

I. Glavina Jelaš, D. Korak, I. Dević*

ADAPTIVNI I MALADAPTIVNI NAČINI SUOČAVANJA SA STRESOM KOD POLICIJSKIH SLUŽBENIKA

UDK 159.944.4:351.74
PRIMLJENO: 14.3.2014.
PRIHVAĆENO: 29.4.2014.

SAŽETAK: Cilj istraživanja bio je ispitati učinkovitost načina suočavanja kod policijskih službenika s obzirom na dvije vrste stresora, policijski i ispitni, uz anksioznost i razinu stresa kao kriterije adaptivnosti. Kao adaptivni načini suočavanja s policijskim stresom pokazali su se: plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrola i suočavanje konfrontacijom. Maladaptivnim su se pokazali: traženje socijalne podrške, izbjegavanje, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti. Dakle, razine anksioznosti i stresa značajno su bile veće kod dijela ispitanika koji se koriste maladaptivnim mehanizmima. U kontekstu ispitnog stresa adaptivnim načinima suočavanja pokazali su se: plansko rješavanje problema, suočavanje konfrontacijom, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti. Maladaptivni su bili: distanciranje, traženje socijalne podrške, bijeg, izbjegavanje i samokontrola. Kao i kod policijskog stresa, razina anksioznosti značajno je bila veća kod ispitanika koji su se koristili maladaptivnim mehanizmima.

Ključne riječi: stres, policijski stres, ispitni stres, načini suočavanja, anksioznost

UVOD

Suočavanje predstavlja stalno mijenjanje ponašajnih i kognitivnih napora kako bi se svladali internalni i eksternalni zahtjevi procijenjeni prevelikima za sposobnosti osobe (Lazarus i Folkman, 2004.).

Lazarus i Folkman (2004.) strategije suočavanja dijele na strategije usmjerene na problem i usmjerene na emocije. Suočavanje usmjereno na problem podrazumijeva aktivno suočavanje s izvorom stresa, dok suočavanje usmjereno na emocije podrazumijeva načine suočavanja s osjećajima koje nam uzrokuje stresor. Adaptivnost opisanih strategija ovisi o tome koliko

su prikladne za određenu situaciju. Strategije usmjerene na problem adaptivnije su u situacijama visoke kontrole, a usmjerene na emocije u situacijama niske kontrole, a postoje i situacije koje zahtijevaju primjenu više strategija istovremeno (Hudek-Knežević i Kardum, 2005.). Opisanoj taksonomiji često se dodaje i suočavanje izbjegavanjem koje uključuje negiranje problema i njegovo misaono ili ponašajno izbjegavanje (Hudek-Knežević i Kardum, 2005.).

Odabir adekvatne strategije suočavanja naročito je važan stoga što, ako nije prikladna situaciji, ona pojačava simptome stresa (Gross i Levenson, 1997.). Osim toga, načini poput izbjegavanja općenito su povezani s lošijom psihofizičkom prilagodbom bez obzira na karakteristike situacije u kojima se primjenjuju (Holahan, Moos, Holahan, Brennan, Schutte, 2005., Stanton i Snider, 1993., Culver, Arena, Antoni i Carver, 2002.).

* Ivana Glavina Jelaš, mag. psih. (iglavina@fkz.hr), Dunja Korak, mag. psih. (dkorak@fkz.hr), Visoka policijska škola, Avenija Gojka Šuška 1, 10000 Zagreb, Ivan Dević, mag. psih. (ivan.devic@pilar.hr), Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Trg Marka Marulića 19, 10000 Zagreb.

Strategije suočavanja mogu se promatrati unutar dva različita teoretska pristupa. Strukturalni pristup pretpostavlja da pojedinac ima stabilan stil suočavanja kojim se koristi u većini stresnih situacija u životu, dok transakcijski pristup stres proučava kao dinamički proces u kojem se strategije suočavanja mijenjaju ovisno o kontekstu, odnosno trenutnim zahtjevima situacije (*Hudek-Knežević i Kardum, 2005.*). Ovim istraživanjem ispitivane su različite strategije suočavanja u sklopu transakcijskog pristupa.

Dalje, anksioznost se može definirati kao kompleksno i neugodno čuvstveno stanje praćeno aktivacijom autonomnog živčanog sustava (*Petz i sur., 2005.*) koje predstavlja jednu od psihičkih reakcija na stres. *Wijndaele i sur. (2007., prema Doron i sur., 2013.)* pronalaze da osobe koje odabiru pasivne načine suočavanja poput izbjegavanja u većoj mjeri pate od anksioznih i depresivnih simptoma u odnosu na osobe koje odabiru aktivne načine poput planiranja. Te nalaze potvrđuju i *Doron i sur. (2013.)* koji proučavaju anksioznost kao stabilnu dispoziciju pojedinca koja ga predisponira na upotrebu maladaptivnih strategija suočavanja poput samookrivljanja, ruminacije i katastrofiziranja. Te strategije kod anksioznih osoba još dodatno povećavaju anksioznu reakciju na stres.

Uz opisano suočavanje i anksioznost, istraživanjem je ispitivan i policijski stres koji se može definirati kao nesklad između zahtjeva koji se postavljaju pred policajce i onoga što oni mogu ponuditi, i to u uvjetima koji mogu prouzročiti ozbiljne posljedice (*Patterson, 2003.*). Policijski stresori najčešće se dijele na dvije vrste: operativni i organizacijski. Operativni stres proizlazi iz same prirode policijskog posla, a odnosi se na upotrebu sile, izloženost nasilju i ljudskoj patnji općenito, dok se organizacijski stres odnosi na pretrpanost administrativnim poslovima, lošu komunikaciju s kolegama i nadređenima, manjak povratnih informacija, neadekvatno vodstvo, nemogućnost napredovanja itd. (*Manzoni i Eisner, 2006., Stinchcomb, 2004.*). Mnoga istraživanja pokazala su da u policiji veći izvor stresa predstavljaju organi-

zacijski za razliku od operativnih stresora, unatoč riziku koji potonji nose sa sobom (*Collins i Gibbs, 2003., Hart, Wearing i Headey, 1999., Kop i Euwema, 1999., Brown i Campbell, 1990., Crank, 1991.*). Glede suočavanja sa stresom Anshel (*2000.*) ističe da visoka prevalencija sa stresom povezanih bolesti kod policajaca nije rezultat isključivo loših uvjeta rada, već nastaje zbog kombinacije tih uvjeta s maladaptivnim strategijama suočavanja poput pretjerane konzumacije alkohola, cigareta i lijekova, socijalne izolacije, emocionalne isključenosti, cinizma, sumnjičavosti i agresije. Druga istraživanja, također, upućuju na loše načine suočavanja kod policijskih službenika (*Patterson, 2003., Gershon, Lin, Li, 2002.*). Te strategije dalje povećavaju negativan učinak stresa i sa sobom povlače posljedice poput tjelesnih i psihičkih bolesti, odustnosti, pada radnog učinka, te ranog umirovljenja (*Stinchcomb, 2004., Anshel, 2000.*).

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi adaptivne i maladaptivne načine suočavanja kod policijskih službenika s obzirom na dvije vrste stresora – policijske stresore te ispitni stres, u odnosu na anksioznost i razinu stresa kao kriterije učinkovitosti. Uz suočavanje s policijskim, ispitivano je i suočavanje s ispitnim stresom zbog toga što su svi ispitanici ujedno i studenti Visoke policijske škole. Postavljeni su ovi problemi:

1. Utvrditi adaptivne i maladaptivne načine suočavanja s policijskim stresom u odnosu na anksioznost i razinu stresa kao kriterij.
2. Utvrditi adaptivne i maladaptivne načine suočavanja s ispitnim stresom u odnosu na anksioznost općenito te ispitnu anksioznost kao kriterij.

METODOLOGIJA

Ispitanici

Uzorak se sastojao od 235 policijskih službenika, ujedno studenata preddiplomskog studija Visoke policijske škole (182 muškarca, 53 žene) prosječne dobi od 30 (24-49) godina (SD=5,85).

Instrumenti

U ispitivanju su se primjenjivali ovi upitnici:

1. *Upitnik o načinima suočavanja sa stresom (WOC, Lazarus i Folkman, 2011.)* služi za procjenu procesa suočavanja, a ne dispoziciju za suočavanje ili stabilnih stilova suočavanja. Ima ukupno 66 čestica Likertove skale od 4 stupnja (0 = nije primjenjivo ili nisam koristio, 4 = koristio sam u velikoj mjeri) koje čine osam ljestvica: suočavanje konfrontacijom ($n=6$, $\alpha(\text{policijski stres})=0,58$, $\alpha(\text{ispitni stres})=0,52$), distanciranje ($n=6$, $\alpha=0,57$, $\alpha_i=0,64$), samokontrola ($n=7$, $\alpha=0,47$, $\alpha_i=0,62$), traženje socijalne podrške ($n=6$, $\alpha=0,69$, $\alpha_i=0,63$), prihvaćanje odgovornosti ($n=4$, $\alpha=0,69$, $\alpha_i=0,69$), bijeg-izbjegavnje ($n=8$, $\alpha=0,64$, $\alpha_i=0,60$), planско rješavanje problema ($n=6$, $\alpha=0,53$, $\alpha_i=0,72$) i pozitivna ponovna procjena ($n=7$, $\alpha=0,63$, $\alpha_i=0,58$). Od ispitanika se traži da se prisjete najstresnije situacije koja im se desila u određenom vremenu, a istraživač može odrediti vrstu situacija, odnosno stresora ovisno o istraživačkom interesu. Stoga je isti upitnik služio za dvije situacije, odnosno dvije vrste stresa: policijski stres i ispitni stres. Uputa se samo razlikovala u dijelu gdje se od ispitanika traži da zamisli najstresniju ispitnu situaciju, odnosno najstresniju situaciju vezanu za posao.
2. Stres je ispitivan pomoću četiri tvrdnje koje su autori rada konstruirali u svrhu ovog istraživanja. Ispitanici su na ljestvici od 1 do 5 (1 = nisam pod stresom, 3 = pod osrednjim sam stresom, 5 = pod izuzetnim sam stresom) procijenili četiri različite tvrdnje: 1. koliko su pod stresom zbog posla, 2. koliko su pod stresom općenito (svakodnevni životni stres, nevezan uz posao), 3. koliko su pod stresom zbog organizacijskog i 4. koliko zbog operativnog dijela posla. Obje vrste stresora su opisane u upitniku (organizacijski – loši odnosi s nadređenima i kolegama, loša organizacija i vrednovanje posla, neadekvatna oprema, administrativni poslovi, prekovremeni

i smjenski rad itd., operativni – upotreba sredstava prisile, rad sa strankama, izloženost ljudskoj patnji, agresiji i smrti, ugroženost vlastitog života itd.). Također se usmenom uputom dalo dodatno pojašnjenje.

3. *Upitnik ispitne anksioznosti (PHCC, Nist i Diehl, 1990.)* služi određivanju razine ispitne anksioznosti kod studenata. Sastoji se od deset čestica ($\alpha=0,84$) Likertovog tipa s ljestvicom od 1 do 5 (1=nikad, 2=rijetko, 3=ponekad, 4=često, 5=uvijek).
4. *Upitnik anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti – STAI (Spielberger, 1968.)* služi za procjenu anksioznosti kao stabilne crte ličnosti te anksioznosti kao stanja. Oba tipa anksioznosti ispituje sa po 20 čestica (STAI-S, $\alpha=0,42$; STAI-O, $\alpha=0,56$) koje su izražene na Likertovoj skali od 4 stupnja (0 – gotovo nikad do 4 – gotovo uvijek). Veći rezultat na upitniku upućuje na veću anksioznost.

Postupak

Ispitanici su upitnike ispunjavali tijekom nastave na Visokoj policijskoj školi. Bilo je istaknuto da je istraživanje anonimno i dobrovoljno te da mogu odustati od istraživanja kad god žele bez posljedica. Nitko nije odustao ili nepotpuno ispunio upitnike.

REZULTATI

Za analizu grupiranja različitih strategija suočavanja provedena je klaster analiza s osam skala suočavanja sa stresom. Hijerarhijska i nehijerarhijska (k-means) klaster analiza pokazale su da postoje dva klastera. Postoji statistički značajna razlika između dobivenih klastera s obzirom na svih osam načina suočavanja u suočavanju s policijskim stresom, odnosno sa sedam načina suočavanja u suočavanju s ispitnim stresom ($p<0,05$). Klasteri su imenovani prema aritmetičkim sredinama, odnosno centrima klastera (tablice 1 i 2) te prema razlikama u suočavanju s policijskim i ispitnim stresom u odnosu na anksioznost i razinu stresa.

Prilikom policijskog stresa u prvom klasteru ispitanici se češće koriste planskim rješavanjem problema, distanciranjem, samokontrolom i suočavanjem konfrontacijom, a u drugom traženjem socijalne podrške, izbjegavanjem, pozitivnom ponovnom procjenom i prihvaćanjem odgovornosti. Kod ispitnog stresa, u prvom klasteru ispitanici češće primjenjuju plansko rješavanje problema, suočavanje konfrontacijom, pozitivnu ponovnu procjenu i prihvaćanje odgovornosti, a u drugom distanciranje, traženje socijalne podrške, bijeg-izbjegavanje i samokontrolu. U oba slučaja ispitanici u prvom klasteru pokazuju nižu razinu stresa i anksioznosti, pa je prvi klaster nazvan adaptivnim. Drugi je nazvan maladaptivnim budući da ispitanici pokazuju višu razinu anksioznosti i stresa.

Kod suočavanja s policijskim stresom (Tablica 1) dobivene su statistički značajne razlike u anksioznosti kao osobinom ličnosti ($t=2.27$, $p<0.05$), u doživljenom organizacijskom policijskom stresu ($t=2.13$, $p<0.05$) i doživljenom policijskom stresu ($t=3.56$; $p<0.05$) između adaptivnog i maladaptivnog načina suočavanja.

U suočavanju s ispitnim stresom (Tablica 2) kao kriterij učinkovitosti mehanizama suočavanja dodatno je primijenjena i ispitna anksioznost. Dobivene su statistički značajne razlike u anksioznosti kao osobinom ličnosti ($t=2.43$, $p<0.05$) i ispitnoj anksioznosti ($t=2.82$, $p<0.05$) između adaptivnog i maladaptivnog suočavanja.

Tablica 1. Deskriptivni podaci i razlike u načinima suočavanja, anksioznosti i doživljenom stresu između adaptivnog i maladaptivnog načina suočavanja s policijskim stresom

Table 1. Descriptive data and differences in coping mechanisms, levels of anxiety and stress in adaptive and maladaptive coping with police stress

	Klaster 1 (N=117)			Klaster 2 (N=93)			t- test		
	Adaptivno suočavanje			Maladaptivno suočavanje					
	M	s	z	M	s	z	t	df	p
Plansko rješavanje problema	0,22*	0,10	0,39	0,16	0,05	-0,31	-5,12	136	,000
Distanciranje	0,17*	0,09	0,38	0,12	0,05	-0,30	-4,80	130	,000
Samokontrola	0,17*	0,06	0,24	0,14	0,03	-0,17	-2,90	135	,004
Suočavanja konfrontacijom	0,14*	0,07	0,23	0,12	0,04	-0,17	-2,77	134	,006
Traženje socijalne podrške	0,12	0,06	-0,17	0,14*	0,06	0,17	2,58	208	,011
Bijeg-izbjegavanje	0,06	0,05	-0,25	0,09*	0,05	0,21	3,43	208	,001
Pozitivna ponovna procjena	0,08	0,05	-0,40	0,11*	0,04	0,35	5,73	174	,000
Prihvaćanje odgovornosti	0,04	0,05	-0,51	0,11*	0,07	0,51	8,96	207	,000
Anksioznost - stanje	38,86	10,91	-0,06	40,51	11,83	0,08	1,01	200	,313
Anksioznost - osobina ličnosti	37,86	9,28	-0,17	40,85*	9,26	0,15	2,27	199	,025
Policijski stres	3,09	,89	-0,25	3,55*	,94	0,24	3,56	192	,000
Policijski stres - organizacijski	3,47	1,09	-0,13	3,80*	,90	0,18	2,13	170	,034
Policijski stres - operativni	3,05	1,06	-0,02	3,09	1,10	0,02	0,20	170	,839

* statistički značajno veća aritmetička sredina

Tablica 2. Deskriptivni podaci i razlika u anksioznosti između ispitanika koji se koriste adaptivnim i maladaptivnim načinima suočavanja s ispitnim stresom**Table 2. Descriptive data and difference in anxiety levels among participants using adaptive and maladaptive mechanisms to cope with exam stress**

	Klaster 1 (N=128)			Klaster 2 (N=97)			t- test		
	Adaptivno suočavanje			Maladaptivno suočavanje			t	df	p
	M	s	z	M	s	z			
Prihvatanje odgovornosti	0,12*	0,04	0,60	0,07	0,04	-0,44	-9,03	223	,000
Plansko rješavanje problema	0,12*	0,04	0,35	0,09	0,03	-0,26	-4,57	173	,000
Pozitivna ponovna procjena	0,21*	0,08	0,28	0,18	0,06	-0,21	-3,81	223	,000
Suočavanja konfrontacijom	0,13*	0,05	0,27	0,11	0,05	-0,20	-3,61	223	,000
Samokontrola	0,13	0,03	-0,05	0,14	0,05	0,06	,92	221	,360
Bijeg-izbjegavanje	0,07	0,04	-0,19	0,09*	0,04	0,19	3,04	221	,003
Traženje socijalne podrške	0,10	0,06	-0,37	0,15*	0,06	0,31	5,52	223	,000
Distanciranje	0,11	0,04	-0,60	0,17*	0,05	0,48	9,65	223	,000
Anksioznost - stanje	38,39	11,45	-0,10	40,93	12,05	0,12	1,57	216	,118
Anksioznost - osobina ličnosti	38,04	8,63	-0,15	41,05*	9,32	0,17	2,43	213	,016
Ispitna anksioznost	25,81	6,23	-0,17	28,45*	7,32	0,20	2,82	217	,005

* statistički značajno veća aritmetička sredina

RASPRAVA

Stres i anksioznost u literaturi se spominju kao posljedica maladaptivnog suočavanja (*Doron, 2013., Garnefski i Kraaij, 2006., Callan, Schweizer i Terry, 1994., Martin i Dahlen, 2004., Garnefski i sur., 2002.*). S obzirom na spomenuta dva faktora, adaptivnim načinima suočavanja s policijskim stresom pokazali su se: plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrola i suočavanje konfrontacijom, a maladaptivnim: traženje socijalne podrške, izbjegavanje, pozitivna ponovna procjena i prihvatanje odgovornosti. Značajna razlika između dva klastera po anksioznosti kao crti ličnosti je u skladu s nalazima Dorona i sur. (2013.). Ispitanici iz maladaptivnog klastera imaju izraženiju anksioznost kao dispoziciju, koja ih predisponira za odabir maladaptivnih strategija suočavanja (*Terry, 1994., Carver, Scheier i Weintraub, 1989., prema Doron i sur., 2013.*), a te im strategije dalje dodatno povećavaju anksiozne simptome.

Bilo je za očekivati da će se plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrola i suočavanje konfrontacijom pokazati korisnima u kontekstu policijskog stresa. To zanimanje pri-

je svega zahtijeva kontrolu vlastitih emocija i ponašanja, te je samokontrola prijeko potrebna da se uspješno obave zadaci poput prikupljanja izvještaja od žrtava zlostavljanja. U takvim teškim situacijama i distanciranje može biti od koristi. Ipak, treba istaknuti da se ta korist odnosi na nošenje sa stresom tijekom intervencija, dok bi u privatnom životu distanciranje bilo maladaptivno. Suočavanje konfrontacijom podrazumijeva agresivne napore u mijenjanju situacije i uključuje određeni stupanj upuštanja u rizik, što je u policijskom zanimanju često potrebno prilikom raznih rizičnih situacija. Policijski posao nalaže upravo konfrontaciju sa stresorima koji ugrožavaju i same policajce. Jednakim kriterijima može se objasniti zašto je i plansko rješavanje adaptivno. Ono podrazumijeva ulaganje napora usmjerenog na problem zbog mijenjanja situacije zajedno s analitičkim pristupom rješavanja problema.

Glede maladaptivnog suočavanja, izbjegavanje je općenito štetna strategija (*Holahan i sur., 2005., Culver i sur., 2002., Stanton i Snider, 1993.*), pa ne čudi što se i u ovom istraživanju svrstala u tu kategoriju. Prihvatanje odgovornosti podrazumijeva, među ostalim, i priznavanje vlastite uloge u problemu. Budući da stresori po-

put krvnih delikata zasigurno nisu pod kontrolom policajaca niti oni imaju veze s njihovim nastankom, nije za očekivati da će taj mehanizam biti adaptivan u tom kontekstu. Iako se, glede pozitivne ponovne procjene, generalno radi o pozitivnoj strategiji (*Linley i Joseph, 2004.*), njezina je adaptivnost u kontekstu policijskih stresora upitna budući da se radi o teškim događajima kojima je teško pronaći pozitivno značenje.

Najviše iznenađuje da se traženje socijalne podrške svrstalo u maladaptivne načine s obzirom na to da je ona iznimno važan zaštitni faktor u pogledu stresa (*Lazarus i Folkman, 2004., Park i sur., 1996., prema Park, 1998., Uchino i Caccioppo, 1996., Thoits, 1985., prema Kardum i Hudek-Knežević, 2005.*). Zbog čega bi kod policajaca ona bila povezana s većim stresom i anksioznošću, zanimljivo je pitanje, stoga je u planu istraživanje koje će detaljnije istražiti navedeni problem. Budući da policijskom subkulturom dominira hipermaskulinitet koja uključuje sakrivanje vlastitih emocija te iskazivanje tjelesne snage kao preduvjeta dobrog obavljanja policijskog posla (*Terpstra i Schaap, 2013., Prokos i Padavic 2002.*), moguće je da policajci posežu za traženjem socijalne podrške tek onda kad su stres i anksioznost toliko veliki da slamaju njihove dotadašnje načine nošenja sa stresom, što može biti razlog svrstavanja socijalne podrške u maladaptivni klaster. S druge strane, istraživanja pokazuju da policajci nerijetko izbjegavaju povjerenje obitelji glede policijskih stresora zbog toga što se ne znaju nositi s reakcijama članova obitelji ili pak zbog straha da će u njihovim očima ispasti nekompetentni (*Howard, Tuffin i Stephens, 2000., prema Davidson i Moss, 2008., Manolias i Hyatt – Williams, 1993., prema Davidson i Moss, 2008.*). Iz tog im razloga socijalna podrška u kontekstu posla može predstavljati opterećenje i činiti ih još anksioznijima. No, Davidson i Moss (*2008.*) te Patterson (*2003.*) upućuju i na to da su policajci koji se koriste obitelji kao podrškom zdraviji i manje pate od posljedica stresa. Socijalna podrška je zasigurno učinkovita strategija nošenja sa stresom, bez obzira na razlog njezinog svrstavanja u maladaptivne načine. Drugim riječima, policijske službenike treba educirati na koji način se mogu njome koristiti kako bi snizili anksioznost.

Glede ispitnog stresa adaptivnim načinima pokazali su se plansko rješavanje problema, suočavanje konfrontacijom, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti. Rezultati su u skladu s očekivanjima. Za razliku od policijskog stresa, ispitni stres je u puno većoj mjeri pod kontrolom ispitanika. Stoga je bilo za očekivati da će se plansko rješavanje problema i suočavanje konfrontacijom, kao strategije usmjerene na problem, pokazati adaptivnim. Polaganje ispita jest nešto nad čime možemo imati kontrolu koju studenti postižu pripremom. Konačno, usmjeravanje na osobni rast i razvoj te prihvaćanje vlastite uloge (što sve opisuje preostala dva načina) mogu itekako utjecati na smanjenje ispitnog stresa. Maladaptivnim načinima pokazali su se distanciranje, traženje socijalne podrške, bijeg-izbjegavanje i samokontrola. Rezultati su u skladu s očekivanjima, ako uzmemo u obzir da se radi o situaciji više kontrole nad stresorom, kada je učinkovitije aktivno suočavanje usmjereno na problem od pasivnih strategija poput distanciranja i izbjegavanja. Samokontrola se, kao način suočavanja usmjeren na emocije, vjerojatno iz istih razloga svrstala u maladaptivni klaster. Socijalna podrška pokazala se maladaptivnom što ne iznenađuje jer su učenje i organizacija vremena kao načini suočavanja usmjereni na problem vjerojatno djelotvorniji u snižavanju ispitnog stresa nego li traženje podrške u obliku jadanja prijateljima i sl.

Budućim istraživanjima bilo bi korisno detaljnije ispitati odnos socijalne podrške i policijskog stresa, te različitih varijabli poput policijske subkulture koje bi na navedeni odnos mogle utjecati.

Policijsko zanimanje veoma je važno za cjelokupno društvo, a stres itekako može narušiti kvalitetu obavljanja posla i zdravlje policijskih službenika. Stoga je jako važno, u istraživačkom smislu, baviti se područjem policijskog stresa s ciljem praktične primjene rezultata. Doprinos ovog istraživanja, osim usporedbe učinkovitosti načina suočavanja ovisno o vrsti stresa, predstavljaju i rezultati koji otkrivaju adaptivne načine suočavanja u policiji.

Zaključno, istraživanje je pokazalo da su, s obzirom na razinu anksioznosti i stresa kao kriterije učinkovitosti načina suočavanja, adaptivni načini suočavanja s policijskim stresom plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrola i suočavanje konfrontacijom. Maladaptivnima su se pokazali traženje socijalne podrške, bijeg-izbjegavanje, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti. Glede suočavanja s ispitnim stresom, adaptivni načini su: plansko rješavanje problema, suočavanje konfrontacijom, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti, a maladaptivni distanciranje, traženje socijalne podrške, bijeg-izbjegavanje i samokontrola.

LITERATURA

- Anshel, M.H.: A Conceptual Model and Implications for Coping with Stressful Events in Police Work. *Criminal Justice and Behavior*, 27, 2000., 375.
- Brown, J.M., Campbell, E.A.: Sources of occupational stress in the police. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organizations*, 4, 1990., 4, 305–318.
- Callan, V. J., Schweizer, R. D. i Terry, D. J.: Coping resources, coping strategies and adaptation to organizational change: Direct or buffering effect? *Work and stress: an international journal of work, health and organisations*, 8, 1994., 4, 372– 83.
- Collins, P. A. i Gibbs, A. C. C.: Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force, *Occupational Medicine*, 53, 2003., 4, 256-264.
- Culver, J.L., Arena P.L., Antoni, M.H.; Carver, C.S.: Coping and distress among women under treatment for early stage breast cancer: comparing african Americans, hispanics and non-hispanic whites. *Psycho-Oncology*, 11, 2002., 495–504.
- Crank, J. P.: The production of occupational stress in medium-sized police agencies: A survey of line officers in eight municipal departments. *Journal of Criminal Justice*, 19, 1991., 4, 339–349.
- Doron, J., Thomas – Ollivier, V., Vachon, H., Fortes – Bourbousson, M.: Relationship between cognitive coping, self – esteem, anxiety and depression: A cluster – analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55, 2013., 515 – 520.
- Furlan, I., Kljaić, S., Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B., Szabo, S., i Šverko, B.: *Psihologijski rječnik*, Naklada Slap, Zagreb, 2005.
- Garnefski, N., Kraaij, V.: Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and individual differences*, 40, 2006., 1659–1669.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., Onstein, E.: The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 2002., 5, 403–420.
- Gershon, R.R., Lin, S., Li, X.: Work stress in aging police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 44, 2002., 2, 160-7.
- Gross, J.J. i Levenson, R.W.: Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 1997., 1, 95-103.
- Hart, P. M., Wearing, A.J., Headey, B.: Perceived quality of life, personality, and work experiences: construct validation of the police daily hassles and uplifts scales. *Criminal Justice and Behavior*, 21, 1991., 3, 283-311.
- Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K., Brennan, P.L., Schutte, K.K.: Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *J Consult Clin Psychol.*, 73, 2005., 658–666.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I.: *Stres i tjelesno zdravlje*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2005.

Kop, N., Euwema, M., C.: Occupational stress and use of force by dutch police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 28, 2001., 631–652.

Lazarus, R. S. i Folkman, S.: *Stres, procjena i suočavanje*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2004.

Lazarus, R. S. i Folkman, S.: *Priručnik za Upitnik načina suočavanja sa stresom WOC*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2011.

Linley, A. P. i Joseph, S.: Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 2004., 1, 11–21.

Manzoni, P., Eisner, M.: Violence between the police and the public: influences of work – related stress, job satisfaction, burnout and situational factors. *Criminal Justice and Behavior*, 33, 2006., 613–645.

Martin, R. C. i Dahlen, E. R.: Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 2004., 1249–1260.

Park, C. L.: Stress – related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54, 1998., 2, 267–277.

Patterson, G.T.: Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 31, 2003., 3, 215–226.

Prokos, A. i Padavic, I.: There oughtta be a law against bitches: Masculinity lessons in police academy training. *Gender, Work, and Organization*, 9, 2002., 439–459.

Stanton, A.L., Snider, P.R.: Coping with a breast cancer diagnosis: a prospective study. *Health Psychology*, 12, 1993., 1, 16–23.

Stinchcomb, J.B.: Searching for stress in all the wrong places: combating chronic organizational stressors in policing. *Police Practice and Research*, 5, 2004., 3, 259–277.

Terpstra, J. i Schaap, D.: Police culture, stress conditions and working styles. *European Journal of Criminology*, 10, 2013., 59 – 73.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. I Kiecolt - Glaser, J. K.: The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 1996., 3, 488–531.

ADAPTIVE AND MALADAPTIVE MECHANISMS FOR COPING WITH STRESS AMONG POLICE OFFICERS

SUMMARY: The aim of this study was to examine the efficiency of the mechanisms utilized by police officers to cope with police and exam stress, with anxiety and stress levels as efficiency criteria. Planful problem solving, distancing, self-controlling and confrontive coping proved to be the common adaptive strategies in coping with police stress, while seeking social support, escape-avoidance, positive reappraisal and accepting responsibility proved to be maladaptive. As a consequence, anxiety and stress levels were found to be significantly higher among participants who used maladaptive mechanisms. With regard to exam stress, adaptive mechanisms were: planful problem solving, confrontive coping, positive reappraisal and accepting responsibility, while maladaptive mechanisms included: distancing, seeking social support, escape-avoidance coping and self-controlling. As with police stress, anxiety level was significantly higher among participants who used maladaptive mechanisms.

Key words: *stress, police stress, exam stress, coping mechanisms, anxiety*

Original scientific paper

Received: 2014-03-14

Accepted: 2014-04-29