

Jelena Šakotić-Kurbalija  
Biljana Trifunović  
Marija Zotović  
Odsek za psihologiju,  
Filozofski fakultet,  
Univerzitet u Novom Sadu  
Primljeno: 1. 7. 2016.  
Prihvaćeno: 8. 11. 2016.

doi: 10.19090/gff.2016.2.349-365  
UDK: 159.944.4:305-055.2  
159.913  
Originalni naučni rad

## PREDIKCIJA NAMERE ŽENA U SRBIJI DA TRAŽE PROFESIONALNU PSIHOLOŠKU POMOĆ<sup>1</sup>

U cilju utvrđivanja u kojoj meri prisustvo stresnih životnih događaja, traženje psihološke podrške iz neformalnih socijalnih izvora i izbor strategija za suočavanje sa stresom, uz kontrolu uticaja različitih sociodemografskih varijabli, doprinose spremnosti žena u Srbiji da traže profesionalnu psihološku pomoć, prikupljeni su podaci na uzorku od 2206 žena, različitog socio-ekonomskog statusa, starosti od 19 do 76 godina. Namera žena da traže profesionalnu psihološku pomoć operacionalizovana je pitanjem o dosadašnjem iskustvu i planovima za traženje pomoći u budućnosti (Šakotić-Kurbalija, 2011); za procenu stresnih životnih događaja primenjena je modifikovana SLE skala (Survey of Life Events, Bradbury, 1990; modifikacija: Šakotić-Kurbalija, 2011). Brief COPE skalom (Carver, 1997) su ispitane strategije suočavanja sa stresom; dok su od sociodemografskih varijabli prikupljeni podaci o starosti ispitanice, radnom statusu, subjektivnoj proceni visine mesečnih prihoda domaćinstva, stepenu obrazovanja, redosledu rođenja, broju dece i broju članova domaćinstva. Rezultati hijerarhijske višestruke regresione analize pokazuju da je skup analiziranih prediktorskih varijabli statistički značajno povezan sa namerom da se traži profesionalna psihološka pomoć, ali je količina objašnjene varijanse relativno niska. Kao značajni prediktori namere traženja profesionalne psihološke pomoći izdvojeni su: ukupan broj negativnih stresnih događaja koji su se desili u proteklih godinu dana, sklonost ka korišćenju psihoaktivnih supstanci i traženju instrumentalne podrške od drugih, stepen obrazovanja, nekorišćenje poricanja u stresnim situacijama i religioznost. U manjoj meri, ovoj nameri doprinose i nemogućnost oslanjanja na neformalne izvore psihološke podrške, količina pozitivnog stresa, mesečni prihodi domaćinstva i starost ispitanice.

Ključne reči: traženje pomoći, profesionalna psihološka pomoć, distres, strategije suočavanja sa stresom

### UVOD

Kada se osoba suočava sa psihološkim problemima ona se najčešće prvo oslanja na sopstvene resurse. Ukoliko proceni da neki problem prevazilazi njene

---

<sup>1</sup> [jelenasakotickurbalija@ff.uns.ac.rs](mailto:jelenasakotickurbalija@ff.uns.ac.rs)

Istraživanje prikazano ovim radom predstavlja deo projekta "Efekti egzistencijalne nesigurnosti na pojedinca i porodicu u Srbiji", koji finansira Ministarstvo prosvete i nauke Republike Srbije (DN 179022).

lične resurse, onda obično traži neformalnu psihološku pomoć - od drugih ljudi, najčešće njenih bližnjih, a ukoliko ovaj neformalni vid pomoći izostaje, pokaže se nedovoljnim ili neodgovarajućim, onda pomoć traži od stručnih lica za koje veruje da poseduju znanja, veštine i iskustva koja bi joj mogla biti od pomoći. Ovo obraćanje stručnjacima predstavlja traženje profesionalne psihološke pomoći (Srna, 2012).

Najveći broj studija koje su se bavile proučavanjem traženja profesionalne psihološke pomoći su polazile od Teorije planiranog ponašanja koju su formulisali Ajzen i Fishbein (1980), a po kojoj namera ili spremnost da se preduzme određeno ponašanje predstavlja neposrednu determinantu ponašanja (Francis et al., 2004).

Prema modelu koji su dali Fischer, Winer i Abramowitz (1983), proces traženja profesionalne psihološke pomoći podrazumeva pet faza koje se sukcesivno smenjuju:

Tokom prve faze osoba postaje svesna da ima problem koji je psihološke prirode, i postaje svesna posledica tog problema.

U drugoj fazi osoba razmatra različite opcije za prevazilaženje problema: od pasivnog čekanja da problem vremenom spontano prođe, preko aktivnosti samopomoći, traženja pomoći od neformalnih sistema brige (porodice, prijatelja...), traženja profesionalne psihološke pomoći, pa do kombinacije svih navedenih opcija. Neke osobe traže profesionalnu pomoć tek nakon što su isprobale sve druge opcije, i nisu rešile problem, dok se neki odmah opredeljuju za profesionalnu pomoć, jer smatraju da je najefikasnija.

U trećoj fazi se analizira odnos očekivanih ulaganja i dobiti. Pored finansijskih troškova, osoba razmatra i druge činioce, kao što su npr. stigmatizacija, njeni stavovi prema traženju pomoći, lična očekivanja vezana za terapeuta i problem koji ima. Tokom ove faze se razvija spremnost osobe da traži profesionalnu pomoć.

U četvrtoj fazi osoba je već spremna da traži profesionalnu pomoć, te prelazi na aktivno traganje - raspituje se o mogućnostima koje su joj na raspolaganju (konkretno, koji stručnjaci gde rade, kako ih je moguće kontaktirati i sl.). Ova faza se završava izborom terapeuta i zakazivanjem prve seanse.

U petoj fazi se završava proces traženja profesionalne pomoći, koji može imati dva ishoda:

a) početak procesa dobijanja profesionalne pomoći, ili

b) odustajanje od zakazanog sastanka sa terapeutom (gde se kao razlog najčešće navodi zaključak o nedostatku finansijskih sredstava i iskrsavanje neodložnih obaveza u vreme zakazanog termina).

Brojna istraživanja su preduzeta s ciljem da se odgovori na pitanje kako različite varijable vezane za ličnost kojoj je potrebna psihološka pomoć i različite situacione varijable mogu doprineti razumevanju namere da se traži profesionalna pomoć. Praktični cilj preduzetih istraživanja je bio da se ustanovi model koji će omogućiti predviđanje spremnosti da se traži profesionalna psihološka pomoć, uz pretpostavku da namera vodi i samom traženju pomoći. Među istraživačima koji se bave ovim problemom ne postoji, međutim, konsenzus u vezi sa operacionalizacijom

namere, odnosno spremnosti da se traži profesionalna psihološka pomoć: u nekim studijama se procenjuje stepen namere traženja profesionalne psihološke pomoći za ponuđene hipotetičke psihološke probleme, a u drugim studijama se od ispitanika traži da razmišljaju o aktuelnim problemima, te da procene koliko su spremni da traže profesionalnu psihološku pomoć, odnosno imaju li nameru da traže profesionalnu psihološku pomoć.

U istraživanjima spremnosti da se traži profesionalna psihološka pomoć najčešće je ispitivana njena povezanost sa postojećim iskustvima vezanim za traženje psihološke pomoći, sa stavovima prema traženju psihološke pomoći i sa psihološkim distresom.

Rezultati brojnih istraživanja (npr. Bringle & Byers, 1997; Carlton & Deane, 2000; Ciarrochi, Deane, Wilson, & Rickwood, 2002; Deane & Todd, 1996; Halgin, Weaver, Edell, & Spencer, 1987) pokazuju da je postojanje iskustva traženja profesionalne pomoći pouzdan pokazatelj spremnosti da se profesionalna psihološka pomoć traži i u budućnosti. Pojedini autori, pri tom, ističu da je zapravo opažena korisnost ranije pružene profesionalne psihološke pomoći značajno povezana sa spremnošću osobe da traži profesionalnu pomoć i u budućnosti (Surgenor, 1985), kao i da se ovo odnosi samo na probleme gde je ranije iskustvo omogućilo da se traženje stručne pomoći vidi kao korisna mogućnost za rešavanje njihovih problema (Deane & Todd, 1996). Uočena je i tendencija da se traži ista ona vrsta profesionalne psihološke pomoći s kojom je osoba već imala iskustva, posebno kada su u pitanju specifične vrste psihološke pomoći (Bringle & Byers, 1997; Meissen, Warren, & Kendall, 1996).

Rezultati znatnog broja sprovedenih istraživanja (npr. Bayer & Peay, 1997; Carlton & Deane, 2000; Cepeda-Benito & Short, 1998; Cramer, 1999; Deane & Chamberlain, 1994; Deane & Todd, 1996; Kelly & Achter, 1995) nedvosmisleno ukazuju da osobe koje imaju pozitivne stavove prema traženju profesionalne psihološke pomoći snažnije izražavaju nameru da je traže, u odnosu na osobe koje imaju negativne stavove.

Kada je u pitanju odnos psihološkog distresa i namere da se traži profesionalna psihološka pomoć - istraživanja daju kontradiktorne rezultate. Dok jedna grupa istraživanja (npr. Cepeda-Benito & Short, 1998; Deane & Chamberlain, 1994; Halgin et al., 1987) ukazuje da je nivo psihološkog distresa značajno pozitivno povezan sa namerom da se traži profesionalna psihološka pomoć, istraživanja koja su sprovedena od strane druge grupe autora (npr. Carlton & Deane, 2000; Deane & Todd, 1996; Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2001; Kelly & Achter, 1995) dolaze do nalaza da psihološki distres nije značajno povezan sa namerom da se traži psihološka pomoć. Deane i saradnici (2001) su ustanovili da je kod ispitanih osoba sa najizraženijim suicidalnim idejama postojala najslabije izražena namera da traže psihološku pomoć od bilo koga, te ističu mogućnost da se, za neke probleme, svest o potrebi da se traži psihološka pomoć potiskuje, čak i kada je uznemirenost veoma visoka.

U različitim istraživanjima je proveravan i značaj povezanosti socijalne podrške

i sklonosti ka skrivanju ličnih psiholoških problema od drugih ljudi, ali ni ovde nisu dobijeni jednoznačni nalazi. Dok su rezultati jednog broja istraživanja ukazivali da socijalna podrška, koja podrazumeva bliske odnose sa značajnim osobama, nije značano povezana sa spremnošću da se traži profesionalna psihološka pomoć (npr. Cepeda-Benito & Short, 1998; Kelly & Achter, 1995; Rickwood & Braithwaite, 1994); rezultati drugih istraživanja su sugerisali da izraženija socijalna podrška doprinosi manje izraženoj spremnosti da se pomoć za psihološke probleme traži od stručnjaka (npr. Sherbourne, 1988).

Slično je i sa nalazima studija koje su ispitivale povezanost sklonosti ka skrivanju ličnih psiholoških problema od drugih ljudi sa spremnošću da se traži profesionalna psihološka pomoć: dok su rezultati nekih studija ukazivali da postoji značajna negativna povezanost – što je izraženija sklonost ka skrivanju ličnih problema od drugih ljudi, to je manje izražena spremnost da se traži psihološka pomoć od stručnjaka (npr. Kelly & Achter, 1995; Larson & Chastain, 1990); neke druge studije su došle do nalaza da ne postoji značajna povezanost između ovih varijabli (npr. Cepeda-Benito & Short, 1998; Rickwood & Braithwaite, 1994).

U cilju jasnijeg sagledavanja potpuno različitih nalaza do kojih su u svojim studijama došli Kelly i Achter (1995), s jedne, i Cepeda-Benito i Short, (1998), s druge strane, Cramer (1999) je ponovo analizirao njihove podatke o sklonosti ka skrivanju ličnih psiholoških problema od drugih ljudi i spremnosti da se traži profesionalna psihološka pomoć, kao i podatke koji su se odnosili na povezanost psihološkog distresa i spremnosti da se traži profesionalna psihološka pomoć. Cramer (1999) je zaključio da ipak jedan isti model odgovara ovim podacima, bez obzira što je u ove dve studije različito operacionalizovan psihološki distres: spremnost da se traži profesionalna psihološka pomoć je, pored psihološkog distresa, direktno povezana još i sa stavovima prema traženju profesionalne psihološke pomoći, pri čemu su spremniji da traže pomoć oni pojedinci čiji su stavovi prema traženju profesionalne psihološke pomoći pozitivniji, a viši nivo psihološkog distresa dovodi do izraženije spremnosti da se traži profesionalna psihološka pomoć. Pri tom, socijalna podrška i sklonost prikrivanju ličnih problema od drugih imaju indirektan uticaj na spremnost da se traži profesionalna psihološka pomoć - preko distresa, i preko stavova prema traženju profesionalne psihološke pomoći.

Cilj istraživanja čiji su rezultati prikazani ovim radom je bio da se, uz kontrolu uticaja različitih sociodemografskih varijabli, utvrdi u kojoj meri prisustvo stresnih životnih događaja, traženje psihološke podrške iz neformalnih socijalnih izvora i izbor strategija za suočavanje sa stresom doprinose nameri žena u Srbiji da traže profesionalnu psihološku pomoć.

## METOD

### *Uzorak i postupak*

Ispitivanje je sprovedeno na teritoriji Republike Srbije, u većim gradovima, ali i manjim mestima i selima, pri čemu je uzorak približno ujednačen prema mestu

stanovanja (46.7% ispitanih žena živi u Novom Sadu i Beogradu, dok 53.3% živi u manjim mestima i selima). U saradnji sa stručnim saradnicima, uzorak je prikupljen većim delom preko obdaništa i škola, a ispitanice koje nemaju decu su uključene preko ginekoloških ordinacija. Istraživanje je bilo dobrovoljno i anonimno, a ispitanice su upitnike dobijale u kovertama, nakon čega su ih popunjavale samostalno u svojim domovima i vraćale u zatvorenim kovertama.

Ispitano je 2206 žena, starosti od 19 do 76 godina ( $AS=38.82$ ,  $SD=9.01$ ). Nešto više od polovine ispitanica ima završenu srednju školu (54.4%), a zatim sledi broj ispitanica koje su završile fakultet (28.1%) i višu školu (9.1%), dok je najmanji broj ispitanica u uzorku sa poslediplomskim obrazovanjem (3.7%), završenom samo osnovnom školu (4.3%) i nezavršenom osnovnom školom (0.4%).

Najveći broj ispitanica je u radnom odnosu (52.4% na neodređeno vreme, 12.1% na određeno vreme, dok je 6.1% ispitanica (su)vlasnik preduzeća). Manji broj ispitanica se izjašnjava kao domaćice (13.3%), trenutno nezaposlene i traže posao (13.0%) ili u penziji (3.1%).

Nešto manje od polovine ispitanica ukupne mesečne prihode u domaćinstvu percipira kao prosečne (47.7%), dok manji broj ispitanica ocenjuje mesečne prihode kao ispodprosečne (28.6%), odnosno iznadprosečne (23.7%).

Najveći broj ispitanica živi sa partnerom i dvoje dece (47%), dok manji broj njih živi sa partnerom i jednim detetom (23.6%), kao i partnerom i više od troje dece (10.8%). Najmanji broj ispitanica živi samo sa partnerom (2.2%), dok preostale ispitanice (16.4%) žive, pored partnera, sa jednim ili više članova partnerove ili svoje rodbine.

### *Instrumenti*

**Namera žena da traže profesionalnu psihološku pomoć** je ispitana upitnikom koji obuhvata iskustva traženja ove pomoći u prošlosti i sadašnjosti, i nameru traženja profesionalne psihološke pomoći u budućnosti, kao i razloge zbog kojih ispitanica ima ili nema nameru da traži profesionalnu psihološku pomoć. Na osnovu navedenih razloga je utvrđen globalni stav prema traženju profesionalne pomoći (Šakotić-Kurbalija, 2011).

Od sociodemografskih varijabli, prikupljeni su podaci o starosti ispitanica, radnom statusu ispitanice, subjektivnoj proceni visine mesečnih prihoda domaćinstva u odnosu na prosek u našoj sredini, stepenu obrazovanja, redosledu rođenja, broju dece i broju članova domaćinstva.

**Modifikovana SLE skala (Survey of Life Events, Bradbury, 1990; modifikacija: Šakotić-Kurbalija, 2011)** je primenjena za procenu prisustva stresnih životnih događaja. Modifikacija skale prvenstveno podrazumeva njeno skraćivanje sa 173 na 54 ajtema (izbačene su stavke koje nisu karakteristične za naše podneblje; i vršeno je sažimanja stavki iz originalne liste, npr. ponuđena je jedna stavka "sukobi na poslu" umesto navođenja i pojedinačnog procenjivanja različitih vrsta konfliktnih odnosa na poslu). Lista uključuje stresne događaje iz sledećih domena: obrazovanje, posao, finansije, zdravlje, brak, domaćinstvo,

prijatelji, porodica, pravni i lični događaji, a ostavljena je i mogućnost navođenja životnih događaja koji nisu obuhvaćeni listom, a značajno su uticali na ispitanikov život. Od ispitanika se traži da označi događaje koji su prisutni u njegovom životu (imajući u vidu prethodnih godinu dana), i da za svaki od njih na skali od -2 (izuzetno negativan) do +2 (izuzetno pozitivan) proceni uticaj tog događaja na njega. Na osnovu prikupljenih podataka stresni događaji su podeljeni u dve grupe: događaje koji su na ispitanika imali pozitivan uticaj, i one koji su imali negativan uticaj, a u analizi su korišteni podaci o sumi pozitivnih i sumi negativnih stresnih događaja koje je ispitanica doživela u prethodnih godinu dana.

Pored spremnosti žena da traže profesionalnu psihološku pomoć, prikupljeni su podaci i o tome da li traže i u kojoj meri dobijaju psihološku pomoć i podršku (npr. razgovor, razumevanje, tešenje, ohrabrivanje, i sl.) iz neformalnih socijalnih izvora (od roditelja, partnera, dece, prijatelja, rođaka, kolega, komšija, poznanika i nepoznatih ljudi). Pored svakog navedenog potencijalnog izvora neformalne podrške i pomoći, ispitanice su sa „da“ ili „ne“ označavale da li traže pomoć, a potom i u kojoj meri dobijaju pomoć (Šakotić-Kurbalija, 2011). Analizirani su podaci o broju neformalnih izvora psihološke pomoći.

**Brief COPE skala (Carver, 1997)** je primenjena za ispitivanje *strategija suočavanja sa stresom*. Skala sadrži 28 opisa različitih ponašanja u stresnim situacijama. Od ispitanika se traži da se prisete stresnih situacija koje su se dogodile u poslednjih nekoliko meseci i da označe kako procenjuju učestalost svog ponašanja na dati način, u cilju prevladavanja stresa (ponuđeni odgovori su: nikada, retko, ponekad i često). Skala meri 14 načina suočavanja sa stresom: samooometanje, aktivno prevladavanje, poricanje, zloupotrebu psihoaktivnih supstanci (PAS), traženje emocionalne podrške, traženje instrumentalne podrške, odustajanje, ventiliranje, pozitivno redefinisavanje, planiranje, humor, prihvatanje (rezigniranost), religioznost i samookrivljivanje.

#### *Metode obrade podataka*

U cilju utvrđivanja u kojoj meri prisustvo stresnih događaja, traženje psihološke pomoći i podrške iz neformalnih socijalnih izvora i izbor strategija za prevladavanje stresa doprinose nameri žena da traže profesionalnu psihološku pomoć, uz kontrolu uticaja različitih sociodemografskih varijabli, primenjena je hijerarhijska višestruka regresiona analiza. U prvom koraku analize, prediktorske varijable su bile sociodemografske varijable da bi se utvrdio njihov početni uticaj. U drugom koraku u analizu su uvrštene varijable vezane za ukupnu količinu pozitivnih i negativnih stresnih događaja koje je ispitanica doživela u prethodnih godinu dana. U trećem koraku u analizu su uvrštene i varijable vezane za traženje neformalne psihološke podrške od ljudi iz okruženja i strategije suočavanja sa stresom.

Iz analize su isključene varijable vezane za radni status ispitanice zbog visokih korelacija sa subjektivnom procenom visine mesečnih prihoda, i broj dece zbog visoke korelacije sa ukupnim brojem članova domaćinstva.

## REZULTATI

Rezultati pokazuju da je skup analiziranih prediktorskih varijabli statistički značajno povezan sa namerom da se traži profesionalna psihološka pomoć, ali je količina objašnjene varijanse relativno niska. Koeficijenti multiple korelacije iznose:

- za skup sociodemografskih varijabli  $R=0,22$  ( $F(5, 1467)=15,45$ ;  $p<0,001$ ), dok je korigovani  $R^2=0,047$  (oko 5% zajedničke varijanse);
- posle uvođenja pozitivnih i negativnih stresnih događaja  $R=0,32$  ( $F(7, 1465)= 22,99$ ;  $p<0,001$ ), dok je korigovani  $R^2=0,095$  (oko 10% zajedničke varijanse); i
- posle uvođenja traženja neformalne psihološke podrške i strategija suočavanja sa stresom  $R=0,39$  ( $F(22, 1450)=11,647$ ;  $p<0,001$ ), dok je korigovani  $R^2=0,137$  (oko 14% zajedničke varijanse).

Tabela 1  
Rezultati višestruke regresione analize

Prediktorske varijable	Model 1				Model 2				Model 3			
	B	SE B	$\beta$	r	B	SE B	$\beta$	r	B	SE B	$\beta$	r
Starost	-.002	.002	-.025	-.048	-.004	.002	-.048	-.005	.002	-.053*	-.042	
Mesečni prihodi domaćinstva	.031	.021	.042	.076**	.057	.020	.076**	.042	.020	.057*	.113	
Stepen obrazovanja	.126	.020	.182**	.152**	.106	.019	.152**	.085	.020	.123**	.209	
Red rođenja	.029	.019	.040	.037	.027	.019	.037	.028	.018	.038	.001	
Broj članova domaćinstva	-.031	.015	-.055*	-.051*	-.029	.015	-.051*	-.017	.015	-.029	-.112	
Suma pozitivnog stresa			.018	.061*	.007	.007	.061*	.019	.007	.063*	.095	
Suma negativnog stresa			.045	.218**	.005	.005	.218**	.035	.005	.167**	.207	
Psihološka podrška iz okruženja								-.022	.009	-.064*	-.078	
Samoometanje								.008	.030	.008	.031	
Aktivno prevladavanje								.028	.038	.023	.113	
Poricanje								-.095	.025	-.112**	-.063	
Zloupotreba PAS								.139	.030	.133**	.173	
Traženje emocionalne podrške								-.036	.035	-.035	.093	
Traženje instrumentalne podrške								.127	.033	.129**	.171	
Odstajanje								-.041	.030	-.041	.021	
Ventiliranje (ispoljavanje neg. osećanja)								.021	.028	.022	.117	
Positivno redefinisane (reinterpretacija)								-.007	.039	-.006	.020	
Planiranje								.030	.039	.025	.042	
Humor								-.016	.022	-.020	.021	
Prihvatanje (rezigniranost)								-.026	.032	-.025	.034	
Religioznost								.054	.020	.073**	.092	
Samookrivljivanje								.047	.026	.051	.140	
								R <sup>2</sup> =.150				
								F(5, 1467)=15.45**				
								R <sup>2</sup> =.099				
								F(7, 1465)= 22.99**				
								R <sup>2</sup> =.150				
								F(22, 1450)=11.647**				

\* p<.05; \*\* p<.01



U Tabeli 1 su prikazani regresioni parametri za prediktorske varijable i Pirsonovi koeficijenti korelacije ( $r$ ) koji govore o ukupnom stepenu povezanosti između prediktorskih i kriterijumske varijable. Kao što se može videti iz tabele, sociodemografske varijable su se pokazale značajnim za predikciju spremnosti žena da traže profesionalnu psihološku pomoć, a posebno stepen obrazovanja ispitanice i broj članova domaćinstva (obrazovanije ispitanice iz domaćinstava koje broje manje članova su spremnije da traže profesionalnu psihološku pomoć). Iako su sociodemografske varijable u analizu pre svega uvrštene kao kontrolne, pokazalo se da njihov doprinos razumevanju spremnosti žena da traže profesionalnu psihološku pomoć nije zanemariv.

U drugom koraku, u analizu su uvrštene i varijable koje se odnose na ukupnu količinu stresnih događaja koji su se desili u proteklih godinu dana za koje su ispitanice procenile da su imali pozitivan uticaj na njih i sumu stresnih događaja koji su imali negativan uticaj. Suma negativnih stresnih događaja je značajna za predikciju spremnosti žena da traže profesionalnu psihološku pomoć kao što se moglo i očekivati, dok je doprinos sume pozitivnog stresa, iako statistički značajan, relativno mali. Takođe, sa uvođenjem stresnih događaja u analizu, mesečni prihodi domaćinstva postaju bitan faktor koji utiče na odluku o traženju profesionalne psihološke pomoći. Ipak, udeo varijanse kriterijske varijable koji je dodatno objašnjen nakon uvođenja stresnih događaja u analizu je skroman (dodatnih 5%).

U trećem koraku analize uključene su i varijable koje se odnose na strategije suočavanja sa stresom i traženje psihološke pomoći i podrške iz neformalnih socijalnih izvora. Kao što se može videti iz tabele 1, prediktorske varijable koje su statistički značajno povezane sa namerom žena da traže profesionalnu pomoć su: ukupan broj negativnih stresnih događaja koji su se desili u proteklih godinu dana, sklonost ka korišćenju psihoaktivnih supstanci (npr. lekova, alkohola, narkotika...) kao strategija suočavanja sa stresom, sklonost ka traženju instrumentalne podrške od drugih ljudi u stresnim situacijama, stepen obrazovanja, nekorišćenje mehanizma poricanja u stresnim situacijama i religioznost. Takođe, iako u manjoj meri, ovoj nameri doprinose i nemogućnost oslanjanja na neformalne izvore psihološke podrške, količina pozitivnog stresa, mesečni prihodi domaćinstva i starost ispitanice.

## DISKUSIJA

Na osnovu rezultata dobijenih u ovom istraživanju, u kome je mali procenat varijanse namere žena da traže profesionalnu psihološku pomoć objašnjen skupom prediktorskih varijabli, može se pretpostaviti da osnovni razlozi koji utiču na to da li će neko potražiti profesionalnu psihološku pomoć ili neće, ne zavise u velikom stepenu ni od uslova njegovog života, ni od količine stresa sa kojom se suočava, niti od načina suočavanja sa stresom koje ta osoba koristi. Stoga se pretpostavlja da drugi faktori, koji nisu bili obuhvaćeni ovim istraživanjem, ostvaruju značajniji uticaj na nameru žena da traže profesionalnu psihološku pomoć. Rezultati ovog istraživanja su u skladu sa većinom prethodnih istraživanja, koja su imala za cilj

razumevanje i determinisanje faktora koji doprinose nameri traženja pomoći, poput pola (npr. Cohen, Guttman, & Lazar, 1998), ranijeg traženja pomoći (npr. Deane & Todd, 1996), percipirane socijalne podrške (npr. Rickwood & Braithwaite, 1994), i nivoa distresa (npr. Deane & Chamberlain, 1994), a koja nisu uspela navedenim faktorima da objasne više od 25% varijanse namere traženja pomoći. Jedan od potencijalnih razloga velikog procenta neobjašnjene varijanse u dosadašnjim istraživanjima može biti taj što se većina istraživanja, uključujući i ovo istraživanje, u većoj meri usmerila na ispitivanje faktora koji potencijalno doprinose povećanoj verovatnoći traženje profesionalne pomoći, u odnosu na faktore koji mogu smanjiti verovatnoću odluke o traženju pomoći. Tako npr., neka istraživanja izveštavaju o visokoj negativnoj korelaciji stigmatizacije i namere traženja pomoći (Barney, Griffiths, Jorm, & Christensen, 2006; Cooper, Corrigan, & Watson, 2003; Corrigan, 2004; Corrigan & Rusch, 2002; Pattyn, Verhaeghe, Sercu, & Bracke, 2014). Osobe koje psihološko savetovanje doživljavaju kao socijalno neprihvatljivo, imaju manje izraženu nameru traženja pomoći, jer na taj način održavaju pozitivnu sliku o sebi (Miller, 1985), budući da bi se odlazak na savetovanje kod ovakvih osoba negativno odrazio na njihovo samopoštovanje i vrednost. Generalno, anticipirani rizici jesu faktor koji je u dosadašnjim istraživanjima dovođen u negativnu vezu sa namerom traženja pomoći. Osobe koje očekuju znatno više rizika i negativnih posledica, u poređenju sa benefitima od savetovanja, znatno negativnije percipiraju traženje profesionalne podrške i pomoći (Omarzu, 2000; Vogel & Wester, 2003).

Nasuprot istraživanjima u kojima se ne nalazi značajna povezanost nivoa stresa sa namerom traženja profesionalne psihološke pomoći (Carlton & Deane, 2000; Kelly & Achter, 1995; Vogel & Wester, 2003), rezultati ovog istraživanja idu u prilog onim studijama u kojima su registrovane značajne korelacije nivoa stresa, kako negativnog, tako i pozitivnog, i namere traženja psihološke pomoći (Deane & Chamberlain, 1994; Cepeda-Benito & Short, 1998). Pretpostavlja se da što je osoba izložena većem broju stresnih situacija, i što je nivo psihološkog distresa viši, osoba će biti spremnija da se obrati za pomoć, pri čemu će spremnost biti viša ukoliko je osoba izložena negativnim stresorima, u odnosu na pozitivne. Međutim, doprinos nivoa stresa objašnjenju namere traženja profesionalne psihološke pomoći opada nakon uvođenja strategija suočavanja sa stresnim situacijama u model, te se pretpostavlja da namera traženja pomoći, pored broja stresnih događaja i prouzrokovanog nivoa stresa, delimično zavisi i od načina na koji se osoba suočava sa tim stresnim situacijama.

Rezultati dobijeni u ovom istraživanju potvrđuju pretpostavku koju su dali Deane i saradnici (2001), da se za neke probleme svest o potrebi da se traži psihološka pomoć potiskuje, te da u tom slučaju izostaje namera da se traži psihološka pomoć, budući da nalazi ovog istraživanja pokazuju da je namera da se traži profesionalna psihološka pomoć u značajnoj negativnoj korelaciji sa poricanjem kao mehanizmom prevladavanja stresa – odnosno što je neko skloniji poricanju (postojećih) problema to je manje spreman da traži profesionalnu psihološku pomoć. Ovi rezultati su ujedno u skladu i sa modelom traženja pomoći

koji su dali Fischer, Winer i Abramowitz (1983), u kome opisuju proces traženja profesionalne psihološke pomoći preko pet faza koje se sukcesivno smenjuju, a gde je istaknuto da tokom prve faze osoba postaje svesna da ima problem koji je psihološke prirode (i postaje svesna posledica tog problema, kako aktuelnih, tako i onih koje će uslediti u bliskoj budućnosti). Iz ovoga sledi da one osobe koje nisu svesne da imaju problem psihološke prirode neće ni tražiti psihološku pomoć, bez obzira da li je nesvesnost o postojanju problema posledica potiskivanja, koje su kod svojih ispitanika pretpostavili Deane i saradnici (2001), ili poricanja kao mehanizma prevladavanja stresa, što je utvrđeno ovim istraživanjem. Međutim, upotreba psihoaktivnih supstanci, kao jedan od mehanizama prevladavanja stresa kojim osoba pokušava da izbegne kontakt i suočavanje sa stresnim situacijama, izdvaja se u ovom istraživanju kao faktor koji doprinosi povećanoj nameri osobe da potraži profesionalnu pomoć. Moguće je da osoba traži pomoć kada ovakav način suočavanja sa stresom eskalira i osoba postane nefunkcionalna u različitim domenima života. Takođe, postoji mogućnost da prijatelji i porodica, nakon percipiranja ovakve strategije prevladavanja stresnih situacija, prepoznaju potrebu i insistiraju na traženju profesionalne psihološke pomoći, što je u skladu sa rezultatima nekih istraživanja koji sugerišu da adekvatna i snažna socijalna mreža može podsticati oslanjanje na formalne izvore pomoći, onda kada izostanu efekti njihove pomoći i podrške (Rickwood & Braithwaite, 1994; Vogel, Wade, Wester, Larson, & Hackler, 2007).

Sa druge strane, nemogućnost oslanjanja na neformalne izvore podrške, se u mnogim istraživanjima, uključujući i ovom, izdvaja kao značaj faktor koji ostvaruje uticaj na traženje profesionalne podrške i pomoći. Individue sa relativno snažnom socijalnom podrškom, koja se operacionalizuje preko broja dostupnih bliskih prijatelja i rođaka, u manjoj meri traže profesionalnu pomoć, budući da potrebnu podršku dobijaju od bliskih osoba (Birkel & Reppucci, 1983; Linn & McGranahan, 1980), dok se stručnjacima u oblasti mentalnog zdravlja češće obraćaju osobe sa manje dostupnim izvorima neformalne podrške (Bosmajian & Mattson, 1980; Goodman, Sewell, & Jampol, 1984). Međutim, iako je objektivna dostupnost socijalne podrške u stresnim situacijama značajna, autori ističu da subjektivna percepcija podrške ima značajniju ulogu u održavanju psihološkog blagostanja, te potrebi za traženjem profesionalne pomoći (Liang, Dvorkin, Kahana, & Mazian, 1980; Vaux, 1987). Traženje podrške i saveta se u ovom istraživanju izdvojilo kao značajan prediktor namere traženja profesionalne pomoći, te se pretpostavlja da će se osobe, koje se na ovaj način suočavaju sa stresnim situacijama, odnosno osobe koje se ne ustručavaju da traže pomoć u rešavanju sopstvenih problema, usmeriti na dostupne izvore podrške, kako formalne, tako i neformalne, kako bi dobili neophodnu podršku i pomoć. Stoga se pretpostavlja da se osobe koje nemaju adekvatnu socijalnu mrežu, usled nemogućnosti traženja i dobijanja potrebne podrške i saveta od bliskih prijatelja i/ili članova porodice, obraćaju stručnjacima u oblasti mentalnog zdravlja, kako bi na taj način dobili neophodnu podršku i pomoć za prevazilaženje različitih problema.

Nalazi ovog istraživanja takođe sugerišu da mlade, obrazovanije ispitanice sa višim socio-ekonomskim statusom ispoljavaju viši nivo spremnosti traženja profesionalne psihološke pomoći, pri čemu se u prethodnim istraživanjima socio-ekonomski status dosledno izdvaja kao značajan prediktor (npr. Gonzalez, Alegría, Prihoda, Copeland, & Zeber, 2011; Leaf & Bruce, 1987; Shea & Yeh, 2008; Yousaf, Grunfeld, & Hunter, 2015). Kada je u pitanju starost i obrazovni status ispitanica, moguće je da su mlađim, obrazovanijim ispitanicama dostupniji različiti izvori informisanja o tretmanskim opcijama, te da one imaju viši nivo znanja o efektivnosti različitih psiholoških tretmana, budući da je u nekim istraživanjima identifikovana pozitivna korelacija informisanosti i pozitivnog stava prema traženju profesionalne podrške (npr. Zartaloudi & Madianos, 2010). Nedostatak znanja o tretmanima i njihovoj efektivnosti koincidira sa uverenjem da je traženje psihološke pomoći i oslanjanje na druge znak slabosti, odnosno da je samostalno suočavanje sa problemima odraz individuine snage.

Rezultati ovog istraživanja predstavljaju samo polaznu osnovu za buduća istraživanja koja bi se, pored identifikovanja psiholoških faktora, trebala usmeriti i na otkrivanje individualnih karakteristika kao moderatora i medijatora odnosa između ovih faktora i namere za traženjem profesionalne psihološke pomoći. Takođe, pored istraživanja uticaja psiholoških faktora na nameru traženja pomoći, buduća istraživanja bi se trebala fokusirati i na ispitivanje promene ovih faktora tokom vremena. Treba imati u vidu da individuina očekivanja od tretmana nisu statična, već da se menjaju po prirodi i intenzitetu tokom vremena, te bi se buduće longitudinalne studije mogle usmeriti na istraživanje načina na koji različiti faktori postaju značajniji ili relevantniji tokom različitih faza u procesu donošenja odluke o traženju neke vrste psihološke pomoći. Takođe, u budućim istraživanjima bi bilo poželjno uzeti u obzir metodološke nedostatke ove studije i ispraviti ih. Pre svega, u narednim istraživanjima bi trebalo uključiti veći broj faktora koji doprinose smanjenoj verovatnoći namere traženja profesionalne psihološke pomoći, poput različitih anticipiranih gubitaka i rizika koje osoba može dovesti u vezu sa odlaskom na savetovanje, ili traženje neke druge vrste profesionalne pomoći. Takođe, u ovakva i slična istraživanja bi bilo potrebno uključiti i supružnike ispitanica. Na ovaj način bi se mogli ispitati stavovi oba supružnika prema traženju profesionalne pomoći, kao i potencijalni uticaj muževljevih stavova na nameru traženja stručne pomoći kod žena i obrnuto.

Međutim, i pored navedenih nedostataka, ovo istraživanje, koje je imalo za cilj identifikovanje faktora koji doprinose traženju profesionalne psihološke pomoći, ima, ne samo teorijske, već i značajne praktične implikacije, uzevši u obzir da samo trećina osoba koje bi mogle imati koristi od psiholoških tretmana jesu korisnici istih (Hall, Teesson, & Henderson, 1999). Veliki broj istraživanja ukazuje da većina osoba psihološko savetovanje ili bilo koji drugi vid profesionalne psihološke pomoći razmatra tek nakon što su sve druge opcije podrške i pomoći iscrpljene (Hinson & Swanson, 1993; Lin, 2002; Komiya, Good, & Sherrod, 2000; Maniar, Curry, Sommers-Flanagan, & Walsh, 2001). Bolje razumevanje faktora

koji utiču na individuinu odluku da li da traži profesionalnu pomoć ili ne, može omogućiti stručnjacima u oblasti mentalnog zdravlja da dopru do onih osoba kojima je ovakva pomoć neophodna. Negativna povezanost starosti, obrazovanja i socio-ekonomskog statusa sa namerom traženja profesionalne pomoći ukazuje na potrebu intenzivnijeg informisanja o dostupnosti različitih besplatnih profesionalnih centara pomoći, tretmanskim opcijama koje ovakvi centri nude, kao i rad na destigmatizaciji ovakvog vida pomoći, koja može posebno biti izražena kod pripadnika starije populacije.

Jelena Šakotić-Kurbalija, Biljana Trifunović, Marija Zotović

#### PREDICTING THE INTENTION OF WOMEN IN SERBIA FOR SEEKING THE PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP

The goal of the research was to explore the extent to which stressful life events, availability of informal psychological support and coping strategies contribute to readiness of women in Serbia to look for professional psychological help. The data were collected from the sample consisting of 2206 women aged from 19 to 76, with different socio-demographic characteristics, which were statistically controlled in the research. The intention for the professional help seeking was operationalised by inquiring about past experience and plans for support seeking in the future (Šakotić-Kurbalija, 2011). The Survey of Life Events (Bradbury, 1990; modified by Šakotić-Kurbalija, 2011) was used for registering stressful life events and the Brief COPE (Carver, 1997) for exploring coping strategies. The following socio-demographic data were collected using a questionnaire: age, employment status, subjective assessment of monthly income of the family, educational level, birth order, number of children in the family and number of family members. The hierarchical multiple regression analysis showed that predictors and the criterion are in correlation which is statistically significant, but the amount of the variance explained is relatively low. Significant predictors of intention for the professional help seeking were: number of stressful events in the past year, proneness to substance abuse, tendency for seeking instrumental support, educational level and religiousness. Denial was also a significant predictor, but the correlation was negative. A small correlation with the criterion is registered for absence of informal psychological support, amount of positive stress, monthly income and age.

Keywords: seeking help, professional psychological help, distress, coping strategies

#### LITERATURA

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1969). The prediction of behavioral intentions in a choice situation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 5, 400-416. doi:10.1016/0022-1031(69)90033-X
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 51-54. doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01741.x

- Bayer, J. K., & Peay, M. Y. (1997). Predicting intentions to seek help from professional mental health services. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 31*, 504-513. doi: 10.3109/00048679709065072
- Birkel, R. C., & Reppucci, N. D. (1983). Social networks, information-seeking, and the utilization of services. *American journal of community psychology, 11*, 185-205. doi: 10.1007/BF00894366
- Bosmajian, C. P., & Mattson, R. E. (1980). A controlled study of variables related to counseling center use. *Journal of counseling psychology, 27*, 510. doi: 10.1037/0022-0167.27.5.510
- Bradbury, T.N. (1990). *Survey of Life Events*. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles
- Bingle, R. G., & Byers, D. (1997). Intentions to seek marriage counseling. *Family Relations, 46*, 299-304. doi: 10.2307/585128
- Carlton, P. A., & Deane, F. P. (2000). Impact of attitudes and suicidal ideation on adolescents' intentions to seek professional psychological help. *Journal of Adolescence, 23*, 35-45. doi: 10.1006/jado.1999.0299
- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92-100. doi: 10.1207/s15327558ijbm0401\_6
- Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 58-64. doi: 10.1037/0022-0167.45.1.58
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance and Counselling, 30*(2), 173-188. doi: 10.1080/03069880220128047
- Cohen, B. Z., Guttman, D., & Lazar, A. (1998). The willingness to seek help: A cross-national comparison. *Cross-Cultural Research, 32*, 342-357. doi: 10.1177/106939719803200402
- Cooper, A. E., Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2003). Mental illness stigma and care seeking. *The Journal of nervous and mental disease, 191*, 339-341. doi: 10.1097/01.NMD.0000066157.47101.22
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American psychologist, 59*, 614-631. doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614
- Corrigan, P. W., & Rüschi, N. (2002). Mental illness stereotypes and clinical care: Do people avoid treatment because of stigma?. *Psychiatric Rehabilitation Skills, 6*, 312-334. doi: 10.1080/10973430208408441
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology, 46*, 381-387. doi: 10.1037/0022-0167.46.3.381
- Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counselling, 22*, 207-217. doi: 10.1080/03069889408260315

- Deane, F. P., & 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. doi: 10.1300/J035v10n04\_06
- Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2001). Suicidal ideation and help-negation: Not just hopelessness or prior help. *Journal of clinical psychology, 57*, 901-914. doi: 10.1002/jclp.1058
- Fischer, E. H., Winer, D., & Abramowitz, S. I. (1983). Seeking professional help for psychological problems. In A. Nadler, J. D. Fisher, & B. M. DePaulo (Eds.). *New directions in helping, 3*, 163-185. New York: Academic Press
- Francis, J., Eccles, M. P., Johnston, M., Walker, A. E., Grimshaw, J. M., Foy, R., Kaner, E. F. S., Smith, L. & Bonetti, D. (2004). *Constructing questionnaires based on the theory of planned behaviour. A manual for health services researchers*. Newcastle upon Tyne, UK: Centre for Health Services Research, University of Newcastle upon Tyne.
- Gonzalez, J. M., Alegría, M., Prihoda, T. J., Copeland, L. A., & Zeber, J. E. (2011). How the relationship of attitudes toward mental health treatment and service use differs by age, gender, ethnicity/race and education. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 46*, 45-57. doi: 10.1007/s00127-009-0168-4
- Goodman, S. H., Sewell, D. R., & Jampol, R. C. (1984). On going to the counselor: Contributions of life stress and social supports to the decision to seek psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 306. doi: 10.1037/0022-0167.31.3.306
- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., & Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 34*, 177-185. doi: 10.1037/0022-0167.34.2.177
- Hall, W., Teesson, M., & Henderson, S. (1999). *The mental health of Australians*. Canberra: Mental Health Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care.
- Hinson, J. A., & Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling & Development, 71*, 465-470. doi: 10.1002/j.1556-6676.1993.tb02666.x
- Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 40-46. doi: 10.1037/0022-0167.42.1.40
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of counseling psychology, 47*, 138. doi: 10.1037/0022-0167.47.1.138
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical psychology, 9*, 439-455. doi: 10.1521/jscp.1990.9.4.439
- Leaf, P. J., & Bruce, M. L. (1987). Gender differences in the use of mental health-related services: a re-examination. *Journal of health and social behavior, 23*,

171-183. doi: 10.2307/2137130

- Liang, J., Dvorkin, L., Kahana, E., & Mazian, F. (1980). Social integration and morale: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 35, 746-757. doi: 10.1093/geronj/35.5.746
- Linn, J. G., & McGranahan, D. A. (1980). Personal disruptions, social integration, subjective well-being, and predisposition toward the use of counseling services. *American Journal of Community Psychology*, 8, 87-100. doi: 10.1007/BF00892284
- Maniar, S. D., Curry, L. A., Sommers-Flanagan, J., & Walsh, J. A. (2001). Student-athlete preferences in seeking help when confronted with sport performance problems. *Sport Psychologist*, 15, 205-223.
- Miller, W. R. (1985). Motivation for treatment: A review with special emphasis on alcoholism. *Psychological bulletin*, 98, 84. doi: 10.1037/0033-2909.98.1.84
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 174-185. doi: 10.1207/S15327957PSPR0402\_05
- Pattyn, E., Verhaeghe, M., Sercu, C., & Bracke, P. (2014). Public stigma and self-stigma: Differential association with attitudes toward formal and informal help seeking. *Psychiatric Services*, 65, 232-238. doi: 10.1176/appi.ps.201200561
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social science & medicine*, 39, 563-572. doi: 10.1016/0277-9536(94)90099-X
- Šakotić-Kurbalija, J. (2011). *Karakteristike bračnog odnosa i traženje psihološke pomoći*. (Nepublikovana doktorska disertacija). Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu, Novi Sad.
- Shea, M., & Yeh, C. J. (2008). Asian American students' cultural values, stigma, and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling*, 30, 157-171. doi: 10.17744/mehc.30.2.g662g512r1352198
- Sherbourne, C. D. (1988). The role of social support and life stress events in use of mental health services. *Social Science & Medicine*, Vol 27(12), 1393-1400. doi: 10.1016/0277-9536(88)90205-5
- Srna, J. (2012). *Psihoterapija i savetovanje*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Surgenor, L. J. (1985). Attitudes toward seeking professional psychological help. *New Zealand Journal of Psychology*, 14, 27-33.
- Vaux, A. (1987). Appraisals of social support: Love, respect, and involvement. *Journal of Community Psychology*, 15, 493-502. doi: 10.1002/1520-6629(198710)15:4<493::AID-JCOP2290150407>3.0.CO;2-4
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351. doi: 10.1037/0022-0167.50.3.351



- Yousaf, O., Grunfeld, E. A., & Hunter, M. S. (2015). A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men. *Health psychology review, 9*, 264-276. doi: 10.1080/17437199.2013.840954
- Zartaloudi, A., & Madianos, M. G. (2010). Mental health treatment fearfulness and help-seeking. *Issues in mental health nursing, 31*, 662-669. doi: 10.3109/01612840.2010.490929