

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Hrvoje Benčić i Lucija Kovačević

**Iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije (autanje) i proces  
samoprihvatanja kod mladih odraslih osoba u Hrvatskoj**

Zagreb, 2025.

Ovaj rad izrađen je u Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu pod vodstvom dr. sc. Jasmine Mehulić i predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2024./2025.

## **Ključna terminologija i skraćenice korištene u radu**

### **Autanje**

Proces u kojem LGBTQ+ osobe prepoznaju, prihvataju i odlučuju podijeliti vlastitu seksualnu orijentaciju s drugima. Taj proces može biti cjeloživotan i odvijati se u različitim kontekstima, poput odnosa s obitelji, prijateljima ili na radnom mjestu (APA, 2023).

### **LGBTIQ+**

Kratice koja obuhvaća sve pojedince koji se identificiraju kao homoseksualni, biseksualni, transrodni, interpolni, kvir ili propituju svoj identitet, kao i one koji imaju bilo koju drugu manjinsku seksualnu orijentaciju ili rodni identitet (Hässler i sur., 2024).

### **Rod**

Društvene, kulturološke i povijesne razlike između žena i muškaraca te obuhvaća različite društvene uloge, identitete i očekivanja za žene i muškarce u društvu. Odnosi se na nebiološke, kulturalno i društveno proizvedene razlike žena i muškaraca, muškosti i ženskosti (Calhoun, Light i Keller, 1994, Wharton, 2005, Milić, 2007, prema Galić, 2011).

### **Rodni identitet**

Društveno konstruirane uloge, ponašanja i osobine koje se u određenom društvu smatraju primjerenima za različite rodove. Za razliku od spola, koji označava biološke karakteristike, rod naglašava psihološke, socijalne i kulturne aspekte (APA, 2023).

### **Seksualna orijentacija**

Emocionalna i/ili seksualna privlačnost prema drugim osobama te oblici ponašanja i društvenih odnosa koji iz nje proizlaze. Obuhvaća različite identitete poput homoseksualnosti, heteroseksualnosti, biseksualnosti i drugih (APA, 2023).

### **Spol**

Pojam povezan s karakteristikama pojedinca/ke ukorijenjenim u biologiji, anatomske i fiziološke razlike koje uvjetuju razlike u fizičkoj pojavnosti i reproduktivnim organima jer se nalaze u funkciji njihovih reproduktivnih uloga (Galić, 2011).

## Sadržaj

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Uvod .....                                                                           | 1  |
| Cilj istraživanja i istraživačka pitanja .....                                       | 5  |
| Metoda .....                                                                         | 5  |
| Sudionici .....                                                                      | 6  |
| Postupak .....                                                                       | 7  |
| Obrada podataka .....                                                                | 9  |
| Rezultati .....                                                                      | 10 |
| Proces otkrivanja vlastite seksualne orijentacije drugima (autanje) .....            | 11 |
| Početna spoznaja o vlastitoj seksualnoj orijentaciji .....                           | 11 |
| Iskustva prvog autanja .....                                                         | 13 |
| Iskustva kasnijih autanja te autanja različitim ljudima .....                        | 15 |
| Utjecaj procesa otkrivanja vlastite seksualne orijentacije na društvene odnose ..... | 19 |
| Okolinski utjecaji na proces otkrivanja vlastite seksualne orijentacije .....        | 20 |
| Izazovi tijekom procesa autanja .....                                                | 25 |
| Izvori pomoći tijekom procesa autanja .....                                          | 26 |
| Utjecaj autanja na mentalno zdravlje .....                                           | 28 |
| Proces prihvatanja vlastite seksualne orijentacije .....                             | 30 |
| Povezanost autanja s prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije .....              | 30 |
| Prihvatanje vlastite seksualne orijentacije .....                                    | 31 |
| Poruke za osobe koje tek započinju proces autanja .....                              | 34 |
| Rasprava .....                                                                       | 35 |
| Proces autanja .....                                                                 | 35 |
| Proces prihvatanja vlastite seksualne orijentacije .....                             | 39 |
| Ograničenja .....                                                                    | 41 |
| Znanstveni doprinos i praktične implikacije .....                                    | 42 |
| Zaključak .....                                                                      | 44 |
| Literatura .....                                                                     | 45 |
| Sažetak .....                                                                        | 55 |
| Summary .....                                                                        | 56 |
| Zahvale .....                                                                        | 57 |
| Prilozi .....                                                                        | 58 |
| Prilog 1. Poziv za sudjelovanje u istraživanju .....                                 | 58 |

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prilog 2. Suglasnost za sudjelovanje u istraživanju.....                                                                                                    | 59 |
| Prilog 3. Protokol za polustrukturirani intervju i Vodič za pitanja .....                                                                                   | 63 |
| Prilog 4. Kodni plan: Iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije (autanje) i proces<br>samoprihvatanja kod mladih odraslih osoba u Hrvatskoj ..... | 67 |

## Uvod

U vrijeme kada se u mnogim zemljama, uključujući i Hrvatsku, bilježi porast formalnih prava i društvene vidljivosti LGB osoba (Flores, 2019; Huić i sur., 2015), postavlja se pitanje u kojoj mjeri takvi društveni pomaci utječu na osobna iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije drugima, odnosno autanja (engl. *coming out*). Na globalnoj razini, istraživanja pokazuju porast razine prihvaćenosti homoseksualnih osoba (Flores i sur., 2018), a njihova prisutnost u medijima nikada nije bila izraženija (GLAAD Media Institute, 2018; Kelso, 2015). Ipak, stvarnost je često složenija i ispunjena brojnim izazovima. Autanje ostaje individualan, emocionalno iscrpljujuć proces koji može biti obilježen neugodnim emocijama (Ryan i sur., 2015). U ovakvom izmijenjenom kontekstu postaje važno razumjeti kako mlade homoseksualne osobe danas doživljavaju proces autanja te na koje načine on utječe na psihološko i socijalno funkcioniranje.

Proces autanja, odnosno razotkrivanja seksualnog identiteta, za homoseksualne i biseksualne (LGB<sup>1</sup>) pojedince, u društvenim je znanostima opisan već desetljećima (Rust, 2003). U svojoj srži, autanje je proces koji se koristi za označavanje nekoliko aspekata iskustava homoseksualnih i biseksualnih osoba: samosvijest o seksualnoj privlačnosti prema istom spolu; razgovor s jednom osobom ili nekolicinom ljudi o toj privlačnosti; otkrivanje seksualnosti i identifikacija s LGB (homoseksualnom i biseksualnom) zajednicom (APA, 2008). Iako se ponekad kolokvijalno shvaća kao jedinstven događaj, ovaj proces je složen, nelinearan i doživotan (Rosati, 2020). Prema Ali (2017), njegova kompleksnost prvenstveno proizlazi iz kontinuiranog intrapersonalnog razvoja (preispitivanja, formacije i samoprihvatanja seksualnog identiteta) i interpersonalnog otkrivanja (otkrivanja seksualne orijentacije novim ljudima tijekom života).

Autanje je često jedan od najstresnijih životnih događaja za kvir (pojam kojim se opisuju pojedinci koji odstupaju od društveno uvriježenih normi o rodu i seksualnoj raznolikosti [Nestle i sur., 2002]) osobe (Cass, 1979; Rosati i sur., 2020). To proizlazi iz općeprihvaćene društvene pretpostavke da je svaka osoba heteroseksualna (Alonzo i Buttitta, 2019). Negativne reakcije na autanje mogu imati trajan štetan učinak na dobrobit pojedinca (Ryan i sur., 2015; Vaughan i Waehler, 2010). Te reakcije obuhvaćaju ljutnju, odbacivanje, nevjericu, neprijateljstvo,

---

<sup>1</sup> U radu se koriste različite skraćenice (npr. LGB, LGBT, LGB+) ovisno o onima koje su upotrijebljene u izvornim znanstvenim i stručnim radovima na koje se referira, kako bi se zadržala terminološka dosljednost s izvorima.

zabrinutost zbog stereotipa, pa čak i osuđivanje (Todd i sur., 2016). Primjerice, roditeljsko odbacivanje snažno negativno utječe na sve aspekte života mladih (D'amico i sur., 2015). Istraživanje Ryana i suradnika (2015) pokazalo je da su negativne reakcije, bilo od prve osobe kojoj se pojedinac autao, bilo od majke, oca ili najboljeg prijatelja, povezane s povećanom depresijom i smanjenim samopoštovanjem. Ovakve reakcije mogu zatomiti osjećaj da se u odnosima može biti autentičan, odnosno „biti svoj“ (Ryan i sur., 2015).

Osim stresa koji proizlazi iz straha od negativnih reakcija na autanje, LGBTQ+ pojedinci suočavaju se i s drugim vrstama stresa koje dodatno otežavaju njihovo svakodnevno funkcioniranje. Pojedinci koji pripadaju skupini *izranjajuće odraslosti*, neovisno o seksualnoj orijentaciji, doživljavaju brojne razvojne i socijalne stresore, pri čemu istraživanja pokazuju porast razine percipiranog stresa kod ove populacije (Mahmoud i sur., 2012; Reddy i Padmini, 2019). Odnosno, razdoblje *izranjajuće odraslosti* obilježeno je aktivnim oblikovanjem stavova, postupnim odvajanjem od roditelja i razvojem poimanja vlastitog seksualnog identiteta (Arnett, 2000). Upravo zbog tih procesa, to razdoblje posebno je važno za razumijevanje načina na koji mladi pristupaju procesu autanja te kako autanje oblikuje njihovu sliku o sebi i odnose s drugima (Alonzo i Buttitta, 2019). Naime, kod mladih odraslih koji pripadaju seksualnim manjinama, uz opći stres prisutan u toj razvojnoj fazi, dolazi i do dodatnog opterećenja u obliku manjinskog stresa, čime se stvara kumulativni učinak. Manjinski stres definira se kao kronična razina stresa uzrokovana predrasudama, diskriminacijom, manjkom socijalne podrške i drugim faktorima koju doživljavaju članovi stigmatiziranih manjinskih grupa (Meyer, 2003). Prema Meyeru (2003), manjinski stres ne zamjenjuje opći stres, već mu se nadodaje, a može proizlaziti iz objektivnih (tzv. *distalnih*) stresora poput diskriminacije, uznemiravanja ili zločina iz mržnje, ali i unutarnjih (tzv. *proksimalnih*) stresora poput straha od odbacivanja.

U okviru *proksimalnih* stresora osobito se ističe dublji problem internalizacije seksualne stigme, procesa u kojem LGBTQ+ pojedinci usvajaju negativne društvene poruke i vjerovanja o seksualnim manjinama, često nesvjesno (Meyer i Dean, 1998). Viši stupanj internalizirane stigme povezan je s višom depresijom i anksioznošću (Bos i sur., 2004; Burton i sur., 2013; Lewis i sur., 2003), zlouporabom supstanci (Mays i Cochran, 2001) i suicidalnim idejama (Cheng, 2003; Gilman i sur., 2001; King i sur., 2008). Prema Walch i sur. (2016), internalizirana stigma se održava i povremeno pojačava, potpomognuta stalnim negativnim javnim diskursom i činovima nasilja protiv seksualnih manjina, što rezultira visokim razinama percipiranog manjinskog stresa. Ove negativne pojave mogu otežavati proces autanja pojedinaca seksualnih manjina.

Proces autanja dodatno se komplicira kontekstualnim i kulturnim faktorima. Tradicionalne vrijednosti (Vaccaro, 2009), religijska uvjerenja (Dahl i Galliher, 2012) i društvene norme (Motoyama, 2019) snažno utječu na reakcije obitelji. U kolektivističkim kulturama (Ben-Ari, 2002; Erni i Spires, 2001), gdje se naglašava obiteljska harmonija, autanje se ne uklapa u tradicionalne modele jer može narušiti očekivanja roditelja o "normalnom" djetetu i unucima, što dovodi do dugotrajnog procesa pomirenja očekivanja. Interseksionalnost identiteta (primjerice, istodobno pripadanje rasnoj, etničkoj i seksualnoj manjini) može dodatno opteretiti obiteljski sustav, povećati percipirani rizik odbacivanja nakon autanja te time otežati ili odgoditi odluku o autanju (Ghabrial, 2017; Leung, 2021). Samim time, iskustvo autanja varira od pojedinca do pojedinca, pri čemu je oblikovano interakcijom individualnih karakteristika, obiteljskih dinamika te specifičnim društvenim i kulturalnim okolnosti u kojima egzistira pojedinac.

Štoviše, istraživači (Balsam i Mohr, 2007) su ukazali i da autanje nije binarni proces („u ormaru” ili „aut“). Mnoge LGBTQ+ osobe prakticiraju *strateško autanje* (engl. *strategic outness*), gdje selektivno otkrivaju svoj identitet različitim osobama i u različitim kontekstima (Orne, 2011). Odluka o tome kome će se autati vođena je složenim motivima, uključujući strah od odbacivanja, ali i željom za autentičnim življenjem (Orne, 2011). Ovaj imperativ ne uzima u obzir složene razloge zašto pojedinci možda ne žele ili ne mogu otkriti svoj identitet, uključujući financijsku ovisnost, prijetnje obiteljskim odnosima ili kulturne i religijske prepreke (Rasmussen, 2004).

Unatoč svim izazovima, proces autanja može biti izvor značajnog osobnog rasta (Solomon i sur., 2015; Vaughan i Waehle, 2010). To uključuje življenje autentičnijeg života (Hutson, 2010) i izgradnju kvalitetnijih odnosa (Carnelley i sur., 2011). Ključni faktor koji ublažava negativne učinke reakcija na autanje jest zadovoljenje potrebe za autonomijom, osjećaja slobode da se bude svoj i autentično se izražava (Ryan i sur., 2015). Kada je okruženje podržavajuće, autanje je povezano s boljom dobrobiti (Legate i sur., 2012). Uloga podrške, posebno obiteljske prihvaćenosti, ključna je u zaštiti od internalizirane stigme i lošijih ishoda mentalnog zdravlja (Dziengel, 2015; Kosciw i sur., 2015).

No, kroz proces autanja, odnosno unutarnjeg priznavanja vlastite seksualne orijentacije sebi i, po izboru, drugima, pojedinci seksualnih manjina doživljavaju značajan osobni rast. Autanje je povezano i sa samoprihvatanjem seksualnosti (Meach, 2017). Prema Perrin-Wallgvist i Lindblom (2015), samoprihvatanje seksualnosti definira se kao prihvaćanje i uгода s vlastitom seksualnošću, postignuto rješavanjem unutarnjih sukoba, razvijanjem ponosa i

integracijom identiteta. Prema Elizuru i Mintzer (2001), značajne odrednice samoprihvatanja seksualnosti su i povezivanje unutar manjinske zajednice te otkrivanje seksualnosti drugima (autanje).

Drugim riječima, samoprihvatanje seksualnosti može predstavljati temeljni korak prema autentičnom životu i većem psihološkom blagostanju kod seksualnih manjina (Rosati i sur., 2020). Također može pružiti emocionalnu otpornost tijekom autanja, omogućujući da se negativna iskustva transformiraju u osnažujuća (Gertler, 2014). Poneki opisuju osjećaj samoprihvatanja bliskom osjećaju „dolaska kući“ samome sebi (Guittar, 2013). Nisko samoprihvatanje seksualnosti pak može predstavljati rizik za mentalno zdravlje i biti povezano s višim manjinskim stresom (Aristegui i sur., 2018; Shilo i sur., 2015). Camp i suradnici (2020), pregledom postojeće literature, ukazali su na značajne nedostatke u istraživanjima, kako samog konstrukta samoprihvatanja seksualnosti, tako i njegove povezanosti s procesom autanja. Zbog toga je nužna provedba daljnjih istraživanja koja bi detaljnije ispitala ovaj odnos te razjasnila mehanizme koji ga oblikuju.

Imajući u vidu složenost i kulturno-kontekstualnu uvjetovanost procesa autanja, postoji jasna potreba za detaljnijim uvidom u specifična iskustva LGBTQ+ mladih odraslih u različitim kulturnim okruženjima. Dosadašnja istraživanja često su bila ograničena na zapadne, pretežno eurocentrične perspektive, naglašavajući fazne modele koji ne odgovaraju uvijek stvarnosti (Alonzo i Buttitta, 2019). Posebice je važno istražiti iskustva u zemljama poput Hrvatske, gdje se kulturni, religijski i društveni konteksti mogu značajno razlikovati od onih u kojima su provedena mnoga dosadašnja istraživanja.

Primjerice, nalazi istraživanja Huić i suradnika (2015) pokazuje da, iako je u Hrvatskoj donesen Zakon o životnom partnerstvu osoba istog spola (NN 92/2014.) kojim su se prava istospolnih parova u većini aspekata izjednačila s pravima izvanbračnih zajednica te zabranjuje diskriminaciju na temelju seksualne orijentacije, stvarnost pokazuje da LGB osobe i dalje doživljavaju nasilje i diskriminaciju u svim područjima života u praksi (Vučković Juroš, 2015). Nadalje, podaci iz međunarodnih studija (*European Social Survey* i *European Values Study*) pokazuju da se Hrvatska nalazi među najhomofobnijim zemljama Europe (Takács i Szalma, 2013), a značajan dio građana nije spreman dopustiti istospolnim osobama jednaka prava (Huić i sur., 2015). Visoka razina homofobije i diskriminacije unutar zajednice čine proces autanja kod mladih u Hrvatskoj posebno izazovnim te često zahtijevaju dugotrajan proces pomirenja očekivanja između LGB osobe i njihove obitelji te šire zajednice (Popov, 2013). No, potrebno je istaknuti da su spomenuta istraživanja već relativno zastarjela, dok se društveni i politički

kontekst u međuvremenu mijenja. Opisane spoznaje dodatno naglašavaju potrebu za daljnjim istraživanjima i ciljanim intervencijama u hrvatskom društvu kako bi se brisale predrasude i pružale znanstveno utemeljene informacije.

### **Cilj istraživanja i istraživačka pitanja**

Cilj ovog kvalitativnog istraživanja je pomoću intervjua ispitati kako mlade odrasle osobe homoseksualne orijentacije u Hrvatskoj doživljavaju proces autanja, s posebnim naglaskom na njihovu psihološku dobrobit, reakcije okoline (obitelji, prijatelja, šire zajednice) te kako se te reakcije odražavaju na njihov proces samoprihvatanja vlastite seksualne orijentacije. Razumijevanje ovih specifičnih iskustava doprinijet će razvoju prilagođenih intervencija i podrške za osobe homoseksualne orijentacije i njihove bližnje osobe u Hrvatskoj. Istraživačka pitanja bila su kako sudionici doživljavaju i opisuju vlastita iskustva autanja, kako percipiraju reakcije bliskih osoba (obitelji, prijatelja i šire zajednice) na autanje te na koji način te reakcije utječu na njihovu psihološku dobrobit. Dodatno, istraživalo se kako sudionici doživljavaju i opisuju samoprihvatanje seksualnog identiteta što uključuje samopoštovanje, internaliziranu stigmatu i osjećaj „dolaska kući” unutar vlastitog života i socijalnih odnosa.

### **Metoda**

Kako bismo stekli dublji uvid u iskustva mladih u kontekstu autanja i bolje razumjeli izazove s kojima se suočavaju, izvore podrške, procese samoprihvatanja (prepreke i faktore koji ga olakšavaju) te njihov utjecaj na mentalno zdravlje, odlučili smo se za korištenje kvalitativne, eksploratorne metodologije. Odnosno, istraživanje je provedeno pomoću polustrukturiranih intervjua. Polustrukturirani intervjui naširoko se koriste u društvenim znanostima kao alat za istraživanje subjektivnih iskustava, razumijevanja i značenja koje pojedinci pripisuju određenim fenomenima (Willig, 2001).

Polustrukturirani intervjui omogućuju fleksibilnu, ali vođenu formu razgovora kojom se može zadržati istraživački fokus, a istovremeno otvoriti prostor za neočekivane uvide i dubinske narative. Takva metoda omogućuje istraživaču da pristupi složenim osobnim temama na način koji sudionicima ostavlja dovoljno prostora da oblikuju svoje odgovore prema vlastitim prioritetima i iskustvima, umjesto da se ograničavaju strogo definiranim pitanjima (Fylan, 2005). Upravo zbog toga ova metoda nudi izuzetno vrijedan alat za generiranje novih hipoteza, razumijevanje motivacija, emocija i konteksta u kojem se oblikuju iskustva sudionika

te može doprinijeti proširivanju postojećih znanja i teorijskih okvira unutar područja psihologije (Smith i Dunworth, 2003).

## **Sudionici**

U istraživanju je sudjelovalo 15 sudionika u dobi od 18 do 25 godina (6 žena, 7 muškaraca i 2 osobe koje se identificiraju kao rodno kvir, ali se i dalje identificiraju homoseksualnima;  $M_{dob} = 22.6$ ,  $C_{dob} = 23$ ,  $SD_{dob} = 1.76$ ). Pri tome, 14 sudionika kao trenutno mjesto boravka zabilježilo je Zagreb. Uzorak je prikupljen namjernim uzorkovanjem, s obzirom na specifične kriterije uključivanja vezane uz seksualnu orijentaciju, dob i vrijeme provedeno od prvotnog iskustva autanja.

Veličina uzorka u ovom istraživanju nije bila unaprijed određena, već se formirala u skladu s pristupom teorijskog zasićenja (Strauss i Corbin, 1990, prema Milas, 2009), koje se smatra postignutim kada daljnji intervjui ne donose nove spoznaje relevantne za istraživačka pitanja, već se svi podaci uklapaju u postojeće kategorije. Teorijsko zasićenje postignuto je nakon 15 intervjua, kada su se odgovori sudionika počeli ponavljati i više nisu doprinosili novim uvidima.

Odabir sudionika za ovo istraživanje bio je namjeran i teorijski utemeljen, s fokusom na iskustva homoseksualnih pojedinaca. U istraživanje su uključeni i sudionici koji se identificiraju kao rodno kvir. Naime, rodni identitet i seksualna orijentacija predstavljaju dvije odvojene, iako često povezivane, dimenzije identiteta. Rodni identitet odnosi se na duboko internalizirani osjećaj pripadnosti određenom rodu, bilo unutar binarne podjele, bilo izvan nje, primjerice identifikacijom s drugim rodnom kategorijama (Suen i sur., 2020). Seksualna orijentacija, pak, opisuje trajan uzorak emocionalnih, romantičnih i/ili seksualnih privlačnosti te samoprocjenu identiteta u tom kontekstu (Suen i sur., 2020). Nerijetko se pojmovi rod i seksualnost pogrešno koriste kao sinonimi, što može dovesti do nesporazuma u istraživačkom kontekstu (Suen i sur., 2020). Termin rodno kvir odnosi se na osobe čiji je rodni identitet može biti između binarnih konstrukata „muškarac“ i „žena“ ili potpuno izvan njih (Suen i sur., 2020). Stoga, u ovom istraživanju fokus je na iskustvima osoba homoseksualne orijentacije, neovisno o rodnom identitetu, kako bi se dublje razumjele specifičnosti procesa autanja.

Nadalje, uključivanje pojedinaca drugih ne-heteroseksualnih orijentacija (npr. biseksualnih osoba) u malen uzorak ( $N = 15$ ), otežalo bi ili onemogućilo izvođenje tematskih cjelina potrebnih za analizu podataka. Također, namjeran odabir homogenije skupine omogućio je dublju analizu zajedničkih procesa unutar iste. Odnosno, složenost seksualnih identiteta i

razlike u iskustvima autanja pojedinaca različitih seksualnih orijentacija (Alonzo i Buttitta, 2019) facilitator su usmjeravanja na užu skupinu kako bi se bolje razumjele njene specifičnosti.

U istraživanjima seksualnog identiteta i procesa autanja često se fokusira na osobe u dobi od 18 do 25 godina jer to razdoblje (Alonzo i Buttitta, 2019; Heatherington i Layner, 2008; Huić i sur., 2015), poznato kao *izranjajuća odraslost*, predstavlja ključnu fazu razvoja identiteta. Kao što je rečeno u uvodu, razdoblje *izranjajuće odraslosti* karakterizira aktivno formiranje osobnih stavova, postupno osamostaljivanje od roditelja te izgradnja razumijevanja vlastitog seksualnog identiteta (Arnett, 2000). Zbog tih razvojnih procesa, ova životna faza ima posebnu važnost za shvaćanje načina na koji mladi prolaze kroz proces autanja te kako to iskustvo utječe na njihovu samopercepciju i međuljudske odnose (Alonzo i Buttitta, 2019).

Ujedno, kako početne reakcije obitelji na autanje mogu biti izrazito intenzivne, uključujući šok, poricanje, sram, ljutnju ili odbacivanje (Heatherington i Layner, 2008), jedan od kriterija bio je i vrijeme provedeno od prvog iskustva autanja. Naime, u istraživanju Heatherington i Layner (2008), pokazalo se da prolazak od najmanje šest mjeseci od autanja omogućuje da se inicijalne, često burne, reakcije stabiliziraju, što potom omogućuje jasniju sliku istraživačima o dugotrajnom utjecaju na psihičko blagostanje i interpersonalne dinamike. Dodatno, rast uslijed stresnih situacija (engl. *stress-related growth*) ne događa se odmah, već se razvija s vremenom (Park i sur., 1996), a istraživanje Vaughan i Waehler (2010) pokazalo je da je vrijeme proteklo od autanja pozitivno povezano s razinom tog rasta.

## Postupak

Prije početka istraživanja pribavljeno je odobrenje Etičkog povjerenstva Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (EPOP\_2024\_25\_37). Prije provedbe glavnog istraživačkog dijela, provedeno je pilot istraživanje s ciljem preliminarne provjere prikladnosti vodiča za intervju i evaluacije jasnoće, relevantnosti i osjetljivosti postavljenih pitanja u odnosu na ciljanu populaciju. Pilot istraživanje provedeno je s petero kolega u dobi od 18 do 25 godina (3 muškaraca, 2 žene,  $M_{dob} = 22.2$ ,  $C_{dob} = 22$ ,  $SD_{dob} = 1.30$ ) koji se identificiraju kao pojedinci homoseksualne orijentacije. Sudionici pilota regrutirani su na osnovi prikladnog uzorkovanja, a razgovori su održani u zaštićenim prostorijama Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koje su omogućavale privatnost i neometanost, čime je dodatno osigurana emocionalna sigurnost sudionika, kako to preporučuju smjernice za prikupljanje kvalitativnih podataka (Ajduković, 2014).

Analiza pilot faze ukazala je na to da su pitanja bila razumljiva, tematski primjerena te da nisu izazvala nelagodu ili otpor sudionika. Sudionici su izjavili da su pitanja relevantna za njihova iskustva te nisu predložili nikakve izmjene u sadržaju, redoslijedu ili formulaciji intervjua. Sukladno tome, vodič za polustrukturirani intervju nije promijenjen. Ovakav nalaz ukazuje na adekvatnu početnu validaciju instrumenta i potvrđuje njegovu primjenjivost u glavnom istraživanju, čime je osigurana dodatna vjerodostojnost istraživačkog postupka, u skladu s preporukama za transparentno izvještavanje o kvalitativnim istraživanjima (Tong i sur., 2007).

Prikupljanje podataka započelo je 28. travnja 2025. i trajalo do 18. srpnja 2025. godine. Nakon što su se prijavili u istraživanje, sudionicima je najprije elektroničkom poštom poslano pozivno pismo u kojem su informirani o svrsi i uvjetima istraživanja, a potom i poveznica na SoSci Survey anketu. Anketa je prvenstveno služila kao selekcijski instrument kojim su provjeravani sljedeći kriteriji uključivanja: dob od 18 do 25 godina, identifikacija kao homoseksualna osoba ili ne, te da je prošlo najmanje šest mjeseci od prvog autanja. Anketom su ispitivani i demografski podaci poput dobi, roda, mjesto boravka.

Potencijalni sudionici kontaktirani su putem društvenih mreža istraživačkog tima, objavom poziva na osobnim profilima članova tima. Poziv je zatim dijeljen i ponovno objavljen na društvenim mrežama LGBTI+ organizacija i inicijativa (npr. Udruga Iskorak), uključujući studentske udruge koje djeluju u Zagrebu i promiču prava i vidljivost LGBTI+ osoba (npr. Udruga KALEIDOSKOP). Na taj je način osigurana veća vidljivost poziva unutar relevantne zajednice.

Sudionici koji su ispunjavali prethodno opisane uvjete, uključeni su u kvalitativni dio istraživanja koji se provodio metodom polustrukturiranih intervjua. Sudionici su potom kontaktirani pomoću mail adrese koje su naveli u SoSci anketi te su termini intervjua bili dogovoreni opisanom *online* pismenim putem. Intervjue su uživo provodili autori ovog istraživanja u prostorijama Savjetovališta Filozofskog fakulteta u Zagrebu, pri čemu je jedan autor zasebno proveo osam, a drugi autor sedam intervjua. Intervjui su trajali između 45 minuta i 60 minuta. Sudionici su odgovarali na pitanja vezana uz oblikovanje seksualnog identiteta (proces definiranja i integracije identiteta), iskustva autanja (kako i kome su se autali), percipiranu podršku i reakcije okoline (npr. obitelji, rodbine, prijatelja), emocionalne posljedice autanja (emocionalni doživljaji nakon autanja), osjećaj pripadnosti zajednici (doživljaj povezanosti s LGBTIQ+ okruženjem) te samoprihvatanje seksualne orijentacije (unutarnji odnos prema vlastitom identitetu).

Na početku svakog intervjua sudionici su informirani o svojim pravima, uključujući pravo na povlačenje u bilo kojem trenutku bez ikakvih posljedica. Također su obaviješteni da će se razgovor snimati, da će audio snimke biti transkribirane, a nakon transkripcije uništene. Svi identifikacijski podaci su kodirani kako bi se osigurala anonimnost. Snimke su transkribirali članovi istraživačkog tima.

Nakon provedenih intervjua, sudionicima je u znak zahvalnosti uručen primjerak priručnika *Volim te bez ali*, kojeg je donirala udruga Iskorak (ukupno 15 primjeraka). Riječ je o edukativnom materijalu namijenjenom podršci LGBTIQ+ osobama i njihovim obiteljima, s ciljem promicanja prihvaćanja i razumijevanja seksualne raznolikosti. Donacija Udruge Iskorak omogućila je da sudionici dobiju sadržaj koji može dodatno doprinijeti njihovoj informiranosti i osjećaju podrške nakon sudjelovanja u istraživanju.

### **Obrada podataka**

Svi intervjui su nakon prikupljanja podataka u cijelosti transkribirani od strane članova istraživačkog tima. Radi zaštite identiteta sudionika, svakom je dodijeljen jedinstveni kod, a imena su pseudonimizirana. U transkriptima su govornici označeni kodovima.

Za obradu ovih kvalitativnih podataka predviđena je tematska analiza te je u skladu s tim prvi korak u obradi bio izrada kodnog plana prema hibridnom induktivno-deduktivnom pristupu (Boyatzis, 1998). Kako su podaci prikupljeni putem polustrukturiranih intervjua, pitanja iz vodiča za intervju poslužila su kao baza za razvoj početnih kodova prilikom deduktivnog dijela procesa. Na temelju tih pitanja formirani su kodovi koji su predstavljali teme koje su predviđene intervjuom. Ovi kodovi pružali su strukturu za kasniji induktivni dio procesa izrade koda te su zadržani kao glavni kodovi (engl. *parent codes*), odnosno širi kodovi pod koje su kategorizirani odgovori i uže teme koje su proizašle iz intervjua kao subkodovi (engl. *child codes*). Nakon toga, kodni plan je induktivno prilagođen i proširen na temelju čitanja četiriju transkripata, što predstavlja oko 25% intervjua i u skladu je s postojećim istraživanjima koja koriste ovakav pristup (Ghoston i sur., 2020; Walton i sur., 2022). Ta četiri transkripta su namjerno izabrani da zahvate različite rodove, duljine i sadržajnost intervjua, kao i raznolike teme i odgovore spomenute tijekom intervjua, kako bi kodni plan zahtijevao što manje izmjena tijekom samog procesa kodiranja (Roberts i sur., 2019). U ovom koraku, odgovori sudionika pretvoreni su u kodove, s nastojanjem da se identificiraju važne ili generalne teme pod svakim pitanjem koje se mogu primijeniti na više transkripata. Članovi istraživačkog tima samostalno

su izradili kodove na temelju pročitanih transkripata, nakon čega su ih uspoređivali i zajednički došli do konsenzusa. Time je dobivena inačica kodnog plana s hijerarhijski organiziranim kodovima, odnosno širim *parent* kodovima koji su predstavljali općenitije kategorije i pitanja iz intervjua te *child* subkodovima koji su označavali specifične ideje i odgovore unutar šireg koda. Kodovi su, prema Boyatzisovim (1998) preporukama, sadržavali jasne opise onoga što spada pod pojedini kod. Ova inačica kodnog plana korištena je za kodiranje, ali uz fleksibilnost i mogućnost promjena tijekom samog procesa kodiranja (Boyatzis, 1998).

Za daljnju analizu prikupljenih kvalitativnih podataka korišten je NVivo 15 (Lumivero, 2024), program namijenjen obradi i interpretaciji nestrukturiranih podataka (Edwards-Jones, 2014). Koraci su uključivali tehničku pripremu transkripata (primjerice, uklanjanje osobnih podataka, provjera gramatičke točnosti, imenovanje sudionika u skladu s randomiziranim dobivenim brojem) i njihovo učitavanje u program, kao i unošenje kodnog plana u program. Potom je provedeno kodiranje, tijekom kojeg je svaki transkript sustavno analiziran. Pojedini dijelovi teksta označeni su odgovarajućim kodovima koji su predstavljali tematske jedinice, pri čemu su korištene i induktivne (iz podataka proizašle) i deduktivne (na temelju kodnog plana) strategije kodiranja, u skladu s preporukama za tematsku analizu prema Boyatzisu (1998).

Kodiranje je provodio jedan istraživač, a tijekom procesa više se puta konzultirao i usuglašavao s drugim istraživačem kako bi se osigurala objektivnost i valjanost pri identificiranju tema. Konačna verzija Kodnog plana, uz Poziv i Suglasnost za sudjelovanje u istraživanju te Protokol za polustrukturirani intervju i Vodič za pitanja, nalazi se u prilogu. Analiza je dodatno proširena primjenom NVivo (Lumivero, 2024) alata poput *Matrix Coding Query*, čime je omogućeno presijecanje kodova i klasifikacija sudionika radi preciznijeg uvida u obrasce unutar različitih skupina. Time je omogućen uvid u broj sudionika koji su pridonijeli svakoj pojedinoj tematskoj jedinici, što je potom izvezeno u Excel dokumente i služilo je kao dodatna podloga za interpretaciju podataka. Cilj ovakve obrade podataka bio je osigurati pouzdanost interpretacije i vjerodostojnost uvida koji proizlaze iz osobnih iskustava sudionika (Boyatzis, 1998; Nowell i sur., 2017).

## Rezultati

Analiza iskustava sudionika podijeljena je u skladu s istraživačkim pitanjima u dvije šire tematske jedinice: proces otkrivanja vlastite seksualne orijentacije drugima (autanje) i proces prihvatanja vlastite seksualne orijentacije.

## **Proces otkrivanja vlastite seksualne orijentacije drugima (autanje)**

Proces autanja odnosi se primarno na proces otkrivanja vlastite seksualne orijentacije drugim ljudima, no uključuje i stjecanje samosvijesti o vlastitoj seksualnoj orijentaciji te identifikaciju s homoseksualnom zajednicom. Zanimalo nas je kako sudionici doživljavaju i opisuju vlastita iskustva autanja, kako percipiraju reakcije bliskih osoba na autanje te na koji način te reakcije utječu na njihovu psihološku dobrobit. Sudionici su u tu svrhu podijelili svoja iskustva s početnom spoznajom o vlastitoj seksualnoj orijentaciji, doživljaj vlastite seksualne orijentacije i otkrivanja iste u kontekstu okoline i društva, izvore pomoći i izazove u procesu autanja te konkretna iskustva s autanjem prema različitim osobama.

### ***Početna spoznaja o vlastitoj seksualnoj orijentaciji***

Prva važna tema za proces autanja jest aspekt koji dolazi prije otkrivanja seksualne orijentacije drugima, a to je početna spoznaja osobe o vlastitoj seksualnoj orijentaciji. Radi se o ključnom iskustvu za osobu homoseksualne orijentacije te nas je zanimalo kako sudionici opisuju i doživljavaju ovaj dio procesa. Svi sudionici navode kako su prvi put pomislili da potencijalno nisu heteroseksualni u doba adolescencije, odnosno u višim razredima osnovne škole ili za vrijeme srednje škole. Za dio njih, to je bilo 6 mjeseci ili više prije prvog autanja, odnosno početak otkrivanja svoje seksualne orijentacije drugima nije bio neposredno nakon stjecanja samosvijesti o homoseksualnosti. Iskustva naših sudionika pokazala su kako ovo nije jednostavan niti brz proces, osobito kada se radi o dolasku do konačne spoznaje o tome da je osoba homoseksualna. Proces spoznaje je najčešće opisan kao postepen, kao period promišljanja, traženja dokaza i pokušaja točnog određivanja vlastite seksualne orijentacije, što onda često rezultira prvotnom identifikacijom osobe kao biseksualnom ili jednostavno kvir. Shvaćanje da osoba nije heteroseksualna zbog sviđanja ili zaljubljenosti u osobu istog spola također je česta pojava u procesu spoznaje. Opis procesa spoznaje sudionice S03 ilustrira navedene karakteristike:

*To je baš bio proces. Klasična priča gdje gledaš na neke stvari i postaneš svjestan da je čudna opsesija s frendicom kojoj jako želim biti frendica zapravo crush [sviđanje]. Ne sjećam se što je bio katalist. Gledala sam serije i filmove. U nekim momentima, taman si u periodu gdje svi počnu kužiti sviđa li im se netko ili im je netko privlačan i onda krenu te priče. I onda budeš: „Hmm. Da, ovaj glumac je zgodan, ali ona...“ Onda su bili momenti istraživanja po internetu. Zapravo mi je dugo trebalo. Vrlo brzo sam shvatila da mi se žene sviđaju. Onda mi je bio dug proces da shvatim sviđaju li mi se i*

*muškarci. To je trajalo par mjeseci i onda sam shvatila i onda sam se klackala jesam li bi, jesam li lezba.*

Osjećaji koje sudionici vežu uz proces spoznaje raznoliki su te uključuju i ugodne i neugodne emocije, a oni najčešće spomenuti su strah, smirenost ili jednostavno osjećaj da je osoba drugačija. Glavni strahovi u počecima svijesti o vlastitoj homoseksualnosti su strah od neprihvatanja ili od nekog oblika diskriminacije. Neugodne emocije javljaju se u više oblika nego ugodne: sram, gađenje i odbojnost prema vlastitoj seksualnoj orijentaciji te osjećaj usamljenosti i društvene izoliranosti. Uz ove osjećaje, najčešća misao koja se javlja jest želja da osoba bude „normalna”, gledajući pritom na heteroseksualnost kao jedinu „normalnu” seksualnu orijentaciju. Ta želja povezana je i s očekivanjima da će život osobe biti teži zbog homoseksualnosti. Sudionik S04 opisuje svoj strah od životnih teškoća koje povezuje s homoseksualnošću:

*Ne nužno da manje vrijedim jer sam gej, nego ajme majko, imat ću užasan život. Meni će biti teško. Ljudi će me mrziti, napasati, diskriminirati, ubiti. Nikad neću moći prošetati gradom sa osobom koju volim, držeći se za ruke. To me uništilo. Ne nužno religijski i moralni sram. Toga nije bilo. Nego samo realizacija da je zbog toga život teži.*

Sudionici su već kod same početne spoznaje o svojoj seksualnoj orijentaciji razmišljali o tome kako će ona utjecati na njihove živote, kako će ih okolina prihvatiti i homoseksualnost počeli povezivati s negativnim ishodima. Kod nekih sudionika se javila i svijest o tome da ne mogu odmah autati, bilo zbog vlastite nespremnosti ili zbog neprihvaćajuće okoline, a neki su i potiskivali svoju seksualnu orijentaciju ili se čak uvjeravali da je samo faza, primjerice sudionik S02 koji navodi:

*Ja bih rekao da sam postao svjestan, ja bih rekao da su postojale naznake, tamo oko 11. godine. S time da, ovoga, baš sam bio ziher s 12. godina, a to sam potiskivao do 14. godine. (...) Bio sam razmišljao bih li mogao to skrivati čitav život. Takav tip emocija. Bio sam prestrašen jer nisam znao kako će to utjecati na ostatak mog života. Već s 12 godina razmišljao sam kako će to utjecati na ostatak mog života i zašto ne želim biti gej. Najčešće sam bio razmišljao da bih mogao biti „u ormaru” čitav život.*

Prema iskustvima sudionika, prihvatanje vlastite seksualne orijentacije nakon početne spoznaje može biti olakšano kada se seksualna orijentacija doživljava kao individualna

karakteristika bez naglašavanja šireg društvenog konteksta, kao što pokazuje primjer sudionice S13:

*Pa ja imam kontradiktorno iskustvo nekako onako šoku jer je meni to zapravo bilo dosta mirno. Ja sam to prihvatila, to se kaže ono u jednom spavanju. Jer nemam baš neku kao osoba tendenciju zamjerat sebi ikakve karakteristike i tak nešto. I onda je to meni bilo nekako više kao nova stvar u životu. Mislim, sad kad bi ja rekla da je to odluka... ja bi rekla da nije bila odluka to da se meni to ispolji, nego je moja odluka bila da ja to neću potiskivat i da ja to neću gledat sad kao neku: „O moj Bože, gdje moj sad život ide, idem imat egzistencijalnu krizu.”*

### **Iskustva prvog autanja**

Prvo dijeljenje informacije o vlastitoj seksualnosti drugoj osobi velik je događaj za homoseksualne osobe. Sudionik S04 navodi: „To je ogromna stvar za skrivati najbitnijoj osobi u životu.” Važnost prvog autanja pokazuje i činjenica da je oko pola sudionika bilo anksiozno ili osjećalo strah prije prvog autanja te unaprijed razmišljalo o reakcijama osobe. Čak i kod sudionika koji su očekivali pozitivnu reakciju, i dalje je postojao strah od neočekivane negativne reakcije ili razmišljanje o različitim mogućim scenarijima, kao što opisuje sudionik S08:

*Pa mislim kao ja sam si bio dosta dobar s njom, tako da znao sam da neće bit sad, ovoga, kao katastrofa, al opet, bilo je to onak na nekakvoj nesvjesnoj razini kao: „Joj što ako, što ako, što ako, što ako...” Bili su ti what ifs [što ako] kao da će možda nešto poći po zlu.*

Iako su emocije prije prvog autanja većinom opisane kao neugodne, manji broj sudionika navelo je kako su se osjećali opušteno, a spomenuto je i pozitivno uzbuđenje uz neugodne emocije. Emocije prisutne prije autanja nastavile su se i tijekom samog događaja, a nakon su se najčešće javili olakšanje i opuštenost te, u slučaju S09, i zahvalnost: „I na neki način, čim se to desilo, čim sam išao doma sam nakon šetnje, mi je bila zahvalnost, ono... olakšanje i baš ono puno lakši i ugodniji osjećaji.”

Sudionici su za ovaj važan trenutak birali sebi bliske osobe, koje su bile ili prijatelji ili članovi uže obitelji. Bliskost je predstavljala najčešći razlog za prvo autanje toj osobi, a ostali spomenuti razlozi bili su povjerenje u tu osobu, otvorenost osobe prema različitostima, potreba za pomoći ili razgovorom s tom osobom o temama vezanim za seksualnu orijentaciju, ali i zato

što se trenutak u razgovoru činio dobrim za autanjem. Prva osoba se prema tome najčešće bira s razlogom, pri čemu je neka vrsta dobrog odnosa najvažnija. Odabir ne mora nužno biti svjestan niti planiran, ali odluka o autanju i dalje se bazira na procjeni odnosa, kao što ilustrira sudionica S14:

*Pa zapravo ju nisam baš izabrala, nego smo jednostavno došle na tu temu... kao, vrlo opušteno, mislim da me pitala kao... da moraš na nekoj skali od 1 do 10 odrediti kao jel ti se više sviđaju dečki il cure, i onda sam joj ja rekla da sam negdje na pola i tak smo eto- malo me pitala o tome i tak, al bilo je dosta pozitivno iskustvo. Ona je bila dosta ovak otvorena i... tak da drago mi je da je ovo to prvo iskustvo- nije bilo planirano, ali bilo je baš onak slatko i... lijepo.*

U skladu s time, sudionici većinom navode kako je njihovo prvo autanje bio spontan trenutak, iako su možda prethodno razmišljali o njemu i imali neki plan kojeg se na kraju nisu držali. Sudionica S05 daje primjer:

*To je bilo toliko planiranja. Možda da joj pošaljem poruku dok spava. Kako da joj kažem? Na kraju je od tih planova bilo ništa. Nisam imala čvrsti plan. Drago mi je da je bilo spontano na kraju, ostavilo je dobar dojam na mene.*

Najčešće je jedini planirani dio bio kada će reći osobi, dok sam sadržaj autanja nije bio unaprijed isplaniran. Reakcije na prvo autanje sudionika opisane su pretežno kao pozitivne, osim kod sudionika S04 koji je opisao mješovitu reakciju i s pozitivnim i s negativnim aspektima:

*Onda me pitala: „Jesi li i ti malo gej?“ Ja sam rekao: „Pa mislim da da.“ Onda smo nakon toga imali dug razgovor. Ispitivala me otkad znam, zašto joj nisam rekao. Nije to bilo savršeno smooth [glatko] i ona je mene s nekim stvarima u tom razgovoru povrijedila. Ali dio je toga zbog njenog nerazumijevanja, dio činjenica da sam tad imao 16 godina. Malo nezrelo i nisam kužio njenu perspektivu.*

Kod ove mješovite reakcije, sudionik je imao potrebu kasnije detaljnije razgovarati s majkom o svojoj seksualnosti i njenoj reakciji. Reakcije koje nisu jednoznačno pozitivne ili negativne mogu ostaviti osjećaj nerazriješenog autanja te zahtijevati dodatne razgovore ili pojašnjenja. Kod sudionika koji su dobili pozitivnu reakciju, javile su se prethodno spomenute ugodne emocije.

### ***Iskustva kasnijih autanja te autanja različitim ljudima***

Svi sudionici imali su više od jednog iskustva autanja. Spominju autanje različitim osobama za vrijeme srednje škole te na fakultetu. Najčešće opisana iskustva izvan prvog autanja su autanja majci, bratu ili sestri te prijateljima. Autanje majci predstavlja osobito važan događaj, s obzirom da se najčešće spominje. Majke sudionika imale su pretežno pozitivne reakcije, pri čemu je jedna majka rekla da „samo treba malo vremena da si posloži stvari”, a jedna je pozitivno reagirala, no nije bilo daljnjih razgovora o seksualnoj orijentaciji. Pozitivne reakcije i podrška majke često su olakšale daljnja autanja, kako opisuje sudionica S15: „Kad sam tipa u situaciji di sam s mamom, sa nekim prijateljima ili sa nekim dijelom obitelji, znam da imam sigurnosnu mrežu u mami koja neće dat ni riječ protiv mene da se kaže.” Međutim, negativne reakcije mogu imati i dugoročan negativan utjecaj, kako pokazuje reakcija jedne majke, koja je poticala na potiskivanje homoseksualnosti, no i ona je s vremenom prihvatila seksualnu orijentaciju svog djeteta, kako opisuje sudionik S06:

*Zapravo sam mami nešto rekao za to [vlastitu homoseksualnost]. Da sam to mislio. Bila je tužna, razočarana i šokirana. Sada smo super oko toga. Upoznala je mog dečka, igramo belu zajedno. Tada još nije podržavala. Jako malo selo. Zatvoreno malo mjesto. Ljudi su zatucani oko toga. Ne prihvaćaju različitosti. Ta njena reakcija je bila odbojna na prvu. Za ručkom je to bilo. Onda sam joj to rekao. Bila je tužna. Onda sam joj rekao da je to bilo kratko, da zapravo nisam takav. Došli smo do dogovora da je to bilo samo jednom.*

Prihvatanje homoseksualnosti djeteta može biti proces i za roditelje, osobito one religiozne ili konzervativnijih stavova, s obzirom da dijete kroz autanje s njima dijeli informaciju koja nije nužno u skladu s njihovim dotadašnjim očekivanjima o djetetu.

Posebna kategorija autanja koja se javila je i autanje drugim kvir osobama. Prema iskustvima sudionika, autanje osobi za koju se pretpostavlja ili zna da je kvir lakši je proces jer postoji manji rizik i strah od negativne reakcije, odnosno očekuje se da će kvir osoba prihvatiti druge kvir osobe. Sudionik S08 navodi: „Ako sam svjestan da je druga osoba kvir, kao, jako *effortlessly* [lagano] izađe iz mene, kao, ne razmišljam o tome, o posljedicama.” Također, autanje drugoj kvir osobi ili samo saznanje da je druga osoba kvir pruža priliku za zbližavanje ili produbljivanje odnosa s tom osobom. Sudionik S04 opisuje svoje iskustvo upoznavanja i zbližavanja s drugim kvir osobama, bez potrebe za autanjem:

*Moji frendovi i ja smo se povezali preko toga što nisam straight [heteroseksualne orijentacije]. To ne mogu nazvati autanjima, ako je to na kavi. To je bilo upoznavanje drugih ljudi. Oformili smo se kao ekipa i gravitirali smo jedni drugima jer je bilo jasno kao dan da nismo straight [heteroseksualne orijentacije].*

Procjena stavova druge osobe o kvir zajednici i homoseksualnosti česta je strategija koju su sudionici spominjali kada su odlučivali hoće li nekoj osobi autati. Sudionik S02 opisuje:

*Imali smo neku foru, užasno glupu foru. Imao sam 15, 16 godina i imali smo foru da sam ja trans. Tako sam preko svoje alter ego persone zapravo testirao vode. Kako ljudi reagiraju na to [kvir teme i identitet]. Tako sam skužio da je jako chill [opuštena] u vezi toga. Tijekom jednog malog odmora rekla mi je: „Ja sam svjesna da se ti šališ, ali ako mi želiš nešto reći, ja ću slušati.“ (...) Jednu večer sam bio: „Sjećaš li se onog razgovora? Ipak ti imam nešto za reći - gej sam.“ I onda mi je odgovorila s tri emojija koji povraćaju. Šalila se. Odmah mi je nakon toga rekla da je ona isto gej. Tako je to bilo.*

Ovakva iskustva pokazuju kako kvir osobe u adolescenciji mogu koristiti strategije postupnog otkrivanja i time ostvariti međusobno prepoznavanje i podršku među kvir osobama. Osim postupnog otkrivanja i procjene stavova, nekoliko sudionika izravno tvrdi da se trudi imati isti pristup prema svima. Drugi navode kako su imali različite strategije ovisno o okolini u kakvoj se autaju ili osobi s kojom razgovaraju, primjerice različit odabir riječi ili objašnjenja. Sudionica S10 navodi:

*Znači, nije jednaki jezik sa osobom koja ima tada, ne znam recimo 18, 20 godina ili osobom koja ima 50, 60 godina. I koja- i zapravo pozadina te osobe nije ista. Razgovarat s osobom koja jednostavno, ne da ne može razumjet, nego je učena direktno da je to pogrešno.*

Povezano s tim, sudionica S14 spominje kako različito pristupa planiranju autanja ovisno o osobi: „Da... mislim da je sa prijateljima više onako opuštenije, spontano, usput. S mamom je bilo malo formalnije, ali ne preformalno. (...) Očekujem da će tak bit i sa ostalim članovima obitelji, kome već se budem autala i kad.”

Što se tiče samog planiranja otkrivanja vlastite seksualne orijentacije drugim osobama, ono najčešće postaje spontanije s vremenom. Međutim, sudionica S10 navodi kako joj je samo

prvo autanje bilo spontano, dok je ostala autanja planirala, a sudionica S15 navodi kako je planirano obznanila ljudima da mijenja etiketu iz biseksualke u homoseksualku:

*A drugo autanje kao lezbijka je bilo više baš svjesno, al nisam htjela da bude neki big deal [velika stvar] ni ništa, zato sam stavila na Instagram. Nego... ovih nekih par ljudi sam rekla prije, a za druge kad sam već znala da su prihvaćali i staru etiketu, sam bila samo onak: „Ej, promjena etikete.” I to je to. Ali, svjesno sam to napravila pa sam riješila većinu ljudi odjednom.*

Razlozi za kasnije autanje i dalje se većinom baziraju na odnosu s osobom, pri čemu su i dalje važni povjerenje i otvorenost osobe, kao i percepcija dobrog trenutka u razgovoru, no neki sudionici ovdje spominju i kako im je bilo dosta skrivanja te informacije nekoj osobi. Primjerice, sudionik S04 navodi:

*Ne želim nikome skrivati, a kamoli vlastitom tati. Okidač je bio ulazak u zadnju vezu i u tome što toliko vremena provodim s dečkom, relevantan mi je u životu i u stvarima koje mi se događaju u životu i kad prepričavam tati sve te stvari, zašto bih trebao skrivati. Živciralo me što ne mogu otvoreno reći. Moram mu reći i to me puklo par dana nakon rođendana.*

Osim veće spontanosti u kasnijim autanjima, sudionici često spominju ležeran pristup dijeljenju svoje seksualne orijentacije s drugim osobama, na način da to opušteno spominju i ubacuju u razgovor u prikladnom trenutku, ne pridajući tome događaju veliku važnost. S tim je povezano i nastojanje da se bude iskren prema drugim osobama, kao što opisuje sudionica S15:

*I kad sjedim s nekim, ne znam, daleka obitelj ili neki prijatelji obiteljski, da ako dođe do te teme, ja to ne skrivam, ja to kažem i nije me briga. Ono kao, šta točno druga osoba misli o meni, al uvijek kad kažem, uvijek postoji onaj neki mali dio straha u meni. Ali, nisam nikad htjela skrivat jer to nisam nekak ja, ja sam oduvijek autentična i iskrena i nije mi padalo na pamet onak prikrivat.*

Iako su reakcije na prvo autanje bile pretežno pozitivne, sudionici ipak većinom navode kako su se kasnije susretali s nekom vrstom negativne reakcije. Najčešće spomenute negativne reakcije na autanje su neprihvatanje seksualne orijentacije ili negiranje homoseksualnosti od strane druge osobe, a spominju se i slučajevi odbacivanja, negativne reakcije iza leđa te prihvatanja homoseksualnosti samo kod sudionika. Negiranje homoseksualnosti odnosi se na

uvjeravanje sudionika da je to samo faza ili propitivanje, dok prihvaćanje homoseksualnosti samo kod sudionika ilustrira primjer sudionice S11:

*Mislim, to je bila prva neka ekipa s kojom sam se družila, zato sam im mislim spomenula u jednom razgovoru. I kao nisu bile oduševljene, bile su ful u šoku i nešto su mi rekle u stilu kao da one mene ajde kao vole me jer kao nisam previše gej, nisam kao ful outana, jer smo nešto prije toga komentirale kak je neki dečko gej, da se to baš kao vidi. I onda kao da si okej jer sam takva, a ne k'o on.*

Negativne reakcije dolaze u raznolikim oblicima i ne moraju nužno biti usmjerene samo na osobu koja otkriva svoju seksualnu orijentaciju. Osim negativnih reakcija na autanje, sudionici često spominju i da su vidjeli negativne reakcije prema drugim kvir ljudima, kao i da su doživjeli verbalno nasilje zbog svoje seksualne orijentacije, a ne zbog samog autanja.

Različite reakcije na autanje vezane su uz različita emocionalna stanja, misli i reakcije osobe koja otkriva svoju seksualnu orijentaciju. Sudionici spominju kako je pozitivna reakcija kod njih dovela do smirenja, ponosa, sreće, olakšanja, ali i većeg prihvaćanja vlastite seksualne orijentacije, produbljivanja odnosa s osobom te motiviranosti za daljnjim autanjem. Sudionica S13 opisuje: „Svaki put kad dobiješ neko prihvaćanje, poštovanje, kad to bude išlo onako kako ti želiš, bit ćeš motiviraniji za širenje toga.” S druge strane, negativne reakcije vode do šoka, ljutnje što se uopće mora autati, obrambenog stava, no i do smanjenog samopouzdanja te potiskivanja seksualne orijentacije, kao što spominje sudionik S06: „Kada je mama tako [negativno] reagirala. Pa sam jako potiskivao. To mi je smanjilo samopouzdanje.”

Dok sudionici jesu prošli kroz više iskustava autanja, i dalje postoje osobe kojima se svjesno nisu autali. Velik dio sudionika spominje kako nije otkrilo svoju seksualnu orijentaciju cijeloj obitelji, najčešće misleći na dalju rodbinu, no čest je i slučaj da su se autali samo određenim osobama i u užoj obitelji. Osoba u užoj obitelji, kojoj sudionici najčešće nisu otkrili vlastitu seksualnu orijentaciju, jest otac. Razlozi su raznovrsni te uključuju manjak bliskosti u odnosu, kompliciran ili u potpunosti prekinut odnos, manjak iskustva s vlastitom seksualnom orijentacijom, strah od negativne reakcije ili promjene u odnosu, ali i percepcija da već sam naslućuje, kako opisuje sudionica S11: „Pa nisam službeno kao ništa rekla. Pretpostavljam da zna, ali opet ono...” Neki sudionici tek planiraju autanje ocu u budućnosti, no još ne osjećaju spremnost ili potrebu za tim. Prema iskustvima sudionika, majke se smatraju sigurnijim osobama za autanje od očeva, s obzirom da se rjeđe spominju kao osobe koje ne znaju za seksualnu orijentaciju djeteta te su ponekad i dio prvog autanja. Osim određenih članova

obitelji, kao osobe koje ne znaju za seksualnu orijentaciju sudionika u nekoliko slučajeva spomenuti su i ljudi iz školskog okruženja, što uključuje i učenike i nastavnike, te kolege na poslu. Prethodno spomenuti strah od negativne reakcije ili promjene odnosa te manjak bliskosti najčešći su razlozi za nedijeljenje informacije o seksualnoj orijentaciji s drugom osobom, a često se spominju još i trenutni manjak potrebe za autanjem, izostanak povjerenja i strah od neshvaćanja. Zaključno, sudionici odluku o autanju percipiraju kao velik korak u odnosu s osobom i važni čimbenici za tu odluku su bliskost, povjerenje te subjektivan osjećaj spremnosti za autanje.

### ***Utjecaj procesa otkrivanja vlastite seksualne orijentacije na društvene odnose***

Iskustva sudionika također pokazuju kako autanje često ima utjecaj na odnos s osobom s kojom je podijeljena seksualna orijentacija ili čak i na društveni život generalno. Oko pola sudionika spominje kako im je autanje dovelo do neke vrste poboljšanja odnosa s osobom. Sudionica S11 opisuje:

*Pa mislim da me to, osim ovog iskustva gdje sam izgubila frendicu, dosta zapravo potaknulo da budem ful iskrenija u odnosima i da ono nekako- zapravo bi rekla da imam dosta dobra prijateljstva i ne družim se baš i ne idem na kave s ljudima s kojim ne mogu baš pričat onak, al' stvarno o svemu i gdje nemam nekakvu slobodu da osjećam da mogu bilo što reć, ajmo reć. Tak da, pomoglo mi je da budem otvorenija, da budem iskrenija, da budem i hrabrija, logično.*

Neki sudionici navode, kao što je već i spomenuto, specifično zbližavanje s drugim kvir osobama. Manji broj sudionika navodi pogoršanje ili gubitak odnosa, primjerice sudionik S06:

*Imao sam prijateljicu u osnovnoj školi. Ona je godinu dana starija od mene. Ona je išla u medicinsku, ja u gimnaziju. Kada sam joj rekao, bila je čudna. Bilo joj je smiješno. Zbog toga smo se udaljili i onda smo prestali komunicirati. Nedavno mi se javila, bila je ona peticija My Voice, My Choice<sup>2</sup>, stavio sam na story [Instagram priču]. Onda je ona meni poslala poruku zašto to podržavam, da je abortus loš. Rekao sam neke argumente. Onda je ona odbrusila i pozvala me na kavu. Imali smo neke skroz drugačije poglede oko toga. Okej mi je da se ljudi ne slažu sa mnom, ali oko tih nekih*

---

<sup>2</sup> Peticija europske građanske inicijative "My Voice, My Choice" za dostupnost sigurnih pobačaja unutar Europske Unije.

*fundamentalnih stvari... Prestali smo pričati i više nismo prijatelji. Mislim da nije nužno to što sam gej razlog, ali da je to potaknulo sve.*

Autanje može predstavljati vrlo važan korak u odnosu i donijeti pozitivnu ili negativnu promjenu, ovisno o stavovima i reakciji osobe kojoj se auta.

### ***Okolinski utjecaji na proces otkrivanja vlastite seksualne orijentacije***

Okolina u kojoj se osoba nalazi, prema iskustvima naših sudionika, utječe na proces autanja. To se odnosi na užu obitelj, prijatelje, mjesto u kojem osoba stanuje, školu, ali i na šire hrvatsko ili svjetsko društvo. Sudionici u opisu okoline i društva u kontekstu procesa autanja najviše spominju i najrelevantnijim smatraju stavove o homoseksualnosti ili kvir zajednici generalno, kao i prisutnost drugih kvir osoba u njihovim životima.

Prilikom samog opisa okoline u kojoj su odrasli, sudionici su često pričali o tradicionalnoj ili konzervativnoj okolini, osobito ako se radilo o manjem mjestu. Što se tiče obitelji, nekoliko sudionika spomenulo je religioznu obitelj te obitelj koja generalno ima negativan stav prema homoseksualnosti, što su često povezali, a nekoliko ih nije bilo sigurno kakav je odnos njihove obitelji prema homoseksualnosti zbog kontradiktornih izjava i djelovanja. Sudionica S07 opisuje nesigurnost oko stavova vlastite majke prema homoseksualnosti:

*Svojoj mami i nikome u svojoj obitelji nisam aut do ovog trenutka. Iako mislim da sam im davala ogromne hintove. Ili je skužila i ne želi si priznati ili nije skužila. Ona ima čudno viđenje tih tema. Rekla je da joj je okej ako joj je dijete gej, ali za fem [femininog] muškarca kaže: „Isuse, kakav je ovo peder.“ Ne znam kako s njom.*

Sudionici koji su opisali ovakve okoline često su spominjali i nesigurnost i strah vezane za svoju seksualnu orijentaciju i proces autanja, primjerice sudionik S12:

*Mislim mami nisam jer ne osjećam da je potrebno. Već sam više puta čuo da ona podržava. Teta isto. Tati ne bih nikada. On ima svoje komentare za LGBT populaciju. Poput onih da to sve treba poslati na Goli otok, da tamo rade. Baka je ultra religiozna. Dida ispituje kad će vjenčanje, kad ću curu dovesti, da se brine da ne dovedem dečka. Onda ja tu urlam. I onda je uvijek izgovor da trebam faks riješiti. Svi očekuju da će sad biti unuci i da ću se vjenčati. Ne želim ih razočarati još više. I da me ne odbace. Volim ih najviše na svijetu i oni mene. Bojim se ako im kažem tu jednu stvar da će ta ljubav biti uvjetovana.*

Neki sudionici opisali su više liberalnu i otvorenu okolinu te su to naveli kao faktor koji je olakšao proces autanja. Još jedna karakteristika okoline koja je olakšala proces autanja jest nereligioznost. Neki sudionici našli su i otežavajuće i olakšavajuće faktore za autanje u svojoj okolini, primjerice sudionica S15: „Olakšalo u smislu, znala sam da imam tu sigurnosnu mrežu, da imam ljude koji će me prihvatit. S druge strane, 6 dodatnih godina sam se borila sa *kompulzivnom heteroseksualnosti*.” *Kompulzivna heteroseksualnost* odnosi se na osjećaj da se osobi moraju sviđati osobe suprotnog spola jer je to „normalno” u društvu, jer društvo to očekuje, a čak i zato što će društvo lakše prihvatiti biseksualnost jer još uvijek postoji vjerojatnost da će osoba završiti u heteroseksualnom odnosu. Jedan često spomenut otežavajući faktor, bez obzira na konzervativnu ili liberalnu prirodu okoline, bio je nedovoljna količina razgovora o seksualnosti u sklopu odgoja i odrastanja. Manji broj sudionika spomenuo je konkretno razgovore o seksualnosti unutar osnovnoškolskog spolnog odgoja, no osnovnu školu nisu smatrali povoljnom okolinom zbog čestog negativnog stava drugih učenika prema homoseksualnosti. Sudionik S02 navodi:

*Ja sam išao u osnovnu školu na periferiji Zagreba. Moj je razred bio većinski ženski, bilo je više djevojčica nego dječaka. Ali tu i tamo, bilo je par osoba koji su bili otvoreno liberalni. Jako progresivni. Većinski moje okruženje, gle to su klinci, nisu bilo lijevo nastrojeni. Mislim da je trendy [u trendu] biti edgy [provokativan] i desno orijentiran. Kaj se tiče nastavnika, nismo o tome pričali. Znalo se za par nastavnika da imaju jako negativne stavove. Spomene se negdje pa netko ubaci neki komentar.*

Srednjoškolska okolina je i dalje u nekoliko slučajeva opisana kao puna negativnih stavova drugih učenika prema homoseksualnosti, no ovdje se ipak javljaju i opisi podržavajućih učenika i nastavnika, kao i manji broj razgovora o seksualnosti u sklopu nastave. Sudionik S12 primjerice opisuje: „Išao sam u dobru srednju školu. Tamo se baš isfiltriralo društvo. Baš je bilo super. Jako dobra ekipa. Profesorica engleskog je bila *ally*<sup>3</sup>. Bilo je više svijesti o tome. Puno više podrške.”

Srednja škola i fakultet također su predstavljali promjenu okruženja za sudionike, a sama ta promjena okruženja spominjala se kao olakšavajući faktor u procesu autanja, osobito kod sudionika koji su iz manjih sredina odlazili u grad radi obrazovanja. Sudionica S13 opisuje: „Ja sam došla u malo, rekla bih liberalnije mjesto i ja kad sam to shvatila, ja sam imala dosta

---

<sup>3</sup> Engleski naziv za članove privilegirane društvene skupine koji aktivno podupire i zagovara prava i interese pripadnika marginaliziranih skupina (Washington i Evans, 1991).

liberalan krug prijatelja koji su bili izloženi tome i onda im nije to tako nešto previše značilo.” Dolazak u otvoreniju, liberalniju okolinu može pomoći homoseksualnim osobama u procesu autanja, a može im omogućiti i susretanje s drugim kvir osobama, što može biti olakšavajući faktor. Sudionica S10 opisuje svoje iskustvo dugog nepoznavanja drugih kvir osoba:

*Ja do svoje 21. godine nisam bila okružena nijednom osobom iz zajednice. (...) Baš da je netko bio otvoreno queer, nikad u mom životu dotad, do te godine, tako da nikad nisam ja imala odnos sa zajednicom, pa znači da ni moji zapravo prijatelji- barem nismo o tome nikad pričali.*

Većina sudionika spominje da su u nekom trenutku osjećali pritisak za skrivanjem svoje seksualne orijentacije, a taj pritisak je u velikoj mjeri nastao zbog stavova ili očekivanja okoline. Sudionik S01 primjerice konkretno navodi svoje okruženje: „Kako bih rekao, to nije bilo neko okruženje u kojem sam se osjećao sigurno to podijeliti s drugima. Tako da nisam s nikim doslovno o tome pričao. Mislim, jedva sam sa sobom pričao o tome. Jednostavno sam skrivao.” Javila se i jedna specifična vrsta pritiska koja nije nužno povezana sa skrivanjem seksualne orijentacije, ali proizlazi iz okoline: pritisak da se osobi sviđaju osobe suprotnog spola. Neki sudionici spomenuli su ovaj pritisak konkretnim nazivom već spomenute *kompulzivne heteroseksualnosti*. Sudionici su tu vrstu pritiska povezivali i sa strahom da će biti teže prihvaćeni ako su homoseksualni, a ne biseksualni, kao što navodi primjerice sudionica S07:

*Iako mi se nikad nije sviđao muškarac. Ako mi se sviđaju žene, sviđaju mi se i muškarci. To sam mislila. Nema šanse da budem žena, u društvu, kojoj se ne sviđaju muškarci. (...) Osjećala sam nešto kad bi se moje frendice furale na dečke, pjevače, glumce. Kada bi komentirale kako su hot, sexy [privlačni]. Uvijek sam se pravila da mi se sviđa taj muškarac.*

Uz pritisak za skrivanje seksualne orijentacije, važno je spomenuti i pitanje o tome je li ikad postojao pritisak za autanje. Prema sudionicima, pritisak za autanje, za razliku od pritiska za skrivanje seksualne orijentacije, ne proizlazi iz okoline, već iz same osobe jer su jedini navodi ovakve vrste pritiska kod sudionika koji su se osjećali kao da moraju reći ljudima s kojima provode puno vremena ili da moraju reći svim osobama iz neke kategorije ljudi, primjerice obitelji, kako opisuje sudionik S08:

*Glupo mi je reći mami, a ne reći ostalima, iako kao, mislim ja znam da se to može, al kao, ako bi se ikome autao, volio bih to da bude kao cijela obitelj odjednom. Jer mislim*

*da ono skrivat pred nekim, a onda pred nekim bit otvoren i kao kalkulirat sve te gluposti, to mi ide na živce, već i sada, ali...*

Pritisak za skrivanjem seksualne orijentacije češće predstavlja vanjski pritisak, dok je pritisak za autanje u većoj mjeri unutarnji. Što se tiče šireg društvenog konteksta, sudionici uvelike pričaju o i dalje podvojenim stavovima društva o homoseksualnosti i autanju. Ovdje dolaze do izražaja mišljenja samih sudionika kao i razlike u stavovima okoline s kojom su u doticaju. Neki smatraju kako društvo potiče skrivanje seksualne orijentacije. Na pitanje potiče li društvo da kvir osobe dijele ili skrivaju svoju ne-heteroseksualnu orijentaciju, sudionica S10 odgovara:

*Skrivaju. Definitivno skrivaju jer, kao što je meni i mama rekla, to je... to je ne jakost, nego nešto što ti može utjecat na tvoj život negativno. U okolini koja za to nije spremna. Tako da definitivno skrivanje. I dalje je naglasak na tome da u svoja 4 zida, kako bi rekli svi ljudi koji nemaju problema sa kvir ljudima, a... sve je dobro dok su u 4 zida i dok se o tome ne priča.*

Slično, neki sudionici izražavaju želju za postojanjem više javno out osoba, a javlja se i stav da autanje ne bi nužno trebao biti velik događaj ako osoba to ne želi. Ipak, većina sudionika se slaže da društveni stavovi i kontekst jesu utjecali na njihov proces autanja. Spominje se svjesnost o potencijalnim različitim reakcijama zbog društvenih stavova, kao i poticanje na rigidnost u procesu autanja zbog očekivanja društva kako on mora izgledati. Sudionik S09 navodi:

*Mislim da u društvu se jako precjenjuje taj nekakav aspekt rutine, odnosno rituala zapravo come outanja, mora bit nešto najbitnije, a s druge strane nije ni dobro podcjenjivat. Ali kažem, u društvu mislim da se precjenjuje i mislim da nema nekih pravila u tom procesu, u smislu osoba koja- svatko bi trebao prilagodit sebi come outanje. Ono, ako je netko spontan svojim prijateljima, ubaci spontano. Ako netko želi come outat prvo ljudima koje zna online, prijateljima pa onda tek uživo. Ako želi netko isprobat come outanje, znači tu nema pravila, nego samo mislim da se treba promovirat puno više kako sebi dat podršku u procesu. A ne kako točno come outat ono u 7 koraka.*

Iako se sudionici razlikuju po tome s kojim društvenim stavovima su u doticaju, većinom se slažu kako su stavovi prema homoseksualnosti i autanju ipak bolji nego prije, ali i kako je potrebno još jako puno posla da bi ti stavovi postali pretežno pozitivni. Navode kako je homoseksualnost danas vidljivija u javnosti i moguće ju je otvorenije pokazivati nego u

prošlosti, što je povezano i s više prava i sloboda koje osobe homoseksualne orijentacije danas imaju. Posebno se spominje i Pride kao pozitivan događaj za vidljivost kvir osoba, ali i samo njegovo postojanje kao dokaz povoljnijeg stanja. Sudionik S09 opisuje:

*Vrlo, vrlo polako se pomiču granice, u smislu... prije 30 godina bi bilo nezamislivo imat zastave. A sad je to- i dalje je ono ljudima nuisance [smetnja] i da im ide na živce, al s druge strane i dalje postoje zastave. Tako da jednog dana come outanje, možda za 10, 20, 30, 50 godina će bit manje negativno, mislim da i dalje... nije skroz pozitivno, ali nije ni skroz demonizirano ko prije.*

Međutim sudionici vide daljnjeg prostora za poboljšanje, kako opisuje sudionica S10: „Jedno je samo biti prihvaćen, kao da se to prihvaća, a drugo je to smatrati da je normalno, a do toga ne znam kad ćemo doći.” Često se spominje nada da će stavovi prema homoseksualnosti i autanju biti još pozitivniji u budućnosti te se neki sudionici zasad fokusiraju na individualno otkrivanje i prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije te na svoju neposrednu okolinu. Sudionici koji predlažu rješenja smatraju da bi u promjeni stavova prema pozitivnijim pomogli otvoreniji razgovori o seksualnosti i različitostima u društvu, veće javno izlaganje osoba homoseksualne orijentacije radi normalizacije, kao i veće zajedništvo i slaganje unutar same kvir zajednice. Sudionik S08 spominje javne osobe konkretno za hrvatsko društvo:

*Mislim jednostavno kad vidimo koliko je zapravo tih javnih osoba autano, mislim da je to onak užasno malo. Kao, razumijem ljude da nisu autani, jer svi se boje za svoju sigurnost i za svoju privatnost i ne žele bit meta zbog toga, al volio bih da se... Volio bih da polako počnu ulazit u veći rizik s naše strane po pitanju toga.*

S druge strane, sudionica S15 osvrće se na stanje unutar same zajednice:

*Imamo još uvijek, kol'ko, 70 plus država di smo ilegalni, imamo još uvijek tol'ko posla za napraviti kao zajednica, nije svijet stao zato što se u Americi legalizirao gej brak. Tak da ono, neki ljudi jednostavno, imam osjećaj k'o da previše... previše ulaze u nekakve glupe, nebitne detalje i u, pogotovo i ove mikroetikete nekakve. Trebali bi se više fokusirati na sami pokret, ono, koji nije gotov. A ne da se sad svađamo, bi cure i lezbe i jel smije netko reć dyke<sup>4</sup>. Kog briga? Znači, homofobe nije briga, reći će ti dyke tak i onak.*

---

<sup>4</sup> Pogrdni naziv za žene homoseksualne orijentacije u engleskom jeziku (Clark, 1982).

## ***Izazovi tijekom procesa autanjanja***

Kroz prethodne teme mogu se uočiti određeni izazovi u procesu autanjanja, no sudionici su posebno naveli i najveće izazove s kojima su se susreli. Najčešći izazov bila je nesigurnost oko reakcije ljudi na autanje, vezana uz strah od bilo kakve negativne reakcije ili od pogoršanja odnosa. Sudionik S09 ilustrira tu nesigurnost:

*Da nisi siguran što će se desiti, nesigurnost... Da... ono, osjećam se kao da mi je sklisko pod nogama tlo, u smislu, sad ovo može bit pivotal [ključni] moment nakon kojeg osoba može reć „super, sad smo produbili odnos“ ili „doviđenja“. Ono, vidio sam to dosta crno-bijelo, što nekad je actually [zapravo] zbog društva u kojem jesmo.*

Nekima je najveći izazov bio prihvatiti samu homoseksualnost ili neke njezine aspekte djelovanja na ostatak života, kao što opisuje sudionica S13: „Nisam htjela bit percipirana samo kao gej osoba. Kao da je to jedina stvar koja je oko mene i to je sad taj neki balans koji mislim da ti u neku ruku u svakom svom dijelu života moraš balansirat.“ Jedan sudionik naveo je baš nesigurnu i neprihvaćajuću okolinu kao najveći izazov.

Ostali sudionici kao neke od najvećih izazova izdvojili su specifične izazove koji u prethodnim temama nisu spomenuti. Sudionik S06 velikim izazovom je smatrao utjecaj loše medijske reprezentacije homoseksualaca: „Smetalo me kad sam gledao serije, svi ljudi su bili atraktivni, mršavi. To me znalo iritirati. Meni je to znalo narušiti samopouzdanje. Nije to tako kako se prikazuje. Kriva reprezentacija. To mi je dalo taj utisak na mozgu.“ Sudionica S14 pričala je o nedostatku zajednice i osjećaju nevidljivosti među drugim kvir osobama zato što se ne smatra stereotipnim primjerom kvir osobe:

*Mislim da... malo... osjećaj nevidljivosti u nekim situacijama, tipa onak želiš da te vide drugi kvir ljudi kao kvir, a onak ne piše ti to na čelu. Pa onda malo to, malo taj manjak zajednice. I razmišljanje o budućnosti, o tome kao- ne osjećam trenutno pritisak da se autam tati tipa, ali često znam razmišljat o tome, ono kad bi to bilo i kak bi on mogao reagirat i onda to mi je baš onak... to mi baš bude nekad teško. Da... to i taj neki nedostatak zajednice. (...) Ja izgledom mogu proć pod straight [heteroseksualnu] osobu i onda, kao, kol'ko god je to zaštita u puno situacija, tol'ko je nekad izolirajuće. Tak da to nekad zna malo izbezumit i onak povuć tu stranu kao šta ak' ja nikad ne nađem nikoga.*

Izazovi u procesu autanja raznoliki su i ovise o percepciji samih sudionika, a često su povezani sa različitim strahovima poput straha od izolacije i samoće koji navodi sudionica S14. Način nošenja sa izazovima razlikuje se ovisno o izazovima i sudionicima, a spomenuti su skrivanje seksualnosti ovisno o situaciji, potiskivanje straha i prepuštanje bez obzira na posljedice, korištenje distrakcija, ili pak uzimanje vremena u procesu i fokusiranje na vlastite emocije.

### ***Izvori pomoći tijekom procesa autanja***

Najčešće spomenut izvor podrške u procesu autanja jest interakcija s ljudima otvorenih ili pozitivnih stavova u različitim oblicima, uključujući razgovore specifično o seksualnosti s prijateljima, drugim kvir ljudima, uživo ili preko interneta i društvenih mreža, kao i čitanje tuđih iskustava sa seksualnom orijentacijom i autanjem. Sudionica S05 opisuje kako su joj interakcije s ljudima preko interneta i društvenih mreža pomogle:

*To su bili fan pages<sup>5</sup>. To je bila ta faza. Tako sam se povezala s ljudima iz cijelog svijeta. Tako sam zapravo stupila u kontakt s nekim ljudima koji su se identificirali kao trans. Meni je to bio stran pojam jer se ne priča o tome. Te razne seksualnosti i sve. Pa mi je bilo čudno kako je to njima normalno. Oni žive idealne živote izvan interneta. Na kraju stupiš u kontakt s nekim i shvatiš da smo svi u istome. Da smo svi na tom internetu da nađemo spas od vanjske zajednice. Oni su ostali ... Moja sigurna luka.*

Izvor pomoći povezan s ovakvim razgovorima jest i profesionalna pomoć. Dio sudionika spomenulo je kako im je psihoterapija puno pomogla u procesu autanja, bez obzira na to jesu li tražili taj oblik pomoći specifično zbog seksualne orijentacije ili ne. Psihoterapija, internet i prijatelji bili su pomoć u razumijevanju sebe i svoje seksualne orijentacije kod onih sudionika koji su tražili takvu pomoć. Sudionica S03 opisuje društvene mreže kao izvor pomoći u razumijevanju sebe:

*Taman su u tom periodu, kao i Instagram, krenulo je masu fan pages, pjevača. Tu se zapravo community [zajednica] znao stvarati oko tih nekih kvir ljudi. Bilo je masu tih stranica i profila koji su bili podrška. Pričala sam s ljudima online. S godinama, to*

---

<sup>5</sup> Web stranice ili računi na društvenim mrežama posvećeni određenoj temi ili sadržaju, primjerice poznatoj osobi, seriji, knjizi, video igri i sl. Služe kao mjesto gdje obožavatelji mogu razgovarati, upoznavati se ili zajednički cijeniti temu.

*možda nije bilo najpametnije. Ali pomogne ti. To su ljudi sa kojima se i dan danas čujem, a upoznali smo se u nekim support grupama [grupama podrške].*

Često spomenut izvor podrške bilo je i konzumiranje medija s kvir tematikom, primjerice knjiga, serija, YouTube videa ili glazbe. Dva su sudionika navela kvir *content creator*<sup>6</sup> kao uzore ili izvore inspiracije i hrabrosti u procesu autanja, dok je sudionica S15 opisala poznatu osobu koja se nalazila u sličnoj situaciji kao inspiraciju:

*Pa, u isto vrijeme je pjevačica Reneé Rapp, koja se isto identificirala kao bi, u isto vrijeme tad, taman kad sam ja prihvaćala svoju homoseksualnost, je i ona svoju. Tak da mi je to bilo ono... nekako sam bila ono, osjećala sam kao nekakvu povezanost s njom jer smo taman fakat, taman u isto vrijeme isti dio, i onda sam ono mjesec dana kasnije bila na njezinom koncertu, tak da mi je to baš bila nekakva slatka slučajnost, pa sam zapravo kad je ona službeno se autala, sam nekoliko dana kasnije i ja.*

Neki sudionici naveli su druge vanjske faktore kao podržavajuću okolinu i pozitivne reakcije na autanje kao veliku podršku u procesu, dok je drugima pomogla sama činjenica da je homoseksualnost njihova vlastita spoznaja, da oni sami odlučuju o svom autanju, odnosno spominju unutarjni faktor pronalaska pomoći i sigurnosti u samome sebi i svojim odlukama. Sudionik S01 tako navodi: „Rijetko kad sam come outao nekome tko mi nije poznati. Već je morao biti postojeći odnos u kojem već znam da se možemo osloniti jedno na drugo. Ta neka sigurnost najviše.”

Iako su sudionici pronašli pomoć i podršku za svoj proces autanja u različitim izvorima, postoje određeni oblici podrške za koje bi voljeli da su ih imali, a odnose se najviše na vanjske faktore na koje nisu sami mogli utjecati. Sudionici su najčešće spominjali želju da su imali više prihvaćajuću i podržavajuću okolinu, a sudionik S08 smatra kako bi mu to najviše pomoglo u cijelom procesu: „Volio bih da je to bila dosta otvorenija tema u obitelji, da... Nije da se treba kao huškati oko toga, šaptati, da se izbjegava kao tema u razgovoru... To bi mi ja mislim najviše pomoglo...” Neki sudionici su također naveli kako bi im pomoglo da su informacije i pomoć u vezi seksualne orijentacije bile dostupnije, primjerice sudionik S01:

*Bilo bi mi drago da sam se mogao javiti psihologu, morao sam doći do toga da je okej sam, pretraživati internet i rješavati “Am I gay [hrv. Jesam li gej]?” kviz. Samo da je*

---

<sup>6</sup> Osoba koja radi različite sadržaje (videje, slike, tekstove i sl.) namijenjene za dijeljenje na internetu, osobito preko društvenih mreža.

*netko imao predavanje o tome- samo jedno predavanje- dobro bi došlo. Da je netko rekao da se možemo javiti.*

Također se spominjala želja da su imali više LGBT prijatelja ili pak neku iskusniju homoseksualnu osobu s kojom mogu pričati. Sudionica S11 navodi:

*Pa možda bi mi bilo draže da je postojala neka starija gej osoba koju znam ili prijatelj neki li bilo tko, tko bi mi bio kao da mogu s njim popričat. Mislim, znaš ono, dosta sam ja pratila neke gej ljude i to, TikTok, Instagram, YouTube, i dosta su mi zapravo pomogli podcasti ti neki koji ono tak razgovaraju o svemu. Onda onak kužiš da nisi sam i da ono i drugi ljudi imaju isti problem ili neki totalno drugačiji. Ali bilo bi mi drago da je postojao tak netko uživo baš.*

Nadalje, jedan sudionik koji dolazi iz religiozne obitelji napominje kako bi mu pomoglo da nije bio dio religije, dok jedna sudionica koja nije imala profesionalnu pomoć smatra da joj sada treba. Sveukupno, izvori pomoći i podrške mogu biti raznovrsni, a o sudioniku, njegovoj situaciji i njegovom okruženju ovisi koji je njemu potreban i koji će najviše pomoći.

### ***Utjecaj autanja na mentalno zdravlje***

Autanje je, prema iskustvima sudionika, važan korak u životu homoseksualnih osoba, a sam proces povezan je s raznolikim osjećajima i mislima. Sudionici češće povezuju neugodne emocije s cijelim procesom, koje uključuju prvenstveno strah od negativnih reakcija i promjena u odnosu, ali i anksioznost i stres te tugu u slučaju nedostatka podrške. Ugodne emocije koje vežu uz proces autanja su olakšanje i sreća, kao i osjećaj prihvaćenosti i bliskosti s osobom kojoj su autali. Najčešće misli također su negativne ili povezane s nesigurnostima, a to su različiti negativni scenariji vezani uz reakciju osobe. Sudionica S11 navodi takve nesigurnosti:

*Dal' će me netko prihvatit, dal' je to nekom okej, dal' će se htjet družit sa mnom ako je to istina, dal mi vjeruje... kad se autam frendovima, onda je to ono, najviše to dal' mi vjeruje i dal' će pokušat to preispitat. Kaj još? Kad se curama, onda me prolazi ono kao, dal' je to njima gadno ili nije gadno il kak ono... da, uglavnom, taj neki osjećaj dal' je nekom to ružno il nije ružno.*

Ipak, neki su zbog autanja i ponosni na sebe, primjerice sudionica S15 koja svoje misli vezane uz proces sažima u jednu riječ: „Mislim da bi se sve mogle sažet u bravo.”

Kao tako važan proces, autanje se može povezati i s mentalnim zdravljem, kao što su pokazala iskustva sudionika. Nekoliko sudionika je spomenulo kako njihova seksualna

orijentacija nije utjecala na njihovo mentalno zdravlje. Međutim iskustva nekih drugih sudionika pokazuju kako autanje i proces spoznaje i prihvaćanja seksualne orijentacije mogu narušiti ili pak poboljšati mentalno zdravlje. Primjer narušenja daje sudionica S11:

*Narušilo mi se. Bilo je onak- mislim to mi je najgora točka u životu di sam baš pala kao. Tak da, da, narušilo mi je i bilo mi je ful teško i mislim da onak to je još uvijek jedan dio- veliki dio mene koji mi pod navodnicima radi probleme jer kao imam jako puno posla s tim nekak, kao uvijek nešto moram, uvijek nešto skužim da mi ne valja, neki stav, znaš kao... il me nešto ful muči oko toga, il moram nekom- znaš ono, uvijek mi je to neka točka di ja imam posebno problema nekih i nešto me, na neki način me muči taj dio. Tako da bi rekla da mi ono taj dio zapravo... seksualnosti dosta onak kao izaziva probleme. Stvara mi u glavi probleme koji možda i nisu problemi, ali ono opterećuje me, ono često ajmo reć.*

Uz negativan utjecaj na mentalno zdravlje, autanje može dovesti i do zatvaranja ili povlačenja, što također nije poželjan ishod. Međutim, sudionici su češće izvještavali o tome da im je autanje na neki način poboljšalo mentalno zdravlje, osobito zbog pozitivnih reakcija i činjenice da su spoznajom vlastite seksualne orijentacije bolje upoznali sebe. Sudionica S03 opisuje:

*Najdraža stvar na svijetu mi je što nisam straight [heteroseksualne orijentacije] i sretna sam zbog toga što sam kvir jer sam upoznala ljude koje jesam i ja ne bih bila osoba koja jesam da sam straight. Nije stvar identiteta, stvar je iskustva. To što nisam straight predstavlja pozitivan utjecaj na moje mentalno zdravlje.*

Za kraj, proces autanja ima potencijala doprinijeti mentalnom zdravlju, pozitivnijem emocionalnom stanju, poznavanju sebe, kao i kvaliteti života, što ilustrira sudionica S10, pričajući o emocijama koje veže uz autanje:

*Ove emocije koje do tada nisam živjela. To su emocije koje su povezane uz ljubav, znači... ja sam prvi put u životu doživjela ljubav za neku osobu, koja je naravno u smislu- jer ja se baš sjećam, doslovno mjesec dana prije nego što sam shvatila da jednostavno da je to to, znači cure, moj spol, sam baš pitala jednog prijatelja, dobro kao, ti sad želiš bit s ovom curom i želiš se vjenčat, šta ja znam, i pitam ga, dobro kako je moguće da ti tu osobu voliš više nego svoje roditelje ili nekog tko je zaista uz tebe od početka. Ne kažem da su svi bliski s roditeljima, ali evo na primjer on je, i kaže to je jednostavno ljubav koja je totalno drukčija. Meni je to bilo neobjašnjivo, kako je to*

*moguće. Jer sam, ono pushala [gurala] sam, fakat sam pokušavala i pokušavala s dečkima i nikako i nikako i bilo je zbilja predivnih dečkiju i jednostavno ja nisam ništa osjećala. i... nije bilo klasično neću nikad bit s nikim, nego neću nikad osjećat ništa za nikog. To je bio neki strah, kao da sam nesposobna. Doslovno, bilo je kao da sam nesposobna voljet. Tako da otvorilo je totalno novi set emocija koje su bile predivne. Mislim, naravno kad te netko povrijedi, to je bol koja ono penetrira sve moguće do kostiju, ali... većinom emocije koje te, ne znam, zbog kojih se budiš.*

### **Proces prihvatanja vlastite seksualne orijentacije**

Uz proces otkrivanja svoje seksualne orijentacije drugim ljudima, važan dio iskustava osoba homoseksualne orijentacije jest prihvatanje iste. Zanimalo nas je kako sudionici doživljavaju i opisuju samoprihvatanje seksualnog identiteta. Sudionici su pričali o tome kako su autanje i njihove osobne vrijednosti povezani s njihovim prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije. Također su podijelili koliko trenutno prihvataju svoju seksualnu orijentaciju, kako je izgledao taj put i što im je pomoglo, ali i što ih prijeći u potpunom prihvatanju, te koliko im je seksualna orijentacija važan dio identiteta.

### ***Povezanost autanja s prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije***

Sudionici navode kako je i samo prihvatanje vlastite seksualne orijentacije proces koji često nije jednostavan. Sudionik S08 opisuje ovako: „Mislim da je autanje pomoglo oko prihvatanja samoga sebe. Iako, mislim da je to dosta spor proces s kojim se i dalje moram hrvati ponekad.” Ipak, generalno se slažu kako je proces autanja povezan s procesom prihvatanja vlastite seksualne orijentacije. Sudionik S08, ali i velik broj ostalih sudionika, naveo je kako je autanje na neki način pomoglo s prihvatanjem seksualne orijentacije, osobito pozitivna iskustva i sama činjenica da više ljudi zna. Sudionik S01 tako navodi: „Zapravo, nezgodno je, autanje je stalan proces. A prihvatanje samog sebe po tom pitanju dosta dugo treba i mislim da još traje. Autanje je otvorilo *pool* [mogućnost] da se više počinjem prihvaćati.” Pozitivne reakcije drugih, podrška drugih i prihvatanje od strane drugih potiču prihvatanje kod same osobe koja prolazi kroz proces autanja.

Dio sudionika je pak naveo kako je kod njih prvo morala postojati određena razina prihvatanja vlastite seksualne orijentacije kako bi se uopće odlučili na autanje. Sudionica S10 kaže:

*Meni je bilo prihvaćanje pa autanje. I tu je onda otvorilo i tu neku cijelu dimenziju i seksualnog dijela, al ajmo reć da je definitivno bilo, prvo sam se morala prihvatit da bi imala snage reć nekome. Prvo sam morala bit dobra sama sa sobom, u smislu, u ovom mom primjeru je više bilo bitno sigurna da je to to i da sam spremna ić van s tom informacijom.*

Početno prihvaćanje prema tome može biti povezano sa sigurnošću u vlastitu seksualnu orijentaciju te otvoriti prostor za početak dijeljenja te informacije s drugim ljudima.

Nekoliko sudionika izravno je opisalo kako prihvaćanje i autanje čine kružni proces u kojem početno prihvaćanje omogućuje prve odluke za autanje, a onda pozitivne reakcije i podrška potiču daljnje prihvaćanje i to se ponavlja. Sudionica S05 to ovako opisuje: „Da sam imala negativna prva iskustva, nikad se ne bih prihvatila. Mislim da je cirkularno. Lakše mi je come outati sada jer sam sigurna u svoju seksualnost. A sigurnija sam jer sam imala pozitivna iskustva.” Prema sudionicima, postoji povezanost između prihvaćanja i autanja, a važnu ulogu ovdje igraju pozitivne reakcije koje ojačavaju prihvaćanje i potiču na ponavljanje ovakvog kružnog procesa. Negativne reakcije, s druge strane, mogu dovesti do zastoja u procesu, kako opisuje sudionik S06: „Da je mama bila odmah prihvatljiva oko toga, ne bi bilo stagnacije. Prihvaćao bi se više da je dobro reagirala.” Dodatni pozitivni faktor u prihvaćanju mogu predstavljati i vlastite liberalne, progresivne vrijednosti, kako spominju sudionici, primjerice sudionica S14:

*Je, da, ja sam uvijek bila na liberalniju stranu, čak i kad nisam znala te nazive i to. (...) Vjerojatno sam zbog toga bila onak otvorena učit o tim ljudima, pod navodnicima, prije nego sam krenula istraživat svoju seksualnost, ali... i onda otkrivat taj dio sebe sa nekom empatijom i znatiželjom, a ne kao strahom.*

### ***Prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije***

Pitali smo naše sudionike da procijene prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije na skali od 0 do 100, gdje 0 predstavlja potpuno neprihvaćanje vlastite seksualne orijentacije, a 100 potpuno prihvaćanje. Svoje prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije procjenjivali su visokim, dajući odgovore unutar intervala od 70 do 100, a prosječan odgovor bio je oko 90 ( $M = 90.13$ ).

U dolasku do ovako visokog prihvaćanja, sudionicima su najviše pomogli vanjski, okolinski faktori, što ponovo potvrđuje važnost okoline u cijelom procesu autanja i prihvaćanja

vlastite seksualne orijentacije. Tako je većina sudionika kaje najveće izvore pomoći u prihvatanju navela generalno podržavajuću okolinu, podršku prijatelja, obitelji ili drugih kvir ljudi te sama iskustva autanjanja. Sudionica S03 opisuje podržavajuću okolinu kakvu nalazi među drugim kvir osobama: „Postane ti izvor sreće, ljubavi i zajedništva. Kvir ljudi su puno bliži kao prijatelji zato što to prihvatanje koje ne dobijemo od drugih nađemo jedni u drugima. Zapravo jako pozitivno utječemo jedni na druge.” Partneri u homoseksualnoj vezi također su pomogli nekim sudionicima u prihvatanju seksualne orijentacije, kako opisuje sudionik S09:

*Prvi odnos, to je bilo možda najbitnije iskustvo, moja prva veza, zato što, ušao sam u nju sa kojih 50-ak posto self-acceptance [samoprihvatanja], a izašao sa kojih 80 jer mi je baš pomoglo da shvatim: ja imam potrebe i druga osoba ima potrebe i... ono, da shvatim baš first hand [iz prve ruke] šta znači bit gej u odnosu, u vezi.*

Osim odnosa s partnerima i drugim kvir osobama, nekima su pomogli još i kvir reprezentacija u medijima te kvir sadržaji na društvenim mrežama i u stvarnom životu, primjerice edukacije, udruge, ali i Pride. Sudionik S01 spominje i zabavne sadržaje: „Onda kad sam došao u Zagreb i kad ovdje imaš drag shows, tribine, kružoke, takve stvari, apsolutno je pomoglo.” Sudionici koji su imali profesionalnu pomoć i nju izdvajaju kao veliku pomoć u procesu prihvatanja. U skladu s tim, ključne osobe koje su služile kao izvori podrške u procesu prihvatanja vlastite seksualne orijentacije, a koje su sudionici spominjali, su prijatelji, partneri, profesionalna pomoć te majka, sestra ili obitelj generalno. Psihoterapija je u jednom slučaju navedena i kao ključno iskustvo u cijelom procesu prihvatanja.

Osim vanjskih izvora pomoći u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije, sudionici su prepoznali i spominjali neke unutarnje, više vezane uz njihove vlastite osobine. Tako su neki navodili važnu ulogu autanjanja tek nakon samoprihvatanja, rada na promjeni svog svjetonazora, internaliziranog odgoja, zahvalnosti na svim dijelovima svog identiteta, pa čak i neurodivergentnosti u ovom procesu. Sudionica S03 navodi: „Volim osobu kakva jesam i ne bih bila ta osoba u suprotnom. Zahvalna sam na svakom iskustvu kojeg sam imala.” Sudionica S15 navodi kako ne može izdvojiti specifičan izvor pomoći: „Mislim da jednostavno sam takva. Ili je išlo nesvjesno, ono, s vremenom, ili sam jednostavno takva, ali nemam nešto što bih izdvojila.” Izvori pomoći i podrške u procesu prihvatanja vlastite seksualne orijentacije raznoliki su te postoje i unutarnji i vanjski, okolinski, a predstavljaju važan faktor u cijelom procesu.

Uz prihvaćanje, sudionici su s vremenom primijetili i druge pozitivne promjene, najčešće više samopouzdanje, ali i veću iskrenost i stabilnost u odnosima. Sudionik S09 spominje stabilnost koja je došla s prihvaćanjem: „Stabilnost ja bi rek'o veća, u smislu, nije mi bilo više da su mi odnosi s ljudima granični tol'ko, hoće me prihvatit, neće me prihvatit, nego su manje-više stabilni.” Sudionik S12 opisuje i promjene u načinu razmišljanja: „Pokušavao sam ne razmišljati negativno o sebi. Gasiti te automatske misli. Testirati ih. Zašto bi nešto trebalo biti loše i istina. Više sam optimistički razmišljao. I to mi je jako ostalo.”

Uz izvore pomoći i podrške, u procesu prihvaćanja vlastite seksualne orijentacije javljaju se i određene prepreke. Većina sudionika izvještava o nekoj vrsti prepreke, a najčešće se spominju one unutarnje, vezane uz samog pojedinca, iako i ova kategorija zapravo većinom predstavlja internalizirana društvena očekivanja. Već spomenuta *kompulzivna heteroseksualnost* jedna je od njih, kao što to opisuje sudionica S07:

*Iskreno, postoji još jedan dio mene koji pokušava, koji se osjeća krivo kad vidi mušku osobu i pomisli da je to zgodna osoba. Pokušavam to izbalansirati. Ako mi se netko estetski sviđa, znači li to nužno tjelesna ili romantična privlačnost prema toj osobi? Compulsory heterosexuality [kompulzivna heteroseksualnost], taj dio.*

Slično, internalizirana homofobija kao oblik internalizirane stigme, odnosno negativni stavovi i stereotipi o homoseksualnosti internalizirani zbog utjecaja društva, također je spomenuta kao prepreka. S01 spominje:

*Interesi, ponašanje, sitnice po tome kako pričaš, takozvani gay voice [stereotipan glas za homoseksualce] koji može ili ne mora biti indikativan za išta na kraju dana. Kod mene je to kako izgledam, kako se oblačiš, te neke tjelesne geste, osmijeh i to. Dugo vremena se nisam mogao smijati. Kao dijete da, kao 16-godišnjak ne. Ne znam zašto mislim da je moj osmijeh gej.*

Uz to se ponekad vežu i problemi s rodnom ekspresijom i promišljanja o rodnom identitetu. Sudionica S15 spominje svoja iskustva s promišljanjem rodnog identiteta:

*Imala sam jedno vrijeme kad sam se i sa rodnom dosta ono- ne osjećam se baš previše povezana za ženstvenost, ali s time kad sam shvatila da sam lezbijka... To mi je dio i rodnog i seksualnog identiteta, i seksualna orijentacija. Da me pitaš koji sam rod, ja bi rekla lezba.*

Osim ovih unutarnjih prepreka, spomenuta je i nesigurnost oko seksualnog aspekta homoseksualnosti, primjerice kod sudionice S07: „Uspoređujući samu sebe s drugim ženama koje su mi bile seksualne privlačne, jednostavno sam se osjećala da nisam bila dostojna seksualnog dijela svoje seksualne orijentacije.”

Vanjske prepreke u prihvatanju koje se spominju su tradicionalna očekivanja društva koja nisu internalizirana, ali ipak negativno utječu na prihvatanje te stvaraju osjećaj da osoba mora cenzurirati sebe i svoju seksualnost zbog društva. Sudionik S09 tako navodi:

*Teško mi je prihvatit činjenicu da moram svoje ponašanje cenzurirat zbog društva. To je apsolutno nešto što sam sa svojom terapeutkinjom pričao, kao nije fer, apsolutno nije fer. Da ja moram at the end of the day [na kraju dana] svoje ponašanje, svoje želje, svoje emocije, misli, ne znam ni ja šta, cenzurirat i smanjivat zato što drugi ljudi nisu okej s time što ja jesam.*

Prema iskustvima sudionika, ključni izvori pomoći u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije su češće vanjski, dok su najveće prepreke većinom internalizirane. Sudionici su također naveli što bi im još bilo potrebno za više ili potpuno prihvatanje vlastite seksualne orijentacije. Oni koji su spominjali *kompulzivnu heteroseksualnost* i internaliziranu homofobiju kao prepreke smatraju kako bi trebali dalje poraditi na tim internaliziranim stavovima. Iskustva u homoseksualnim odnosima kao i daljnji rad na izgradnji svog seksualnog ili cjelovitog identiteta također su navedeni, primjerice kod sudionika S02: „To je nešto što moram još malo istraživati. Očito se mogu zaljubiti, ali moram vidjeti je li mi to seksualno nešto s čime mogu ići dalje.” Prihvatanje i podrška od šire okoline ili obitelji također su često spomenute potrebe, dok bi nekima najviše pomogla veća uključenost u kvir zajednici ili profesionalna pomoć. Za kraj, neki nisu sigurni što bi im točno pomoglo, osim, kako sudionica S14 opisuje: „Samo malo kao više prihvatanje toga da trenutno ne znam točno i to je okej i to je proces.”

### **Poruke za osobe koje tek započinju proces autanja**

Ono što bi sudionici, kao osobe koje imaju iskustva i s procesom autanja i s procesom prihvatanja vlastite seksualne orijentacije, htjeli poručiti osobama koje tek započinju ili se tek spremaju na ovaj proces može se sažeti u nekoliko točaka:

1. Bit će u redu.
2. Uvijek se može naći netko tko će pomoći, biti podrška i prihvatiti.
3. U redu je ne biti u potpunosti siguran i uzeti si vremena za promišljanje i istraživanje.

4. Treba ići svojim tempom i ne stavljati pritisak na sebe jer autanje je vlastita odluka i u redu je i ne reći i osjećati se nespremno.
5. Dobro je razgovarati s nekim ili zapisivati vlastite misli.
6. Olakšavajuće je reći istinu i čak ako netko ne prihvati, postoji netko drugi tko hoće.

## **Rasprava**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kako mlade odrasle osobe homoseksualne orijentacije u Hrvatskoj doživljavaju proces autanja, s naglaskom na njihovo psihičko blagostanje, reakcije okoline te utjecaj tih reakcija na njihovo samopoštovanje, internaliziranu stigmu te samoprihvatanje. Ovo istraživanje posebno je važno s obzirom da se društveni i politički kontekst stalno mijenja i promijenio se od prethodnih istraživanja provedenih na homoseksualnim osobama. Nadalje, istraživanje je provedeno na mladim odraslim osobama koje su odrastale i iskusile procese autanja i samoprihvatanja u tom izmijenjenom kontekstu, što je omogućilo novi uvid u ove procese. Iskustva koja su sudionici podijelili tijekom intervjua omogućila su bolje shvaćanje procesa autanja i prihvatanja vlastite seksualne orijentacije u kontekstu hrvatskog društva. Također su pružila uvid u potrebe koje mlade odrasle homoseksualne osobe imaju, što može poslužiti u razvoju intervencija i programa podrške.

### **Proces autanja**

Prvi set istraživačkih pitanja odnosio se na otkrivanje vlastite seksualne orijentacije drugim ljudima i zanimalo nas je kako sudionici doživljavaju i opisuju vlastita iskustva autanja, kako percipiraju reakcije drugih osoba te kako te reakcije utječu na njihovu psihološku dobrobit. Cjelokupni proces autanja pokazao se kompleksnim procesom koji se razlikuje među osobama. Često počinje postepenim stjecanjem samosvijesti o vlastitoj seksualnoj orijentaciji i uključuje duži period promišljanja kako bi se došlo do konačne spoznaje o homoseksualnoj orijentaciji. Proces se nastavlja kroz cjeloživotno promišljeno otkrivanje svoje seksualne orijentacije drugima. Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako su početak svjesnosti o vlastitoj seksualnoj orijentaciji te prvo iskustvo otkrivanja seksualne orijentacije osobito važni događaji za osobe homoseksualne orijentacije. Ovi događaji stresni su za osobu i često praćeni neugodnim emocijama poput straha ili anksioznosti, kao i razmišljanjima te nesigurnostima o budućnosti. Ovakvi nalazi u skladu su s literaturom koja autanje opisuje kao stresan proces često povezan s emocijama s kojima se pojedinci teško nose (Alonzo i Buttitta, 2019; Rosati i sur., 2020; Ryan i sur., 2015).

Osoba kojoj se otkriva seksualna orijentacija, posebno ako se radi o prvom otkrivanju, bira se s razlogom. Odabir osobe se temelji na procjeni odnosa s tom osobom, pri čemu su najvažniji bliskost i povjerenje. Grafsky (2018) u svom istraživanju nalazi kako je percipirana bliskost važan motivator za autanje članovima obitelji. Rezultati ovog istraživanja proširili su to i na osobe izvan obitelji, naglašavajući važnost odnosa u procesu autanja. Pojedinci često procjenjuju i propituju stavove druge osobe o kvir zajednici i homoseksualnosti prije odluke o autanju. S druge strane, strah od negativne reakcije ili promjene u odnosu faktori su koji doprinose svjesnom nedijeljenju informacije o seksualnoj orijentaciji s drugom osobom. Ovi rezultati pokazali su kako osobe homoseksualne orijentacije razmatraju potencijalne dobiti i gubitke od samog autanja prije donošenja odluke o autanju, što potvrđuju i rezultati prijašnjih istraživanja (Grafsky, 2018; Klein i sur., 2014). Članovi obitelji često su osobe za koje postoji strah od negativne reakcije ili promjene u odnosu, osobito očevi i članovi šire obitelji. Majke se češće smatraju sigurnom osobom za autanjem nego očevi i autanje njima smatra se važnim događajem, što je sukladno rezultatima istraživanja koje su Doan i Trenton (2020) proveli u SAD-u. Dok postojeća istraživanja potvrđuju da je proces autanja obitelji važna i često teška odluka, većinom se fokusiraju na roditelje i užu obitelj, zanemarujući širu rodbinu koju su sudionici ovog istraživanja spominjali (Grafsky, 2018; van Bergen i sur., 2021). Carpineto i suradnici (2008) su primjerice pitali sudionike koga smatraju ključnim članovima obitelji, čime se može ispitati jesu li se sudionici autali subjektivno važnim članovima obitelji. Ovakav pristup pogodan je za buduća istraživanja.

Ovakvi rezultati daju uvid u razloge iza *strateškog autanja* među mladim odraslim osobama, (Orne, 2011). Informacije o svojoj seksualnoj orijentaciji dijele selektivno, uzimajući u obzir osobine, stavove i potencijalne reakcije osobe te prirodu i važnost odnosa s njima jer unaprijed postoji razmišljanje o posljedicama autanja na odnos. Poseban oblik *strateškog autanja* predstavlja autanje osobi za koju se pretpostavlja ili zna da je kvir, zbog manjeg straha i rizika od negativne reakcije. Ovakav oblik autanja uklapa se u nalaz da se će se LGB osobe vjerojatnije autati osobama za koje smatraju da su dio njihovog sustava podrške i da im je njihova podrška već dostupna (Jaspal, 2025). Osobe mogu koristiti i strategije postupnog otkrivanja svoje seksualne orijentacije, što potvrđuju i Carpineto i suradnici (2008) koji navode iskustva „ispitivanja terena”, odnosno davanja znakova i insinuiranja svoje seksualne orijentacije kod mladih muškaraca homoseksualne orijentacije. Iskustva sudionika ovog istraživanja pokazala su kako se time može potaknuti međusobno prepoznavanje i podrška kod kvir osoba.

Iskustva sudionika dalje su ukazala na čest pritisak za skrivanje seksualne orijentacije temeljen na očekivanjima i stavovima okoline, koji može postati internalizirana stigma kakvu opisuju Meyer i Dean (1998). Ta internalizirana stigma može se javiti u obliku negativnih stavova i stereotipa prema homoseksualnosti ili potrebe za heteroseksualnim odnosima kako bi se udovoljilo očekivanjima i zahtjevima okoline za odnosima kakve društvo smatra „normalnima” (Alonzo i Buttitta, 2019). S druge strane, pritisak za autanjem javlja se kao unutarnji pritisak vođen željom za iskrenošću i autentičnošću u odnosima, što pokazuju i postojeća istraživanja (Grafsky, 2018). U skladu s tim, autanje s vremenom najčešće postaje sve spontanije, pri čemu se seksualna orijentacija otkriva na ležerniji način. Ovakav vremenski razvoj procesa autanja odgovara nalazima Carnelley i suradnika (2011) i Hutson (2010) o doprinosu procesa autanja osobnom rastu putem autentičnosti i kvalitetnijih odnosa s drugima, a samim time omogućuje se zadovoljenje potrebe za autonomijom, koje predstavlja zaštitni faktor u cijelom procesu (Ryan i sur., 2015).

Autanje ima velik utjecaj na odnos s osobom kojoj se otkriva seksualna orijentacija, koji ovisi o reakciji osobe. Pozitivna reakcija povezuje se sa zbližavanjem, dok negativna reakcija vodi udaljavanju ili prekidu odnosa (Grafsky, 2018; van Bergen i sur., 2021). Reakcije na autanje pokazale su se jednim od ključnih čimbenika u cijelom procesu koji uvelike utječe na emocionalne stanje, mentalno zdravlje te daljnje autanje. Pozitivne reakcije su prema tome bile povezane s ugodnim emocijama poput olakšanja i sreće, ali i većim samoprihvatanjem što pokazuju i postojeća istraživanja (Bridge i sur., 2022; Jaspal, 2025). Jaspal (2025) također navodi kako podrška okoline stvara osjećaj sigurnosti za daljnje autanje. Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako pozitivne reakcije same po sebi mogu služiti kao motivator za daljnje otkrivanje vlastite seksualne orijentacije drugima, što dodatno proširuje dosadašnje znanje o motivacijskom učinku reakcija na autanje. Negativne reakcije pak vode negativnim ishodima poput zatvaranja i povlačenja te potiskivanja seksualne orijentacije (Cavarra i sur., 2025). Iskustva sudionika ovog istraživanja pokazala su kako može doći i do zastoja u procesu autanja zbog negativnih reakcija drugih osoba, što daje dodatan uvid u utjecaj reakcija na proces. Također se ističe važnost reakcija bliskih osoba, osobito majke, koje se smatraju važnim i utjecajnim događajima u procesu. U obiteljskom kontekstu, prihvatanje seksualne orijentacije može biti izazovno za osobe koje su imale formirana očekivanja o heteroseksualnoj orijentaciji djeteta te predstavljati proces pomirenja informacije o homoseksualnoj orijentaciji djeteta s navedenim očekivanjima. Prema Ben-Ari (2002) i Erni i Spires (2001), ovakve početno negativne reakcije obitelji očekivane su u kolektivističkim društvima, stoga i u kontekstu

hrvatskog društva, u kojem su prisutne djelomično kolektivističke vrijednosti koje uključuju tradicionalna obiteljska očekivanja koja naginju prema homofobnima (Huić i sur., 2015; Rajh i sur., 2016; Takács i Szalma, 2013).

Strah od negativnih reakcija okoline, kao i prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije i njenog utjecaja na život javili su se kao najveći izazovi, što potvrđuju i rezultati postojećih istraživanja (Grafsky, 2018; Jaspal, 2025; Mirković i Jerković, 2021). S druge strane, podrška i spremnost na prihvaćanje od strane okoline u različitim oblicima smatrali su se najvećim izvorima podrške, što dalje naglašava važnost okoline. Pri tome je za samo otkrivanje vlastite seksualne orijentacije drugima najvažnija neposredna okolina koja uključuje bliske osobe, mjesto stanovanja i školu. Stavovi neposredne okoline o homoseksualnosti te spremnost na prihvaćanje utječu na spremnost i odluku osobe o autanju. Iskustva sudionika ovog istraživanja osobito su istaknula važnost obiteljskog i odgojno-obrazovnog konteksta, u kojima pojedinac provodi najviše vremena u dobi kada se kod sudionika najčešće javljala početna svijest o vlastitoj seksualnoj orijentaciji. Dok iskustva s obitelji variraju, rezultati ovog istraživanja pokazali su kako u hrvatskom kontekstu osnovna škola često pruža kontekst za opažanje negativnih stavova i reakcija prema osobama homoseksualne orijentacije i homoseksualnosti općenito. Iskustva sudionika pokazuju da u tim uvjetima, pojedinac može na temelju stavova okoline stvoriti očekivanja o tome kakve će reakcije na autanje dobiti. Postojeća istraživanja potvrđuju važnost neposredne okoline u formiranju očekivanja o procesu autanja (Brandon-Friedman i Kim, 2016; Grafsky, 2018; Wilson i Cariola, 2020). Ovisno o očekivanjima, ovo može potaknuti otkrivanje seksualne orijentacije ili pak skrivanje i razvoj internalizirane stigme (Meyer i Dean, 1998). Prema tome, okolina koja je liberalna, otvorena i nereligiozna percipira se sigurnijom za autanje, dok konzervativna i religiozna okolina potiče strah, skrivanje ili potiskivanje seksualne orijentacije (Agueli i sur., 2022; Dahl i sur., 2015), kao i još izraženije *strateško autanje* samo osobama koje se smatra sigurnima (Jaspal, 2025). Promjena okoline može pomoći osobi u procesu autanja te pružiti priliku za većom slobodom te upoznavanjem drugih kvir osoba, osobito ako je prvotna okolina manje mjesto s tradicionalnim vrijednostima (Agueli i sur., 2022; Dahl i sur., 2015). Pod promjenu okoline spada selidba, ali i privremene dnevne migracije radi obrazovanja. Povezano s time, srednjoškolska i visokoškolska okolina često predstavljaju pozitivniju i više podržavajuću okolinu za kvir osobe, potencijalno zbog prelaska u urbaniju sredinu te okupljanja osoba sa sličnijim vrijednostima (Agueli i sur., 2022; Dahl i sur., 2015). Također, odvajanje od obitelji radi obrazovanja može pružiti priliku za

otvorenijim istraživanjem i pokazivanjem vlastite seksualne orijentacije, kao što su pronašli i Agueli i suradnici (2022).

Osim neposredne okoline, širi društveni kontekst također je bitan za proces autanja jer društveni stavovi oblikuju očekivanja od samog procesa te reakcija, često i nesvjesno (Doan i Trenton, 2020; Grafsky, 2018). Subjektivne procjene društvenih stavova razlikuju se i ovise o široj okolini s kojom su pojedinci u doticaju, pogotovo na društvenim mrežama i internetu gdje se sadržaji koji se konzumiraju često sami biraju. Ipak, kod sudionika ovog istraživanja postojala je ideja o tome da društvo generalno potiče skrivanje seksualne orijentacije ili na proces autanja gleda kao na više osoban, a ne javan proces. Autanje je proces koji odstupa od društvene pretpostavke da je svaka osoba heteroseksualna (Alonzo i Buttitta, 2019) i u društvima nepovoljnih stavova prema homoseksualnosti, kao što je hrvatsko (Huić i sur., 2015; Takács i Szalma, 2013), predstavlja nepoželjnu karakteristiku osobe, stoga je za očekivati da će se poticati skrivanje seksualne orijentacije. Okolina je prema tome potencijalno velik izvor manjinskog stresa prema Meyeru (2003) te pridonosi smanjenoj dobrobiti pojedinca homoseksualne orijentacije, na što su ukazali i sami sudionici, koji su cijeli proces autanja najčešće povezivali sa strahom i nesigurnostima.

Rezultati ovog istraživanja naglasili su važnost okoline za proces autanja, kao i potrebu za razgovore o kvir temama unutar školskog sustava te za pružanje veće količine izvora profesionalne podrške i pomoći za mlade osobe homoseksualne orijentacije u okolini koja ima negativne stavove o njihovoj seksualnoj orijentaciji. Također se pokazuje potreba za većom podrškom utjecajnih osoba u javnosti te većim i organiziranim angažmanom same kvir zajednice. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da pozitivna iskustva autanja mogu pridonijeti dobrobiti, mentalnom zdravlju te kvaliteti života pojedinaca homoseksualne orijentacije, dok negativna mogu imati suprotan učinak, što pokazuju i prethodna istraživanja (Cámara-Liebana i sur., 2023; Jaspal, 2025). U ovom kontekstu, važno je i prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije kao proces koji je usko povezan s procesom autanja.

### **Proces prihvaćanja vlastite seksualne orijentacije**

Drugi set istraživačkih pitanja odnosio se na proces samoprihvaćanja, točnije na to kako sudionici doživljavaju i opisuju samoprihvaćanje seksualnog identiteta. Kao i autanje, samoprihvaćanje nije jednostavan proces i razlikuje se među pojedincima. Određena razina početnog prihvaćanja vlastite seksualne orijentacije često je faktor koji omogućava početak otkrivanja seksualne orijentacije drugima, što potvrđuje i Grafsky (2018) u svom modelu

odluke o autanju. Elizur i Mintzer (2001) samo otkrivanje seksualne orijentacije drugima napominju kao važan aspekt samoprihvatanja. Iskustva sudionika ovog istraživanja pokazala su kako autanje i samoprihvatanje potencijalno zajedno čine kružni proces. Početno samoprihvatanje potiče osobu na autanje, a iskustva autanja i reakcije na isti određuju hoće li se proces nastaviti i dovesti do većeg samoprihvatanja te daljnjeg autanja ili će pak stagnirati zbog negativnih reakcija i iskustava. Postojeća istraživanja slažu se kako autanje i samoprihvatanje nisu linearni procesi (Elizur i Mintzer, 2001; Jaspal, 2015; Klein i sur., 2014). Međutim, postojeći modeli ne predviđaju kružni proces koji povezuje autanje i samoprihvatanje, kakav su pokazali rezultati ovog istraživanja (Elizur i Mintzer, 2001; Gafsky, 2018). Ovakav kružni model predstavlja potencijalnu nadogradnju na teorijski okvir koji predlažu Elizur i Mintzer (2001), u kojem predviđaju povezanost samoodređenja seksualne orijentacije, samoprihvatanja te otkrivanja seksualne orijentacije drugima u procesu razvoja identiteta kao homoseksualnog muškarca. Prema njima, samoodređenje i samoprihvatanje kroz razvoj facilitiraju otkrivanje svoje seksualne orijentacije drugima, no njihov okvir ne predviđa da otkrivanje pridonosi samoprihvatanju. Rezultati ovog istraživanja te istraživanja Bridge i suradnika (2022) pokazali su kako autanje pomaže višem samoprihvatanju, odnosno da postoji recipročni odnos. Nadalje, postojeća istraživanja pokazuju važnost socijalne podrške za samoprihvatanje (Cavarra i sur., 2025; Rowen i Malcolm, 2003; Shilo i Savaya, 2011). Rezultati ovog istraživanja pokazali su prema tome potencijalnu kružnu prirodu recipročnog odnosa između samoprihvatanja i autanja, pri čemu podrška okoline, odnosno iskustva autanja i reakcije na njega, određuju hoće li se kružni proces nastaviti ili će stagnirati. Rezultati su također pokazali kako je ovakav model primjenjiv na osobe homoseksualne orijentacije bez obzira na rod, a ne samo na homoseksualne muškarce, kako su predvidjeli Elizur i Mintzer (2001). Ovime je potvrđena i dodatno naglašena važnost iskustava autanja te reakcija drugih osoba za samoprihvatanje i razvoj identiteta kao homoseksualne osobe. Potrebno je dodatno istražiti ovakav kružni model te provjeriti može li se uspješno uklopiti u teorijski okvir koji su ponudili Elizur i Mintzer (2001).

Kao i kod autanja, okolinski čimbenici su u ovom istraživanju imali velik percipirani utjecaj na proces samoprihvatanja, a postojeća istraživanja potvrđuju njihovu važnost (Brandon-Friedman i Kim, 2016; Elizur i Mintzer, 2001; Jaspal, 2025). Prethodna istraživanja koja su se bavila prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije naglasila su važnost okolinske podrške u procesu (Brandon-Friedman i Kim, 2016; Elizur i Mintzer, 2001; Jaspal, 2025). Internalizirana stigma, osobito u obliku internalizirane homofobije, također je široko

prepoznata kao bitna prepreka u procesu samoprihvatanja (Brandon-Friedman i Kim, 2016; Elizur i Mintzer, 2001; Newcomb i Mustanski, 2010.) Rezultati ovog istraživanja dodatno su potvrdili navedene nalaze te pokazali kako su najveći izvori pomoći vanjski poput reakcija i podrške okoline, dok su najveći izazovi unutarnji, ali uvelike povezani s internaliziranom stigmom, odnosno pod utjecajem društva i okoline. Ono što su rezultati također pokazali jest da su autanje i samoprihvatanje usko povezani procesi koji su pod snažnim utjecajem okoline i vanjskih faktora, a imaju velik i dugoročan utjecaj na pojedinca. Intervencije bi se stoga trebale usmjeriti na pružanje podrške pojedincima, ali i na informiranje, educiranje i rad sa širom javnošću, kako bi se stvorio povoljniji i pozitivniji kontekst za pojedince homoseksualne orijentacije, koji će ublažiti njihove najveće prepreke povezane s internaliziranom stigmom i manjinskim stresom.

## Ograničenja

Premda ovo istraživanje donosi vrijedan uvid u iskustva mladih homoseksualnih osoba u Hrvatskoj, potrebno je naglasiti i njegova ograničenja. Dobiveni nalazi pružaju važan okvir za razumijevanje dinamike autanja i samoprihvatanja, ali oni su istodobno oblikovani metodološkim i kontekstualnim uvjetima koji zahtijevaju oprez pri njihovoj interpretaciji.

Iako ovo istraživanje može poslužiti kao temelj za buduća istraživanja, nije moguće jednolično primijeniti rezultate na sve pojedince homoseksualne orijentacije u razdoblju *izranjajuće odraslosti*. Kvalitativna metodologija, za razliku od kvantitativne, temelji se na dubinskom proučavanju manjih, svrhovito odabranih uzoraka i kontekstualiziranih iskustava, što otežava klasičnu statističku generalizaciju (Borgstede i Scholz, 2021; Polit i Beck, 2010). Rezultati se u ovom pristupu temelje na induktivnim uvidima specifičnim za određeni kontekst te se ne mogu izravno generalizirati na širu populaciju mladih odraslih homoseksualnih pojedinaca.

Način regrutacije sudionika putem mreža istraživačkog tima i organizacija koje djeluju u zajednici mogao je utjecati na sastav uzorka. Pokušali smo doskočiti ovom ograničenju objavljivanjem poziva za sudjelovanje i na vlastitim društvenim mrežama, no nismo zabilježili odgovarajuće odazive. Uočeno je da su se u većoj mjeri javljali pojedinci s višom razinom samoprihvatanja, što može značiti da su njihova svjedočanstva osnažujuća i pozitivnija od onih manje sigurnih u svoj identitet. Slični obrasci dokumentirani su i u pregledu literature (Camp i sur., 2020) koji pokazuje da sudionici regrutirani iz LGBTQ+ udruženja često iskazuju veće samoprihvatanje te im pristup podršci članova udruženja otvara siguran prostor za dijeljenje

iskustava i povezivanje s drugima. Drugim riječima, zahvaćanje opisane populacije u istraživanju (pojedinaца koji su osnaženi i imaju otvoreniji odnos prema vlastitoj seksualnosti) može implicirati određenu pristranost uzorka.

Iako je metoda polustrukturiranih intervjua omogućila bogate i osobne uvide u tematiku, ona nosi i metodološka ograničenja (Adams, 2015). Kako bismo smanjili subjektivnost u odgovaranju, pitanja su unaprijed prioritetno strukturirana, a intervjui vođeni prema unaprijed određenim tematskim cjelinama uz dopuštanje fleksibilnosti razgovora. Unatoč tome, nalazi iz ovakvih intervjua uvelike ovise o načinu na koji sudionici oblikuju i interpretiraju vlastita iskustva, pri čemu fleksibilni dijalog može odvesti od planiranih tema ili ostaviti pojedine aspekte nedovoljno istraženima (Adams, 2015). Odnosno, otvorena priroda pitanja mogu potaknuti davanje društveno prihvatljivih odgovora ili izbjegavanje osjetljivih tema. Osim toga, kao što upozoravaju Borgstede i Scholz (2021), prikupljeni podaci ovise o kontekstu i ne mogu se generalizirati na širu populaciju, već zahtijevaju pažljivu analitičku procjenu primjenjivosti.

Zaključno, potrebno je provesti više istraživanja u ovom području kako bi se dobio širi spektar perspektiva. Također, tijekom intervjua sudionici su se više puta vraćali na određene teme koje smatraju ključnima za razumijevanje svojih iskustava autanja, a koje nisu bile u fokusu ovog istraživanja. Te teme uključuju utjecaj internalizirane homofobije, *kompulzivne heteroseksualnosti* te školskog i religijskog sustava na proces autanja. Ova područja ostaju nedovoljno obuhvaćena postojećim istraživanjima, a njihovo dublje razumijevanje moglo bi pridonijeti stvaranju učinkovitijih strategija podrške mladima homoseksualne orijentacije.

### **Znanstveni doprinos i praktične implikacije**

Ovo istraživanje pruža prve sustavne spoznaje o iskustvima autanja mladih osoba homoseksualne orijentacije u Hrvatskoj te ulazi u skup prvih istraživanja koja iskustva autanja homoseksualnih osoba razmatraju u hrvatskom kontekstu, koji je društveno i kulturno specifičan. Nadalje, većina relevantnih istraživanja u ovom području u Hrvatskoj, poput onih koje su proveli Ivanušec (2021), Kuliš i Petrović (2018) te Huić i sur. (2015) bila su usmjerena primarno na ispitivanje stavova šire zajednice prema osobama ne-heteroseksualne orijentacije, dok su sama iskustva homoseksualnih pojedinaca ostala nedovoljno istražena. U tom smislu, ovaj rad predstavlja važan pomak jer se fokusira na iskaze i doživljaje, uključujući i psihološke, socijalne i obiteljske aspekte procesa autanja.

Ključan doprinos ovog istraživanja jest prepoznavanje kružnog procesa između samoprihvatanja i autanja, kojeg dosadašnji teorijski okviri nisu obuhvatili. Kako je već

objašnjeno, početno samoprihvatanje potiče osobu na autanje, dok iskustva prvog autanja i reakcije okoline uvelike određuju hoće li se proces nastaviti ili stagnirati. Ovakva spoznaja može istaknuti potrebu sustavne edukacije obitelji, prijatelja i šire zajednice, uz jasne smjernice o tome kako pružiti podržavajuću i ohrabrujuću reakciju na prvo autanje. Nepodržavajuće ili odbacujuće reakcije mogu umanjiti samoprihvatanje i smanjiti spremnost na daljnje otkrivanje identiteta, čime se može izgubiti mogućnost stjecanja pozitivnih iskustava u odnosima s drugim ljudima. Upravo su ta pozitivna iskustva često ključna za zacjeljivanje ranijih emocionalnih povreda, jačanje otpornosti te izgradnju stabilnog identiteta i osjećaja pripadnosti, što ovaj kružni model čini važnim doprinosom razvoju teorije i prakse podrške.

Posebna vrijednost ovog istraživanja proizlazi i iz uključivanja rodno kvir osoba koje se identificiraju kao homoseksualne. Prema Suen i sur. (2020), u kontekstu istraživanja homoseksualnosti uključivanje rodno kvir osoba povećava uključivost i drugih rodni identiteta, što omogućuje potpuniji i konceptualno snažniji prikaz raznolikosti unutar populacije koja se identificira kao homoseksualna. Tradicionalno fokusiranje na linearni heteroseksualni/homoseksualni kontinuum često ne prepoznaje jedinstvena iskustva rodno kvir osoba, čime se njihovi identiteti gube ili pogrešno kategoriziraju. Ovim pristupom istraživanje pridonosi ne samo razumijevanju iskustava autanja, već i širenju okvira za proučavanje seksualne orijentacije i rodnog identiteta u hrvatskom kontekstu.

Rezultati ovog istraživanja mogu se primijeniti u više područja. Mogu pridonijeti boljem razumijevanju izazova s kojima se mlade osobe homoseksualne orijentacije suočavaju u procesu autanja te pomoći stručnjacima u razvoju intervencija prilagođenih njihovim specifičnim potrebama. Posebno se ističe važnost osnaživanja obitelji, odgojno-obrazovnih institucija i šire zajednice kako bi mladi homoseksualni ljudi imali prostor u kojem se mogu osjećati prihvaćeno i sigurno. Takav pristup može smanjiti stigmatu i potaknuti stvaranje podržavajućeg društvenog okruženja, čime se može poboljšati psihološka dobrobit i potaknuti autentično izražavanje identiteta (Legate i sur., 2012). Kako je ranije istaknuto, važna je i podrška utjecajnih osoba u javnosti, posebno u oblikovanju javnog diskursa, pružanju pozitivnih primjera i otvaranju prostora za razgovor o iskustvima mladih homoseksualnih osoba. Njihova vidljivost i otvoreno zagovaranje mogu pridonijeti smanjenju stigme i stvaranju prihvaćajuće okoline (Alonso, 2013). Uz to, veći i organiziraniji angažman kvir zajednice mogao bi osnažiti njezine članove, potaknuti solidarnost i razviti mreže podrške koje nadilaze pojedinačne inicijative (Ceatha i sur., 2019).

Nalazi su relevantni i za pomagačke struke, uključujući zdravstveni sustav, savjetodavne i psihološke usluge, koje tijekom života koristi značajan broj pripadnika seksualnih manjina. Povećana informiranost i senzibiliziranost stručnjaka o iskustvima autanja može unaprijediti kvalitetu pružene podrške te pridonijeti smanjenju diskriminacije u tim kontekstima (Russell i sur., 2001; Davy i sur.; 2015). Time ovo istraživanje, iako usmjereno na specifičnu populaciju, ima potencijal doprinijeti široj društvenoj promjeni prema većoj uključenosti i ravnopravnosti.

### **Zaključak**

Cilj je ovog istraživanja bio steći uvid u to kako mlade homoseksualne osobe u Hrvatskoj proživljavaju proces autanja, kako autanje oblikuje njihove odnose te kako utječe na psihološku dobrobit. Iskustva sudionika ovog istraživanja potvrdila su da autanje, unatoč stresu i strahu koji ga često prate, može biti prekretnica prema većem samoprihvatanju i osjećaju slobode. U ovom istraživanju dobiveni su rezultati koji pokazuju da prihvaćajuće reakcije okoline, osobito obitelji i prijatelja imaju presudnu ulogu u jačanju samopouzdanja i motivacije za daljnje otkrivanje identiteta.

Suprotno tome, u iskazima sudionika vidljivo je da negativne reakcije ostavljaju trajnije posljedice, od nesigurnosti u odnosima do smanjenog povjerenja u širu zajednicu. Opisana ambivalentnost autanja pokazuje koliko je proces nelinearan i dugotrajan, oblikovan društvenim okolnostima, obiteljskim vrijednostima i individualnim procjenama rizika. Naime, sudionici ovog istraživanja su učestalo opisivali uporabe procjene rizičnosti autanja pojedinoj osobi, što svjedoči o potrebi balansa između autentičnosti i sigurnosti.

Nalazi ovog istraživanja upućuju na važnost sustavne edukacije i širenja znanja o seksualnoj raznolikosti u društvu. Naglasak treba biti na osnaživanju obitelji, odgojno-obrazovnih institucija i šire zajednice kako bi mladi homoseksualni pojedinci imali prostor u kojem se mogu osjećati prihvaćeno i sigurno. Time se ne doprinosi samo njihovom osobnom razvoju i mentalnom zdravlju nego i stvaranju tolerantnijeg i uključujućeg društva.

## Literatura

- Adams, W. C. (2015). Conducting semi-structured interviews. U: *Handbook of practical program evaluation* (4. izd., str. 1–48). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19>
- Agueli, B., Celardo, G., Esposito, C., Arcidiacono, C., Procentese, F., Carbone, A. i Di Napoli, I. (2022). Well-Being of Lesbian, Gay, Bisexual Youth: The Influence of Rural and Urban Contexts on the Process of Building Identity and Disclosure. *Frontiers in Psychology*, 12, 787211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787211>
- Ajduković, M. (2014). Kako izvještavati o kvalitativnim istraživanjima? Smjernice za istraživače, mentore i recenzente. *Ljetopis socijalnog rada*, 21(3), 345-366. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v21i2.58>
- Ali, S. (2017). The coming out journey: A phenomenological investigation of a lifelong process. *Vistas Online*, 21, 1-16.
- Alonso, M. (2013). *Best inclusion practices: LGBT diversity*. Palgrave Macmillan.
- Alonzo, D. J. i Buttitta, D. J. (2019). Is “coming out” still relevant? Social justice implications for LGB-membered families. *Journal of Family Theory & Review*, 11(3), 354-366. <https://doi.org/10.1111/jftr.12333>
- American Psychological Association. (2008, 29. listopada). *Sexual orientation & homosexuality*. Apa.org; American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/lgbtq/orientation>
- American Psychological Association. (2023, 15. studenog). Coming out. U *APA dictionary of psychology*. Preuzeto kolovoza 25., 2025, s <https://dictionary.apa.org/coming-out>.
- American Psychological Association. (2023, 15. studenog). Gender identity. U *APA dictionary of psychology*. Preuzeto kolovoza 25., 2025, s <https://dictionary.apa.org/gender-identity>.
- American Psychological Association. (2023, 15. studenog). Sexual orientation. U *APA dictionary of psychology*. Preuzeto kolovoza 25., 2025, s <https://dictionary.apa.org/sexual-orientation>.
- Aristegui, I., Radusky, P. D., Zalazar, V., Lucas, M. i Sued, O. (2018). Resources to cope with stigma related to HIV status, gender identity, and sexual orientation in gay men and transgender women. *Journal of Health Psychology*, 23(2), 320–331. <https://doi.org/10.1177/1359105317736782>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Balsam, K. F. i Mohr, J. J. (2007). Adaptation to sexual orientation stigma: A comparison of bisexual and lesbian/gay adults. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 306-319. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.306>
- Ben-Ari, A. T. (2002). Experiences of “not belonging” in collectivistic communities: Narratives of gays in kibbutzes. *Journal of Homosexuality*, 42(2), 101-124. [https://doi.org/10.1300/J082v42n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J082v42n02_06)
- Borgstede, M. i Scholz, M. (2021). Quantitative and qualitative approaches to generalization and replication—A representationalist view. *Frontiers in psychology*, 12, 605191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.605191>
- Bos, H., van Balen, F. i van den Boom, D. (2004). Experience of parenthood, couple relationships, social support, and child-rearing goals in planned lesbian mother families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 755–764. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00269.x>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage Publications.
- Brandon-Friedman, R. A. i Kim, H. W. (2016). Using social support levels to predict sexual identity development among college students who identify as a sexual minority. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 28(4), 292–316. <https://doi.org/10.1080/10538720.2016.1221784>
- Bridge, L., Smith, P. i Rimes, K. A. (2022). Self-esteem in sexual minority young adults: a qualitative interview study exploring protective factors and helpful coping responses. *International Review of Psychiatry*, 34(3–4), 257–265. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2051446>
- Burton, C. M., Marshal, M. P., Chisolm, D. J., Sucato, G. S. i Friedman, M. S. (2013). Sexual minority-related victimization as a mediator of mental health disparities in sexual minority youth: A longitudinal analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 394–402. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9901-5>
- Cámara-Liebana, D., González-Carrasco, M., Reig-Garcia, G., Salleras-Duran, L., Fuentes-Pumarola, C. i Ballester-Ferrando, D. (2023). A Qualitative Approach to Exploring the Impact of the Gay Identity Formation Process. *SAGE Open Nursing*, 9, 23779608231185916. <https://doi.org/10.1177/23779608231185916>
- Camp, J., Vitoratou, S. i Rimes, K. A. (2020). LGBQ+ self-acceptance and its relationship with minority stressors and mental health: A systematic literature review. *Archives of sexual behavior*, 49(7), 2353-2373. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01755-2>

- Carnelley, K. B., Hepper, E. G., Hicks, C. i Turner, W. (2011). Perceived parental reactions to coming out, attachment, and romantic relationship views. *Attachment & Human Development*, 13(3), 217-236. <https://doi.org/10.1080/14616734.2011.563828>
- Carpineto, J., Kubicek, K., Weiss, G., Iverson, E. i Kipke, M. D. (2008). Young Men's Perspectives on Family Support and Disclosure of Same-Sex Attraction. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 2(1), 53–80. <https://doi.org/10.1080/15538600802077533>
- Cass, V. C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Journal of homosexuality*, 4(3), 219-235. [https://doi.org/10.1300/J082v04n03\\_01](https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01)
- Cavarra, R., Pepping, C. i Anderson, J. (2025). How social support affirms identity in LGBTQ adults: A qualitative exploration. *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s13178-025-01095-7>
- Ceatha, N., Mayock, P., Campbell, J., Noone, C. i Browne, K. (2019). The Power of Recognition: A Qualitative Study of Social Connectedness and Wellbeing through LGBT Sporting, Creative and Social Groups in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3636. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193636>
- Cheng, Z. (2003). Issues and standards in counseling lesbians and gay men with substance abuse concerns. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(4), 323–336. <https://doi.org/10.17744/mehc.25.4.nb107j9cqdc5j7ld>
- Clark, W. (1982). The dyke, the feminist and the devil. *Feminist Review*, 11(1), 30-39.
- D'amico, E., Julien, D., Tremblay, N. i Chartrand, E. (2015). Gay, lesbian, and bisexual youths coming out to their parents: Parental reactions and youths' outcomes. *Journal of GLBT Family Studies*, 11(5), 411-437. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2014.981627>
- Dahl, A. L. i Galliher, R. V. (2012). LGBTQ adolescents and young adults raised within a Christian religious context: Positive and negative outcomes. *Journal of adolescence*, 35(6), 1611-1618. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.07.003>
- Dahl, A. L., Scott, R. K. i Peace, Z. (2015). Trials and Triumph: Lesbian and Gay Young Adults Raised in a Rural Context. *Social Sciences*, 4(4), 925-939. <https://doi.org/10.3390/socsci4040925>
- Davy, Z., Amsler, S. i Duncombe, K. (2015). Facilitating LGBT medical, health and social care content in higher education teaching. *Qualitative Research in Education*, 4(2), 134–163. <https://doi.org/10.17583/qre.2015.1210>
- Doan, L. i Trenton, M. D. (2020). Sexual Identity Disclosure among Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals. *Sociological Science*, 7(7), 504-527. <https://doi.org/10.15195/v7.a21>

- Dziengel, L. (2015). A be/coming-out model: Assessing factors of resilience and ambiguity. *Journal of Gay and Lesbian Social Services*, 27(3), 302–325. <https://doi.org/10.1080/10538720.2015.1053656>
- Edwards-Jones, A. (2014). Qualitative data analysis with NVIVO. *Journal of Education for Teaching International Research and Pedagogy*, 40(2), 193–195. <https://doi.org/10.1080/02607476.2013.866724>
- Elizur, Y. i Mintzer, A. (2001). A framework for the formation of gay male identity: Processes associated with adult attachment style and support from family and friends. *Archives of Sexual Behavior*, 30(2), 143–167. <https://doi.org/10.1023/a:1002725217345>
- Erni, J. N. i Spires, A. J. (2001). Glossy subjects: G&L magazine and “tonghzi” cultural visibility in Taiwan. *Sexualities*, 4, 25–49. <https://doi.org/10.1177/136346001004001002>
- Flores, A. R., Park, A. i Badgett, M. V. L. (2018). New measures of LGBT acceptance and inclusion worldwide. *UCLA School of Law, Williams Institute*. Preuzeto s <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/research/lgbt-acceptance-inclusion-worldwide/>
- Flores, A.R. (2019). *Social acceptance of LGBT people in 174 countries: 1981-2017*. Williams Institute, UCLA School of Law. Preuzeto s: <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/wp-content/uploads/GAI-Update-Oct-2019.pdf>
- Fylan, F. (2005). Semi-structured interviewing. U: J. Miles i P. Gilbert (Ur.), *A handbook of research methods for clinical and health psychology* (str. 65-78). Oxford University Press.
- Galić, B. (2011). Društvena uvjetovanost rodne diskriminacije. U: Ž. Kamenov i B. Galić (Ur.), *Rodna ravnopravnost i diskriminacija u Hrvatskoj: Istraživanje percepcije, iskustva i stavova o rodnoj diskriminaciji* (str. 9-28). Vlada RH, Ured za ravnopravnost spolova.
- Gertler, L. M. (2014). *The coming out experience, internalized homophobia and self-compassion in LGBQ young adults* [Doktorska disertacija, The Wright Institute in Berkeley]. The Wright Institute. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/coming-out-experience-internalized-homophobia/docview/1696048429/se-2>
- Ghabrial, M. A. (2017). “Trying to figure out where we belong”: Narratives of racialized sexual minorities on community, identity, discrimination, and health. *Sexuality research and social policy*, 14(1), 42-55. <https://doi.org/10.1007/s13178-016-0229-x>
- Ghoston, M. R., Grimes, T. O., Graham, J., Grimes, J. i Field, T. A. (2020.) Faculty Perspectives on Strategies for Successful Navigation of the Dissertation Process in Counselor Education. *The Professional Counselor*, 10(4), 615-63. <https://doi.org/10.15241/mg.10.4.615>

- Gilman, S. E., Cochran, S. D., Mays, V. M., Hughes, M., Ostrow, D. i Kessler, R. C. (2001). Risk of psychiatric disorders among individuals reporting same-sex sexual partners in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Public Health*, 91, 933–939. <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.91.6.933>
- GLAAD Media Institute. (2018). *Where we are on TV, 2017–2018: GLAAD's annual report on inclusion*. Preuzeto s [http://glaad.org/files/WWAT/WWAT\\_GLAAD\\_2017-2018.pdf](http://glaad.org/files/WWAT/WWAT_GLAAD_2017-2018.pdf)
- Grafsky, E. L. (2018). Deciding to Come Out to Parents: Toward a Model of Sexual Orientation Disclosure Decisions. *Family Process*, 57(3), 783–799. <https://doi.org/10.1111/famp.12313>
- Guittar, N. A. (2013). The meaning of coming out: From self-affirmation to full disclosure. *Qualitative Sociology Review*, 9(3), 168-187. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.9.3.09>
- Hässler, T., Fogwell, N. T., Gonzalez, A., Anderson, J. R. i Atwood, S. (2024). Reimagining LGBTIQ+ research—Acknowledging differences across subpopulations, methods, and countries. *Journal of Social Issues*, 80(3), 821-842. <https://doi.org/10.1111/josi.12643>
- Heatherington, L. i Lavner, J. A. (2008). Coming to terms with coming out: review and recommendations for family systems-focused research. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 329-343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.329>
- Huić, A., Jugović, I. i Kamenov, Ž. (2015). Stavovi studenata o pravima osoba homoseksualne orijentacije. *Revija za socijalnu politiku*, 22(2), 219-245. <https://doi.org/10.3935/rsp.v22i2.1224>
- Hutson, D. J. (2010). Standing out/fitting in: Identity, appearance, and authenticity in gay and lesbian communities. *Symbolic Interaction*, 33(2), 213-233. <https://doi.org/10.1525/si.2010.33.2.213>
- Ivanušec, S. (2021). *Kvalitativno istraživanje stavova dvije generacije ispitanika o pripadnicima LGBTQ zajednica* [Završni rad, Sveučilište u Rijeci Filozofski fakultet]. Repozitorij DABAR. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:993533>
- Jaspal, R. (2025). A Theoretical Model for Predicting Outness in Lesbian, Gay, and Bisexual People: Minority Stressors, Social Support, and Identity Processes. *Social Sciences*, 14(4), 207. <https://doi.org/10.3390/socsci14040207>
- Kelso, T. (2015). Still trapped in U.S. media's closet: Representations of gender-variant, pre-adolescent children. *Journal of Homosexuality*, 62(8), 1058–1097. <https://doi.org/10.1080/00918369.2015.1021634>

- King, M., Semlyen, J., Tai, S. S., Killaspy, H., Osborn, D., Popelyuk, D. i Nazareth, I. (2008). A systematic review of mental disorder, suicide, and deliberate self harm in lesbian, gay and bisexual people. *BMC Psychiatry*, 8, 70. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-244X-8-70>
- Klein, K., Holtby, A., Cook, K. i Travers, R. (2014). Complicating the Coming Out Narrative: Becoming Oneself in a Heterosexist and Cissexist World. *Journal of Homosexuality*, 62(3), 297–326. <https://doi.org/10.1080/00918369.2014.970829>
- Kosciw, J. G., Palmer, N. A. i Kull, R. M. (2015). Reflecting resiliency: Openness about sexual orientation and/or gender identity and its relationship to well-being and educational outcomes for LGBT students. *American Journal of Community Psychology*, 55, 167–178. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9642-6>
- Kuliš, I. P. i Petrović, D. (2018). Istraživanje povezanosti nekih obrazovnih faktora i stavova srednjoškolaca o osobama homoseksualne orijentacije. *Psychē: Časopis studenata psihologije*, 1(1), 9-16.
- Legate, N., Ryan, R. M. i Weinstein, N. (2012). Is coming out always a “good thing”? Exploring the relations of autonomy support, outness, and wellness for lesbian, gay, and bisexual individuals. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 145-152. <https://doi.org/10.1177/1948550611411929>
- Leung, E. (2021). Thematic analysis of my “coming out” experiences through an intersectional lens: An autoethnographic study. *Frontiers in Psychology*, 12, 654946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654946>
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Griffin, J. L. i Krowinski, A. C. (2003). Stressors for gay men and lesbians: Life stress, gay-related stress, stigma consciousness, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 716–729. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.6.716.22932>
- Lumivero. (2024). NVivo (Verzija 15). [www.lumivero.com](http://www.lumivero.com)
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A. i Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students’ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Mays, V. M. i Cochran, S. D. (2001). Mental health correlates and perceived discrimination among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States. *American Journal of Public Health*, 91(11), 1869–1876. <https://doi.org/10.2105/AJPH.91.11.1869>
- Meach, L. (2017). The occupational experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) individuals during the coming out process: An analysis of self-acceptance, disclosure, and

- occupational change. *OCCUPATION: A Medium of Inquiry about Health through Occupation*, 2(1), 4-14. <https://nsuworks.nova.edu/occupation/vol2/iss1/2>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H. i Dean, L. (1998). Internalized homophobia, intimacy, and sexual behavior among gay and bisexual men. U: G. M. Herek (Ur.), *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals* (str. 160–186). Sage.
- Milas, G. (2009). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Naklada Slap.
- Mirković, V. i Jerković, I. (2021). Experiences of Mothers of LGBTQ Children in Serbia: What Comes After Coming Out?. *The Qualitative Report*, 26(3), 652-673. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4680>
- Motoyama, K. (2019). “Coming Out” as a family with an LGB member in Japan: Normalizing strategies and negotiating with social norms. *Contemporary Japan*, 31(2), 159-179. <https://doi.org/10.1080/18692729.2019.1657055>
- Nestle, J., Wilchins, R. i Howell, C. (2002). *GenderQueer: Voices from beyond the sexual binary*. Alyson Publications.
- Newcomb, M. E. i Mustanski, B. (2010). Internalized homophobia and internalizing mental health problems: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 1019–1029. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.07.003>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E. i Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Orne, J. (2011). ‘You will always have to “out” yourself’: Reconsidering coming out through strategic outness. *Sexualities*, 14(6), 681-703. <https://doi.org/10.1177/1363460711420462>
- Park, C. L., Cohen, L. H. i Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Perrin-Wallqvist, R. i Lindblom, J. (2015). Coming out as gay: A phenomenological study about adolescents disclosing their homosexuality to their parents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(3), 467-480. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.3.467>

- Polit, D. F. i Beck, C. T. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International journal of nursing studies*, 47(11), 1451-1458. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>
- Popov, M. (2013). Roditeljsko prihvaćanje djeteta kao lezbijke ili geja [Neobjavljeni diplomski rad]. Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji. CroRIS. <https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/ocjenski-rad/377831>
- Rajh, E., Budak, J. i Anić, I. (2016). Primjena Hofstedeova upitnika kulture u Hrvatskoj: ispitivanje regionalnih razlika. *Društvena istraživanja*, 25(3), 309-327. <https://doi.org/10.5559/di.25.3.02>
- Rasmussen, M. L. (2004). The problem of coming out. *Theory into practice*, 43(2), 144-150. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4302\\_8](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4302_8)
- Reddy, P. i Padmini, P. (2019). A study on stress and its management among young adults: An empirical study. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 5(2), 632-642. <https://www.ijariit.com/manuscripts/v5i2/V5I2-1460.pdf>
- Roberts, K., Dowell, A. i Nie, J. B. (2019). Attempting rigour and replicability in thematic analysis of qualitative research data; a case study of codebook development. *BMC medical research methodology*, 19(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0707-y>
- Rosati, F., Pistella, J., Nappa, M. R. i Baiocco, R. (2020). The coming-out process in family, social, and religious contexts among young, middle, and older Italian LGBQ+ adults. *Frontiers in Psychology*, 11, 617217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617217>
- Rowen, C. J. i Malcolm, J. P. (2003). Correlates of Internalized Homophobia and Homosexual Identity Formation in a Sample of Gay Men. *Journal of Homosexuality*, 43(2), 77-92. [https://doi.org/10.1300/J082v43n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J082v43n02_05)
- Russell, S. T., Seif, H. i Truong, N. L. (2001). School outcomes of sexual minority youth in the United States: Evidence from a national study. *Journal of Adolescence*, 24, 111-127. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0365>
- Rust, P. C. (2003). Finding a sexual identity and community: Therapeutic implications and cultural assumptions in scientific models of coming out. U: L. D. Garnets i D. C. Kimmel (Ur.), *Psychological perspectives on lesbian, gay, and bisexual experiences* (2. izd., str. 227-269). Columbia University Press.
- Ryan, W. S., Legate, N. i Weinstein, N. (2015). Coming out as lesbian, gay, or bisexual: The lasting impact of initial disclosure experiences. *Self and Identity*, 14(5), 549-569. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029516>

- Shilo, G. i Savaya, R. (2011). Effects of family and friend support on LGB youths' mental health and sexual orientation milestones. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 60(3), 318–330. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00648.x>
- Shilo, G., Antebi, N. i Mor, Z. (2015). Individual and community resilience factors among lesbian, gay, bisexual, queer, and questioning youth and adults in Israel. *American Journal of Community Psychology*, 55(1–2), 215–227. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9693-8>
- Smith, J. i Dunworth, F. (2003). *Qualitative methods in the study of development*. Sage Publications.
- Solomon, D., McAbee, J., Åsberg, K. i McGee, A. (2015). Coming out and the potential for growth in sexual minorities: The role of social reactions and internalized homonegativity. *Journal of Homosexuality*, 62(11), 1512–1538. <https://doi.org/10.1080/00918369.2015.1073032>
- Suen, L. W., Lunn, M. R., Katuzny, K., Finn, S., Duncan, L., Sevelius, J., Flentje, A., Capriotti, M. R., Lubensky, M.E., Hunt, C., Weber, S., Bibbins-Domingo, K. i Obedin-Maliver, J. (2020). What sexual and gender minority people want researchers to know about sexual orientation and gender identity questions: A qualitative study. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 2301–2318. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01810-y>
- Takács, J. i Szalma, I. (2013). How to measure homophobia in an international comparison?/Kako meriti homofobijo v mednarodnih primerjavah?. *Družboslovne razprave*, 29(73), 11.
- Todd, M., Oravecz, L. i Vejar, C. (2016). Biphobia in the family context: Experiences and perceptions of bisexual individuals. *Journal of Bisexuality*, 16(2), 144–162. <https://doi.org/10.1080/15299716.2016.1165781>
- Tong, A., Sainsbury, P. i Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International journal for quality in health care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Vaccaro, A. (2009). Intergenerational Perceptions, Similarities and Differences: A Comparative Analysis of Lesbian, Gay, and Bisexual Millennial Youth with Generation X and Baby Boomers. *Journal of LGBT Youth*, 6(2–3), 113–134. <https://doi.org/10.1080/19361650902899124>
- van Bergen, D. D., Wilson, B. D. M., Russell, S. T., Gordon, A. G. i Rothblum, E. D. (2021). Parental Responses to Coming out by Lesbian, Gay, Bisexual, Queer, Pansexual, or Two-Spirited People across Three Age Cohorts. *Journal of Marriage and the Family*, 83(4), 1116–1133. <https://doi.org/10.1111/jomf.12731>

- Vaughan, M. D. i Waehler, C. A. (2010). Coming out growth: Conceptualizing and measuring stress-related growth associated with coming out to others as a sexual minority. *Journal of adult development*, 17(2), 94-109. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9084-9>
- Vučković Juroš, T. (2015). Socijalna isključenost seksualnih manjina u Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku*, 22(2), 195-217. <https://doi.org/10.3935/rsp.v22i2.1255>
- Walch, S. E., Ngamake, S. T., Bovornusvakool, W. i Walker, S. V. (2016). Discrimination, internalized homophobia, and concealment in sexual minority physical and mental health. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.1037/sgd0000146>
- Walton, H., Simpson, A., Ramsay, A. I. G., Hunter, A., Jones, J., Ng, P. L., Leeson-Beevers, K., Bloom, L., Kai, J., Kokocinska, M., Sutcliffe, A. G., Morris, S. i Fulop, N. J. (2022). Development of models of care coordination for rare conditions: a qualitative study. *Orphanet journal of rare diseases*, 17(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s13023-022-02190-3>
- Washington, J. i Evans, N. J. (1991). Becoming an ally. U: N. J. Evans i V. Wall A. (Ur.), *Beyond tolerance: Gays, lesbians and bisexuals on campus* (str. 195–224). American College Personnel Association.
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: adventures in theory and method*. Open University Press.
- Wilson, C. i Cariola, L. (2020). LGBTQI+ youth and mental health: A systematic review of qualitative research. *Adolescent Research Review*, 5, 187-211. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00118-w>
- Zakon o životnom partnerstvu osoba istog spola, NN 92/2014. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2014\\_07\\_92\\_1836.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2014_07_92_1836.html)

## Sažetak

### **Iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije (autanje) i proces samoprihvatanja kod mladih odraslih osoba u Hrvatskoj**

Hrvoje Benčić i Lucija Kovačević

Otkrivanje vlastite homoseksualne orijentacije (autanje) predstavlja jedan od najstresnijih životnih događaja za osobe homoseksualne orijentacije jer uključuje suočavanje s vlastitim identitetom i mogućim negativnim reakcijama okoline. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kako mlade odrasle osobe homoseksualne orijentacije u Hrvatskoj doživljavaju proces autanja, s naglaskom na njihovu psihološku dobrobit, reakcije bliskih osoba te čimbenike koji olakšavaju ili otežavaju samoprihvatanje seksualnog identiteta. U istraživanju je sudjelovalo 15 sudionika u dobi od 18 do 25 godina. Podaci su prikupljeni metodom polustrukturiranih intervjua i analizirani tematskom analizom. Rezultati su pokazali da su iskustva autanja višeslojna i oblikovana kombinacijom osobnih, obiteljskih i društvenih čimbenika. Sudionici su opisivali različite emocije, od straha i nelagode do olakšanja i ponosa. Posebno važnima pokazale su se prve reakcije bliskih osoba: podrška majki i prijatelja facilitirala je prihvatanje identiteta, dok su negativne reakcije rezultirale pojavom osjećaja odbačenosti te smanjenog samopouzdanja i samopoštovanja. Iskustva sudionika pokazala su da autanje i samoprihvatanje mogu tvoriti kružni proces u kojem početno samoprihvatanje potiče autanje, a iskustva autanja oblikuju daljnje samoprihvatanje. Zabilježeno je i korištenje strategija selektivnog otkrivanja seksualne orijentacije, čime su mladi nastojali uskladiti želju za autentičnim životom s procjenom rizika u različitim društvenim kontekstima. Nalazi su potvrdili da autanje nije jednokratni čin, već dugotrajan, dinamičan i kontinuiran proces. Iako izazovan, on može biti i važan izvor osobnog rasta, otpornosti i jačeg osjećaja pripadnosti. Dobiveni nalazi naglašavaju potrebu za sustavnom edukacijom i podrškom u društvu kako bi se smanjila stigma i mladim homoseksualnim osobama omogućilo sigurnije i podržavajuće izražavanje vlastitog identiteta.

Ključne riječi: autanje, otkrivanje seksualne orijentacije, homoseksualnost, mladi odrasli, samoprihvatanje

## Summary

### **Experiences of Disclosing One's Sexual Orientation (Coming Out) and the Process of Self-Acceptance among Young Adults in Croatia**

Hrvoje Benčić i Lucija Kovačević

Coming out represents one of the most stressful life events for individuals of homosexual orientation, as it involves confronting one's identity and anticipating potentially negative reactions from others. This study examined how young gay and lesbian adults in Croatia experience the process of coming out, focusing on psychological well-being, reactions of close others and the acceptance of sexual identity. Fifteen participants aged 18–25 took part in the study. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. Findings indicated that coming out experiences are multilayered and shaped by personal, familial, and social factors. Participants described emotions ranging from fear and discomfort to relief and pride. Initial reactions of close others were especially significant: support from mothers and friends facilitated identity acceptance, while negative reactions reinforced feelings of rejection, lowered self-confidence and diminished self-esteem. Results suggested that coming out and self-acceptance may form a cyclical process in which initial self-acceptance encourages coming out, while coming out experiences shape further self-acceptance. Participants also reported using selective disclosure strategies to balance the desire for authenticity with perceived risks in different social contexts. The results confirmed that coming out is not a one-time act but a continuous, dynamic process. Although challenging, it can also serve as an important source of personal growth, resilience, and a stronger sense of belonging. These insights highlight the need for systematic education and social support to reduce stigma and enable young homosexual individuals to express their identities in safer, more supportive environments.

**Keywords:** coming out, homosexuality, young adults, self-acceptance, sexual orientation disclosure

## Zahvale

Isprva, od srca zahvaljujemo svim sudionicima našeg istraživanja, koji su nas svojom prisutnošću, iskrenošću i otvorenošću nadahnuli. U ovom istraživanju vodila nas je misao Ervinga Polstera: „*We want to hear the story first and let the meaning unfold, rather than to be present with expectations of a certain significance into which all behavior is then fitted*“ (hrv. „Želimo prvo čuti priču i pustiti da se značenje samo otkrije, umjesto da budemo prisutni s očekivanjima određene važnosti u koju se zatim uklapa svako ponašanje“). Hvala vam što ste nam ispričali svoje priče, što ste se otvorili i podijelili svoja iskustva, čak i o temama koje nisu uvijek lake. Vaše riječi dale su ovom istraživanju život i dubinu koju ne bismo mogli postići bez Vas.

Želimo se iskreno zahvaliti našoj mentorici, dr. sc. Jasmini Mehulić, koja je tijekom cijelog procesa osmišljavanja, provođenja i pisanja ovog istraživačkog rada pružala niz edukativnih, ali i ohrabrujućih savjeta. Posebno zahvaljujemo što nam je omogućila i dogovorila prostorije za provođenje intervjua, čime je neprocjenjivo pridonijela uspješnoj provedbi našeg istraživanja. Svojim riječima, ponašajnim obrascima i pristupom utjelovila je misao Fritza Pearlsa: „*Teaching means to show a person something is possible*“ (hrv. „Poučavati znači pokazati osobi da je nešto moguće“). Time nas je uvjerila kako mentoriranje uistinu otvara vrata onome što se prije činilo nedostižnim.

## Prilozi

### Prilog 1. Poziv za sudjelovanje u istraživanju

Poštovani,

ovim putem Vas pozivamo u istraživanje kojim se bavimo iskustvom *coming outa* i procesom prihvatanja vlastite seksualne orijentacije kod osoba homoseksualne orijentacije između 18 i 25 godine. Ovim istraživanjem želimo bolje razumjeti emocionalne i socijalne aspekte ovog procesa kroz osobna iskustva. Ako imate **između 18 i 25 godina, živite u Zagrebu i prošlo je najmanje šest mjeseci od vašeg coming outa barem jednoj osobi**, pozivamo Vas da sudjelujete u ovom istraživanju.

Samo istraživanje provodit će se u obliku intervjua. Intervjui će se održati u prostorijama Savjetovališta Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a trajat će oko sat vremena. Zbog jednostavnije obrade podataka, intervjui će se snimati diktafonom, ali Vaše odgovore nećemo povezivati s Vašim identitetom. Vaši odgovori bit će povjerljivi i korišteni isključivo u istraživačke svrhe. Istraživanje je odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Kako bismo mogli odgovoriti na istraživačko pitanje, planiramo prikupiti podatke od ukupno 15 sudionika. Ako ste zainteresirani za sudjelovanje, molimo da se prijavite u istraživanje putem poveznice u nastavku. Tražit ćemo Vas Vašu e-mail adresu u svrhu dogovora oko termina održavanja intervjua.

Ovaj poziv slobodno možete proslijediti ljudima koje poznajete za koje smatrate da ispunjavaju kriterije i svojim iskustvom mogu pridonijeti ovom istraživanju.

Zahvaljujemo na Vašem vremenu i doprinosu ovom važnom istraživanju.

Ako ste zainteresirani za sudjelovanje, **molimo da kliknete na link u nastavku:**

<https://www.soscisurvey.de/comingout458469/>

ili skenirate ovaj QR kod:

S eventualnim pitanjima, slobodno se javite na [hbencic@m.ffzg.hr](mailto:hbencic@m.ffzg.hr) / [lukovace@m.ffzg.hr](mailto:lukovace@m.ffzg.hr)

Srdačno Vas pozdravljamo,

Hrvoje Benčić, Sveučilište u Zagrebu

Lucija Kovačević, Sveučilište u Zagrebu

## Prilog 2. Suglasnost za sudjelovanje u istraživanju

*Priloženi tekst prilagođen je formatu SoSci Surveya.*

Poštovani,

pred Vama se nalazi upitnik napravljen za svrhu izrade istraživačkog rada Hrvoja Benčića i Lucije Kovačević na studiju psihologije Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Istraživanje se provodi pod mentorstvom dr.sc. Jasmine Mehulić.

Cilj ovog istraživanja je ispitati iskustva *coming outa* kod mladih u dobi od 18 do 25 godina koji borave u Zagrebu i koji su se outali barem jednoj osobi prije barem šest mjeseci. Zanima nas saznati osobne priče sudionika vezane uz *coming out*, njihove emocionalne reakcije, reakcije okoline te utjecaj *coming outa* na njihovu dobrobit, doživljaj sebe i međuljudske odnose.

Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju od velikog je značaja, kako za bolje razumijevanje iskustava *coming outa*, tako i za razvoj budućih inicijativa podrške mladima u ovom procesu. U istraživanju mogu sudjelovati sve osobe koje imaju između 18 i 25 godina, outane su barem jednoj osobi barem 6 mjeseci i trenutno borave u Zagrebu. Istraživanje se provodi u prostorijama Savjetovališta Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a svaki intervju trajat će otprilike jedan sat.

Vaše je sudjelovanje u ovom istraživanju u potpunosti povjerljivo. Povjerljivost podrazumijeva da će sve informacije koje podijelite ostati između Vas i istraživača te neće biti dijeljene s drugima. Podacima prikupljenima putem online ankete, pristup će imati samo istraživači. Sami intervjui snimat će se diktafonom, a snimke će biti pohranjene isključivo u svrhu obrade podataka te će biti dostupne samo istraživačima Hrvoju Benčiću i Luciji Kovačević. Snimanje se provodi radi što točnijeg bilježenja izjava sudionika, čime se omogućuje detaljna analiza izrečenog sadržaja. Podaci će se obraditi na grupnoj razini i neće se moći povezati s Vama osobno. Nakon završetka obrade podataka i objave rezultata, snimljeni materijali bit će izbrisani.

Razina stresa i neugode u ovom istraživanju nije veća od one koju biste mogli doživjeti u svakodnevnim razgovorima o osobnim iskustvima. Međutim, budući da se radi o osjetljivoj temi, moguće je da se pojave emocionalne reakcije. Stoga nam je važno da znate da je Vaše sudjelovanje u istraživanju potpuno dobrovoljno te da u bilo kojem trenutku možete odustati bez ikakvih posljedica. Ujedno, ako Vam nije ugodno odgovoriti na neko od postavljenih pitanja, imate pravo ne odgovoriti na to pitanje. Ako se odlučite povući iz istraživanja, svi

podaci prikupljeni do tog trenutka bit će izbrisani. Također, informacije podijeljene tijekom intervjua neće biti dijeljene s drugima, sve o čemu će se govoriti, bit će povjerljivo.

Ako imate bilo kakvih pitanja o ovom istraživanju ili svom sudjelovanju, slobodno se obratite istraživačima na [[hbencic@m.ffzg.hr](mailto:hbencic@m.ffzg.hr) ili [lukovace@m.ffzg.hr](mailto:lukovace@m.ffzg.hr)]. Istraživanje je osmišljeno i provodi se u skladu s etičkim načelima struke, a odobreno je od strane Etičkog povjerenstva Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta. Ako imate bilo kakvu primjedbu ili prigovor vezan uz istraživanje, možete se obratiti na [etikapsi@ffzg.hr](mailto:etikapsi@ffzg.hr).

Ispunjavanjem ovog upitnika potvrđujete da ste pročitali i razumjeli gore navedene informacije te da dobrovoljno pristajete sudjelovati u ovom istraživanju.

Hvala Vam na izdvojenom vremenu i sudjelovanju!

Srdačno,

Hrvoje Benčić i Lucija Kovačević

[Odjeljak 1] Pristanak na sudjelovanje u istraživanju

Poštovani,

pred Vama se nalazi upitnik napravljen za svrhu izrade istraživačkog rada Hrvoja Benčića i Lucije Kovačević na studiju psihologije Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Istraživanje se provodi pod mentorstvom dr.sc. Jasmine Mehulić. Cilj ovog istraživanja je ispitati iskustva coming outa kod mladih u dobi od 18 do 25 godina koji borave u Zagrebu i koji su se outali barem jednoj osobi prije barem šest mjeseci. Zanima nas saznati osobne priče sudionika vezane uz coming out, njihove emocionalne reakcije, reakcije okoline te utjecaj coming outa na njihovu dobrobit, doživljaj sebe i međuljudske odnose. Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju od velikog je značaja, kako za bolje razumijevanje iskustava coming outa, tako i za razvoj budućih inicijativa podrške mladima u ovom procesu. U istraživanju mogu sudjelovati sve osobe koje imaju između 18 i 25 godina, outane su barem jednoj osobi barem 6 mjeseci i trenutno borave u Zagrebu. Vaše je sudjelovanje u ovom istraživanju u potpunosti povjerljivo. Podacima prikupljenima putem online ankete, pristup će imati samo istraživači. Sami intervjui snimat će se diktafonom, a snimke će biti pohranjene isključivo u svrhu obrade podataka te će biti dostupne samo istraživačima Hrvoju Benčiću i Luciji Kovačević. Podaci će se obraditi na grupnoj razini i neće se moći povezati s Vama osobno. Nakon završetka obrade podataka i objave rezultata, snimljeni materijali bit će izbrisani. Razina stresa i neugode u ovom istraživanju nije veća od one koju biste mogli doživjeti u svakodnevnim razgovorima o osobnim iskustvima. Međutim, budući da se radi o osjetljivoj temi, moguće je da se pojave emocionalne reakcije. Stoga nam je važno da znate da je Vaše sudjelovanje u istraživanju potpuno

dobrovoljno te da u bilo kojem trenutku možete odustati bez ikakvih posljedica. Ujedno, ako Vam nije ugodno odgovoriti na neko od postavljenih pitanja, imate pravo ne odgovoriti na to pitanje. Ako se odlučite povući iz istraživanja, svi podaci prikupljeni do tog trenutka bit će izbrisani. Također, informacije podijeljene tijekom intervjua neće biti dijeljene s drugima, sve o čemu će se govoriti, bit će povjerljivo. Ako imate bilo kakvih pitanja o ovom istraživanju ili svom sudjelovanju, slobodno se obratite istraživačima na [hbencic@m.ffzg.hr ili lukovace@m.ffzg.hr]. Istraživanje je osmišljeno i provodi se u skladu s etičkim načelima struke, a odobreno je od strane Etičkog povjerenstva Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta. Ako imate bilo kakvu primjebdu ili prigovor vezan uz istraživanje, možete se obratiti na etikapsi@ffzg.hr . Ispunjavanjem ovog upitnika potvrđujete da ste pročitali i razumjeli gore navedene informacije te da dobrovoljno pristajete sudjelovati u ovom istraživanju. Hvala Vam na izdvojenom vremenu i sudjelovanju!

Srdačno, Hrvoje Benčić i Lucija Kovačević

Pročitao/la sam i razumijem ovdje napisane informacije te želim sudjelovati u istraživanju:

DA / NE

#### [Odjeljak 2] Sociodemografski podaci i kontakt

1. Vi ste?

- Muškarac
- Žena
- Neki drugi identitet

2. Vaša dob je:

3. Vaše trenutno mjesto boravka je:

4. Vaša seksualna orijentacija je:

- homoseksualna
- biseksualna
- heteroseksualna
- ostalo

5. Koliko je prošlo od Vašeg coming out-a?

- manje od 6 mjeseci
- više od 6 mjeseci

6. Koliko je mjeseci prošlo od Vašeg coming out-a? (Ako niste sigurni, stavite otprilike.)

7. Ovdje upišite e-mail adresu na koju se možemo javiti povratno o informacijama vezanim za intervju:

[Odjeljak 3] Zahvala nakon ispunjenog upitnika

Hvala Vam na iskazanom interesu. Javit ćemo Vam se povratno u najkraćem mogućem roku.

### Prilog 3. Protokol za polustrukturirani intervju i Vodič za pitanja

Protokol za polustrukturirani intervju za potrebe realizacije istraživanja Iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije (autanje) i proces samoprihvatanja kod mladih odraslih osoba u Hrvatskoj

Datum: \_\_\_\_\_

Razgovor započeo u: \_\_\_\_\_

Razgovor završio u: \_\_\_\_\_

Dobrodošli i hvala što ste se odlučili sudjelovati u ovom istraživanju. Moje ime je Lucija Kovačević / Hrvoje Benčić i ja ću provesti današnji intervju, a uz mene na ovom istraživanju radi i moj kolega Hrvoje Benčić / Lucija Kovačević.

Cilj istraživanja je istražiti iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije (autanje) i proces samoprihvatanja među mladima. Želimo bolje razumjeti kako je ovaj proces oblikovao Vaše emocije, identitet i Vašu okolinu. Kroz opise Vaših iskustava želimo prikupiti važne informacije koje će pomoći u daljnjem razumijevanju izazova s kojima se suočavaju osobe koje se odluče javno izraziti svoju seksualnu orijentaciju. Istraživanje provodimo pod mentorstvom dr. sc. Jasmine Mehulić s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Upravo zato smo Vas pozvali da sudjelujete u ovom intervjuu. To je uobičajena metoda za istraživanje iskustava, stavova i doživljaja ljudi vezanih uz neku temu. U ovom slučaju, vezanih uz Vaša osobna iskustva s procesom *coming outa*.

Vaša iskrenost i sudjelovanje značit će mnogo za naše istraživanje i za daljnje razumijevanje ove teme. Imam popis pitanja kroz koja ćemo proći, ali ako Vam nije ugodno odgovoriti na neko od postavljenih pitanja, imate pravo ne odgovoriti na to pitanje. Svoje odgovore iz istraživanja možete povući najkasnije mjesec dana nakon provedenog intervjuja. Također, Vaše je sudjelovanje u ovom istraživanju u potpunosti povjerljivo, odnosno sve informacije koje podijelite ostat će između Vas i istraživača te neće biti dijeljene s drugima.

Kako ja ne mogu istovremeno s Vama i razgovarati i zapisivati sve što mi kažete, molim Vas za dopuštenje da snimam razgovor kako kasnije ne bismo ništa izostavili. Snimka ovog razgovora bit će dostupna samo nama, a na temelju nje ćemo kolega/kolegica Hrvoje/Lucija i

ja zajedno ćemo analizirati prikupljene podatke i osigurati da svi podaci budu povjerljivi i korišteni isključivo u istraživačke svrhe. Po završetku istraživanja snimka će biti uništena.

Planirano trajanje ovog intervjua je oko sat vremena. Prije nego što počnemo, zamolit ću Vas da provjerite jeste li isključili mobitel.

Sada započinjemo snimanje.

## I. Opće informacije i osobna perspektiva

1. Sada kada smo se predstavili, kao uvodno pitanje, koliko dugo ste autani?
- 

## II. *Coming Out* – Proces otkrivanja identiteta drugima

2. Kada ste prvi puta postali svjesni svoje seksualne orijentacije?
  - a) Kako je to bilo? Što ste o tome mislili i osjećali?
  - b) Jeste li osjećali pritisak da skrivate svoju seksualnu orijentaciju, ako da zašto? Ako ne, kako to da ne?
  - c) Koliko Vam je Vaša seksualna orijentacija bitan dio identiteta?
3. Kada ste se prvi put *autali* nekome?
  - a) Tko je bila prva osoba kojoj ste rekli? Zašto baš ta osoba?
  - b) Kako ste se osjećali prije, tijekom i nakon tog trenutka?
  - c) Jeste li unaprijed razmišljali o tome kako bi ta osoba mogla reagirati?
4. Kako je izgledao Vaš proces *coming outa* prema različitim ljudima u Vašem životu?
  - a) Kako je izgledalo Vaše autanje? Je li autanje bio svjestan trenutak ili se dogodilo spontano?
  - b) Jeste li imali različite strategije za različite ljude? O čemu su ovisile te strategije?
  - c) Kako su reagirali Vaša obitelj, prijatelji, kolege? Kako biste opisali zajednicu ili društvo u kojem ste odrasli?
  - d) Postoji li netko kome se još uvijek niste *autali* i zašto?
5. Jeste li osjećali pritisak da se *autate* ili ste sami birali kada i kako?
  - a) Kako Vam je okruženje (obitelj, škola, posao) otežalo ili olakšalo proces?
  - b) Kako biste voljeli da su ljudi reagirali?
6. Koji su bili najveći izazovi tijekom *coming outa*?
  - a) Jeste li se suočili s negativnim reakcijama ili odbacivanjem? Ako da, kojim?

- b) Koje ste strahove i nesigurnosti imali? Kako ste se nosili s tim mogućim strahovima i nesigurnostima?
  - c) Kako je Vaš *coming out* imao utjecaj na Vaše odnose i društveni život?
7. Što Vam je najviše pomoglo tijekom procesa *coming outa*?
- a) Jesu li to bili razgovori s drugima, čitanje iskustava, profesionalna pomoć, možda nešto drugo? Ako da, tko ili što? Jeste li tražili pomoć (prijatelja, terapeuta, zajednice) kako biste lakše razumjeli sebe? Ako jeste, oko čega? A ako niste, kako to da niste?
  - b) Jeste li imali uzore ili inspiraciju koja Vam je dala hrabrost? Tko su oni bili?
  - c) Koju biste podršku voljeli da ste imali? Što biste rado da je mlađa verzija Vas imala ili znala?
8. Što mislite o društvenim stavovima prema *coming outu*, kako biste ih opisali? Što mislite kako su ti društveni stavovi djelovali na Vaš proces *coming outa*? Mislite li da se ti stavovi mijenjaju i u kojem smjeru? Što biste voljeli da ste znali prije nego što ste se autali?

---

### III. Samoprihvatanje seksualnog identiteta – Prihvatanje vlastitog identiteta

9. Kako je proces *coming outa* utjecao na Vaše mentalno zdravlje?
- a) Što ste sve osjećali? Jeste li osjećali olakšanje, stres ili kombinaciju emocija? Ako da, koje su misli pratile te emocije?
  - b) Kako su reakcije drugih utjecale na Vaše emocionalno stanje?
10. Kako je *autanje* za Vas bilo povezano s Vašim prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije?
- a) Je li *autanje* povećalo prihvatanje ili je prihvatanje dovelo do *autanja*? Na koji način?
  - b) Kako su Vaše osobne vrijednosti utjecale na to kako ste doživjeli ovaj proces?
11. Kada bismo rekli da je potpuno neprihvatanje vlastite seksualne orijentacije 0, a potpuno prihvatanje vlastite seksualne orijentacije 100, gdje ste Vi na toj skali?
- a) Kako to da je taj broj takav?
  - b) Što Vam je pomoglo da dođete do tog broja? Koja su neka ključna iskustva doživjeli na putu do ovog broja na kojem su sada?
  - c) Koji su Vam bili ključni izvori podrške (npr. prijatelji, obitelj, partneri, terapeuti ili online zajednice) koji su Vam pomogli da dođete do toga broja?

- d) Koje ste promjene primijetili kako je prolazilo vrijeme, u svom emocionalnom stanju, svojem životu, svojim odnosima?
  - e) S kojim preprekama se trenutno suočavaju? Jesu li to neke nesigurnosti ili vanjski faktori? Koji? Jesu li postojale kulturne, vjerske ili obiteljske barijere?
  - f) A što bi Vam bilo potrebno da idete prema višim brojevima?
12. Što biste poručili nekome tko tek počinje ovo putovanje? Koje biste savjete dali nekome tko prolazi kroz isto?
13. Želite li još nešto spomenuti? Ima li nešto što smo Vas zaboravili pitati, a važno Vam je spomenuti?
-

**Prilog 4. Kodni plan: Iskustva otkrivanja vlastite seksualne orijentacije (autanje) i proces samoprihvatanja kod mladih odraslih osoba u Hrvatskoj**

**PROCES OTKRIVANJA SVOJE SEKSUALNE ORIJENTACIJE DRUGIMA**

| <b>IME</b>                                                                 | <b>OPIS</b>                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Vrijeme od prvog autanja                                                | Koliko je prošlo od prvog autanja.                                                                              |
| 1.1. 3-4 godine                                                            | Prošlo je 3-4 godine od prvog autanja.                                                                          |
| 1.2. 5 ili više godina                                                     | Prošlo je 5 ili više godina od prvog autanja.                                                                   |
| 1.3. Naknadno autanje kao isključivo homoseksualac/ka                      | Sudionik/ca se prethodno autala, ali ne kao homoseksualna, tako da se naknadno ponovo autala kao homoseksualna. |
| 2. Početna spoznaja o svojoj seksualnoj orijentaciji                       | Kod koji se odnosi na kada je osoba postala svjesna svoje seksualne orijentacije i kakvo je to iskustvo bilo.   |
| 2.1. Kada?                                                                 | Kada je sudionik/ca postao/la svjesna svoje seksualne orijentacije?                                             |
| 2.1.1. U srednjoj školi                                                    | Sudionik/ca je postao/la svjesna svoje seksualne orijentacije za vrijeme srednje škole.                         |
| 2.1.2. U osnovnoj školi                                                    | Sudionik/ca je postao/la svjesna svoje seksualne orijentacije za vrijeme osnovne škole.                         |
| 2.1.3. Na fakultetu                                                        | Sudionik/ca je postao/la svjesna svoje seksualne orijentacije za vrijeme fakulteta.                             |
| 2.1.4. Dugo prije prvog autanja                                            | Osoba se nije odmah autala nakon što je postala svjesna.                                                        |
| 2.2. Osjećaji vezani uz početnu svjesnost o svojoj seksualnoj orijentaciji | Kako se sudionik/ca osjećao/la, koje je emocije doživio/la kada je                                              |

|                                                                         |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | postala/postajala svjesna svoje seksualne orijentacije.                                                                                                       |
| 2.2.1. Da je osoba drugačija                                            | Sudionik/ca se osjećao/la drugačije od drugih.                                                                                                                |
| 2.2.2. Uzbuđenje                                                        | Sudionik/ca se osjećao/la uzbuđenje zbog svoje seksualne orijentacije.                                                                                        |
| 2.2.3. Sreća                                                            | Sudionik/ca se osjećao/la sreću, radost zbog svoje seksualne orijentacije.                                                                                    |
| 2.2.4. Strah                                                            | Sudionik/ca se osjećao/la strah zbog svoje seksualne orijentacije.                                                                                            |
| 2.2.5. Odbojnost                                                        | Sudionik/ca je osjećalo/a odbojnost prema vlastitoj seksualnoj orijentaciji.                                                                                  |
| 2.2.6. Sram                                                             | Sudionik/ca se osjećao/la sram zbog svoje seksualne orijentacije.                                                                                             |
| 2.2.7. Gađenje                                                          | Sudionik/ca se osjećao/la gađenje zbog svoje seksualne orijentacije.                                                                                          |
| 2.2.8. Izoliranost                                                      | Sudionik/ca se osjećalo/a socijalno izolirano.                                                                                                                |
| 2.2.9. Smirenost                                                        | Sudionik/ca se osjećao/la smireno, nije bilo drame, nije bilo burnih emocija i sl.                                                                            |
| 2.3. Misli vezane uz početnu svjesnost o svojoj seksualnoj orijentaciji | Što je Sudionik/ca mislio/la, koje misli su mu/joj se vrtjele u glavi kada je postala/postajala svjesna svoje seksualne orijentacije.                         |
| 2.3.1. Život će biti teži                                               | Sudionik/ca je pomislio/la da će mu/joj život biti teži jer nije straight, da bi mu/joj bilo lakše da je straight, da će imati više problema kao queer osoba. |
| 2.3.2. Strah od neprihvatanja                                           | Sudionik/ca je razmišljao/la da ga/je ljudi možda neće prihvatiti zbog seksualne orijentacije.                                                                |

|                                                                                |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3.3. Strah od diskriminacije                                                 | Sudionik/ca je razmišljao/la da će ga/je ljudi možda diskriminirati zbog seksualne orijentacije.                                                                        |
| 2.3.4. Potreba za sigurnom osobom                                              | Sudionik/ca je pomislio/la kako mu/joj je potrebna sigurna osoba, osoba s kojom se može osjećati sigurno, kojoj se može povjeriti, za koju vjeruje da će ju prihvatiti. |
| 2.3.5. Samo je faza                                                            | Sudionik/ca je pomislila kako je njegova/njezina ne-straight seksualnost samo faza, kako će proći, ili kako će na kraju svejedno biti straight.                         |
| 2.3.6. Zašto ne mogu biti normalan/na                                          | Sudionik/ca je razmišljao/la što joj treba ta ne-straight seksualnost, zašto ne može jednostavno biti straight/normalna, povezuje normalno sa straight.                 |
| 2.3.7. Nemogućnost autanja odmah                                               | Sudionik/ca je pomislio/la kako se još ne može autati, zbog okoline, vlastite nespremnosti, i sl.                                                                       |
| 2.3.8. Pomisao o aseksualnosti zbog nesviđanja suprotnog spola                 | Pomislio/la da je homoseksualan/na nego aseksualna jer mu/joj se ne sviđa suprotni spol.                                                                                |
| 2.4. Potiskivanje svoje seksualne orijentacije                                 | Potiskivanje, negiranje, ne želi dijeliti ili prakticirati svoju seksualnu orijentaciju i sl.                                                                           |
| 2.5. Prvo shvaćanje da je osoba queer/ne-straight (ali ne nužno homoseksualna) | Prvo je došla realizacija da je queer, ali ne i etiketa homoseksualnosti.                                                                                               |
| 2.6. Prvo identifikacija kao biseksualac/ka                                    | Prvo je koristio/la etiketu biseksualnosti, mislio/la da mu/joj se sviđaju oba spola.                                                                                   |
| 2.7. Shvaćanje vlastite seksualnosti zbog sviđanja/zaljubljenosti              | Sudionik/ca je po prvi put shvatio/la da nije straight ili da je homoseksualan/na jer mu/joj se svidjela ili se zaljubio/la u osobu istog spola.                        |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.8. Postepeno shvaćanje                                | Shvaćanje vlastite seksualne orijentacije kao proces, kao nešto što je dugo trajalo.                                                                                                                                      |
| 2.9. Proces promišljanja vlastite seksualnosti          | Sudionik/ca je razmišljao/la je li stvarno ne-straight, pokušao/la si to dokazati, npr. ispunjavanje kvizova, hrvanje s činjenicom. Trebao/la je vremena i promišljanja da shvati i zaključi da zaista jest ne-straight.  |
| 3. Pritisak za skrivanje seksualne orijentacije         | Je li sudionik/ca ikada osjećala pritisak da skriva svoju seksualnu orijentaciju?                                                                                                                                         |
| 3.1. Da                                                 | Sudionik/ca je nekad osjetio/la pritisak da skriva svoju seksualnu orijentaciju.                                                                                                                                          |
| 3.2. Ne                                                 | Sudionik/ca nije nikad osjećao/la pritisak da skriva svoju seksualnu orijentaciju.                                                                                                                                        |
| 3.3. Pritisak da im se sviđaju osobe suprotnog spola    | Osjećao/la je pritisak da mu/joj se sviđaju osobe suprotnog spola, da ne bude samo homoseksualan/na, npr. samouvjeravanje da je biseksualan/na, da bude u vezi s osobom suprotnog spola, kompulzivna heteroseksualnost... |
| 3.4. Pritisak da se auta tek u pravom trenutku          | Osjećao/la je pritisak da skriva seksualnu orijentaciju od drugih sve dok ne osjeti da je pravi, dobar, pogodan trenutak da im se auta.                                                                                   |
| 3.5. Nije briga što drugi misle                         | Sudionik/ca ne osjeća pritisak i nije ga/ju briga što će drugi misliti i kako će reagirati na njegovu/njenu seksualnu orijentaciju.                                                                                       |
| 3.6. Zavaravanjem sebe zavaravaš i druge                | Sudionik/ca je osjećao/la pritisak da skriva seksualnu orijentaciju i zavaravao/la sebe da drugi ne naslućuju.                                                                                                            |
| 4. Bitnost seksualne orijentacije kao dijela identiteta | Koliko je sudioniku/ci seksualnost bitan dio identiteta?                                                                                                                                                                  |

|                                                           |                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. 40-50%                                               | Oko pola, niti prebitan, niti nebitan.                                                                                                                    |
| 4.2. Nije presudan dio identiteta                         | Može i bez tog dijela seksualnosti, ali ipak je bitan.                                                                                                    |
| 4.3. Važan dio identiteta                                 | Važan, velik dio identiteta. Spada i jako važan, ključan, i sl.                                                                                           |
| 4.4. Važnost LGBT kulture                                 | Navodi da mu/joj je identitet povezan s gej, LGBT kulturom s kojom je u doticaju.                                                                         |
| 4.5. Povezanost s rodnim identitetom                      | Navodi da mu/joj je seksualna orijentacija povezana s rodnim identitetom, rodnim izražavanjem.                                                            |
| 4.6. Seksualni identitet ključan za identitet kao cjelinu | Navodi da je seksualni identitet ključan dio cijelog identiteta osobe, da je nerazdvojiv od toga, da nema cjelovitog identiteta bez aspekta seksualnosti. |
| 5. Prvo autanje                                           | Kod koji označava prvo iskustvo coming out-a osobe.                                                                                                       |
| 5.1. Prva osoba                                           | Tko je bila prva osoba kojoj se sudionik/ca autao/la?                                                                                                     |
| 5.1.1. Bliski prijatelj/prijateljica/prijatelji           | Jedan ili više bliskih prijatelja, najbolji prijatelj/ica i sl.                                                                                           |
| 5.1.2. Osoba iz okruženja u kojem je odrasla              | Odnosi se na osobu koja nije spomenuta kao bliski prijatelj, već kao osoba iz okruženja u kojem se sudionik/ca odrastao/la.                               |
| 5.1.3. Mama                                               | Majka.                                                                                                                                                    |
| 5.2. Zašto ta osoba                                       | Zašto se baš toj osobi prvo autala?                                                                                                                       |
| 5.2.1. Otvorenost te osobe                                | Osoba je otvorena za različitosti.                                                                                                                        |
| 5.2.2. Traženje pomoći te osobe                           | Sudionik/ca je trebao/la pomoć s nečim povezanim sa svojom seksualnošću pa se                                                                             |

|                                     |                                                                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | autao/la toj osobi. Uključuje i potrebu da se nekome povjeri o ljubavnom životu i sl.                               |
| 5.2.3. Alkoholizirano stanje        | Sudionik/ca se autao/la u alkoholiziranom stanju.                                                                   |
| 5.2.4. Dobar trenutak u razgovoru   | Trenutak u razgovoru se činio prikladnim za autanje, zbog teme, zato što se moglo spontano ubaciti u razgovor i sl. |
| 5.2.5. Bliskost                     | Osoba i sudionik/ca su bliski.                                                                                      |
| 5.2.6. Povjerenje                   | Sudionik/ca je imao povjerenja u osobu.                                                                             |
| 5.3. Osjećaji prije prvog autanja   | Kako se sudionik/ca osjećao/la prije prvog autanja?                                                                 |
| 5.3.1. Opuštenost                   | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la opuštenost prije prvog autanja.                                                 |
| 5.3.2. Neizvjesnost                 | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la neizvjesnost prije prvog autanja.                                               |
| 5.3.3. Anksioznost                  | Anksioznost, tjeskoba, stres, uključuje i fiziološke reakcije (lupanje srca, znojenje, i sl.).                      |
| 5.3.4. Briga                        | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la brigu prije prvog autanja.                                                      |
| 5.3.5. Strah                        | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la neku vrstu straha prije prvog autanja. Uključuje i strah od odbacivanja.        |
| 5.3.6. Uzbuđenost                   | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la uzbuđenost prije prvog autanja.                                                 |
| 5.4. Osjećaji tijekom prvog autanja | Kako se sudionik/ca osjećao/la tijekom prvog autanja?                                                               |
| 5.4.1. Opuštenost                   | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la opuštenost tijekom prvog autanja.                                               |
| 5.4.2. Neizvjesnost                 | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la neizvjesnost tijekom prvog autanja.                                             |

|                                        |                                                                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.4.3. Olakšanje                       | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la olakšanje tijekom prvog autanja.                           |
| 5.4.4. Anksioznost                     | Anksioznost, tjeskoba, stres, uključuje i fiziološke reakcije (lupanje srca, znojenje, i sl.). |
| 5.5. Osjećaji nakon prvog autanja      | Kako se sudionik/ca osjećao/la nakon prvog autanja?                                            |
| 5.5.1. Opuštenost                      | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la opuštenost nakon prvog autanja.                            |
| 5.5.2. Neizvjesnost                    | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la neizvjesnost nakon prvog autanja.                          |
| 5.5.3. Olakšanje                       | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la olakšanje nakon prvog autanja.                             |
| 5.5.4. Zahvalnost                      | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la zahvalnost nakon prvog autanja.                            |
| 5.5.5. Strah                           | Sudionik/ca navodi da je osjećao/la neku vrstu straha nakon prvog autanja.                     |
| 5.6. Reakcija na prvo outanje          | Kako je prva osoba kojoj se sudionik/ca autao/la reagirala?                                    |
| 5.6.1. Pozitivna                       | Bilo kakva vrsta pozitivne, podržavajuće reakcije, prihvatanje, okej je s tim...               |
| 5.6.2. Miješana                        | Sve što je između pozitivne i negativne, oboje, nejasno, nije jasno ni sudioniku/ci...         |
| 5.7. Razmišljanje o reakciji unaprijed | Je li sudionik/ca unaprijed razmišljao/la o reakciji osobe kojoj se prvi put autao/la?         |
| 5.7.1. Da                              | Odnosi se na bilo kakvo razmišljanje o reakciji unaprijed.                                     |
| 5.7.2. Ne                              | Nije razmišljao/la unaprijed o reakciji.                                                       |
| 5.7.3. Očekivana pozitivna reakcija    | Sudionik/ca je očekivao/la pozitivnu reakciju kod ove osobe.                                   |

|                                                |                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.7.4. Očekivanje glupih komentara             | Sudionik/ca je očekivao/la glupe komentare ove osobe nakon autanja.                                                                                 |
| 5.7.5. Različiti scenariji                     | Sudionik/ca je u glavi prolazio/la kroz različite moguće scenarije i reakcije osobe prije autanja.                                                  |
| 5.8. Spontan prvo autanje                      | Prvo autanje dogodilo se spontano, bez planiranja.                                                                                                  |
| 5.9. Planirano prvo autanje                    | Prvo autanje bilo je planirano.                                                                                                                     |
| 5.10. Prvo autanje kao biseksualac/ka          | Kad se sudionik/ca prvi put autao/la, to je bilo kao biseksualac/ka.                                                                                |
| 6. Kasnija autanja                             | Kako su izgledala kasnija autanja sudionika/ce?                                                                                                     |
| 6.1. U srednjoj školi                          | Sve što se odnosi na autanja u srednjoj školi.                                                                                                      |
| 6.2. Na fakultetu                              | Sve što se odnosi na autanja na fakultetu.                                                                                                          |
| 6.3. Autanje drugoj queer osobi                | Sudionik/ca opisuje autanje osobi za koju je znala da je queer.                                                                                     |
| 6.4. Prijateljima preko društvenih mreža       | Sudionik/ca opisuje autanje osobama preko društvenih mreža: ne uživo, više osoba odjednom i sl.                                                     |
| 6.5. Promjena etikete                          | Sudionik/ca opisuje autanje osobama kojima se već autao/la, ovaj put kao homoseksualac/ka.                                                          |
| 6.6. Više svejedno s vremenom                  | Sudionika/cu sve je manje bilo briga za reakcije drugih s vremenom.                                                                                 |
| 7. Proces coming outa prema različitim ljudima | Kako su izgledala autanja sudionika/ce različitim ljudima ili različitim skupinama/kategorijama ljudi?                                              |
| 7.1. Planiranost autanja                       | Je li autanje bilo planirano ili spontano?<br>Kod se odnosi na generalnu preferenciju u pristupu autanja, ali i na konkretne primjere koje opisuje. |

|                                              |                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1.1. Spontano                              | Autanje se dogodilo spontano, bez prethodnog planiranja.                                                                                  |
| 7.1.2. Planirano                             | Autanje je planirano.                                                                                                                     |
| 7.1.3. Spontano u početku, planirano kasnije | Ranija autanja bila su više spontana i bez plana, a kasnija su odrađena planirano.                                                        |
| 7.1.4. Spontanija s vremenom                 | Autanja sudionika/ce su s vremenom postajala sve spontanija, manje planirana, više usputna i sl.                                          |
| 7.1.5. Miješano                              | Bilo je i spontanog i planiranog, nema nužno vremenske povezanosti (npr. da je spontanije s vremenom), više ovisi o okolini i osobi i sl. |
| 7.2. Razlog za autanje                       | Zašto se sudionik/ca odlučio/la autati osobi koju spominje?                                                                               |
| 7.2.1. Progresivnost osobe                   | Osoba je progresivna, liberalna, otvorena, prihvaća različitosti, ima pozitivne stavove o LGBT i sl.                                      |
| 7.2.2. Usputna informacija u trenutku        | Trenutak je bio takav da je sudionik/ca informaciju o seksualnosti usputno ubacio/la u razgovor.                                          |
| 7.2.3. Povjerenje u osobu                    | Sudionik/ca ima povjerenje u osobu.                                                                                                       |
| 7.2.4. Dosta skrivanja                       | Sudioniku/ci je bilo dosta skrivanja seksualnosti zbog trenutne veze ili nekog drugog razloga pa se odlučio/la autati.                    |
| 7.3. Različite strategije                    | Ima li sudionik/ca različite strategije autanja za različite ljude?                                                                       |
| 7.3.1. Različit izbor riječi ili objašnjenja | Sudionik/ca koristi različite riječi, više ili manje objašnjava ovisno o osobi kojoj se auta.                                             |
| 7.3.2. Trudi se imati isti pristup svima     | Želi se autati jednako svima, ne koristi posebne strategije za različite osobe i sl.                                                      |

|                                                     |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.3. Autanje ovisilo o okolini                    | Autanje i način na koji se auta ovisilo je o okolini u kojoj se sudionik/ca autao/la, npr. različito u malom mjestu i u gradu. Postoje različite strategije.          |
| 7.4. Pristup autanju                                | Kako sudionik/ca pristupa autanju, kako se ponaša, čime se vodi.                                                                                                      |
| 7.4.1. Iskrenost                                    | Sudioniku/ci je bitno biti iskren s drugom osobom, iskreno podijeliti svoj identitet s drugima i sl.                                                                  |
| 7.4.2. Ležernost                                    | Sudionik/ca ležerno, opušteno spominje svoju seksualnu orijentaciju prilikom autanja, ne radi veliku stvar iz toga.                                                   |
| 7.4.3. Najbitnije reakcije najbližih                | Najviše pazi na reakcije osoba koju su mu/joj najbliže, najviše te reakcije utječu na njega/nju, najviše o njima razmišlja, pristup joj je najbitniji kod njih, i sl. |
| 7.4.4. Procjena stavova druge osobe                 | Sudionik/ca procjenjuje kakvi su stavovi druge osobe o homoseksualnosti i na temelju toga odlučuje hoće li se autati, kako, kada, i sl.                               |
| 7.4.5. Otvorenost                                   | Sudionik/ca otvoreno pokazuje svoju homoseksualnost, ne nužno riječima, npr. načinom izražavanja, izgledom, i sl.                                                     |
| 7.4.6. Autanje ljudima za koje ima ljubavni interes | Sudionik/ca se generalno auta isključivo ili najviše ljudima za koje ima romantičan ili seksualni interes.                                                            |
| 7.5. Netko kome se još nisu autali?                 | Osoba kojoj sudionik/ca navodi da se još nije autala.                                                                                                                 |
| 7.5.1. Dalja rodbina                                | Odnosi se na dalju rodbinu, širu obitelj, ostatak obitelji, i slične formulacije.                                                                                     |
| 7.5.2. Baka/djed                                    | Specifično spominje baku ili djeda.                                                                                                                                   |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.5.3. Ljudi u školi                                       | Odnosi se na učenike iz razreda, ostatak učenika iz škole, nastavnike, i slične ljude u školskom kontekstu.                                                                                      |
| 7.5.4. Brat/sestra                                         | Specifično spominje brata/braću ili sestru/sestre.                                                                                                                                               |
| 7.5.5. Roditelj/i                                          | Jedan ili oba roditelja.                                                                                                                                                                         |
| 7.5.6. Bliska obitelj                                      | Odnosi se na to kako osoba definira blisku obitelj u kontekstu, najčešće nuklearna obitelj.                                                                                                      |
| 7.5.7. Kolege na poslu                                     | Specifično spominje kolege na poslu.                                                                                                                                                             |
| 7.6. Razlog zašto se nisu autali                           | Zašto se sudionik/ca nije autao/la osobi za koju navodi da nije?                                                                                                                                 |
| 7.6.1. Strah od promjene u odnosu                          | Boji se da će negativno utjecati na odnos s tom osobom; prekid ili gubitak odnosa, pogoršanje odnosa, bilo kakva negativna promjena.                                                             |
| 7.6.2. Izostanak povjerenja                                | Ne vjeruje dovoljno osobi da joj se auta.                                                                                                                                                        |
| 7.6.3. Strah od neshvaćanja                                | Boji se da osoba neće shvatiti njegovu/njezinu seksualnu orijentaciju, da će ju preispitivati, i sl.                                                                                             |
| 7.6.4. Manjak sigurnosti u vlastitu seksualnost i iskustva | Ne osjećaj se spremno autati se toj osobi jer sudionik/ca nije dovoljno siguran/na u vlastitu seksualnost, još se preispituje, nema dovoljno iskustva s vlastitom seksualnom orijentacijom i sl. |
| 7.6.5. Nije više u kontaktu s tom osobom                   | Ne razgovara više s tom osobom, nije više u kontaktu.                                                                                                                                            |
| 7.6.6. Kompliciran odnos                                   | Odnos je kompliciran, nije jednostavan, zbog toga se ne želi autati toj osobi.<br>Uključuje i kad je komplicirano autati se                                                                      |

|                                                                  |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | samo toj osobi, a ne onda još i nekoj drugoj.                                                                             |
| 7.6.7. Osjećaj da se nije sigurno autati                         | Boji se za svoju sigurnost u slučaju autanja toj osobi, navodi da joj se nije sigurno autati i sl.                        |
| 7.6.8. Manjak bliskosti                                          | Nije dovoljno bliska s tom osobom da joj se auta.                                                                         |
| 7.6.9. Strah od negativne reakcije                               | Boji se negativne reakcije, naslućuje negativnu reakciju jer osoba ima negativne stavove prema LGBT i sl.                 |
| 7.6.10. Manjak potrebe                                           | Ne osjeća potrebu za time iz bilo kojeg razloga (npr. podrazumijeva se, misli da znaju, ne želi formalan razgovor i sl.). |
| 7.6.11. Tek planira                                              | Sudionik/ca spominje da se još nije autao/la nekoj osobi, ali planira u budućnosti.                                       |
| 8. Reakcije na autanje                                           | Kakva je bila reakcija osobe koju sudionik/ca spominje na autanje?                                                        |
| 8.1. Negativna početna reakcija, ali s vremenom veće prihvatanje | Bilo kakva negativna prvotna reakcija koja se kasnije pretvorila u neku vrstu prihvatanja.                                |
| 8.2. Negativna                                                   | Sudionik/ca opisuje negativnu reakciju na autanje.                                                                        |
| 8.3. Pozitivna                                                   | Sudionik/ca opisuje pozitivnu reakciju na autanje.                                                                        |
| 8.4. Pozitivna, ali trebaju malo vremena                         | Pozitivna reakcija, ali osoba treba vremena da si posloži sve u glavi ili za potpuno prihvatanje, sama to navodi, i sl.   |
| 8.5. Pozitivna, ali nisu dalje pričali o tome                    | Pozitivna reakcija na autanje, ali nakon toga s tom osobom više nije bilo razgovora o toj temi.                           |

|                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.6. Pozitivna početna reakcija, ali s vremenom negativna | Bilo kakva pozitivna prvotna reakcija koja se kasnije pretvorila u neku vrstu negativne, neprihvaćana i sl.                                                                      |
| 8.7. Neodređena                                           | Miješana, s pozitivnim i negativnim aspektima, nemoguće točno odrediti, čudna i sl. ili sudionik/ca jednostavno nije rekao točno kakva nego ju opisao samo nekom od ovih riječi. |
| 8.8. Obitelj                                              | Sudionik/ca opisuje reakciju člana obitelji na autanje.                                                                                                                          |
| 8.8.1. Majka                                              | Sudionik/ca opisuje reakciju majke na autanje.                                                                                                                                   |
| 8.8.2. Otac                                               | Sudionik/ca opisuje reakciju oca na autanje.                                                                                                                                     |
| 8.8.3. Brat/sestra                                        | Sudionik/ca opisuje reakciju brata/sestre na autanje.                                                                                                                            |
| 8.8.4. Djed                                               | Sudionik/ca opisuje reakciju djeda na autanje.                                                                                                                                   |
| 8.9. Prijatelji                                           | Sudionik/ca opisuje reakciju prijatelja na autanje.                                                                                                                              |
| 8.10. Kolege                                              | Sudionik/ca opisuje reakciju kolega s posla na autanje.                                                                                                                          |
| 8.11. Ostali                                              | Bilo tko da ne spada pod kategorije obitelj, prijatelji, kolege.                                                                                                                 |
| 9. Opis zajednice/društva u kojem su odrasli              | Kakvi su bili zajednica i društvo u kojem je sudionik/ca odrastao/la, kakav je odnos prema homoseksualnosti i sl.                                                                |
| 9.1. Atmosfera u osnovnoj školi                           | Kod koji označava opise osnovnoškolskog okruženja, vezano uz homoseksualnost: stavovi, razgovori i sl.                                                                           |
| 9.1.1. Negativan stav prema homoseksualnosti              | Bilo kakav negativan odnos prema homoseksualnosti ljudi u osnovnoj školi, od čuđenja do homofobije.                                                                              |

|                                                         |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.1.2. Seksualni odgoj                                  | Spominjanje seksualnog odgoja i razgovora o homoseksualnosti u sklopu osnovnoškolske nastave ili u razgovoru s nastavnikom.               |
| 9.2. Atmosfera u srednjoj školi                         | Kod koji označava opise srednjoškolskog okruženja, vezano uz homoseksualnost: stavovi, razgovori i sl.                                    |
| 9.2.1. Podržavajući nastavnici                          | Nastavnici koji su direktno ili indirektno bili podrška sudioniku/ci, imali pozitivan stav prema homoseksualcima, i sami bili LGBT, i sl. |
| 9.2.2. Negativan stav prema homoseksualnosti            | Bilo kakav negativan odnos prema homoseksualnosti ljudi u osnovnoj školi, od čuđenja do homofobije.                                       |
| 9.2.3. Razgovori o seksualnosti                         | Spominjanje seksualnosti u sklopu ili izvan nastave s nastavnicima ili kolegama u bilo kojem obliku, uključuje i seksualni odgoj.         |
| 9.2.4. Podržavajuća atmosfera                           | Odnosi se na širu atmosferu koja je podržavajuća prema LGBT, seksualnosti sudionika/ce.                                                   |
| 9.3. Malo ili nimalo razgovora o seksualnosti           | U generalnoj okolini/zajednici/društvo jako se malo ili uopće nije pričalo o seksualnosti, o LGBT, o homoseksualnosti specifično, itd.    |
| 9.4. Obitelj koja prihvaća homoseksualce                | Obitelj je prilikom odrastanja imala pozitivan stav prema homoseksualcima.                                                                |
| 9.5. Obitelj koja ne prihvaća homoseksualce             | Obitelj je prilikom odrastanja imala negativan stav prema homoseksualcima.                                                                |
| 9.6. Obitelj koja ima čudan odnos prema homoseksualcima | Obitelj je prilikom odrastanja imala čudan stav prema homoseksualcima, npr. uvjetno prihvaćanje, kažu da prihvaćaju pa ih                 |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | vrijeđaju, ne prihvaćaju ako se radi o njihovom djetetu/članu obitelji i sl.                                                                                                                             |
| 9.7. Dugo nepoznavanje drugih queer osoba                         | Sudionik/ca spominje da velik dio života nije upoznao/la, znao/la za drugu queer osobu, ili znao/la da je neka osoba queer.                                                                              |
| 9.8. Susretanje s queer osobama u školi                           | Sudionik/ca spominje kako je upoznao/la druge queer osobe u školskom kontekstu, sreo/la ih tamo                                                                                                          |
| 9.9. Liberalna okolina                                            | Okolina/zajednica/društvo u kojem je sudionik/ca odrastao/la su bili liberalni, progresivni, otvoreni, pozitivnog stava prema LGBT, prihvatljivi i sl.                                                   |
| 9.10. Susretanje s queer osobama na internetu/društvenim medijima | Sudionik/ca spominje kako je upoznao/la druge queer osobe preko interneta ili društvenih medija, susreo/la tamo s njima, imao/la neku vrstu interakcije s njima i/ili ih je imao/la priliku tamo vidjeti |
| 9.11. Religiozna/tradicionalna okolina                            | Okolina/zajednica/društvo u kojem je sudionik/ca odrastao/la su bili religiozni, konzervativni, zatvorenog uma, negativnog stava prema LGBT, cijenili tradiciju i tradicionalan način života i sl.       |
| 10. Pritisak za autanje?                                          | Je li sudionik/ca ikad osjetio/la pritisak da se auta?                                                                                                                                                   |
| 10.1. Pritisak da mora reći i drugima ako nekome već je           | Osjetio/la unutarnji ili vanjski pritisak da mora reći i nekom drugom jer se nekome autao/la; može se raditi o pojedincu (npr. otac) ili skupini (npr. ostalim prijateljima)                             |
| 10.2. Pritisak za reći ljudima s kojima se često druži            | Osjetio/la pritisak da se auta nekome jer se često druži s tom osobom i smatra ju prijateljem.                                                                                                           |
| 10.3. Osoba sama bira hoće li se i kad autati                     | Nije osjetio/la pritisak da se auta, sam/a bira hoće li, kada, kako, kome, itd.                                                                                                                          |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.4. Generalno želi da ljudi znaju                     | Ne osjeća nužno pritisak, ali želi da što više ljudi zna i želi podijeliti tu informaciju s drugima.                                                                                                   |
| 10.5. Slučajno autanje                                  | Odnosi se na situacije u kojima je osoba slučajno saznala, dobila naznake ili otkrila nešto o seksualnosti sudionika/ce, bez njegovog/njezinog planiranja ili namjere.                                 |
| 10.6. Pritisak za autanje drugim queer osobama          | Sudionik/ca spominje pritisak da se auta drugoj osobi, osjećaj da se mora autati drugoj osobi jer je ta osoba queer, jer se ona njoj autala i sl.                                                      |
| 11. Utjecaj okruženja na proces outanja                 | Kako je cjelokupno okruženje u kojem se sudionik/ca nalazi (obitelj, prijatelji, škola, posao) utjecalo na proces autanja?                                                                             |
| 11.1. Olakšanje procesa autanja zbog promjene okruženja | Neka vrsta okruženja pomogla je u procesu coming out-a, npr. prijelaz u srednju školu, odlazak iz sela u grad, selidba i sl.                                                                           |
| 11.2. I pozitivan i negativan utjecaj                   | Okruženje i njegovi različiti aspekti/dijelovi su imali i pozitivan i negativan utjecaj.                                                                                                               |
| 11.3. Sigurnosna mreža                                  | Okruženje je sudioniku/ci predstavljalo sigurnosnu mrežu, davalo osjećaj sigurnosti, podrška koja je uvijek tu i sl.                                                                                   |
| 11.4. Kompulzivna heteroseksualnost zbog okoline        | Okruženje je imalo tradicionalna heteroseksualna očekivanja o životu koja je sudionik/ca preuzeo ili internalizirao; generalno spominjanje kompulzivne heteroseksualnosti i tradicionalnih očekivanja. |
| 11.5. Lakše zbog nereligiozne pozadine                  | Spominje sspecifično kako nije iz religiozne obitelji ili okruženja, da je zbog toga bilo lakše autanje ili prihvaćanje                                                                                |

|                                                |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | seksualne orijentacije, da nije bilo utjecaja religije i sl.                                                                                                                                                |
| 11.6. Otežanje zbog neprihvatljive okoline     | Okruženje koje je na bilo koji način otežalo coming out proces, zbog negativnih stavova prema LGBT, otvorene diskriminacije i sl. Ne odnosi se na tradicionalna očekivanja i kompulzivnu heteroseksualnost. |
| 11.7. Olakšanje zbog prihvatljive okoline      | Okruženje koje je na bilo koji način olakšalo coming out proces, zbog pozitivnih stavova prema LGBT, otvorenosti i sl.                                                                                      |
| 12. Željena reakcija na autanje                | Kakvu reakciju na autanje bi sudionik/ca volio/voljela?                                                                                                                                                     |
| 12.1. Zajednička sreća                         | Osoba kojoj se auta je sretna, oboje pokazuju sreću zbog autanja i sl.                                                                                                                                      |
| 12.2. Bilo kakva pozitivna                     | Reakcija koja je pozitivna, prihvatanje bilo kojeg oblika.                                                                                                                                                  |
| 12.3. Pretežno emocionalna                     | Najbitnije su emocije, pozitivan emocionalni ton reakcije.                                                                                                                                                  |
| 12.4. Ležerno prihvatanje                      | Reakcija kod koje osoba prihvaća seksualnu orijentaciju sudionika/ce ležerno, ne radi veliku stvar iz toga, kao da je najnormalnija stvar i sl.                                                             |
| 12.5. Konkretni primjer                        | Konkretni primjer poželjne/idealne reakcije koju je sudionik/ca dobio/la ili želi.                                                                                                                          |
| 12.6. Odgovara tonu autanja                    | Reakcija koja je usklađena s tonom autanja koji postavlja sudionik/ca.                                                                                                                                      |
| 13. Najveći izazovi tijekom coming out procesa | Koji su sudioniku/ci bili najveći izazovi, strahovi, nesigurnosti u procesu coming out-a?                                                                                                                   |

|       |                                                    |                                                                                                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.1. | Nesigurnost oko reakcije                           | Sudionik/ca nije bio siguran/na kako će osoba reagirati kad joj se auta.                                                                                                    |
| 13.2. | Loša reprezentacija u medijima                     | Mediji loše, nerealistično ili nereprezentativno prikazuju homoseksualne ili queer osobe.                                                                                   |
| 13.3. | Prihvaćanje da će ti život drugačije izgledati     | Sudionik/ca je morao/la prihvatiti da će mu/joj život izgledati drugačije od uobičajenog ili planiranog zbog seksualne orijentacije, imao/la je teškoće s prihvaćanjem tog. |
| 13.4. | Prihvaćanje homoseksualnosti kao dijela identiteta | Sudionik/ca je imao/la je teškoće s prihvaćanjem svoje seksualne orijentacije i toga da je to dio njegovog/njezinog identiteta.                                             |
| 13.5. | Strah od negativne reakcije                        | Sudionik/ca se bojao/la bilo koje vrste negativne reakcije od osobe kojoj se auta.                                                                                          |
| 13.6. | Strah od promjene u odnosu                         | Sudionik/ca se bojao/la da će se odnos s osobom kojoj se auta na bilo koji način promijeniti (negativno), izgubiti ili prekinuti.                                           |
| 13.7. | Nesigurna okolina                                  | Okolina s manjom safe spacea, sigurnosti, strah za sigurnost, okolina s manjkom prihvaćanja i sl.                                                                           |
| 13.8. | Manjak vidljivosti i zajednice                     | Osjećaj da je teško naći druge queer osobe, da nije dio zajednice, da na sudioniku/ci nije vidljivo da je queer i da ga/ju neće prepoznati u tom pogledu i sl.              |
| 14.   | Nošenje sa izazovima (strahovima, nesigurnostima)  | Kako se sudionik/ca nosio/la s navedenim izazovima, strahovima i nesigurnostima?                                                                                            |
| 14.1. | Potiskivanje straha                                | Potisnuo/la je strah, nije se na njega obazirao/la, nije dao da ga/ju zaustavi i sl.                                                                                        |
| 14.2. | Prepuštanje (što bude bit će)                      | Odlučio/la se autati bez obzira na posljedice, stav što bude bit će.                                                                                                        |

|       |                                                |                                                                                                                                                                                   |
|-------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.3. | Skrivanje seksualnosti                         | Skrivanje, potiskivanje, cenzuriranje vlastite seksualne orijentacije na bilo koji način.                                                                                         |
| 14.4. | Uzimanje vremena                               | Uzimanje vremena za vlastito shvaćanje, prihvaćanje, pripremu, spremnost i sl.                                                                                                    |
| 14.5. | Fokus na emocije                               | Usmjeravanje na vlastite emocije u procesu i nošenje s njima.                                                                                                                     |
| 14.6. | Distrakcije                                    | Distrakcije, odvlačenje pažnje drugim aktivnostima kako sudionik/ca ne bi razmišljao o strahovima ili nesigurnostima vezanim uz coming out i seksualnu orijentaciju.              |
| 15.   | Negativne reakcije                             | Nepoželjne i negativne reakcije s kojima se sudionik/ca susreo prilikom autanja.                                                                                                  |
| 15.1. | Nema                                           | Navodi da nije bilo negativnih reakcija na autanje.                                                                                                                               |
| 15.2. | Odbacivanje                                    | Navodi da ga/ju je osoba kojoj se autao/la na bilo koji način odbacila; prekid odnosa, gubitak odnosa, zahlađenje odnosa i sl.                                                    |
| 15.3. | Negiranje homoseksualnosti sudionika/ce        | Osoba koje se autao/la nije vjerovala, pokušala je preispitati sudionikovu/činu homoseksualnost, uvjeriti ga/ju da nije homoseksualan/na i sl.                                    |
| 15.4. | Verbalno nasilje                               | Na autanje je doživio/la bilo kakav oblik verbalnog nasilja: zezanje, vrijeđanje, zlostavljanje i sl.                                                                             |
| 15.5. | Šok                                            | Osoba kojoj se autao/la bila je u šoku, iznenađena, zabezeknuta i sl.                                                                                                             |
| 15.6. | Prihvaćanje homoseksualnosti samo sudionika/ce | Osoba kojoj se autao/la prihvatila je homoseksualnost sudionika/ce, ali generalno ne prihvaća homoseksualnost, npr. izjavila je da je sudionik/ca jedna od dobrih gej osoba i sl. |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.7. Negativna reakcija iza leđa                    | Sudionik/ca smatra da je osoba možda imala negativnu reakciju, ali ne pred njom jer ju je bilo sram, imala negativnu reakciju iza leđa i sl.                                                                                |
| 15.8. Vidjela/vidio negativne reakcije prema drugima | Sudionik/ca nije nužno sama doživjela negativnu reakciju na autanje, ali je vidjela bilo kakvu vrste negativne reakcije na tuđe autanje.                                                                                    |
| 15.9. Neprihvatanje seksualnosti                     | Osoba ne prihvaća seksualnu orijentaciju sudionika/ce, ali nije nužno imala još neku negativnu reakciju, npr. nasilje.                                                                                                      |
| 16. Utjecaj coming out-a na odnose i društveni život | Kako je autanje utjecalo na sudionikov/čin odnos s osobom i na društveni život generalno?                                                                                                                                   |
| 16.1. Gubitak odnosa                                 | Došlo je do gubitka ili prekida odnosa s osobom nakon autanja.                                                                                                                                                              |
| 16.2. Pogoršanje odnosa                              | Došlo je do pogoršanja ili zahlađenje odnosa s osobom nakon autanja.                                                                                                                                                        |
| 16.3. Bez promjene u odnosu                          | Nije došlo do promjene u odnosu s osobom nakon autanja, odnos je ostao isti.                                                                                                                                                |
| 16.4. Zbližavanje s drugim queer osobama             | Autanje drugoj queer osobi je zbližilo sudionika/cu i tu osobu, dalo im nešto što imaju zajedničko i sl.                                                                                                                    |
| 16.5. Poboljšanje odnosa                             | Autanje osobama je dovelo do iskrenijih, otvorenijih i autentičnijih društvenih odnosa kod sudionika/ce, dalo mu/joj hrabrost za veću iskrenost, otvorenost ili autentičnost. Pod ovo spada i generalno poboljšanje odnosa. |
| 17. Najveće pomoći tijekom coming out procesa        | Osobe, događaji ili resursi koji su najviše pomogli sudioniku/ci u procesu coming out-a. Kodirati samo ako sudionik/ca to navodi eksplicitno kao pomoć.                                                                     |

|                                                               |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.1. Razgovori s drugima                                     | Bilo koji oblik razgovora s drugom osobom o vlastitoj seksualnoj orijentaciji, prihvaćanju ili razumijevanju iste i sl.      |
| 17.2. Čitanje tuđih iskustava                                 | Bilo koji oblik čitanja iskustava drugih osoba o seksualnoj orijentaciji, prihvaćanju ili razumijevanju iste, autanju i sl.  |
| 17.3. Profesionalna pomoć                                     | Razgovori s psihologom, psihijatrom ili psihoterapeutom vezani uz seksualnu orijentaciju.                                    |
| 17.4. Uzori u coming out-u                                    | Osoba koja je potakla sudionika/cu na autanje i/ili prihvaćanje, pomogla u procesu, inspirirala ga/ju i sl.                  |
| 17.4.1. Poznata osoba koja je prolazila kroz sličnu situaciju | -                                                                                                                            |
| 17.4.2. Queer content creator                                 | Osoba koja izrađuje internet sadržaje s queer tematikom.                                                                     |
| 17.5. Inspiracija za coming out                               | Bilo što (ne osoba) što je potaklo sudionika/cu na autanje i/ili prihvaćanje, pomoglo u procesu, inspiriralo ga/ju i sl.     |
| 17.6. Konzumiranje medija                                     | Konzumiranje bilo koje vrste medija (filmovi, serije, glazba, knjige, i sl.) s queer tematikom ili queer reprezentacijom.    |
| 17.7. Internet i društvene mreže                              | Korištenje interneta ili društvenih mreža za istraživanje seksualne orijentacije, upoznavanje s queer ljudima, autanje i sl. |
| 17.8. Interakcija s progresivnim/liberalnim ljudima           | Razgovori, interakcije, upoznavanja, okruživanje s ljudima liberalnih, progresivnih, otvorenih stavova, osobito prema LGBT.  |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.9. Prvo autanje ljudima kojima vjeruješ          | Prva iskustva coming out-a bila su s osobama u koje je sudionik/ca imao povjerenja.                                                                                                                    |
| 17.10. Podržavajuća okolina                         | Podrška, prihvaćanje od strane članova obitelji.                                                                                                                                                       |
| 17.11. Pozitivna reakcija na autanje                | Reakcije osoba na autanje koje je sudionik/ca doživio pozitivnima.                                                                                                                                     |
| 17.12. Odustajanje od religije                      | Sudionik/ca odlučio/la je više ne sudjelovati u religiji koja ne prihvaća ili ima negativan stav prema njegovoj/njenoj homoseksualnosti.                                                               |
| 17.13. Vlastitost spoznaja i odluka                 | Sudionik/ca navodi da mu/joj je najviše pomoglo da sam/a spoznaje, razumije i prihvati svoju seksualnu orijentaciju, donosi odluke, odluke su vlastite, radi kako želi u vezi svog coming out procesa. |
| 18. Traženje pomoći u razumijevanju sebe            | Je li sudionik/ca i gdje tražio/la pomoć radi boljeg razumijevanja vlastite seksualne orijentacije?                                                                                                    |
| 18.1. Psihoterapija                                 | Tražio/la je pomoć psihoterapeuta kako bi bolje razumio/la svoju seksualnu orijentaciju.                                                                                                               |
| 18.2. Internet                                      | Koristio je internet (forume, društvene mreže, web-stranice) kako bi bolje razumio/la svoju seksualnu orijentaciju.                                                                                    |
| 18.3. Prijatelji                                    | Tražio/la je pomoć prijatelja kako bi bolje razumio/la svoju seksualnu orijentaciju.                                                                                                                   |
| 19. Podrška koju bi voljeli da su imali             | Oblik, vrsta ili konkretan primjer podrške koje sudionik/ca nije imao, a volio/voljela bi da je.                                                                                                       |
| 19.1. Podrška starije/iskusnije homoseksualne osobe | Prijateljski odnos sa starijom ili iskusnijom homoseksualnom osobom radi podrške, razgovora, pomoći i sl.                                                                                              |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.2. Više LGBT prijatelja                                 | Prijateljski odnos sa drugim LGBT osobama generalno, radi podrške, razgovora, pomoći i sl.                                                                                                                           |
| 19.3. Više prihvatljiva okolina                            | Obitelj, prijatelji, ili okolina generalno koja je bila spremnija prihvatiti seksualnu orijentaciju sudionika/ce, pričati o tome, informirati se o tome i sl.                                                        |
| 19.4. Nesudjelovanje u religiji                            | Sudionik/ca bi rado da nije bio/la član religije koja ne prihvaća ili ima negativan stav prema homoseksualnosti.                                                                                                     |
| 19.5. Veća dostupnost informacija i pomoći                 | Veća dostupnost informacija, razgovora, educiranja o LGBT temama, profesionalne pomoć i osoba kojima se može javiti za pomoć oko te teme.                                                                            |
| 19.6. Profesionalna pomoć                                  | Profesionalna pomoć tijekom otkrivanja vlastite seksualne orijentacije ili coming out-a.                                                                                                                             |
| 20. Društveni stavovi prema coming out-u i queer zajednici | Kako sudionik/ca vidi društvene (svjetske ili hrvatske) stavove prema homoseksualnosti, queer zajednici i coming out-u?                                                                                              |
| 20.1. Subjektivni/različiti/polarizirani                   | Smatra da stavovi društva prema queer zajednici ili coming out-u nisu jednostavni, razlikuju se, subjektivni su i ovise o osobi, polarizirani su i idu u krajnosti i sl; spada i da ovise o regiji, gradu-selu i sl. |
| 20.2. Ne pretjerano pozitivni                              | Smatra da stavovi društva prema queer zajednici ili coming out-u nisu pretjerano pozitivni i više naginju prema negativnima, ima više ljudi negativnih stavova, negativni stavovi su većina.                         |

|                                                                   |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20.3. Loš tretman manjima generalno                               | Smatra da društvo generalno loše tretira ili diskriminira bilo koju vrstu manjina.                                                                   |
| 20.4. Muškarci negativniji, žene pozitivniji                      | Smatra da muškarci generalno imaju negativnije stavove prema queer zajednici ili coming out-u, a žene pozitivnije.                                   |
| 20.5. Coming out ne bi nužno morao biti velika stvar              | Smatra da je stav društva da coming out ne bi trebao biti velika stvar, velik događaj, ili sudionik/ca sam izražava takav stav.                      |
| 20.6. Premalo javno out ljudi                                     | Smatra da je premalo ljudi javno out, da bi to pomoglo društvu da bolje prihvati homoseksualnost i sl.                                               |
| 20.7. Poticanje skrivanja seksualne orijentacije                  | Smatra da društvo potiče skrivanje seksualne orijentacije, da se ne pokazuje javno, drži u svoja 4 zida, da se ne auta i sl.                         |
| 20.8. Djelovanje društvenih stavova na vlastiti coming out proces | Kako su društveni stavovi (svjetski ili hrvatski) prema homoseksualnosti, queer zajednici i coming out-u utjecali na coming out proces sudionika/ce? |
| 20.8.1. Svjesnost o potencijalnim različitim reakcijama           | Zbog društvenih stavova, sudionik/ca je bio svjestan/svjesna da ljudi mogu različito ili neočekivano reagirati na autanje.                           |
| 20.8.2. Stavovi društva s kojim je u doticaju utječu na vlastite  | Smatra da samo oni stavovi s kojim se najviše susreće i s kojima je u doticaju utječu na vlastite stavove ili na coming out proces.                  |
| 20.8.3. Rigidnost u procesu coming outa                           | Zbog društvenih stavova osjećao/la se rigidno u procesu coming out-a, kao da mora proći na točno određen način i sl.                                 |
| 20.8.4. Negativni stavovi društva negativno djeluju               | Negativni stavovi društva negativno djeluju na autanje i/ili prihvaćanje kod                                                                         |

|                            |                                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | sudionika/ce, stvaraju neugodne emocije, sram, tjeraju na kalkuliranje kome i kada se autati i sl.  |
| 20.9. Mijenjaju li se?     | Smatra li sudionik/ca da se stavovi društva o homoseksualnosti i autanju mijenjaju?                 |
| 20.9.1. Sporo              | Spominje da se stavovi mijenjaju sporo, nedovoljno brzo i sl.                                       |
| 20.9.2. Bolje nego prije   | Spominje da su stavovi bolji nego prije, idu na bolje, postaju pozitivniji i sl.                    |
| 20.9.3. Ide na gore        | Spominje da stavovi postaju negativniji, idu na gore i sl.                                          |
| 20.9.4. Ima još puno posla | Spominje da se i dalje treba raditi na tome, da ima prostora za poboljšanje, da ima još puno posla. |

## PROCES PRIHVAĆANJA VLASTITE SEKSUALNE ORIJENTACIJE

|                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21. Utjecaj coming out procesa na mentalno zdravlje                       | Kako je proces coming out-a (sama spoznaja o vlastitoj seksualnoj orijentaciji, autanje, reakcije na autanje) utjecao na mentalno zdravlje i emocionalno stanje sudionika/ce? |
| 21.1. Sama svjesnost o seksualnoj orijentaciji narušila mentalno zdravlje | Početna spoznaja ili sama činjenica vlastite homoseksualnosti dovela je do lošijeg mentalnog zdravlja, neugodnih emocija i sl. kod sudionika/ce.                              |
| 21.2. Upoznavanje sebe kao pozitivna stvar                                | Početna spoznaja ili sama činjenica vlastite homoseksualnosti pozitivna je stvar za sudionika/cu i omogućila mu/joj je bolje poznavanje ili razumijevanje sebe.               |
| 21.3. Narušeno mentalno zdravlje nevezano uz seksualnu orijentaciju       | Sudionik/ca ima (ili je imao/la) narušeno mentalno zdravlje, ali ne zbog seksualne orijentacije.                                                                              |

|                                                                  |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.4. Zatvaranje i povlačenje                                    | Početna spoznaja ili sama činjenica vlastite homoseksualnosti dovela je do zatvaranja, povlačenja u sebe, izbjegavanja socijalnih odnosa i sl. kod sudionika/ce. |
| 21.5. Pozitivna coming out iskustva poboljšala mentalno zdravlje | Pozitivna iskustva autanja i pozitivne reakcije na autanje doprinijeli su poboljšanju mentalnog zdravlja.                                                        |
| 21.6. Osjećaji vezani uz proces coming outa                      | Koje osjećaje i emocije je sudionik/ca doživio/la kroz proces coming out-a, koje veže uz isti?                                                                   |
| 21.6.1. Tuga zbog nedostatka podrške                             | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže tugu zbog nedostatka podrške iz svoje okoline.                                                                           |
| 21.6.2. Strah da će autanje promijeniti odnos                    | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže strah da će autanje promijeniti odnos s osobom u negativnom smislu.                                                      |
| 21.6.3. Stres                                                    | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže stres, smatra ga stresnim procesom.                                                                                      |
| 21.6.4. Olakšanje                                                | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže olakšanje. Npr. riješio/la sam se tog, gotov/a sam s tim i sl.                                                           |
| 21.6.5. Sreća                                                    | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže sreću, radost.                                                                                                           |
| 21.6.6. Osjećaj prihvaćenosti                                    | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže osjećaj prihvaćenosti od strane drugih.                                                                                  |
| 21.6.7. Bliskost s osobom                                        | Povećan osjećaj bliskosti s osobom zbog podijeljenog tog dijela identiteta s njom.                                                                               |
| 21.6.8. Uzbuđenje                                                | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže uzbuđenje.                                                                                                               |
| 21.6.9. Iščekivanje                                              | Sudionik/ca uz proces coming out-a veže iščekivanje.                                                                                                             |
| 21.7. Misli vezane uz proces coming outa                         | Koje misli je sudionik/ca pomislio/la kroz proces coming out-a, koje veže uz isti?                                                                               |

|                                                                   |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.7.1. Hoće li me prihvatiti?                                    | Briga o tome hoće li drugi prihvatiti seksualnu orijentaciju.                                                                           |
| 21.7.2. Je li im to okej?                                         | Je li im okej, prihvatljivo, hoće li im se gaditi i sl.                                                                                 |
| 21.7.3. Hoće li pokušati preispitati moju seksualnu orijentaciju? | Hoće li prihvatiti činjenicu i vjerovati ili će postavljati pitanja da dokažu, preispitaju i potvrde to.                                |
| 21.7.4. Ponos na sebe                                             | Bilo kakva vrsta ponosa na sebe koja se može iščitati iz izjave sudionika/ce, ulazi i npr. "bravo".                                     |
| 21.7.5. Negativni scenariji                                       | Razmišljanje o raznolikim negativnim scenarijima povezanim s autanjem, npr. odbacivanje, gubitak odnosa i sl.                           |
| 21.8. Utjecaj pozitivnih reakcija drugih na emocionalno stanje    | Kako su pozitivne reakcije osoba na autanje utjecale na emocionalno stanje sudionika/ce?                                                |
| 21.8.1. Smirenje                                                  | Pozitivne reakcije su kod sudionika/ce dovele do smirenja. Uključuje i nestanak fizioloških reakcija i neugodnih emocija nakon autanja. |
| 21.8.2. Ponos                                                     | Pozitivne reakcije su kod sudionika/ce dovele do ponosa na sebe.                                                                        |
| 21.8.3. Sreća                                                     | Pozitivne reakcije su kod sudionika/ce dovele do sreće, radosti.                                                                        |
| 21.8.4. Olakšanje                                                 | Pozitivne reakcije su kod sudionika/ce dovele do olakšanja. Npr. olakšanje zbog prihvatanja.                                            |
| 21.8.5. Veće prihvatanje vlastite seksualne orijentacije          | Pozitivne reakcije drugih povezuje s većim prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije.                                                |
| 21.8.6. Motiviranost za daljnjim autanjem                         | Zbog jedne pozitivne reakcije želi se autati i drugim ljudima jer očekuje pozitivne reakcije ili želi još pozitivnih reakcija i sl.     |
| 21.8.7. Produbljivanje odnosa                                     | Odnos prema osobi i s osobom postaje dublji, iskreniji, otvoreniji nakon autanja.                                                       |
| 21.9. Utjecaj negativnih reakcija drugih na emocionalno stanje    | Kako su negativne reakcije osoba na autanje utjecale na emocionalno stanje sudionika/ce?                                                |

|                                                                       |                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.9.1. Potiskivanje                                                  | Potiskivanje, negiranje, ne želi dijeliti ili prakticirati svoju seksualnu orijentaciju i sl. nakon negativne reakcije na autanje. |
| 21.9.2. Smanjeno samopouzdanje                                        | Negativne reakcije drugih povezuje sa smanjenjem samopouzdanja kod sebe.                                                           |
| 21.9.3. Dugoročni negativni utjecaj na mentalno zdravlje              | Navodi da su negativne reakcije dugoročno loše utjecale na mentalno zdravlje, ulazi npr. „oštetilo me dugoročno“.                  |
| 21.9.4. Ljutnja                                                       | Ljutnja zbog negativne reakcije, na sebe, na drugu osobu, na činjenicu da se svakoj novoj osobi mora autati i sl.                  |
| 21.9.5. Šok                                                           | Šok, iznenađenje zbog neočekivane, negativne reakcije.                                                                             |
| 21.9.6. Obrambeni stav                                                | Obrane sebe, svoje seksualne orijentacije nakon negativne reakcije na autanje.                                                     |
| 22. Povezanost autanja s prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije | Kako je kod sudionika/ce autanje povezano s prihvatanjem vlastite seksualne orijentacije?                                          |
| 22.1. Autanje povećalo prihvatanje                                    | Nakon autanja, sudionik/ca je više prihvaćao/la vlastitu seksualnu orijentaciju.                                                   |
| 22.2. Prihvatanje dovelo do autanja                                   | Nakon što je sudionik/ca prihvatio/la svoju seksualnu orijentaciju, autao/la se.                                                   |
| 22.3. Oboje – ide u krug                                              | Prihvatanje vodi do prvih autanja koja povećaju prihvatanje pa se auta jo više ljudi itd.                                          |
| 22.4. Autanje usporilo prihvatanje                                    | Sam proces autanja ili reakcije na njega usporili su proces prihvatanja kod sudionika/ce.                                          |
| 22.5. Autanje olakšava daljnje autanje                                | Jedno autanje (osobito s pozitivnim iskustvom) olakšava daljnje autanje, autanje više ljudi, autanje drugim ljudima.               |
| 22.6. Autanje vodi do propitivanja vlastitog identiteta               | Autanje vodi do ponovnog propitivanja vlastite seksualne orijentacije i identiteta, zbog samog                                     |

|                                                                |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | autanja i izlaganja identiteta ili zbog reakcija i propitivanja od strane drugih.                                                                                         |
| 22.7. Prihvaćanje je proces koji nije jednostavan              | Sudionik/ca smatra da je prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije proces i nema jednostavan odnos s autanjem, da kao i svaki proces treba vremena i sl.                |
| 23. Utjecaj osobnih vrijednosti na doživljaj procesa           | Kako osobne vrijednosti, primjerice političko opredjeljenje, utječu na proces i doživljaj procesa autanja i prihvaćanja vlastite seksualne orijentacije kod sudionika/ce? |
| 23.1. Nije pretjerano politički opredijeljen/a                 | Sudionik/ca nije pretjerano politički opredijeljen/a, nema pretjerano konzervativne ni liberalne stavove, pa nema pretjeranog utjecaja.                                   |
| 23.2. Liberalne vrijednosti pomogle                            | Sudionik/ca ima pretežno liberalne stavove i vrijednosti koje su pomogle u procesu autanja i prihvaćanja vlastite seksualne orijentacije.                                 |
| 24. Prihvaćanje vlastite seksualne orijentacije na skali 0-100 | Koliko sudionik/ca prihvaća vlastitu seksualnu orijentaciju na skali 0-100, gdje je 0 potpuno neprihvaćanje, a 100 potpuno prihvaćanje?                                   |
| 24.1. 70-79                                                    | Visoko prihvaćanje.                                                                                                                                                       |
| 24.2. 80-89                                                    | Visoko prihvaćanje.                                                                                                                                                       |
| 24.3. 90-99                                                    | Vrlo visoko prihvaćanje.                                                                                                                                                  |
| 24.4. 100                                                      | Maksimalno prihvaćanje.                                                                                                                                                   |
| 24.5. Razlog za broj                                           | Zašto je sudionik/ca naveo/la taj broj i zašto u toj razini prihvaća svoju seksualnu orijentaciju?                                                                        |
| 24.5.1. Ponos na taj dio sebe                                  | Sudionik/ca voli taj dio sebe, osjeća ponos na svoju seksualnu orijentaciju i sl.                                                                                         |

|                                              |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.6. Pomoć u dolasku do tog broja           | Što je sudioniku/ci pomoglo da dođe do trenutne razine prihvatanja?                                                                                                            |
| 24.6.1. Iskustva autanja                     | Bilo kakva iskustva autanja koje navodi kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                               |
| 24.6.2. Izvori podrške                       | Navodi osobe, izvore podrške kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                          |
| 24.6.3. Prihvatanje od strane drugih         | Iskustva prihvatanja seksualne orijentacije od strane drugih kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                          |
| 24.6.4. Utjecaj medija                       | Filmovi, serije, knjige, glazba itd. koji su pomogli u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije iz bilo kojeg razloga.                                                      |
| 24.6.5. Doticaj s drugim queer osobama       | Upoznavanje, druženje, razgovori s drugim queer osobama kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                               |
| 24.6.6. Psihoterapija                        | Psihoterapija kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije. Može i razgovori s psihologom ili psihijatrom.                                                          |
| 24.6.7. Autanje kao rezultat samoprihvatanja | Činjenica da se sudionik/ca autao/la tek kada je djelomično/u potpunosti prihvatio/la vlastitu seksualnu orijentaciju kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije. |
| 24.6.8. Podrška prijatelja                   | Podrška, pomoć prijatelja kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                             |
| 24.6.9. Queer sadržaji na društvenim mrežama | Susretanje, interakcija s queer sadržajima na društvenim medijima kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                     |
| 24.6.10. Odgoj                               | Liberalan, progresivan, otvoren, prihvatljiv, podržavajuć odgoj kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                       |

|                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.6.11. Podržavajuća okolina                       | Liberalna, progresivna, otvorena, prihvatljiva, podržavajuća okolina kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                   |
| 24.6.12. Homoseksualne romantične veze              | Iskustvo s homoseksualnim vezama i partnerima kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                          |
| 24.6.13. Obitelj                                    | Podrška, pomoć obitelji kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                                |
| 24.6.14. Neurodivergentnost                         | Navodi svoju neurodivergentnost kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                        |
| 24.6.15. Promjena svjetonazora                      | Navodi promjene u svom svjetonazoru kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                    |
| 24.6.16. Queer sadržaji u stvarnom životu           | Izloženost i sudjelovanje u queer sadržajima u stvarnom životu, uživo, ne online kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.<br>Npr. drag nastupi, radionice i sl. |
| 24.6.17. Zahvalnost                                 | Practiciranje zahvalnosti za različite aspekte sebe i svog života kao pomoć u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                      |
| 24.7. Ključna iskustva u dolasku do tog broja       | Koja iskustva ili događaje sudionik/ca navodi kao ključna da dođe do trenutne razine prihvatanja?                                                                               |
| 24.7.1. Psihoterapija                               | Psihoterapija kao ključno iskustvo u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.<br>Može i razgovori s psihologom ili psihijatrom.                                             |
| 24.7.2. Jednostavno je takva osoba                  | Ne može navesti ili izdvojiti ključno iskustvo, smatra da je sudionik/ca jednostavno takav da prihvaća svoju seksualnu orijentaciju.                                            |
| 24.8. Ključni izvori podrške u dolasku do tog broja | Koje osobe ili druge izvore podrške sudionik/ca navodi kao ključna da dođe do trenutne razine prihvatanja?                                                                      |

|                                       |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.8.1. Profesionalna pomoć           | Psihoterapija, psiholog, psihijatar, psihoterapeut kao ključan izvor podrške u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.     |
| 24.8.2. Obitelj                       | Obitelj generalno ili nuklearna obitelj kao ključan izvor podrške u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                |
| 24.8.3. Prijatelji                    | Jedan, bliski, najbolji, više njih, grupa prijatelja kao ključan izvor podrške u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.   |
| 24.8.4. Sestra                        | Sestra specifično kao ključan izvor podrške u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                      |
| 24.8.5. Majka                         | Majka specifično kao ključan izvor podrške u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                       |
| 24.8.6. Partneri                      | Homoseksualni romantični (ili seksualni) partneri kao ključan izvor podrške u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.      |
| 24.9. Promjene s vremenom             | Kakve je promjene sudionik/ca primijetio/la s vremenom u odnosima, društvenom životu, emocionalnom stanju, životu generalno?    |
| 24.9.1. Više samopouzdanje            | Povećano samopouzdanje s vremenom.                                                                                              |
| 24.9.2. Iskrenost u odnosima          | Veća iskrenost, autentičnost, otvorenost i sl. i odnosima s vremenom.                                                           |
| 24.9.3. Stabilnost u odnosima         | Odnosi nisu granični, stabilni su, čvršći i sl. s vremenom.                                                                     |
| 24.10. Prepreke u prihvatanju         | Koje trenutne prepreke sudionik/ca navodi u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije?                                        |
| 24.10.1. Unutarnji faktori            | Odnosi se na nešto što dolazi iz sudionika/ce, njegovi/njeni stavovi, mišljenja, uvjerenja, vrijednosti i sl.                   |
| 24.10.1.1. Internalizirana homofobija | Bilo što što ukazuje na ili eksplicitno imenuje internaliziranu homofobiju (postojanje internaliziranih predrasuda, stereotipa, |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | negativnih stavova prema homoseksualnosti zbog utjecaja društva i očekivanja) kao prepreku u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                                                                                 |
| 24.10.1.2. Problemi s rodnom ekspresijom  | Rodna ekspresija, rodni stereotipi ili bilo što povezano s rodom kao prepreka u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                                                                                              |
| 24.10.1.3. Problem sa seksualnim aspektom | Problemi sa seksualnim aspektom vlastite seksualne orijentacije, seksom, vlastitom slikom tijela, intimnošću, očekivanjima seksa i sl. kao prepreka u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                        |
| 24.10.1.4. Kompulzivna heteroseksualnost  | Bilo što što ukazuje na ili eksplicitno imenuje kompulzivnu heteroseksualnost (postojanje društvenog i internaliziranog pritiska za heteroseksualne veze i sviđanje osoba suprotnog spola zbog utjecaja društva i očekivanja) kao prepreku u prihvatanju vlastite seksualne orijentacije. |
| 24.10.2. Vanjski faktori                  | Odnosi se na nešto što osoba nije nužno internalizirala, već predstavlja vanjske pritiske, ograničenja i sl.                                                                                                                                                                              |
| 24.10.2.1. Tradicionalna očekivanja       | Očekivanja društva, zajednice, okoline o tome kako život treba izgledati i teći, o tome kako veza treba izgledati i sl.                                                                                                                                                                   |
| 24.10.2.2. Cenzuriranje sebe zbog društva | Potreba za cenzuriranjem ponašanja i dijela identiteta povezanog sa seksualnom orijentacijom jer društvo nije u redu s tim, ne prihvaća.                                                                                                                                                  |
| 24.10.3. Nema prepreka                    | Navodi kako nema prepreka u prihvatanju, ne može izdvojiti konkretnu ili se pak prihvaća 100%.                                                                                                                                                                                            |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.11. Što bi bilo potrebno za viši broj        | Što bi pomoglo sudioniku/ci da prihvati svoju seksualnu orijentaciju u većoj mjeri/u potpunosti?                                                                                                                               |
| 24.11.1. Prihvaćanje od cijele obitelji         | Prihvaćanje obitelji (uže ili žire) doprinijelo bi većem ili potpunom prihvaćanju vlastite seksualne orijentacije.                                                                                                             |
| 24.11.2. Rad na internaliziranoj homofobiji     | Uklanjanje internalizirane homofobije, promjena internaliziranih negativnih stavova, predrasuda i stereotipa prema homoseksualcima doprinijelo bi većem ili potpunom prihvaćanju vlastite seksualne orijentacije.              |
| 24.11.3. Rad na kompulzivnoj heteroseksualnosti | Uklanjanje kompulzivne heteroseksualnosti, društvenog i internaliziranog pritiska za ljubavne heteroseksualne romantične odnose doprinijelo bi većem ili potpunom prihvaćanju vlastite seksualne orijentacije.                 |
| 24.11.4. Veća uključenost u zajednici           | Veća uključenost u queer zajednicu, više kontakta s queer osoba, uključivanje u queer udruge ili njihove aktivnosti doprinijelo bi većem ili potpunom prihvaćanju vlastite seksualne orijentacije.                             |
| 24.11.5. Profesionalna pomoć                    | Pomoć psihologa, psihijatra, psihoterapeuta ili nastavak iste u vezi s problemima povezanih s ili proizašlih iz vlastite seksualne orijentacije doprinijeli bi većem ili potpunom prihvaćanju vlastite seksualne orijentacije. |
| 24.11.6. Izgradnja cjelovitog identiteta        | Izgradnja, iskušavanje, formiranje i prakticiranje seksualnog ili cjelovitog identiteta doprinijelo bi većem ili potpunom prihvaćanju vlastite seksualne orijentacije                                                          |
| 24.11.7. Podrška šire zajednice                 | Podrška i pomoć šire zajednice, ne samo obitelji i prijatelja, doprinijela bi većem ili                                                                                                                                        |

|                                                               |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | potpunom prihvatanju vlastite seksualne orijentacije                                                                                                                        |
| 24.11.8. Nastavak procesa prihvatanja – prihvatanje je proces | Sudionik/ca smatra da je prihvatanje proces koji treba vremena i da će sam tok procesa i vremena doprinijeti većem ili potpunom prihvatanju vlastite seksualne orijentacije |

## OSTALO

|                                                         |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25. Poruka za osobe koje tek prolaze proces coming outa | Kod za citate koji se odnose na poruke ili savjete za osobe u procesu ili u početku coming out procesa.                     |
| 26. Poruka za mlađu verziju sebe                        | Kod za citate koji se odnose na poruke ili savjete za mlađu verziju sudionika/ce.                                           |
| 27. Što bi voljeli da su znali prije svog autanja       | Kod za citate koji se odnose na ono što bi sudionik/ca htio/htjela da je znao/znala prije autanja.                          |
| 28. Dodatno                                             | Kod za bilo što što su sudionici nadodali na kraju intervjua na pitanje jesmo li išta zaboravili ili žele li još išta reći. |
| 29. Dobri citati                                        | Kod za citate koji su osobito dobri ili kvalitetni za neki kod i mogli bi se iskoristiti u radu.                            |