

# Percepcija traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi - tehnika dovršavanja priče

---

Ćurčija, Kristina

Master's thesis / Diplomski rad

2017

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:555304>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-27**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Kristina Ćurčija

**PERCEPCIJA TRAŽENJA PSIHOLOŠKE  
POMOĆI U SREDNJOJ DOBI  
– TEHNIKA DOVRŠAVANJA PRIČE**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2017.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODJEL ZA PSIHOLOGIJU

Kristina Ćurčija

PERCEPCIJA TRAŽENJA PSIHOLOŠKE POMOĆI U  
SREDNJOJ DOBI  
– TEHNIKA DOVRŠAVANJA PRIČE

Mentor: doc. dr. sc. Adrijana Bjelajac

Sumentor: dr. sc. Jelena Maričić

Zagreb, 2017.

## **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja je opisati i dublje razumjeti kako osobe srednje dobi percipiraju traženje psihološke pomoći u tri problemske situacije: Nezaposlenost, Partnerski problemi i Depresija. U istraživanju je sudjelovalo šezdeset i devet muškaraca i žena ispunjavajući *online Upitnik o percepciji traženja psihološke pomoći-tehnika dovršavanja priče*, osmišljen u svrhu provedbe ovog istraživanja. Kvalitativnom tematskom analizom triju zadataka dovršavanja priče identificirano je sedam krovnih tema koje se odnose na percepciju traženja psihološke pomoći u tri problemske situacije. Pet krovnih tema je prisutno u sve tri problemske situacije, a to su: *Savjetovanje zlata vrijedi*, *Savjetovanje nije čudotvorna pilula*, *Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*, *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći* i *Vjetar u leđa pri traženju psihološke pomoći*. Dvije krovne teme nisu prisutne u sve tri problemske situacije. Jedna od tih tema je *Psihološka pomoć je za nježniji spol* iz situacije Nezaposlenosti, kojoj je srodna krovna tema *Ženama je lakše otvoriti se* iz situacije Partnerskih problema te tema *Gorke posljedice ne traženja psihološke pomoći* specifična za situaciju Depresije. Iz dobivenih nalaza vidljivo je kako psihološka pomoć ima čimbenike koji privlače i one koji odbijaju ljude od ideje traženja psihološke pomoći. Kvantitativnom obradom ustanovljeno je kako sudionici izvještavaju najmanju namjeru odlaska na savjetovanje u situaciji Nezaposlenosti, zatim nešto veću u situaciji Partnerskih problema te najveću u situaciji Depresije. Dodatno, nešto više od jedne trećine sudionika ima neposredno iskustvo s traženjem psihološke pomoći s kojim je većina zadovoljna, dok nešto više od polovice sudionika ima posredno iskustvo s traženjem psihološke pomoći. Procijenjeno zadovoljstvo bliske osobe iskustvom psihološke pomoći varira u našim podacima, no i dalje mali broj njih je djelomično ili izrazito nezadovoljan. Nalazi ovog istraživanja nude korisne informacije za programe intervencije koji su usmjereni na informiranje i približavanje psihološkog savjetovanja ljudima srednje dobi.

**Ključne riječi:** traženje psihološke pomoći, srednja dob, tri problemske situacije, tehnika dovršavanja priče

**Abstract**

The aim of this research is to describe and better understand how middle aged people perceive seeking psychological help in three key problematic situations: Unemployment, Relationship problems and Depression. Sixty-nine men and women took part in the study by filling out the „*Perception of seeking psychological help – story completion task*” online questionnaire, designed specifically for this research study. Using qualitative thematic analysis of the three story completion tasks we've identified seven superordinate themes relating to the perception of asking for counseling in three key problematic situations. The following five of these themes are present in all the three situations: *Counseling is worth one's salt*, *Counseling is not a magic pill*, *The problem should be solved without asking for counseling*, *Stumbling blocks in psychological help seeking* and *A wind at one's back when seeking psychological help*. Two superordinate themes are not present in all three problem situations. The first one is *Psychological help for the gentler gender* from the situation of Unemployment, which is related to the theme *It is easier for women to open up* from the situation of Partner problems, and second theme being *The bitter consequences of not seeking psychological help* specific to Depression. According to our findings it's evident that psychological help has both facilitating and inhibiting factors for people seeking psychological help. With quantitative analysis it was established that the participants reported the lowest intent of going to counseling in the event of unemployment, somewhat larger in the event of partner problems and the largest in the event of depression. Additionally, over one third of participants have had firsthand experience with seeking psychological help, with the majority of them being satisfied, while over half of the participants have had secondhand experience with seeking psychological help. The evaluated level of satisfaction with the experience of psychological help of the close person in question varies. Still, the number of partially or extremely unsatisfied people is very low. The findings of this research provide useful information for a variety of intervention programs focused on informing and familiarizing middle aged people with psychological counseling.

**Keywords:** psychological help seeking, middle age, three problem situations, story completion task

## Sadržaj

Uvod.....	3
Razvojne značajke u srednjoj dobi .....	3
Neki od značajnih problema u srednjoj dobi.....	5
Nezaposlenost.....	5
Partnerski problemi.....	5
Depresija .....	7
Savjetovanje i psihoterapija .....	8
Čimbenici privlačenja i odbijanja kod traženja psihološke pomoći .....	10
Kvalitativno istraživanje .....	12
Ciljevi i problemi istraživanja.....	13
Metoda.....	13
Sudionici .....	13
Instrument .....	14
Postupak.....	15
Rezultati.....	16
Nezaposlenost .....	16
Krovna tema 1. Savjetovanje zlata vrijedi .....	18
Krovna tema 2. Savjetovanje nije čudotvorna pilula .....	19
Krovna tema 3. Problem treba riješiti bez psihološke pomoći .....	21
Krovna tema 4. Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći.....	22
Krovna tema 5. Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći .....	24
Krovna tema 6. Psihološka pomoć je za nježniji spol.....	26
Namjera sudionika za traženje psihološke pomoći kod Nezaposlenosti.....	26
Partnerski problemi .....	27
Krovna tema 1. Savjetovanje zlata vrijedi .....	29
Krovna tema 2. Savjetovanje nije čudotvorna pilula .....	30
Krovna tema 3. Problem treba riješiti bez psihološke pomoći .....	31
Krovna tema 4. Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći.....	32
Krovna tema 5. Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći .....	33
Krovna tema 6. Ženama je lakše otvoriti se .....	34
Namjera sudionika za traženje psihološke pomoći kod Partnerskih problema .....	35
Depresija .....	35
Krovna tema 1. Savjetovanje zlata vrijedi .....	38
Krovna tema 2. Savjetovanje nije čudotvorna pilula .....	38
Krovna tema 3. Problem treba riješiti bez psihološke pomoći .....	39

Krovna tema 4. Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći .....	39
Krovna tema 5. Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći .....	40
Krovna tema 6 . Gorke posljedice netraženja pomoći .....	41
Namjera sudionika za traženje psihološke pomoći kod Depresije .....	42
Neposredno iskustvo sa psihološkom pomoći.....	42
Posredno iskustvo sa psihološkom pomoći.....	44
Rasprava .....	45
Zaključak .....	54
Literatura .....	56
Prilog 1. ....	59



## Uvod

Veliki dio istraživanja o srednjoj dobi provodi se u kontekstu drugih dobnih razdoblja ili specifičnih problema vezanih uz posao ili obitelj. Lachman (2004) kao primjer navodi kako mnoga saznanja o ljudima srednje dobi dobiva se iz literature o razvoju djeteta ili studija o starenju, gdje primarni fokus je optimalni razvoj djece i dobrobiti starijih osoba te se o ljudima srednje dobi govori samo iz njihove uloge roditelja i njegovatelja. Unatoč povećanju broja istraživanja o srednjoj dobi i dalje imamo manje spoznaja o tom razdoblju nego o drugim razdobljima, kao što su rano djetinjstvo, djetinjstvo, adolescencija ili starost (Lachman, 2004). Važno je proučavati srednju dob, ne samo zbog velikog broja odraslih koji se trenutačno nalaze u ovoj fazi, već i zbog toga što ovaj period pokriva veliki dio životnog vijeka pojedinca.

Kada govorimo o srednjoj dobi govorimo o razdoblju koje počinje između 35 i 40 godina te završava između 60 i 65 godina. Već iz prethodne rečenice može se vidjeti da je granicu za srednju dob teško odrediti, a to je zato što percepcija o srednjoj dobi u društvu varira, ovisno o tjelesnom izgledu osobe, reproduktivnosti te o društvenom sloju (Schaie i Willis, 2001). Primjerice, niže obrazovani radnici vrhunac u poslu dostižu s 40 godina, dok više obrazovani tek s 50 godina. Stoga nije neobično da niže obrazovane osobe za sebe tvrde da ranije ulaze u srednju dob negoli one više obrazovane.

Ljudi srednje dobi u svome svakodnevnom životu preuzimaju različite i višestruke uloge. Oni su najčešće istovremeno zaposlenici, bračni partneri, roditelji, a ujedno i djeca svojih ostarjelih roditelja. Istodobno se bave vlastitim potrebama za smislenim radom (plaćenim ili neplaćenim), zdravljem i dobrobiti (Lachman, 2004). Potreba za balansiranjem višestrukih uloga i upravljanje sukobima koji nastaju je realnost karakteristična za srednju dob, bez obzira o specifičnim životnim stilovima ili okolnostima pojedinca.

### *Razvojne značajke u srednjoj dobi*

Dvojica vrlo značajnih autora koja su se bavili razvojnim značajkama ljudi su Erik Erikson i Robert Havighurst. U svojim teorijskim modelima dotakli su se i srednje dobi.

Razvojni zadatak u srednjoj dobi prema Eriksonu je izbor između generativnosti i stagnacije (Erikson, 1964). Generativnost je širok pojam koji, osim što obuhvaća roditeljstvo, obuhvaća i većinu onoga što smatramo „produktivnošću” ili „kreativnošću” Pojedinaac generira proizvode i zamisli. Težnja je osobe da bude najbolja moguća u ulogama koje preuzima, bilo to roditelj, dijete, partner, zaposlenik ili netko drugi. Ako osoba ne uspije

„generirati” , ako nema osobnog razvoja, tada se javlja negativna posljedica koju Erikson naziva stagnacijom. Ako osoba stagnira, pri evaluaciji svojeg života prevladavat će osjećaj žaljenja. Prema Eriksonu (1964), uspješno rješenje krize srednje dobi je prevladavanje pozitivnih životnih stavova nad onima koji su pesimistični. Erikson (1964) tvrdi da je brižnost ljudska vrlina koju povezujemo s generativnošću. Zreli odrasli ljudi jesu oni koji skrbe o djeci koju su stvorili, poslu koji rade i o dobrobiti drugih u društvu u kojem žive.

Robert Havighurst (1972) je predložio biopsihosocijalni model razvoja, pri čemu su razvojni zadatci na svakoj fazi pod utjecajem biologije pojedinca (fiziološka sazrijevanja i genetske sastavnice), njegove psihologije (osobne vrijednosti i ciljevi) i sociologije (specifična kultura kojoj pojedinac pripada). Specifični razvojni zadatci s kojima se suočavaju sredovječni ljudi u našoj kulturi prema Havighurstu su: 1. Prihvatanje i prilagodba na tjelesne promjene u srednjoj dobi, 2. Postizanje i održavanje uspješnosti u svom zanimanju, 3. Prilagođavanje ostarjelim roditeljima, 4. Pomaganje djeci adolescentske dobi da postanu odgovorne i sretne odrasle osobe, 5. Odnos prema supružniku kao prema osobi, 6. Preuzimanje društvene i građanske odgovornosti i 7. Aktivno provođenje slobodnog vremena.

Svaka uloga nosi zadatke za pojedinca. Neki zadatci koje određena uloga nosi za pojedinca mogu predstavljati problem. Brige ljudi srednje dobi su „šarolike” i fokusiraju se na posao, bračne odnose i odgoj djece (MacDermid i Crouter, 1995).

Problemi srednje dobi na koje smo se orijentirali u ovome istraživačkom radu jesu dugotrajna nezaposlenost, ponavljajući problemi u partnerskim odnosima i depresija. Ljudi srednje dobi nastoje postići i održati uspješnost u svome poslu te imati zadovoljavajuće odnose s bliskim ljudima. Ukoliko ne zadovolje te razvojne zadatke, prema Eriksonu (1964) javlja se stagnacija. Jedan razlog odabira ovih problema je relevantnost njih samih za srednju dob. Drugi razlog odabira je variranje težine problema, pri čemu je depresivni problem s naznakom suicidalnih misli teži od problema dugotrajne nezaposlenosti i partnerskih problema. Stoga smo kreirali početke priče, čijim će nam dovršavanjem sudionici ukazati na svoje poimanje tih problema i sklonost traženju psihološke pomoći prilikom suočavanja s njima.

## *Neki od značajnih problema u srednjoj dobi*

### *Nezaposlenost*

Zadovoljstvo poslom pokazalo se pozitivno povezanim sa zadovoljstvo životom (Rain, Lane i Steiner, 1991), stoga nije začuđujuće da nezaposlenost može imati opasne posljedice za psihičko zdravlje pojedinca. Fryer i Payne (1986) navode da nezaposlenost uzrokuje ozbiljne psihološke posljedice kao što su: smanjeno životno zadovoljstvo, osjećaj bespomoćnosti, gubitak identiteta, gubitak samopouzdanja, anksioznost, depresija, napetost i opće narušeno psihološko zdravlje. Nezaposleni također imaju više negativnih emocija, nesretniji su i doživljavaju manje ugone i pozitivnih emocija. Kod nezaposlenih u odnosu na zaposlene ispitanike postoji i veća razina psihološkog stresa. Longitudinalno istraživanje Costa, Herbst, McCrae i Siegler (2000), koje slijedi 2274 muškaraca i žena u njihovim četrdesetim, utvrdilo je da se kod sudionika koji su izgubili posao smanjila emocionalna stabilnost i savjesnost. Takav nalaz pokazuje koliko veliki utjecaj imaju životni događaji, poput nezaposlenosti, na osobu. Nezaposlene osobe srednje životne dobi su u lošijoj situaciji od mladih i starijih nezaposlenih osoba (Šverko, Galešić i Maslić-Seršić, 2004), zbog veće financijske odgovornosti osoba srednje životne dobi koje uglavnom imaju djecu koja još ovise o njima. Samim time za osobe srednje dobi veća je važnost rada i radne uloge. Mlađe osobe još uvijek često imaju financijsku potporu obitelji, odnosno roditelja, dok se starija skupina ljudi približava mirovini, što pridonosi tomu da su osobe srednje dobi, u usporedbi s njima, više pogođene nezaposlenošću. Prema Državnom zavodu za statistiku u prvom tromjesečju 2017. godine broj nezaposlenih u dobi od 35 do 60 godina u Republici Hrvatskoj iznosi 114262, što ukazuje na relevantnost ovog problema za istraživanje.

### *Partnerski problemi*

Relevantni problemi srednje dobi jesu i problemi u partnerskim odnosima. Bračni partnerski problemi srodni su ne-bračnim/izvanbračnim partnerskim problemima, iako vjerojatno problematika nije posve jednaka. No s obzirom na nedostupnost literature o partnerskim problemima parova koji nisu u braku, u ovom poglavlju usmjerit ćemo se na dostupnu literaturu, a to je ona o bračnim problemima. Jedno od rijetkih istraživanja bavilo se problemima u odnosu parova srednje dobi (Levenson, Carstensen i Gottman, 1993). Otkrili su da su najčešći problemi s kojima su se parovi srednje dobi suočili bili djeca, novac, komunikacija, rekreacija i seks. Najrjeđa područja sukoba bila su ljubomora, alkohol i droga

te religija. Nešto novije istraživanje Henry i Millera (2004) o problemima u odnosu bračnih partnera srednje dobi ukazalo je da su najučestalija problematična područja financijski problemi, seksualni problemi i odgoj djece. Korelacije između svakog od problematičnih područja i zadovoljstva brakom bile su statistički značajne. Pri tome su visoku pozitivnu povezanost s bračnim zadovoljstvom imale vrijednosti, komunikacija, predanost/odanost, odlučivanje, emocionalna intimnost i zadovoljstvo seksualnim pitanjima. Kada se ti rezultati uspoređuju s prošlim istraživanjima, postoje naznake da životno doba u kojem se parovi nalaze čini razliku u učestalosti i utjecaju problema s kojima se parovi suočavaju. Komunikacija nije bila toliko učestao problem kod parova srednjih godina, kao što je kod mlađih populacija (Storaasli i Markman, 1990; Henry i Miller, 2004). Također sugeriraju da su seksualnost i djeca češća problematična područja ove dobne skupine u odnosu na mlađe populacije.

Bračni problemi, bilo da se radilo o njihovom ukupnom broju, ukupnoj težini ili isticanju jednog kao najtežeg problema, općenito su stabilni tijekom ranih godina braka (Lavner, Karney i Bradbury, 2014). Iz toga proizlazi da se problemi u partnerskim odnosima ne trebaju smatrati procesom koji se s vremenom pogoršava, već se treba gledati na njih kao kronično stanje koje većinom ostaje nepromijenjeno. Pretpostavlja se da osobe koje ostaju u braku unatoč problemima s vremenom se naviknu i razviju toleranciju na postojeće probleme (Levenson i sur. , 1993). Zaključuje se stoga da smanjenje zadovoljstva u vezi nije zbog povećanja problema u partnerskom odnosu, već u povećanju netolerancije za probleme koji su postojali od samog početka (Lavner i sur. , 2014).

Neki problemi u odnosu mogu biti presudni za raskidanje veze. Veliko nacionalno longitudinalno korelacijsko istraživanje Amato i Rogers (1997) proučavalo je probleme u vezama koji predviđaju razvod. Otkrili su kako nevjera, ljubomora, konzumiranje alkohola, nekontrolirano trošenje novaca, manjak komunikacije i ljutnja utječu na brak i predviđaju razvod 12 godina kasnije. Prema istom istraživanju najveći prediktor razvoda je nevjera. Problemi u partnerskim odnosima i razvod neki su od životnih događaja koji mogu utjecati i na osobnost ljudi. Utjecaji razvoda na promjenu osobnosti pokazali su se rodno specifičnima, pri čemu žene pokazuju povećanje ekstraverzije i otvorenosti, dok muškarci smanjenu emocionalnu stabilnost i savjesnost (Costa i sur. , 2000). Na relevantnost teme partnerskih problema u srednjoj dobi u Republici Hrvatskoj ukazuje i statistika o broju razvoda. Statističko izvješće (Miler i Lasan, 2014) pokazuje kako je broj razvedenih brakova u 2013 godini bio 5992, od čega velik broj (oko 80%) čine razvodi osoba srednje dobi (između 30 i

59 godina). Prema posljednjim podacima Državnog zavoda za statistiku (2017), prošle godine je broj razvoda bio 7036, što znači porast od 17,42% u odnosu na 2013 godinu. Usporedba broja razvedenih brakova u 2016 godini u odnosu na broj sklopljenih brakova te godine, čiji je iznos 20 467, pokazuje kako se skoro svaki treći brak raskida.

### *Depresija*

Promjene u životu ljudi donose stres, a nerijetko i potpomažu nastanku depresije. Bračno razdvajanje ili razvod povećavaju rizik od depresije, iako su ti učinci bili veći kod muškaraca (Lachman, 2004). Također, veći rizik od teške depresije imali su nezaposleni u odnosu na zaposlene i kućanice, pri čemu se umirovljenje nije pokazalo rizičnim. Postoje rodne razlike u tome, na način da depresiji muškaraca najviše pridonose posao i financije, dok kod žena uz posao i financije, depresiji pridonose zdravstvene i obiteljske brige. Davison i Neale (1999) navode kako se depresivni poremećaj smatra najčešćim poremećajem, ne samo u skupini poremećaja raspoloženja, nego i među svim psihijatrijskim poremećajima općenito. Početak depresije je akutan ili postupan, a traje od nekoliko tjedana, pa do nekoliko godina. Depresivna osoba je bezvoljna, nezainteresirana, govori sporo i tiho, povlači se u sebe, ne uživa u stvarima u kojima je prije uživala, privlači ju krevet, ništa joj nema smisla, sve je beznadno. Depresiju mogu pratiti suicidalna razmišljanja (kod približno 2/3 oboljelih) i pokušaji samoubojstva koji se izvrše u 10 do 15% slučajeva. Depresija se događa u svakoj životnoj dobi, a najčešća je između adolescencije i 45. godine života s prosječnom dobi javljanja od 27 godina. Depresivne osobe u srednjoj dobi, u usporedbi s onima starije dobi, pokazale su veći gubitak libida i veće razočaranje u same sebe (Kim, Pilkonis, Frank, Thase i Reynolds, 2002). Također, depresivne osobe srednje dobi u većoj su mjeri iskazivale simptome socijalnog povlačenja, samokritičnosti, razdražljivosti te osjećaje krivnje i neuspjeha.

Izazov je odrediti najbolju terapiju za svakog pojedinačnog oboljelog te za početak je važno isključiti tjelesne bolesti kao uzrok stanja u kojem se osoba nalazi. Ukoliko su isključeni tjelesni uzroci, potrebno je javiti se psihologu ili psihijatru (Davison i Neale, 1999). Uz razgovor i psihoterapiju, oboljeli od depresije dobivaju prikladne lijekove od psihijatra (antidepresive) koji se, osim za otklanjanje simptoma, propisuju radi prevencije novih depresivnih epizoda te održavanja dobrog stanja. Učinkoviti tretman je dostupan, no skrb o depresiji ometaju prepreke na nekoliko razina, poput nedovoljnog prepoznavanja,

stigmatizacije i neadekvatnog liječenja (Goldman, Nielsen i Champion, 1999). Nacionalna anketa u Europi pokazuje kako manje od polovice ljudi s teškom depresijom dobiva stručnu pomoć (Fernandez i sur. , 2007). Traženje tretmana za depresiju osobito je rijetko kod muškaraca, najstarijih i najmlađih dobnih skupina, kao i kod onih koji imaju nižu razinu obrazovanja ili dohotka (Harman, Edlund, i Fortney, 2004). Čak i kada se dijagnosticira depresija, samo polovica pojedinaca prima tretman specifičan za depresiju, što ukazuje na relevantnost istraživanja ove teme.

### *Savjetovanje i psihoterapija*

Stres u životu ljudi, posebno uslijed većih životnih događaja, može naštetiti psihičkom zdravlju osobe. Jedan od načina kojim si osoba može pomoći je potražiti psihološko savjetovanje ili psihoterapiju.

Janković (1997) definira savjetovanje kao „posebnu metodu pružanja pomoći trenutačno neuspješnim osobama u njihovom osobnom rastu, razvoju i sazrijevanju i prilagođavanju životnim uvjetima radi njihova osposobljavanja za samostalno rješavanje aktualnih i budućih problema”. Istaknuli bismo da nismo stajališta kako savjetovanje pomaže trenutačno neuspješnim osobama. Dapače, savjetovanje pomaže i uspješnim ljudima koji imaju problema u nekom aspektu svojeg života. Ciljevi savjetovanja katkad se dijele na one koje se tiču ublažavanja teškoća i one namijenjene rastu i razvoju (Nelson-Jones, 2007). Cilj savjetovanja obično je jačanje klijentove osobne odgovornosti za oblikovanje i stvaranje vlastita života, pri čemu krajnji cilj jest samopomoć. Pojmovi savjetovanje i psihoterapija često se koriste kao sinonimi. I uistinu jest tanka granica između ta dva pojma, kada oba imaju bazične sličnosti. Nelson i Jones (2007) navode kako savjetovanje i psihoterapija koriste iste teorijske modele i ističu važnost uspostavljanja odnosa povjerenja. Iako ove dvije vrste aktivnosti imaju sličnosti, imaju i razlike. Dok se u savjetovanju pomoć pruža kroz osnaživanje korištenjem postojećih mogućnosti u suočavanju sa životnim problemima, u psihoterapiji se naglasak stavlja na određene vrste promjena u ličnosti.

Potencijalni korisnici savjetovanja slobodne su ličnosti i mogu se odlučiti za savjetovanje ili ga odbiti, jer to su zdravi i po svemu barem prosječni ljudi (Janković, 1997). Schaie i Willis (2001) navode kako osobe srednje dobi vjerojatnije će trpjeti zbog percipirane greške u prilagodbi koju su napravili u mladosti, bilo da se radi o neželjenom pravcu u njihovom braku ili karijeri. Savjetovanje za osobe srednje dobi mora biti fokusirano na

tranzicije, pružajući emocionalnu potporu tijekom promjene posla ili bračnog partnera i informacije o učinkovitom savladavanju tranzicije s minimalnim stresom. Stoga bi problemi nezaposlenosti i problemi u partnerskom odnosu, koji su predmet našeg interesa, bili više usmjereni na savjetovanje. Psihoterapija se, za razliku od savjetovanja, bavi težim poremećajima i više je medicinski pojam (Nelson-Jones, 2007). S obzirom da je depresija klasificirana kao psihički poremećaj, psihoterapija bi bila prikladnija za nju. „Psihoterapija je primjena kliničkih metoda i interpersonalnih stavova izvedenih iz utvrđenih psiholoških načela u svrhu pomaganja ljudima da mijenjaju svoja ponašanja, spoznaje, emocije i /ili druge osobne karakteristike u smjeru koji sudionici smatraju poželjnim” (Norcross, 1990, str. 218-220). Učinci psihoterapije pokazuju dulje trajanje i manju potrebu za dodatnim tretmanima u usporedbi sa psihofarmakološkim tretmanima. Primjerice, u liječenju poremećaja depresije i anksioznosti osobe tijekom psihoterapije stječu razne vještine koje koriste nakon prestanka liječenja te se generalno poboljšanje može nastaviti i nakon završetka terapije (Hollon, Stewart i Strunk, 2006). No unatoč svim pogodnostima koja psihoterapija donosi, svejedno manje od jedne trećine pojedinaca koji doživljavaju psihološke poteškoće zatraže pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje (Andrews, Issakidis i Carter, 2001). Zapravo, ljudi smatraju savjetovanje kao posljednje sredstvo, kao nešto što se uzima u obzir tek nakon što su pokušali riješiti problem sami ili u razgovoru s bližnjima (Wills, 1992). Takva percepcija savjetovanja i psihoterapije i dalje postoji, unatoč tome što je traženje savjetodavnih usluga često korisno.

Ukoliko je identitet određenog zanimanja nejasan samim stručnjacima, vjerojatno će negativno utjecati i na status tog zanimanja među laicima, poput savjetovanja. Wantz i Firmin (2011) naglašavaju kako percepcija javnosti o profesionalnom identitetu psihologije općenito zaostaje za psihijatrijom. Međutim, dok se u javnosti pojmovi psihijatar i psiholog često miješaju u odnosu na funkciju, razlika između zanimanja bračnog i obiteljskog terapeuta je relativno jasna. Kako percepcija pomagačkih zanimanja utječe na samo korištenje stručnih usluga, jasna slika ljudi o pojedinim pomagačkim zanimanjima vjerojatno bi povećala njihovo korištenje usluga. Povjerenje ljudi u savjetodavne usluge je subjektivno te visoko pod utjecajem psiholoških varijabli, kao što je osobna percepcija. Stoga nije neobično da se educiranje javnosti o razumijevanju onoga što pomagačka struka ima za ponuditi pokazalo učinkovitim (Pistole i Roberts, 2002).

## *Čimbenici privlačenja i odbijanja kod traženja psihološke pomoći*

Kushner i Sher (1989) prvi su konceptualizirali traženje stručne pomoći kao konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja. Čimbenici privlačenja su osobna razina patnje, stresa i želja za smanjenjem postojeće poteškoće. Ukoliko je razina patnje viša, veća je vjerojatnost da će osoba tražiti stručnu psihološku pomoć. S druge strane, čimbenici odbijanja, kao što je rizik percipiranja „ludim”, smanjuju šansu da će osoba tražiti pomoć. Kao i kod drugih konflikata s istovremenim privlačenjem i odbijanjem, smatra se da čimbenici odbijanja postaju sve jači kad se kreće prema odluci o traženju stručne pomoći. Pojedinci koji su trebali savjetovanje ili psihoterapiju, ali ih nisu ga tražili, imali su najvišu razinu terapijskih strahova. To ukazuje na žalosnu činjenicu da čimbenici odbijanja mogu spriječiti traženje pomoći kod pojedinaca koji bi mogli imati koristi od liječenja (Kushner i Sher, 1989). Čini se, dakle, da mnogi pojedinci percipiraju čin traženja savjetovanja ili psihoterapije kao konflikt. Iako se suočavaju s negativnim međuljudskim ili psihološkim posljedicama, pomisao o traženju pomoći nosi s njom često povezanu negativnu percepciju koja se, zapravo, može smatrati lošijom od samog problema.

Brojna istraživanja koja su se bavila pitanjem traženja psihološke pomoći orijentirala su se na čimbenike privlačenja i odbijanja (npr. Amato i Bradshaw, 1985; Vogel i Wester, 2003; Topkayaa, 2015). S obzirom da jako mali postotak ljudi traži psihološku pomoć, nije začuđujuće da su se istraživanja češće fokusirala na same čimbenike odbijanja (npr. Sibicky i Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002; Vogel i Wester, 2003).

Jedan od čimbenika privlačenja traženja psihološke pomoći je zasigurno očekivanje korisnosti od takvog oblika pomoći. Očekivana korist odnosi se na percipiranu korisnost ili nedostatnu korist u pogledu traženja usluga od savjetovatelja. Pojedinci koji ne traže savjetodavne usluge mogu imati niža očekivanja o koristima traženja pomoći od pojedinaca koji traže takve usluge (Shaffer, Vogel i Wei, 2006). Također, čimbenik privlačenja može biti ugodnost pojedinca u otkrivanju tjeskobnih ili osobnih podataka. Jourard (1964; prema Vogel i Wester, 2003) je opisao kako je sposobnost otkrivanja drugoj osobi ključna za odluku osobe da traži pomoć jer da bi primila pomoć, osoba mora odlučiti otkriti privatne osjećaje, misli i stavove drugoj osobi.

Očekivani rizik, s druge strane, odnosi se na percepciju pojedinca o potencijalnim opasnostima otvaranja drugoj osobi (Vogel i Wester, 2003). Ako očekivana korist traženja savjetovanja ne nadmaši očekivani rizik, pojedinac može odlučiti ne otići terapeutu (Bayer i



Peay, 1997). U ispitivanju korisnosti karijernog savjetovanja, Rochlen, Mohr i Hargrove (1999) utvrdili su da su osobe koje su uočile veću vrijednost u profesionalnom usmjeravanju također imale veću namjeru njegova korištenja. Također, otkrili su da je stigma traženja pomoći za karijeru povezana s više negativnih stavova prema savjetovanju i manjom namjerom traženja pomoći za karijeru (Rochlen i sur. , 1999).

Socijalna stigma povezana s traženjem stručne pomoći smatra se jednom od najznačajnijih prepreka liječenju (Sibicky i Dovidio, 1986). Socijalna stigma je definirana kao strah da će drugi negativno procijeniti neku osobu ako je tražila pomoć za problem (Deane i Chamberlain, 1994). Najčešće se radi o strahu da osobu netko drugi ne procjeni „ludom” (Sibicky i Dovidio, 1986). Iako se na ljude koji doživljavaju depresiju gleda kao na emocionalno nestabilne, oni koji traže pomoć za depresiju smatraju se osobito nestabilnima (Ben-Porath, 2002), što sugerira da nije samo poremećaj stigmatiziran, već je dodatno stigmatizirana i činjenica da osoba traži stručnu pomoć. Istraživanja koja izravno mjere odnos između percipirane socijalne stigme i traženja profesionalne pomoći pokazuju da je strah od društvene stigme predvidio stavove osobe prema traženju pomoći (Deane i Todd, 1996; Vogel, Wester, Wei i Boysen, 2005), kao i samu namjeru traženja psihološke pomoći u budućnosti (Deane i Chamberlain, 1994).

Na stavove i namjere pojedinca da traži pomoć utječu i očekivanja o izražavanju emocija terapeutu (Vogel i Wester, 2003). Identificiran je strah od razgovora o bolnim emocijama kao još jedan razlog zbog kojeg neki pojedinci izbjegavaju traženje savjetovanja (Vogel i Wester, 2003). Cepeda-Benito i Short (1998) otkrili su da je želja za prikrivanjem osobnih podataka povezana s prošlim ponašanjem u traženju pomoći i trenutnim namjerama za traženje pomoći. Također su ustanovili da su osobe koje su prikrivale osobne podatke tri puta manje tražile psihološku pomoć kada su imali problema. Do odgađanja ili izbjegavanja traženja pomoći može dovesti i strah o tome kako će stručnjak za mentalno zdravlje postupiti s pojedincem, što će mentalno zdravstveno osoblje misliti o pojedincu ako ona ili on traži pomoć te što će biti prisiljeni podijeliti sa savjetovateljem (Amato i Bradshaw, 1985).

Osim kvantitativnih istraživanja, postoje i kvalitativna istraživanja koja su se bavila temom traženja psihološke pomoći. Jedno od tih istraživanja je istraživanje Topkayaa (2015), koje se bavilo identificiranjem čimbenika koji utječu na odluku odraslih osoba da potraže psihološku pomoć. Metodom polustrukturiranog intervjua ispitali su šest muškaraca i četiri žene koji nikada nisu primili psihološku pomoć ili su prekinuli savjetovanje. Dvije glavne teme proizašle su iz tog istraživanja: čimbenici odbijanja i čimbenici privlačenja pri traženju

psihološke pomoći u odrasloj dobi. Socijalna stigma, nespремnost da dijele probleme s nepoznatom osobom, uvjerenje da privatni problemi trebaju biti zadržani u obitelji, nečije uvjerenje da samostalno može riješiti svoje probleme i nedovoljno znanje o procesu psihološke pomoći određeni su kao podteme čimbenika odbijanja. S druge strane, raspoloživost psiholoških usluga, uvjerenje u prednosti psiholoških usluga, pouzdanje u stručnjake za mentalno zdravlje i primanje besplatne pomoći, određene su kao podteme čimbenika privlačenja.

### *Kvalitativno istraživanje*

Jedna od velikih prednosti kvalitativnog istraživanja je ulazak u dubinu i detalje istraživanog problema, pri čemu se mogu doznati segmenti koji bi teško bili obuhvaćeni u kvantitativnom istraživanju, a mogu biti vrlo korisni za samo razumijevanje problema (Braun i Clarke, 2014). Primjer toga su nalazi istraživanja Topkayaa (2015) o uvjerenju da privatni problemi trebaju biti zadržani u obitelji, koja koči traženje savjetovanja te o poticaju za savjetovanjem u vidu raspoloživosti psiholoških usluga i primanja pomoći bez troškova. Ti nalazi puno otkrivaju o fenomenu traženja psihološke pomoći, a vrlo vjerojatno bi te spoznaje ostale neotkrivene u kvantitativnim istraživanjima. S obzirom da je tema traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi (posebno u Hrvatskoj) slabo istražena, kvalitativna metodologija čini se najprikladnijim izborom. Za razliku od kvantitativne metodologije, kvalitativna koristi indukciju, na temelju koje je nekada moguće generirati i novu teoriju. U procesu analize traži uzorke, no prilagođava se i istražuje razlike i razilaženja unutar podataka. Takvo bogatstvo nalaza nastojimo obuhvatiti istraživanjem teme percepcije traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi.

Za metodu ispitivanja naše teme odabrali smo tehniku dovršavanja priča, koja pripada u terenska kvalitativna istraživanja. Ona mogu biti brz i ekonomičan način da se dođe do velikog broja podataka i njima je moguće prikupiti širok spektar pogleda (Braun i Clarke, 2014). Zadatak dovršavanja priče podrazumijeva od sudionika da dovrše ili u potpunosti napišu priču. Navede im se hipotetski scenarij i likovi te u pravilu sudionici trebaju napisati što se potom dogodilo. Važno je formulirati takav početak koji može odvesti u različitim smjerovima, kako bi sudionik imao punu slobodu u dovršavanju, tj. priliku da iskaže svoja mišljenja i poglede. Kvantitativna istraživanja smatraju zadatak dovršavanja priče projektivnom tehnikom (poput Testa tematske apercepcije) pri čemu se indirektno pristupa

„psihološkim svjetovima” ljudi (Braun i Clarke, 2014). Cilj kvalitativnih istraživanja koja koriste tehniku dovršavanja priče je razumjeti kako sudionici „izvlače” smisao pri pisanju priče (Braun i Clarke, 2014). Umjesto da se sudionike pita da pričaju o svojim vlastitim iskustvima, razumijevanju i percepciji, u zadatku dovršavanja priče od sudionika se traži da smisle ishod hipotetskog, ali realističnog scenarija. Tehnika je prikladna za ispitivanje sudionikovih pretpostavki o temi, jer se temi pristupa neizravno. Omogućava privatnost i anonimnost sudionika te najčešće ne dovodi do sudionikove nelagode ili stresa. Tehnikom se izbjegava socijalno poželjno odgovaranje te je stoga prikladna i za osjetljive teme, o kojima je ljudima neugodno pričati ili pisati direktno o sebi. Traženje psihološke pomoći za probleme nezaposlenosti, partnerske probleme i depresije je osjetljiva tema, o kojoj bi ljudima možda bilo nelagodno razgovarati. Stavljanje fokusa na imaginarnu priču dobiva se autentičnija perspektiva od sudionika lišena socijalno poželjnih odgovora. S obzirom da je traženje psihološke pomoći u srednjoj dobi neistražena tema u našoj zemlji, tehnikom dovršavanja priče dobiva se i širina uzorka i sadržaja dobivena uzorkom, koje će pomoći boljem razumijevanju percepcije traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi.

## **Ciljevi i problemi istraživanja**

Ciljevi ovog istraživanja su opisati na koji način osobe srednje dobi doživljavaju traženje psihološke pomoći u situacijama Nezaposlenosti, Partnerskih problema i Depresije.

## **Metoda**

### *Sudionici*

Istraživanjem je obuhvaćeno 69 sudionika, od kojih je 11 muškaraca (15,94%) i 58 žena (84,06%), u dobi od 40 do 60 godina. Većina sudionika je prosječnog socioekonomskog statusa (69,6%) i visokoobrazovano (59,4%). Sudionici žive najvećim dijelom (71,01%) u velikom gradu te manjim dijelom (15,94%) u manjim gradovima.

Tablica 1. Prikaz broja sudionika prema njihovom stupnju obrazovanja, socioekonomskom statusu i veličini mjesta u kojem žive i u kojem su odrastali (N=69)

Stupanj obrazovanja	n	Socioekonomski status	n	Veličina mjesta gdje trenutno žive		Veličina mjesta u kojem su živjeli do 18 godine	
				n		n	
Srednja škola	16	Ispodprosječan	8	Selo	2	Selo	6
Visoka škola ili preddiplomski studij	12	Prosječan	48	Manje mjesto	6	Manje mjesto	8
Diplomski studij	31	Iznadprosječan	13	Manji grad	11	Manji grad	15
Magisterij ili doktorat znanosti	10			Grad	1	Grad	6
				Veliki grad	49	Veliki grad	34

\*Manje mjesto- do 10 000 stanovnika; Manji grad- do 100 000 stanovnika; Grad- do 500 000 stanovnika; Veliki grad- više od 500 000 stanovnika

### Instrument

Za potrebe ovog istraživanja sastavljen je *Upitnik o percepciji traženja psihološke pomoći* koji ispituje tri područja: demografske karakteristike sudionika, percepciju traženja psihološke pomoći putem tehnike dovršavanja priče te direktno i indirektno iskustvo sudionika sa psihološkom pomoći. Prvi dio upitnika koji ispituje demografske karakteristike sadrži pitanja tipa višestrukog izbora o dobi, spolu, socioekonomskom statusu, stupnju obrazovanja te veličini mjesta u kojem trenutno žive i veličini mjesta u kojem su odrastali do osamnaeste godine. Drugi dio upitnika sadrži tri započete priče osoba s problemom. Svaka priča sadrži jedan problem, a ta tri problema su stres zbog dugotrajne nezaposlenosti, ponavljajućih partnerskih problema te depresija s naznakom suicidalnosti. Zadatak sudionika je dovršiti te priče u 5 do 10 rečenica imajući na umu pitanje: „Kako bi izgledala njihova priča s obzirom na prijedlog da potraže psihološku pomoć?” Zadatak sudionika je bio da nastave te tri priče, gdje su se glavni akteri u verziji s muškim imenima zvali Marko, Stjepan i Luka, a u verziji sa ženskim imenima Sanja, Ivana i Marija. Osim po spolu glavnog aktera i prijatelja koji daje savjet, priče prezentirane muškarcima i ženama u svemu su bile identične. Svakom sudioniku automatski je dodijeljena verzija s akterima njegovog spola. Primjer priče u zadatku je „Marko ima 45 godina i već 3 godine je nezaposlen. Firma u kojoj je radio 20 godina je bankrotirala i od tada nikako ne uspijeva naći stalan posao. Zbog financijskih briga jako često je pod stresom, što primjećuju njegova obitelj i prijatelji. Njegov dobar prijatelj

savjetuje mu da se prijavi na besplatno psihološko savjetovanje...” Počeci drugih dviju priča su prikazani u Prilogu 1. Nakon tri zadatka dovršavanja priče, upitnikom se ispituje direktno i indirektno iskustvo sudionika s traženjem psihološke pomoći putem zatvorenih i otvorenih pitanja. Prvotno se ispituje bi li potražili psihološku pomoć da se nalaze u situacijama osoba iz triju navedenih priča i moli se obrazloženje za njihov odgovor. Potom slijede pitanja „Jeste li ikada primili stručnu psihološku pomoć?” i „Jeste li u zadnje tri godine primili stručnu psihološku pomoć?” , čime se ispituje njihovo direktno dosadašnje iskustvo u primanju psihološke pomoći. Ukoliko je odgovor potvrđan, traži se da u najviše pet rečenica opišu svoje iskustvo te na skali od 1 do 5 procijene svoje zadovoljstvo psihološkom pomoći koju su primili, pri čemu 1 označava „Nisam bio nimalo zadovoljan” , a 5 označava „Bio sam izrazito zadovoljan” . Na sličan način se ispituje i iskustvo njihovih bližnjih u primanju psihološke pomoći. Ukoliko daju potvrđan odgovor na pitanje „Je li neka od Vama bliskih osoba ikada primila stručnu psihološku pomoć?” sudionike se moli da u najviše pet rečenica opišu ono što znaju o iskustvu te bliske osobe te na skali od 1 do 5 procijene zadovoljstvo te osobe psihološkom pomoći koju je primila, pri čemu vrijednost 1 na skali označava „Nije bila nimalo zadovoljna” , a vrijednost 5 označava „Bila je izrazito zadovoljna” . Ukoliko je više bliskih osoba primilo psihološku pomoć, sugerirano je da navedu ono iskustvo o kojem najviše znaju.

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno *online* u razdoblju od svibnja do srpnja 2017. Sami sudionici prikupljeni su metodom snježne grude, dijeljenjem *online* forme *Upitnika o percepciji traženja psihološke pomoći* putem poznanika i preko stranica vezanih uz psihološko savjetovanje. U *online* formi dana je kratka uputa sudionicima, koja se nalazi u Prilogu 1. Traženi su sudionici u dobi od 40 do 60 godina. Objasnjeno je da se istraživanje povodi u sklopu izrade diplomskog rada na odsjeku za psihologiju Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu te da je tema doživljavanje stručne psihološke pomoći. Napomenuto je da je njihovo sudjelovanje dobrovoljno te da se ispunjavanje *online* forme smatra njihovim pristankom na sudjelovanje. Također im je zajamčena anonimnost i izražena molba njihove iskrenosti u odgovaranju na sva pitanja navedenog upitnika. Na početku i kraju forme objavljena je *e-mail* adresa na koju se sudionici mogu javiti u slučaju pitanja vezano uz ovo istraživanje. Nakon prikupljanja podataka slijedila je kvalitativna i kvantitativna analiza sadržaja prikupljenih upitnikom.

## Rezultati

Tematskom analizom nastojimo odgovoriti na istraživačka pitanja na koji način osobe srednje dobi doživljavaju traženje psihološke pomoći u situacijama Nezaposlenosti, Partnerskih problema te Depresije.

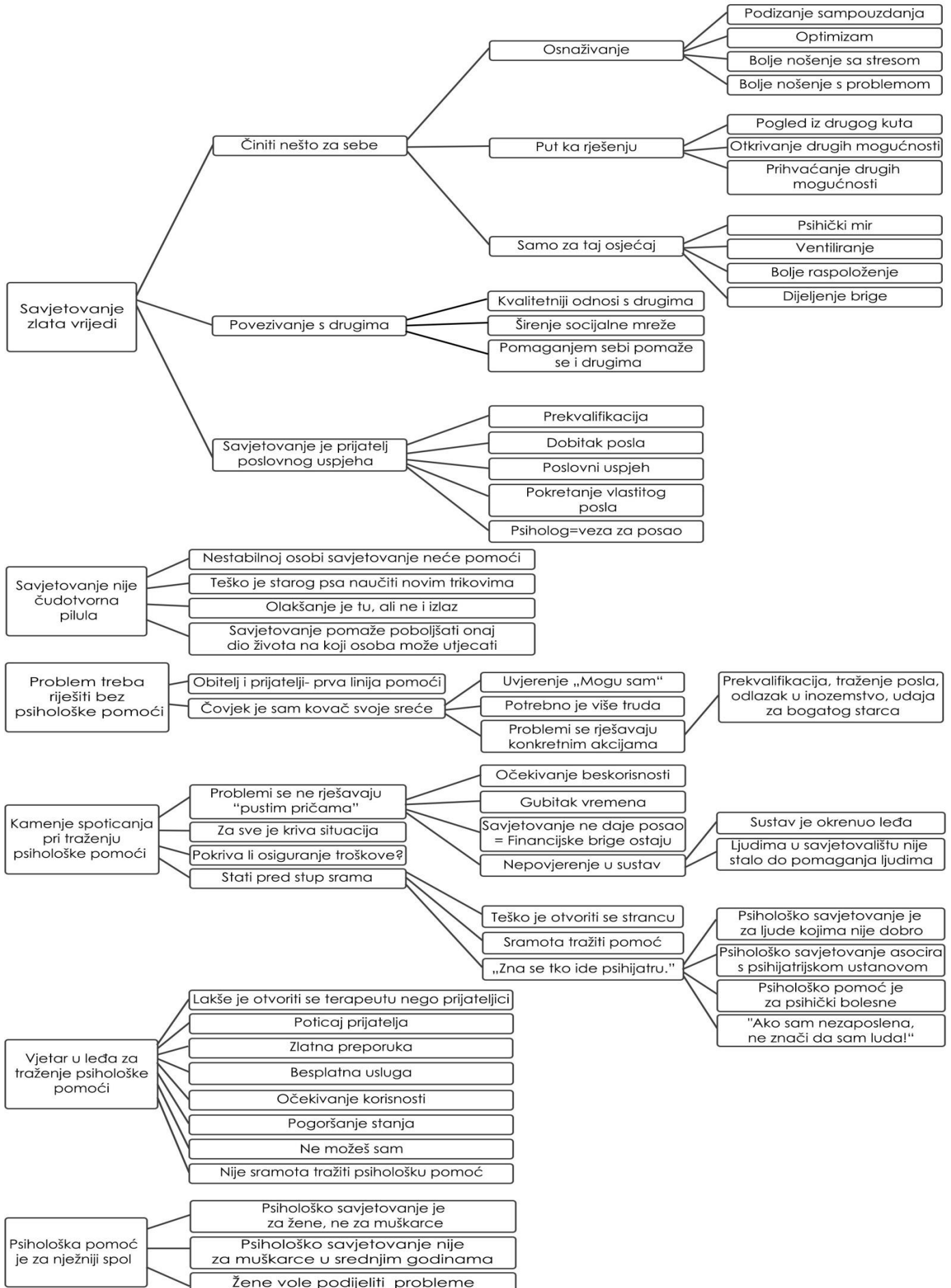
Tijekom same tematske analize identificirali smo da sudionici dodjeljuju različita zanimanja osobi koja provodi savjetovanje. Kod Nezaposlenosti četiri sudionika su se referirala na stručnu osobu, također četiri na terapeuta, sedam na psihologa, a jedan sudionik na psihijatra. Što se tiče Partnerskih problema troje sudionika se referiralo na stručnu osobu, jedanaest na psihologa, jedan sudionik na bračnog savjetnika, petero na terapeuta te jedan sudionik se referirao na socijalnog radnika. Kod Depresije troje sudionika je referencu stavio na stručnu osobu, sedam na psihologa, šest na psihijatra, dvoje na terapeuta i jedan na doktora.

Tematskom analizom sadržaja priča za sve problemske situacije identificirali smo neke direktnije i jednostavnije teme, i neke kompleksnije. Primjerice kod Nezaposlenosti krovna tema *Ženama je lakše otvoriti se* nastala je iz isključivo kodova, jer je dovoljno eksploratorna i bitna da je se odvoji kao zasebnu temu. S druge strane, krovna tema *Savjetovanje zlata vrijedi* sastoji se od tema, djelomice od podtema te od kodova, zbog širokog raspona kodova koji pripadaju toj krovnoj temi. Budući da je struktura naše tematske analize složena, s ciljem njezinog jasnijeg prikazivanja formirali smo dijagram s legendom (Slika 1-3).

### *Nezaposlenost*

Tematskom analizom prvog zadatka dovršavanja priče koja se dotiče problema Nezaposlenosti identificirali smo šest tematskih područja koja su sudionici iznosili u svojim pričama vezano za traženje pomoći. Ta tematska područja predstavljaju krovne teme: *Savjetovanje zlata vrijedi*, *Savjetovanje nije čudotvorna pilula*, *Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*, *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći*, *Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći* i *Psihološka pomoć je za nježniji spol*. Detaljni prikaz strukture rezultata tematske analize traženja psihološke pomoći u situaciji Nezaposlenosti vidljiv je na Slici 1.

Slika 1. Detaljni prikaz strukture tematske analize- situacija Nezaposlenosti



## *Krovna tema 1. Savjetovanje zlata vrijedi*

*Savjetovanje zlata vrijedi* predstavlja generalno pozitivnu sliku o savjetovanju u očima sudionika kod Nezaposlenosti. Ovime je reprezentiran stav da je savjetovanje generalno korisno. Ova krovna tema obuhvaća teme koje sugeriraju da savjetovanjem činiš nešto za sebe, povezuješ se s drugima u svojoj okolini te doprinosiš poslovnom uspjehu.

### ➤ Tema *Činiti nešto za sebe*

Ova tema odnosi se na vjerovanje ljudi srednje dobi kako savjetovanjem činiš nešto za sebe, odnosno da savjetovanje pruža korist samoj osobi u smjeru osnaživanja, razjašnjavanja problema te boljeg osjećaja. Kompletnu temu objedinjuje sljedeći citat jedne sudionice: *„Već nakon prvog sastanka osjećala se puno bolje te je znatno lakše i s drugačije perspektive mogla sagledati situaciju u kojoj se našla. Netom stvoreni pozitivan stav pomogao joj je da razmišlja na konstruktivan način što je u konačnici rezultiralo i drugačijim pristupom u pronalaženju novog zaposlenja te podizanju samopouzdanja što se očitovalo i u samom nastupu kod razgovora za posao.”* Iz citata je vidljivo kako se osoba zbog savjetovanja osjeća bolje te mijenja perspektivu i pristup svojem problemu nezaposlenosti. Također savjetovanje ju je osnažilo, što se vidi iz dobivenog samopouzdanja i optimizma.

Sudionici također smatraju da savjetovanje pomaže za bolje nošenje sa stresom što se vidi iz priča: *„Uz redovno psihološko savjetovanje Sanja je postala manje napeta i počela se lakše suočavati sa svakodnevnim problemima.”* i *„Sigurno će dobiti dobar savjet kako raditi na sebi, kako se nositi sa stresom.”* Neki od sudionika iznose kako na savjetovanju dijeliš svoje brige, poput jedne sudionice koja je napisala: *„Bila je oduševljena! Odjednom je imala s kim podijeliti brige.”* I druga priča ide u tome smjeru, a glasi: *„U prvom susretu s terapeutom dobije trunku nade jer joj se čini da je terapeut razumije i ne omalovažava njene brige.”* Zanimljivo iz tog citata je viđenje kako osoba od terapeuta dobiva razumijevanje i poštovanje, što implicira na mogućnost da možda u svojoj okolini to ne dobiva.

### ➤ Tema *Povezivanje s drugima*

Tema *Povezivanje s drugima* govori o doprinosu savjetovanja u socijalnoj domeni. Jedna socijalna dobit koju sudionici spominju je širenje socijalne mreže, što je vidljivo iz sljedećeg citata: *„Sanja ode na savjetovanje, tamo upozna ljude u sličnoj situaciji i poveća svoju socijalnu mrežu.”* Osim konkretnog upoznavanja ljudi na savjetovanju, spominje se i povećanje socijalne mreže savjetovanjem i van konteksta savjetovanja. To se može vidjeti u



priči u kojoj je savjetovanje Sanji otvorilo vrata prema prekvalifikaciji, a potom „Završivši prekvalifikaciju otvara joj se novi svijet u kojem ima više mogućnosti rada i upoznavanja novih ljudi.” Osim što savjetovanje može doprinijeti povećanju socijalne mreže, ono može pomoći poboljšati kvalitetu odnosa s drugima. Akterica priče nakon savjetovanja pronalazi posao te: „Sanja još zadovoljnija zbog posla ima kvalitetnije odnose s obitelji i prijateljima. Njezina prijateljica jučer je komentirala “ ja te ne prepoznajem u zadnje vrijeme, ti si druga osoba” !” Promjenu na bolje ne vidi isključivo sama osoba, već i drugi u njenoj okolini. Stoga nije začuđujuće da smo ponegdje identificirali i uvjerenje da savjetovanjem osoba ne samo da pomaže sebi, već ujedno i pomaže se drugima.

➤ Tema *Savjetovanje je prijatelj poslovnog uspjeha*

Ova tema govori o konkretnom doprinosu savjetovanja. Taj doprinos ide u smjeru da nezaposlena osoba iz priče pomoću savjetovanja kreće u nekom smjeru prema promjeni svojeg statusa nezaposlenosti. Jedan sudionik u svojoj priči odlično obuhvaća te smjerove: „Nakon nekoliko psiholoških tretmana Marko je odlučio da pokuša prekvalifikaciju i upisao tečaj programiranja računovodstvenih aplikacija. Nakon završenog tečaja otvorio je vlastitu tvrtku koja se bavi programiranjem računovodstvenih aplikacija i konzaltingom. Nakon početnih problema u pronalasku klijenata Marko je kreirao vlastitu aplikaciju za vođenje računovodstvenih poslova te je istu uz potrebne prilagodbe uspio plasirati većem broju korisnika čime je osigurao financijsku stabilnost tvrtke i stekao reference za privlačenje novih klijenata.” Smjerovi koji se otvaraju savjetovanjem koji i drugi sudionici spominju, a mogu se dobro vidjeti iz navedenog citata jesu: prekvalifikacija, pokretanje vlastitog posla i poslovni uspjeh. Također, ruku pod ruku sa savjetovanjem može ići i dobitak posla, što vidimo iz citata „Uskoro su počeli pristizati i pozitivni odgovori na Sanjine molbe za posao.” A zanimljiv je i sljedeći citat vezan za konkretnu dobit od savjetovanja: „... a možda i psiholog ima nekoga tko upravi traži radnika, nikad se ne zna.” Iz njega se može vidjeti da osoba gleda na psihologa kao na potencijalni resurs za posao.

*Krovna tema 2. Savjetovanje nije čudotvorna pilula*

Krovna tema *Savjetovanje nije čudotvorna pilula* govori o ograničenju savjetovanja u situaciji Nezaposlenosti. Tema se usmjerava na to da unatoč velikim pogodnostima koje savjetovanje nosi, ono negdje ipak povlači crtu. Ova krovna tema obuhvaća četiri teme:

*Nestabilnoj osobi savjetovanje neće pomoći, Teško je starog psa naučiti novim trikovima, Olakšanje je tu, ali ne i izlaz te Savjetovanje pomaže poboljšati onaj dio života na koji osoba može utjecati.*

➤ Tema *Nestabilnoj osobi savjetovanje neće pomoći*

Ova tema odnosi se na percepciju ljudi kako je savjetovanje uspješno samo ako je osoba stabilna. Ukoliko je osoba nestabilna, ljudi percipiraju savjetovanje neučinkovitim, što je vidljivo iz sljedećeg citata:

*„Gubljenje vremena jer ako osoba nije emocionalno i psihološki stabilna, nema tog psihologa koji će joj pomoći.”*

Prema ovome emocionalna i psihološka nestabilnost je prepreka savjetovateljima da pomognu osobi.

➤ Tema *Teško je starog psa naučiti novim trikovima*

Ova tema predstavlja uvjerenje ljudi kako psihološka pomoć ne pomaže ljudima u srednjoj dobi, zato što su prestari za promjene. *„Sanja poslušala i pođe, ali sumnja da će joj to pomoći jer misli da je prestara za promjene.”*

➤ Tema *Olakšanje je tu, ali ne i izlaz*

Tema se odnosi na viđenje savjetovanja kao olakšavajućeg čimbenika što se tiče samih emocija, no ne i kao konkretnog doprinosa. Percipira se da osoba savjetovanjem stječe dobar osjećaj, no da ne vidi put ka rješenju svojeg problema. Citat koji dobro reflektira ovu temu je:

*„Sanja prihvaća i prepušta se stručnoj osobi u nadi da će joj pomoći. Već kod prvog odlaska osjeća olakšanje, ali još uvijek ne vidi izlaz iz svoje situacije. Svakim novim odlaskom na savjetovanje vidi se napredak, no ona i dalje ne može prihvatiti pod normalno svoju situaciju.”*

➤ Tema *Savjetovanje pomaže poboljšati onaj dio života na koji osoba može utjecati*

U ovoj temi dotiču se dvije stvari u životu osobe. Prva je ona na koju osoba može utjecati, dok je druga stvar onaj dio života na koji osoba ne može utjecati, što je vidljivo iz citata:

*„Javlja se psihologu za pomoć jer, želi poboljšati bar onaj dio života na koji može utjecati.”*

Naglasak u ovoj temi je da se poboljšanje koje se postiže savjetovanjem događa na onoj razini koju osoba može kontrolirati.

### *Krovna tema 3. Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*

Ova krovna tema govori o vjerovanju ljudi kako se problemi rješavaju bez psihološke pomoći. Većina sudionika koji su zagovornici ove „teorije” navode kako sami na razne načine rješavamo probleme. Ponekad je tu i prva linija pomoći- obitelj i prijatelji.

#### ➤ Tema *Čovjek je sam kovač svoje sreće*

Ova tema govori o vjerovanju ljudi kako sami zapravo krojimo svoju sudbinu i zato je tema i nazvana *Čovjek je sam kovač svoje sreće*. Uvjerenje kako čovjek može sam riješiti svoje probleme, potrebno je samo malo više truda i konkretne akcije kako bi pronašao posao. Jedan primjer kako osobe srednje dobi konkretnim akcijama rješavaju problem nezaposlenosti potkrepljujemo citatom: „*Neka ode u Njemačku ili Irsku. Što dalje odavde. Zaposli se.*” Jedna od često navođenih akcija među sudionicima je upravo i navedena u citatu, a to je preseljenje u inozemstvo u potrazi za poslom i boljim životom. O uvjerenju da za rješavanje problema ne treba psihološka pomoć, govori i sljedeći citat: „*ali on ne traži pomoć jer misli kako će sam izaći iz krize.*” Naglasak je na tome da čovjek ima uvjerenje kako je sam sposoban nositi se sa svojim problemima. Nadasve, ovu temu ćemo upotpuniti i sljedećim citatom iz priče o nezaposlenom Marku, koji dobiva prijedlog da potraži besplatno savjetovanje: „*Za takvo nešto ne treba psihološka pomoć. Treba se malo više potruditi jer ako je radio 20 godina, to znači da ima više nego dovoljno iskustva kako bi uspio naći nešto novo.*” Zanimljivo je to viđenje da je za rješavanje trogodišnje nezaposlenosti potreban samo malo veći trud, a da je psihološka pomoć u tom procesu nepotrebna.

#### ➤ Tema *Obitelj i prijatelji- prva linija pomoći*

Ova tema govori o tome kako se ljudi u problemima prvo obrate svojim bližnjima, bilo obitelji ili prijateljima. Pored obitelji i prijatelja, psihološka pomoć je nepotrebna, što demonstriramo sljedećom pričom sudionika: „*Pritom ima sreću što ima dobre prijatelje i obitelj koja ga podržava, pa Marko doista i nalazi ono što mu treba u socijalnoj strukturi koja mu je na raspolaganju.*”

#### *Krovna tema 4. Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći*

*Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći* je četvrta identificirana krovna tema u pričama sudionika o situaciji nezaposlene osobe. Ona označava što ljude koči pri traženju psihološke pomoći kada su suočeni s dugotrajnom nezaposlenošću. Ona odgovara na pitanje zbog čega ljudi mogu izbjegavati ili odbijati psihološku pomoć. Kroz priče sudionika identificirali smo četiri teme koje zajedno čine ovu krovnu temu, a to su teme: *Za sve je kriva situacija*, *Problemi se ne rješavaju „pustim pričama”*, *Pokriva li osiguranje troškove* i *Stati pred stup srama*.

➤ Tema *Za sve je kriva situacija*

Sadržaji na temelju kojih je identificirana ova tema govore o tome kako osobe za svoje probleme okrivljavaju situaciju. Jedan primjer je Sanjina reakcija na prijedlog odlaska na savjetovanje: „*Nema vremena misliti na sebe i neće otići na savjetovanje, jer smatra da su okolnosti krive za njenu situaciju.*” Iz ove priče može se primijetiti kako osobe koje smatraju da su okolnosti krive za njihovu situaciju neće otići na savjetovanje. To bi značilo da, dok osobe ne osvijeste i ne preuzmu vlastitu odgovornost za svoj problem, neće im ni „pasti na pamet” da potraže psihološku pomoć.

➤ Tema *Problemi se ne rješavaju „pustim pričama”*

*Problemi se ne rješavaju „pustim pričama”* tema je koja označava percepciju beskorisnosti savjetovanja. Kada se razmatra opcija psihološke pomoći, često dolazi do pitanja: „*da li će to zaista pomoći.*” Takvo sumnjanje u korisnost koči traženje pomoći. Također, jedan vid percepcije beskorisnosti savjetovanja može se ogledati u vjerovanju ljudi da je psihološko savjetovanje „*čisti gubitak vremena*”. Nadalje, kroz priče je istaknuto još jedno viđenje savjetovanja, prikazano citatom: „*Njemu nedostaje novac, a to sigurno neće dobiti u savjetovalištu. I nakon što prođe terapiju, bez obzira koliko ona uspješna bila, opet neće imati novaca. Financijske brige će i dalje ostati.*” Osoba ovime ističe kako savjetovanje „*ne stavlja kruh na stol*”, na temelju čega slijedi zaključak da je savjetovanje beskorisno. Naglašena je percepcija sudionika kako je u situaciji Nezaposlenosti potreban posao, što savjetovanje ne daje te samim savjetovanjem nije riješen primarni problem. Još jedna „pusta priča” koja je pronađena u tematskoj analizi je izvedena iz sljedećih citata:

„*Sanja shvaća da se iza besplatne pomoći skriva nešto drugo i da im nije stalo pomoći joj.*”

„Sanja ne želi otići na psihološko savjetovanje jer misli da joj je sustav okrenuo leđa.”

Te priče reprezentiraju nepovjerenje u sustav zbog kojeg osoba odbija psihološku pomoć.

➤ Tema *Pokriva li osiguranje troškove?*

Ova tema odnosi se na sumnju u pokrivanje troškova psihološkog savjetovanja od strane osiguranja. Izjava „*Psihološka pomoć je dobro rješenje, ali na žalost ne znam da li to ide pod osnovno osiguranje.*” govori jednim dijelom i o neinformiranosti ljudi srednje dobi o plaćanju psihološke pomoći. Sama sumnja o mogućem plaćanju usluge psihološkog savjetovanja može kočiti traženje psihološke pomoći u situaciji Nezaposlenosti.

➤ Tema *Stati pred stup srama*

Tema *Stati pred stup srama* govori o neugodnom osjećaju koji ljudi mogu osjetiti pri pomisli na traženje psihološke pomoći. Bilo da je riječ o uvjerenju kako je sramota tražiti pomoć, o otvaranju pred strancem ili o strahu od stigme, sam neugodan osjećaj ljude u konačnici odvlači od traženja psihološke pomoći. Uvjerenje kako je sramota tražiti pomoć i kako to uvjerenje uklanja svaku misao na traženje pomoći može se vidjeti iz sljedećeg citata o prijedlogu traženja psihološke pomoći: „*Sanja se odupire toj ideji, jer ju je sram priznati da treba pomoć.*” Tražiti pomoć je nešto neugodno, isto kao i otvoriti se strancu. „*No još uvijek razmišlja. Velika je stvar otvoriti dušu nepoznatoj osobi.*” Otvaranje ili dijeljenje sebe nekoj nepoznatoj osobi vrlo je teško i neugodno za osobu. Sama pomisao na otvaranje strancu osobu može odbiti da potraži pomoć. Na isti način traženje psihološke pomoći odbija se i zbog pomisli „*Zna se tko ide psihijatru.*” To je zapravo priča o stigmi kojoj može biti izložena osoba koja traži psihološku pomoć. Sličan problem vidljiv je i iz citata: „*Sanja odbija jer smatra da je psihološko savjetovanje za psihički bolesne, a ona je samo bez posla.*” Iz ovoga je primjetno uvjerenje kako je psihološka pomoć isključivo za psihički bolesne. Na temelju takvog uvjerenja, ljudi mogu odbijati opciju savjetovanja iz straha da ih se ne proglasi psihički bolesnima. Izjava nakon prijedloga o odlasku na savjetovanje: „*Ako sam nezaposlena, ne znači da sam luda!*” , savršeno predočava to povezivanje savjetovanja isključivo sa psihičkim bolesnicima. Uz to, kroz opise dijela sudionika može se uočiti kako psihološko savjetovanje asociraju sa psihijatrijskom ustanovom, što se može vidjeti izjavom nakon prijedloga o odlasku na psihološko savjetovanje: „*Nemoj ni slučajno ići u psihijatrijsku ustanovu, jer ćeš doživjeti možda neugodna iskustva, no to sve ovisi o psihijatru i psihologu.*” Ta informacija ukazuje kako ljudi srednje dobi nemaju dovoljno znanja o pomagačkim strukama i područjima njihovih djelatnosti.

## *Krovna tema 5. Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći*

*Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći* je krovna tema čitavom sadržaju koji naglašava elemente koji potiču ljude na traženje pomoći. U njoj je sadržano sve što su sudionici naveli da u situaciji Nezaposlenosti može nagnati čovjeka da potraži besplatno psihološko savjetovanje.

### ➤ *Tema Lakše je otvoriti se terapeutu nego prijateljici*

Jedan od tih elemenata je i uvjerenje kako će biti lakše podijeliti svoje probleme sa stručnom osobom nego sa svojim bližnjima.

*„Sanja je pod velikim stresom, depresijom. Ne može se otvoriti ni svojoj prijateljici. Svakako bi trebala potražiti psihološko savjetovanje, jer lakše je otvoriti dušu i naravno poslušati korisne savjete.”*

Dakle, činjenica da se osoba lakše otvara terapeutu nego prijateljici je poticaj za traženje psihološke pomoći.

### ➤ *Tema Poticaj prijatelja*

Mnogi sudionici navode podršku i poticaj prijatelja kao čimbenik koji gura osobu da učini nešto za sebe i potraži psihološku pomoć, što je razvidno iz sljedećih citata:

*„Ako želiš i ja ću s tobom poći i biti ti podrška.”*

*„Sanja se u početku opirala toj prijateljičinoj “ ideji” . Ali se ipak nakon nekoliko zajedničkih kavica s prijateljicom odlučila prijaviti na besplatno psihološko savjetovanje.”*

Može se uočiti kako je ponekad upravo poticaj prijatelja ključan za odluku osobe da potraži psihološku pomoć.

### ➤ *Tema Zlatna preporuka*

Ova tema sugerira da je osobama pri odabiru savjetovatelja bitna preporuka, koju traže u svojoj bliskoj okolini ili na internetu.

*„Sanja se javlja, po preporuci, na besplatno psihološko savjetovanje.”*

*„Odluči za početak preko interneta potražiti mjesta za to. Pronalazi mjesto/udruhu gdje bi to bilo moguće.”*

Iz navedenih citata može se primijetiti da ljudi ponekad u procesu odlučivanja posežu za internetom kao sredstvom informiranja, na kojem traže i konkretna savjetovališta.

➤ Tema *Besplatna usluga*

Ono što kod Nezaposlenosti sudionici percipiraju kao olakšavajući faktor je činjenica da je savjetovanje besplatno, što je vidljivo primjerice iz citata „*Sreća što je besplatno.*”

➤ Tema *Očekivanje korisnosti*

Ljudi koji očekuju korist od savjetovanja ujedno su skloniji i tražiti savjetovanje, što je primjetno iz sljedećeg primjera: „*Sanja prihvaća i prepušta se stručnoj osobi u nadi da će joj pomoći.*”

➤ Tema *Pogoršanje stanja*

Osoba je bliže samom savjetovanju što su njezino psihičko stanje i problem gori. Kada se osoba osjeća jako loše, željna je ukloniti taj loš osjećaj, stoga prihvaća ideju o odlasku na savjetovanje.

*„Ali kako je vrijeme prolazilo, a Sanja nije nalazila stalan posao, bila je sve lošije raspoložena, čak depresivna, nije se željela više družiti s prijateljima da ne bi morala odgovarati na uvijek ista pitanja i konačno je jednom ipak odlučila krenuti barem na jedan razgovor sa psihologom. Bila je oduševljena!”*

Iz navedenoga je razvidno da pogoršanje stanja osobu dovodi do psihološkog savjetovanja. Posebno psihosomatske bolesti mogu osobu ponukati da potraži psihološku pomoć. To možemo prepoznati u sljedećem navodu:

*„... ali ona odbija, misleći da je “ sasvim ok” , takva pomoć ne može riješiti stvarne, “ fizičke” probleme. Nakon nekog vremena pojave se ozbiljni zdravstveni problemi koji ju stavljaju u poziciju da preispituje svoj život. Bezdan tuge, očaja i davno potisnutih emocija počinje zuriti u nju. Odlučuje preuzeti život u svoje ruke i ubrzo biva ponukana baviti se tehnikama samopomoći.”*

➤ Tema *Ne možeš sam*

Ova tema ističe percepciju sudionika da se osobe ponekad ne mogu same izvući iz problema te je za rješavanje problema neophodno tražiti pomoć. „*Rekla bih joj da ako ne može sama riješiti problem i izvući se iz depresije da obavezno potraži psihološku pomoć.*”

➤ Tema *Nije sramota tražiti psihološku pomoć*

Ovdje se govori o uvjerenju kako traženje psihološke pomoći nije sramotno. „*Danas nije sramota potražiti stručnu pomoć koja će joj pomoći nositi se s problemom.*” Možemo primijetiti da je ona suprotna uvjerenju da je traženje pomoći sramotno, koje djeluje kao „kamen spoticaja”, dok ovo uvjerenje djeluje kao „vjetar u leđa”.

*Krovna tema 6. Psihološka pomoć je za nježniji spol*

Krovna tema *Psihološka pomoć je za nježniji spol* opisuje zapravo stereotipno viđenje ženske i muške uloge u traženju psihološke pomoći.

➤ Tema *Psihološko savjetovanje je za žene, ne za muškarce*

Žene su te koje traže pomoć, dok traženje pomoći za muškarce je nešto nepojmljivo, što je vidljivo iz citata: „*Sad je u dilemi bi li prijatelju rekao svoje dvojbe ili bi ih zadržao za sebe. Ipak je on muškarac i zna se tko ide psihijatrima. U najmanju ruku to je za žene, a ne za muškarce. I to još muškarce u ovim godinama u kojima je on.*”

➤ Tema *Psihološko savjetovanje nije za muškarce u srednjim godinama*

Iz prethodnog citata može se uočiti stereotipno gledište da savjetovanje nije za muškarce u srednjim godinama.

➤ Tema *Žene se vole otvoriti*

Također, stereotipna uloga žene je da se otvaraju, odnosno povjeravaju prijateljicama. „*Naime sve žene imaju prijateljice s kojima vole podijeliti neke probleme ili životne situacije koje ne bi rekle nikome osim prijateljici. Povjeravanje prijateljici je zapravo ništa drugo nego “ razgovor sa psihoterapeutom” Dakle razgovor s osobom koja će te saslušati i dati ti svoj savjet ili mišljenje.*”

*Namjera sudionika za traženje psihološke pomoći kod Nezaposlenosti*

Nadalje smo ispitali mišljenje sudionika o vlastitoj namjeri traženja psihološke pomoći u situaciji Nezaposlenosti. Na pitanje „Biste li Vi potražili psihološku pomoć da se nalazite u situaciji kao osoba iz prve priče, koja je tri godine nezaposlena i pod stresom zbog financijskih briga?” Trideset i osam sudionika je odgovorilo potvrdno (55,07%). Većina



sudionika kao glavni razlog traženja psihološke pomoći navodi da u situaciji Nezaposlenosti objektivno gledište stručnjaka može pomoći osobi da sagleda iz druge perspektive, što obrazlažu na sljedeće načine:

*„Kad imaš problem, teško ti je biti objektivan i čini ti se da nema izlaza. Objektivna, stručna osoba može pomoći, pogotovo kad ima saznanja o tome kako je netko riješio sličan problem.”*

*„Smatram da ponekad osoba koja Vas inače ne poznaje može objektivno sagledati vaše probleme te ukazati na neke modele njihova rješavanja koji nama samima možda ne bi pali na pamet.”*

Trideset i jedni sudionici (44,93%) koji u toj situaciji ne bi potražili psihološku pomoć većinom kao razlog navode da je potrebnije tražiti posao i sam rješavati svoje probleme nego tražiti psihološku pomoć.

*„Tražila bih prekvalifikaciju ili novi posao. Psiholog me ne može zaposliti.”*

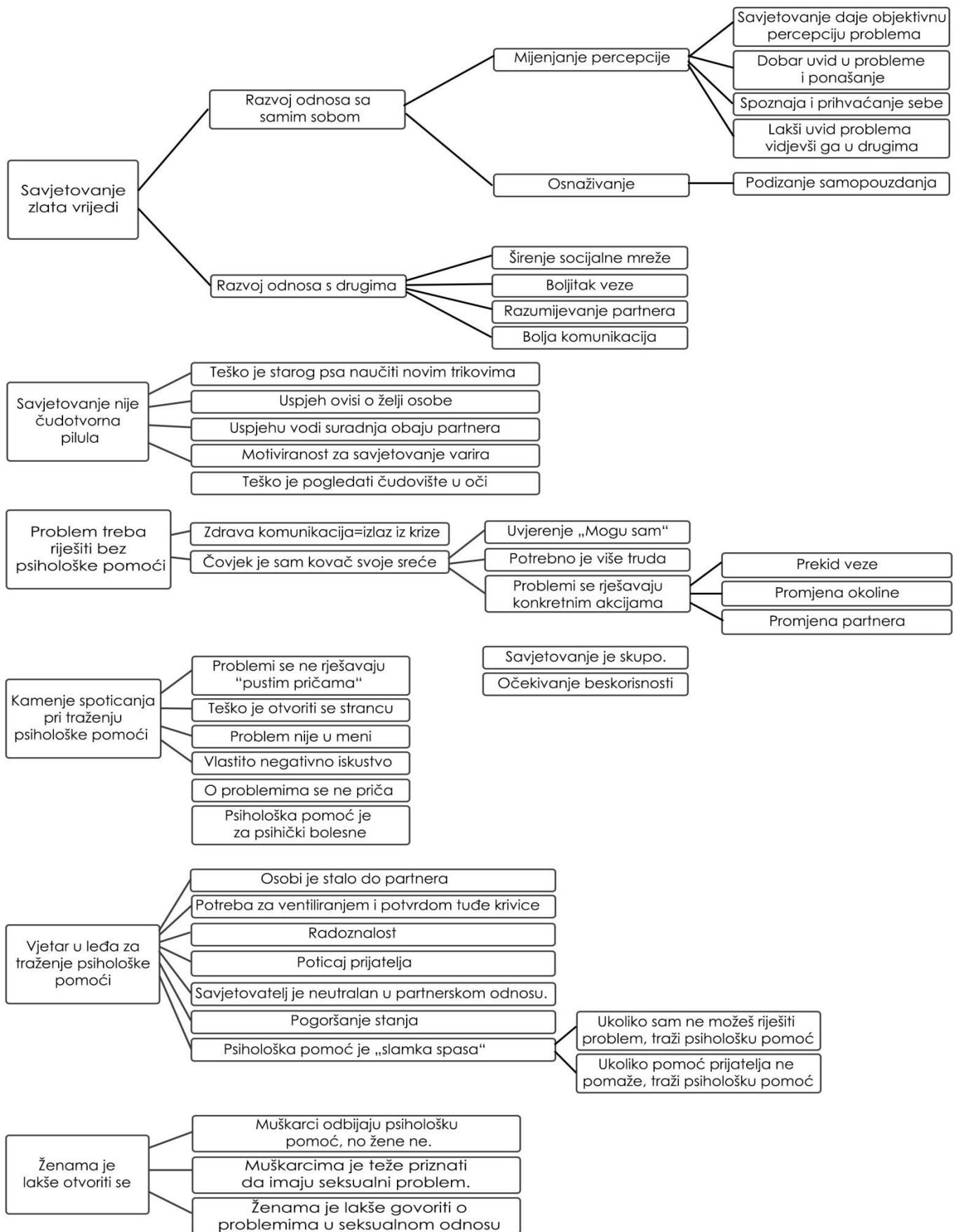
*„Zato što mislim da sam najpametniji na svijetu i neće meni nitko soliti pamet. ;)”*

### *Partnerski problemi*

Tematskom analizom drugog zadatka dovršavanja priče koja se dotiče ponavljajućih Partnerskih problema identificirali smo šest tematskih područja koja su sudionici iznosili u svojim pričama, koja su postala krovne teme. Nazivi tih krovnih tema su: *Savjetovanje zlata vrijedi*, *Savjetovanje nije čudotvorna pilula*, *Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*, *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći*, *Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći* i *Ženama je lakše otvoriti se*. Detaljni prikaz strukture rezultata tematske analize traženja psihološke pomoći kod Partnerskih problema vidljiv je na Slici 2.

S obzirom na to na to da se teme velikim dijelom preklapaju, kroz daljnji prikaz tematske analize situacije Partnerskih problema i Depresije orijentirat ćemo se isključivo na elemente koji su specifični za taj problem.

Slika 2. Detaljni prikaz strukture tematske analize- situacija Partnerskih problema



## *Krovna tema 1. Savjetovanje zlata vrijedi*

*Savjetovanje zlata vrijedi*, kao i u prethodnoj tematskoj analizi Nezaposlenosti, predstavlja generalno pozitivnu sliku o savjetovanju za situaciju Partnerskih problema. Ono reprezentira uvjerenje: savjetovanje za partnerske probleme pomaže. Ova krovna tema obuhvaća dvije teme: *Razvoj odnosa sa samim sobom* i *Razvoj odnosa s drugima*.

### ➤ Tema *Razvoj odnosa sa samim sobom*

Ova tema opisuje stav da savjetovanjem vezanim uz partnerske odnose osoba čini nešto za samu sebe, tj. da razvija samu sebe. Ona se poklapa s već opisanom temom *Činiti nešto za sebe* kod Nezaposlenosti i zato je dalje prikazan samo dio ove teme koji smatramo bitnim za naglasiti. Većina sudionika koja je govorila o osobnoj dobiti je pisala kako savjetovanjem za partnerske probleme osoba mijenja svoju percepciju. „*Terapeut svakako može imati uvid u “ blindspots” odnosa u kojem živimo te nam pomoći da kroz terapiju osvijestimo obrasce ponašanja koji nam uzrokuje probleme u partnerskom odnosu.*” Iz navedenog se može uočiti uvjerenje kako savjetovanje daje objektivnu percepciju problema i dobar uvid u probleme i ponašanje. Veći naglasak u odnosu na situaciju Nezaposlenosti je stavljen na mijenjanje percepcije. Također lakši uvid u problem pruža i grupno savjetovanje, jer njime ljudi naučenu teoriju povezuju na sličnim primjerima drugih klijenata grupnog savjetovanja te time povezuju s naučenim o sebi. „*No na kraju su odjednom nakon mjeseci dolazaka na terapiju gotovo istovremeno “ progledali” kada je terapeut okupio u tri tretmana tri para sa sličnim problemima. Svi su već bili stabilni s uvidom u svoje ponašanje “ kao svladali su teoriju” . No kada su se kao u zrcalu pogledali vidjevši druge parove bilo im je lakše, neke stvari gotovo smiješne.*”

### ➤ Tema *Razvoj odnosa s drugima*

Drugi aspekt dobiti od savjetovanja za partnerske probleme je razvijanje odnosa s drugima. Razvijanje odnosa s drugima uz pomoć savjetovanja odnosi se na širenje socijalne mreže, razumijevanje partnera, bolju komunikaciju te boljitak veze. Jedan od problema koji može biti učestao kod parova je problem komunikacije (Henry i Miller, 2004). „*Svakako bi trebala sa svojim partnerom sjesti i pokušati razgovarati kod bračnog savjetnika, uspostaviti, vjerojatno izgubljenu međusobnu komunikaciju.*” Iz navedenog je vidljivo kako upravo psihološko savjetovanje doprinosi boljoj komunikaciji. Poboljšanju odnosa dakako može doprinijeti i razumijevanje partnera. Iz priče o Ivani koja se javila na savjetovanje, gdje: „*možda i nauči kako bolje razumjeti supruga.*” vidimo kako savjetovanje može i u tom

pogledu pomoći osobi. A primarni cilj kojem osobe u partnerskim problemima teže je svakako boljitak veze. Boljitku veze doprinosi savjetovanje što ukazuje i sljedeći navod: „*Njihova veza je osnažila, problemi su uz pomoć psihologa prevladani i stvorili su dobar temelj za nastavak njihove veze.*”

### *Krovna tema 2. Savjetovanje nije čudotvorna pilula*

Ova krovna tema naglašava kako *Savjetovanje nije čudotvorna pilula* za Partnerske probleme. Odnosno da savjetovanje u toj situaciji ima neka svoja ograničenja koja osobu koče u procesu razvoja sebe ili stvaraju neugodu. U Partnerskim problemima identificirano je šest tema koji su zidovi ove krovne teme, a one glase: *Teško je starog psa naučiti novim trikovima, Uspjeh ovisi o želji osobe, Uspjehu vodi suradnja obaju partnera, Motiviranost za savjetovanje varira* i *Teško je pogledati čudovište u oči*. S obzirom na to da se tema *Teško je starog psa naučiti novim trikovima* preklapa s prethodnom temom iz Nezaposlenosti, a tema *Motiviranost za savjetovanje varira* je razumljiva iz samog naslova, ovdje ih nećemo obrazlagati.

#### ➤ Tema *Uspjeh ovisi o želji osobe*

Savjetovanje će pomoći, odnosno doprinijeti uspjehu samo ukoliko je osoba motivirana i spremna poraditi na sebi, tj. na promjeni sebe. „*Ivani treba pomoć i bit će uspješna ako to ona želi.*” Samo kada osoba želi poraditi na sebi u procesu savjetovanja, onda će savjetovanje biti uspješno.

#### ➤ Tema *Uspjehu vodi suradnja oba partnera*

Ljudi percipiraju da savjetovanje kod Partnerskih problema može biti uspješno samo ako oba partnera surađuju. „*Potražila je psihološku pomoć, no kako u vezama nikada nije dovoljno da samo jedan partner potraži pomoć uz još koju godinu patnje oboje su zaključili da je najbolje da se raziđu što su i učinili.*” Kod sudionika postoji uvjerenje kako je za boljitak veze je potrebno da oba partnera sudjeluju u procesu savjetovanja. Isto uvjerenje može se vidjeti i u sljedećem citatu: „*Nakon nekoliko seansi terapeut poziva i njezinog partnera, on ne želi doći, veza puca, ali Ivana ostane još neko vrijeme u terapiji kako bi si otvorila mogućnost za zdraviju vezu.*”

➤ Tema *Teško je pogledati čudovište u oči*

*Teško je pogledati čudovište u oči* govori o težini koju ljudi osjećaju u procesu otvaranja i otkrivanja o sebi u savjetovanju. „*Ivana se ipak trebala suočiti sama sa sobom, a to nije lako! Psihološko savjetovanje Ivani je otkrilo puno više stvari o njoj samoj i razlozima njenog ljubavnog neuspjeha.*” Vidljivo je kako se nije lako suočiti sa svojim „demonima” te da se u procesu savjetovanja može doći i do te ružne istine koja govori o vlastitim neuspjesima.

*„Odlučuje se potražiti pomoć, no nije sigurna da ono što tamo čuje uistinu pomaže jer joj naravno otkrivaju njezine unutrašnje problema koje godinama ne želi rješavati. A upravo to ne rješavanje i ne suočavanje loše utječe na njezine partnerske odnose.”*

Iz navedenoga je primjetna i percepcija da se u savjetovanju otkrivaju neki unutrašnji problemi osobe s kojima se osoba nije voljna suočavati, iako oni utječu loše na partnerske odnose.

*Krovna tema 3. Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*

Iz nekih sadržaja priča identificirali smo dvije teme: *Zdrava komunikacija = izlaz iz krize* i *Čovjek je sam kovač svoje sreće*. Ove teme označavaju mišljenje ljudi kako se problem može riješiti bez psihološke pomoći te je stoga i nastala ova krovna tema.

➤ Tema *Zdrava komunikacija = izlaz iz krize*

Iz sadržaja priče može se prepoznati kako ljudi percipiraju da za rješenje problema u odnosu je jedino potrebna zdrava komunikacija između para, a ne psihološka pomoć. „*Ljubavni problemi se mogu riješiti i bez psihološke pomoći. Ako želi da veza uspije, onda zdravom komunikacijom između para se može postići izlaz iz trenutne krize.*”

➤ Tema *Čovjek je sam kovač svoje sreće*

Isto kao i u analizi Nezaposlenosti, ova tema govori kako za rješenje problema nije potrebna psihološka pomoć. Osoba se može sama nositi sa svojim problemima te je potrebno malo više poraditi na sebi, uz poneke konkretne akcije. Iz sljedećeg citata vidljivo je kako rješenja sudionika mogu biti duhovita i kreativna: „*Ivana ode na more, nađe dobrog mladog ljubavnika, 26 godina, crnog, malo baca na Pierca Brosnana u mladim danima. Odlično se slaže s njim. Odluči se preseliti na more i zaboravi na psihologe.*” Osim „klasičnijih” opcija,

poput pojačanog truda oko veze ili izlaska iz veze, unutar ove teme predlažu se i neka „treća rješenja” za partnerske probleme, poput nalaženja ljubavnika.

#### *Krovna tema 4. Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći*

Šest tema objedinjuju ovu krovnu temu *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći*, a to su: *Problemi se ne rješavaju „pustim pričama”*, *Teško je otvoriti se strancu*, *Psihološka pomoć je za psihički bolesne*, *Problem nije u meni*, *Vlastito negativno iskustvo* i *O problemima se ne priča*. Kao i u prethodnoj analizi vezano za Nezaposlenost i ovdje tema *Kamenje spoticanja* predstavlja čimbenike koje ljude odvlače od ideje odlaska na savjetovanje. *Problemi se ne rješavaju „pustim pričama”*, *Teško je otvoriti se strancu* i *Psihološka pomoć je za psihički bolesne* prethodno su objašnjene. Stoga ćemo u nastavku navesti samo preostale teme koje su specifične za situaciju Partnerskih problema.

##### ➤ Tema *Problem nije u meni*

Pri samom odlučivanju o odlasku na savjetovanje ljudi često procjenjuju što je čija je odgovornost, pogotovo kada je riječ o problemima u partnerskom odnosu: „*Nitko ne želi priznati da je i on sam pridonio tim nesuglasticama i većinom gleda krivca u nekom drugom.*” Iz sljedećeg navoda može se vidjeti da ako postoji uvjerenje da problem „nije u meni”, onda toj osobi ni ne pada na pamet otići na psihološko savjetovanje. „*Ivana je međutim uvjerenjena da joj to ne može pomoći, jer problem nije u njoj.*”

##### ➤ Tema *Vlastito negativno iskustvo*

Kada osobe već negdje u svome umu imaju pohranjeno negativno iskustvo sa psihološkom pomoći, onda im sama ideja odlaska na savjetovanje nije nimalo privlačna. „*Psihološko savjetovanje za srednju dob i više, teško može pomoći... Ja sam kao mlad išao sa suprugom psihologu, pa je rekao da idemo djecu praviti i da ne pričamo. Izgleda da mu diploma nije pomogla.*” Iz navedenog se vidi da kroz svoje iskustvo sa psihološkom pomoći osoba vuče negativan stav prema psihološkoj pomoći. „*Prošao sam takve metode i nikako nisam imao razumijevanje kako supruge tako i socijalne radnice.*”

##### ➤ Tema *O problemima se ne priča*

Privlačnost ideje odlaska na savjetovanje radi partnerskih problema također je manja u slučaju prisutnosti uvjerenja da se o problemima ne priča. „*Stjepan ne odlazi na*

*savjetovanje jer smatra da svoj problem ne može povjeriti nekom strancu. Ne bi ga povjerio niti prijatelju da nije u tom trenutku bio pijan, tako da njegov prijatelj to “ slučajno ” zna.”* Ovdje se može vidjeti kako osoba smatra da se nikome problemi ne povjeravaju.

#### *Krovna tema 5. Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći*

Sudionici su u svojim pričama navodili i poticaje za traženje psihološke pomoći i u situaciji Partnerskih problema. Teme *Osobi je stalo do partnera*, *Potreba za ventiliranjem i potvrdom tuđe krivice*, *Savjetovatelj je neutralan u partnerskom odnosu*, *Psihološka pomoć je „slamka spasa”* i *Radoznalost* su sastavni dio ove krovne teme, koje nisu spomenute u situaciji Nezaposlenosti. Za razliku od navedenih, teme *Poticaji prijatelja* i *Pogoršanje stanja* su prethodno objašnjene i zato ih nećemo ovdje posebno spominjati. Uz njih i temu *Radoznalost* nećemo obrazlagati zbog njene samoeksploratorne naravi.

##### ➤ Tema *Osobi je stalo do partnera*

Osoba kojoj je stalo do partnera tražila bi psihološku pomoć kako bi sačuvala tu osobu kraj sebe, što je vidljivo iz citata: „*S obzirom da joj je stvarno stalo do partnera otići će na savjetovanje.*”

##### ➤ Tema *Potreba za ventiliranjem i potvrdom tuđe krivice*

Neke osobe percipiraju da se savjetovanjem može dobiti potvrda treće strane da glavni krivac nije ona, nego partner.

*„Otići će na savjetovanje čisto zato da si dokaže kako je glavni krivac za sve probleme u njemu, a ne u njoj. Odlazak na savjetovanje predložit će i partneru, a sve kako bi mu netko neutralan rekao što treba mijenjati. Partnerovo odbijanje savjetovanja bit će razlog za još jednu svađu. Niz savjetovateljskih termina utrošit će na žaljenje i okrivljavanje partnera, no s vremenom će početi mijenjati neka svoja ponašanja i vidjeti pozitivne pomake u svojoj vezi.”*

Osoba bi tako savjetovanjem dobila olakšanje ne samo zbog otklanjanja krivice, već i zbog samog ventiliranja. Iz tog razloga potreba za potvrdom tuđe krivice i potreba za ventiliranjem mogu biti poticajni čimbenik za traženje psihološkog savjetovanja.

➤ Tema *Savjetovatelj je neutralan u partnerskom odnosu*

S obzirom na to da su u partnerskom odnosu dvije osobe od kojih svaka ima svoju stranu priče, savjetovatelj kao netko neutralan u tom odnosu može biti odličan poticaj da se baš njemu obrate za pomoć oko partnerskih problema. Taj je poticaj uočljiv u citatu:

*„Odlazak na savjetovanje predložit će i partneru, a sve kako bi mu netko neutralan rekao što treba mijenjati.”*

➤ Tema *Psihološka pomoć je „slamka spasa”*

Sudionici su također opisivali situacije gdje ljudi nisu sami mogli riješiti problem, a prekid veze bi im bio preveliki gubitak te su zato posegnuli za psihološkom pomoći.

*„Ivana će otići potražiti psihološku pomoć je u pitanju ulog dosta velik za nju - ima 42 i vezu koja je ugrožena. Boji se da će ostati sama i spremna je ići na sve pa i na psihološko savjetovanje.”*

Svoje probleme nisu mogli riješiti ni uz pomoć prijatelja. I u tim situacijama su osobe potražile psihološku pomoć.

*„Mišljenje prijateljice je i dalje takvo da su njih dvoje pravi par, da bi zaista bilo šteta prekidati tu vezu. Ona se ne slaže s tim jer misli da su njezin problem ulasci u vezu s ljudima koji joj nisu srodni koliko bi trebali biti, a ona to u početku ne zna prepoznati. Odluči prekinuti vezu, a u budućnosti biti opreznija. Ipak, odlučuje se obratiti psihologu za pomoć.”*

*Krovna tema 6. Ženama je lakše otvoriti se*

Kao što i sam naziv krovne teme govori neki ljudi su isticali u svojim sadržajima stereotipno viđenje da je ženama lakše otvoriti se. Navodili su kako žene prihvaćaju pomoć, dok muškarci odbijaju. *„Ivana je prihvatila prijedlog o psihološkom savjetovanju u koje je htjela uključiti i supruga. Iako je on to odbio odlučila je sama otići da osvijesti koji je problem s njene strane.”* Također, identificirali smo mišljenje da je muškarcima teže priznati da imaju seksualni problem te da je ženama lakše govoriti o problemima u seksualnom odnosu. *„Već na prvom susretu psiholog je insistirao da dolaze oba partnera, što je Ivani bio veliki problem, jer Josip njezin partner nije želio priznati da oni imaju problem u seksualnom odnosu. Jednog dana Ivana se ohrabrila i postavila ultimatum Josipu ili će on krenuti na*



*seanse zajedno s njom ili se njihov odnos prekida. Ivana je lakše govorila o problemima u seksualnom odnosu, dok je Josip dugo bio suzdržan. Čak je došlo u jednom trenutku do prekida suradnje s njegove strane.”*

#### *Namjera sudionika za traženje psihološke pomoći kod Partnerskih problema*

Na pitanje „Biste li Vi potražili psihološku pomoć da se nalazite u situaciji kao osoba iz druge priče, koja ima problem koji se ponavlja u partnerskim odnosima?” Četrdeset i četiri sudionika je odgovorilo potvrdno (63,77%). Većina sudionika kao glavni razlog traženja psihološke pomoći navodi da bi u situaciji problematičnih obrazaca u partnerskom odnosu pomogla stručna objektivna pomoć jer bi s njom dobili uvid u problem iz druge perspektive.

*„Iako vam prijatelji mogu puno pomoći, posebno dobre prijateljice koje znaju slušati, svi oni ne mogu savjetom ili usmjeravanjem pomoći čovjeku da sagleda vlastite probleme, nedostatke i slično. Za taj posao ipak treba profesionalna pomoć.”*

*„Nemam osobnog iskustva, ali mi se čini da netko 'izvana' bolje može vidjeti u čemu se griješi. Pomoći u eventualnoj promjeni postupanja te savjetovati unaprijed.”*

Dvadeset i pet sudionika (36,23%) u toj situaciji ne bi potražili psihološku pomoć većinom zato što smatraju da mogu sami riješiti svoje probleme.

*„Mislim da bih mogla sama shvatiti u čemu je problem i pokušati se promijeniti, odnosno raditi na sebi.”*

*„Mnogi psiholozi i psihijatri imaju isti nerješiv problem, a dovoljno sam zreo da se nosim sa svojim emocijama, i kad letim i kada padam.”*

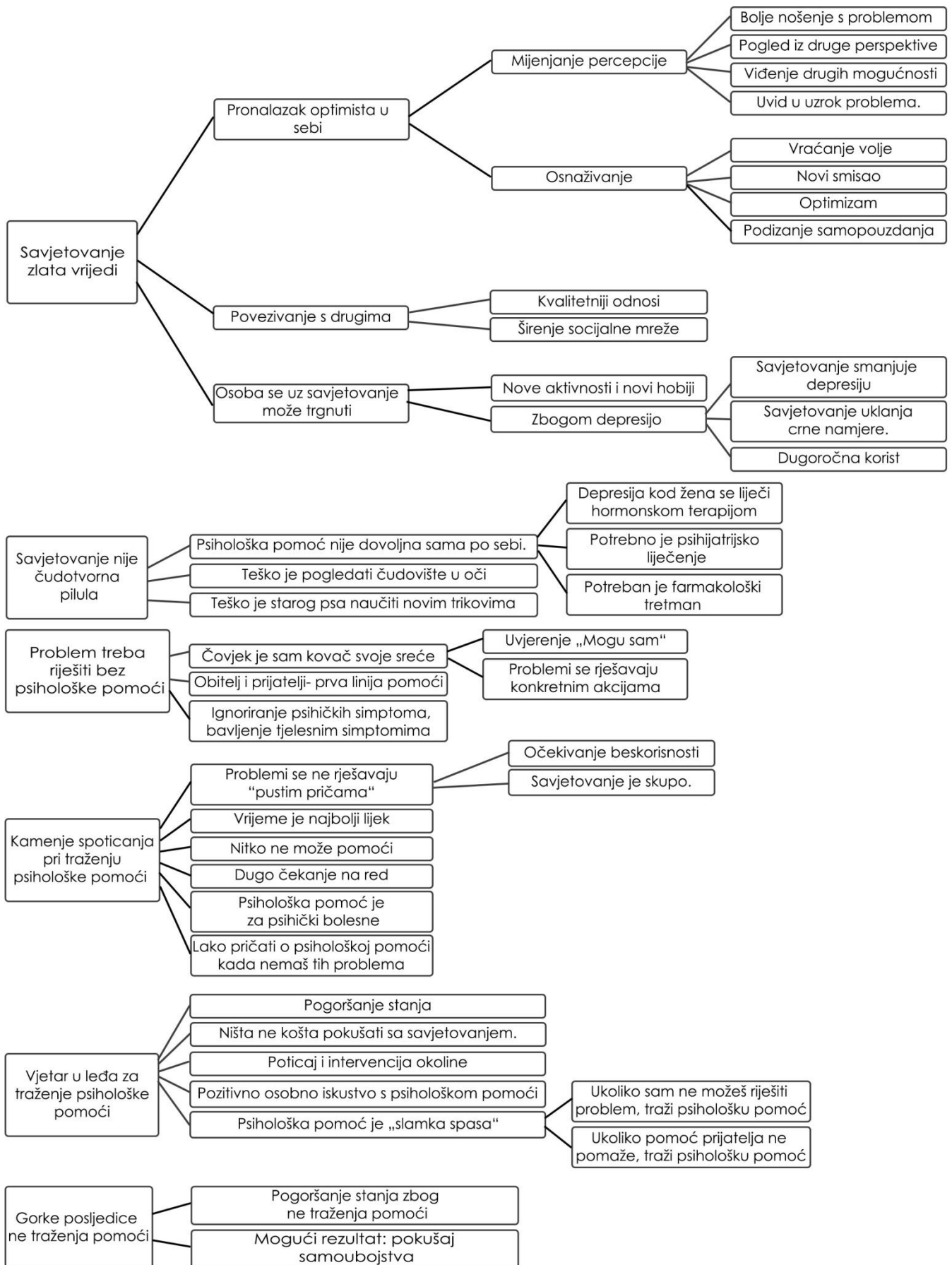
#### *Depresija*

Tematskom analizom trećeg zadatka dovršavanja priče koja se dotiče problema Depresije s naznakom suicidalnosti identificirali smo šest tematskih područja koja su sudionici iznosili u svojim pričama, koja su postala krovne teme. Te krovne teme su: *Savjetovanje zlata vrijedi, Savjetovanje nije čudotvorna pilula, Problem treba riješiti bez psihološke pomoći, Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći, Vjetar u leđa za*

*traženje psihološke pomoći i Gorke posljedice netraženja pomoći. Tema Gorke posljedice netraženja pomoći prvi puta se pojavljuje u tematskoj analizi i zato je specifična za problemsku situaciju Depresije.*

Detaljni prikaz strukture rezultata tematske analize traženja psihološke pomoći u situaciji Depresije vidljiv je na Slici 3.

Slika 3. Detaljni prikaz strukture tematske analize- situacija Depresije



## *Krovna tema 1. Savjetovanje zlata vrijedi*

*Savjetovanje zlata vrijedi*, kao i u prethodnim tematskim analizama Nezaposlenosti i Partnerskih problema, predstavlja generalno pozitivnu sliku o savjetovanju za situaciju Depresije. Tema *Pronalazak optimista u sebi* se poklapa s već opisanom temom *Činiti nešto za sebe* kod Nezaposlenosti i zato je ovdje opisan samo dio ove teme koji smatramo bitnim za naglasiti. Tema *Povezivanje s drugima* je objašnjena kod Nezaposlenosti stoga ju ovdje nećemo objašnjavati. *Osoba se uz savjetovanje može trgnuti* predstavlja specifičnu temu u situaciji Depresije koja predstavlja za osobu konkretnu dobit.

### ➤ Tema *Pronalazak optimista u sebi*

Sudionici zamišljaju da je depresivnim osobama savjetovanje put ka pronalasku „optimista u sebi”, koji ide kroz mijenjanje percepcije te osnaživanje. Te pod teme su dobro objašnjene u prethodnim tematskim analizama. Specifičnost koju treba naglasiti je ta da su sudionici u pričama o depresivnoj osobi više navodili kako joj je „*potrebna psihološka pomoć kako bi svom životu našla novi smisao.*” Uz to, savjetovanjem depresivna osoba dobiva „*sve više volje za svakodnevne aktivnosti*”.

### ➤ Tema *Osoba se uz savjetovanje može trgnuti*

U ovoj temi vidljivo je da sudionici smatraju kako se uz savjetovanje depresivna osoba može trgnuti iz depresije, što može uključivati smanjenje depresije, uklanjanje crnih misli ili dugoročnu korist od savjetovanja: „*Marija je uz psihološko savjetovanje dobila odgovarajuću terapiju pomoću koje je stavila depresiju pod kontrolu i oslobodila se misli o tome kako bi bilo bolje da je nema.*” Smanjenje depresije se vidi i kroz nove aktivnosti i hobije kojima se osoba posvećuje: „*Terapeut joj pomogne da se sjeti što ju je nekad zanimalo i da se počne baviti time. Upiše se na tečaj pletenja, na koji je oduvijek željela ići.*”

## *Krovna tema 2. Savjetovanje nije čudotvorna pilula*

Ova krovna tema naglašava kako savjetovanje nije svemoguće oružje za probleme ljudi te kao takvo ima i svoja ograničenja. Kroz priče o depresivnoj osobi identificirane su dvije teme koje čine temelje ove krovne teme. Tema *Teško je čudovište pogledati u oči* objašnjena je pod temom objašnjena je kod Partnerskih problema. Iz tog razloga ovdje ćemo se dotaknuti samo teme *Psihološka pomoć nije dovoljna sama po sebi*.

➤ Tema *Psihološka pomoć nije dovoljna sama po sebi*

Ona se odnosi na uvjerenje kako psihološka pomoć sama po sebi nije dovoljna za liječenje depresije. Kao alternative psihološkoj pomoći u liječenju depresije stupaju hormonska terapija, psihijatrijsko liječenje te farmakoterapija: „*Marija prvenstveno treba napraviti liječničke pretrage. Možda je uzrok medicinski problem, npr. hormonalni poremećaj, nedostatak vitamina i minerala i dr. Psihološka pomoć nije dostatna.*” Ovo reprezentira uvjerenje kako uzrok depresije može biti fiziološki, stoga psihološka pomoć ne bi bila dovoljna. U slučaju fiziološkog uzroka depresije sudionici navode kako osoba treba ići na farmakološku terapiju. „*Po opisu treba psihijatrijsko liječenje koje uključuje farmakoterapiju i psihoterapiju, jer ima kliničku sliku depresije.*” Iz navedenoga je primjetno da su neki sudionici svjesni potrebe za kombiniranim pristupom u liječenju depresije.

*Krovna tema 3. Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*

Ova tema se sastoji od tri teme, od kojih su dvije teme *Čovjek je sam kovač svoje sreće* te *Obitelj i prijatelji-prva linija pomoći* već objašnjene kod Nezaposlenosti. Stoga u nastavku slijedi objašnjenje teme *Ignoriranje psihičkih simptoma, bavljenje tjelesnim simptomima* koja je identificirana tematskom analizom priča o Depresiji.

➤ Tema *Ignoriranje psihičkih simptoma, bavljenje tjelesnim simptomima*

Sudionici su se u nekim pričama prvenstveno usmjerili na tjelesne probleme te na njihovo dijagnosticiranje i liječenje: „*Marija prvenstveno treba napraviti liječničke pretrage, možda je uzrok medicinski problem, npr. hormonalni poremećaj, nedostatak vitamina i minerala i dr. Psihološka pomoć nije dostatna.*” Ovo može ukazivati na percepciju da je važno ne zanemarivati tjelesne simptome, no isto tako i na činjenicu da je ljudima često jednostavnije brinuti za tjelesno nego za psihičko zdravlje.

*Krovna tema 4. Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći*

Isto kao u prethodnim problemskim situacijama, identificirana je krovna tema koja govori o elementima koji ljude mogu odbiti od ideje traženja psihološke pomoći. Teme *Problem se ne rješava „pustim pričama”*, *Teško je starog psa naučiti novim trikovima* i *Psihološka pomoć je za psihički bolesne* su već prije objašnjene, dok su teme *Vrijeme je*

*najbolji lijek, Nitko ne može pomoći, Lako pričati o psihološkoj pomoći kada nemaš tih problema i Dugo čekanje na red iz samog naziva samoeksploratorne. Iz tog razloga ovdje ćemo se dotaknuti nove teme Strah da će liječenje uključivati štetne lijekove te ćemo nadopuniti temu Psihološka pomoć je za psihički bolesne.*

➤ Tema *Strah da će liječenje uključivati štetne lijekove*

Ova tema uključuje percepciju da liječenje depresije lijekovima može imati štetne posljedice: „Zatražila je pomoć psihijatra i dobila lijekove, no ništa se bitnije u njenom životu nije promijenilo. Jedne večeri je popila veću količinu tableta za spavanje. Probudila se u bolnici.” Takvo uvjerenje o štetnosti antidepresiva bi moglo osobu zastrašiti ili odbiti pri pomisli da potraži pomoć za depresiju. „Depresivnu sliku” o dostupnim načinima liječenja depresije pruža i sljedeći citat: „Otišla je po uputnicu za psihološku pomoć i upućena je psihijatru. On joj je prepisao antidepresive koji su zaustavili suicidalne misli i poboljšali stanje, ali u suštini ništa nisu riješili. Kako nije imala novaca za privatne psihoterapije postala je ovisnik o antidepresivima.”

➤ Tema *Psihološka pomoć je za psihički bolesne*

Unutar već prije objašnjenje teme želimo nadodati sljedeći navod: „Ponekad takve osobe još više odbijaju taj odlazak i sam prijedlog ih navodi na negativne misli poput: Stvarno bolje da me nema, pa još mi i prijateljica savjetuje da idem psihologu. Ja stvarno nisam normalna.” Ovdje je vidljivo kako depresivna osoba pri prijedlogu da potraži psihološku pomoć, zbog uvjerenja da je psihološka pomoć za psihički bolesne, može imati „crne misli” o sebi.

*Krovna tema 5. Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći*

Kao i u prethodnim problemskim situacijama i ovdje ova krovna tema govori o elementima koji ljude mogu privući ideji traženja psihološke pomoći. Ovdje ćemo se dotaknuti teme *Pozitivno osobno iskustvo sa psihološkom pomoći* koja je nova u odnosu na prijašnje problemske situacije te ćemo istaknuti temu *Poticaj i intervencija okoline*. Ova krovna tema sadrži i prethodno objašnjene teme *Pogoršanje stanja* i *Psihološka pomoć je „slamka spasa”*, kao i temu *Ništa ne košta pokušati sa savjetovanjem* čiji naziv objašnjava njezinu bit.

➤ Tema *Pozitivno osobno iskustvo sa psihološkom pomoći*

Ako osoba ima pozitivno iskustvo sa psihološkom pomoći i u narednoj nevolji će potražiti pomoć. „*Isti problem imam i ja. Ne znam da li je Luka bio hrvatski branitelj, jer ako je vjerojatno bi trebao potražiti pomoć.*”

Kada ljudi imaju pozitivno iskustvo, voljni su drugima u teškoći preporučiti psihološku pomoć. Iz preporuke može se zaključiti kako bi i sama osoba tražila psihološku pomoć. „*U svakom slučaju psihološka pomoć pomaže u takvim situacijama, govoreći iz osobnog iskustva. To je prvi korak i preporučujem u svakom slučaju.*”

➤ Tema *Poticaj i intervencija okoline*

Ova tema se djelomično preklapa s prijašnjim temama kod Nezaposlenosti i Partnerskih problema. No za situaciju Depresije sudionici su napominjali važnost intervencije okoline. „*Depresija je apsolutno stanje u kojem je pojedincu potrebna psihološka pomoć jer taj pojedinac nema snage sam sebi pomoći. Zašto Marija pati već 3 godine, a da joj nitko još prije nije pokušao pomoći???*” Na osobu koja je u depresiji se gleda kao pasivnu, stoga kako bi dobila potrebnu pomoć intervencija okoline je nužna. „*Marija zbog depresije ne vidi smisao u traženju pomoći, ali uz inzistiranje obitelji i prijateljice ipak ode. Prvih nekoliko puta prijateljica ju vodi, ali zatim Marija dobije volju ići sama jer uviđa da joj terapija pomaže.*” Savjetovanje pomaže osobi u borbi s depresijom, a za samo savjetovanje potrebni su inzistiranje i podrška bližnjih.

*Krovna tema 6 . Gorke posljedice netraženja pomoći*

Ova tema je specifična za situaciju traženja pomoći kod Depresije. Uočili smo kako neki sudionici vide depresiju kao ozbiljan problem i iz tog razloga samo neliječenje može imati teške posljedice.

➤ Tema *Pogoršanje stanja zbog ne traženja pomoći*

Osobu bez tretmana depresija može dovesti u još gore stanje: „*Depresija je opasna stvar. Ako se ne liječi može te povući samo dublje.*”

➤ Tema *Mogući rezultat: pokušaj samoubojstva*

Izostanak tretmana kod depresije može dovesti i do stanja gdje više nema povratka: „*E pa to je već nešto konkretno za savjetovalište. Plodno tlo na kojem raste „drvo za vješanje” . I ako se nešto konkretno ne poduzme, drvo će izrasti na pogodnu visinu, a tad...*” Iz navedenog može se izvesti zaključak da depresija bez intervencije može dovesti do samoubojstva.

*Namjera sudionika za traženje psihološke pomoći kod Depresije*

Na pitanje „Biste li Vi potražili psihološku pomoć da se nalazite u situaciji kao osoba iz treće priče, koja je tri godine depresivna, što se vidi iz toga da nema volju ni za stvari u kojima je prije uživala?” Pedeset i jedan sudionik je odgovorio potvrdno (73,91%). Većina kao obrazloženje iznosi da je depresija ozbiljno stanje koje je potrebno liječiti uz stručnu pomoć.

*„Depresija je psihički poremećaj koji, kao i svaki oblik bolesti, za ozdravljenje treba stručnu medicinsku, u ovom slučaju psihološku pomoć.”*

*„Ne bih čekala 3 godine s depresijom. Ako bih bila depresivna duže vrijeme i toga svjesna odmah bih potražila pomoć. Depresija može imati ozbiljne posljedice i to znam iz iskustva bliskih ljudi.”*

*„Depresija je 100% izlječiva uz kvalitetno liječenje. Patnja nije nužna.”*

Osamnaest sudionika (26,09%) izrazilo je odbijanje psihološke pomoći u situaciji depresije najviše zato što smatraju kako su sposobni sami riješiti svoj problem.

*„Trznuo bih se i rekao sad je dosta, bit ću uporan i sve promijeniti.”*

*„Smatram da sam mogu rješavati svoje probleme.”*

*Neposredno iskustvo sa psihološkom pomoći*

Nakon tematske analize bavili smo se pitanjem neposrednog i posrednog iskustva sa psihološkom pomoći. Od šezdeset i devet sudionika, njih dvadeset i šest je barem jednom u životu primilo psihološku pomoć. Troje sudionika nije dalo ocjenu svojeg zadovoljstva iskustvom psihološke pomoći. U Tablici 2 prikazano je zadovoljstvo iskustvom psihološke pomoći sudionika.



Tablica 2. *Frekvencija razina zadovoljstva sudionika iskustvom psihološke pomoći*

Razina zadovoljstva iskustvom psihološke pomoći	Izrazito zadovoljni	Djelomično zadovoljni	Niti zadovoljni, niti nezadovoljni	Djelomično nezadovoljni	Izrazito nezadovoljni
Broj sudionika (postotak)	9 (39,13%)	8 (34,78%)	4 (17,39%)	1 (4,35%)	1 (4,35%)

U nastavku ćemo navesti nekoliko primjera onih sudionika koji su naveli najviše (5), osrednje (3) te najniže (1) zadovoljstvo iskustvom psihološke pomoći. Velika većina onih koji su bili u procesu savjetovanja je bila djelomično i izrazito zadovoljna iskustvom. Par sudionika kao razlog svojeg izrazitog zadovoljstva navodi pružanje drugog kuta gledanja i pomoć pri donošenju odluke. *„Nisam mogla donijeti odluku, koja je bila ustvari vrlo jednostavna, ali zbog svog stanja nisam vidjela odgovor.”*

Neki percipiraju psihoterapiju kao izrazito ljekovitu čak i kao dio prevencije. *„Smatram da je psihoterapija izrazito ljekovita čak i kao preventiva, u trenucima kad nemamo nekih „vidljivih i opipljivih” problema, čak i tada postoji mogućnost poboljšanja kvalitete života i uvida u neke nove slojeve nas samih koji nam na kraju omogućuju nova iskustva.”* Kao što je vidljivo sudionici ističu i poboljšanje kvalitete života.

Jedan sudionik navodi kako je za zadovoljstvo bitan odnos povjerenja između njega i stručne osobe. *„Važno mi je da imam povjerenje u osobu - u njenu dobru namjeru da mi pomogne i u to da će sve o čemu pričamo ostati između nas. I važno mi je da ne osjetim osuđivanje, prosuđivanje, moraliziranje, nego - samo prihvaćanje.”*

Niti zadovoljni niti nezadovoljni iskustvom psihološke pomoći navodili su različite razloge. Jedna sudionica navela je zadovoljstvo lijekovima. Druga je napisala da je zadovoljna zbog osjećaja rasterećenja radi otkrivanja sebe, a nezadovoljna zbog neusvajanja novih obrazaca ponašanja. Treća sudionica kao razlog je izdvojila osjećaj neugode zbog otvaranja savjetovatelju. *„Dotakli smo se nekih tema koje su me rasplakale. Zbog toga mi je bilo neugodno, jer sam se osjećala kao malo dijete.”*

Izrazito nezadovoljna iskustvom psihološke pomoći bila je jedna sudionica. Navodi kako je tražila pomoć radi sagorijevanja na poslu i kako joj ta pomoć nije pomogla, već samo više deprimirala. *„Bila sam u skoro identičnoj situaciji, a uz to još i teško bolesna. Prije 10 godina sam ajmo reći pregorjela na poslu i završila na psihološkom savjetovanju, koje mi*

*nikako nije pomagalo samo me je i dalje bacalo u depru. Jedino razgovor s Bogom mi je pomogao i još dan danas mi samo to pomaže da ustrajem. No svatko ima svoj put i treba sve probati da bi se čovjek oporavio.”*

#### *Posredno iskustvo sa psihološkom pomoći*

Trideset i pet sudionika je izjavilo da je neka njima bliska osoba ikada primila stručnu psihološku pomoć. Prikaz njihovog zadovoljstva može se vidjeti u Tablici 3.

Tablica 3. *Frekvencija razine zadovoljstva bližnjih osoba iskustvom psihološke pomoći*

Razina zadovoljstva iskustvom psihološke pomoći	Izrazito zadovoljni	Djelomično zadovoljni	Niti zadovoljni, niti nezadovoljni	Djelomično nezadovoljni	Izrazito nezadovoljni
Broj osoba (postotak)	10 (28,57%)	13 (37,14%)	8 (22,86%)	3 (8,57%)	1 (2,86%)

I ovdje prikazujemo nekoliko odgovora koji se odnose na najviše (5), osrednje (3) te najniže (1) zadovoljstvo. Najviše sudionika je procijenilo da je njima bliska osoba bila djelomično zadovoljna. Neki od sudionika s procjenom izrazitog zadovoljstva ističu kako je njima bliska osoba osjećala olakšanje primljenom pomoći. *„Bila je jako zadovoljna. Trebala su joj samo 3 susreta. Rekla je da poslije prvog razgovora osjetila olakšanje.”*

Također, navodi se da osoba sama ne bi uspjela prebroditi svoje probleme. Većina sudionika navodi kako je bliskoj osobi to iskustvo pomoglo u izlječenju/ rješenju njihovih poteškoća. *„Meni draga osoba pala je u depresiju, a danas je zdrava i vesela osoba.”*

Osmero sudionika procijenilo je da su njima bliske osobe bile niti zadovoljne niti nezadovoljne iskustvom psihološke pomoći. Neki od sudionika ističu da je iskustvo isključivo bilo usmjereno na lijekove/tablete.

*„Uglavnom se sve svelo na tablete.”*

*„Majka. Anksioznost. Dobila antidepressive. Al dok sama sebe nije zašamarala i izvlekla se van iz kuće nije bilo značajnih pomaka.”*

Par sudionika čije bliske osobe nisu bili niti zadovoljne niti nezadovoljne je istaknulo da je savjetovanje proces. Osobe koje očekuju brzo rješenje problema često ostaju razočarane

savjetovanjem. „*Iskustvo je bilo ok, ali nije riješila problem. To je duži proces. U svakom slučaju od nekud treba krenuti.*”

Neki navode da su iskustva bolničkog liječenja češće neugodna jer su i same osobe koje se liječe bolnički u ozbiljnijoj fazi bolesti. A iskustva izvanbolničkog liječenja su pozitivna, ali ovise o stručnjaku i ustanovi.

Samo jedan sudionik je procijenio iskustvo bliske osobe sa psihološkom pomoći kao izrazito nezadovoljavajuće, no vrlo je kratko opisao to iskustvo, „*Meni bliska osoba nije bila zadovoljna sa psihološkom pomoći.*” Stoga ćemo prikaz nadopuniti još jednim citatom o ne posvemašnjem, već o djelomičnom nezadovoljstvu: „*Moj tata liječio se od depresije i anksioznosti na način koji je danas najuobičajen, izmjena nekoliko rečenica i sedativi ili neki podizači raspoloženja.*”

## **Rasprava**

U ovom istraživanju bavili smo se proučavanjem načina na koji osobe srednje dobi percipiraju traženje psihološke pomoći u tri problemske situacije: Nezaposlenost, ponavljajući Partnerski problemi i Depresija s naznakom suicidalnosti. Dodatno, ispitali smo namjeru traženja psihološke pomoći u tim problemskim situacijama. Uz to ispitali smo neposredno i posredno iskustvo korištenja psihološke pomoći.

Kvalitativnom tematskom analizom podataka prikupljenih tehnikom dovršavanja priče, čiji je cilj bio opisati percepciju traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi za navedene tri problemske situacije, identificirano je sveukupno sedam krovnih tema. Pet krovnih tema je prisutno u sve tri problemske situacije, a to su: *Savjetovanje zlata vrijedi*, *Savjetovanje nije čudotvorna pilula*, *Problem treba riješiti bez psihološke pomoći*, *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći* i *Vjetar u leđa pri traženju psihološke pomoći*. Dvije krovne teme nisu prisutne u sve tri problemske situacije. Jedna od tih tema je *Psihološka pomoć je za nježniji spol* kod Nezaposlenosti, kojoj je srodna krovna tema *Ženama je lakše otvoriti se iz situacije Partnerskih problema* te tema *Gorke posljedice ne traženja psihološke pomoći* specifična za Depresiju.

Tijekom same tematske analize identificirali smo da neki sudionici dodjeljuju različita zanimanja osobi koja provodi savjetovanje: terapeut, psiholog, psihijatar, stručnjak, bračni

savjetnik, socijalni radnik i doktor. Kod Nezaposlenosti jedan sudionik se referira na psihijatra, što ukazuje kako miješa pojam psiholog i psihijatar u odnosu na funkciju (Zytowski i sur. , 1988). Kod Nezaposlenosti i Partnerskih problema najviše referenci sudionika bilo je vezano uz psihologa, dok su kod Depresije psiholog i psihijatar imali podjednako referenci. Ovaj nalaz nije začuđujuć s obzirom da je depresija poremećaj koji se liječi i farmakoterapijom (Davison i Neale, 1999), koju može pripisati jedino psihijatar. S obzirom na šarolikost referenci vidljivo je kako identitet savjetovanja kao zanimanja i dalje nejasan. Kada bi ljudi imali informacije što je pojedino pomagačko zanimanje, bilo bi vjerojatnije korištenje njihovih usluga. Ovaj nalaz ukazuje na potrebu educiranja javnosti o pomagačkim strukama i njihovim uslugama.

U sklopu krovne teme *Savjetovanje zlata vrijedi* prikazano je mišljenje sudionika kako je savjetovanje generalno korisno, odnosno kako sudionici imaju generalno pozitivnu sliku o savjetovanju. Pozitivni stavovi prema primanju psihološke pomoći i vjerovanja u prednosti savjetovanja su dva važna čimbenika koji olakšavaju primanje psihološke pomoći (Li, Dorstyn i Denson, 2014). Odgovori sudionika vezani uz ovu temu mogu se raspodijeliti u sadržaj koji se odnosi na osobnu dobit, sadržaj koji se odnosi na socijalnu dobit te sadržaj koji se odnosi na konkretnu dobit. Osobna dobit bi se odnosila na mijenjanje percepcije i osnaživanje koje osoba u procesu savjetovanja dobiva za sebe. Socijalna dobit primjetna je u doprinosu kroz širenje socijalne mreže i kvalitetnijim odnosima, dok se konkretna dobit očituje kroz rješenje primarnog problema, primjerice dobivanje ili razvijanje vlastitog posla kod Nezaposlenosti. Ove informacije mogu pomoći u osmišljavanju edukativnih (marketinških) materijala kojima se nastoje privući ljude savjetovanju. Iako ih je bilo malo u našem uzorku, muškarci su manje spominjali osobnu dobit, a više se orijentirali na konkretnu, što sugerira da ključ u pridobivanju muškaraca leži u orijentiranju na konkretne dobiti.

Druga krovna tema *Savjetovanje nije čudotvorna pilula* naglašava percepciju ljudi srednje dobi kako savjetovanje nije svemogućće oruđe za rješavanje problema te da kao takvo ima i svoja ograničenja. Iako je krovna tema prepoznata kod sve tri problemske situacije, kod pojedinih problemskih situacija su identificirane specifične teme, poput teme *Uspjehu vodi suradnja obaju partnera* kod situacije Partnerskih problema ili teme *Psihološka pomoć nije dovoljna sama po sebi* u situaciji liječenja Depresije. Percepcija ljudi o ograničenjima nekada može biti točna, a nekad daleko od realnosti. Još jednom možemo uočiti da bogatstvo ovih nalaza može biti iskorišteno u praksi savjetovatelja, na način da se usmjere na informiranje klijenata o ograničenjima koji postoje u savjetovanju: poput prepoznatih tema *Savjetovanje*

pomaže poboljšati onaj dio života na koji osoba može utjecati, Olakšanje je tu, ali ne i izlaz, Uspjeh ovisi o želji osobe te Uspjehu vodi suradnja obaju partnera. Nadalje, važno je da savjetovatelji budu osjetljivi na to da klijentima nekada bude *Teško pogledati čudovište u očite* da klijentima *Motiviranost za savjetovanje varira*, kao i da se usmjere na informiranje ljude o mitovima poput *Teško je starog psa naučiti novim trikovima*.

Treća krovna tema koja je svugdje prepoznata je tema *Problem treba riješiti bez psihološke pomoći* koja predstavlja istoimeno uvjerenje sudionika. Većina sudionika koji izražavaju to uvjerenje navode kako sami na razne načine rješavamo probleme. Smatraju da se osoba može sama nositi sa svojim problemima te je potrebno malo više poraditi na sebi, uz poneke konkretne akcije. Ponekad je tu i prva linija pomoći, a to su obitelj i prijatelji. Ovaj nalaz je u skladu s rezultatima drugih istraživanja (Oliver, Pearson, Coe i Gunnell, 2005)

Sudionici su se, unutar ove krovne teme, kod Depresije dotakli još jedne teme, a to je prvenstveno usmjeravanje na tjelesne probleme te na njihovo dijagnosticiranje i liječenje. To se može objasniti time da je ljudima često jednostavnije brinuti za tjelesno nego za psihičko zdravlje. Zbog usmjeravanja na tjelesno zdravlje, „liječenje depresije” usmjeravanjem na tjelesne simptome često odmiče osobu od traženja psihološke pomoći. Možda je tomu razlog što je ljudima *teško pogledati čudovište u oči*, odnosno suočavati se sa samim sobom i svojim problemima. Druga mogućnost leži u tome kako ljudi gledaju medicinski uzrok kao uzrok depresije i tome tako pristupaju.

Sudionici govore i o elementima koji ljude mogu odbiti od ideje traženja psihološke pomoći. Ta krovna tema je dobila naziv *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći* i unutar nje pronađeno jedanaest čimbenika odbijanja. Očekivanje beskorisnosti od savjetovanja, što uključuje i uvjerenje da je savjetovanje gubitak vremena te da njime nećemo riješiti svoje probleme što je dobiveno iz priča sudionika, oprečno je uvjerenju da ćemo savjetovanjem nešto dobiti. Iz toga proizlazi logičan zaključak da osoba ukoliko ne smatra savjetovanje korisnim, da neće ni tražiti psihološku pomoć. *Nepovjerenje u sustav, percipiranje savjetovanja kao skupog* te uvjerenje kako je *sramota tražiti pomoć* su također pronađeni čimbenici odbijanja pri traženju psihološke pomoći (Sanders-Thompson, Brazile i Akbar, 2004). Socijalna stigma povezana s traženjem stručne pomoći smatra se jednom od najznačajnijih prepreka liječenju (Sibicky i Dovidio, 1986). Ona, kao što je vidljivo i u pričama naših sudionika, predstavlja strah da će drugi negativno procijeniti neku osobu ako je tražila pomoć za problem (Deane i Chamberlain, 1994). Najčešće se radi o strahu da osobu netko drugi ne procjeni „ludom” (Sibicky i Dovidio, 1986). U pričama sudionika višekratno

je spominjano kako je psihološko savjetovanje za psihički bolesne. Uz to, jedan sudionik je asociirao savjetovanje sa psihijatrijskom ustanovom, što ukazuje na nedostatak znanja o savjetodavnom procesu. Neki sudionici su napominjali i kako je teško otvoriti se strancu. Ovaj nalaz je dobiven i u kvalitativnom istraživanju Topkayaa (2015). Nadalje, tema *O problemima se ne priča* koja izražava uvjerenje sudionika kako se problemi nikome ne povjeravaju potkrijepljena je istraživanjem Koydemir, Erel, Yumurtacı i Şahin (2010; prema Topkayaa, 2015). *Vlastito negativno iskustvo* je pronađeni čimbenik koji odbija osobu od traženja psihološke pomoći. To iskustvo stvara negativan stav prema psihološkoj pomoći. Daljnje teme koje predstavljaju kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći jesu: *Lako pričati o psihološkoj pomoći kada nemaš tih problema*, *Nitko ne može pomoći*, *Dugo čekanje na red*, *Vrijeme je najbolji lijek*, *Za sve je kriva situacija* i *Problem nije u meni*. Te teme predstavljaju onu širinu koju možemo dobiti kvalitativnim istraživanjem. One nam daju razumijevanje da osoba odbija tražiti stručnu pomoć jer smatra kako za njenu situaciju nema razumijevanja i da će veličina njezina problema biti podcijenjena. Uz to, općeniti osjećaj bespomoći osobe, neraspoloživost psiholoških usluga te nepreuzimanje odgovornosti za vlastiti problem doprinose odbijanju stručne pomoći.

Peta krovna tema, koja se odnosi na poticajne čimbenike za traženje psihološke pomoći, zove se *Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći*. S jedne strane imamo čimbenike koji su prepoznati u svim problemskim situacijama, a s druge strane čimbenike koji su prepoznati u specifičnoj problemskoj situaciji. Razlog tomu može biti značajka samog instrumenta, odnosno to što su sudionici dovršavali priče jedne za drugom. Ukoliko su u jednoj priči napomenuli neku svoju percepciju, moguće je da nisu imali potrebu ponovno ju naglašavati. *Pogoršanje stanja* je čimbenik privlačenja koji je prepoznat u svim situacijama i označava percepciju ljudi da osoba je bliže samom savjetovanju što su njezino psihičko stanje i problem gori (Franz, 2012; prema Topkayaa, 2015). Nadalje, tema *Poticaj prijatelja* pojavljuje se u sve tri problemske situacije, no u situaciji Depresije ona je šira i ima naziv *Poticaj i intervencija okoline*. Poticaj prijatelja je bitan čimbenik za traženje psihološke pomoći. Isključivo je bitan za problem poput depresije, jer je osoba koja je depresivna apatična i ljudi percipiraju da je za nju bitna intervencija okoline. Iz toga je vidljivo da sudionici uočavaju razliku u težini problema, čim naglašavaju veću potrebu za intervencijom okoline. Potencijalni čimbenik privlačenja je mjera u kojoj je traženje pomoći društvena norma, tj. implicitni standard onih koji su bliski pojedincu. Iako socijalne norme nisu izravno navedene kao čimbenik izbjegavanja ili privlačenja, stavovi koje prenose članovi obitelji i

prijatelji imaju značajnu ulogu u formiranju stavova pojedinca. Ljudi su iskazivali veću namjeru traženja stručne pomoći kada su vjerovali da će važni ljudi u njihovom životu odobriti takvo djelovanje (Bayer i Peay, 1997; Vogel i sur. , 2005). Potrebna je društvena mreža koja prihvaća i potiče pomoć u traženju pomoći, da bi osoba tražila pomoć. Ljudi će vjerojatnije tražiti pomoć ukoliko im je netko preporučio da potraže pomoć (Vogel, Wade, Wester, Larson i Hackler, 2007). Neki sudionici su navodili da su, osim po preporuci prijatelja, preporuke tražili i preko interneta. Ovo je vrijedan nalaz, jer pokazuje internet kao sredstvo informiranja o savjetovanju za ljude srednje dobi. Tema *Psihološka pomoć je „slamka spasa“* je primijećena kod dvije problemske situacije: Partnerskih problema i Depresije te djelomično pod nju potpada tema *Ne možeš sam* identificirana u situaciji Nezaposlenosti. Tema *Psihološka pomoć je „slamka spasa“* predstavlja posezanje za psihološkom pomoći kada vlastiti trud ili pomoć bliskih osoba ne pomaže u rješavanju problema. U prilog ovom ide nalaz da ljudi smatraju savjetovanje kao zadnju opciju, kao nešto što se uzima u obzir tek nakon što su pokušali riješiti problem sami ili u razgovoru s bližnjima (Wills, 1992). Ponavljajući partnerski problemi i depresija mogu predstavljati osobi potencijalni veliki gubitak, primjerice prekid veze i gubitak volje za životom i stoga su zbog težine gubitka potaknuti tražiti psihološku pomoć. Kao potkrepljenje ovog objašnjenja referiramo se na percepciju sudionika kako osoba u partnerskom problemu traži psihološku pomoć, jer joj je stalo do partnera. Sljedeća tema koja potpomaže odluci da se traži psihološka pomoć je i uvjerenje kako je *lakše otvoriti se terapeutu nego prijateljici*. Ova tema je oprečna temi *Teško je otvoriti se strancu*, što govori kako traženje psihološke pomoći može ovisiti o osobnosti osobe, ali i o nepoznavanju savjetodavnog procesa. Također, tema *Pozitivno osobno iskustvo sa psihološkom pomoći* oprečno je temi *Negativno vlastito iskustvo* koje pripada čimbeniku odbijanja, što sugerira i da zadovoljstvo samim savjetovanjem može doprinijeti smjeru buduće namjere traženja psihološke pomoći. Nadalje i tema *Nije sramota tražiti psihološku pomoć*, u odnosu na uvjerenje da je sramota, predstavlja čimbenik privlačenja. Ovi oprečni nalazi prikazuju osjetljivost kvalitativne metodologije za krajnosti. Također tema *Besplatna usluga* oprečna je čimbeniku odbijanja *Savjetovanje je skupo*. No s obzirom da se ova tema javlja isključivo u situaciji Nezaposlenosti, za koju smo u sam zadatak dovršavanja priče savjetovanje definirali besplatnim, nije začuđujuće da je specifična za tu situaciju. No neovisno o tome, može služiti kao dobar putokaz za pridobivanje klijenata u savjetovanju. Zanimljivo je još što su pod čimbenike privlačenja psihološke pomoći identificirane teme *Očekivanje koristi* i *Ništa ne košta pokušati sa savjetovanjem*, jer se one

moгу direktno povezati s konfliktom istovremenog privlaćenja i odbijanja. Obje vode savjetovanju jer se u prvoj očekuje korist, a u drugoj se očekuje da nema gubitka. To direktno ukazuje kako ljudi za pojedinu odluku vađu dobit i gubitak. Primjerice, za odluku odlaska na savjetovanje zbog partnerskih problema bitna je činjenica kako je *savjetovatelj netko neutralan u partnerskom odnosu*. Ovaj nalaz specifičan je čimbenik privlaćenja savjetovanju za situaciju Partnerskih problema, isto kao i sljedeće dvije teme: *Potreba za ventiliranjem i potvrdom tuđe krivice* te *Radoznalost*.

Dolazimo do specifične krovne teme *Savjetovanje je za nježniji spol* identificirane u situaciji Nezaposlenosti koja se djelomično poklapa s krovnom temom *Ženama je lakše otvoriti se* koja je identificirana u situaciji Partnerskih problema. Krovna tema *Psihološka pomoć je za nježniji spol* definirana je kodovima: *Psihološko savjetovanje je za žene, ne za muškarce, Psihološko savjetovanje nije za muškarce u srednjim godinama* i *Žene se vole otvoriti*. Njome se ističe općenito uvjerenje kako savjetovanje nije za muškarce, već za žene, koje su otvorenije. Ove nalaze možemo povezati nalazima istraživanja Mackenzie, Gekoski i Knox (2006) koji su utvrdili da žene u odnosu na muškarce iskazuju pozitivnije stavove prema traženju psihološke pomoći, kao i veću namjeru traženja psihološke pomoći. S druge strane krovna tema kod Partnerskih problema, pod nazivom *Ženama je lakše otvoriti se* definirana je kodovima: *Muškarci odbijaju psihološku pomoć, no žene ne, Muškarcima je teže priznati da imaju seksualni problem* i *Ženama je lakše govoriti o problemima u seksualnom odnosu*. Ona ističe specifično uvjerenje kako je muškarcima teško priznati da imaju seksualni problem, a ženama je lakše govoriti o njima te kako muškarci odbijaju psihološku pomoć, a žene ne. Kao što je vidljivo iz sadržaja, ovi kodovi su specifični za situaciju Partnerskih problema.

Zadnja identificirana krovna tema, identificirana isključivo kod Depresije, nazvana je *Gorke posljedice netraženja psihološke pomoći*. Sudionici uočavaju da je depresija ozbiljan problem te da neliječenje može imati ozbiljne posljedice poput pogoršanja stanja, pa čak i pokušaja samoubojstva. Ova tema upućuje da ljudi na ove tri problemske situacije gledaju kao na probleme različite težine. O tome govori i sljedeći nalaz kvantitativnog dijela istraživanja.

Pri istraživanju namjera sudionika ispitano bi li sami sudionici tražili psihološku pomoć u navedenim problemskim situacijama. Sudionici su u tri problemske situacije različito izražavali namjeru traženja psihološke pomoći. U situaciji Nezaposlenosti trideset i osam sudionika je izrazilo namjeru traženja psihološke pomoći (55,07%), u situaciji



Partnerskih problema takvu namjeru je izrazilo četrdeset i četiri sudionika (63,77%), dok ju je u situaciji Depresije izrazio pedeset i jedan sudionik (73,91%). Iz prikazanog je vidljivo kako sudionici izvještavaju najmanju namjeru odlaska na savjetovanje kod Nezaposlenosti, zatim nešto veću kod Partnerskih problema te najveću kod Depresije. U skladu je s prijašnjim kvalitativnim istraživanjem (Sanders-Thompson i sur. , 2004) koje je ukazalo na percepciju ljudi kako je za shizofreniju, depresiju i suicidalnost neophodna psihološka intervencija, dok su s druge strane pokušaji suočavanja sa životnim stresorima (poput odnosa, financija, diskriminacija i dr. ) percipirani kao odgovarajući razlozi za traženje psihološke pomoći, no s razlikama u iskazanoj namjeri. I dalje udio ljudi koji izražavaju namjeru traženja psihološke pomoći prelazi 50%, što je u neskladu s podatkom da manje od jedne trećine pojedinaca koji doživljavaju psihološke poteškoće zatraže pomoć stručnjaka za psihičko zdravlje (Andrews i sur. , 2001). Moguće objašnjenje toga je što naš uzorak sadrži veliki broj žena, kao i obrazovanih osoba, koji pokazuju pozitivnije stavove prema traženju psihološke pomoći (Mackenzie i sur. , 2006).

Istraživano neposredno iskustvo sa psihološkom pomoći ukazuje da je nešto više od jedne trećine sudionika tražilo pomoć za svoje psihičko zdravlje, što je poprilično blizu nalazu Andrewsa i suradnika (2001). Većina sudionika je bila izrazito zadovoljna i djelomično zadovoljna. Izrazito nezadovoljna je bila svega jedna sudionica. Iako je riječ o malom broju sudionika, iz odgovora je vidljivo kako negativno iskustvo formira negativni stav prema psihološkom savjetovanju, a u tome smjeru ide i namjera ponašanja sudionika. S druge strane pozitivno iskustvo unatoč formiranju pozitivnog stava prema savjetovanju ukazuje da osoba neće nužno za svaki problem biti spremna tražiti stručnu pomoć. Prijedlog za buduća istraživanja je istražiti povezanost zadovoljstva iskustvom psihološke pomoći s namjerom traženja psihološke pomoći u različitim problemskim situacijama.

Posredno iskustvom sa psihološkom pomoći također je istraženo. Isto kao i kod neposrednog iskustva, većina sudionika je procijenila da je njima bliska osoba bila izrazito i djelomično zadovoljna. Samo par sudionika je dalo nisku procjenu zadovoljstva. Ne možemo povezati njihovu procjenu zadovoljstva bliskih osoba s osobnom namjerom da potraže pomoć. Provedena su dva istraživanja na temu povezanosti traženja psihološke pomoći i utjecaja socijalne mreže (Vogel i sur. , 2007). U prvom istraživanju poticaj drugih za traženje pomoći i poznavanje nekoga tko je tražio pomoć bili su povezani s pozitivnim očekivanjima o uslugama psihičkog zdravlja. U drugom istraživanju poticaj drugih za traženje pomoći i poznavanje nekoga tko je tražio pomoć, bili su povezani s pozitivnim stavovima prema

traženju pomoći. Također, poznavanje nekoga tko je tražio pomoć bilo je povezano s namjerom traženja pomoći. Od onih koji su tražili psihološku pomoć, oko 75% dobili su preporuku druge osobe da traže pomoć, a oko 94% je poznavalo nekoga tko je tražio pomoć. S obzirom na nalaz o povezanosti utjecaja socijalne mreže na traženje psihološke pomoći (Vogel i sur. , 2007), predlažemo daljnja istraživanja na tu temu.

Važno je napomenuti kako se rezultati o percepciji traženja psihološke pomoći u tri problemske situacije moraju uzeti s oprezom. Ovo istraživanje, kao i svako kvalitativno istraživanje, ima ograničenje da je podložnije subjektivnoj interpretaciji. Interpretacija ovisi o istraživaču, a sam sadržaj podataka može biti nejasan. Problem je kako interpretirati te podatke prikupljene *online* metodom, kada ne možemo provjeriti sa sudionikom što je pod napisanim mislio. S obzirom da je istraživanje provedeno *online*, a ciljnu skupinu činile su osobe srednje dobi, postoji mogućnost da smo izostavili određenu grupu sredovječnih ljudi koji se ne služe često niti vješto novijim tehnologijama. Nadalje, *online* metodom ne možemo biti sigurni tko je i u kojim uvjetima ispunjavao upitnik. Postoji mogućnost da je upitnik ispunjavala osoba koja uopće ne pripada našoj ciljanoj dobnoj skupini, ili da ga nije ispunjavala samostalno. Također, pitanje je što je s onima koji nisu bili motivirani ispuniti upitnik. Možda bi njihova percepcija odudarala od dobivene, a upravo bi nam takav podatak mogao biti koristan. Uz to imali smo mali broj muških sudionika, što nije začuđujuće s obzirom na podatak da muškarci rjeđe koriste usluge psihološke pomoći (Vogel i Wester, 2003). No isključivo iz tog razloga bilo bi potrebno proučiti njihovu percepciju traženja psihološke pomoći, kako bi dobivene informacije iskoristili u osmišljavanju budućih intervencija. Dodatno, upitnik je sadržavao tri priče je koje trebalo dovršiti, čime postoji mogućnost da je zadatak za sudionike bio previše zahtjevan. Ukoliko je nekim sudionicima tijekom pisanja postalo teško oblikovati priče, moguće je da su u zadnjim pričama pružili manje informacija nego što bi inače. Prilikom obrade podataka, primijećeno je kako se opširnost i duljina priča razlikovala između sudionika i između priča, iako su svi odgovori bili relevantni za predmet istraživanja. Mogući prostor za poboljšanje je uključivanje manjeg broja priča u istraživanje kako bi se rasteretilo sudionike. Također, sudionici su nakon pitanja „Jeste li u zadnje tri godine primili stručnu psihološku pomoć?“ dobili zamolbu „Ukoliko jeste, molimo Vas da u najviše pet rečenica opišete svoje iskustvo.“ Nakon čega je slijedila uputa „Molimo da na skali od 1 do 5 procijenite svoje zadovoljstvo psihološkom pomoći koju ste primili.“ Opise iskustva sudionika smo nastojali povezivati s njihovom ocjenom zadovoljstva, što nije dalo dovoljno precizno objašnjenje, jer su odgovori uključivali

raznovrsne elemente, poput razloga odlaska na savjetovanje, a često su bili lišeni obrazloženja zadovoljstva. Iz tog razloga, zamolbu o opisu iskustva bismo zamijenili zamolbom „Molimo Vas da obrazložite Vašu ocjenu zadovoljstva psihološkom pomoći koju ste primili” . Time bismo dobili uvid u razloge njihovog zadovoljstva, odnosno nezadovoljstva.

Izborom *online* metode prikupljanja podataka i tehnike dovršavanja priče izbjegnuti su socijalno poželjni odgovori i neugoda sudionika, a prednost je i ta što je *online* prikupljanje podataka omogućilo da u istraživanju sudjeluju osobe iz različitih gradova i mjesta Republike Hrvatske. Priče sudionika ponudile su širinu i novost temi traženja psihološke pomoći. Primjerice, tema *Teško je starog psa naučiti novim trikovima* predstavlja uvjerenje ljudi kako osobi srednje dobi savjetovanje neće pomoći jer je već „stara” . Ovo uvjerenje značajno je za razumijevanje razloga odbijanja psihološke pomoći, a ujedno predstavlja i mit, koji savjetovatelji mogu iskoristiti u praksi.

Ovo kvalitativno istraživanje svakako je omogućilo dublje razumijevanje traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi. Podaci dobiveni ovim istraživanjem upućuju i na pozitivnu i na negativnu percepciju traženja psihološke pomoći. Dobivene informacije mogu se iskoristiti u programima intervencije koji su usmjereni na informiranje s krajnjim ciljem približavanja ljudi psihološkom savjetovanju.

## Zaključak

Provedenim istraživanjem nastojalo se opisati kako osobe srednje dobi percipiraju traženje psihološke pomoći u situacijama Nezaposlenosti, Partnerskih problema i Depresije. Tematskom analizom zadataka dovršavanja priče identificirano je sedam krovnih tema koje predstavljaju percepciju traženja psihološke pomoći u tri problemske situacije.

U okviru krovne teme *Savjetovanje zlata vrijedi*, vidljiva je percepcija sudionika o koristima savjetovanja u vidu osobne, socijalne i konkretne dobiti. Druga krovna tema *Savjetovanje nije čudotvorna pilula* ukazuje na percipirano ograničenje savjetovanja. Iako je krovna tema prepoznata kod sve tri problemske situacije, kod pojedinih problemskih situacija su identificirane specifične teme, poput teme *Uspjehu vodi suradnja obaju partnera* kod Partnerskih problema ili teme *Psihološka pomoć nije dovoljna sama po sebi* kod Depresije.

*Problem treba riješiti bez psihološke pomoći* je krovna tema koja se odnosi se na percipirano uvjerenje kako probleme rješavamo sami, ponekad uz pomoć bližnjih, no nikako putem psihološke pomoći. Dodatno su identificirane teme *Zdrava komunikacija= izlaz iz krize* kod Partnerskih problema te *Ignoriranje psihičkih simptoma i bavljenje tjelesnim simptomima* kod Depresije. Pomoću krovne teme *Kamenje spoticanja pri traženju psihološke pomoći* prikazani su čimbenici koji odbijaju ljude od traženja psihološke pomoći. Tema *Sramota je tražiti pomoć* pronađena je isključivo kod Nezaposlenosti, tema *Vlastito negativno iskustvo* kod Partnerskih problema te tema *Nitko ne može pomoći* kod Depresije.

Krovna tema *Vjetar u leđa za traženje psihološke pomoći* se odnosi na poticajne čimbenike za traženje psihološke pomoći. I ovdje imamo čimbenike koji su prepoznati u svim problemskim situacijama i one prepoznate u specifičnoj situaciji. Primjerice, tema *Poticaj prijatelja* je prepoznata u svim situacijama, no kod Depresije je proširena te nazvana *Poticaj i intervencija okoline*. Kod Nezaposlenosti identificirana je tema *Besplatna usluga*, kod Partnerskih problema tema *Savjetovatelj je neutralan u partnerskom odnosu* te kod Depresije tema *Pozitivno osobno iskustvo sa psihološkom pomoći*.

*Psihološka pomoć je za nježniji spol* je krovna tema specifična za situaciju Nezaposlenosti i srodna je krovnoj temi *Ženama je lakše otvoriti se* koja je identificirana u situaciji Partnerskih problema. Krovna tema *Gorke posljedice netraženja psihološke pomoći* specifična je za situaciju Depresije. Sudionici uočavaju da je depresija ozbiljan problem te da neliječenje može imati ozbiljne posljedice poput pogoršanja stanja, pa čak i pokušaja samoubojstva.

Kvantitativna analiza pokazala je da su sudionici su iskazivali najmanju namjeru odlaska na savjetovanje za Nezaposlenosti, nešto veću za Partnerske probleme, a najveću za Depresiju. Nešto više od jedne trećine sudionika tražilo pomoć za svoje psihičko zdravlje i time su bili izrazito ili djelomično zadovoljni. Većina sudionika je procijenila da je i njima bliska osoba koja je tražila psihološku pomoć njome bila izrazito i djelomično zadovoljna.

Ovo kvalitativno istraživanje svakako je omogućilo dublje razumijevanje traženja psihološke pomoći u srednjoj dobi te je odlična početna točku za informiranje i približavanje psihološkog savjetovanja ljudima.

## Literatura

Amato, P. R. , i Bradshaw, R. (1985). An exploratory study of people's reasons for delaying or avoiding help-seeking. *Australian Counselor*, 20, 21–31.

Amato, P. R. , i Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 612–624.

Andrews, G. , Issakidis, C. i Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417–425.

Bayer, J. K. , i Peay, M. Y. (1997). Predicting intentions to seek help from professional mental health services. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31, 504–513.

Ben-Porath, D. D. (2002). Stigmatization of individuals who receive psychotherapy: An interaction between help-seeking behavior and the presence of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 400–413.

Braun, V. i Clarke, V. (2014). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. London: Sage.

Cepeda-Benito, A. i Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking help. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 58–64.

Costa, P. T. , Jr. , Herbst, J. H. , McCrae, R. R. i Siegler, I. C. (2000). Personality at midlife: Stability, intrinsic maturation, and response to life events. *Assessment*, 7, 365–378.

Davison, G. C. i Neale, J. M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Deane, F. P. i Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207–217.

Deane, F. P. i Todd, D. M. (1996). Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 45–59.

Državni zavod za statistiku. Pribavljeno 29. 6. 2017 s adrese <https://www.dzs.hr/>.

Erikson, E. H. (1964). *Insight and Responsibility*. New York: Norton.

Fernandez, A. , Haro, J. M. , Martinez-Alonso, M. , Demyttenaere, K. , Brugha, T. S. , Autonell, J. , deGirolamo, G. , Berert, S. , Lepine, J. P. i Alonso, J. (2007). Treatment adequacy for anxiety and depressive disorders in six European countries. *British Journal of Psychiatry*, 190, 172–173.

Fryer, D. i Payne, R. (1986). Being unemployed: A review of the literature on the psychological experience of unemployment. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 1 (1), 235–278.

Goldman, L. , Nielsen, N. i Champion, H. (1999). Awareness, diagnosis and treatment of depression. *Journal of General Internal Medicine*, 14, 569–580.

- Harman, J. S. , Edlund, M. J. i Fortney, J. C. (2004). Disparities in the adequacy of depression treatment in the United States. *Psychiatric Services*, 55, 1379–1385.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education (3rd edition)*. New York: McKay.
- Hollon, S. D. , Stewart, M. O. i Strunk, D. (2006). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology*, 57, 285–315.
- Henry, R. G. i Miller, R. B. (2004). Marital Problems Occurring in Midlife: Implications for Couples Therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 32, 405–417.
- Janković, J. (1997). *Savjetovanje – nedirektivni pristup*. Zagreb: Alinea.
- Kim, Y. , Pilkonis, P. A. , Frank, E. , Thase, M. E. i Reynolds C. F. (2002). Differential Functioning of the Beck Depression Inventory in Late-Life Patients: Use of Item Response Theory. *Psychology and Aging*, 17 (3), 379–391.
- Kushner, M. G. i Sher, K. J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251–257.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annu. Rev. Psychol*, 55,305–331.
- Lavner, J. A. , Karney, B. R. , i Bradbury, T. N. (2014). Relationship Problems Over the Early Years of Marriage: Stability or Change?. *Journal of Family Psychology*, 28, 979-985.
- Levenson, R. W. , Carstensen, L. L. i Gottman, J. M. (1993). Long-term marriages: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8, 301–313.
- Li, W. , Dorstyn, D. S. i Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (3), 163-170.
- MacDermid, S. i Crouter, A. C. (1995). Midlife, adolescence, and parental employment in family systems. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 29–54.
- Mackenzie, C. S. , Gekoski, W. L. i Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health*, 10(6): 574–582.
- Miler, V. i Lasan, I. (prir. ). (2014). *Razvedeni brakovi u 2013: Statistička izvješća*. Pribavljeno 29. 6. 2017. s adrese <https://www.dzs.hr/>.
- Nelson-Jones, R. (2007). *Praktične vještine u psihološkom savjetovanju i pomaganju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Norcross, J. C. (1990). An eclectic definition of psychotherapy. In J. K. Zeig & W. M. Munion (Eds. ), *What is psychotherapy? Contemporary perspectives* (218-220). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Oliver, M. I. , Pearson, N. , Coe, N. i Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 186 , 297-301.

- Pistole, M. C. i Roberts, A. (2002). Mental health counseling: Toward resolving identity confusions. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 1-19.
- Rain, J. S. , Lane, I. M. i Steiner, D. D. (1991). A Current Look at the Job Satisfaction/Life Satisfaction Relationship: Review and Future Considerations. *Human Relations*, 44 (3), 287–307.
- Rochlen, A. B. , Mohr, J. J. i Hargrove, B. K. (1999). Development of the Attitudes Toward Career Counseling Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 196–206.
- Sanders-Thompson, V. L. , Brazile, A. i Akbar, M. (2004). African American's perceptions of psychotherapy and psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35 (1), 19-26.
- Shaffer, P. A. , Vogel, D. L. i Wei, M. (2006). The mediating roles of anticipated risks, anticipated benefits, and attitudes on the decision to seek professional help: An attachment perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 442- 452.
- Schaie, K. W. i Willis. S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Sibicky, M. i Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 148–154.
- Storaasli, R. D. i Markman, H. J. (1990). Relationship problems, in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4, 80–98.
- Šverko, B. , Galešić, M. i Maslić Seršić, D. (2002). *Psihološki aspekti nezaposlenosti*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Topkayaa, N. (2015). Factors Influencing Psychological Help Seeking in Adults: A Qualitative Study. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15 (1), 21-31.
- Vogel, D. L. , i Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351–361.
- Vogel, D. L. , Wester, S. R. , Wei, M. , i Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 459–470.
- Vogel, D. L. , Wade, N. G. , Wester, S. R. , Larson, L. i Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (3), 233-245.
- Wantz, R. A. i Firmin, M. (2011). Perceptions of Professional Counselors: Survey of College Student Views. *The Professional Counselor: Research and Practice*, 1 (1), 71-81.
- Wills, T. A. (1992). The helping process in the context of personal relationships. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds. ), *The Claremont Symposium on Applied Psychology. Helping and being helped: Naturalistic studies* (pp. 17-48). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Zytowski, D. G. , Casas, J. M. , Gilbert, L. A. , Lent, R. W. i Simon, N. P. (1988). Counseling psychology's public image. *Counseling Psychologist*, 16, 332-346.



## Prilog 1.

### Upitnik o percepciji traženja psihološke pomoći - tehnika dovršavanja priče

Poštovani,

trenutno sudjelujete u istraživanju koje se povodi u sklopu izrade diplomskog rada na odsjeku za psihologiju Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu studentice Kristine Ćurčije, čija je tema doživljavanje stručne psihološke pomoći. Mentorica ovog rada je doc. dr. sc. Adrijana Bjelajac i komentorica dr. sc. Jelena Maričić. Za istraživanje potrebni su ispitanici u dobi od 40 do 60 godina. Istraživanje je u potpunosti anonimno, a Vaše rezultate nećemo moći povezati s Vašim identitetom. Podaci dobiveni ovim upitnicima biti će korišteni isključivo u istraživačke svrhe. Rješavanje upitnika smatra se pristankom na sudjelovanje u istraživanju. Vaše sudjelovanje u ovom upitniku je dobrovoljno i u bilo kojem trenutku možete prekinuti sudjelovanje bez posljedica. Odlučite li se sudjelovati, molim Vas da ne izostavite niti jedno pitanje i da dajete iskrene odgovore. Ukoliko budete imali kakvih pitanja ili Vas budu zanimali rezultati provedenog istraživanja možete se javiti mailom na [kristina.curcija@gmail.com](mailto:kristina.curcija@gmail.com).

Demografske karakteristike

1. Dob (nadopišite brojkom)
2. Spol
  - ➔ Muške upućuje na muške priče, ženske na ženske priče
3. Što mislite kakav je Vaš socioekonomski status u odnosu na ostale hrvatske građane:
  - a. Ispodprosječan
  - b. Prosječan
  - c. Iznadprosječan
4. Koji stupanj obrazovanja ste završili?
  - a. Osnovna škola
  - b. Srednja škola
  - c. Visoka škola ili preddiplomski studij
  - d. Diplomski studij
  - e. Magisterij ili doktorat znanosti
5. Koje je veličine mjesto gdje trenutno živite?
  - a. Selo
  - b. Manje mjesto (do 10 000 stanovnika)
  - c. Manji grad (do 100 000 stanovnika)
  - d. Grad (do 500 000 stanovnika)
  - e. Veliki grad (više od 500 000 stanovnika)
6. Koje je veličine mjesto u kojem ste živjeli do svoje 18. godine?
  - a. Selo
  - b. Manje mjesto (do 10 000 stanovnika)
  - c. Manji grad (do 100 000 stanovnika)
  - d. Grad (do 500 000 stanovnika)
  - e. Veliki grad (više od 500 000 stanovnika)

Uputa:

Ovdje su navedeni početci triju još nedovršenih priča. Vaš zadatak je dovršiti te priče u 5 do 10 rečenica, imajući na umu pitanje: Kako bi izgledala njihova priča s obzirom na prijedlog da potraže psihološku pomoć?. Upotrijebite maštu, no nemojte predugo razmišljati – dopustite piscu u Vama da slobodno djeluje u idućim minutama!

- 1) Marko ima 45 godina i već 3 godine je nezaposlen. Firma u kojoj je radio 20 godina je bankrotirala i od tada nikako ne uspijeva naći stalan posao. Zbog financijskih briga jako često je pod stresom, što primjećuju njegova obitelj i prijatelji. Njegov dobar prijatelj savjetuje mu da se prijavi na besplatno psihološko savjetovanje...
- 1) Sanja ima 45 godina i već 3 godine je nezaposlena. Firma u kojoj je radila 20 godina je bankrotirala i od tada nikako ne uspijeva naći stalan posao. Zbog financijskih briga jako često je pod stresom, što primjećuju njezina obitelj i prijatelji. Njezina dobra prijateljica savjetuje joj da se prijavi na besplatno psihološko savjetovanje...
- 2) Stjepan ima 42 godina i zadnjih godinu dana ima problema u partnerskom odnosu. Kroz cijeli njihov odnos provlači se isti problem i sada je došlo do toga da ugrožava opstanak njihove veze. Njegov dobar prijatelj, koji zna njegovu ljubavnu prošlost, naglašava Stjepanu da je isti problem imao i u prijašnjim vezama. On mu govori kako bi mogao poraditi na tom svom problemu te za dobrobit njegove veze mu preporuča da potraži psihološko savjetovanje.
- 2) Ivana ima 42 godina i zadnjih godinu dana ima problema u partnerskom odnosu. Kroz cijeli njihov odnos provlači se isti problem i sada je došlo do toga da ugrožava opstanak njihove veze. Njezina dobra prijateljica, koja zna njezinu ljubavnu prošlost, naglašava Ivani da je isti problem imala i u prijašnjim vezama. Ona joj govori kako bi mogla poraditi na tom svom problemu te za dobrobit njezine veze joj preporuča da potraži psihološko savjetovanje.
- 3) Luka ima 53 godine i zadnje tri godine je depresivan. Loše spava, slabo jede i za ništa nema volju. Nema volju ni provoditi vrijeme s obitelji i prijateljima, u čemu je inače uživao. Njegov prijatelj se zabrinuo za njega kada je Luka rekao „Najradije bih da me nema”. Tada mu je predložio da potraži psihološku pomoć.
- 3) Marijama ima 53 godine i zadnje tri godine je depresivna. Loše spava, slabo jede i za ništa nema volju. Nema volju ni provoditi vrijeme s obitelji i prijateljima, u čemu je inače uživala. Njezina prijateljica se zabrinula za nju kada je Marija rekla „Najradije bih da me nema”. Tada joj je predložila da potraži psihološku pomoć.

U nastavku se nalaze pitanja vezana uz vaše iskustvo s traženjem psihološke pomoći. Pod psihološkom pomoći podrazumijeva se psihoterapija, psihološko savjetovanje uživo, psihološko savjetovanje putem telefona, putem maila ili interneta koju provodi psiholog ili psihoterapeut. Podsjećamo Vas da je upitnik u potpunosti anonim i podaci će se koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Stoga Vas molimo da ne izostavite niti jedno pitanje i da dajete iskrene odgovore.

1. Biste li Vi potražili psihološku pomoć da se nalazite u situaciji kao osoba iz prve priče, koja je tri godine nezaposlena i pod stresom zbog financijskih briga?

- a) Da
- b) Ne

Molimo obrazložite svoj odgovor \_\_\_\_\_

2. Biste li Vi potražili psihološku pomoć da se nalazite u situaciji kao osoba iz druge priče, koja ima problem koji se ponavlja u partnerskim odnosima?

- a) Da
- b) Ne

Molimo obrazložite svoj odgovor \_\_\_\_\_

3. Biste li Vi potražili psihološku pomoć da se nalazite u situaciji kao osoba iz treće priče, koja je tri godine depresivna, što se vidi iz toga da nema volju ni za stvari u kojima je prije uživala?

- a) Da
- b) Ne

Molimo obrazložite svoj odgovor \_\_\_\_\_

4. Jeste li ikada primili stručnu psihološku pomoć?

- a) Da
- b) Ne

5. Jeste li u zadnje tri godine primili stručnu psihološku pomoć?

- a) Da
- b) Ne

Ukoliko jeste, molimo Vas da u najviše pet rečenica opišete svoje iskustvo.

\_\_\_\_\_

Molimo da na skali od 1 do 5 procijenite svoje zadovoljstvo psihološkom pomoći koju ste primili.

M: Nisam bio nimalo zadovoljan 1 2 3 4 5 Bio sam izrazito zadovoljan

Ž: Nisam bila nimalo zadovoljna 1 2 3 4 5 Bila sam izrazito zadovoljna

6. Je li neka od Vama bliskih osoba ikada primila stručnu psihološku pomoć?

a) Da

b) Ne

Molimo Vas da u najviše pet rečenica opišete ono što znadete o njezinom iskustvu. (Ukoliko je više Vama bliskih osoba primilo psihološku pomoć, navedite ono iskustvo o kojem najviše znate.)

---

Molimo da na skali od 1 do 5 procijenite zadovoljstvo te osobe psihološkom pomoći koju je primila.

Nije bila nimalo zadovoljna 1 2 3 4 5 Bila je izrazito zadovoljna