresne situacije, ali i efikasnije prevladavaju stresore ukoliko se s njima suočavaju.

1.3. Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom je izvješće o tome kako pojedinac ocjenjuje i vrednuje svoj cjelokupni život. Ono se može promatrati kao globalna procjena, ali kao i procjena različitim područjima kao što su zdravlje, posao, socijalni i obiteljski odnosi (Diener, 2006). Na kvalitetu života pojedinca djeluju brojni činitelji. Među njima se ističu klimatski, ekonomski i politički uvjeti u kojima živimo, kvaliteta emocionalnih veza, socijalna podrška, poslovno okruženje, mogućnost napredovanja i slično.

Pregledom literature uočava se kako postoji nekoliko pristupa shvaćanju zadovoljstva životom od kojih se tri izdvajaju kao najznačajnija: *model odozgo prema dolje* (eng. "top-down model"), *model odozdo prema* gore (eng. "bottom-up model") te *dinamički model ravnoteže*. Modeli se razlikuju s obzirom na to koje čimbenike ističu kao važne u određivanju zadovoljstva životom.

Model "odozgo prema dolje" polazi od pretpostavke da ljudi imaju određene dispozicije zbog kojih interpretiraju događaje na pozitivan ili negativan način. Dispozicije ne samo da utječu na opću procjenu zadovoljstva životom, već i na zadovoljstvo određenim područjima života. Jedna od teorija koja ulazi u ove teorijske okvire je *teorija krajnjih točaka* (Wilson, 1967). Prema ovoj teoriji zadovoljstvo životom postiže se zadovoljavanjem osnovnih potreba ili ciljeva što znači da svako nezadovoljavanje potreba ili neostvarenje ciljeva dovodi do nezadovoljstva (Penezić, 2006).

Prema drugom modelu, "odozdo prema gore" ukupan osjećaj zadovoljstva nastaje na osnovi zbrajanja zadovoljstva u različitim životnim područjima, kao što su, primjerice, brak, posao ili obitelj. U tom slučaju zadovoljstvo pojedinim domenama života pridonosi ukupnom zadovoljstvu, ali i ukupno zadovoljstvo životom utječe na procjenu zadovoljstva u različitim domenama života. Naglasak je na objektivnim okolnostima i prilikom procjene se uspoređuje životna realnost pojedinca sa standardima uspjeha. U skladu s postavkama ovog modela je *teorija višestrukih nesrazmjera* (Michalos, 1985) prema kojoj pojedinci uspoređuju svoja postignuća s postignućima drugih ljudi. Zadovoljstvo nastaje kao rezultat tih usporedbi. Teorija polazi od pretpostavke da na zadovoljstvo životom izravan utjecaj imaju dob, spol, obrazovanje, kulturalna pripadnost, prihodi, socijalna potpora. Iako se očekivalo kako će većina ovih sociodemografskih varijabli biti važna u određivanju zadovoljstva životom istraživanja su pokazala suprotno. Naime, Lima i Novo (2006) su pokazali kako varijable poput spola, dobi, etničke pripadnosti i stupnja školovanja ne objašnjavaju velik udio varijance subjektivne kvalitete života, zajedno najviše do 15% ukupne varijance. Iz ovoga se može reći kako povezanosti demografskih varijabli s razinom zadovoljstva jesu niske, ali one ipak pružaju uvid u to kako razlike u objektivnim uvjetima života ljudi mogu imati utjecaj i na zadovoljstvo životom, što je i u skladu s teorijom višestrukih nesrazmjera.

Treći model, model dinamičke ravnoteže, naglašava utjecaj različitih dimenzija ličnosti na zadovoljstvo životom. Dimenzije ličnosti smatraju se osnovnim prediktorima zadovoljstva životom. Ovaj podatak ne iznenađuje, s obzirom da način na koji će osoba

reagirati na određene događaje ovisi u velikoj mjeri o njezinim osobinama ličnosti. Kako bi se provjerile postavke ovog modela provedena su brojna istraživanja. Snažnim prediktorima zadovoljstva životom pokazali su se ekstraverzija i neuroticizam (Diener i sur., 2005). Ekstraverzija je pozitivno povezana, a neuroticizam negativno s brojnim aspektima zadovoljstva životom. Što se tiče drugih osobina, za dimenziju otvorenosti rezultati nisu jednoznačni, dok su se ugodnost i savjesnost pokazale pozitivno povezane sa zadovoljstvom životom.

Ovaj model, poput modela odozdo prema gore, upućuje i na značaj nekih okolinskih faktora u procjeni zadovoljstva životom. Osim dimenzija ličnosti u obzir uzima i određene objektivne pokazatelje, ali i subjektivne doživljaje vezane uz različita područja života. Objektivne mjere smatraju se normativnim pokazateljima stvarnosti, dok subjektivne procjene ukazuju na razlike pojedinaca u opažanju stvarnih uvjeta života. Prema ovom modelu kada životni događaji naruše određenu ravnotežu dolazi do promjene subjektivne dobrobiti (Penezić, 2006).

Na temelju opisanih modela i teorija može se zaključiti kako ukupno zadovoljstvo životom, kao i zadovoljstvo pojedinim aspektima života, nije izravno uvjetovano objektivnom okolinom pojedinca i zadovoljavanjem njegovih potreba. Čini se kako ono proizlazi iz interakcije psihološke strukture pojedinca s njegovom fizičkom i društvenom okolinom (Lučev i Tadinac, 2010).

1.3.1. Odnos zadovoljstva životom i percipiranog stresa

Percepcija stresa ima veliku ulogu u zadovoljstvu životom pojedinca. U istraživanju koje je proveo Deniz (2006) percipirani stres i strategije suočavanja sa stresom pokazali su se prediktorima zadovoljstva životom. Rezultati tog istraživanja su ukazali na to što je percipirani stres veći, odnosno, što je suočavanje sa stresom intenzivnije, to je njihov doprinos zadovoljstvu životom veći.

I mnogi drugi autori su utvrdili kako su visoke razine doživljenog stresa povezane s niskim zadovoljstvom životom (Hamarat, 2001; Chang 1998). Međukulturalno istraživanje Curlettea i suradnika (2008) na uzorku studenata iz Meksika i SAD-a također je pokazalo kako je percipirani stres značajan prediktor zadovoljstva životom. Istraživanje koje su provele

Nujić i Vuletić (2011) na uzorku hrvatskih studenata preddiplomskog studija upućuje na negativnu povezanost između osobne kvalitete života i percipiranog stresa. Ipak, kako je većina istraživanja korelacijskog tipa teško je zaključivati o uzročno-posljedičnom odnosu ovih varijabli. Postoje radovi koji govore o tome kako stres izravno smanjuje zadovoljstvo životom, dok neka druga istraživanja pokazuju kako se pojedinci veće subjektivne dobrobiti uspješnije nose sa stresom. Bez obzira što odnos stresa i zadovoljstva životom nije jednostavan to ne osporava ulogu stresa u procjeni zadovoljstva životom te samim time naglašava potrebu za daljnjim istraživanjima koja će taj odnos razjasniti.

1.3.2. Odnos zadovoljstva životom i osjećaja koherentnosti

Istraživanja pokazuju kako je životno zadovoljstvo pozitivno povezano s osjećajem koherentnosti (Kravetz, Drory i Florian, 1993). Moksnes i suradnici (2013) su ispitivali odnos osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom kod studenata s tim da su kontrolirali efekte spola, dobi, fizičke aktivnosti i zdravlja. Rezultati ovog istraživanja su pokazali kako između osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom studenata postoji pozitivan odnos. Kada se radi o životnom zadovoljstvu, veći broj istraživanja na različitim uzorcima ispitanika govori o središnjem značaju dimenzije smislenosti (Lustig i sur., 2000). Ta je dimenzija važna jer pojedinca motivira na aktiviranje resursa i traženje rješenja (Hudek-Knežević i Kardum, 2012). Imajući u vidu spomenute nalaze nameće se pitanje čime se mogu objasniti odnos osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom. Prema nekima navedeni nalazi se mogu objasniti strategijama suočavanja. Pretpostavlja se kako u stresnim situacijama osobe visokog osjećaja koherentnosti češće koriste aktivne i problemu usmjerene načine suočavanja što dovodi do manje razine stresa, a samim time i do većeg zadovoljstva životom.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

2.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je ispitati odnos osjećaja koherentnosti, subjektivne procjene stresa i zadovoljstva životom kod studenata.

2.2. Problem

Provjeriti izravan doprinos osjećaja koherentnosti zadovoljstvu životom, kao i neizravan putem percipiranih razina stresa.

2.3. Hipoteze

1. Očekuje se da će visoki osjećaj koherentnosti izravno pridonijeti većem zadovoljstvu životom.
2. Očekuje se da sve dimenzije osjećaja koherentnosti izravno doprinose zadovoljstvu životom. Od svih dimenzija osjećaja koherentnosti pretpostavlja se kako će najveći doprinos zadovoljstvu životom imati dimenzija smislenosti.
3. Visoki osjećaj koherentnosti neizravno će pridonijeti visokom zadovoljstvu životom putem nisko percipiranog stresa.
4. Očekuje se kako sve dimenzije osjećaja koherentnosti neizravno doprinose zadovoljstvu životom putem percipiranih razina stresa. Visoka zastupljenost svih triju dimenzija preko niskih razina stresa doprinijet će visokom zadovoljstvu životom.

3. METODA

3.1. Sudionici i postupak prikupljanja podataka

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 227 sudionika, 109 muškog spola i 118 ženskog spola u dobi od 19 do 24 godina starosti (M_{dob}=21,96, SD_{dob}= 1,56). U ovom istraživanju do sudionika se došlo metodom snježne grude na način da je autorica rada svojim kolegama i poznanicima putem e-maila proslijedila internetsku adresu na kojoj se nalazi upitnik. U tom mail-u su zamoljeni da, nakon popunjavanja upitnika, proslijede taj e-mail svojim prijateljima i poznanicima dobi između 18 i 25 godina starosti za koje znaju da su redovni studenti. Dakle, internetska adresa bila je dostupna samo onim osobama kojima je upućen e-mail. Ispunjavanje upitnika traje u prosjeku 15 minuta. Na samom početku dana je opća uputa u kojoj im je rečeno da je riječ o istraživanju koje se provodi u svrhu izrade diplomskog rada. Također im je dano na znanje da je sudjelovanje u istraživanju anonimno i dobrovoljno te da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Sudionicima se na kraju zahvalilo na sudjelovanju i osobnom doprinosu istraživanju, te im je naveden kontakt na koji se mogu javiti ukoliko imaju bilo kakva dodatna pitanja o istraživanju ili njihovim pravima.

Mjerni instrumenti

U ovom istraživanju korišteni su slijedeći instrumenti: ***Ljestvica percipiranog stresa*** (Cohen i sur., 1983), ***Skala zadovoljstva životom*** (Pavot i Diener, 1993) te ***Upitnik životne orijentacije*** (Antonovsky, 1987). Također su prikupljeni i ***sociodemografski*** podaci sudionika (spol i dob) jer su ranija istraživanja pokazala kako te varijable koreliraju s osjećajem koherentnosti i zadovoljstvom životom (Lima i Novo, 2006). Također, prikupljen je podatak o uspjehu na studiju ("Navedite prosjek ocjena tijekom studiranja"). Pored toga ispitan je i opći zdravstveni status sudionika ("Kako procjenjujete svoje zdravstveno stanje?" od 1-vrlo dobro do 5-vrlo loše) kao i to jesu li sudionici u partnerskoj vezi ("Jeste li u vezi?" da/ne). S obzirom da postoje nalazi koji upućuju kako su i te dvije varijable povezane sa zadovoljstvom životom (Tadinac i Lučev, 2010) planirano je da se i njihovi efekti, pored sociodemografskih podataka, u ovom istraživanju kontroliraju.

1. *Ljestvica percipiranog stresa* (Cohen i sur., 1983) često se koristi za procjenu subjektivne razine stresa u pojedinčevom životu. Sastoji se od 10 tvrdnji kojima se ispituje percepcija stresa, odnosno stupanj u kojem sudionici doživljavaju svoj život nepredvidljivim, nekontrolabilnim i preopterećujućim. Pitanja su općenita i time neovisna o kontekstu ili populaciji koja se ispituje (npr. U proteklih mjesec dana, koliko ste se često osjećali nesposobnim kontrolirati bitne stvari u svom životu?). Zadatak sudionika je odgovoriti koliko su se često u proteklih mjesec dana osjećali ili razmišljali na određeni način birajući odgovor na Likertovoj skali od pet stupnjeva (0-nikada do 4-vrlo često). Ukupan rezultat dobiva se zbrajanjem svih odgovora pri čemu veći rezultat znači veći percipirani stres sudionika. Skala je ranije prevedena na hrvatski jezik i korištena u ispitivanju Hudek-Knežević, Kardum i Lešić (1999). Prilikom tog ispitivanja, utvrđena je unutarnja konzistencija od 0,88. Pouzdanost ljestvice na našem uzorku iznosi $\alpha = 0,84$.

2. *Skala zadovoljstva životom* (Pavot i Diener, 1993) se sastoji od 5 tvrdnji koje ispituju opće zadovoljstvo životom (npr. Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim). Od sudionika se očekuje da označi u kojoj se mjeri tvrdnje odnose na njegov život (1-potpuno neistinito do 7-potpuno istinito). Ukupan rezultat na skali dobiva se zbrajanjem rezultata svih tvrdnji pri čemu veći rezultat ukazuje na veću zastupljenost zadovoljstva životom. U istraživanju Anić i Brdar (2010) dobiven je koeficijent pouzdanosti $\alpha= 0,71$. Pouzdanost skale na našem uzorku je $\alpha= 0,81$.

3.*Upitnik životne orijentacije* (Antonovsky, 1987) najčešće je korišten instrument za mjerenje osjećaja koherentnosti. Upitnik mjeri tri komponente osjećaja koherentnosti: a) razumljivost; b) sposobnost upravljanja i c) smislenost. Komponentu razumljivosti mjeri 11 čestica (npr. Koliko ste često bili iznenađeni ponašanjem ljudi za koje ste mislili da ih dobro poznajete?), sposobnost upravljanja 10 čestica (npr. Koliko često imate osjećaj da niste sigurni da možete kontrolirati događaje u svom životu?), a smislenost 8 čestica (npr. Koliko vam se često čini da u stvarima koje svakodnevno činite ima malo smisla?). Sudionici odgovaraju na pitanja birajući jedan od ponuđenih odgovora na ljestvici Likertovog tipa od sedam stupnjeva. Ukupan rezultat dobije se zbrajanjem svih odgovora, s tim da viši rezultat ukazuje na veću zastupljenost pojedine dimenzije, odnosno osjećaja koherentnosti. Skala je korištena u istraživanju Hudek-Knežević, Kardum i Kola (2005). Prilikom tog ispitivanja utvrđena je unutarnja konzistencija 0,74 za razumljivost, 0,75 za sposobnost upravljanja i 0,78 za smislenost, dok za cijeli upitnik iznosi 0,88. Na našem uzorku dobivene su visoke pouzdanosti navedenih dimenzija. Pouzdanost dimenzije razumljivosti izražena

Cronbachovim α iznosi 0,70, dimenzije sposobnost upravljanja 0,78, a dimenzije smislenosti 0,81. Pouzdanost cijele skale iznosi 0,88.

4. REZULTATI

Na početku obrade provjerilo se distribuiraju li se dobiveni rezultati po normalnoj raspodjeli. U tu je svrhu korišten Kolmogorov-Smirnovljev (K-S) test normaliteta distribucije. Pokazalo se kako se rezultati ispitivanih varijabli ne distribuiraju po normalnoj raspodjeli. Obzirom na dobivene podatke, nije preporučljivo koristiti parametrijske testove u analizi podataka. Međutim, Kline (1998) tvrdi ukoliko je indeks nagnutosti < 3 i indeks spljoštenosti < 10 tada je opravdano primijeniti parametrijske metode. Budući da su indeksi nagnutosti i spljoštenosti rezultata na korištenim ljestvicama ispod navedenih vrijednosti u obradi su korišteni parametrijski postupci.

Općenito, obrada se sastojala od dva dijela. U prvom dijelu provjeravalo se pridonose li osjećaj koherentnosti (i njegove dimenzije) izravno zadovoljstvu životom, dok se u drugom dijelu provjeravalo pridonosi li osjećaj koherentnosti (i njegove dimenzije) zadovoljstvu životom neizravno, putem percipiranih razina stresa.

Obrada je započeta deskriptivnom analizom podataka pri čemu su izračunate aritmetička sredina i standardna devijacija ispitivanih varijabli. Dobivene vrijednosti nalaze se u tablici 1.

Tablica 1. Teorijske te ostvarene minimalne i maksimalne vrijednosti, aritmetičke sredine i standardne devijacije ispitivanih varijabli (N=227).

Varijabla	M	SD	Min	Max	Teorijski min	Teorijski max
Osjećaj koherentnosti	131,10	21,65	68	185	29	203
Smislenost	39,80	8,08	10	55	8	56
Razumljivost	44,82	8,39	24	67	11	77
Sposobnost upravljanja	46,48	8,88	20	67	10	70
Percipirani stres	14,59	5,05	3	30	10	40
Zadovoljstvo životom	23,46	5,74	8	35	5	35

U tablici 1 vidljivo je da su sudionici, uzimajući mogući raspon rezultata u obzir, umjereno zadovoljni životom. Također, vidljivo je kako imaju umjereno izražen osjećaj koherentnosti. Isto tako, rezultati ukazuju na niske razine stresa doživljene od strane sudionika.

Kako bismo dobili uvid u povezanost varijabli uključenih u istraživanje, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije koji su prikazani u tablici 2.

Tablica 2. Matrica interkorelacija (Pearsonovi koeficijenti korelacije) ispitivanih varijabli (N=227).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Spol	-										
2. Dob	0,06	-									
3.Prosjek ocjena	-0,07	0,04	-								
4.Zdravstveni status	0,09	0,01	0,07	-							
5. Ljubavni status	0,02	0,21**	0,070	-0,01	-						
6.Osjećaj koherentnosti	-0,04	0,16*	0,01	0,29**	0,06	-					
7. Smislenost	-0,04	0,15*	-0,01	0,25**	0,11	0,84**	-				
8.Razumljivost	-0,06	0,11	-0,01	0,24**	0,02	0,83**	0,51**	-			
9. Sposobnost upravljanja	-0,07	0,16	-0,01	0,26*	0,04	0,89**	0,66*	0,61**	-		
10. Percipirani stres	0,20*	-0,04	-0,09	-0,33*	0,01	-0,68*	-0,46*	-0,63*	-0,65*	-	
11.Zadovoljstvo životom	0,01	-0,02	-0,05	0,39**	0,08	0,60**	0,60**	0,37**	0,57**	-0,53**	

**p < 0,01; *p < 0,05

Kao što se može vidjeti iz tablice 2, koeficijenti korelacije između ukupnog osjećaja koherentnosti, zadovoljstva životom i percipiranog stresa su statistički značajni i kreću se od srednjih do visokih vrijednosti. Kada se promatraju pojedinačni odnosi uočava se kako je osjećaj koherentnosti pozitivno povezan sa zadovoljstvom životom (r = 0,60), kao i sve njegove dimenzije, s tim da najveću povezanost s kriterijem ima dimenzija smislenosti (r = 0,60). Što se tiče odnosa osjećaja koherentnosti i percipiranog stresa dobivena je statistički značajna negativna povezanost (r = -0,68). Zadovoljstvo životom također je negativno povezano sa stupnjem percipiranog stresa (r = -0,53). Od svih sociodemografskih podataka

pokazalo se da zdravstveni status jedini korelira sa svim varijablama od interesa pri čemu se može vidjeti kako je povezanost s njima mala.

Izravni i neizravni odnos osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom ispitan je nizom regresijskih analiza. Kod ispitivanja izravne povezanosti osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom primijenjena je višestruka regresijska analiza. S obzirom da je zdravstveni status povezan sa svim ispitivanim varijablama odlučeno je da se njegovi efekti u svim analizama kontroliraju. Stoga, prilikom provjere izravnih odnosa, zdravstveni status i osjećaj koherentnosti bili su prediktori, a zadovoljstvo životom kriterij. U prvom koraku regresijske analize uvršten je zdravstveni status, a u drugom osjećaj koherentnosti.

Tablica 3. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja izravnog doprinosa osjećaja koherentnosti zadovoljstvu životom.

	Zadovoljstvo životom			
Prediktori	R^2	ΔR^2	ΔF	β
1.korak Zdravstveni status	0,15		40,53**	0,39**
2.korak Osjećaj koherentnosti	0,41	0,26	98,63**	0,53**

Legenda**:** R^2 = ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; ΔR^2 =doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta.

*p<0,05; **p<0,01

Uvidom u tablicu 3 može se primijeniti kako je zdravstveni status objasnio 15%, a osjećaj koherentnosti 26% varijance zadovoljstva životom. Nakon kontrole zdravstvenog statusa, pokazalo se kako osjećaj koherentnosti izravno pridonosi zadovoljstvu životom. Na

temelju vrijednosti beta-koeficijenata može se zaključiti kako je osjećaj koherentnosti značajan pozitivni prediktor zadovoljstva životom.

Sljedeće se provjeravao odnos dimenzija osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom. U ovom dijelu je ponovo korištena višestruka regresijska analiza u kojoj su prediktori bili zdravstveni status i dimenzije osjećaja koherentnosti, a kriterij zadovoljstvo životom. U prvom koraku uvršten je zdravstveni status, a u drugom dimenzije osjećaja koherentnosti. Dobiveni rezultati prikazani su u tablici 4.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja izravnog doprinosa dimenzija osjećaja koherentnosti zadovoljstvu životom.

	Zadovoljstvo životom			
Prediktori	R^2	ΔR^2	ΔF	B
1.korak Zdravstveni status	0,15	0,15	40,53**	0,39**
2.korak Smislenost	0,46	0,31	43,04	0,38**
Razumljivost				-0,05
Sposobnost upravljanja				0,29**

Legenda**:** R^2 = ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; ΔR^2 =doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta.

*p<0,05; **p<0,01

Provedena regresijska analiza pokazala je kako su dimenzije osjećaja koherentnosti objasnile 31% varijance zadovoljstva životom. Na temelju vrijednosti standardiziranih regresijskih koeficijenata može se zaključiti kako su sve varijable, osim dimenzije

razumljivosti, značajni pozitivni prediktori zadovoljstva životom. Može se primijetiti kako je sposobnost upravljanja medijator odnosa dimenzije razumljivosti i zadovoljstva životom. S obzirom da je nakon uvođenja dimenzije sposobnosti upravljanja u analizu, razumljivost postala neznačajan prediktor, riječ je o potpunoj medijaciji.

U nastavku obrade cilj je bio provjeriti pridonosi li osjećaj koherentnosti zadovoljstvu životom studenata neizravno, putem percipiranih razina stresa. U svrhu provjere medijacijskih odnosa primijenjena je najčešće korištena metoda za ispitivanje medijacijskih odnosa koju su razvili Baron i Kenny (1986). Ovaj se postupak sastoji od četiriju regresijskih analiza. Ove četiri regresijske analize predstavljaju četiri uvjeta koja moraju biti zadovoljena kako bi se potvrdio medijacijski odnos: 1) prediktor mora značajno predviđati kriterij; 2) prediktor mora značajno predviđati medijator; 3) medijator mora značajno predviđati kriterij i 4) prediktor i medijator omogućuju predviđanje kriterija, s tim da uključivanjem medijatora u zadnji korak analize, efekt prediktora treba biti smanjen. Ako kod četvrtog uvjeta prediktor značajno ne predviđa kriterij, tada rezultati ukazuju na potpunu medijaciju, a ako je efekt prediktora smanjen ali još uvijek značajan, riječ je o djelomičnoj medijaciji. Zadovoljeni su svi kriteriji Baron i Kennyjevog postupka te je zadnji korak regresijskih analiza prikazan u tablici 5.

Tablica 5. Rezultati zadnjeg koraka regresijskih analiza u ispitivanju neizravnog odnosa između osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom putem percipiranog stresa.

Zadovoljstvo životom				
Prediktori	R^2	ΔR^2	ΔF	B
1.korak				
Osjećaj koherentnosti	0,36	0,36	126,64**	0,60**
2.korak				
Osjećaj koherentnosti	0,39	0,03	9,33*	0,45**
Percipirani stres				-0,22*

Legenda: R^2 = ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; ΔR^2 =doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta.

*p<0,05; **p<0,01

Analize su pokazale kako je percipirani stres medijator odnosa osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom. S obzirom da je efekt osjećaja koherentnosti putem percipiranog stresa smanjen, ali i dalje značajan, u ovom slučaju riječ je o djelomičnoj medijaciji.

Kako bi se provjerilo pridonose li dimenzije osjećaja koherentnosti zadovoljstvu životom putem percipiranih razina stresa također je primijenjena već opisana metoda Barona i Kennyja. U ovom segmentu prediktorske varijable bile su dimenzije osjećaja koherentnosti koje su se u prethodnim analizama pokazale značajnim prediktorima zadovoljstva životom. Rezultati ovih analiza nalaze se u tablici 6 i 7.

Tablica 6. Rezultati zadnjeg koraka regresijskih analiza u ispitivanju neizravnog odnosa između sposobnosti upravljanja i zadovoljstva životom putem percipiranog stresa.

Zadovoljstvo životom				
Prediktori	R^2	ΔR^2	ΔF	β
1.korak Sposobnost upravljanja	0,32		107,04**	0,57**
2.korak				
Sposobnost upravljanja	0,37	0,36	15,15*	0,39**
Percipirani stres				-0,27**

Legenda: R^2 = ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; ΔR^2 =doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta.

*p<0,05; **p<0,01

Rezultati su pokazali kako je dimenzija sposobnost upravljanja neizravno povezana sa zadovoljstvom životom. Naime, utvrđeno je kako visoka sposobnost upravljanja preko niskih razina stresa doprinosi visokom zadovoljstvu životom.

Tablica 7. Rezultati zadnjeg koraka regresijskih analiza u ispitivanju neizravnog odnosa između smislenosti i zadovoljstva životom putem percipiranog stresa.

Zadovoljstvo životom				
Prediktori	R^2	ΔR^2	ΔF	β
1.korak Smislenost	0,36		127,84**	0,60**
2.korak				
Smislenost	0,44	0,08	31,16*	0,46**
Percipirani stres				-0,31**

Legenda: R^2 = ukupni doprinos objašnjenoj varijanci; ΔR^2 =doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci; ΔF = vrijednost F-omjera za dodanu grupu prediktora; β = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta.

*p<0,05; **p<0,01

Dobiveni rezultati ukazuju kako je i dimenzija smislenosti neizravno povezana sa zadovoljstvom životom. Visoka smislenost preko nisko percipiranog stresa doprinosi visokom zadovoljstvu životom.

5. RASPRAVA

Svrha ovog istraživanja bila je provjeriti odnos osjećaja koherentnosti, stupnja doživljenog stresa i zadovoljstva životom. Prva hipoteza je bila da će osjećaj koherentnosti izravno pridonijeti većem zadovoljstvu životom. Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su kako je osjećaj koherentnosti značajan pozitivni prediktor zadovoljstva životom. S obzirom na to, možemo reći kako je prva hipoteza ovog istraživanja potvrđena. Dobiveni nalaz je

očekivan budući da mnoga ranija ispitivanja upućuju na taj odnos. Naime, u većini prošlih istraživanja utvrđen je pozitivan odnos osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom. Tako je primjerice istraživanje koje su proveli Wiesmann i Hannich (2012) potvrdilo kako je osjećaj koherentnosti pozitivni prediktor zadovoljstva životom. Slične rezultate dobili su i Bränholm i suradnici (1998) u čijem je istraživanju također pokazano kako je osjećaj koherentnosti povezan s globalnim zadovoljstvom životom, ali i zadovoljstvom pojedinim domenama života poput partnerskog odnosa, seksualnog i obiteljskog života i odnosima s prijateljima. Ovi nalazi su u skladu s psihološkim teorijama subjektivne kvalitete života koje u formiranju zadovoljstva životom naglašavaju procese odozgo prema dolje (eng. "top-down"). Ti procesi se odnose na utjecaj unutarnjih osobina na subjektivnu kvalitetu života (Diener, 1984) te je osjećaj koherentnosti, kako ovo ispitivanje upućuje, samo jedna od njih. Pretpostavlja se kako osjećaj koherentnosti utječe na stupanj zadovoljstva životom preko aktivacije efikasnih kognitivnih, bihevioralnih i afektivnih strategija u suočavanju s različitim podražajima. Naime, on pojedincu omogućava da događaje iz svoje unutarnje i vanjske okoline percipira jasnim, predvidljivim i objašnjivim te da zahtjeve koji proizlaze iz interakcije s okolinom doživi kao izazove. Također mu pruža jednostavniji i brži način pronalaska resursa koji su mu potrebni za ostvarivanje tih zahtjeva. Na ovaj način su osobe s višim osjećajem koherentnosti ustrajnije u rješavanju problema i uspješnije u ostvarivanju vlastitih planova. Teorija krajnjih točaka polazi od pretpostavke da se zadovoljstvo postiže zadovoljavanjem osnovnih potreba ili ciljeva, te je onda logično da će osobe s višim osjećajem koherentnosti, kroz češće ostvarivanje zadanih ciljeva, biti i zadovoljnije životom.

U sklopu ovog istraživanja provjeravao se i izravan doprinos pojedinih dimenzija osjećaja koherentnosti zadovoljstvu životom. Kako dimenzije osjećaja koherentnosti reprezentiraju različite psihološke karakteristike koje u većoj ili manjoj mjeri mogu biti prisutne među ljudima i o kojima ovisi prilagodba pojedinca, na ovaj se način željelo provjeriti pridonose li sve dimenzije zadovoljstvu životom te koja od tih dimenzija ima najveći doprinos. Drugim riječima, jesu li za zadovoljstvo životom važniji kognitivni, ponašajni ili pak emocionalno-motivacijski faktori. Hipoteza je glasila da će sve dimenzije osjećaja koherentnosti doprinijeti zadovoljstvu životom, s tim da će najveći doprinos ostvariti dimenzija smislenosti. Postavljena hipoteza je djelomično potvrđena, s obzirom da su rezultati regresijske analize pokazali kako je najznačajniji prediktor dimenzija smislenosti, zatim dimenzija sposobnost upravljanja, dok se razumljivost nije pokazala statistički značajnim prediktorom. Ranija istraživanja na različitim uzorcima također pokazuju kako središnje značenje za zadovoljstvo

životom ima dimenzija smislenosti (Lustig i sur., 2000). Smislenost se odnosi na uvjerenje pojedinca da život ima smisla, odnosno da su događaji u njegovom životu vrijedni emocionalnog ulaganja (Antonovsky, 1991). Pretpostavlja se kako je važnija od ostalih dimenzija jer iako netko možda ima izraženu razumljivost i sposobnost upravljanja, niska smislenost može biti razlog odustajanja u potrazi za rješenjem problema (Antonovsky, 1987). Dimenzija razumljivosti nije značajan prediktor zadovoljstva životom u ovom istraživanju, što nije u skladu s očekivanjima, ali i ranijim nalazima. Pokazalo se i kako je sposobnost upravljanja medijator odnosa razumljivosti i zadovoljstva životom. S obzirom na specifičnu populaciju koja je sudjelovala u istraživanju može se pretpostaviti kako je studentima važnije pronaći rješenje ako je riječ o problemu, nego shvatiti zašto je do njega došlo, što može biti jedno od objašnjenja tog nalaza. Također, treba uzeti u obzir kako je riječ o populaciji koja prolazi razdoblje velikih promjena. Prelazak iz adolescencije u odraslu dob, formiranje vlastitog identiteta, donošenje različitih, ali i često važnih odluke te suočavanje s mnogobrojnim izazovima samo su neke situacije s kojima se studenti susreću. Dakle, to je doba izbora i promjena. Može se reći kako u tom periodu života, većina događaja zapravo i nije očekivana, konzistentna i strukturirana. Upravo to može biti jedan od razloga zbog čega se dimenzija razumljivosti nije pokazala značajnim prediktorom. S obzirom da se radi o uzorku studenata treba imati u vidu kako se ta dobna skupina nalazi u razdoblju života u kojem je bitno izvršavati akademske obveze i zahtjeve. Kako bi to bilo moguće nužno je postaviti ostvarive ciljeve i redovito ih ispunjavati. Smislenost u tome igra važnu ulogu s obzirom da je to motivacijska komponenta. Ona utječe na ustrajnost i na efikasno usmjeravanje resursa u svrhu što bržeg postizanja zadanog cilja. Također, u velikom broju postavljenih ciljeva potrebno je odrediti prioritete na što smislenost svakako utječe na način da pridonosi izdvajanju bitnih stvari od nebitnih, odnosno čemu treba posvetiti više truda. Sposobnost upravljanja kao ponašajna komponenta prisutna je kroz bolje usmjeravanje pozornosti na zahtjeve koji vode ostvarenju cilja. Odnosi se također i na ignoriranje distraktora koji u tom periodu života mogu biti brojni. Primjerice, brojne socijalne aktivnosti i društvene obaveze mogu u određenom trenutku postati prepreka u ostvarivanju akademskih zahtjeva. Kako bi se zahtjevi ipak mogli ostvariti nužno je imati osjećaj kontrole nad zadacima, aktivnostima i situacijom oko sebe. Dakle, obje dimenzije su važne za ostvarivanje i drugih životnih ciljeva, kako intrinzičnih, tako i ekstrinzičnih. Pretpostavlja se kako smislenost pomaže u definiranju cilja, a sposobnost upravljanja u njegovom postizanju. Budući da su studenti, kao skupina, vrlo fokusirani na ostvarivanje različitih životnih zadataka

u tom razdoblju života objašnjava zašto su upravo ove dvije dimenzije bile značajni prediktori zadovoljstva životom kod ove populacije.

Treća hipoteza odnosila se na to kako će osjećaj koherentnosti pridonijeti zadovoljstvu životom i neizravno, putem nižih razina stresa. Prilikom ispitivanja neizravne povezanosti osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom, utvrđeno je kako je percipirani stres medijator tog odnosa. Pokazalo se kako visoki osjećaj koherentnosti preko niskih razina stresa pridonosi visokom zadovoljstvu životom. Također, riječ je o djelomičnoj medijaciji. Dakle postavljena hipoteza je potvrđena. Razmatrajući dobivene rezultate, može se reći kako oni potvrđuju važnost osjećaja koherentnosti za kognitivnu procjenu stresora. Stoga možemo reći kako su dosadašnje spoznaje da su zadovoljniji pojedinci ujedno i otporniji na stres (Diener i Seligman, 2004) upotpunjene podatkom utvrđenim ovim istraživanjem, a to je da osjećaj koherentnosti u spomenutom odnosu zauzima važnu ulogu. Prema Antonovskom (1987) pozitivni efekti osjećaja koherentnosti mogu se promatrati kroz njegov utjecaj na različite faze susreta sa stresorom. Zagovara se kako osjećaj koherentnosti utječe na tijek, a time i na ishod stresne situacije. U prvoj fazi osoba procjenjuje je li podražaj stresan ili ne. Ukoliko se pokaže da je riječ o stresoru, procjenjuje se je li on štetan, irelevantan ili čak pozitivan za pojedinca. U sljedećoj fazi procjene opažaju se potencijalne teškoće koje bi stresor mogao izazvati te se pronalaze mogućnosti koje bi mogle dovesti do rješavanja stresne situacije. U posljednjoj fazi se provjerava je li došlo do uspjeha, te se pronalaze alternativni načini rješavanja stresne situacije, ako prvobitni nisu bili uspješni. Prema teoriji, osobe s visokim osjećajem koherentnosti bit će uspješnije u svim fazama procjene prilikom suočavanja sa stresnim događajima. U prvoj fazi osobe visokog osjećaja koherentnosti rjeđe će podražaje procjenjivati kao stresne. U idućoj fazi će biti uspješnije u pronalasku adekvatnih resursa potrebnih za rješavanje problema. Ukoliko rješenje nije odgovarajuće brže će i jednostavnije pronaći alternativu. Pretpostavlja se kako će se na ovaj način osobe koje imaju viši osjećaj koherentnosti bolje nositi sa stresnim situacijama što će za posljedicu imati manju percepciju stresa. To što je povezanost osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom djelomično posredovana percepcijom stresa upućuje na zaključak o prisutnosti nekih drugih medijatora tog odnosa. Jedna od mogućnosti je da u odnosu osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom posreduju načini suočavanja, posebice aktivno suočavanje, planiranje i pozitivna reinterpretacija, s obzirom da su ranija istraživanja pokazala kako su osjećaj koherentnosti i strategije usmjerene na problem pozitivno povezani (Kalimo i Vuori, 1990). Može se pretpostaviti kako će osobe visokog osjećaja koherentnosti bolje razumjeti izazove koji se

pred njima nalaze i lakše pronaći efikasne strategije za rješavanje. Takve osobe će imati i više povjerenja u svoju sposobnost rješavanja problema. Za očekivati je kako će, samim tim, interpretirati ishod događaja kontrolabilnim, odnosno imat će internalni lokus kontrole. Postoji mogućnost kako i lokus kontrole posreduje odnos osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom. Naime, osobe s internalnim lokusom kontrole pokazuju veću orijentiranost na postignuće i bolju prilagodbu na različite situacije (Phares, 1979). S obzirom da osobe internalnog lokusa kontrole vjeruju da imaju utjecaj na tijek događaja i njegov ishod, češće mijenjaju ponašanje što ih dovodi do željenog cilja. Aktivniji su i samostalniji u traženju informacija, dobivene informacije koriste na način koji će ih dovesti do postizanja cilja. Smatra se kako su takvi ljudi uspješniji u rješavanju životnih problema, što za posljedicu može imati povećanje zadovoljstva životom.

Još jedan zadatak ovog rada bio je provjeriti neizravne odnose između dimenzija osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom preko percipiranog stresa. Hipoteza je bila kako će sve dimenzije pridonijeti zadovoljstvu životom na taj način. Postavljena hipoteza djelomično je potvrđena budući da se pokazalo kako dimenzija smislenosti i dimenzija sposobnosti upravljanja jedine neizravno doprinose zadovoljstvu životom putem percipiranih razina stresa. U oba slučaja je riječ o djelomičnoj medijaciji. Većina istraživanja koja su se bavila ovim i sličnim odnosima uzimala su u obzir ukupan rezultat na upitniku koherentnosti, te su istraživanja koja proučavaju odnose dimenzija osjećaja koherentnosti s drugim varijablama rijetka. Jedno od tumačenja zbog čega smislenost te sposobnost upravljanja preko stresa doprinose zadovoljstvu životom je, prema našem mišljenju, zbog njihove uloge u rješavanju problema i pronalasku kao i iskorištavanju adekvatnih resursa. Smislenost kao motivacijska komponenta pruža pojedincu smisao i uvjerenje da se događajem treba baviti. Ona nudi odgovor pojedincu što određeni događaj njemu predstavlja, odnosno kakvo značenje ima za njega. U susretu sa stresorom djeluje na njegovu procjenu. Osobe kod kojih je ova dimenzija više zastupljena će stresor češće procijeniti kao izazov, događaj vrijedan truda, a ne kao prijetnju koja ih ugrožava. Sposobnost upravljanja je ponašajna komponenta koja uključuje spremnost za kontrolu. Pojedincu odgovara na pitanje kako se nositi sa stresorom, odnosno što učiniti kako bi što efikasnije riješio stresnu situaciju. Kao bihevioralna dimenzija prilikom susreta sa stresorom ona djeluje na ponašanje. Osobe s većom sposobnosti upravljanja pronaći će adekvatnu strategiju za rješenje problema i pri tome iskoristiti sve dostupne resurse na najbolji mogući način. Ukoliko rješenje ne bude odgovarajuće lakše će poduzeti potrebne korake kako bi pronašle alternativu i savladale stresor u što kraćem roku.

Zajedno pružaju pojedincu resurse za efikasno suočavanje s podražajima. S obzirom da je riječ o djelomičnoj medijaciji treba se svakako osvrnuti na važnost istraživanja drugih medijatora, o čemu je već ranije bilo riječi. Jedna mogućnost uključuje samoefikasnost s obzirom da samoefikasnost koju osoba posjeduje određuje koliko će netko uložiti napora u ostvarenje cilja. Ljudi s visokom samoefikasnošću su zainteresirani za rješavanje zadatka, postavljaju si visoke ciljeve i vjeruju u uspjeh. Logično je da će osobe s izraženom smislenošću i sposobnošću upravljanja ujedno imati visoku samoefikasnost. Oni će događaje procjenjivati kao izazove koji se trebaju svladati i ukoliko se suoče s teškoćama ulagat će više truda kako bi postigli željeni ishod. Drugi mogući medijator ovog odnosa je anksioznost. Smislenost i sposobnost upravljanja pojedincu u susretu s neželjenim događajem daju određeni osjećaj sigurnosti. Omogućavaju mu da stresni događaj prihvate kao smislen, shvate razloge zašto je do njega došlo i što mogu učiniti kako bi tu situaciju riješili. Samim tim, pretpostavlja se kako će te osobe reagirati manje anksiozno u susretu sa stresorom. Imat će više povjerenja u svoje postupke, vjerovat će da imaju utjecaja na ishod i ostvarenje cilja. Pretpostavka je da će takve osobe rjeđe osjećati anksioznost i ukoliko im se i jave takvi osjećaji oni će ih lakše kontrolirati.

6. METODOLOŠKI NEDOSTACI I PRIJEDLOZI ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA

U ovom istraživanju postoje neki metodološki nedostaci koji su mogli utjecati na dobivene rezultate. Zbog korelacijske prirode istraživanja ne može se govoriti o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama te bi za bolje razumijevanje proučavanih odnosa bilo potrebno provesti longitudinalno istraživanje, što je svakako preporuka za dalje. Drugi od bitnih nedostataka ovog istraživanja odnosi se na primjenu putem Interneta koja ima svojih prednosti i nedostataka. Taj način primjene istraživanja korišten je jer je to prigodan način dolaska do sudionika koji su trebali ispunjavati određene uvjete. Pritom nije postojala mogućnost kontrole nad uvjetima pod kojima su ispunjavani upitnici, što znači da se ne može provjeriti identitet sudionika, njihovu dob i spol. Također, nema mogućnosti provjere razumijevanja upute i ne možemo pratiti ponašanje sudionika u ispunjavanju upitnika i osigurati da ozbiljno sudjeluju. Bitno ograničenje on-line istraživanja je ograničena reprezentativnost uzorka Internet korisnika za cijelu populaciju, stoga podatke dobivene u

ovom istraživanju treba pažljivo interpretirati i zapravo ih se ne može generalizirati. U budućim istraživanjima svakako bi bilo zanimljivo rezultate provjeriti i na drugačijem specifičnom uzorku (primjerice na starijoj populaciji, nezaposlenim osobama, osobama s tjelesnim i/ili psihičkim bolestima). Još jedan nedostatak odnosi se na primjenu Skale zadovoljstva životom, koja predstavlja jednu vrlo generalnu, odnosno općenitu mjeru zadovoljstva životom. Postoji mogućnost da bi se primjenom drugačijih mjera koje se odnose na zadovoljstvo specifičnim aspektima života dobili drugačiji rezultati. Stoga je preporuka u idućim istraživanjima ispitati i zadovoljstvo određenim aspektima života, poput obitelji, prijatelja, fizičkog izgleda, perspektive za budućnost, prihvaćenosti od okoline i slično. S obzirom na dobivene rezultate trebalo bi svakako detaljnije istražiti odnos osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom, uključujući u istraživanje i neke druge varijable osim stresa.

7. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos osjećaja koherentnosti, stupnja doživljenog stresa i zadovoljstva životom. Dobiveni rezultati su u skladu s očekivanjima: osjećaj koherentnosti pridonosi zadovoljstvu životom kako izravno, tako i neizravno putem nisko percipiranog stresa.

Rezultati su potvrdili kako je osjećaj koherentnosti pozitivni prediktor zadovoljstva životom. Dimenzija smislenosti i dimenzija sposobnost upravljanja također su se pokazale prediktorima zadovoljstva životom. Pri tome, od svih dimenzija osjećaja koherentnosti dimenzija smislenosti imala je najveći doprinos zadovoljstvu životom, dok se dimenzija razumljivosti nije pokazala značajnim prediktorom.

Pokazalo se i to kako je stres medijator odnosa osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom, kao i odnosa između dimenzija osjećaja koherentnosti i zadovoljstva životom. Utvrđeno je kako percipirani stres posreduje između dimenzije smislenosti i zadovoljstva životom. Ujedno, stres ima ulogu medijatora odnosa između dimenzije sposobnosti upravljanja i zadovoljstva životom.

Osjećaj koherentnosti relativno je neistražen konstrukt, kao i što su istraživanja na našim područjima rijetka. Stoga, ovi rezultati doprinose novim spoznajama i razumijevanju ovog konstrukta izvan spoznaja stranih autora. Također, istraživanja ovih odnosa na mlađoj populaciji nisu brojna pa ova saznanja i na taj način predstavljaju doprinos psihologiji. Važno je znati kako osjećaj koherentnosti ima efekt na zadovoljstvo životom te da dimenzija smislenosti ima najveći doprinos tome. Praktične implikacije podataka dobivenih ovim istraživanjem su te da se osjećaj koherentnosti treba razvijati te da se u edukacijama suočavanja sa stresom ljudi trebaju učiti pozitivnim životnim ciljevima jer će to pozitivno utjecati na interpretaciju stresora što će zauzvrat doprinijeti zadovoljstvu životom, odnosno uspješnoj prilagodbi pojedinca.

LITERATURA

Agley, J., Gassman, R., Hsieh, P., Johnston, J., Middlestadt, S., Puymbroeck, M., Townsend, J. i YoussefAgha, A. (2013). Sense od coherence, perceived stress and health related quality of life in college students. *Illuminare: A Student Journal in Recreation, Parks, and Leisure Studies, 11* (1), 69-74.

Alleyne, M., Alleyne, P. i Greeindge, D. (2010). Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa, 20* (2), 291–298.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping and Development.* New York: The Gilford Press.

Amirkhan, J. H. i Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health, 18,* 31-62.

Anson, O., Carmel, S., Levenson, A., Bonneh, D. Y. i Maoz, B. (1993). Coping with recent life events: The interplay of personal and collective resources. *Behavioral Medicine, 18,* 159-166.

Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherence model. U: H.S. Friedman (Ur.), *Personality and disease* (155-177). New York: Wiley.

Antonovsky, A. (1991). The structural sources of salutogenic strengths. U: C.L. Cooper i R. Payne (Ur.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (67-104). Chichester: Wiley.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine, 36,* 725-733.

Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51* (6), 1173-1182.

Belak Kovačević, S. (2004). *Stres i suočavanje kod ovisnika o opijatima.* Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Bratko, D. i Sabol, J. (2005). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja, 4* (15), 84-85.

Curlette, L. W., Matheny, B. K. i Roque-Tovar B. E. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U. S. and mexican college students: A cross-cultural study. *Anales de psicología 24* (1), 49-57.

Deniz, M. E. (2006). The relationship among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social behavior and personality: an international journal, 34* (9), 1161-1170.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.

Diener, E., Lucas, R. E. i Oishi, S. (2005.), Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life satisfaction, 63-73, U: C. R. Snyder, S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies, 7*, 397-404.

Hannich, J. i Wiesmann, U. (2012). The Contribution of Resistance Resources and Sense of Coherence to Life Satisfaction in Older Age. *Journal of Happines Studies, 14*, 911-928.

Havelka, M. (1998). *Zdravstvena psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2012). Osjećaj koherentnosti i tjelesno zdravlje. *Psihologijske teme ,21* (2), 249-271.

Kalimo, R. i Vuori, J. (1990). Work and sense of coherence: Resources for competence and life satisfaction. *Behavioral Medicine, 16,* 76-89.

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Kravetz, S., Drory, Y. i Florian, V. (1993). Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality, 7,* 233-244.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology, 44*, 1-21.

Lacković-Grgin, K. i Penezić, Z. (2000). Usporedba prediktora zadovoljstva životom i samopoštovanja kod tri različite dobne skupine. U Manenica Ilija (ur.), Sažetak radova XII.dana psihologije u Zadru.

Lima, M. L. i Novo, R. (2006). So far so good? Subjective and social well-being in Portugal and Europe, *Portuguese Journal of Social Science, 5* (1), 5−33.

Lučev, I. i Tadinac, M. (2010). Provjera dvaju modela subjektivne dobrobiti te povezanosti zadovoljstva životom, demografskih varijabli i osobina ličnosti. *Migracijske i etničke teme, 26* (3), 263–296.

Lustig, D. C., Rosenthal, D. A., Strauser, D. R. i Haynes, K. (2000). The relationship between sense of coherence and adjustment in persons with disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 43*, 134-141.

Martinis, T. (2005). *Percepcija kvalitete života u funkciji dobi*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research, 16*, 347-413.

Moksnes, U. K. i Espnes, G. A. (2013). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health, 29* (1), 32-49.

Vuletić, G. i Nujić, S. (2011). Odnos emocionalne kontrole, percipiranog stresa i osobne kvalitete života. U Gorka Vuletić (Ur.), *Kvaliteta života i zdravlje* (158-172). Osijek: Filozofski fakultet.

Penezić, Z. (2006). *Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi.* Izvorni znanstveni rad. Zadar: Sveučilište u Zadru.

Phares, E. J. (1976). *Locus of control in personality*. Morristown, NJ: General learning press.

Rajčević, A. (2003). *Prilog ispitivanju nekih odrednica i ishoda proaktivnog suočavanja*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Strumpfer, D. J. W. (1990). Salutogenesis: A new paradigm. *South African Journal of Psychology, 14*, 5-52.

Von Bothmer, M. I. K. i Fridlund, B. (2003). Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 17,* 347-357.

Zotović, M. (2002). Stres i posledice stresa: prikaz transakcionističkog teorijskog modela. *Psihologija, 35* (1-2), 3-23.

Weiner, B. (1986). *An Attributional Theory of Motivation and Emotion.* New York: Springer-Verlag.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*, 294-306.