

Jelena Marić
Fakultet za sport i psihologiju
TIMS Novi Sad

Valentina Đorić
Fakultet za sport i psihologiju
TIMS Novi Sad

STRATEGIJE PREVLADAVANJA STRESA I SUBJEKTIVNO BLAGOSTANJE STUDENATA

Izloženost stresu jeste jedan od nezaobilaznih segmenata života svakog studenta. Mnogi aspekti studentskog života, od intenzivnog akademskog tempa, socijalnih očekivanja sa kojima se student suočava, nedostatak socijalne podrške, odvajanje od primarne porodice i finansijske teškoće jesu samo neke od situacija koje mogu izazvati stresne reakcije koje utiču na subjektivno blagostanje i kvalitet života studenata, ali i na njihovo celokupno mentalno zdravlje. S obzirom na efekat stresa na mentalno zdravlje studentske populacije, od velikog je značaja istraživanje načina na koje se studenti suočavaju sa stresom, ali i istraživanje subjektivnog blagostanja studenata i faktora koji su u vezi sa njim. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 152 studenta različitih fakulteta, pri čemu su analizirane strategije prevladavanja usmerene na rešavanje problema, emocije i izbegavanje. Za potrebe istraživanja korišćena je Kratka skala subjektivnog blagostanja (KSB; Jovanović, 2010) i Skala strategija prevladavanja stresa (COPE Inventory; Carver, Scheier i Weintraub, 1989). Rezultati pokazuju da studenti najviše koriste strategije usmerene na rešavanje problema, ($AS = 55.89$, $SD = 9.70$), dok su strategije usmerene na izbegavanje najmanje u upotrebi ($AS = 42.53$, $SD = 8.21$). Takođe, postoje polne razlike u izboru strategija ($F(3, 148) = 14.75$, $p < .001$, Wilks' $\lambda = .77$, partial $\eta^2 = .23$), pri čemu studentkinje češće koriste sve tri strategije prevladavanja na stres (usmerene na emocije, $AS = 52.90$, $SD = 8.34$; usmerene na problem, $AS = 58.61$, $SD = 8.11$; strategije izbegavanja, $AS = 44.42$, $SD = 7.99$) u poređenju sa studentima. Regresiona analiza pokazuje da je model predviđanja subjektivnog blagostanja na osnovu strategija prevladavanja stresa statistički značajan ($F(3, 148) = 21.86$, $p < .001$, $R^2 = .30$). Utvrđeno je da strategije usmerene na rešavanje problema ($\beta = .26$, $p < .001$) i emocije ($\beta = .35$,

* nikolina.kuruzovic@tims.edu.rs

$p = < .001$) pozitivno predviđaju subjektivno blagostanje, dok strategije izbegavanja imaju negativan efekat ($\beta = - .39$, $p = < .001$). Pol nije bio značajan moderator relacije strategija prevladavanja stresa i subjektivnog blagostanja. Rad zaključuje da je promovisanje usvajanja strategija usmerenih na problem i emocije od značaja za mentalno blagostanje studenata.

Ključne reči: stres, strategije prevladavanja, subjektivno blagostanje, polne razlike, studenti

1. UVOD

Izloženost stresu jedan je od nezaobilaznih segmenata života svakog studenta. Individualne razlike u reagovanju studenata na stresne situacije, kao i uticaj koji stresne situacije imaju na njihovo mentalno zdravlje uslovljene su velikim brojem faktora, među kojima svakako jesu i strategije prevladavanja stresa. Pitanje strategija prevladavanja stresa jeste u uskoj vezi sa subjektivnim blagostanjem. Prema jednoj od opšte prihvaćenih definicija, subjektivno blagostanje je afektivna i kognitivna evaluacija sopstvenog života (Diener, 2000). Stoga je važno razviti strategije za suočavanje sa stresom koje će podržati i očuvati subjektivno blagostanje. Način na koji se studenti nose sa stresom i upravljaju njime može značajno da utiče na njihovo subjektivno blagostanje (Lee i Kim, 2018). Nadalje, subjektivno blagostanje je u bliskoj vezi sa najrazličitijim aspektima funkcionisanja studenata, kao što je akademsko postignuće, partnerski odnosi, odnosi sa roditeljima i slično.

Stres ne možemo definisati samo putem objektivnih pokazatelja, jer na njegovu pojavu utiču percepcija i procena pojedinca, odnosno mora se uzeti u obzir da prema transakcionističkom modelu do stresa dolazi kada pojedinac proceni da neki događaj nadmašuje njegove sposobnosti prilagođavanja (Lazarus i Folkman, 2004). Bez mehanizama suočavanja sa stresom teško da bi bilo moguće govoriti o psihičkom i fizičkom zdravlju ljudi, s obzirom na to da su ove strategije tu da povrate ravnotežu i smanje negativne efekte stresa, pri čemu neke od njih mogu biti više, a neke manje funkcionalne za osobu. Aldwin (1994) ističe da je uspešno suočavanje sa stresom ključno za dugoročno psihološko blagostanje, jer doprinosi smanjenju stresa i povećanju otpornosti na buduće izazove.

Strategije prevladavanja stresa odnose se na skup kognitivnih i bihevioralnih radnji koje pojedinci primenjuju kako bi se suočili sa stresnim situacijama i savladali emocionalne i fizičke izazove koje one nose. Prema Lazarusu i Folkmanovoj (1984), strategije suočavanja predstavljaju proces prilagođavanja u kome pojedinac procenjuje situaciju i preduzima odgovarajuće mere kako bi smanjio ili eliminisao stresor, te očuvao psihološku ravnotežu. Ove strategije mogu biti usmerene na problem, što podrazumeva rešavanje uzroka stresa, ili na emocije, kada je cilj ublažavanje emotivnih reakcija usmeren na stresnu situaciju. Kako bi čovek mogao da proceni samu prirodu stresa, ali i kako bi mogao da odabere

svoju reakciju u stresnoj situaciji neophodni su različiti kognitivni procesi, odnosno kognitivna procena jeste bitan element transakcionističke teorije stresa, pri čemu je ona u uskoj vezi sa konceptom prevladavanja stresa. Kognitivna procena je proces kroz koji osoba procenjuje da li je određeni stresor relevantan za njeno blagostanje, i ako jeste na koji način (Zotović i Petrović, 2011).

Transakcionistička teorija stresa stavlja značajan fokus na različite načine koje čovek koristi sa ciljem prevazilaženja stresnih situacija u kojima se nalazi, odnosno stavlja fokus na strategije prevladavanja stresa. Unutar transakcionističkog modela stres predstavlja činilac koji pokreće prevladavajuća ponašanja, a ona su u vezi sa ishodima stresa, a ne stres sam po sebi, tj. prevladavanje predstavlja medijator stresa (Zotović, 2004). U procesu prevladavanja stresa postoje tri ključna elementa koja upravljaju celokupnim procesom: percepcija, procena i prilagođavanje. Percepcija stresa i njegovo ispoljavanje razlikuju se od osobe do osobe, i to u zavisnosti od različitih faktora kao što su genetska predispozicija, ranija iskustva, socijalna podrška, kao i individualne strategije suočavanja sa stresom. Dakle, iako se ista situacija može doživeti kao stresna za jednu osobu, druga osoba može na istu situaciju reagovati bez značajnog emocionalnog ili fizičkog uznemirenja. U ovom kontekstu moguće je govoriti o osetljivosti na stres, pri čemu je faktore odgovorne za individualne razlike u osetljivosti na stres moguće podeliti u tri velike grupe, prema domenu kome pripadaju (Zotović-Kostić i Beara, 2016): **unutrašnji činioci** (činioci iz domena ličnosti, kao što su nasledne osnove i lična istorija), **spoljašnji činioci** (različiti činioci spoljašnje sredine, kao što su: vreme, novac, obrazovanje, životni standard, radni uslovi i slično), **bihevioralni činioci** (obraci ponašanja usmereni na otklanjanje ili smanjivanje fizičke i/ili psihološke ugroženosti koju stres podrazumeva).

Moguće je reći kako je jedna od najprihvaćenijih distinkcija strategija prevladavanja ona između prevladavanja usmerenog na problem i onog usmerenog na emocije. Prevladavanje koje je usmereno na problem predstavljaju one akcije koje osoba preduzima kako bi rešila problematičan odnos koji je nastao u interakciji između nje i različitih agenasa iz okoline. Navedeni vid prevladavanja javlja se kod ljudi koji su svesni da problem postoji i preduzimaju određene akcije kako bi smanjili izvore stresa ili ih u potpunosti uklonili (Atkinson i Hilgard, 2007). Sa druge strane, prevladavanje usmereno na emocije odnosi se na usredsređenost osobe na emocije, koje dovodi do promene načina na koji osoba interpretira određeni događaj ili situaciju (Ben-Zur, 2002). Takođe, strategije suočavanja usmerene na izbegavanje definišu se kao kognitivni i bihevioralni naponi usmereni na distanciranje od stresora i izbegavanje suočavanja sa njim i pratećim emocijama, čime se privremeno ublažava stres bez rešavanja njegovog izvora (Richard S. Lazarus & Susan Folkman, 1984).

1.1 Stres i strategije suočavanja sa stresom u životu studenata

Akademski život studenata predstavlja često izazovno životno doba koje sa sobom donosi razne situacije koje od strane studenata bivaju percipirane kao stresne. Ispitne situacije za mnoge studente predstavljaju izuzetno stresne okolnosti i pobuđuju izražen stepen specifične podvrste strepnje, tzv. ispitne anksioznosti (Cohen, Ben-Zur i Rosenfeld, 2008). Međutim, jedna od izazovnih životnih tranzicija svakako jeste prelazak iz srednje škole na fakultet, što je stresan period zbog novih zahteva s kojima se adolescenti susreću (Lacković-Grgin, 2000). Nadalje, početak studentskog života je svakako praćen i prvim iskustvima u vezi sa polaganjem ispita, što svakako može biti stresno iskustvo. Polaganje ispita i sama priprema za iste ponavlja se tokom dužeg vremena u životu svakog studenta. Mnogo ispita u kratkom vremenskom periodu, loša organizacija vremena, nesigurnost i strah izvori su stresa koji se kontinuirano javljaju u akademskom životu, pri čemu studenti vrlo često odgađaju svoje obaveze te u kratkom vremenskom roku pokušavaju rešiti što više obaveza što rezultira stresom (Turčinović, 2014). Takođe, prelazak na studije kod nekih studenata može da dovede do prekida raznih socijalnih veza, ili da uvede novu dinamiku u njih koja može za mladu osobu biti više ili manje stresna. Vršnjaci koji su činili socijalnu mrežu mlade osobe u trenutku kretanja na fakultet često se značajno rasprše. Ovo je uslovljeno različitim faktorima kao što su upisivanje različitih fakulteta, kako u različitim gradovima, tako i u različitim zemljama, ali i neupisivanjem fakulteta uopšte, kao i drugim činiocima.

Subjektivno blagostanje ima važnu ulogu u savremenim pristupima mentalnom zdravlju jer prepoznaje da dobrobit pojedinca nije samo odsustvo bolesti ili poremećaja, već i aktivno prisustvo pozitivnih elemenata života. Ova dimenzija uključuje više aspekata kao što su zadovoljstvo životom, osećaj svrhe i značaja, ostvarenje ciljeva i doživljavanje pozitivnih emocija kao što su sreća, radost i zadovoljstvo (Diener, Oishi i Lucas, 2003). Prema tome, subjektivno blagostanje nije samo unutrašnje iskustvo već i spoljašnji pokazatelj kvaliteta života, koji može biti merljiv i analiziran putem različitih psiholoških i socioloških instrumenata. Ključni koncepti u istraživanju subjektivnog blagostanja uključuju merenje zadovoljstva životom, evaluaciju ličnih ciljeva i vrednosti, kao i analizu emocionalnih reakcija na svakodnevne događaje. Razumevanje subjektivnog blagostanja omogućava stručnjacima da razvijaju pristupe i intervencije koje podržavaju pojedince u ostvarivanju pozitivnog mentalnog zdravlja i punog potencijala u životu. Tako, na primer, neka od istraživanja ukazuju na to da ljudi sa visokim stepenom subjektivnog blagostanja imaju dominantno pozitivne procene sopstvenog života i okolnosti (Diener, 2000).

Na osnovu svega navedenog moguće je zaključiti kako istraživanje strategija prevladavanja stresa među studentima igra ključnu ulogu u razumevanju i poboljšanju njihovog mentalnog zdravlja i subjektivnog blagostanja. Kao adekvatan primer istraživanja ove teme moguće je navesti istraživanje (Tadić i Kordić,

2022) čiji rezultati govore o tome da su kod studenata najizraženije strategije prevladavanja koje su usmerene na rešavanje problema, dok su najmanje u upotrebi strategije koje su usmerene na izbegavanje. Istovremeno, rezultati ovog istraživanja ukazuju na postojanje polnih razlika u strategijama prevladavanja koje koriste studenti, pri čemu su veće vrednosti prisutne kod devojaka za strategije prevladavanja usmerene na rešavanje problema i socijalnu podršku, optimizam i dimenzije Nade, dok su kod mladića izraženiji Negiranje problema i Pessimizam. Rezultati drugog istraživanja (Đurić, 2017) govore o tome da studenti u Srbiji u većoj meri koriste proaktivne strategije i strateško planiranje koje odlikuje visoka racionalnost, kao i da se u većoj meri oslanjaju na socijalnu podršku u svom okruženju radi postizanja osećanja sigurnosti, a da se studenti iz Slovenije češće povlače i izbegavaju stresne situacije, kao i da su dobijene razlike nezavisne od stepena doživljenog psihološkog distresa u proteklom periodu i trenutne relaksiranosti ispitanika. Nadalje, rezultati jednog od realizovanih istraživanja (Mijatović i Stržak, 2023) potvrđuju negativnu povezanost aktivnog prevladavanja i akademskog stresa, i suprotno tome, ukazuju da bihevioralna distrakcija pri susretu sa akademskim obavezama pojačava intenzitet stresa.

Istraživanje je fokusirano na ispitivanje fenomena strategija suočavanja sa stresom i relacija sa subjektivnim blagostanjem kod studentske populacije. Cilj istraživanja jeste ustanoviti koje strategije prevladavanja stresa dominantno koriste studenti, ispitati postoje li polne razlike u strategijama prevladavanja stresa koje studenti koriste, ispitati kakva je prediktivna značajnost strategija prevladavanja stresa za subjektivno blagostanje studenata i studentkinja, i ispitati moderatorski efekat pola u relaciji između strategija prevladavanja stresa i subjektivnog blagostanja na uzorku studenata. Pretpostavka je da su kod studenata najizraženije strategije prevladavanja koje su usmerene na rešavanje problema, dok su najmanje u upotrebi strategije koje su usmerene na izbegavanje. Takođe, pretpostavka je da studentkinje statistički značajno češće koriste strategije usmerene na emocije, dok studenti statistički značajno češće u odnosu na studentkinje koriste strategije usmerene na problem; potom, da strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije i rešavanje problema, u poređenju sa strategijama koje podrazumevaju izbegavanje, doprinose većem subjektivnom blagostanju.

2. METODOLOGIJA

2.1 Procedura

Pripremljen upitnik zadat je ispitanicima u štampanoj formi i onlajn-verziji tokom juna i jula 2024. godine. Upitnik je bio deljen na društvenim mrežama (Facebook, Instagram), dok je popunjavanje u štampanoj formi bilo realizovano posredstvom ličnih kontakata istraživača. Pre učešća u istraživanju ispitanici su bili obavešteni o tome da je njihovo učešće anonimno i dobrovoljno, kao i da će podaci biti upotrebljeni isključivo u naučne svrhe. Za popunjavanje upitnika bilo je potrebno približno 15 minuta.

2.2 Uzorak

Uzorak ovog istraživanja bio je prigodan i činilo ga je 152 ispitanika. Kao što je prikazano, najveći deo uzorka činile su studentkinje (65.8%). Kada je reč o prosečnoj starosti ispitanika, ona je iznosila oko 22 godine ($AS = 22.84$; $SD = 2.22$), pri čemu je najmlađi ispitanik iz uzorka imao 19 godina, a najstariji 29. Istraživanje je sprovedeno u Republici Srbiji i najveći broj ispitanika je bio sa Univerziteta u Novom Sadu. Od ukupno 152 ispitanika, samo 5 su bili sa Univerziteta u Beogradu. Najveći broj studenata bio je sa Medicinskog fakulteta (22%), Fakulteta tehničkih nauka (22%), Filozofskog fakulteta (18%), kao i drugih fakulteta Univerziteta u Novom Sadu kao i sa privatnih fakulteta iz Novog Sada poput TIMS-a, Singidunuma, itd.

2.3 Varijable i instrumenti

Kratka skala subjektivnog blagostanja (KSB; Jovanović i Novović, 2008) je instrument koji se koristi za procenu subjektivnog blagostanja u okviru kog se subjektivno blagostanje definiše kao generalno pozitivno vrednovanje života i optimističan stav prema životu. Sastoji se od 8 stavki, čiji se sadržaj odnosi na iskustva prijatnih emocija i pozitivnu evaluaciju života. Odgovori se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa. Mere pouzdanosti na domaćoj populaciji ukazuju na visoku internu konzistentnost skale ($\alpha=0.86$) (Jovanović i Novović, 2008). Pouzdanost skale u okviru ovog istraživanja takođe ukazuje na visoku internu konzistentnost skale ($\alpha=0.91$). Skala omogućava merenje ukupnog skora subjektivnog blagostanja, kao i dva zasebna aspekta subjektivnog blagostanja – Pozitivan afektivitet – iskustvo pozitivnih emocija (npr. „Osećam se živahno”), a druga na pozitivnu evaluaciju života – Pozitivan stav prema životu (npr. „Divno je živeti”) (Jovanović i Novović, 2008). Korelacija između Pozitivnog afektiviteta i Pozitivnog stava prema životu u originalnoj studiji iznosila je 0,55, što je prema autorima ove skale, pokazatelj odsustva njihove redundantnosti i merenja različitih aspekata blagostanja (Jovanović i Novović, 2008). Važno je napomenuti da je u ovom istraživanju konstrukt subjektivnog blagostanja tretiran kao jedinstvena dimenzija.

Skala strategija prevladavanja stresa (COPE Inventory; Carver, Scheier i Weintraub, 1989) je instrument u okviru kojeg je prevladavanje stresa definisano kao kognitivni i bihevioralni naponi pojedinca usmereni na upravljanje zahtevima (internim ili eksternim) koji su procenjeni kao opterećujući ili prevazilaze resurse osobe. Iako nam nisu dostupni podaci o formalnoj validaciji ove skale na domaćem uzorku, prethodna strana i domaća istraživanja ukazuju na njene dobre psihometrijske karakteristike (Carver et al., 1989; Litman, 2006; Kostić, 2000). Nivo pouzdanosti za celokupnu skalu u okviru ovog istraživanja ukazuje na visoku internu konzistentnost skale ($\alpha = .91$), dok je većina koeficijenta pouzdanosti (osim skale Aktivno suočavanje) za pojedinačne skale, kao i za tri šire dimenzije zadovoljavajuća. Petnaest subskala (svaka sa četiri ajtema) meri razli-

čite vidove suočavanja sa stresom: pozitivno redefinisanje i rast ($\alpha = .76$), mentalno odvajanje ($\alpha = .60$), izražavanje emocija ($\alpha = .78$), instrumentalna socijalna podrška ($\alpha = .86$), aktivno suočavanje ($\alpha = .38$), negiranje ($\alpha = .60$), versko suočavanje ($\alpha = .92$), humor ($\alpha = .91$), bihejvioralno odvajanje ($\alpha = .86$), suzdržavanje ($\alpha = .51$), emocionalna socijalna podrška ($\alpha = .88$), upotreba supstanci ($\alpha = .97$), prihvatanje ($\alpha = .65$), suzbijanje konkurentnih aktivnosti ($\alpha = .72$), planiranje ($\alpha = .82$). Subskale se mogu grupisati u 3 šire kategorije: strategije usmerene na problem ($\alpha = .88$), strategije usmerene na emocije ($\alpha = .83$) i izbegavajuće strategije ($\alpha = .81$ (Lotti, 2025)). Skorovi na ovim dimenzijama se dobijaju formiranjem kompozitnog skora na osnovu pripadajućih podskala (Tabela 2).

3. REZULTATI

U Tabeli 1 prikazani su deskriptivni pokazatelji (broj slučajeva, minimalna vrednost, maksimalna vrednost, aritmetička sredina, standardna devijacija, Skjunis i Kurtozis mera subjektivnog blagostanja i strategija prevladavanja stresa).

Tabela 1: Deskriptivni parametri varijabli subjektivno blagostanje i strategija prevladavanja stresa

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>
Subjektivno blagostanje	152	8.00	40.00	27.97	6.85	-.696	.688
Strategije usmerene na problem	152	26.00	79.00	55.85	9.70	-.759	.391
Instrumentalna socijalna podrška	152	4.00	16.00	10.41	3.38	-.317	-.770
Aktivno suočavanje	152	4.00	16.00	11.41	1.92	-.442	.934
Suzdržavanje	152	4.00	16.00	10.78	2.26	-.400	.137
Suzbijanje konkurentnih aktivnosti	152	4.00	16.00	10.65	2.50	-.686	.554
Planiranje	152	4.00	16.00	12.54	2.42	-1.08	2.55
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>
Strategije usmerene na emocije	152	26.00	71.00	50.11	9.18	-.098	-.517
Pozitivno redefinisanje i rast	152	4.00	16.00	11.67	2.74	-.768	.592
Negiranje	152	4.00	16.00	6.17	2.34	1.47	2.84
Versko suočavanje	152	4.00	16.00	9.96	4.03	-.088	-1.27
Emocionalna socijalna podrška	152	4.00	16.00	10.92	3.67	-.382	-1.01
Prihvatanje	152	4.00	16.00	11.38	2.33	-.501	.594
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>
Izbegavajuće strategije	152	20.00	72.00	42.53	8.21	.340	1.05
Mentalno odvajanje	152	4.00	16.00	9.95	2.63	-.144	-.458
Izražavanje emocija	152	4.00	16.00	10.85	2.89	-.381	-.274
Bihejvioralno odvajanje	152	4.00	16.00	7.34	2.80	1.13	1.18
Upotreba supstanci	152	4.00	16.00	4.78	2.17	3.38	12.38
Humor	152	4.00	16.00	9.59	3.72	-.060	-1.12

Napomena. N - broj slučajeva; Min - minimalna vrednost; Max - maksimalna vrednost; AS - aritmetička sredina; SD - standardna devijacija; Sk - Skjunis; Ku - Kurtozis

U odnosu na parametre oblika distribucije – zakošenost i spljoštenost, a u odnosu na konvencionalno prihvaćene vrednosti od ± 2.0 , koje ukazuju na zadovoljene pretpostavke o normalnoj raspodeli (Tabachnick i sar., 2013), zaključeno je da pojedine dimenzije Skale strategija prevladavanja stresa odstupaju od normalne raspodele, a reč je o dimenzijama Negiranje i Upotreba supstanci. Sa druge strane, sve preostale dimenzije prevladavanja stresa kao i varijabla subjektivno blagostanje zadovoljavaju pretpostavku o normalnoj raspodeli skorova.

Nadalje, analiza deskriptivnih pokazatelja u okviru Tabele 1 ukazuje na to da ispitanici u manjoj meri koriste upotrebu supstanci kao vid izbegavajućih strategija suočavanja sa stresom, kao i negiranje kao vid strategija usmerenih na emocije, dok se svi drugi vidovi suočavanja sa stresom u analiziranoj studentskoj populaciji iznadprosečno koriste. Kada je reč o najviše upotrebljavanim vidovima prevladavanja stresa, na prvom se mestu izdvaja planiranje, zatim pozitivno redefinisane i rast, aktivno suočavanje, kao i prihvatanje.

Rezultati koji se odnose na korišćenje različitih strategija prevladavanja stresa u zavisnosti od pola studenata prikazani su u Tabeli 2.

Tabela 2: Deskriptivni pokazatelji - korišćenje različitih strategija prevladavanja stresa u zavisnosti od pola studenata

	Studentkinje		Studenti	
	AS	SD	AS	SD
Sumirane strategije usmerene na problem	58.61	8.11	50.46	10.33
Sumirane strategije usmerene na emocije	52.90	8.34	44.76	8.37
Sumirane izbegavajuće strategije	44.42	7.99	38.92	7.45

Napomena. AS – aritmetička sredina SD – standardna devijacija

U cilju ispitivanja postojanja statistički značajnih polnih razlika u korišćenju različitih strategija prevladavanja stresa sprovedena je jednofaktorska MANOVA. Radi sprovođenja analize varijanse realizovano je preliminarno ispitivanje pretpostavki normalnosti (Tabela 1), linearnosti, homogenosti matrica varijanse i multikolinearnosti. Pretpostavka linearnosti je procenjena pomoću scatterplot grafika predviđenih vrednosti i standardizovanih reziduala, koji nisu ukazali na sistematska odstupanja ili krivolinijske obrasce. Homogenost varijansi procenjena je Leveneovim testom koji nije ukazao na značajne razlike u varijansama između grupa (strategije usmerene na problem, $F = 3.591$, $p = 0.060$; strategije izbegavanja, $F = 0.120$, $p = 0.730$; strategije usmerene na emocije, $F = 0.043$, $p = 0.836$). Pretpostavka odsustva multikolinearnosti je takođe zadovoljena, na šta ukazuje umerena korelacija između navedenih varijabli. Strategije prevladavanja stresa su upotrebljene kao set zavisnih varijabli, dok je nezavisna varijabla bila pol studenata. Utvrđena je statistički značajna razlika između

muškaraca i žena u pogledu kombinacije zavisnih promenljivih, $F(3, 148) = 14.75$, $p = 0,000$; Vilksov $\lambda = 0,77$; parcijalni eta kvadrat $= 0,23$. Kada su rezultati zavisnih promenljivih razmotreni zasebno, uočene su razlike koje su dozele statističku značajnost (uz po Bonferoniju prilagođen nivo alfa od 0,017) u slučaju sve tri strategije prevladavanja. Ovi nalazi prikazani su u okviru Tabele 3.

Tabela 3: Polne razlike ispitanika prema strategijama prevladavanja stresa

	<i>Suma kvadrata tipa III</i>	<i>Br. stepeni slobode</i>	<i>Srednji kvadrat</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Parcijalni eta kvadrat</i>
Strategije usmerene na problem	2271.491	1	2271.491	28.487	.00	.16
Strategije usmerene na emocije	2261.638	1	2261.638	32.395	.00	.17
Izbegavajuće strategije	1033.711	1	1033.711	16.931	.00	.10

Kao što je prikazano u okviru Tabele 3, pol jeste varijabla koja kreira statistički značajnu razliku kada je reč o upotrebi sve tri strategije prevladavanja stresa (strategije usmerene na problem, izbegavajuće strategije i strategije usmerene na emocije). Uvid u vrednosti aritmetičkih sredina prikazanih u okviru Tabele 4 ukazuju na to da studentkinje statistički značajno više koriste sve tri ispitivane strategije prevladavanja stresa. Drugim rečima, kod studentkinja je zabeležen veći nivo korišćenja sve tri strategije prevladavanja stresa nego kod studenata.

Sa ciljem ispitivanja prediktivne značajnosti strategija prevladavanja stresa za subjektivno blagostanje studenata i studentkinja realizovana je višestruka linearna regresiona analiza. Kao što je već navedeno, pretpostavke normalnosti i linearnosti su zadovoljne, dok je pretpostavka multikolinearnosti za regresionu analizu testirana putem VIF koeficijenata (strategije usmerene na problem, 1.88), izbegavanja (1.24) i usmerene na emocije (2.19) koji ukazuju na odsustvo problematične vrednosti. Predmet realizovane regresione analize bio je ispitivanje pretpostavke da strategije prevladavanja stresa usmerene na emocije i rešavanje problema, u poređenju sa strategijama koje podrazumevaju izbegavanje, doprinose većem subjektivnom blagostanju. Pre same realizacije regresione analize ispitane su interkorelacije subjektivnog blagostanja i tri strategije prevladavanja stresa, a ovo je prikazano u okviru Tabele 4.

Tabela 4: Interkorelacije prediktorskih i kriterijumskih varijabli u istraživanju: strategije prevladavanja stresa (usmerene na emocije, rešavanje problema i izbegavanje) i subjektivno blagostanje

	<i>Prevladavanje usmereno na emocije</i>	<i>Prevladavanje usmereno na problem</i>	<i>Izbegavajuće prevladavanje</i>
Subjektivno blagostanje	.36**	.41**	-.18*

Napomena. * $p < .01$; * $p < .05$

Na osnovu podataka prikazanih u okviru Tabele 4 moguće je zaključiti kako sve tri prediktorske varijable ostvaruju statistički značajnu korelaciju sa kriterijumskom varijablom. Dok su korelacije između subjektivnog blagostanja i prevladavanja usmerenog na emocije i onog usmerenog na problem pozitivne, korelacija koja se javila između subjektivnog blagostanja i izbegavajućeg prevladavanja ima negativni predznak. Drukčije rečeno, sa porastom vrednosti u okviru prevladavanja usmerenog na emocije i prevladavanja usmerenog na problem raste i subjektivno blagostanje studenata, dok sa porastom vrednosti u okviru izbegavajućeg prevladavanja dolazi do pada vrednosti subjektivnog blagostanja. Rezultati regresione analize ukazuju da je postavljeni model statistički značajan, a da prediktorske varijable zajedno objašnjavaju 30% varijanse modela ($R^2=.30$; Adjusted $R^2=.29$; $F=21.86$, $p<0,01$). Procenat objašnjene varijanse ukazuje da model značajno (Cohen, 1988) doprinosi subjektivnom blagostanju studenata. Pojedinačni doprinosi svakog prediktorskog faktora iz modela predstavljen je u Tabeli 5.

Tabela 5: Pojedinačni doprinosi prediktora izraženi beta koeficijentima

	Standardizovani koeficijenti		
	β	t	p
(Constant)		5.52	.00
Strategije prevladavanja stresa:			
Usmerene na problem	.26	2.79	.00
Usmerene na emocije	.35	3.46	.00
Izbegavajuće	-.39	-5.13	.00

Napomena. " $p < .01$; * $p < .05$ β - standardizovani regresioni koeficijenti; t - t -vrednosti testa značajnosti;

Analiza pojedinačnih doprinosa prediktorskih varijabli ukazuje da sva tri faktora dosežu statistički značajnu moć predikcije, kada je u pitanju subjektivno blagostanje studenata. Prema snazi, to su izbegavajuće prevladavanje, zatim prevladavanje usmereno na emocije, pa onda prevladavanje usmereno na problem. Subjektivno blagostanje je najizraženije kod studenata koji ne koriste strategije izbegavajuće strategije prevladavanja stresa, a koriste one usmerene na problem i na emocije.

Sa ciljem ispitivanja moderatorskog uticaja pola na relaciju između strategija prevladavanja stresa i subjektivnog blagostanja, uz pretpostavku da pol ima značajan moderatorski efekat na relacije između strategija prevladavanja stresa i subjektivnog blagostanja, tako da će viši nivo subjektivnog blagostanja kod studentkinja biti povezan sa češćom upotrebom strategija usmerenih na emocije, a kod studenata sa češćom upotrebom strategija usmerenih na problem, pristupilo se analizi moderacije korišćenjem linearnog regresionog modela sa interakcijskim terminom u programu JASP 0.19.0.0. Prediktorske i moderatorske varijable standardizovane su u Z -vrednosti pre formiranja interakcije radi lakše interpretacije rezultata. Prvo je testirana zadovoljenost pretpostavki za analizu moderacije. Za potrebe prethodnih analiza testirane su pretpostavke linearnosti i multi-

kolinearnosti koje su bile zadovoljene. Normalnost reziduala proverena je vizuelnim pregledom Q-Q plota standardizovanih reziduala, pri čemu nisu uočena odstupanja na krajevima distribucije, što ukazuje na zadovoljenje pretpostavke normalnosti. Nezavisnost reziduala potvrđena je Durbin–Watson testom ($DW = 1.934$), pri čemu je vrednost unutar prihvatljivog opsega od 1.5 do 2.5 (Garson, 2012). U analiziranom modelu kao zavisna varijabla uneto je subjektivno blagostanje studenata, nezavisna varijabla bile su strategije prevladavanja usmerene na problem, emocije i izbegavajuće strategije, dok je moderatorska varijabla bio pol. Ključni podaci analiza, odnosno indirektni efekat pola kao moderatora na relaciju između strategija prevladavanja i subjektivnog blagostanja prikazani su u okviru Tabele 6.

Tabela 6: Rezultati analize moderacije: kriterijumska varijabla subjektivno blagostanje; prediktorske varijable strategije usmerene na problem, strategije usmerene na emocije, izbegavajuće suočavanje; moderatorska varijabla pol

	<i>Z vrednost</i>	<i>p</i>	<i>95%</i>	<i>interval poverenja</i>
Suočavanje usmereno na problem – pol – subjektivno blagostanje	-.45	.65	-.05	.03
Suočavanje usmereno na emocije – pol – subjektivno blagostanje	-.26	.79	-.05	.04
Izbegavajuće suočavanje – pol – subjektivno blagostanje	2.20	.69	.06	.10

Napomena. * $p < .01$; * $p < .05$

Podaci prikazani u okviru Tabele 6 ukazuju na to da u realizovanoj analizi moderacije u okviru koje je ispitan efekat strategija suočavanja usmerenih na problem na subjektivno blagostanje studenata, uz pol kao moderatorsku varijablu, interakcija između suočavanja usmerenog na problem i pola nije statistički značajna. Dobijena Z-vrednost uz p-vrednost od ukazuje da nema dovoljno dokaza da se prihvati postavljena hipoteza (Baron i Kenny, 1986). Takođe, 95% interval poverenja za ovaj efekat ukazuje na to da se pravi efekat najverovatnije nalazi unutar ovog opsega. S obzirom na to da interval poverenja uključuje nulu, ovo dodatno potvrđuje da efekat nije statistički značajan.

Istražujući ulogu suočavanja usmerenog na emocije u odnosu na subjektivno blagostanje, uz pol kao moderatorsku varijablu, rezultati su pokazali da efekat ove interakcije nije statistički značajan (Baron i Kenny, 1986). Z-vrednost je vrlo niska vrednost, a p-vrednost sugerise da je visoka verovatnoća da je dobijeni rezultat slučajna, budući da je znatno iznad praga od 0,05. Štaviše, 95% interval poverenja za ovaj efekat uključuje nulu, ukazujući na to da nema dovoljno dokaza da se zaključi da postoji značajan moderacijski efekat pola na vezu između suočavanja usmerenog na emocije i subjektivnog blagostanja.

U analizi moderacije između izbegavajućeg suočavanja i subjektivnog blagostanja, sa polom kao moderatorskom varijablom, Z-vrednost od ukazuje na određeno odstupanje od očekivanih vrednosti, ali p-vrednost sugerise da ovaj efe-

kat nije statistički značajan (Baron i Kenny, 1986). Drugim rečima, ne možemo tvrditi da postoji značajna interakcija između pola i izbegavajućeg suočavanja u predikciji subjektivnog blagostanja. Dodatno, 95% interval poverenja pokazuje mali i uzak raspon, ali pošto ne obuhvata nulu, to može ukazivati na malu, ali ne i značajnu povezanost u ovom uzorku. Na osnovu svega navedenog, moguće je zaključiti da pol kao moderator nije pokazao statistički značajan efekat na odnos između strategija prevladavanja stresa i subjektivnog blagostanja studentske populacije.

4. DISKUSIJA

Rezultati ovog istraživanja pružaju uvid u specifičnosti strategija prevladavanja stresa kod studenata, i njihovom uticaju na subjektivno blagostanje. Prva pretpostavka, koja je predviđala da studenti najčešće koriste strategije prevladavanja stresa usmerene na rešavanje problema, dok su najmanje u upotrebi strategije usmerene na izbegavanje, potvrđena je rezultatima istraživanja. Studenti su pokazali značajnu preferenciju ka strategijama koje uključuju planiranje, pozitivno redefinisanje i aktivno suočavanje, što ukazuje na njihovu tendenciju ka konstruktivnim metodama rešavanja stresa. Moguće je pretpostaviti kako se studenti češće opredeljuju za strategije prevladavanja stresa koje su usmerene na rešavanje problema, kao što su planiranje, pozitivno redefinisanje i aktivno suočavanje, iz nekoliko razloga. Prvo, ove strategije omogućavaju osećaj kontrole nad situacijom, što je ključni faktor u smanjenju osećaja anksioznosti i stresa. Ovo je u skladu sa nalazima autora koji naglašavaju da studenti preferiraju strategije suočavanja usmerene na rešavanje problema jer im omogućavaju obnovu angažmana i efikasnost u rešavanju akademskih zadataka, što vodi ka boljem akademskom funkcionisanju, uključujući uspeh i prilagođavanje u školi (Skinner i Saxton, 2020). Planiranje i aktivno suočavanje pružaju strukturu i jasnu putanju ka rešavanju problema, što studentima olakšava suočavanje sa akademskim pritiscima i obavezama. Drugo, pozitivno redefinisanje pomaže studentima da promene perspektivu i usmere pažnju na potencijalne koristi ili lekcije iz stresnih situacija, čime se smanjuje negativan emocionalni uticaj stresa. Pojedini autori primećuju da studenti sa povećanom sposobnošću za kognitivno preispitivanje i rešavanje problema beleže bolje zdravstvene ishode, što sugerise da preferiraju ove strategije zbog pozitivnih efekata na zdravlje (Sasaki i Yamasaki, 2007). U skladu sa navedenim, ove strategije mogu biti povezane sa višim nivoom motivacije i akademske efikasnosti, jer podstiču proaktivno ponašanje i samopouzdanje u rešavanju problema.

U ovom istraživanju uočeno je da studentkinje koriste sve tri vrste strategija prevladavanja stresa (usmerene na problem, usmerene na emocije i strategije izbegavanja) u većoj meri nego studenti. To može ukazivati na to da žene, u ovom uzorku, imaju tendenciju da se intenzivnije bave prevladavanjem stresa u poređenju sa muškarcima. Neki autori ukazuju da odgovor delimično leži u činjenici da žene izveštavaju o većem nivou doživljenog svakodnevnog stresa (Kessler i

McLeod, 1984) i većem broju stresnih situacija (McDonough i Walters, 2001), što ih usmerava ka razvijanju i češćem korišćenju različitih strategija suočavanja. Ove polne razlike često se objašnjavaju i različitim socijalnim ulogama i očekivanjima koja se postavljaju pred muškarce i žene. Prema hipotezi socijalizacije, razlike u načinu suočavanja sa stresnim situacijama muškaraca i žena proizilaze iz tradicionalnih obrazaca socijalizacije, odnosno vaspitanja i kulturnih očekivanja vezanih za njihove polne uloge (Ptacek i sar., 1992). Na primer, žene su socijalizovane da više obraćaju pažnju na emocije i da traže socijalnu podršku, što se odražava u njihovom većem korišćenju strategija usmerenih na emocije kao što su izražavanje emocija i emocionalna socijalna podrška. Ovo se može povezati sa širim kulturnim normama koje oblikuju polne uloge, gde se od žena očekuje da budu emocionalno dostupne i usklađene sa svojim osećanjima, što rezultira većim korišćenjem strategija kao što su traženje socijalne podrške, pozitivno preispitivanje i izražavanje emocija. Nasuprot tome, muškarci su često socijalizovani da budu nezavisniji i da se manje rukovode sopstvenom emocionalnošću, ali i drugim duševnim stanjima, odnosno da manje introspektivno posmatraju svoje funkcionisanje, načine na koje se bave stresom i slično (Ptacek i sar., 1992; Almeida i Kessler, 1998). Sa druge strane, hipoteza ograničenja uloga ukazuje da su ove razlike odraz verovatnoće da muškarci i žene zauzimaju društvene uloge, ali i resurse i prilike povezane sa tim ulogama (Rosario i sar., 1988). Dakle, način na koji će žene i muškarci reagovati u stresnim situacijama određen je i mogućnostima (npr. pristup informacijama, podršci) i ograničenjima koje njihove uloge donose. Žene češće nego muškarci doživljavaju da nemaju dovoljno resursa za suočavanje sa pretećim situacijama, što ih može usmeriti u pravcu većeg oslanjanja na najrazličitije strategije prevladavanja stresa. Metastudija Tamresa i saradnika (2002) potvrđuje da žene češće koriste različite strategije suočavanja, možda zbog veće emocionalne svesti ili zbog veće društvene podrške koja im je dostupna. Na ovaj način posmatrano, razlike u strategijama suočavanja između polova ne reflektuju samo individualne preferencije, već i dublje socijalne i kulturološke obrasce koji oblikuju način na koji muškarci i žene pristupaju stresnim situacijama.

Rezultati pokazuju da su strategije usmerene na rešavanje problema i emocije značajan pozitivan prediktor subjektivnog blagostanja kod studenata, dok su se izbegavajuće strategije suočavanja pokazale kao značajan negativan prediktor blagostanja studenata. Ovi nalazi su u skladu sa istraživanjima koja ukazuju na to da strategije usmerene na problem generalno doprinose većem subjektivnom blagostanju, jer omogućavaju pojedincima da se direktno suoče sa izvorom stresa i preduzmu konkretne korake ka njegovom rešavanju (Folkman i Moskowitz, 2004). Međutim, kod žena, strategije usmerene na emocije mogu biti efikasnije, jer omogućavaju izražavanje emocija i dobijanje socijalne podrške, što je često ključno za emocionalnu regulaciju i subjektivno blagostanje (Nolen-Hoeksema i Aldao, 2011). Navedeni rezultati su u skladu sa nalazima prethodnih studija koje su pokazale da su strategije usmerene na rešavanje problema često povezane sa višim nivoima subjektivnog blagostanja i boljim akademskim uspehom među stu-

dentima. Na primer, istraživanje Carvera i saradnika (1989) pokazalo je da strategije usmerene na rešavanje problema često vode ka boljim ishodima, kako u pogledu mentalnog zdravlja, tako i u pogledu akademskog uspeha.

Rezultati pokazuju da pol nije značajan moderator u ovom odnosu, što znači da uticaj strategija prevladavanja stresa na subjektivno blagostanje nije pod moderiran varijablom pol. Ovo je u suprotnosti sa nekim prethodnim istraživanjima koja su sugerisala da pol može imati značajan moderatorski efekat. Na primer, studija Kneževića i saradnika (2016) sugerise da se efekti određenih strategija prevladavanja mogu razlikovati u zavisnosti od pola, posebno u kontekstu suočavanja sa stresom u akademskim situacijama. Međutim, rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da, iako postoje polne razlike u učestalosti korišćenja određenih strategija, njihov efekat na subjektivno blagostanje može biti sličan kod oba pola. Kada je reč o potencijalnim razlozima koji se nalaze u osnovi ovih rezultata koji nisu u skladu sa postavljenim očekivanjima, moguće je navesti više njih. Naime, jedan od razloga može biti taj da individualne razlike unutar svake grupe (muškarci i žene) igraju veću ulogu nego same rodne razlike. Hardie (2005) na primer, naglašava da usklađenost između izvora stresa i stilova suočavanja značajno predviđa zdravstvene ishode, ističući da individualne razlike u stilovima suočavanja mogu imati veći uticaj od samog pola. Studenti sa višim nivoom emocionalne inteligencije ili razvijenijim veštinama suočavanja sa stresom mogu koristiti širi spektar strategija, bez obzira na pol, što dovodi do sličnih efekata na subjektivno blagostanje. Takođe, nepostojanje efekta pola može biti posledica različitih interpretacija i merenja subjektivnog blagostanja. Iako se rodne razlike mogu pojaviti u specifičnim oblastima kao što su emocionalna reaktivnost ili upotreba socijalne podrške, globalno subjektivno blagostanje može biti manje podložno uticajima pola jer obuhvata širi spektar faktora kao što su životno zadovoljstvo, osećaj smisla i sreća, koji nisu nužno povezani sa načinom suočavanja sa stresom, niti sa samim polom. Takođe, rezultati upućuju da se studentkinje u većoj meri suočavaju sa stresom, koristeći sve tri grupe strategija prevladavanja stresa, u odnosu na studente. Međutim, pošto moderacija nije statistički značajna, to nam poručuje da su određene strategije (usmerene na problem i na emocije) podjednako efikasne, odnosno podjednako neefikasne (izbegavanje) bez obzira na to da li ih koriste muškarci ili žene. Dakle, optimalan obrazac kopinga sa stresom (rešiti praktične i kontrolabilne aspekte problema, regulisati svoje emocionalne reakcije) je isti bez obzira na pol. Takođe je važno reći da je zbog polne neuravnoteženosti i relativne malobrojnosti uzorka teško donositi šire generalizacije.

Nalazi ovog istraživanja imaju značajne implikacije za razumevanje prevladavanja stresa kod studenata. Prvo, oni ukazuju na važnost podsticanja strategija usmerenih na rešavanje problema, s obzirom na njihov pozitivan uticaj na subjektivno blagostanje. Moglo bi biti korisno razviti programe koji bi studentkinjama, ali i studentima omogućili pristup dodatnim izvorima emocionalne podrške. Dalja istraživanja bi mogla da istraže zašto strategije usmerene na rešavanje problema nisu značajniji prediktor subjektivnog blagostanja kod studenata i

kako se efekti različitih strategija prevladavanja mogu menjati u zavisnosti od specifičnih konteksta i tipova stresa. Takođe, budući radovi bi mogli da se fokusiraju na longitudinalne studije koje bi omogućile praćenje promene u korišćenju strategija prevladavanja tokom vremena i njihov uticaj na dugoročno blagostanje.

5. ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje pruža vredan uvid u specifičnosti strategija prevladavanja stresa kod studenata, ukazujući na to da su strategije usmerene na rešavanje problema najčešće korišćene i najefikasnije za subjektivno blagostanje. Iako su potvrđene polne razlike u učestalosti korišćenja različitih strategija, njihov efekat na subjektivno blagostanje sličan je kod oba pola. Ovi rezultati podvlače značajnu ulogu prevladavanja stresa u promociji mentalnog zdravlja studenata i otvaraju vrata za dalja istraživanja u ovoj oblasti.

Rezultati istraživanja pokazuju da studenti i studentkinje najčešće koriste strategije prevladavanja stresa usmerene na rešavanje problema, što ima pozitivan uticaj na njihovo subjektivno blagostanje. Ove strategije uključuju aktivnosti kao što su planiranje i pozitivno redefinisanje situacije, omogućavajući studentima osećaj kontrole nad stresnim situacijama. Strategije usmerene na emocije, kao što su traženje socijalne podrške i emocionalna regulacija, češće su prisutne kod studentkinja, dok su strategije usmerene na izbegavanje najmanje u upotrebi kod oba pola i imaju negativan uticaj na blagostanje. Utvrđene polne razlike ukazuju da studentkinje intenzivnije koriste sve strategije prevladavanja, dok pol nije imao značajan moderatorski efekat na odnos između strategija prevladavanja i subjektivnog blagostanja.

Ovi nalazi podvlače značaj promovisanja strategija usmerenih na rešavanje problema i emocija u akademskim okruženjima, s ciljem unapređenja mentalnog zdravlja studenata i njihovog subjektivnog blagostanja. Takođe, ovi rezultati pružaju osnovu za dalje istraživanje specifičnih akademskih konteksta koji oblikuju načine suočavanja sa stresom.

Literatura

- Aldwin, C.M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. NY: The Guilford Press. ISBN-10: 089862284X
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 670–680.
- Atkinson, R.C., i Hilgard, E. (2007). Stres, zdravlje i suočavanje. U K. Matešić (Ur.), *Uvod u psihologiju* (494–525). Jastrebarsko: Naklada Slap. ISBN-13: 978-9531913582

- Baron, R. M., & 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.
- Ben-Zur, H. (2002). Monitoring/blunting and social support: Associations with coping and affect. *International Journal of Stress Management*, 9, 357–373. <https://doi.org/10.1023/a:1019990518144>
- Bohke, P., & Kohler, U. (2008). Well-being and Inequality. WZB Discussion Paper No. SP i 2008–2010.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, M., Ben-Zur, H., & Rosenfeld, M. J. (2008). Sense of coherence, coping strategies, and test anxiety as predictors of test performance among college students. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 289–303. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.3.289>.
- Deiner, E. (2000). Subjective Well-Being. The science of happiness and Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Dewaele, J. M. & Pavlenko, A. (2002). Emotion vocabulary in interlanguage. *Language learning*, 52(2), 263–322. DOI: 10.1111/0023-8333.00185
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403–425. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress medicine*, 6(3), 243–248. DOI: 10.1002/smi.2460060310.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456.
- Garson, G. D. (2012). *Testing Statistical Assumptions*. Statistical Associates Publishing.
- Genc, A. (2010). Kroskulturalna istraživanja i stres-proces. *Annual Review of the Faculty of Philosophy/Godisnjak Filozofskog Fakulteta*, 35(1), 181–190.
- Genc, A. (2014). Relacije između stres-procesa i ispitne anksioznosti-distorzije u sećanjima na emocije iz prošlih stresnih transakcija. *Doktorska disertacija*. Novi Sad: Filozofski fakultet.
- Genc, A., Pekić, J., i Matanov, J. (2013). Mehanizmi suočavanja sa stresom, optimizam i generalna samoeфикаsnost kao prediktori psihofizičkog zdravlja. *Primenjena psihologija*, 6(2), 155–174. DOI: 10.19090/PP.2013.2.155-174.

- Hardie, E. A. (2005). Stress-coping congruence: A tripartite conceptual framework for exploring the health consequences of effective and ineffective coping. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 1(2), 26–33.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(4), 658. DOI: 10.1037/0022-006X.73.4.658.
- Ilić Živojinović, J. B. (2014). *Analiza povezanosti socio-ekoloških faktora i akademskog stresa sa mentalnim zdravljem studenata*. Doktorska disertacija. Beograd: Medicinski fakultet.
- Janušić, P. (2018). *Izvori stresa kod studenata*. Master rad. Zagreb: Učiteljski fakultet.
- Johnson, M., & Smith, K. (2018). The Impact of Volunteering on Student Well-being: A Case Study. *Journal of Community Psychology*, 42(3), 301–315. DOI: 10.1002/jcop.21950.
- Jovanović, V. i Novović, Z. (2008). Kratka skala subjektivnog blagostanja – Novi instrument za procenu pozitivnog mentalnog zdravlja. *Primenjena psihologija*, 1 (1–2), 77–94.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125. DOI: 10.1111/j.1745-6916.2008.00070.x.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, 49, 620–631.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1–10. DOI: 0.1007/s11205-005-5550-3
- Kostić, M. R. (2020). *Psihopatološka odstupanja, stres i vremenske perspektive kod počinilaca krivičnih dela*. Doktorska disertacija. Niš: Filozofski fakultet.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Naklada Slap. ISBN: 978-953-191-138-8.
- Lawrence, J., Ashford, K., & Dent, P. (2006). Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. *Active learning in higher education*, 7(3), 273–281. DOI: 10.1177/1469787406069058.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). *Coping Theory and Research: Past, Present, and Future*. In S. Lazarus (Ed.). *Fifty Years of the Research and theory of R.S. Lazarus* (pp. 366–388). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. ISBN-10: 0805811538
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. DOI: 10.1037/0003-066X.55.6.665.

- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 273–284.
- Looti, M. (2025). *COPE Inventory*. *Psychological Scales & Instruments Database*. Retrieved from <https://db.arabpsychology.com/?p=5299>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401–1415. DOI: 10.1016/j.paid.2004.01.010.
- McDonough, P., & Walters, W. (2001). Gender and health: reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, 52, 547–559.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(6), 704–708. DOI: 10.1016/j.paid.2011.06.012.
- Petrović, J., Trbojević, J., i Dukai, E. (2020). Kognitivna regulacija emocija i subjektivno blagostanje kod adolescenata: postoji li direktna veza? *Primenjena psihologija*, 13(3), 371–389. DOI: 10.19090/pp.2020.3.371-389.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747–770.
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology*, 16, 55–69.
- Sasaki, M., & Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(1), 51–67. DOI: 10.1080/09515070701220001.
- Skinner, E., & Saxton, E. (2020). Academic coping. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*.
- Smith, J., & Jones, A. (2019). The Impact of Academic Achievement on Student Well-being. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 123–135.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581–592.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics*, 6, 497–516). ISBN: 978-0205849574.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Turčinović, Ž. (2014). *Specifičnosti upravljanja stresom kod nastavnika i studenata u visokom obrazovanju*. U I. Gajić (Ur.), Sport, zdravlje, životna sredina (108–113). Beograd: Fakultet za sport, Univerzitet „Union-Nikola Tesla”.
- Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa: konceptualna i teorijska pitanja sa staništa transakcionističke teorije. *Psihologija*, 37(1), 5–32. DOI: 10.2298/PSI0401005Z.

- Zotović, M., i Petrović, J. (2011). Prevladavanje stresa u adolescenciji: relacije sa karakteristikama ličnosti i mentalnim zdravljem. *Primenjena psihologija*, 4(3), 245–261. DOI: 10.19090/PP.2011.3.245-261
- Zotović-Kostić, M., i Beara, M. (2016). *Mentalno zdravlje mladih u AP Vojvodini – stanje i perspektiva*. Novi Sad: Centar za proizvodnju znanja i veština.

PRILOZI

Stres kod studenata

Poštovani/a,

Pred Vama se nalazi upitnik koji se tiče Vašeg blagostanja i svakodnevnog funkcionisanja, posebno u odnosu na stresne situacije. Popunjavanje upitnika je anonimno, a svi podaci biće obrađivani grupno i korišćeni u naučne svrhe.

Hvala što učestvujete u ovom istraživanju!

1. Pol (zaokružiti): muški ženski
2. Starost u godinama (dopisati): _____
3. Na kom fakultetu studirate: _____
4. Koja ste godina studija: _____

Subjektivno blagostanje

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku rečenicu i odgovorite tako što ćete obeležavanjem odgovora izraziti u kojoj se meri slažete sa svakom od tvrdnji. Brojevi imaju sledeće značenje:

1. U potpunosti se ne slažem
2. Uglavnom se ne slažem
3. Delimično se slažem
4. Uglavnom se slažem
5. U potpunosti se slažem

Osećam da je život pun lepih iznenađenja.	1	2	3	4	5
Sve u svemu, život je lep.	1	2	3	4	5
Mnogo se smejem.	1	2	3	4	5
Osećam se živahno.	1	2	3	4	5
Osećam da imam puno energije.	1	2	3	4	5
Život je pun dobrih prilika i mogućnosti.	1	2	3	4	5
Često se osećam radosno i ushićeno.	1	2	3	4	5
Divno je živeti.	1	2	3	4	5

Strategije prevladavanja stresa

U ovom upitniku odgovaraćete na pitanja koja se odnose na vaše doživljaje i ponašanja u vezi sa stresnim događajima. Svakako da različiti stresni događaji bude različite reakcije, ali pokušajte da razmišljate o tome kako Vi generalno reagujete kada ste pod velikim stresom.

Trudim se da lično napredujem kroz to iskustvo.	1	2	3	4	5
Okrećem se poslu ili nekim aktivnostima kako bih skrenuo/la misli.	1	2	3	4	5
Uznemirim se i pustim osećanja da izađu.	1	2	3	4	5

Pokušavam da dobijem savet od drugih o tome šta da radim.	1	2	3	4	5
Usmeravam svoje napore u to da uradim nešto povodom toga.	1	2	3	4	5
Govorim sebi „ovo se ne dešava stvarno”.	1	2	3	4	5
Uzdam se u Boga.	1	2	3	4	5
Smejem se situaciji.	1	2	3	4	5
Priznajem sebi da ne mogu da se izborim sa tim i prestajem da pokušavam.	1	2	3	4	5
Obuzdavam se da ne postupim ishitreno.	1	2	3	4	5
Razgovaram o svojim osećanjima sa nekim.	1	2	3	4	5
Koristim alkohol ili droge kako bih se osećao/la bolje.	1	2	3	4	5
Navikavam se na ideju da se to desilo.	1	2	3	4	5
Razgovaram sa nekim da bih saznao/la više o situaciji.	1	2	3	4	5
Trudim se da me ne distraktuju druge misli i aktivnosti.	1	2	3	4	5
Sanjarim o nekim drugim stvarima.	1	2	3	4	5
Uznemirim se i zaista sam svestan/na toga.	1	2	3	4	5
Tražim pomoć od Boga.	1	2	3	4	5
Pravim plan kako da postupim.	1	2	3	4	5
Šalim se na račun toga.	1	2	3	4	5
Prihvatam da se to desilo i da se ne može promeniti.	1	2	3	4	5
Suzdržavam se da uradim bilo šta dok se ne uverim da situacija to dopušta.	1	2	3	4	5
Nastojim da dobijem emotivnu podršku od porodice ili prijatelja.	1	2	3	4	5
Jednostavno odustanem od dostizanja svog cilja.	1	2	3	4	5
Preduzimam dodatne akcije kako bih se rešio problema.	1	2	3	4	5
Pokušavam da se nakratko opustim uzimanjem alkohola ili droge.	1	2	3	4	5
Odbijam da poverujem da se to desilo.	1	2	3	4	5
Pustim svoja osećanja da se ispolje.	1	2	3	4	5
Nastojim da sagledam stvari iz drugog ugla kako bi izgledale pozitivno.	1	2	3	4	5
Razgovaram sa nekim ko može da preduzme nešto konkretno u vezi sa problemom.	1	2	3	4	5
Spavam više nego inače.	1	2	3	4	5
Pokušavam da osmislim strategiju o tome šta da radim.	1	2	3	4	5
Fokusiram se na rešavanje problema i ako je neophodno druge stvari stavim po strani.	1	2	3	4	5
Dobijam saosećanje i razumevanje od drugih.	1	2	3	4	5
Pijem alkohol ili uzimam droge kako bih suzbio/la misli o tome.	1	2	3	4	5
Šalim se naokolo o tome.	1	2	3	4	5
Odustajem od pokušaja da postignem ono što želim.	1	2	3	4	5
Tražim nešto dobro u onome što se dešava.	1	2	3	4	5
Razmišljam o tome kako da na najbolji način izađem na kraj sa problemom.	1	2	3	4	5
Pravim se da se to nije zaista dogodilo.	1	2	3	4	5
Nastojim da ne pogoršam stvari ishitrenim reagovanjem.	1	2	3	4	5
Veoma se trudim da sprečim da me druge stvari ne ometaju u mojim naporima da se izborim sa tim.	1	2	3	4	5
Idem u bioskop ili gledam TV kako bih manje razmišljao/la o tome.	1	2	3	4	5

Prihvatam činjenicu da se to dogodilo.	1	2	3	4	5
Raspitujem se kod ljudi koji su imali slično iskustvo, šta su oni radili.	1	2	3	4	5
Pod velikim sam emocionalnim stresom i zatičem sebe kako ta osećanja snažno ispoljavam.	1	2	3	4	5
Preduzimam direktne mere da zaobiđem problem.	1	2	3	4	5
Pokušavam da pronađem utehu u veri.	1	2	3	4	5
Primoravam sebe da sačekam pravi trenutak da nešto uradim.	1	2	3	4	5
Smanjujem količinu napora koji ulažem u rešavanje problema.	1	2	3	4	5
Razgovaram sa nekim o tome kako se osećam.	1	2	3	4	5
Koristim alkohol ili droge kako bih lakše to pregurao/la.	1	2	3	4	5
Naučim da živim s tim.	1	2	3	4	5
Druge aktivnosti stavim po strani kako bih se usresredio/la na to.	1	2	3	4	5
Ozbiljno razmišljam o koracima koji se mogu preduzeti.	1	2	3	4	5
Ponašam se kao da se to nikada nije ni desilo.	1	2	3	4	5
Radim ono što se mora, korak po korak.	1	2	3	4	5
Učim iz tog iskustva.	1	2	3	4	5
Molim se češće nego inače.	1	2	3	4	5

Nikolina Kuruzović
Jelena Marić
Valentina Đorić

STRESS COPING STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS

Summary

Exposure to stress is an inevitable aspect of every student's life. Numerous aspects of student life, including the intensive academic workload, social expectations, lack of social support, separation from the primary family, and financial difficulties, represent only some of the situations that may trigger stress reactions affecting students' subjective well-being, quality of life, and overall mental health. Given the impact of stress on the mental health of the student population, it is important to investigate the ways in which students cope with stress, as well as to examine their subjective well-being and the factors associated with it. The study was conducted on a sample of 152 students from different faculties, analyzing problem-focused, emotion-focused, and avoidance coping strategies. The Short Subjective Well-Being Scale (SSWS; Jovanović, 2010) and the COPE Inventory (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) were used for data collection. The results indicate that students most frequently employ problem-focused coping strategies ($M = 55.89$, $SD = 9.70$), whereas avoidance strategies are used least frequently ($M = 42.53$, $SD = 8.21$). Furthermore, significant gender differences were found in the choice of coping strategies ($F(3, 148) = 14.75$, $p < .001$, Wilks' $\lambda = .77$, partial $\eta^2 = .23$), with female students reporting more frequent use of all three coping strategies (emotion-focused: $M = 52.90$, $SD = 8.34$; problem-focused: $M = 58.61$, $SD = 8.11$; avoidance: $M = 44.42$, $SD = 7.99$) compared to male students. Regression analysis showed that the model predicting subjective well-being based on coping strategies was statistically significant ($F(3, 148) = 21.86$, $p < .001$, $R^2 = .30$). Problem-focused ($\beta = .26$, $p < .001$) and emotion-focused ($\beta = .35$, $p < .001$) coping strategies positively predicted subjective well-being, whereas avoidance strategies had a negative effect ($\beta = -.39$, $p < .001$). Gender was not found to be a significant moderator of the relationship between coping strategies and subjective well-being. The study concludes that promoting the adoption of problem-focused and emotion-focused coping strategies is important for enhancing students' mental well-being.

Key words: stress, coping strategies, subjective well-being, gender differences, students