



УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ
UNIVERSITY OF BANJA LUKA

ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ
FACULTY OF PHILOSOPHY



IRACIONALNA UVJERENJA I SAMOEFIKASNOST KAO PREDIKTORI ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA

MASTER RAD

Mentor:

Prof. dr Ivana Zečević

Kandidat:

Milanka Tomić

Banja Luka, 2023. godine



УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ
UNIVERSITY OF BANJA LUKA

ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ
FACULTY OF PHILOSOPHY



IRRATIONAL BELIEFS AND SELF-EFFICACY AS PREDICTORS OF ANXIETY IN STUDENTS

MASTER THESIS

Mentor:

PhD Ivana Zečević, professor

Candidate:

Milanka Tomić

Banja Luka, 2023. godine

Mentor: dr Ivana Zečević, profesor, Univerzitet u Banjoj Luci, Filozofski fakultet

Naslov master rada: Iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost kao prediktori anksioznosti kod studenata

Sažetak

Anksioznost je aktuelan i izrazito zastupljen psihološki problem kod studenata, te kao takav zahtijeva dodatnu pažnju i podršku naučnih istraživanja. Cilj ovog istraživanja bio je da provjeri prediktivnu moć iracionalnih uvjerenja i samoeфикаsnosti u odnosu na anksioznost kod populacije studenata, te da ispita u kakvom se odnosu nalaze navedene varijable. Ne pronalazimo istraživanja koja dovode u vezu sva tri konstrukta. U svrhu realizacije istraživanja korišten je upitnik u elektronskoj formi na uzorku od 427 ispitanika, studenata Univerziteta u Banjoj Luci. Za prikupljanje podataka koristili smo tri instrumenta: Skala opštih stavova i uvjerenja – General attitude and belief scale (GABS); Skala opšte samoeфикаsnosti – The General Self-Efficacy Scale (GSE); kao i Bekov inventar anksioznosti (BAI). Sva tri instrumenta imala su izvanrednu pouzdanost, što potvrđuju vrijednosti “Cronbach alpha” koeficijenta iznad .85. Rezultati su pokazali da su iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost odlični prediktori anksioznosti, jer zajedno objašnjavaju 29 % varijanse anksioznosti kod studenata. Iracionalna uvjerenja su se pokazala kao nešto bolji prediktor anksioznosti u odnosu na samoeфикаsnost. Sobel testom pokazano je da varijabla samoeфикаsnost ostvaruje statistički značajan medijacijski efekat preko iracionalnih uvjerenja na anksioznost kod studenata. Dobijeni rezultati potvrđuju sve tri postavljene hipoteze. Implikacije rezultata ovog istraživanja odnose se na jačanje svijesti o problemu i posljedicama anksioznosti kod studenata kao i na preventivni rad, ako se uzmu u obzir kognitivni faktori poput iracionalnih uvjerenja i samoeфикаsnosti.

Ključne riječi: studenti, anksioznost, iracionalna uvjerenja, samoeфикаsnost

Naučna oblast: Društvene nauke

Naučno polje: Psihologija

Klasifikaciona oznaka za naučnu oblast: S 260

Tip odabrane licence Kreativne zajednice: Autorstvo – nekomercijalno – bez prerade

Mentor: PhD Ivana Zečević, professor, University of Banja Luka, Faculty of Philosophy

Master thesis title: Irrational beliefs and self-efficacy as predictors of anxiety in students

Abstract

Anxiety is a vastly common contemporary psychological problem in students, and as such it requires additional attention as well as support through scientific research. The goal of this paper was to measure predictive power of irrational beliefs and self-efficacy in relation to anxiety in students. Furthermore, it was set to examine the relationship between these variables. No other research was found that connects all three of these constructs. In order to conduct our research, we used an e-survey on 427 participants who are students of the University of Banja Luka. To collect data, we used three instruments: General Attitude and Belief Scale (GABS), The General Self-efficacy Scale (GSE), and Beck's Anxiety Inventory (BAI). All three instruments proved extraordinary reliable, which is shown in the fact that the Cronbach alpha quotient was above .85. The results showed that irrational beliefs and self-efficacy are indeed excellent predictors of anxiety, as they explain 29% of anxiety variance in students. Irrational beliefs showed to be a somewhat better predictor of anxiety in students than self-efficacy. Sobel test showed that self-efficacy statistically has a significant mediation effect through irrational beliefs in students with anxiety. The results confirm all three hypotheses. The implications of these results are growing an awareness of this issue, and the consequences of anxiety in students, as well as prevention measures, if we take into consideration cognitive factors such as irrational beliefs and self-efficacy.

Key words: students, anxiety, irrational beliefs, self-efficacy

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Psychology

Scientific area classification code (CERIF): S 260

Creative Community License Type: authorship – noncommercial – without processing

SADRŽAJ

UVOD.....	7
Definicija anksioznosti.....	8
Anksioznost kao medicinska dijagnoza.....	9
Fobije.....	9
Panični poremećaj.....	9
Generalizovani anksiozni poremećaj (GAP).....	10
Opsesivno-kompulsivni poremećaj (OKP).....	10
Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP).....	10
Akutni stresni poremećaj (ASP).....	11
Teorije o nastanku anksioznosti.....	11
Iracionalna uvjerenja.....	12
Iracionalna uvjerenja i anksioznost kod studenata.....	14
Samoeфикаsnost.....	15
Razvoj samoeфикаsnosti.....	16
Samoeфикаsnost i anksioznost kod studenata.....	18
Problem istraživanja.....	19
Cilj istraživanja.....	19
Hipoteze.....	19
METOD.....	20
Nacrt i varijable.....	20
Spoljne varijable.....	20
Uzorak.....	20
Instrumenti.....	21
Postupak istraživanja.....	23
Statistička obrada podataka.....	23
REZULTATI.....	24

Deskriptivna analiza.....	24
Hijerarhijska regresiona analiza.....	29
Sobel test.....	32
DISKUSIJA.....	33
Implikacije studije.....	36
Ograničenja studije i smjernice za buduća istraživanja.....	37
Zaključak.....	37
LITERATURA.....	38
PRILOZI.....	42
Dodatne tabele.....	42
Test.....	44
BIOGRAFIJA AUTORA.....	48

UVOD

Posljednjih godina sve više raste globalni interes za procjenu mentalnog zdravlja studentske populacije, jer susretanje sa brojnim akademskim i društvenim izazovima karakterističnim za ovaj period života često doprinosi nastanku različitih psiholoških problema (Simić Vukomanović, 2015). Problemi sa mentalnim zdravljem u značajnom su porastu kod studenata u odnosu na njihove vršnjake koji ne studiraju. Rezultati različitih studija ukazuju na to da je studentska populacija naročito vulnerabilna kategorija kada je u pitanju razvoj psiholoških problema (Stallman, H. M., 2010; Said, S., Kypri, K., & Bowman, J., 2013.; Fawzy, M., & Hamed, S., 2017). Razlozi za to leže u interakciji većeg broja rizičnih faktora. Naime, mladi studenti se pri samom upisu na fakultet suočavaju sa različitim psihološkim i psihosocijalnim promjenama koje se odnose na sam razvoj autonomnog života, tu su i razni akademski i društveni zahtjevi sa kojima se susreću tokom studiranja, kao i pripreme za dalja profesionalna usavršavanja. Ukoliko prethodno navedene izazove student percipira kao prijetnje vlastitom integritetu može doći do povećanog nivoa stresa, anksioznosti i depresije (Bayram & Bilgel, 2008). Kumaraswamy navodi da se današnje generacije studenata suočavaju sa mnogo kompleksnijim problemima nego što je to bio slučaj decenijama unazad. Glavni uzroci za razvoj stresa i anksioznosti kod studenata odnose se na otežane akademske zadatke, teškoće sa prilagođavanjem u novoj sredini, nove kontakte i promjene u društvenom životu, vremenske pritiske i ograničenja, strah od neuspjeha, osjećaj inferiornosti, itd. (Kumaraswamy, 2013). Vitasari i saradnici su se takođe bavili identifikovanjem izvora anksioznosti kod 770 studenata iz Malezije. U ovom istraživanju autori su došli do zaključka da faktori poput težine ispita, novi cimeri i sredina, problemi u partnerskim odnosima te kriza identiteta povećavaju anksioznost. Nadalje, visok nivo anksioznosti ometa koncentraciju i pamćenje što za posljedicu ima nisko akademsko postignuće (Vitasari i saradnici, 2010).

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, World Health Organization) je 2015. godine objavila podatke prema kojima anksiozni poremećaji obuhvataju 3,6 % svjetske populacije, sa većom prevalencom kod žena nego kod muškaraca (4,6 % u odnosu na 2,6 %). S obzirom na to da 264 miliona ljudi u svijetu pati od nekog oblika anksioznih poremećaja, veoma je važno raditi na podizanju svijesti o pomenutim poremećajima kako bi se isti mogli razumjeti i pravovremeno tretirati (Marojević, 2020).

U velikom broju istraživanja prisutno je ispitivanje prisustva anksioznosti, kao jednom od izrazito zastupljenih simptoma i u populaciji studenata. U istraživanju Bayrama i Bilgela na uzorku od 1617 studenata gdje je ispitivan stepen stresa, depresije i anksioznosti kod studenata iz Turske, pokazano je da je anksioznost zastupljena u 47.1 % slučajeva, a stres i depresija po 27% (Bayram & Bilgel, 2008). Shamsuddin i saradnici su ispitivanjem identičnih varijabli na uzorku od 506 studenata iz Malezije dobili procenat od 34% umjereno anksioznih i 29% visoko anksioznih (Shamsuddin i saradnici, 2013). U saglasnosti sa prethodnim istraživanjima su i istraživanja novijeg datuma koja takođe bilježe porast broja studenata sa ozbiljnim psihološkim problemima, naročito anksioznošću (Millet, 2017; Wahed & Hassan 2016).

Definicija anksioznosti

Iako postoje mnogobrojne definicije anksioznosti, anksioznost se najopštije može definisati kao odgovor našeg organizma na opasnost ili prijetnju koja bi se mogla desiti u budućnosti (Krnetić, 2006). Prema Krnetiću anksioznost se obično javlja u onim slučajevima kada osoba s jedne strane očekuje da će se u budućnosti desiti nešto loše, a s druge strane osjeća da nije spremna za takvu budućnost. Dakle, osoba koja pati od anksioznosti konstantno je zabrinuta za svoju budućnost i često je odlikuje tzv. „šta ako“ način razmišljanja (primjer „Šta ako padnem ovaj ispit?“). Takođe, tijelo anksiozne osobe je u konstantnom tzv. „bori se ili bježi“ stanju, kao da svakog momenta iščekuje suočavanje sa nadolazećom opasnošću. Anksioznost je jako složen multidimenzionalni konstrukt koji se može manifestovati kao promjena na: kognitivnom planu (teškoće u koncentraciji i pamćenju, negativne misli i očekivanja, pobuđena svijest i fokus na potencijalnu opasnost..), emocionalnom planu (nervoza, napetost, tjeskoba, razdražljivost..), bihevioralnom planu (vrpoljenje, izbjegavanje situacija i ljudi koje čine da se osoba osjeća ugroženo, nesigurnost i povlačenje u socijalnim kontaktima, i dr.), te na fiziološkom planu (lupanje srca, drhtanje, povećano znojenje, mučnina, itd.) (Zeidner & Matthews, 2010). Anksioznost nije abnormalna reakcija, već je sastavni dio naslijeđenog repertoara našeg reagovanja i kao takva predstavlja normalan odraz prirode čovjeka (Beck & Emery, 1985). Iako nije okarakterisana kao abnormalno stanje, samoodmažuća je sklonost čovjeka koja ga ometa u efikasnom rješavanju problema (Marić, 2000).

Anksioznost kao medicinska dijagnoza

Anksioznost se kao poremećaj dijagnostifikuje u onim slučajevima kada prolongirano njeni simptomi bivaju intenzivni u mjeri da uzrokuju značajnu napetost, zabrinutost i uznemirenost, te ozbiljno remete svakodnevno normalno funkcionisanje osobe (Davison & Neale, 2002). Prema četvrtom izdanju Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje (DSM-IV, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth edition) postoji šest kategorija anksioznih poremećaja, i to: fobije, panični poremećaj, generalizovani anksiozni poremećaj, opsesivno-kompulsivni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj i akutni stresni poremećaj (Davison & Neale, 2002).

Fobije

Kod fobičnih poremećaja dolazi do prekomjernog i iracionalnog straha (u mjeri da remeti normalan tok života) od opasnosti od nekog objekta, situacije ili pojave koja nije objektivno utemeljena. Za ovu kategoriju anksioznih poremećaja karakteristična je stalna potreba za izbjegavanjem situacija ili objekata koji uzrokuju anksioznost. Što se tiče manifestacije poremećaja ona može po intenzitetu da varira od nelagode pa sve do panike. U zavisnosti od izvora straha postoji više vrsta fobija: klaustrofobija (strah od zatvorenog prostora), agorafobija (strah od javnih mjesta), akrofobija (strah od visine), arahnofobija (strah od pauka), itd. (Davison & Neale, 2002).

Panični poremećaj

Panični poremećaj karakterišu ponavljane i spontane epizode iznenadnih napada skupa simptoma poput otežanog disanja i gušenja, bolova u predjelu grudi, lupanja srca, mučnine i vrtoglavice, naglog znojenja i drhtanja, koji su konstantno praćeni osjećajem preplavljujućeg straha i osjećajem nadolazećeg užasa (propasti). Pomenuti simptomi se javljaju često (jednom sedmično, ponekad i češće) i dostižu svoj vrhunac u periodu od nekoliko minuta, kada se jave tzv. napadi panike. Osoba koja je ranije imala iskustva sa paničnim napadima često je zabrinuta oko njihovog ponovnog pojavljivanja, te često izbjegava da se nađe u situacijama u kojima su se ranije isti dešavali (Davison & Neale, 2002).

Generalizovani anksiozni poremećaj (GAP)

GAP je hronični poremećaj kojeg karakteriše trajna anksioznost, te pretjerana briga oko svakodnevnih stvari i događaja (u periodu od najmanje šest mjeseci). Klinička slika obuhvata širok spektar psihofizičkih simptoma kao što su: znojenje, drhtanje, crvenjenje, lupanje srca, kratkoća daha, motorička napetost, poremećaj spavanja, glavobolja, hronični umor, razdražljivost, distraktibilnost, osjećaj gubitka kontrole, te preplavljenost zbog prijetećih budućih događaja. Naime, iako ovaj poremećaj nije u potpunosti onesposobljavajući, prilikom izvršavanja svakodnevnih poslova i obaveza osoba konstantno osjeća nelagodu i smanjena joj je radna sposobnost (Munir & Takov, 2021).

Opsesivno-kompulsivni poremećaj (OKP)

OKP je kategorija anksioznih poremećaja kod kojeg je um permanentno preplavljen mislima koje se ne mogu iskontrolisati (opsesije) ili je osoba prisiljena da neprestano ponavlja određene radnje (kompulzije) uz intenzivan osjećaj anksioznosti. Opsesije se odnose na ponavljajuće neželjene misli, koje osoba smatra iracionalnim i otetim kontroli. Takođe, mogu da se jave u vidu dvojbi, nagona, strahova i slika. S obzirom da se manifestuju veoma intenzivno i učestalo, u velikoj mjeri remete normalno svakodnevno funkcionisanje opsesivne osobe. Kompulsivne radnje su stereotipna ponašanja koja uključuju preplavljujuću potrebu da se izvede neka radnja ili mali ritual, pri čemu osoba smatra da je to način na koji može da spriječi da se dogodi neka nesreća ili da ublaži stres koji je uzrokovan opsesijama (Davison & Neale, 2002). Na primjer, osoba koja ima OKP svaki put kad pere ruke „mora“ ih oprati ranije utvrđeni broj puta, jer ako to ne učini ona vjeruje da će se zbog toga nešto loše desiti njoj ili njenoj porodici.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

PTSP je stanje koje podrazumijeva neposrednu ili prolongiranu reakciju na doživljeni traumatični događaj, a koja se manifestuje kao povišena anksioznost, ponovljeno iskustvo traumatičnog događaja (npr. noćne more), izbjegavanje podsjetnika vezanih uz traumu, te kao otupljivanje emocionalnih reakcija. Traumatična iskustva koja mogu pokrenuti PTSP su uvijek neke situacije koja mogu ugroziti život kao i osjećaj sigurnosti traumatizovanoj osobi, pri čemu

ista ima doživljaj bespomoćnosti i gubitka kontrole. Traumatični događaji koji u najvećem broju slučajeva doprinose razvoju posttraumatskog stresnog poremećaja su: ratna dešavanja, zarobljeništva, silovanje, prirodne katastrofe kao i saobraćajne nesreće (Čuržik, 2019).

Akutni stresni poremećaj (ASP)

ASP je prema DSM-IV klasifikaciji dodatno svrstan kao dijagnostička kategorija anksioznih poremećaja. Ova kategorija poremećaja se odnosi na akutne posttraumatične stresne simptome, odnosno na: ponovljeno doživljavanje traumatičnog iskustva, izbjegavanje i visoku pobuđenost autonomnog nervnog sistema sa posebno naglašenim disocijativnim iskustvima koja se obično jave neposredno nakon doživljene traume. Osnovna razlika između PTSP-a i ASP-a je u vremenskom okviru nakon traume u kojem se jave prvi simptomi. Kod ASP-a simptomi moraju da traju najmanje dva dana do četiri sedmice, a kod PTSP-a simptomi mogu da budu akutni (trajanje je manje od tri mjeseca) ili hronični (trajanje od tri mjeseca ili više) (Kozarić-Kovačić i sar., 2007).

Teorije o nastanku anksioznosti

Osnovna svrha anksioznosti se prvenstveno može objasniti evolucionom teorijom. Tokom evolucije čovjeka anksioznost je imala funkciju da obezbijedi zaštitu organizma, odnosno da podstakne reakcije borbe ili bježanja iz potencijalno opasnih situacija (Beck & Emery, 1985). Dakle, anksioznost ima adaptivnu ulogu jer nas priprema da brzo i svrsishodno odreagujemo pri susretu sa opasnošću. Međutim, anksioznost predstavlja problem kad se održava dugo nakon što je opasnost prošla ili se javi onda kada ne postoji realna prijetnja. U oba prethodno navedena slučaja ometa efikasno rješavanje svakodnevnih problema (Krnetić, 2006).

Još jedna važna teorija kojom se može objasniti anksioznost jeste kognitivna teorija. Dva glavna pravca kognitivne teorije su racionalno emotivno bihevioralna terapija (REBT) i kognitivna terapija (KT).

Kognitivni model baziran je na pretpostavci da je pogrešna obrada informacija glavna karakteristika mišljenja kod pojedinaca koji imaju dijagnostifikovan poremećaj anksioznosti. Dakle, anksioznost postaje emocionalni poremećaj onda kada pojedinac konstantno precjenjuje

opasnost i/ili podcjenjuje svoje sposobnosti da se izbori sa prijetećim situacijama (Beck & Emery, 1985).

Racionalno emotivno bihevioralna terapija koristi tzv. A-B-C model mentalnog zdravlja i poremećaja putem kojeg na pojednostavljen način prikazuje interakciju misli, emocija i ponašanja (Popov, 2004). Pomenuti model predstavljen je 1950ih, a za isti je zaslužan sam osnivač REBT-a Albert Ellis. U A-B-C modelu A označava aktivirajući događaj koji predstavlja okidač za negativan emocionalni odgovor, B se odnosi na sistem iracionalnih uvjerenja pojedinca o navedenom događaju, dok je C emocionalna i/ili bihevioralna posljedica koja je proizašla iz sistema iracionalnih uvjerenja (Ellis, 1958). Sistem uvjerenja je najvažniji konstrukt za REBT, jer se terapija i bazira na otkrivanju svega onoga što za pojedinca predstavlja stvarnost (Popov, 2004). Dakle, prema ovom modelu pojedinac doživljava neprijatne emocije i ponaša se u skladu sa njima zavisno od svog prethodno izgrađenog sistema uvjerenja, a ne direktno zbog interpretacije aktivirajućeg događaja (Krnetić, 2006).

Iracionalna uvjerenja

Centralna karakteristika poremećaja anksioznosti jeste sposobnost ljudi da pridaju vrijednost određenim događajima u formi apsolutističkih zahtjeva „mora“ i „treba“. Takva uvjerenja nose naziv iracionalna uvjerenja, samoporažavajuća su jer nas obično sprečavaju da ostvarujemo svoje životne ciljeve (Krnetić, 2006). Dakle, ljudi obično teže uvjerenjima da ono što je lijepo i poželjno za njih mora ili treba da se dogodi, dok sa druge strane imaju suprotan stav kada su u pitanju neke manje prijatne ili nepoželjne okolnosti za njih.

Prema Ellisu ljudska bića imaju urođene predispozicije da svoje želje pretvaraju u komande, da okrivljuju sebe ili druge, te da su konstantno uznemireni preprekama, umjesto da zastanu i suoče se sa istima zarad vlastitih dugoročnih dobiti (Ellis, 1994; prema Sulejmanović & Krnetić, 2013). Osnovna ideja REBT-a je da negativni događaji u interakciji sa iracionalnim uvjerenjima koja se odnose na iste uzrokuju nastanak različitih emocionalnih poteškoća (Ellis, 1958). Ova ideja inspirisana je stanovištem filozofa Epiktetusa po kojem ljude ne uznemiruju direktno situacije same po sebi, već njihovo viđenje tih situacija. Takođe, važni faktori u prevazilaženju nezdravih emocija i samoporažavajućih filozofija jesu sam uvid u negativan

efekat iracionalnih uvjerenja, kao i želja da ih pretvorimo u racionalna uvjerenja (Şahin & Voltan, 2019).

Iracionalna uvjerenja su kognitivni procesi koje su rigidni (neprilagodljivi), nelogični, ekstremni i disfunkcionalni u odnosu na naše ciljeve i vrijednosti (Marić, 2000). Prema Ellisu (1994) najznačajniji takvi procesi su oni u formi apsolutističkog zahtjeva („mora“ / „ne smije“), preuveličavanje posljedica („užasno je“, „katastrofalno“), niske tolerancije na frustracije („ne mogu da izdržim“) te negativne procjene sebe i drugih ljudi („loš sam / si“ „nesposoban sam / si“) (Sulejmanović & Krnetić, 2013). S druge strane, glavne odlike racionalnih uvjerenja su: fleksibilnost, logičnost, neekstremnost te funkcionalnost pri postizanju željenih ciljeva (Dryden, 2009).

U osnovi iracionalnih uvjerenja leže evaluacije koje se mogu razvrstati u tri grupe:

1. Evaluacije vlastitih postupaka (u skladu sa moralnim normama) i postignuća, te dobijanja naklonosti i potvrde od strane drugih,
2. Evaluacije tretiranja od strane drugih, naročito na polju pravednog postupanja i zasluga,
3. Evaluacije koje se odnose na uslove života, bezbijednost, unutrašnji i spoljašnji komfor (Ellis, 2001; prema Sulejmanović & Krnetić, 2013).

Navedene iracionalne evaluacije često postaju sastavni dio neproaktivne i samodestruktivne životne filozofije. Čine je upravo rigidna pravila o različitim životnim aspektima u formi apsolutističkih zahtjeva i pridavanje ekstremno negativnih vrijednosti posljedicama onda kada apsolutistički zahtjevi nisu ostvareni (Marić, 2003).

REBT sugerše da se ljudska bića samosabotiraju i uznemiruju na dva načina, a to su: ego uznemirenost i diskomfor uznemirenost (Frogatt, 2005).

Kod *ego uznemirenosti* osoba je zabrinuta za sliku o sebi, te sebi lično pripisuje iracionalne negativne evaluacije da je loša, bezvrijedna i neadekvatna ako njeni apsolutistički zahtjevi prema sebi, drugim ljudima ili okruženju nisu ispunjeni (Marić, 2003). Filozofija ego uznemirenosti proizilazi iz apsolutističkih zahtjeva prema sebi koji se često javljaju u formi: „Ja apsolutno moram, u svim uslovima, dati najbolje od sebe kako bih dobio/la naklonost, priznanje i odobravanje od strane drugih.“ (Frogatt, 2005). U slučaju da se desi suprotno od prethodno navedenih uvjerenja i očekivanja, dolazi do snažnih negativnih samoevaluacija.

Diskomfor uznemirenost ili *niska tolerancija na frustracije* predstavlja emocionalni pritisak koji nastaje iz apsolutističkih zahtjeva prema drugima, kao i onda kada osoba misli i

osjeća da je ugrožen njen životni komfor (Marić, 2003). Primjeri najčešćih uvjerenja koja se vezuju za diskomfor uznemirenost su „Ljudi se moraju lijepo ponašati prema meni“ kao i „Okolnosti u kojima živim moraju da budu baš onakve kakve ja želim“ (Frogatt, 2005). Kod ove kategorije ukoliko nije ispunjen apsolutistički zahtjev „mora“ dolazi do negativne evaluacije poput „ne mogu da podnesem“ i „užasno je“, dok je negativna samoevaluacija slabije ispoljena (Marić, 2003).

Negativne samoevaluacije ostavljaju snažnije i dugotrajnije psihološke posljedice u odnosu na diskomfor samoporažavajuće filozofije (Ellis, 2001).

Iracionalna uvjerenja imaju mnogobrojne posljedice koje produkuju širok spektar negativnih emocionalnih stanja i ponašanja, kao što su na primjer anksioznost, depresija, agresivnost, osjećaj krivice, gubitak kontrole, povlačenje, itd. (Sarvestani, 2011). U skladu sa prethodno navedenim, iracionalna uvjerenja čine prepreku za neosudujuće i bezuslovno prihvatanje sopstvenog bića koje nije savršeno i ima pravo da pravi greške (Sulejmanović & Krnetić, 2013).

Iracionalna uvjerenja i anksioznost kod studenata

Istraživanjem veze između iracionalnih uvjerenja i anksioznosti na populaciji iranskih studenata 2013. godine bavili su se Khaledian i saradnici (Khaledian et al., 2013). Rezultati navedenog istraživanja su pokazali da postoji pozitivna i značajna veza između iracionalnih uvjerenja i anksioznosti među iranskim studentima. Budući da se reakcija osobe na stimuluse iz okruženja temelji na njenoj interpretaciji istih, tako će i njena uvjerenja (misli) imati direktan uticaj na način na koji će odreagovati (Khaledian et al., 2013). Nadalje, autori sugerišu da viši nivo iracionalnih uvjerenja može osobu učiniti anksioznijom, te iskriviti njenu percepciju i razumijevanje određenog događaja. Dakle, anksioznost nastaje kao posljedica iracionalnih uvjerenja, jer što više iracionalnih uvjerenja osoba ima, utoliko će anksioznija biti.

U istraživanju novijeg datuma Chan i Sun (Chan & Sun, 2020) su ispitivali povezanost iracionalnih uvjerenja sa emocionalnim smetnjama kod 655 studenata sa Univerziteta u Hong Kongu. Autori su zaključili da su studenti koji su imali više iracionalnih uvjerenja podložniji da dožive depresiju, anksioznost ili stres. Pozivajući se na tumačenja racionalno emotivno bihevioralne terapije, autori dolaze do zaključka da emocionalni problemi koji su nastali pod

uticajem iracionalnih uvjerenja zapravo počivaju na temeljima individualne interpretacije određenog događaja. Naime, od ranije je već poznato da se studenti od samog polaska na fakultet suočavaju sa različitim zahtjevima okoline (npr. očekivanja porodice, akademsko opterećenje, vršnjačka konkurencija, i dr). Prethodni izazovi interpretirani od strane studenta sa iracionalnim uvjerenjima koja su ekstremna, nelogična i ometaju postizanje ciljeva, prema autorima, vodeće ka negativnim emocijama poput depresije, anksioznosti ili osjećaja krivice. S obzirom da postoji mali broj istraživanja koja se bave ulogom iracionalnih uvjerenja u doprinosu nastanka emocionalnih problema, autori sugerišu sprovođenje novih istraživanja koja bi dodatno provjerila ovu vezu.

Samoeфикаsnost

Pojam samoeфикаsnosti potiče iz socio-kognitivne teorije Alberta Bandure (1977) i predstavlja ključni koncept istoimene teorije. Bandura samoeфикаsnost opisuje kao vjerovanje osobe u vlastitu sposobnost ili kapacitet da uspješno ostvaruje željene ciljeve (Bandura, 1977; prema Nabavi, 2012). Samoeфикаsnost predstavlja mnogo više od toga da sebi kažemo da nešto možemo da postignemo („Ja to mogu!“), odnosno to je čvrsto vjerovanje i doživljaj kompetentnosti temeljenih na našoj evaluaciji različitih izvora informacija o vlastitim potencijalima (Bandura, 1986; prema Marks, 2002). Prema socio-kognitivnoj teoriji percepcija samoeфикаsnosti može podjednako uticati kako na kogniciju i emocije tako i na naše ponašanje.

Percipirana samoeфикаsnost da se postigne kontrola nad potencijalno prijetećim događajima igra ključnu ulogu u iniciranju anksiozne pobuđenosti (Bandura, 1988). Poznato je da ljudi imaju sklonost ka postizanju kontrole nad stvarima i događajima koji čine njihov život. Osjećaj da držimo stvari pod kontrolom jača i naš osjećaj samoeфикаsnosti. Osoba koja vjeruje da može postići kontrolu nad potencijalno prijetećim situacijama ne formira samoodmažuće misli, te stoga nije njima ni uznemirena. S druge strane, osoba koja vjeruje da nema kapacitet ili sposobnost da upravlja potencijalnim prijetnjama doživljava visok nivo tjeskobe odnosno anksioznosti. Ta osoba je takođe preokupirana procjenjivanjem svojih nedostataka, kao i procjenama mnogobrojnih aspekata okruženja prijetećim, iako opasnost nije objektivno zasnovana (Bandura, 1988). Takođe, niska samoeфикаsnost često doprinosi nastanku

izbjegavajućih oblika ponašanja, depresivnih stanja kao i različitih kategorija anksioznih poremećaja (Maddux, 2005).

Aдекватna samoprocjena psihofizičkih kapaciteta ima adaptivnu funkciju. U tom smislu ako osoba precjenjuje vlastite sposobnosti biće sklonija da preuzima bespotrebne rizike ili čak da se dovodi u opasne situacije. S druge strane, ako osoba često podcjenjuje vlastite sposobnosti biće sklonija da propušta prilike za lični rast i razvoj. Relativno tačna samoprocjena podstiče odabir izazovnih ali dostižnih ciljeva, pri čemu ostvarenje istih dovodi do povišenog osjećaja zadovoljstva životom. Viša samoeфикаsnost omogućava osobi da hrabrije pristupa izazovima, da u njima uloži napor i bude istrajna u tome (Kardum i sar, 2018). Takođe, osobe sa visoko razvijenom samoeфикасношću aktivno i uspješno koriste strategije suočavanja sa stresom koje su usmjerene na problem, dok su strategije izbjegavanja rijetko karakteristične za njih (Trouillet et al., 2009).

Razvoj samoeфикаsnosti

Mišljenje pojedinca o vlastitoj kompetentnosti formira se kroz transakciona iskustva sa njegovom sredinom, prvobitno u okviru porodičnog sistema. Rana iskustva iz porodičnog okruženja mogu ostvariti veliki uticaj na osjećaj lične ефикаsnosti u adolescenciji. Takođe, roditelji koji snažno vjeruju u svoju roditeljsku ефикаsnost trudiće se da pruže podršku u razvoju i unapređenju samoeфикаsnosti kod svoje djece. U ovom slučaju samoeфикаsnost roditelja poslužiće kao zaštitni faktor protiv emocionalnog stresa kod njihove djece (Bandura, 1995).

Razvoj samoeфикаsnosti određuju četiri osnovne vrste informacija: iskustvo majstorstva, vikarijsko iskustvo, socijalno uvjeravanje, te psihološko i emocionalno stanje (Bandura, 1995).

Iskustvo majstorstva je najvažniji izvor informacija i predstavlja autentičan dokaz onoga što je neophodno da se savlada kako bi se ostvario željeni cilj (Bandura, 1982). Uspjesi grade snažan osjećaj samoeфикаsnosti, dok ga neuspjesi podrivaju, posebno ako se neuspjeh dogodi prije nego što je samoeфикаsnost čvrsto utemeljena u ličnosti pojedinca. Razvoj samoeфикаsnosti putem iskustva majstorstva nije stvar usvajanja gotovih navika, već podrazumijeva sticanje različitih kognitivnih, bihejvioralnih i vještina samoregulacije. Navedene vještine služe za kreiranje i izvođenje odgovarajućih aktivnosti u cilju snalaženja u promjenljivim životnim okolnostima (Bandura, 1995). Ukoliko ljudi doživljavaju samo lagane uspjehe, vremenom se

moгу naviknuti na iste, istovremeno oĉekujući brze rezultate. U sluĉaju da se susretnu sa preprekama ili doţive neuspjeh gube motivaciju i lako se obeshrabruju. Stoga, rezilijentni osjeĉaj samoeфикаsnosti traţi iskustvo u savladavanju prepreka kroz kontinuirani trud. Na taj naĉin osoba nauĉi da je za postizanje uspjeha potrebno konstantno ulagati napor, nauĉi da se brzo oporavi od doţivljenog neuspjeha, ali i da snaţnije vjeruje u sebe i u svoje sposobnosti prilikom ponovnog suoĉavanja sa preprekama (Bandura, 1995).

Vikarijsko iskustvo je drugi vaţan izvor za razvoj samoeфикаsnosti koji podrazumijeva vid uĉenja kroz posmatranje tuĉe uspješne izvedbe, kao i poreĉenje svojih i sposobnosti sliĉnih drugih (Bandura, 1982). Kada osoba posmatra drugu osobu sliĉnih sposobnosti kako postiţe uspjeh zahvaljujuĉi uloţenom trudu, kod posmatraĉa raste uvjerenje da i on takoĉe posjeduje sposobnosti koje su vaţne za savladavanje sliĉnih izazova (Bandura 1986; Bandura 1995). Prema istom principu, posmatranje drugih koji doţivljavaju neuspjeh uprkos uloţenom velikom trudu, moţe negativno da se odrazi na liĉnu ефикаsnost kao i na nivo motivacije. Ђto je veĉa sliĉnost izmeĉu posmatraĉa i modela za posmatranje utoliko je i snaţniji ефекat uĉenja po modelu, kako za uspjeh tako i za neuspjeh (Bandura, 1995).

Verbalno uvjeravanje je treĉi naĉin potkrepljivanja uvjerenja ljudi da posjeduju ono Ђto je neophodno da bi ostvarivali uspjehe. Ефикаsnost verbalnog uvjeravanja ograniĉena je na okolnosti u kojima postoji realna osnova da se postigne uspjeh. Putem verbalnih instrukcija i adekvatnih povratnih informacija osoba se moţe motivisati da uloţi viЃe truda u rjeЃavanje odreĉenog zadatka, Ђto utiĉe na poboljšavanje vjeЃtina i na razvoj osjeĉaja samoeфикаsnosti (Љuniĉ-Pavloviĉ i sar., 2010). Takoĉe, pojedinci koji se verbalno ohrabruju lakЃe se suoĉavaju sa samoporaţavajuĉim mislima i teţe odustaju kada naiĉu na prepreke (Schunk, 1989).

PsiholoЃko i emocionalno stanje imaju takoĉe uticaja na procjenu vlastitih sposobnosti, pri ĉemu anksioznost i stres predstavljaju pogodno tlo za razvoj niske samoeфикаsnosti (Љuniĉ-Pavloviĉ i sar., 2010). Ljudi ĉesto svoje reakcije na stres i napeta stanja intepretiraju kao dokaz vulnerabilnosti i loЃeg postignuĉa. Raspoloţenje takoĉe utiĉe na procjenu vlastitih sposobnosti. Pozitivno raspoloţenje pospjeЃuje percipiranu samoeфикаsnost, dok je sniţeno raspoloţenje umanjuje (Bandura, 1995).

Na osnovu prethodnih razmatranja moţe se reĉi da samoeфикаsnost predstavlja znaĉajan mehanizam koji usmjerava ponaЃanje pojedinca, te utiĉe na njegov kvalitet ţivota. Pozitivno vrednovanje vlastitih sposobnosti potpomaţe odabir ambicioznijih ciljeva kao i stremljenje ka

postignuću. Samoefikasnost takođe određuje i količinu napora koji će pojedinac uložiti kada se suoči sa poteškoćama. U tom slučaju osobe koje imaju razvijeniju samoefikasnost biće ujedno i istrajnije u rješavanju problema, dok će osobe sa niskim osjećajem samoefikasnosti lakše odustajati kada se nađu pred istim izazovima. Čak i nakon doživljenog poraza osoba sa visokom samoefikasnošću će se brže oporaviti od istog jer će realnije sagledati uzroke (Žunić-Pavlović i sar., 2010).

Samoefikasnost i anksioznost kod studenata

Istraživanja takođe potvrđuju da je niska samoefikasnost kod studenata praćena visokim stepenom anksioznosti (Onyeizugbo, 2010; Murris, 2002.; Tahmassian & Moghadam, 2011). U akademskom kontekstu, samoefikasnost poboljšava akademski razvoj na način da studenti koji vjeruju u svoje sposobnosti ujedno vjeruju i u svoju sposobnost da regulišu učenje, te da ostvare značajna akademska postignuća. S druge strane, sumnja u vlastite sposobnosti da se savladaju akademski zahtjevi može povećati vjerovatnoću pojave školske anksioznosti (Bandura, 1982).

U istraživanju koje je sproveo Onyeizugbo U. Euckay (Onyeizugbo, 2010) na uzorku od 249 studenata psihologije sa Univerziteta u Istočnoj Nigeriji, dobijeni su rezultati koji potvrđuju ranije nalaze Bandurine studije iz 1995. godine. Drugim riječima, studenti sa višom samoefikasnošću imali su nižu ispitnu anksioznost i obrnuto. Prema autoru (Onyeizugbo U. Euckay) ljudi koji sumnjaju u svoje sposobnosti mogu vjerovati da su stvari teže nego što zapravo jesu, a takvo uvjerenje inicira anksioznost i ograničava osobu da pronađe adekvatan način za rješavanje određenog problema. Takođe, autori sugerišu da su studenti koji podcjenjuju svoje sposobnosti učenja i razumijevanja gradiva skloniji pribjegavanju metodama varanja (npr. prepisivanje iz rada kolege, došaptavanje, puškice) kako bi položili ispit ili dobili višu ocjenu iz istog.

PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Anksioznost kao aktuelan i izrazito zastupljen problem kod studenata zahtijeva dodatna razmatranja i podršku naučnih istraživanja.

Pregledom oskudne literature ne pronalazimo istraživanja koja dovode u vezu sva tri konstrukta. Takođe, pronašli smo mali broj istraživanja koja se odvojeno bave ispitivanjem odnosa iracionalnih uvjerenja i anksioznosti, kao i samoeфикаsnosti i anksioznosti na uzorku studenata. Autori pomenutih istraživanja sugerišu na sprovođenje novih kako bi se dodatno ispitala veza navedena tri konstrukta. Domaća istraživanja naročito zaostaju kada je u pitanju pomenuta tematika.

U skladu sa prethodno navedenim, ovo istraživanje želi dati odgovor na pitanje da li su iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost dobri prediktori anksioznosti kod studenata.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni teorijski cilj istraživanja jeste da provjeri prediktivnu moć iracionalnih uvjerenja i samoeфикаsnosti u odnosu na anksioznost kod populacije studenata, te da ispita u kakvom se odnosu nalaze navedene tri varijable. S obzirom da ne pronalazimo istraživanja sa kombinacijom sva tri konstrukta, ovo istraživanje bi postavilo temelje za buduća istraživanja na ovu temu, naročito na domaćim prostorima.

Praktični cilj je da nalazi ovog istraživanja posluže u preventivne svrhe tako što bi se studenti podučavali putem predavanja ili raznih radionica o fenomenu anksioznosti kao i o načinu za nošenje sa istim ako uzmemo u obzir kognitivne faktore poput iracionalnih uvjerenja i samoeфикаsnosti. Svijest studenata o pomenutim fenomenima uveliko bi mogla da olakša i procese psihoterapije i savjetovanja.

Hipoteze:

H1- *Viši nivo iracionalnih uvjerenja predviđa viši nivo anksioznosti kod studenata.*

H2- *Niži nivo samoeфикаsnosti predviđa viši nivo anksioznosti kod studenata.*

H3- *Samoeфикаsnost djeluje kao medijator između iracionalnih uvjerenja i anksioznosti kod studenata.*

METOD

Nacrt i varijable

Ovo istraživanje predstavlja neeksperimentalni anketni tip istraživanja sa dvije nezavisne i jednom zavisnom varijablom.

Nezavisne varijable u ovom nacrtu su iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost, i obje su numeričke varijable. Varijabla iracionalna uvjerenja operacionalno je definisana postignutim skorom na Skali opštih stavova i uvjerenja (GABS). Varijabla samoeфикаsnost operacionalno je definisana postignutim skorom na Skali opšte samoeфикаsnosti (GSE).

Zavisna varijabla u ovom nacrtu je anksioznost koja je takođe numerička i operacionalno je definisana skorom postignutim na Bekovoj skali anksioznosti (BAI).

Spoljne varijable

Ispitna anksioznost bi mogla da bude spoljna varijabla, međutim istraživanje je sprovedeno u periodu nakon završetka aprilskog ispitnog roka a prije početka junsko-julskog roka. Na ovaj način ispitivana anksioznost studenata ne bi trebala direktno da proizilazi od ispitnih obaveza.

Uzrast kao spoljna varijabla je kontrolisana uzorkom ispitanika koji čine približno iste uzrasne granice.

Pored navedenih postoje i spoljne varijable koje neće moći biti kontrolisane: *pol*, *crte ličnosti*, *vrsta fakulteta*, *godina studija*, *socio-ekonomski status*, s tim da će posljednje tri varijable biti evidentirane.

Uzorak

Istraživanje je realizovano na populaciji studenata Univerziteta u Banjoj Luci. U istraživanju je učestvovalo ukupno 427 ispitanika. Raspodjela uzorka prema polu pokazuje da je upitnik ispunilo ukupno 362 djevojke i 65 momaka (omjer 5:1). Može se reći da je uzorak bio potpuno prigodan. Starosna dob ispitanika kretala se od 18 do 26 godina, sa prosjekom 24

godine i standardnom devijacijom 1.89. Većina studenata bila je grupisana u starosnoj skupini između 21 i 23 godine. Iz ovog podatka dalje proizilazi da je veći broj studenata prvi put upisao studije u periodu između 2017. i 2019. godine.

Upitnik u elektronskoj formi je bio postavljen na web stranici društvene mreže – Facebook. Prosječno vrijeme koje je bilo potrebno da se ispuni upitnik je otprilike desetak minuta. Učešće u istraživanju je bilo u potpunosti dobrovoljno i anonimno, a pored starosne granice, uslov za učešće u istom je bio i taj da ispitanici trenutno studiraju na nekom od fakulteta.

Instrumenti

Za prikupljanje podataka su korištena tri instrumenta, a to su: Skala opštih stavova i uvjerenja – General attitude and belief scale (GABS); Skala opšte samoeфикаsnosti – The General Self-Efficacy Scale (GSE); kao i Bekov inventar anksioznosti (BAI). Sva tri instrumenta zajedno imaju ukupno 57 ajtema. Vrijeme popunjavanja iznosilo je oko desetak minuta.

1. **Iracionalna uvjerenja** - General attitude and belief scale (GABS) je instrument za procjenu opštih stavova i uvjerenja (Lindner, et al., 1999). U ovom istraživanju korištena je skala koju je prevela Zorica Marić (Marić, 2003). Skala ima ukupno 26 ajtema. GABS je petostepena skala Likertovog tipa (od 1 - Apsolutno se ne slažem do 5 – Apsolutno se slažem) i mjeri sedam vrsta iracionalnih uvjerenja koja potiču iz Elisove teorije: Iracionalnost (*“Užasno je kada čovjek ne uspije u zadacima koji su mu važni u životu”*), Samoobezvređivanje (*“Ako ne uradim dobro stvari koje su mi važne, smatram da je glavni razlog za to moja lična neadekvatnost”*), Potreba za postignućem (*“Nepodnošljiva mi je sama pomisao na neuspjeh u važnim stvarima u životu”*), Potreba za odobravanjem od strane drugih (*“Ako se ne dopadnem nekome ko mi je jako važan, to znači da sam nedopadljiva osoba”*), Zahtjev za lagodnošću (*“Ne mogu podnijeti osjećaj nelagode, napetosti i nervoze, te mislim da su ti osjećaji neizdrživi”*), Zahtjev za pravednim tretmanom (*“Moram biti poštovan i uvažen od strane drugih i ne mogu da prihvatim nepoštovanje”*), i Obezvređivanje drugih (*“Vjerujem da su drugi ljudi koji me tretiraju nepravedno zapravo loši i bezvrijedni”*). Zadatak ispitanika je bio da na petostepenoj

skali Likertovog tipa procijeni koliko je saglasan sa datom tvrdnjom. Ukupan rezultat nastaje sabiranjem numeričkih vrijednosti svih procjena. Visoki skorovi pokazuju viši stepen iracionalnih uvjerenja. “Cronbach alpha” koeficijent se u istraživanjima kretao od .65 do .87, dok je njegova vrijednost u ovom istraživanju iznosila .89 što ukazuje na dobru pouzdanost i unutrašnju saglasnost skale za ovaj uzorak.

2. **Samoeфикаsnost** – The General Self-Efficacy Scale (GSE) je instrument za mjerenje opšte samoeфикаsnosti. U ovom istraživanju korištena je Skala opšte samoeфикаsnosti koju su prevele Veljka Jovanović i Vesna Gavrilović Jerković a u saradnji sa originalnim autorima skale (Gavrilović-Jerković, Jovanović, Žuljević i Brdarić, 2013). Skala opšte samoeфикаsnosti ima ukupno 10 ajtema koji procjenjuju opštu samoeфикаsnost na četverostepenoj Likertovoj skali (1 – Apsolutno netačno, 2 – Djelimično netačno, 3 – Djelimično tačno, 4 – Apsolutno tačno). Skala je jednodimenzionalna, a primjeri pojedinih ajtema su: *“Ako se dovoljno potrudim, uvijek mogu da riješim teške probleme”*, *“Lako mi je da dostižem svoje ciljeve i da ostvarujem svoje namjere”*, *“Mogu da ostanem pribran kada se susretnem sa teškoćama, jer znam da se mogu osloniti na svoje sposobnosti”*. Zadatak ispitanika bio je da na četverostepenoj skali Likertovog tipa procijeni koliko je saglasan sa datom tvrdnjom. Ukupan rezultat nastaje sabiranjem numeričkih vrijednosti svih procjena. Viši skor obilježava izraženiju samoeфикаsnost. “Cronbach alpha” koeficijent se u većini istraživanja kretao iznad .80, dok je u ovom istraživanju iznosio .91 što ukazuje na dobru pouzdanost i unutrašnju saglasnost skale primijenjene na ovom uzorku.
3. **Bekov inventar anksioznosti** (BAI) je instrument koji je namijenjen mjerenju generalizovane anksioznosti kao i razlikovanju simptoma anksioznosti od depresije. Takođe, važno je napomenuti da se ova skala može koristiti kako za kliničke tako i za istraživačke svrhe (Simić-Vukomanović, 2015). Sastoji se od ukupno 21 ajtema na koje ispitanik odgovara na skali od 0 do 3, pri čemu 0 pokazuje da se kod ispitanika ne pojavljuje određeni simptom, a 3 da je simptom jako izražen. Ukupan rezultat na skali označava stepen anksioznosti kod ispitanika, pri čemu viši rezultat upućuje na viši intenzitet anksioznosti. Primjena zahtijeva oko 5 minuta, a namijenjen je odraslim osobama (Julian, 2011). Skala je vrlo jednostavna za primjenu, zbog čega je i vrlo često korištena u svakodnevnoj kliničkoj praksi, naročito na našim prostorima. Što se tiče njene

konstruktne valjanosti, u brojnim studijama dobijeno je dobro poklapanje BAI sa nekim drugim instrumentima koji mjere anksioznost, uključujući i Hamiltonovu skalu za procjenu anksioznosti ($r = 0.51$) kao i Upitnik anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti (STAI) ($r = 0.47-0.58$). (Morin et al., 1999; prema Julian, 2011). Što se tiče unutrašnje pouzdanosti ona je visoka, pri čemu se “Cronbach alpha” koeficijent kreće od 0.9 do 0.94, a testiranje je sprovedeno na velikim uzorcima psihijatrijskih pacijenata, studenata i zdravih odraslih osoba. “Cronbach alpha” koeficijent u ovom istraživanju iznosio je .95 što ukazuje na dobru pouzdanost i unutrašnju saglasnost ove skale.

Pored popunjavanja navedenih instrumenata, ispitanici su dali odgovore na neka dodatna pitanja a koja se odnose na: pol, uzrast, godinu upisa fakulteta, godinu studija, vrstu fakulteta, prosječnu ocjenu, bračno stanje, status finansiranja studija i socio-ekonomski status.

Postupak istraživanja

Upitnik u elektronskoj formi je postavljen na društvenu mrežu - Facebook. Prikupljeni podaci su automatski pohranjeni u zajedničku excel bazu, odakle se dalja obrada vršila u SPSS statističkom programu.

Statistička obrada podataka

U svrhu ispitivanja prediktivnosti i medijacijskog efekta između iracionalnih uvjerenja i samoefikasnosti na anksioznost studenata korištena je hijerarhijska regresiona analiza i Sobel test. Pouzdanost instrumenata je ispitana pomoću Cronbach alfa koeficijenta. Pored ovoga, korištena je i deskriptivna analiza podataka (analiza uzorka i raspodjela rezultata).

REZULTATI

U ovom dijelu ćemo naprije predstaviti deskriptivnu statistiku prikupljenih podataka pomoću mjera centralne tendencije i varijabilnosti, nakon čega će biti predstavljeno testiranje hipoteza primjenom hijerarhijske regresione analize i Sobel testa.

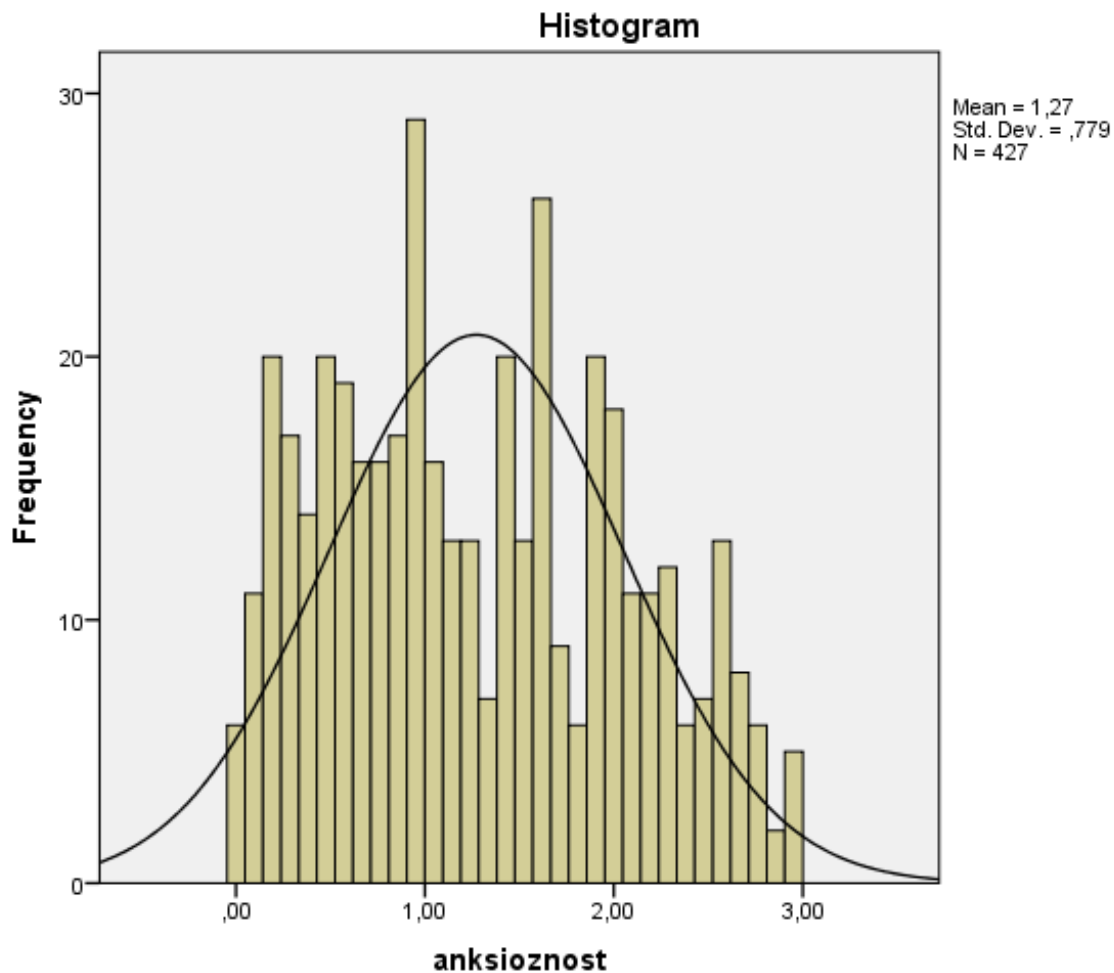
Deskriptivna analiza

Tabela 1. Deskriptivni podaci o zavisnoj varijabli (anksioznost)

Anksioznost	
Validni	427
Nedostajući	0
M	1.2719
SD	.77881
Skjunis	.221
Standardna greška skjunisa	.118
Kurtozis	-1.005
Standardna greška kurtozisa	.236
Minimum	.00
Maksimum	3.00
Shapiro-Wilk	.963
P-vrijednost Shapiro-Wilk testa	< .000
Kolmogorov-Smirnov	.079
P-vrijednost Kolmogorov-Smirnov testa	< .000

U Tabeli 1. su predstavljeni rezultati deskriptivne statistike. Može se vidjeti da je prosječna vrijednost anksioznosti ispitanika ($M = 1.2719$, $SD = .77881$). Vrijednost skjunisa ($Sk = .221$) ukazuje na blagu pozitivnu zakrenutost distribucije na desnu stranu, a ako uzmemo u obzir da je ova vrijednost manja od 0.4 može se reći da je distribucija prilično simetrična (Turney, 2022). Dobijena vrijednost kurtozisa ($k = -1.005$) pokazuje da se radi o platikurtičnoj, odnosno spljoštenoj distribuciji (Turjačanin i Čekrlja, 2015).

Na Slici 1. Predstavljen je prikaz distribucije zavisne varijable (anksioznost).



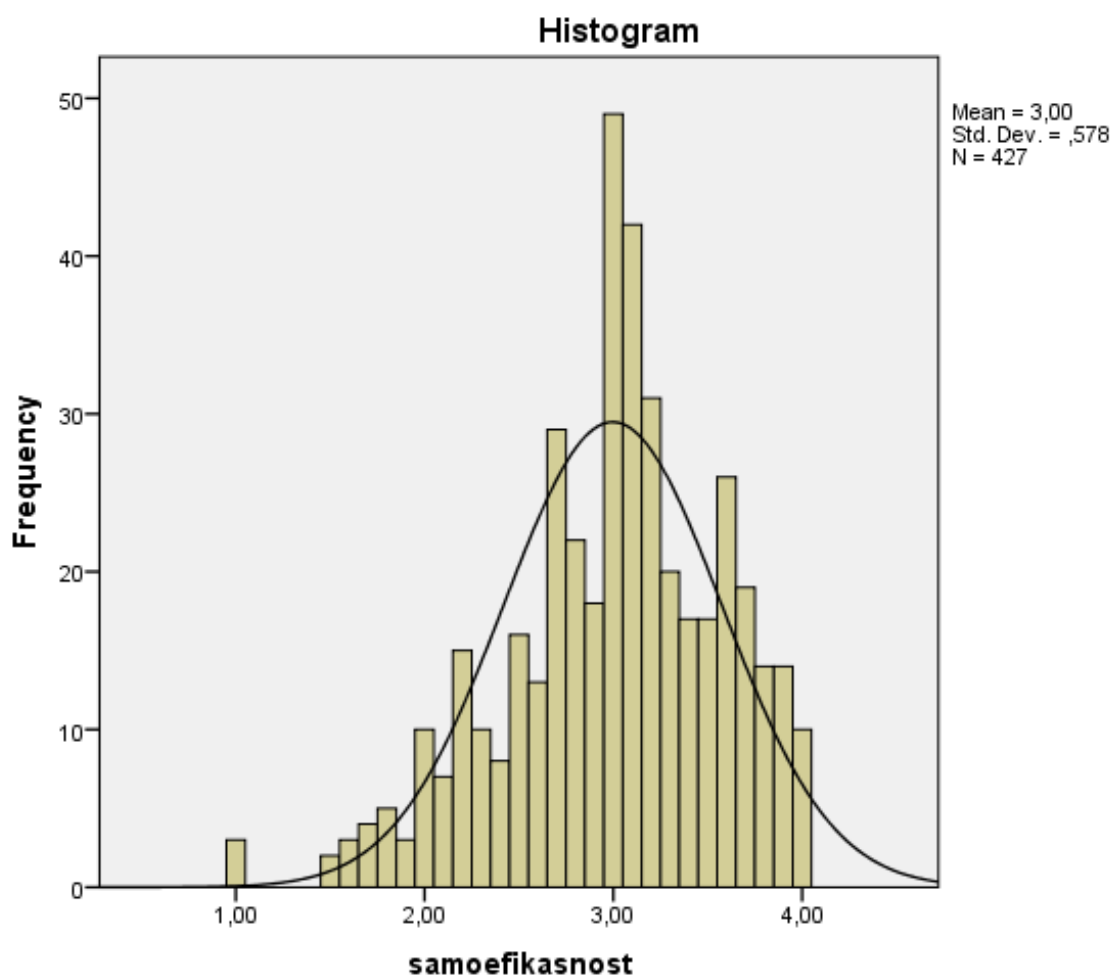
Slika 1. Distribucija zavisne varijable (anksioznost)

Tabela 2. Deskriptivni podaci o zavisnoj varijabli (anksioznost) prema polu

Pol	M	N	SD	Minimum	Maksimum	Kurtozis	Standardna greška kurtozisa	Skjunis	Standardna greška skjunisa
Muški	.9553	65	.75756	.00	3.00	.295	.586	1.006	.297
Ženski	1.3287	362	.76989	.00	3.00	-1.029	.256	.107	.128
Ukupno	1.2719	427	.77881	.00	3.00	-1.005	.236	.221	.118

U Tabeli 2. su predstavljeni rezultati deskriptivne statistike za varijablu anksioznost prema polu. Može se vidjeti da je prosječna vrijednost anksioznosti kod osoba ženskog pola veća u odnosu na osobe muškog pola ($M = 1.3287$, $SD = .76989$), što pokazuje da su žene u prosjeku nešto anksioznije u odnosu na muškarce. Ukoliko uporedimo vrijednosti skjunisa za varijablu anksioznost prema polu, vidimo da je u slučaju muškog pola vrijednost veća od 0.4 (Turney, 2022) što ukazuje da su njihove vrijednosti anksioznosti zakrenute više ka desnoj strani distribucije ove varijable. U slučaju kurtozisa, vrijednosti dobijene za muški i ženski pol jednako ukazuju na platikurtičnost distribucije, ako uzmemo u obzir da su vrijednosti za oba pola veće od 0.263 (Turjačanin i Čekrlja, 2015).

Na Slici 2. je prikaz distribucije nezavisne varijable samoefikasnost. Može se vidjeti prosječna vrijednost samoefikasnosti ispitanika $M = 3,00$ i $SD = .578$. U pitanju je platikurtična, odnosno spljoštena distribucija, koja je negativno zakrenuta na lijevu stranu.



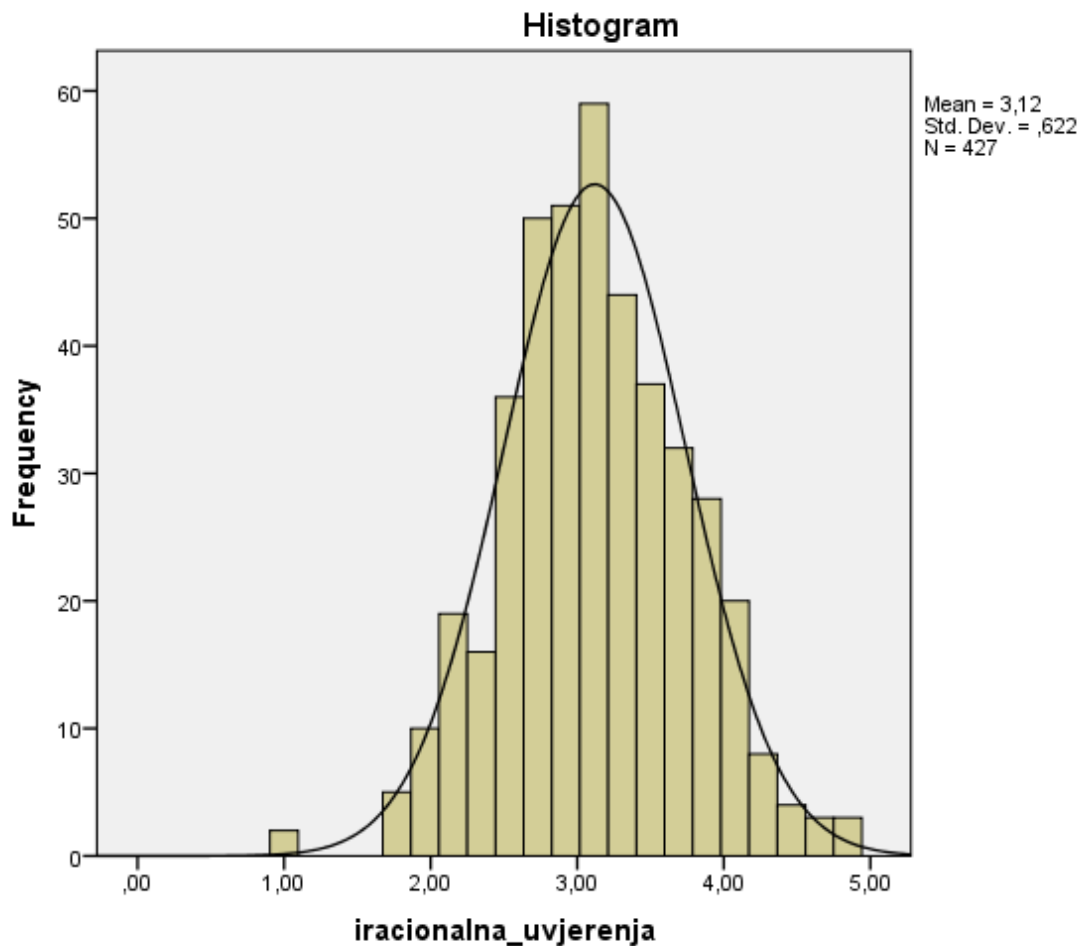
Slika 2. Distribucija nezavisne varijable samoefikasnost

Tabela 3. Deskriptivni podaci o varijabli samoeфикаsnost prema polu

Pol	M	N	SD	Minimum	Maksimum	Kurtozis	Standardna greška kurtozisa	Skjunis na greška skjunisa	Standard
Muški	3.1154	65	.55063	1.90	4.00	-.610	.586	-.336	.297
Ženski	2.9751	362	.58056	1.00	4.00	.394	.256	-.610	.128
Ukupno	2.9965	427	.57769	1.00	4.00	.303	.236	-.576	.118

U Tabeli 3. su predstavljeni rezultati deskriptivne statistike za varijablu samoeфикаsnost prema polu. Može se vidjeti da je prosječna vrijednost samoeфикаsnosti kod osoba muškog pola veća u odnosu na osobe ženskog pola ($M = 3.1154$, $SD = .55063$), što ukazuje da su muškarci u prosjeku nešto samoeфикаsniji u odnosu na žene. Dobijene vrijednosti kurtozisa za oba pola, za navedenu varijablu su veće od 0.263 što upućuje na platikurtičnost distribucije (Turjačanin i Čekrlja, 2015). U slučaju skjunisa, vrijednosti dobijene za oba pola su veće od 0.4 (Turney, 2022) i jednako ukazuju na negativnu zakrenutost distribucije na lijevu stranu.

Na Slici 3. je prikaz distribucije nezavisne varijable iracionalna uvjerenja. Može se vidjeti prosječna vrijednost ove varijable $M=3.12$ i standardna devijacija .622. Distribucija je blago zakrenuta na desnu stranu i prilično je simetrična. Takođe, ovdje se radi o tzv. leptokurtičnoj, odnosno izduženoj distribuciji.



Slika 3. Distribucija nezavisne varijable iracionalna uvjerenja

Tabela 4. Deskriptivni podaci o varijabli iracionalna uvjerenja prema polu

Pol	M	N	SD	Minimum	Maksimum	Kurtozis	Standardna greška kurtozisa	Skjunis	Standardna greška skjunisa
Muški	3.0473	65	.61263	1.69	4.92	.359	.586	.316	.297
Ženski	3.1327	362	.62340	1.00	4.81	.192	.256	-.026	.128
Ukupno	3.1197	427	.62181	1.00	4.92	.176	.236	.024	.118

U Tabeli 4. su predstavljeni rezultati deskriptivne statistike za varijablu iracionalna uvjerenja prema polu. Može se vidjeti da je prosječna vrijednost iracionalnih uvjerenja kod osoba ženskog pola veća u odnosu na osobe muškog pola ($M = 3.1327$, $SD = .62340$), što ukazuje da žene imaju više iracionalnih uvjerenja u odnosu na muškarce. Ukoliko uporedimo vrijednosti kurtozisa za varijablu iracionalna uvjerenja prema polu, vidimo da je u slučaju ženskog pola vrijednost manja od 0.263 (Turjačanin i Čekrlja, 2015) što upućuje da je distribucija njihovih vrijednosti iracionalnih uvjerenja leptokurtična. U slučaju skjunisa, vrijednost dobijena za muški pol je veća od 0.4 (Turney, 2022) što ukazuje da su rezultatom muškarci više raspoređeni ka desnoj strani distribucije, a vrijednost skjunisa za ženski pol je negativna i manja od 0.4, što ukazuje da su njihovi rezultati raspoređeni više ka lijevoj strani distribucije.

Hijerarhijska regresiona analiza

Tabela 5. Rezultati linearne kombinacije prediktorskih varijabli

Model	R	R kvadrat	Korigovani koeficijent determinacije (Korigovani R)	Standardna greška procjene
1	.542 ^a	.293	.290	.65621

a. Prediktori: iracionalna_uvjerenja, samoefikasnost

b. Zavisna varijabla: anksioznost

U Tabeli 5. su predstavljeni rezultati linearne kombinacije prediktorskih varijabli (iracionalna uvjerenja i samoefikasnost) pri objašnjenju kriterijumske varijable (anksioznost). Vrijednost korigovanog R kvadrata ukazuje da 29 % varijabilnosti anksioznosti može da se predvidi na osnovu linearne kombinacije varijabli iracionalna uvjerenja i samoefikasnost,

odnosno prediktorskih varijabli. Pored ovoga, da se primijetiti da je korigovani odnosno prilagođeni R^2 koeficijent veoma sličan originalnom R, što nam pokazuje da je varijansa izrazito stabilna, te da će se održati i na većem ili nekim drugim sličnim uzorcima.

Tabela 6. ANOVA

	Model	Suma kvadrata	Df	M kvadrata	F	p
1	Regresija	75.810	2	37.905	88.025	.000 ^b
	Ostatak	182.580	424	.431		
	Ukupno	258.390	426			

a. Zavisna varijabla: anksioznost

b. Prediktori: iracionalna_uvjerenja, samoeifikasnost

U Tabeli 6. je prikazano da ima smisla koristiti ovaj model za objašnjenje stanja u populaciji ovog uzorka, odnosno za objašnjenje kriterijumske varijable modelom prediktorskih varijabli, na šta nam ukazuje i sama p vrijednost.

Tabela 7. Rezultati hijerarhijske regresione analize (kriterijska varijabla – anksioznost)

	Model	Nestandardizovani		Standardizovani	t	p.	95.0% Intervali		Statistik	
		koeficijenti		koeficijenti			povjerenja za B		kolinearnosti	
		B	Standardna greška	β			Donja granica	Gornja granica	Tolerancija	VIF
1	(Konstanta)	.335	.271		1.238	.217	-.197	.868		
	samoeifikasnost	-.274	.057	-.203	-4.787	.000	-.386	-.161	.925	1.081
	iracionalna_uvjerenja	.563	.053	.450	10.598	.000	.459	.668	.925	1.081

a. Zavisna varijabla: anksioznost

U Tabeli 7. su predstavljeni rezultati hijerarhijske regresione analize, pri čemu je ujedno predstavljen i detaljniji odnos prediktorskih varijabli u odnosu na kriterijumsku. Hijerarhijska regresiona analiza sprovedena je u jednom koraku, drugim riječima kreiran je jedan regresioni model. Na osnovu mjera multikolinearnosti (Tolerancija i VIF – faktor inflacije varijanse) možemo reći da su zadovoljeni uslovi za sprovođenje regresione analize ukoliko uzmemo u obzir da multikolinearnost nije identifikovana. Takođe, oba prediktora su statistički značajna, na šta nam ukazuju i dobijene p vrijednosti, te stoje u obrnuto proporcionalnom odnosu sa kriterijumskom varijablom, s tim da Iracionalna uvjerenja imaju nešto izraženiju prediktorsku vrijednost ($\beta=.450$).

Dakle, iako obje prediktorske varijable relativno dobro predviđaju anksioznost kod studenata, prediktorska varijabla Iracionalna uvjerenja objašnjava veći procenat varijanse anksioznosti kod studenata, što potvrđuju i dobijene veće vrijednosti bete ($IU=.450 > SE=-.203$). Na ovo nam ukazuju i dobijene vrijednosti korelacija između zavisne i nezavisnih varijabli u Tabeli 8.

Tabela 8. Korelacije između zavisne i nezavisnih varijabli

		anksioznost samoefikasnost iracionalna_uvjerenja		
Pirsonova korelacija	Anksioznost	1.000	-.326	.505
	Samoefikasnost	-.326	1.000	-.273
	iracionalna_uvjerenja	.505	-.273	1.000
Značajnost	Anksioznost	.	.000	.000
	Samoefikasnost	.000	.	.000
	iracionalna_uvjerenja	.000	.000	.
Broj	Anksioznost	427	427	427
	Samoefikasnost	427	427	427
	iracionalna_uvjerenja	427	427	427

Tabela 9. Multipla determinacija varijable anksioznost

Model	R	R ²	Korigovani R ²	St. greška procjene
1	.326 ^a	.106	.104	.73716
2	.542 ^b	.293	.290	.65621

a. Prediktor: samoefikasnost

b. Prediktori: samoefikasnost, iracionalna_uvjerenja

U Tabeli 9. je prikazan parcijalni doprinos prediktorske varijable samoefikasnost u objašnjenju varijabiliteta zavisne varijable anksioznost (Model 1). Na osnovu korigovanog R kvadrata možemo vidjeti da samoefikasnost sama objašnjava oko 10% varijabilnosti zavisne varijable (korigovani R²=.106). Nadalje, kada se u model uvede varijabla iracionalna uvjerenja u drugom koraku (Model 2) može se vidjeti da se korigovani R kvadrat poveća za .293, što znači da se za 19% dodatnog doprinosa uvedene prediktorske varijable iracionalna uvjerenja objašnjava varijabilnost zavisne varijable. Dakle, u ovom slučaju se za 19% dodatne varijabilnosti može objasniti varijabilnost zavisne varijable. Nadalje, ovo ukazuje da prediktorske varijable zajedno objašnjavaju 29% varijabilnosti zavisne varijable.

Sobel test

Tabela 10: Sobel test za samoefikasnost kao medijator

Sobel statistik	Standardna greška	P
-4.471	0.039	0.00

a=.633; Sa=.052; b=-.274; Sb=.057

- a. Prediktor : Iracionalna uvjerenja
- b. Medijator: Samoefikasnost
- c. Kriterijum varijabla: Anksioznost

Sobel test pokazuje da varijabla samoefikasnost ostvaruje statistički značajan medijacijski efekat preko varijable iracionalna uvjerenja na kriterijumsku varijablu anksioznost. Ovim rezultatom potvrđena je treća hipoteza u istraživanju.

DISKUSIJA

Mnoga istraživanja pokazala su da je anksioznost veoma zastupljen problem mentalnog zdravlja u opštoj populaciji, a naročito u populaciji studenata (Stallman, 2010; Said, Kypri, & Bowman, 2013.; Fawzy & Hamed, 2017; Bayram & Bilgel, 2008). Širok spektar psihosocijalnih zahtjeva sa kojima se suočavaju studenti tokom svog studiranja kao i pripremama za dalju profesionalnu karijeru doprinose pomenutoj problematici. Povremeno i umjereno doživljavanje simptoma anksioznosti nije razlog za uzbunu. Problem nastaje onda kada pomenuti simptomi bivaju intenzivni u tolikoj mjeri da uzrokuju značajnu uznemirenost, napetost i zabrinutost. U tom slučaju možemo da govorimo o anksioznim poremećajima koji u ozbiljnoj mjeri narušavaju svakodnevno normalno funkcionisanje osobe kao i njen sam kvalitet života (Davison & Neale, 2002).

U skladu sa prethodno navedenim, problem našeg istraživanja odnosio se upravo na ispitivanje faktora koji potencijalno predviđaju (prognoziraju) nastanak i razvoj simptomatologije anksioznosti kod studentske populacije. U radu smo se ograničili na dva takva faktora, odnosno varijable koje nose naziv iracionalna uvjerenja i samoefikasnost. Na osnovu problema istraživanja postavili smo tri hipoteze. Glavni nalazi su pokazali da su iracionalna uvjerenja i samoefikasnost dobri prediktori anksioznosti, kao i da samoefikasnost djeluje kao medijator na anksioznost kod studenata čime su potvrđene sve tri postavljene hipoteze u našem istraživanju.

Deskriptivnom analizom dobili smo sljedeće rezultate. Prije svega, primijetili smo da postoji povezanost između pola i stepena anksioznosti kod studenata. Rezultati pokazuju da su žene u prosjeku anksioznije u odnosu na muškarce. Potvrdu ovom nalazu pronalazimo u istraživanju Dyrbye i saradnika koje je pokazalo da je nivo psihičkih smetnji (između ostalog i anksioznosti) kod studentica bio viši u odnosu na studente (Dyrbye, et. al., 2006). Istraživanje

novijeg datuma koje je sproveda Simić-Vukomanović takođe pokazuje da je učestalost anksioznosti viša kod žena nego kod muškaraca. Ako se uzmu u obzir kulturološke karakteristike, žene se češće odlučuju da potraže psihološku pomoć i podršku od strane stručnog lica. U tom kontekstu su i spremnije i otvorenije da razgovaraju o tome kako se osjećaju i koje probleme imaju. Takođe, poremećaji mentalnog zdravlja žena manje su stigmatizirajući u odnosu na osobe muškog pola koji važe za snažniji i zdraviji (otporniji) pol. (Simić-Vukomanović, 2015). S druge strane, postoje i istraživači koji tvrde da pomenute razlike nisu statistički značajne (Bayram & Bilgel, 2008; Lloyd et al., 1981). Što se tiče analize varijable samoeфикаsnost u odnosu na pol, dobili smo da su muškarci samoeфикаsniji u odnosu na žene. U saglasnosti sa prethodnim rezultatom su i nalazi istraživanja koje su sprovedi Fallan & Opstad 2016. godine na populaciji studenata iz Norveške, koji tumači dobijene rezultate različitim tipovima temperamenata koji su u osnovi prirode žena i muškaraca (Fallan & Opstad, 2016). Kada je u pitanju odnos iracionalnih uvjerenja i pola, nalazi našeg istraživanja pokazuju da žene imaju viši nivo iracionalnih uvjerenja u odnosu na muškarce. Potvrdu našem nalazu pronalazimo u istraživanju Jaradat iz 2006., kao i u istraživanju Ndika i saradnika iz 2008. godine. Ovaj nalaz možemo tumačiti sa aspekta kulturološkog shvatanja rodних uloga. Naime, u našem društvu od žene se očekuje da sve postiže, da bude dobra supruga, majka, domaćica ali i visoko obrazovana i poslovna žena što pojačava psihološki pritisak i stvara iracionalna uvjerenja (apsolutističke zahtjeve u obliku forme “mora”, “treba”).. Opsežniji pregled literature ne daje jasne i precizne podatke kada je u pitanju odnos iracionalnih uvjerenja i pola. Istraživanje Chan & Sun pokazuje da muškarci imaju više iracionalnih uvjerenja od žena (Chan & Sun, 2020). S druge strane, postoje istraživači koji nisu saglasni ni sa našom ni sa suprotnom tezom i tvrde da ne postoji statistički značajna razlika između polova u odnosu na stepen iracionalnih uvjerenja (Al-Heeti et al., 2012).

U svrhu testiranja glavnih hipoteza primijenjeni su hijerarhijska regresiona analiza kao i Sobel test. Statističkom obradom rezultata pokazano je da su i samoeфикаsnost i iracionalna uvjerenja dobri prediktori anksioznosti kod studenata, što potvrđuje i podatak da je ovim varijablama objašnjeno 29 % ukupne varijanse anksioznosti. Prethodni rezultati potvrđuju prvu i drugu hipotezu našeg istraživanja. S obzirom da ne postoje istraživanja koja su se bavila kombinacijom sva tri konstrukta, ne možemo napraviti poređenje, ali možemo na nivou individualnih doprinosa. Naime, varijabla samoeфикаsnost sama objašnjava 10 % varijabilnosti

anksioznosti, te je dobar prediktor anksioznosti što su potvrdila i ranija istraživanja (Murriss, 2002.; Tahmassian & Moghadam, 2011). U istraživanju Onyeizugbo dobijeno je da samoeфикаsnost objašnjava 14 % ukupne varijanse anksioznosti, dok je u istraživanju Tahmassian i Moghadam taj procenat još viši i iznosi 36% (Onyeizugbo, 2010; Tahmassian & Moghadam, 2011). Imajući u vidu da je značajan procenat varijabilnosti anksioznosti predviđen samoeфикасношću Onyeizugbo predlaže da bi bilo zanimljivo da psiholozi i psihoterapeuti kreiraju program podrške za studente sa izraženom anksioznoшću koji bi uključivao psihološke tehnike i metode rada na poboljšanju samoeфикаsnosti njihovih klijenata.

Rezultati primijenjenog Sobel testa pokazuju i da samoeфикаsnost ostvaruje medijacijski efekat preko iracionalnih uvjerenja na anksioznost. Ovim rezultatom potvrđena je treća hipoteza u istraživanju. S obzirom da ne pronalazimo ranija istraživanja koja ispituju pomenuti medijacijski efekat, ne možemo uporediti dobijene rezultate. Postavlja se pitanje, zašto je samoeфикаsnost tako značajan faktor u nastanku simptoma anksioznosti? U akademskom kontekstu, viši nivo samoeфикаsnosti podstiče akademski razvoj na način da studenti koji čvrsto vjeruju u svoje potencijale ujedno vjeruju i u svoju ефикаsnost da regulišu učenje, te da ostvare važna akademska postignuća. S druge strane, sumnja u vlastite sposobnosti da se savladaju akademski zahtjevi može povećati vjerovatnoću pojave školske anksioznosti (Bandura, 1982). Poznato je da se studenti tokom svog školovanja suočavaju sa nizom različitih izazova i prepreka, a zahvaljujući razvijenijoj samoeфикаsnosti hrabrije pristupaju izazovnim situacijama, u njima ulažu više napora i lakše podnose fizičke i emocionalne neugodnosti (Kardum i sar, 2018). Dakle, studenti koji čvrsto vjeruju u svoje potencijale, prepreke doživljavaju kao izazove koje žele da savladaju, te imaju razvijene mehanizme za zaštitu od anksioznosti i drugih emocionalnih smetnji.

S druge strane, iracionalna uvjerenja su se pokazala i kao nešto bolji prediktor anksioznosti u odnosu na samoeфикаsnost. Dakle, varijabla iracionalna uvjerenja objašnjava veći procenat varijanse kriterijuma anksioznosti kod studenata odnosno 19%, što potvrđuje i veći skor na vrijednosti standardizovane bete koja iznosi .450. Dobijeni podaci pokazuju da viši nivo iracionalnih uvjerenja ima veliku ulogu u iniciranju osjećaja anksioznosti što potvrđuju i raniji nalazi (Khaledian et al., 2013; Chan & Sun, 2020), dok samoeфикаsnost samo dodatno pojačava takav efekat. Dakle, ranije spomenuti akademski izazovi interpretirani od strane studenta sa iracionalnim uvjerenjima koja su nerealna i ometaju postizanje ciljeva, vodiće ka negativnim

emocijama poput anksioznosti. Prethodno konstatovano je u skladu sa stanovištem filozofa Epiktetusa po kojem ljude ne uznemiruju direktno situacije same po sebi, već njihovo viđenje istih (Ellis, 1989). Pored ovoga, može se reći da iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost najvjerojatnije nisu nepovezani procesi i da se u dobroj mjeri prožimaju, dok su u određenim pogledima suštinski ista stvar. Dakle, u pitanju su misli koje ne predstavljaju uzrok anksioznosti same po sebi, već zapravo čine njen sastavni dio (Ellis, 1994; prema Krnetić, 2006).

S toga, istovremeni rad na razvijanju samoeфикаsnosti i slabljenju iracionalnih uvjerenja, odnosno pretvaranjem u racionalna, značajno može poboljšati kvalitet života studenata, te samim tim postepeno razvijati rezilijentnost od doživljavanja intenzivnih simptoma anksioznosti.

Implikacije studije

Praktični cilj ovog istraživanja bio je ispitivanje fenomena anksioznosti među studentskom populacijom ako se uzmu u obzir konstrukti kao što su iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost. Ovo istraživanje ponudilo je i jednu novinu, s obzirom da nismo pronašli druga istraživanja koja dovode u vezu sva tri konstrukta. Pored navedenog, praktični cilj jeste i taj da se skrene pažnja na probleme mentalnog zdravlja kod studenata kao i na važnost rada na njegovom očuvanju. Iz istog razloga cilj nam je bio da nalazi ovog istraživanja posluže u preventivne svrhe tako što bi se studenti podučavali putem predavanja ili raznih radionica o fenomenu anksioznosti kao i o načinima za nošenje sa istim ukoliko uzmemo u obzir kognitivne faktore poput iracionalnih uvjerenja i samoeфикаsnosti. Svijest studenata o pomenutim fenomenima uveliko bi mogla da olakša i procese psihoterapije i savjetovanja.

Da je zaštita mentalnog zdravlja studenata i drugih ljudi neosporno važna, prepoznali su i studenti i profesori odsjeka za Psihologiju u Banjoj Luci koji su 2022. godine otvorili Psihološko savjetovalište koje je dostupno studentima Univerziteta u Banjoj Luci. Time je studentima obezbijedeno mjesto u prostorijama Filozofskog fakulteta za besplatno dobijanje psihološke pomoći i podrške. Zainteresovanost studenata je izrazito velika, jer su i potrebe za zaštitom mentalnog zdravlja porasle, a s druge strane na neki način došlo je i do destigmatizacije jer mlada populacija prepoznaje da je veoma korisno obratiti se stručnom licu za psihološku pomoć. Nalazi ovog istraživanja poslužiće i stručnjacima iz Psihološkog savjetovališta kao orjentir u daljem radu sa studentima.

Ograničenja studije i smjernice za buduća istraživanja

Jedno od ograničenja ovog istraživanja jeste to što je sprovedeno putem interneta. Iako je uzorak bio potpuno prigodan, ipak primjetna je velika razlika u broju između ženskih i muških ispitanika koju nije bilo moguće izbalansirati. Svakako da bi bilo poželjno i značajno da se dodatno sprovede terensko istraživanje u svrhu provjere dobijenih rezultata.

Pored ovoga, bilo bi zanimljivo ispitati izraženost anksioznosti kod različitih studijskih programa i grupa, kako bi se provjerilo da li vrsta fakulteta ima određenog uticaja u razvoju i održavanju simptoma anksioznosti kod studenata.

Zaključak

Anksioznost je izrazito zastupljen psihološki problem koji narušava mentalno zdravlje, te negativno utiče na kvalitet života studenata. Iracionalna uvjerenja i samoeфикаsnost su se pokazali kao dobri prediktori anksioznosti. Iracionalna uvjerenja objašnjavaju nešto veći procenat varijanse anksioznosti kod studenata u odnosu na samoeфикаsnost. Samoeфикаsnost ostvaruje medijacijski efekat preko iracionalnih uvjerenja na anksioznost.

Implikacije rezultata ovog istraživanja odnose se na jačanje svijesti o problemu i posljedicama anksioznosti kod studenata, kao i na preventivni rad.

LITERATURA

1. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147.
2. Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research: An International Journal*, 1:2, 77-98.
3. Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies. New York: *Cambridge University Press*.
4. Bayram, N. & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety, and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672.
5. Beck, A.T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
6. Chan, H.W.Q., & Sun, C.F.R. (2020). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*.
7. Davison, G.C., & Neale, J.M. (2002). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Dryden, W. (1996). *Inquires in Rational Emotive Behaviour Therapy*. London: Sage Publications.
9. Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
10. Dyrbye L.N., Thomas M.R., Shanafelt T.D. (2006). Systematic review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine* 81(4):354–373.
11. Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59, 35-49.
12. Ellis, A. (1989). Rational Psychotherapy. *TACD Journal*, 17:1, 67-80.
13. Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated. New York: *A Birch Lane Press*.

14. Ellis, A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in the New Millenium: A Cross-Cultural Approach. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 201-222.
15. Fallan, L., & Opstad, L. (2016). Student Self-Efficacy and Gender-Personality Interactions. *International Journal of Higher Education*, 5;3.
16. Fawzy, M., Hamed, S.A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255:186–194.
17. Froggatt, W. (2005). Rational Emotive Behaviour Therapy. Hastings: *Psychology*, 1-15.
18. Gavrilov Jerković, V., Jovanović, V., Žuljević, D., & Brdarić, D. (2013). When less is more: A short version of the personal optimism scale and the Self-Efficacy optimism scale. *Journal of Happiness studies*, 15-2, 455-474.
19. Jaradat, A. (2006). Relationship between irrational beliefs and self-esteem among Saudi college students. *Jordan J Educ Sci*, 2(3), 143-153.
20. Julian, L. J. (2011). Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care & Research*, 63-11, 467-472.
21. Kardum, I., Hudek Knežević, J., Krapić, N. (2018). Efekti i mehanizmi djelovanja samoeфикаsnosti na tjelesno zdravlje, Klinička psihologija. Rijeka: *Naklada Slap*.
22. Khaledian, M., Saghafi, F., Pour, H.S., & Moradian, O.A. (2013). Investigating the relationship of irrational beliefs with anxiety in Iranian collage students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*.
23. Kozarić Kovačić, D., Kovačić, Z., & Rukavina, L. (2007). Postraumatski stresni poremećaj. *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, 13 (71), 102-106.
24. Krnetić, I. (2006). Prikaz slučaja racionalno emotivno bihejvioralne terapije socijalne anksioznosti. Niš: *Zbornik radova Filozofskog fakulteta*.
25. Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students – A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5 (1), 135-143.
26. Lloyd, C., & Gartrell, N. (1981). Sex Differences in Medical Student Mental Health. *American Psychiatric Journal*, 138-10.

27. Madux, J. E., & Gosselin, J. T. (2005). Self-Efficacy. *Handbook of Self and Identity*. New York: *The Guilford Press*, 218-238.
28. Marić, Z. (2000). *Priručnik za primarni kurs iz Racionalno-Emotivno Bihevioralne Terapije*. Beograd: REBT Centar.
29. Marić, Z. (2003). Uloga disfunkcionalnih stavova u depresivnom raspoloženju i provera medijacionog efekta “vreljih” evaluativnih kognicija. *Psihologija*, 36 (1-2), 105-115.
30. Marks, D. (2002). *The Health Psychology Reader*. SAGE Publications.
31. Marojević, M. (2020). Ispitivanje nivoa anksioznosti na uzorku studenata u Crnoj Gori. *Psihijatrija*, 2 (1): 64-78.
32. Milett, T. A. (2017). Dealing with college student's stress, anxiety, and depression. *The Journal for Quallity and Participation*, 39 (4), 24-27.
33. Munir, S. & Takov, V. (2021). Generalized Anxiety Disorder. *Treasure Island (FL): Stat Pearls*.
34. Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32, 337- 348.
35. Nabavi, R. T. (2012). Bandura’s Social Learning Theory & Socital Cognitive Learning Theory. *Journal of Pesonality and Social Psychology*, 3-23.
36. Ndika, N. A., Olagbaiye, F., Agiobu-Kemmer, I. (2008). Gender differences in irrational beliefs, self-efficacy and self-confidence of Nigerian adolescents. *Psychol Educ*, 45 (1), 24-33.
37. Onyeizugbo, U. E. (2010). Self-efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (1): 299-312.
38. Popov, B. (2004). Evaluacija racionalno emotivno bihevioralne terapije. Novi Sad: *Psihologija*, 37 (3), 375-388.
39. Said, D., Kypri K., Bowman, J. (2013). Risk factors for mental disorder among university students in Australia: findings from a webbased cross-sectional survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(6):935–944.
40. Sarvestani, P.S. (2011). The Effect of Irrational Beliefs on Marital Satisfaction between Iranians. *European Journal of Social Sciences*, 24 (3), 432-437.

41. Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.
42. Shamsuddin, K., Fadzil, F., Wan, I., Shah, S., Khairani, O., Noor, M., Jaffar, A., Ismail, A. & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 318-323.
43. Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
44. Sulejmanović, D., & Krnetić, I. (2013). Iracionalna uvjerenja kao prediktori prisutnosti suicidalnih ideja. *Zbornik radova Kongresa psihologa Bosne i Hercegovine*, 3, 263-272.
45. Tahmassian, K., & Moghadam, N.J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 91-98.
46. Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M., & Fort, I. (2009). Predictive value of age for coping: The role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging and Mental Health*, 13, 357-366.
47. Turjačanin, V. & Čekrljija, Đ. (2015). *Osnovne statističke metode i tehnike u SPSS-u. Primjena SPSS-a u društvenim naukama (drugo izdanje)*. Banja Luka: Filozofski fakultet.
48. Vitasari, P., Wahab, M., Othman, A. & Awang, M. (2010). A Research for Identifying Study Anxiety Sources among University Students. *International Education Studies*, 3 (2).
49. Wahed, W.Y.A. & Hassan, S.K. (2016). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1):77–84.
50. Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *The Psych 101 series: Anxiety 101*. Springer Publishing Company.
51. Žunić Pavlović, V., Kovačević Lepojević, M., & Pavlović, M. (2010). Samoeфикаsnost kao faktor socijalne prilagođenosti adolescenata. Univerzitet u Beogradu: *Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju*.
52. Čuržik, D. (2019). Faktori rizika i kroničnog tijeka postraumatskog stresnog poremećaja: pregled suvremenih spoznaja. *Socijalna psihijatrija*, 47 (1), 51-85.

PRILOZI

Dodatne tabele

Tabela 11. Deskriptivni podaci za nezavisnu varijablu (samoefikasnost)

Samoefikasnost	
Validni	427
Nedostajući	0
M	2.9965
SD	.57769
Skjunis	-.576
Standardna greška skjunisa	.118
Kurtozis	.303
Standardna greška kurtozisa	.236
Minimum	1.00
Maksimum	4.00
Shapiro-Wilk	.970
P-vrijednost Shaphiro-Wilk testa	< .000
Kolmogorov-Smirnov test	.109
P-vrijednost Kolmogorov-Smirnov testa	< .000

U Tabeli 11. su predstavljeni rezultati deskriptivne statistike za varijablu samoefikasnost. Može se vidjeti da je prosječna vrijednost samoefikasnosti ispitanika ($M = 2.9965$, $SD = .57769$). Vrijednost skjunisa ($Sk = -.576$) ukazuje na negativnu zakrenutost distribucije na lijevu stranu. Dobijena vrijednost kurtozisa ($k = .303$) ukazuje da se radi o platikurtičnoj, odnosno spljoštenoj distribuciji (Turjačanin i Čekrlja, 2015).

Tabela 12. Deskriptivni podaci za nezavisnu varijablu (iracionalna uvjerenja)

Iracionalna uvjerenja	
Validni	427
Nedostajući	0
M	3.1197
SD	.62181
Skjunis	.024
Standardna greška skjunisa	.118
Kurtozis	.176
Standardna greška kurtozisa	.236
Minimum	1.00
Maksimum	4.92
Shapiro-Wilk	.996
P-vrijednost Saphiro-Wilk testa	.425
Kolmogorov-Smirnov test	.038
P-vrijednost Kolmogorov-Smirnov testa	.157

U Tabeli 12. su predstavljeni rezultati deskriptivne statistike za varijablu iracionalna uvjerenja. Može se vidjeti da je prosječna vrijednost ove varijable kod ispitanika ($M = 3.1197$, $SD = .62181$). Vrijednost skjunisa ($Sk = .024$) ukazuje na blagu pozitivnu zakrenutost distribucije na desnu stranu, a ako uzmemo u obzir da je vrijednost manja od 0.4 može se reći da je distribucija prilično simetrična (Turney, 2022). Vrijednost kurtozisa ($k = .176$) ukazuje da se radi o leptokurtičnoj, odnosno izduženoj distribuciji (Turjačanin i Čekrlija, 2015). Ukoliko pogledamo vrijednosti statističke značajnosti Shapiro-Wilk i Kolmogorov-Smirnov testa (na nivou značajnosti od 0.01) može se vidjeti da distribucija raspodjele ove varijable statistički značajno odstupa od normalne (Turjačanin i Čekrlija, 2015).

Test

Poštovani,

Hvala Vam što ste pristali da učestvujete u ovom istraživanju! Istraživanje je dizajnirano da provjeri ulogu iracionalnih uvjerenja i samoeфикаsnosti u doživljavanju različitih aspekata anksioznosti, na uzorku studenata starosne dobi od 18-26 godina.

Rezultati istraživanja biće korišteni isključivo u naučno-istraživačke svrhe. Učešće u ovom istraživanju je na dobrovoljnoj osnovi, u potpunosti je anonimno i traje oko 10ak minuta.

Autori istraživanja su psiholozi Milanka Tomić i prof. dr Igor Krnetić.

Pol:

- ☐ Ženski
- ☐ Muški

Koje godine ste rođeni?

Koje godine ste upisali prvu godinu fakulteta?

Koja ste godina fakulteta?

Naziv studijskog programa?

Prosjek ocjena tokom dosadašnjeg studiranja?

Trenutni status finansiranja studija:

- ☐ Budžet
- ☐ Sufinansiranje
- ☐ Samofinansiranje

Da li ste u ljubavno-partnerskoj vezi:

- ☐ Da
- ☐ Ne

Ako ste u ljubavno-partnerskoj vezi, procijenite koliko ste zadovoljni ljubavno-partnerskom vezom, a ako niste u ljubavno-partnerskoj vezi, procijenite koliko ste zadovoljni svojim „singl“ statusom:

- ☐ Veoma nezadovoljan
- ☐ Nezadovoljan
- ☐ Ravnodušan
- ☐ Zadovoljan
- ☐ Veoma zadovoljan

Koliko ste zadovoljni svojim društvenim životom?

- ☐ Veoma nezadovoljan
- ☐ Nezadovoljan
- ☐ Ravnodušan
- ☐ Zadovoljan
- ☐ Veoma zadovoljan

Koliko ste zadovoljni svojim materijalno-finansijskim stanjem?

- ☐ Veoma nezadovoljan
- ☐ Nezadovoljan
- ☐ Ravnodušan
- ☐ Zadovoljan
- ☐ Veoma zadovoljan

GSE-10

Pažljivo pročitajte svaku tvrdnju i označite jedan od odgovora koji Vas najbolje opisuje. Prilikom odgovaranja koristite sljedeću skalu: 1 (POTPUNO NETAČNO), 2 (DJELIMIČNO NETAČNO), 3 (DJELIMIČNO TAČNO), 4 (POTPUNO TAČNO).

1.Ako se dovoljno potrudim uvijek mogu da prebrodim teške probleme.
2.Ako mi se neko suprotstavi, ja mogu da pronađem sredstva i načine da dobijem ono što želim.
3.Lako mi je da dostignem svoje ciljeve i ostvarim svoje namjere.
4.Siguran sam da mogu uspješno da izađem na kraj sa neočekivanim događajima.
5.Zahvaljujući mojoj snalažljivosti, ja znam kako da savladam nepredviđene situacije.
6.Ja mogu riješiti većinu problema ako uložim dovoljno napora.
7.Mogu ostati pribran kada se susretnem sa poteškoćama, jer znam da mogu da se oslonim na svoje sposobnosti.
8.Kada se suočim sa problemom, ja obično nađem nekoliko rješenja.
9.I kada sam u nevolji, obično mogu da smislim rješenje.
10.Ja obično mogu da izađem na kraj sa svim što mi se nađe na putu.

GABS-26

Pred Vama se nalazi niz tvrdnji koje opisuju kako neki ljudi misle i vjeruju. Pažljivo pročitajte svaku tvrdnju i odlučite u kojoj mjeri se slažete ili ne slažete sad atom tvrdnjom. Ne postoje tačni ili netačni odgovori. Samo Vi možete reći šta stvarno osjećate, zato Vas molim da označite onako kako Vi mislite. Na ponuđenoj skali označite broj od 1 do 5 koji najbolje opisuje Vaš stepen slaganja sad atom tvrdnjom.

1(APSOLUTNO SE NE SLAŽEM), 2(DJELIMIČNO SE NE SLAŽEM), 3(NEUTRALAN SAM), 4(DJELIMIČNO SE SLAŽEM), 5(APSOLUTNO SE SLAŽEM)

1.Ne mogu da podnesem kada ne uspijem u nekim važnim stvarima i neizdrživ mi je osjećaj promašenosti.
2.Ne mogu podnijeti kada su drugi ljudi prema meni neobzirni i kada me tretiraju nepravedno.
3.Stanja nelagodnosti, napetosti ili nervoze su mi neizdrživa i ne mogu da podnesem kada se tako osjećam.
4.Ja vrijedim kao osoba čak i ako ne uradim dobro stvari koje su mi važne.
5.Ne mogu da podnesem osjećaj nelagode i nervoze te mislim da je osjećaj napetosti nepodnošljiv.
6.Strašno je kada se nekome ko mi je značajan ne dopadam.
7.Ako se ne dopadnem nekome ko mi je važan, to znači da sam ja nedopadljiva osoba.
8.Kada se neko ponaša prema meni neobzirno, pomislim kako to pokazuje koliko loših i nepopravljivih ljudi ima na ovom svijetu.
9.Prihvatam sebe i osjećam se kao vrijedno ljudsko biće i onda kada me odbaci neko ko mi je značajan.
10.Ako ne uradim dobro stvari koje su mi jako važne, mislim da je glavni razlog moja lična neadekvatnost.
11.Užasno je kada čovjek ne uradi dobro neke važne stvari u životu.
12.Grozno je kada me neko tretira bez dovoljno uvažavanja.
13.Ako me odbaci neko ko mi je značajan, to znači da sam ja bezvrijedna osoba.
14.Ne mogu da podnesem kada me ljudi tretiraju onako kako ne zaslužujem.
15.Vjerujem da su ljudi koji me tretiraju nepravedno bezvrijedni i loši ljudi.
16.Ne mogu da podnesem kada naiđem na životne teškoće i neprilike.
17.Užasno je kada čovjek ima neprilike u životu i kada je zbog toga opterećen.
18.Nepodnošljiva mi je pomisao na neuspjeh u nekim značajnim stvarima.
19.Važno mi je da su ljudi prema meni pravedni, ali uviđam da ne moraju biti samo zato što ja to želim.
20.Za mene je prava katastrofa ako doživim neuspjeh u važnim stvarima.
21.Moram biti poštovan i uvažavan od drugih ljudi i ne mogu da prihvatim nepoštovanje.
22.Ako me ne vole ljudi koji su mi značajni to pokazuje koliko sam bezvrijedan.
23.Neophodno mi je da budem prihvaćen i voljen od ljudi do kojih mi je stalo.
24.Želim da budem prihvaćen od ljudi do kojih mi je stalo, ali uviđam da ljudi ne moraju da me prihvataju samo zato što ja to želim.
25.Neizdrživo mi je ako me neko ko mi je značajan ne voli ili odbacuje.
26.Ako se ljudi prema meni ponašaju bez poštovanja to pokazuje koliko su loši.

BAI-21

Pred Vama je lista simptoma koji se vezuju za anksioznost. Molimo Vas da označite u kolikoj mjeri ste bili ometeni tim simptomom tokom proteklih mjesec dana, tako što ćete označiti jedan od ponuđenih brojeva: 0(NISAM UOPŠTE), 1(BLAGO-ali mi to nije mnogo smetalo), 2(UMJERENO-na momente mi baš i nije bilo prijatno), 3(OZBILJNO-veoma mi je smetalo).

1.Utrnulost ili peckanje
2.Osjećaj toplote
3.Nesigurnost u nogama
4.Nemogućnost da se opustim.
5.Strah od najgoreg
6.Nesvjestice ili vrtoglavice
7.Preskakanje ili lupanje srca
8.Nemirno
9.Prepadnuto ili u strahu
10.Nervoza
11.Osjećaj gušenja
12.Drhtanje ruku
13.Potrešenost/ nemir
14.Strah od gubitka kontrole
15.Teškoće sa disanjem
16.Strah od smrti
17.Uplašenost
18.Loše varenje
19.Nesvjestice/ vrtoglavice
20.Rumenilo u licu
21.Vruć/ hladan znoj.

BIOGRAFIJA AUTORA

Milanka Tomić je rođena 13.03.1996. godine u Tesliću. Završila je Osnovnu školu “Ivo Andrić” i Gimnaziju u Srednjoj školi “Jovan Dučić” u Tesliću. 2015. godine upisuje Filozofski fakultet Univerziteta u Banjoj Luci, odsjek Psihologija. Zvanje diplomirani psiholog stiče 2018. godine, a iste godine upisuje i master studije. Tokom studiranja na master studijama obavlja praksu i volontira u Domu zdravlja “Sveti Sava” u Tesliću, na odjelu Centra za mentalno zdravlje. Radno iskustvo stiče u OŠ “Vuk Karadžić” u Tesliću.

УНИВЕРЗИТЕТУ У БАЊОЈ ЛУЦИ
ПОДАЦИ О АУТОРУ ОДБРАЊЕНОГ МАСТЕР/МАГИСТАРСКОГ РАДА

Име и презиме аутора мастер/магистарског рада: **Миланка Томић**

Датум, мјесто и држава рођења аутора: **13.03.1996. године, Теслић, Босна и Херцеговина**

Назив завршеног факултета/Академије аутора и година дипломирања: **Филозофски факултет
Универзитета у Бањој Луци, 2018. године**

Датум одбране завршног/дипломског рада аутора: **20.09.2018. године**

Наслов завршног/дипломског рада аутора:

Академско звање коју је аутор стекао одбраном завршног/дипломског рада: **Дипломирани
психолог 180 ЕЦТС**

Академско звање које је аутор стекао одбраном мастер/магистарског рада: **Мастер психологије
300 ЕЦТС**

Назив факултета/Академије на коме је мастер/магистарски рад одбрањен: **Филозофски факултет
Универзитета у Бањој Луци**

Наслов мастер/магистарског рада и датум одбране: **Ирационална увјерења и самоефикасност
као предиктори анксиозности код студената, 26.09.2023. године**

Научна област мастер/магистарског рада према CERIF шифрарнику: **S 260**

Имена ментора и чланова комисије за одбрану мастер/магистарског рада:

1. проф. др Ивана Зечевић, ментор

2. проф. др Нада Васелић, члан

3. доц. др Дијана Ђурић, члан

У Бањој Луци, дана 19.09.2023. године



Декан

**КОМИСИЈА ЗА ОЦЈЕНУ МАСТЕР РАДА
"ИРАЦИОНАЛНА УВЈЕРЕЊА И САМОЕФИКАСНОСТ КАО ПРЕДИКТОРИ
АНКСИОЗНОСТИ КОД СТУДЕНАТА", КАНДИДАТКИЊЕ МИЛАНКЕ ТОМИЋ**

**НАУЧНО-НАСТАВНОМ ВИЈЕЋУ
ФИЛОЗОФСКОГ ФАКУЛТЕТА
БАЊА ЛУКА**

На сједници Научно-наставног вијећа Филозофског факултета у Бањој Луци, одржаној 06.09.2023. године, рјешење број: 07/3.1451-37/23, именована је Комисија за оцјену мастер рада **"ИРАЦИОНАЛНА УВЈЕРЕЊА И САМОЕФИКАСНОСТ КАО ПРЕДИКТОРИ АНКСИОЗНОСТИ КОД СТУДЕНАТА"**, кандидаткиње Миланке Томић.

Комисија је радила у саставу:

1. др Нада Васелић, редовна професорица Филозофског факултета у Бањој Луци, предсједница
2. др Дијана Ђурић, доцентка Филозофског факултета у Бањој Луци, члан
3. др Ивана Зечевић, редовна професорица Филозофског факултета у Бањој Луци, члан-менторица

Након увида у завршни рад, Комисија подноси сљедећи

ИЗВЈЕШТАЈ

1. Подаци о кандидату

Миланка Томић рођена је 13.03.1996. године у Теслићу, гдје завршава Основну школу и Гимназију. Школовање наставља у Бањој Луци, на Филозофском факултету, Студијски програм Психологија. Први циклус завршава 2018. године, гдје стиче звање дипломирани психолог. Исте године наставља школовање на мастер студијама Филозофског факултета Универзитета у Бањој Луци, на истом студијском програму. На завршној години мастер студија определијелила се за клинички модул. Током студирања на мастер студијама обавља праксу и наставља да волонтира у Дому здравља „Свети Сава“ у Теслићу, на одјелу Центра за ментално здравље. На мјесту школског психолога стиче једногодишње радно искуство у Основној школи „Вук Караџић“ у Теслићу.

2. Обим и структура рада

Мастер рад кандидаткиње Миланке Томић има уобичајену и адекватну структуру и обим мастер тезе из психологије засноване на емпиријском истраживању. Структуру рада чине сљедећа поглавља:

- Увод (са поднасловима: *Дефиниција анксиозности, Анксиозност као медицинска дијагноза, Фобије, Панични напади, Генерализовани анксиозни поремећај, Опсесивно*

Самоефикасност се описује као вјеровање особе у властиту способност или капацитет да успјешно остварује жељене циљеве. Самоефикасност представља много више од тога да себи кажемо да нешто можемо да постигнемо („Ја то могу!“), односно то је чврсто вјеровање и доживљај компетентности темељених на нашој евалуацији различитих извора информација о властитим потенцијалима. Према социо-когнитивној теорији перцепција самоефикасности може подједнако утицати како на когницију и емоције тако и на наше понашање.

Перципирана самоефикасност да се постигне контрола над потенцијално пријетећим догађајима игра кључну улогу у иницирању анксиозне побуђености. Познато је да људи имају склоност ка постизању контроле над стварима и догађајима који чине њихов живот. Осјећај да држимо ствари под контролом јача и наш осјећај самоефикасности. Особа која вјерује да може постићи контролу над потенцијално пријетећим ситуацијама не формира самоодмажуће мисли, те стога није њима ни узнемирена. С друге стране, особа која вјерује да нема капацитет или способност да управља потенцијалним пријетњама доживљава висок ниво тјескобе односно анксиозности. Та особа је такође преокупирана прецјењивањем својих недостатака, као и процјенама многобројних аспеката окружења пријетећим, иако опасност није објективно заснована.

Ово истраживање представља неекспериментални анкетни тип истраживања са двије независне и једном зависном варијаблом. Независне варијабле у овом нацрту су ирационална увјерења и самоефикасност, и обје су нумеричке варијабле. Варијабла ирационална увјерења операционално је дефинисана постигнутим скором на Скали општих ставова и увјерења (ГАБС). Варијабла самоефикасност операционално је дефинисана постигнутим скором на Скали опште самоефикасности (ГСЕ). Зависна варијабла у овом нацрту је анксиозност која је такође нумеричка и операционално је дефинисана скором постигнутим на Бековој скали анксиозности (БАИ).

4. Проблем и циљеви истраживања

Ово истраживање жели дати одговор на питање да ли су ирационална увјерења и самоефикасност добри предиктори анксиозности код студената.

Основни теоријски циљ истраживања јесте да провјери предиктивну моћ ирационалних увјерења и самоефикасности у односу на анксиозност код популације студената, те да испита у каквом се односу налазе наведене три варијабле. С обзиром да не проналазимо истраживања са комбинацијом сва три конструкта, ово истраживање би поставило темеље за будућа истраживања на ову тему, нарочито на домаћим просторима.

Практични циљ је да налази овог истраживања послуже у превентивне сврхе тако што би се студенти подучавали путем предавања или разних радионица о феномену анксиозности као и о начину за ношење са истим ако узмемо у обзир когнитивне факторе попут ирационалних увјерења и самоефикасности. Свијест студената о поменутих феноменима увелико би могла да олакша и процесе психотерапије и савјетовања.

5. Хипотезе

- Х1- Виши ниво ирационалних увјерења предвиђа виши ниво анксиозности код студената.
- Х2- Нижи ниво самоефикасности предвиђа виши ниво анксиозности код студената.
- Х3- Самоефикасност дјелује као медијатор између ирационалних увјерења и анксиозности код студената.

6. Узорак и процедура

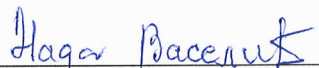
9. Закључак и приједлог

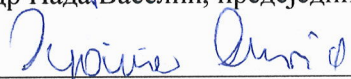
Мастер рад под насловом "ИРАЦИОНАЛНА УВЈЕРЕЊА И САМОЕФИКАСНОСТ КАО ПРЕДИКТОРИ АНКСИОЗНОСТИ КОД СТУДЕНАТА", кандидаткиње Миланке Томић представља покушај да се испитају односи варијабли ирационална увјерења, анксиозност и самоефикасност.

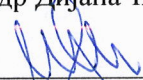
Кандидаткиња је успјешно обавила све задатке које су били предвиђени планом датим у пријави овог мастер рада. Изради мастер рада приступила је одговорно; у истраживању је користила адекватне процедуре за прикупљање, као и процедуре за статистичку анализу прикупљених података. Добијени резултати су проистекли из оригиналног истраживања. Подаци су на исправан начин анализирани и објашњени.

На основу наведеног, Комисија позитивно оцењује урађени мастер рад под насловом "ИРАЦИОНАЛНА УВЈЕРЕЊА И САМОЕФИКАСНОСТ КАО ПРЕДИКТОРИ АНКСИОЗНОСТИ КОД СТУДЕНАТА", кандидаткиње Миланке Томић и предлаже Научно-наставном вијећу Филозофског факултета у Бањој Луци да прихвати овај Извјештај и омогући кандидаткињи да мастер рад, под наведеним насловом, јавно брани.

ЧЛАНОВИ КОМИСИЈЕ:


др Нада Васелић, предсједник


др Дијана Ђурић, члан


др Ивана Зечевић, члан

Бања Лука, 06.09.2023. године

Изјава 1

ИЗЈАВА О АУТОРСТВУ

Изјављујем да је
мастер/магистарски рад

Наслов рада Ирационална увјерјења и самоефикасност као предиктори
Наслов рада на енглеском језику Irrational beliefs and self-efficacy as
predictors of anxiety in students

- ☒ резултат сопственог истраживачког рада,
- ☒ да мастер/магистарски рад, у цјелини или у дијеловима, није био предложен за добијање било које дипломе према студијским програмима других високошколских установа,
- ☒ да су резултати коректно наведени и
- ☒ да нисам кршио/ла ауторска права и користио интелектуалну својину других лица.

У Бањој Луци 19. 09. 2023. год.

Потпис кандидата

Миланка Томич

**Изјава којом се овлашћује Филозофски факултет/ Академија умјетности
Универзитета у Бањој Луци да мастер/магистарски рад учини јавно доступним**

Овлашћујем Филозофски факултет/ Академију умјетности Универзитета у Бањој Луци
да мој мастер/магистарски рад, под насловом

Ирационална увјерења и самсефрисканости као предиктори анксиозности
код студенткиња
који је моје ауторско дјело, учини јавно доступним.

Мастер/магистарски рад са свим прилозима предао/ла сам у електронском формату,
погодном за трајно архивирање.

Мој мастер/магистарски рад, похрањен у д и г и т а л н и р е п о з и т о р и ј у м Универзитета у
Бањој Луци, могу да користе сви који поштују одредбе садржане у одабраном типу лиценце

Креативне заједнице (Creative Commons), за коју сам се одлучио/ла.

1. Ауторство
2. Ауторство - некомерцијално
- ☒ 3. Ауторство - некомерцијално - без прераде
4. Ауторство - некомерцијално - дијелити под истим условима
5. Ауторство - без прераде
6. Ауторство - дијелити под истим условима

(Молимо да заокружите само једну од шест понуђених лиценци, кратак опис лиценци дат је на
полеђини листа).

У Бањој Луци 19.09.2023. год.

Потпис кандидата

Миланка Јокић

Изјава о идентичности штампане и електронске верзије

мастер/магистарског рада

Име и презиме аутора Миланка Топић

Наслов рада Ирационална уверења и самоефикасности као предиктори

Ментор проф. др Ивана Зечевић

анксиозности код студената

Изјављујем да је штампана верзија мог мастер/магистарског рада идентична електронској верзији коју сам предао/ла за дигитални репозиторијум Универзитета у Бањој Луци.

У Бањој Луци 19.09.2023. год.

Потпис кандидата

Миланка Топић