

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ODREDNICE PRILAGODBE NA PROFESIONALNI STRES KOD POLICIJSKIH
SLUŽBENIKA**

Završni rad

Kandidat:

Melisa Mizdrak

Mentor:

Prof. dr. Enedina Hasanbegović-Anić

Sarajevo, 2020.

Sažetak

Istraživanje je koncipirano s ciljem ispitivanja odrednica kratkoročne (vrijeme oporavka nakon stresnog događaja) i dugoročne (zadovoljstvo životom) prilagodbe na profesionalni stres kod policijskih službenika Kantona Sarajevo. Kao odrednice prilagodbe definirane su sljedeće varijable: osobine ličnosti (percipirana nekompetentnost i lokus kontrole), percipirana socijalna podrška (emotivna podrška, instrumentalna socijalna podrška, spremnost za traženje socijalne podrške) i strategije suočavanja sa stresom (reinterpretacija, rješavanje problema, humor, te religija i fatalizam). Također, ispitane su vrste stresora i najčešće korištene strategije suočavanja sa stresom. Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku od 148 policijskih službenika, prosječne dobi $M=38.95$ ($SD= 6.65$). Podaci su prikupljeni primjenom sljedećih mjernih instrumenta: Upitnik o sociodemografskim obilježjima, Lista stresnih događaja vezanih za policijski posao, Skala percipirane nekompetentnosti, Skala eksternalnosti, Skala percipirane socijalne podrške, Skala zadovoljstva životom, Skala suočavanja sa stresom i vrijeme oporavka nakon stresnog događaja. Prema dobivenim rezultatima utvrđeno je da se najveći broj policajaca u toku svoje karijere suočavao sa višestrukim stresorima. Također, rezultati ovog istraživanja su pokazali da policijski službenici najčešće koriste reinterpretaciju kao način suočavanja sa stresom, zatim rješavanje problema, humor, a najmanje religiju i fatalizam. Rezultati višestruke linearne regresijske analize pokazuju da odabrani set prediktorskih varijabli objašnjava 17% ukupne varijance vremena oporavka nakon stresnog događaja ($R^2=.17$) i 22% ukupne varijance zadovoljstva životom ($R^2=.22$) kod policijskih službenika. Kao značajan prediktor vremena oporavka od stresnog događaja izdvojila se varijabla „rješavanje problema“ ($\beta=.13$, $p<.05$). Nadalje, kao značajni prediktori zadovoljstva životom izdvojile su se varijable „percipirana (ne)kompetentnost“ ($\beta=-.36$, $p<.01$), „rješavanje problema“ ($\beta=-.10$, $p<.05$) i „religija i fatalizam“, na granici statističke značajnosti od 5% ($\beta=.08$). Rezultati općenito pokazuju da ispitanici koji u većoj mjeri koriste rješavanje problema, izvještavaju brže vrijeme oporavka nakon stresnog događaja. Također, veće zadovoljstvo životom imaju ispitanici koji sebe percipiraju kompetentnijima, te koji u suočavanju sa stresom više koriste strategiju rješavanja problema, a manje religiju i fatalizam. Dobiveni rezultati predstavljaju dopunu spoznajama iz ovog područja, čije se praktične implikacije ogledaju u planiranju i provođenju efikasnih preventivnih programa.

Ključne riječi: stres u policiji, načini suočavanja sa stresom, vrijeme oporavka nakon stresnog događaja, zadovoljstvo životom.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1.2. Osnovne komponente Lazarusovog modela stresa.....	2
1.2. Stres u policijskoj profesiji	3
1.2.1. Izvori policijskog stresa.....	4
1.3. Osobine ličnosti i stres.....	6
1.4. Socijalna podrška i stres	8
1.5. Zadovoljstvo životom- dobrobit pojedinca.....	9
1.6. Suočavanje sa stresom	10
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	12
2. 1. Cilj istraživanja	12
2.2. Problemi istraživanja	12
2. 3. Hipoteze	12
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	13
3.1. Ispitanici	13
3.2. Mjerni instrumenti	13
3.3. Postupak	17
4. REZULTATI	18
4.1. Deskriptivna obilježja varijabli istraživanja	18
4.2. Glavne analize	20
4.2.1. Vrste i učestalost stresora kod policijskih službenika	20
4.3. Načini suočavanja sa stresom kod policijskih službenika	21
4.4. Prediktori prilagodbe na profesionalni stres	22
4.4.1. Prediktori trajanja vremena oporavka nakon stresnog događaja.....	23
4.4.2. Prediktori zadovoljstva životom	25
5. RASPRAVA	26
6. ZAKLJUČCI	42
7. LITERATURA	44
8. PRILOZI	49

1. UVOD

Stres je sastavni dio života svakog čovjeka. Mnoge naučne discipline su proučavale različite aspekte stresa, stoga nije iznenađujuće što se pojam stres u različitim naučnim disciplinama različito interpretira. Ipak, termin stres se najčešće koristi kako bi se opisao negativan osjećaj koji utječe na mentalno i fizičko zdravlje. Stres je rizičan faktor za ljudsko zdravlje i uzročnik velikog broja tjelesnih bolesti i psihičkih poremećaja. Šta je stres? U najširem smislu, stres je tjelesna i psihološka reakcija na vanjske i unutrašnje stresore. Stres je prirodni osjećaj da se ne možemo nositi sa specifičnim zahtjevima i događajima iz unutarnjeg i vanjskog svijeta. Stanje stresa nastaje kada se ljudi, suočeni sa događajima na bilo koji način (tjelesno, psihički ili socijalno) osjećaju ugroženo, ili procjenjuju kako su ugroženi njihovi najbliži. Također, stres može biti važan motivator za opstanak svakog pojedinca, jer neka situacija ne mora izazvati stres ako pojedinac procjenjuje da ima načina oduprijeti se stresu, bez opasnosti i većih ulaganja (Havelka, 1998).

Stres na čovjeka može djelovati pozitivno, učiniti ga produktivnijim, tako napet događaj koji ne ugrožava i ne opterećuje pojedinca, već je prijatan, izazovan ili uzbudljiv (Selye 1981; prema Milovanović, 1981) je nazvao *eustres*. Ipak, stres može biti štetni stimulus koji ugrožava normalno funkcionisanje pojedinca i iziskuje preopterećenje kapaciteta pri suočavanju sa istim. Ovakav oblik stresa Selye je nazvao *distres* (Milovanović, 1998).

Uprkos povećanom broju istraživanja i interesu ispitivača za pitanje stresa, ne postoji zvanična teorija koja bi mogla odgovoriti na sva pitanja u vezi kompleksnosti stanja stresa i sa pouzdanošću predvidjeti reakcije ljudi u stresnim situacijama. Profesionalni stres je predmet mnogih rasprava psihologa, psihijatara, sociologa, ljekara, stoga u policijskoj literaturi postoje i mnoge špekulacije o izvoru stresa, njegovim uzrocima i posljedicama (Milovanović, 1998).

1.1.2. Osnovne komponente Lazarusovog modela stresa

Prema transakcijskom modelu, kojeg je postavio američki psiholog Richard Lazarus 1984. godine, stres je poseban odnos između osobe i okoline, a koji osoba procijenjuje vrlo zahtjevnim ili kao odnos koji prevazilazi njene mogućnosti i ugrožava njenu dobrobit. Stres je sklop psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor koji pred nas postavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti, bez procjene nema ni stresa, neovisno o tome šta se objektivno dogodilo, odnosno isti događaj neće biti podjednako stresan za sve, ljudi različito percipiraju, odnosno interpretiraju istu situaciju (Arambašić, 1994; prema Hasanbegović-Anić i Tuce, 2017).

Prema Lazarusu i Folkmanovoj (1984; prema Hasanbegović-Anić i Tuce, 2017) stres je određen dinamičkom interakcijom *antecedentnih faktora*, koje uključuju osobine okoline ili događaja (npr. sadržaj situacije, intenzitet, trajanje, dostupnost socijalne podrške i sl.) i osobine pojedinca (npr. demografke karakteristike, osobine ličnosti, vjerovanja i sl.), *posredujućih procesa* (kognitivne procjene i načini suočavanja) i *ishoda* stresnih događaja.

Lazarusova teorija stresa je u osnovi kognitivistička, jer pri određenju stresa i analizi stresnog događaja u obzir se uzima subjektivna *procjena* događaja kao opasnog i uznemirujućeg, a ne stvarna, objektivna opasnost koju događaj donosi/može donijeti. Subjektivne procjene događaja kao moguće ugrožavajućeg ili opasnog nisu dovoljne za objašnjenje, jer na neke osobe određeni događaj ili situacija djeluje jako stresno, na druge manje, dok na neke osobe ne djeluje nikako. Stoga, uz subjektivne (kognitivne) procjene događaja, na doživljaj stresa utječu i neke osobine ličnosti poput kognitivnog i atribucijskog stila, optimizma/pesimizma (bespomoćnosti), motivacije za uspjeh, percipirane kontrole, emocionalne reaktivnosti, percipirane socijalne podrške (Cassidy, 1994; prema Davidović, 2003).

U razumijevanju uzroka psihološkog stresa Lazarus i Folkman naglašavaju ulogu kognitivnih procjena i *suočavanja* kao ključnih procesa koji predstavljaju medijatore interakcijskog uticaja antecedentnih faktora na ishode stresne situacije. Kognitivne procjene odnose se na evaluativne procese koji određuju zašto i u kom opsegu je neki odnos između pojedinca i okoline stresan. *Primarna procjena* sastoji se od procjene pojedinca da li je neki događaj za njega stresan i ako jeste, da li ga percipira kao *gubitak*,

prijetnju ili izazov. Tokom *sekundarne procjene* pojedinac stvara dojam o vlastitoj sposobnosti kontrole ili suočavanja sa stresnim događajem. *Sekundarna procjena* podrazumijeva izbor adekvatnih načina suočavanja sa stresnom situacijom, kao i procjenu vlastite kompetencije, mogućnost kontrole i utjecaja na stresnu situaciju. Primarna i sekundarna procjena predstavljaju međusobno zavisne procese. (Larazur i Folkman, 1984; prema Hasanbegović-Anić i Tuce, 2017).

Kratkoročni ili neposredni ishodi stresnog događaja odnose se na emocionalne i fiziološke reakcije, te procjene pojedinca o kvaliteti ishoda i uspješnosti suočavanja, dok se dugoročni ishodi odnose na kvalitetu općeg funkcioniranja pojedinca, odnosno na tjelesno i mentalno zdravlje (Larazur i Folkman, 1984; prema Hasanbegović-Anić i Tuce, 2017).

1.2. Stres u policijskoj profesiji

U posljednje vrijeme je povećan interes istraživača za proučavanje stresa u policijskoj profesiji. Policijske snage su kontinuirano na usluzi građanima, policijski službenici učestvuju u istragama, odgovorni su za državnu sigurnost i pravdu. Za izvršavanje vrlo odgovornih poslova od policajaca se očekuje da budu spremni na sve zahtjeve odgovoriti brzo i efikasno, čak i na nepredviđene, neočekivane i ugrožavajuće zahtjeve. Policijski stres se definiše kao neravnoteža između onoga što se traži od policajca i onoga što je policajac u mogućnosti ponuditi, u uvjetima koji mogu prouzročiti teške posljedice (Patterson, 2003; prema Glavina i sur., 2013).

U istraživanju o izloženosti stresu, provedenom na University of Manchester Institute of Science and Technology (1987) kojim je obuhvaćeno 104 različita zanimanja, poslovi policijskih službenika na skali od I do X zauzimaju drugo mjesto, dok je zanimanje rudara zauzelo prvo mjesto (Tot, 2008). Rezultati mnogobrojnih istraživanja upućuju na činjenicu da je policijsko zanimanje jedno od najstresnijih (Williams, Ciarrochi i Deane, 2010; prema Glavina, Kulenović i Vukosav, 2013). S obzirom, da se u policijskom pozivu podiže nivo profesionalne odgovornosti povećan je i izvor stresa kod policije (Bičanić, 2015; prema Capan i sur., 2016). Policijski službenici izloženi su velikom intenzitetu stresa, što se negativno odražava na njihovu psihofizičku dobrobit i život (Anshel 2000., Arial i sur., 2010., Bano, 2011., Glavina i Vukosav, 2011; prema

Sidik i sur., 2014). Visoki intenzitet policijskog stresa negativno utječe na radne sposobnosti, ali i na personalna i interpersonalna područja života policijskih službenika (Lipp, 2009., Setti i Argentero, 2013; prema Sidik i sur., 2014).

Policajci imaju više porodičnih problema nego pojedinci iz drugih profesija. Prema istraživanju Terrza (1981; prema Milovanović, 1998) policijski službenici izvještavaju o problemima kao što su: bračne nesuglasice, problemi oko odgoja djece, vanbračni izleti, gubitak prijatelja, razvodi. Jacobi (1975) je zaključio da su pripadnici policije tražili medicinsku zaštitu šest puta više od pripadnika drugih profesija (Milovanović, 1998).

1.2.1. Izvori policijskog stresa

Osim vrlo stresne prirode policijskog posla izvor stresa u policiji su loša i površna organizacijsko-kadrovska rješenja kojim su izloženi policijski službenici (Bičanić, 2015; prema Capan, Sidik i Bičanić, 2016). Za policijski stres nisu presudni samo stresori nego kombinacija situacijskih faktora i neadekvatnih vještina suočavanja koje koriste policajci (Anshel, 2000; prema Glavina i sur., 2013).

Raznovrsnost i složenost policijskih poslova doprinosi postojanju mnogobrojnih stresogenih faktora u radu. Ispitujući policijski stres istraživači su dokazali da postoje četiri izvora policijskog stresa: izvršavanje organizacionih i administrativnih poslova, krivično pravni sistem, javnost i stresori karakteristični za policijski posao (Webb i Sith, 1982; prema Milovanović, 1998).

1. Organizacioni i administrativni poslovi - prekomjeran kancelarijski rad, pretjerani formalizam, nedovoljno učešće u procesu donošenja odluka koje se direktno odnose na njih, zastarjeli načini promocije i propagande policije, disciplinske mjere koje podrazumijevaju veći moral, smjenski rad, neadekvatne prilike za napredovanje, pogrešne upute od supervizora i konflikti između jasno određenih očekivanja i faktora na osnovu kojih se policajci procijenjuju.

2. Krivično - pravni sistem – sudske odluke ograničavaju policijske procedure (obustava postupka, ublažavanje kazne počinocima krivičnih djela, odlazak na sud tokom vršenja dužnosti, nedostatak poštovanja prema policajcima od strane suda.

3. *Javnost-kriticizam*, iznošenje negativnog mišljenja o policajcima i njihovom radu javno, nedostatak javne podrške.

4. *Stresori unutar policijskog posla*- od policajaca se traži da donose odluke koje mogu imati ozbiljne posljedice po život i imovinu drugih, da rade u sredini u kojoj moraju savladavati patnju, kriminal, siromaštvo i beznačajne građane. Policija je stalno prisiljena da se bavi najtežim pitanjima u društvu, a od njenih pripadnika se očekuje pozitivno ponašanje sa svima s kojima dolaze u kontakt.

Također, često se u literaturi navode četiri izvora stresa u policiji: stresori izvan organizacije, unutar organizacije, stresori koji proizilaze iz prirode posla i individualni stresori (Laufersweiler-Dwyer i Dwyer, 2000., Stephens i Pugmire, 2008; prema Sidik, Perinić Lewis, Novokmet i Havaš Auguštin, 2014). Interesantno je da policajci češće procjenjuju organizacijske stresore gorima od operativnih, a policijski službenici koji su izvještavali o višim razinama organizacijskog stresa imali su i više simptoma PTSP-a (Maguen i sur., 2009; Haisch i Meyers, 2004; prema Novaković i sur., 2016).

Osim što su policijski službenici izloženi najgorim pojavama u društvu, od policajaca se očekuje i velika doza diskrecije u obavljanju mnogih poslova. Čini se da se od policajaca očekuje da se liše normalnih ljudskih reakcija u stresnim situacijama, tako da je takozvanu reakciju borba ili bijeg njihova profesija prilično izobličila. Kod policajaca praktično bijeg nije dozvoljen, jer je njihov posao pomoći drugima, bez obzira na okolnosti. Reakcija borba nije prirodna, budući da se ne bore za sebe, već za korisnike policijskih usluga. Educirati policijskog službenika kako da se nosi sa stresom na poslu treba postati jednako važno kao naučiti ga kako se rukuje sa oružjem. U demokratskom društvu očekuje se da policija štiti društveni poredak, prevenira kriminalitet, hapsi počinitelje krivičnih djela i pruža širok spektar policijskih usluga. Priroda policijskog posla ogleda se u nužnosti policajca da se suoči sa građanima koji su u sukobu sa zakonom, te na taj način policajci postaju dijelom vrlo rizičnih i po život ugrožavajućih situacija. S obzirom, da se policajci kontinuirano suočavaju sa neprijateljstvima, fizičkim nasiljem i grubošću, policijsko zanimanje postavlja zahtjev da se službenici kontinuirano suočavaju sa potencijalnim rizikom, u situacijama u kojim je često i sam njihov život doveden u pitanje.

1.3. Osobine ličnosti i stres

Ličnost ima veliku ulogu u gotovo svim aspektima doživljaja i suočavanja sa stresom. Kako će se osoba uspješno nositi sa stresnim događajem ovisi o resursima s kojim raspolaže: percipirana kontrola, otpornost, optimizam/pesimizam, osjećaj koherentnosti, procjena samoefikasnosti, samosvijest i socijalna podrška (Oláh, 2005; prema Gorjanac 2012).

Lokus kontrole

Pojam lokusa kontrole u psihologiju je uveo Rotter (1966; prema Davidović, 2013) smatrajući ga posljedicom i rezultatom socijalnog učenja. Generalizirana vjerovanja pojedinca o uzroku događaja u njegovu životu definiraju se kao lokus kontrole (Rotter, 1975; prema Mikelić, 2019). Rotter je smatrao da je lokus kontrole relativno stabilna varijabla ličnosti i da ne može biti promijenjen (Bezinović, 1990; prema Davidović, 2013), dok neki autori tvrde da lokus kontrole može biti promijenjen sticanjem novih socijalnih iskustava (Arakelian 1980; prema Davidović, 2013). Također, lokus kontrole je konstrukt koji opisuje percepciju odgovornosti za neke događaje koje se pojedincu u životu dešavaju (Buss i Laresen, 2008; prema Gorjanac, 2012).

Osoba koja vjeruje da su njene lične karakteristike s jedne ili njeno ponašanje s druge strane (ili oboje) uzrok nekom događaju, ima unutrašnji lokus kontrole. Na taj način osoba događanja pripisuje faktorima poput odluke, namjere i vlastitog ponašanja. Suprotno njoj, osoba koja uzroke nekog događaja pronalazi u vanjskim faktorima poput sudbine, sreće ili moći drugih, ima vanjski lokus kontrole (Hewstone i Stroebe, 2003; prema Mikelić, 2019). Istraživanja su pokazala da osobe s internalnim lokusom kontrole u suočavanju sa stresom koriste strategije usmjerene na problem, dok osobe koje vjeruju da je ishod izvan njihove kontrole koriste u većoj mjeri strategije usmjerene na emocije i izbjegavanje (Lacković–Grgin, 2004; prema Gorjanac, 2012).

Strah od smrti povezan je sa izgaranjem na poslu i manje izraženom unutrašnjom kontrolom (lokus kontrole) kod policijskih službenika (Hart, Wearing i Headey, 1995; Mageroy, Riise, Johenson, i Moen, 2008; prema Samreen i Zubair, 2013). Policijski

službenici koji izvještavaju o većoj unutarnjoj kontroli imaju manju vjerovatnoću za razvijanje PTSP-a, čak i u situacijama ponovljenjenog izlaganja stresnom događaju (Mahoney i Quick, 2000; prema Samreen i Zubair, 2013). Osobe sa izraženim unutarnjim lokusom kontrole pokazuju manje straha od ozljeda u borbenim situacijama, za razliku od osoba sa eksternalnim lokusom kontrole (Miller i Mulligan, 2002; prema Samreen i Zubair 2013).

Na drugoj strani, osobe sa izraženim eksternalnim lokusom kontrole pokazuju veću nervozu i strah od smrti (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt i Schimel, 2004; prema Samreen i Zubair, 2013). Istraživanja lokusa kontrole su pokazala da je subjektivni izvještaj o unutarnjem lokusu kontrole, povezan sa većim zadovoljstvom poslom, predanošću poslu, uključenošću (Conner i Schimizu, 2002; prema Samreen i Zubair, 2013). Unutarnji lokus kontrole povezan je sa manje emotivnih problema, boljim fizičkim zdravljem, manjim stresom na poslu, boljim raspoloženjem (Forbes i Wainwright, 2001; prema Samreen i Zubair, 2013).

Percipirana nekompetentnost

Prema socijalno-kognitivnoj teoriji, očekivanja igraju važnu ulogu u formiranju ponašanja, ciljeva i općeg funkcionisanja. U literaturi se spominju dva tipa očekivanja, očekivanje o samoefikasnosti (lične sposobnosti za postizanje željenog ishoda) i očekivanje o ishodu/ mogućnost postizanja željenog ishoda (Bandura, 1986; prema Lonić, 2018).

Percepcija vlastitih kompetencija predstavlja dimenziju samopoimanja i vrednovanja sebe, generalizira se na opći nivo funkcionisanja i podrazumijeva globalnu ili specifičnu subjektivnu percepciju osobe da je sposobna realizirati neke oblike ponašanja i postizati rezultate kojima teži i koji se od nje očekuju (Bezinović, 1990; prema Lonić, 2018). Pozitivna percepcija samoefikasnosti korelira sa boljom regulacijom stresa, većim samopouzdanjem i blagostanjem, boljim tjelesnim stanjem, boljom adaptacijom i oporavkom od akutnih i hroničnih bolesti (Bandura, 1997; Bisschop, Knegsman, Beekman i Deeg, 2004; Kuijjer i De Ridder, 2003; prema Lonić, 2018).

1.4. Socijalna podrška i stres

Socijalna podrška izuzetno je važna za održavanje dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja. Općenito, socijalna podrška se definira kao „raspoloživa pomoć bliskih osoba ili institucija u slučaju potrebe” (Lacković-Grgin, 2000, str. 52). Socijalna podrška je „svaka ona vrsta uzajamne pomoći koju članovi jedne primarne skupine dijele među sobom“ (Havelka, 1998, str. 43). Socijalna podrška opisana je kao podrška dostupna pojedincu putem društvenih veza sa drugim pojedincima, grupama i širom zajednicom.

Socijalnu podršku možemo definisati kao društvenu mrežu koju čine porodica, prijatelji, komšije i članovi zajednice koji su pojedincu na usluzi u periodima kada treba da pruže pomoć (Havelka, 1998). Broj socijalnih veza bez analize kvaliteta tih odnosa slabo je povezan s indikatorima prilagodbe (Cohen i Wills, 1985; prema Jakovljević, 2004). Broj socijalnih interakcija pruža informaciju o vjerojatnosti dobivanja socijalne podrške, ali ne i informaciju o zadovoljstvu dobivenom podrškom. Ponekad samo jedna socijalna veza ako je značajna za pojedinca može pomoći u zaštiti od negativnih učinaka stresa (Sarason i sur., 1987; prema Jakovljević, 2004). Općenito, socijalna podrška predstavlja važan okolinski resurs koji djeluje na proces stresa (Lazarus i Folkman, 1984; prema Hasanbegović Anić i Tuce, 2017).

Istraživanja pokazuju da društveni odnosi i učinkovite društvene mreže imaju terapijsku vrijednost u mentalnom i tjelesnom zdravlju (Pearson, 1986; prema Čizmo, 2019). Osobe koje percipiraju da posjeduju zadovoljavajuću socijalnu podršku su osobe koje imaju više poželjnih atributa, sa druge strane percipirana niska socijalna podrška korelira sa anksioznošću, ličnom nekompetentnošću i osjećajem društvene odbačenosti (Sarason i sur., 1991; prema Lonić, 2018).

1.5. Zadovoljstvo životom - dobrobit pojedinca

Svjetska zdravstvena organizacija definira kvalitet života kao individualnu percepciju vlastite pozicije u životu u kontekstu kulture i vrijednosnog sistema u kojem pojedinac živi, kao i u odnosu na vlastite ciljeve, očekivanja i standarde. Kvalitet života je širok koncept na koji utječe fizičko i psihičko stanje, nivo neovisnosti, socijalni odnosi, lična vjerovanja kao i odnos prema istaknutim karakteristikama okoline u kojoj pojedinac živi (WHO, 1997; prema Kovčo Vukadin, Novak i Križan, 2016).

Subjektivna procjena zadovoljstva životom podrazumijeva ličnu procjenu pojedinca zasnovanu na kognitivnim (opće zadovoljstvo posao, zdravlje, socijalni odnosi) i afektivnim procjenama (emotivne reakcije) (Diener, Lucas i Oishi, 2003; prema Delić, 2016). Pavot i Diener (1993; prema Delić, 2013) smatraju da je zadovoljstvo životom procjena subjektivne dobrobiti, te predstavlja evaluaciju kvalitete vlastitog života prema vlastitim kriterijima. Subjektivna dobrobit se odnosi na specifično iskustvo vlastitog života te može biti mjerena metodama samoiskaza. Objektivnu dobrobit čini niz mjerljivih socijalnih ili ekonomskih indikatora - odrednicama kvaliteta života (Eger, Mardial, 2015; prema Kovčo i sur., 2016).

Felce i Perry (1993; prema Kovčo i sur., 2016) definiraju kvalitet života kao sveukupno opće blagostanje koje uključuje objektivne faktore i subjektivno vrednovanje fizičkog, materijalnog, socijalnog i emotivnog blagostanja. Navedeni autori uključuju u definiciju lični razvoj i svrhovitu aktivnost, te naglašavaju važnost ličnog sistema vrijednosti kroz koji je kvalitet života percipiran.

Veenhoven (1996; prema Kovčo i sur., 2016) smatra da je zadovoljstvo životom nivo do kojeg osoba pozitivno procjenjuje ukupnu kvalitetu svog života i jedan od indikatora kvalitete života. Neka istraživanja upućuju na povezanost osobina ličnosti i zadovoljstva životom, tako je potvrđena povezanost ekstraverzije i emotivne stabilnosti sa zadovoljstvom životom (Francis, 1999; prema Vasić i sur., 2011). Samopoštovanje je u pozitivnoj korelaciji sa zadovoljstvom životom (Lucas, 1996; Diener 2002, 2010; prema Vasić i sur., 2011). Pozitivne procjene zadovoljstva životom povezuju se sa srećom i postignućem „dobrog života“, dok se negativne procjene zadovoljstva životom povezuju s depresijom i nesrećom (Proctor, Linley i Maltby, 2009; prema Kovčo i sur., 2016). Neki

autori smatraju da zadovoljstvo životom nije stabilna crta ličnosti, jer u toku života pojedinci redefinišu svoj način života. (Veenhoven, 1995; prema Capan i Sidik, 2014).

Ipak, istraživanja su utvrdila kako na zadovoljstvo/nezadovoljstvo životom u značajnoj mjeri utječu osobine ličnosti i unutarnje snage pojedinca, vanjski pozitivni i negativni faktori (poput socijalne podrške u okruženju, povjerenja u institucije u zajednici i sl.), te iskustva uspjeha u suočavanju s vanjskim rizicima, odnosno iskustvo otpornosti (Achour i Nor, 2014; prema Kovčo i sur., 2016).

1.6. Suočavanje sa stresom

Strategije i načini suočavanja sa stresom predstavljaju važan izvor individualnih razlika među ljudima. Načine suočavanja sa stresnom situacijom osoba svjesno bira ovisno o okolnostima u kojima se nalazi, kao i o tome šta ona inače čini da bi smanjila doživljaj stresa. Odgovori na stres su individualne prirode i svaka individua razvija specifične strategije suočavanja sa stresom koje zavise od karakteristika ličnosti (Milovanović, 1998).

Suočavanje sa stresom je dinamičan proces mijenjanja kognitivnih i ponašajnih napora kako bi se savladali specifični vanjski i/ili unutarnji zahtjevi koji su procijenjeni kao opterećujući ili ako zahtijevaju angažovanje dodatnih resursa pojedinca (Lazarus i Folkman 1984; prema Nezirević, 2015). Suočavanje je stabilizirajući faktor koji doprinosi prilagodbi organizma na novonastalu situaciju. Stoga je važno držati se nekih općih pravila u vezi procjene uspješnosti strategija suočavanja, a to znači da niti jedan način suočavanja nije u osnovi dobar ili loš, uspješnost suočavanja smisleno je procijenjivati jedino u odnosu na situaciju, te koliko je određena strategija suočavanja prilagođena pojedincu i situaciji (Lazarus i Folkman, 1984; prema Davidović, 2013).

U literaturi se nalazi mnogo klasifikacija strategija suočavanja, ali je najčešće korištena Lazarusova podjela, u odnosu na funkciju, prema kojoj postoje dvije osnovne funkcije suočavanja: *suočavanje usmjereno na problem* i *suočavanje usmjereno na emocije* (Lazarus, 1993; prema Žužul, 2016). Problemu usmjereno suočavanje uključuje kognicije i ponašanja usmjerena na analizu i rješavanje problema u svrhu mijenjanja izvora stresa, razmjenu informacija, reinterpretaciju (isticanje pozitivnog), koristi se u

stresnim situacija kada pojedinci vjeruju da na ishode stresnog događaja mogu djelovati konstruktivno.

U suočavanje usmjereno na emocije obično ubrajamo izražavanje emocija i socijalnu podršku, a ovaj mehanizam osobe obično koriste kada vjeruju da ne mogu djelovati na stresni događaj ili ishod (Lazarus i Folkman, 1984; prema Žužul, 2016).

Također, autori smatraju da postoji i treći način suočavanja, koji se naziva suočavanje *izbjegavanjem*, a odnosi se na pokušaje udaljavanja od izvora stresa ili psihičkih i tjelesnih reakcija na stres (Endler i Parker, 1990, Hudek-Knežević i Kardum, 2005; prema Žužul, 2016).

Pravilan izbor strategije suočavanja je iznimno važan, jer u protivnom ako pojedinac izabere neadekvatan mehanizam suočavanja može pojačati simptome stresa (Gross i Levenson, 1997; prema Jeleš, Korak i Dević, 2014). Za analizu stresa u policiji važno je obratiti pažnju na kombinaciju situacionih faktora i izbora loših vještina suočavanja koje koriste policajci, jer su upravo loši mehanizmi suočavanja važan faktor u određivanju intenziteta i frekvencije stresora kod policije (Anshel, 2000; prema Glavina i Vukosav, 2011).

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

2.1. Cilj istraživanja

Glavni cilj istraživanja je ispitati odrednice kratkoročne (vrijeme oporavka nakon stresnog događaja) i dugoročne (zadovoljstvo životom) prilagodbe na profesionalni stres kod policijskih službenika. Kao odrednice prilagodbe definirane su sljedeće varijable: osobine ličnosti (lokus kontrole i percipirana nekompetentnost), percipirana socijalna podrška (emotivna podrška, instrumentalna socijalna podrška i spremnost za traženje socijalne podrške) i strategije suočavanja sa stresom (religija i fatalizam, humor, rješavanje problema i reinterpretacija). Također, ispitat će se izvori profesionalnog stresa (vrste stresora) i načini suočavanja kod policijskih službenika Kantona Sarajevo.

2.2. Problemi istraživanja

U skladu s ciljevima istraživanja formulirali smo sljedeće probleme:

1. Ispitati vrste i učestalost radnih stresora kod policijskih službenika Kantona Sarajevo.
2. Ispitati koje načine suočavanja sa stresom najčešće koriste policijski službenici.
3. Ispitati doprinos osobina ličnosti (lokus kontrole i percipirana nekompetentnost), percipirane socijalne podrške (emotivna podrška, instrumentalna socijalna podrška i spremnost za traženje socijalne podrške) i strategija suočavanja sa stresom (religija i fatalizam, humor, rješavanje problema i reinterpretacija) u objašnjenju varijabiliteta kratkoročne (vrijeme oporavka nakon stresnog događaja) i dugoročne (zadovoljstvo životom) prilagodbe na profesionalni stres kod policijskih službenika Kantona Sarajevo.

2.3. Hipoteze

1. U skladu sa rezultatima dosadašnjih istraživanja, očekuje se da će policijski službenici izvijestiti o izloženosti višestrukim profesionalnim stresorima, na osnovu ponuđene liste stresora karakterističnih za policijski posao.

2. Očekujemo da će policijski službenici Kantona Sarajevo preferirati strategije suočavanja sa stresom potvrđene u ranijim istraživanjima policijskog stresa, te češće koristiti humor i izbjegavajuće strategije suočavanja sa stresom, nego socijalnu podršku, suočavanje usmjereno na emocije i rješavanje problema.
3. Na osnovu rezultata dosadašnjih istraživanja, očekuje se značajan doprinos nekih ispitivanih ličnih i okolinskih prediktorskih varijabli u objašnjenju varijabiliteta kriterijskih varijabli.

4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1. Ispitanici

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku policijskih službenika Kantona Sarajevo (N=148). Uzorak se sastoji od 11 žena (7.4 %) i 137 muškaraca (92.6 %). Prosječna dob ispitanika iznosi $M=38.95$ ($SD= 6.65$). Prema stručnoj spremi 37 (25%) ispitanika ima visoku stručnu spremu, 111 (75%) ispitanika srednju i višu stručnu spremu. Prosječan radni staž ispitanika iznosi 18.1 godina.

Tabela 3.1. Karakteristike uzorka N=148

N	M	Ž	VSS	SSS	M-STAŽ
148	137 (92.6%)	11 (7.4%)	37 (25%)	111 (75%)	18.1

3.2. Mjerni instrumenti

Upitnik o sociodemografskim obilježjima

Korišten je Upitnik o sociodemografskim obilježjima koji je ciljano konstruiran za potrebe ovog istraživanja i sastoji se od pitanja koja se odnose na spol, dob, stručnu spremu, radni staž, bračni status i broj djece.

Lista stresnih događaja vezanih za policijski posao (LSD)

Lista stresnih događaja vezanih za policijski posao sadrži 26 čestica, prilagođena je na osnovu liste stresnih događaja u policiji, koju je konstruirao (Svel, 1981; prema Milovanović, 1998). Zadatak ispitanika je da zaokruže DA, ako određena tvrdnja opisuje ono što im se desilo u proteklih šest mjeseci i da zaokruže odgovor NE, ako određena tvrdnja ne opisuje ono što im se desilo za vrijeme obavljanja radnih zadataka, u proteklih šest mjeseci.

Skala percipirane nekompetentnosti

Za procjenu percipirane nekompetentnosti korištena je skala od deset tvrdnji, koju je konstruirao Bezinović (1990). Skala je namijenjena mjerenju subjektivne percepcije o osobnoj nekompetentnosti koja prema autoru predstavlja temeljnu dimenziju samopoimanja. Osoba koja postiže visok rezultat iskazuje sumnju u vlastitu kompetentnost i sposobnost, nesigurna je i osjeća se neadekvatno. Autor navodi da je bitna subjektivna procjena tj. da li osoba misli da je kompetentna ili ne, a ne da li je ona objektivno kompetentna. Skala se sastoji od 10 tvrdnji koje se procijenjuju na skali Likertovog tipa od 0 - potpuno netačno do 4 - potpuno tačno). Zadatak ispitanika je da zaokruže jedan od brojeva na skali, ovisno od toga u kojoj mjeri se izvesna tvrdnja odnosi na njega/nju. Ukupan rezultat određen je kao suma procjena na svim česticama. Visoki rezultat odražava globalno uvjerenje u vlastitu nekompetentnost. Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti skale dobiven u ovom istraživanju iznosi .94, autor skale je u istraživanjima dobio raspon u kojem se kreće alfa koeficijent od .84 do .90 (Bezinović, 1990).

Skala eksternalnosti (LOK-E)

U svrhu mjerenja uvjerenja o mjestu kontrole, korištena je Bezinovićeva (1990) jednodimenzionalna skala eksternalnosti čije tvrdnje opisuju fatalističku orijentaciju, po kojoj sudbina, predodređenost, sreća i slučajnost određuju šta će se pojedincu dogoditi, odnosno kakvi će biti ishodi njegovog ponašanja. Ovaj pristup, u skladu je s Rotterovim (1975) koncipiranjem konstrukta mjesta kontrole kao jednodimenzionalne varijable. Skala eksternalnosti sadrži ukupno 10 tvrdnji koje su ispitanici procjenjivali na skali

Likertovog tipa od 1 (potpuno netačno) do 5 (potpuno tačno), a ukupni rezultat formiran je kao linearna kombinacija procjena na svim tvrdnjama. Visok rezultat na skali odražava eksternalnu orijentaciju, odnosno uvjernje pojedinca o nemogućnosti vlastitog utjecaja na životne događaje i njihove ishode. Prema podacima autora, mjere pouzdanosti skale su zadovoljavajuće, a u istraživanju koje je provela Hasanbegović (2008) dobiveni alfa koeficijent iznosi .85. Alfa koeficijent iz ovog istraživanja za Skalu eksternalnosti (lokus kontrole) iznosi .85.

Skala percipirane socijalne podrške (BSSS)

U cilju procjene percipirane socijalne podrške korištena je Berlinska skala socijalne podrške (Berlin Social Support Scale-BSSS), koju se kreirali Schwarzer i Schulz (2000). Skala mjeri percipiranu socijalnu podršku. Percipirana dostupnost socijalne podrške, kao što se iz naziva može zaključiti mjeri razinu percipirane dostupnosti socijalne podrške iz socijalne mreže. Sastoji se od 17 čestica koje mjere 4 tipa percipirane socijalne podrške. Čestice od 1 do 4 mjere emotivnu podršku, čestice od 5 do 8 mjere instrumentalnu socijalnu podršku, čestice od 9 do 12 mjere potrebu za socijalnom podrškom i čestice od 13 do 17 mjere spremnost za traženje socijalne podrške. Ispitanici odgovaraju na pitanja zaokruživanjem odgovarajućeg broja od 1 (potpuno netačno) do 4 (potpuno tačno), na skali Likertovog tipa. Ukupan rezultat formiran je kao linearna kombinacija svih procjena po tipovima percipirane socijalne podrške. Koeficijent unutarnje pouzdanosti dobiven u nekim istraživanjima (Palić, 2008) po subskalama iznosi: faktor emotivne podrške .81, faktor instrumentalne podrške .90, faktor potrebe za socijalnom podrškom .66, faktor spremnosti za traženje socijalne podrške .87. Koeficijent unutarnje pouzdanosti dobiven u ovom istraživanju po subskalama iznosi: faktor emotivne podrške .81, faktor instrumentalne podrške .87, faktor potrebe za socijalnom podrškom .46, faktor spremnosti za traženje socijalne podrške .85. S obzirom, da smo dobili niske vrijednosti koeficijenta unutarnje pouzdanosti za subskalnu potreba za socijalnom podrškom ($\alpha = .46$) istu nećemo uvrstiti u dalje analize.

Skala zadovoljstva životom (SZŽ)

Za ispitivanje zadovoljstva životom primijenjena je Penezićeva (1996) Skala zadovoljstva životom. Skala se sastoji od dvadeset čestica. Na procjenu globalnog zadovoljstva životom odnosi se sedamnaest čestica, dok tri čestice služe za procjenu situacijskog zadovoljstva. Skala je nastala spajanjem skale zadovoljstva životom (sastavljene od pet čestica), skale općeg zadovoljstva (sastavljene od sedam čestica), pet čestica iz skale pozitivnih stavova, te tri čestice iz skale uživanja u životu (za procjenu situacijskog zadovoljstva). Skala pokazuje visoku pozitivnu povezanost sa samopoštovanjem i optimizmom, dok je visoka negativna povezanost sa mjerama samoće, pesimizma i anksioznosti od budućnosti (Penezić, 2002). Ispitanici odgovaraju zaokruživanjem odgovora na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (od 1 - uopće se ne slažem do 5 - u potpunosti se slažem), a ukupan rezultat se formira kao linearna kombinacija procjena. Tvrdnje 10 i 11 boduju se u suprotnom smjeru. Rezultati se kreću u rasponu od dvadeset do sto, pri čemu viši rezultat odražava i veće zadovoljstvo životom. U ranijim istraživanjima skala je pokazala jednofaktorsku strukturu sa iznimno visokom pouzdanošću (Cronbach alfa je iznosio .94), a u nekim kasnijim istraživanjima pouzdanost se kretala između .84. i .95. Cronbach alfa dobijen u ovom istraživanju iznosi .92.

Način suočavanja sa najgorim događajem ili situacijom (SKL- S)

Podaci o suočavanju sa najgorim stresnim događajem dobiveni su primjenom Upitnika o načinima suočavanja koji ima 45 čestica plus jedna dodatna (nešto drugo). Upitnik su konstruisale i prilagodile Arambašić, 1994. i Buško, 1995, a modificirala Duraković 1998 prema originalnom upitniku Lazarusa 1984. Čestice mjere korištenje određenih načina suočavanja: rješavanje problema, socijalna podrška, reinterpetacija, priželjkivanje i maštanje, humor, religija i fatalizam, pasivizacija i izražavanje emocija. Primjenom upitnika o načinima suočavanja sa stresom od ispitanika se zahtijevalo da nakon što su opisali najtežu situaciju ili događaj na poslu, sa kojim su se suočavali tokom zadnjih šest mjeseci, za svaku tvrdnju zaokruže odgovor DA ili NE, ovisno o tome jesu li u toj situaciji koristili taj način suočavanja ili nisu. U cilju provjeravanja dimenzijalnosti skale suočavanja i određivanja načina formiranja skalnih rezultata, provedena je analiza glavnih komponenti. Kombinacijom empirijskog i racionalnog pristupa odabrane su po

četiri čestice koje definiraju 8 potvrđenih faktora suočavanja. Cronbach alfa koeficijent pouzdanosti za osam skala, koje je dobila Duraković (1998): rješavanje problema ($\alpha = .55$) socijalna podrška ($\alpha = .59$) reinterpetacija ($\alpha = .59$) priželjkivanje i maštanje ($\alpha = .48$) humor ($\alpha = 0.82$) religija i fatalizam ($\alpha = .68$) pasivizacija ($\alpha = .42$) izražavanje emocija ($\alpha = .36$). Cronbach alfa koeficijent pouzdanosti za osam skala dobijen u ovom istraživanju: rješavanje problema ($\alpha = .65$) socijalna podrška ($\alpha = .60$) reinterpetacija ($\alpha = .73$) priželjkivanje i maštanje ($\alpha = .61$) humor ($\alpha = .76$) religija i fatalizam ($\alpha = .67$) pasivizacija ($\alpha = .64$) izražavanje emocija ($\alpha = .37$). Subskale suočavanja sa niskim vrijednostima Cronbach alfa koeficijenta unutarnje pouzdanosti, ispod $\alpha = .65$ neće biti uvrštene u dalje analize.

Vrijeme oporavka nakon stresnog događaja

Posljednje pitanje u Upitniku o suočavanju sa najgorim događajem ili situacijom *mjeri vrijeme oporavka nakon stresnog događaja*. Ispitanici su odgovarali na pitanje koliko je dugo trebalo vremena da se oporave od stresnog događaja sa kojim su se suočavali tokom zadnjih šest mjeseci, te su na skali od 0 (oporavio sam se odmah) do 3 (još uvijek ne mogu „doći sebi“) procijenjivali trajanje vremena oporavka nakon stresnog događaja.

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u aprilu i maju 2012. godine. Podaci su prikupljeni na način da su baterija skala i upitnika dostavljeni komandirima policijskih uprava Novo Sarajevo, Centar, Stari Grad i Novi Grad. Zbog organizacione strukture u policiji, dostavljene testove ispitanicima su dostavili i kratko obrazložili uputu njihovi nadređeni (komandiri, načelnici, šefovi smjene), dok je za provedbu istraživanja bilo je potrebno osigurati saglasnost policijskog komesara. U upitniku o sociodemografskim obilježjima nalazila se opća uputa i kratko objašnjenje cilja istraživanja. Ispitanici su popunjavali testove prema sljedećem redu: Upitnik o sociodemografskim obilježjima, Lista stresnih događaja vezanih za policijski posao, Skala percipirane nekompetentnosti, Skala eksternalnosti (LOK-E), Skala percipirane socijalne podrške (BSSS), Skala zadovoljstva životom (SZŽ), Upitnik o suočavanju sa najgorim događajem ili situacijom/vrijeme oporavka nakon stresnog događaja. Sudjelovanje u istraživanju je bilo dobrovoljno i anonimno (ispitanici su unosili samo šifre), na taj način nadređeni nisu mogli imati uvid u odgovore policijskih službenika.

5. REZULTATI

U prvom dijelu ukratko će biti prikazane deskriptivne statističke vrijednosti svih varijabli uključenih u istraživanje. U drugom dijelu bit će prikazane glavne statističke analize, kojima će se pokušati odgovoriti na postavljene probleme istraživanja.

4.1. Deskriptivna obilježja varijabli istraživanja

U tabeli 4.1. prikazane su deskriptivne statističke vrijednosti rezultata koje su ispitanici postigli za varijable: Vrijeme oporavka nakon stresnog događaja, percipirana nekompetentnost, lokus kontrole, emotivna podrška, instrumentalna socijalna podrška, spremnost za traženje socijalne podrške, zadovoljstvo životom, rješavanje problema, reinterpretacija, humor i religija i fatalizam.

Tabela 4.1. Deskriptivne statističke vrijednosti za varijable uvrštene u analize

	N	min	max	M	SD	Skew	SE_S	Kurt	SE_K	KSz	p
Vrijeme oporavka	148	0	3	1.14	.73	.61	.20	.59	.40	.81	p<.01
Perc.nekompetentnost	148	0	4	.35	.57	2.70	.20	8.51	.40	.64	p<.01
Lokus kontrole	148	1	5	1.97	.80	1.04	.20	1.15	.40	.92	p<.01
Emotivna podrška	148	1	4	3.04	.70	-.77	.20	.35	.40	.93	p<.01
Inst.soc. podrška	148	1	4	3.20	.67	-.90	.20	1.10	.40	.89	p<.01
Spemnost za traž.soc	148	1	4	2.89	.66	-.57	.20	.36	.40	.95	p<.01
Zadovoljstvo životom	148	1	5	3.80	.59	-.26	.20	-.06	.40	.99	p<.01
Rješavanje problema	148	0	4	2.66	1.29	-.67	.20	-.59	.40	.85	p<.01
Reinterpretacija	148	0	4	3.01	1.28	-1.18	.20	.24	.40	.76	p<.01
Humor	148	0	4	1.86	1.51	.17	.20	-1.38	.40	.86	p<.01
Religija i fatalizam	148	0	4	1.28	1.29	.56	.20	-.97	.40	.84	p<.01

(N)-broj ispitanika, (M)- aritmetička sredina, (SD)- standardna devijacija, (Skew)- simetričnost, (Kurt)- spljoštenost i (KSz)- Kolmogorov-Smirnov z test, (p)- vjerovatnost

Kao što je u Tabeli 4.1. prikazano, prosječna vrijednost na skali vrijeme oporavka nakon stresnog događaja iznosi $M=1.14$ ($SD=.73$). Distribucija rezultata je pozitivno simetrična ($Skew=.61$). Na skali percipirane nekompetentnosti prosječna vrijednost iznosi $M=.35$ ($SD=.57$), distribucija rezultata je pozitivno simetrična ($Skew=2.70$). Na skali lokus kontrole prosječna vrijednost iznosi $M=1.97$ ($SD=.80$), distribucija rezultata je pozitivno simetrična ($Skew=1.04$). Na subskali emotivna socijalna podrška prosječna vrijednost iznosi $M=3.04$ ($SD=.70$), distribucija rezultata negativno simetrična ($Skew=-.77$). Na subskali instrumentalna socijalna podrška prosječna vrijednost iznosi $M=3.20$ ($SD=.67$), distribucija rezultata negativno simetrična ($Skew=-.90$). Na subskali spremnost za traženje socijalne podrške prosječna vrijednost iznosi $M=2.89$ ($SD=.66$), distribucija rezultata negativno simetrična ($Skew=-.57$). Na skali zadovoljstva životom prosječna vrijednost iznosi $M=3.80$ ($SD=.59$), distribucija rezultata negativno simetrična ($Skew=-.26$). Na subskali rješavanje problema prosječna vrijednost iznosi $M=2.66$ ($SD=1.29$). Distribucija rezultata je negativno simetrična ($Skew=-.67$). Na subskali reinterpretacija prosječna vrijednost iznosi $M=3.01$ ($SD=1.28$). Distribucija rezultata je negativno simetrična ($Skew=-1.18$). Na subskali humor prosječna vrijednost iznosi $M=1.86$ ($SD=1.51$). Distribucija rezultata je pozitivno simetrična ($Skew=.17$). Na subskali religija i fatalizam prosječna vrijednost iznosi $M=1.28$ ($SD=1.29$). Distribucija rezultata je pozitivno simetrična ($Skew=.56$).

Utvrđeno je da distribucija dobivenih rezultata *na svim skalama statistički značajno odstupa od normalne distribucije*: vrijeme oporavka ($KSz=.81$, $p<0,01$), percipirana nekompetentnost ($KSz=.64$, $p<0,01$), lokus kontrole ($KSz=.92$, $p<0,01$), emotivna socijalna podrška ($KSz=.93$, $p<0,01$), instrumentalna socijalna podrška ($KSz=.89$, $p<0,01$), spremnost za traženje socijalne podrške ($KSz=.95$, $p<0,01$), zadovoljstvo životom ($KSz=.99$, $p<0,01$), rješavanje problema ($KSz=.85$, $p<0,01$), reinterpretacija ($KSz=.76$, $p<0,01$), humor ($KSz=.86$, $p<0,01$) i religija i fatalizam ($KSz=.84$, $p<0,01$).

4.2. Glavne analize

U skladu sa definiranim problemima istraživanja, ovdje su prikazani rezultati glavnih analiza, kojim smo nastojali odgovoriti na postavljene istraživačke probleme.

4.2.1. Vrste i učestalost stresora kod policijskih službenika

Najprije smo ispitali vrste i učestalost radnih stresora kod policijskih službenika Kantona Sarajevo, rezultati su prikazani u Tabeli 4.2.

Tabela 4.2. Stresni događaji sa kojima se suočavaju policijski službenici Kantona Sarajevo

<i>STRESNI DOGAĐAJ</i>	<i>f</i>
Kriminalno lice koje ste Vi uhapsili ponovo je na slobodi.	142 (95.9%)
Poslovno ste pozvani na sud radi svjedočenja.	133 (89.9%)
Bili ste na uviđaju nakod ubistva ili ranjavanja.	131 (88.5%)
Bili ste na uviđaju u porodici gdje se desilo porodično nasilje.	129 (87.2%)
Bili ste u akciji gonjenja naoružanog lica.	128 (86.5%)
Bili ste izloženi fizičkom ili verbalnom napadu na radnom mjestu.	121 (81.8%)
Neppravilno se hranite zbog vrste posla i aktivnosti.	97 (65.5%)
Zakon za prekršioce pravila je tolerantan i to Vam umanjuje motivaciju za privođenje pojedinih lica.	93 (62.8%)
Neprofesionalni i nekompetentni policajci napredovali na poslu.	93 (62.8%)
Vršili ste uviđaj na mjestu gdje je bilo povrijeđeno dijete.	92 (62.2%)
Smanjila Vam se plata.	86 (58.1%)
Uvjeti rada u kojima obavljate svakodnevne poslove su se pogoršali.	85 (57.4%)
Vaš kolega je bio povrijeđen na dužnosti.	78 (52.7%)
Pokušali su Vas podmititi na radnom mjestu.	72 (48.6%)
Prilikom vršenja dužnosti očekivali ste zasjedu ili ste osjećali ugroženost.	70 (47.3%)
Nemate dovoljno ovlaštenja u vršenju poslova, osjećate se kao da su Vam svezane ruke.	67 (45.3%)
Rad u smjenama, posebno noćna smjena predstavlja Vam veliki problem.	50 (33.8%)
Bili ste u sukobu sa šefom.	42 (28.4%)
Zbog rasporeda dužnosti bili ste udaljeni od porodice duže vrijeme.	37 (25%)

Nemam dovoljno slobode u odlučivanju.	36 (24.3%)
Na poslovnom zadatku pred Vašim očima dogodilo se ubistvo ili ranjavanje.	34 (23%)
Plašim se disciplinskih kontrola.	34 (23%)
Bili ste primorani upotrijebiti oružje na dužnosti.	17 (11.5%)
Za vrijeme vršenja poslovnih aktivnosti bili ste teže povrijeđeni.	13 (8.8%)
Iz određenih razloga bili ste suspenzирани.	7 (4.7%)
Bili ste svjedok nasilne smrti kolege na dužnosti.	6 (4.1%)

U okviru istraživanja zanimalo nas je s kojim radnim stresorima se suočavaju policijski službenici Kantona Sarajevo. Ispitanici su imali zadatak da se prisjete s kojim stresnim događajem su imali priliku suočavati se za vrijeme obavljanja svakodnevnih policijskih aktivnosti. U Tabeli 4.2. su prikazani stresni događaji karakteristični za policijski posao i frekvencija za svaki navedeni stresor.

Iz Tabele 4.2. uočavamo da se najviše policajaca suočilo sa situacijom u kojoj je uhapšeno kriminalno lice ponovo na slobodi 142 ispitanika (95.9%), također, značajni stresori sa kojima se suočavao veći broj policajaca su: pozivanje na sud radi svjedočenja 133 ispitanika (89.9%), prisustvo uviđaju nakon ubistva ili ranjavanja 131 (88.5%), prisustvo uviđaju gdje se desilo porodično nasilje 129 (87.2%), gonjenje naoružanog lica 128 (86.5%), izloženost fizičkom ili verbalnom napadu na radnom mjestu 121 (81.8%).

Stresori kojim je bio izložen manji broj policajaca u provedenom istraživanju su: prisustvo nasilnoj smrti kolege na dužnosti 6 ispitanika (4.1%), suspenzija sa dužnosti 7 (4.7%), povreda na dužnosti 13 (8.8%), upotreba oružja 17 (11.5%). Ostali stresori karakteristični za policijsko zanimanje i njihova učestalost su navedeni u Tabeli 4.2.

4.3. Načini suočavanja sa stresom kod policijskih službenika

Ispitali smo koje načine suočavanja sa stresom najčešće koriste policijski službenici u Kantonu Sarajevo. Skalu načina suočavanja sa stresom čini osam subskala, provjerom značajnosti unutarnje konzistentnosti utvrdili smo niske vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta za četiri subskale, stoga ih nismo dalje koristili u statističkim analizama. Statističke analize smo vršili za četiri subskale sa statistički značajnim alfa koeficijentom

unutarnje pouzdanosti: rješavanje problema ($\alpha=.65$), reinterpetacija ($\alpha=.73$), humor ($\alpha=.76$) i religija i fatalizam ($\alpha=.67$).

*Tabela 4.3. Vrijednosti aritmetičke sredine i standardne devijacije za
subskale suočavanja sa stresom*

Subskale suočavanja	M	SD
Rješavanje problema	2.66	1.29
Reinterpretacija	3.01	1.28
Humor	1.86	1.51
Religija i fatalizam	1.28	1.29

**M - aritmetička sredina SD- standardna devijacija*

U Tabeli 4.3. su navedene subskale načina suočavanja sa stresnim događajem, prema tome koliko ih koriste policijski službenici, a rezultat na pojedinoj subskali je dobiven prostim sabiranjem pojedinih čestica, te je prikazan prosjek za svaku subskalu suočavanja. Dakle, svaka subskala se sastoji od četiri pitanja tipa DA (1) i NE (0). Za svakog ispitanika smo sabrali skorove, za sva četiri pitanja, te smo dobili aritmetičku sredinu svih ispitanika za pojedinu subskalu.

Kao što se može vidjeti iz Tabele 4.3. najveću prosječnu vrijednost policajci postižu na subskali reinterpretacija ($M=3.01$) na temelju čega zaključujemo da policijski službenici iz provedenog istraživanja najčešće koriste reinterpretaciju prilikom suočavanja sa stresnim događajem, zatim rješavanje problema ($M=2.66$), humor ($M=1.86$), dok policajci najmanje koriste religiju i fatalizam kao način suočavanja sa stresom, prosječna vrijednosti ($M=1.28$).

4.4. Prediktori prilagodbe na profesionalni stres

Ispitali smo doprinos osobina ličnosti (lokus kontrole i percipirana (ne)kompetentnost), percipirane socijalne podrške (emotivna podrška, instrumentalna socijalna podrška i spremnost za traženje socijalne podrške) i strategija suočavanja sa stresom (rješavanje problema, reinterpretacija, humor i religija i fatalizam) u objašnjenju varijabiliteta kratkoročne (vrijeme oporavka nakon stresnog događaja) i dugoročne (zadovoljstvo životom) prilagodbe na profesionalni stres kod policijskih službenika.

4.4.1. Prediktori vremena trajanja oporavka nakon stresnog događaja

U istraživanju smo željeli ispitati variranje rezultata na zavisnim varijablama koje smo operacionalizirali kao zadovoljstvo životom i vrijeme trajanja oporavka, na osnovu nezavisnih varijabli koje su operacionalizirane kao osobine ličnosti (lokus kontrole, percipirana nekompetentnost), okolinske varijable (percipirana socijalna podrška) i strategije suočavanja sa stresom koje koriste policijski službenici.

Prvo smo provjerili kako percipirana nekompetentnost, lokus kontrole, percipirana socijalna podrška i načini suočavanja sa stresom koreliraju sa zavisnom varijablom vrijeme oporavka nakon stresnog događaja. Ispitanici su na skali od 0 do 3 procjenjivali koliko je trajalo vrijeme oporavka nakon stresnog događaja, tokom zadnjih šest mjeseci. Provedena je višestruka linearna regresija- (metoda najmanjih kvadrata) za kriterijsku varijablu dužina oporavka nakon stresnog događaja.

U Tabeli 4.4.1. su navedeni statistički podaci nakon provedene višestruke linearne regresije - (metoda najmanjih kvadrata) za kriterijsku varijablu dužina oporavka nakon stresnog događaja.

Nakon unošenja promijenjivih varijabli (percipirana nekompetentnost, lokus kontrole, percipirana socijalna podrška, načini suočavanja sa stresom) željeli smo ispitati variranje rezultata na zavisnoj varijabli, vrijeme oporavka, *te je dobijen $R^2 = .17$ što pokazuje da prediktorske varijable dijele 17% zajedničke varijance sa kriterijskom varijablom, $F = 2.86$; $p < .01$, ostali statistički rezultati su prikazani u Tabeli 4.4.1.*

Tabela 4.4.1. Rezultati višestruke linearne regresije za kriterijsku varijablu vrijeme oporavka nakon stresnog događaja

Prediktorske varijable	β	SD	t	p
Percipirana nekompetentnost	0.17	0.12	1.44	0.15
Lokus kontrole	-0.07	0.08	-0.04	0.44
Emotivna podrška	-0.04	0.13	-0.30	0.76
Instrumentalna socijalna podrška	-0.07	0.14	-0.52	0.60
Spremnost za traženje soc. podrške	-0.09	0.13	-0.65	0.52
Rješavanje problema	0.13	0.06	2.16	0.03
Reinterpretacija	0.01	0.07	0.08	0.94
Humor	-0.00	0.04	-0.11	0.92
Religija i fatalizam	0.09	0.05	1.72	0.09

β =standardizirani koeficijent u multiploj regresiji; SD=standardna devijacija; t-test; p= vjerovatnost

$R^2 = .17$, $F = 2.86$; $p < .01$

Kao što možemo vidjeti iz Tabele 4.3.1. subskala **rješavanje problema** ($\beta = .13$, $p < .05$) statistički značajno doprinosi objašnjenju varijance vrijeme oporavka nakon stresnog događaja kod policijskih službenika. Iz dobijenih rezultata zaključujemo da varijabla rješavanje problema ima pozitivan doprinos u objašnjenju varijance vrijeme oporavka.

Rezultati općenito pokazuju da ispitanici koji u većoj mjeri koriste strategiju suočavanja sa stresom *rješavanje problema* izvještavaju brže vrijeme oporavka nakon stresnog događaja. To nikako ne predstavlja uzročno-posljedičnu vezu i ne možemo reći da korištenje strategije suočavanja rješavanje problema utječe na brže vrijeme oporavka, podatak samo implicira činjenicu da su policijski službenici u provedenom istraživanju, a koji su naveli da češće koriste navedenu strategiju izvještavaju i brže vrijeme oporavka nakon stresnog događaja.

S druge strane, percipirana nekompetentnost ($\beta = .17$, $p > .05$), lokus kontrole ($\beta = -.07$, $p > .05$), emotivna socijalna podrška ($\beta = -.04$, $p > .05$), instrumentalna socijalna podrška ($\beta = -.07$, $p > .05$), spremnost za traženje socijalne podrške ($\beta = -.09$, $p > .05$), reinterpretacija ($\beta = .01$, $p > .05$) humor ($\beta = -.00$, $p > .05$) i religija i fatalizam ($\beta = .09$, $p > .05$) se nisu pokazali

kao značajni prediktori pri objašnjenju varijance vrijeme trajanja oporavka nakon stresnog događaja.

4.4.2. Prediktori zadovoljstva životom

Željeli smo provjeriti kako osobine ličnosti (percipirana nekompetentnost i lokus kontrole), percipirana socijalna podrška i strategije suočavanja sa stresom koreliraju sa zavisnom varijablom zadovoljstvo životom. Nakon provedenog postupka višestruke linearne regresije (metoda najmanjih kvadrata) u model smo unijeli nezavisne varijable (percipirana nekompetentnost, lokus kontrole, percipirana socijalna podrška, načini suočavanja sa stresom), te smo ispitali variranje rezultata na zavisnoj varijabli zadovoljstvo životom.

Tabela 4.4.2. Rezultati višestruke linearne regresije za kriterijsku varijablu zadovoljstvo životom kod policijskih službenika

Prediktori	β	SD	t	p
Percipirana kompetentnost	-0.36	0.09	-3.98	0.00 **
Lokus kontrole	0.03	0.07	0.50	0.62
Emotivna podrška	0.17	0.10	1.77	0.08
Instrumentalna soc. podrška	0.09	0.11	0.83	0.41
Spremnost za traženje soc.pod.	-0.09	0.10	-0.84	0.40
Rješavanje problema	-0.10	0.05	-2.08	0.04 *
Reinterpretacija	-0.01	0.05	-0.11	0.91
Humor	0.01	0.04	0.19	0.85
Religija i fatalizam	0.08	0.04	1.88	0.06 .

β =standadizirani koeficijent u multiploj regresiji; SD=standardna devijacija; t-test; p= vjerovatnost

$R^2 = .22, F = 3.85; p < .01$

Na osnovu rezultata $R^2=.22$ zaključujemo da prediktorske varijable dijele 22% ukupne varijance zadovoljstva životom, ($F=3.85; p < .01$).

Kao što možemo vidjeti iz Tabele 4.4.2. prediktori: percipirana nekompetentnost ($\beta=-.36, p < .01$) i subskala načina suočavanja sa stresom rješavanje problema ($\beta =-.10, p < .05$) statistički značajno doprinose objašnjenju varijance zadovoljstva životom

policijskih službenika Kantona Sarajevo. Dobijeni koeficijent β za subskalu suočavanja religija i fatalizam nalazi se na granici statističke značajnosti od 5% ($\beta=.08$), što nam sugerira da bi navedena strategija mogla imati utjecaja na zadovoljstvo životom kod policajaca. Dobijeni rezultati istraživanja sugeriraju da percipirana nekompetentnost i rješavanje problema imaju negativan doprinos u objašnjenju varijance zadovoljstva životom, dok religija i fatalizam ima pozitivan doprinos u objašnjenju varijance zadovoljstva životom.

Na osnovu rezultata istraživanja zaključujemo da postoji statistički značajna povezanosti između percipirane kompetentnosti i većeg zadovoljstva životom policijskih službenika, što znači da ispitanici sa nižim razinama percipirane nekompetentnosti pokazuju veće zadovoljstvo životom, ($\beta=-.36$, $p<.01$). Nadalje, rezultati istraživanja upućuju da policijski službenici koji *više koriste strategiju suočavanja rješavanje problema* su ujedno oni ispitanici koji pokazuju *veće zadovoljstvo životom* ($\beta =-.10$, $p<.05$). Policijski službenici koji *manje koriste* strategiju suočavanja sa stresom religija i fatalizam *pokazuju veće* rezultate na skali zadovoljstva životom ($\beta=.08$, $p<.05^*$).

S druge strane, lokus kontrole ($\beta=.03$, $p>.05$), subskale percipirane socijalne podrške: emotivna podrška ($\beta=.17$, $p>.05$), instrumentalna socijalna podrška ($\beta=.09$, $p>.05$) i spremnost za traženje socijalne podrške ($\beta=-.09$, $p>.05$), te subskale načina suočavanja: reinterpretacija ($\beta= -.01$, $p>.05$) i humor ($\beta=.01$, $p>.05$) se nisu pokazali kao značajni prediktori pri objašnjenju varijance zadovoljstva životom.

6. RASPRAVA

Istraživanje je potaknuto i provedeno na osnovu rezultata ranijih istraživanja koja pokazuju da je stres u policiji ozbiljan i veoma opasan (Anshel, 2000; Toch 2002; prema Novaković i sur., 2016). U pogledu vrste policijskog stresa ustanovili smo da se policajci u Kantonu Sarajevo suočavaju sa višestrukim stresorima karakterističnim za policijsko zanimanje (Svel, 1981; prema Milovanović, 1998). Kako bismo statistički valjano interpretirali rezultate prvog istraživačkog problema, važno je istaći da u provedenom istraživanju od policijskih službenika nismo tražili da navedu koji od stresora sa kojim se suočavaju procjenjuju stresnijim od drugih, već da li su se sa istim susreli ili ne u toku policijske karijere. Stoga, smo dobili listu stresora, frekvencu pojave određenih stresora

kod policijskih službenika Kantona Sarajevo, u cilju sticanja uvida u složenost i kompleksnost policijskog poziva.

Na temelju odgovora policijskih službenika možemo zaključiti da je najveći broj ispitanih policajaca Kantona Sarajevo u toku svoje policijske karijere svjedočio događaju u kojem je kriminalno lice kojeg su uhapsili bilo ponovo na slobodi. Istraživanja pokazuju da policajci često navode da ih jako ugrožava činjenica da lica koja uhapsu budu na slobodi, jer policajci na taj način ne vide smisao svog rada i aktivnosti, osobito jer se radi o situacijama koje zahtijevaju radnje, u kojima često rizikuju vlastiti život. Ovaj stresor smanjuje motivaciju za rad i ostavlja mogućnost za postavljanje pitanja smislenosti i značaja poduzetih aktivnosti. Prema autorima ovaj stresor spada u krivično-pravne izvore stresa (Webb i Sith, 1982; prema Milovanović, 1998). Nisu rijetke situacije u policijskom pozivu da se počinioci krivičnih djela vrate na ulicu, ponekad i prije nego što policajci naprave izvještaj, što izaziva osjećaj nelagode kod policajaca (Milovanović, 1998). Veliki broj ispitanika su poslovno bili pozvani na sud, radi svjedočenja, što prema autorima također, spada u izvore stresa pod nazivom krivično-pravni sistem (Webb i Sith, 1982; prema Milovanović, 1998). Kada se nakon stresnog događaja policajac ponovo poziva na sud radi svjedočenja, izlaže se ponovljenom preživljavanju stresnog događaja, te suočavanju sa izvršiteljem krivičnog djela. U studiji istraživanja policijskog stresa, u kojoj je učestvovalo 100 policajaca, njih 56% je izjavilo da su odlasci na sudove jako stresni (Kroes, Margolis & Hurrell, 1974; prema Milovanović, 1998). Možemo reći da ova situacija izaziva vrstu konflikta gdje policajac u stresnoj situaciji mora da distancira svoj službeni položaj od vlastite ličnosti, mora razviti jake mehanizme kontrole jer se suočava sa počiniocem krivičnog djela koji će vjerovatno negirati učinjeno, dok se policijski službenik u isto vrijeme mora prisjećati situacija koje su se desile u ranijem periodu. Također, priroda situacije koju svjedoče i sama može biti stresna i dodatno izazvati otpor (nasilje nad djecom, saobraćajna nezgoda). Policajci ističu značajanim stresor kada se pojave na sudu, a nerijetko se pokazuje nedostatak poštovanja prema policajcima od suda i organa gonjenja (Milovanović, 1998).

Također, stresori sa kojima se veći broj policijskih službenika susretao u vršenju dužnosti su: prisustvo uviđaju nakon ubistva ili ranjavanja, uviđaj u porodici gdje se desilo nasilje, akcija gonjenja naoružanog lica, izloženost fizičkom ili verbalnom napadu na radnom mjestu. Policijski službenici u svakom momentu moraju biti spremni da izađu

na teren i istraže slučajeve ranjavanja, ubistava, sabračajnih nezgoda i sličnih stresnih događaja/situacija koje zahtjevaju dodatnu psihofizičku energiju, kako bi se adekvatno suočili sa izvorom stresa. Navedeni izvori stresa u policijskom zanimanju ugrožavajući su za psihofizičko zdravlje policajaca, jer se od njih traži da donesu odluke koje mogu imati ozbiljne posljedice po život i imovinu drugih, da rade u sredini u kojoj moraju savladavati patnju, kriminal, siromaštvo i beznačajne građane. Policija je stalno prisiljena baviti se najgorim pitanjima društva, a od njenih pripadnika očekuje se pozitivno ponašanje sa svima sa kojima dolaze u kontakt (Milovanović, 1998).

Komarovskaya i sur. su u istraživanju potvrdili da je tokom prve tri godine službe 70% policijskih službenika doživljelo barem jedan stresni događaj u kojem su strahovali za svoj život (Novaković i sur., 2016).

Nadalje, iz rezultata dobijenih u istraživanju zaključujemo da se mali broj policijskih službenika Kantona Sarajevo suočavao sa vrlo teškim stresorima kao što su nasilna smrt kolege na dužnosti, suspendovanje, povreda na dužnosti, upotreba oružja. Ovaj podatak je pozitivan za policijske službenike iz provedenog istraživanja, jer upravo navedeni stresori se smatraju najgorim u policijskoj profesiji. Policajci nakon upotrebe oružja, razvijaju traumatske reakcije, a policajci koji često učestvuju u incidentima pucanja doživljavaju emotivnu i psihološku ukočenost (Carson, 1982; prema Milovanović, 1998).

Također, neki autori upozoravaju na metodološke propuste prilikom istraživanja stresora u policijskoj profesiji. Naime, liste stresnih događaja vezanih za policijsko zanimanje većinom se baziraju na ličnim opažanjima istraživača i zaključaka iz različitih izvora, stoga se u pogledu kategorizacije policijskih stresora u obzir treba uzeti i širi kontekst poput kvalitete života i socijalnog okruženja policajaca (Moras i sur., 2006; prema Glavina i Vukosav, 2011).

Suočavanje sa stresom je jedna od ključnih kompetencija u policijskoj profesiji. Policajci se moraju konstantno prilagođavati na nepredvidive i ugrožavajuće situacije, te koristiti različite strategije suočavanja sa stresom. Izbor strategije suočavanja je jako važan, jer upotreba neprikladnih strategija može pojačati simptome stresa (Gross i Levenson, 1997; prema Glavina Jelaš i sur., 2014). Istraživanja policijskog stresa upućuju da veliki broj psihosomatskih oboljenja kod policajaca nije bio isključivo rezultat loših uvjeta rada, već kombinacija loših uvjeta rada sa upotrebom maladaptivnih strategija

poput upotrebe alkohola, cigareta, lijekova, socijalne izolacije, emotivne isključenosti, cinizma, sumnjičavosti i agresije (Anshel, 2000; prema Glavina Jeleš i sur., 2014).

Nakon provedene analize utvrđeno je da policijski službenici Kantona Sarajevo najčešće koriste reinterpetaciju, zatim rješavanje problema, humor i religiju i fatalizam prilikom suočavanja sa najstresnijim događajem. Lazarus (1984; prema Vulić-Prtorić, 1997) smatra kako ni jedna strategija suočavanja nije ni loša ni dobra, one se samo različito primjenjuju i efikasne su za različite situacije.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da policijski službenici najviše koriste *reinterpetaciju* ili drugačije sagledavanje stresnog događaja prilikom suočavanja sa stresom. Promjena percepcije događaja vjerovatno policajcima umanjuje nivo stresa, koji se ne može izbjeći i kontinuirano se pojavljuje u vršenju dužnosti, a to dalje utječe na formiranje pozitivnijeg gledišta i stava. U istraživanju koje je provela Buško od svih ispitanih načina suočavanja, jedino pokušaji reinterpetacije stresnog događaja doprinose nižoj razini anksioznosti (Buško, 2007). Zanimanje policajca ne dozvoljava veću anksioznost, a vjerovatno policijski službenici korištenjem reinterpetacije događaja umanjuju strah ili procjenu ugroženosti i brige za vlastiti život. Uloga reinterpetacije kao mehanizma suočavanja sa stresom kod policijskih službenika bi mogla imati funkciju smanjivanja nivoa anksioznosti. Istraživanja pokazuju da strahote koje policajci doživljavaju na poslu smatraju očekivanim (Evans i Coman, 1993; prema Glavina i sur., 2013), stoga policajci vjerovatno pronalaze načine, drugačije sagledavaju događaj (reinterpetiraju), kognitivno umanjuju procjenu prijetnje, a to im pomaže da se suoče sa ugrožavajućim stresorom.

U provedenom istraživanju smo dobili rezultat koji upućuje da policajci često koriste suočavanja usmjereno prema *rješavanju problema*. Iako mnogo istraživanja pokazuju da je suočavanje usmjereno na rješavanje problema adaptivno i pomaže u prilagodbi na stres ipak mnoga istraživanja policijskog stresa suočavanje usmjereno na problem smatraju maladaptivnim. Istraživanja pokazuju da strategije usmjerene na problem kod policajaca dovode do više simptoma PTSP-a (Jones i Kagee, 2005; Marmar i sur., 2006; prema Novaković i sur., 2016). Veliki broj stresora koji su dio policijskog posla nije moguće kontrolisati ili ih jednostavno riješiti, a korištenje strategije usmjerene na problem može povećati nivo stresa.

Što se tiče humora kao načina suočavanja sa stresom rezultat ukazuje da policijski službenici koriste humor manje od rješavanja problema ili reinterpretacije. Neprihvatanje opasnosti i šala na njen račun doprinose percepciji smanjenja opasnosti kod policijskih službenika (Milovanović, 1998). Policajci svakodnevno moraju povećati toleranciju na frustraciju, a smisao za humor između ostalog kao odbrambeni mehanizam pojedincu omogućava da poveća svoju toleranciju u nizu frustrirajućih situacija (Krizmanić i Kolesarić, 1986, 1992, prema Kolenović-Đapo, 2001). U istraživanju provedenom 2006. godine, na temu Suočavanje sa stresom, anksioznost i depresija kod policajaca i administrativnih radnika Kantona Sarajevo (Mizdrak, 2006) dobijeni su rezultati koji sugeriraju da pripadnici specijalne policije najviše koriste humor prilikom suočavanju sa stresnim događajem, te je dobijena statistički značajna razlika samo za subskalu humora između administrativnih radnika i specijalaca. Korištenje humora dovodi do optimalne prilagodbe pojedinca, uštede psihičke energije u stresnim situacija i smanjenja napetosti. Humor pomaže da lakše prihvatimo situacije i događaje. Koristeći humor, policajci se oslobađaju negativnih emocija, što dovodi do jasnijeg sagledavanja situacije, smanjenju negativnih emocija, a to doprinosi aktivnijem rješavanju stresnog događaja, situacije. Policajci koriste humor kako bi umanjili moć negativnim događajima nakon stresnih situacija, u kojima je policajcima ponekad ugrožen i život. Upotrebom humora, policajci pokušavaju situaciju sagledati iz opuštenijeg, šaljivijeg ugla, tako da će kognitivna procjena značenja događaja vjerovatno biti percipirana manje ugrožavajućom i na taj način policajci su sposobni da se ponovo suoče sa istim ili čak stresnijim događajem.

Policijski službenici provedenog istraživanja najmanje koriste religiju i fatalizam kao način suočavanja sa stresom, iako smo sa graničnom značajnošću u trećem istraživačkom problemu zaključili da policajci koji manje koriste religiju i fatalizam kao način suočavanja sa stresom pokazuju veće zadovoljstvo životom. Religiozno suočavanje se najčešće koristi kada stresor ugrožava zdravlje i život, te kada osoba traži smisao u tim situacijama (Pargament 1997; prema Radinov, 2019). Religiji usmjereno suočavanje može doprinijeti dobrobiti pojedinca jer smanjuje anksioznost, povećava mir, rast i razvoj, socijalnu bliskost i solidarnost, tjelesno zdravlje i transcendentnost (Pargament i Raiya, 2007; prema Radinov, 2019).

Subskale socijalne podrške i izražavanja emocija se nisu uzele u razmatranje zbog niske unutarnje konzistentnosti, iznenađujuće ali očekivano za istraživanje stresa u

policijskoj profesiji da policajci rjeđe koriste socijalnu podršku ili emotivno suočavanje sa stresom. Rjeđe korišteni načini suočavanja kod policajaca su oni koji spadaju u suočavanje usmjereno na emocije. Glavina i Vukosav (2011) ističu da policijski službenici relativno često koriste neučinkovite i izbjegavajuće mehanizme suočavanja, kao što su konzumiranje alkohola, disocijacija, izbjegavanje ljutnje. Policajci rjeđe koriste emotivnu i socijalnu podršku zbog kulturološke i spolne uloge, te zbog bojazni od posljedica ako policajac pokaže slabost. S druge strane, istraživanja koja ističu negativne efekte suočavanja usmjerenih na emocije pokazuju da navedena strategija ne dovodi do poboljšanja emocionalnog doživljavanja, barem ne u situacijama kada je riječ o neposrednim ishodima u specifičnim stresnim situacijama (Kardum i sur. 1998; prema Kalebić Maglica, 2007). Osim ovih razloga poznato je da policijski službenici nerado govore o svojim psihičkim smetnjama iz straha od stigmatizacije i rušenja slike „super ega“ koja karakteriše policajce. Policajci bi pokazivanjem emocija mogli narušiti sliku „jakih“ spasioca drugih, zaštitnika države i društvenog sistema, a navedenu ulogu policajac „dobija“ odabirom zanimanja. Onaj koji štiti državu, uspostavlja red, brani i čuva njene građane i koji se na kraju treba obračunati sa kriminalnim licima mora ostavljati dojam stabilne, jake i pouzdane ličnosti. Snažna emocionalna stanja mogu opteretiti mentalni kapacitet policajca, što može negativno utjecati na racionalno donošenje odluka o daljnjim akcijama, te sveukupno radno funkcioniranje (Milovanović, 1998). Što se izražavanja emocija tiče, brojna istraživanja pokazuju da ona smanjuju stres i povećavaju osjećaj dobrobiti, međutim ponekad samo izražavanje emocija nije dovoljno za poboljšanje psihološkoga stanja pojedinca, te može dovesti i do jačanja negativnih emocija (Pennebaker, 1989; prema Kalebić Maglica, 2007). Također, u nekim socijalnim situacijama otvoreno izražavanje emocija može dovesti do povećane ranjivosti, a potiskivanje emocija može biti zaštitini faktor (Gross i Levenson, 1997; Lok i Bishop, 1999; prema Kalebić Maglica, 2007). Osim toga, da bi učinkovito funkcionisali policajci se trude ostati objektivni i profesionalni, tako da isključuju emocije tokom izvršavanja teških zadataka (Burns i sur., 2008., prema Glavina i Vukosav, 2011).

Treninzi za policajce uključuju kontrolu emocija i izbjegavanja emotivnih reakcija. Policajci vježbaju kontrolu emotivnih reakcija, načine izražavanja emocija, jer strah koji može biti povezan sa emocijama ne smije da postoji kako bi mogli adekvatno obavljati svakodnevne aktivnosti. Obuke za policajce teže da njeni pripadnici prilikom

izvršenja delikatnih zadataka zanemare ili potpuno isključe sve utjecaje koji ometaju izvršenje tih zadataka (Milovanović, 1998). Postoje situacije u kojima je potrebno suzdržati vlastite emotivne reakcije, te izuzetno bitno odvojiti ono što osjećamo od onoga što izražavamo (Gross i Munoz, 1995; prema Dankić, 2004).

Dakle, iako većina istraživanja sa općom populacijom pokazuje da su percipirana socijalna podrška i emocijama usmjereno suočavanje važni resursi pojedinca za nošenje sa stresom i pozitivno utječu na percepciju zadovoljstva životom, ipak rezultati ovog istraživanja i nekih drugih istraživanja koja su mjerili značaj socijalne i emotivne podrške u policijskom zanimanju upućuju na zaključak da socijalna i emotivna podrška nisu uvijek adaptivni mehanizmi suočavanja sa stresom kod policijskih službenika.

Nadalje, istraživanja policijskog stresa pokazuju da su upotreba alkohola i depresija pojave koje karakteriziraju policijske službenike u većoj mjeri u odnosu na ostalu populaciju (Glavina i Vukosav, 2011; prema Capan i sur., 2016). Najčešći simptom stresa u policiji je alkoholizam (Milovanović, 1998). Policijski službenici nerijetko koriste maladaptivne strategije, uključujući izbjegavanje i distanciranje (He Zao i Archbold, 2002; Aaron, 2000 ; prema Glavina i sur., 2013).

U pogledu vremena oporavka nakon stresnog događaja uočavamo da se veliki broj nezavisnih varijabli nije pokazao značajnim u opisivanju zavisne varijable definisane kao vrijeme oporavka nakon stresnog događaja. U cilju procjene kratkoročne prilagodbe na stres, zanimalo nas je koliko je policajcima potrebno vremena da se oporave nakon stresnog događaja, tokom zadnjih šest mjeseci. Reakcije na traumatske događaje smatraju se razumljivim ili normalnim reakcijama na nenormalne okolnosti. Mogu se javiti odmah nakon traumatskog iskustva, ali se mogu javiti i nakon nekoliko dana ili nekoliko mjeseci. Reakcije na traumatske događaje čine sklop osjećaja, misli i postupaka izazvanih traumatizacijom (Profaca i Arambašić, 2009).

Važno je istaći, da je ograničenje ovog istraživanja to što su ispitanici imali zadatak da se prisjete stresnih događaja vezanih za posao u proteklih šest mjeseci, stoga ostaje otvoreno pitanje koliko valjano i vjerodostojno su se ispitanici mogli prisjetiti šta su osjećali i kako su postupali u periodu stresnog događaja. Prema rezultatima istraživanja koje su proveli (Ptacek i sur. 1994; prema Kalebić Maglica, 2007) ljudi zaboravljaju kako su se suočavali u nekoj stresnoj situaciji već nekoliko dana nakon te situacije, što implicira

mogućnost da suočavanje koje se retrospektivno ispituje nije prava mjera suočavanja u aktualnoj stresnoj situaciji. Nadalje, većina autora ističe da PTSP češće razvijaju mladi policajci (Jones i Kagee, 2005; prema Novaković i sur., 2016). Prosječna dob ispitanika u provedenom istraživanju je 39 godina, a prosjek godina radnog staža 18, tokom vremena i sticanjem iskustva policajci najvjerojatnije nauče i razviju efikasne strategije suočavanja sa stresom (Novaković i sur., 2016). Moguće da policijski službenici razvijaju određeni oblik mentalne čvrstoće svojstven stresnim zanimanjima. Mentalna čvrstoća može utjecati na ishod događaja (kontrola), pojedinac promjene doživljava normalnim, te ih shvata kao priliku da stresnu situaciju pretvori u razvoj i napredak (Kobasa, 1979., Maddi, 2006; prema Sidik i sur., 2014). Stoga, se otvara novo istraživačko pitanje da li mentalna čvrstoća koja se kod policajaca razvija pod utjecajem iskustva statistički značajno utječe na kratkoročnu prilagodbu na stres (vrijeme oporavka) kod policijskih službenika.

Iz dobijenih rezultata vidljivo je da policajci koji u većoj mjeri koriste *rješavanje problema*, izvještavaju *brže vrijeme oporavka nakon stresnog događaja*. Na temelju ovog podatka zaključujemo da policajci nakon stresnog događaja, koji je ugrožavajući vjerovatno pronalaze adekvatne načine kako da riješe određeni problem, jer radni zahtjevi koji se postavljaju pred njih traže brzinu u odlučivanju i reakcijama. Nakon izloženosti teškom stresnom događaju policajci moraju odgovoriti efikasno i donositi dobre procjene, stoga se policajci uče da kontroliraju emotivne reakcije u teškim stresnim situacijama, a na drugoj strani pronalaze alternativna rješenja, biraju rješenja i strategije suočavanja. Dakle, policajac koji koristi rješavanje problema kao strategiju suočavanja sa stresom razvija osjećaj kontrole nad situacijom, što dovodi do smanjenja anksioznosti i na koncu vjerovatno utječe na brži oporavak nakon izloženosti stresorima. Postavlja se pitanje da li bi policajac imao kapaciteta da adekvatno izvršava nove zadatke (koji ne mogu čekati na izvršenje), ako bi se prepustio utjecaju emocija i ponovnom preživljavanju neugodnih ili ugrožavajućih događaja. Fokusirajući se na rješavanje problema u trenutku kada se događaj desi policajac se udaljava od emotivne izloženosti događaju i pojačava kontrolu vlastitih emocija i ponašanja. Usmjerenost na rješavanje problema kod policajaca u našem istraživanju se pokazalo adaptivnom strategijom u smislu kratkoročne prilagodbe, predaha i pripreme za korištenje efikasnijih strategija suočavanja. Policajci moraju donositi brze odluke, biti spremni na izvršavanje teških radnih zadataka, vrlo brzo nakon

stresnih događaja, stoga moraju biti osposobljeni i pripremljeni na svakodnevno izlaganje stresu i na upravljanje nekontrolirajućim stresnim situacijama. Mnogi autori naglašavaju da je teško donijeti generalnu procjenu koji način suočavanja sa stresom je adekvatan za pojedinca, ali ipak možemo zaključiti da priroda posla i situacije sa kojima se susreću policajci utječu na selekciju strategija suočavanja. Korištenje strategije rješavanje problema kod policajaca u našem istraživanju ima adaptivnu funkciju, ali u situacijama koje su često nekontrolirajuće i nepredvidive, kakvih je mnogo u policijskom pozivu, korištenje rješavanja problema bi moglo biti maladaptivna strategija.

Prilikom suočavanja sa stresnim situacijama policajci su naviknuti da kontroliraju emocije i da ih izoluju od utjecaja negativnog događaja u okolini, ali dugoročno potiskivanje emocija može biti kontraproduktivno i dugoročno ugrožavajuće za policajce. Emotivna kontrola je povezana sa stresom i zdravstvenim tegobama, te doprinosi odlaganju oporavka od stresnog iskustva (Roger, Najarian, 1989; prema Dankić, 2004).

Nezavisne varijable: percipirana nekompetentnost, lokus kontrole, percipirana socijalna podrška (emotivna podrška, instrumentalna socijalna podrška i spremnost za traženje socijalne podrške) i subskele suočavanja sa stresom (reinterpretacija, humor, religija i fatalizam) se nisu pokazale statistički značajnim u analiziranju zavisne varijable vrijeme oporavka. Moguće da neki drugi faktori, više utječu na vrijeme oporavka nakon stresnog događaja kod policijskih službenika, te bi u budućim istraživanjima bilo interesantno provjeriti koje nezavisne varijable najviše utječu na vrijeme oporavka nakon stresnog događaja kod policijskih službenika.

Rezultati provedenog istraživanja, podržavaju dosadašnje rezultate istraživanja u vezi postojanja povezanosti između percepcije kompetentnosti i zadovoljstva životom, te upućuju na zaključak da policijski službenici *pokazuju veće zadovoljstvo životom ako sebe percipiraju kompetentnijim*. Veliki broj istraživanja je potvrdio da osobe koje sebe percipiraju kompetentnima manifestiraju pozitivne emocije i intrinzično motivirana ponašanja (Arkes, 1979, Vallerand i Reid, 1984, Harackiewicz i sur., 1985; prema Filipović, 2002). Opažanje vlastitih kompetencija kod policijskih službenika može biti zasnovano na percepciji otpornosti na stres (mentalna čvrstoća) koju je nužno razvijati da bi uopće mogli obavljati posao policajca, a što je moguće jedan od razloga većeg zadovoljstva životom. (Sindik, i sur., 2014; prema Capan i Sidik, 2014) ističu da je

percipirano veće zadovoljstvo životom kod policijskih službenika vjerovatno povezano sa njihovom otpornošću na stres. Naime, policijski službenici koji sebe percipiraju kompetentnijim prepoznaju svoja znanja, vještine, umijeća, zainteresiraniji za ono što rade, postavljaju sebi više ciljeve i održavaju jaku predanost njima, vjerovatno su više koncentrisani na zadatak, umjesto na sami sebe. Pretpostavljamo da policajci koji sebe percipiraju kompetentnijima neuspjehe na poslu, stresne situacije pripisuju nepoznavanju teme, nedostatku vještina ili nedovoljnom zalaganju, ali koji se mogu popraviti. Uspješnost suočavanja sa stresom zavisi od brze i realne procjene situacije, realne procjene sopstvenih mogućnosti, kontrole sopstvenog afektivnog reagovanja (Milovanović, 1998). Policajci koji osim za posao imaju i druga interesovanja čini se kao da imaju ugrađen ublaživač za faktore koji izazivaju snažna emotivna stanja (Milovanović, 1998).

Korelacija između percepcije kompetentnosti i zadovoljstva životom kod policajaca objašnjava se činjenicom da su kompetentniji policajci svjesni rizika, nekontrolirajućih stresora i situacija koje proizilaze iz prirode posla ali u isto vrijeme, usavršavaju neophodne vještine i imaju potrebnu dozu otpornosti i mentalne čvrstoće, treniraju i uče se upotrebi adaptivnih strategija suočavanja sa stresom, svojstvenim policijskom pozivu. Takav stav motiviše policajce da udvostruče napore, da stresore razumijevaju kao izazove, vjerovatno se brže oporavljaju nakon stresnog događaja i na koncu su zadovoljniji životom. Osoba koja posjeduje uvjerenja u vlastitu kompetentnost činit će aktivnosti koje će je voditi u željenom smjeru, biće otpornija na prepreke i poteškoće, u radu će manifestirati manje anksioznosti i stresnih reakcija (Bandura, 1977, 1984, Brown i Inouye, 1978, Collins 1982; prema Filipović, 2002). Osobe sa razvijenom samoeфикасноšću veći broj stresora tumače kao izazove, a oni pojedinci koji nemaju povjerenja u svoje mogućnosti imaju osjećaj da su u opasnosti, percipiraju prijetnju tamo gdje ona i ne postoji, dok je niska efikasnost povezana sa izbjegavajućim ponašanjima, depresijom i anksioznošću (Maddux, 2005; prema Genc, Pekić i Matanović, 2013).

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da policijski službenici koji više koriste strategiju suočavanja *usmjerenu na problem* su ujedno oni policajci koji pokazuju *veće zadovoljstvo vlastitim životom*. Veliki broj istraživanja koje se bave proaktivnim načinima suočavanja sa stresom, pokazuju da je suočavanje usmjereno na problem korisno za

pojedince. Općenito, suočavanje usmjereno na problem mijenja odnos osobe i okoline direktnim djelovanjem na problem ili kognitivnim restrukturiranjem, što pojedincu olakšava suočavanje sa neugodnim/ugrožavajućim događajem. Ipak istraživanja strategija suočavanja kod policijskih službenika pokazuju nešto drugačije rezultate. Strategije usmjerene na rješavanje problema obično su povezane sa pozitivnim psihološkim ishodom, ali nalazi istraživanja policijskog stresa pokazuju da više simptoma PTSP-a imaju policijski službenici koji koriste upravo te strategije (Jones i Kagee, 2005; Marmar i sur., 2006; prema Novaković i sur., 2016).

U mnogim istraživanjima je potvrđeno da policijski službenici relativno često koriste neučinkovite mahanizme nošenja sa stresom, tj. koriste izbjegavajuće strategije (socijalno povlačenje, pretvaranje da se ništa ne događa, pretjerano konzumiranje alkohola, disocijaciju i sl.), dok rjeđe koriste adaptivne strategije (Glavina i Vukosav, 2011; prema Novaković i sur., 2016). Neke stresore u policijskom zanimanju nije moguće ukloniti, kontrolirati ili ih lako riješiti, a korištenje strategije suočavanja usmjerenog na problem može čak i *pogoršati nivo stresa* (Novaković i sur., 2016). Strategije usmjerene na problem rjeđe se koriste u nepredvidivim i situacijama sa slabom mogućnosti kontrole ili u situacijama koje mogu stvoriti nove neželjene probleme (Pearlin i Schooler, 1978). Razlog zašto suočavanje usmjereno na problem može povećati nivo stresa kod policajaca se ogleda u činjenici da policijski službenici rade jedan od najopasnijih i najstresnijih poslova, te se kontinuirano izlažu situacijama sa visokim rizikom za direktnu ili potencijalnu smrtnu opasnost, teške ozljede i prijetnju vlastitom integritetu. Policijski posao traži brzinu u procjenama, reakcijama i u nekim zahtjevnim situacijama akciju i djelovanje, bez prethodnog analiziranja i razmišljanja. Nikome nije ugodno razmišljati o posljedicama neugodne situacije i stvarnom, ugrožavajućem riziku, a u isto vrijeme adekvatno i profesionalno obavljati složeni radni zadatak, koji nerijetko uključuje i zaštitu drugih.

Ipak rezultati provedenog istraživanja su u skladu sa nekim ranijim studijama koje sugeriraju da su adaptivni načini suočavanja sa policijskim stresom: plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrola i suočavanje konfrontacijom, a maladaptivni načini suočavanja: traženje socijalne podrške, izbjegavanje, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti. Također, uvažavajući činjenicu da policijski službenici izbjegavaju emocijama usmjereno suočavanje, koje je svojstveno za stresne situacije

niske kontrole, strategije usmjerene na problem pokazale su se adaptivnije u situacijama visoke kontrole (Hudek-Knežević i Kardum, 2005; prema Glavina i sur., 2014)

Dakle, rezultati ovog istraživanja upućuju na zaključak da je korištenje strategije suočavanja rješavanje problema adaptivno u pogledu kratkoročne (vrijeme oporavka) i dugoročne mjere prilagodbe operacionalizirane kao zadovoljstvo životom kod policijskih službenika Kantona Sarajevo.

Nadalje, policijski službenici koji *manje koriste strategiju suočavanja usmjerenu na religiju i fatalizam pokazuju veće zadovoljstvo životom*, ovaj podatak interpretiramo sa oprezom jer smo dobili graničnu statističku značajnost za navedenu subskalu suočavanja. Suočavanje usmjereno na religiju može služiti kao adaptivan način suočavanja sa stresnom situacijom. Religija može služiti kao emotivna podrška, kao način pozitivne reinterpretacije i rasta, te može biti jedna od strategija izbjegavanja akcija usmjerenih na problem. U nekim istraživanjima, religija je bila povezana sa adaptacijskim ishodima. Religiozno suočavanje je u korelaciji sa višim pozitivnim ishodima (rast, razvoj, pozitivni afekti, samopoštovanje) i nižim negativnim ishodima (anksioznost, depresija, distres) (Ano i Vasconcelles 2005; prema Radinov, 2019). Rezultati nekih studija sugeriraju da je religiozno suočavanje u korelaciji sa pozitivnim ishodima, kvalitetom života, zadovoljstvom životom, samopoštovanjem (Harrison, Koenig, Hays, Eme-Akwari i Pargament, 2001; prema Radinov 2019).

Shodno rezultatima dobijenim u ovom istraživanju u nekim ranijim istraživanjima nije dokazano postojanje povezanosti između religioznosti i osjećaja zadovoljstva u svakodnevnom životu (Gurin, Verof i Feld, 1960; prema Matić, 2014).

Policajci koji manje koriste religiji i fatalizmu usmjereno suočavanje izvještavaju o većem zadovoljstvu životom, što objašnjavamo činjenicom da zanimanje policajca u mnogim situacijama zahtjeva primjenu aktivnijih strategija suočavanja, jer pasivno oslanjanje na sudbinu u intenzivim stresnim situacijama, u kojima se očekuje brzina u reagovanju i odlučivanju može negativno utjecati na psihofizičko zdravlje policajca i na taj način utjecati na procjenu/osjećaj zadovoljstva životom. Religiji usmjereno suočavanja je vjerovatno učinkovitije u situacijama kada osoba ne vidi izlaz, kada ne može ništa učiniti ili promijeniti.

U istraživanju nismo pronašli postojanje *povezanosti između lokusa kontrole i zadovoljstva životom* kod policijskih službenika, što objašnjavamo činjenicom da su

ispitanici u provedenom istraživanju policijski službenici koji nisu nosioci procesa unutar krute, policijske organizacione strukture, odnosno, nemaju rukovodeće uloge u policiji. Policijski posao poznat je po jasnoj hijerarhijskoj, organizacijskoj strukturi koja se mora poštovati. U policiji su jasno podijeljene radne uloge, zadaci i odgovornost. Ostaje otvoreno istraživačko pitanje da li bismo dobili statistički značajnu povezanost između lokusa kontrole i zadovoljstva životom da smo testirali rukovodeće policijske službenike (načelnike, komandire i šefove). Menadžeri pokazuju visoku potrebu za postignućem, odlučnost, pozitivan pristup životu, visok stupanj samopouzdanja i visoku vjeru da sami upravljaju vlastitim životom (Bahtijarević-Šiber, 1999). U skladu sa dobijenim rezultatima zaključujemo da unutarnji lokus kontrole vjerovatno nije značajna odrednica zadovoljstva životom policijskih službenika, jer unutarnji lokus kontrole podrazumijeva i potrebu za iskazivanjem vlastitog mišljenja i suprostavljanja autoritetu, što u hijerarhijskoj organizaciji policije nije moguće i gotovo je nedopustivo. Suprostavljanje naredbama, komandira ili više rangiranog službenika nije u skladu sa karakteristikama policijskog posla. Na osnovu rezultata meta-analize dobijeni su rezultati koji sugeriraju da osobe koje vjeruju u internalnu kontrolu više pomažu drugima, suspektnije su, tvrdoglavije, otpornije na persuaziju, manje se *pokoravaju autoritetu*, te je na njih teže utjecati, nego na osobe koje imaju eksternalni lokus kontrole (Ng, Sorensen, Eby 2006; prema Mikelić, 2019).

Predpostavljamo da lokus kontrole nije odrednica zadovoljstva životom policijskih službenika. Policijski službenici ne mogu utjecati na događaje kojima svakodnevno mogu biti izloženi. Vanjski lokus kontrole odnosi se na događaje koji su izvan naše kontrole, neočekivane i nepredvidive, stoga bi policajci sa unutarnjim lokusom kontrole vjerovatno bili nezadovoljni vlastitim životom, jer teško da mogu kontrolisati nepredvidive događaje. Unutarnji lokus kontrole, u situacijama u kojima ponašanje pojedinca može utjecati na ishod, pokazuje se kao dobar prediktor prilagođenosti (Morton i Mann, 1998; prema Davidović, 2013), a kao što smo već rekli policijski posao i radni zadaci često nije moguće predvidjeti i kontrolisati.

Shodno navedenom, u budućnosti bi bilo zanimljivo ispitati povezanost lokusa kontrole i zadovoljstva životom u zanimanjima sa mogućnosti veće kontrole nad događajima, te utvrditi značaj povezanosti lokusa kontrole i zadovoljstva životom kod rukovodećih policijskih službenika.

U provedenom istraživanju nismo dokazali *povezanost između percipirane socijalne podrške i zadovoljstva životom policijskih službenika*, što objašnjavamo činjenicom da se od policijskih službenika očekuje da pomažu drugima, a ne drugi njima, trebali bi imati kontrolu, a ne izgubiti je, zbog ovih očekivanja u policijskoj zajednici je neprihvatljivo tražiti pomoć. Policijski službenici nakon vrlo stresnih događaja čak i ako razviju psihičke teškoće o njima obično ne govore i ne traže tuđu podršku u razrješavanju, jer se boje da bi ih se moglo smatrati slabim osobama i nepouzdanim partnerima. Ako ne traže pomoć, problemi se obično pogoršavaju i pokrene se začarani krug retraumatizacije (Rees i Smith, 2008; prema Novaković i sur., 2016). Policijskom subkulturom dominira hipermaskulinitet koja uključuje skrivanje vlastitih emocija te iskazivanje tjelesne snage kao preduvjeta dobro obavljenog policijskog posla (Terpstra i Schaap, 2013., Prokos i Padavic, 2002; prema Glavina Jelaš i sur., 2014). Moguće je da policajci pribjegavaju traženju socijalne podrške tek onda kad su stres i anksioznost toliko veliki da slamaju njihove dosadašnje načine suočavanja sa stresom što može biti razlog svrstavanja socijalne podrške u maladaptivni klaster (Glavina Jelaš i sur., 2014). Policijski službenici ne žele tražiti socijalnu podršku zato što se boje da bi otkrivanjem svojih tegoba bili trajno označeni, te time ugrozili karijeru ili priliku za napredovanje. Također, policajci su zabrinuti da bi pokazivanjem emocija mogli izgubiti posao, te da će ih drugi smatrati osobama koje i same imaju problem, da su opasni za sebe i druge, te bi im se oduzelo oružje (McCull, 2013; prema Novaković i sur., 2016). U ranijim istraživanjima je utvrđeno da policajci (Davidson i Moss, 2008; prema Žužul, 2016) i vojnici (Bolton i sur., 2003; prema Žužul, 2016) izbjegavaju povjeravanje članovima porodice, zbog toga što se ne znaju nositi s njihovim reakcijama ili zbog straha da će ih doživjeti slabima. Stephens i Long (1999) upozoravaju da policijski službenici često imaju negativne stavove prema izražavanju emocija, stoga uglavnom slabo koriste podršku kolega (Novaković i sur., 2016). U istraživanju 90 izraelskih kriminalističkih tehničara, Hyman (2004; prema Novaković i sur., 2016) je primjetio da policijski službenici za pomoć u nošenju sa stresom uglavnom nisu koristili socijalnu podršku, iako su njome bili zadovoljni. Kao strategiju suočavanja ovi ispitanici su uglavnom koristili izbjegavanje. U objašnjenju zašto izbjegavaju razgovor o poslu navodili su želju da osobe iz svoje socijalne mreže zaštite od posredne traumatizacije (Novaković i sur., 2016).

Teorijski i praktični značaj istraživanja

U Bosni i Hercegovini nema dovoljno empirijskih istraživanja policijskog stresa, niti se dovoljno prepoznaje značaj psihološke podrške unutar policijske profesije. Mentalnom zdravlju policijskih službenika nije posvećeno dovoljno pažnje, a policajci koji pružaju podršku drugima, istu rijetko dobiju. Društvena zajednica bi trebala postati svjesna da su policijski službenici izloženi različitim vrstama stresora, te bi im bila potrebna obuka za upravljanje stresom, podjednako kao obuka za rukovanje oružjem.

Rezultati mnogih studija, pa i dobijeni u ovom radu nesumnjivo upućuju na činjenicu da zbog vrste stresa i prirode posla policijski službenici imaju određene specifičnosti u pogledu osobina ličnosti, načina suočavanja sa stresom, percepcijom događaja, reakcijama, stoga je naročito važno biti senzibilan prilikom interpretacije dobijenih rezultata istraživanja, čiji su ispitanici policijski službenici. Policajci koji često svjedoče nasilju nad djecom, porodičnom nasilju, uviđaju nakon teških saobraćajnih nezgoda, verbalnim i fizičkim napadima na vlastitu ličnost, trebaju naći dovoljno psihičke energije, da pri povratku kući zaborave dnevne neprijatnosti i uđu u ulogu brižnog i odgovornog oca ili supruga. Policijski službenici moraju biti upoznati sa načinima nošenja sa traumatskim iskustvom, moraju biti osnaženi da se obrate za pomoć u situacijama kada osjete da nemaju dovoljno resursa da se nose sa izrazito teškim stresnim događajima.

Bilo bi značajno u budućim istraživanjima provjeriti zašto se lokus kontrole nije pokazao statistički značajnim u objašnjenju vremena oporavka nakon stresnog događaja i zadovoljstva životom? Da li zato što policijski stresori nisu predvidivi, da li zato što policajci moraju slijediti upute nadređenih, a zanemariti vlastiti stav i mišljenje? Da li je lokus kontrole bitna odrednica dobrobiti policijskog službenika? Možda su neki drugi prediktori koje nismo provjeravali u ovom istraživanju važniji za određenje ličnog zadovoljstva životom kod policajaca. Rezultati istraživanja pokazuju da policajci rijetko koriste socijalnu i emotivnu podršku, vjerovatno zbog mogućih predrasuda i stigme povezane sa policijskim zanimanjem. Pitanje koje ostaje otvoreno je da li su policajci sami stvorili predrasudu o tome da nije poželjno pokazivati emocije jer time drugima šalju poruku o nekompetentnosti, ili takav stav o policajcima (herojima kojim ne treba podrška i pomoć) propagira društvena zajednica?

Društvo u cjelini, a naročito policijske vlasti bi trebali osigurati promjenu paradigme o ulozi policajca, te inicirati programe borbe protiv predrasuda među policajcima i građanima, te motivisati policajce da traže podršku i pomoć. Kada bi policajci glasno i otvoreno progovorili o tome što ih tišti, vjerovatno bi poručili da vape za senzibiliziranom društvenom zajednicom koja ih razumije, u kojoj će biti slobodni pokazati slabost, ranjivost i ljudskost, ali da će u isto vrijeme zadržati posao i dobiti potrebnu psihosocijalnu podršku.

U budućnosti bi bilo značajno ispitati zašto policajci Kantona Sarajevo češće koriste rješavanje problema i reinterpretaciju kao načine suočavanja sa stresom, nego humor, emotivnu i socijalnu podršku? Da li policajci statistički značajno više preferiraju izbjegavajuće strategije suočavanja (alkohol, povlačenje, izbjegavanje razgovora o stresu) ili adaptivne strategije?

Na temelju mnogobrojnih rezultata istraživanja iz oblasti policijske psihologije donosimo sljedeće preporuke:

1. Na policijskim akademijama potrebno je početi sa redovnim, psihološkim edukacija i obukama policajaca, u cilju očuvanja mentalnog zdravlja policajaca;
2. Učiniti dostupnu psihološko-savjetodavnu i psihoterapijsku pomoć svim policajcima u Kantonu Sarajevo;
3. Senzibilizirati društvenu zajednicu za probleme zanimanja policajca i policijskog stresa;
4. Osnajiti policijske službenike da prepoznaju simptome stresa i da traže psihološku podršku;
5. U svim policijskim upravama potrebno je uposliti psihologe koji bi organizirali jednomjesečne obuke policajaca o zaštiti mentalnog zdravlja, sa posebnim naglaskom na strategijama suočavanja sa stresom, prihvatanju odgovornosti, upravljanje sa vlastitim osjećanjima;
6. Pripremiti programe podrške porodicama policijskih službenika;
7. Uvesti redovne psihološke kontrole svih policijskih službenika.

Ovaj rad pruža podlogu i otvara pitanja za dalja istraživanja kada je u pitanju oblast stresa u policijskom zanimanju i zaštita mentalnog zdravlja policijskih službenika.

7. ZAKLJUČCI

1. Na osnovu dobijenih rezultata istraživanja stresora kod policijskih službenika Kantona Sarajevo, zaključujemo da se najveći broj policajaca u toku svoje karijere susretao sa višestukim stresorima kao što su: *uhapšeno lice je ponovo na slobodi, pozivanje na sud radi svjedočenja, prisustvo uviđaju nakon ubistva ili ranjavanja, uviđaju u porodici gdje se desilo nasilje, gonjenje naoružanog lica, izloženost fizičkom ili verbalnom napadu na radnom mjestu*. Stresni događaji s kojima su se policijski službenici u provedenom istraživanju rjeđe susretali su: *nasilna smrt kolege na dužnosti, suspenzija, teža povreda na dužnosti, upotreba oružja na dužnosti*. Na temelju rezultata provedenog istraživanja konstruisana je lista stresnih događaja za policijske službenike Kantona Sarajevo, koja osigurava bolje razumijevanje specifičnosti policijskog posla.

2. Ispitani su najčešće korišteni načini suočavanja sa stresom kod policijskih službenika Kantona Sarajevo, te je utvrđeno *da policijski službenici najviše koriste reinterpretaciju, zatim rješenje problema, humor, a najmanje religiju i fatalizam*.

3a. Prema rezultatima provedene višestruke linearne regresije, kao značajan prediktor u objašnjenju kriterijske varijable trajanja vremena oporavka izdvojila se varijabla „*rješavanja problema*“. U skladu sa dobijenim rezultatima zaključujemo da policijski službenici koji u većoj mjeri koriste *rješavanje problema izvještavaju brže vrijeme oporavka nakon stresnog događaja*.

3b. Prema rezultatima provedene višestruke linearne regresije, kao značajni prediktori u objašnjenju kriterijske varijable operacionalizirane kao zadovoljstvo životom izdvojile su se prediktorske varijable: *percipirana nekompetentnost i subskale suočavanja*

sa stresom (rješavanje problema i religija i fatalizam). Na temelju rezultata istraživanja možemo zaključiti da veće zadovoljstvo životom imaju ispitanici koji sebe percipiraju kompetentnijima, te koji u suočavanju sa stresom više koriste strategiju rješavanja problema, a manje religiju i fatalizam.

7. LITERATURA

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping and Development*. New York: The Guilford Press.
- Američko psihijatrijsko udruženje (1996). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje* (Četvrto izdanje). Jastrebarsko: Naklada slap.
- Anshel, M. H. (2000). *A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work*. *Criminal Justice and Behavior*, 27, 375-400.
- Arambašić, L. (1994). *Provjera nekih postavki Lazarusova modela i načina suočavanja sa stresom*. Doktorska disertacija. Zagreb: Odjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Avsec, A., Novak, M. i Bajec, B. (2012). *Differential Relationship of Coping Styles with Well-Being and Ill-Being of Professional Firemen*. *Psihologija* 45, 59-70.
- Bahtijarević Šiber, F. (1999). *Menadžment ljudskih potencijala*. Zagreb: Golden Marketing.
- Ben-Zur, H. (2009). *Coping styles and affect*. *International Journal of Stress Management*, 16, 87-101.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., & Ekeberg, Ø. (2006). *An Exploration of Job Stress and Health in the Norwegian Police service*. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 1-26.
- Bezinović, P. (1990). *Poimanje vlastite kompetentosti i socijalna anksioznost*. *Sociologija*, (321- 2), 79-87.
- Brkić, I (2011). *Izvori stresa, suočavnaje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja predmetne i razredne nastave*. *Napredak*, 152 (2) 211 – 225.
- Brkić, I. (2018). *Samopoštovanje i lokus kontrole kao prediktori dobrobiti*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Buško, V. (2007). *Prediktori mjera psiholoških stanja u kontekstu transakcije teorije stresa i načina suočavanja*. *Medicinski glasnik*, (2/2007), 63-70.
- Capan, M., Sindik, J., Bičanić, V. (2016). *Povezanost sagorjevanja na poslu i karakteristika posla policijskog službenika*. *Policijska i sigurnost*, 25 (2/2016), 164-177.
- Carlier, I., Lamberts, R., Gersons, B. (1997). *Risk Factors for Posttraumatic Stress Symptomatology in Police Officers: A Prospective Analysis*. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185 (8), 498-506.
- Carver, C., Scheier, M.F. i Weintraub, J.K. (1989). *Assessing coping strategies: A*

Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.

Čabarkapa, M., Korica, M., Rodjenkov, S. (2011). *Povezanost osobina ličnosti sa doživljajem profesionalnog stresa kod vojnog letačkog osoblja*. Beograd: Vojnosanitetski preglad, (2/2011), 143-149.

Čizmo, E. (2019). *Izvori i značaj socijalne podrške tokom trudnoće*. Završni magistarski rad. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu.

Dankić, K. (2004). *Emotivna kontrola i zdravlje*. Psihologijske teme (13/2004) 19-32.

Davidović, N. (2013). *Provjera mogućnosti predikcije bihevioralnih namjera nezaposlenih osoba pomoću načina suočavanja sa stresom i eksternalnog lokusa kontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Delić, A. (2016). *Psihometrijska evaluacija skale općeg zadovoljstva životom*. Diplomski rad. Banja Luka: Univerzitet za poslovni inženjering i menadžment.

Duraković, E. (1998). *Determinante posttraumatske prilagodbe kod adolescenata*. Magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Filipović, A. (2002). *Samopoštovanje i percepcija kompetentnosti darovite djece*. Diplomski rad. Zagreb. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Genc, A., Pekić, J., Matanović, J., (2013). *Mehanizmi suočavanja sa stresom, optimizam i generalna samoeфикаsnost kao prediktori psihofizičkog zdravlja*. Primenjena psihologija, 6 (2/2013), 155-174.

Glavina Jeleš, I., Korak, D., Dević, I., (2014). *Adaptivni i maladaptivni načini suočavanja sa stresom kod policijskih službenika*. Sigurnost, 56 (3/2014), 203-211.

Glavina, I., Kulenović, L., Vukosav J., (2013). *Stresori i načini suočavanja kod policijskih službenika*. Suvremena psihologija, 16 (2/2013), 235-246.

Glavina, I., Vukosav, J. (2011). *Stres u policijskoj profesiji*, 20 (1/2011), 32-46.

Goletić, A. (2017). *Povezanost intenziteta stresa i osobina ličnosti kod zatvorskih policajaca*. Zenica: Kantonalni zavod za medicinu rada i sportsku medicinu.

Gorjanac, V. (2012). *Povezanost lokusa kontrole i načina suočavanja sa stresom kod nezaposlenih osoba*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

Gugić, Katarina. (2015). *Suočavanje sa stresom anksioznost i psihosomatski simptomi kod adolescenata*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

- Hasanbegović-Anić, E., Tuče, Đ. (2017). *Odrednice psihosocijalne prilagodbe studenata na akademski stres*. Znanstveni članak. Sarajevu: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Havelka, M. (1998). *Zdravstvena psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Horvatinović, N. (2018). *Promjena ličnosti usred traumatskog događaja*. Završni rad, preddiplomski studij psihologije. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Hyman, O. (2004). *Perceived Social Support and Secondary Traumatic Stress Symptoms in Emergency Responders*. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (2), 149-156.
- Jakovljević, D. (2004). *Nezaposleni u Hrvatskoj: povezanost socijalne podrške i psihičkog zdravlja*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Janik, J. (1994). *Desirable qualifications in a police psychologist*. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 10 (2), 24-31.
- Juras, D. (2016). *Mobing i policija*. *Policija i sigurnost*, 25 (2/2016), 131-152.
- Kaleblić-Maglica, B. (2007). *Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata*. *Psihologijske teme*, 16 (1/2007), 1-26.
- Kolenović-Đapo, J. (2001). *Humor kao način suočavanja sa stresom*. Magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Kolenović-Đapo, J., Drače, S., Hadžiahmetović, N. (2015). *Psihološki mehanizmi odbrane. Teorijski pristupi, klasifikacija i vodič za vježbe*. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Kovčo Vukadin, I., Novak, M. & Križan A. (2016). *Zadovoljstvo životom: individualna i obiteljska perspektiva*. *Kriminologija i socijalna integracija*, (1/2016), 84-115.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Larsen, R. (2009). *The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well Being*. *Psychological Topics* 18, 247-266.
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1994). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lonić, I. (2018). *Determinante socijalne anksioznosti kod adolescenata*. Završni diplomski rad. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Matić, K. (2014). *Odnos religioznosti i zadovoljstva životom kod studenata*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

- McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1986). *Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample*. Journal of Personality, 54, 385-404.
- Mikelić, G. (2019). *Stres kod osoba na rukovoditeljskim pozicijama*. Diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Milovanović, R. (1998). *Policijska psihologija*. Beograd: Policijska akademija.
- Mizdrak, M. (2006). *Suočavanje sa stresom, anksioznost i depresija kod policajaca (specijalaca) i administrativnih radnika*. Diplomski rad. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Nezirević, E. (2015). *Stres na poslu: strategije suočavanja, oporavak i emocionalna dobrobit*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Novaković, M., Kulenović, L., Glavina Jeleš, I. (2016). *PTSP kod policijskih službenika*. Policija i sigurnost, 25 (4/2016), 436-455.
- Pallant, J. (2011). *Postupni vodič kroz analizu podataka pomoću SPSS-a*. Beograd: Mikro knjiga.
- Pearlin, L. I., Schooler, C. (1978). *The structure of coping*. Journal of Health and Social Behavior, 19, 2-21.
- Petz, B. (1992). *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
- Petz, B. (1997). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Proface, B., Arambašić, L. (2009). *Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih*. Klinička psihologija 2 (2009), 1-2, 53-74.
- Radinov, T. (2019). *Religiozno suočavanje sa stresom – šta, kako, zašto*. Socijalne teme Pregledni znanstveni rad. Zagreb: Savjetovalište sv. Josip (privatna praksa).
- Samreen, H., Zubair, A. (2013). *Locus of Control and Death Anxiety among Police Personnel*. Pakistan Journal of Psychological Research, 2013, Vol. 28, No. 2, 261-275.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1992). *Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update*. Cognitive Therapy and Research, 16:2, 201-228.

Sindik, J., Perinić Lewis, Novokmet, N., Havaš Auguštin D., (2014). *Usporedba stresa i mentalne čvrstoće kod medicinskih sestara i policijskih službenika*. Sigurnost, 56 (3/2014), 213-221.

Taylor, S.E., Welch, W.T., Kim, H.S., Sherman, D.K. (2007). *Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses*. Psychological Science, 18 (9), 831-835.

Tot, B. (2008). *Povezanost dimenzija sagorijevanja na radu i nekih samoiskazanih psiholoških tegoba u policijskih službenika*. Kriminologija i socijalna integracija. Časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju, 16(1), 1-14.

Tuce, Đ., Fako, I., Hasanbegović-Anić, E., Alispahić, S. (2018). *Osobine ličnosti i zadovoljstvo životom kod adolescenata: medijatorska uloga prilagodljivosti i kohezivnosti*. Znanstveni članak. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu.

Turner, R.J. (1999). *Social integration and support*. Handbooks of Sociology and Social Research. Springer, Boston, MA.

Vasić, A., Šarčević, D., Trogrlić, A. (2011). *Zadovoljstvo životom u Srbiji*. Primjenjena psihologija 2011/2 (151-177).

Vulić-Prtorić, A. (1997). *Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja*. Zadar: Odsjek za psihologiju filozofskog fakulteta.

Warr, P. B. (2002). *Psychology at work*. England: Penguin books.

Zaimović, V. (2010). *Osobine ličnosti i socijalna podrška kao prediktori socijalne anksioznosti kod adolescenata*. Diplomski rad. Sarajevo: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

Zarevski, P., Marušić A., Vranić, A. (2002). *Proaktivnost i lokus kontrole u menadžera*. Društveno istraživanje, 11 (4-5/2002), 659-680.

Žužul, N. (2016). *Razlike u strategijama suočavanja sa stresom između skupina ovisnika o heroinu i skupina neovisnika*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

8. PRILOZI

Odsjek za psihologiju

Filozofski fakultet

Univerzitet u Sarajevu

OPĆA UPUTA

Zahvaljujemo Vam se što ste pristali da sudjelujete u ovom istraživanju koje se sprovodi u sklopu znanstveno – istraživačkog projekta Odsjeka za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Njegov glavni cilj je prikupljanje informacija o tome kako se policijski službenici osjećaju i kako se suočavaju sa stresnim situacijama na radnom mjestu. Vaše sudjelovanje sastoji se u odgovaranju na veći broj pitanja koja se odnose na ovu problematiku. Nema tačnih i netačnih odgovora. Najbolji odgovor je onaj koji doista odražava ono što Vi mislite, kako se osjećate ili ponašate. Vaši odgovori će biti upotrebljeni isključivo u znanstvene svrhe i zaštićeni, uz poštovanje svih pravila istraživačke etike.

Nadamo se da će nam dobiveni podaci omogućiti ne samo bolje razumijevanje uzroka i posljedica stresnih situacija na radnom mjestu već i prevenciju istih.

Upitnik sociodemografskih obilježja

Molimo Vas da odgovorite na slijedeća pitanja koja se odnose na Vas:

1. ŠIFRA: _____ 2. Datum rođenja: _____ 3. Današnji datum: _____

4. SPOL: M Ž

5. ZANIMANJE: _____

6. STRUČNA SPREMA:

a) srednja stručna sprema

b) viša stručna sprema

c) visoka stručna sprema

7. GODINE RADNOG STAŽA: _____

8. BRAČNI STATUS:

a) oženjen / udata

b) razveden / a

c) udovac / udovica

d) neoženjen / neudata

9. DA LI IMATE DJECE? a) DA b) NE

Hvala na suradnji!!!

PNS

Molimo Vas da zaokružite jedan od brojeva. Označite u kojoj mjeri se navedene tvrdnje odnose na Vas, odnosno koliko se sa njima slažete.

		Potpuno netačno	Djelimično netačno	Niti tačno, niti netačno	Uglavnom tačno	Potpuno tačno
1	Neuspjehi iz prošlosti navode me da sumnjam u buduće uspjehe.	0	1	2	3	4
2	Na početku nekog zadatka već unaprijed sumnjam da ću ga uspješno obaviti.	0	1	2	3	4
3	Većina problema na koje nailazim u životu za mene je teško rješiva.	0	1	2	3	4
4	Čini mi se da nisam sposoban da izađem na kraj sa većinom problema koje život donosi.	0	1	2	3	4
5	Nisam siguran u svoje sposobnosti kada moram nešto uraditi.	0	1	2	3	4
6	Često pomislim da nisam dovoljno dobar za ono čime se bavim.	0	1	2	3	4
7	Kada se pojave neočekivati problemi, ne mogu ih uspješno riješiti.	0	1	2	3	4
8	Plaćajući se neuspjeha, odustajem od zadatka prije nego što ga završim.	0	1	2	3	4
9	Uvijek mislim da će zadatak biti bolje obavljen ako ga uradi neko drugi, a ne ja. samsa	0	1	2	3	4
10	Niti ne pokušavam učiti nove stvari ako mi izgledaju preteško.	0	1	2	3	4

Hvala na suradnji!!!

LOK-E

Molimo Vas da zaokružite jedan od brojeva. Označite u kojoj mjeri se navedene tvrdnje odnose na Vas, odnosno koliko se sa njima slažete. Odgovorite najiskrenije što možete.

		Potpuno netačno	Djelimično tačno	Niti tačno, niti netačno	Uglavnom tačno	Potpuno tačno
1	U mnogim slučajevima čini mi se da sudbina određuje šta će mi se dogoditi.	1	2	3	4	5
2	U životu dobro prolaze oni ljudi kojima je suđeno.	1	2	3	4	5
3	Većina događaja u mom životu unaprijed je određena.	1	2	3	4	5
4	Loše stvari mi se događaju u životu kad nemam sreće.	1	2	3	4	5
5	Ono što treba da se desi i desit će se.	1	2	3	4	5
6	Bez obzira na to šta radim, dan će dobro završiti ako je dobro počeo.	1	2	3	4	5
7	Neki ljudi su jednostavno rođeni sretni.	1	2	3	4	5
8	Bez obzira na to šta učinim da to spriječim, ono loše što treba da se desi i desit će se.	1	2	3	4	5
9	Vrlo često slučajnosti određuju tok mog života.	1	2	3	4	5
10	Ne treba planirati previše jer ono što se događa samo je rezultat dobre ili loše sreće.	1	2	3	4	5

Hvala na suradnji!!!

BSSS

Pred Vama se nalazi niz tvrdnji koje se odnose na neke oblike svakodnevnog ponašanja. Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i na skali procijenite u kojoj mjeri ta tvrdnja tačno opisuje Vaše uobičajeno ponašanje. Zaokružite samo jedan odgovor! Pri tome vrijednosti na skali imaju sljedeća značenja: 1=potpuno netačno; 2= uglavnom netačno; 3= uglavnom tačno; 4= potpuno tačno.

		Potpuno netačno	Uglavnom netačno	Uglavnom tačno	Potpuno tačno
1.	Postoje ljudi kojima se zaista sviđam	1	2	3	4
2.	Kad god se ne osjećam dobro, drugi ljudi mi pokazuju da me vole	1	2	3	4
3.	Kad god sam tužan, postoje ljudi koji me razvesele	1	2	3	4
4.	Kad mi je potrebna utjeha, uvijek je neko uz mene	1	2	3	4
5.	Poznajem ljude na koje se uvijek mogu osloniti	1	2	3	4
6.	Kada sam zabrinut, postoji neko ko mi pomaže	1	2	3	4
7.	Postoje ljudi koji mi nude pomoć onda kada mi je potrebno	1	2	3	4
8.	Kada mi je preteško da se nosim sa problemima, drugi su tu da mi pomognu	1	2	3	4
9.	Kada mi ne ide, potreban mi je neko ko će me ohrabriti	1	2	3	4
10.	Važno mi je da uvijek imam nekoga ko će me saslušati	1	2	3	4
11.	Prije nego što donesem bilo koju važnu odluku obavezno mi treba da čujem mišljenje drugih	1	2	3	4
12.	Najbolje se snalazim sam, bez ičije pomoći	1	2	3	4
13.	U kritičnim situacijama rado pitam druge za savjet	1	2	3	4
14.	Kad god sam tužan potražim nekoga ko će me ponovo razveseliti	1	2	3	4
15.	Kad sam zabrinut pokušavam pronaći nekoga s kim ću razgovarati	1	2	3	4
16.	Ako ne znam kako da se nosim sa situacijom, pitam druge šta bi oni učinili	1	2	3	4
17.	Kad god mi je potrebna pomoć, ja je i potražim	1	2	3	4

Hvala na suradnji

SZŽ

Ispred Vas se nalaze određene tvrdnje koje se odnose na procjenu Vašeg života. **Molimo Vas da što iskrenije odgovorite koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od navedenih tvrdnji, tako što ćete uz svaku tvrdnju zaokružiti odgovarajući broj.** Koristite pri tom skalu na kojoj brojevi imaju sljedeća značenja:

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

1.	U više aspekata moj život je blizak idealnom	1	2	3	4	5
2.	Uvjeti mog života su idealni	1	2	3	4	5
3.	Zadovoljan/na sam svojim životom	1	2	3	4	5
4.	Do sada imam sve važne stvari koje sam želio/la u životu	1	2	3	4	5
5.	Kada bih ponovo živio svoj život ne bih mijenjao/la gotovo ništa	1	2	3	4	5
6.	Sve u svemu ja sam jako sretna osoba	1	2	3	4	5
7.	Život mi donosi puno zadovoljstva	1	2	3	4	5
8.	Ja se općenito dobro osjećam	1	2	3	4	5
9.	Mislim da sam sretna osoba	1	2	3	4	5
10.	U cjelini gledajući ja sam manje sretan/na od drugih ljudi	1	2	3	4	5
11.	Često sam utučen/na i žalostan/na	1	2	3	4	5
12.	Mislim da sam sretan/na barem koliko i drugi ljudi	1	2	3	4	5
13.	Moja budućnost izgleda dobro	1	2	3	4	5
14.	Zadovoljan/na sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi	1	2	3	4	5
15.	Šta god da se desi mogu vidjeti i svijetlu stranu	1	2	3	4	5
16.	Uživam živjeti	1	2	3	4	5
17.	Moj mi se život čini smislen	1	2	3	4	5

Molimo Vas da sada odgovorite i na sljedeće tvrdnje, zaokruživši pri tome odgovarajući broj uz svaku od njih. Brojevi imaju sljedeće značenje:

- 1 – nikada mi se to nije dogodilo
- 2 – rijetko mi se to događa
- 3 – to mi se događa i ne događa
- 4 – često mi se to događa
- 5 – uvijek mi se to događa

Da li Vam se u posljednjih nekoliko sedmica dogodilo...

18.	... da ste bili zadovoljni jer ste nešto postigli	1	2	3	4	5
19.	... da ste bili zadovoljni jer Vas drugi ljudi vole	1	2	3	4	5
20.	... da ste se osjećali potpuno sretni	1	2	3	4	5

Hvala na suradnji!!!

SKL- S

Pred vama se nalazi niz rečenica koje opisuju kako se ljudi osjećaju i ponašaju, odnosno šta poduzimaju i šta misle u situacijama koje ih ugrožavaju, uznemiruju i predstavljaju im problem. **Šta ste Vi mislili i poduzimali i kako ste se osjećali u vezi sa gore navedenim problemom?** Molimo Vas da se prisjetite događaja koji je za Vas bio najteži i najstrašnji sa kojim ste se suočavali tokom zadnjih šest mjeseci, te za svaku tvrdnju zaokružite DA ili NE, ovisno o tome da li se ona odnosi na Vas ili ne.

1. Dosta sam razmišljao o tome šta me je snašlo i pokušavao sam pronaći način kako da to riješim.	DA	NE
2. Tražio sam pomoć od članova moje porodice.	DA	NE
3. Nisam mogao vjerovati da se to dogodilo.	DA	NE
4. Pouzdao sam se u nešto što mi donosi sreću.	DA	NE
5. Podsjećao sam se da su stvari mogle biti i mnogo gore.	DA	NE
6. Želio sam promjeniti stvari.	DA	NE
7. Iskalio sam se na nekome ili nečemu.	DA	NE
8. Prihvatio sam šale drugih na račun toga.	DA	NE
9. Smatrao sam da će vrijeme učiniti svoje – treba samo čekati.	DA	NE
10. Ostavljao sam sve po strani i usmjeravao na rješavanje problema.	DA	NE
11. Razgovarao sam sa prijateljima i rođacima o tome.	DA	NE
12. Trudio sam se da ne mislim o tome.	DA	NE
13. Molio sam se Bogu.	DA	NE
14. Pokušavao sam stvari sagledati sa svjetlije strane.	DA	NE
15. Želio sam da se to nikada nije ni dogodilo.	DA	NE
16. Isplakao sam se.	DA	NE
17. Nastojao sam se šaliti na račun toga.	DA	NE
18. Pomirio sam se sa sudbinom.	DA	NE
19. Razmišljao sam o tome šta bi bilo dobro poduzeti.	DA	NE
20. Svima sam pričao o tome šta mi se desilo i kako se osjećam.	DA	NE
21. Posvetio sam se učenju, čitanju i drugim aktivnostima.	DA	NE
22. Nadao sam se da će neka viša sila riješiti problem.	DA	NE
23. Pokušavao sam o tome misliti kao o vrijednom životnom iskustvu.	DA	NE
24. Želio sam da sve to naprosto nestane ili nekako okonča.	DA	NE

25. Trudio sam se da ne pokažem kako se osjećam.	DA	NE
26. Pokušao sam u to unijeti nešto humora.	DA	NE
27. Nastojao sam živjeti kao da se ništa ne događa.	DA	NE
28. Pokušavao sam napraviti neki plan.	DA	NE
29. Tražio sam saosjećanje i razumijevanje od drugih ljudi.	DA	NE
30. Izbjegavao sam sve ljude i stvari koje su me podsjećali na taj događaj.	DA	NE
31. Nadao sam se da će mi Bog pomoći.	DA	NE
32. Govorio sam sebi da nije sve tako loše kao što izgleda.	DA	NE
33. Maštao sam o rješenjima koja su ipak bila nemoguća.	DA	NE
34. Nastojao sam ostati miran i pribran.	DA	NE
35. Pronalazio sam u tome nešto smiješno.	DA	NE
36. Puštao sam da se ti problemi rješavaju sami od sebe.	DA	NE
37. Trudio sam se da ne postupam naglo, nego da o svemu najprije dobro razmislim.	DA	NE
38. Tražio sam pomoć stručnjaka i slijedio njegove savjete.	DA	NE
39. Pomagao sam ljudima da bih zaboravio na svoj problem.	DA	NE
40. Nastojao sam u svemu tome pronaći nešto dobro.	DA	NE
41. Nadao sam se da se može dogoditi čudo.	DA	NE
42. Zamišljao sam ili sam sanjao o nekom boljem mjestu ili vremenu od onog u kojem sam bio.	DA	NE
43. Ljutio sam se ili vikao	DA	NE
44. U vezi s tim, šalio sam se na svoj račun.	DA	NE
45. Shvatio sam da ne mogu ništa učiniti, pa sam čekao da se desi ono što se treba desiti.	DA	NE
46. Nešto drugo?	DA	NE

Molimo Vas da se prisjetite događaja koji je za Vas bio najteži i najstrašnji sa kojim ste se suočavali tokom zadnjih šest mjeseci. Nakon što se događaj završio, koliko Vam je dugo trebalo da se od njega oporavite, da se vratite u vlastitu «normalu», to jest, koliko Vam je vremena trebalo da «dođete sebi»?

0-----1-----2-----3

Oporavio sam se odmah Oporavio sam se ubrzo Trebalo mi je dosta Još uvijek ne mogu
nakon završetka događaja, nakon završetka događaja dugo da se oporavim «doći sebi»
ili čak dok je još trajao