

Uloga neuroticizma, netolerancije, neizvjesnosti i percepcije budućnosti u objašnjenju anksioznosti kod studenata

Hemen, Ivona

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:200212>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-29**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET
Odsjek za psihologiju

Ivona Hemen

**ULOGA NEUROTICIZMA, NETOLERANCIJE NEIZVJESNOSTI I
PERCEPCIJE BUDUĆNOSTI U OBJAŠNJENJU ANKSIOZNOSTI
KOD STUDENATA**

(DIPLOMSKI RAD)

Rijeka, prosinac 2019.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET
Odsjek za psihologiju

Ivona Hemen

Matični broj: 0009067083

ULOGA NEUROTICIZMA, NETOLERANCIJE NEIZVJESNOSTI I
PERCEPCIJE BUDUĆNOSTI U OBJAŠNJENJU ANKSIOZNOSTI KOD
STUDENATA

DIPLOMSKI RAD

Diplomski studij: Psihologija

Mentor: prof. dr.sc. Ivanka Živčić Bećirević

Rijeka, prosinac 2019.

IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice prof. dr.sc. Ivanke Živčić Bećirević.

Rijeka, prosinac 2019.

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 1 |
| 1.1. Neuroticizam..... | 1 |
| 1.2. Netolerancija neizvjesnosti..... | 2 |
| 1.3. Percepcija budućnosti..... | 5 |
| 1.4. Anksioznost..... | 6 |
| 1.5. Razvojne faze..... | 9 |
| 2. PROBLEMI I HIPOTEZE..... | 11 |
| 2.1. Problemi | 11 |
| 2.2. Hipoteze..... | 11 |
| 3. METODA..... | 12 |
| 3.1. Ispitanici | 12 |
| 3.2. Instrumenti | 13 |
| 3.2.1. Demografski podaci | 13 |
| 3.2.2. Petofaktorski inventar ličnosti..... | 13 |
| 3.2.3. Skala percepcije budućnosti..... | 14 |
| 3.2.4. Skala netolerancije na neizvjesnost..... | 16 |
| 3.2.5. Skala anksioznosti, depresivnosti i stresa..... | 16 |
| 3.3. Postupak..... | 16 |
| 4. REZULTATI..... | 18 |
| 5. RASPRAVA..... | 22 |
| 5.1. Korelacije između neuroticizma, percepcije budućnosti, netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma..... | 22 |
| 5.2. Netolerancija neizvjesnosti, neuroticizam i percepcija budućnosti kao doprinosi objašnjenju izraženosti anksioznih simptoma..... | 23 |
| 5.3. Medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma..... | 24 |
| 5.4. Prednosti, nedostaci istraživanja i preporuke za buduća istraživanja..... | 25 |

| | |
|---------------------|----|
| 6. ZAKLJUČAK..... | 27 |
| 7. LITERATURA..... | 28 |
| 8. PRILOZI..... | 34 |
| 8.1. Prilog 1. | 34 |

SAŽETAK

Anksioznost je jedna od najčešćih problema u studentskoj populaciji (Živčić-Bećirević, Jakovčić i Juretić, 2011). Cilj istraživanja je istražiti izraženost anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija s obzirom na percepciju budućnosti i netoleranciju na neizvjesnost, uz kontrolu neuroticizma.

U istraživanju je sudjelovalo 152 studenta završnih godina studija u akademskoj godini 2018./2019. Bilo je 98 ispitanika s četvrte, 48 s pete i 6 sa šeste godine studija. Prosječna dob bila je 23,65 (SD=1,40), a raspon dobi je od 21 do 28. Među njima je bilo 19 muških i 133 ženskih ispitanika. Korišteni instrumenti bili su: Upitnik općih podataka, Petofaktorski inventar ličnosti, Skala percepcije budućnosti, Skala netolerancije na neizvjesnost i Skala anksioznosti, depresivnosti i stresa. Istraživanje je provedeno on-line i pismeno.

Dobiveno je da su anksioznost i neuroticizam povezani značajno, pozitivno i srednje visoko, kao i neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti i anksioznost i netolerancija neizvjesnosti. Neuroticizam i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko, kao i anksioznost i percepcija budućnosti i netolerancija neizvjesnosti i percepcija budućnosti. Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su da percepcija budućnosti povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti ne objašnjava značajno varijancu izraženosti anksioznih simptoma kod studenata. Nije dobivena medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata.

Provedeno istraživanje daje više informacija o studentima završnih godina, koji dosad nisu bili dovoljno istražena populacija.

ABSTRACT

Role of neuroticism, intolerance of uncertainty and future time perspective in explaining anxiety in university students

Anxiety is one of the most frequent problems in university students (Živčić-Bećirević, Jakovčić i Juretić, 2011). The aim of this study is to examine severity of anxiety symptoms in university graduate students in regards to future time perspective and intolerance of uncertainty, controlling for neuroticism.

There were 152 participants (19 male and 133 female) in 2018./2019. There were 98 fourth year, 48 fifth and 6 six year university participants. Average age was 23,65 (SD=1,40) and age range was from 21 to 28. The applied questionnaires were: General information questionnaire, Big Five Inventory, Future Time Perspective Scale and Depression Anxiety and Stress Scale. The research was conducted on-line and on paper.

The results showed that anxiety and neuroticism were correlated significantly, positive and moderate, as well as neuroticism and intolerance of uncertainty. Neuroticism and future time perspective were correlated significantly, positive and low, as well as anxiety and future time perspective and intolerance of uncertainty and future time perspective. Results of hierarchical regression analysis showed that future time perspective above neuroticism and intolerance of uncertainty doesn't significantly explain variance of severity of anxiety symptoms in university graduate students. Future time perspective doesn't play a significant role in explaining the relationship between intolerance of uncertainty and severity of anxiety symptoms in university students.

This research gives more insight about graduate university students, who are not well researched population.

1. UVOD

1.1. Neuroticizam

Crte ličnosti su ono što čini i razlikuje pojedince. To je složen spoj mentalnih i etičkih osobina koje obilježavaju i individualiziraju osobu. Predstavlja opis dijela ličnosti i s njim povezanog ponašanja (Abood, 2019). To je ponavljajući obrazac reakcija na stvari, događaje i okolnosti. McCrae i Costa (1997) tvrde da je osobina tipičan stil razmišljanja, osjećaja i djelovanja osobe u različitim situacijama i u različitim vremenima, a svaka osobina je dimenzija ličnosti koja predstavlja najvažniji način na koji se ljudi razlikuju. Teorija crta ličnosti temelji se na tri pretpostavke. Prva je da su osobine ličnosti relativno stabilne tijekom vremena. Druga je da su stabilne u različitim situacijama. Treća glasi da dostupnost bilo koje osobine kod pojedinca ili grupe pomaže predvidjeti određeno ponašanje povezano s tom osobinom (Abood, 2019). Petofaktorski model crta ličnosti (Costa i McCrae, 1985; Goldberg, 1990; McCrae i John, 1992), skup je od pet širokih, bipolarnih dimenzija koje predstavljaju najčešće korišteni model strukture ličnosti. Dimenzije su: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neurotičnost i otvorenost za iskustvo. Svaka od dimenzija predstavlja širok skup povezanih karakteristika u ponašanju. Na primjer, ekstraverzija predstavlja pojedinačne razlike u društvenom angažmanu, asertivnosti i razini energije. Ugodnost se odnosi na razlike u suosjećanju, poštovanju i prihvaćanju drugih. Savjesnost predstavlja razlike u organizaciji, produktivnosti i odgovornosti. Otvorenost za iskustvo predstavlja razlike u intelektualnoj radoznalosti, estetskoj osjetljivosti i mašti. Neuroticizam se odnosi na razlike u učestalosti i intenzitetu negativnih emocija. Pojedinci koji imaju izrazito visoke rezultate na skalama neuroticizma skloni su anksioznosti, tuzi i promjenama raspoloženja, dok su emocionalno stabilne osobe sklone ostati mirne i otporne su, čak i u teškim okolnostima (Soto, 2018). Svaka od 5 dimenzija ima još po 6 dimenzija. U slučaju neuroticizma, te dimenzije su: anksioznost, ljuta hostilnost, depresija, nesigurnost, impulzivnost i ranjivost (Hill, McIntire i Bacharach, 1997). Osim toga neuroticizam je negativno povezan sa subjektivnom dobrobiti i psihološkim zdravljem. Na primjer, osobe s visokim rezultatima na skalama neuroticizma imaju tendenciju doživljavati niže razine općeg zadovoljstva životom, kao i niže zadovoljstvo u nizu specifičnih životnih domena (npr. zadovoljstvo poslom i odnosima). Većina ljudi postaje savjesnija, ugodnija i emocionalno stabilnija od kasne adolescencije do srednje odrasle dobi. Istraživanja koja se bave uzrocima i korelatima razvoja ličnosti pokazuju da na promjene u petofaktorskim dimenzijama ličnosti utječu i biološki i okolinski faktori. Individualne razlike u promjeni ličnosti dijelom su nasljedne, što sugerira biološki utjecaj, ali su povezane i s raznim životnim iskustvima, što sugerira utjecaj okoline (Soto, 2018).

Smatra se da faktori ličnosti imaju važnu ulogu u predisponiranju pojedinaca za depresiju i anksioznost. Neuroticizam se smatra jednom od najvažnijih osobina ličnosti za psihopatologiju, a posebno za depresiju i anksioznost, a promatra se i kao varijabla koja odražava prošli i sadašnji negativan afekt i može trajati nakon remisije od depresivne i /ili anksiozne epizode. U provedenim kros-sekcijskim i longitudinalnim istraživanjima u kliničkim i nekliničkim uzorcima dobivena je povezanost između neurotizma i simptoma depresije i anksioznosti (Roelofs, Huibers, Peeters i Arntz, 2008). U interakciji s averzivnim osobnim iskustvima i specifičnim podražajima neuroticizam može rezultirati razvojem raznih strahova. Osim toga je hijerarhijski viši faktor povezan s poremećajima, dok je jedan od etioloških faktora koji bi mogao biti specifičan za pojedine poremećaje netolerancija neizvjesnosti (Sexton, Norton, Walker i Norton, 2003).

1.2. Netolerancija neizvjesnosti

Netoleranciju neizvjesnosti je teško definirati zbog čega postoje mnoge definicije. Jedna definicija ju opisuje kao poteškoće s nejasnoćama, novostima i nepredvidivim promjenama (Sookman i Pinard, 1995; prema Starcevic i Berle, 2006). Druga ju definicija objašnjava kao potrebu za kognitivnim zatvaranjem, odnosno, kao želju za bilo kojim odgovorom na datu temu (Kruglansky, 1990; prema Starcevic i Berle, 2006). Najmanje tri definicije iznijela je skupina kanadskih istraživača iz Quebeca (Starcevic i Berle, 2006). Najranija je izvedena iz mjere netolerancije neizvjesnosti koja procjenjuje koncept preko emocionalnih, kognitivnih i bihevioralnih reakcija na dvosmislene situacije, implikacija neizvjesnosti i pokušaja kontrole budućnosti (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas, i Ladouceur, 1994). Druga definicija (Ladouceur i sur., 2000; prema Starcevic i Berle, 2006) naglašava negativnu procjenu nesigurnosti, smatra da je netolerancija neizvjesnosti predispozicija za negativno reagiranje na neizvjestan događaj ili situaciju, neovisnu o njegovoj vjerojatnosti nastanka i s tim povezanim posljedicama. Treća definicija usmjerena je na to da je to pretjerana tendencija da je neprihvatljiva mogućnost negativnog događaja, koliko god bila mala vjerojatnost njegovog nastanka (Dugas i sur., 2001; prema Starcevic i Berle, 2006). Pojedinci s visokom netolerancijom neizvjesnosti imaju tendenciju da dvosmislenost procjenjuju kao prijatnu i doživljavaju pojačano fiziološko uzbuđenje. Osim toga, poteškoće u toleriranju nesigurnosti mogu predstavljati tendenciju vjerovanja da je nesigurnost uznemirujuća, nepoštena i da ju treba izbjegavati. Prema nekim istraživanjima sastoji se od dvije dimenzije: perspektivne (npr. „Uvijek želim znati kakva me budućnost čeka“) i inhibitorne netolerancije neizvjesnosti (npr. " Kad dođe vrijeme za djelovanje, nesigurnost me paralizira“) koje se ponekad nazivaju i željom za predvidljivosti i paralizom zbog nesigurnosti te se ove dimenzije češće koriste u istraživanjima (Berenbaum, Bredemeier i Thompson, 2008).

Individualne razlike u mogućnosti netolerancije neizvjesnosti povezane su s razinom anksioznosti (Greco i Roger, 2001; 2003). Za osobe koje imaju visoku netoleranciju nesigurnosti, upuštanje u situacije koje imaju nesigurne ishode vjerojatno će proizvesti povišenu razinu anksioznosti (Dugas, Gosselin i Ladouceur, 2001). Također, osobe koje imaju izraženu netoleranciju neizvjesnosti interpretiraju dvosmislene/nejasne informacije kao prijeteće, što dodatno pridonosi pojačanom uzbuđenju i anksioznosti (Carleton, Sharpe i Asmundson, 2007). Studenti koji završavaju studij su u poziciji u kojoj im se budućnost može činiti nejasna, zbog čega mogu imati povišene razine anksioznosti. Netolerancija neizvjesnosti često je istraživana u području generaliziranog anksioznog poremećaja i opsesivno-kompulzivnog poremećaja (Starcevic i Berle, 2006, Gentes i Ruscio, 2011). U meta-analizi (Gentes i Ruscio, 2011) ispitivao se odnos između netolerancije neizvjesnosti i simptoma generaliziranog anksioznog poremećaja, velikog depresivnog poremećaja i opsesivno-kompulzivnog poremećaja, a koristile su se dvije različite definicije netolerancije neizvjesnosti, od kojih je jedna povezana s generaliziranim anksioznim poremećajem, a druga s opsesivno-kompulzivnim poremećajem. Koristeći obje definicije, dobiveno je da je netolerancija neizvjesnosti značajno povezana sa simptomima generaliziranog anksioznog poremećaja, opsesivno-kompulzivnog poremećaja i velikog depresivnog poremećaja, ali prema smjernicama za etiološku specifičnost nije dobivena specifičnost za pojedine sindrome. Nesigurnost je ključna za anksiozne poremećaje, a netolerancija neizvjesnosti je transdijagnostički rizični i održavajući faktor (Shihata, McEvoy, Mullan i Carleton, 2016). Jedna od mogućnosti je da se osobe koje imaju visoku netoleranciju neizvjesnosti brinu kako bi povećale osjećaj sigurnosti i kontrole kad se suočavaju s dvoznačnim/nejasnim situacijama (Freeston i sur., 1994). Netolerancija neizvjesnosti je uglavnom konceptualizirana kao osobina ličnosti, ali neka istraživanja pokazuju da postoje razlike između nje kao osobine ličnosti i one koja je specifična za poremećaj. Nesigurnost o katastrofalnim posljedicama fizičkih simptoma u paničnom poremećaju može se razlikovati od neizvjesnosti socijalno evaluativnih znakova u socijalnoj anksioznosti. Stoga se priroda neizvjesnosti između emocionalnih poremećaja može razlikovati, a netolerancija neizvjesnosti različito manifestirati s obzirom na različite kontekstualne čimbenike. Netolerancija neizvjesnosti kao stanje može se smatrati bilo kojim slučajem pojačanog negativnog afekta kao odgovor na nesiguran podražaj, koji se može ili ne mora pojaviti u kombinaciji s visokom netolerancijom neizvjesnosti kao crtom ličnosti ili se pojaviti u kontekstu emocionalnih poremećaja (Shihata i sur., 2016). Mahoney i McEvoy (2012) nalaze da klinički sudionici imaju višu netoleranciju neizvjesnosti specifičnu za poremećaj u odnosu na netoleranciju neizvjesnosti kao crtu ličnosti. Netolerancija neizvjesnosti specifična za poremećaj pokazala je značajnu i umjerenu povezanost s depresijom i simptomima paničnog poremećaja povrh netolerancije neizvjesnosti kao crte ličnosti, ali ne i za socijalnu anksioznost, zabrinutost ili simptome opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Uz to su izvijestili da

nema značajnih razlika između netolerancije neizvjesnosti kao crte ličnosti i specifične za poremećaj kod osoba s generaliziranim anksioznim poremećajem, socijalnim anksioznim poremećajem i paničnim poremećajem. Čini se da je netolerancija neizvjesnosti usporediva među poremećajima, što podupire hipotezu o njoj kao transdijagnostičkom konstrukt (Shihata i sur., 2016).

Studenti završnih godina studija su u situaciji gdje im je budućnost nesigurna i pruža mnogo različitih izbora (Berk, Keresteš, Jagodić i Čorkalo, 2008). Oni koji k tome imaju povišene rezultate na skalama netolerancije neizvjesnosti vjerojatno će to doživljavati kao više uznemirujuću situaciju. Kod osoba koje imaju povišenu netoleranciju neizvjesnosti nesigurna prijetnja može izazivati više anksioznosti od sigurne (Oglesby i Schmidt, 2017). U eksperimentalnom istraživanju sudjelovali su studenti preddiplomskog studija po slučaju podijeljeni u jedan od dva uvjeta: sigurna prijetnja (sudionicima je rečeno da će kasnije u istraživanju održati govor) ili neizvjesna prijetnja (sudionicima je rečeno da će kasnije u istraživanju baciti novčić kako bi utvrdili hoće li ili ne održati govor). Sudionici su ispunili upitnike koji su mjerili početnu anksioznost kao stanje, početnu netoleranciju neizvjesnosti kao osobinu i anksioznost prije davanja govora. Rezultati su pokazali da je netolerancija neizvjesnosti kao osobina ličnosti bila povezana s višim stanjem anticipirajuće anksioznosti kad je mogućnost održavanja govora bila neizvjesna. Rezultati nisu pokazali značajne razlike u stanju anticipirajuće anksioznosti kod pojedinaca s visokom netolerancijom neizvjesnosti uspoređujući nesigurnu i sigurnu prijetnju. U istraživanjima se dobiva da osobe s povišenom netolerancijom neizvjesnosti čak preferiraju siguran negativan ishod nad nesigurnim ishodom (Oglesby i Schmidt, 2017).

Unutar Big Five modela, netolerancija neizvjesnosti se najčešće istraživala s neuroticizmom (John i sur., 1991; McEvoy i Mahoney, 2012; Sexton i sur., 2003). U istraživanju Berenbaum i sur. (2008), netolerancija neizvjesnosti je korelirana s Big Five upitnikom (John i sur., 1991) i dobivena je najviša korelacija s neuroticizmom, dok su s ostalim dimenzijama korelacije bile jako niske ili neznačajne. U nekliničkom uzorku studenata psihologije neuroticizam je imao značajan direktan efekt na netoleranciju neizvjesnosti i anksioznu osjetljivost (Sexton i sur., 2003).

1.3. Percepcija budućnosti

Kurt Lewin (prema Morselli, 2013) definirao je percepciju vremena kao ukupnost pogleda osobe na svoju psihološku budućnost i psihološku prošlost koja postoji u određenom vremenu. Percepcija budućnosti je subjektivan osjećaj za to koliko je vremena ostalo u životu osobe, a jako utječe na ljudsku motivaciju, kognicije i emocije (Carstensen, 2006). Može se definirati i kao osobina ličnosti koja uključuje misli, osjećaje i ponašanja osoba koje su povezane s njihovom budućnosti (Lyu i Huang, 2016).

Prema teoriji socioemocionalne selektivnosti, percepcija vremena igra fundamentalnu ulogu u selekciji i ispunjenju socijalnih ciljeva. Socijalni ciljevi mogu se podijeliti u 2 kategorije: oni povezani sa stjecanjem znanja i oni povezani s regulacijom emocija. Velik dio društvenog ponašanja motivirano je potragom za informacijama. Komunikacija s drugim ljudima je prvotni izvor znanja te se tako uče mnoge socijalne, ali i nesocijalne vještine. Ciljevi povezani sa znanjem odnose se na učenje o socijalnom i fizičkom svijetu. S druge strane, kategorija emocija odnosi se na regulaciju emocija pomoću kontakta s drugima, na emocije i kognitivne procese o emocijama. Odnosi se i na pokušaje izbjegavanja negativnih stanja i doživljavanja pozitivnih. Ovi ciljevi su svakodnevno u međusobnoj kompeticiji. Na primjer, stjecanje znanja može uključivati neke emocionalne rizike. Kad se vrijeme percipira kao otvoreno, prioritet su ciljevi orijentirani na znanje. Kod studenata prve godine fakulteta to može biti vidljivo u tome što mnogo vremena i energije mogu ulagati u upoznavanje novih prijatelja i kolega. Kad se vrijeme percipira kao ograničeno, emocionalni ciljevi imaju prioritet. Tada se osobe više fokusiraju na sadašnjost, emocionalno značenje situacije i doživljavanje emocionalnog zadovoljstva. Kod ovakve percepcije vremena, ljudi će biti jako selektivni u svojim izborima socijalnih partnera i gotovo uvijek će preferirati partnere koji su im poznati jer su s njima emocije predvidljive i uglavnom pozitivne, a važna je i visoka kvaliteta tih interakcija. Studenti završnih godina studija su možda u razdoblju u kojem su više fokusirani na regulaciju emocija nego na stjecanje informacija jer su na kraju jednog životnog razdoblja i ugodnije je družiti se sa starim prijateljima, dragim ljudima i posvetiti više vremena tim odnosima nego upoznavanju novih ljudi i stjecanju novih iskustava. Percepcija vremena je fleksibilna i socijalni ciljevi se mijenjaju i kod starijih i kod mlađih osoba kad postoje vremenska ograničenja (Carstensen, Isaacowitz i Charles, 1999). Govoreći o nekim mogućim društvenim faktorima, one institucije koje su tradicionalno osiguravale socijalnu stabilnost, poput obitelji, tržišta rada i socijalne države postaju slabije u postindustrijskim društvima, u kojima živimo danas. S druge strane je globalizacija naglasila neizvjesnost povećavajući složenost, dvosmislenost, odsutnost nadređene strukture znanja i nepredvidivost budućnosti. To znači da sama socijalna

situacija trenutnog društva može poticati na neizvjesnost, što može biti povezano i sa studentima završnih godina, koji se mogu tako osjećati. Niz kontekstualnih faktora može utjecati na percepciju budućnosti kao što su: složenost društva u kojem pojedinci žive, uočavanje mogućnosti koje društvo nudi, duhovnost, socijalno-ekonomska stratifikacija i društveno-povijesni čimbenici. U različitim zemljama je percepcija budućnosti različita, ali je različita i unutar iste zemlje (Morselli, 2013).

Percepcija budućnosti je konceptualizirana kao konstrukt s jednom dimenzijom i 2 pola: otvorena i ograničena. Kad osoba budućnost vidi kao otvorenu, onda ima osjećaj da ima mnogo vremena za napraviti ono što želi postići, a kad ju vidi kao ograničenu, ima osjećaj kao da joj vrijeme izmiče. Kod starijih odraslih percepcija budućnosti je više ograničena, a kod mlađih odraslih je više otvorena. Mlađi odrasli koji su na budućnost gledali kao na zatvorenu imali su više rezultate na neuroticizmu od onih koji su na nju gledali kao na otvorenu, a otvorenija percepcija budućnosti bila je povezana s višim rezultatima na savjesnosti kod ispitanika (Cate i John, 2007). U adolescenciji veća orijentacija na budućnost povezana je s pozitivnim razvojnim ishodima, poput akademskog uspjeha i štiti od uključivanja u neadaptivna ponašanja. Tijekom odrastanja, otvorenija percepcija budućnosti je povezana s većom društvenom mrežom, dok je percepcija budućnosti kao ograničene povezana s boljom emocionalnom regulacijom. Percepcija budućnosti ima važnu ulogu i u ponašanjima orijentiranim na budućnost poput navika novčane štednje, fizičke aktivnosti i zdrave prehrane (Brothers, Chui, i Diehl, 2014).

1.4. Anksioznost

Anksioznost je jedan od najčešćih problema u studentskoj populaciji (Živčić-Bećirević i sur., 2011). Može se definirati kao normalna (fiziološka) i patološka. Normalna anksioznost je strah da će se u životu dogoditi nešto loše i neugodno. Ima adaptivnu funkciju jer čini ljude opreznijima, tjera na promišljanje, planiranje, omogućuje izbjegavanje ili suprotstavljanje opasnosti. Pojačava se u funkciji podražaja. Dovoljno je osobu umiriti ili će se ona umiriti sama, povlači se spontano. Patološka anksioznost javlja se u raznim kliničkim oblicima i psihijatrijskim poremećajima (anksiozni i mnogi drugi poremećaji). Anksioznost postaje patološka kada se javlja neovisno o opasnosti, postoji dugo nakon stresa i prestanka opasnosti i remeti funkcioniranje osobe. Kod patološke anksioznosti treba provesti psihologijsku procjenu i odrediti vrstu tretmana (Begić, 2014). Osim toga, povišena anksioznost može se doživljavati i kao psihološka pobuđenost i strah od nečeg nespecifičnog i nepoznatog (Shamsuddin i sur., 2013). Kognitivna teorija anksioznih poremećaja je

jedna od najprihvaćenijih modela za objašnjenje anksioznih poremećaja. Osnovna postavka kognitivne teorije je (Beck, Emery i Greenberg 1985; prema Starcevic i Berle, 2006) da nepravilnosti u procjeni ili obradi informacija (npr. katastrofalna pogrešna interpretacija tjelesnih senzacija i simptoma) igraju presudnu ulogu u izazivanju različitih anksioznih poremećaja. Smatra se da neka vjerovanja (npr. vjerovanje da simptomi anksioznosti imaju štetne posljedice) predisponiraju specifične anksiozne poremećaje, dok druga uvjerenja (npr. vjerovanje da je neizvjesnost neprihvatljiva) mogu biti presudna u njihovom održavanju. Razvijeni su kognitivni modeli za različite anksiozne poremećaje: panični poremećaj, generalizirani anksiozni poremećaj, socijalno anksiozni poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj i post-traumatski stresni poremećaj. Postavljani su mnogi kognitivni mehanizmi koji igraju ulogu u etiologiji i/ili održavanju specifičnih anksioznih poremećaja. Primjeri uključuju strah od straha i osjetljivost na anksioznost kod paničnog poremećaja, netoleranciju na neizvjesnost, patološku brigu i pozitivna i negativna uvjerenja o brizi u generaliziranom anksioznom poremećaju (Starcevic i Berle, 2006). Neki etiološki modeli anksioznih poremećaja ističu zajedničke čimbenike višeg reda koji doprinose razvoju svih poremećaja povezanih s anksioznošću. Faktor višeg reda na ovim modelima izveden je iz negativnog afekta, neuroticizma i anksioznosti kao crte ličnosti. Unatoč nekim konceptualnim razlikama konstrukata, pregledi njihovih glavnih karakteristika sugeriraju da ti pojmovi vjerojatno odražavaju isti konstrukt, a to je neuroticizam (Sexton i sur., 2003).

Zabrinutost za mentalno zdravlje studenata nije nova. U šezdesetim godinama 20. stoljeća dvije studije u Velikoj Britaniji izvijestile su o visokom stupnju stresa kod studenata na sveučilištima. Jedna od njih bila je na Sveučilištu Cambridge 1995. (Andrews i Wilding, 2004), u kojoj je primijenjen upitnik za otkrivanje depresivnih i anksioznih poremećaja. Dobivene su slične stope poremećaja s osobama iste dobi u općoj populaciji. Međutim, treba uzeti u obzir da su studenti u Cambridgeu vrlo uspješni i imaju nisku stopu odustajanja od studija u odnosu na ostale studente. U drugoj studiji (Roberts, Golding, Towell i Weinreb, 1999) pokazalo se da je stupanj mentalnog zdravlja studenata na upitnicima niži od populacijskih normi. U njoj je sudjelovalo 360 studenata s dva sveučilišta u Londonu. Otkrili su da je mentalno zdravlje studenata bilo niže od normi za dob i spol te da je snižena razina mentalnog zdravlja bila povezana s duljim radnim satima na poslu i problemima s plaćanjem računa.

U skladu s općom populacijom, broj studenata s ozbiljnom mentalnom bolešću u današnje vrijeme je znatno porastao. Nekoliko američkih studija u savjetodavnim centrima na sveučilišnim kampusima pokazuju porast u broju i ozbiljnosti problema mentalnog zdravlja kod studenata (Benton, Robertson, Tseng, Newton i Benton, 2003; Gallagher, Gill i Sysco, 2000). Od studenata

koji su patili od mentalnih bolesti, kod 51% početak mentalnih bolesti je bio prije nego što su počeli pohađati fakultet, a kod ostalih je bolest započela tijekom fakulteta. U jednom istraživanju gotovo polovica (47%) studenata izvijestila je o barem jednom problemu mentalnog zdravlja (Storrie, Ahern i Tuckett, 2009). Glavni problemi s kojima se susreću studenti uključuju anksioznost, depresiju i psihotične poremećaje. Emocionalno zdravlje imalo je značajan utjecaj na prosjek ocjena i namjeru odustajanja od studija. Izvijestili su i da je 38% studenata reklo da su zbog emocionalnih problema smanjili količinu vremena posvećenog studiju (Collins i Mowbray, 2005).

Prevalencija većine emocionalnih problema se povećala (Storrie i sur., 2009). Prije 1994. godine, problemi u vezi bili su najčešći problemi u sveučilišnim savjetovalištim, ali nakon 1994. su to bili stresni/anksiozni problemi. Suprotno tome, učestalost teške zlouporabe psihoaktivnih supstanci, poremećaji prehrane, problemi sa zakonom i kronične mentalne bolesti nisu se promijenili tijekom razdoblja od 1994. do 2009. godine, iako studenti koji su dolazili u savjetovališta 2009. imaju složenije probleme koji uključuju anksioznost, seksualne napade i poremećaje ličnosti. U usporedbi s općom populacijom, sveukupno zdravlje studenata je lošije, a njihovo je emocionalno zdravlje veći problem od fizičkog zdravlja. U istraživanju Eisenberg, Golberstein i Gollust (2007) dobiveno je da 15% studenata koji su pohađali Midwestern University išlo na psihoterapiju ili je uzimalo psihotropne lijekove u zadnjih godinu dana. Te usluge su u zadnjih godinu dana više koristili studenti koji imaju anksiozne ili depresivne poremećaje i 12% studenata koji ih nemaju. U istraživanju Shamsuddin i sur. (2013) 34% studenata je patilo od umjerene, 29% od jake ili ekstremno jake anksioznosti. Izraženiju anksioznost imaju stariji studenti i oni rođeni u ruralnim dijelovima. U istraživanju Bayram i Bilgel (2008) 47.1% ispitanika pati od anksioznosti te su rezultati na skalama anksioznosti i stresa bili viši kod studentica i kod studenata prvih i drugih godina nego kod ostalih ispitanika. Longitudinalno istraživanje na hrvatskom uzorku studenata (Živčić-Bećirević i sur., 2011) u kojem se pratio reprezentativan uzorak ispitanika od početka fakulteta tijekom 3 godine njihova studija, pokazalo je da je 26% studenata u prvom semestru imalo umjereno povišenu anksioznost. Koristeći različite mjere mentalnog zdravlja kod studenata, dobiveno je povišenje u anksioznosti i psihosomatskim simptomima nakon jedne godine studija, a nije dobivena razlika u depresiji, agresiji ili zloupotrebi psihoaktivnih tvari. Mnoga sveučilišta imaju značajno povišenje u problemima mentalnog zdravlja među studentima, zbog čega dolazi do porasta traženja u savjetovanju i psihoterapiji (Beiter i sur, 2015; Živčić-Bećirević i sur., 2011). Područja koja su studentima u jednom istraživanju izazivala najviše brige bila su: akademski uspjeh, pritisak za uspjehom i planovi nakon završetka fakulteta. U tom istraživanju studenti s najvećom razinom anksioznosti bili su oni koji su prije studirali na drugom fakultetu, studenti koji ne žive blizu sveučilišnog kampusa i studenti viših godina studija. Osim toga, studenti koji su

odrasli u obiteljima u kojima nisu imali financijsku sigurnost vjerojatnije će pokazivati simptome depresije i anksioznosti (Beiter i sur, 2015).

1.5. Razvojne faze

Eriksonova psihosocijalna teorija ima osam stadija psihološkog razvoja i odnosi se na cijeli životni vijek osobe. U svakom stadiju razvoja ego stječe stavove i vještine koji osobu čine aktivnim pripadnikom zajednice koji doprinosi njezinu razvoju. U svakom stadiju razvoja postoji temeljni psihološki konflikt koji osoba može razriješiti pozitivno ili negativno, što određuje hoće li ishod u tom dijelu razvoja biti zdrav ili neprilagođen (Berk i sur., 2008). Uspješna rješenja kriza dovode do pozitivnih stavova prema sebi i svojoj okolini i doprinose općem osjećaju samopoštovanja i boljoj prilagodbi osobe (Lobel i Winch, 1987). Faze su: temeljno povjerenje nasuprot nepovjerenju (traje od rođenja do 1. godine), nezavisnost nasuprot sramu i sumnji (1 do 3 godine), inicijativa nasuprot krivnji (3 do 6 godina), kompetentnost nasuprot inferiornosti (6 do 11 godina), identitet nasuprot zbunjenosti (adolescencija), prisnost nasuprot otuđenosti (rana odrasla dob), generativnost nasuprot neostvarenosti (srednja odrasla dob) i integritet ličnosti nasuprot očajanju (starost). Studenti su u fazi rane odrasle dobi koju karakterizira konflikt prisnosti nasuprot otuđenosti, a odražava se na misli i osjećaje mlade osobe o tome kako se trajno obvezati partneru. Zrelost zahtijeva uravnoteženje potrebe za nezavisnošću i prisnošću. Bez osjećaja nezavisnosti osobe se definiraju samo u odnosu na svog partnera, a bez osjećaja prisnosti s partnerom suočavaju se sa samoćom i zaokupljeni su samo sobom. Siguran osjećaj prisnosti važan je i za prijateljske i poslovne odnose jer poboljšava suradljivost, toleranciju i prihvaćanje razlika u porijeklu i vrijednostima. Osobe koje imaju uravnotežene ove potrebe uživaju u društvu drugih, ali se i osjećaju ugodno kad su sami (Berk i sur., 2008).

Još jedna teorija koja govori o mladoj odrasloj dobi zove se Levinsonova teorija životnih doba. Levinson ranu odraslu dob dijeli na 4 faze: prijelazno razdoblje rane odrasle dobi (17 do 22 godine), ulazna životna struktura za ranu odraslu dob (22-28 godina), prijelazno razdoblje tridesetih godina (28-33 godine) i kulminirajuća životna struktura za ranu odraslu dob (33-40 godina). U Levinsonovim istraživanjima opisa života dobiva se da je rana odrasla dob razdoblje najveće energije i obilja, kontradikcija i stresa. To razdoblje može donijeti zadovoljstvo u mnogim važnim životnim područjima, ali i zahtijeva donošenje ozbiljnih odluka u dobi kad mladi ljudi još nemaju puno životnog iskustva da bi odluke bile mudre. To je faza u kojoj se nalaze studenti završnih godina, gdje se mogu osjećati na prekretnici upravo zbog brojnih odluka koje će uskoro trebati donijeti ili ih već donose, a još nemaju puno životnog iskustva. (Berk i sur., 2008). U istraživanju Lobela i Wincha (1987) upitničkim je mjerama ispitan neuroticizam, anksioznost kao crta ličnosti i

psihosocijalni razvoj. Kao što se i očekivalo, uspješno rješavanje kriza u svih šest faza na upitniku o psihosocijalnom razvoju bili su negativno i značajno povezani s neuroticizmom i anksioznosti kao crtom ličnosti i za muškarce i za žene. Što uspješnije pojedinci rješavaju razvojne krize prema, to su manje neurotični i anksiozni. Ovdje se radi o korelacijskom istraživanju, zbog čega se ne može zaključivati o uzročno-posljedičnim odnosima.

Anksioznost je velik problem među studentima, a nije još dovoljno istražen njen odnos s neuroticizmom, netolerancijom neizvjesnosti i percepcijom budućnosti kod studenata završnih godina. Bolja istraženost odnosa ovih varijabli mogla bi dovesti do boljeg razumijevanja izraženosti anksioznosti kod studenata završnih godina. Cilj istraživanja je istražiti izraženost anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija s obzirom na percepciju budućnosti i netoleranciju na neizvjesnost, uz kontrolu neuroticizma.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

2.1. Problemi

- 1) Ispitati povezanost neuroticizma, netolerancije neizvjesnosti, percepcije budućnosti i izraženosti anksioznih simptoma kod studenata.
- 2) Ispitati u kojoj mjeri percepcija budućnosti, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti objašnjava varijancu izraženosti anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija.
- 3) Ispitati medijacijsku ulogu percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata.

2.2. Hipoteze

- 1) Očekuju se značajne, pozitivne korelacije svih varijabli. Ispitanici s višim rezultatima na neuroticizmu imat će više rezultate na netoleranciji neizvjesnosti, percepciji budućnosti kao ograničene i izraženosti anksioznih simptoma.
- 2) Očekuje se da će percepcija budućnosti kao ograničene, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti, objašnjavati varijancu izraženosti anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija.
- 3) Očekuje se djelomična medijacijska uloga percepcije budućnosti kao ograničene u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata. Viša razina percepcije budućnosti kao ograničene dovest će do više razine izraženosti anksioznih simptoma, kod ispitanika koji imaju visoke rezultate na netoleranciji neizvjesnosti.

3. METODA

3.1. Ispitanici

U istraživanju su sudjelovala 152 studenta (19 muških i 133 ženskih) završnih godina studija u akademskoj godini 2018./2019, pri čemu je 89 ispitanika prikupljeno pismenim, a 63 online ispitivanjem. Bilo je 98 ispitanika s četvrte, 48 s pete i 6 sa šeste godine studija. Prosječna dob je 23,65 (SD=1,40), a raspon dobi je od 21 do 28. Svi ispitanici koji su sudjelovali u pismenom obliku ispitivanja bili su sa Sveučilišta u Rijeci, a ispitanici prikupljeni u online istraživanju bili su većinom iz Sveučilišta u Rijeci (N=26) i Zagrebu (N=28), a manji dio bio je s ostalih sveučilišta.

Trenutno 40,13% ispitanika nije u vezi, a 59,21% ima partnera/partnericu. Većina ispitanika svoj životni standard smatra prosječnim (82,20%), 3,9% ispod prosjeka, 13,20% iznad prosjeka, a 0,70% iznad prosjeka. Veći broj ispitanika (77%) preselio je iz grada u kojem su živjeli prije studija. Na česticu "Planirate li se nakon studija vratiti u grad u kojem ste živjeli većinu svog života?", 16,40% ispitanika odgovara "da", a 15,80% "vjerojatno da", 16,40% odgovara "ne znam", 16,40% odgovara "vjerojatno ne", a 17,80% "ne". Do sada su 83,60% ispitanika radili kao studenti. Najveći dio (53,30%) smatraju da su na studiju donekle dobili odgovarajuća znanja i vještine za obavljanje svog posla u struci, 5,30% smatraju da su dobili vrlo malo, 13,20% malo, 25,70% jako, a 2,60% vrlo jako. Na česticu "U kojoj mjeri osjećate pritisak odmah nakon studija naći posao?", 31,60% odgovara "donekle", 29,60% "jako", 28,30% "vrlo jako", 2,60% "malo", a 7,20% "malo". Po završetku studija 64,20% ispitanika namjerava tražiti posao u Hrvatskoj, 6,70% namjerava tražiti posao u inozemstvu, 12,10% namjerava upisati poslijediplomski studij na istom fakultetu/odjelu, 6% namjerava upisati poslijediplomski studij na nekom drugom fakultetu/odjelu, 7,20% namjerava upisati studij u inozemstvu, 7,20% namjerava pokrenuti vlastiti posao i 7,20% namjerava nešto drugo. Uzorak je prigodan.

3.2. Instrumenti

3.2.1. Upitnik općih podataka

Na početku protokola bila su pitanja o demografskim podacima za ispitanike, a uključivala su: dob, spol, status partnerske veze, studij, mijenjanje studija, socioekonomski status, veličinu mjesta u kojem su proveli većinu života, prijašnjem iskustvu rada na studentskim poslovima, u kojoj mjeri smatraju da su na studiju dobili odgovarajuća znanja i vještine za obavljanje svog posla u struci, u kojoj mjeri osjećaju pritisak odmah nakon studija naći posao te što namjeravaju po završetku studija (Prilog 1.)

3.2.2. Petofaktorski inventar ličnosti

Neuroticizam je mjereno Big Five upitnikom (BFI – 44; (John i sur., 1991), koji je preveden na hrvatski jezik (Burušić, Gelo i Marinić, 2013). Cijeli upitnik se sastoji od 44 čestice i 5 subskala: Neuroticizam, Ekstraverzija, Otvorenost, Savjesnost i Ugodnost. U ovom istraživanju koristila se subskala Neuroticizam, koja se sastoji od 8 čestica (na primjer: " Sebe vidim kao osobu koja može biti napeta"). Neuroticizam je osobina ličnosti koja predstavlja kognitivne i fiziološke tendencije na pobuđenost i spremno percipiranje prijetnje (Sexton i sur., 2003). Na pitanja se odgovara na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Potrebno je rekodirati 3 čestice.

Na američkim i španjolskim uzorcima ispitanika koeficijenti unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) za neuroticizam bili su od .84 za američki i .80 za španjolski uzorak studenata (Benet-Martinez i John, 1998). Pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach-alpha) na uzorku hrvatskih ispitanika iznosi 0.81 za neuroticizam, a ispitanici ženskog spola postižu značajno više rezultate na dimenzijama ekstraverzije, ugodnosti, neuroticizma i otvorenosti (Kardum, Gračanin i Hudek-Knežević, 2006). U provedenom istraživanju dobivena je Cronbach Alpha od 0.86.

3.2.3. Skala percepcije budućnosti

Percepcija budućnosti mjerena je pomoću Future Time Perspective Scale (FTPS; Carstensen i Lang, 1996), koja je za potrebe ovog istraživanja prevedena na hrvatski jezik. Percepcija budućnosti je crta ličnosti koja uključuje kognicije, osjećaje i ponašanja povezana s budućnosti osobe (Lyu i Huang, 2016).

Skala se sastoji od 10 čestica (na primjer: "U budućnosti me očekuju brojne prilike"). Na čestice se odgovara na skali od 1 (jako netočno) do 7 (jako točno), gdje se označava koliko se svaka tvrdnja odnosi na ispitanika. Čestice 8, 9 i 10 se rekodiraju, a ukupan rezultat dobiva se zbrajanjem rezultata svih čestica. Do sada su mnoge studije pokazale jednofaktorsku strukturu kao validnu i

pouzdanu, a u nekim novijim studijama se dobiva dvofaktorska, čak i trofaktorska struktura (Rohr, John, Fung i Lang, 2017). Viši rezultat na upitniku pokazuje da osoba na budućnost gleda kao na otvorenu, a niži da na budućnost gleda kao ograničenu.

Prijevod i prikladnost hrvatske verzije skale

Skala *Future Time Perspective scale* prevedena je na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda koja je u hrvatskoj verziji nazvana „Skala percepcije budućnosti“. Kako bi provjerili konstruktivnu valjanost, prvo je potrebno provjeriti je li upitnik prikladan za provođenje faktorske analize korištenjem Kaiser-Meyer-Olkin testa (KMO) i Bartlettovog testa sfericiteta. KMO testom dobivena je dobra vrijednost (.89). Računanjem Bartlettovog test sfericiteta dobivena je statistički značajna razlika ($\chi^2 = 1172,96$, $df = 45$, $p < .01$). Ovi podaci upućuju na to da su zadovoljeni preduvjeti za provođenje faktorske analize.

U faktorskoj analizi zbog broja čestica (manje od 20) korištena je metoda ekstrakcije zajedničkih faktora (*Principal Axis Factoring*, PAF) s ciljem odvajanja varijance koju varijable dijele od varijance koja je jedinstvena za varijablu (Field, 2009). Kako bi odlučili koliko faktora zadržati u faktorskoj analizi, može se koristiti više kriterija: Kaiser-Guttmanov kriterij, Scree plot, teorije i prošla istraživanja. Prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju ekstrahirano je 2 faktora, a na Cattellovom scree plotu s obzirom na točku infleksije 1.

Provjerene su jednofaktorska i dvofaktorska struktura skale. U dvofaktorskoj strukturi Faktor 1 objašnjava 53,09%, a Faktor 2 13,41% varijance percepcije budućnosti te je 7 čestica grupirano na Faktoru 1, a 3 su grupirane u Faktoru 2. Pri tome 6 čestica ima zasićenje više od 0,3 na oba faktora, no 4 ih ima veće zasićenje na Faktoru 1, a 2 na Faktoru 2. Unutar Faktora 1 čestice 8, 9 i 10 imaju negativno zasićenje. Međusobna povezanost faktora je umjerena i negativna ($r_{1,2} = -.374$). Provjerena je i jednofaktorska struktura, koja objašnjava 53,09% varijance percepcije budućnosti. Jedina čestica koja je imala faktorsko zasićenje 0.30 bila je "Što sam stariji/starija, počinjem doživljavati vrijeme kao ograničeno". S obzirom na to da se izbacivanjem te čestice ne postiže značajno bolja sadržajna valjanost, čestica je zadržana u strukturi. Sadržajna valjanost pokazuje da su sve čestice prikladne. Percepcija budućnosti ima 2 pola, otvorenu i ograničenu percepciju budućnosti. Za razliku od originalnog istraživanja, u ovom skala ima obrnuto značenje, što znači da viši rezultat znači ograničenu percepciju budućnosti.

U nastavku u *Tablici 1.* prikazana je matrica obrasca uz komunalitete čestica.

Tablica 1. Rezultati eksploratorne faktorske analize Skale percepcije budućnosti metodom *Principal Axis Factoring*

| Čestica | F1 | h^2 |
|---|-------------|-------|
| 3. <i>Budućnost mi je ispunjena mogućnostima.</i> | .89 | .80 |
| 7. <i>U životu mi je ostalo puno vremena za nove planove.</i> | .89 | .80 |
| 4. <i>Većina mog života je preda mnom.</i> | .87 | .75 |
| 1. <i>U budućnosti me očekuju brojne prilike.</i> | .85 | .72 |
| 2. <i>Očekujem da ću si u budućnosti postaviti puno novih ciljeva.</i> | .82 | .67 |
| 6. <i>U budućnosti mogu raditi što god želim.</i> | .72 | .52 |
| 9. <i>U mojoj su budućnosti samo ograničene mogućnosti.</i> | -.70 | .48 |
| 5. <i>Moja mi se budućnost čini beskonačna.</i> | .50 | .25 |
| 8. <i>Imam osjećaj da mi vrijeme istječe.</i> | -.49 | .24 |
| 10. <i>Što sam stariji/starija, počinjem doživljavati vrijeme kao ograničeno.</i> | -.30 | .09 |

Rezultati faktorske analize pokazuju da sve čestice imaju faktorska zasićenja od .30 ili više. Tri čestice imaju negativni predznak zbog njihovog obrnutog kodiranja, u kojem se, obzirom na korištenu skalu značenje odgovora odnosi na budućnost kao otvorenu. Čestice "Budućnost mi je ispunjena mogućnostima" ($h^2 = .80$) i "U životu mi je ostalo puno vremena za nove planove" imaju najviše komunalitete ($h^2 = .80$), a čestica "Što sam stariji/starija, počinjem doživljavati vrijeme kao ograničeno" najmanji ($h^2 = .09$). Čestice s najvišim komunalitetima najbolje objašnjavaju faktor percepcije budućnosti.

Koeficijent pouzdanosti Cronbach α skale za strukturu s jednim faktorom iznosi .90. Dobivena struktura pokazuje odličnu visinu koeficijenta pouzdanosti, koja je o prethodnim istraživanjima bila .73 (Lyu i Huang, 2016) i .88 (Rohr i sur., 2017) čime je i malo viši od tih koeficijenata. Rezultati faktorske analize pokazuju da je zbog umjerene i negativne povezanosti između faktora u dvofaktorskoj strukturi, rezultata na Cattellovom scree plotu s obzirom na točku infleksije, postotka objašnjene varijance kod strukture s jednim faktorom, ali i prethodnih istraživanja u kojima se najčešće usvaja jednofaktorska struktura, najprikladnija jednofaktorska struktura. Uzimajući u obzir dobivene rezultate, hrvatska verzija Skale percepcije budućnosti je pouzdana.

3.2.4. Skala netolerancije na neizvjesnost

Netolerancija neizvjesnosti mjerena je kraćom verzijom skale Netolerancije na neizvjesnost (Intolerance of Uncertainty Scale - Short Form (Carleton i sur., 2007). Netolerancija neizvjesnosti je osobna tendencija da se mogućnost pojavljivanja negativnog događaja smatra neprihvatljivom i ugrožavajućom, bez obzira na vjerojatnost pojavljivanja tog događaja (Greco i Roger, 2001, 2003). Upitnik se sastoji se od 12 čestica i obuhvaća faktore prospektivne anksioznosti (npr. Ne podnosim kad me nešto iznenadi) i inhibitorne anksioznosti (npr. Kada trebam djelovati, neizvjesnost me paralizira). Ovaj upitnik je skraćena verzija izvorne koja se sastoji od 27 čestica (Freeston, Rhe'aume, Letarte, Dugas, i Ladoucer, 1994). Odgovara se na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva, od 1 (Uopće se ne odnosi na mene) do 5 (U potpunosti se odnosi na mene). Ukupan rezultat dobiva se zbrojem odgovora. Nijedna se čestica ne rekodira. Viši rezultat ukazuje na višu razinu netoleriranja neizvjesnosti. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izvorne skale je $\alpha=.91$. Upitnik je na hrvatski prevela Marković (2010) i na hrvatskom uzorku sudionika utvrdila koeficijent pouzdanosti $\alpha=.93$. U provedenom istraživanju dobivena je adekvatna Cronbach Alpha od 0.90 te je prihvaćena jednofaktorska struktura upitnika.

3.2.5. Skala anksioznosti, depresivnosti i stresa

Anksioznost je mjerena pomoću Skale anksioznosti, depresivnosti i stresa (DASS-21 - Depression Anxiety and Stress Scale, Lovibond i Lovibond,1995), koja je prevedena na hrvatski jezik. Sastoji se od 3 subskale: anksioznost, depresija i stres, što čini 21 česticu. Za potrebe ovog istraživanja korištena je samo subskala anksioznosti, koja se sastoji od 7 čestica (na primjer "Bilo mi je teško smiriti se."), a mjeri strah i psihološku pobuđenost (Shamsuddin i sur., 2013). Na nju se odgovara na skali Likertovog tipa od 0 (uopće se nije odnosilo na mene) do 3 (u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene). Ispitanici trebaju odgovoriti koliko su često u proteklih tjedan dana doživjeli stanje opisano u tvrdnji. Nijedna se čestica ne rekodira. Viši rezultat na subskali označava višu razinu anksioznosti (Lovibond i Lovibond,1995). U istraživanju koje je Kavelj (2013) provela na hrvatskom uzorku, dobiven Cronbach α bio je .82 za subskalu anksioznosti. U ovom istraživanju dobiven Cronbach α je .88.

3.3. Postupak istraživanja

Podaci su prikupljeni on-line i pismeno. Pri online načinu ispitivanja, ispitanici su kontaktirani na više načina: tajnicama odsjeka različitih fakulteta slali su se e-mailovi u kojima ih se zamolilo da pošalju link za ispunjavanje istraživanja studentima odsjeka fakulteta na kojima rade, gdje će studenti moći pristupiti istraživanju. Osim toga, istraživač je i putem društvenih mreža

(objave na različitim Facebook grupama, individualne poruke poznanicima) dijelio link za istraživanje kojim su ispitanici mogli pristupiti istraživanju. Studenti su preko linka otvorili on-line protokole, a za ispunjavanje ovih protokola trebalo je oko 20 minuta. Protokol se sastojao od Upitnika općih podataka, dijelova "O mojoj ličnosti", "Moja budućnost" i "Psihološke smetnje koje doživljavam". O mojoj ličnosti sastoji se od skale neuroticizma iz Petofaktorskog inventara ličnosti i Skale netolerancije na neizvjesnost, Moja budućnost je Skala percepcije budućnosti, a Psihološke smetnje koje doživljavam je subskala anksioznosti iz Skale anksioznosti, depresivnosti i stresa (Prilog 1).

Na početku istraživanja ispitanici su dobili motivacijsku poruku u kojoj im se objasnila važnost sudjelovanja u ovom istraživanju. Pristupanjem istraživanju ispitanici su davali i svoju suglasnost za sudjelovanje. Na kraju istraživanja na ekranu su dobili zahvalu za sudjelovanje. Istraživanje se provodilo od 4. svibnja do 8. lipnja 2019. godine.

U pismenom načinu ispitivanja, ispitanici su ispitivani grupno, a dobili su kratku uputu o istraživanju i ako su u njemu htjeli sudjelovati, trebali su potpisati suglasnosti te nastaviti s ispunjavanjem protokola, a ako to nisu htjeli, nisu trebali potpisivati suglasnosti niti sudjelovati u istraživanju. Istraživanje se provelo u dvije grupe, 15. svibnja u istoj prostoriji. Protokoli su se sastojali od istih upitnika kao i on-line verzije. Na početku protokola imali su motivacijsku poruku, kao i ispitanici u on-line načinu. Na kraju istraživanja dobili su zahvalu za sudjelovanje.

4. REZULTATI

Podaci su obrađeni u statističkom programu IBM SPSS Statistics 20. Prvo su izračunati podaci deskriptivni podaci za korištene mjere, a prikazani su u *Tablici 2*.

Tablica 2. Deskriptivni podaci za korištene mjerne instrumente

| Skala (subskala) | M | SD | Dobiveni raspon | Mogući raspon |
|----------------------------------|----------|-----------|------------------------|----------------------|
| Neuroticizam (BFI-44) | 22.60 | 6.26 | 9-39 | 8-40 |
| Netolerancija na Neizvjesnost | 33.83 | 10.00 | 13-60 | 12-60 |
| Percepcija Budućnosti | 31.06 | 13.90 | 10-66 | 10-70 |
| Anksioznost (DASS-21) | 5.55 | 5.11 | 0-21 | 0-21 |

Iz prikazanih rezultata vidljivo je da je dobiven rezultat za neuroticizam malo niži od rezultata u istraživanju Benet-Martinez i John (1998). Aritmetička sredina za netoleranciju neizvjesnosti u istraživanju Carleton i sur. (2007) bila je niža od rezultata dobivenog u ovom istraživanju. Za percepciju budućnosti vidljivo je da ju ispitanici u prosjeku vide više kao otvorenu nego ograničenu. U usporedbi s istraživanjem Lukač (2019) dobiveni su slični rezultati i ispitanici budućnost vide više kao otvorenu. Osim toga, važno je i da su ispitanici u većem dijelu nisko anksiozni ako se u obzir uzimaju standardi iz istraživanja (Lovibond i Lovibond, 1995), po kojima je rezultat ispod 7 normalna razina izraženosti anksioznih simptoma, a to će imati efekta u kasnijim analizama jer je varijabilitet varijable smanjen.

Kako bi se testirale povezanosti neuroticizma, izraženosti simptoma anksioznosti, netolerancije na neizvjesnost i percepcije budućnosti, računati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Rezultati su prikazani u *Tablici 3*.

Tablica 3. Povezanost neuroticizma, izraženosti simptoma anksioznosti, netolerancije na neizvjesnost i percepcije budućnosti kao ograničene

| | Neuroticizam | Anksioznost | Netolerancija na neizvjesnost |
|---|--------------|-------------|-------------------------------|
| Anksioznost | .56** | - | - |
| Netolerancija na neizvjesnost | .64** | .51** | - |
| Percepcija budućnosti kao ograničene | .23** | .25** | .19* |

**p<.01
*p<.05

Iz Tablice 3. vidljivo je da su sve korelacije statistički značajne. Anksioznost i neuroticizam povezani su značajno, pozitivno i srednje visoko (.56, $p < .01$), što znači da oni koji imaju više rezultate na neuroticizmu imaju više rezultate na izraženosti simptoma anksioznosti. Neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti povezani su značajno, pozitivno i srednje visoko (.64, $p < .01$). To znači da su ispitanici s višim rezultatima na neuroticizmu imali i više rezultate na netoleranciji neizvjesnosti. Anksioznost i netolerancija neizvjesnosti su također povezani značajno, pozitivno i srednje visoko (.51, $p < .01$), što znači da ispitanici s višim rezultatima na izraženosti simptoma anksioznosti imaju i više rezultate na netoleranciji neizvjesnosti. Neuroticizam i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko (.23, $p < .01$). Ispitanici koji budućnost percipiraju više kao ograničenu imaju i više rezultate na neuroticizmu, iako je korelacija niska. Anksioznost i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko (.25, $p < .01$). Ispitanici koji budućnost percipiraju više kao ograničenu imaju i više rezultate na izraženosti simptoma anksioznosti. Netolerancija neizvjesnosti i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko (.19, $p < .05$). Ispitanici koji budućnost percipiraju više kao ograničenu imaju i veću netoleranciju na neizvjesnost.

Kako bi utvrdili koliko percepcija budućnosti, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti doprinosi objašnjenju izraženosti anksioznih simptoma kod studenata, provedena je hijerarhijska regresijska analiza, kroz tri koraka. U prvom koraku unesena je varijabla neuroticizam, u drugom koraku netolerancija neizvjesnosti, a u trećem percepcija budućnosti. Rezultati hijerarhijske regresijske analize vidljivi su u Tablici 4.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize

| Prediktori | B | SE B | Beta | R ² | ΔR ² | F |
|--------------------------------|-----|------|-------|----------------|-----------------|-------|
| 1. Korak | | | | .33** | | 71.30 |
| Neuroticizam | .47 | .06 | .57** | | | |
| 2. Korak | | | | .37** | .038** | 41.80 |
| Neuroticizam | .34 | .07 | .41** | | | |
| Netolerancija Neizvjesnosti | .13 | .04 | .25** | | | |
| 3. Korak | | | | .38** | .012 | 29.09 |
| Neuroticizam | .32 | .07 | .39** | | | |
| Netolerancija Neizvjesnosti | .13 | .04 | .24** | | | |
| Percepcija Budućnosti | .04 | .03 | .11 | | | |

**p<.01

*p<.05

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u prvom koraku pokazali su da neuroticizam značajno objašnjava 33% varijance izraženosti anksioznih simptoma kod studenata ($F_{(1, 146)} = 71.30, p < .01$), te je značajan samostalni prediktor izraženosti anksioznih simptoma.

Rezultati drugog koraka analize pokazali su da neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti značajno objašnjavaju 37% varijance izraženosti anksioznih simptoma kod studenata ($F_{(2, 145)} = 41.80, p < .01$), a ovaj korak dodatno značajno objašnjava 3.8 % varijance izraženosti anksioznih simptoma.

Značajni samostalni prediktori su neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti. U trećem koraku pokazalo se da neuroticizam, netolerancija neizvjesnosti i percepcija budućnosti ($F_{(3, 144)} = 29.09, p < .01$) značajno objašnjavaju 38% izraženosti anksioznih simptoma kod studenata. Ovaj korak dodatno objašnjava 1.2% varijance izraženosti anksioznih simptoma, ali ne statistički značajno.

Značajni samostalni prediktori su neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti, pri čemu neuroticizam bolje predviđa izraženost anksioznih simptoma.

Sljedeće u analizi rezultata ispitana je medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata, pri čemu je percepcija budućnosti medijator, netolerancija neizvjesnosti prediktor, a izraženost anksioznih simptoma kriterij. Korištena je metoda četiri kauzalna koraka, poznata i kao metoda Barona i Kennya (Field, 2009). U prvom koraku testirano je je li efekt netolerancije neizvjesnosti na izraženost anksioznih

simptoma značajan, u drugom je li efekt netolerancija neizvjesnosti na percepciju budućnosti značajan. U trećem je testirano je li efekt percepcije budućnosti na izraženost anksioznih simptoma značajan, a u četvrtom je li značajan efekt netoleranciji neizvjesnosti na izraženost anksioznih simptoma nakon kontrole percepcije budućnosti.

Zadovoljen je preduvjet u kojem su značajne korelacije između svih varijabli. U prvom koraku netolerancija neizvjesnosti značajno objašnjava izraženost anksioznih simptoma ($B = .26, p < .01$). U drugom koraku netolerancija neizvjesnosti značajno objašnjava percepciju budućnosti ($B = .261, p < .05$). U trećem koraku percepcija budućnosti značajno objašnjava izraženost anksioznih simptoma ($B = .06, p < .05$). U četvrtom koraku netolerancija neizvjesnosti značajno objašnjava izraženost anksioznih simptoma nakon kontrole percepcije budućnosti ($B = .25, p < .01$), no efekt je smanjen u odnosu na analizu prije kontrole percepcije budućnosti. Značajnost medijacijskog učinka testirana je Sobelovim testom u kojem nije dobiven značajan medijacijski efekt (Sobelov test = 1.86, $p > .05$). To znači da veća netolerancija neizvjesnosti preko ograničene percepcije budućnosti ne doprinosi višoj razini izraženosti anksioznih simptoma kod studenata.

Tablica 5. Rezultati zadnjeg koraka provjere percepcije budućnosti u ulozi medijatora odnosa netolerancije na neizvjesnost i izraženosti anksioznih simptoma

| Model | Prediktor | Kriterij | B | Beta | R ² | ΔF |
|---------|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|----------------|-------|
| 1.korak | Netolerancija na neizvjesnost | Anksioznost | .26** | .04** | .264 | 53.44 |
| 2.korak | Netolerancija na neizvjesnost | Percepcija budućnosti | .26* | .19* | .036 | 5.47 |
| 3.korak | Percepcija budućnosti | Anksioznost | .06* | .49** | .29 | 29.76 |
| 4.korak | Netolerancija na neizvjesnost | Anksioznost | .25** | .16* | | |

** $p < .01$

* $p < .05$

5. RASPRAVA

Cilj istraživanja bio je istražiti izraženost anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija s obzirom na percepciju budućnosti i netoleranciju na neizvjesnost, uz kontrolu neuroticizma. Očekivalo se da ispitanici s višim rezultatima na neuroticizmu imaju i više rezultate na netoleranciji neizvjesnosti, percepciji budućnosti i izraženosti anksioznih simptoma. Osim toga, očekivalo se i da će percepcija budućnosti, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti objašnjavati varijancu izraženosti anksioznih simptoma kod studenata. Očekivala se djelomična medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata, pri čemu će viša razina percepcije budućnosti kao ograničene dovesti do više razine izraženosti anksioznih simptoma, kod ispitanika koji imaju visoke rezultate na netoleranciji neizvjesnosti.

5.1. Korelacije između neuroticizma, percepcije budućnosti, netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma

Prvo su analizirani Pearsonovi koeficijenti korelacije, u kojima se dobiva da su anksioznost i neuroticizam povezani značajno, pozitivno i srednje visoko. U prethodnim istraživanjima dobivena je povezanost između neuroticizma i simptoma anksioznosti i depresije (Roelofs i sur., 2008), što znači da su rezultati ovog istraživanja u skladu s tim istraživanjem. Neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti povezani su značajno, pozitivno i srednje visoko. U skladu s tim je u istraživanju Berenbaum i sur. (2008) dobivena korelacija s neuroticizmom. Netolerancija neizvjesnosti je značajno povezana s neuroticizmom i u istraživanju McEvoy i Mahoney (2012). Anksioznost i netolerancija neizvjesnosti su također povezani značajno, pozitivno i srednje visoko. Pregledom literature dobiveno je da su individualne razlike u mogućnosti netolerancije neizvjesnosti povezane s razinom anksioznosti (Greco i Roger, 2001; 2003).

Neuroticizam i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko, što znači da ispitanici koji budućnost percipiraju više kao ograničenu imaju i više rezultate na neuroticizmu. U skladu s ovim rezultatima, u istraživanju Cate i John (2007) dobiveno je da su mlađi odrasli koji su na budućnost gledali kao na ograničenu imali više rezultate na neuroticizmu od onih koji su na nju gledali kao na otvorenu. Anksioznost i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko, dakle, ispitanici koji budućnost percipiraju više kao ograničenu imaju više rezultate na izraženosti simptoma anksioznosti. To se može objasniti time da je ograničena percepcija budućnosti gledanje na budućnost kao da u njoj nema mnogo mogućnosti, kad osoba ima osjećaj

kao da joj vrijeme izmiče, a takav osjećaj može dovesti do povišenih simptoma anksioznosti. U istraživanju u kojem su se koristili klinički uzorak i kontrolna grupa, pokazala se statistički značajna razlika između anksiozne i kontrolne grupe, pri čemu je negativna percepcija budućnosti bila značajno veća kod kliničke grupe nego kod kontrolne grupe. Negativna percepcija budućnosti odnosi se na negativne stavove i očekivanja od budućnosti (Åström, Seif, Wiberg i Carelli, 2018). Netolerancija neizvjesnosti i percepcija budućnosti povezani su značajno, pozitivno i nisko. Ispitanici koji budućnost percipiraju više kao ograničenu imaju i veću netoleranciju na neizvjesnost. Za neke je razmišljanje o budućnosti izvor neizvjesnosti, brige, anksioznosti. To je slučaj kod nekih osoba koje su imale visoke rezultate na skalama netoleranciji neizvjesnosti, da na budućnost mogu gledati kao na ograničenu (Carelli, Wiberg i Åström, 2015).

5.2. Doprinos neuroticizma, netolerancije neizvjesnosti i percepcije budućnosti objašnjenju izraženosti anksioznih simptoma

Kako bi utvrdili koliko percepcija budućnosti, površ neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti doprinose objašnjenju izraženosti anksioznih simptoma kod studenata, provedena je hijerarhijska regresijska analiza, kroz tri koraka. U prvom koraku dobiveno je da neuroticizam objašnjava značajan dio varijance izraženosti anksioznih simptoma kod studenata, te je značajan samostalni prediktor izraženosti anksioznih simptoma. Rezultati drugog koraka analize pokazali su da neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti objašnjavaju značajan dio varijance izraženosti anksioznih simptoma kod studenata, a ovaj korak dodatno značajno objašnjava mali dio varijance izraženosti anksioznih simptoma. Značajni samostalni prediktori su neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti. U trećem koraku pokazalo se da neuroticizam, netolerancija neizvjesnosti i percepcija budućnosti objašnjavaju značajan dio varijance izraženosti anksioznih simptoma kod studenata. Ovaj korak dodatno značajno objašnjava mali dio varijance izraženosti anksioznih simptoma, ali ne statistički značajno. Značajni samostalni prediktori su neuroticizam i netolerancija neizvjesnosti, kao i u drugom koraku, pri čemu neuroticizam bolje predviđa izraženost anksioznih simptoma. Nije potvrđena hipoteza u kojoj se očekuje da će percepcija budućnosti, površ neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti doprinosti objašnjenju izraženosti anksioznih simptoma kod studenata jer njeno dodavanje u analizu ne doprinosi značajno boljem objašnjenju varijance izraženosti anksioznih simptoma niti je značajan samostalni prediktor.

Ovi rezultati su u skladu s načinom na koji se teorijski objašnjavaju ovi odnosi. Jedan od kognitivnih mehanizama koji ima ulogu u etiologiji i/ili održavanju specifičnih anksioznih poremećaja je netolerancija na neizvjesnost za generalizirani anksiozni poremećaj (Starčević i Berle, 2006). Iako se provedeno istraživanje nije bavilo generaliziranim anksioznim poremećajem,

visoka netolerancija na neizvjesnost može povećavati izraženost anksioznih simptoma (Greco i Roger, 2001, 2003), što je bilo važno u ovom istraživanju. Noviji etiološki modeli anksioznih poremećaja ističu zajedničke čimbenike višeg reda koji doprinose razvoju svih poremećaja povezanih s anksioznošću (npr. Barlow, 2000; Craske, 1999; Norton, 2002), a dobiveno je da je jedan od najvažnijih neuroticizam (Sexton i sur., 2003). U ovom modelu dodavanje percepcije budućnosti nije dodatno objasnilo izraženost anksioznih simptoma. Moguće je da studenti zaista svoju budućnost vide kao otvorenu i punu prilika, što je povezano i s manje izraženim anksioznim simptomima. Dakle, ovaj teorijski model prikazuje netoleranciju neizvjesnosti kao jedan od kognitivnih mehanizama koji igra ulogu u etiologiji i održavanju anksioznih simptoma, a faktor višeg reda koji je često povezan s izraženošću anksioznih simptoma je neuroticizam, u provedenom istraživanju je dobiveno da percepcija budućnosti, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti ne objašnjava dodatno varijancu izraženosti anksioznih simptoma kod studenata, pri čemu su netolerancija neizvjesnosti i neuroticizam značajni prediktori izraženosti anksioznih simptoma.

5.3. Medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma

Sljedeće je u analizi rezultata ispitana medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata. Nije dobivena značajna medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata. Veća netolerancija neizvjesnosti preko ograničene percepcije budućnosti ne doprinosi višoj razini izraženosti anksioznih simptoma kod studenata. Ako se u obzir uzima da su korelacije anksioznosti i percepcije budućnosti te netolerancije neizvjesnosti i percepcije budućnosti niske, a i percepcija budućnosti, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti ne doprinosi objašnjenju izraženosti anksioznih simptoma kod studenata, rezultati medijacijske analize su u skladu i s rezultatima ostalih statističkih analiza. Moguće je da bi percepcija budućnosti kao ograničene u drugom uzorku ispitanika bila medijator u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata, no moguće je i da u populaciji studenata percepcija budućnosti ne doprinosi dodatno objašnjenju u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma ili mu doprinosi vrlo malo. Uzimajući u obzir da percepcija budućnosti još nije puno ispitivana s netolerancijom neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma na populaciji studenata, moguće se obje opcije.

Preporučuje se dodatno ispitivanje ovih varijabli kako bi se bolje utvrdio njihov odnos, no iz ovog istraživanja se čini da percepcija budućnosti možda ipak nije toliko važan faktor u objašnjavanju

izraženosti anksioznosti studenata. Moguće je da bi neka druga varijabla bila bolji medijator od percepcije budućnosti.

5.4. Prednosti, nedostaci istraživanja i preporuke za buduća istraživanja

Neke od prednosti provedenog istraživanja su: korištenje pouzdanih i valjanih mjernih instrumenata uz visoke Cronbach alpha indekse, istraživanje je provedeno na studentima završnih godina, koji dosad nisu dovoljno istraživani. Osim toga je bolje istražena medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu netolerancije neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma. Također, jedna od prednosti je i validacija hrvatske verzije *Skale percepcije budućnosti* na studentima.

Neki od mogućih metodoloških nedostataka su: duljina upitnika odnosi se na to da je ispitanicima trebalo oko 20 minuta da popune upitnike, zbog čega su do kraja upitnika mogli postati umorni i manje pažljivi pri ispunjavanju, možda više nisu ni razmišljali što zaokružuju. Osim toga, redoslijed upitnika nije bio rotiran kod različitih ispitanika, što znači da bi rezultati možda bili drugačiji da su redoslijedi rotirani. Skala percepcije budućnosti imala je drugačiju procjenu na skali stupnja slaganja od ostalih, zbog čega je moguće da ispitanici to nisu uočili jer su se udesili na drugačiji način procjenjivanja u ostalim upitnicima. Možda bi rezultati bili drugačiji da je skala išla u smjeru u kojem su išli i drugi upitnici. Prigodan uzorak ispitanika problematičan je zbog toga što nije poznata vjerojatnost izbora neke osobe u uzorak te se ne može tvrditi da je uzorak reprezentativan za populaciju koja se želi ispitati, što ograničava vanjsku valjanost, odnosno, mogućnost generalizacije rezultata izvan uzorka na kojem su dobiveni (Milas, 2005). Malen broj ispitanika problematičan je jer, kao i prigodan uzorak, smanjuje vanjsku valjanost. Jedan od nedostataka istraživanja je da je u jednom načinu istraživanje provedeno online, što smanjuje mogućnost kontroliranih uvjeta popunjavanja upitnika. Upitno je i ispunjava li ga sudionik koncentrirano i pažljivo ili uz to radi još neke druge aktivnosti. Još jedno ograničenje online istraživanja je da postoji tendencija nekih osoba da će sudjelovati u online ispitivanju, dok druge osobe neće htjeti sudjelovati, što dovodi do sistemske pristranosti u uzorku. Moguće je da se skupina osoba koja želi i koja ne želi sudjelovati razlikuju po nekim važnim karakteristikama prema kojima istraživači nisu planirali da se razlikuju, što može utjecati i na dobivene rezultate istraživanja (Wright, 2005). No neki od navedenih nedostataka online istraživanja prisutni su i u pismenom načinu ispitivanja, kao primjerice, ispitanici također mogu imati slabu motivaciju i pažnju tijekom ispunjavanja, možda neki koji su bili više anksiozni nisu došli na nastavu na pismeno ispitivanje. U ovom istraživanju je moguće da upravo visoko anksiozni ispitanici nisu

pristupili istraživanju jer je izbjegavanje podražaja koji osobu čine anksioznom često povezano uz visoko izražene simptome anksioznosti. To bi mogla biti vrsta negativnog potkrepljenja, u kojem se izbjegava averzivni podražaj te se tako povećava vjerojatnost za ponavljanjem izbjegavanja averzivnog podražaja u budućnosti (Begić, 2014). To također smanjuje mogućnost generalizacije rezultata. U ovakvom obliku istraživanja, gdje su skale samoprocjene provedene jednokratno dobiveni podaci su opis stanja u trenutku njegovog provođenja te je moguće da bi u drugoj točki mjerenja rezultati bili drugačiji. Osim toga, s obzirom na to da korištena metoda nije eksperimentalna, ne mogu se izvoditi uzročno-posljedični zaključci o varijablama (Milas, 2005). U obje grupe u pismenom načinu ispitivanja ispitanici su u nekim trenucima pričali i dogovarali se, iako ih je istraživač upozorio da prestanu. Moguće je da ovo ukazuje na smanjenu pažnju i motivaciju tijekom ispunjavanja upitnika, koja je mogla utjecati na rezultate u pismenom načinu ispitivanja. Važno je napomenuti i da je veći broj ispitanika imao nizak rezultat na izraženosti anksioznih simptoma, što je smanjilo varijabilitet te varijable.

U budućim istraživanjima preporučuje se veći broj ispitanika koji su birani slučajnim odabirom kako bi se povećala reprezentativnost uzorka za istraživanu populaciju. Preporučuje se i rotiranje redoslijeda upitnika među ispitanicima, čime bi se dobilo smanjenje efekta umora i manjka motivacije ispitanika tijekom popunjavanja upitnika. Prikupljanjem više ispitanika 5. i 6. godine studija dobilo bi se više ispitanika ciljane populacije, čime bi bila i veća reprezentativnost dobivenih podataka. Osim toga bi bilo korisno i ispitati odnose među korištenim varijablama u eksperimentalnim istraživanjima kako bi se dobio uvid u uzročno-posljedične odnose između varijabli. Uvođenje dodatnih varijabli moglo bi biti korisno u budućim istraživanjima jer bi možda dodatno objasnilo odnose među već istraženim varijablama. Tako je sklonost brizi ispitivana s netolerancijom neizvjesnosti (Buhr i Dugas, 2006, Dugas i sur., 2001) i s anksioznošću (de Jong-Meyer, Beck i Riede, 2009). U istraživanju (Butzer i Kuiper, 2006) ispitivana je netolerancija na neizvjesnost s općom, uzlaznom i silaznom socijalnom usporedbom i anksioznošću.

6. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je ispitati neuroticizam, percepciju budućnosti i netoleranciju na neizvjesnost u odnosu na izraženost anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija. Dobivene su značajne, pozitivne korelacije svih varijabli. Ispitanici s višim rezultatima na neuroticizmu imali su više rezultate na netoleranciji neizvjesnosti, percepciji budućnosti i izraženosti anksioznih simptoma. Nije dobiveno da percepcija budućnosti, povrh neuroticizma i netolerancije neizvjesnosti objašnjava varijancu izraženosti anksioznih simptoma kod studenata završnih godina studija. Nije dobivena djelomična medijacijska uloga percepcije budućnosti u odnosu na netoleranciju neizvjesnosti i izraženosti anksioznih simptoma studenata.

Provedeno istraživanje daje više informacija o studentima završnih godina, koji dosad nisu bili dovoljno istražena populacija i o kojoj se još mnogo može i treba istraživati. Podaci iz ovog istraživanja mogu biti korisni za buduća istraživanja, ali i za razmišljanje o tome kako bolje prevenirati visoko izraženu anksioznost i pomoći onim studentima koji pate od anksioznih simptoma pri završetku studija, a kojima do sada nije posvećena dovoljna pozornost.

7. LITERATURA

- Abood, N. (2019). Big five traits: A critical review. *Gadjah Mada International Journal of Business*, 21(2), 159-186.
- Andrews, B., i Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521.
- Åström, E., Seif, A., Wiberg, B., i Carelli, M. G. (2018). Getting “Stuck” in the Future or the Past: Relationships between Dimensions of Time Perspective, Executive Functions, and Repetitive Negative Thinking in Anxiety. *Psychopathology*, 51(6), 362-370.
- Bayram, N., i 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.
- Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. 2. dopunjeno i obnovljeno izdanje. Zagreb: Medicinska naklada.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., i Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Benet-Martinez, V., i John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729.
- Benton S.A., Robertson J.M., Tseng W., Newton F.B. i Benton S.L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34, 66-72.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., i Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Berk, L. E., Keresteš, G., Jagodić, G. K., i Čorkalo, D. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Brothers, A., Chui, H., Diehl, M., i Pruchno, R. (2014). Measuring future time perspective across adulthood: Development and evaluation of a brief multidimensional questionnaire. *The Gerontologist*, 54(6), 1075-1088.
- Buhr, K., i Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.
- Burušić, J., Gelo, J., i Marinić, D. (2002). Osnovne karakteristike Big Five Inventara (BFI) - Prikaz preliminarnih rezultata hrvatske inačice. U: I. Sorić (Ur.), XIII. *Dani psihologije u Zadru, Knjiga sažetaka*. Zadar: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Butzer, B., i Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167-176.
- Carelli, M. G., Wiberg, B. i Åström, E. (2015). Broadening the TP Profile : Future Negative Time Perspective. In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application : Essays in Honor of Philip G. Zimbardo (1. izdanje)*. New York: Springer, Cham.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., i Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Carleton, R. N., Sharpe, D., i Asmundson, G. J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears?. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307-2316.
- Carstensen, L. L., i Lang, F. R. (1996). Future time perspective scale. *Unpublished manuscript, Stanford University*.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., i Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165.
- Carstensen, L.L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- Cate, R. A., i John, O. P. (2007). Testing models of the structure and development of future time perspective: maintaining a focus on opportunities in middle age. *Psychology and Aging*, 22(1), 186.
- Collins M. i Mowbray C. (2005). Higher education and psychiatric disabilities: National survey of campus disability services. *American Journal of Psychiatry*, 5, 304–315.

- de Jong-Meyer, R., Beck, B., i Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551.
- Dugas, M. J., Buhr, K., i Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. U: R. G. Heimberg, C. L. Turk, i D. S. Mennin (Ur.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., i Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., i Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594-601.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS. 3rd Edition*, London: Sage Publications Ltd.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., i Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Gallagher R.P., Gill A.M. i Sysco H.M. (2000). *National Survey of Counseling Centre Directors*. Alexandria: International Association of Counseling Service.
- Gentes, E. L., i Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the Big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216.
- Greco, V., i Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 519-534.
- Greco, V., i Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences*, 34(6), 1057-1068.
- Hill, R. W., McIntire, K., i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 257.
- John, O. P., Donahue, E. M., i Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory - Versions 4a and 5a*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.

Kardum, I., Gračanin, A., i Hudek-Knežević, J. (2006). Odnos crta ličnosti i stilova privrženosti s različitim aspektima seksualnosti kod žena i muškaraca. *Psiholojske teme*, 15(1), 101-128.

Kavelj, N. (2013). Uloga vremenskih perspektiva u izraženosti neugodnih emocionalnih stanja kod žena i muškaraca, < <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/5102/1/nkavelj2013.pdf>>. Pristupljeno 13. rujna 2019.

Lobel, T. E., i Winch, G. L. (1987). Neuroticism, anxiety and psychosocial development. *British Journal of Clinical Psychology*, 26(1), 63-64.

Lovibond, P. F., i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.

Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.)* Sydney: Psychology Foundation.

Lukač, N. (2019). *Uloga percepcije budućnosti i roditeljskih ponašanja u depresivnosti mladih na prijelaznim obrazovnim razdobljima*. Neobjavljeni diplomski rad. Rijeka: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci.

Lyu, H., i Huang, X. (2016). Development and validation of future time perspective scale for adolescents and young adults. *Time & Society*, 25(3), 533-551.

Marković, L. (2010). *Povezanost pozitivnog i negativnog perfekcionizma i netolerancije neizvjesnosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

McCrae, R. R., i Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509.

McCrae, R. R., i Costa, P. T. (1985). The NEO personality inventory manual. *Psychological Assessment Resources, Odessa*.

McCrae, R. R., i John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.

McEvoy, P. M., i Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.

- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Morselli, D. (2013). The olive tree effect: Future time perspective when the future is uncertain. *Culture & Psychology, 19*(3), 305-322.
- Oglesby, M. E., i Schmidt, N. B. (2017). The role of threat level and intolerance of uncertainty (IU) in anxiety: An experimental test of IU theory. *Behavior Therapy, 48*(4), 427-434.
- Roberts, R., Golding, J., Towell, T., i Weinreb, I. (1999). The effects of economic circumstances on British students' mental and physical health. *Journal of American College Health, 48*, 103–109.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., i Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences, 44*(3), 576-586.
- Rohr, M. K., John, D. T., Fung, H. H., i Lang, F. R. (2017). A three-component model of future time perspective across adulthood. *Psychology and Aging, 32*(7), 597.
- Sexton, K. A., Norton, P. J., Walker, J. R., i Norton, G. R. (2003). Hierarchical model of generalized and specific vulnerabilities in anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 32*(2), 82-94.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., Jaffar, A, Ismail, A. i Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry, 6*(4), 318-323.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A., i Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain?. *Journal of Anxiety Disorders, 41*, 115-124.
- Soto, C. J. (2018). Big Five personality traits. U: M. H. Bornstein, M. E. Arterberry, K. L. Fingerman, i J. E. Lansford (Ur.), *The SAGE encyclopedia of lifespan human development* (str. 240-241). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Starcevic, V., i Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and Anxiety, 23*(2), 51-61.
- Storrie, K., Ahern, K., i Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International Journal of Nursing Practice, 16*(1), 1-6.

Wright, K. B. (2005). Researching Internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), 1034.

Živčić-Bećirević, I., Jakovčić, I. i Juretić, J. (2011). Increase in anxiety symptoms in college students. U: Buchwald, P., Moore, K. i Ringeisen, T. (ur.) *Stress and Anxiety - Application to Education and Health* (str. 61-71). Berlin: Logos Verlag Berlin GmbH.

8. PRILOZI

8.1. Prilog 1.

Dragi studenti/studentice,

Hvala Vam na sudjelovanju u istraživanju koje se provodi u okviru znanstvenog projekta „Odrednice emocionalne prilagodbe tijekom normativnih životnih prijelaza“.

Naglašavamo da je sudjelovanje u ovom istraživanju dobrovoljno i da imate pravo bez ikakvih posljedica odustati od sudjelovanja, ali bismo cijenili da upitnike ispunite do kraja. Ispunjavanje upitnika traje 20 do 30 minuta. Sudjelovanjem u ovom istraživanju dajete svoj jedinstveni doprinos znanosti i boljem razumijevanju mladih osoba Vaše dobi.

SOCIODEMOGRAFSKI PODACI

Molimo Vas da odgovorite na ovaj niz pitanja o Vama i Vašoj obitelji. Upišite traženi podatak na crtu ili zaokružite jedan od traženih odgovora.

1. Spol: M Ž
2. Dob: _____
3. Vrsta studija:
 - a) Preddiplomski sveučilišni studij
 - b) Diplomski sveučilišni studij
 - c) Preddiplomski stručni studij
 - d) Specijalistički diplomski stručni studij
 - e) Integrirani sveučilišni studij
4. Studij: _____
5. Godina studija: _____
6. Trenutni status partnerske veze:
 - a) Nisam u vezi
 - b) Imam partnera/partnericu
 - c) U braku sam
 - d) Ostalo: _____
7. Molim Vas da procijenite Vaš životni standard:
 - a) Znatno ispod prosjeka
 - b) Ispod prosjeka
 - c) Prosječan
 - d) Iznad prosjeka
 - e) Znatno iznad prosjeka
8. Veličina mjesta u kojem ste živjeli veći dio svog života:
 - a) Naselje s do 5000 stanovnika
 - b) Naselje s od 5000 do 10 000 stanovnika
 - c) Naselje s od 10 000 do 100 000 stanovnika
 - d) Naselje s više od 100 000 stanovnika
9. Koja je stručna sprema Vaše majke:
 - a) Završena osnovna škola
 - b) Završena srednja škola
 - c) Viša stručna sprema (npr. završen preddiplomski studij, viša škola, stručni studij)
 - d) Visoka stručna sprema i više (npr. završen diplomski studij, magisterij, doktorat)
 - e) Ne znam
10. Koja je stručna sprema Vašeg oca:
 - a) Završena osnovna škola
 - b) Završena srednja škola
 - c) Viša stručna sprema (npr. završen preddiplomski studij, viša škola, stručni studij)

- d) Visoka stručna sprema i više
(npr. završen diplomski
studij, magisterij, doktorat)
- e) Ne znam
11. Jeste li zbog studija preselili iz
grada u kojem inače živite?
DANE
12. Ako ste preselili, planirate li se
nakon studija vratiti u grad u kojem
ste živjeli većinu svog života?
a) Da
b) Vjerojatno da
c) Ne znam
d) Vjerojatno ne
e) Ne
13. S kim sad živite?
a) U stanu/kući s
cimerima/cimericama
b) U stanu/kući s
partnerom/partnericom
c) Sama u stanu/kući
d) U studentskom domu
e) U stanu/kući s jednim roditeljem
f) U stanu/kući s oba roditelja
g) U stanu/kući s bakom i/ili
djedom
h) Ostalo: _____
14. Koji je bračni status Vaših
roditelja?
a) U braku/žive zajedno
b) Razvedeni su
c) Udovac/udovica
d) Ostalo: _____
15. Jeste li do sada mijenjali studij?
a) Jesam
b) Nisam
16. Jeste li do sada radili kao student?
DA NE
17. U kojoj mjeri smatrate da ste na
studiju dobili odgovarajuća znanja i
vještine za obavljanje svog posla u
struci?
a) Vrlo malo
b) Malo
c) Donekle
d) Jako
e) Vrlo jako
18. U kojoj mjeri osjećate pritisak
odmah nakon studija naći posao?
a) Vrlo malo
b) Malo
c) Donekle
d) Jako
e) Vrlo jako
19. Po završetku studija namjeravam ... (poredajte odgovore po vjerojatnosti od 1 do 7; 1 –
najvjerojatnije; 7 - najmanje vjerojatno tako da napišete broj na crtu s opcijom, pri
čemu svaka pojedina opcija može biti povezana samo s jednim brojem)
- ___ tražiti posao u Hrvatskoj
- ___ tražiti posao u inozemstvu
- ___ upisati diplomski/poslijediplomski studij na istom fakultetu/odjelu
- ___ upisati diplomski/poslijediplomski studij na nekom drugom fakultetu/odjelu
- ___ upisati studij u inozemstvu
- ___ pokrenuti vlastiti posao
- ___ nešto drugo (Što?) _____

O MOJOJ LIČNOSTI

Ovdje su nabrojane neke osobine koje se mogu, ali i ne moraju odnositi na Vas. Molimo Vas da pokraj svake tvrdnje upišete broj koji označava koliko se slažete ili ne slažete s tom tvrdnjom. Pritom brojevi znače sljedeće:

- 1 - uopće se ne slažem**
- 2 - uglavnom se ne slažem**
- 3 - niti se slažem niti se ne slažem**
- 4 - uglavnom se slažem**
- 5 - u potpunosti se slažem**

Sebe vidim kao osobu koja...

- _____ je depresivna, tužna.
- _____ je opuštena i dobro se suočava sa stresom.
- _____ može biti napeta.
- _____ je jako zabrinuta.
- _____ je emocionalno stabilna i lako se ne uznemirava.
- _____ je sklona zlovoljnosti.
- _____ ostaje smirena i u napetim situacijama.
- _____ se lako iznervira.

Koristeći skalu od 5 stupnjeva molimo Vas zaokružite odgovor koji opisuje u kojoj se mjeri svaka tvrdnja odnosi na Vas. Pritom brojevi znače sljedeće:

- 1 - uopće se ne odnosi na mene**
- 2 - uglavnom se ne odnosi na mene**
- 3 – nisam siguran/sigurna**
- 4 - uglavnom se odnosi na mene**
- 5 - u potpunosti se odnosi na mene**

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Nepredvidljivi događaji me jako uzrujavaju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Frustrira me kada nemam sve informacije koje su mi potrebne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Neizvjesnost me sprječava da život živim punim plućima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Uvijek treba misliti unaprijed kako bi se izbjegla iznenađenja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Mali nepredviđeni događaj može upropastiti sve, čak i uz najbolje planiranje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Kada trebam djelovati, neizvjesnost me paralizira. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Kada sam u neizvjesnosti, ne funkcioniram dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Uvijek želim znati što mi budućnost donosi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 9. Ne podnosim kad me nešto iznenadi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. I najmanja sumnja može me spriječiti kada nešto trebam poduzeti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Trebao/trebala bih moći sve organizirati unaprijed. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Moram se maknuti od svih neizvjesnih situacija. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

MOJA BUDUĆNOST

Pročitajte svaku tvrdnju i pokušajte što iskrenije odgovoriti na pitanje: "Koliko je ovo točno za Vas?"

Zaokružite broj uz odgovor koji opisuje koliko je tvrdnja točna za Vas.

Pritom 1 znači da je tvrdnja **potpuno točna**, a 7 znači da je tvrdnja **potpuno netočna** za Vas.

1. U budućnosti me očekuju brojne prilike.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

2. Očekujem da ću si u budućnosti postaviti puno novih ciljeva.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

3. Budućnost mi je ispunjena mogućnostima.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

4. Većina mog života je preda mnom.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

5. Moja mi se budućnost čini beskonačna.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

6. U budućnosti mogu raditi što god želim.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

7. U životu mi je ostalo puno vremena za nove planove.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

8. Imam osjećaj da mi vrijeme istječe.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

9. U mojoj su budućnosti samo ograničene mogućnosti.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

10. Što sam stariji/starija, počinjem doživljavati vrijeme kao ograničeno.

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Potpuno točno za mene | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Potpuno netočno za mene |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|

PSIHOLOŠKE SMETNJE KOJE DOŽIVLJAVAM

Molimo Vas da za svaku tvrdnju zaokružite broj u stupcu koji najbolje opisuje kako ste se osjećali u zadnjih tjedan dana. Pritom brojevi znače sljedeće:

0- Uopće se nije odnosilo na mene

1- Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme

2- Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena

3- Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Bilo mi je teško smiriti se. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Sušila su mi se usta. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Uopće nisam mogao/mogla doživjeti neki pozitivan osjećaj. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Doživio/doživjela sam teškoće s disanjem (npr. ubrzano disanje, gubitak daha bez fizičkog napora). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Bilo mi je teško započeti aktivnosti. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Bio/bila sam sklon/sklona pretjeranim reakcijama na događaje. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Doživio/doživjela sam drhtanje (npr. u rukama). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Osjećao/osjećala sam se jako nervozno. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogao/mogla paničariti ili se osramotiti. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Osjetio/osjetila sam kao da se nemam čemu radovati. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Osjetio/osjetila sam da postajem uznemiren/uznemirena. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Bilo mi je teško opustiti se. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Bio/bila sam potišten/potištena i tužan/tužna. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Nisam podnosio/podnosila da me išta ometa u onome što sam radio/radila. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Osjetio/osjetila sam da sam blizu panici. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Ništa me nije moglo oduševiti. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Osjetio/osjetila sam da ne vrijedim mnogo kao osoba. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Događalo mi se da sam bio/bila prilično osjetljiv/osjetljiva. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Bio/bila sam svjestan/svjesna rada svog srca bez fizičkog napora (npr. osjećaj preskakanja i ubrzanog rada srca). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Bio/bila sam uplašen/uplašena bez opravdanog razloga. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Osjetio/osjetila sam kao da život nema smisla. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Puno Vam hvala na sudjelovanju

