

## STAVOVI STUDENATA PREMA TRAŽENJU PSIHOLŠKE POMOĆI

INES JAKOVČIĆ i IVANKA ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ

*Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Rijeci, Rijeka, Hrvatska*

*Premda se traženje stručne pomoći smatra korisnim načinom suočavanja s osobnim problemima i teškoćama, ona se još uvijek nedovoljno koristi. Brojni razlozi navode ili priječe pojedinca u traženju adekvatne psihološke pomoći, čak i kada mu je dostupna. Stavovi prema traženju pomoći pokazuju se najboljim pokazateljem namjere osobe da je zaista i potraži. Primarni cilj ovoga rada bio je ispitati stavove studenata prema traženju stručne psihološke pomoći s obzirom na spol i količinu problema s kojima su se suočavali tijekom studija. Prilagođeni Upitnik stavova prema traženju stručne psihološke pomoći i Ljestvicu studentskih problema ispunila su 572 studenta Sveučilišta u Rijeci. Djevojke pokazuju pozitivniji stav prema samootvaranju i veću spremnost za traženje pomoći od mladića te veću toleranciju na stigmu kojoj bi mogle biti izložene zbog traženja pomoći. Za razliku od mladića, djevojke su spremnije potražiti pomoć ako su doživjele veći broj problema. Poznavanje stavova studenata može pomoći u planiranju strategija kojima se može povećati traženje psihološke pomoći pojedinaca koji je trebaju.*

*Ključne riječi:* stavovi, psihološka pomoć, studenti, spolne razlike

*Adresa za dopisivanje:* Ines Jakovčić

Odsjek za psihologiju  
Slavka Krautzeka bb  
51000 Rijeka, Hrvatska  
e-pošta: [ijakovcic@ffri.hr](mailto:ijakovcic@ffri.hr)

### UVOD

Traženje stručne pomoći smatra se adaptivnim načinom suočavanja s osobnim problemima i teškoćama (1). Pojedinci koji traže pomoć za svoje probleme bolje su prilagođeni i imaju manje emocionalnih i ponašajnih problema (prema 2).

Unatoč dokazanim pozitivnim učincima psiholoških tretmana i sve većem broju mjesta na kojima se psihološka pomoć može dobiti, ljudi je i dalje ne koriste u dovoljnoj mjeri. Istraživanja pokazuju da čak 70% do 80% osoba s psihičkim poremećajima ne primi stručnu psihološku pomoć (prema 3). Manje od jedne trećine osoba koje imaju psihološke teškoće potraži stručnu pomoć (4) i to tek kada zakažu svi drugi načini rješavanja problema. Taj je fenomen poznat i pod nazivom «service gap» (5).

Razlozi zbog kojih ljudi ne potraže stručnu psihološku pomoć su mnogobrojni, a jedan od najvažnijih je strah od stigme. Stigma se odnosi na stav osobe da će biti socijalno neprihvaćena zbog neke svoje fizičke ili psihičke osobine (prema 6). Ispitujući stavove, uvjerenja i reakcije

različitih skupina ljudi u Hrvatskoj (psihičkih bolesnika, članova njihovih obitelji, medicinskog osoblja i onih koji nemaju kontakata s njima), Jokić-Begić, Kamenov i Lauri Korajlija (7) u svim skupinama ispitanika nalaze kako su najčešći problemi psihičkih bolesnika u svakodnevnom funkcioniranju etiketiranje, nerazumijevanje, neprihvaćanje, izoliranje i otuđivanje od strane društva. Vogel, Wade i Hackler (8) su u svom istraživanju pokazali kako zabrinutost o tome što će drugi reći smanjuje vjerojatnost traženja psihološke pomoći. Za neke pojedince traženje stručne pomoći narušava sliku o sebi, jer pretpostavljaju da bi sami trebali rješavati vlastite probleme, što Vogel, Wade i Haake (6) nazivaju «self-stigmom».

Traženje stručne pomoći može se konceptualizirati kroz konflikt istodobnog privlačenja i odbijanja (prema 9). Pri tome se razlikuju poticajni faktori, kao što su količina percipiranog stresa i motivacija za njegovo ublažavanje, od faktora izbjegavanja koji smanjuju vjerojatnost traženja pomoći (npr. strah od tretmana i nelagoda prilikom

emocionalnog povjerenja). Iako intenzitet doživljenog stresa i želja za njegovim ublažavanjem potiču osobu na traženje pomoći, u trenutku odluke o njenom stvarnom traženju može prevladati strah da će ga okolina proglasiti «ludim», što dovodi do izbjegavanja.

Dodatni faktori koji mogu otežavati odluku o traženju psihološke pomoći su i nedostatak usluga u području mentalnog zdravlja, nedovoljna informiranost o mjestima na kojima se pomoć može dobiti te financijski problemi prilikom korištenja privatnih usluga.

Jedna od teorija koja pokušava objasniti nedovoljno korištenje stručne pomoći je model razložne akcije ("reasoned action") Ajzena i Fishbeina (1980; prema 10). Prema tom se modelu svako ponašanje može predvidjeti na temelju namjere koja mu neposredno prethodi, dok namjeru formiraju stavovi osobe o određenom ponašanju, subjektivne norme i percipirana kontrola ponašanja. Vodeći se tim modelom istraživači su prije tri desetljeća počeli ispitivati stavove prema traženju stručne pomoći, pri čemu se najčešće koristi Upitnik stavova prema traženju stručne pomoći Fischera i Turnera (11). Taj su upitnik zbog jezičnih i psihometrijskih nedostataka prilagodili MacKenzie, Knox, Gekoski i Macaulay (3).

Istraživanja pokazuju kako se pojedinci koji lakše govore o vlastitim emocionalnim iskustvima i doživljajima (12) i koji se općenito lakše otvaraju u interpersonalnim odnosima (13) obično imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne pomoći. Ljudi se obično odlučuju na traženje stručne pomoći onda kada osjećaju prevelik pritisak (12) i kada vjeruju da će im tretman pomoći u rješavanju problema, tj. kada pozitivne strane tretmana nadvladaju neugodu zbog traženja pomoći (14).

Utvrđene su i spolne razlike u stavovima prema traženju pomoći pri čemu djevojke pokazuju pozitivnije stavove od mladića (11,15-18). Good i suradnici (19) nalaze da svaka treća žena i tek svaki sedmi muškarac potraži stručnu pomoć. Veći broj istraživanja kojima se ispitalo učinke spola na traženje i ishode psihoterapije nalazi da su muškarci manje spremni tražiti i prihvatiti psihoterapijski tretman od žena, premda nisu utvrđene spolne razlike u ustrajanju u tretmanu kad se on započne (prema 20).

Rezultati istraživanja stavova studenata prema traženju stručne pomoći pokazuju da studenti viših godina studija imaju pozitivnije stavove od studenata prvih godina (21), dok studenti prvih godina imaju pozitivnije stavove od srednjoškolaca (15). Studenti društvenih znanosti i psihologije iskazuju najpozitivnije stavove u usporedbi sa studentima prirodnih i drugih humanističkih znanosti (15), dok oni iz primijenjenih područja iskazuju konzervativnije stavove prema traženju pomoći.

Nedovoljno korištenje stručne psihološke pomoći uočava se i u studenata. Premda Studentski savjetovanišni centar Sveučilišta u Rijeci već deset godina pruža stručnu psihološku podršku i pomoć svim studentima, manje od

1% ukupno upisanih studenata se godišnje javi u Savjetovanište. S obzirom na relativno visok postotak studenata koji izražavaju prisutnost različitih problema (22) te dostupnost besplatne psihološke pomoći u okviru Sveučilišta za koju ne treba ni liječnička uputnica, moglo bi se očekivati da znatno veći broj studenata potraži psihološku pomoć.

## CILJ

Primarni cilj rada bio je ispitati stavove studenata s obzirom na spol i količinu problema s kojima su se suočavali tijekom studija. U tu svrhu je Upitnik stavova prema traženju stručne psihološke pomoći prilagođen hrvatskom govornom području i provjerene su njegove metrijske karakteristike.

## METODA

*Ispitanici:* U ispitivanju su sudjelovala 572 studenta, od toga 404 djevojke (70,6%) i 168 mladića (29,4%) u dobi od 18 do 29 godina (prosječna dob 20,59 godina). Ispitivanjem su bili obuhvaćeni studenti svih fakulteta Sveučilišta u Rijeci različitih godina studija.

*Postupak:* U istraživanju je korišten dio podataka koji su prikupljeni u sklopu prve faze Tempus projekta "Razvoj sveučilišnih savjetovanišnih službi za studente" ("Developing University Counseling and Advisory Services") o učestalosti i vrsti psiholoških problema studenata. Studenti su tijekom nastave ispunili Upitnik stavova prema traženju stručne psihološke pomoći i Ljestvicu studentskih problema.

### *Instrumenti:*

1) *Upitnik stavova prema traženju stručne psihološke pomoći* konstruiran je kombiniranjem čestica dvaju upitnika:

- *Upitnik stavova prema traženju stručne pomoći (Orientations to seeking professional help)* Fischera i Turnera (11) sadrži 29 tvrdnji za koje ispitanici procjenjuju u kojoj se mjeri slažu s njima na ljestvici od 0 do 3. Najčešće se koristi ukupni rezultat svih čestica (pozitivnost stava) kako bi se izbjegli relativno niski koeficijenti pouzdanosti pojedinačnih faktora: prepoznavanje potrebe za psihološkom pomoći ( $\lambda=0,67$ ), tolerancija stigme ( $\lambda=0,70$ ), interpersonalna otvorenost ( $\lambda=0,61$ ) i povjerenje u stručnu osobu ( $\lambda=0,74$ ).

- *Upitnik stavova prema traženju usluga za mentalno zdravlje (Inventory of attitudes toward seeking mental health services)* (3) nastao je kao rezultat prilagodbe ranije navedenog upitnika. Sadrži 24 čestice za koje ispitanici procjenjuju stupanj slaganja na ljestvici od 0 do 4. Sadrži tri podljestvice: psihološka otvorenost ( $\lambda=0,82$ ), sklonost traženju pomoći ( $\lambda=0,76$ ) i indiferentnost prema stigmati ( $\lambda=0,79$ ).

Nakon preliminarnog primjene na manjem uzorku studenata, od ukupno 36 čestica (17 tvrdnji bilo je identično za oba upitnika) zadržane su 32 tvrdnje, pri čemu sve 24 tvrdnje iz upitnika MacKenzie i sur. Izbačene su 4 čestice

koje su ispitanicima bile nejasne ili su jezično neprikladne. Od preostalih 12 zadržano je 8 tvrdnji koje su jezično preformulirane i prilagođene našem govornom području (npr. umjesto termina mentalni problemi koriste se emocionalni, osobni, psihološki problemi ili teškoće). Zadatak ispitanika je procijeniti stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na Likertovoj ljestvici od 5 stupnjeva, što je u skladu s novijom verzijom upitnika.

2) *Ljestvica studentskih problema* Bezinovića i suradnika (22) sadrži ukupno 60 najčešćih problema s kojima se studenti suočavaju tijekom studiranja (npr. nedostatak motivacije, napetost ili nervoza, nezadovoljstvo samim sobom, uzimanje droge, problemi s "cimerom" itd.). Za potrebe ovoga istraživanja studenti su trebali označiti one s kojima su se do sada suočavali. Ukupni rezultat je zbroj

Tablica 1.  
*Faktorska struktura Upitnika stavova prema traženju stručne psihološke pomoći*

	F1	F2	F3
F1 – tolerancija stigme			
**32. Bilo bi me sram kada bi me susjed vidio da ulazim u prostor stručne osobe koja se bavi psihološkim problemima.	.76		
**31. Bilo bi mi neugodno potražiti stručnu pomoć jer bi to ljudi u mom okruženju mogli doznati.	.74		
2. Osjećao bih nelagodu pri odlasku stručnoj osobi zbog toga što bi neki ljudi mogli misliti.	.61		
**29. Značajni ljudi u mom životu bi lošije mislili o meni kad bi saznali da imam psihološke probleme.	.59		
24. Da sam bio u tretmanu zbog psiholoških problema, ne bih smatrao da to treba sakriti.	.56		
17. Dijagnoza mentalne bolesti nosi sa sobom teret srama.	.55		
*25. Kad bih mislio da mi treba, potražio bih stručnu pomoć bez obzira tko bi znao za to.	.53	.46	
**27. Ne bih htio da meni značajne osobe (partner itd.) znaju za moje psihološke probleme.	.53		
11. Psihijatrijska dijagnoza predstavlja mrlju u životu pojedinca.	.46		.36
19. Vjerojatno je najbolje ne znati baš sve o sebi.	.44		
18. Neka iskustva iz svog života ne bih s ni kim podijelio.	.33		
F2 – spremnost na traženje pomoći			
20. Kad bih sada imao psihološke probleme, vjerovao bih da mi psihoterapija može pomoći.		.70	
15. Bio bih spreman potražiti stručnu pomoć ako bih duže vrijeme bio zabrinut ili uznemiren.		.63	
*22. U budućnosti bih mogao potražiti psihološko savjetovanje.		.59	
9. Kad bih mislio da imam slom živaca, odmah bih potražio stručnu pomoć.		.59	
*4. Bilo je trenutaka kada sam se osjećao potpuno izgubljeno i kad bi mi dobro došao stručni savjet u vezi osobnog ili emocionalnog problema.		.58	
6. Rado bih povjerio osobne stvari odgovarajućoj osobi kad bih mislio da to može pomoći meni ili članu moje obitelji.		.56	
1. Kada bi me dobar prijatelj tražio savjet u vezi s psihološkim problemom, možda bih mu preporučio da potraži stručnu pomoć.		.54	
**30. Relativno bih lako pronašao vrijeme potrebno za psihološko savjetovanje.		.50	
*13. Osoba koja ima emocionalni problem vjerojatno ga neće riješiti sama, već uz stručnu pomoć.		.46	
**28. Kad bih imao psihološke probleme, mogao bih dobiti stručnu pomoć ako želim.	.37	.44	
**26. Kad bih odlučio potražiti stručnu psihološku pomoć, imao bih jasnu ideju o tome što napraviti te s kim razgovarati.	.36	.42	
F3 - samootvaranje			
23. Ljudi bi sami trebali rješavati svoje probleme; traženje stručne pomoći bi trebalo biti posljednji izbor.			.60
8. Postoje određeni problemi o kojima se ne bi trebalo razgovarati izvan najuže obitelji.			.57
3. Ljudi snažnog karaktera mogu samostalno prevladati psihološke probleme pa im rijetko treba stručna pomoć.			.55
*14. Zamjeram ljudima koji žele znati o mojim osobnim teškoćama, bili oni stručnjaci ili ne.			.52
7. Psihološki se problemi, kao i mnoge druge stvari, obično riješe sami od sebe.			.51
*5. Uzimajući u obzir vrijeme i troškove, psihoterapija za mene ima upitnu vrijednost.			.49
21. Divim se ljudima koji vjeruju da mogu sami prevladati svoje probleme i strahove, bez traženja stručne pomoći.			.48
10. Okupiranost poslom je dobar način izbjegavanja osobnih briga.			.46
*16. Razgovor o problemima s psihologom čini mi se jadrnim načinom rješavanja emocionalnih problema.			.45
12. Radije bih potražio savjet bliskog prijatelja nego psihologa, čak i ako se radi o emocionalnom problemu.			.36
Eigen vrijednost	6,08	3,01	2,14
Postotak objašnjene varijance	18,99	9,41	2,14

\* tvrdnje iz upitnika Fischera i Turnera

\*\*tvrdnje iz upitnika MacKenzie i suradnika

tvrdnje koje se obratno boduju označene su masno brojem ispred tvrdnje

označenih problema. Koeficijent unutarnje pouzdanosti (Cronbach-alfa) iznosi 0,92. Studenti su u prosjeku označili 14 problema, uz raspon od 0 do 60.

3) S ciljem ispitivanja namjere za traženjem pomoći ispitanicima je postavljeno pitanje "Kada biste mogli besplatno, uz potpunu diskreciju, dobiti kvalitetnu stručnu podršku i pomoć, biste li je potražili?" na koje su odgovarali s „da”, „ne” i „ne znam”. Pozitivno je odgovorilo 30,56 % ispitanika, 21,71 % ne bi potražilo pomoć, a ostalih 47,33% nije se odlučilo.

## REZULTATI

### Prilagodba i provjera metrijskih karakteristika Upitnika stavova prema traženju stručne psihološke pomoći

S ciljem provjere faktorske strukture provedena je faktorska analiza na glavne osi uz Varimax rotaciju. Rezultati su prikazani u tablici 1. Izlučena su tri faktora koji zajedno objašnjavaju ukupno 35,08% varijance. Bez obzira što tvrdnje 25, 26 i 28 imaju visoka zasićenja na dva faktora zadržane su sve čestice, budući da bi se njihovim izbacivanjem smanjila pouzdanost pojedine podljestvice. Pripadnost faktoru određena je sadržajnom analizom tvrdnji.

Prvi faktor nazvan je *tolerancija stigme*. Sadrži 11 čestica koje se odnose na sram i nelagodu koju bi osoba osjećala zbog traženja pomoći i opterećenost time što bi drugi ljudi zbog toga mogli o njoj misliti.

Jedanaest tvrdnji koje opisuju vjerovanje osobe da bi u budućnosti mogla potražiti stručnu pomoć te kada i kako bi to učinila, formiraju faktor *spremnost na traženje stručne pomoći*.

Treći faktor, *samoootvaranje*, sadrži 10 čestica koje opisuju stav o razgovaranju i otvaranju o vlastitim problemima te o psihoterapiji kao načinu rješavanja problema.

U tablici 2. prikazani su Pearsonovi koeficijenti korelacije između pojedinih faktora Upitnika stavova prema traženju stručne psihološke pomoći. Povezanost između faktora je niska do umjerena zbog čega se ne preporuča računanje ukupnog rezultata kao što to sugeriraju Fischer i Turner (11).

Deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti za sve tri podljestvice prikazani su u tablici 3.

Kako bi se provjerilo razlikuju li se u svojim stavovima prema traženju stručne pomoći studenti koji

Tablica 2.

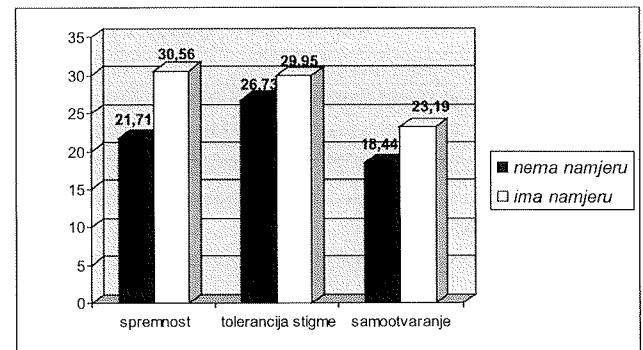
Korelacije između faktora Upitnika stavova prema traženju stručne pomoći

	Spremnost na traženje pomoći	Samoootvaranje
Tolerancija stigme	.28**	.41**
Spremnost na traženje pomoći		.35**

\*\* p < 0,001

izražavaju jasnu namjeru za traženje pomoći (30,56% ispitanika) od onih koji ne izražavaju takvu namjeru (21,71% ispitanika) izračunati su t-testovi za velike nezavisne uzorke. Oni koji su na pitanje o namjeri za traženje pomoći odgovorili s „ne znam” (47,33%) nisu uključeni u ovu analizu. Rezultati su prikazani na sl. 1.

Ispitanici koji su pozitivno odgovorili na pitanje bi li potražili stručnu pomoć imali su i pozitivnije stavove prema traženju pomoći – veću spremnost za traženje pomoći (t=11,25; p< ,001), veći stupanj tolerancije na stigmatu (t=3,46; p = ,001) i pozitivniji stav prema samoootvaranju (t=6,39; p< ,001).



Sl. 1. Razlike u stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći s obzirom na namjeru traženja pomoći

Odnos stavova prema traženju stručne psihološke pomoći i količine problema s kojima su se studenti suočavali

Kako bi se provjerile razlike u stavovima prema traženju stručne psihološke pomoći s obzirom na spol i broj doživljenih problema, provedena je dvosmjerna analiza varijance. U tu svrhu ispitanici podijeljeni u dvije

Tablica 3.

Deskriptivni podaci Upitnika stavova prema traženju stručne pomoći

Faktor	Mogući raspon rezultata	Dobiveni raspon rezultata	M	SD	Alfa
Tolerancija stigme	0-44	4-44	28,02	7,69	0,80
Spremnost na traženje pomoći	0-44	1-44	26,12	7,15	0,79
Samoootvaranje	0-40	0-40	20,72	6,54	0,72

Tablica 4.  
Stavovi prema traženju stručne psihološke pomoći s obzirom na spol i ukupan broj doživljenih problema tijekom studiranja

Zavisne varijable	Spol				Broj doživljenih problema				F (1,497)		
	mladići (N=153)		djevojke (N=350)		manje (N=238)		više (N=265)		spol	broj problema	interakcija
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Tolerancija stigme	25,78	7,29	28,60	7,64	28,33	7,63	27,13	7,60	14,90**	3,48	,01
Spremnost na traženje pomoći	23,33	6,99	26,85	6,87	24,60	6,67	26,86	7,29	25,66**	4,71*	5,32*
Samootvaranje	18,39	5,81	21,16	6,43	20,15	4,47	20,47	6,29	20,67**	0,00	0,18

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

skupine s obzirom na broj problema prema medijanu ( $C = 12$ ). Rezultati su prikazani u tablici 4.

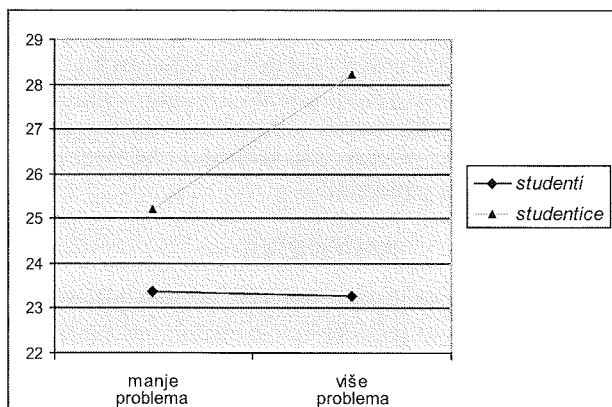
Utvrđen je značajan glavni jednosmjerni učinak spola za sve tri podljestvice upitnika stavova. Studentice pokazuju veću spremnost za traženjem stručne pomoći od studenata, imaju pozitivniji stav prema samootvaranju i iskazuju veću toleranciju na stigmatu.

Broj navedenih problema ima značajan glavni učinak samo na spremnost za traženje stručne pomoći, a pokazuje tendenciju k značajnom učinku ( $F=3,48$ ;  $p=0,063$ ) za toleranciju stigme. Studenti s većim brojem problema imaju tendenciju većem strahu od stigme.

Utvrđen je značajan interakcijski učinak spola i broja problema samo za spremnost za traženje pomoći (sl. 2). Studentice koje navode više doživljenih problema pokazuju veću spremnost za traženjem pomoći, što nije primijećeno kod mladića.

## RASPRAVA

Iako je do danas razvijen niz učinkovitih psihoterapijskih i savjetodavnih postupaka, i dalje ostaje problem



Sl. 2. Spremnost za traženje stručne pomoći s obzirom na spol i broj problema

približavanja tih usluga onima kojima su potrebne. Brojni su razlozi koji navode ili priječe pojedinca u traženju adekvatne psihološke pomoći, čak i kad mu je dostupna. Kao prvi korak u razumijevanju razloga zbog kojih studenti riječkog Sveučilišta, unatoč postojanju problema, ne traže besplatnu psihološku pomoć u Studentskom savjetovalištu ispitani su njihovi stavovi prema traženju pomoći.

Prilagođen je upitnik stavova prema traženju stručne psihološke pomoći Fishera i Turnera (11) i MacKenzie i suradnika (3). Trideset i dvije tvrdnje prilagođenog upitnika raspoređuju se na tri faktora: spremnost na traženje pomoći, tolerancija stigme i stav prema samootvaranju. Dobivena faktorska struktura u velikoj se mjeri podudara s faktorima upitnika MacKenzie i suradnika (3). Sadržaj dobivenih podljestvica upitnika može se razmatrati u terminima teorije razložne akcije koja pretpostavlja da namjera za neko ponašanje proizlazi iz vjerovanja o određenom ponašanju, subjektivnim normama i percipiranoj ponašajnoj kontroli (10). Vjerovanja o ponašanju mogu se naći u podljestvici samootvaranja („Razgovor o problemima s psihologom čini mi se jednim načinom rješavanja emocionalnih problema“); subjektivne su norme zastupljene u podljestvici tolerancija stigme („Osjećao bih nelagodu pri odlasku stručnoj osobi zbog toga što bi neki ljudi mogli misliti“), a percipirana kontrola u spremnosti za traženje pomoći („U budućnosti bih mogao potražiti psihološko savjetovanje“).

Jedan od ciljeva ovoga rada bio je ispitati stavove prema traženju psihološke pomoći s obzirom na spol i broj doživljenih problema tijekom studija. Potvrđene su spolne razlike za sve tri podljestvice Upitnika stavova. Djevojke pokazuju veću spremnost za traženje pomoći, imaju veću toleranciju na stigmatu zbog traženja pomoći i sklonije su samootvaranju od mladića, što je u skladu s rezultatima drugih istraživanja (11,15-18). Žene su u pravilu otvorenije u iskazivanju osjećaja, percipiraju manju stigmatu zbog traženja pomoći, te općenito izvještavaju o ozbiljnijim

psihološkim simptomima od muškaraca (12). Muškarci jače internaliziraju stigmom od žena (8), stoga je veća vjerojatnost da će kada potraže pomoć drugih (bilo prijatelja ili stručne osobe), sebe percipirati neuspješnima, što se može negativno odraziti na njihovo samopoštovanje (23). Muška spolna uloga je u suprotnosti s idejom o traženju pomoći, budući da se od malena dječaci podučavaju da budu razumni i ne iskazuju otvoreno svoje osjećaje.

Spolne razlike u stavovima prema traženju pomoći mogu se potkrijepiti i razlikama u stvarnom ponašanju. Djevojke (74%) češće traže pomoć u studentskom savjetovalištu od mladića (26%) (24), što potvrđuju i iskustva drugih savjetovališta u SAD-u (25, 26).

Broj navedenih problema ima značajan glavni učinak samo na spremnost za traženje stručne pomoći. Studenti s većim brojem problema pokazuju i veću spremnost za traženje pomoći, što je u skladu s nalazima drugih autora. Istraživanja pokazuju kako će osoba vjerojatnije potražiti pomoć kad osobni problemi nadiđu njene kapacitete za suočavanje (17, 27). To pojačava nelagodu koja u određenom trenutku postane nepodnošljiva, a time i motivirajuća za traženje pomoći. U ovom istraživanju to je potvrđeno samo za djevojke (sl. 2 - značajan interakcijski učinak spola i broja problema na spremnost za traženje pomoći). Čini se da u mladića ipak ne dolazi do povećanja spremnosti za traženje pomoći, već da s povećanjem broja problema prevladavaju faktori izbjegavanja. Oni možda procjenjuju doživljeni stres i negativne posljedice problema manje neugodnim od negativnog mišljenja drugih ljudi, zbog čega ipak ne potraže psihološku pomoć. Prema teoriji razložne akcije moguće je da mladići načelno vjeruju (stav) kako traženje psihološke pomoći (ponašanje) može dovesti do željenih promjena (cilja), međutim, istodobno smatraju kako nemaju vještinu traženja pomoći (percipirana kontrola ponašanja) zbog čega anticipiraju neuspjeh. U tom je slučaju njihovo ponašanje primarno pod utjecajem normativnih ili kontrolnih faktora, a ne samih stavova.

Premda nije utvrđen značajan glavni učinak broja problema na toleranciju stigme, postoji tendencija da se s porastom broja problema tolerancija smanjuje ( $p=0,063$ ). Drugim riječima, deklarativni stav «bilo bi dobro potražiti pomoć kada osoba ima teškoća» je pozitivniji dok pojedinac nema stvarni problem. U situacijama suočavanja s realnim problemima ljudi počinju više razmišljati o tome što će drugi misliti i kako će ih zbog toga gledati.

Stavovi prema traženju pomoći pokazuju se najboljim pokazateljem namjere osobe da je zaista i potraži (13, 27). U prilog tome nalazu ide i podatak da studenti koji izražavaju namjeru potražiti stručnu pomoć imaju pozitivnije stavove prema traženju stručne pomoći od onih koji na to pitanje odgovaraju negativno.

Da bi se moglo govoriti o povezanosti stavova i ponašanja buduća bi istraživanja trebala ispitati i stvarno korištenje stručne pomoći. Premda je u ovom istraživanju bilo

samo 15,45% ispitanika koji su ranije potražili pomoć psihologa i/ili psihijatra, potvrđeno je da oni pokazuju veću spremnost za traženje pomoći, veću toleranciju na stigmom i pozitivniji stav prema samootvaranju u odnosu na one koji nemaju to iskustvo. Taj je podatak u skladu s drugim nalazima koji govore da ranije iskustvo s bilo kojim oblikom stručne pomoći pridonosi pozitivnijem stavu, neovisno o spolu (11, 13).

Vodeći se postavkama teorije razložne akcije, nalazima iz literature i rezultatima ovog istraživanja nameće se ideja kako bi se korištenje stručne psihološke pomoći moglo povećati promjenom stavova. Danas još uvijek prevladava stav da se „psihologu/psihijatru ide isključivo kada ne možeš sam“, te da se o korištenju usluga psihologa/psihijatra ne treba pričati zbog mogućeg stigmatiziranja od strane društva. Kada bi taj stav bio pozitivniji i kada bi ljudi išli psihologu zbog psiholoških problema na sličan način kao što idu liječniku zbog tjelesnih tegoba, tada bi korištenje psihološke pomoći bilo puno više zastupljeno.

Prema modelu procesiranja informacija, prilikom donošenja odluke o traženju stručne psihološke pomoći pojedinci prolaze kroz četiri faze (23). U svakom se koraku može nešto poduzeti kako bi se povećala vjerojatnost traženja pomoći. U prvom koraku procjenjivanja situacije/problema važno je ljude upoznati sa simptomima mogućeg poremećaja kako osoba ne bi krivo interpretirala probleme. Prilikom generiranja mogućih rješenja problema važno je znati što su savjetovanje i psihoterapija, kada je korisno odlučiti se za takav korak i gdje se takva usluga može dobiti. Stoga bi ljude trebalo bolje informirati o samom procesu savjetovanja, o tome kako ono izgleda, što se može očekivati od terapeuta i koje se promjene mogu očekivati. Za sam odabir određenog rješenja problema pri čemu se razmatra omjer dobiti i cijene, važno je naglasiti moguće učinke tretmana. Preciznije, neugoda koju osoba može osjećati na početku prilikom otvaranja nepoznatoj osobi postaje manje važna nakon olakšanja koje pruža rješenje problema. Za samu provedbu odluke o traženju psihološke pomoći korisno je imati informacije o tome gdje se takva pomoć može dobiti te kakav je slijed postupaka.

U svakoj je fazi važno naglašavati kako osobne probleme ne treba doživljavati znakom nekompetentnosti ili nečega čega se treba sramiti, a korištenje savjetovanja i psihoterapije treba predstavljati korisnim i hrabrim načinom suočavanja s problemima.

## ZAKLJUČAK

Upitnik stavova prema traženju stručne psihološke pomoći pokazao se pouzdanim i korisnim instrumentom provjere stavova potencijalnih korisnika psihološke pomoći. Međutim, on ispituje općeniti stav prema traženju stručne psihološke pomoći pa se s ciljem boljeg predviđanja stvarnog ponašanja preporučuje bolje preciziranje

vrste problema zbog kojih bi osoba potražila pomoć. Budući da je ispitana količina problema koju je osoba doživjela tijekom dužeg razdoblja od nekoliko godina (tijekom studija), teško je generalizirati o povezanosti broja problema i stavova prema traženju pomoći. Buduća bi istraživanja trebala ispitati vrstu i broj problema koje osoba trenutno doživljava, stupanj opterećenja tim problemima te procjenu osobnih kapaciteta za suočavanje s njima.

#### LITERATURA

1. Gulas I. Client-therapist congruence in prognostic and role expectations as related to client's improvement in short-term psychotherapy. Dissertation Abstracts International 1974; 35: 243B (UMI No. 1977011558001)
2. Fallon BJ, Bowles TVP. Family functioning and adolescent help-seeking behavior. *Fam Relat* 2001; 50: 239-45.
3. MacKenzie CS, Knox VJ, Gekoski WL, Macaulay HL. An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *J Appl Soc Psychol* 2004; 34: 2410-35.
4. Andrews G, Issakidis, C, Carter, G. Shortfall in mental health service utilization. *Br J Psychiatry* 2001; 179: 417-25.
5. Gottesfeld H. Community context and the underutilization of mental health services by minority patients. *Psychol Rep* 1995; 76: 207-10.
6. Vogel DL, Wade NG, Haake S. Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *J Couns Psychol* 2006; 53: 325-37.
7. Jokić-Begić N, Kamenov Ž, Lauri Korajlija A. Kvalitativno i kvantitativno ispitivanje sadržaja stigme prema psihičkim bolesnicima. *Soc psihijat* 2005; 33: 10-19.
8. Vogel DL, Wade NG, Hackler AH. Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *J Couns Psychol* 2007; 54: 40-50.
9. Kushner MG, Sher KJ. Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Prof Psychol-Res Pr* 1989; 20: 251-57.
10. Ajzen I, Fishbein M. The influence of attitudes on behavior. U: Albarracín D, Johnson BT, Zanna MP, ur. *The handbook of attitudes*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2005.
11. Fischer EH, Turner JL. Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale. *J Consult Clin Psychol* 1970; 35: 79-90.
12. Komiya N, Good EG, Sherrod NB. Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *J Couns Psychol* 2000; 47: 138-43.
13. Vogel DL, Wester SR. To seek help or not to seek help: the risks of self-disclosure. *J Couns Psychol* 2003; 50: 351-61.
14. Shaffer PA, Vogel DL, Wei M. The mediating roles of anticipated risks, anticipated benefits, and attitudes on the decision to seek professional help: an attachment perspective. *J Couns Psychol* 2006; 53: 442-52.
15. Fischer EH, Cohen SL. Demographic correlates of attitude toward seeking professional psychological help. *J Consult Clin Psychol* 1972; 39: 70-4.
16. Tata SP, Leong FTL. Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *J Couns Psychol* 1994; 41: 280-87.
17. Kelly AE, Achter JA. Self-concealment and attitudes toward counseling in University students. *J Couns Psychol* 1995; 42: 40-6.
18. MacKenzie CS, Gekoski WL, Knox VJ. Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging Ment Health* 2006; 10: 574-82.
19. Good GE, Dell DM, Mintz LB. Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *J Couns Psychol* 1989; 36: 295-300.
20. Bergin AE, Garfield SL. *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley, 1994.
21. Al-Krenawi A, Graham JR, Dean YZ, Eltaiba N. Cross-national study of attitudes towards seeking professional help: Jordan, United Arab Emirates (UAE) and Arabs in Israel. *Int J Soc Psychiatry* 2004; 50: 102-14.
22. Bezinović P, Pokrajac-Bulian A, Smojver-Ažić S, Živčić-Bećirević I. Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Drus istraz* 1998; 36-37: 525-42.
23. Vogel DL, Wester SR, Larson LM, Wade NG. An information-processing model of the decision to seek professional help. *Prof Psychol-Res Pr* 2006; 37:398-406.
24. Živčić-Bećirević I, Smojver-Ažić S, Kandare A. Analiza individualnog savjetodavnog rada u Studentskom savjetovališnom centru. *Psihologijske teme* 1999-2000; 8-9: 127-34.
25. Pledge DS, Lapan RT, Heppner PP, Kivlighan D, Roehlke HJ. Stability and severity of presenting problems at a University Counseling center: A 6-year analysis. *Prof Psychol-Res Pr* 1998; 29: 386-89.
26. Heppner PP, Kivlighan DM, Good GE, Roehlke HJ, Hills HI, Ashby JS. Presenting problems of Uni-

versity counselling centre clients. A snap-shot and multivariate classification scheme. *J Couns Psychol* 1994; 41: 315-24.

27. Cepeda-Benito A, Short P. Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *J Couns Psychol* 1998; 45: 58-64.

## SUMMARY

### STUDENT ATTITUDES TOWARD SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP

I. JAKOVČIĆ and I. ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ

*Department of Psychology, School of Arts and Sciences,  
University of Rijeka, Rijeka, Croatia*

*Although seeking professional help is considered as a productive way of coping with personal problems, it is still underutilized. There are various reasons that encourage or hinder an individual in seeking psychological help even if it is easily accessible. Attitudes toward seeking help are the best indicator of the individual's tendency to really seek it. The main aim of the study was to assess college students' attitudes toward seeking psychological help and check the possible differences between female and male students and students with various numbers of problems. The Inventory of Attitudes toward Seeking Professional Help and Student Problems Scale were applied in 572 students from different schools at the University of Rijeka. Female students had a more positive attitude toward self-disclosure and higher readiness to seek help compared with male students. They were also more tolerant to stigma to which they might be exposed because of seeking help. Female students were more ready than male students to seek help when they had more problems. Assessment of students' attitudes might help in developing strategies aimed at increasing help seeking behavior for the individuals that really need it.*

*Key words:* attitudes, psychological help, students, sex differences