

# Povezanost osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom

---

**Stanić, Ivana**

**Postgraduate specialist thesis / Završni specijalistički**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Economics and Business / Sveučilište u Zagrebu, Ekonomski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:148:591077>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported/Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-31**



*Repository / Repozitorij:*

[REPEFZG - Digital Repository - Faculty of Economics & Business Zagreb](#)



**Sveučilište u Zagrebu**  
**Ekonomski fakultet**  
**Poslijediplomski specijalistički studij**  
**Organizacija i menadžment**

**POVEZANOST OSOBINA LIČNOSTI I STRATEGIJA**  
**SUOČAVANJA SA STRESOM**

Poslijediplomski specijalistički rad

**Ivana Stanić**

**Zagreb, travanj 2023.**

## **PODACI I INFORMACIJE O STUDENTU POSLIJEDIPLOMSKOG SPECIJALISTIČKOG STUDIJA**

Ime i prezime: Ivana Stanić

Datum i mjesto rođenja: 31. ožujka 1987., Osijek

Naziv završenog fakulteta i godina diplomiranja: Filozofski fakultet, psihologija, 2012.

## **PODACI O POSLIJEDIPLOMSKOM SPECIJALISTIČKOM RADU**

Vrsta studija: Poslijediplomski specijalistički studij

Naziv studija: Organizacija i menadžment

Naslov rada: Povezanost osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom

Naslov rada (engleski jezik): The relationship between personality traits and stress coping strategies

UDK (popunjavanje Knjižnica): \_\_\_\_\_

Fakultet na kojem je rad obranjen: Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

## **POVJERENSTVO, OCJENA I OBRANA RADA**

Datum prihvatanja teme: 29. lipanj 2021.

Mentor: prof. dr. sc. Nina Pološki Vokić

Povjerenstvo za ocjenu rada:

1. izv.prof.dr.sc. Maja Klindžić
2. prof. dr. sc. Nina Pološki Vokić
3. prof. dr. sc. Ana Tkalac Verčić

Povjerenstvo za obranu rada:

1. izv.prof.dr.sc. Maja Klindžić
2. prof. dr. sc. Nina Pološki Vokić
3. prof. dr. sc. Ana Tkalac Verčić

Datum obrane rada: 13. travnja 2023.

**Sveučilište u Zagrebu**  
**Ekonomski fakultet**  
**Poslijediplomski specijalistički studij**  
**Organizacija i menadžment**

**POVEZANOST OSOBINA LIČNOSTI I STRATEGIJA**  
**SUOČAVANJA SA STRESOM**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS**  
**AND STRESS COPING STRATEGIES**

Poslijediplomski specijalistički rad

**Student: Ivana Stanić**

**Matični broj studenta: PDS -20-2020**

**Mentor: prof. dr. sc. Nina Pološki Vokić**

**Zagreb, travanj 2023.**

## Sažetak i ključne riječi

Predmet poslijediplomskog specijalističkog rada je istraživanje povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom. Podcilj rada je bio istraživanje povezanosti između socio-demografskih obilježja ispitanika i strategija suočavanja sa stresom. U svrhu utvrđivanja ovih povezanosti provedeno je empirijsko istraživanje putem *online* anketnog upitnika na uzorku od 157 ispitanika te su prikupljeni podaci analizirani pomoću programskog paketa IBM SPSS.

Rezultati istraživanja potvrdili su da osobe s određenim osobinama ličnosti različito prepoznaju stres i u skladu s time koriste različite strategije suočavanja sa stresom. Točnije, rezultati istraživanja su utvrdili da osobe koje postižu visoke rezultate na osobinama ličnosti ugodnosti i otvorenosti više koriste strategiju suočavanja sa stresom usmjerenu na problem. Osim toga, istraživanje je pokazalo da osobe koje postižu visoke rezultate na osobinama ličnosti ugodnosti, otvorenosti i neuroticizma više koriste strategiju suočavanja sa stresom usmjerenu na emocije, dok osobe koje postižu niže rezultate na osobinama ličnosti ekstraverzije i savjesnosti te više rezultate na osobini ličnosti neuroticizam češće koriste strategiju suočavanja sa stresom usmjerenu na izbjegavanje.

Dodatno, rezultati istraživanja potvrdili su da postoji povezanost između socio-demografskih obilježja ispitanika i strategija suočavanja sa stresom. Utvrđena je povezanost strategija suočavanja sa stresom i spola, struke i broja djece ispitanika, dok nije potvrđena povezanost s dobi, razinom obrazovanja, stažem, hijerarhijskom razinom i bračnim statusom ispitanika.

Empirijski, istraživanje proširuje postojeće spoznaje o povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom te omogućuje ciljanije i učinkovitije psihološke intervencije, kao i određivanje specifičnih programa obučavanja i razvoja koji će zauzvrat poboljšati sposobnosti zaposlenika da se nose sa stresom i primjenjuju efektivne strategije suočavanja sa stresom.

*Ključne riječi: stres, upravljanje stresom, teorije ličnosti, osobine ličnosti, osobine ličnosti i upravljanje stresom, socio-demografske varijable i stres*

## **Abstract and keyword**

The subject of the post-graduate specialist thesis is the research about the relation between personality traits and stress coping strategies. The sub-goal of the paper was to investigate the relationship between socio-demographic characteristics of respondents and their stress coping strategies. In order to determine these relations, empirical research was conducted through an online questionnaire on a sample of 157 employees, and the collected data was analyzed using the IBM SPSS software package.

The results of the research confirmed that people with certain personality traits recognize stress differently and accordingly use different stress coping strategies. More specifically, the research results found that people who score high on the personality traits of agreeableness and openness use more a problem-focused coping strategy. In addition, the research showed that people who score high on the personality traits of agreeableness, openness, and neuroticism use an emotion-focused stress coping strategy more often, while people who score low on the personality traits of extraversion and conscientiousness and score high on the personality trait of neuroticism more often use an avoidance-oriented coping strategy.

Additionally, the results of the research confirmed that there is a relationship between respondents' socio-demographic characteristics and strategies they use for dealing with stress. The relationship between stress coping strategies and gender, profession and the number of children of respondents was confirmed, while no relationship was found with age, level of education, years of experience, hierarchical level and marital status.

Empirically, the research expands existing knowledge about the relationship between personality traits and strategies for dealing with stress, and enables more targeted and effective psychological interventions, as well as the determination of specific training and development programs that will in turn improve employees' abilities to cope with stress and apply effective strategies for dealing with stress.

*Key words: stress, stress management, personality theories, personality traits, personality traits and stress management, socio-demographic variables and stress*

## **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je poslijediplomski specijalistički rad / seminarski rad isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu, a što pokazuju korištene bilješke i bibliografija.

Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog izvora te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

---

(vlastoručni potpis studenta)

---

(mjesto i datum)

## **STATEMENT ON THE ACADEMIC INTEGRITY**

I hereby declare and confirm by my signature that the final thesis is the sole result of my own work based on my research and relies on the published literature, as shown in the listed notes and bibliography.

I declare that no part of the thesis has been written in an unauthorized manner, i.e., it is not transcribed from the non-cited work, and that no part of the thesis infringes any of the copyrights.

I also declare that no part of the thesis has been used for any other work in any other higher education, scientific or educational institution.

---

(personal signature of the student)

---

(place and date)

## Sadržaj

Sažetak i ključne riječi

Abstract and key words

<b>1. UVOD</b> .....	1
1.1. Predmet i ciljevi rada .....	1
1.2. Izvori i metode prikupljanja podataka .....	2
1.3. Sadržaj i struktura rada .....	2
<b>2. KONCEPT OSOBINA LIČNOSTI</b> .....	3
2.1. Pojmovno određenje ličnosti .....	3
2.2. Pregled teorija ličnosti .....	7
2.2.1. Teorija ličnosti Gordona W. Allporta.....	7
2.2.2. Humanistička teorija ličnosti Abrahama H. Maslowa .....	8
2.2.3. Psihodinamička teorija ličnosti Sigmunda Freuda .....	10
2.2.4. Fenomenološka teorija ličnosti Carla R. Rogersa.....	14
2.3. Pregled temeljnih modela ličnosti.....	15
2.3.1. Kružni model ličnosti .....	15
2.3.2. Eysenckov hijerarhijski model ličnosti .....	17
2.3.3. Cattellov 16 faktorski model ličnosti .....	21
2.3.4. Petofaktorski model ličnosti .....	23
<b>3. STRES I STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM</b> .....	29
3.1. Pojmovno određenje stresa .....	29
3.2. Pregled ključnih teorija stresa .....	33
3.2.1. Selyeova teorija stresa .....	33
3.2.2. Psihoanalitička teorija stresa .....	35
3.2.3. Lazarusova teorija stresa .....	37
3.2.4. Teorija „životnih zbivanja” .....	39
3.3. Strategije suočavanja sa stresom .....	41
3.4. Uzročnici stresa .....	44
3.5. Posljedice stresa .....	46
3.6. Individualne i organizacijske taktike za upravljanje stresom .....	49
3.7. Spolne razlike u suočavanju sa stresom .....	51
3.8. Dosadašnja istraživanja o povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom .....	53



<b>4. ISTRAŽIVANJE POVEZANOSTI OSOBINA LIČNOSTI I STRATEGIJA SUOČAVANJA SA STRESOM</b> .....	55
4.1. Metodologija istraživanja .....	55
4.1.1. Instrument .....	55
4.1.2. Proces prikupljanja podataka i uzorak .....	56
4.1.3. Obrada podataka .....	57
4.2. Rezultati istraživanja .....	58
4.2.1. Deskriptivna analiza osobina ličnosti ispitanika .....	58
4.2.2. Deskriptivna analiza strategija suočavanja sa stresom ispitanika .....	59
4.2.3. Rezultati istraživanja razlika u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na socio-demografska obilježja ispitanika.....	59
4.2.4. Korelacijska analiza povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika.....	60
4.3. Rasprava.....	62
4.3.1. Rasprava nalaza o povezanost socio-demografskih obilježja i strategija suočavanja sa stresom ispitanika .....	62
4.3.2. Rasprava nalaza o povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika.....	66
4.4. Ograničenja istraživanja .....	69
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	71
<b>POPIS IZVORA</b> .....	73
<b>POPIS SLIKA</b> .....	85
<b>POPIS TABLICA</b> .....	85
<b>PRILOG – ANKETNI UPITNIK</b> .....	86
<b>ŽIVOTOPIS KANDIDATKINJE</b> .....	90

# 1. UVOD

## 1.1. Predmet i ciljevi rada

Ubrzani tempo života i svakodnevne promjene utječu na pojedinca i njegove aktivnosti kako u poslovnom tako i privatnom životu (Kasapović, 2021.). Najčešće spominjani čimbenik koji utječe na svakodnevni život pojedinca svakako je stres. Pojam stresa se stavlja u kontekst bolesti modernog doba, iako pojam stres vjerojatno postoji koliko i samo čovječanstvo. Također, stres je normalni, neophodni i nezaobilazni životni fenomen te se nalazi svuda oko nas. No, što sigurno je da stres ima kratkoročne kao i dugoročne posljedice za svakog čovjeka (Dumitru i Cozman, 2012.).

Stres je prisutan u svim zanimanjima najčešće se i spominje u kontekstu posla. Stres na radnom mjestu se definira kao normalna pojava, odnosno polazi se od činjenice da je svatko barem jednom iskusio stres u nekoj od poslovnih situacija. Upravo zbog toga, važno je da organizacije razumiju kako stres može utjecati na zaposlenike i u skladu s time djeluju na smanjenje negativnih posljedica stresa na radnom mjestu. Naime, ukoliko su osobe dugotrajno izložene nekom stresnom podražaju može doći do negativnih psiholoških, ponašajnih i fizioloških promjena. Robinson i Juge (2009.) navode da stres može utjecati na smanjenje radne učinkovitosti, koncentracije, interesa za obavljanje zadataka te dovesti i do odsustva radnika s posla, kao i značajno financijski opteretiti organizaciju. Stoga je vrlo bitno da si organizacije, ali i sami zaposlenici osvijeste načine i strategije u borbi protiv stresa.

Iz svega navedenog proizlazi da su organizacije prisiljene razvijati različite strategije suočavanja sa stresom, posebice što svaki pojedinac doživljava stres na drugačiji način. Jedna od definicija suočavanja sa stresom je da je to regulatorni proces koji dovodi do smanjenja negativnih osjećaja koji su posljedica stresnih događaja (Compas i sur., 2001.). Prema Lazarusu (2006.), suočavanje sa stresom je poput promjene misli i radnji kojima upravljaju vanjski i/ili unutarnji zahtjevi.

Dokazano je da na koji način pojedinci reagiraju na stres ovisi o njihovim osobinama ličnosti. Revelle i Wilt (2013.) navode da osobine ličnosti igraju važnu ulogu u gotovo svakom aspektu stresa i suočavanja s istim. Poznavanje vlastitih osobina ličnosti je važno jer može pomoći osobama da osvještavaju svoje uobičajene obrasce razmišljanja, osjećaja i ponašanja pri

upravljanju i prevladavanju stresa (Revelle i Wilt, 2013.). Osobine ličnosti se najčešće proučavaju kroz koncept pet faktora ili velikih pet, a to su: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost za iskustvo (Costa i McCrae, 1992.). Svaka od navedenih dimenzija ličnosti temelj je za drugačiji način suočavanja sa stresom (Costa i McCrae, 1992.).

Cilj ovoga rada je ispitati u kojoj su mjeri povezane osobine ličnosti i korištenje pojedinih strategija suočavanja sa stresom. Podcilj rada je ispitati povezanost socio-demografskih obilježja pojedinaca i primjenjivanih strategija suočavanja sa stresom.

## **1.2. Izvori i metode prikupljanja podataka**

Za potrebe izrade poslijediplomskog specijalističkog rada korišteni su sekundarni i primarni izvori podataka. Sekundarni podaci prikupljeni su iz stručne i znanstvene literature. Izvori podataka koji su korišteni odnose se na stručne i znanstvene članke i knjige te internetske stranice iz područja menadžmenta, organizacijske psihologije, menadžmenta ljudskih potencijala te menadžerskih vještina. Primarni podaci prikupljeni su online anketnim upitnikom zatvorenog tipa.

## **1.3. Sadržaj i struktura rada**

Poslijediplomski specijalistički rad sastoji se od pet poglavlja i njegovih podpoglavlja. Na teorijski dio rada odnosi se četiri poglavlja, dok je jedno poglavlje empirijski dio rada. Rad započinje uvodom gdje se obrazlažu predmet i ciljevi rada, navode izvori i metode prikupljanja podataka te sadržaj i struktura rada. U drugom poglavlju rada definirani su ključni koncepti osobina ličnosti, od pojmovnog određenja preko pregleda teorija ličnosti do temeljnih modela ličnosti. Treće poglavlje rada se odnosi na stres i strategije suočavanja sa stresom te su radom obuhvaćene teme vezane uz definiranje pojma stresa, teorije stresa, strategije suočavanja sa stresom i spolne razlike u suočavanju sa stresom. Četvrto poglavlje rada odnosi se na empirijski dio rada i u istom su opisani metodologija istraživanja, rezultati te ograničenja istraživanja. U zadnjem, petom poglavlju, izneseni su glavni zaključci rada, a na kraju rada nalaze se popisi izvora, slika i tablica te prilog (korišteni anketni upitnik) i životopis autorice rada.

## 2. KONCEPT OSOBINA LIČNOSTI

### 2.1. Pojmovno određenje ličnosti

„Riječ ličnost ili osobnost potječe od latinske riječi persona“ (Fulgosi, 1997., str. 2.). U starogrčkoj drami riječ persona se odnosila na masku koju su nosili glumci za vrijeme predstave (Fulgosi, 1997.). Prema Fulgosiju (1997.), u svakodnevnom životu riječ ličnost najčešće se veže uz način ponašanja pojedinca. Osim toga, ličnost označava „konzistentan način ponašanja i postupanja pojedinaca“ (Fulgosi, 1997., str. 2.). Nadalje, pojam ličnosti postepeno postaje sve širi i počinje karakterizirati nečiju društvenu ulogu ili sliku, dok se konzistencija ponašanja proteže na cjelokupno trajanje života pojedinca odnosno konzistentnost ponašanja postaje cjeloživotna uloga (Fulgosi, 1997.).

Autor jednog od prvih udžbenika o ličnosti posvetio je cijelo poglavlje definiranju i poimanju pojma „ličnost“ (Allport, 1937. prema Pervin, Cervone i John, 2008.). Nadalje, velik broj autora pokušao je postaviti definiciju ličnosti i premda se čini da je to lako, zapravo je vrlo teško napraviti bitnu razliku između osobina ličnosti i nekih drugih psiholoških varijabli, primjerice varijabli „intelektualne sposobnosti“ ili „ekspresija emocija“ (Repišti, 2016.). Također, jedan od problema pri određenju pojma „ličnost“ je kreiranje cjelovite definicije koja bi uključivala sve aspekte ličnosti, kao što su unutarnje kvalitete pojedinca, njegova tjelesna obilježja i kvaliteta uma te odnosi s drugima (Larsen i Buss, 2008.). U literaturi je vidljivo da razni autori različito definiraju ličnosti te da se definicije mijenjaju kroz ljudsku povijest. Prema Fulgosiju (1997.) za definiranje ličnosti potrebna je cjelokupna teorija, a ne jedna ili dvije rečenice.

Ono što je zajedničko gotovo svim autorima koji se bave definiranjem ličnosti je da „razlikuju trajne i relativno stabilne osobine od psiholoških stanja koja su privremena“ (Repišti, 2016., str. 5.). Nadalje, neki od njih napominju da je ličnost povezana s ponašanjem odnosno da na osnovu poznavanja nečije ličnosti možemo procijeniti njeno buduće ponašanje, dok drugi smatraju da su osobine ličnosti uzrok ponašanja neke osobe (Repišti, 2016.).

Prema Larsenu i Bussu (2008. prema Repišti, 2016., str. 7.), „ličnost je skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni te koji utječu na interakcije i adaptacije pojedinaca na fizičku, intrapsihičku i socijalnu okolinu“. Repišti (2016.) navodi da

je definicija Larsena i Bussa (2008.) široka i može obuhvaćati i različite oblike inteligencije osim osobina ličnosti.

Kako ističe Repišti (2016., str. 6.), „za Cattella (1950.), ličnost je ono što omogućava predviđanje što će određena osoba uraditi u datoj situaciji“. No, navedenom je definicijom je zanemaren utjecaj okolinskih uvjeta odnosno specifičnosti socijalnih situacija u kojima se može osoba naći, dok je istaknuta prediktivna moć osobina ličnosti (Repišti, 2016.). Prema Cattellovoj definiciji, na osnovu poznavanja osobina ličnosti možemo predvidjeti obrasce ponašanja i načine reagiranja pojedinaca na okolinske uvjete (Repišti, 2016.).

Prema Eysencku (1959. prema Psychology instructor, b.d.), ličnost je „više ili manje stabilna i trajna organizacija osobe karaktera, temperamenta, intelekta i tjelesne građe koja određuje njegovu jedinstvenu prilagodbu okolini“. Prema Rathusu (2000.), crte ličnosti su relativno stabilan aspekt ličnosti kroz vrijeme te se o istima donose zaključci na osnovu ponašanja za koje se pretpostavlja da podrazumijevaju sustavno ponašanje. Allport (1968. prema Fulgosi, 1997.) ličnost definira kao dinamičku organizaciju unutar pojedinca onih psihofizičkih sustava koji određuju njegove specifične prilagodbe okolini. Prednost Allportove definicije je u tome da osobinama ličnosti pripisuje organiziranost i kvalitetu dinamičnosti, dok je s druge strane nedostatak u odrednici „psihofizički“, koja može imati široke konotacije i uključivati mnogo drugih procesa i sustava unutar osobe, primjerice emocije i inteligenciju (Repišti, 2016.).

Schultz i Schultz (2005. prema Repišti, 2016.) ličnost definiraju kao jedinstvene, relativno trajne unutarnje i vanjske čimbenike karaktera osobe, koji utječe na njeno ponašanje u različitim situacijama. Prema Repištiu (2016.), navedena definicija daje prostora za mogućnost utjecaja drugih čimbenika na ljudsko ponašanje, a koji ne moraju pripadati pod osobine ličnosti. Cloninger (2009. prema Repišti, 2016.), na temelju uvida u glavne teorije ličnosti (kognitivne, biološke, psihodinamičke, humanističke, teorije učenja i teorije crta), napominje da ličnost u početku obuhvaća biološki uvjetovane, odnosno naslijeđene komponente, koje su po svojoj prirodi slične onima kod drugih osoba, ali su i u određenoj mjeri različite. Tijekom života, ove urođene tendencije, moderirane su i usmjeravane iskustvima u obitelji i kulturi kojoj osoba pripada, a posljedično razvijene navike, misaoni procesi i emocionalni obrasci također određuju našu ličnost (Cloninger, 2009. prema Repišti, 2016.).

Prema McAdamsu i Palsu (2006. prema Repišti, 2016. str. 7.), „ličnost je jedinstvena varijacija pojedinca u okviru generalnog evolucijskog dizajna ljudske prirode, a izražena je u vidu razvojnog obrasca dispozicijskih crta, karakterističnih adaptacija i integrativnih životnih priča, inkorporiranih u kulturu koja ih oblikuje i mijenja na kompleksan način.“ Fulgosi (1997.) navodi da u literaturi postoje brojne definicije ličnosti no ono što je najbitnije da se razumije ponašanje pojedinca u različitim situacijama, te da definicija pruža mogućnost komunikacije s laicima, ali i da bude pomoćno sredstvo istraživačima. Nastavno na pregled definicija osobina ličnosti prestižnih znanstvenika, Repišti (2016., str. 8.) pruža svoju definiciju ličnosti kojom u obzir nastoji uzeti nastajanje i strukturu ličnosti te dvosmjerni odnos između osobina ličnosti, aktivnosti pojedinca i okoline: „Ličnost je organizirana i dinamička cjelina međusobno povezanih emocionalnih, kognitivnih, socijalnih i bihevioralnih obrazaca pojedinca koji zajedno i relativno konzistentno djeluju na adaptaciju osobe na unutarnje (intrapsihičke) i vanjske (interpersonalne i fizičke) uvjete, a ovi uvjeti mogu u određenoj mjeri oblikovati te obrasce (osobine i reakcije) tijekom života jedinke“.

Nadalje, psihologiju ličnosti definiraju i osnovni pristupi ličnosti. Prema Atkinsonu i suradnicima (2007.) psihološki pristup je način gledanja na teme i probleme u psihologiji, a autori navode da se bilo kojem sadržaju, temi ili problem u psihologiji može pristupiti s različitih stajališta, što vrijedi i za svaku akciju koju osoba poduzima, s obzirom da se percepcije znatno razlikuju od osobe do osobe neovisno o tome što je posrijedi isti problem, događaj ili situacija.

Osnovni pristupi u psihologiji ličnosti prema Atkinsonu i suradnicima (2007.) su bihevioralni, biološki, psihoanalitički, kognitivni i humanistički.

- **Bihevioralni ili bihevioristički pristup** zasniva se na dvije pretpostavke, a to su da se ponašanje mora objasniti na temelju uzročnog utjecaja okoline na osobu te da razumijevanje ljudi mora počivati na objektivnim znanstvenim istraživanjima u kojima su varijable pomno kontrolirane u laboratorijskim eksperimentima.
- **Biološki pristup** nastoji povezati vidljivo vanjsko ponašanje s električnim i kemijskim događajima u tijelu. Pri korištenju termina biološki pristup, psiholozi najčešće misle na tri područja istraživanja unutar biološke domene: evolucija, genetika i psihofiziologija.
- **Psihoanalitički pristup** ličnosti temelji se na pretpostavci da iz strahova, vjerovanja, želja i nesvjesnih procesa kojih osoba nije svjesna zapravo proizlazi ponašanje. Kod

psihoanalitičkog pristupa ličnosti naglasak je stavljen na važnost iskustava iz ranog djetinjstva i nesvjesnog uma.

- **Kognitivni pristup** naglašava razumijevanje doživljaja sa stajališta osobe te razumijevanje misli, percepcija, osjećaja, želja i drugih doživljaja osoba.
- **Humanistički pristup** proučava doživljavanje i razumijevanje sebe te subjektivno iskustvo ljudi. Ovaj pristup ima nekoliko obilježja. Prvo se odnosi na osobne izbore pojedinca i odgovornost koju preuzima za iste. Drugo je vezano uz spoznaju vlastitog potencijala i osobnih potreba za rastom. Treće obilježje se odnosi na to da se motivacija stvara ili nastaje zbog potrebe za rastom i razvojem, tj. da se postane ono što se treba biti.

Prema Larsenu i Bussu (2008.) postoji nekoliko domena koje se mogu okarakterizirati kao pristupi u psihologiji, a to su: biološka, intrapsihička, kognitivno-iskustvena, dispozicijska, domena prilagođavanja te socijalna i kulturalna domena. Biološka domena je prethodno objašnjena pa su u nastavku ukratko objašnjene preostale domene (Larsen i Buss, 2008. prema Repišti, 2016.):

- **Intrapsihička domena** odnosi se na unutrašnje, nesvjesne procese koji određuju našu ličnost i oblikuju naše ponašanje.
- **Kognitivno-iskustvena domena** obuhvaća svjesne unutrašnje procese i posljedična osobna iskustva ljudi: vjerovanja, stavove, poimanje sebe, percepcije i interpretaciju vlastitih iskustava.
- **Dispozicijska domena** bavi se individualnim razlikama i pokušava utvrditi koje su to temeljne crte ličnosti, koliko ih ima, kakvi su odnosi između njih te kako se one manifestiraju.
- **Domena prilagođavanja** odnosi se na proučavanje načina na koje se ljudi nose sa svakodnevnim iskustvima i događajima. Primjerice, ako su iskustva stresna, teška i traumatična, osoba može različito reagirati na njih: aktivno se suočiti s njima, povući se u sebe, shvatiti ih kao izazov ili se pak „zalediti”. Ovisno o reakciji, možemo govoriti o određenom stupnju (ne)prilagođenosti osobe.
- **Socijalna i kulturalna domena** bavi se interindividualnim i intergrupnim interakcijama. Prema navedenom pristupu svaka osoba pripada određenoj grupi ili grupama te u skladu s time i određuje svoj kolektivni identitet. Također, na oblikovanje naše ličnosti, ali i samo ponašanje, utječe kultura kojoj pripadamo.

## 2.2. Pregled teorija ličnosti

Teorije ličnosti međusobno se razlikuju ne samo po obilježjima i funkcionalnim zahtjevima nego i po većem broju drugih obilježja (Fulgosi, 1997.). Zbog toga su temeljne pretpostavke pojedinih teorija ličnosti vrlo različite u shvaćanju prirode ličnosti odnosno ljudske prirode (Fulgosi, 1997.). U ovome radu su prikazane samo neke od najvažnijih teorija ličnosti odnosno njihovi predstavnici.

### 2.2.1. Teorija ličnosti Gordona W. Allporta

Prema McLeodu (2017.), Allportova teorija ličnosti naglašava jedinstvenost pojedinca i unutarnje kognitivne i motivacijske procese koji utječu na ponašanje te je jedna od prvih humanističkih i personalističkih teorija ličnosti. Teorijom se nastoji obuhvatiti sve aspekte ljudske ličnosti, prilikom čega je naglasak stavljen na jedinstvenost ljudi i objašnjavanje ličnosti svakog pojedinca, a iz čega se predviđaju njegovi postupci i sam razvoj (McLeod, 2017.).

Allportova teorija ličnosti naglasak stavlja na svjesnu motivaciju u čovjeku (Fulgosi, 1997.). Također, Allport smatra da je ključ za shvaćanje sadašnjih postupaka i ponašanja pojedinca bitna njegova budućnost, a ne prošlost (Fulgosi, 1997.). Prema Fulgosiu (1997.), uz definiciju ličnosti, Allport objašnjava i razlike odnosno sličnosti između pojmova: ličnost, karakter i temperament – riječ karakter veže se uz određene moralne standarde i vrijednosti te je etički pojam, dok je za razliku od karaktera temperament „sirova tvar“ od koje je skrojena ličnost te je utvrđen nasljeđem zbog čega definira granice razvoja ličnosti.

Prema Repištiu (2016.), Allport je podijelio crte ličnosti na kardinalne, središnje i sekundarne:

- **Kardinalne crte ličnosti** su one koje su karakteristične za pojedinu osobu, odnosno prožimaju i određuju gotovo cijelo njeno ponašanje tijekom života. Ove crte ličnosti ima vrlo malo broj ljudi odnosno nisu prisutne kod svakoga te se za osobe koje posjeduju ovaj tip crta ličnosti kaže da su specifične, originalne ili neobične – jedan od primjera u literaturi je slikar Salvador Dali čija je kardinalna crta ličnosti određena kao autentična, ekstravagantna i ekshibicionistička.
- **Središnje crte ličnosti** obuhvaćaju pet do deset obilježja koja najbolje opisuju naše ponašanje, kao što su hrabrost, ustrajnost i ljubaznost.



- **Sekundarne crte ličnosti** su one koje izražavamo najmanje i koje uvelike ovise o situaciji, a uključuju, stavove i preferencije.

Osim navedenih crta ličnosti, Allport (1937. prema Schultz i Schultz, 2005.) je razlikovao i opće (dimenzionalne ili nomotetičke) i individualne (morfogene) crte, pri čemu su opće ili zajedničke crte ličnosti univerzalne i karakteristične za sve ljude (npr. ekstraverzija, savjesnost i dr.), dok su individualne crte ličnosti tipične za pojedinca i razlikuju ga od ostalih te se mogu saznati na osnovu proučavanja osobne povijesti pojedinca te onoga što je napisao ili kreirao (npr. slike, dnevnici, autobiografija i dr.).

Također, Allport je navike smatrao manje konzistentnima i trajnima u odnosu na crte ličnosti te navodi da one ovise o stavovima, koji podrazumijevaju postojanje objekta stava (osoba može vrednovati pozitivno ili negativno) (Repišti, 2016.). Nadalje, smatrao je da grupne stavove usvajamo zbog pripadnosti određenoj grupi koja utječe na razvoj i formiranje naše ličnosti i navika. Dakle, Allport je stalno isticao povezanost ličnosti i okolinskog okruženja (Repišti, 2016.).

### **2.2.2. Humanistička teorija ličnosti Abrahama H. Maslowa**

Abraham H. Maslow je jedan od osnivača škole humanističke psihologije i njegova teorija ličnosti predstavlja jedan od temelja navedene škole te se može nazvati humanističkom teorijom ličnosti (Fulgosi, 1997.). Sukladno osnovnim obilježjima i postavkama, najbližnja je Rogersovoj teoriji ličnosti (Fulgosi, 1997.). Prema definiciji humanističke psihologije, čovjek se konstantno mijenja te je stalno u pokretu i nikada nije isti, pri čemu je cilj svakog čovjeka samoaktualizacija svojih potencijala (Fulgosi, 1997.). Fulgosi (1997.) navodi da Maslow, ali i drugi humanisti, smatraju da je proces nastajanja ili samoaktualizacije urođen kod ljudi i u ljudskoj prirodi te da je ako ne dolazi do istoga spriječen razvoj ličnosti pojedinca.

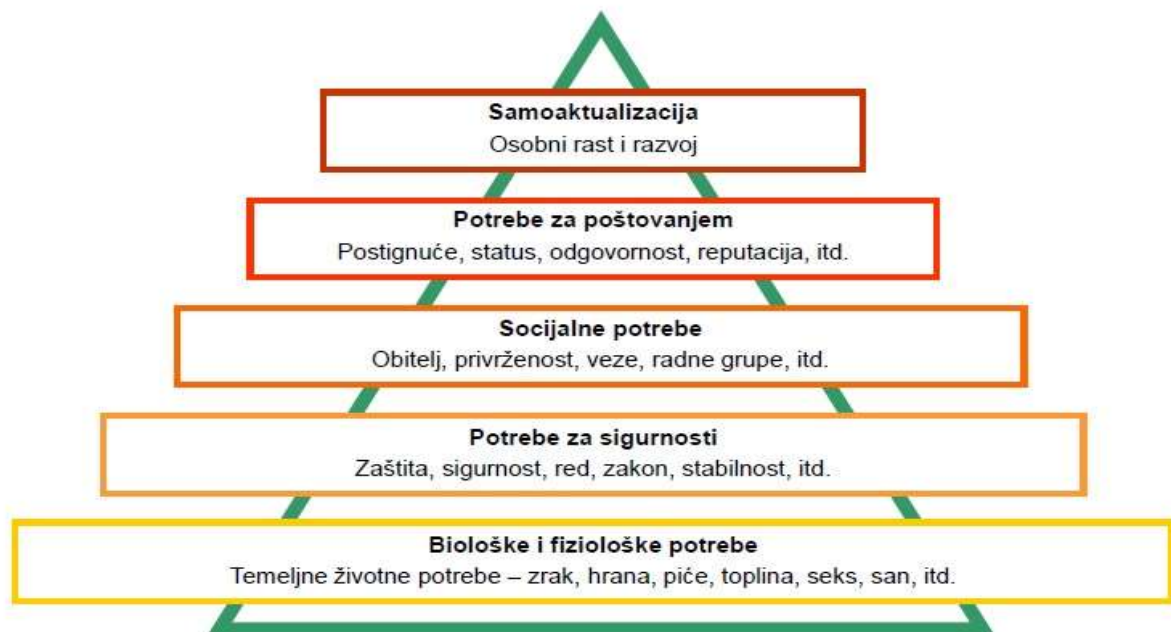
Humanistička psihologija podrazumijeva da je osim samoaktualizacije kao specifičnog procesa i motiva važno razumjeti da čovjek predstavlja integriranu cjelinu i da kao takvog ga treba promatrati kao cjelovito i integrirano biće te pri proučavanju istoga koristiti holistički pristup (Fulgosi, 1997.). Prema shvaćanju Maslowa, čovjek je stvaralačko biće, dok stvaralaštvo smatra univerzalnim obilježjem koje je prisutno kod svakog čovjeka odnosno urođena osobina ljudi

(Fulgosi, 1997.). Naravno, kako bi se stvaralački potencijal razvijao i aktualizirao kod pojedinaca potrebno je osigurati okolinu i uvjete koji ih podupiru. U slučaju da su uvjeti nepovoljni dolazi do toga da se stvaralački potencijal odnosno kreativnost kod pojedinaca ne može razvijati (Fulgosi, 1997.).

Maslow (1976. prema Bognar i Kragulj, 2011.) naglašava važnost individualnog i društvenog aspekta stvaralačkog potencijala, pri čemu se u individualnom aspektu očituje da je kreativnija osoba ujedno i zdravija i humanija. Nadalje, Maslow smatra da je za uništavanje ljudske kreativnosti ili stvaralaštva krivi formalni odgoj i obrazovanje koji uništavaju urođenu kreativnost kod ljudi (Fulgosi, 1997.). Unutar Maslowljeve teorije ličnosti najvažnije mjesto zauzima njegova teorija motivacije koja navodi da svaki pojedinac definira određene ciljeve koje želi ostvariti i ispunjenje tih ciljeva djeluje kao nagrada jer daju smisao i vrijednost životu (Fulgosi, 1997.).

U nastavku je detaljnije objašnjena Maslowljeva teorija motivacije (Slika 1.) koja se sastoji od pet razina ljudskih potreba organiziranih u hijerarhijsku strukturu.

Slika 1. *Prikaz hijerarhije potreba prema Abrahamu Maslowu*



Izvor: Gutić, Horvat i Jurčević (2018., str. 98.)

Slika 1. prikazuje Maslowljev piramidu gdje se na dnu nalaze osnovne životne potrebe odnosno fiziološke ili egzistencijalne potrebe kao što su hrana, voda, toplina i drugo. Druga razina u hijerarhiji su osnovne društvene potrebe tj. potrebe za sigurnošću, u koje spadaju tjelesna, radna, obiteljska i imovinska sigurnost. Treća razina su potrebe da pojedinac bude prihvaćen u zajednici odnosno da ga radna skupina prihvati i integrira kao pripadnika iste. Četvrtu razinu čine potrebe za poštovanjem, postignućem i reputacijom. Na vrhu piramide se nalazi potreba za samoaktualizacijom i čini najvišu razinu u hijerarhiji. Ovisno o ciljevima i težnjama pojedinca, samoaktualizacija se može ostvariti na više načina, primjerice, kroz glazbu, sport, znanost, slikarstvo i drugo. Također je potrebno naglasiti da je Maslow smatrao da u slučaju da nisu zadovoljene potrebe niže razine, pojedinac teško može prijeći na iduću razinu i u konačnici postići samoaktualizaciju (Gutić, Horvat i Jurčević, 2018.).

Nadalje, Maslow je smatrao da njegova teorija motivacije nije sveobuhvatna teorija ličnosti te je naveo da pri objašnjavanju i opisivanju ljudskog ponašanja treba uzeti u obzir i druge čimbenike (Repišti, 2016.). Konačni rezultat je osjećaj istinske sreće koji podrazumijeva maksimalnu iskorištenost sposobnosti pojedinca i za takve pojedince kažemo da su se ostvarili (Repišti, 2016.).

Konačno, Maslow u narednim radovima unosi određenu razinu fleksibilnosti u svoju teoriju i napominje kako je zadovoljenje potrebe relativno koje ponovno dovodi do nove potrebe (Repišti, 2016.). Prema Gutiću, Horvatu i Jurčeviću (2018.), zbog velikog broja kritika koje su bile upućene na njegovu teoriju, Maslow je morao relativizirati pojam zadovoljenja potreba nižih razina kao uvjeta za aktiviranje potreba viših razina. Također, postizanjem samoaktualizacije dolazi do povećanja zadovoljstva, a ne opadanja (Sikavica, Bahtijarević-Šiber i Pološki Vokić, 2008.).

### **2.2.3. Psihodinamička teorija ličnosti Sigmunda Freuda**

Prvo ime koje pada na pamet kad se čuje riječ psihijatrija ili psihologija, zasigurno je ime Sigmunda Freuda, oca psihoanalize i psihodinamičke teorije ličnosti. Freudovo najvažnije otkriće i jedan od glavnih pojmova koji se obično veže uz njega je pojam „nesvjesno“, a on je i prvi koristio metode istraživanja te su iste bile nove u trenutnom znanju o ljudskom biću (Freud, 1953.a). Nadalje, smatrao je da su iskustava iz najranije dobi najvažnija u definiranju

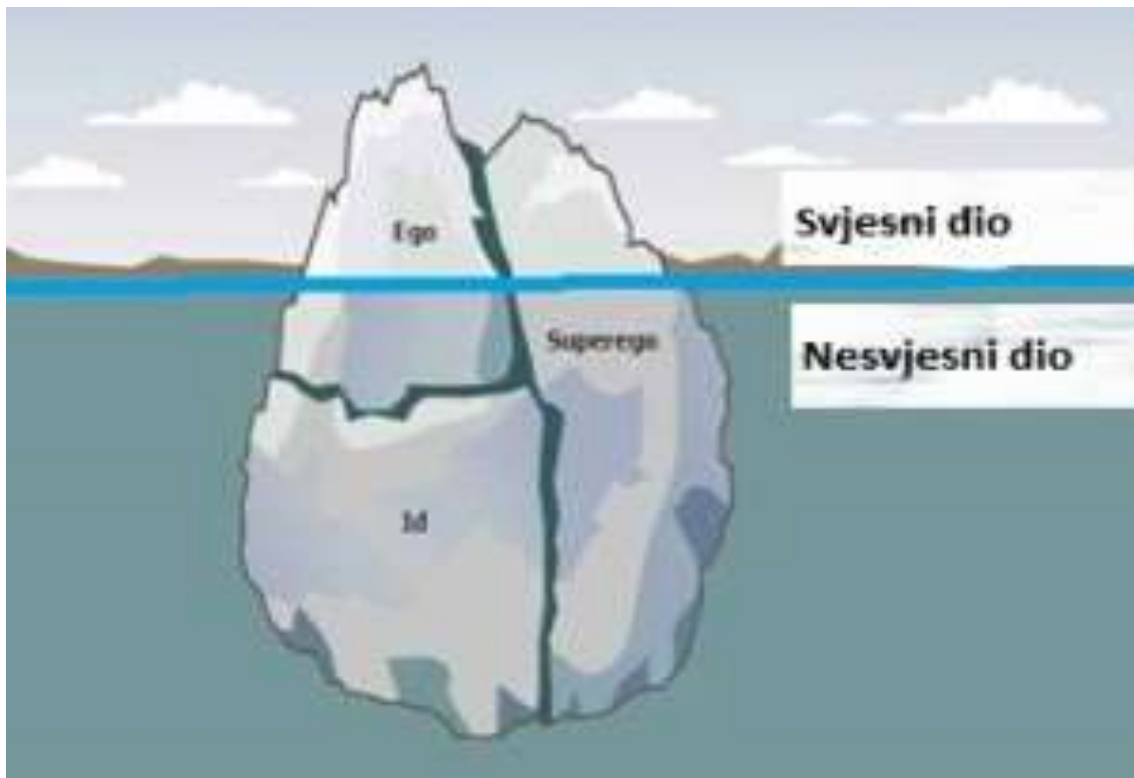
ličnosti pojedinca u odrasloj dobi (Freud, 1953.a). U narednim godinama, Freud daje vrlo kontroverzne ideje ne samo za to doba nego i za današnje vrijeme. Tako navodi da ljudi od najranijeg djetinjstva imaju jake seksualne osjećaje te da su neki od njih usmjereni prema vlastitim roditeljima (Freud, 1953.b). Nadalje, Freud (1953.b) navodi da istraživanja trebaju biti orijentirana na pojedinca jer je svaki čovjek individua koju na drugačiji način pokreću iste univerzalne i zajedničke snage. Fulgosi (1997.) navodi da je tako nastala psihodinamička teorija ličnosti. Za razliku od psihoanalitičke teorije koja je prvenstveno izvorna Freudova teorija i odnosi se na liječenje pacijenata, psihodinamička teorija obuhvaća širi kontekst te osim Freudove teorije uključuje teorije i njegovih sljedbenika kao što su Adler, Jung, Erikson, Klein i drugi (McLeod, 2007.). Unutar svoje teorije, Freud najprije razvija topografski (topički) model ličnosti, gdje iskustva i sjećanja dijeli na nesvjesna i svjesna unutar „prostora“ unutrašnjih procesa (Repišti, 2016. prema Mojsilović, 2019.). „Između ova dva „područja” intrapsihičkog života, nalaze se predivjesni sadržaji“ (Repišti, 2016., str. 24.). Svjesni dio uma vezan je uz ono čega je čovjek trenutno svjestan, npr. misli, osjećaji i percepcija, dok se podsvjesni odnosi na sadržaj kojeg ljudi nisu trenutno svjesni no lako mogu pronaći tu informaciju i učiniti ju svjesnom (Larsen i Buss, 2008.). Najveći dio ljudske psihe odnosi se na nesvjesni sadržaj koji upućuje na ponašanja koja motiviraju nesvjesni utjecaji te da su ljudi determinirani nesvjesnim silama (Pervin, Cervone i John, 2008.). Većina se autora u svrhu pojašnjenja navedene teorije koristi metaforom ledenog brijega u kojoj vrh ledenjaka koji izviruje iz vode predstavlja svjesni um, predivjesni je dio odmah iznad površine, ali vidljiv, dok dio koji je skroz skriven od pogleda predstavlja nesvjesni um (Pervin, Cervone i John, 2008.).

Freud je 1923. godine promijenio svoj koncept ličnosti i predložio strukturalni model, koji pretpostavlja postojanje tri psihičke strukture čovjeka: id, ego i superego (Repišti, 2016.). Id posjedujemo od rođenja i on sadrži nagone i instinkte te je izvor agresivnih i seksualnih nagona, poriva i instinkata, odnosno vođen principom zadovoljstva (Repišti, 2016.). Osim toga, id je izvor energije za sve procese i aktivnosti u ličnosti te je i izvor energije za ego i superego (Fulgosi, 1997.). Nadalje, id jedino funkcionira po načelu ugone i da bi istu postigao, id izlučuje energiju u svrhu smanjenja napetosti (Fulgosi, 1997.). Zbog toga često može biti opasan za pojedinca jer je iracionalan, narcistički i impulzivan te da bi se postiglo normalno funkcioniranje pojedinca bitno je da ličnost odgodi fiktivno zadovoljenje i razlikovanje stvarnog od nestvarnog svijeta nagona, potreba i želja. Id je za sve navedeno nesposoban i zbog toga se unutar ličnosti razvija nova struktura, a to je ego (Fulgosi, 1997.).

Ego je dio ličnosti koji je u dodiru sa okolinom te posreduje između potreba ida i zahtjeva superega (Ignjatović, 2005. prema Mojsilović, 2019.). Nadalje, djeluje kroz sekundarni proces i to putem principa realnosti, a ne putem ispunjenja želja odnosno primarnog procesa, te je sjedište intelektualnih funkcija i intelekta (Solaković, 2016. prema Mojsilović, 2019.). Između ostalog, zbog ega se princip realnosti suprostavlja instiktivnom djelovanju na način da privremeno onemogućava ugodu, odnosno to onemogućavanje je prisutno sve dok se ne ostvari realno zadovoljenje koje dovodi do ponovne ugone (Solaković, 2016. prema Mojsilović, 2019.). Prema Fulgosiju (1997.), pomoću sekundarnog ili kognitivnog procesa se definiraju planovi, programi i mehanizmi postupanja putem kojih se dolazi do onih objekata koji mogu zadovoljiti nagone ida, i to na način koji ne ugrožava egzistenciju pojedinca ili egzistenciju drugih osoba. Da bi se navedeno ostvarilo, moraju se zadovoljiti zahtjevi ida i zahtjevi realnosti koji su praktički uvijek u suprotnosti (Fulgosi, 1997.). Također, događa se da su zahtjevi ida katkad tako veliki ili toliko oprečni realnosti da se ego počinje polako raspadati i gubiti integritet (Fulgosi, 1997.). Nadalje, osim ovih funkcija, ego je zadužen za intelektualne odnosno kognitivne aktivnosti, kao i za korištenje mehanizama odbrane (Repišti, 2016.). Osim toga, ego regulira nagonске potrebe svakog pojedinca pri čemu utječe na zadržavanje ponašanja koja su prihvatljiva, dok neprihvatljiva ponašanja potiskuje (Heshmat, 2014.). Ego najmanjim dijelom pripada svjesnom, a većim dijelom predsvjesnom te se najviše nalazi u nesvjesnom „prostoru“ ličnosti (Freud, 1955. prema Repišti, 2016.).

Heshmat (2014.) superego definira kao savjest te navodi da je ponekad kruto predan pravilima društva. Nadalje, navodi da se superego pojavljuje kroz internalizaciju društvenih vrijednosti i normi (Heshmat, 2014.). Superego nam omogućuje da formiramo idealnu sliku o sebi, tj. sliku o kojoj kontinuirano težimo, te da razlikujemo dobro i zlo (Repišti, 2016.). Iz razloga što superego ne djeluje po načelu realnosti često je u sukobu s egom, no i s idom koji teži ostvarenju svojih nagona, dok superego teži poštivanju moralnih normi (Fulgosi, 1997.). Osim toga, superego najviše odgovara nesvjesnom, nakon toga predsvjesnom „prostoru“ ličnosti, a najmanje njenom svjesnom dijelu (Repišti, 2016. prema Mojsilović, 2019.). Slika 2. prikazuje model ličnosti prema Freudu iz kojeg su vidljive tri psihičke strukture svakog čovjeka – id, ego i superego.

Slika 2. *Prikaz modela ličnosti prema Freudu*



Izvor: Bulle (2015.)

Osim toga, prema Freudu (1955.), naše je ponašanje vođeno instinktom života (Eros) i instinktom smrti (Thanatos) te u kombinaciji s nesvjesnim čimbenicima i nadmetanjem između ida, ega i superega čini dinamiku naše ličnosti (Repišti, 2016. prema Mojsilović, 2019.). Nadalje, Eros je povezan sa životnom energijom (libidom) i on nas pokreće, dok se instinkt smrti potiskuje i prilagođava u prihvatljive oblike djelovanja, a uloga mu je težnja za smrću koja je urođena čovjeku, tendencija da organski život vrati u neorganski (Repišti, 2016. prema Mojsilović). Prema Freudu, ličnost se formira najkasnije do sedme godine života te libido (seksualna energija) dovodi do djetetovog interesa za određene dijelove tijela (Repišti, 2016. prema Mojsilović, 2019.). Prema Brković (2011. prema Mojsilović, 2019.), Freud je predložio sljedeće faze razvoja čovjeka:

- (1.) pregenitalna faza, koja se dijeli na oralnu fazu koja traje od rođenja do 18. mjeseci života, tijekom koje je pažnja djeteta usmjerena na zonu usta,
- (2.) analna faza, koja je vezana za drugu i treću godinu života kada se dijete uči vršiti kontrolu izlučivanja i uspostavljati higijenske navike,
- (3.) falusna faza, koja traje od četvrte do sedme godine života, karakteristična po autoerotskoj orijentaciji djeteta i tendenciji vezivanja za roditelja suprotnog spola i ambivalentnom odnosu prema roditelju istog pola odnosno Edipov i Elektrin kompleks,

- (4.) faza latencije, između šeste i dvanaeste godine života, kada je energija libida prigušena, skrivena, a dijete ispoljava snažnu radoznalost i želju da saznaje i uči,
- (5.) genitalna faza, počinje s periodom puberteta i odlikuje ju grananje psihičke energije i investiranje u nove objekte, veće zanimanje za sebe i druge ljude, uspostavljanje heteroseksualnih veza, a njeni vidljivi znaci su ubrzano emocionalno sazrijevanje i socijalizacija.

#### **2.2.4. Fenomenološka teorija Carla R. Rogersa**

Fenomenologija se bavi osobnim doživljajima, odnosno čovjek je shvaćen kao neponovljivi subjekt koji na specifičan (jedinствен) način percipira i interpretira sve ono što mu se događa, zbog čega je Rogersov pristup usmjeren na osobu, točnije, na njene interpretacije, percepcije i doživljaje, a Rogers smatra i da je čovjek svrhovito biće te da teži ispunjenju ciljeva (Trull i Prinstein, 2013. prema Repišti, 2016.). Također, prema Rogersu, čovjek je optimistično, dobro biće te svaka osoba posjeduje preduvjet za zdrav i kreativan razvoj svoje osobnosti, pri čemu je mogu omesti samo vanjski čimbenici (Mrvelj, 1997.).

Posebnu pažnju Rogersova teorija pridaje samoispunjenju i samoostvarenju, odnosno samoaktualizaciji, pri čemu se proces samoispunjenja odlikuje otvorenosću za nova iskustva, izraženom tendencijom da se živi „punim plućima” u svakom trenutku i vjerovanjem u vlastite organizmičke reakcije na nove situacije (Rogers, 1961. prema Repišti, 2016.). Rogersov najbitniji doprinos psihologiji ličnosti je koncept kongruencije, odnosno diskrepancije između realne i idealne ličnosti – realnu čini skup percepcija vlastitih osobina, obilježja, vještina, mogućnosti, kvaliteta i nedostataka, dok se idealna sastoji od svega onoga kakvi bismo željeli biti (Repišti, 2016.). U slučaju da postoji neznatna razlika između ove dvije vrste ličnosti, osoba je funkcionalna i adaptivna, međutim ukoliko je prisutna značajna razlika osoba je psihički vulnerabilna, što je udaljava od mogućnosti samoaktualizacije (Rogers, 1951. prema Repišti, 2016.). Prema Fulgosiju (1997.), Rogersova teorija je imala ogroman utjecaj na psihologiju i druga područja jer se temelji na fenomenološkom pristupu, dakle svi podaci su i dostupni direktnom proučavanju i simbolizirani, a ne indirektno kao kod psihoanalize.

## **2.3. Pregled temeljnih modela ličnosti**

U proteklih nekoliko desetljeća predlagano je nekoliko desetaka modela ličnosti. U ovom poglavlju dan je pregled četiri najraširenija i najprihvaćenija modela ličnosti: kružni model ličnosti, Eysenckov hijerarhijski model ličnosti, Cattellov 16-faktorski sustav ličnosti te petofaktorski model ličnosti.

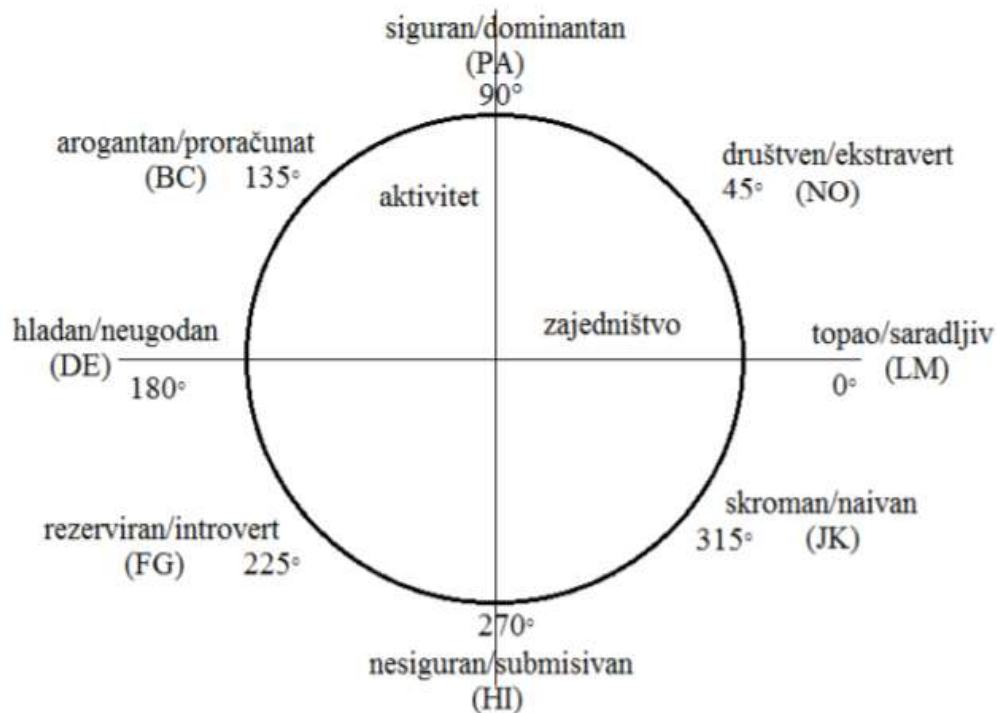
### **2.3.1. Kružni model ličnosti**

U psihološkoj literaturi 1950-ih godina prošlog stoljeća formalno se počeo pojavljivati cirkumpleksni model ličnosti (kružni model ličnosti) (Costa i McCrae, 2010.). Wiggins je na osnovu Learyeve koncepcije interpersonalne strukture ličnosti konstruirao jedan od najkorištenijih interpersonalnih kružnih modela ličnosti (Kusý, b.d.), koji obuhvaća interpersonalne crte, odnosno pridjeve kojima se može opisati i ličnost (Wiggins, 1979. prema Repišti, 2016.).

Wiggins (1979. prema Kusý, b.d.), interpersonalni kružni model ličnosti sastavljen je od sljedećih oktana (Slika 3.): određena dominacija/sigurnost nasuprot nesigurnost/podložnost; bešćutnost/hladnoća nasuprot ljubaznost/toplini, arogantnost/proračunatost nasuprot rezerviranost/zatvorenost te društvenost/ekstrovertnost nasuprot nepretencioznost/naivnost. Nadalje, Wigginsov kružni model ličnosti se temeljio na dvodimenzionalnom modelu, smatrajući društveni status (dominacija/podložnost) i ljubav (revnost u vezi) kao osnovne varijable (Kusý, b.d.). Kasnije su Wiggins, Trapnelli i Phillips (1988. prema Kusý, b.d.) izradili revidiranu i skraćenu verziju svoje izvorne IAS ljestvice, temeljene na 800 pridjeva koji opisuju interpersonalno ponašanje.



Slika 3. Wigginsov kružni model ličnosti



Izvor: Repišti (2016., str. 230.)

Prema Larsenu i Bussu (2008.) u odnosu na statične modele ličnosti prednost pruža utvrđivanje interpersonalnog prostora putem kružnog modela ličnosti. Primjerice, prednost kružnog modela je ta da omogućuje eksplicitnu definiciju ponašanja svakog pojedinca odnosno interpersonalnog ponašanja. Nadalje, kružni prikaz je utvrđen osim ljubavi i statusa što ne uključuje iskazivanje priznanja ili ljubavi odnosno uključuje i oduzimanje ljubavi i nepriznavanje statusa te unutar istog je moguće locirati svaku transakciju (Larsen i Buss, 2008.). Osim toga, unutar modela ličnosti, krug definira odnos između svih pojedinih crta ličnosti (Larsen i Buss, 2008.).

Prema Plutchiku (1997.), primjenom kružnog modela ličnosti mogu se utvrditi sljedeće vrste odnosa:

- Odnos blizine, koji se odnosi na to koliko su crte bliske jedna drugoj unutar kruga, pri čemu bi trebale pozitivno korelirati međusobno bliske varijable.
- Odnos bipolarnosti, kod kojeg se na suprotnim stranama kružnog modela ličnosti nalaze one crte koje su bipolarne i međusobno su negativno korelirane.
- Odnos ortogonalnosti, koji se odnosi na crte koje su međusobno nepovezane tj. između kojih je nulta korelacija.

Prema Plutchiku (1997.), statistički gledano, putem kružnog modela ličnosti može se prikazati rast i pad koeficijenta korelacije među elementima. Koeficijent korelacije od 0,0, ukazuje na elemente koji su nezavisni, a na suprotne elemente ukazuje koeficijent korelacije -1,0, dok pozitivna korelacija ukazuje na slične elemente (Plutchik, 1997.).

Zaključno je potrebno istaknuti da unutar kružnog modela ličnosti može doći do sukoba, koji su uvijek prisutni u međuljudskim odnosima i opisuju ponašanja kao što su uzimanje i davanje, privrženost i odvojenost, napada i obrana, a sve zbog prisustva suprotnih polova. Nadalje, navedene oprečnosti se mogu razumjeti i kao kontrolni mehanizam za određivanjem socijalnih interakcija (Plutchik, 1997.).

### **2.3.2. Eysenckov hijerarhijski model ličnosti**

Hans Eysenck je smatrao da bi bez razumijevanja bioloških osnova ličnosti, objašnjenja osobina ličnosti mogla biti cirkularna, odnosno da se osobine ličnosti koriste za objašnjavanje istog ponašanja (Pervin, Cervone i John, 2008. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.).

Eysenck ličnost definira kao zbir aktualnih i potencijalnih obrazaca ponašanja organizma koji su određeni okolinom i nasljeđem (Fulgosi, 1987. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). Nadalje, navodi da ličnost nastaje i razvija se kroz funkcionalnu interakciju četiri glavna sektora u koje su organizirani svi obrasci ponašanja: konativni (karakter), kognitivni (inteligencija), afektivni (temperament) i somatski sektor (konstitucija), iz čega je vidljivo da je baza Eysenckove psihologije ličnosti ponašanje (Fulgosi, 1987. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.).

Prema Eysencku, dvije su dimenzije ličnosti: introverzija-ekstraverzija i neuroticizam, te se svatko može svrstati u te dvije dimenzije (Eysenck i Eysenck, 1972.). Inhibicija i ekscitacija središnjeg živčanog sustava je sastavni dio osobine ličnosti ekstraverzije, dok osobina ličnosti neuroticizam je usko povezan sa nestabilnošću autonomnog živčanog sustava (Eysenck, 1967.).

Otonario i suradnici (2012.) definiraju ekstraverziju kao kvantitativnu osobinu ličnosti koju određuju društvenost i aktivnost. Ovisno o istraživačima i njihovim teorijama, postoje različite subkomponente ekstraverzije. Tako Eysenck i Eysenck (1975. prema Sokić, Gutić Martinčić i

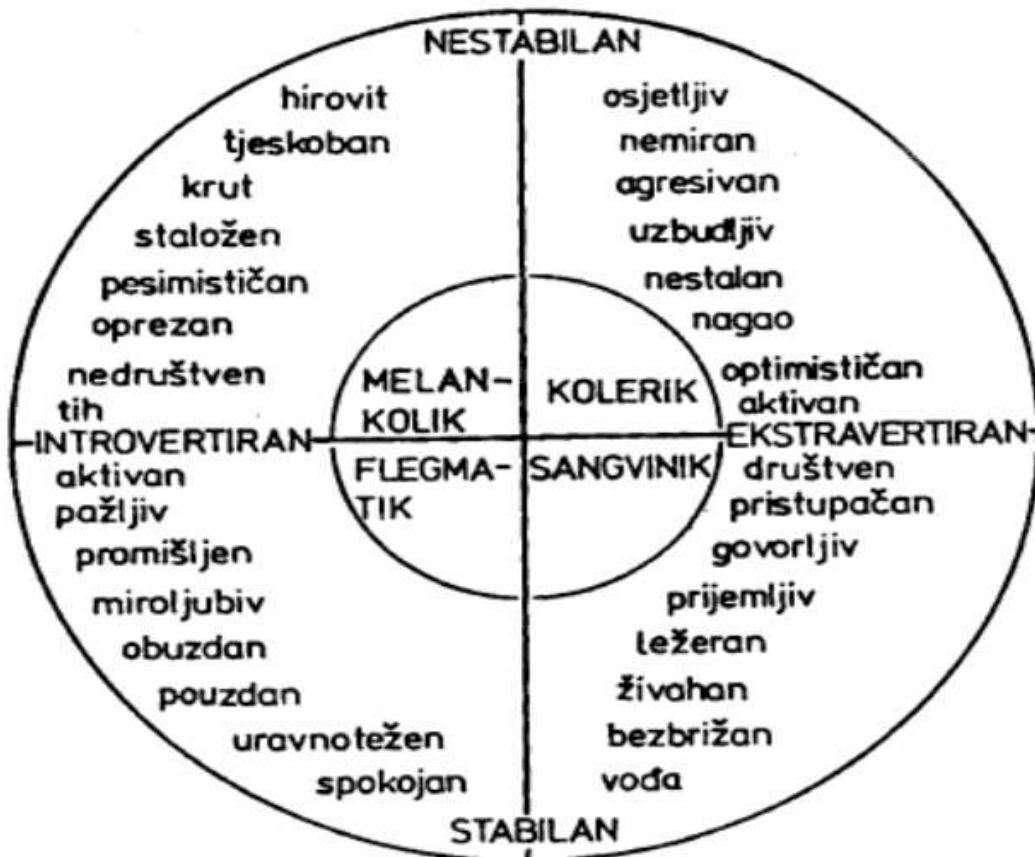
Bakić, 2019.) definiraju da ekstraverzija sadrži sljedeće facete kao što su: društvenost, živahnost, asertivnost, pozitivne emocije, traženje uzbuđenja te aktivnosti. Nadalje, McCabe i Fleeson (2012.) definiraju ekstraverziju kao društvenost, energičnost, komunikativnost (pričljivost), odvažnost te dominantnost.

Ekstraverzija je povezana s pozitivnim afektom, odnosno u različitim situacijama ekstrovertirani pojedinci imaju više pozitivnih afekata nego introvertirani (Lucas, Le i Dyrenforth, 2008.). Nadalje, Eysenck i Eysenck (1991.) navode da osobe koje ostvaruju više rezultate na osobini ličnosti ekstraverzija su vrlo društvene te imaju veliki broj prijatelja. McCabe i Fleeson (2012.), ističu da ekstraverziju karakterizira uspostava kontakta i zbližavanje s drugima, zabavljanje, te podržavanje osoba da budu vođe. Prema Kandleru (2012.), ekstraverzija je stabilna osobina ličnosti tijekom života odnosno ne dolazi do značajnih promjena u ovoj ličnosti nakon adolescencije. U odnosu na pojedince koji se nalaze visoko na ekstraverziji, osobe koje su introverti obilježavaju crte ličnosti kao što su zatvorenost, povučenosti, usamljenost i slično (Kandler, 2012.).

Gillespie i sur., (2008.) ističu da osobinu ličnosti neuroticizam karakteriziraju neurotični poremećaji zatim ranjivost pojedinca te opća psihička uznemirenost. Osobe koje pokazuju visoke rezultate na skali neuroticizma smatraju se emocionalno neuravnoteženima i imaju manjak samopoštovanja te vrlo često su anksiozne, depresivne te imaju osjećaj krivnje (Kandler, 2012). S druge strane, pojedinci koji imaju niži stupanj neuroticizma su emocionalno stabilniji, ležerniji, mirniji te bezbrižniji. Kandler (2012.), navodi da osobina ličnosti neuroticizam kako starimo se smanjuje odnosno dolazi do progresivnog opadanja nasljednosti neuroticizma nakon 30-e godine života pojedinca.

Eysenkov prikaz osobina ličnosti introverzija-ekstraverzija često se prikazuje pomoću Hipokrat-Galenove podjele temperamenta (Slika 4.).

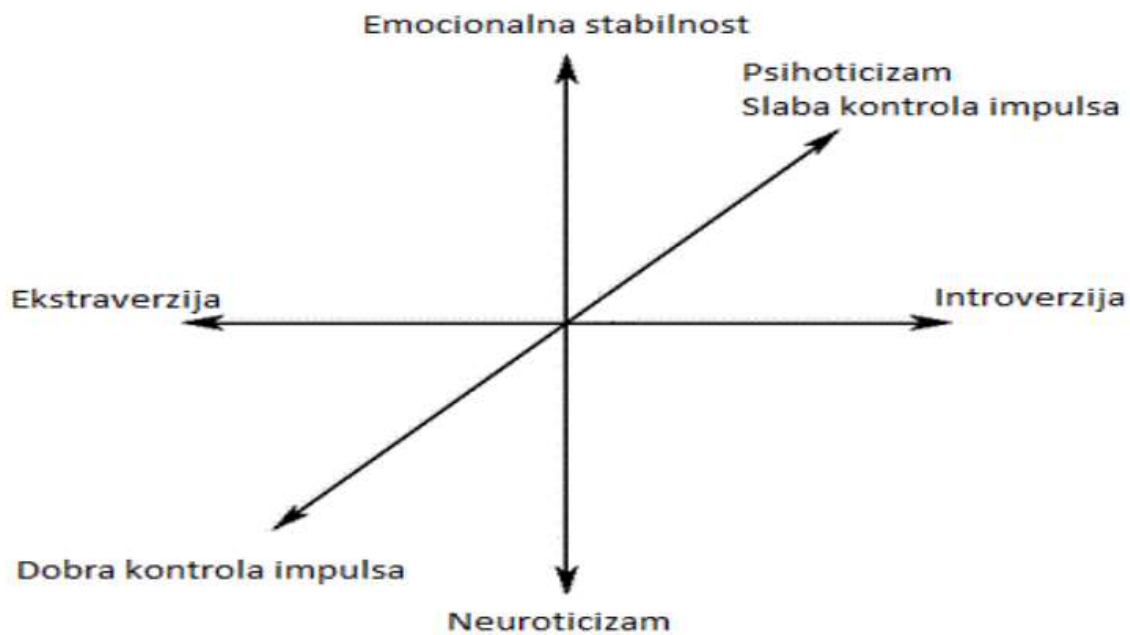
Slika 4. Prikaz odnosa osobina ličnosti introverzija-ekstraverzija prema Eysencku i Hipokrat-Galenove podjele temperamenta



Izvor: Fulgosi (1997.)

Eysenck kasnije dodaje novu dimenziju koju je nazvao psihoticizam pa sve tri crte ličnosti zajedno čine akronim PEN (Slika 5.) (Eysenck i Eysenck, 1972.). Unutar svake dimenzije ličnosti postoji veći broj osobina nižeg reda, dok sama dimenzija ima najviše mjesto u hijerarhiji (Eysenck i Eysenck, 1972.).

Slika 5. Prikaz Eysenckovog P-E-N modela ličnosti



Izvor: Repišti (2016.)

Prema Eysenck i Eysenck (1976.), osobina ličnosti psihoticizam konceptualizira se kao kontinuum sklonosti psihozi (uglavnom shizofreniji i bipolarnom afektivnom poremećaju) s psihopatijom odnosno antisocijalnim ponašanjem definiranim kao „stadij na pola puta prema psihozi“. Eysenck i Eysenck (1976.) dakle smatraju da se osobe koje su shizofreničari, bipolarni i psihopati razlikuju samo u stupnju, a ne kvalitativno od normalnih osoba – dimenzija ličnosti psihoticizam razlikuje normalne osobe od psihopata odnosno shizofrenika i bipolarnih osoba. Osobe koje ostvaruju više rezultate na osobini ličnosti psihoticizma opisuju se kao neprijateljske, hladne, bezlične, bez suosjećanja, čudne, neemocionalne, antisocijalne, bez uvida i sa sumanutim mislima ili razmišljanjima da su ljudi protiv njih (Eysenck i Eysenck, 1976.). Nadalje, osobe sklone psihoticizmu najčešće su: neugodne, okrutne, usamljene, neprijateljski nastrojene, sklone nevoljama, imaju nedostatak empatije i osjećaja, pakosne i dr. (Eysenck i Eysenck, 1994. prema Repišti, 2016.) te imaju i veću vjerojatnost i rizik razvoja psihičkih bolesti (Eysenck i Eysenck, 1976.). Nasuprot tome, osobe koje postižu niske rezultate na skali psihoticizma uspješno kontroliraju svoje impulse te njihov superego funkcionira bez ometanja (Eysenck i Eysenck, 1991. prema Repišti, 2016.).

### 2.3.3. Cattellov 16-faktorski model ličnosti

Prema Larsenu i Bussu (2008.), Cattellov model ličnosti od 16 faktora predstavlja jednu od najvećih postojećih taksonomija crta ličnosti. Temelj za razvoj ove taksonomije bila je faktorska analiza koja je počivala na objektivnim i znanstvenim osnovama (Larsen i Buss, 2008.). Nadalje, Cattell je utvrđene faktore označavao prema poretku otkrivanja odnosno faktor A, faktor B i itd. (Larsen i Buss, 2008.). U svrhu utvrđivanja istinitosti i autentičnosti 16-faktorskog modela ličnosti, Cattell je zagovarao tvrdnju da je za pronalazak faktora osobina ličnosti potrebno koristiti različite izvore podataka kao što su: samoiskazi, laboratorijska testiranja, intervjui i drugo (Larsen i Buss, 2008.).

Prema McLeodu (2007.), Cattell je prikupljao podatke od različitih skupina ispitanika kroz različite izvore podataka (putem upitnika, inventara, opservacije sudionika u svakodnevnim situacijama, laboratorijskih istraživanja i dr.). Smatrao je da dobiveni podaci nisu dovoljno pouzdani iz razloga što se ispitanik ne mora prikazati zaista kakav jest, odnosno smatrao je da su za konstrukt ličnosti važni isključivo podaci koji su se prikupljali u laboratorijskim uvjetima i koji su objektivno dizajnirani (McLeod, 2007.). No, problem podataka prikupljenih u laboratorijskim uvjetima je taj da se ispitanici tijekom istraživanja mogu ponašati suprotno onome kako se ponašaju u okolini u kojoj su svakodnevno prisutni, stoga je vrlo bitno da se u obzir uzmu i podaci koji se odnose na školske ocjene, odsustvo s posla, društveni kontakti i drugo (McLeod, 2007.). Larsen i Buss (2008.) navode da raznovrsnost izvora podataka su dovoljno konzistentni da Cattellov sustav od 16 faktora (vidi Tablicu 1.) osigura uvjerljivost.

Tablica 1. *Cattellov 16-faktorski model ličnosti*

Ljestvica primarnih faktora	lijevo značenje	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	desno značenje
A – toplina	suzdržan, udaljen, oprezan	o o o o o o o o o o	topao, otvoren, pažljiv prema drugima
B – rasuđivanje	konkretan	o o o o o o o o o o	apstraktan
C – emocionalna stabilnost	reaktivan, emocionalno nestabilan	o o o o o o o o o o	emocionalno stabilan, prilagodljiv, zreo
E – dominacija	poslušan, kooperativan, izbjegava sukobe	o o o o o o o o o o	dominantan, žestok, prodoran

F – živahnost	ozbiljan, suzdržan, pažljiv	o o o o o o o o o o	živahan, spontan
G – svijest o pravilima	samoživ, nekonformistički	o o o o o o o o o o	svjestan pravila, uslužan
H – socijalna odvažnost	sramežljiv, osjetljiv na prijetnje, plah	o o o o o o o o o o	slobodan u društvu, odvažan
I – osjetljivost	materijalističan, objektivan, nesentimentalan	o o o o o o o o o o	osjećajan, sa smislom za lijepo, sentimentaln
L – opreznost	pun povjerenja, lakovjeran	o o o o o o o o o o	oprezan, sumnjičav, skeptičan
M – apstraktnost	prizemljen, praktičan, usmjeren na rješenje	o o o o o o o o o o	rastresen, maštovit, usmjeren na ideje
N – privatnost	otvoren, iskren, prirodan	o o o o o o o o o o	povjerljiv, diskretan, zatvoren
O – bojažljivost	samouvjeren, bezbrižan, zadovoljan sa sobom	o o o o o o o o o o	bojažljiv, nesiguran u sebe, zabrinut
Q1 – otvorenost za promjene	tradicionalan, vezan uz poznato	o o o o o o o o o o	otvoren za promjenu, sklon eksperimentiranju
Q2 – samodovoljnost	usmjeren na grupu, druželjubiv	o o o o o o o o o o	oslanja se na sebe, samotnjak, individualističan
Q3 – perfekcionizam	podnosi nered, ne traži točnost, fleksibilan	o o o o o o o o o o	perfekcionista, organiziran, discipliran
Q4 – napetost	opušten, blag, strpljiv	o o o o o o o o o o	napet, energičan, nestrpljiv, nagao
<b>Opći faktori</b>			
EKS – ekstraverzija	introvertiran, socijalno zakočen	o o o o o o o o o o	ekstrovertiran, sudjeluje u društvu
ANKS – anksioznost	niskoanksiozan, miran	o o o o o o o o o o	visokoanksiozan, uznemiren
SK – samokontrola	nesputan, slijedi porive	o o o o o o o o o o	kontroliran, potiskuje porive
NEOV – neovisnost	susretljiv, suglasan, nesebičan	o o o o o o o o o o	neovisan, uvjerljiv, svojeglav

NES – nesentimentalnost	primjenjiv, dostupan, intuitivan	o o o o o o o o o o	realističan, odlučan, nesklon empatiji
----------------------------	-------------------------------------	---------------------	---

Izvor: Cattell, Cattell i Cattell (2007.)

#### 2.3.4. Petofaktorski model ličnosti

Na temelju leksičkog pristupa u psihologiji ličnosti nastao je Model velikih pet, koji predstavlja dominantan model ličnosti (Goldberg, 1993. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). Premda je Fiske još 1949. godine izdvojio temeljne dimenzije Modela velikih pet, potvrdu adekvatnosti ovog modela ponudili su Tupes i Christal 1961. godine (Krapić, 2005.). Faktore iz Modela velikih pet su zatim Tupes i Christal replicirali u brojnim istraživanjima, pri čemu je potvrđena prihvatljivost petofaktorske strukture ličnosti (Krapić, 2005.).

Petofaktorski model ličnosti označava široke crte ličnosti sastavljene od pet velikih faktora: otvorenosti k iskustvu ili intelekt, savjesnosti, ekstraverzije, ugodnosti i emocionalna stabilnosti (nestabilnost) zajedničkog akronima OCEAN (engl. O = openness, C = conscientiousness, E = extroversion, A = agreeableness, N = neuroticism) (Goldberg, 1990.).

Osobinu ličnosti ekstraverzija karakteriziraju pozitivna emocionalnost (Krapić, 2005.), kvaliteta i intenzitet interpersonalnih odnosa, kao i toplina i dominantnost (Lebedina Manzoni, 2007.). Pojedinci koji ostvaruju visoke rezultate na osobini ličnosti ekstraverzije nazivamo ekstrovertima i za iste je karakteristično da pokazuju osobine temperamenta kao što su entuzijizam (Ashton i Lee, 2007.), traženje uzbuđenja, pozitivne emocije i aktivnosti (Repišti, 2016.). Premda se kao glavno obilježje ekstraverzije obično navodi društvenost ili druželjubivost, s istim se ne mogu složiti Lucas i suradnici (2000.), koji naglašavaju da se radi o osjetljivosti za nagrade, dok primjerice Ashton, Lee i Paunonen (2002.) smatraju da se radi o traženju socijalne pažnje. Prema Watsonu i Clarku (1997.) osobe koje imaju povišene rezultate na skali ekstraverzije (ekstroverti) pokazuju pozitivne učinke ove osobine odnosno više su društveno aktivni, imaju veći broj prijatelja te su skloni preuzimanju vodstva. Nadalje, izražena društvena aktivnost kod ekstroverta može se objasniti većom sposobnošću procesuiranja većeg broja informacija i kontinuiranim traženjem novih uzbuđenja i izazova (Watson i Clark, 1997.). Burušić i Tadić (2006.) navode da ekstroverti ne odustaju dok ne ostvare postavljene ciljeve no da su i skloni nepoštivanju postavljenih pravila ili normi.



Na drugoj strani kontinuuma osobine ličnosti ekstraverzija nalaze se pojedinci koji ostvaruju niže vrijednosti i nazivamo ih introvertima (Cooper i Pervin, 1998.). Introverti su suprotni ekstrovertima te su njihova glavna obilježja da su mirni, sramežljivi, promišljeni, povučeni, konvencionalni te reflektivno razmišljaju (Cooper i Pervin, 1998.). Nadalje, introverti preferiraju postepeno procesuirati informacije, odnosno oni se usredotočuju na manju količinu relevantnih podataka te posjeduju sposobnost promišljanja prije nego li donesu odluku. Također, istraživanja su pokazala da su introvertirane osobe često kreativne i kao takve daju dodatnu vrijednost svojim organizacijama (Dannar, 2016.).

Stephens-Craig, Kuofie i Doola (2015.) u svom radu daju pregled pozitivnih osobina introverta kao što su: usmjerenost na detalje, analitičko razmišljanje, organizacijsko ponašanje, opreznost, sposobnost donošenja odluka i dr. te su ih pokušali povezati s rukovodećim pozicijama. Rezultati su pokazali da introvertirani rukovoditelji moraju biti sposobni naučiti pokazivati svoje kvalitete odnosno moraju usavršiti neke od kvaliteta ekstroverta kako bi postali uspješniji (Stephens-Craig, Kuofie i Dool, 2015.). Istraživanje Sparka, Stansmorea i O'Connora (2018.) utvrdilo je da introverti se ne uspijevaju pojaviti na rukovodećim pozicijama onoliko često koliko ekstroverti jer sudjeluju u višim razinama predviđenog negativnog utjecaja i najčešće te prognoze sprječavaju njihov potencijal vodstva nastajanju.

Prema Krapić (2005.), osobina ličnosti ugodnost definira se kao latentna varijabla koja sažima specifična ponašanja poput ljubaznosti, sklonosti pomaganju i kooperativnost te se odnosi na kvalitetu interpersonalnih odnosa. Prema Kardumu i Smojveru (1993.) osobe koje ostvaruju niže rezultate na skali ugodnosti najčešće karakteriziraju negativna raspoloženja poput napada i osvete te da se one vrlo često suprotstavljaju drugima. U odnosu na neurotične pojedince sklone ispadima bijesa, „ove osobe češće upotrebljavaju cinizam, bezobzirnost i nedostatak suradnje“ (Bettencourt, Benjamin i Valentine, 2006. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019., str. 27.). Nadalje, osobe velike ugodnosti nisu sklone sukobima te u situacijama kada druga strane ne želi pregovarati i na miran način riješiti nastale probleme iste će se povući i izbjeći sukob (Lebedina Manzoni, 2007.). U situacijama kad visoko ugodne osobe izbjegavaju sukobe može se protumačiti da iste odbijaju i mogućnost konstruktivnih promjena (Carpenter i sur., 2009. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). Neovisno o navedenom, kod ugodnih osoba je karakteristično da su dobrohotne, skromne i susretljive (Lebedina Manzoni, 2007.). Nadalje, agresivnost se nalazi na drugoj strani kontinuuma ugodnosti. Agresivne osobe karakteriziraju negativna ponašanja poput burnog reagiranja, sukoba s drugima i to najčešće

kad situacije nisu onakve kako su zamišljali ili željeli te su egocentrični i nesuradljivi (Larsen i Buss, 2008.). Također, agresivne osobe su egocentrične, nepovjerljive i najčešće nevoljne surađivati (Lebedina Manzoni, 2007.). Konačno, rezultati drugih istraživanja su pokazali da ugodnost ima pozitivan učinak na grupno izvođenje, dok su niski rezultati na ugodnosti povezani sa smanjenim individualnim naporima i većim socijalnim besposličarenjem u grupi (Krapić, 2005. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.).

Dimenzija savjesnosti obuhvaća komponente kao što su potreba za kontrolom (nasuprot impulzivnosti) zatim pouzdanost i odgovornost s jedne strane (Krapić, 2005.), dok su nemarnost (lijenost) i nepažljivost s druge strane kontinuuma (Kardum i Smojver, 1993.). Pojedinci koji ostvaruju niže rezultate na ovoj dimenziji karakteriziraju se kao bezbrižni, nepouzdana i lijeni, dok se oni koji postižu visoke rezultate definiraju kao marljive, pouzdane, organizirane (Ashton i Lee, 2007.). Nadalje, savjesne osobe, odgovorno obavljaju svoj posao, usmjerene su na ostvarivanje ciljeva te promišljeno donose odluke (Ashton i Lee, 2007.). Osim toga, takvi pojedinci mogu biti oprezni pri izvršavanju svoga posla, zbog čega se smatraju i vrlo pouzdanim, te se percipiraju i kao osobe čvrstih moralnih načela (Lebedina Manzoni, 2007.).

Salgado (2002. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.) navodi da osobe koje postižu više rezultate na skali savjesnosti rjeđe pribjegavaju neučinkovitim ponašanjima budući da je to suprotno njihovim uvjerenjima i radnim principima. Sukladno navedenom, istraživanja su pokazala da povišeni rezultati na skali savjesnosti i/ili ugodnosti mogu umanjiti djelovanje neuroticizma koji je povezan s neučinkovitim radnim ponašanjem (Salgado, 2002. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). No, kako navode i Carpanter i suradnici (2009. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.), visoka savjesnost ponekad može biti negativna i imati jači utjecaj od pozitivnih obilježja te osobine – primjerice, izrazito savjesna osoba može biti: pretjerano fokusirana na detalje bez mogućnosti viđenja šire slike, preoprezna, kompulzivno uredna te sklona radoholičarskom ponašanju (Rothmann i Coetzer, 2003. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). Zanimljivo, istraživanja su pokazala da muškarci postižu značajno niže rezultate na osobini ličnosti savjesnost u odnosu na žene (Kardum i Smojver, 1993.).

Osobina ličnosti emocionalna stabilnost opisana je facetama opuštenosti, smirenosti i staloženosti te se definira kao dimenzija koja opisuje emocionalno reagiranje osoba na utjecaje iz okoline (Kardum i Smojver, 1993.). Nasuprot osobini ličnosti emocionalna stabilnosti nalazi se emocionalna nestabilnost (neuroticizam), koju karakteriziraju sljedeće facete: tjeskoba,

usamljenost, depresivnost, nesigurnost te neprimjerene emocionalne reakcije (Kardum i Smojver, 1993.).

Rezultat visoko na skali neuroticizma ukazuje na emocionalnu nestabilnost, neprilagođenost, visoku osjetljivost na stres i slabu kontrolu impulsa, iz čega proizlazi da su neurotične osobe sklone bijesnim reakcijama na provokaciju (Pease i Lewis, 2015. prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). Nasuprot tome, pojedinci koji ostvaruju niže rezultate na osobini ličnosti neuroticizma smatraju se emocionalno stabilnijima i mirnijima te se dobro prilagođavaju stresnim situacijama (Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). Također, istraživanja su utvrdila da emocionalno nestabilne (neurotične) osobe imaju veću mogućnost razvoja posttraumatskog stresnog poremećaja u situacijama izloženosti stresu u odnosu na emocionalne stabilne osobe (Larsen i Buss, 2008.). Nadalje, prema Ahuju i suradnicima (2007.), osobe koje imaju visoke rezultate na dimenziji neuroticizma (neurotični pojedinci) češće pogrešno interpretiraju pojedine situacije i ulaze u sukobe pri svakodnevnom poslu, a što može negativno utjecati na zadovoljstvo drugih zaposlenika te organizacijsku klimu.

Prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić (2019.), za osobinu ličnosti otvorenost za iskustvo karakteristično je da upućuje na otvorenost prema novim iskustvima i idejama, intelektualnu radoznalost, potrebu za promjenama i nezavisnost mišljenja. Otvorenost za iskustvo uključuje kreativnost te sklonost maštanju i razmišljanju (Provalić, 2021.), a osobe koje se nalaze visoko na ovoj osobini ličnosti su i otvorene prema unutarnjim doživljajima, nekonvencionalne su i sklone su eksperimentiranju (Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019.). „S druge strane, osobe koje imaju slabije izraženu otvorenost su konvencionalnije, sklonije preferiranju poznatog u odnosu na novo, manje su radoznale i umjerenе su u emocionalnim odgovorima“ (Sokić, Gutić Martinčić i Bakić, 2019., str. 26.).

Mnoga istraživanja sugeriraju da je osobina ličnosti otvorenost za iskustvo u korelaciji s inteligencijom i divergentnim razmišljanjem (DeYoung, 2011.). Nadalje, karakteristike osobine ličnosti otvorenost za iskustvo, kao što su intelektualna znatiželja i prihvaćanje novih ideja, potvrđuju činjenicu da će otvorenije osobe vrlo vjerojatno uložiti puno više truda i vremena u aktivnosti stjecanja novih znanja u odnosu na manje otvorene osobe za nova iskustva (DeYoung, 2011.). Otvorenost za iskustvo i inteligencija su u pozitivnoj korelaciji, no otvorenost i inteligencija nikako nisu isti koncepti, odnosno pojedinci koji ostvaruju visoke rezultate na testovima inteligencije nisu nužno otvoreni za nova iskustva, a i oni koji su se

pokazali vrlo otvorenima za nova iskustva mogu ostvariti relativno niske rezultate na testovima inteligencije (Marinić i Pučić, 2011.).

U tablici 2. popisana su ključna obilježja dimenzija osobina ličnosti prema Modelu velikih pet.

Tablica 2. *Ključna obilježja ličnosti prema petofaktorskom modelu ličnosti*

<b>EKSTRAVERZIJA</b>	toplina, pozitivne emocije, asertivnost, druželjubivost, aktivnost i traženje uzbuđenja
<b>SAVJESNOST</b>	kompetentnost, organiziranost, težnja k postignuću, odgovornost, samodisciplina i promišljenost
<b>UGODNOST</b>	povjerenje, altruizam, iskrenost, skromnost, blagost, pomirljivost
<b>NEUROTICIZAM</b>	anksioznost, depresivnost, osjećaj nelagode, srdito neprijateljstvo, ranjivost i impulzivnost
<b>OTVORENOST ZA ISKUSTVO</b>	mašta, osjećaji, ideje, estetika, vrijednosti

Izvor: Pervin, Cervone i John (2008.)

Prema Sokić, Gutić Martinčić i Bakić (2019.), razvijeni su upitnici ličnosti temeljeni na Modelu velikih pet koji su naišli na široku primjenu i uvelike su unaprijedili naše spoznaje u području psihologije ličnosti – primjerice Goldbergovog kros-kulturalni upitnik ličnosti IPIP (engl. International Personality Item Pool), Petofaktorski inventar (NEO-FFI) i revidirani NEO inventar ličnosti (NEO-PI-R).

Upravo je Goldberg jedan od najistaknutijih autora koji su odgovorni za popularizaciju modela Velikih pet, a IPIP je s engleskog jezika preveden na više od dvadeset pet svjetskih jezika te spada među najkorištenije mjere ličnosti današnjice (Goldberg i sur., 2006.). Popularnost IPIP-a se može pripisati tome da je besplatan, jednostavan za korištenjem i interpretaciju te nije potrebno traženje dopuštenja za korištenjem istog (Goldberg i sur., 2006.). Nedostatak IPIP-a je neograničena dostupnost i mogućnost zloupotrebe od strane nekvalificirane osobe (Goldberg i sur., 2006.). Nadalje, originalna verzija IPIP-a sadržava 300 čestica, te su validirane i prevedene na hrvatski jezik skraćene verzije IPIP-100 i IPIP-50 (Mlačić i Goldberg, 2007.).

NEO-PI-R se sastoji od forme za samoprocjenu (S-oblik) i forme za procjenu od strane drugih (P-oblik) (Repišti, 2016.). Ukupan broj tvrdnji je 240, a svakoj dimenziji ličnosti odgovara po 48 tvrdnji (Repišti, 2016.).

Revidirana i skraćena verzija NEO PI-R inventara ličnosti je NEO-FFI upitnik kojim se dobiva kratka i pouzdana procjena pet glavnih osobina ličnosti u okviru petofaktorskog modela (Baldwin, 2011.). Također, može se primijeniti u dvije forme: forma za samoprocjenu (S-oblik) i forma za heteroprocjenu (P-oblik). S-oblik se sastoji od ukupno 60 tvrdnji po 12 za svaku osobinu ličnosti, dok je P-oblik prateći instrument s istim tvrdnjama napisanim u trećem licu jer na njih odgovaraju osobe koje poznaju procjenjivanog pojedinca (Costa i McCrae, 2005.)

Iako opisani upitnici daju puno informacija o ličnosti zbog raspoznavanja pridjeva koji se primjenjuju u opisivanju svake osobine ličnosti, nameće se i pitanje usporedivosti njihovih rezultata u različitim kulturama (Repišti, 2016.). No, problem usporedivosti između kultura moguće je riješiti korištenjem neverbalnih mjera ličnosti. Primjer takve mjere je FF-NPQ upitnik kao neverbalna mjera osobina ličnosti koji sadržava 60 crteža odnosno za svaku od osobina ličnosti po 12 crteža (Repišti, 2016.). Na svakom crtežu nalazi se jedan centralni lik koji je specifičan za jednu od osobina ličnosti (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost k iskustvu) te je zadatak ispitanika da na skali od sedam stupnjeva procjene kolika je vjerojatnost da će se u predstavljenoj situaciji ponašati kao lik sa crteža (Repišti, 2016.). Rezultati istraživanja provedenog od strane Paunonena, Jacksona i Ashtona (2004.) ukazuju da pri korištenju FF-NPQ upitnika nije utvrđena značajna razlika u rezultatima ispitanika s obzirom na pripadnost kulturi društva.

### **3. STRES I STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM**

#### **3.1. Pojmovno određenje stresa**

Jedan od najvećih „neprijatelja” suvremenog doba i često spominjan pojam u svakodnevnom govoru je stres (Lučanin, 2014.). Stres se smatra jednom od najčešćih bolesti 21. stoljeća. Prema Lučanin (2014.), istraživanja iz područja suvremene psihologije navode da je stres jedan od najčešćih problema bilo u radnoj okolini ili u društvenim krugovima te da se pojava stresa često vezuje uz pojam sukoba na radu. Nadalje, navodi da je stres dio svakodnevnice i da gotovo svi ljudi su barem jednom u životu izjavili da su „pod stresom”. Štoviše, pojam stresa je toliko „intuitivno” razumljiv da je čak „razumljiv na različitim jezicima, u različitim kulturama, razumiju ga ljudi različitih dobi i pripadnici različitih skupina“ (Brkić i Rijavec, 2011., str. 212.).

Pojam stres upotrebljavao se mnogo prije pojave u znanosti pa su se tako u 14. stoljeću njime označavale patnje, muke, nesreće, tuga i tegobe, a smatran je i temeljem slabog zdravlja i povezivan s brojnim slučajevima angine pectoris (Knežević i sur., 2009.). Nadalje, Cannon stres smatra poremećajem homeostaze, a koji može nastati zbog hladnoće, sniženog šećera u krvi ili pomanjkanja kisika (Knežević i sur., 2009.). Pojam stres u znanstvenu upotrebu ulazi u 17. stoljeću i to u dijelu fizikalnih znanosti, dok u 19. stoljeću se pojavljuje u medicini i o njemu se raspravlja u kontekstu uzročnika bolesti (Lazarus i Folkman, 2004.).

Na prijelazu iz 19. u 20. stoljeće, Claude Bernard je imao najznačajniju ulogu u razumijevanju utjecaja stresa na organizam. Prema Bernardu, jednostanični organizmi ovisni su o okolinskim uvjetima u kojem žive te da bi se mogli preživjeti trebaju prevladavati pogodni vanjski uvjeti kao što su: toplina, vlaga, količina kisika u zraku i hranidbene tvari (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Osim toga, jednostanični organizmi nisu sposobni održati se neovisno o svojoj okolini, dok njihova funkcija proizlazi iz kemijskih i fizikalnih interakcija s okolnim uvjetima te su vrlo osjetljivi na bilo kakvu promjenu vanjskih utjecaja (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Nadalje, Bernard primjećuje da visoko razvijeni organizmi (složeni) posjeduju viši stupanj autonomije u odnosu na okolinu u kojoj žive (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Za održavanje života složenih organizama potrebno kontinuirano djelovanje i vanjskih i unutarnjih čimbenika, odnosno da fizikalni podražaji integritetu organizma izazivaju odgovore koji nastoje uspostaviti stanje ravnoteže (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Walter Bradford Cannon, sljedbenik

Bernarda, za proces koji osigurava unutarnju ravnotežu unatoč promjenama vanjske okoline predložio je naziv homeostaza (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Cannon je smatrao da neravnotežu unutar organizma može prepoznati mozak te pokrenuti niz reakcija kojima bi organizam doveo u stanje ravnoteže (primjerice promjene u tjelesnim procesima kroz autonomne i endokrine mehanizme) jer u protivnome može doći do iscrpljenosti istog, pa čak i do smrti (Fink, 2017.). Nadalje, uz Cannona se veže pojam „bori se ili bježi“ (engl. fight-or-flight) odnosno akutnog stresnog odgovora, kojim ovaj autor opisuje reakciju životinja na prijetnje (Fink, 2017.). Cannon, navodi da će životinje na prijetnju reagirati općim pražnjenjem simpatičkog živčanog sustava i na taj način se pripremiti za borbu ili bijeg. Taj je odgovor kasnije prepoznat kao prvi stupanj općeg adaptacijskog sindroma za koji je Hans Selye prvi pretpostavio da je univerzalni stresni odgovor među kralješnjacima i drugim organizmima (Fink, 2017.). Osim toga, u suočavanju sa stresom, organizmu pomažu reakcije autonomnog živčanog sustava na način da pokreću kako mentalne tako i tjelesne sposobnosti čovjeka kako bi se isti uspio obraniti od napada (Fink, 2017.).

Prvi je pojam stresa u svojim znanstvenim radovima počeo koristiti Hans Selye 1936. godine te ga je definirao kao nespecifičnu reakciju tijela na bilo koji zahtjev (Fink, 2017.). Nadalje, Selye je naglašavao da stres ne treba izbjegavati niti ga je doista moguće izbjeći te da potpuno eliminiranje stresa nastaje tek nakon smrti osobe (Fink, 2017.). Stres je danas predmet znanstvenih istraživanja i pojavljuje se u različitim područjima kao što su: tehničke, biomedicinske, društvene i humanističke znanosti (Jokić-Begić, 2008. prema Brkić i Rijavec, 2011.). Nadalje, navedena područja znanosti ga definiraju kako im odgovara te se zbog toga u suvremenoj literaturi mogu naći brojne definicije i određenja pojma stresa (Jokić-Begić, 2008. prema Brkić i Rijavec, 2011.). Još uvijek ne postoji jedinstvena definicija stresa, a razlog tomu je taj što ga svako područje definira u skladu sa svojim potrebama (Brkić i Rijavec, 2011.).

Pri određenju pojma stresa Lazarus i Folkman (2004.) kreću od odnosa između osobe i njezina okruženja, odnosno od obilježja osobe s jedne strane i prirode okolinskog događaja s druge strane, te smatraju da način na koji se opaža ili procjenjuje okolina određuje hoće li se stres pojaviti ili ne, tj. da se stres pojavljuje kada osoba procijeni da situacija nadmašuje njene mogućnosti prilagodbe.

Matešić (2003. prema Brkić i Rijavec, 2011., str. 212.) definira stres kao „stvaran ili interpretirani napad na fiziološki ili psihološki integritet osobe, što za posljedicu ima fiziološke

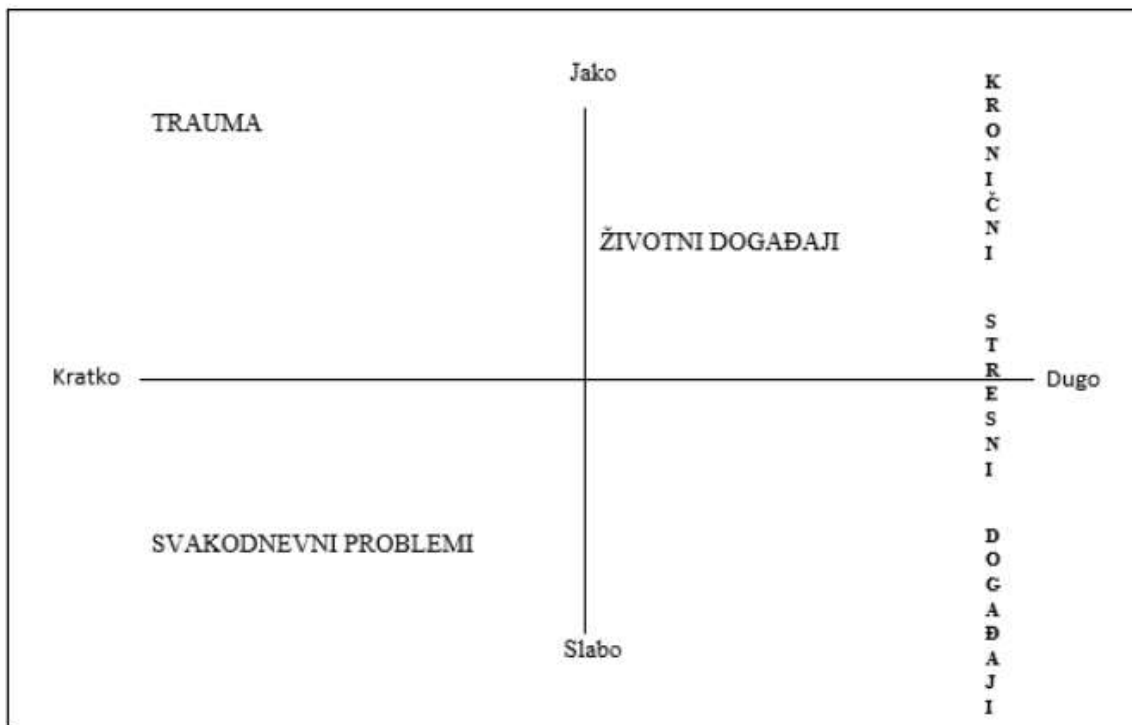
i/ili ponašajne odgovore“. Robbin i Judge (2009.) definiraju stres kao stanje u kojem se osoba suočava s zahtjevom, prilikom ili resursom, a čiji se ishod doživljava i kao važan i nesiguran. Prema Atkinsonu i suradnicima (2007.), stres se najčešće doživljava kao psihičko i emocionalno opterećenje te bi se trebao promatrati kao kompleksnost podražaja, percepcija pojedinca i reakcije organizma na taj podražaj. Iz velikog broja definicija pojma stresa, može se uočiti njegovo osnovno shvaćanje – „psihofizičko stanje u koje čovjek zapada u otežanim prilikama i situacijama” (Mihailović, 2003., str. 115.).

Hans Selye, osim što je prvi počeo koristiti pojam stresa, utvrdio je kako različiti podražaji izazivaju iste fiziološke promjene te je za one podražaje koji utječu na nastajanje stresa uveo pojam stresori (Knežević i sur., 2009.). Nadalje, istaknuo je važnim to da iste stresore ljudi mogu doživjeti različito odnosno na različite načine, različitim intenzitetom i predznakom, kao i da je najvažniji njihov odnos prema svakom od njih (Knežević i sur., 2009.). Drugim riječima, „individualna procjena nekog objektivnog stanja ili događaja uvelike utječe na pojavu stresnog odgovora u pojedinca“ (Knežević i sur., 2009., str. 86.). McCunney (1994. prema Knežević i sur., 2009.) navodi da je reakcija pojedinca na stres rezultat podudaranja individualne osjetljivosti, stresnih podražaja i vanjskih okolnosti, pri čemu je individualna osjetljivost određena dobi, životnim stilom i osobnošću, dok se vanjske okolnosti odnose na obitelj, prijatelje, radnu atmosferu i okoliš. Nadalje, pod utjecajem visoke razine stresa može doći do različitih bolesti na koje utjecaj imaju navedeni čimbenici (McCunney, 1994. prema Knežević i sur., 2009.).

Aldwin (1994. prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006.) smatra da se različite kategorije stresnih događaja mogu razlikovati s obzirom na dvije dimenzije: intenzitet stresnosti i vrijeme trajanja stresnoga događaja (Slika 6.).



Slika 6. Podjela stresnih događaja s obzirom na dužinu trajanja i intenzitet



Izvor: Aldwin (2007)

Sukladno podjeli stresnih događaja (Slika 6.), traume su relativno kratkoga trajanja, no vrlo visokog intenziteta, zbog toga što im je jedna od glavnih karakteristika prijetnja vlastitom životu, dok za razliku od trauma kronični stresni događaji su dugotrajni ali ih ne obilježava toliko visok intenzitet, odnosno ne predstavljaju prijetnju životu (Aldwin, 1994. prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). U odnosu na traume i kronične stresne događaje, svakodnevni problemi su kratkog trajanja i niskog intenziteta (Aldwin, 1994. prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Dodatno je potrebno naglasiti da su za razliku od kroničnih stresnih događaja, životni događaji različitog trajanja, uz jasno definiran završetak njihova djelovanja (Aldwin, 2007.). Ovakvu podjelu Aldwin (1994. prema Hudek-Knežević i Kardum, 2006.) ne smatra potpunom nego samo okvirom kojim se možemo voditi kod istraživanja stresa. Izuzev navedenih dimenzija trajanja i intenziteta različitih stresnih događaja važnu ulogu imaju i značajke stresnih situacija koje utječu i na suočavanja sa stresom, kao i na zdravstvene ishode, a to su predvidljivost, iznenadnost i kontrola stresnog događaja (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.).

## 3.2. Pregled ključnih teorija stresa

Najpoznatije teorije stresa opisane su u nastavku, i iste opisuju osnovne uzročnike i učinke stresa (fiziološke, psihološke i socijalne):

- Selyeova teorija stresa (Selye, 1956.),
- Psihoanalitička teorija stresa (Alexander, 1950.),
- Lazarusova teorija stresa (Lazarus, 1966.),
- Teorija „životnih zbivanja” (Dohrenwend i Dohrenwend, 1970.).

### 3.2.1. Selyeova teorija stresa

Havelka (2002.) navodi da je Hans Selye najzaslužniji za razjašnjavanje psihofizioloških učinaka stresa i spoznaje o posebnom djelovanju endokrinološkog sustava tijekom nastanka stresnih reakcija. Njegova teorija je izrazito fiziološka i nastavlja se na Cannonova istraživanja te je znatno pridonijela boljem razumijevanju psihofizioloških mehanizama stresa (Havelka, 2002.).

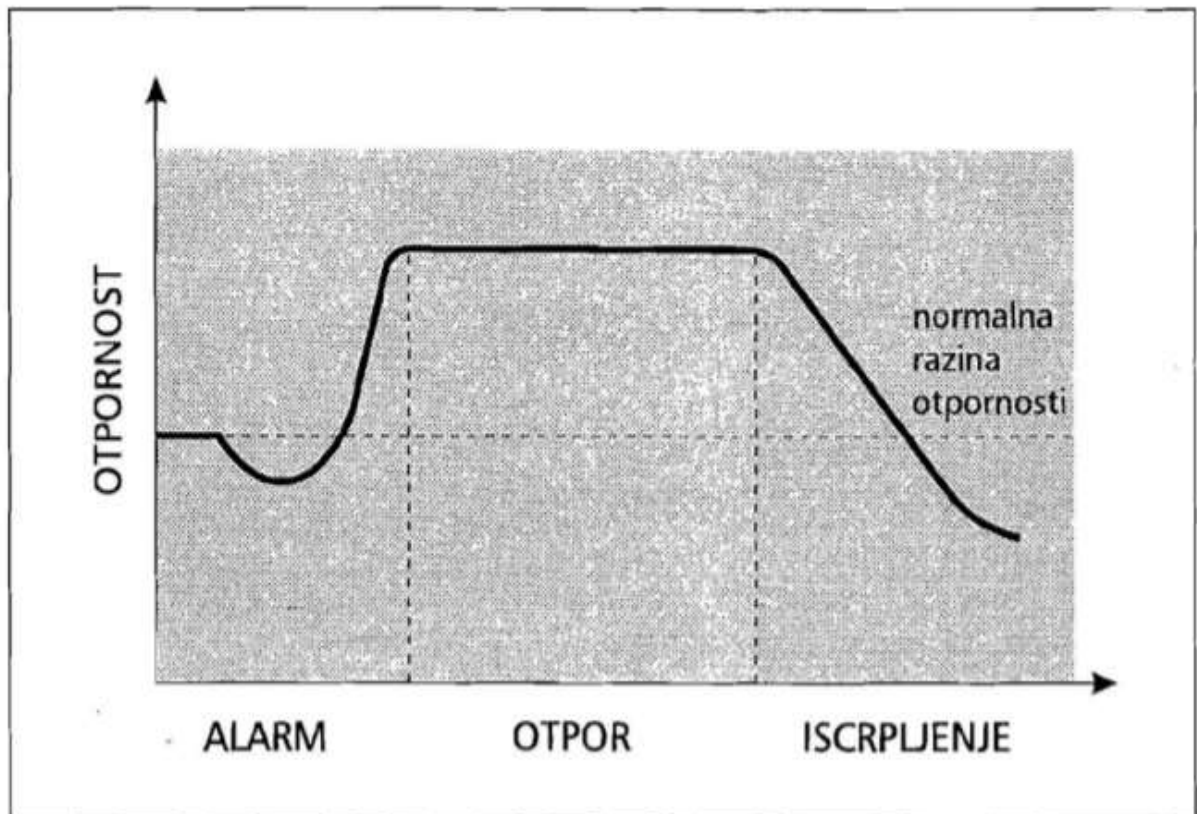
Prema Havelki (2002.), fiziološke reakcije odnose se na pojačano izlučivanje adrenokortikotropnog hormona (ACTH) iz hipofize (Havelka, 2002.). Navedeni hormon, potiče koru nadbubrežne žlijezde na izlučivanje dvije glavne skupine hormona, a to su glukokortikoidi i mineralokortikoidi. Naziv glukokortikoidi su dobili zbog njihovog djelovanja na povećavanje razine šećera u krvi, a najvažniji od njih je kortizol (Havelka, 2002.). Kortizol je poznat po tome da suzbija upale, zbog čega se ovu skupinu hormona još naziva i protuupalnim hormonima (Havelka, 2002.). Za razliku od protuupalnih, proupalni hormoni potiču upalu i u navedenu skupinu ubrajaju se hormoni deoksikortikosteron i aldosteron (Havelka, 2002.). Nadalje, nazivaju se i mineralokortikoidi, zbog njihovog svojstva da potiču zadržavanje natrija i klora u tijelu te smanjuju sadržaj kalija (Havelka, 2002.). Nadalje, vrlo važno mjesto unutar Selyeve teorije stresa ima upala, dok najvažnija funkcija kortikosteroida je upravo vezana uz upalne procese (Havelka, 2002.). Havelka (2002.) navodi da upalne reakcije mogu biti izazvane većim brojem uzročnika poput radioaktivnog zračenja, ubod kukaca, mikroorganizmi i drugo. Upalni procesi djeluju protiv uzročnika upale, dok upale omogućuju encimima, leukocitima,

protutijelima i drugim obrambenim mehanizmima tijela da se eliminiraju uzročnici (Havelka, 2002.).

Selye na osnovu eksperimentalnih istraživanja na štakorima, predlaže model općeg adaptacijskog sindroma (engl. general adaptation sindrom, GAS), „pod kojim podrazumijeva niz fizioloških reakcija koje se javljaju pod utjecajem akutnih stresova“ (Havelka, 2002., str. 97.). Opći adaptacijski sindrom (GAS) opisuje se u sljedećim fazama: faza alarma, faza otpora i faza iscrpljenosti (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Prva faza je faza alarma tijekom koje se pokreću sve obrambene snage organizma te trajanje iste može varirati od nekoliko sati, pa čak do par dana (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Slika 7. prikazuje opći adaptacijski sindrom, gdje na samom početku alarmne faze tjelesna obrana djeluje na nižim razinama efikasnosti od normalnih, nakon čega dolazi do mobilizacije tjelesnih resursa, odnosno do povećane aktivnosti nadbubrežne žlijezde, kardiovaskularne i respiratorne funkcije (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). U alarmnoj fazi je povećana i razina kortikosteroida iz razloga što se organizam prilagođava na stres te se koristi svim rezervama za prilagodbu (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Druga faza je faza otpora, u kojoj se organizam nastoji prilagoditi na početni stres te primiriti i regulirati promjene nastale tijekom faze alarma (Daruna, 2004.). Prema Daruna (2004.), dugotrajno izlaganje stresnim podražajima dovodi do snižavanja adaptacije te organizam prelazi u zadnju fazu odnosno fazu iscrpljenosti. Nadalje, u zadnjoj (trećej) fazi neuroendokrini sustav pokazuje da mu je kapacitet izlučivanja hormona koji štite organizam od stresa smanjen zbog čega dolazi do raznih bolesti organizma, pa čak i do smrti (Daruna, 2004.). Međutim, ova faza nije neophodna i neizbježna, jer organizam koristeći efikasne strategije suočavanja sa stresom smanjuje ili eliminira stresne podražaje te najčešće isti prestaju djelovati prije nego što organizam dođe do ove faze (Hudek-Knežević i Kardum, 2006.). Tjelesni poremećaji koji nastaju u fazi iscrpljena ovise i o biološkim predispozicijama svakog čovjeka (Daruna, 2004.).

Slika 7.

*Tri faze općeg adaptacijskog sindroma*



Izvor: Gamulin i sur. (2005.)

Konačno, prema Selyeu, za preživljavanje je potreban stresni odgovor, te je primijetio i da učestalo izlaganje stresorima manjeg intenziteta može povećati otpornost na snažnije stresore (Daruna, 2004.).

### 3.2.2. Psihoanalitička teorija stresa

Franz Alexander (1950.) razvio je psihoanalitičku teoriju stresa, koja objašnjava brojne postavke o nastajanju psihosomatskih bolesti te utjecaju psihičkih stanja na organske promjene (Nietzel, Bernstein i Milich, 2002. prema Havelka, 2002.). Doprinos ove teorije je i uvođenje pojmova psihosomatska bolest, psihosomatska oštećenja i psihosomatska medicina (Nietzel, Bernstein i Milich, 2002.). Alexander je smatrao kako su psihosomatske bolesti one bolesti za čije nastajanje psihički čimbenici imaju najveće značenje, a koje se javljaju kada postoji prethodna tjelesna predodređenost i određene emocije vezane uz psihodinamičku strukturu

ličnosti pojedinca, kao i da su najčešći uzroci psihosomatskih bolesti potisnuta stanja poput ljubomore, agresije i drugih emocija, koje su nastale uslijed psihičkih trauma tijekom razvoja ličnosti (Kaplan i Kaplan, 1959. prema Havelka, 2002.). Nadalje, Alexander je smatrao da kada se ne može naći prikladno simboličko izražavanje tj. način oslobađanja od emotivne napetosti, dolazi do određenih psihosomatskih simptoma, a što može utjecati na neurozu organa koja opet može dovesti do organskih poremećaja (Kaplan i Kaplan, 1959. prema Havelka, 2002.).

Prema Gregurek i Braš (2009., str. 93.), psihoanalitička teorija nije bila prihvaćena iz razloga što se da su psihosomatski bolesnici aleksitimični – „aleksitimija je stanje u kojem osoba ima problema s razlikovanjem pojedinačnih emocija, ali i s razlikovanjem emocija i tjelesnih osjeta“. Takve osobe karakterizira nedostatak riječi za osjećaje odnosno nedostaju im i osjećaji, premda to ne isključuje potpuni nedostatak emocija nego može biti posljedica nemogućnosti izražavanja emocija (Sifneos, 1973. prema Gregurek i Braš, 2009.). No, krajem 20. stoljeća grupa psihoanalitičara ponovno oživljava Alexanderovu teoriju i napominje da su psihosomatski simptomi povezani s nerazriješenim sukobima koji se nalaze u nesvjesnom dijelu uma (Oliner, 1991.). Nadalje, putem analitičkih metoda uspjeli su olakšati, ali i eliminirati psihosomatske simptome kod pojedinih pacijenata, te navode da su psihosomatski simptomi povezani s oralnom i analnom fazom razvoja pojedinca te da su nastali zbog neuspješne separacije od roditelja, zanemarivanja, blokiranog bijesa te premale ili pretjerane stimulacije (Oliner, 1991.). Zbog navedenog superego ne dopušta pacijentima izražavanje potisnutih emocija i sukoba, što dovodi do nastajanja organskih oštećenja (Oliner, 1991.). Također, u velikom dijelu nagoni koji dolaze od superega su nesvjesni te superego socijalno neprihvatljiva ponašanja koči, dok prihvatljiva potiče (Oliner, 1991.). Proizlazi da superego ima značajan utjecaj na odnose s drugim ljudima neovisno je li riječ o osobnom ili poslovnom životu (Havelka, 2002.).

Konačno, potrebno je istaknuti da se smatra da je nedostatak psihoanalitičke teorije u tome što ju je nemoguće potvrditi znanstvenim i objektivnim metodama (Mechanic, 1962. prema Havelka, 2002.). Naime, nemoguće je potvrditi da postoji povezanost između fizioloških promjena koje nastaju tijekom života i nastalih iskustava iz ranog djetinjstva (Mechanic, 1962. prema Havelka, 2002.). Slijedom navedenog, psihoanalitički pristup pokazao se nedovoljnim za shvaćanje nastanka psihosomatskih bolesti (Havelka, 2002.). Ipak, doprinos psihoanalitičkog

pristupa je i dalje velik jer je potaknuo razvoj daljnjih teorija i provedbu istraživanja na ovu temu (Havelka, 2002.).

### **3.2.3. Lazarusova teorija stresa**

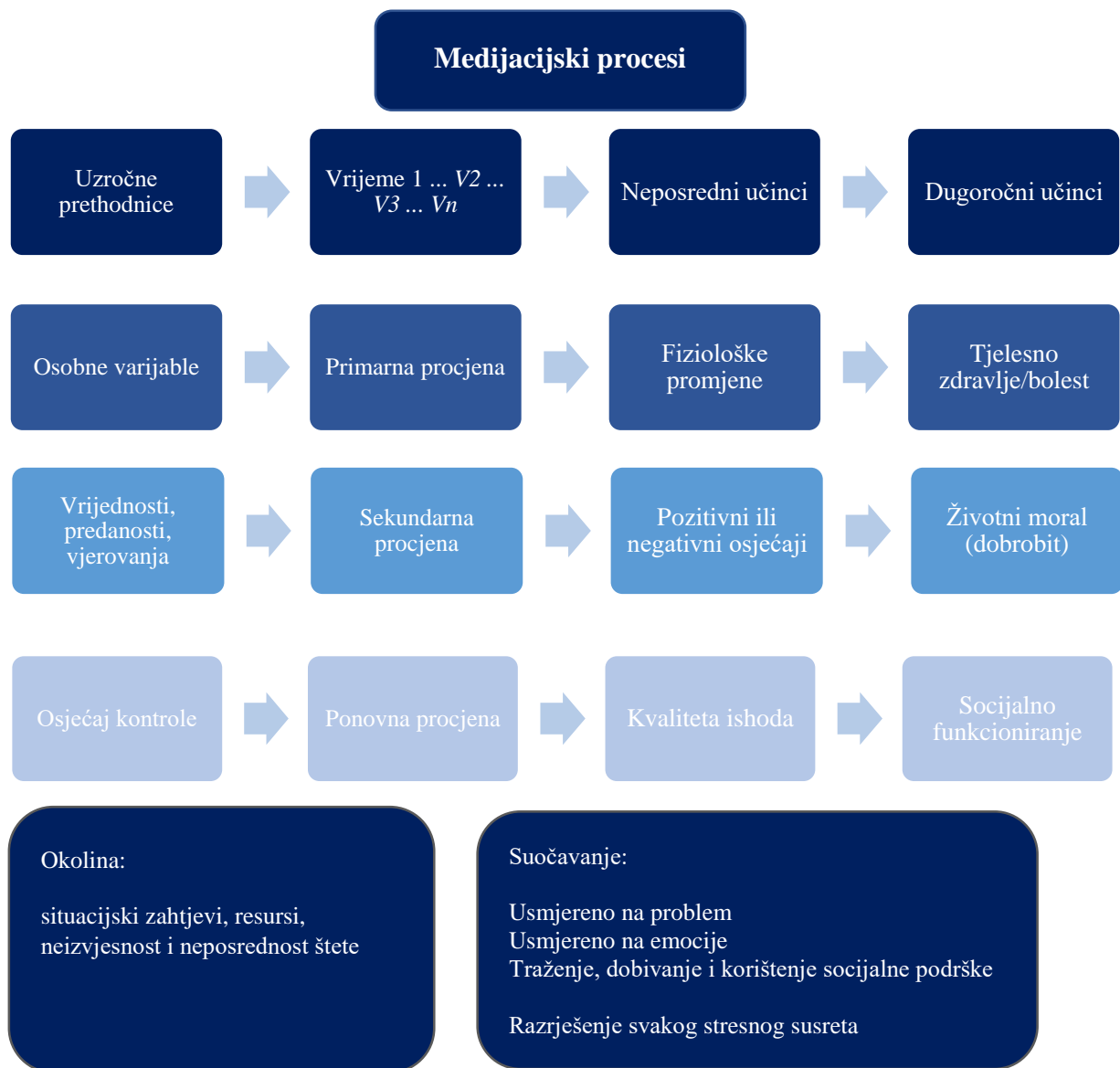
Richard Lazarus je bio jedan od najutjecajnijih američki psihologa, profesora i istraživača 20. stoljeća, koji je razvio jedan od najutjecajnijih i najprisutnijih transakcijskih modela stresa, odnosno zbog svoje općeprihvaćenosti model je utjecao na veći broj istraživanja koji ga koriste kao okvir za istraživanja stresa (Calsbeek i sur., 2006.). Lazarus (1984. prema Kalebić, Krapić i Lončarić, 2001.) unutar transakcijskog modela stres definira kao odnos između osobe i njezina okruženja odnosno s jedne strane u obzir uzima karakteristike osobe, dok s druge strane prirodu okolinskog događaja. Nadalje, kad osoba procijeni da okolinski i/ili unutarnji zahtjevi nadilaze njene mogućnosti i da neće moći udovoljiti istima, nastaje psihološki stres (Lacković-Grgin, 2000.).

Lazarusu i Folkmanu (2004. prema Barać i sur., 2021.) definiranjem stresa kao vanjskog događaja, ne prihvaćamo individualne razlike u procjeni ili percepciji stresa odnosno ono što je stresno za neku osobu nužno ne mora biti stresno i za neku drugu. Primjerice, gubitak posla ima drugačije shvaćanje i učinke za pojedinca mlađe životne dobi u odnosu na stariju osobu jer je vrlo vjerojatno da će osoba mlađe dobi lakše naći novi posao u odnosu na osobu starije dobi te zbog toga identičan događaj može biti više ili manje stresan, a razina stresa ovisi i o individualnom i socijalnom kontekstu (Lazarus i Folkman, 2004.).

Prema Lazarusu, a ovisno o kognitivnoj procjeni pojedinca, odnos između osobe i njezine okoline može biti procijenjen kao stresan, što ukazuje da su između odnosa pojedinca i njegove okoline prisutna dva procesa: kognitivna procjena i suočavanje (Lazarus i Folkman, 2004.), kao što je vidljivo na Slici 8. kognitivna procjena je kategorizacija nekoga događaja s obzirom na njegovo značenje za dobrobit pojedinca a koja se odvija tijekom budnog dijela života te je najčešće evaluativna i usmjerena na značenje (Lazarus i Folkman, 2004.). S konceptom kognitivne procjene je usko povezano suočavanje sa stresom, a samim time i sa stresom u odnosu pojedinac-okolina, pri čemu kognitivna procjena može biti temeljena na zamislima ili aktivnostima kojih pojedinac nije svjestan (Lazarus i Folkman, 2004.). Suočavanje se može definirati kao „proces koji uključuje primjenu vještina, znanja i osobnih procjena u situaciji

suočavanja, a stupanj neugode i tjeskobe za pojedinca u takvim situacijama rezultat je nedjelotvornosti njegovih vještina, znanja i procjena u suočavanju sa stresnom situacijom“ (Havelka, 2002., str. 63.). Suočavanje sa stresom Lazarusu (1984. prema Havelka, 2002.) dijeli na suočavanje usmjereno na problem i na emocije. Strategija suočavanja usmjerena na problem nastoji utjecati na događaj koji je izazvao napetost pojedincu, dok suočavanje sa stresom usmjereno na emocije odnosi se na regulaciju emotivnog uzbuđenja koje nastaje uslijed stresne situacije (Lazarus i Folkman, 2004.). Nadalje, pri suočavanju sa stresnim situacijama navedene strategije suočavanja sa stresom djeluju jedna na drugu, pri čemu djelovanje između njih može biti stimulativno ili inhibitorno (Lazarus i Folkman, 2004.).

Slika 8. *Teorijska shematizacija stresa, suočavanja i prilagodbe*



Izvor: Lazarus i Folkman (2004.)

Također, Slika 8. prikazuje i da prema Lazarusu i Folkmanu (2004.) postoje tri faze kognitivne procjene, a to su primarna, sekundarna i ponovna procjena. Primarna procjena odnosi se na to koliko novonastala situacija ugrožava homeostazu organizma, dok sekundarna procjena putem bihevioralnih i kognitivnih procesa razmatra mogućnosti suočavanja sa stresom odnosno kako da vrati organizam u ravnotežu nakon stanja neravnoteže koje je uzrokovano unutarnjim i vanjskim podražajima (Krohne, 2004.). Zadnja faza kognitivne procjene je ponovna procjena koja na osnovu dostupnih informacija iz okoline i/ili od osobe mijenja već procijenjenu situaciju (Lazarus i Folkman, 2004.).

### **3.2.4. Teorija „životnih zbivanja”**

Prema Havelki (2002.), među najzanimljivijim teorijama stresa koje u novije vrijeme pobuđuju veliko zanimanje je teorija životnih zbivanja ili promjena koju su razradili Donhrenwenda i Donhrenweda 1970. godine. Ovi autori preuzimaju Selyeov obrazac koji se u njihovom razmatranju sastoji od četiri elementa:

- stresora koji mogu utjecati na nastanak stresa,
- posredujućih čimbenika koji mogu utjecati na djelovanje stresa,
- adaptacijskog sindroma,
- adaptabilnosti – sposobnosti organizma da se odupre stresu i zadrži ravnotežu što može biti u rasponu od dobre do loše prilagodbe.

Prema ovoj teoriji glavni izvor stresa je socijalna interakcija između pojedinca i društva, pri čemu se stres definira kao odgovor na sva zbivanja u okolini koja svojom jačinom premašuju razinu koju pojedinac sa svojim sposobnostima prilagodbe može svladati, a stresori kao sva zbivanja zbog kojih pojedinac mora uložiti dodatne napore tijekom prilagodbe na njih (Meyer, 1951. prema Havelka, 2002.). U istraživanjima Adolfa Meyera iz 1930. godine, vidljiva je preteča ovog koncepta, te on navodi da životne promjene imaju važnu ulogu u nastajanju bolesti i da ove promjene ne moraju imati obilježje katastrofalnih ili neuobičajenih, ali da mogu štetno djelovati na zdravlje (Havelka, 2002.).

Holmes i Rahe su nastavili istraživanja utjecaja životnih zbivanja (promjena) na zdravlje i razvili ljestvicu poretka stresnosti životnih događaja od najteže do najlakše prihvatljivih životnih zbivanja s obzirom na količinu prilagodbenih napora koje pojedinac mora uložiti



(Tablica 3.) (Havelka, 2002.). Holmes i Rahe napominju da je razdoblje od dvije godine nakon nekog velikog stresnog događaja - razdoblje opasnosti odnosno razdoblje u kojem je sklonost obolijevanja znatno povećana (Havelka, 2002.). Nadalje, Holmes i Rahe su 1973. godine utvrdili da povećanjem broja životnih događanja (promjena) može doći do porasta i broja obolijevanja od mnogih drugih bolesti (Havelka, 2002.).

Tablica 3. *Razina stresnosti pojedinih životnih događaja*

<b>Životni događaji</b>	<b>Srednje vrijednosti razine stresnosti</b>
1. Smrt supružnika	100
2. Rastava braka	73
3. Razdvojen život partnera	65
4. Odsluženje zatvorske kazne	63
5. Smrt bliskog člana obitelji	63
6. Osobna ozljeda ili bolest	53
7. Sklapanje braka	50
8. Gubitak posla	47
9. Umirovljenje	45
10. Bračne svađe	45
11. Promjena zdravlja člana obitelji	44
12. Trudnoća	40
13. Seksualne teškoće	39
14. Novi član u obitelji	39
15. Prilagodba na posao	39

Izvor: Daruna (2004.)

### 3.3. Strategije suočavanja sa stresom

Hudek-Knežević (1993. prema Brkić i Rijavec, 2011.) navodi da se model suočavanja sa stresom spominje u istraživanjima te u psihološkoj terminologiji i to u potpuno različitim područjima znanstvene literature. Jedno od područje se razvilo pod utjecajem Darwinovih stajališta i odnosi se na eksperimentiranja na životinjama (Hudek-Knežević, 1993. prema Brkić i Rijavec, 2011.). Ta istraživanja suočavanje sa stresom definiraju putem ponašanja kojima životinje kontroliraju averzivne podražaje na način da zadovoljavaju nagone ili snižavaju aktivaciju (Hudek-Knežević, 1993. prema Brkić i Rijavec, 2011.). Nadalje, naglasak je stavljen na ponašanjima bijega i izbjegavanja štetnih podražaja (Hudek-Knežević, 1993. prema Brkić i Rijavec, 2011.).

Drugo područje se odnosi na psihoanalizu, gdje je Freud definirao mehanizme obrane koje pojedinci primjenjuju prilikom suočavanja sa stresom (Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015.). Freud mehanizme obrane opisuje kao nesvjesne automatske reakcije koje pojedinac primjenjuje kada se suočava s određenom situacijom te na taj način utječe na smanjenje anksioznosti koja proizlazi iz iste situacije (Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015.). Osim toga, redefiniranjem tradicionalnog psihoanalitičkog pristupa o egu, psiholozi su mehanizme obrane definirali kao realne i fleksibilne misli i aktivnosti koje dovode do rješavanja problema te smanjuju negativne utjecaje stresa (Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015.). Vaillant (1971. prema Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015.) smatra da postoje sljedeće kategorije mehanizama obrane: (1.) psihotični: negiranje vanjske realnosti, distorzija, deluzija i projekcija (2.) nezreli: hipohondrija, projekcija, fantazija, somatizacija, izolacija, konverzija; (3.) neurotični: disocijacija, idealizacija, premještanje i regresija te (4.) zreli: sublimacija, humor, altruizam, anticipacija i supresija. Nadalje, navedeni mehanizmi obrane ne mogu se definirati isto kao i suočavanje s podražajem stresnih situacija koje Lazarus spominje u svojim istraživanjima (Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015.). Naime, pri suočavanju sa stresnom situacijom pojedinac trenutačno razmišlja kako i na koji način može utjecati da podražaj bude što manje stresan (Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015.).

Osoba koja je suočena sa stresnim događajem nastojat će emocionalno, kognitivno ili ponašajno savladati i/ili umanjiti zahtjeve situacije (Brkić i Rijavec, 2011.). Upravo na toj pretpostavci Lazarus i njegovi suradnici definiraju pojam suočavanja sa stresnim situacijama (Arambašić i

Pregrad, 1996. prema Brkić i Rijavec, 2011.). Općenito definiraju suočavanje sa stresom kao trajno promjenjivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim zahtjevima (vanjskim i/ili unutarnjim) koje osoba može procijeniti kao opterećujuće ili toliko teškim da nadilaze resurse kojima raspolaže (Lazaurs i Folkman, 2004. prema Maslić Seršić i Šavor, 2009.). Nietzel, Bernstein i Milich (2002.) navode da se suočavanje sa stresom odnosi na ponašanja putem kojih osoba može utjecati na kontrolu situacije i/ili na mijenjanje iste, ali i na nastale osjećaje. Nadalje, istraživači pružaju i razne opise modela procesa suočavanja sa stresom, što je prikazano u Tablici 4.

Tablica 4. *Primjeri modela procesa suočavanja sa stresom*

<b>Kübler-Ross (1969.)</b>	5 faza žalovanja: poricanje, ljutnja, nagodba, depresija, prihvaćanje
<b>Klinger (1975.)</b>	suočavanje s problemom: povećanje napora i koncentracije, povećana srdžba i frustracija, neuspjeh, depresija
<b>Shontz (1975.)</b>	šok, suočavanje, izolacija, testiranje realnosti
<b>Main (1986.)</b>	suočavanje djeteta sa stresom kroz protest, očaj i povlačenje
<b>Horowitz (2001.)</b>	nijekanje i povećana pozornost

Izvor: Lazarus i Folkman (2004.)

Također, svaka osoba se različito nosi sa stresom i stresnim situacijama – neki kontroliraju emocionalne reakcije koje stres izaziva, drugi se direktno suočavaju, dok kod nekih pojedinaca dolazi do promijene u načinu razmišljanja (Nietzel, Bernstein i Milich, 2002.). Stoga da bi pojedinac zadržao psihološku ravnotežu pri suočavanju sa stresom u obzir mora uzeti okolinske i socijalne podražaje te motivaciju kako bi smanjio stresni podražaj i riješio novonastali problem (Nietzel, Bernstein i Milich, 2002.).

Prema Agbariu i Mokhu (2021.), znanstvenici su identificirali veći broj strategija za suočavanje sa stresom i ispitivali kako na te različite strategije utječu intrapersonalni, interpersonalni i okolišni čimbenici. Posljedično, niz je različitih klasifikacija suočavanja sa stresom, no obično se upotrebljava Lazarusova podjela suočavanja sa stresom s obzirom na funkciju (Endler i Parker, 1990. prema Hudek Knežević i Kardum, 2006.) odnosno suočavanje:

- a) usmjereno na problem,
- b) usmjereno na emocije,
- c) putem izbjegavanja.

Lazarus i Folkman (2004. prema Brkić i Rijavec 2011.) napominju da se strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem oslanjaju na prilagođavanje odnosa osobe i okoline izravnim utjecajem ili kognitivnim restrukturiranjem. Strategije suočavanja sa stresom ovog tipa uključuju proaktivni pristup problemu, odnosno pronalaženje drugih adekvatnih rješenja te procjenjivanje istih s obzirom na njihovo djelovanje, korist i odabir (Lazarus i Folkman, 2004. prema Brkić i Rijavec, 2011.). Nadalje, strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem uključuje promišljanje o strategijama rješavanja problema i radnje usmjerene na zadatke, kao što su planiranje, traženje instrumentalne podrške i praćenje koraka koji mogu izravno smanjiti ili riješiti problem (Agbaria i Mokh, 2021.). Prema MacCannu i suradnicima (2011.), strategija suočavanja sa stresom usmjerena na probleme obično je povezana s adaptivnim ishodima kao što su bolja akademska izvedba, veće zadovoljstvo u braku itd. (Stoneman, Gavidian-Payne i Floyd, 2006.).

Strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije odnose se na smanjivanje stresnog doživljaja (emocionalne boli) te na promjenu interpretacije događaja (Mavar, 2009.). Obuhvaćaju strategije kao što su minimaliziranje problema, pronalaženje pozitivnog u negativnim događajima, selektivna pažnja te iskaljivanje na drugima (Mavar, 2009.).

Treći način suočavanja sa stresom je izbjegavanje i odnosi se na emocionalne, kognitivne i ponašajne pokušaje distanciranja od izvora stresa ili od fizičkih i psihičkih reakcija na stresne podražaje (Endler i Parker, 1990. prema Brkić i Rijavec, 2011.). U izbjegavajuće strategije suočavanja sa stresom spadaju neka od sljedećih ponašanja: potiskivanje emocija, povlačenje u osamu, korištenje humora i samodestruktivno ponašanje te prekomjerna konzumacija alkohola i droga (Brkić i Rijavec, 2011.).

Tri navedena načina suočavanja sa stresom daju zaključiti da je moguć aktivni pristup suočavanja sa stresom prema kojem pojedinac nastoji riješiti negativan utjecaj stresa, dok se pasivan pristup očituje na način da pojedinac potiskuje, izbjegava ili samo djelomično pokušava otkloniti stresni utjecaj (Hudek-Knežević, Krapić i Kalebić Maglica, 2009.).

Istraživanja pokazuju da korištenje pojedinih metoda suočavanja sa stresom rezultira različitim raspoloženjem pojedinaca koji ih primjenjuju (Hudek-Knežević, Krapić i Kalebić Maglica, 2009.). Primjerice, utvrđena je pozitivna povezanost između korištenja strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje i negativnog raspoloženja te negativna povezanost između strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem i negativnog raspoloženja pojedinca (Lazarus i Folkman, 1990. prema Kalebić Maglica, 2007.). Također, pokazalo se kako je korištenje strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje i odvratanje pažnje od stresne situacije pozitivno povezano s osjećajem nesigurnosti, ljutnje i neugode, a negativno s osjećajem radosti i zadovoljstva (Lazarus i Folkman, 1990. prema Kalebić Maglica, 2007.).

### **3.4. Uzročnici stresa**

Jedan od najčešćih, ali i najviše spominjanih uzročnika stresa zasigurno je novac. Za novac se kaže da pokreće svijet, no isto tako može i loše djelovati na pojedince, a prema istraživanjima čak 64 % ljudi izjavljuje da im je novac glavni izbor stresa (Ćetković, 2015.). Osim toga, uvriježeno je mišljenje da je stres veći što manje novca imamo, no pokazalo se da jednako stresno djeluje i ako ga imamo previše (Salvia Kornati, b.d.). U toj situaciji nam je svakako lakše, no brige oko novca su drugačije te svakako mogu uzrokovati stres i zabrinutost (Salvia Kornati, b.d.). Nadalje, novac je i jedan od najčešćih razloga za svađu među partnerima, što dodatno utječe na povećanje stresa kod istih (Ćetković, 2015.)

Povezan s novcem, sljedeći najčešći uzrok stresa je svakako posao, odnosno različiti čimbenici koji mogu proizaći iz radnog okruženja, ali i samog procesa rada (Ćetković, 2015.). „Stanje stresa na radnom mjestu može se definirati kao niz za pojedinca štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situacije u kojima zahtjevi posla nisu u skladu s njegovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama“ (Sauter i Murphy, 1999. prema Poredoš i Kovač, 2005., str. 335.). Nadalje, sve više poslodavaca uočava povećani broj tužbi zaposlenika zbog prekomjerne količine stresa koju osjećaju zbog posla, a koja je uzrokovana manjkom radne snage (Bauer i Erdogan, 2012.). Newth (2012.), navodi da se vrlo često događa odnosi iz privatnog života i posla dovode pojedinca u začarani krug tj. kad se prelijeva iz jednog područja života u drugi što u konačnici rezultira kompleksnijim suočavanjem sa stresom. Do razvoja stresa na radu dolazi i zbog utjecaja čimbenika koji dolaze iz radnog okruženja i procesa rada, a zovemo ih stresori na radu i ne ovise o individualnim osobinama pojedinca (Bauer i Erdogan,

2012.). Nadalje, među glavne čimbenike radnog stresa spadaju: fizikalna okolina, opterećenost poslom, položaj u organizaciji, organizacija rada, radno vrijeme, opisi zadataka, međuljudski odnosi te razvoj karijere i plaća.

Robbinson i Judge (2010.) navode određene kategorije uzroka potencijalnih stresora, a to su:

- **Okolišni čimbenici** – odnose se na neizvjesnost bilo političku ili ekonomsku, ali i na nastale tehnološke promjene. Upravo okolišna neizvjesnost negativno utječe na povećanje stresa kod zaposlenika te se isti teško nose s promjenama u organizaciji. Također, promjene koje dolaze u pojedinim poslovnim ciklusima utječu na javljanje ekonomske neizvjesnosti. Primjerice, u situacijama kada dolazi do povećanja fluktuacije, zaposlenici se počinju sve više brinuti za sigurnost svoga posla te se kod istih može zamijetiti povećana razina anksioznosti. Osim toga, politička neizvjesnost varira s vremenskim intenzitetom i povezana je s određenim zemljama, dok tehnološke promjene koje uključuju veći broj inovacija čine trenutna znanja zaposlenika zastarjelima, što može utjecati na pojavu stresa.
- **Organizacijski čimbenici** – odnose se na povezanost poslovnih zadataka i samog posla pojedinca, koji uključuje i dizajn njegova posla. Dizajn posla obuhvaća različitost zadataka, autonomiju, radne uvjete i raspored fizičkog posla pojedinca. Nadalje, interpersonalne uloge imaju važnu ulogu jer izostanak socijalne podrške od strane kolega može kod određenih zaposlenika utjecati na pojavu stresa na poslu.
- **Osobni čimbenici** – odnose se na osobnost pojedinca, obiteljske i ekonomske probleme. Nadalje, pojedinac većinu vremena provodi na poslu (u prosjeku 50 sati), dok ostalo vrijeme provodi izvan posla i usmjeren je na privatni život i aktivnosti koje mu mogu donijeti određene probleme i uzrokovati stresne situacije. Osim toga, određene poteškoće može uzrokovati i nedostatak financijskih resursa odnosno nedostatak novaca (ekonomski problem), dok na neke negativne aspekte ponašanja može utjecati i karakter osobe koji se može manifestirati na poslu.

Zasigurno, obveza organizacija je da osiguraju zdravlje svojih zaposlenika no koju strategiju i/ili način upravljanja stresom će koristiti ovisi i o perspektivi stresa na radnom mjestu (Robbinson i Judge, 2009.). Ovisno o različitim utjecajima i čimbenicima, perspektiva se može mijenjati, odnosno, stres na poslu organizacije mogu promatrati na način da ga percipiraju kao da proizlazi iz karakteristika ličnosti pojedinca ili da ipak proizlazi iz loših uvjeta u radnoj okolini (Robbinson i Judge, 2009.).

### 3.5. Posljedice stresa

Lazarus (1991. prema Brkić i Rijavec, 2011.) navodi važnost utjecaja suočavanja sa stresom i kognitivne procjene na kratkoročne i dugoročne posljedice stresnih događaja. Kratkoročne posljedice se najčešće odnose na one stresne događaje koji su završili (Midžić, 2019.) i nisu trajna situacija te sa sobom donose emotivne i fiziološke reakcije, dok su dugoročne posljedice stresa uzrokovane dugotrajnim stresnim periodom i rezultiraju pogoršanjem tjelesnog zdravlja, ugroženom dobrobiti i lošijim socijalnim funkcioniranjem (Brkić i Rijavec, 2011.).

Kratkoročne posljedice stresa s obzirom na kvalitetu mogu se podijeliti na zadovoljavajuće i nezadovoljavajuće (McCrae i Costa, 1986. prema Midžić, 2019.). Pozitivne posljedice nastale rješavanjem stresne situacije ukazuju na to da je pojedinac zadovoljan ishodom iste, dok nezadovoljavajuće posljedice ukazuju da je situacija riješena, ali ne na način koji bi odgovarao pojedincu (primjerice situacija se dodatno pogoršala ili ostala nepromijenjena) (Folkam i sur., 1986. prema Midžić, 2019.). Konačno, dugoročne posljedice bile one zadovoljavajuće ili nezadovoljavajuće svakako utječu na dugoročno funkcioniranje odnosno na zadovoljstvo i kvalitetu života pojedinca (Folkam i sur., 1986. prema Midžić, 2019.).

Prema Johnsonu i suradnicima (2005.), stres se pojavljuje uslijed suočavanja s određenim zadatkom, obvezom ili potrebom, a čiji se ishod čini kao nesiguran, važan ili potreban. Premda se uz stres povezuju prvenstveno negativne implikacije, nužno ne mora uvijek biti negativan, a što brojna istraživanja i potvrđuju – u nekim situacijama stres dovodi do povećanja fokusa i do boljih radnih rezultata, za što su najbolji primjeri vatrogasci, vojnici i profesionalni sportaši (Johnson i sur., 2005.). Prema Stoleru (2017.), pojedinci koriste stres kao okidač i odgovor na izazovnu situaciju u kojoj se nalaze. Na niskoj ili umjerenj razini, stres stimulira tijelo i povećava ljudske sposobnost pa tako mnoge osobe pritisak i velike količine posla s kratkim rokovima doživljavaju kao pozitivne izazove (Stoler, 2017.). Također, utvrđeno je da umjerenj razina stresa dovodi do poboljšanja kvalitete rada, što odnosno do povećanja zadovoljstva i samopouzdanja zaposlenika (Stoler, 2017.).

U današnje se vrijeme veći naglasak stavlja na utjecaj stresa na organizam, što pobuđuje svjesnost ljudi o njegovim učincima na zdravlje pojedinca, međuljudske odnose, ali i na samu organizaciju (Johnson i sur., 2005.). Stres se može i očitovati na brojne druge načine poput povećanog krvni tlak, gubitak apetita, iritabilnost, čira i drugih fizičkih simptoma vezanih uz

zdravlje (Lučanin, 2014.). Štoviše, Lučanin (2014.) navodi da se kao posljedica stresa pojavljuju tri vrste simptoma:

- **Fiziološki simptomi** – najranije proučavani simptomi koji se manifestiraju kroz tjelesne tegobe kao što su glavobolja, povišeni krvni tlak, bolesti srca, znojenje, povećana napetost mišića i dr.
- **Psihološki simptomi** – najviše se očituju kroz osjećaj nezadovoljstva koji je i najizraženija posljedica iz koje proizlaze novi simptomi, a osim nezadovoljstva uključuju i simptome kao što su napetost, tjeskoba, razdražljivost, dosada, agresivnost, depresija itd.
- Simptomi povezani s promjenom ponašanja odnosno **bihevioralni simptomi** koji se negativno odražavaju na apsentizam, fluktuaciju i proizvodnost, a uključuju i destruktivno ponašanje i agresiju.

U slučaju kada je nekoliko simptoma prisutno istodobno ili kada određeni simptomi traju dulje vrijeme može doći do dugotrajnih i ozbiljnih posljedica za fizičko i psihičko zdravlje pojedinca, odnosno do vrlo česte posljedice vezane uz stres na poslu, a to je sindrom sagorijevanja na poslu (Cuculić, 2006.). Pines i suradnici (1981. prema Cuculić, 2006.) sindrom sagorijevanja (engl. burnout syndrome) definiraju kao stanje fizičke, mentalne i emocionalne iscrpljenosti okarakterizirano posljedicama kao što su tjelesna i emocionalna iscrpljenost, osjećaj bespomoćnosti te razvoj negativnih stavova kako prema radu tako i životu i ostalim ljudima. Stterlind i Larson (1995. prema Cuculić, 2006.) sindrom sagorijevanja na poslu definiraju kao udaljavanje od sebe i od drugih ljudi kroz indiferentan (ravnodušan) odnos te ga definiraju i kao gubitak vlastitog duha. S druge strane, Cherniss (1980. prema Cuculić, 2006., str. 68.) izgaranje na poslu definira kao „proces u kojemu se profesionalni stavovi i ponašanja mijenjaju u negativnom smjeru kao reakcija na napetost vezanu uz posao.“ Gómez-Gascón, Martín-Fernández i Gálvez-Herrer (2013.) sindrom sagorijevanja na poslu prepoznaju kao jedan od glavnih zdravstvenih problema koji utječe na mnoge zaposlenike i zbog toga smatraju da isti mora biti priznat na globalnoj razini te kako je potrebno osmisliti organizacijske mjere i intervencije na razini pojedinca koje ga smanjuju. Mejovšek (2002. prema Cuculić, 2006.) navodi da ovaj sindrom zahvaća osobe koje vrlo savjesno obavljaju svoj posao i koje se isto tako na poslu osjećaju korisnima i koje posao potiče na svakodnevni rad. Nadalje, takve osobe si najčešće postavljaju previsoka očekivanja te idealiziraju svoju struku (Mejovšek, 2002. prema Cuculić, 2006.).



Sagorijevanje na poslu ne događa se odjednom nego se radi o kumulativnom procesu čiji se slijed događaja može promotriti kroz određene faze, a koje su prema Ajduković (1996.) sljedeće četiri:

- Prva faza naziva se i faza entuzijazma koju opisuju jaka energija i želja za brzim postignućem, nerealna očekivanja te pretjerano ulaganje napora u posao odnosno nerazumna predanost poslu. Karakteristično za ovu fazu je i to da pojedinac radi puno dulje od uobičajenog radnog vremena odnosno ne dopušta si dnevni, tjedni ili godišnji odmor te mu posao predstavlja izvor svih zadovoljstava. Nadalje, nesrazmjer između uloženog napora i njegovog učinka počinje dovoditi do sve većeg nezadovoljstva te se počinju pojavljivati i prvi znakovi bespomoćnosti.
- Druga faza se naziva faza stagnacije. Do faze stagnacije dolazi kad pojedinac postane svjestan da postignuća na poslu nisu onakva kakvima ih je zamišljao. Navedeno dovodi do frustracije koja je praćena osjećajem razočaranja i dvojmom u vlastite sposobnosti te navedeno vodi do pojave negativizma i poteškoća pri komunikaciji kako s kolegama tako i klijentima. Nadalje, pojedinac se osjeća neuključenim u radnu sredinu i postaje emotivno ranjivim zbog čega se povlači i izolira od drugih.
- Treća faza odnosno faza emocionalnog povlačenja i izolacije se odnosi na udaljavanje od klijenata i izoliranja od radnih kolega što vodi do doživljaja posla kao besmislenog i nevrjednog, dok se proces sagorijevanja nastavlja. Sam proces sagorijevanja dodatno ubrzavaju fizički simptomi: glavobolje, alergije, nesаницe, kronični umor i drugo. Nadalje, znakovi sagorijevanja počinju smetati pojedincu te mu predstavljaju dodatni stres i dovode ga do zadnje faze sindroma sagorijevanja.
- Faza apatije i gubitka životnih interesa je zadnja faza sindroma sagorijevanja. Do ove faze dolazi zbog kontinuiranog izlaganja frustracijama tijekom rada. Suosjećanje i entuzijizam, koji su u početku na visokoj razini, zamjenjuje cinizam i ravnodušnost te se počinju pojavljivati znakovi depresije, dok su motivacija za radom i osobni resursi pojedinca u potpunosti iscrpljeni.

Dodatno je potrebno pojasniti razliku između stresa na poslu i sindroma sagorijevanja. Razlika je u tome što stres na poslu označava previše svega npr. prevelika očekivanja, puno zadataka, prevelik pritisak i itd., dok se kod profesionalnog sagorijevanja podrazumijeva stanje u kojem

nedostaje snage, nade i mogućnosti (Smith, Segal i Robinson, 2021.). U Tablici 5. su prikazane osnovne razlike između stresa i sindroma sagorijevanja na poslu.

Tablica 5. *Razlike između stresa i sindroma sagorijevanja na poslu*

<b>STRES</b>	<b>SINDROM SAGORIJEVANJA</b>
pretjerana angažiranost	izbjegavanje odgovornosti
upečatljive snažne emocije	emotivno otupljenje
užurbanost, hiperaktivnost	bespomoćnost i beznade
manjak energije	gubitak motivacije, ideala i nade
može utjecati na nastanak anksioznosti	može utjecati na nastanak depresije i dovesti do izolacije od drugih
ponajprije utječe na tjelesno zdravlje	ponajprije utječe na emocionalnu stabilnost

Izvor: Smith, Segal i Robinson (2021.)

### **3.6. Individualne i organizacijske taktike za upravljanje stresom**

Prema Čamdžija i Čamdžija (2020.), taktike upravljanja stresom mogu se podijeliti na individualne i organizacijske, koje su kompatibilne jedne s drugima i koje je teško odvajati jedne od drugih. Standardnim individualnim taktikama za upravljanje stresom smatraju se (Čamdžija i Čamdžija, 2020.):

1. Kreiranje popisa dnevnih zadataka, prioritiziranje i planiranje, kao i planiranje redovitih pauzi tijekom radnog vremena kako bi se opustili.
2. Postizanje zadanih ciljeva, ali ne po cijenu zdravlja ili štete po obitelji.
3. Uključivanje u tjelesne aktivnosti (tjelovježba) jer redovno vježbanje utječe na protok krvi kroz organizam, čini osobu zdravijom i odvraća misli od pritiska posla.
4. Poticanje na zdrav način života (redovito spavanje, unos dovoljno tekućine tijekom dana i konzumacija zdravih namirnica). Osim toga, zdrav način života podrazumijeva tehnike opuštanja kao što su: joga, slušanje glazbe, meditacija i dr.
5. Pozitivan stav i pristup poslu koji omogućuju zaposleniku postizanje zadanih ciljeva.

6. Razvijanje emocionalne inteligencije (samosvjesnost, samopouzdanje i samokontrola na poslu).
7. Izgradnja i jačanje socijalne podrške, tj. umrežavanja i druženje s pojedincima koji su povjerljivi i imaju sposobnost slušanja te mogu utjecati na podizanje samopouzdanja pojedinca.
8. Komunikacija i savjetovanje s kolegama koji utječu na to da zaposlenici postaju svjesniji svojih snaga, ali i slabosti, te na taj način razvijaju strategije za nošenje sa stresom.
9. Fokus na druge osobe, a ne samo na sebe (npr. pomaganje drugima), što uveliko utječe na smanjenje pojave stresa.

Istovremeno, uobičajene organizacijske taktike upravljanja stresom su (Čamdžija i Čamdžija, 2020.):

1. Jačanje internih (organizacijskih) komunikacija kako bi se utjecalo na smanjenje pojave sukoba među zaposlenicima. Efikasnija komunikacija može promijeniti viđenje zaposlenika te smanjuje vjerojatnost da zaposlenici budu krivo shvaćeni.
2. Uključivanje zaposlenika u proces donošenja odluka, što svakako dovodi do povećanja radne učinkovitosti te smanjenja stresa.
3. Davanje veće odgovornosti zaposlenicima, omogućivanje veće nezavisnosti zaposlenika te pružanje smislene i pravovremene povratne informacije.
4. Postavljanje realnih, specifičnih i stimulativnih ciljeva te adekvatna povratna informacija o ostvarenju ciljeva.
5. Poticanje decentralizacije.
6. Pravedan sustav plaća i pravednost u distribuciji nagrada.
7. Promicanje rotacije i obogaćivanja posla.
8. Kreiranje poštenog i sigurnog radnog okruženja.
9. Uspostavljanje jasnih i efikasnih procedura zapošljavanja i usmjeravanja zaposlenika.
10. Vrednovanje uspjeha zaposlenika vezanog uz ostvarivanje i premašivanje postavljenih ciljeva.

Kako bi radna okolina osigurala veću produktivnost organizacija te bila zdravija za zaposlenike potrebno je da menadžeri i zaposlenici imaju zajedničku odgovornost za upravljanje stresom (West, 2005.), kao što je prikazano na Slici 9. Potrebno je uspostaviti organizacijsku kulturu koja promiče dobrobit, učinkovitost i postignuća zaposlenika kroz vođenje, timski rad i drugo

(West, 2005.). Stoga West (2005.) smatra da je za razvoj radne klime koja je podržavajuća i ugodna bitan timski rad koji će u konačnici eliminirati određene stresore. Nadalje, prednost rada u timu je mogućnost dodatnog učenja jedni od drugih, zatim povećanje zadovoljstva radom zbog dodatne uključenosti u posao što svakako utječe, a što svakako utječe na eliminiranje nastanka stresa (West, 2005.).

Slika 9. *Zajednička odgovornost za upravljanje stresom*



Izvor: West (2005.)

### 3.7. Spolne razlike u suočavanju sa stresom

Pokazalo se da u suočavanju sa stresom, ulogu ima i spol osobe. Većina istraživanja je potvrdila značajne spolne razlike u korištenim strategijama suočavanja sa stresom, koje nisu velike ali su dosljedne (Kalebić Maglica, 2006.). Tako se, primjerice, navodi da su razlike u procesu socijalizacije koje su vezane uz stereotipe i očekivanja društva povezana sa spolnim ulogama odnosno da se muškarci i žene nalaze u različitim vrstama stresnih situacija te se za razliku od

muškaraca žene više traže socijalnu podršku i potiču se na iskazivanje osjećaja odnosno emocija (Almeida i Kessler, 1998. prema Kalebić Maglica, 2006.). Također, rezultati istraživanja (npr. Hampel i Petermann, 2006.; Hojat i sur., 2003. prema Kalebić Maglica, 2006.) naglašavaju da žene negativnije procjenjuju stresne događaje i da smatraju da su stresni događaji manje pod utjecajem njihove kontrole, odnosno da žene doživljavaju višu razinu stresa u različitim životnim situacijama u odnosu na muškarce (Matud, 2004. prema Kalebić Maglica, 2006.).

Prema Stone i Nealu (1994.), u odnosu na muškarce, žene manje primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem, a više su orijentirane na korištenje strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije te češće pri suočavanju sa stresom traže socijalnu podršku. I druga istraživanja (npr. Endler i Parker, 1990.; Matud, 2004.; Ptacek i sur., 1994.) potvrđuju da žene imaju tendenciju koristiti strategije suočavanja sa stresom koje su usmjerene na promjenu njihovih emocionalnih odgovora na stresnu situaciju, dok muškarci više koriste strategije suočavanja sa stresom fokusirane na problem ili instrumentalne metode rješavanja stresnih iskustava. Istraživanje Longa (1990. prema Kalebić Maglica, 2006.) potvrđuje navedeno te navodi da u stresnim situacijama žene u većoj mjeri primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije i traže socijalnu podršku za razliku od muškaraca koji su skloniji u većoj mjeri koristiti alkohol.

Vezano uz prethodno navedeno, pokazalo se da za razliku od žena, muškarci više koriste izbjegavajuće strategije suočavanja sa stresom kao što su korištenje droga i alkohola, koje su u osnovi usmjerene na smanjenje emocionalne napetosti (Carver, Weintraub i Scheier, 1989. prema Kalebić Maglica, 2006.). Osim toga, kao oblik emocijama usmjerenog suočavanja sa stresom muškarci više od žena koriste humor (Patterson i McCubbin, 1987.).

Konačno, pretpostavlja se da bi spolne razlike vezane uz način nošenja sa stresom između žena i muškarca mogle biti jedan od razloga zašto žene imaju tendenciju prijavljivati više psihičkog stresa, simptoma depresije i anksioznosti od muškaraca (Matud, 2004.; Mazure i Maciejewski, 2003.), što bi se zauzvrat moglo odraziti na veću stopu prevalencije depresije i anksioznosti kod žena (Kuehner, 2003.). Doista, ističe se da žene imaju tendenciju primijeniti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije kako bi upravljale stresorima koji su povezani s depresijom i anksioznošću u većoj mjeri nego muškarci (Kuehner, 2003.).

Ipak, u svojoj meta-analizi Tamres, Janicki i Helgeson (2002.) upozoravaju da unatoč nalazima mnogih istraživanja, razlike u suočavanju i upravljanju stresom s obzirom na spol nisu još uvijek pouzdano potvrđene.

### **3.8. Dosadašnja istraživanja o povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom**

U posljednjih nekoliko godina, iznimno zanimljiva tema za istraživače u društvenim i zdravstvenim znanostima postala je veza između povezanosti osobina ličnosti i načina suočavanja sa stresom (Otero-Lopez, Santiago i Castro, 2021.). Prema suvremenim autorima, ličnost se uobičajeno definira kao stabilna osobina, tj. ističe se da s obzirom na svoja obilježja ličnosti pojedinci pokazuju dosljednije obrasce ponašanja u odnosu na različite situacije (Afsahar i sur., 2015.). Za razliku od ličnosti, teorije suočavanja sa stresom imaju tendenciju naglašavanja varijabilnosti strategija odnosno načina suočavanja sa stresom, dakle osobnih procjena specifičnosti situacije (Afsahar i sur., 2015.).

Kalebić Maglica, Krapić i Lončarević (2001.) navode da se zbog sve dinamičnijih promjena u društvu sve više proučava integracija različitih perspektiva, odnosno prihvaća važnost i osobnih i situacijskih čimbenika u percepciji događaja i reakcija na stresne situacije. Prema dosadašnjim istraživanjima, teorijski okvir za istraživanje povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom imao je dominantno za cilj povezivanje stabilnih osobina ličnosti, najčešće mjerenih korištenjem petofaktorskog modela ličnosti, i načina suočavanja sa stresom (Kalebić Maglica, Krapić i Lončarević, 2001.).

Tako rezultati istraživanja pokazuju da pojedinci koji se nalaze visoko na skali neuroticizma imaju tendenciju doživjeti intenzivniju emocionalnu i fiziološku reakciju na stres te procjenjuju stresore vrlo prijetećima (Penley i Tomaka, 2002.). Nadalje, neurotični pojedinci primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije kada žele umanjiti negativan utjecaj stresa (Carver i Connor-Smith, 2010.). Navedeno ih dovodi do toga da osjećaju olakšanje od nastalih neugodnih emocija, no ne dopušta im da se aktivno uključe u rješavanje problema (Carver i Connor-Smith, 2010.).

Također, istraživanja su dosljedno pokazala da je ekstraverzija umjereno povezana s korištenjem strategija rješavanja problema i kognitivnog restrukturiranja pri upravljanju stresom (Connor-Smith i Flachsbart, 2007.). Također, vjerojatnije je da će pojedinci koji se nalaze visoko na skali ekstraverzije pri upravljanju stresom tražiti instrumentalnu podršku, kao što su savjeti ili informacije, ali će isto tražiti i pojedinci visoko na skali neuroticizma (Asendorff i Wilpers, 1998.).

Pojedinci koji ostvaruju visoke rezultate na skali savjesnosti u stresnim su situacijama u većoj mjeri samodisciplinirani, usmjereni na ciljeve, skloni biti oprezni u poduzimanju radnji koje bi potencijalno mogle utjecati njihovoj reputaciji, te se usmjeravaju na osmišljavanje planova koji će eliminirati negativan učinak stresne situacije (Caligiuri, 2000.). Nalazi vezani uz savjesnost pokazuju i da je ovo obilježje osobnosti povezano s kognitivnim restrukturiranjem kao što su evaluacija i promjena negativnih misli odnosno premještanje pažnje na pozitivne misli i aktivnosti (Connor-Smith i Flachsbart, 2007.).

Konačno, visoki rezultati na skali otvorenosti za iskustvo pokazali su se povezanima s traženjem informacija i rješavanjem problema kao strategijama suočavanja sa stresom te negativno povezani sa strategijama suočavanja sa stresom usmjerenima na izbjegavanje (Carver i Connor-Smith, 2010. ).

## 4. ISTRAŽIVANJE POVEZANOSTI OSOBINA LIČNOSTI I STRATEGIJA SUOČAVANJA SA STRESOM

### 4.1. Metodologija istraživanja

#### 4.1.1. Instrument

U istraživanju je kao instrument korišten anketni upitnik u elektroničkom obliku. Cilj anketnog istraživanja bio je ispitati u kojoj su mjeri povezane osobine ličnosti ispitanika i korištenje pojedinih strategija suočavanja sa stresom. Podcilj je bio ispitati povezanost socio-demografskih obilježja ispitanika i primjenjivanih strategija suočavanja sa stresom.

Anketni upitnik se sastojao od tri djela, od čega se prvi dio upitnika odnosio na procjenu strategija suočavanja sa stresom za što je korištena kraća verzija COPE upitnika (Carver, 1997. prema Mirjanić i Milas, 2011.). Izvorna verzija COPE upitnika sadrži 15 dimenzija, gdje svaku dimenziju čine četiri čestice koje mjere drugu strategiju suočavanja sa stresom. No, kako su istraživanja u kojima je primjenjivana originalna verzija upitnika došla do spoznaje kako se neke čestice nisu pokazale korisnima, skraćena verzija instrumenta se sastoji od ukupno 14 dimenzija s po dvije čestice. Nadalje, na temelju rezultata faktorske analize, upitnik je pregrupiran u tri skale višeg reda koje se odnose na tri osnovna načina suočavanja, a to su suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije te izbjegavajući način suočavanja (Mirjanić i Milas, 2011.), a što se koristi i u ovom radu. Zadatak svakog ispitanika bio je procijeniti u kojoj mjeri koriste svaki od načina suočavanja sa stresom, korištenjem skale od 1 do 4 (1 = „ne radim to uopće” do 4 = „često to radim”). COPE upitnik su na hrvatski jezik preveli psiholozi Mirjanić i Milas (2011.) te je isti primijenjen i u ovom istraživanju.

Drugi dio upitnika odnosio se na procjenu osobina ličnosti ispitanika putem „International Personality Item Pool” skale s 50 čestica (<http://ipip.ori.org>) i to hrvatska verzija prema Mlačić i Goldberg (2007.). Navedena skala utemeljena je u leksičkom modelu ličnosti te je dostupna na prethodno navedenoj internetskoj stranici na kojoj se može pratiti njena usporedivost s ostalim mjerama ličnosti. Kako navodi Kudumija Slijepčević (2014.), osobine ličnosti ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, otvorenost i neuroticizam mjere se prema ovom instrumentu putem 10 čestica u obliku kratkih jednoznačnih tvrdnji pisanih u prvom licu jednine, pri čemu su čestice postavljene u pozitivnom i negativnom smjeru podjednako za svaku



osobinu ličnosti. Na skali Likertovog tipa od 1 do 5 (1 = „posve netočno” do 5 = „posve točno”) ispitanici iskazuju svoj stupanj slaganja/neslaganja sa svakom od tvrdnji.

Treći dio upitnika odnosio se na socio-demografska obilježja ispitanika: spol, dob, razina obrazovanja, struka, staž, hijerarhijska razina, bračni status i broj djece.

#### 4.1.2. Proces prikupljanja podataka i uzorak

Anketa je provedena pomoću programa Google Forms koji služi za izradu *online* anketa, upitnika ili kvizova te je besplatno dostupan na internetu. Anketni upitnik je podijeljen putem elektroničke pošte zaposlenicima jedne organizacije iz financijskog sektora. Nadalje, u istraživanju su sudjelovali zaposlenici iz različitih organizacijskih jedinica i različitih socio-demografskih obilježja, čije je zajedničko obilježje da rade u istoj organizaciji, a zbog čega je uzorak istraživanja bio prigodni. Na taj se način željelo izbjeći potencijalni učinak kontekstualnih čimbenika specifičnih za pojedine industrije i situacije u kojima se nalaze organizacije.

Uzorak istraživanja čini 157 ispitanika, što čini stopu responzivnosti od 34,2 %, a profil ispitanika u uzorku prikazan je u Tablici 6.

Tablica 6. *Socio-demografska obilježja ispitanika*

Obilježja	Kategorije	n	%
Spol	Muškarci	67	42,7
	Žene	90	57,3
Dob (M = 39,3; min = 22; max = 62)	20 – 30	25	15,9
	31 – 40	65	41,4
	41 i više	67	42,7
Razina obrazovanja	SSS	12	7,7
	VŠS / bacc.	28	17,8

	VSS / struč. spec. /mag. spec.	100	63,7
	uni. spec. / mr. sc. / doktor znanosti	17	10,8
Struka	Društvene i humanističke znanosti	75	47,7
	Tehničke, prirodne i medicinske znanosti	82	52,3
Stož	Do 10 godina radnog staža	85	54,1
	11 – 20 godina radnog staža	43	27,4
	21 – 35 godina radnog staža	29	18,5
Hijerarhijska razina	Menadžer	24	15,3
	Nemenadžer	133	84,7
Bračni status	U braku	85	54,1
	U vezi	36	22,9
	Samac/samkinja	36	22,9
Broj djece	Bez djece	73	46,5
	1 dijete	38	24,2
	2 ili više djece	46	29,3

Kao što prikazuje Tablica 6., ispitanici su pretežito mlađe životne dobi, u rasponu od 20 do 40 godina, te je nešto veći postotak ispitanika ženskog spola, točnije 57,3 %. Najvećim dijelom ispitanici su visoko obrazovane osobe (63,7 %) te je nešto veći postotak ispitanika tehničke, prirodne i medicinske znanosti u odnosu na društvene i humanističke znanosti. Radni staž ispitanika u najvećoj mjeri je do deset godina (54,1 %) te najveći dio ispitanika nije na menadžerskoj poziciji (84,7 %). Ispitanici su većinom u braku (54,1 %) te ih većina nema djecu (46,5 %), dok ih 29,3 % ima dvoje ili više djece.

#### 4.1.3. Obrada podataka

Za obradu podataka korišten je statistički paket SPSS 28.0 te su prije daljnje obrade podataka provjereni normaliteti distribucija rezultata Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Skalni rezultati osobina ličnosti (ugodnost, savjesnost, neuroticizam) i strategija suočavanja sa stresom usmjerene na problem, emocije i izbjegavanje pokazali su odstupanje od normalne distribucije ( $p < 0,05$ ) zbog čega se u obradi podataka odlučilo za korištenje neparametrijskih testova.

Mann-Whitney U testovi su korišteni u svrhu analize postojanja razlika u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na spol i struku ispitanika. U svrhu analize postojanja razlika u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na broj djece korišten je Kruskal-Wallisov test. U svrhu dobivanja analize o povezanosti osobina ličnosti ispitanika i strategija suočavanja sa stresom korišteni su Pearsonovi koeficijenti korelacije.

## 4.2. Rezultati istraživanja

Rezultati provedenog istraživanja su prikazani na način da su prvo prikazani deskriptivni podaci vezani uz osobine ličnosti i strategije suočavanja sa stresom ispitanika, zatim rezultati primjenjivanih strategija suočavanja sa stresom s obzirom na socio-demografska obilježja ispitanika te konačno rezultati povezanost osobina ličnosti ispitanika i primjenjivanih strategija suočavanja sa stresom.

### 4.2.1. Deskriptivna analiza osobina ličnosti ispitanika

U tablici 7. prikazani su deskriptivni podaci za osobine ličnosti ispitanika. Raspon rezultata ukazuje da je najniži rezultat (11) iskazan na osobini ličnosti neuroticizam, dok je najviši rezultat (50) iskazan na osobinama ličnosti ekstraverzija i ugodnost.

Tablica 7. *Deskriptivna analiza osobina ličnosti ispitanika*

Osobine ličnosti	M	Me	Mo	$\sigma$	Min	Maks
Ekstraverzija	33,03	34	34	6,828	12	50
Ugodnost	38,52	39	39	4,679	25	50

Savjesnost	38,36	39	40	5,517	23	49
Otvorenost	36,59	37	35	5,127	23	48
Neuroticizam	25,56	24	22	7,330	11	45

Rezultati navedeni u Tablici 7. ukazuju kako su osobine ličnosti ugodnosti i savjesnosti u prosjeku najizraženije među ispitanicima.

#### 4.2.2. Deskriptivna analiza strategija suočavanja sa stresom ispitanika

U Tablici 8. prikazani su deskriptivni podaci strategija suočavanja sa stresom ispitanika, pri čemu je najniži rezultat (8) iskazan kod strategije suočavanja sa stresom usmjerenoj na izbjegavanje, a najviši rezultat (45) na strategiji suočavanja sa stresom usmjerenoj na emocije.

Tablica 8. *Deskriptivna analiza strategija suočavanja sa stresom ispitanika*

Strategije suočavanja sa stresom	M	Me	Mo	$\sigma$	Min	Maks
Strategija usmjerena na problem	24,92	25	26	3,258	16	31
Strategija usmjerena na emocije	30,79	31	31	4,933	18	45
Strategija usmjerena na izbjegavanje	14,48	14	14	3,222	8	25

Rezultati prikazani u Tablici 8. ukazuju da ispitanici najviše primjenjuju strategiju suočavanja sa stresom usmjerenu na emocije u odnosu na druge strategije suočavanja sa stresom (M = 30,79).

#### 4.2.3. Rezultati istraživanja razlika u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na socio-demografska obilježja ispitanika

Podcilj u radu je bio ispitati povezanost socio-demografskih obilježja ispitanika i strategija suočavanja sa stresom koje s obzirom na ta obilježja ispitanici primjenjuju.

Rezultati Mann-Whitney U testova su pokazali da postoje razlike u strategijama suočavanja sa stresom s obzirom na spol ispitanika. Istraživanje je pokazalo da žene u odnosu na muškarce više koriste strategije usmjerene na problem (4111,00;  $p < 0,01$ ) i strategije usmjerene na emocije (4092,00;  $p < 0,01$ ), dok kod primjene strategija usmjerenih na izbjegavanje nije pronađena statistički značajna razlika u primjeni s obzirom na spol ispitanika.

Nadalje, rezultati Mann-Whitney U testova su pokazali da su prisutne razlike u primjeni strategija suočavanja sa stresom s obzirom na struku ispitanika. Ispitanici koji dolaze iz područja društvenih i humanističkih znanosti u većoj mjeri koriste strategije usmjerene na problem (2488,50;  $p < 0,05$ ) i strategije usmjerene na emocije (2395,00;  $p < 0,05$ ) u odnosu na ispitanike iz područja tehničkih, prirodnih i medicinskih znanosti. Kod primjene strategija usmjerenih na izbjegavanje nije pronađena statistički značajna razlika s obzirom na struku ispitanika.

Rezultati provođenja Kruskal-Wallisovih testova su pokazali da postoji povezanost između broja djece ispitanika i primjene strategija usmjerenih na izbjegavanje (9,789;  $p < 0,01$ ). Ispitanici koji imaju dvoje ili više djece u većoj mjeri primjenjuju strategije usmjerene na izbjegavanje u odnosu na ispitanike s jednim djetetom (7,434;  $p < 0,01$ ). Statistički značajna povezanost nije utvrđena kod primjene strategija usmjerenih na izbjegavanje s obzirom na broj djece ispitanika.

Istraživanje nije utvrdilo povezanost dobi, razine obrazovanja, staža, razine radnog mjesta i bračnog statusa ispitanika s primjenom različitih strategija suočavanja sa stresom.

#### **4.2.4. Korelacijska analiza povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika**

U tablici 9. prikazani su rezultati Pearsonove korelacijske analize povezanosti između osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika.

Tablica 9. *Korelacijska analiza povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika*

	E	U	S	O	N	SUP	SUE	SUI
E	1	,314**	,202*	,134	-,412**	,140	-,049	-,228*
U		1	,249**	,063	-,178*	,276**	,214**	-,123
S			1	,116	-,253**	,088	-,056	-,194*
O				1	-,075	,236**	,164*	-,112
N					1	-,093	,271**	,406**
SUP						1	,458**	-,099
SUE							1	,255**
SUI								1

Legenda: E = ekstraverzija, U = ugodnost, S = savjesnost, O = otvorenost, N = neuroticizam, SUP = suočavanje usmjereno na problem, SUE = suočavanje usmjereno na emocije, SUI = suočavanje usmjereno na izbjegavanje

Napomena: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Iz prikazanih rezultata u Tablici 9. vidljivo je da ekstraverzija kao osobina ličnosti negativno povezana s korištenjem strategija usmjerenih na izbjegavanje pri upravljanju stresom ( $r = -0,228$ ,  $p < 0,05$ ), dok je osobina ličnosti ugodnost pozitivno povezana sa strategijama upravljanja stresom usmjerenim na problem ( $r = 0,276$ ,  $p < 0,01$ ) i strategijama usmjerenim na emocije ( $r = 0,214$ ,  $p < 0,01$ ). Nadalje, osobina ličnosti savjesnost je negativno povezana sa strategijama upravljanja stresom usmjerenim na izbjegavanje ( $r = -0,194$ ,  $p < 0,05$ ), dok je osobina ličnosti otvorenost pozitivno povezana sa strategijama suočavanja sa stresom usmjerenim na problem ( $r = 0,236$ ,  $p < 0,01$ ) i strategijama suočavanja sa stresom usmjerenim na emocije ( $r = 0,164$ ,  $p < 0,05$ ). Konačno, osobina ličnosti neuroticizam je pozitivno povezana sa strategijama suočavanja sa stresom usmjerenim na emocije ( $r = 0,271$ ,  $p < 0,01$ ) i strategijama suočavanja sa stresom usmjerenim na izbjegavanje ( $r = 0,406$ ,  $p < 0,01$ ).

### **4.3. Rasprava**

#### **4.3.1. Rasprava nalaza o povezanost socio-demografskih obilježja i strategija suočavanja sa stresom ispitanika**

Rezultati istraživanja su utvrdili da postoji povezanost između spola ispitanika i strategija suočavanja sa stresom. Utvrđena je statistički značajna razlika između muškaraca i žena u primjeni strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na problem i emocije pri čemu žene u većoj mjeri koriste obje strategije. Istovremeno, za korištenje strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje nije dobivena statistički značajna razlika s obzirom na spol.

Iz rezultata provedenog istraživanja proizlazi da su rezultati djelomično u skladu s prethodnim istraživanjima. Istraživanje Matude (2004.) utvrdilo je da žene postižu značajno više rezultate od muškaraca za primjenu strategija usmjerenih na emocije i izbjegavanje te niže za strategije racionalnog i odvojenog suočavanja. Nadalje, navedeno istraživanje je utvrdilo da je kod muškaraca prisutno više emocionalne inhibicije nego kod žena, dok su žene postigle znatno više rezultate od muškaraca u pogledu somatskih simptoma i psihičkog stresa (Matud, 2004.). Također, istraživanje Matude (2004.) je utvrdilo da su žene pokazale višu razinu stresa od muškaraca, kao i da je njihov stil suočavanja sa stresom usmjereniji na emocije od stila muškaraca. U skladu s navedenim istraživanjem je i istraživanje Gravesa i suradnika (2021.) koje je utvrdilo da su žene pod višom razinom stresa od muškaraca. Također, spolne razlike su bile evidentne i kod dimenzija suočavanja i korištenja individualnih strategija suočavanja sa stresom te je utvrđeno da muškarci u odnosu na žene manje koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije (Graves i sur., 2021.). Osim navedenog, istraživanja Gravesa i suradnika (2021.) i Matuda (2004.) utvrdila su da je strategija suočavanja sa stresom usmjerena na izbjegavanje prisutnija kod ženskog spola, što u ovom istraživanju nije dokazano. U skladu s navedenim su i rezultati istraživanja Washburna i suradnika (2004.), koje je utvrdilo da žene imaju tendenciju koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije, dok muškarci imaju tendenciju koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem i odgovor „bori se ili bježi”. Navedeno se može objasniti na način da se vjerojatno zbog društvenih okvira muškarce više potiče na individualizam, dok se za žene predviđa da će više biti orijentirane na socijalne odnose (Washburn i sur., 2004.).

Sveukupno, smatra se da muškarci u odnosu na žene u većoj mjeri koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem. Rezultati istraživanja provedenog u sklopu ovog rada su stoga suprotni od očekivanih jer je utvrđeno da žene u odnosu na muškarce u većoj mjeri koriste i ove strategije suočavanja sa stresom. Proizlazi da su nalazi provedenog istraživanja u skladu s rezultatima nalaza Tamresa, Janickog i Helgesona (2002.), prema kojemu nisu pouzdano potvrđene razlike u suočavanju sa stresom s obzirom na spol ispitanika.

Nadalje, provedenim istraživanjem je utvrđena i povezanost između struke ispitanika i korištenih strategija suočavanja sa stresom. Rezultati istraživanja su utvrdili da ispitanici koji su društvene i humanističke struke više koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem i emocije u odnosu na ispitanike tehničke, prirodne i medicinske struke.

Nalazi istraživanja Bjørndala, Antonsena i Jakhellna (2021.) pokazuju da učitelji koji dolaze iz područja društvenih i humanističkih znanosti pri suočavanju sa stresom primjenjuju strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem i emocije, što je u skladu s nalazima ovog istraživanja. Osim toga, nalazi istraživanja Bjørndale, Antonsena i Jakhellne (2021.) ukazuju da su učitelji svjesni koji radni zadaci i ambicije stvaraju kod njih stres, slijedom čega mogu realno planirati i strukturirati svoj radni dan te proaktivno pristupiti rješavanju problema. U skladu s dobivenim nalazima istraživanja je i istraživanje Ivankovića (2020.), koje je provedeno na uzorku učitelja u umjetničkim školama, kojim je utvrđeno da učitelji većinom koriste strategije upravljanja stresom usmjerene na problem.

Nalazi istraživanja također ukazuju da postoji statistički značajna povezanost između broja djece i strategija suočavanja sa stresom ispitanika. Utvrđeno je da ispitanici koji imaju dvoje ili više djece u većoj mjeri koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje u odnosu na ispitanike koji nemaju djece ili imaju samo jedno dijete. U literaturi nisu pronađena istraživanja koja obuhvaćaju navedene koncepte, tako da ovo istraživanje ima doprinos u ovom dijelu. Ono što je sigurno je da uloga roditelja iznimno obogaćuje život čovjeka te se smatra najvažnijom i životnom ulogom čovjeka koja najviše ispunjava. Roditeljstvo samo po sebi donosi mnoštvo pozitivnih emocija i zanimljivih iskustava no s druge strane također donosi i puno različitih zahtjeva i izazova. Upravo ti zahtjevi i izazovi nerijetko nadmašuju mogućnosti roditelja te u život unose i određenu razinu stresa. Istraživanja su pokazala da se roditelji koji vjeruju u svoje roditeljske kompetencije i njeguju pozitivan odnos prema roditeljstvu uspješnije nose sa stresom (Milić Babić i Laklija, 2013.). Nadalje, u svakodnevnom nošenju s roditeljskim



stresom najbitniju ulogu imaju mehanizmi suočavanja sa stresom koje roditelji koriste u svrhu prilagodbe na novonastale stresne okolnosti. Roditelji koriste različite mehanizme suočavanja sa stresom s obzirom na vlastite snage i vještine, pri čemu se može pretpostaviti da će roditelji s više djece češće koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje. Korištenjem strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje problem se ne rješava, no kratkoročno iste mogu biti korisne roditeljima za osmišljavanje boljih načina rješavanja nastalog problema (Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, b.d.). Nadalje, ove strategije u određenoj mjeri mogu biti prihvatljiv obrazac ponašanja, no iste ne smiju postati dominantni obrazac ponašanja jer kod roditelja mogu povećati ranjivost i izloženost u određenim životnim situacijama (Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, b.d.).

Konačno, nalazi istraživanja nisu utvrdili povezanost dobi, razine obrazovanja, staža, razine radnog mjesta i bračnog statusa ispitanika s primjenom različitih strategija suočavanja sa stresom, dok su prethodna istraživanja ukazala na povezanost između navedenih socio-demografskih obilježja i strategija suočavanja sa stresom.

Istraživanje Blanchard-Fields i Coleman Irion (1987.) ispitalo je učinak percipirane kontroliranosti stresne situacije na strategije suočavanja sa stresom te je utvrđeno da iste različito utječu na izbor strategija suočavanja sa stresom među dobnim skupinama. Utvrđeno je da stariji ispitanici koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem u situacijama za koje smatraju da mogu kontrolirati te strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije u situacijama za koje smatraju da ne mogu kontrolirati. Za razliku od starijih ispitanika, adolescenti su podržavali stilove suočavanja sa stresom usmjerene na emocije i obrambene stilove, bez obzira na percipiranu mogućnost kontrole. Navedeno djelomično potvrđuje i istraživanje Richaude de Minzi i Sacchia (2005.), koje je utvrdilo da za dvije skupine ispitanika, u dobi od 20 do 24 i od 40 do 45 godine, postoji značajna povezanost između dobi i strategija suočavanja sa stresom. Skupina ispitanika u dobi od 40 do 45 godina češće je za suočavanje sa stresom koristila strategije usmjerene na rješavanje problema, dok je skupina ispitanika u dobi od 20 do 24 godine češće odabirala strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje.

Nadalje, istraživanje Hsua i suradnika (2010.) je utvrdilo da je viša razina obrazovanja kod medicinskih sestara povezana sa češćim korištenjem strategija suočavanja sa stresom kao što

su emocionalna podrška, planiranje i aktivno suočavanje. U skladu s ovim istraživanjem je i istraživanje Zyga i suradnika (2016.) koje je utvrdilo da medicinske sestre s fakultetskom diplomom u značajno manjoj mjeri koristile strategije vezane uz religiju (molitva, traženje Božje intervencije), a u znatno većoj mjeri strategije rješavanje problema, u usporedbi s medicinskim sestrama s nižim akademskim statusom tj. razinom obrazovanja.

Rezultati istraživanja vezani uz povezanost radnog iskustva odnosno staža sa strategijama suočavanja sa stresom ne ukazuju na istosmjernu rezultate. Primjerice, istraživanje Dolić i suradnika (2022.) provedeno na medicinskim sestrama pokazalo je da mlađe medicinske sestre odnosno one s najmanje radnog staža češće koristile strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje. Istovremeno, medicinske sestre koje su imale radni staž od 6 do 15 godina češće su koristile strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem (Dolić i sur., 2022.). Nadalje, istraživanje Zyge i suradnika (2016.) pokazalo je da medicinske sestre s većim brojem godina radnog staža češće koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje.

Što se tiče povezanosti razine radnog mjesta i strategije suočavanja sa stresom, rezultati istraživanja Callana i Dicksona (1993.) na 78 muških menadžera zaposlenih u velikoj organizaciji javnog sektora koja je proživljavala restrukturiranje i organizacijske promjene pokazalo je da su menadžeri najčešće koristili analizu situacije i rješavanje problema kao strategije za suočavanje s organizacijskim promjenama. Također, pretpostavka je bila da će se samouvjereniji menadžeri i oni s većim unutarnjim lokusom kontrole nositi s problemom ispitivanjem situacije i alternativnim rješenjima. S druge strane, menadžeri koji su bili manje zadovoljni prirodnom informacijom o promjenama, najčešće su iskazivali emocionalne reakcije odnosno koristili neki oblik emocionalnog pražnjenja. U skladu s navedenim je i istraživanje provedeno na menadžerima ljudskih potencijala, koje je pokazalo da isti više koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem, dok se najmanje odlučuju za strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje (Blumberga i Ziedina-Lagzdona, 2004.). Štoviše, istraživanje je pokazalo da se menadžeri ljudskih potencijala najčešće koriste asertivnim ponašanjem i društvenom konsolidacijom, iz čega proizlazi da mogu braniti svoja prava bez korištenja agresije i zabrane prava drugih. To potvrđuje da se odlučuju za strategije upravljanja stresom koje su primjerene njihovom položaju, odnosno strategija društvene konsolidacije ukazuje na to da su menadžeri ljudskih potencijala spremni čuti drugačija mišljenja kada trebaju donijeti odluku (Blumberga i Ziedina-Lagzdona, 2004.). Nadalje, pokazalo se da je položaj na poslu značajno utjecao na odabir strategija suočavanja sa stresom medicinskih sestara (Zyga i

sur., 2016.). Konkretno, istraživanje je pokazalo da su glavne medicinske sestre značajno češće birale strategije pozitivna reevaluacija, rješavanje problema i pozitivan pristup od ostalih medicinskih sestara, što je u skladu s nalazima prethodno spomenutog istraživanja. Također, glavne medicinske sestre znatno češće koriste strategiju poricanja od ostalih medicinskih sestara, tj. pokazano se da češće koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerenu na izbjegavanje (Zyga i sur., 2016.).

Konačno, istraživanje Hossaina i suradnika (2022.) pokazalo je da postoji povezanost između bračnog statusa i korištenja strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije i izbjegavanje. Rezultati su pokazali da je kod nevjenčanih ispitanika značajno prisutnije korištenje tih strategija u odnosu na vjenčane ispitanike. Također, rezultati su pokazali da je kod udovaca odnosno udovica značajno prisutnije korištenje strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje. Navedeno djelomično potvrđuje i istraživanje Dolić i suradnika (2022.), koje je pokazalo da su udane medicinske sestre u značajno većoj mjeri koristile strategije suočavanja sa stresom usmjerene na probleme i emocije, a manje strategije usmjerene na izbjegavanje.

#### **4.3.2. Rasprava nalaza o povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika**

Rezultati istraživanja su pokazali da je prisutna pozitivna povezanost između osobina ličnosti ugodnost i otvorenost te korištenja strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na problem, dok su osobine ličnosti ugodnost, otvorenost i neuroticizam pozitivno povezane s korištenjem strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije. Nadalje, osobine ličnosti ekstraverzija i savjesnost su negativno, dok je osobina ličnosti neuroticizam pozitivno povezana s korištenjem strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje.

Nalazi provedenog istraživanja se u velikoj mjeri podudaraju s rezultatima studija na drugim uzorcima (Carver i Connor-Smith, 2010.; Grant i Langan-Fox, 2006.; McCrae i Costa, 1986.; Roohafza i sur., 2016.) koji ukazuju da su ugodnost i otvorenost kao prediktorske osobine ličnosti u većoj mjeri usmjerene na rješavanje problema kao strategiju suočavanja sa stresom, da je neuroticizam prediktor pasivnijeg suočavanja sa stresom i izbjegavanja stresa, odnosno vezan uz strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije, kao i da su savjesnost i

prijaznost (ugodnost) negativni prediktori korištenja strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije (Carver i Connor-Smith, 2010.; McCrae i Costa, 1986.).

Prethodni navodi, a tako i provedeno istraživanje, ukazuju da je osobina ličnosti ugodnost pozitivno povezana s korištenjem strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na probleme. Pojedinci koji ostvaruju više rezultate na skali osobine ličnosti ugodnost opisuju se kao altruistične, popustljive i povjerljivije osobe (McCrae, 1992.; McCrae i Costa, 1986.). Prema Watsonu i Hubbardu (1996.), osobina ličnosti ugodnost povezana je sa strategijama suočavanja sa stresom usmjerenima na probleme, poput planiranja, ali i pozitivno povezana s korištenjem strategija suočavanja sa stresom usmjerenima na emocije, kao što su traženje društvene podrške i ponovna pozitivna procjena. Nadalje, većina istraživanja je utvrdila povezanost osobine ličnosti ugodnost sa strategijama suočavanja sa stresom usmjerenima na problem, dok je manji broj istraživanja utvrdio povezanost sa strategijama suočavanja sa stresom usmjerenima na emocije, a što je slučaj u istraživanju provedenom u sklopu ovog rada. Tako su prema O'Brienu i DeLongisu (1996.) „ugodne“ osobe sklone koristiti strategije suočavanja sa stresom koje su usmjerene na izgradnju i zadržavanje društvenih odnosa, npr. traženje podrške koje je prije svega uobičajeno za strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije. Također, osobe koje se postižu visoke rezultate na skali osobine ličnosti ugodnost imaju veću mogućnost regulacije afekata u odnosu na osobe koje se nalaze niže na navedenoj skali (O'Brien i DeLongis, 1996.). Naime, takve osobe češće prilagođavaju svoje ponašanje i aktivnosti u skladu s poželjnim socijalnim normama, a sve u svrhu umanjavanja negativnih socijalnih posljedica (Augustin i Larsen, 2015.). Nastavno na navedeno može se zaključiti da će osobe koje ostvaruju visoke rezultate na skali ugodnosti u većoj mjeri primjenjivati strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije osobito u situacijama kad im je potrebna socijalna podrška iz nekih instrumentalnih razloga.

Rezultati provedenog istraživanja su pokazali da osobe koje postižu visoke rezultate na skali otvorenosti u većoj mjeri koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem. Navedeno se može objasniti tendencijom da osobe koje ostvaruju više rezultate na skali osobine ličnosti otvorenost češće planiraju svoje aktivnosti i u skladu s time više uživaju u smišljanju strategija kroz koje njihova domišljatost, ali i sposobnost planiranja dolaze do izražaja (McCrae i Costa, 1986.). U odnosu na osobe koje su visoko na skali osobine ličnosti neuroticizam, otvorene osobe traže rješenja koja su efikasnija i koja će ukloniti prijetnju (McCrae i Costa, 1986.). Lee-Baggeley, Preece i DeLongis (2005.) navode da su takve osobe vrlo otvorene kako

prema svojim tako i tuđim osjećajima te da im nije problem osjećati veliki raspon različitih emocija. Nadalje, nalazi vezani za postojanje povezanosti između osobine ličnosti otvorenost i strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije ne ukazuju na jednosmjerne rezultate, odnosno ili ne ukazuju na značajnu povezanost ovih koncepata ili pokazuju da je osobina ličnosti otvorenost slab prediktor korištenih strategija suočavanja sa stresom. S druge strane, istraživanje O'Briena i DeLongisa (1996.) navodi da su osobe koje ostvaruju visoke rezultate na skali otvorenosti, otvorenije i prema vlastitim osjećajima i prema osjećajima drugih osoba. Osim toga, rezultati su pokazali da je manje vjerojatno da će se otvorene osobe oslanjati na vjeru i da su sklone empatično reagirati na bliske članove obitelji i prijatelje čak i za vrijeme stresa (Watson i Hubbard, 1996.). Rezultati ovog istraživanja su pokazali da je prisutna pozitivna povezanost između osobine ličnosti otvorenost i strategija suočavanja sa stresom umjerenih na emocije.

David i Suls (1999.) navode da su istraživanja vezana uz postojanje povezanost između osobine ličnosti neuroticizam i strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije poprilično jednoznačna te idu u prilog dobivenim rezultatima ovog istraživanja. Autori nadalje ističu da se osobe koje ostvaruju visoke rezultate na osobini ličnosti neuroticizam oslanjaju na strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije iz razloga što mogu događaje interpretirati prije kao prijatnu, a ne izazov. Prema O'Brienu i DeLongisu (1996.) ovakvi rezultati mogli bi se objasniti time što osobe koje postižu visoke rezultate na skali neuroticizma češće koriste strategije suočavanja sa stresom koje utječu na stvaranje i održavanje stresa i tjeskobe, umjesto da primjenjuju strategije koje bi eventualno mogle utjecati na njihove probleme.

Istraživanje Irfana i suradnika (2015.) potvrđuje postojanje pozitivne povezanosti između osobine ličnosti neuroticizam i strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje, a što je potvrđeno i u istraživanju provedenom u sklopu ovog rada. Naime, osobina ličnosti neuroticizam utemeljena je u osobnosti izbjegavanja, odnosno uključuje sklonost doživljavanju straha, nevolje, tuge i fiziološkog uzbuđenja (Rothbart i Hwang, 2005.). Neraspoloženje, nelagoda i tuga odražavaju viši neuroticizam kod pojedinca te se smatra da su tjeskoba i osjetljivost na prijatnu doista emocionalna jezgra osobine ličnosti neuroticizma (Caspi i Shiner, 2006.).

Nadalje, dobiveni rezultati sukladni su prethodnim istraživanjima u kojima se ne ukazuje na pozitivnu povezanost između osobine ličnosti ekstraverzija i korištenja strategija suočavanja sa

stresom usmjerenih na izbjegavanje te sukladno većini dosadašnjih izvješća stavljaju ekstroverte u kontekst korištenja neadaptivnih strategija suočavanja sa stresom (vidi npr. Zelenski, Santoro i Whelan, 2012.). Istovremeno, dosadašnja istraživanja navode da su introverti, koji su u pravilu tihi, pasivni i manje socijalno angažirani, skloniji koristiti strategije suočavanja sa stresom kojima zaobilaze mogućnost aktivnog rada i suočavanje sa potrebama okoline (Zelenski, Santoro i Whelan, 2012.). Navedeno objašnjava i rezultate ovog istraživanja, tj. da su osobe koje se nalaze nisko na skali osobine ličnosti ekstraverzija, drugim riječima introverti, skloniji koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje.

Konačno, rezultati istraživanja vezani uz negativnu povezanost osobine ličnosti savjesnost i strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje sukladni su prethodnim istraživanjima, kao na primjer nalazima istraživanja Connor-Smitha i Flachsbarta (2007.) koje je pokazalo da osobe koje se nalaze visoko na skali osobine ličnosti savjesnost općenito manje koriste poricanje, suočavanje s negativnim emocijama, izbjegavanje suočavanja i korištenje supstanci kao oblike suočavanja sa stresom. Slično su otkrili i O'Brien i DeLongis (1996.), odnosno da u različitim situacijama pojedinci koji ostvaraju više rezultate na skali savjesnosti manje koriste strategije izbjegavanja i samookrivljavanja. Nadalje, pojedinci koji ostvaruju više rezultate na skali savjesnosti skloniji su koristiti strategije suočavanja sa stresom koje su više usmjerene na probleme, a koje se čine učinkovitima kada se koriste u situacijama nad kojima pojedinci smatraju da imaju određenu kontrolu (O'Brien i DeLongis, 1996.). Ipak, dok su pojedinačne studije ukazale postojanje povezanosti između razine savjesnosti i različitih strategija suočavanja sa stresom, meta-analiza Connor-Smitha i Flaschbarta (2007.) otkriva da je osobina ličnosti savjesnost prvenstveno povezana s korištenjem suočavanja s problemima kao strategije suočavanja sa stresom, a što nije u skladu s rezultatima istraživanja provedenog u sklopu ovog rada.

#### **4.4. Ograničenja istraživanja**

Ključno ograničenje istraživanja je veličina uzorka ( $n = 157$ ). U odnosu na veličinu organizacije u kojoj je istraživanje provedeno, uzorak je bio mali i prigodan, zbog čega je smanjenja mogućnost generalizacije rezultata. Nadalje, uzorak istraživanja je homogen s obzirom na razinu obrazovanja (81,5 % ispitanika ima višu ili visoku razinu obrazovanja) i hijerarhijsku razinu (84,7 % ispitanika nije na menadžerskoj poziciji). Također, ispitanici su pretežno mlađe

životne dobi (57,3 % u rasponu od 20 do 40 godina). Sve navedeno ne omogućuje poopćavanje dobivenih rezultata na cjelokupnu populaciju. Vezano uz uzorak potrebno je istaknuti i da je istraživanje provedeno u jednoj organizaciji iz financijskog sektora pa se kao ograničenje istraživanja nameće izostanak reprezentativnosti uzorka ispitanika.

Nadalje, zadatak ispitanika u istraživanju je bio da na osnovu samoprocjene popune oba upitnika (COPE i IPIP50), što ne samo da postavlja pitanje prikupljanja varijabli iz istog izvora, nego i pitanje davanja socijalno poželjnih odgovora. Moguće je da su na upitniku ličnosti (IPIP 50) davali „uljepšane“ odgovore posebice na česticama vezanima uz savjesnost i ugodnost, kao obilježjima ličnosti koja se smatraju socijalno poželjnim obilježjima. Nadalje, moguće je da su veće ocjene davali česticama vezanima uz korištenje strategija suočavanja sa stresom koje su usmjerene na problem, s obzirom da te čestice najviše podsjećaju na ponašanja koja su karakteristična za pozitivne osobine, kao što su aktivno suočavanje sa stresom, odvažnost te samostalnost u donošenju odluka. Osim toga, rješavanje upitnika uz prisutnost ispitivača istraživanja možda je moglo dovesti do boljeg razumijevanja uputa za popunjavanje i veće motivacije ispitanika da popune upitnik.

Konačno, u istraživanju je korištena skraćena verzija COPE upitnika što također može biti ograničenje jer produžena verzija upitnika daje veći broj informacija te ima bolju unutarnju pouzdanost pojedinih skala. Naime, nedostatak dužih upitnika je taj što iziskuju više vremena za popunjavanje te mogu utjecati na nastajanje umora kod ispitanika, što se željelo izbjeći. Osim toga, valja napomenuti da je u istraživanju primjenjivan dispozicijski oblik upitnika kojem je nedostatak što isključivo ispituje najčešće i svakodnevne reakcije ljudi u stresnim situacijama, pri čemu u obzir ne uzima vrstu stresora te je zanemaren utjecaj situacije na suočavanje sa stresom.

## 5. ZAKLJUČAK

Napori da se razumije utjecaj stresa na svakodnevni život pojedinaca sve su više usredotočeni na ulogu važnosti strategija suočavanja sa stresom. Naime, pojedinci biraju strategije suočavanja sa stresom kojima mogu riješiti i/ili ublažiti zahtjevnu i/ili problemsku situaciju. Koju strategiju suočavanja sa stresom će pojedinac odabrati ovisi o njegovoj procjeni osobnih kapaciteta i obilježja situacije, životnim iskustvima, poziciji u samom događaju te mogućnosti dobivanja socijalne pomoći i podrške. Osim toga, na odabir strategija suočavanja sa stresom svakako utječu i osobine ličnosti pojedinca.

Rezultati istraživanja povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom pokazali su da osobine ličnosti ugodnost i otvorenost za iskustvo značajni prediktori korištenja strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na problem, odnosno pokazalo se da su osobe koje ostvaruju visoke rezultate na ovim skalama sklonije koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem. Osobine ličnosti ugodnost, otvorenost za iskustvo i neuroticizam pokazale su se značajnim prediktorom korištenja strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na emocije, odnosno osobe koje se nalaze visoko na navedenim skalama pokazale su se sklonije koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na emocije. Također, istraživanje je potvrdilo da su osobine ličnosti ekstraverzija i savjesnost značajni prediktori u negativnom te neuroticizam značajan prediktor u pozitivnom smjeru za korištenje strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na izbjegavanje. Iz navedenog proizlazi da što neka osoba ima niže rezultate na osobinama ličnosti ekstraverzija i savjesnost odnosno više rezultate na neuroticizmu, to je veća mogućnost da će koristiti strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje.

Nadalje, rezultati istraživanja povezanosti socio-demografskih obilježja i strategija suočavanja sa stresom pokazali su da je spol značajan prediktor korištenja strategija suočavanja sa stresom usmjerenih na problem i emocije. Žene u većoj mjeri od muškaraca koriste obje skupine strategija, dok za strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje nisu dobivene značajne razlike u korištenju s obzirom na spol. Također, istraživanjem je utvrđeno da ispitanici društvene i humanističke struke više koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na problem i emocije u odnosu na ispitanike tehničke, prirodne i medicinske struke. Nadalje, nalazi istraživanja ukazuju na statistički značajnu povezanost između broja djece i korištenih strategija suočavanja sa stresom ispitanika. Utvrđeno je da ispitanici koji imaju dvoje i/ili više djece više koriste strategije suočavanja sa stresom usmjerene na izbjegavanje u odnosu na ispitanike koji



nemaju djecu ili imaju samo jedno dijete. Konačno, istraživanje nije pokazalo povezanost između socio-demografskih obilježja dob, stručna sprema, staž i bračni status i korištenja pojedinih skupina strategija suočavanja sa stresom.

Nalazi provedenog empirijskog istraživanja su vrijedni jer ukazuju na povezanost između osobina ličnosti i primjenjivanih strategija suočavanja sa stresom. Bolje razumijevanje uloge osobina ličnosti i načina na koji su one povezane sa strategijama suočavanja sa stresom omogućuje ciljanije i učinkovitije psihološke intervencije i provođenje specifičnih programa obučavanja i razvoja koji će zauzvrat poboljšati sposobnosti zaposlenika da se nose sa stresom te primjenjuju efikasne strategije suočavanja sa stresom. Osim toga, nalazi istraživanja mogu koristiti stručnjacima za ljudske potencijale, menadžerima i organizacijama da bolje razumiju da svaki od njihovih zaposlenika doživljava i proživljava stres na svoj način i da će pri suočavanju koristiti različite strategije suočavanja sa stresom s obzirom na vlastite snage i vještine. Nadalje, bolje razumijevanje korištenja adekvatnih strategija suočavanja sa stresom može dovesti do smanjenja negativnih posljedica stresa, povećanja korištenja individualnih i organizacijskih taktika nošenja sa stresom te prihvatanja zajedničke odgovornosti menadžera i zaposlenika za upravljanje stresom kako bi organizacija bila produktivnija i zdravija za svakoga.

## POPIS IZVORA

1. Afsahar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A. i Adib, P. (2015.), The association of personality traits and coping styles according to stress level, *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(4), 353-358.
2. Agbaria, Q. i Mokh, A. A. (2021.), Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support, *International Journal of Mental Health and Addiction*, u tisku, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>
3. Aitken, A. i Crawford, L. (2007.), Coping with stress: Dispositional coping strategies of project managers, *International Journal of Project Management*, 25(7), 666-673.
4. Ajduković, M. (1996), Sindrom sagorijevanja na poslu, u: Ajduković, M. i Ajduković, D. (ur.), *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača* (str. 21-27), Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
5. Aldwin, C. M. (2007.), *Stress, coping and development: An integrative perspective*, New York: The Guilford Press
6. Almeida, D. M. i Kessler, R. C. (1998.), Everyday stressors and gender differences in daily distress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670-680. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.670>
7. Ashton, M. C. i Lee, K. (2007.), Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure, *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150-166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
8. Ashton, M. C., Lee, K. i Paunonen, S. V. (2002.), What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 245-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.245>
9. Atkinson, R. C., Hilgard, E., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J. i Maren, S. (2007.), *Atkinson/Hilgard Uvod u psihologiju*, Jastrebarsko: Naklada Slap
10. Augustine, A. A. i Larsen, R. J. (2015.), Personality, affect, and affect regulation, *APA handbook of personality and social psychology*, 4, 147-165, <https://doi.org/10.1037/14343-007>
11. Baldwin, M. (2011.), The Revised NEO Personality Inventory: (NEO-PIR): what it is and what it measures, preuzeto 16. siječnja 2023. s <https://bs.warbletoncouncil.org/inventario-personalidad-neo-revisado-3021>

12. Barać, S., Vukčević, B., Gutić, M., Đorđić, M. i Safiye, T. (2021), Stres i zadovoljstvo životom kod zavisnika od alkohola, *Medicinski časopis*, 55(4), 119-130.
13. Bauer, T. i Erdogan, B. (2012.), Organizational socialization outcomes: Now and into the future, u: Wanberg, C. R. (ur.), *The Oxford handbook of organizational socialization* (str. 97-112.), New York: Oxford University Press  
<http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199763672.013.0006>
14. Bjørndal, K. E. W., Antonsen, Y. i Jakhelln, R. (2021.), Stress-coping Strategies amongst Newly Qualified Primary and Lower Secondary School Teachers with a Master's Degree in Norway, *Scandinavian Journal of Educational Research*, u tisku, 1-16.  
<https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983647>
15. Blanchard-Fields, F. i Coleman Irion, J. (1987.), Coping Strategies from the Perspective of Two Developmental Markers: Age and Social Reasoning, *The Journal of Genetic Psychology*, 149(2), 141-151. <https://doi.org/10.1080/00221325.1988.10532148>
16. Blumberga, S. i Ziediņa-Lagzdona, I. (2004.), Job stress, coping strategies and professional deformation of Human resource managers, u: Dišlere, V. (ur.), *Proceedings of the International Scientific Conference* (str. 218-222.), Latvia: The Latvia University of Agriculture, Institute of Education and Home Economics
17. Bognar, L. i Kragulj, S. (2011.), Odnos između kreativnosti i samoaktualizacije u sveučilišnoj nastavi, u: Jurčević Lončančić, A. i Opić, S. (ur.), *Škola, učenje i odgoj za budućnost* (str. 57-70.), Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
18. Bornstein, R. F. (2017.), Evidence-based psychological assessment, *Journal of Personality Assessment*, 99(4), 435-445.  
<https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1236343>
19. Brkić, I. i Rijavec, M. (2011.), Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave, *Napredak: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 152(2), 211-225.
20. Bulle (2015.), Sigmund Freud: psihodinamska teorija ličnosti, preuzeto 27. rujna 2022. s <https://magazinplus.eu/sigmund-freud-psihodinamska-teorija-licnosti/>
21. Burušić, J. i Tadić, M. (2006.), Uloga samopoštovanja u odnosu crta ličnosti i neverbalnih socijalnih vještina, *Društvena istraživanja*, 15(4-5), 753-771.
22. Caligiuri, P. M. (2000.), The Big Five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance, *Personnel Psychology*, 53(1), 67-88. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2000.tb00194.x>

23. Calsbeek, H., Rijken, M., Bekkers, M., Berge Henegouwen, G. P. i Dekker, J. (2006.), School and leisure activities in adolescents and young adults with chronic digestive disorders: Impact of burden of disease, *International Journal of Behavioral Medicine*, 13(2), 121-130.
24. Callan, V. J. i Dickson, V. (1993.), Managerial Coping Strategies during Organizational Change, *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 30(4), 47-59. <https://doi.org/10.1177/103841119303000404>
25. Carver, C. i Connor-Smith, J. (2010.), Personality and Coping, *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
26. Caspi, A. i Shiner, R. L. (2006.), Personality development, u: Eisenberg, N., Damon, W. i Lerner, R. M. (ur.), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional and Personality Development* (str. 300-365.), New York: Wiley
27. Cattell, R. B., Cattell, K. S. i Cattell, E. P. (2007.), *16 faktora ličnosti – 16PF*, Jastrebarsko: Naklada Slap
28. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. i Wadsworth, M. E. (2001.), Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research, *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
29. Connor-Smith, J. K. i Flachsbart, C. (2007.), Relations between personality and coping: A meta-analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
30. Cooper, C. L. i Pervin, L. A. (1998.), *Personality*, London: Routledge
31. Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1992.), Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory, *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13. <https://doi.org/psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.4.1.5>
32. Costa, P. T. i McCrae, R. R. (2005.), *NEO PI-R – Revidirani NEO inventar ličnosti*, Jastrebarsko: Naklada Slap
33. Costa Jr, P. T. i McCrae, R. R. (2010.), The five-factor model, five-factor theory, and interpersonal psychology, Horowitz, L. M. i Strack, S., *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions* (str. 91-104.), New Jersey: Wiley
34. Cuculić, A. (2006.), Stres i burn-out sindrom kod djelatnika penalnih institucija, *Kriminologija i socijalna integracija*, 14(2), 61-78.

35. Četković, K. (2015.), Novac glavni uzrok stresa, preuzeto 20. studenog 2022. s <https://www.portalanalitika.me/clanak/176128--novac-glavni-uzrok-stresa>
36. Čamdžija, K. i Čamdžija, E. (2020.), Upravljanje stresom kod menadžera i zaposlenika, *SKEI – međunarodni interdisciplinarni časopis*, 1(1), 31-45.
37. Dannar, P. (2016.), If You Want Creativity in Your Organizations, Seek Out the Introvert, *Journal of Leadership Studies*, 10(1), 40-41. <https://doi.org/10.1002/jls.21438>
38. Daruna, J. H. (2004.), *Introduction to psychoneuroimmunology*, San Diego: Elsevier Academic Press
39. David, J. P. i Suls, J. (1999.), Coping efforts in daily life: Role of Big Five traits and problem appraisals, *Journal of Personality*, 67(2), 265-294. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00056>
40. DeYoung, C. G. (2011.), Intelligence and personality, u: Sternberg, R. J. i Kaufman, S. B. (ur.), *The Cambridge handbook of intelligence* (str. 711-737.), New York: Cambridge University Press
41. Dolić, M., Antičević, V., Dolić, K. i Pogorelić, Z. (2022.), The Impact of Sociodemographic Characteristics on Coping Strategies Used by Nurses Working at COVID and Non-COVID Hospital Departments during COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study, *Healthcare*, 10(6), 1144. <https://doi.org/10.3390/healthcare10061144>
42. Dumitru, V. M. i Cozman, D. (2012.), The relationship between stress and personality factors, *Human & Veterinary Medicine*, 4(1), 34-39.
43. Eysenck, H. J. (1967), *The biological basis of personality*, Springfield: C. C. Thomas
44. Eysenck, H. J. i Eysenck, S. B. (1972.), *Manual of the Eysenck Personality*, San Diego: Educational and Industrial Testing Service
45. Eysenck, H. J. i Eysenck, S. B. (1976.), *Psychoticism as a Dimension of Personality*, New York: Crane, Russak & Co
46. Eysenck, H. J. i Eysenck, S. B. (1991.), *Manual of the Eysenck Personality Scales (EPS Adult)*, London: Hodder i Stoughton
47. Fink, G. (2017.), Stress: Concepts, Definition and History, u: *Reference Module Inneuroscience and Biobehavioral Psychology* (str. 1-9.), Amsterdam: Elsevier <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.02208-2>
48. Freud S. (1953a.), *The interpretation of dreams*, London: Hogarth
49. Freud S. (1953b.), *Three essays on the theory of sexuality*, London: Hogarth
50. Fulgosi, A. (1997.), *Psihologija ličnosti, teorije i istraživanja*, Zagreb: Školska knjiga

51. Gamulin, S., Marušić, M., Kovač, Z. i suradnici (2005.), *Patofiziologija* 6., Zagreb: Medicinska naklada
52. Gillespie, N. A., Zhu, G., Evans, D. M., Medland, S. E., Wright, M. J. i Martin, N. G. (2008.), A Genome-Wide Scan for Eysenckian Personality Dimensions in Adolescent Twin Sibships: Psychoticism, Extraversion, Neuroticism, and Lie, *Journal of Personality*, 76(6), 1415-1446. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00527.x>
53. Goldberg, L. R. (1990.), An alternative „description of personality”: The big five factor structure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
54. Goldberg, L. R. (1993), The structure of phenotypic personality traits, *American Psychologist*, 48(1), 26-34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
55. Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R. i Gough, H. G. (2006.), The international personality item pool and the future of public-domain personality measures, *Journal of Research in Personality*, 40(1), 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>
56. Gómez-Gascón, T., Martín-Fernández, J. i Gálvez-Herrer M. (2013.), Effectiveness of an intervention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals, *BMC Primary Care*, 14, 1-7. <https://doi: 10.1186/1471-2296-14-173>
57. Graves, S. B., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haicher, M. H. i Apter, C. (2021.), Gender differences in perceived stress and coping among college students, *Journal Plos One*, 16(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
58. Gregurek, R. i Braš, M. (2009.), Povijest psihosomatske medicine i suvremene klasifikacije, *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, 40(83), 92-95.
59. Gutić, D., Horvat, Đ. i Jurčević, M. (2018.), *Menadžment ljudskih potencijala u teoriji i primjeni*, EFFECTUS-studij financije i pravo, Zagreb: Visoko učilište
60. Havelka, M. (2002.), *Zdravstvena psihologija*, Jastrebarsko: Naklada Slap
61. Heshmat, S. (2014.), A Psychodynamic Way of Understanding Addiction, preuzeto 19. srpnja 2022 s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201410/psychodynamic-way-understanding-addiction>
62. Hossain, M. A., Shafin, R., Ahmed, S., Rana, S., Walton, L. M., Raigangar, V., Ara, T., Rasel, A. H., Hossain, M. S., Kabir, F., Islam, M. R., Hassan, M., Hossain, D., Rumana, F. S. i Jahid, I. K. (2022.), Health-Related Quality of Life and Coping Strategies adopted by COVID-19 survivors: A nationwide cross-sectional study in Bangladesh, *MedRxiv*,

preuzeto s <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2022.04.30.22274514v1.article-info>

63. Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006.), *Stres i tjelesno zdravlje*, Jastrebarsko: Naklada Slap
64. Hudek-Knežević, J., Krapić, N. i Kalebić Maglica, B. (2009.), Organizacijski stres i stavovi prema radu kao prediktori zdravstvenih ishoda: perspektivno istraživanje, *Društvena istraživanja*, 18(1-2), 129-149.
65. Hsu, H.-Y., Chen, S.-H., Yu, H.-Y. i Lou, J.-H. (2010), Job stress, achievement motivation and occupational burnout among mail nurses, *Journal of Advanced Nursing*, 66(7), 1592-1601. <https://doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05323.x>
66. Irfan, S., Umbreen, K., Murtaza, S. i Iftakhar, I. (2015.), Relationship among personality traits, procrastination and coping strategies, *International Journal of Advanced Research*, 3(11), 184-193.
67. Ivanković, M. (2020.), Izvori stresa, strategije suočavanja sa stresom i zadovoljstvo poslom učitelja u umjetničkim školama, *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 22(1), 203-222.
68. Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I. i Taylor, P. (2005.), The experience of work-related stress across occupations, *Journal of Managerial Psychology*, 20(1), 178-187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
69. Kalebić, B., Krapić, N. i Lončarić, D. (2001.), Suočavanje sa stresom kod djece i adolescenata, *Psihologijske teme*, 10, 3-33.
70. Kalebić Maglica, B. (2006.), Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu, *Psihologijske teme*, 15(1), 7-24.
71. Kalebić Maglica, B. (2007.), Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanih uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata, *Psihologijske teme*, 16(1), 1-26.
72. Kandler, C. (2012.), Nature and nurture in personality development: The case of neuroticism and extraversion, *Current Directions in Psychological Science*, 21(5), 290-296. <https://doi.org/10.1177/0963721412452557>
73. Kardum, I. i Smojver, I. (1993.), Petofaktorski model strukture ličnosti: izbor deskriptora u hrvatskom jeziku, *Godišnjak Zavoda za psihologiju*, 2(2), 91-100.
74. Kasapović, M. (2021.), *Uticaj stresa u radnom okruženju na privatni život uposlenika u Kantonu Sarajevo*, magistarski rad, Fakultet političkih nauka u Sarajevu, Sarajevo

75. Knežević, B., Golubić, R., Milošević, M., Matec, L. i Mustajbegović, J. (2009.), Zdravstveni djelatnici u bolnicama i stres na radu: istraživanje u Zagrebu, *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*, 51(2), 85-92.
76. Kolenović-Đapo, J., Drače, S. i Hadžiahmetović, N. (2015.), *Psihološki mehanizmi odbrane: Teorijski pristupi, klasifikacija i vodič za vježbe*, Sarajevo: Filozofski fakultet
77. Krapić, N. (2005.), Dimenzije ličnosti petofaktorskog modela i radno ponašanje, *Psihologijske teme*, 14(1), 39-55.
78. Krohne, H. W. (2004.), Stress and Coping Theories, u: Smelser, N. J. i Baltes, P. B. (ur.), *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, (str. 15163-15170.), Oxford: Elsevier Science
79. Kudumija Slijepčević, M. (2014), *Predisponirajući čimbenici agresivnoga ponašanja u muškaraca oboljelih od paranoidne shizofrenije*, doktorska disertacija, Medicinski fakultet u Zagrebu, Zagreb
80. Kuehner, C. (2003.), Gender Differences in Unipolar Depression: An Update of Epidemiological Findings and Possible Explanations, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 163-174. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2003.00204.x>
81. Kusy, P. (b.d.), Interpersonalna teorija hudby-teoretické východiská, výskumné rezultáty a možnosti aplikácie, preuzeto 29. prosinca 2022. s [kusy-interpersonalna-teoria-hudby-2018.pdf](#)
82. Lacković-Grgin, K. (2000.), *Stres u djece i adolescenata*, Jastrebarsko: Naklada Slap
83. Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2004.), *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature*, New York: McGraw-Hill Higher Education
84. Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008.), *Psihologija ličnosti*, Jastrebarsko: Naklada Slap
85. Lazarus, R. i Folkman, S. (2004.), *Stres, procjena i suočavanje*, Jastrebarsko: Naklada Slap
86. Lebedina Manzoni, M. (2007.), *Psihološke osnove poremećaja u ponašanju*, Jastrebarsko: Naklada Slap
87. Lee-Baggley, D., Preece, M. i DeLongis, A. (2005.), Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits, *Journal of Personality*, 73(5), 1141-1180. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x>
88. Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M. i Shao, L. (2000.), Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 452-468. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.452>



89. Lucas, R. E., Le, K. i Dyrenforth, P. S. (2008.), Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness, *Journal of Personality*, 76(3), 385-414. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00490.x>
90. Lučanin, D. (2014.), Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa, *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*, 56(3), 223-234.
91. MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M. i Roberts, R. D. (2011.), Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement, *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 60-70. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.11.002>
92. Marinić, D. i Pučić, T. (2011.), Odnos faktora ličnosti i nekih dinamičkih osobina kognitivnog sustava, *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 57(26), 114-132.
93. Maslić Seršić, D. i Šavor, M. (2011.), Konstrukcija upitnika suočavanja s gubitkom posla, *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 20(2), 495-515.
94. Matud, M. P. (2004.), Gender differences in stress and coping styles, *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
95. Mavar, M. (2009.), Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata, *Acta Iadertina*, 6(1), 121-129. <https://doi.org/10.15291/ai.1230>
96. McCabe, I. O. i Fleeson, W. (2012.), What Is Extraversion For? Integrating Trait and Motivational Perspectives and Identifying the Purpose of Extraversion, *Psychological Science*, 23(12), 1498-1505. <https://doi.org/10.1177/0956797612444904>
97. McCrae, R. R. i Costa, P. T. Jr. (1986.), Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample, *Journal of Personality*, 54(2), 385-405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>
98. McLeod S. (2007.), The Psychodynamic Approach, *SimplyPsychology*, preuzeto 19. srpnja 2022. s <https://www.simplypsychology.org/psychodynamic.html>
99. Menaghan, E. (1982.), Measuring coping effectiveness: A panel of analysis of marital problems and coping efforts, *Journal of Health and Social Behavior*, 23(3), 220-234.
100. Midžić, A. (2018), Strategije suočavanja sa stresom i dimenzije ličnosti, *Zbornik Islamskog pedagoškog fakulteta u Bihaću*, (10), 163-181.
101. Mihailović D. (2003.), Stres u organizaciji, *Tourism and hospitality management*, 9(1), 113-130. <https://doi.org/10.20867/thm.9.1.11>
102. Milić Babić, M. i Laklija, M. (2013.), Strategije suočavanja roditelja djece s teškoćama u razvoju predškolske dobi, *Socijalna psihijatrija*, 41(4), 215-225.

103. Mirjanić, L. i Milas, G. (2011.), Uloga samopoštovanja u održavanju subjektivne dobrobiti u primjeni strategija suočavanja sa stresom, *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena istraživanja*, 20(3), 711-727. <https://doi.org/10.5559/di.20.3.06>
104. Mlačić, B. i Goldberg, L. R. (2007.), An analysis of a cross-cultural personality inventory: The IPIP Big-Five factor markers, *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 168-177. <https://doi.org/10.1080/00223890701267993>
105. Mrvelj, A. (1997.), Carl Rogers i Robert Carkhuff Konfrontacija zajedničkoga i vlastitog u psihoterapeutskoj praksi, *Crkva u svijetu*, 32(2), 133-146.
106. Mojsilović, M. (2019.), Psihodinamička, bihevioralna i kognitivna teorija u kontekstu moderne kriminologije, *LOGOS*, 4(3), 47-55.
107. Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije (b.d.), Strategije suočavanja sa stresom, preuzeto 2. prosinca 2022. s <https://nzjz-split.hr/strategije-suocavanja-sa-stresom/>
108. Newth, F. (2012.), *Business models and strategic management: a new integration*, New York: Business Expert Press
109. Nietzel, M. T., Bernstein, D. A. i Milich, R. (2002.), *Uvod u kliničku psihologiju*, Jastrebarsko: Naklada Slap
110. O'Brien, T. B. i DeLongis, A. (1996.), The interactional context of problem-, emotion- and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors, *Journal of Personality*, 64(4), 775-813. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00944.x>
111. Oliner, M. (1991.), Psychosomatic Symptoms, u: Wilson, C. P. i Mintz, I. L. (ur.), *Psychodynamic Treatment of the Underlying Personality Disorder* (str. 124-129.), London: Jason Aronson
112. Otero-Lopez, J. M., Santiago, M. J. i Castro, M. C. (2021.), Big Five Personality Traits, Coping Strategies and Compulsive Buying in Spanish University Students, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-15. <https://doi:10.3390/ijerph18020821>
113. Otonari, J., Nagano, J., Morita, M., Budhathoki, S., Tashiro, N., Toyomura, K., Kono, S., Imai, K., Ohnaka, K. i Takayanagi, R. (2012.), Neuroticism and extraversion personality traits, health behaviours, and subjective well-being: The Fukuoka Study (Japan), *Quality of Life Research*, 21(10), 1847-1855. <https://doi: 10.1007/s11136-011-0098-y>
114. Patterson, J. M. i McCubbin, H. I. (1987.), Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement, *Journal of Adolescence*, 10(2), 163-186. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(87\)80086-6](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(87)80086-6)

115. Paunonen, S. V., Jackson, D. N. i Ashton, M. C. (2004.), *Manual for Nonverbal personality questionnaire (NPQ) and Five-factor nonverbal personality questionnaire (FF-NPQ)*, London: Sigma Assessment Systems
116. Penley, J. A. i Tomaka, J. (2002.), Associations among the Big Five, emotional responses and coping with acute stress, *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1128. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
117. Pervin, L. A., Cervone D. i John, O. P. (2008.), *Psihologija ličnosti: teorije i istraživanja*, Zagreb: Školska knjiga
118. Petz, B. (ur.) (2005.), *Psihologijski rječnik*, Jastrebarsko: Naklada Slap
119. Plutchik, R. (1997.), The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality, u: Plutchik, R. i Conte H. R. (ur.), *Circumplex models of personality and emotions* (str. 17-45.), Washington: American Psychological Association <https://doi.org/10.1037/10261-001>
120. Poredoš, D. i Kovač, M. (2005), Stres i psihološko zlostavljanje na radnom mjestu, *Ljetopis socijalnog rada*, 12(2), 333-346.
121. Provalić, Dž. (2021.), *Doprinos osobina ličnosti i neurotičnih potreba u interpersonalnoj interakciji: medijacijska uloga odbrambenih mehanizama*, magistarski rad, Filozofski fakultet, Sarajevo
122. Psychology instructor (b.d.), Hans Eysenck i njegova teorija o individualnim razlikama, preuzeto 06. siječnja 2023. s <https://hr.psychologyinstructor.com/hans-eysenck-i-njegova-teorija-o-individualnim-razlikama/>
123. Rathus, S. A. (2000.), *Temelji psihologije*, Jastrebarsko: Naklada Slap
124. Repišti, S. (2016.), *Psihologija ličnosti: teorija i empirija*, Podgorica: Autor
125. Revelle, W. i Wilt, J. (2013.), The general factor of personality: A general critique, *Journal of Research in Personality*, 47(5), 493-504. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.012>
126. Richaud de Minzi, M. C. i Sacchi, C. (2005.), Stressful Situations and Coping Strategies in Relation to Age, *SAGE Journals*, 97(2), 405-418. <https://doi.org/10.2466/pr0.97.2.405-418>
127. Robbins, S. P. i Judge, T. A. (2009.), *Organizacijsko ponašanje*, Zagreb: Mate
128. Rothbart, M. i Hwang, J. (2005.), Temperament and the development of competence and motivation, u: Elliot, A. J. i Dweck, C. S. (ur.), *Handbook od Competence and Motivation* (str.167-184.), New York: The Guilford Press

129. Salvia Kornati (b.d.), Najčešći uzroci stresa, preuzeto 27. studenog 2022. s <https://kadulja.com/zdravlje/najcesci-uzroci-stresa/>
130. Schultz, D. P. i Schultz, S. E. (2005.), *Theories of personality*, 8. izd., Belmont, CA: Thomson Wadsworth
131. Sikavica, P., Bahtijarević-Šiber, F. i Pološki Vokić, N. (2008.), *Temelji menadžmenta*, Zagreb: Školska knjiga
132. Smith, M., Segal, J. i Robinson, L. (2021.), Burnout Prevention and Treatment, preuzeto 19. srpnja 2022. s <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
133. Sokić, K., Gutić Martinčić, S. i Bakić, M. (2019.), Uloga ličnosti u organizacijskom ponašanju, *FIP – financije i pravo*, 7(2), 23-50.
134. Spark, A., Stansmore, T. i O'Connor, P. (2018.), The failure of introverts to emerge as leaders: The role of forecasted affect, *Personality and Individual Differences*, 121, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.026>
135. Stephens-Craig, D., Kuofie, M. i Dool, R. (2015.), Perception of Introverted Leaders by Mid to High -Level Leaders, *Journal of Marketing and Management*, 6(1), 62-75.
136. Stoler, R. D. (2017.), Some Stress Can Be Good for You, preuzeto 19. srpnja 2022. s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-resilient-brain/201709/some-stress-can-be-good-you>
137. Stone, A. A. i Neale, J. M. (1984.), New measure of daily coping: Development and preliminary results, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892-906. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.892>
138. Stoneman, Z., Gavidia-Payne, S. i Floyd, F. (2006.), Marital adjustment in families of young children with disabilities: associations with daily hassles and problem-focused coping, *American Journal on Mental Retardation*, 111(3), 155-169. <https://doi.org/10.1352/0895-8017>
139. Tamres, L. K., Janicki, D. i Helgeson, V. S. (2002.), Sex differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping, *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
140. Vizek-Vidović, V. (1990.), *Stres u radu*, Zagreb: Radna zajednica Republičke konferencije SSOH
141. Watson, D. i Hubbard, B. (1996.), Adaptional style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model, *Journal of personality*, 64(4), 737-774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>

142. Watson, D. i Clark, L. (1997.), Extraversion and Its Positive Emotional Core, u: Hogan, R., Johnson, J. i Briggs, S. (ur.), *Handbook of Personality Psychology* (str. 767-793.), San Diego: Academic Press
143. Washburn-Ormachea, J. M., Hillman, S. B. i Sawilowsky, S. S. (2004.), Gender and Gender-Role Orientation Differences on Adolescents' Coping with Peer Stressors, *Journal of Youth and Adolescence*, 3(1), 31-40. <https://doi:10.1023/A:1027330213113>
144. West, M. (2005.), *Uspješno poslovanje – tajne uspješnog upravljanja timom - kako voditi tim do inovativnosti, kreativnosti i uspjeha*, Zagreb: Školska knjiga
145. Zelenski, J. M., Santoro, M. S. i Whelan, D. C. (2012.), Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counterdispositional behavior, *Emotion*, 12(2), 290-303. <https://doi: 10.1037/a0025169>
146. Zyga, S., Mitrousi, S., Alikari, V., Sachlas, A., Stathoulis, J., Fradelos, E., Panoutsopoulos, G. i Lavdaniti, M. (2016.), Assessing Factors That Affect Coping Strategies Among Nursing Personnel, *Mater Sociomed*, 28(2), 146-150. <https://doi:10.5455/msm.2016.28.146-150>

## POPIS SLIKA

Slika 1. Prikaz hijerarhije potreba prema Abrahamu Maslowu .....	9
Slika 2. Prikaz modela ličnosti prema Freudu .....	13
Slika 3. Wigginsov kružni model ličnosti .....	16
Slika 4. Prikaz odnosa osobina ličnosti introverzija-ekstraverzija (Eysenck) i Hipokrat-Galenove podjele temperamenta.....	19
Slika 5. Prikaz Eysenckovog P-E-N modela ličnosti .....	20
Slika 6. Podjela stresnih događaja s obzirom na dužinu trajanja i intenzitet .....	32
Slika 7. Tri faze općeg adaptacijskog sindroma .....	35
Slika 8. Teorijska shematizacija stresa, suočavanja i prilagodbe .....	38
Slika 9. Zajednička odgovornost za upravljanje stresom.....	51

## POPIS TABLICA

Tablica 1. Cattellov 16 faktorski model ličnosti .....	21
Tablica 2. Petofaktorski model ličnosti .....	27
Tablica 3. Razina stresnosti pojedinih životnih događaja .....	40
Tablica 4. Primjeri modela procesa suočavanja sa stresom.....	42
Tablica 5. Razlike između stresa i sindroma sagorijevanja .....	49
Tablica 6. Socio-demografska obilježja ispitanika u uzorku .....	56
Tablica 7. Deskriptivna analiza osobina ličnosti ispitanika .....	58
Tablica 8. Deskriptivna analiza strategija suočavanja sa stresom ispitanika .....	59
Tablica 9. Korelacijska analiza povezanosti osobina ličnosti i strategija suočavanja sa stresom ispitanika .....	61

## **PRILOG – ANKETNI UPITNIK**

Poštovani!

Pred Vama se nalazi anketni upitnik koji se provodi u cilju izrade specijalističkog poslijediplomskog rada na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu. Anketni upitnik je u potpunosti anoniman i popunjavanje traje 10-ak minuta. Sve informacije koje se prikupe prilikom ovog anketiranja bit će korištene sumarno te isključivo za potrebe izrade SPDS rada, odnosno neće se koristiti u druge svrhe. Puno hvala unaprijed na Vašem vremenu i energiji koju ste uložili u popunjavanje ovog upitnika.

### **COPE UPITNIK**

U nastavku se nalaze tvrdnje koje opisuju određene načine suočavanja sa stresom. Molim Vas da na skali od 1 – „ne radim to uopće” do 4 – „često to radim” procijenite u kojoj mjeri koristite određene načine suočavanja sa stresom.

1. Posvetio/la sam se radu i drugim aktivnostima da ne mislim na situaciju
2. Usredotočio/la sam svoje napore da učinim nešto u vezi sa situacijom u kojoj se nalazim
3. Govorim si: "Ovo ne može biti istina. Ovo nije stvarno"
4. Pijem alkohol ili druga sredstva ovisnosti da se bolje osjećam
5. Dobivam emocionalnu podršku od drugih
6. Odustao/la sam od rješavanja situacije
7. Uključujem se u aktivnosti kojima nastojim poboljšati situaciju
8. Odbijam vjerovati da se to dogodilo
9. Pričanjem se pokušavam riješiti neugodnih osjećaja
10. Dobivam pomoć i savjete od drugih ljudi
11. Koristim alkohol ili druga sredstva ovisnosti kako bi preživio/la ovu situaciju
12. Pokušavam sagledati stvari u drugačijem svijetlu, s pozitivne strane
13. Kritiziram se
14. Pokušavam isplanirati strategiju što učiniti
15. Dobivam utjehu i razumijevanje od nekoga
16. Odustao/la sam od pokušaja nošenja sa situacijom

17. Tražim nešto dobro u onome što mi se događa
18. Vezano uz situaciju, nastojim se šaliti
19. Radim stvari da što manje mislim na situaciju: slušanje glazbe, spavanje, gledanje tv-a
20. Prihvaćam stvarnost i činjenicu da se to dogodilo
21. Izražavam svoje negativne osjećaje
22. Pokušavam naći utjehu u religiji i spiritualnim vjerovanjima
23. Pokušavam dobiti savjet ili pomoć od drugih ljudi što učiniti
24. Naučio/la sam živjeti s tim
25. Puno razmišljam koje korake treba poduzeti
26. Krivim sebe za stvari koje su se dogodile
27. Molim se ili meditiram
28. Rugam se situaciji

## **IPIP 50**

U nastavku se nalaze tvrdnje koje opisuju uobičajeno ponašanje ljudi. Molim Vas da procijenite koliko pojedini iskaz vjerno opisuje baš Vas. Opišite se onakvim kakvim se sada vidite, a ne kakvi biste željeli biti u budućnosti. Opišite se najiskrenije što možete u odnosu prema drugim osobama koje inače poznajete, a koje su istog spola i približno iste dobi na skali od 1 – „posve netočno” do 5 – „posve točno”.

1. Unosim živost u neku zabavu
2. Ne brinem se puno za druge ljude
3. Uvijek sam spreman (spremna)
4. Lako podliježem stresu
5. Imam bogat rječnik
6. Ne pričam puno
7. Zanimaju me drugi ljudi
8. Ostavljam svoje stvari posvuda
9. Uglavnom se osjećam opušteno
10. Teško razumijem apstraktne ideje
11. Osjećam se ugodno u društvu
12. Vrijeđam ljude
13. obraćam pažnju na detalje



14. Često sam zabrinut (zabrinuta)
15. Imam bujnu maštu
16. Držim se po strani
17. Suosjećam s drugima
18. Pravim nered
19. Rijetko sam tužan (tužna)
20. Ne zanimaju me apstraktne ideje
21. Sam(a) započinjem razgovore
22. Ne zanimaju me tuđi problemi
23. Odmah obavljam kućne poslove
24. Lako me zasmetati
25. Imam izvrsne ideje
26. Imam malo toga za reći
27. Imam meko srce
28. Često zaboravljam vratiti stvari na njihovo mjesto
29. Lako se uzrujam
30. Nemam mnogo mašte
31. Na zabavama razgovaram s mnogo različitih osoba
32. Drugi ljudi me zapravo ne zanimaju
33. Volim red
34. Često mijenjam raspoloženja
35. Brzo shvaćam različite stvari
36. Ne volim privlačiti pažnju
37. Posvećujem vrijeme drugim ljudima
38. Izbjegavam obveze
39. Podliježem čestim promjenama raspoloženja
40. Koristim učene izraze
41. Nije mi nelagodno biti u središtu pozornosti
42. Osjetljiv(a) sam na tuđe osjećaje
43. Slijedim zacrtani plan
44. Lako me je razdražiti
45. Provodim vrijeme razmišljajući
46. Šutljiv(a) sam s nepoznatima
47. Nastojim da se drugi osjećaju ugodno

48. Posao obavljam točno i precizno

49. Često sam tužan (tužna)

50. Pun(a) sam ideja

Koji je Vaš spol? M, Ž

Koja je Vaša dob? \_\_\_\_\_

Stručna sprema:

- SSS
- VŠS/bacc.
- VSS/stuč. spec./mag.
- univ. spec./mr.sc./doktorat znanosti

Koje ste struke?

- društvene ili humanističke (npr. ekonomija, pravo, psihologija, filozofija, povijest, arheologija...)
- tehničke i biotehničke (npr. računarstvo, elektrotehnika, poljoprivreda, šumarstvo, nutricionizam...)
- prirodne (npr. matematika, fizika, biologija...)
- biomedicina i zdravstvo (npr. medicina, farmacija...)

Duljina Vašeg radnog staža u godinama u trenutnoj organizaciji? \_\_\_\_\_

Razina trenutnog radnog mjesta: menadžer / nemenadžer

Vaš bračni status:

- u braku
- u vezi
- samac/samkinja

Broj djece? \_\_\_\_\_

## **ŽIVOTOPIS**

### **OSOBNI PODACI**

Ime i prezime: Ivana Stanić

Adresa: Lanište 13a, 10 040 Novi Zagreb

Datum rođenja: 31.03.1987.

Mobitel: +385 95 522 9119

e-mail: icvancic@hotmail.com

### **OBRAZOVANJE**

2020. – danas Ekonomski fakultet u Zagrebu, SPDS „Organizacija i menadžment“

2006. – 2012. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera Osijek, Filozofski fakultet, Integrirani preddiplomski i diplomski studij psihologije

2002. – 2006. I. gimnazija u Osijeku, opći smjer

### **RADNO ISKUSTVO**

veljača 2022. – danas	HR poslovni partner – ekspert Financijska agencija – Fina
listopad 2018. – siječanj 2022.	viši specijalist za selekciju i upravljanje karijerom Financijska agencija – Fina
kolovoz 2015. – rujan 2018.	specijalist za osposobljavanje i razvoja zaposlenika Financijska agencija – FINA
listopad 2011. – kolovoz 2015.	asistent voditelja ljudskih potencijala Studio Moderna d.o.o.

### **DODATNE EDUKACIJE**

studeni 2017.	Train the trainer, HalPet
ožujak 2016.	Upravljanje projektom ciklusom u EU fondovima – osnovni modul
listopad 2015.	Institut za inovacije, Intrapreneurship Academy
2011. – danas	Edukacije iz područja mekih vještina (Pregovaranje, Javni nastup, Stres i ja - Tko jači taj kvači, Kreativno razmišljanje ...)

### **VJEŠTINE**

Odlično poznavanje MS Office paketa

Engleski aktivno

Vozačka dozvola B kategorije