

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET BEZBEDNOSTI

**STRATEGIJE PREVLADAVANJA
STRESA U VANREDNIM
SITUACIJAMA**

master rad

Mentor:
Prof. dr Boris Kordić

Student:
Violeta Tadić, 24/18

Beograd, 2019.

UNIVERSITY OF BELGRADE
FACULTY OF SECURITY STUDIES

STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN EMERGENCY SITUATIONS

master thesis

Mentor:
Prof. dr Boris Kordić

Student:
Violeta Tadić, 24/18

Belgrade, 2019.

STRATEGIJE PREVLADAVANJA STRESA U VANREDNIM SITUACIJAMA

Rezime

Cilj istraživanja bio je ispitati koje strategije prevladavanja stresa studenti najčešće primenjuju. Pored toga, istraživanje je imalo za cilj da ispita povezanost određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja, kao i razlike između pola u pogledu različitih skala i razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog) usmerenja i fakulteta društvenog usmerenja. Uzorak je činilo 303 ispitanika, od čega 53.1% čine osobe ženskog pola, dok muški ispitanici čine 46.9% uzorka. Starost ispitanika se kretala od 18 do 40 godina ($AS = 22.56$). Ispitanici su podeljeni u dve kategorije: studenti fakulteta prirodnog usmerenja (Mašinski fakultet i Šumarski fakultet) i studenti fakulteta društvenog usmerenja (Fakultet bezbednosti i Filozofski fakultet – smer Psihologija). Veći deo istih činili su studenti Fakulteta bezbednosti (42.6%), dok su studenti Mašinskog fakulteta činili 23.1% uzorka, Šumarskog fakulteta 18.2%, a Filozofskog fakulteta 16.2% ukupnog uzorka. Za istraživanje strategija prevladavanja stresa koristili smo više upitnika: Revidirani Upitnik načina suočavanja sa stresom - WOCQ i Revidirani upitnik Indikatori strategija prevladavanja - CSI. Za istraživanje dimenzija ličnosti koristili smo sledeće instrumente: Revidirani upitnik Life Orientation Test-Revised – dimenzija dispozicioni optimizam i pesimizam, i Revidirani upitnik Adult Hope Scale (AHS) – dimenzija eksplanatorni stil. Faktorskom analizom, metodom glavnih komponenti (sa Promax rotacijom i Kaiser normalizacijom), na svim upitnicima, izolovano je ukupno dvanaest faktora čije pouzdanosti su merene Kronbahovim alfa koeficijentom. Na osnovu dobijenih rezultata, potvrđeno je da postoji povezanost između određenih dimenzija ličnosti (*optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac*) i strategija prevladavanja stresa (*aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem*). Takođe, potvrđeno je i da strategije prevladavanja koje studenti najčešće koriste jesu *Aktivno rešavanja problema, Rešavanje problema uz razvoj ličnosti i Usmerenost na problem*. Na kraju, potvrđeno je da postoje statistički značajne razlike između studenata fakulteta prirodnog i fakulteta društvenog usmerenja, kao i razlike između pola i dimenzija svih skala upotrebljenih u istraživanju, sem jedne dimenzije na skali CSI: Izbegavanje problema ($p > .05$).

Кључне речи: vanredne situacije, stres, strategije prevladavanja, dimenzije ličnosti

STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN EMERGENCY SITUATIONS

Abstract

The aim of the study was to examine which strategies for coping with stress students most commonly apply. In addition, the study aimed to examine the correlation between specific personality dimensions and coping strategies, as well as gender differences in terms of different scales and differences between students of the faculty of natural (technical and technological) orientation and faculty of social orientation. The sample consisted of 303 respondents, of whom 53.1% were female, while male respondents made up 46.9% of the sample. The age of the respondents ranged from 18 to 40 years ($AS = 22.56$). The respondents were divided into two categories: students of the faculty of natural sciences (Faculty of Mechanical Engineering and Faculty of Forestry) and students of the faculty of social orientation (Faculty of Security Studies and Faculty of Philosophy - Psychology). Most of them were students of the Faculty of Security Studies (42.6%), while students of the Faculty of Mechanical Engineering accounted for 23.1% of the sample, the Faculty of Forestry 18.2%, and the Faculty of Philosophy 16.2% of the total sample. We used multiple questionnaires to investigate stress coping strategies: the Revised Ways of Coping Questionnaire - WOCQ and the Revised Questionnaire The Coping Strategy Indicator - CSI. We used the following instruments to explore personality dimensions: the Revised Life Orientation Test-Revised Questionnaire - dispositional optimism and pessimism, and the Adult Hope Scale (AHS) - explanatory style dimension. Factor analysis, by the principal components (with Promax rotation and Kaiser normalization), on all questionnaires, twelve factors were isolated whose reliability was measured by the Cronbach's alpha coefficient. Based on the results obtained, it is confirmed that there is an association between certain dimensions of personality (optimism, ways of solving problems and internal support) and strategies for overcoming stress (*active problem solving*, *problem solving with personality development* and *problem orientation*). Also, it has been confirmed that the coping strategies most commonly used by students are *Active problem solving*, *Problem solving with personality development*, and *Problem orientation*. Finally, it was confirmed that there were statistically significant differences between the students of the faculty of natural sciences and the faculty of social orientation, as well as differences between the sexes and dimensions of all scales used in the survey, except one dimension on the CSI scale: Avoidance problems ($p > .05$).

Key words: emergency situations, stress, coping strategies, dimensions of personality

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. VANREDNE SITUACIJE.....	5
2.1. Pojemno određenje i klasifikacija vanrednih situacija	5
2.2. Uticaj vanrednih situacija na pojedinca i njegovo okruženje.....	9
2.3. Psihičke reakcije izazvane vanrednim situacijama	11
3. O STRESU	12
3.1. Pojam stresa	14
3.2. Razgraničenje u odnosu na slične pojmove traume i krize.....	17
3.3. Psihičke reakcije na stres.....	20
3.3.1. Akutna stresna reakcija	20
3.3.2. Posttraumatski stresni poremećaj.....	21
3.3.3. Poremećaj prilagođavanja.....	21
3.4. Teži oblici poremećaja.....	22
3.4.1. Panični poremećaj.....	22
3.4.2. Disocijativni poremećaj ličnosti.....	23
3.4.3. Agresivno ponašanje	23
3.5. Savremeni modeli stresa	24
3.5.1. Transakcionistički model stresa	24
3.5.2. Model Tejlora i Aspinvala.....	26
4. STRATEGIJE PREVLADAVANJA STRESA	29
4.1. Teorijski pristupi prevladavanju stresa	30
4.2. Strategije prevladavanja stresa.....	33
4.3. Istraživanja stresa i strategija prevladavanja	37
4.4. Dimenzije ličnosti i strategije prevladavanja stresa.....	40
4.5. Strategije prevladavanja stresa u vanrednim situacijama.....	43
5. ISTRAŽIVANJE.....	46
5.1. Problem	46
5.2. Cilj i hipoteza istraživanja.....	46

5.3. Varijable	47
5.4. Metod.....	49
5.5. Uzorak	49
5.6. Rezultati	51
5.6.1. Faktorska analiza	51
5.6.2. Deskriptivna statistika izolovanih faktora	57
5.6.3. T-test - ispitivanje razlika među grupama.....	57
5.6.4. Korelacije među faktorima.....	66
6. DISKUSIJA.....	69
6.1. Ograničenje istraživanja.....	73
7. ZAKLJUČAK.....	74
8. LITERATURA.....	76
9. PRILOZI	80
9.1. Prilog 1.....	80
9.2. Prilog 2.....	83
9.3. Prilog 3.....	85
9.4. Prilog 4.....	86
10. BIOGRAFIJA AUTORA.....	87

1. UVOD

U ovom radu se dovode u vezu strategije prevladavanja stresa i vanredne situacije. Vanredne situacije danas predstavljaju ne samo bezbednosni, već i psihološki problem. Kada je u pitanju psihološki aspekt reagovanja čoveka na vanredne situacije, onda govorimo o strahu po život pojedinca, o psihičkoj neravnoteži koja nastaje usled pojačanih zahteva okoline na čoveka u uslovima vanrednih situacija. Ovakvi oblici reagovanja čoveka se u literaturi označavaju pojmom stres, pri čemu se stres nastao u vanrednim situacijama ne može poistovetiti sa svakodnevnim stresom. S obzirom na to da vanredne situacije nastaju neočekivano i zatiču ljude nespremna, individualni doživljaj stresa može biti veoma intenzivan, a sposobnost osobe da se u tom trenutku suoči sa vanrednim događajem može biti ograničena. U takvim situacijama, značajnu ulogu imaju strategije prevladavanja stresa ili mehanizmi prevladavanja krize, kao procesi koji pomažu ponovnom uspostavljanju psihičke ravnoteže.

Strukturu rada čine teorijski i istraživački deo. U prvom segmentu teorijskog dela rada detaljno je sagledano šta su vanredne situacije, kako ih možemo klasifikovati i na koji to način one utiču na pojedinca i njegovo okruženje, uz poseban osvrt na psihičke reakcije koje one izazivaju. Drugi segment rada sadrži detaljan prikaz dosadašnjih saznanja o stresu, pri čemu je opisan istorijski razvoj poimanja fenomena stresa i predstavljene su njegove savremene konceptualizacije. Takođe, u ovom delu rada prikazano je i razgraničenje pojma stresa u odnosu na srodne pojmove traume i krize i opisane su neke specifične psihičke reakcije na stres, kao i teži oblici poremećaja koji su karakteristični za traumu. Na kraju, treći segment rada bavi se pitanjem strategija prevladavanja stresa u vanrednim situacijama. U ovom delu opisani su različiti teorijski pristupi prevladavanju stresa i strategije prevladavanja, te je dat prikaz empirijskih podataka o povezanost određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja, uz poseban osvrt na strategije prevladavanja stresa u vanrednim situacijama.

Teorijsku bazu istraživanja predstavlja revidirana verzija modela Tejlora i Aspinvala (The Taylor and Aspinwall Model), pa se tako u skladu sa ovim modelom mogu se izdvojiti sledeće varijable u istraživanju: stresor (vanredna situacija), lični resursi (dimenzije ličnosti: optimizam/pesimizam, eksplanatorni stil), prevladavanje stresa (strategije prevladavanja stresa), i efekti na psihološko zdravlje i dobrobit čoveka. U skladu sa tim, u istraživačkom delu rada usmerili smo se na vanredne situacije kao stresor. Sprovedeno je istraživanje na uzorku studenata tako što smo ih postavili u situaciju stresa i ispitali koje strategije prevladavanja stresa najčešće primenjuju, povezanost

određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja u odgovoru na ovaj stresor, kao i polne razlike u pogledu različitih skala i razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog usmerenja) i fakulteta društvenog usmerenja. Potvrđeno je da postoji povezanost između različitih strategija prevladavanja i dimenzija ličnosti. Takođe, potvrđeno je i da strategije prevladavanja koje studenti najčešće koriste jesu *Aktivno rešavanja problema*, *Rešavanje problema uz razvoj ličnosti* i *Usmerenost na problem*. Na kraju, potvrđeno je da postoje statistički značajne razlike između studenata fakulteta prirodnog i fakulteta društvenog usmerenja, kao i razlike između pola i dimenzija svih skala upotrebljenih u istraživanju, sem jedne dimenzije na skali CSI: Izbegavanje problema.

2. VANREDNE SITUACIJE

Od samog nastanka, ljudsku civilizaciju pratile su mnogobrojne vanredne situacije koje su pogađale društvo na različite načine nanoseći mu tako ogromne posledice u vidu ljudskih žrtava, razaranja, materijalnih gubitaka i društvenih poremećaja. Danas, broj vanrednih situacija prouzrokovanih prirodnim hazardima i ljudskim faktorom jeste u sve većem porastu. Kako je reč o neželjenim, nepredvidivim i neočekivanim događajima, vanredne situacije sa sobom donose nesigurnost, neizvesnost i strah. Pored toga što ugrožavaju ljudske živote i prozrokuju materijalne gubitke i društvene poremećaje, vanredne situacije ostavljaju i psihološke posledice koje utiču na život pogođenog stanovništva. Stres kojem su izloženi nastradali u toku ispoljavanja vanredne situacije, ali i neposredno nakon toga, može da izazove različite psihičke poremećaje, depresiju, anksioznost, kao i emocionalnu iscrpljenost i osećaj bespomoćnosti. Osećaj sigurnosti pojedinca i zajednice biva ugrožen, dok osećaj patnje, gubitka i nemoći postaje dominantan.

Bez obzira kako klasifikovali vanredne situacije i bez obzira da li su nastale delovanjem prirode ili čoveka, ono što je zajedničko svim katastrofama jeste da ostavljaju niz društvenih i psiholoških posledica koje dodatno ugrožavaju egzistenciju čoveka i otežavaju njegovo psihičko stanje. Stoga će u narednom izlaganju biti detaljnije sagledano šta su vanredne situacije, kako ih možemo klasifikovati i na koji to način one utiču na pojedinca i njegovo okruženje, uz poseban osvrt na psihičke reakcije koje one izazivaju.

2.1. Pojmovno određenje i klasifikacija vanrednih situacija

Vanredne situacije, kao jedna od konstanti ljudske civilizacije, postale su sve učestalije i raznovrsnije. Ako se uzme u obzir uticaj ljudskog faktora, na primer u slučaju klimatskih promena, može se smatrati da vanredne situacije predstavljaju društvene pojave. Jazić (2018) navodi fenomen globalizacije, u kom dominira težnja ljudi za razvojem savremenih tehnologija kojima će olakšati sebi život i doprineti stvaranju većeg profita, kao jednu od okolnosti koja za posledicu ima klimatske promene. Dalje, klimatske promene za implikaciju imaju promenu samog ekosistema što zajedno uzorkuje vanredne situacije. Vanredne situacije predstavljaju pretnju po život ljudi, materijalna dobra i kulturnu baštinu, te je stoga veoma važno kako sačuvati ljudski život, tako i zaštititi materijalna dobra na ugroženom području. U takvim situacijama javljaju se brojne posledice koje ne nestaju sa prestankom opasnosti, a ljudski životi i okruženje se menjaju iz korena što nameće potrebu konstituisanja i adekvatnog funkcionisanja sistema zaštite i spasavanja u situacijama kada su

vitalne vrednosti društva znatno ugrožene. Ljudi su se kroz istoriju suočavali sa pretnjama glađu, poplavama, sušama, zemljotresima, međutim danas se priroda tih opasnosti promenila, postale su sve raznovrsnije i učestalije, a nesigurnost koju sa sobom nose sve veća. Neke od navedenih opasnosti čovek je u stanju da predvidi i samim tim ograniči njihovo delovanje, dok u slučaju nekih opasnosti to nije moguće, pa je čovek primoran da se bori sa njihovim posledicama. Upravo iz tih razloga, pojmovno određenje i klasifikaciju vanrednih situacija opredeljuju različite vrste opasnosti koje predstavljaju pretnju po bezbednost ljudi, materijalna dobra i životnu sredinu. S obzirom na veliki broj tih opasnosti i njihov karakter, veoma je teško dati jedinstvenu i sveobuhvatnu definiciju vanredne situacije, koja bi obuhvatila sve njihove karakteristike. Stoga se definicije usklađuju sa potrebama onih koji ih definišu.

Tako je u **Zakonu o smanjenju rizika od katastrofa i upravljanju vanrednim situacijama** (2018), vanredna situacija definisana kao *„stanje koje nastaje proglašenjem od nadležnog organa kada su rizici i pretnje ili nastale posledice po stanovništvo, životnu sredinu i materijalna i kulturna dobra takvog obima i intenziteta da njihov nastanak ili posledice nije moguće sprečiti ili otkloniti redovnim delovanjem nadležnih organa i službi, zbog čega je za njihovo ublažavanje i otklanjanje neophodno upotrebiti posebne mere, snage i sredstva uz pojačan režim rada“*.

Prema **Nacionalnoj strategiji zaštite i spasavanja u vanrednim situacijama**, vanredna situacija predstavlja *„neredovno i poremećeno stanje društva izazvano događajima velikih razmera, kojima se parališe funkcionisanje društvenog sistema, ili kad nastanu prirodne i tehničko-tehnološke katastrofe velikog obima koje ugrožavaju život stanovništva, njihovu imovinu i životnu sredinu“*.

Nenadović (2013) vanredne situacije definiše kao *„iznenadno ugrožavanje zdravlja i života ljudi zadešenih u prostoru dejstva masovnih nesreća, bilo prirodnih katastrofa i kataklizmi, bilo onih koje je izazvao čovek, kao što su zemljotresi, vulkanske erupcije, uragani, poplave, ratna dejstva uz upotrebu savremenog razornog oružja, naročito onog nuklearnog itd.“*

Za koju god definiciju se opredeli, ono što je zajedničko obeležje istih jeste da vanredne situacije, kao iznenadne i neočekivane pojave, mogu da prouzrokuju i nanesu velike štete po ljude i životnu sredinu, što uključuje gubitak ljudskog života, imovine, zdravlja, razne psihičke reakcije, zatim zagađenje zemljišta, vode za piće, vazduha i sl.

Kako bi vanredna situacija kao jedno posebno stanje u društvu nastala, potrebno je da se ispune određeni uslovi (Jakovljević, 2011):

- da postoje rizici i pretnje, odnosno posledice katastrofa, vanrednih događaja i drugih opasnosti po stanovništvo, materijalna dobra i životnu sredinu,
- da su ti rizici i pretnje velikog obima i intenziteta,
- da njihov nastanak, tj. posledice nije moguće sprečiti ili otkloniti redovnim delovanjem nadležnih organa i službi.

Navedeni autor takođe ukazuje na tri ključna činioca koja karakterišu vanrednu situaciju, a koja podrazumevaju:

1. masovnost ugrožavanja ljudskih života, materijalnih dobara, životne sredine,
2. nemogućnost ili nespremnost redovnih (hitnih) službi da reaguju i spreče pojam opasnosti,
3. posledice opasnosti prevazilaze mogućnosti (resurse) zajednice koju je opasnost pogodila i od nje zahtevaju preduzimanje vanrednih mera i postupaka.

Vanredna situacija se ne proglašava uvek u skladu sa objektivnim okolnostima i postojanjem opasnosti na terenu. U tom slučaju nadležni organi vanrednu situaciju proglašavaju tumečeći je sa društvenog aspekta, odnosno samo proglašenje predstavlja formalno-pravni akt koji može u sebi da sadrži politički karakter (Jazić, 2018). U drugom slučaju, vanredna situacija se proglašava kada postoje realne pretnje i opasnosti po vitalne vrednosti društva, odnosno kada je njen karakter ugrožavajući i pretili da prouzrokuje šire ljudske, materijalne i društvene posledice.

Klasifikacija vanrednih situacija jeste početni korak u razmatranju i preduzimanju zaštitnih mera za ublažavanje posledica vanrednih situacija. Prema **načinu nastanka** vanredne situacije se mogu podeliti na (Byrne & Baden, 1995):

1. Prirodne opasnosti

- biološke - epidemije (virusne zarazne bolesti, bakterijske, parazitske i gljivične infektivne bolesti)
- infektivne bolesti insekata (skavaca i ostalih štetočina)
- geofizičke (zemljotres, vulkani, cunami, odroni stena, klizišta, sleganja)
- klimatske (ekstremne temperature - toplotni i hladni talas, suša, šumski i ostale vrste požara)

- hidrološke (poplava, bujica, olujni talas, priobalna poplava),
- meteorološke (tropski cikloni i različite vrste oluja).

2. Tehničko-tehnološke opasnosti

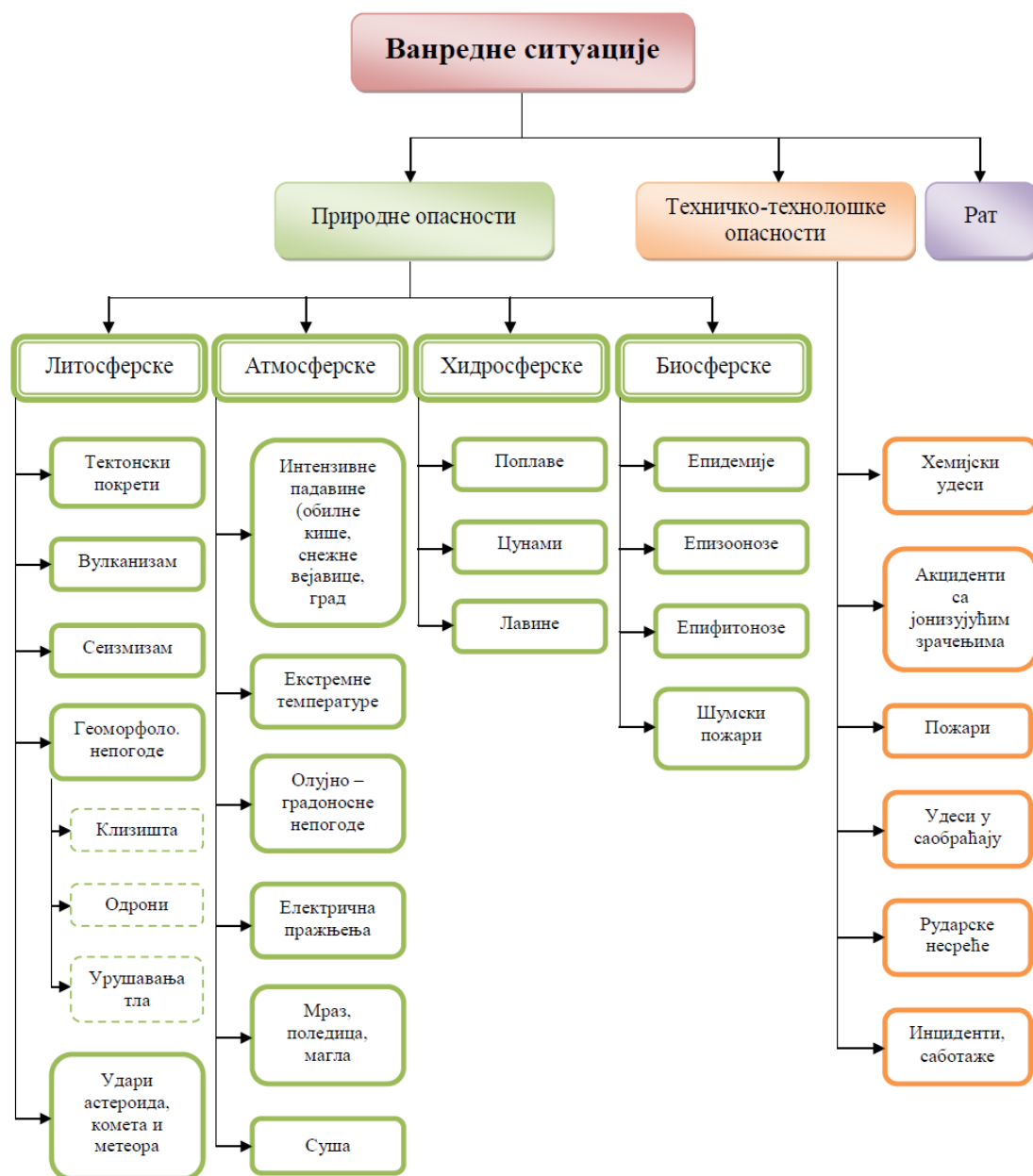
- industrijski akcidenti (kolapsi, eksplozije, požari, curenje gasa, trovanja, zračenja)
- transportni akcidenti (u šinskom, drumskom, vazdušnom i vodenom saobraćaju)
- ostale nezgode.

3. Ratne opasnosti izazvane borbenim dejstvima sa kopna, mora i vazduha, kao i prirodne i tehnološke opasnosti prouzrokovane ratnim dejstvima.

Prema Jakovljević (2010) vanredne situacije se mogu klasifikovati u šest osnovnih kategorija:

1. **Prirodne - brzo razvijajuće** - Potiču od prirodnih nepogoda, poput zemljotresa, ciklona, poplava, klizišta, vulkanskih erupcija i nekih tipova epidemija zaraznih bolesti. Ovakve opasnosti se javljaju iznenada.
2. **Tehnološke - brzo razvijajuće** - Rezultat su industrijskih akcidenata (curenje hemijskih supstanci ili njihovo nekontrolisano oslobađanje, nuklearni akcidenti), akcidenti pri transportu ili usled poremećaja drugih tehničkih sistema.
3. **Sporo razvijajuće** - Nastaju usled nedostatka hrane i nestašice nastale uništavanjem useva od strane štetočina. U ovim slučajevima se krize sporo razvijaju, nedeljama ili mesecima.
4. **Kompleksne - političke vanredne situacije** - Ovaj tip vanrednih situacija karakteriše se dužom političkom nestabilnošću.
5. **Stalne vanredne situacije** - Nastaju kao rezultat široko rasprostranjenog siromaštva.
6. **Masovne migracije** - Mogu biti uzrokovane posledicama prethodno nabrojanih vanrednih situacija.

U brojnoj literaturi, postoje različita tumačenja i shvatanja vanrednih situacija, kao i različite klasifikacije, ali u ovom slučaju osvrnuli smo se na neke od osnovnih definicija i podela koje će omogućiti da njihovim jasnim razumevanjem steknemo uvid u siociološke i psihološke aspekte samog pojma.



Slika 1. Podela vanrednih situacija (Bojičić, 2013)

2.2. Uticaj vanrednih situacija na pojedinca i njegovo okruženje

Vanredne situacije su tokom istorije predstavljale veliki sociološki problem. Društvene posledice koje prouzrokuju direktno ili indirektno pogađaju sve građane koji na različite načine reaguju na probleme koji pogađaju kako njih, tako i društvo u kom žive. Multidimenzionalnost vanrednih situacija ukazuje na mnogobrojne opasnosti koje one sa sobom nose, a koje ugrožavaju život ljudi, materijalna dobra i životnu sredinu. Da bi se te opasnosti uklonile, potrebno je postojanje efikasnog sistema zaštite i spasavanja, kao i angažovanje šire društvene zajednice, od komunalnih preduzeća, preko zdravstvenih ustanova, pa do obučених волонтера и психолога који ће пружити психолошку

podršku pogođenom stanovnovništvu, koja neposredno nakon nastanka vanredne situacije ima značajnu ulogu. Vanredne situacije dovode do velikih materijalnih gubitaka, u smislu usmeravanja novca predviđenog za razvoj države i društva, u obnovu nakon vanrednih situacija. Samim tim dolazi do zaustavljanja društveno-ekonomskog razvoja. Međutim, neki od uticaja vanrednih situacija na razvoj mogu biti i pozitivni, a vidljivi su tek u procesu obnove kada, poučena negativnim iskustvima, država određene programe razvoja može sprovoditi u skladu sa stečenim iskustvom, dok sa druge strane, cilj saniranja posledica na pogođenim područjima ne mora biti samo njihova obnova već i osavremenjavanje (Jazić, 2018).

Pored socijalnih problema koje vanredne situacije sa sobom nose, treba uzeti u obzir i psihološke probleme koji nastaju kao posledica nemogućnosti pojedinca da se izbori sa prvim. To u velikoj meri otežava život pojedinca koji je, pored toga što je primoran da menja način života i prilagođava se novonastaloj situaciji, primoran i da se nosi sa različitim psihološkim pritiscima. U toku vanrednih situacija, dolazi do evakuacije stanovništva u bezbedna područja i prihvatne centre, što u velikoj meri predstavlja stres za pojedinca. Kao posledica toga dolazi do pojave straha i nesigurnosti kod evakuisanog stanovništva, pri čemu se taj strah ispoljava u vidu panike (Jazić, 2018). Briga za život i nedostatak informacija o razmerama vanredne situacije, a nekada i o svojim najbližim, vodi ka iracionalnom ponašanju. Samim tim, razdvajanje od porodice i prijatelja, nemogućnost kontakta i nedostatak bliskosti, predstavlja dodatani opterećujući faktor za pojedinca u takvoj situaciji. Kada je reč o izloženosti stanovništva u vanrednoj situaciji, važno je utvrditi da li se ono našlo u samom centru situacije ili na periferiji, kako bi se utvrdio stepen psihološke štete, odnosno u kojoj meri je došlo do javljanja osećaja kolektivne ugroženosti i straha. Jazić (2018) navodi primer avionske nesreće, pojašnjavajući da će neki pojedinci, bez obzira na to što nisu bili u avionu ili izgubili člana porodice, u dužem vremenskom periodu osećati stres zbog nesreće koja se desila u njihovom bližem okruženju, te naglašava da je veoma važno pružiti pomoć, pre svega psihološku i onima koji nisu direktno pogođeni nekom vanrednom situacijom. Jedan od sociološko-psiholoških aspekata jeste i činjenica da u trenutku vanredne situacije dolazi do povezivanja različitih pojedinaca i grupa. Stvara se ambijent solidarnosti, a na prvo mesto stupaju zajedničke aktivnosti u spasavanju i zaštiti života i imovine.

Iz navedenog se može videti da vanredne situacije iz korena menjaju život pogođenog stanovništva, kao i odnose u društvu. Razlog tome jeste zaštita života i ostalih vitalnih vrednosti koje su u konkretnom slučaju ugrožene. Bez navedenih vrednosti društvo, kao ni pojedinac, ne bi moglo da postoji, pa je

stoga veoma važno, kako ličnim zalaganjem, tako i angažovanjem šire zajednice zaštititi te vrednosti i omogućiti normalno funkcionisanje pojedinca i društva.

2.3. Psihičke reakcije izazvane vanrednim situacijama

Kako vanredne situacije nastaju iznenadno i neočekivano, značajno se narušava postojeća organizacija života ljudi na području zahvaćenom vanrednom situacijom, pri čemu je ugrožen način upravljanja okolinom, kao i njeno razumevanje. Psihološka reakcija stanovništva koje je izloženo kako fizičkoj, tako i psihičkoj patnji, može se proširiti i na širu okolinu koja nije direktno pogođena samom nesrećom, što u velikoj meri zavisi od načina na koji ljudi opažaju ugrožavajuću situaciju. U tom pogledu, pojedinac stresnu situaciju može proceniti kao gubitak, pretnju ili izazov. Gubitak, kao najteži način interpretiranja stresne situacije, uključuje osećanja poput beznadežnosti i depresije, dok pretnja u sebi sadrži aspekt budućnosti, odnosno podrazumeva postojanje mogućnosti povrede ili gubitka u nekom budućem periodu, pri čemu se kao dominantan odgovor na pretnju javlja anksioznost. Kada je reč o izazovu kao najboljem načinu interpretacije stresne situacije, dolazi do aktiviranja adaptivnih mehanizama osobe, uz osećaj zadovoljstva i potrebe za samopotvrđivanjem (Kordić i Pajević, 2007).

Oblici psihičkih reakcija tokom vanredne situacije kod pogođenog stanovništva mogu biti različiti. Najčešće se javljaju strah, zabrinutost, anksioznost, itd. Strah u vanrednim situacijama jeste uzrokovan opažanjem opasne pojave ili opasne pretnje i predstavlja posledicu nedostatka sposobnosti osobe da se bori sa opasnošću ili ličnih uverenja da nije moguće izaći iz te situacije (Nenadović, 2013). Strah nastao u takvoj situaciji predstavlja zapravo reakciju osobe koja se nalazi u stanju neprijatne napetosti, na nepoznatu pojavu sa kojom se susreće, a za koju procenjuje da poseduje nedostatak kapaciteta za odbranu.

U nekoliko istraživanja koje ćemo prikazati, navedeni su neki karakteristični oblici reagovanja stanovništva u različitim vanrednim situacijama.

Istraživanje koje je sproveo vojni psihijatar Jovičević o ponašanju stanovništva tokom zemljotresa na Crnogorskom primorju 1979. godine pokazalo je da je osećanje straha bilo izraženo kod većine ispitanika, dok su u manjoj meri bile izražene druge psihosomatske reakcije (Kordić i Pajević, 2007). U pogledu psihičkih reakcija, odnosno tegoba koje su nastale nakon zemljotresa, najizraženiji je bio strah od novog zemljotresa i zatvorenog prostora, a nakon toga sledi psihička napetost i nesanica. Od navedenih reakcija, strah od ponovljenog zemljotresa se izdvojio po dužini trajanja, na šta ukazuje nalaz da

se kod većeg broja ispitanika ispoljio nakon nekoliko meseci, a u nekim slučajevima i nakon godinu dana.

U slučaju katastrofe u Černobilju, stanovništvo je bilo suočeno sa jednom, do tada nepoznatom opasnošću. Kada govorimo o prirodnim katastrofama poput zemljotresa, poplava, požara i drugih, možemo reći da se mnogo ljudi sa njima susrelo zahvaljujući njihovoj sve učestalijoj pojavi, dok kada je reč o atomskoj havariji i Černobiljskoj radijaciji, to nije slučaj. Iz tog razloga, pojava masovnog straha, kao dominantne reakcije, kao i drugih oblika paničnog reagovanja, bila je dodatno uzrokovana opasnošću od povećanog stepena radijacije i drugim specifičnostima koje odlikuju atomske havarije. U datom slučaju, došlo je do pojave straha i zabrinutosti i kod našeg stanovništva, usled jake radijacije koja se širila daleko (Kordić i Pajević, 2007).

Na kraju, kada su u pitanju ratne traume, posledice se najviše osećaju kod dece usled neravnoteže između opažanja opasnosti i ograničenih mogućnosti da se na nju odgovori. Na osnovu istraživanja koje je sprovedeno u Republici Srpskoj, utvrđeno je da strah, koji se u tom slučaju ispoljava, vremenom prerasta u simptom ratne psihičke traume, koja ima tri karakteristične manifestacije: psihofiziološke blokade pri sećanju na rat (javljaju se neprijatna organska stanja); potiskivanje (izbegavanje svega što podseća na rat); kognitivne blokade (odsustvo želja i ideja) (Kordić i Pajević, 2007). Izraženost ovih oblika stresa bila je najveća kod dece u čijim porodicama je bilo poginulih u ratu, kao i kod dece koja su prognana. U nekim drugim istraživanjima, pokazalo se da je kod adolescenata znatno izražena depresivnost. Prema rezultatima jednog ispitivanja, zaključeno je da su kod mladih prilikom NATO agresije na našu zemlju najviše bila izražena četiri oblika reagovanja: strah, bespomoćnost, depresivnost i bes (Ginić, 2000, prema Kordić i Pajević, 2007).

3. O STRESU

Danas, gotovo da nema osobe koja nije „pod stresom“. Često možemo čuti kako se osobe iz našeg okruženja žale da im je posao „stresan“, da im je polaganje ispita „stresno“, ili da su pak prošli kroz proces razvoda koji je za njih bio „jako stresan“. Stoga, odgovor na pitanje šta za neku osobu predstavlja stres, verovatno bi glasio da je to sastavni deo svakodnevnog života. Odgovor, naravno ne bi bio pogrešan jer, kao što je već prethodno navedeno, većina ljudi jeste svakodnevno izložena najrazličitijim situacijama koje stvaraju osećaj stresa. Problem bi nastao kada bismo ljude pitali da definišu sam pojam stresa. Mnogi od njih, iako ga svakodnevno doživljavaju, ne bi mogli dati konkretnu definiciju. Nije retkost da se sa istom situacijom suočimo i pri obraćanju

stručnim licima, bilo da su u pitanju psiholozi ili medicinski stručnjaci. Bez obzira na svakodnevnu upotrebu termina i postojanje mnogobrojnih definicija u naučnoj literaturi, teško je individualni doživljaj stresa i prateća osećanja koja se javljaju opisati i pretočiti u jednu konciznu definiciju. Međutim, kada bismo stres povezali sa određenim neprijatnim i negativnim osećanjima, tada bi većini ljudi bilo lakše da definišu sam pojam, pa bi ga upravo opisivali kao neprijatno osećanje prouzrokovano nekom situacijom koja je za njih važna. Dakle, da bi neka osoba bila pod stresom, potrebno je da određenu situaciju doživi kao negativnu, ugrožavajuću i pritom važnu za nju. Takva situacija stvara upravo neprijatna osećanja koja dalje vode ka stresu, pa se samim tim može reći da stres zapravo jeste doživljavanje neprijatnih osećanja i napor uložen u adekvatno upravljanje njima.

Svaka osoba pod stresom podrazumeva različite nelagodne situacije, kako one koje izazivaju svakodnevna suočavanja sa kompleksnim međuljudskim odnosima, pritiskom na radnom mestu, borbom za društveni ili ekonomski status, pa do veoma ozbiljnih situacija ili nesrećnih događaja koji za tu osobu mogu predstavljati ne samo stres, već i traumu, koja se često u literaturi poistovećuje sa stresom. Takođe, postoje i one osobe koje pod stresom podrazumevaju određena unutrašnja psihička stanja poput straha, nervoze, tuge, bespomoćnosti, ili pak naglašavaju fiziološke procese u organizmu i telesne simptome koji ih prate, kao što su lupanje srca, vrtoglavica i druge psihičke nelagode (Genc, 2014).

Iz prethodno navedenog, može se videti da se stres uglavnom doživljava kao nešto negativno i loše, što ne mora nužno da znači. Naprotiv, ukoliko je kratkotrajan, stres zapravo može da bude i pokretač. U tom slučaju govorimo o eustresu, odnosno pozitivnom stresu koji može biti pokretač za rast i razvoj ličnosti jer pozitivno utiče na pokretanje aktivnosti i poboljšanje određenih procesa, kao što su npr. učenje ili pamćenje, što vodi ka intelektualnom razvoju osobe. Slična situacija jeste i kada je u pitanju emocionalni razvoj osobe. Osoba usled kratkotrajnog stresa, može da nauči da na adekvatan način kanališe i kontroliše negativne emocije koje se u datom trenutku javljaju i da ih samim tim doživljava kao prijatne. Na taj način može se pozitivno uticati na sposobnost tolerancije anksioznosti.

Iako mnogi na stres gledaju kao na „bolest“ modernog doba, može se reći da su se ljudska bića, generacijama unazad, suočavala sa raznim zahtevima, životnim fazama, ulogama, opasnostima, koje su za njih bile izazovne i stresne isto kao što su za modernog čoveka stresni mnogi aspekti njegovog života. Naprosto, stres je tokom vekova verni pratilac ljudske civilizacije, od njenog nastanka pa

sve do danas, jer život sa sobom nosi brojne promene koje iznova zahtevaju prilagođavanje. Stoga, kako navodi Lacković-Grgin (2004) stres nije „privilegija“ modernog čoveka i vremena, već predstavlja deo univerzalnog ljudskog postojanja.

3.1. Pojam stresa

Sam termin stres upotrebljavao se još u 14. veku. Pojam se koristio sa značenjem pritiska, teškoća ili nesrećnih okolnosti. Tako se kroz istoriju pod tim terminom podrazumevalo mnogo toga: razne tečne, stabilne i gasovite materije, otežani uslovi života, biljke izložene suši, bolni elektrošokovi primenjeni na pacovima u eksperimentalnim istraživanjima, situacije provere znanja među studentima, anksioznost koju ti studenti osećaju, mobing na radnom mestu, kašnjenje na posao zbog gužve u saobraćaju, konstantna buka, itd. (Genc, 2014.). Vremenom, pojam je dobio trojako značenje, pa se tako shvatao i definisao kao stresni događaj koji izaziva stresni odgovor, zatim kao odgovor organizma na neki događaj, ili pak kao odnos između osobe i njene okoline.

Danas, stres jeste termin koji je u širokoj upotrebi, kako u svakodnevnom životu, tako i u naučnim krugovima. Zahvaljujući proučavanju različitih aspekata stresa u okviru mnogih naučnih disciplina, od bioloških nauka kao što su fiziologija, biohemija i neurofiziologija, preko psihologije sa svojim disciplinama: kliničkom psihologijom, mentalnom higijenom, razvojnom psihologijom, socijalnom psihologijom, i drugim, pa do društvenih nauka kao što su antropologija i sociologija, sam pojam je poprimio mnogobrojna značenja i oblike (Zotović, 2002). Stoga, kako se pojam stresa može konceptualizovati na više načina, ukratko će biti dat prikaz najpoznatijih naučnih konceptualizacija tog pojma.

Stimulusna konceptualizacija

Konceptualizacija stresa kao stimulusa nastala je još u 17. veku pod uticajem fizike. U okviru ove konceptualizacije, stres se definiše kao draž, odnosno stimulus koji se nalazi u čovekovoj okolini. Može se reći da je poimanje stresa kao stimulusa karakteristično za biheviorizam. Pristalice ovog pravca stres posmatraju kao nezavisnu varijablu koja se može objektivno posmatrati i kojom se može eksperimentalno manipulirati. Nasuprot tome, ortodoksno pozitivistički orijentisani istraživači bili su zainteresovani za draži poput prirodnih katastrofa, događaja koji su predstavljali prekretnicu u nečijem životu, preopterećenostima raznih vrsta, i bavili su se jednom karikom celokupnog stres-procesa, tzv. **stresorima** (Matheny & Curlette, 2010, prema Zotović, 2004).

Događaji koji izazivaju stres nazivaju se stresori (udarači) i mogu biti biološke, psihološke i socijalne prirode, mada je uobičajeno da psihološki i socijalni stresori obuhvataju zajedničkim imenom psihosocijalni stresori. Stresor podrazumeva promenu koja zahteva dodatne napore osobe kako bi se ona na što adekvatniji i zdraviji način adaptirala na novonastalu situaciju. Stresori se nalaze svuda oko nas i deluju iznenada, kada smo nepripremljeni za bilo kakvu neprijatnost, čime je dejstvo stresora izraženije. Iz navedenog se može zaključiti da je glavno obeležje stresora promena na koju je potrebno prilagoditi se na što adekvatniji način kako bi se postigla zadovoljavajuća psihička ravnoteža.

Pristalice stimulusne konceptualizacije dale su veći broj kategorizacija stresora, ali najčešće korišćena podela u naučnoj literaturi jeste podela stresora na (Pregrad, 1996): 1) velike životne događaje (venčanje, smrt voljene osobe, rođenje deteta), 2) hronične stresore (nezaposlenost, konflikti u porodici), 3) traumatske događaje (prirodne katastrofe, rat), 4) mikrostressore (gužva, žurba). Cilj većine istraživanja koja se bave pitanjem delovanja različitih vrsta stresnih događaja odnosi se na određivanje načina na koji su oni povezani sa zdravstvenim ishodima. U okviru tih istraživanja, postavlja se pitanje da li stresne događaje treba razlikovati u odnosu na posledice koje prouzrokuju ili naglasak treba staviti na intenzitet i trajanje tih događaja. Uglavnom, veći značaj se pridaje njihovom intenzitetu i trajanju, pa tako možemo videti da su traume događaji koji kratko traju, ali imaju visok intenzitet jer predstavljaju pretnju životu. Sa druge strane, hronični stresori traju duži vremenski period, ali su manjeg intenziteta. Veliki životni događaji mogu trajati različito, a njihova glavna karakteristika jeste da imaju jasno definisan završetak delovanja. Na samom kraju, mikrostressori kao svakodnevni problemi, jesu kratkog trajanja i veoma niskog intenziteta (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

U kontekstu našeg rada, glavni stresor predstavljaju vanredne situacije. Ova vrsta stresnog stimulusa prema navedenoj klasifikaciji stresora bi mogla da se opiše kao iskustvo koje je za neke studente većeg intenziteta od velikih životnih događaja, a manjeg od traumatskih događaja, u zavisnosti od toga kakvo značenje to iskustvo ima za osobu. S obzirom da je reč o studentima, mlađoj populaciji, značenje koje se pridaje iskustvu u velikoj meri zavisi od toga kakav je njihov individualan doživljaj vanredne situacije i u kojoj meri su bili izloženi, kako fizički, tako i psihički, datom iskustvu. U ovom slučaju, vanrednu situaciju ne možemo svrstati u mikrostressore ili hronične stresore, izuzev u slučaju kada se posledice samog stresora manifestuju u dužem vremenskom periodu, pa mogu da predstavljaju hronično opterećenje za osobu.

Reakcijska konceptualizacija stresa

Teoretičari i istraživači koji su pristalice reakcijskog, odnosno medicinsko-fiziološkog pristupa, stres definišu kao „pretežno generalizovan i nespecifičan odgovor organizma na averzivne stimuluse koji potiču iz spoljašnje sredine“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2005). U fokusu jesu telesne reakcije organizma, pa se tako istraživanja stresa u okviru ovog modela bave fiziološkim reakcijama na stresore. Idejni prethodnici reakcijskog modela stresa jesu Claude Bernard i Walter B. Cannon. Bernard je naglašavao uticaj čoveka na unutrašnje stanje organizma i važnost održavanja njegove stabilnosti kako bi se obezbedilo konstantno funkcionisanje. Upravo tu ideju je prihvatio i Cannon, koji je uveo pojam homeostaze (ravnoteže) i utvrdio fiziološki obrazac „borba-beg“, kao reakciju organizma na pretnju ili stres, pri čemu reakcija borba-beg omogućuje organizmu suočavanje pokretanjem sopstvenih mentalnih i fizičkih resursa. Navedeni autori su značajno doprineli razvoju savremenog koncepta stresa.

Pored navedenih autora, važna ličnost koja je doprinela konceptualizaciji stresa jeste Hans Selye. Zahvaljujući njemu, stres je dobio posebno mesto u nauci. Naslanjajući se na Cannonov rad, Selye koristi koncept stresa u svrhu razumevanja fizioloških odgovora na pretnje organizmu i određuje stres kao „nespecifičan odgovor organizma na bilo koji zahtev“ (Selye, 1956). Prema navedenoj definiciji, stres može imati i pozitivno i negativno dejstvo. Pozitivni stres se naziva *eustres*, a negativan *distres*. Eustres predstavlja prijatan, izazovan i uzbudljiv događaj koji, iako je napet, ne ugrožava osobu. Obično ti događaji podrazumevaju iznenadnost i preteranu radost, pa uprkos tome što mogu ugroziti osobu, ovaj oblik stresa smatra se poželjnim i stimulativnim. Za razliku od eustresa, distres predstavlja negativan događaj koji može da ugrozi normalno funkcionisanje osobe, što za posledicu ima strah i veliko emocionalno opterećenje (Kordić i Pajević, 2007).

Selye je uveo pojam „opšti adaptacioni sindrom“ ili GAS (general adaptational syndrome), pod kojim je podrazumevao skup nespecifičnih reakcija organizma na produžen i intenzivan stres. Sindrom opisuje tri faze kroz koje prolazi organizam pod stresom (Selye, 1956):

- 1) **Reakcija alarma** – Ova faza predstavlja prvu fazu stresnog odgovora i može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. U ovoj fazi stres aktivira autonomni nervni sistem i mobilizuje telesne resurse.
- 2) **Faza otpora** - Kako faza alarma nije potpuna reakcija organizma na stres, dolazi do otpora i tada se organizam dostupnim mehanizmima prilagođava na stres i održava relativno konstantnu otpornost.

- 3) **Faza iscrpljenosti** – Ukoliko je izloženost stresu dugotrajna, organizam nije u stanju adekvatno odgovoriti što za implikaciju ima povećanje ranjivosti organizma na određene vrste bolesti.

Jedna od prednosti reakcijskog naspram stimulusnog modela jeste da ovaj model smatra prihvatljivim doživljavanje određenog pozitivnog događaja kao stresnog, dok stimulusni model sugerise da je stres nepoželjan, čak i u meri koja je poželjna i stimulativna. Međutim, oba modela imaju određene nedostatke koji se uglavnom odnose na zanemarivanje individualnih razlika u doživljaju stresa, posledica, izboru načina suočavanja, zatim zanemarivanje promena stresnih reakcija tokom vremena, kao i vrsta stresora. Kako navedeni modeli opisuju samo neke od elemenata koncepta stresa, te se smatraju nepotpunim, javila se potreba za savremenim modelima koji bi sve elemente stres-procesa uzeli u obzir i objedinili, o čemu će u daljem radu biti više govora.

3.2. Razgraničenje u odnosu na slične pojmove traume i krize

Kofer i Epli (Cofer & Apley) su primetili da kada je reč stres došla u modu, kao da je svaki istraživač koji se bavio nekim bliskim pojmom, taj pojam zamenio rečju *stres*, pa se tako pojam stresa danas često upotrebljava sa značenjem pojma traume i krize, i obratno (Cofer & Apley, 1964, prema Lazarus & Folkman, 2004). Stoga, opravdano se može postaviti pitanje da li su navedeni pojmovi zapravo sinonimi ili svaki od njih ima svoje specifičnosti. Kako bismo odgovorili na dato pitanje, posebno ćemo se pozabaviti svakim od tih pojmova tako što ćemo ih definisati i prikazati specifične razlike među njima.

Stres

U psihološkoj literaturi, stres se najčešće definiše na jedan od dva načina, pri čemu u okviru svakog postoje dve varijante definisanja. Prvo shvatanje stres određuje kao događaj u spoljašnjoj sredini, i to: 1) kao događaj koji za većinu ljudi predstavlja pretnju ili gubitak (ili, ređe, izazov); ili 2) kao događaj koji za određenu individuu predstavlja pretnju ili gubitak (ili izazov). Drugo shvatanje je da stres predstavlja reakciju na događaj u spoljašnjoj sredini, i to: 1) aktivaciju intenzivnih osećanja (najčešće neprijatnih); i/ili 2) skup karakterističnih telesnih reakcija (Zotović, 2002).

Prema definiciji Lazarausa i Folkmanove (Lazarus & Folkman, 2004), koja obuhvata oba prethodno navedena gledišta, stres se može definisati kao „odnos između osobe i okoline, u okviru koga osoba procenjuje da neki aspekt okoline uključuje pretnju, gubitak ili izazov za njene snage, pri čemu se javljaju karakteristične promene psihofiziološke ravnoteže.“ Na osnovu navedene definicije može se zaključiti da u datom modelu stresa, središnje mesto zauzima

kognitivna procena situacije. Stres predstavlja posledicu pozitivnih ili negativnih događaja i može biti prisutan kraći ili duži vremenski period. Kada na organizam deluju ugrožavajući stimuli, nastaje stanje stresa, pri čemu se narušava ravnoteža organizma. Stres jeste posledica, a stimuli predstavljaju uzrok. Kao znak narušene ravnoteže i pokušaja adaptacije organizma na određene okolnosti, javljaju se određene fiziološke reakcije koje su uvek iste bez obzira na vrstu stresora.

Trauma

Koncept traume vezuje se za psihoanalizu. Frojd se tokom celog života bavio traumom i prvobitno je preuzeo medicinski pojam traume kako bi objasnio određene psihičke pojave i pod njim podrazumevao *snažan šok, probijanje i posledice* koje proživljava ceo organizam (Kordić, 2005). Kasnije, njegova definicija traume podrazumevala je stanje u kojem je osoba preplavljena negativnim emocijama, kojih ne može da se oslobodi pražnjenjem.

Danas, možemo reći da je osoba doživela traumu kada je izložena određenom ugrožavajućem događaju koji izaziva osećaj straha i bespomoćnosti. Traumatski događaj, koji po Leo Rendželu predstavlja samo jednu od sekvenci koje čine traumu, može se definisati kao događaj koji izlazi iz okvira uobičajenog ljudskog iskustva i predstavlja indirektnu ili direktnu pretnju po fizičku i psihičku dobrobit osobe. Taj događaj može biti nepredvidiv, van kontrole osobe, sa potencijalom da ugrozi osećaj sigurnosti i izazove uznemirenost. Sama reakcija na traumatski događaj može se ispoljiti u vidu traumatske stresne reakcije i posttraumatske stresne reakcije. Traumatska stresna reakcija odnosi se na osećanja, misli i postupake koji se javljaju tokom samog događaja (neverica, bespomoćnost, itd.). Upravo stanje bespomoćnosti jeste glavni kriterijum za razlikovanje nekog opasnog događaja od traumatskog. Ako osoba nije u stanju da se nosi sa datom situacijom i da je prevaziđe, ona poprima odlike traume. S druge strane, posttraumatska stresna reakcija odnosi se na osećanja, misli i postupke vezane za sećanje na traumatski događaj. Osoba je zaokupljena traumom, samo o tome misli i govori, što vodi ka određenom stepenu regresije.

Kriza

Pod terminom „kriza“ podrazumeva se psihička neravnoteža koja nastaje kao posledica razvojnih zahteva ili situacionih promena na koje osoba nije u stanju da odgovori raspoloživim resursima (Vlajković, 1992). Kriza jeste privremeno emocionalno stanje i može imati dvostruko značenje, pa tako može predstavljati rizik i šansu, opasnost i mogućnost, progresiju i regresiju. Možemo razlikovati dve vrste kriza i to: **razvojne krize**, koje se odnose na specifične, prelazne faze u

životu neke osobe i pratioci su njenog rasta i razvoja, i **akcidentne krize** koje označavaju iznenadan i snažan događaj koji remeti uobičajene aktivnosti osobe. Iz navedenog se može videti da krizu izazivaju događaji u životu sa kojima se teško nosimo i gde pri odgovoru na iste ne možemo upotrebiti uobičajene metode rešavanja problema.

Osnovna razlika između **krize** i **stresa** odnosi se na *subjektivnu interpretaciju događaja* koja je kod **krize** od presudnog značaja, dok kod **stresa** nema značaja jer je naglasak na *fiziološkoj reakciji* organizma. Kada je reč o razlikama u odnosu na **traumu**, kod **krize** je naglasak na *moгуćnosti prevladavanja krizne situacije i korišćenju kreativnog potencijala*, dok je kod **traume** naglasak na njenom *negativnom dejstvu na funkcionisanje pojedinca u socijalnoj sredini* (Kordić, 2005, str. 121). Sa druge strane, kada govorimo o razlikama između **stresa** i **traume**, može se videti da je **trauma** *iznenadan i dramatičan događaj koji često predstavlja pretnju životu pri čemu taj događaj ne može biti pozitivan*, dok **stres** jeste reakcija na *manje dramatične događaje koji se doživljavaju kao preteći i ugrožavajući*. Takođe, kod **traume** imamo *patološki aspekt*, odnosno osoba *ne može normalno da funkcioniše u socijalnoj sredini*, javlja se *osećaj gubitka kontrole i česta prisećanja na traumatski događaj*. Kod **stresa** imamo obratnu situaciju, pa tako osoba *zadržava kontrolu*, može biti *razdražljiva ili zabrinuta*, ali uprkos tome *može normalno funkcionisati u svakodnevnom životu*. Takođe, bitno je razlikovati stres kao svakodnevnu pojavu od stresnog poremećaja koji se javlja kao reakcija nakon doživljene traume.

Vlajković (1992) smatra da razgraničenje pojmova krize, traume i stresa teško može da bude uspešno ako se izuzme iz vida da se oni ne mogu posmatrati izolovano, van šireg teorijskog konteksta u kom su nastali, i u okviru kog se koriste. Svi pojmovi imaju zajedničke karakteristike, od kojih se može izdvojiti odnos između individue i okoline, odnosno nesklad odnosa individue i spoljašnje sredine, kao i homeostaza, kojoj se u slučaju krize pridaje manji značaj. Navedena autorka takođe smatra da, dok se u slučaju stresa i traume naglašava samo *patološki aspekt nesklada između individue i okoline*, kod krize se naglašava *kreativni potencijal koji vodi ka boljem ponašanju i funkcionisanju*. Samim tim, jedino se kriza može označiti kao mogućnost i šansa, a stres i trauma kao rizik i opasnost.

Kako smo definisali navedene pojmove i prikazali specifične razlike među njima, u daljem tekstu navešćemo razloge koji govore u prilog upotrebe pojma stresa. Iako se pod traumatskim događajem, prema stručnoj literaturi, podrazumevaju i vanredne situacije, u samom radu nećemo govoriti o traumi kao obliku reagovanja na vanredne situacije. Kao što je već bilo reči, vanredna

situacija može predstavljati samo opasnu situaciju koja ne mora da preraste u traumatičnu ukoliko individua može da se nosi sa njom, da je prevlada, i da pritom normalno funkcioniše u socijalnoj sredini. U suprotnom, situacija može dobiti patološki karakter, pa u tom slučaju možemo govoriti o traumi kao obliku reakcije. Takođe, u prilog našem opredeljenju govore i mišljenja pojedinih autora koji su se bavili razlikovanjem navedenih termina. Tako, Kecmanović (1974) reakcije u situacijama prirodnih katastrofa, odnosno vanrednih situacija (poplave, zemljotresi, požari, itd.) naziva stresnim, a one izazvane događajima iz sfere intimnog života, koje doprinose rastu i razvoju ličnosti, kriznim. Kaplan (Caplan, 1964) razliku između stresa i krize vidi u trajanju. Kriza je vremenski ograničena, dok stres nije. Kapor (1978) smatra da se termin stres primenjuje u okviru medicine, psihijatrije i psihologije, a termin kriza u sociologiji, ekonomiji i drugim srodnim naukama. Važno je naglasiti da se različiti autori zalažu za upotrebu različitih pojmova u skladu sa teorijama koje zastupaju, kao i ciljevima njihovih istraživanja, te poneki u svojim teorijama pojmove poput krize i traume u potpunosti zanemaruju, odnosno pojam stresa koriste generalizovano, što se može videti u savremenim modelima stresa.

3.3. Psihičke reakcije na stres

Klasifikacija psihičkih reakcija na stres koji se javlja kao reakcija organizma na izlaganje stresnim faktorima, preuzeta je iz Međunarodne klasifikacije bolesti Svetske zdravstvene organizacije (ICD-X) i Dijagnostičkog statističkog priručnika za duševne poremećaje (DSM-IV). U tom smislu, možemo razlikovati sledeće psihičke reakcije koje su direktno vremenski i uzročno povezane sa stresom:

- a) Akutna stresna reakcija,
- b) Posttraumatski stresni poremećaj,
- c) Poremećaj prilagođavanja.

3.3.1. Akutna stresna reakcija

Akutna stresna reakcija je prolazni poremećaj koji se javlja kao odgovor na fizički i/ili mentalni stres. Navedena reakcija se povlači kroz nekoliko sati ili dana, pri čemu značajnu ulogu u njenom nastanku i težini imaju individualna ranjivost i „coping“, odnosno prevladavajuće sposobnosti osobe (Nenadović, 2013). Akutnu stresnu reakciju često prate zbunjenost, nesposobnost da se shvati opasnost, suženje polja svesti i pažnje i dezorijentacija, uz pojavu znakova anksioznosti poput tahikardije, znojenja, crvenila lica, itd. (Kordić,

2005). Navedeni znakovi se najčešće javljaju tokom ili nakon stresnih događaja kao što su smrt bliske osobe, vanredne situacije i sl. Faktori koji dodatno utiču na pojavu akutne stresne reakcije jesu godine, prethodna izloženost traumi, loša socijalna i porodična podrška, kao i subjektivni doživljaj. Osobe koje razviju akutnu stresnu reakciju, imaju veće šanse za nastanak depresije i posttraumatskog stresnog poremećaja.

3.3.2. Posttraumatski stresni poremećaj

Posttraumatski stresni poremećaj je odloženi ili prolongirani odgovor na stresni događaj. Razvija se nakon nekoliko nedelja, do šest meseci nakon stresnog događaja. Karakteristično je ponovno proživljavanje stresnog događaja u sećanjima. Česta je pojava „flešbekova“, naročito kada se osoba nađe u situaciji koja je podseća na stresni događaj. Osoba se povlači u sebe, postaje odsutna i nezainteresovana za određene aktivnosti, ljude i stvari oko sebe. Takođe, dolazi do poremećaja emocionalne osetljivosti koja se manifestuje kroz poremećaj sna, razdražljivost, socijalnu netolerantnost, itd. Nastanku posttraumatskog stresnog poremećaja su podložnije osobe koje su i pre samog stresnog događaja pokazivale znakove anksioznosti i depresije.

Osoba sa posttraumatskim stresnim poremećajem doživela je stresan događaj koji prevazilazi opseg svakodnevnog ljudskog iskustva. Taj događaj podrazumeva pretnju životu ili fizičkom integritetu, ili pak pretnju životu članovima porodice i prijateljima. (Nenadović, 2013). Takođe, ti događaji mogu uključivati i izloženost prirodnim katastrofama, ratnim dejstvima i drugim katastrofičnim događajima. U našoj zemlji, posttraumatski stresni poremećaj bio je karakterističan za period nakon NATO bombardovanja.

Kada govorimo o trajanju ovog poremećaja, može trajati mesecima, a nekada i godinama što zavisi od brojnih faktora. Kao faktori koji imaju najveći uticaj izdvajaju se osobine ličnosti, a zatim slede intenzitet i priroda stresnog događaja, pravovremeno dijagnostifikovanje i lečenje poremećaja. Pravovremeno dijagnostifikovanje i pristupačnost lečenja imaju značajnu ulogu s obzirom da u velikom broju slučajeva osoba, kao i članovi porodice i uža okolina, negiraju postojanje bolesti.

3.3.3. Poremećaj prilagođavanja

Poremećaj prilagođavanja predstavlja prolazni poremećaj koji šteti socijalnom funkcionisanju osobe. Nastaje u prvih mesec dana, a ne traje duže od šest meseci, pri čemu njegovom nastanku mogu prethoditi ne samo traume izazvane vanrednom situacijom već i drugi stresni događaji u životu pojedinca. Individualna predispozicija igra značajnu ulogu u njegovom nastanku, a

njegova prisutnost je posebno izražena kod dece i adolescenata koji su bili izloženi vanrednoj situaciji. Karakteristične emotivne reakcije jesu anksioznost, depresivnost i osećanje neadekvatnosti, dok u ponašanju može da se javi dramatično i nasilničko ponašanje, što je karakteristično za adolescente (Kordić, 2005).

Klinički simptomi u poremećaju prilagođavanja variraju po formi i po sadržaju, a početak simptoma vremenski je vezan za delovanje nekog stresora, najčešće u vanrednoj situaciji (Nenadović, 2013). Međutim, kako ne postoje specifične kliničke manifestacije poremećaja, može se desiti da preraste u ozbiljno psihičko oboljenje usled poistovećivanja sa normalnim reakcijama na određen stresor.

3.4. Teži oblici poremećaja

Kako smo se u delu rada koji se odnosi na vanredne situacije osvrnuli na neke najčešće psihičke reakcije povezane sa stresom i njihove karakteristične manifestacije, u narednom izlaganju ukratko ćemo prikazati teže oblike poremećaja koji su karakteristični za traumu.

3.4.1. Panični poremećaj

Panika predstavlja iznenadnu pojavu anksioznosti koju prate različiti fiziološki poremećaji. Neke osnovne karakteristike panike mogu se ispoljiti u vidu pojave iznenadnog straha, lupanja srca, vrtoglavice, prekomernog znojenja, gušenja, itd.

Vanredne situacije uzrokuju paniku i panične reakcije kroz tri faze (Nenadović, 2013):

1. **Faza šoka** – Predstavlja kratku fazu koju karakterišu zaprepašćenost i snažan osećaj straha, pri čemu dolazi do smanjene sposobnosti rasuđivanja i narušavanja međuljudskih odnosa.
2. **Faza reakcije** – Ova faza može trajati nekoliko dana i karakteriše pravu paniku.
3. **Faza razrešenja** – Karakteriše se povezanošću glavnih nosilaca panike i predstavlja završetak panike.

Panični poremećaj se može javiti kako kod pojedinca koji je doživeo vanrednu situaciju, tako i u heterogenim grupama. Manifestacije panike u takvoj grupi zavisice od sociokulturnih osobina pojedinaca u njoj, kao i njihovih verskih i ideoloških uverenja, i etničke pripadnosti, pri čemu populacija koja je zahvaćena panikom može prevazilaziti granice države ukoliko je vanredna situacija širokih razmera (Nenadović, 2013).

3.4.2. Disocijativni poremećaj ličnosti

Disocijacija predstavlja nemogućnost prihvatanja traume i udaljavanja od nje. Razlikuju se primarna, sekundarna i tercijarna disocijacija. Primarna disocijacija podrazumeva odvojenost traumatskih sećanja, dok sekundarnu disocijaciju karakteriše posmatranje traumatskog događaja „sa strane“, pri čemu osoba „napušta“ svoje telo. Tercijarna disocijacija je stvaranje odvojenih alter ega, od kojih su neki svesni traumatskog događaja, dok drugi pak ne (Begić, 2014). Takođe, možemo razlikovati akutni oblik poremećaja koji može trajati od nekoliko dana, do nekoliko meseci, za razliku od hroničnog koji podrazumeva nerešive probleme koji perzistiraju duži vremenski period.

U disocijativne poremećaje ubrajaju se disocijativna amnezija, disocijativna fuga, depersonalizacija/derealizacija i disocijativni poremećaj identiteta. Svi navedeni poremećaji uključuju promenu svesti, identiteta i pamćenja. Razlikuju se u pogledu načina na koji osoba reaguje na traumatsko iskustvo. Disocijativni poremećaj identiteta (DPI), ranije poznat kao poremećaj višestruke ličnosti, podrazumeva postojanje dve ličnosti unutar jedne, od kojih svaka ima različito ponašanje, razmišljanje, kao i karakterne osobine. Ukoliko postoji više altera, koji su uglavnom međusobne suprotnosti, dolazi do međusobne komunikacije među njima. Ovaj poremećaj je dugotrajan i može se javiti uz akutnu stresnu reakciju, a ponekad i uz PTSP.

3.4.3. Agresivno ponašanje

Agresivno ponašanje predstavlja način iskazivanja negativnih osećanja i frustracije, nastalih kao posledica nekog traumatskog iskustva. Postoje različita određenja agresivnosti od kojih mnoga agresivnost dovode u vezu sa spoljašnjim činiocima i njen nastanak pripisuju delovanju štetnog stimulusa ili pak nekog drugog spoljašnjeg faktora. Kako traumatsko iskustvo vodi ka suočavanju sa nepredvidim događajem, javlja se osećaj gubitka kontrole nad situacijom i bespomoćnost, pa tako primat preuzima spoljašni lokus kontrole, usled čega se javlja frustracija kao odgovor na nemogućnost osobe da utiče na ono što joj se dešava, izrazi i opiše emocionalni doživljaj, razreši unutrašnje konflikte i prevlada datu situaciju. Upravo se ta frustracija i emocionalni naboj eksternalizuju i iniciraju agresivno ponašanje. Frustracija se češće javlja kod adolescenata, koji su inače podložniji agresivnom ponašanju za razliku od odraslih osoba koje doživljavaju sebe kao kompetentne i sposobne da ostvare svoje zamisli i upravljaju svojim životom, a samim tim i sposobnim da se izbore sa traumatskim iskustvom i kanališu negativne emocije.

3.5. Savremeni modeli stresa

Razni modeli pokušavaju objasniti stres i njegov uticaj na stanje organizma, bilo psihičko ili fizičko. Tako, savremeni modeli stresa, određeni kao psihološki, naglasak stavljaju na pitanje individualnih razlika u odnosu na doživljaj stresa i prevladavanje, kao i na psihološke efekte koje stres može imati po individuu. Dva su najuticajnija savremena modela stresa i to: transakcionistački model stresa i model Tejlora i Aspinvala.

3.5.1. Transakcionistački model stresa

U domenu istraživanja stresa, od Lazarusa počinje nova perspektiva u naučnom pristupu izučavanja stresa i strategija prevladavanja, prema kojoj stres više nije događaj koji se nalazi van čoveka. Stres dobija potpuno novu dimenziju gde ključno mesto zauzima *odnos*. Kristalizacija tog odnosa dovodi do još jednog suštinskog preokreta u razumevanju stresa po kom stres postaje *proces*. Proces je zadužen za stvaranje prirodnih *transakcija* koje postoje između stresora i stresa konkretne individue (Genc, 2014, str. 35). Stoga, glavna odlika transakcionistačkog modela stresa jeste prepoznavanje da okolina i osoba predstavljaju dve zavisne, međusobno povezane komponente stresa, koje u interakciji utiču na međusobnu promenu.

Prema definiciji Folkmanove i Lazarusa (2004) po kojoj stres predstavlja „odnos između osobe i okoline, u okviru koga osoba procenjuje da neki aspekt okoline uključuje pretnju, gubitak ili izazov za njene snage, pri čemu se javljaju karakteristične promene psihofiziološke ravnoteže“, može se videti da u datom modelu stresa, središnje mesto zauzima kognitivna procena situacije. Da li će osoba određenu situaciju doživljavati stresnom ili pak ne, zavisi od individualne procene. Osoba određen događaj može proceniti nevažnim, pozitivnim ili stresnim u zavisnosti od zbivanja u njenoj okolini, kao i značenja koje to zbivanje ima za nju. U konkretnom slučaju može se govoriti o primarnoj proceni, koja je subjektivna i predstavlja nesklad između opaženih zahteva ili izazova. Ukoliko osoba događaj proceni stresnim, reč je o sekundarnoj proceni. U tom slučaju osoba procenjuje svoje kapacitete za prevladavanje stresne situacije, pri čemu jedan događaj može predstavljati izazov ili pretnju, u zavisnosti od toga da li je osoba u stanju da se nosi sa datom situacijom.

Na osnovu prethodno navedenog, može se zaključiti da nisu stresori ti koji izazivaju direktnu reakciju stresa, već individua koja vrši kognitivnu procenu zahteva i svojih mogućnosti da na te zahteve odgovori. Samim tim, ne može se a priori pretpostaviti da je određena situacija stresna, potrebno je pitati osobu kako ona subjektivno procenjuje situaciju, odnosno kakvo značenje situacija ima

za nju (Zotović, 2002). Takođe, prema transakcionističkom modelu, važno je razlikovati stresne situacije od svakodnevnih ljudskih iskustava, pa se tako kao jedan od kriterijuma navodi da stresna iskustva izazivaju odložene reakcije koje se ne javljaju kod svakodnevnih iskustava i nikada nisu povezane sa normalnim iskustvom i funkcionisanjem.

Genc (2014) je dala slikovit primer ispitne situacije koji govori u prilog prethodno navedenom. Njena pretpostavka je bila da se teško mogu pronaći čak i dva studenta koja bi ispitnu situaciju doživela na isti način. Prvi student bi smatrao da se nalazi u veoma važnoj situaciji jer od dobijene ocene zavisi njegov prosek, kao i mogućnost dobijanja stipendije, drugi student bi smatrao da je situacija takođe važna, ali zbog želje za dobijanjem visoke ocene kako bi dokazao svoje sposobnosti, dok bi treći smatrao da njemu ocena nije bitna jer ima druge prioritete, kao što je pronalazak nove devojke. Kada je reč o nekim emocionalnim, bihevioralnim reakcijama, drugi student koji je pridao veliki značaj ispitu, ali zbog manjka sna usled dužeg ostajanja na zabavi, verovatno će osetiti određenu dozu anksioznosti ili ljutnje, dok će prvi student biti siguran u sebe i samouveren. Neki studenti će se jednostavno koncentrisati na sam ispit i davanje tačnih odgovora, a neki će pažnju posvetiti svojim intenzivnim osećanjima i pokušaju da se odupru talasu neprijatnih osećanja koristeći određene strategije prevladavanja (Genc, 2014).

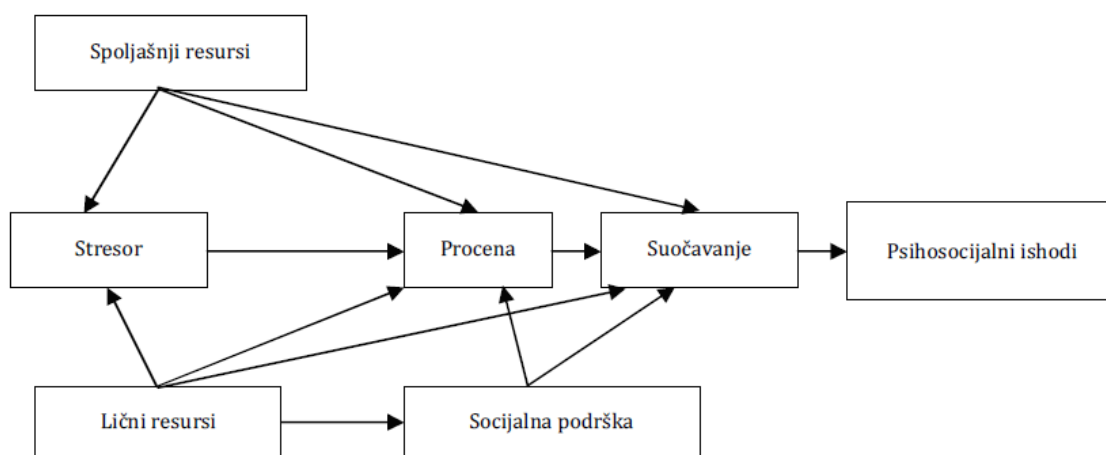
U kontekstu našeg rada, mogli bismo primeniti istu logiku kao u primeru koji je navela Genc. Kako u datom primeru studenti vrše individualnu procenu ispitne situacije i svojih mogućnosti da na nju odgovore, tako u kontekstu našeg rada, studenti vrše procenu stresora, čiju ulogu imaju vanredne situacije, pri čemu neće svi studenti vanrednu situaciju doživeti na isti način. Za neke od njih će ona predstavljati pretnju, dok će za neke biti izazov, odnosno podsticaj da kroz aktivno suočavanje sa problemom razviju svoju ličnost, a sve u skladu sa ličnim kapacitetima da se sa tom situacijom nose. U zavisnosti od individualnog doživljaja i ličnih resursa, odnosno dimenzija ličnosti, svako od njih će reagovati na različit način i primenjivati različite strategije prevladavanja, pa će se tako pojedini fokusirati na rešavanje problema, drugi će tražiti socijalnu podršku, dok će treći nastojati da se odupru neprijatnim osećanjima tako što će ih potisnuti i povući se u sebe.

Prema transakcionističkom modelu veoma je bitno prikazati načine na koje se odvijaju transakcije između okoline i osobe, a samim tim i odrediti koje su komponente stres procesa važne u datom kontekstu. Međutim, sami transakcionista pojam stresa koriste previše uopšteno, tako da njime označavaju sve relevantne varijable u stres procesu. Još jedna kritika na račun ovog modela

odnosi se na to da dati model ne dozvoljava analiziranje bilo koje transakcije van njenog prirodnog konteksta, a to zahteva podrobnije poznavanje glavnih aktera, njihove prirodne i socijalne sredine u kojoj se susret odvija, kao i odnos između svih elementima (Appley & Trumbull, 1977, prema Genc, 2014).

3.5.2. Model Tejlora i Aspinvala

Kao što se može videti na Slici 2, model Tejlora i Aspinvala obuhvata spoljašnje resurse, lične resurse, stresor, procenu, suočavanje, socijalnu podršku i psihosocijalne ishode kao izlaznu varijablu.



Slika 2. Model Tejlora i Aspinvala

(Michielsens, Croon, Willemsen, De Vries, & Van Heck, 2007)

U datom modelu stresa, spoljašnji resursi predstavljaju karakteristike socijalne sredine subjekta. Osim promenljivih kao što su vreme i novac, spoljašnji resursi podrazumevaju i pol ispitanika, njegove godine, kao i čitav niz drugih promenljivih koje mogu imati značaja za stres i javljanje njegovih posledica.

Lični resursi predstavljaju određene dimenzije ličnosti. Kako se lični resursi odnose na sve promenljive koje doprinose povećanoj osetljivosti u uslovima stresa, autori ovog modela u navedenu kategoriju ubrajaju ličnu čvrstoću, optimizam, pesimistički eksplanatorni stil, verovanje u mogućnost kontrole stresnih događaja, samopoštovanje, savesnost, itd.

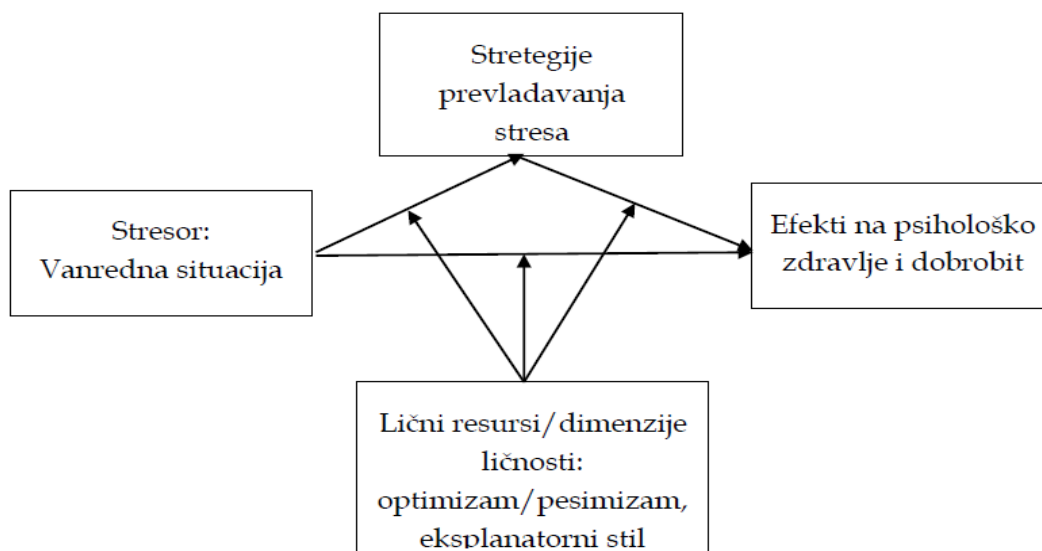
Unutrašnji, spoljašnji i socijalni resursu mogu delovati na sve komponente stres procesa (javljanje i prirodu stresnog događaja, primarnu i sekundarnu procenu, promene psihofiziološkog funkcionisanja), kao i na načine prevladavanja. Uticaj može biti i međusoban, odnosno da jedna kategorija činilaca utiče na

dostupnost, mobilizaciju i delovanje varijabli druge kategorije ili kategorija (Zotović, 2002).

U ovom modelu autori resurse za prevladavanje stresa posmatraju kao značajne moderatore ili medijatore između stresora, sa jedne strane, i psihosocijalnih ishoda, sa druge. Moderatori odgovaraju na pitanje: „Kada ili za koga određena varijabla najjasnije i najsnažnije predviđa određeni ishod?“, dok kada je u pitanju uloga medijatora, ističu da je reč o promenljivima koje objašnjavaju odnose između prediktora i ishoda, dajući odgovor na pitanje: „Kako ili zašto konkretna varijabla predviđa određenu posledicu?“ (Masthoff et al., 2007, prema Genc, Pekić i Matanović, 2013, str. 158).

Kada je reč o validaciji modela Tejlora i Aspinvala, objavljeno je više studija koje su se bavile tom temom (Michielsen et al., 2007; Masthoff et al., 2007). Međutim, nalazi objavljenih studija samo su delimično potvrdili dati model. Studije su potvrdile da se strategije prevladavanja stresa nisu pokazale kao značajan medijator između ulaznih i izlaznih varijabli, te da je samo poznavanje varijabli ličnosti dovoljno za predviđanje ishoda stresnih situacija. Stoga su navedeni autori predložili validaciju modela među ciljnim grupama koje nisu bile obuhvaćene u njihovim studijama, kao što su studenti, pri čemu bi se merilo više različitih varijabli ličnosti i psihosocijalnih ishoda.

U skladu sa svim prethodno navedenim, teorijsku osnovu našeg rada predstavlja revidirana verzija modela Tejlora i Aspinvala (Slika 3). Istraživanje prezentovano u ovom radu sprovedeno je među studentima, što je u skladu sa sugestijama prethodnih validacionih studija. Oslanjajući se na dati model mogu se izdvojiti sledeće varijable u našem istraživanju: stresor (vanredna situacija), lični resursi (dimenzije ličnosti: optimizam/pesimizam, eksplanatorni stil), prevladavanje stresa (strategije prevladavanja stresa), i efekti na psihološko zdravlje i dobrobit čoveka. Ovaj model uključuje dve kategorije izvora individualnih razlika u reagovanju na stres, pa tako imamo varijable iz domena dimenzija ličnosti, kao i varijable spoljašnje sredine, odnosno stresor. Sa druge strane kao bihevioralne činioce imamo različite strategije prevladavanja stresa, pri čemu možemo videti da efekti na psihološko zdravlje i dobrobit zavise od strategija prevladavanja, koje su u ovom slučaju medijator u odnosu stresor - psihosocijalni efekti, što govori o tome da je stres u vezi sa mogućim efektima posredno, preko strategija, a ne direktno.



Slika 3. Revidirana verzija modela Tejlora i Aspinvala (The Taylor and Aspinwall Model)

Na osnovu prikazanih savremenih modela stresa, može se videti da o stresu možemo govoriti samo kada je osoba izložena događaju koji procenjuje kao pretnju, gubitak ili izazov za njene snage. Prema transakcionističkom modelu, stresna situacija uključuje promenu u odnosu na prethodno stanje, pri čemu ta promena ne može podrazumevati veoma dugotrajne nepovoljnje životne uslove koji mogu imati nepovoljne efekte na psihofiziološko funkcionisanje osobe i njen razvoj. Uzimajući u obzir ovako široko postavljeno shvatanje transakcionista gde svaka promena, sem dugotrajnih nepovoljnih životnih uslova, predstavlja stres možemo potvrditi prethodno navedenu kritiku na dati model po kojoj transakcionista pojam stresa koriste suviše uopšteno i generički. Samim tim, autori navedenog modela, osim kriterijuma za razlikovanje stresnih situacija od svakodnevnih ljudskih iskustava, ne nude kriterijume za razgraničenje pojmova stresa, krize i traume, već pojam stresa koriste sa značenjem druga dva navedena pojma. Ista situacija jeste i sa modelom Tejlora i Aspinvala, pa kako autori datih modela u potpunosti zanemaruju pojmove krize i traume, odnosno pojam stresa koriste generalizovano, ovi modeli nam ne mogu omogućiti podrobnije razgraničenje značenja navedenih pojmova. Takođe, određene vrste psihičkih reakcija su više karakteristične za traumu, što dodatno nameće potrebu za razgraničenjem datih pojmova.

4. STRATEGIJE PREVLAĐAVANJA STRESA

Detaljnija proučavanja prevladavanja stresa počinju osamdesetih godina prošlog veka. Bavljenje ovom problematikom predstavljalo je centar interesovanja naučnika različitih profesija. Tako su stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja pokazali posebno interesovanje za bavljenje prevladavanjem stresa, posvećujući posebnu pažnju procesima prilagođavanja u stresnim situacijama i nastojanju da razviju što adekvatnije strategije prevladavanja stresa. Aldwin (Aldwin, 1994) smatra da "više nego stres sam, prevladavanje je ključni koncept koji nam omogućava da razumemo prilagođavanje i poremećaje prilagođavanja, jer ne izaziva stres sam po sebi poremećaje, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom".

Termin prevladavanje stresa se javlja uporedo sa naglašavanjem uloge intrapsihičkih procesa u psihologiji i počinje se posmatrati kao jedan od psihosocijalnih faktora koji ima značajnu ulogu u procesu prilagođavanja u stresnim situacijama. Sam pojam predstavlja prevod engleskog termina „coping“, koji se odnosi na sve ono što osoba čini u borbi sa teškoćama, a preciznije se može odrediti kao psihološki i bihevioralni napor osobe koji je aktiviran u cilju kontrole, tolerancije i redukovanja stresnih događaja (Panić, Radkojković i Hadži-Pešić, 2013). Danas, postoje mnogobrojne definicije prevladavanja, a jedna od najprihvaćenijih među autorima jeste definicija Lazarusa i Folkmanove (2004) prema kojoj prevladavanje predstavlja „trajno, promenljivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima, koji su procenjeni kao opterećujući ili u toj meri teški da nadilaze resurse kojima osoba raspolaže“. U skladu sa datom definicijom, centralna pitanja koja postavljaju istraživači prevladavanja jesu: „Kako da se ponašamo, a da ne postanemo stresom oštećene jedinice?, „Da li i kako stres može da postane okidač i stimulator razvoja i napretka?“. Tako su istraživanja u ovoj oblasti usmerena na kontrolu, toleranciju i minimiziranje sukoba između osobe i okoline, kako stres ne bi vodio ka bolesti ili neuspehu, već delovao u funkciji razvoja osobe (Oláh, 2005, prema Genc, 2014).

Kako je proučavanje načina na koji se ljudi nose sa stresom doživelo ekspanziju nakon objavljivanja Lazarusove transakcionističke teorije o stresu i prevladavanju, tako sva saznanja o prevladavanju mogu da se podele na ona koja su se pojavila u periodu „pre Lazarusa“ i ona koja su nastala kao rezultat njegovog rada. Stoga ćemo se u ovom poglavlju rada baviti različitim pristupima prevladavanju stresa, strategijama prevladavanja, te ćemo prikazati različita istraživanja u oblasti stresa i strategija prevladavanja, kao i ukazati na

povezanost određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja, sa posebnim osvrtom na strategije prevladavanja u vanrednim situacijama.

4.1. Teorijski pristupi prevladavanju stresa

Četiri su glavna teorijska pristupa prevladavanju stresa, i to: a) psihoanalitički pristup, b) bihevioristički pristup, c) trait modeli, pri čemu dati modeli pripadaju strukturalnom pristupu, i d) transakcionistički pristup. Svaki od pristupa nastoji odgovoriti na pitanje čime je prevladavanje determinisano. Odgovor na pitanje se razlikuje u zavisnosti od fokusa interesovanja pristalica datih pristupa, pa tako pojedini naglasak stavljaju na ličnost, drugi pak na situaciju, a treći na interakciju između ličnosti i situacije. Takođe, pojedini pristupi, na primer transakcionistički, se bavi pitanjem dinamičnosti i promenljivosti procesa prevladavanja. Navedeni pristupi biće detaljnije objašnjeni u daljem tekstu. Poseban naglasak biće na Lazarusovom transakcionističkom pristupu, kao najuticajnijem i najčešće zastupanom među mnogobrojnim autorima. Kako se u ovom radu bavimo strategijama prevladavanja stresa, a proučavanje prevladavanja je doživelo ekspanziju zahvaljujući transakcionista i Lazarusovim otkrićima o prevladavanju, to je u skladu sa datom temom rada. Takođe, pažnja će biti posvećena i trait modelu prevladavanja, kao modelu u čijem fokusu interesovanja jeste povezanost dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja, što je predmet interesovanja i našeg rada.

Psihoanalitičko poimanje prevladavanje stresa

Predstavnici psihoanalitičke teorije su među prvima bili zainteresovani za proučavanje načina pomoću kojih čovek prevladava stres. U fokusu njihovog interesovanja su bili stresori intrapsihičke prirode, te su se zbog pridavanja pažnje nesvesnim procesima više bavili proučavanjem mehanizama odbrane nego mehanizama prevladavanja, koje određuju kao trajne stilove, odnosno stabilne karakteristike ličnosti. Psihoanalitičke teorije takođe pokušavaju integrisati mehanizme odbrane i modele prevladavanja, smatrajući da je prevladavanje usmereno i prema osobi i prema okolini, dok su mehanizmi usmereni samo prema osobi. Međutim, među pristalicama psihoanalitičkog pristupa izdvajali su se i autori koji ne dele mišljenje svojih kolega. Tako se Norma Han (Norma Hann) bavila mehanizmima prevladavanja i isticala da je prevladavanje adaptivno, da podrazumeva cilj, mogućnost izbora, fleksibilnost u primeni različitih strategija, i dozvoljava nesputano ispoljavanje određenih osećanja (Genc, 2014).

Među kritičarima psihoanalitičkog pristupa našla se Suzan Folkman. Njene zamerke ovom pristupu odnosile su se na zanemarivanje konteksta u kom se stres javlja i pridavanju značaja oslobađanju od napetosti, dok se rešavanje problema stavlja u drugi plan, koje po njenom mišljenju predstavlja važnu funkciju prevladavanja (Folkman, 1992). Samim tim, istraživači su sve više počeli adaptivne mehanizme određivati kao normalne, zdrave, svesne i racionalne procese koji omogućavaju rešavanje životnih problema. Tako psihoanalitički pristup sedamdesetih godina prošlog veka zamenjuje transakcionista teorija (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Biheviorističko poimanje prevladavanja stresa

Mnogobrojna istraživanja stresa nastala su u okviru biheviorističkog pristupa. Prema ovom pristupu prevladavanje se može odrediti kao skup akcija koje imaju za cilj da, kontrolišući loše uslove sredine, smanje određene psihofiziološke teškoće. Prema Olahu (Oláh, 2005), prevladavanje u okviru ovog pristupa se može manifestovati kao: beg, napad ili kao pasivnost. Neke od najčešće upućivanih kritika ovom pristupu, koji je označen kao jednodimenzionalan, odnose se na zanemarivanje složenosti procesa prevladavanja i nemogućnost bavljenja unutrašnjim ljudskim karakteristikama.

Trait modeli prevladavanja stresa

Trait modeli (*trait* – crta ličnosti) prevladavanje posmatraju kao trajnu i stabilnu karakteristiku ličnosti i bave se individualnim razlikama u reagovanju na određene stresore i u dostupnosti pojedinih strategija, kao i uticajem tih strategija na psihološku dobrobit i fizičko zdravlje (Genc, 2014). Postoji nekoliko trait modela prevladavanja stresa. Autori koji prevladavanje posmatraju kao **usputni produkt ličnosti**, smatraju da dispozicije ličnosti određuju načine prevladavanja, odnosno da strategije prevladavanja proizilaze iz dimenzija ličnosti. Kako bi potkrepili svoje shvatanje, oni navode brojna istraživanja u kojima je utvrđena pozitivna korelacija između pojedinih dimenzija ličnosti i određenih strategija prevladavanja. Neke od ispitivanih dimenzija ličnosti jesu **ekstraverzija** (Ben-Porath & Tellegen, 1990; McCrae & Costa, 1986, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005), **anksioznost** (Rawson, Bloomer, & Kendall, 1994; Watson & Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005) i **lokus kontrole** (Cotlar Graffeo & Silvestri, 2006; Parkes, 1986, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Pristup po kome se prevladavanje posmatra kao **periferni stil**, umanjuje značaj određenih crta ličnosti, pri čemu ne negira postojanje određene povezanosti između dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja. Pristalice ovog pristupa

prevladavanja, u svojim studijama sprovode istraživanja u kojima, sa jedne strane, operacionalizuju stilove prevladavanja, a sa druge varijable ličnosti poput ekstraverzije, neuroticizma, optimizma, samopoštovanja, itd. (Genc, 2014).

Mnogobrojne kritike na trait modele dolaze od strane bihejviorista i pristalica transakcionističkog pristupa. Kao glavnu zamerku, Lazarus navodi da koncept stabilne i nepromenljive crte ličnosti ne može biti adekvatna zamena pristupu koji naglasak stavlja na promenljivu prirodu procesa prevladavanja iz razloga što su, prema Lazarusu, te dve pojave međusobne nespojive i ne mogu da inkorporiraju oba elementa (Genc, 2014). Druge kritike ukazuju na nisku prediktivnu moć određenih dimenzija ličnosti u odnosu na strategije prevladavanja, što govori o tome da osobine ličnosti ne predviđaju koju će strategiju prevladavanja ljudi odabrati u prevladavanju neke stresne situacije.

Transakcionistička teorija prevladavanja stresa

Poslednjih nekoliko decenija, zahvaljujući objavljivanju Lazarusove transakcionističke teorije o stresu i prevladavanju, interesovanje za proučavanjem načina na koji se ljudi nose sa stresom, doživelo je ekspanziju. Transakcionistički pristup Lazarus određuje kao pristup koji je usmeren na proces i zanemaruje uticaj crta ličnosti na izbor strategija prevladavanja, kao i na psihosocijalne ishode. Prevladavanje, prema Lazarusu i Folkmanovoj (2004), predstavlja „trajno, promenljivo kognitivno i bihejvioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima, koji su procenjeni kao opterećujući ili u toj meriteški da nadilaze resurse kojima osoba raspolaže“. Središnje mesto u njihovoj definiciji zauzimaju kognitivna procena i transakcija. Ovi autori ponašanje osobe upravo opisuju kroz transakciju, to jeste, odnos koji se odvija između osobe i njene okoline. Kako taj odnos nije stabilan i statičan, već je podložan promenama, autori smatraju da se prevladavanje ne može odrediti kao stabilna karakteristika ličnosti. Istraživanja u okviru transakcijskog pristupa stavljaju naglasak na prirodu i tok stresne transakcije, pri čemu je važno na koji način je osoba opaža i procenjuje iz razloga što transakcionistička teorija odbacuje stanovište po kome osoba automatski reaguje na stresnu situaciju. U vezi s tim, karakteristike ličnosti, zajedno sa konkretnom situacijom, utiču na kognitivnu procenu od koje dalje zavisi na koji način će se osoba nositi sa datom situacijom (Mavar, 2009).

S obzirom da prevladavanje predstavlja posrednu varijablu između stresora i reakcije individue, priroda prevladavanja ima nekoliko osnovnih karakteristika. Kao prvo, naglasak se stavlja na stvarna osećanja, misli i postupke osobe, a ne na ono što osoba inače radi ili bi trebala da preduzme. Osećanja, misli i postupci

osobe se ispituju u okviru određenog odnosa, pa pojedini autori ovaj model nazivaju i kontekstualnim. Na kraju, kada se govori o procesu prevladavanja, u fokusu samog procesa jeste promena, koja može biti kratkotrajna ili pak može trajati duži vremenski period ukoliko osoba nema resurse da određenu situaciju prevlada za kraći vremenski period. Stoga, osoba u zavisnosti od promene odnosa između nje i okoline, može da primenjuje različite oblike prevladavanja (Genc, 2014, str. 104).

Na temeljima Lazarusove transakcionističke teorije nastali su brojni instrumenti za merenje strategija prevladavanja. Transakcionistička teorija unosi jednu novinu u razumevanje procesa prevladavanja. Dok je u prvoj polovini 20. veka dominirao stav da je cilj prevladavanja vraćanje individue u početni nivo ravnoteže, odnosno stanje u kome je bila pre suočavanja sa stresnom situacijom, sa Lazarusovom teorijom prvi put se pominje mogućnost da prevladavanje ima funkciju da reorganizuje i unapredi resurse osobe kako bi i u budućnosti mogla na lakši način da se nosi sa novim izvorima stresa (Đurić, 2017). Autori ove teorije su posebnu pažnju posvetili upravo funkcijama prevladavanja, na osnovu kojih su izvršili klasifikaciju strategija prevladavanja, čemu ćemo posebnu pažnju posvetiti u narednom delu rada.

4.2. Strategije prevladavanja stresa

Stres jeste činilac koji pokreće prevladavajuća ponašanja i utiče na efikasnost u pogledu izlaženja iz teškoća, dok su prevladavajuća ponašanja ta koja su u vezi sa ishodima stresa. Od trenutka kada se suoči sa nekom stresnom situacijom, osoba ima pred sobom nekoliko adaptivnih zadataka (Moos, 1986):

- osoba mora događaj da proceni na određen način,
- da se prilagodi na negativne događaje u realnosti i odgovori na zahteve sredine,
- održi bliske veze sa okolinom,
- sačuva emocionalnu stabilnost,
- zadrži zadovoljavajuću sliku o sebi.

Ljudi će različito reagovati u stresnim situacijama i rešavati navedene zadatke, što upravo zavisi od odabira strategija prevladavanja. Kako bismo mogli detaljnije govoriti o prevladavanju i strategijama prevladavanja, važno je pre svega naglasiti nekoliko činjenica (Vlajković, 1992):

1. Prevladavanje nije isto što i mehanizmi automatskog regulisanja ravnoteže. Ono podrazumeva ulaganje određenog napora i borbu kako bi se osoba što bolje prilagodila u datoj situaciji.

2. Prevladavanje jeste proces koji se sastoji od nekoliko faza, pri čemu se ne može tvrditi da postoji jedinstven obrazac u tim fazama. Prema Lazarusu te faze jesu: naslućivanje ili opomena, konfrontacija i postkonfrontacija.
3. Faze prevladavanja nisu vremenski ograničene niti je nužno da teku kontinuirano i da nakon jedne faze nastupa druga, već se može desiti da se neka faza, koja je završena, nakon određenog vremena ponovo pojavi.
4. Kako strategije prevladavanja u nekim situacijama mogu biti uspešne i adaptivne, dok u drugih neuspešne i neadaptivne, ne možemo ih jednostavno deliti na uspešne i neuspešne, adaptivne i neadaptivne.
5. Za procenu efikasnosti prevladavanja, koriste se četiri kriterijuma: a) u kojoj meri je ublaženo neprijatno osećanje, b) da li je i u kojoj meri osoba održala zadovoljavajuću sliku o sebi, c) da li su održani adekvatni odnosi sa okolinom, i d) kako teče proces prevladavanja.

Takođe, s obzirom da je smisao istraživanja strategija prevladavanja razumevanje individualnih razlika u odgovoru na stres, te psihološkim efektima tih odgovora i uticaju na dobrobit pojedinca, potrebno je naglasiti i značaj kognitivne procene kao posrednika u odnosu osoba-okolina. Prema Lazarusu i Folkman (2004), čovek prolazi kroz tri faze kada je izložen stresu, kroz fazu procene i fazu sagledavanja svih mogućih reakcija na pretnju, nakon čega sledi treća faza, faza reakcije, odnosno izbor neke od mogućih strategija prevladavanja. Upravo je kognitivna procena ta koja je odgovorna za postojanje kako individualnih razlika u doživljaju stresa, tako i u izboru strategija prevladavanja stresa i uspehu u prevladavanju. Na temelju tog Lazarusovog shvatanja, nastale se brojne podele strategija prevladavanja. Da bismo predstavili date podele, najpre ćemo definisati pojam prevladavanja. U ovom radu opredilili smo se za definiciju prevladavanja koju su predložili Lazarus i Folkman (2004), a po kojoj prevladavanje predstavlja „trajno, promenljivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima, koji su procenjeni kao opterećujući ili u toj meri teški da nadilaze resurse kojima osoba raspolaže“, pa stoga možemo reći da su strategije prevladavanja stresa ništa drugo do sve ono što osoba čini kako bi prevladavala unutrašnje ili spoljašnje zahteve koje procenjuje kao ugrožavajuće.

Navedeni autori razlikuju **prevladavanje usmereno na problem** i **prevladavanje usmereno na emocije**. Prevladavanje usmereno na problem ima za cilj promenu i kontrolu problematičnog odnosa osobe i okoline, dok prevladavanje usmereno na emocije ima za cilj upravljanje emocionalnim reakcijama, odnosno ublažavanje efekata negativnih emocija i uključuje strategije kao što su izbegavanje, traženje socijalne podrške, itd. Emocionalno

fokusiran pristup češće se koristi u situacijama kada osoba procenjuje da ne može ništa učiniti kako bi promenila i kontrolisala stresne događaje i njihove ishode, dok se prevladavanje usmereno na problem koristi kada osoba veruje da može da učini nešto konstruktivno u pogledu promene stresnog događaja ili svojih kapaciteta.

Strategije prevladavanja usmerene na problem podrazumevaju definisanje problema, traženje alternativnih rešenja, odmeravanje određenih mogućnosti u smislu gubitka ili dobitka, odabir jednog rešenja i stupanje u akciju (Wang & Saudino, 2011). Kako su strategije prevladavanja usmerene na problem vrlo složene, možemo govoriti o dve podgrupe datih strategija, od kojih jedna grupa ima za cilj da promeni okolinu, dok druga ima za cilj promenu same osobe, odnosno osoba putem određenih intra psihičkih procesa nastoji da promeni samu sebe. Može se videti da navedene strategije prevladavanja imaju dva, međusobno zavisna cilja koji podrazumevaju rešavanje problema koji je nastao u odnosu osobe i okoline, kao i promenu same osobe, odnosno poboljšanje njenog psihičkog stanja (Chu-Lien Chao, 2011).

Drugu skupinu strategija prevladavanja predstavljaju **strategije prevladavanja usmerene na emocije**. Ove strategije sastoje se u izbegavanju, minimiziranju i distanciranju negativnih događaja i imaju za cilj regulaciju afekata, održavanje nade i optimizma, kao i odbijanje prihvatanja najgoreg. Strategije prevladavanja usmerene na emocije imaju prilično negativnu reputaciju i o njima se često govori kao o neefikasnim načinima prevladavanja stresa. Ovakav stav jeste neodrživ, jer mnogi istraživači zanemaruju činjenicu da su brojni ajtemi koji služe proceni ovih mehanizama često pod uticajem samih simptoma stresa (Genc, Pekić i Matanović, 2013).

Kada je reč o međusobnom odnosu navedenih strategija, one se često javljaju istovremeno, pri čemu ometaju jedna drugu ili podržavaju. Međutim, mnogi autori smatraju da je govoriti o samo dve kategorije strategija prevladavanja previše uopšteno i široko, te da je ponekad veoma teško određena ponašanja svrstati u jednu od kategorija. Stoga, kako bi se obuhvatila i ona prevladavajuća ponašanja koja nisu svrstana u prethodne strategije, pojedini autori dodaju i **prevladavanje izbegavanjem** (Elliot, Thrash, & Murayama, 2011). Ono se odnosi na kognitivno ili bihejvioralno izbegavanje i negiranje postojanja problema. Prevladavanje izbegavanjem može da podrazumeva tri različita aspekta: a) ventiliranje emocija, b) bihejvioralno isključivanje i c) mentalno isključivanje. U ne tako malom broju istraživanja korelacije između izbegavanja, prevladavanja usmerenog na problem i na emocije, uglavnom su niske, što ukazuje na nezavisnost ove tri dimenzije (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Za razliku od Lazarusa i Folkman, Mus (Moos, 1986) razlikuje tri gupe prevladavanja, u okviru kojih razlikuje devet strategija prevladavanja:

1. Prevladavanje usmereno na procenu

- logička analiza i mentalna procena
- kognitivno redefinisavanje
- kognitivno izbegavanje i poricanje

2. Prevladavanje usmereno na problem

- traženje informacija i podrške
- preduzimanje akcija usmerenih na problem
- prepoznavanje alternativnih rešenja

3. Prevladavanje usmereno na emocije

- afektivna regulacija
- emocionalni izlivi
- rezignacija, rezignirano prihvatanje

Amirkhan (Amirkhan, 1990) takođe zastupa postojanje tri dimenzije prevladavanja. Tako je konstruisao merni instrument *CSI (Coping Strategy Indicator*– Indikatori strategija prevladavanja), u kom prepoznaje tri strategije prevladavanja: *prevladavanje usmereno na problem/prevladavanje putem rešavanja problema, traženje socijalne podrške i izbegavanje*. Može se videti da navedeni autor ističe i dve nove dimenzije prevladavanja, Traženje socijalne podrške i Prevladavanje izbegavanjem. U prilog postojanju ovih dimenzija govore i rezultati pojedinih istraživanja koji ukazuju na postojanje povezanosti između navedenih dimenzija i prevladavanja usmerenog na emocije. U ovom slučaju, prevladavanje usmereno na emocije, pored ispoljavanja emocija, poricanja, povlačenja u sebe, podrazumeva i traženje socijalne podrške kao specifičnog vida ovog oblika prevladavanja, pri čemu se emocije smeštaju u kontekst socijalnih interakcija (Šakotić-Kurbalija, Šanta i Kurbalija, 2016). Sa druge strane, prevladavanje izbegavanjem se poistovećuje sa potiskivanjem, ali se u ovom slučaju ne govori o potiskivanju kao mehanizmu odbrane, koje ne predstavlja svestan proces, već se govori o namernom, svesnom potiskivanju emocija kao neadaptivnom načinu prevladavanja. Karver i saradnici (Carver, Scheier, & Wientraub, 1989) našli su dva faktora socijalne podrške: traženje podrške iz instrumentalnih razloga i traženje socijalne podrške iz emocionalnih razloga, pri čemu se prvi vid socijalne podrške može poistovetiti sa prevladavanjem usmerenim na problem, dok drugi sa prevladavanjem

usmerenim na emocije. Međutim, navedeni autori su, smatrajući da se ne može pojednostavljeno govoriti o adaptivnom i neadaptivnom prevladavanju, kao što je to smatrao Lazarus, konstruisali instrument *COPE*, u kom su pretpostavili postojanje 13 dimenzija tj. strategija prevladavanja (aktivno suočavanje, planiranje, zanemarivanje drugih aktivnosti, samokontrola, traženje pomoći, traženje emocionalne podrške, ventiliranje, odustajanje, pozitivna reinterpretacija i rast, negiranje, prihvatanje, okretanje religiji). Upitnik je testiran na velikom broju ispitanika i dobijena je očekivana faktorska struktura čime je potvrđena pretpostavka da se dve Lazarusove dimenzije mogu razložiti na veći broj faktora, odnosno strategija prevladavanja.

Parker i Endler (1992) razlikuju **prevladavanje usmereno na problem** – podrazumeva preduzimanje konkretnih aktivnosti kako bi se problem rešio; **prevladavanje usmereno na emocije** – osoba nastoji da uspostavi kontrolu nad svojim emocijama i ponovo uspostavi emocionalnu ravnotežu; **prevladavanje usmereno na izbegavanje** – odnosi se na kognitivne, emocionalne ili ponašajne pokušaje udaljavanja bilo od izvora stresa ili od psihičkih i telesnih reakcija na uzork stresa. U okviru treće dimenzije, autori razlikuju dve kategorije: distrakciju i socijalnu diverziju. Distrakcija podrazumeva skretanje pažnje i fokusiranje na nove zadatke kako bi se osoba udaljila od stresne situacije, dok socijalna diverzija podrazumeva usmerenost na socijalnu interakciju i traženje socijalne podrške kako bi se kroz druženje problem zanemario.

Kako je prevladavanje stresa tema koja je u fokusu interesovanja mnogih autora, navedene strategije prevladavanja su samo deo mnogobrojnih podela koje su zastupane i prikazane u naučnoj literaturi. Ipak, bez obzira na postojanje mnogobrojnih podela, možemo reći da je u stvarnosti prisutna tendencija ljudi da se nikada ne opredeljuju samo za jednu strategiju. Stoga se može govoriti samo o reakciji koja je kod neke osobe dominantna u odnosu na strategije koje su manje izražene. Samim tim, jedna strategija ne isključuje primenu druge. Takođe, važno je naglasiti da se ne može govoriti o pojedinom načinu prevladavanja kao isključivo adaptivnom ili neadaptivnom jer, iako su neke od navedenih strategija u većini situacija neadaptivne, u konkretnoj situaciji za određenog pojedinca, to može biti adaptivno ponašanja (Pliško, 2002).

4.3. Istraživanja stresa i strategija prevladavanja

Još od 50-ih godina prošlog veka, zahvaljujući Selyevim radovima, stres je postao veoma zastupljena tema proučavanja. S druge strane, detaljnija proučavanja prevladavanja tek 80-ih godina prošlog veka postaju jedna od najčešće istraživanih tema savremene psihologiji, sa objavljivanjem radova Musa (1986) i Folkmanove i Lazarusa (1980).

Danas, brojna su istraživanja u ovoj oblasti. Različiti autori su se bavili različitim pitanjima koja se odnose na stres i strategije prevladavanja, u zavisnosti od fokusa interesovanja i potreba njihovih radova. Stoga, u ovom delu rada ukratko će biti dat prikaz nekih od brojnih istraživanja u oblasti stresa i strategija prevladavanja stresa. Neka od njih su se bavila pitanjem stresnih vrednosti životnih događaja, druga su se bavila ispitivanjem načina na koji se ljudi nose sa svakodnevnim stresnim situacijama, dok su neka istraživanja imala za cilj da ispituju koje strategije prevladavanja stresa adolescenti najčešće primenjuju.

Jedno istraživanje koje je sprovedla Vlajković (1992), bavilo se pitanjem stresne vrednosti životnih događaja. Na uzorku od 300 Beograđana, različitog pola, starosti, bračnog i ekonomskog statusa, kao i obrazovanja, utvrđeno je da su ispitanici najstresnijim smatrali one događaje koji za njih imaju značenje gubitka. To su događaji koji podrazumevaju *emocionalni gubitak* (smrt deteta, smrt bračnog druga, smrt bliskog člana porodice, smrt bliskog prijatelja), *gubitak fizičkog integriteta* (sopstvena bolest opasna po život ili invaliditet, narušavanje vida ili sluha), *materijalni gubitak* (gubitak posla). Prvih pet životnih događaja su podjednako stresni za sve, bez obzira na sociodemografske varijable, pa se mogu označiti kao univerzalno stresni.

U istraživanju Lazarusa i Folkmanove (Lazarus & Folman, 1984, prema Vlajković, 1992) ispitivano je na koji način sredovečni ljudi izlaze na kraj sa svakodnevnim stresnim situacijama. Rezultati su pokazali da većina ispitanika podjednako koristi i prevladavanje usmereno na problem i prevladavanje usmereno na emocije.

Istraživanje Heja i Oukena (Hay & Oken, 1984, prema Vlajković, 1992), pokazuje da medicinske sestre na odeljenju intenzivne nege preko mehanizama izolacije afekata mogu da se usredsrede na negu teških bolesnika, pri čemu ovaj način prevladavanja koji je usmeren na emocije dovodi do distanciranja od pacijenata.

Mnogi autori su se bavili ispitivanjem značaja socijalne podrške, kao izvora snage za prevladavanje (Gore, 1984 ; Whitcher, 1984; Sosa, 1984; Villant, 1974 , prema Vlajković, 1992). U svim istraživanjima je zaključeno da socijalna podrška može da ublaži doživljaj stresnih događaja jer samo saznanje da smo voljeni, prihvaćeni i da postoje osobe na koje možemo da se oslonimo doprinosi lakšem, bržem i sa minimalnim posledicama, prevladavanju i najtežih životnih situacija.

Na osnovu istraživanja koje su sprovele Roknić i Županić (2016), a koje je imalo za cilj ispitati na koji način studenti Medicinskog fakulteta prevladavaju stres i

da li postoje razlike između studenata prve i treće godine, zaključeno je da studenti prve godine češće koriste prevladavanje izbegavanjem, dok su studenti treće godine više usmereni na problem. Pri tome, muška populacija više koristi prevladavanje usmereno na problem i izbegavanje, dok ženska populacija u većoj meri koristi prevladavanje usmereno na emocije.

Tako je Mavar (2009) sproveo istraživanje koje je imalo za cilj da utvrdi koje strategije prevladavanja stresa adolescenti najčešće koriste. Istraživanje je sprovedeno na uzorku učenika nekoliko zadarskih srednjih škola. Na osnovu rezultata je zaključeno da najčešće korišćena strategija prevladavanja jeste *rešavanje problema*, odnosno različita razmišljanja i postupci usmereni na rešavanje problema sa kojima se suočavaju. Druga po redu najčešće korišćena strategija je *distrakcija*, koja se u ovom slučaju odnosi na izbegavanje problematičnih situacija, a nakon nje slede *izbegavanje*, zatim *kognitivno restrukturiranje*, i na kraju *podrška porodice i prijatelja*. Istraživanjem je pokazalo da je *emocionalna reaktivnost*, kao strategija koja se odnosi na različite načine pražnjenja i ispoljavanja ljutnje, najmanje korišćena među adolescentima. Navedeni autor se bavio i ispitivanjem polnih razlika u primeni strategija, na osnovu kog su utvrđene značajne razlike kod primene svih strategija, izuzev distrakcije, pri čemu devojke prethodno navedene strategije koriste češće u odnosu na muškarce.

Istraživanje koje se bavilo pitanjem učestalosti primene određenih strategija prevladavanja stresa i izraženosti osobina ličnosti kod deminera u Bosni i Hercegovini, sproveli su Kahrić, Goletić i Tanković (2015). U svom istraživanju su koristili Upitnik prevladavanja stresnih situacija Endlera i Parkera (CISS) i Eysenckov upitnik ličnosti (EPQ-SR). Rezultati istraživanja su pokazali da demineri najčešće koriste prevladavanje izbegavanjem i prevladavanje usmereno na emocije, dok u najmanjoj meri koriste prevladavanje usmereno na problem. Kada je reč o izraženosti osobina ličnosti, visoke rezultate postižu na skali ekstraverzije, a niske na skali neuroticizma i psihoticizma.

Pored navedenih, postoje istraživanja koja su se bavila pitanjem povezanosti samoeфикаsnosti i strategija prevladavanja stresa. Tako su se pitanjem povezanosti samoeфикаsnosti, samostišavanja i strategija prevladavanja stresa kod prosvetnih radnika bavili Stanković-Dorđević i Nedeljković (2016). Navedeni autori su pošli od pretpostavke da postoji statistički značajna korelacija između navedenih faktora, što su rezultati njihovog istraživanja i potvrdili. Na osnovu datih rezultata, pokazalo se da postoji pozitivna korelacija između visokog nivoa samoeфикаsnosti i strategije prevladavanja usmerene na problem, kao i između visokog nivoa opšteg samostišavanja i strategije

prevladavanja usmerene na emocije i izbegavanje. Kada je reč o razlikama koje se odnose na strategije prevladavanja, navedeni autori izdvajaju uzorak učitelja, kod kojih je u znatnoj meri izraženije prevladavanje usmereno na emocije. Takođe, Avramović i Petrović (2012) su se bavili pitanjem povezanosti samoefikasnosti i mehanizama prevladavanja među studentskom populacijom u situaciji pripreme i polaganja ispita. Rezultati njihovog istraživanja pokazuju da samoefikasnost korelira negativno sa prevladavanjem usmerenim na emocije, dok sa prevladavanjem usmerenim na problem korelira pozitivno. U vezi s tim, samoefikasnost predstavlja dobar prediktor izbora mehanizama prevladavanja.

U jednom istraživanju koje su sprovedi Šakotić-Kurbalija, Šanta i Kurbalija (2016), a koje se bavilo pitanjem povezanosti strategija prevladavanja stresa i namere traženja profesionalne psihološke pomoći, zaključeno je da postoji statistički značajna, ali niska povezanost između određenih strategija i namere traženja profesionalne psihološke pomoći, te su se kao samostalni prediktori namere da se traži psihološka pomoć izdvojile sledeće strategije: Traženje instrumentalne podrške, Poricanje, Upotreba psihoaktivnih supstanci, Samookrivljavanje, Religioznost, Ventiliranje, Odustajanje i Aktivno prevladavanje. Na osnovu nalaza istraživanja može se videti da su ljudi sposobni da prevladaju stres samostalno, bez traženja profesionalne pomoći.

Kada je reč o osobinama ličnosti i strategijama prevladavanja stresa, Panić, Radojković i Hadži Pešić (2013) sprovedi su istraživanje sa ciljem ispitivanja razlika u osobinama ličnosti i strategijama prevladavanja stresa kod studenata sklonih psihomatici i onih koji nemaju datu sklonost. Na osnovu dobijenih rezultata, pokazalo se da se ispitanici skloni psihomatici i oni koji to nisu, razlikuju u pogledu osobina ličnosti Neuroticizam-Anksioznost i Agresivnost-Hostilnost. Razlike u pogledu strategija prevladavanja su utvđene samo kada je reč o prevladavanju usmerenom na emocije. Navedeni autori su se bavili i pitanjem povezanosti određenih osobina ličnosti i strategija prevladavanja, pri čemu je utvrđeno postojane statistički značajnih korelacija između pojedinih strategija i strategija prevladavanja stresa u obe grupe studenata.

Detaljniji prikaz istraživanja u oblasti dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja biće dat u narednom delu rada.

4.4. Dimenzije ličnosti i strategije prevladavanja stresa

Kako bi otkrili resurse koji doprinose pozitivnom ishodu borbe sa stresnim situacijama, istraživači sve veću pažnju posvećuju analiziranju različitih dimenzija ličnosti. Pod ličnošću se podrazumeva „sistem definisan crtama i

dinamičkim procesima kojim one utiču na psihološko funkcionisanje i ponašnje individue“ (McCrae, 1992a, prema Zotović, 2004). Dimenzije ličnosti su povezane sa procenom određenog događaja kao stresnog, procenom korišćenja određenih strategija prevladavanja, kao i ishodima primene tih strategija. Mnoga istraživanja bave se ispitivanjem Ajzenkovih dimenzija ličnosti, među kojima se izdvaja **neuroticizam** kao jedna od najviše ispitivanih dimenzija. Kako neuroticizam u sebi sadrži anksioznost, hostilnost i ranjivost, osobe koje postižu visok skor na ovoj skali imaju sklonost da određene stresne događaje tumače kao preteće i opasne, i da samim tim u većoj meri doživljavaju razne negativne emocije. Istraživanja koja se odnose na ispitivanje načina na koje osobe sa izraženim neuroticizmom prevladavaju stres govore u prilog češćem korišćenju strategija usmerenih na izbegavanje (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, prema Genc, 2014), dok je primena strategija usmerenih na problem znatno ređa (Costa & McCrae, 1996, prema Genc, 2014). Ovo govori u prilog većoj razini negativnih emocija koju ove osobe doživljavaju, kao i pojačanim negativnim efektima koje one imaju na njihovo psihičko i fizičko zdravlje.

Za razliku od neuroticizma, osobe koje postižu više rezultate na skali **ekstraverzije**, sklone su da optimistično procenjuju i reaguju na različite stresore. Samim tim, ove osobe su aktivne, socijalne i imaju sklonost ka većem doživljavanju prijatnih emocija. Ekstraverzija kao dimenzija ličnosti je više povezana sa primenom strategija prevladavanja usmerenih na problem, pri čemu se ne zanemaruju ni strategije usmerene na emocije. Neke od najčešće primenjivanih prevladavajućih postupaka prema Hudek-Knežević i Kardum (2005) jesu racionalne akcije, pozitivno mišljenje, suzdržavanje, te optimistična reinterpretacija i supstitucija. Ajzenk neuroticizam i ekstraverziju smatra kvalitetnim prediktorima prevladavanja i biološki određenim dimenzijama koje imaju svoje fiziološke i fizičke korelate (Lacković-Grgin, 2004).

Pored navedenih dimenzija, Ajzenkov model podrazumeva i **psihoticizam** kao jednu od tri glavne dimenzije ličnosti. Osobe sklone psihoticizmu najčešće koriste strategije prevladavanja usmerene na emocije i izbegavanje, pri čemu se posebno izdvajaju sklonost ka upotrebi psihoaktivnih supstanci, kao i alkohola i duvana (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Za razliku od Ajzenkovog modela, Petofaktorski model ličnosti uključuje još tri dimenzije: otvorenost, savesnost i prijatnost, odnosno ugodnost. **Otvorenost** kao dimenzija ličnosti jeste slabo istražena i stoga se može reći da predstavlja slab prediktor odabira strategija prevladavanja. Međutim, rezultati nekih istraživanja pokazuju negativnu povezanost otvorenosti i religioznosti, što govori u prilog tome da su otvorene osobe sklone da se manje oslanjaju na veru

(Watson & Hubbard, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Takođe, ove osobe su kreativne, maštovite, fleksibilne, znatiželjne, te su samim tim sklone da koriste humor u prevladavanju stresa, kao i pozitivnu procenu događaja (McCrae, 1992, prema Genc).

Osobe koje imaju izraženu **savesnost** kao dimenziju ličnosti su uporne, pouzdane, samodisciplinovane i organizovane. Savesnost se pokazala povezanom sa prevladavanjem usmerenim na problem, poput rešavanja problema, pozitivne reinterpretacije i prihvatanja odgovornosti, dok se prevladavanje usmereno na emocije i izbegavanje znatno ređe koriste (Lacković-Grgin, 2005).

Prijatnost, odnosno **ugodnost** je pozitivno povezana sa traženjem socijalne podrške (Vickers, Kolar, & Hervig, 1989, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Sa druge strane, niska negativna povezanost postoji sa upotrebom strategija prevladavanja usmerenih na emocije, odnosno samookrivljavanja, bega u maštu i izbegavanja (Hooker, Fraizer, & Monahan, 1994, prema Genc, 2014). Nauprot tome, ove osobe izražavaju sklonost ka pozitivnoj proceni situacije.

Ono što u prethodnom delu teksta nije naglašeno, jeste da su dimenzije ličnosti kao moderatori stresa karakteristične za kognitivni teorijski pristup, koji je danas dodatno proširen pojavom novih konstrukata kao što su eksplanatorni stil i lokus kontrole. Pod eksplanatornim stilom podrazumeva se način na koji osoba tumači uzorke loših događaja. Možemo razlikovati **pesimistički** i **optimistički** eksplanatorni stil. Za pesimistički stil karakteristična je internalnost (osoba uzroke događaja traži u sebi), stabilnost (uzroci nisu podložni promeni tokom vremena i u zavisnosti od specifičnosti situacije) i globalnost. Sa druge strane, optimistički stil karakteriše eksternalnost, nestabilnost i specifičnost u objašnjenju uzroka događaja (Kordić, 2005). Pesimisti su osobe koje lakše oboljevaju i teže se oporavljaju od optimista kod kojih je karakteristična borbenost kao mehanizam prevladavanja, za razliku od pesimista koji se osećaju bespomoćno i povlače se. **Lokus kontrole** odnosi se na stepen do koga pojedinac veruje da ima mogućnosti kontrole nad događajima. Lokus kontrole može biti unutrašnji i spoljašnji. Kada osoba veruje da može da kontroliše događaje koji joj se dešavaju, tada govorimo o unutrašnjem lokusu kontrole. O spoljašnjem lokusu kontrolu možemo govoriti kada je osoba uverena da nema kontrolu nad događajima već da je ona uspostavljena dejstvom spoljašnje sile. Kako osobe sa unutrašnjim lokusom kontrole veruju da mogu da kontrolišu događaje i vlastite reakcije na njih, date događaje procenjuju manje stresnim za razliku od osoba sa spoljašnjim lokusom kontrole, koje se

osećaju nemoćnim što za posledicu ima gubitak samopoštovanja, anksioznost i depresivnost.

Karver i Šajer (Carver & Scheier, 1999) su 1985. godine sastavili Test životne orijentacije (Life Orientation Test – LOT), kojim su merili dispozicioni optimizam. U našem radu korišćena je revidirana verzija datog testa (Life Orientation Test – Revised, prema Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Kako je test korišćen u brojnim istraživanjima, utvrđena je pozitivna korelacija između dispozicionog optimizma i unutrašnjeg lokusa kontrole. Kada govorimo o razlikama u prevladavanju stresa između optimista i pesimista, brojna istraživanja pokazuju kako se optimisti u situacijama koje su podložne kontroli, češće služe strategijama prevladavanja koje su usmerene na problem, dok kada su suočeni sa gubicima, primenjuju strategije usmerene na emocije, pri čemu nastoje da okolnosti postmatraju iz što pozitivnijeg ugla (Genc, 2014). Nasuprot optimistima, pesimisti najčešće koriste razna izbegavajuća ponašanja.

U kontekstu našeg rada, utvrđeno je da je optimizam povezan sa strategijama prevladavanja usmerenim na problem (aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem), što govori u prilog činjenici da su optimisti osobe koje će problem sagledati iz različitih perspektiva i pronaći najbolje rešenje, odnosno osobe koje na probleme gledaju kao na izazove za koje poseduju sposobnost prevladavanja. S druge strane, pesimizam je pozitivno povezan sa izbegavanjem, što je u skladu sa nalazima pojedinih istraživanja (Gaudreau & Blondin, 2004, prema Genc, 2014).

4.5. Strategije prevladavanja stresa u vanrednim situacijama

U procesu nastanka stresa ključnu ulogu ima kognitivna procena događaja i njegovih posledica. Stoga, da bi neka osoba bila pod stresom, potrebno je da određenu situaciju proceni kao ugrožavajuću i pritom važnu za nju, pri čemu doživljaj ugroženosti neće zavisiti samo od subjektivne procene već i od intenziteta opasnosti i osobina ličnosti, odnosno sposobnosti osobe da izađe na kraj sa stresnom situacijom i uspostavi psihičku ravnotežu. Kako se u uslovima vanrednih situacija stvara osećaj straha i psihičke neravnoteže usled pojačanih zahteva okoline na čoveka, stres koji se javlja u takvim situacijama ne može se poistovetiti sa svakodnevnim stresom. Psihološki problemi koji se javljaju za osobu u vanrednim situacijama u velikoj meri zavise od njene izloženosti. Ukoliko je osoba duže izložena vanrednoj situaciji, može doći do potpunog prilagođavanja, dok sa druge strane može doći do izmenjene percepcije stvarnosti. Jazić (2018) navodi da glavne karakteristike vanrednih situacija imaju direktan uticaj na psihološke efekte i ponašanje koje će pojedinac u datom trenutku ispoljiti. Ukoliko se vanredna situacija razvija sporo, osoba će se

postepeno prilagoditi novonastaloj situaciji i uzeti učešća u njoj, dok brz razvoj vanredne situacije, usled potrebe za brzim prilagođavanjem, može negativno uticati na psihi i ponašanje osobe (Jazić, 2018).

Osoba prolazi kroz tri faze kada je izložena stresu u vanrednim situacijama. Prve dve faze jesu faza procene i faza sagledavanja svih mogućih reakcija na pretnju, nakon čega sledi treća faza, faza reakcije, odnosno izbor neke od mogućih strategija prevladavanja. U tečaj fazi osoba može reagovati na različite načine, pa tako može biti dominantno pasivno reagovanje, odnosno reagovanje izbegavanjem, ili pak aktivno reagovanje, pri čemu pojedinac ulaze napor kako bi se prilagodio novonastaloj situaciji i uspostavio psihofiziološku ravnotežu. Međutim, kada govorimo o individualnim reakcijama na vanredne situacije, odnosno o načinu na koji se osoba suočava sa stresom nastalim usled vanredne situacije, može se uočiti nedostatak istraživanja koja se bave pitanjem strategija prevladavanja stresa u vanrednim situacijama kao što su poplave, požari, zemljotresi, itd. Istraživanja su se uglavnom bavila pitanjima ratnog stresa i trauma, pri čemu je primetno zanemarivanje psihološkog aspekta prethodno navedenih vanrednih situacija, pogotovo na našim prostorima.

U inostranoj literaturi se pak mogu pronaći istraživanja koja su se bavila pitanjem prevladavanja stresa u prirodnim, kao i tehnološkim katastrofama. Tako su Baum i saradnici u svom istraživanju (Baum, Fleming, & Singer, 1983) došli do nalaza prema kom ljudi koji su preživeli tehnološku katastrofu u većoj meri koriste strategije prevladavanja usmerene na problem, za razliku od strategija prevladavanja koje su usmerene na emocije. Stivart (Stewart, 1986) je došao do zaključka da u slučaju tornada, korišćenje strategija prevladavanja usmerenih na problem pozitivno korelira sa manjim stepenom anksioznosti kod muškaraca i manjim obraćanjem žena zdravstvenim službama, dok prevladavanje usmereno na emocije korelira sa većim stepenom anksioznosti kod muškaraca. Marfi (Murphy, 1986) opisuje da su u zajednici pogođenoj vulkanskom erupcijom psihološki efekti dugotrajni uprkos upotrebi pozitivnih strategija prevladavanja i socijalne podrške. Na kraju, MekKamon i saradnici (McCammon, Durham, Allison, & Williamson, 1988) upoređuju strategije prevladavanja kod pripadnika spasilačkih službi nakon eksplozije zgrade i nakon tornada. Nakon tornada, obrasci prevladavanja se menjaju, pa tako osoba od prevladavanja usmerenog na problem postepeno prelazi na primenu prevladavanja usmerenog na emocije.

U našem istraživanju, utvrđeno je da studenti u slučaju vanrednih situacija u najvećoj meri primenjuju strategije prevladavanja poput *aktivnog rešavanja problema, rešavanja problema uz razvoj ličnosti i usmerenosti na problem*. Treba se

podsetiti poplava koje su zadesile Srbiju 2014. godine i velikih materijalnih i nematerijalnih šteta, gde su se mlade osobe samoinicijativno udruživale i pomagale u odbrani gradova od poplava, što je još jedna potvrda njihovog aktivnog pristupa problemu, odnosno primene strategija prevladavanja usmerenih na problem.

5. ISTRAŽIVANJE

5.1. Problem

U ovom radu se dovode u vezu strategije prevladavanja stresa i vanredne situacije. Problemi postavljeni u samom istraživanju iskristalisali su se na osnovu izučavanja domaće i strane literature u oblasti stresa, strategija prevladavanja, vanrednih situacija, kao i relativno malog broja istraživanja kada je reč o strategijama prevladavanja stresa u vanrednim situacijama (Baum et al., 1983; Murphy, 1986; Stewart, 1986; McCammon et al., 1988). U savremenoj literaturi se retko nailazi na studije koje pružaju dovoljno naučnih saznanja o datom problemu. Takođe, na našem području dimenzije ličnosti kao što su optimizam, pesimizam i eksplanatorni stil, su često zanemarivane u empirijskim istraživanjima, te se može uočiti nedostatak studija koje izučavaju ove dimenzije u kontekstu strategija prevladavanja stresa u vanrednim situacijama.

Stoga, kako bi se izbegle pomenute manjkavosti, ovim istraživanjem se nastoje pružiti odgovori na neka od pomenutih pitanja tako što ćemo pažnju usmeriti na vanredne situacije kao stresor. Sprovešćemo istraživanje na uzorku studenata tako što ćemo ih postaviti u situaciju stresa i ispitati koje strategije prevladavanja stresa najčešće primenjuju, povezanost određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja, zatim polne razlike u pogledu primene različitih strategija, kao i razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog usmerenja) i fakulteta društvenog usmerenja.

5.2. Cilj i hipoteza istraživanja

U skladu sa formulisanim problemom, definisani su sledeći ciljevi istraživanja:

1. Ispitati koje strategije prevladavanja studenti najčešće primenjuju,
2. Ispitati povezanost dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja,
3. Ispitati postoje li razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog usmerenja) i fakulteta društvenog usmerenja,
4. Ispitati polne razlike.

U odnosu na ciljeve navode se sledeće tvrdnje koje predstavljaju hipoteze samog istraživanja:

H1) Strategije prevladavanja koje studenti najčešće primenjuju jesu: aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem.

H2) Pretpostavlja se da postoji značajna pozitivna korelacija između dimenzija ličnosti optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac i strategija prevladavanja stresa kao što su aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem.

H3) Postoje razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog usmerenja) i fakulteta društvenog usmerenja, pri čemu se:

H3a): očekuje da će studenti fakulteta prirodnog usmerenja (Mašinski i Šumarski fakultet) primenjivati prevladavanje izbegavanjem (strategija Izbegavanje problema), te postizati niži skor na skalama optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac.

H3b): očekuje da će studenti fakulteta društvenog usmerenja (Fakultet bezbednosti i Filozofski fakultet – Psihologija) birati strategije prevladavanja usmerene na problem (aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem), te postizati veći skor na skalama optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac.

H4) Pretpostavlja se da osobe muškog pola češće primenjuju strategije prevladavanja kao što su aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem, dok osobe ženskog pola primenjuju prevladavanje usmereno na emocije i prevladavanje izbegavanjem, tj. socijalnu podršku i izbegavanje problema.

5.3. Varijable

Za istraživanje strategija prevladavanja stresa koristili smo više upitnika: Revidirani Upitnik načina suočavanja sa stresom - WOCQ (Folkman & Lazarus, 1988), i Revidirani upitnik Indikatori strategija prevladavanja - CSI (Amirkhan, 1990). Za istraživanje dimenzija ličnosti koristili smo sledeće instrumente: Revidirani upitnik Life Orientation Test-Revised (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) – dimenzija dispozicioni optimizam i pesimizam, i Revidirani upitnik Adult Hope Scale (AHS) (Snyder et al., 1991) – dimenzija eksplanatorni stil. Na taj način smo dobili sledeće varijable u istraživanju:

- **Rešavanje problema uz razvoj ličnosti** – podrazumeva viđenje pozitivnih aspekata problema i njihovo korišćenje u cilju ličnog razvoja.
- **Aktivno rešavanje problema** – odnosi se na preduzimanje konkretnih aktivnosti i napora kako bi se problem rešio ili izbegao.

- **Izbegavanje problema** – odnosi se na negiranje realnosti, odnosno negiranje postojanja problema i prihvatanje situacije bez nastojanja da se nešto promeni.
- **Priželjkivanje/maštanje** – predstavlja mentalno izbegavanje problema tako što se osoba okreće maštanju i priželjkivanju okončanja date situacije, bez preduzimanja konkretnih aktivnosti.
- **Socijalna podrška** – podrazumeva traženje socijalne i emocionalne podrške od strane drugih ljudi.
- **Fatalizam** – podrazumeva traženje pomoći i utehe u religiji i bavljenju raznim aktivnostima.
- **Samokontrola** – odnosi se na čekanje pogodnog trenutka za delovanje i kontrolu osećaja u cilju izbegavanja njihovog uticaja na postupke.
- **Prihvatanje odgovornosti** – podrazumeva prihvatanje odgovornosti i krivice za nastalu situaciju.
- **Usmerenost na problem** - odnosi se na pažljivo promišljanje i traženje raznih načina za rešavanje problema.
- **Izbegavanje** - podrazumeva distanciranje od drugih ljudi i problema, tako što se osoba uključuje u različite aktivnosti (hobiji, sport) kako bi skrenula misli sa problema.
- **Socijalna podrška** - podrazumeva traženje emocionalne podrške od strane prijatelja, stručnog lica ili drugih ljudi.
- **Optimizam** - podrazumeva sklonost da se stvari posmatraju pozitivno, uz postojanje nade i očekivanje najboljeg mogućeg ishoda.
- **Pesimizam** - podrazumeva sklonost da se stvari i okolnosti posmatraju negativno, uz očekivanje nepovoljnog ishoda.
- **Eksplanatorni stil** - odnosi se na način na koji osoba tumači uzroke loših događaja.
- **Način rešavanja problema** - odnosi se na sposobnost pronalaženja različitih rešenja problema.
- **Unutrašnji oslonac** - podrazumeva sposobnost osobe da, oslanjanjem na sopstvene snage i resurse, ostvari definisane ciljeve.

5.4. Metod

Za potrebe ovog rada sprovedeno je eksplorativno, korelaciono istraživanje na prigodnom uzorku upotrebom upitnika sa petostepenom Likertovom skalom, kojima će se meriti dimenzije ličnosti (optimizam/pesimizam, eksplanatorni stil), i strategije prevladavanja kao osnovne varijable.

Za istraživanje dimenzija ličnosti korišćeni su sledeći instrumenti:

- Revidirani upitnik Life Orientation Test-Revised (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) – dimenzija dispozicioni optimizam i pesimizam, i
- Revidirani upitnik Adult Hope Scale (AHS) (Snyder et al., 1991) – dimenzija eksplanatorni stil,

a za istraživanje strategija prevladavanja sledeći instrumenti:

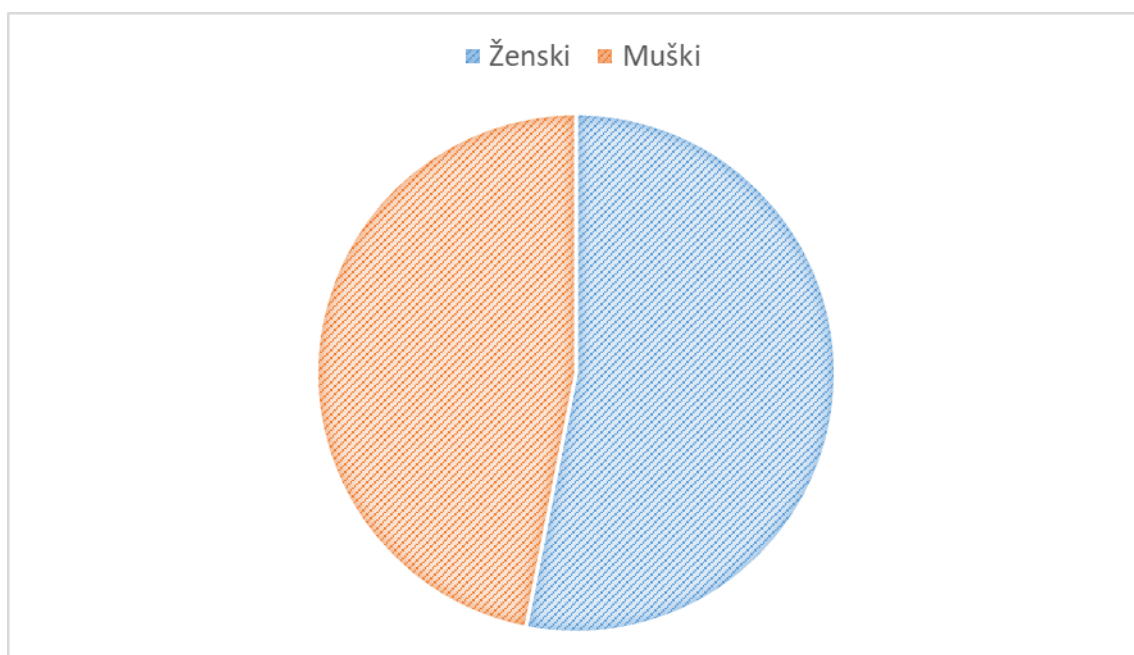
- Revidirani Upitnik načina suočavanja sa stresom - WOCQ (Folkman & Lazarus, 1988), i
- Revidirani upitnik Indikatori strategija prevladavanja - CSI (Amirkhan, 1990)

Dobijeni podaci su obrađeni multivarijantnom statistikom, a zatim tumačeni.

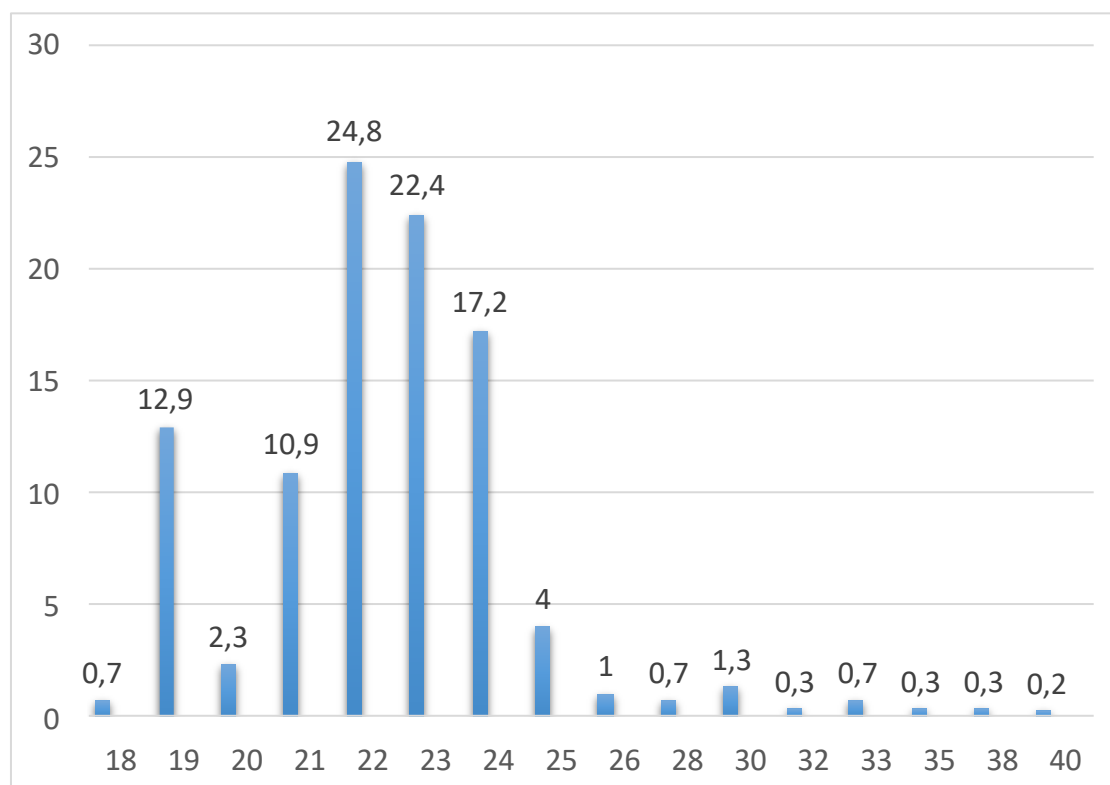
5.5. Uzorak

U istraživanju je učestvovalo 303 ispitanika, od čega 53.1% čine osobe ženskog pola, dok muški ispitanici čine 46.9% uzorka. Starost ispitanika se kretala od 18 do 40 godina ($AS = 22.56$). Ispitanici su podeljeni u dve kategorije: studenti fakulteta prirodnog usmerenja (Mašinski fakultet i Šumarski fakultet) i studenti fakulteta društvenog usmerenja (Fakultet bezbednosti i Filozofski fakultet – smer Psihologija). Veći deo istih činili su studenti Fakulteta bezbednosti (42.6%), dok su studenti Mašinskog fakulteta činili 23.1% uzorka, Šumarskog fakulteta 18.2%, a Filozofskog fakulteta 16.2% ukupnog uzorka.

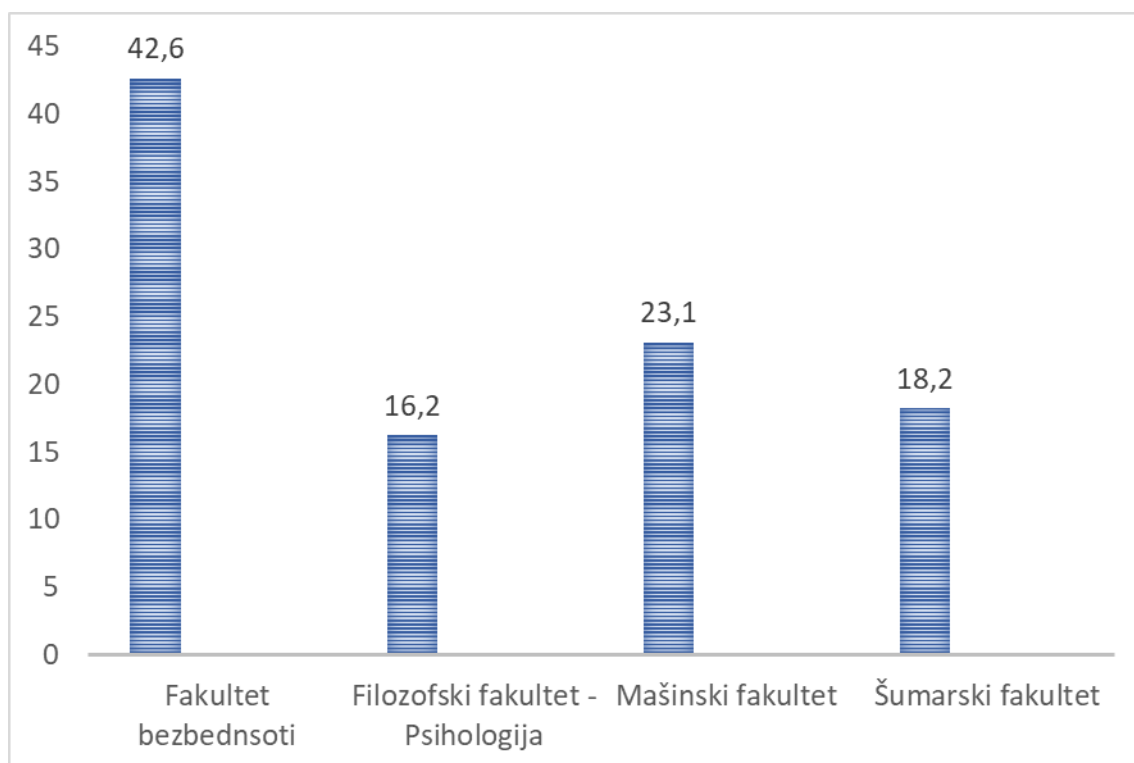
Grafikon 1. Polna struktura uzorka



Grafikon 2. Starosna struktura uzorka



Grafikon 3. Fakultet



5.6. Rezultati

U rezultatima će biti prikazana izraženost dimenzija skala koje su korišćene u istraživanju, T-test razlike među grupama, kao i povezanost među skalama, tj. njihovim dimenzijama.

5.6.1. Faktorska analiza

Prvi korak predstavlja utvrđivanje vrednosti Kaiser Meyer Olkinovog indeksa, kao i Bartlettovog testa, tj. utvrđivanje pogodnosti korelacijske matrice za faktorizaciju pomoću navedenih testova. Na osnovu dobijenih rezultata, vrednost KMO iznosi .746, dok je Bartletov test je statistički značajan ($p < .01$), što potvrđuje opravdanost primene faktorske analize.

Faktorskom analizom, metodom glavnih komponenti (sa Promax rotacijom i Kaiser normalizacijom), na svim upitnicima, izolovano je ukupno dvanaest faktora čije pouzdanosti su merene Kronbahovim alfa koeficijentom. Na skali Načini suočavanja sa stresom – WOCQ, izolovano je pet faktora: Izbegavanje ($\alpha=.755$), Spoljašnji lokus kontrole ($\alpha=.761$), Aktivno rešavanje problema ($\alpha=.756$), Rešavanje problema uz razvoj ličnosti ($\alpha=.639$), Socijalna podrška ($\alpha=.599$), dok je na skali Indikatori strategija prevladavanja – CSI izolovano tri faktora: Socijalna podrška ($\alpha=.739$), Usmerenost na problem ($\alpha=.669$),

Izbegavanje problema ($\alpha=.646$). Na skali Life Orientation Test – LOT izolovano je dva faktora: Optimizam ($\alpha=.721$) i Pesimizam ($\alpha=.539$), a na skali Adult Hope Scale – AHS takođe dva faktora: Način rešavanja problema ($\alpha=.632$) i Unutrašnji oslonac ($\alpha=.597$).

Kada je reč o faktorskoj strukturi WOCQ, četiri izolovana faktora: Izbegavanje, Aktivno rešavanje problema, Rešavanje problema uz razvoj ličnosti i Socijalna podrška, predstavljaju slične koncepte onima o kojima su izvestili Folkmanova i Lazarus (1988), te su im data slična imena. Većina stavki na skali Izbegavanje je zajednička Folkmanovoj i Lazarusovoj istoimenoj skali (stavke 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33), zatim sedam stavki na skali Aktivno rešavanje problema (stavke 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22), četiri stavke na skali Rešavanje problema uz razvoj ličnosti (stavke 3, 4, 5, 6) i šest stavki na skali Socijalna podrška (stavke 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51). Spoljašnji lokus kontrole kao drugi izolovani faktor predstavlja kombinaciju Folkmanove i Lazarusove skale Prihvatanje odgovornosti (stavke 63, 64, 65, 66) i skale Priželjkivanje/maštanje (stavke 37, 38, 39, 40, 41, 42), te kako navedene skale predstavljaju neistinsko prihvatanje odgovornosti i podrazumevaju maštu i sujeverje, faktoru je dat naziv Spoljašnji lokus kontrole.

Takođe, Spoljašnji lokus kontrole ima četiri zajedničke stavke (37, 39, 40, 41, 42) sa skalom Poželjno razmišljanje, autora Sorli i Sekton (Sorlie & Sexton, 2001). Četiri stavke na skali Socijalna podrška odgovaraju istoimenoj skali navedenih autora (stavke 45, 46, 47, 51), dok Aktivno rešavanje problema ima četiri zajedničke stavke sa skalom Razmišljanje o problemu Sorlija i Sektona (2001) (stavke 16, 17, 18, 21). Na osnovu navedenog, u konkretnom slučaju bi se mogao primeniti model dva faktora, pri čemu bi skale Aktivno rešavanje problema i Rešavanje problema uz razvoj ličnosti predstavljale aktivno, odnosno prevladavanje usmereno na problem, dok bi skale Izbegavanje, Spoljašnji lokus kontrole i Socijalna podrška predstavljale pasivno, na emocije usmereno prevladavanje. Na ostalim skalama dobijena je faktorska struktura koja odgovara faktorskoj strukturi originalnih instrumenata.

Prvi faktor nazvan je Izbegavanje i podrazumeva negiranje postojanja stresora i prihvatanje situacije kakva jeste bez nastojanja da se bilo šta promeni. Takođe, ovaj faktor uključuje i različite aktivnosti (spavanje, putovanje, itd.) koje imaju za cilj da distanciraju osobu od razmišljanja o stresoru. (v. tabelu 1).

Tabela 1. Zasićenost prvog faktora - Izbegavanje.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
53 Pomirio bih se s onim što se dogodilo jer se ništa ne bi moglo učiniti.	0,624

25 Nastavio bih živeti kao da se ništa nije dogodilo.	0,599
23 Dogadjaj bih prikazao nevaznim; ne bih stvar uzimao suviše ozbiljno.	0,586
31 Privremeno bih se odmaknuo od tog problema: nastojao bih se odmarati ili bih otputovao.	0,509
24 Pokusao bih sve zaboraviti.	0,508
26 Izbegavao bih sve ljude.	0,495
32 Kako bih se bolje osećao okrenuo sam bih se jelu, picu, puseњу, drogama ili lekovima.	0,478
29 Pricekao bih da vidim šta će se dogoditi pre nego što bih ista poduzeo.	0,477
36 Smatrao bih da će vreme učiniti svoje da valja samo čekati.	0,475
33 Pomirio bih se sa sudbinom: ponekad naprosto nemam sreće.	0,464
52 Otkrio bih novu veru.	0,461
57 Ne bih dopustio da me problem potpuno zaokupi; ne bih preterano mislio o tome.	0,427
28 Spavao bih više nego obično.	0,407

Drugi faktor nazvan je **Spoljašnji lokus kontrole** i odnosi se na uverenje osobe da nema kontrolu nad događajima već da je ona uspostavljena dejstvom spoljašnje sile. Kako je povezan sa spoljašnjim silama, ovaj faktor ne predstavlja istinsko prihvatanje odgovornosti i podrazumeva postojanje sujeverja („Ja sam kriv, ali spoljašnje sile utiču na mene“, „Želeo bih...“, itd.) (v. tabelu 2).

Tabela 2. Zasićenost drugog faktora – Spoljašnji lokus kontrole.

Tvrdnje upitnika	Zasićenost
64 Samome sebi bih prebacivao ili prigovarao.	0,691
40 Zeleo bih da situacija nestane ili nekako okonča.	0,579
63 Obecao bih samom sebi da će sledeći put biti drugačije.	0,574
62 Po mislima bih prebiraو šta bih rekao ili učinio.	0,546
38 Zeleo bih da mogu izmeniti ono što se dogodilo ili svoje osećaje o tome.	0,510
41 Mastao bih i prizeljkivao sve što bi se moglo dogoditi.	0,509
39 Zamisljao bih ili sanjario o pogodnijem mestu i vremenu od onog u kojem sam se zatekao	0,499
65 Shvatio bih da sam upravo ja izazvao nevolju.	0,456
37 Nadao bih se nekom čudu.	0,404
42 Pripremio bih se za najgore.	0,393
66 Izvinio bih se ili pokušao drugačije popraviti stvar.	0,373

Treći faktor nazvan je **Aktivno rešavanje problema** i podrazumeva usmeravanje pažnje na problem i preduzimanje konkretnih aktivnosti za njegovo rešavanje, uz oslanjanje na prethodna iskustva.

Tabela 3. Zasićenost trećeg faktora – Aktivno rešavanje problema.

Tvrdnje upitnika	Zasićenost
20 Izradio bih plan delovanja i sledio ga.	0,643

16 Oslonio bih se na prosla iskustva: vec sam bio u slicnoj situaciji.	0,643
17 Pronasao bih nekoliko razlicitih resenja problema.	0,589
1 Nakon tog iskustva postao bih bolji nego sto sam bio pre.	0,549
19 Usredsredio bih se na ono sto najpre moram uciniti, na sledeci korak.	0,524
22 Pokusao bih rasclaniti problem kako bih ga bolje shvatio.	0,489
18 Promenom pristupa pokusao bih delovati na situaciju.	0,465
10 Bio bih podstaknut uraditi nesto kreativno.	0,442
21 Znajuci sta valja uciniti udvostrucio bih napore.	0,441

Četvrti faktor nazvan je **Rešavanje problema uz razvoj ličnosti** i podrazumeva tendenciju osobe da se suoči sa stresom tako što će iz date situacije izvući pozitivne aspekte koji će doprineti njenom ličnom razvoju, u smislu lične promene i zrelosti (v. tabelu 4).

Tabela 4. Zasićenost četvrtog faktora – Rešavanje problema uz razvoj ličnosti.

Tvrdnje upitnika	Zasićenost
5 Sazreo bih kao licnost i/ili bih se promenio kao osoba.	0,739
4 Govorio bih samom sebi stvari koje bi mi pomogle da se bolje osecam.	0,612
3 Ponovno bih otkrio sta je u zivotu vazno.	0,540
6 Nesto bih kod sebe promenio.	0,481
30 Dao bih na neki nacin oduska svojim osecajima.	0,479

Peti faktor nazvan je **Socijalna podrška (WOC)** i podrazumeva traženje emocionalne i instrumentalne podrške, odnosno sposobnost posmatranja situacije iz perspektive drugih i traženje razumevanja i empatije od strane okoline, kao i pomoći i saveta u vezi problema.

Tabela 5. Zasićenost petog faktora – Socijalna podrška (WOC).

Tvrdnje upitnika	Zasićenost
49 Pokusao bih stvari sagledati s tudjeg gledista.	0,659
48 Zamisljao bih kako bi u takvoj situaciji postupila osoba kojoj se divim i time bih se ravnao.	0,580
51 Potrazio bih strucnu pomoc.	0,577
50 Prihvatio bih tudje saosecanje i razumevanje.	0,523
47 Razgovarao bih sa nekim o svojim osecajima.	0,491
60 Pokusavao bih svoje osecaje zadržati za sebe.	-0,489
46 Zatrazio bih savet rodjaka ili prijatelja kog cenim.	0,418
45 Razgovarao bih s nekim ko bi mogao doprineti resenju problema.	0,393

Šesti faktor nazvan je **Socijalna podrška (CSI)** i odnosi se na traženje emocionalne podrške i pomoći od strane prijatelja, stručnjaka i drugih ljudi (v. tabelu 6).

Tabela 6. Zasićenost šestog faktora – Socijalna podrška (CSI).

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
75 Trazio sam podršku onih koji me najbolje poznaju.	0,774
76 Potrazio sam prijatelja da mi pomogne da se osećam bolje u vezi sa problemom.	0,715
74 Otisao sam kod nekog (prijatelja ili stručnjaka) kako bi mi pomogao da se bolje osećam.	0,653
73 Pricao sam sa ljudima o toj situaciji jer mi razgovor pomaze da se bolje osećam.	0,642
72 Podelio sam svoja osećanja sa prijateljem.	0,621

Sedmi faktor nazvan je **Usmerenost na problem** i odnosi se na pažljivo promišljanje i traženje različitih načina za rešavanje problema (v. tabelu 7).

Tabela 7. Zasićenost sedmog faktora - Usmerenost na problem.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
69 Trudio sam se da smislim što je moguće više rešenja pre nego što sam odlučio šta da radim.	0,743
68 Cvrsto sam stao i borio se za ono što sam najviše želeo u toj situaciji.	0,674
70 Smisljao sam plan akcije za suocavanje sa problemom.	0,642
67 Probao sam razne načine rešavanja problema dok nisam našao najbolje rešenje.	0,626
71 Trudio sam se da pažljivo isplaniram akciju umesto da reagujem naglo i ishitreno.	0,571

Osmi faktor nazvan je **Izbegavanje problema** i podrazumeva distanciranje od problema tako što se osoba uključuje u različite aktivnosti (hobiji, sport) kako bi skrenula misli sa problema. Takođe, uključuje i distanciranje od drugih ljudi i potrebu da se bude sam (v. tabelu 8).

Tabela 8. Zasićenost osmog faktora – Izbegavanje problema.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
81 Želeo sam prosto da me ljudi ostave na miru.	0,725
79 Provodio sam u samoci više vremena nego obično.	0,716
77 Sanjario sam o boljim vremenima.	0,595
80 Suviše vremena sam provodio baveći se hobijima i sportom, samo da bih pobećao od problema.	0,591
78 Trudio sam se da skrenem misli sa problema.	0,513

Deveti faktor nazvan je **Optimizam** i podrazumeva sklonost da se očekuje najbolji mogući ishod u datoj situaciji, kao i postojanje nade i „uzdanje“ u budućnost (v. tabelu 9).

Tabela 9. Zasićenost devetog faktora – Optimizam.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
82 U neizvesnim situacijama obično očekujem najbolji ishod.	0,810
84 Uglavnom očekujem da će mi se desiti više dobrih nego loših stvari.	0,792
83 Uvek sam optimista po pitanju svoje budućnosti.	0,792

Deseti faktor nazvan je **Pesimizam** i podrazumeva sklonost da se stvari posmatraju negativno, uz očekivanje najgoreg ishoda (v. tabelu 10).

Tabela 10. Zasićenost desetog faktora – Pesimizam.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
88 Ako stvari mogu da krenu naopako po mene, sigurno će i krenuti.	0,823
90 Gotovo nikada ne očekujem da će se stvari odvijati onako kako ja želim.	0,724
91 Retko računam s tim da će mi se desiti dobre stvari.	0,536

Jedanaesti faktor nazvan je **Način rešavanja problema** i podrazumeva sposobnost pronalaženja raznih načina za rešavanje problema kako bi se postigao najbolji mogući ishod i dobile željene stvari (v. tabelu 11).

Tabela 11. Zasićenost jedanaestog faktora – Način rešavanja problema.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
92 Mogu da smislim mnogo načina da se izvucem iz problema.	0,712
93 Postoji mnogo načina za rešavanje bilo kog problema.	0,660
95 Čak i kada se drugi obeshrabre, znam da mogu pronaći način da rešim problem.	0,619
94 Mogu da smislim mnogo načina da dobijem stvari koje su za mene važne.	0,612

Dvanaesti faktor nazvan je **Unutrašnji oslonac** i podrazumeva brigu da sve ide kako treba, a u smislu postojanja odgovornosti, kao i stremljenje ka ciljevima i oslanjanje na prošla iskustva (v. tabelu 12).

Tabela 12. Zasićenost dvanaestog faktora – Unutrašnji oslonac.

Tvrđnje upitnika	Zasićenost
103 Često brinem o nečemu.	0,685
102 Brinem se za svoje zdravlje.	0,639
96 Energicno sledim svoje ciljeve.	0,545
99 Ispunjavam ciljeve koje sam sebi postavio.	0,535
97 Moja iskustva su me pripremila za budućnost.	0,468
98 Bio sam prilično uspešan u životu.	0,416

5.6.2. Deskriptivna statistika izolovanih faktora

Iz Tabele 13. može se videti da su vrednosti određenih skala u prosečnoj meri izražene na ispitanom uzorku, gde se vrednosti kreću od 1 do 5. Dimenzija koja je ostvarila najveću prosečnu vrednost, a tiče se skale WOC je *aktivno rešavanje problema* (AS=3.57), dok je najmanju prosečnu vrednost ostvarila dimenzija *izbegavanje problema* (AS=2.49). Najveću vrednost na skali CSI je ostvarila *usmerenost na problem* (AS=3.50), dok je najmanju vrednost ostvarila dimenzija *izbegavanje problema* (AS=2.89). Na skali LOT veću prosečnu vrednost je ostvario *optimizam* (AS=3.42), od *pesimizma* (AS=2.72). Što se tiče skale AHS, obe dimenzije su ostvarile značajno visoke vrednosti, najveće u odnosu na sve ostale skale: *unutrašnji oslonac* (3.63) i *način rešavanja problema* (3.61).

Tabela 13. Deskriptivna statistika izolovanih faktora

	N	Minimum	Maksimum	AS	SD
Izbegavanje (WOC)	303	1.2	4.3	2.49	0.64
Spoljašnji lokus kontrole (WOC)	303	1.5	4.7	3.09	0.69
Aktivno rešavanje problema (WOC)	303	1.9	5.0	3.57	0.66
Resavanje problema uz razvoj ličnosti (WOC)	303	1.0	5.0	3.35	0.78
Socijalna podrška (WOC)	303	1.2	4.7	3.34	0.60
Usmerenost na problem (CSI)	303	1.2	5.0	3.50	0.79
Socijalna podrška (CSI)	303	1.0	5.0	3.45	0.93
Izbegavanje problema (CSI)	303	1.0	5.0	2.89	0.87
Optimizam (LOT)	303	1.0	5.0	3.42	0.98
Pesimizam (LOT)	303	1.0	5.0	2.72	0.91
Način rešavanja problema (AHS)	303	1.3	5.0	3.61	0.76
Unutrašnji oslonac (AHS)	303	1.3	4.8	3.63	0.68

5.6.3. T-test - ispitivanje razlika među grupama

T-test analizom ispitano je da li postoji razlika između pola i skala korišćenih u istraživanju, kao i između različitih fakulteta i dimenzija korišćenih u istraživanju. Objasnjeni su rezultati koji su statistički značajni. Sve značajne razlike među grupama se mogu videti u koloni *t*, a njihova vrednost se takođe može proceniti kroz aritmetičke sredine (AS). U opisima će direktno biti opisane razlike između grupa, uz navođenje statističke značajnosti rezultata.

Tabela 14. Ispitivanje razlika između pola ispitanika i skala korišćenih u istraživanju

Pol	N	AS	SD	F	t	df	p
Izbegavanje mladići	142	2.6847	0.64815	1.927	5.144	201	0.000

	devojke	161	2.3230	0.57588					
Spoljašnji lokus kontrole	mladići	142	3.0032	0.62652					
	devojke	161	3.1678	0.72631	1.864	-2.098	301	0.037	
Aktivno rešavanje problema	mladići	142	3.4703	0.64431					
	devojke	161	3.6515	0.65881	0.270	-2.414	301	0.016	
Rešavanje problema uz razvoj ličnosti	mladići	142	3.0563	0.76756					
	devojke	161	3.6062	0.69693	3.590	-6.535	301	0.000	
Socijalna podrška (WOC)	mladići	142	3.2254	0.58240					
	devojke	161	3.4415	0.60521	0.277	-3.158	301	0.002	
Usmerenost na problem	mladići	142	3.3845	0.81583					
	devojke	161	3.6087	0.75972	1.220	-2.476	301	0.014	
Socijalna podrška (CSI)	mladići	142	3.2408	0.90406					
	devojke	161	3.6373	0.91548	1.321	-3.783	301	0.000	
Izbegavanje problema	mladići	142	2.9197	0.82137					
	devojke	161	2.8596	0.91045	1.742	0.600	301	0.549	
Optimizam	mladići	142	3.2465	1.00643					
	devojke	161	3.5652	0.92500	1.675	-2.872	301	0.004	
Pesimizam	mladići	142	2.9038	0.86848					
	devojke	161	2.5590	0.91181	0.649	3.358	301	0.001	
Način rešavanja problema	mladići	142	3.4736	0.84305					
	devojke	161	3.7329	0.65379	15.175	-3.010	301	0.003	
Unutrašnji oslonac	mladići	142	3.4331	0.72065					
	devojke	161	3.8033	0.59421	4.225	-4.899	301	0.000	

Rezultati pokazuju da postoje statistički značajne razlike između pola i dimenzija svih upotrebljenih skala u istraživanju, sem između pola i jedne dimenzije skale CSI: *izbegavanje problema* ($p > .05$).

Rezultati pokazuju da se mladići i devojke razlikuju u pogledu sledećih dimenzija na skali WOC: *izbegavanje* – gde rezultati idu u korist muškog pola, što znači da je ovo strategija prevladavanja koja je karakterističnija za muški pol ($p=.000$). Rezultati za četiri strategije prevladavanja idu u korist ženskog pola, odnosno pokazuju da su ove strategije izraženije kod ženskog u poređenju sa muškim polom: *spoljašnji lokus kontrole* ($p=.037$), *aktivno rešavanje problema*

($p=.016$), *rešavanje problema uz razvoj ličnosti* ($p=.000$) i *socijalna podrška* ($p=.002$). Što se tiče CSI skale, koja se takođe odnosi na strategije prevladavanja, rezultati su pokazali da su za ženski pol karakterističnije strategije *usmerenost na problem* ($p=.014$) i *socijalna podrška* ($p=.000$) u odnosu na muški pol.

Upitnici koji mere dimenzije ličnosti, pokazuju da je *optimizam* na ispitanom uzorku više karakterističan za žene ($p=.004$), dok je *pesimizam* karakterističan za muški pol ($p=.001$). *Način rešavanja problema* ($p=.003$) i *unutrašnji oslonac* ($p=.001$) idu u korist ženskog pola.

Tabela 15. Ispitivanje razlika između studenata Fakulteta bezbednosti i Mašinskog fakulteta

Fakultet		N	AS	SD	F	t	df	p
Izbegavanje	Fakultet bezbednosti	129	2.2874	0.59913	0.036	-6.052	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	2.8319	0.61848				
Spoljašnji lokus kontrole	Fakultet bezbednosti	129	3.1805	0.68624	3.375	1.547	197	0.124
	Mašinski fakultet	70	3.0338	0.54064				
Aktivno rešavanje problema	Fakultet bezbednosti	129	3.7873	0.61552	0.054	5.634	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.2746	0.60820				
Rešavanje problema uz razvoj ličnosti	Fakultet bezbednosti	129	3.6171	0.65814	3.654	6.368	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	2.9600	0.75879				
Socijalna podrška (WOC)	Fakultet bezbednosti	129	3.4729	0.61900	1.240	4.584	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.0635	0.56800				
Usmerenost na problem	Fakultet bezbednosti	129	3.6233	0.72008	2.894	2.942	197	0.004
	Mašinski fakultet	70	3.2857	0.86247				
Socijalna podrška (CSI)	Fakultet bezbednosti	129	3.6357	0.83683	0.134	3.762	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.1400	0.97466				
Izbegavanje problema	Fakultet bezbednosti	129	2.7643	0.86583	0.161	-2.484	197	0.014

	Mašinski fakultet	70	3.0886	0.90386				
Optimizam	Fakultet bezbednosti	129	3.7855	0.78484				
					2.263	5.752	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.0667	0.93870				
Pesimizam	Fakultet bezbednosti	129	2.4625	0.84091				
					0.197	-4.972	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.0952	0.88673				
Način rešavanja problema	Fakultet bezbednosti	129	3.7578	0.60993				
					15.156	4.318	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.3107	0.83562				
Unutrašnji oslonac	Fakultet bezbednosti	129	3.8450	0.53529				
					11.668	6.643	197	0.000
	Mašinski fakultet	70	3.2310	0.75836				

Rezultati pokazuju da postoje razlike između studenata različitih fakulteta, u ovom slučaju između onih koji su studenti Fakulteta bezbednosti i Mašinskog fakulteta. Naime, rezultati pokazuju da razlike postoje u pogledu svih dimenzija, sem dimenzije *spoljašnji lokus kontrole*, gde ne postoje statistički značajne razlike ($p > .05$).

Na skali WOC postoje sledeće razlike: *izbegavanje* ($p=.000$) je dimenzija čiji rezultati idu u korist studenata Mašinskog fakulteta, što znači da studenti Mašinskog fakulteta u mnogo većoj meri koriste ovu strategije prevladavanja u odnosu na studente Fakulteta bezbednosti. *Aktivno rešavanje problema* ($p=.000$), *rešavanje problema uz razvoj ličnosti* ($p=.000$) i *socijalna podrška* ($p=.000$) su strategije koje su karakterističnije za studente Fakulteta bezbednosti u odnosu na ispitanike sa Mašinskog fakulteta. *Usmerenost na problem* ($p=.004$) i *socijalna podrška* ($p=.000$) kao dimenzije skale CSI takođe idu u prilog studenata Fakulteta bezbednosti što potkrepljuje prethodno rezultate. *Izbegavanje problema* ($p=.014$) ide u prilog studenata Mašinskog fakulteta što takođe potvrđuje rezultate sa prve skale.

Dimenzije koje se tiču karakteristika ličnosti pokazuju sledeće: *Optimizam* je karakterističan za studente Fakulteta bezbednosti ($p=.000$), dok je *pesimizam* karakterističan za studente Mašinskog fakulteta ($p=.000$). *Načini rešavanja problema* i *unutrašnji oslonac* su tipični za studente Fakulteta bezbednosti ($p=.000$).

Tabela 15. Ispitivanje razlika između studenata Fakulteta bezbednosti i Šumarskog fakulteta

Fakultet		N	AS	SD	F	t	df	p
Izbegavanje	Fakultet bezbednosti	129	2.2874	0.59913	0.030	-3.870	182	0.000
	Šumarski fakultet	55	2.6601	0.59560				
Spoljašnji lokus kontrole	Fakultet bezbednosti	129	3.1805	0.68624	0.899	4.260	182	0.000
	Šumarski fakultet	55	2.7240	0.61333				
Aktivno rešavanje problema	Fakultet bezbednosti	129	3.7873	0.61552	0.299	3.986	182	0.000
	Šumarski fakultet	55	3.3859	0.64819				
Rešavanje problema uz razvoj ličnosti	Fakultet bezbednosti	129	3.6171	0.65814	3.285	6.270	182	0.000
	Šumarski fakultet	55	2.9164	0.77239				
Socijalna podrška (WOC)	Fakultet bezbednosti	129	3.4729	0.61900	1.767	2.421	182	0.016
	Šumarski fakultet	55	3.2384	0.55737				
Usmerenost na problem	Fakultet bezbednosti	129	3.6233	0.72008	2.902	2.689	182	0.008
	Šumarski fakultet	55	3.2982	0.81910				
Socijalna podrška (CSI)	Fakultet bezbednosti	129	3.6357	0.83683	2.128	3.240	182	0.001
	Šumarski fakultet	55	3.2073	0.78218				
Izbegavanje problema	Fakultet bezbednosti	129	2.7643	0.86583	0.852	-0.370	182	0.711
	Šumarski fakultet	55	2.8145	0.78112				
Optimizam	Fakultet bezbednosti	129	3.7855	0.78484	11.929	4.953	182	0.000
	Šumarski fakultet	55	3.0848	1.06809				
Pesimizam	Fakultet bezbednosti	129	2.4625	0.84091	4.257	-4.624	182	0.000
	Šumarski fakultet	55	3.0606	0.70592				
Način rešavanja problema	Fakultet bezbednosti	129	3.7578	0.60993	15.604	2.753	182	0.007
	Šumarski	55	3.4455	0.88935				

	fakultet							
Unutrašnji oslonac	Fakultet bezbednosti	129	3.8450	0.53529				
	Šumarski fakultet	55	3.4273	0.70984	4.935	4.378	182	0.000

Rezultati pokazuju da postoje statistički značajne razlike između ispitanika koji su studenti Fakulteta bezbednosti i Šumarskog fakulteta u pogledu svih skala i njihovih dimenzija, sem dimenzije *izbegavanje problema* ($p > .05$) merene skalom CSI.

Rezultati pokazuju sledeće rezultate na skali WOC: Studenti Šumarskog fakulteta su pokazali veću dominaciju strategije prevladavanja *izbegavanje* u odnosu na studente Fakulteta bezbednosti ($p=.000$). Za sve ostale dimenzije istoimene skale (*lokus kontrole*, *aktivno rešavanje problema*, *rešavanje problema uz razvoj ličnosti i socijalna podrška*), rezultati idu u korist studenata Fakulteta bezbednosti, odnosno pokazuju da su to strategije prevladavanja koje u većoj meri koriste oni za razliku od studenata Šumarskog fakulteta ($p < .05$). Druga skala koja se takođe tiče strategije prevladavanja, potvrđuje rezultate sa prethodne i pokazuje da su *usmerenost na problem* ($p=.008$) i *socijalna podrška* ($p=.001$) strategije prevladavanja karakteristične za studente Fakulteta bezbednosti.

Upitnici koji mere dimenzije ličnosti nam pokazuju da je *optimizam* u većoj meri zastupljen kod studenata Fakulteta bezbednosti ($p=.000$), dok je *pesimizam* zastupljen kod studenata Šumarskog fakulteta ($p=.000$). Sposobnost da se pronađu različiti *načini rešavanja problema* ($p=.007$) i mogućnost za pronalaženje *unutrašnjeg oslonca* ($p=.000$) jesu dimenzije koje su u većoj meri zastupljene kod studenata Fakulteta bezbednosti.

Tabela 16. Ispitivanje razlika između studenata Filozofskog fakulteta (Psihologija) i Mašinskog fakulteta

Fakultet		N	AS	SD	F	t	Df	p
Izbegavanje	Filozofski fakultet	49	2.3595	0.55479				
	Mašinski fakultet	70	2.8319	0.61848	0.082	-4.275	117	0.000
Spoljašnji lokus kontrole	Filozofski fakultet	49	3.3469	0.77931				
	Mašinski fakultet	70	3.0338	0.54064	4.333	2.590	117	0.011

Aktivno rešavanje problema	Filozofski fakultet	49	3.6054	0.63952					
					0.184	2.859	117	0.005	
	Mašinski fakultet	70	3.2746	0.60820					
Rešavanje problema uz razvoj ličnosti	Filozofski fakultet	49	3.6816	0.65564					
					2.074	5.394	117	0.000	
	Mašinski fakultet	70	2.9600	0.75879					
Socijalna podrška (WOC)	Filozofski fakultet	49	3.5006	0.50856					
					0.607	4.310	117	0.000	
	Mašinski fakultet	70	3.0635	0.56800					
Usmerenost na problem	Filozofski fakultet	49	3.7306	0.73660					
					1.055	2.937	117	0.004	
	Mašinski fakultet	70	3.2857	0.86247					
Socijalna podrška (CSI)	Filozofski fakultet	49	3.6857	1.07858					
					1.104	2.876	117	0.005	
	Mašinski fakultet	70	3.1400	0.97466					
Izbegavanje problema	Filozofski fakultet	49	3.0082	0.87746					
					0.151	-0.483	117	0.630	
	Mašinski fakultet	70	3.0886	0.90386					
Optimizam	Filozofski fakultet	49	3.3129	1.05499					
					1.218	1.338	117	0.183	
	Mašinski fakultet	70	3.0667	0.93870					
Pesimizam	Filozofski fakultet	49	2.4830	1.01165					
					1.119	-3.497	117	0.001	
	Mašinski fakultet	70	3.0952	0.88673					
Način resavanja problema	Filozofski fakultet	49	3.8418	0.67641					
					4.020	3.683	117	0.000	
	Mašinski fakultet	70	3.3107	0.83562					
Unutrašnji oslonac	Filozofski fakultet	49	3.8605	0.54999					
					4.271	4.966	117	0.000	
	Mašinski fakultet	70	3.2310	0.75836					

Rezultati pokazuju da postoje razlike između studenata Filozofskog fakulteta - smera psihologija i Mašinskog fakulteta u pogledu svih dimenzija, sem dimenzije *izbegavanje problema* (skala CSI) i *optimizma* (skala LOT). U oba slučaja $p > .05$

Izbegavanje ($p=.000$), kao dimenzija skale WOC je u većoj meri karakteristična za studente Mašinskog fakulteta, nego za studente psihologije. Ostale strategije prevladavanja (*lokus kontrole*, *aktivno rešavanje problema*, *rešavanje problema uz razvoj ličnosti*, *socijalna podrška*), kako rezultati pokazuju jesu strategije koje su u većoj meri izražene kod studenata psihologije u odnosu na studente Mašinskog fakulteta ($p < .05$). *Socijalna podrška*, kao strategija prevladavanja merena skalom CSI, je izraženija kod studenata psihologije u odnosu na studente Mašinskog fakulteta.

Što se tiče upitnika koji mere dimenzije ličnosti, *pesimizam* ($p=.001$) u većoj meri odlikuje studente Mašinskog fakulteta u odnosu na studente psihologije, dok su *način rešavanja problema* ($p=.000$) i *unutrašnji oslonac* ($p=.000$) karakteristični za studente psihologije.

Tabela 17. Ispitivanje razlika između studenata Filozofskog fakulteta (Psihologija) i Šumarskog fakulteta

Fakultet		N	AS	SD	F	t	Df	p
Izbegavanje	Filozofski fakultet	49	2.3595	0.55479	0.090	-2.654	102	0.009
	Šumarski fakultet	55	2.6601	0.59560				
Spoljašnji lokus kontrole	Filozofski fakultet	49	3.3469	0.77931	1.705	4.554	102	0.000
	Šumarski fakultet	55	2.7240	0.61333				
Aktivno rešavanje problema	Filozofski fakultet	49	3.6054	0.63952	0.043	1.735	102	0.086
	Šumarski fakultet	55	3.3859	0.64819				
Rešavanje problema uz razvoj ličnosti	Filozofski fakultet	49	3.6816	0.65564	1.959	5.412	102	0.000
	Šumarski fakultet	55	2.9164	0.77239				
Socijalna podrška	Filozofski fakultet	49	3.5006	0.50856	0.220	2.495	102	0.014

(WOC)	Šumarski fakultet	55	3.2384	0.55737				
Usmerenost na problem	Filozofski fakultet	49	3.7306	0.73660				
					1.236	2.817	102	0.006
	Šumarski fakultet	55	3.2982	0.81910				
Socijalna podrška (CSI)	Filozofski fakultet	49	3.6857	1.07858				
					5.443	2.609	102	0.010
	Šumarski fakultet	55	3.2073	0.78218				
Izbegavanje problema	Filozofski fakultet	49	3.0082	0.87746				
					0.458	1.191	102	0.237
	Šumarski fakultet	55	2.8145	0.78112				
Optimizam	Filozofski fakultet	49	3.3129	1.05499				
					0.155	1.093	102	0.277
	Šumarski fakultet	55	3.0848	1.06809				
Pesimizam	Filozofski fakultet	49	2.4830	1.01165				
					8.480	-3.406	102	0.001
	Šumarski fakultet	55	3.0606	0.70592				
Način rešavanja problema	Filozofski fakultet	49	3.8418	0.67641				
					4.686	2.534	102	0.013
	Šumarski fakultet	55	3.4455	0.88935				
Unutrašnji oslonac	Filozofski fakultet	49	3.8605	0.54999				
					1.524	3.448	102	0.001
	Šumarski fakultet	55	3.4273	0.70984				

Rezultati pokazuju da postoje statistički značajne razlike između studenata Filozofskog fakulteta – smer psihologija i studenata Šumarskog fakulteta ($p < .05$). Statistički značajne razlike ne postoje u odnosu na tri dimenzije: *aktivno rešavanje problema, izbegavanje problema i optimizam* ($p > .05$).

Izbegavanje ($p=.009$), kao strategija prevladavanja skale WOC, pokazuje da su ponašanja koja idu uz tu strategiju u većoj meri odlika studenata Šumarskog fakulteta, u odnosu na studente psihologije. *Spoljašnji lokus kontrole, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i socijalna podrška* ($p < .05$) jesu strategije čiji rezultati u

ovom istraživanju idu u prilog studenata psihologije. Strategije skale CSI (*usmerenost na problem i socijalna podrška*), potvrđuju ove rezultate gde se takođe vidi da su ovo strategije koje su prisutne kod studenata psihologije ($p < .05$).

Što se tiče dimenzija ličnosti, *pesimizam* ($p=.001$) je u većoj meri prisutan kod studenata Šumarskog fakulteta u odnosu na studente psihologije, dok su *način rešavanja problema* ($p=.013$) i *unutrašnji oslonac* ($p=.001$) odlika studenata psihologije.

5.6.4. Korelacije među faktorima

Korelacije predstavljaju povezanost između različitih dimenzija skala korišćenih u istraživanju. U tabeli ispod prikazane su korelacije između različitih skala, ali i interkorelacije među faktorima.

Tabela 18. Korelacije i interkorelacije među faktorima

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
WOC Izbegavanje (1)		,200**	-,222**	-.029	-.112	-,278**	-.070	,150**	-,147*	,135*	-,214**	-,228**
WOC Spoljašnji lokus kontrole (2)			,199**	,253**	,292**	.057	.058	,148**	.058	,201**	.037	.044
WOC Aktivno rešavanje problema (3)				,302**	,358**	,316**	,181**	.013	,327**	,159**	,351**	,191**
WOC Rešavanje problema uz razvoj ličnosti (4)					,282**	,193**	,189**	.067	,300**	,262**	,153**	,267**
WOC Socijalna podrška (5)						,205**	,217**	.024	,204**	,206**	,140*	,192**
CSI Usmerenost na problem (6)							,183**	.067	,344**	-,117*	,302**	,244**
CSI Socijalna podrška (7)								.071	,187**	-,146*	,131*	,153**
CSI Izbegavanje problema(8)									-.060	.029	-0.057	.024
Optimizam (9)										,308**	,267**	,268**
Pesimizam (10)											-,138*	-.022
Način rešavanja problema (11)												,319**
Unutrašnji oslonac (12)												

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Rezultati pokazuju da postoje različite korelacije i interkorelacije između i unutar skala korišćenih u istraživanju. U narednim rečenicama slede opisi korelacija i intenziteta istih.

Izbegavanje kao strategija prevladavanja je u pozitivnoj korelaciji niskog intenziteta sa pesimizmom ($r=.135$), dok je u niskoj, ali negativnoj korelaciji sa *optimizmom* ($r=-.147$). *Izbegavanje* je u korelaciji srednjeg intenziteta, pozitivnog smera sa sledećim dimenzijama: *spoljašnji lokus kontrole* ($r=.200$), *izbegavanje*

problema ($r=.150$), dok je u negativnoj korelaciji sa: *aktionim rešavanjem problema* ($r=-0.222$), *usmerenošću na problem* ($r=-.278$), *načinima rešavanja problema* ($r=-.214$) i *unutrašnjim osloncem* ($r=-.228$).

Spoljašnji lokus kontrole je u pozitivnoj korelaciji srednjeg intenziteta sa sledećim dimenzijama: *aktivno rešavanje problema* ($r=.199$), *rešavanje problema uz razvoj ličnosti* ($r=.253$), *socijalna podrška* ($r=.292$), *izbegavanje problema* ($r=.148$), dok je u negativnoj korelaciji srednjeg intenziteta sa *pesimizmom* ($r=.201$).

Aktivno rešavanje problema je u pozitivnoj korelaciji srednjeg do visokog intenziteta sa sledećim dimenzijama: *rešavanje problema uz razvoj ličnosti* ($r=.302$), *socijalna podrška* (WOC) ($r=.358$), *usmerenost na problem* ($r=.316$), *socijalna podrška* (CSI) ($r=.181$), *optimizam* ($r=.327$), *način rešavanja problema* ($r=.351$) i *unutrašnji oslonac* ($r=.191$). Negativno korelira sa jednom dimenzijom i to sa *pesimizmom* ($r=-.159$).

Rešavanje problema uz razvoj ličnosti je u pozitivnoj korelaciji srednjeg intenziteta sa: *socijalnom podrškom* (WOC) ($r=.282$), *usmerenošću na problem* ($r=.193$), *socijalnom podrškom* (WOC) ($r=.189$), *optimizmom* ($r=.300$), *načinima rešavanja problema* ($r=.153$) i *unutrašnjim osloncem* ($r=.267$). U negativnoj korelaciji je sa *pesimizmom* ($r=-.262$).

Socijalna podrška (WOC) je u pozitivnoj korelaciji niskog intenziteta sa *načinima rešavanja problema* ($r=.140$), dok je pozitivno povezana na nivou srednjeg intenziteta sa sledećim dimenzijama: *usmerenost na problem* ($r=.205$), *socijalna podrška* ($r=.217$), *optimizam* ($r=.204$) i *unutrašnji oslonac* ($r=.192$). Ova dimenzija negativno korelira, kao i prethodne sa *pesimizmom* ($r=-.206$).

Usmerenost na problem je dimenzija koja pozitivno korelira sa *socijalnom podrškom* (CSI) ($r=.183$), *optimizmom* ($r=.344$), *načinima rešavanja problema* ($r=.302$), i sa *unutrašnjim osloncem* ($r=.244$). Navedene korelacije su srednjeg intenziteta, dok je ista dimenzija ostvarila i korelaciju niskog intenziteta negativnog smera, sa *pesimizmom* ($r=-.177$).

Socijalna podrška kao dimenzija upitnika CSI, je u pozitivnoj korelaciji srednjeg intenziteta sa *optimizmom* ($r=.187$) i sa *unutrašnjim osloncem* ($r=.153$), dok je niskog intenziteta u vezi sa *načinima rešavanja problema* ($r=.131$). Takođe nisko, ali negativno, ova dimenzija je povezana sa *pesimizmom* ($r=-.146$).

Optimizam je još u pozitivnoj korelaciji srednjeg intenziteta sa *načinima rešavanja problema* ($r=.267$) i sa *unutrašnjim osloncem* ($r=.268$). Takođe, *optimizam* je negativno povezan sa *pesimizmom* ($r=-.308$).

Pored svih navedenih korelacija, *pesimizam* je još povezan i sa *načinima rešavanja problema* ($r=-.138$), a ta korelacija je negativna i niskog je intenziteta.

Pored svih navedenih korelacija, *način rešavanja problema* je povezan sa dimenzijom istog upitnika: *unutrašnji oslonac*, a ta korelacija je pozitivna i srednjeg je intenziteta ($r=.319$).

6. DISKUSIJA

Istraživanje je sprovedeno na studentima Fakulteta bezbednosti, Filozofskog fakulteta – konkretno studenata psihologije, zatim Šumarskog fakulteta i Mašinskog fakulteta. Cilj istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost između određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja stresa u vanrednim situacijama kod pomenutog uzorka. Cilj je bio i ispitati koje strategije prevladavanja stresa najčešće primenjuju ispitanici. Pored toga, istraživanje je imalo za cilj da ispita postoje li polne razlike u pogledu različitih skala, kao i da ispita razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog) usmerenja i fakulteta društvenog usmerenja.

U radu se postavljaju četiri hipoteze. U *prvoj hipotezi* tvrdi se da strategije prevladavanja koje studenti najčešće primenjuju jesu aktivno rešavanja problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem. *Drugom hipotezom* pretpostavlja da postoji značajna pozitivna korelacija između dimenzija ličnosti (optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac) i strategija prevladavanja stresa kao što su aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem. U *trećoj hipotezi* tvrdi se da postoje razlike između ispitanika fakulteta prirodnog i društvenog usmerenja i to na taj način što ispitanici fakulteta prirodnog usmerenja primenjuju strategije prevladavanja izbegavanjem, kao i da postižu niži skor na dimenzijama ličnosti: optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac. Takođe, pretpostavlja se da da studenti fakulteta društvenog usmerenja biraju strategije prevladavanja usmerene na problem, kao i da postižu veći skor na dimenzijama ličnosti: optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac. *Četvrtom hipotezom* pretpostavlja se da osobe muškog pola češće primenjuju strategije prevladavanja kao što su aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem, dok osobe ženskog pola primenjuju prevladavanje usmereno na emocije i prevladavanje izbegavanjem - socijalna podrška i izbegavanje problema.

U nastavku će biti opisani rezultati na osnovu hipoteza (hronološki) uz koje će biti istaknuti još neki od značajanih rezultata.

Prva hipoteza je potvrđena. Naime, studenti u najvećoj meri koriste sledeće strategije prevladavanja: aktivno rešavanja problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem. Polazi se od toga da su studenti populacija mladih ljudi koji žele da rade na razvoju sebe i koji imaju uverenje da su sposobni da promene nešto. Samim tim, oni imaju pragmatičan pristup problemima. Tokom studija se inicira da studenti sami ili u grupi rešavaju određene probleme, što takođe podstiče da njihov pristup problemima bude

kao što je već rečeno, pragmatičan. S obzirom da se istraživanje bavi strategijama prevladavanja u vanrednim situacijama, treba se podsetiti poplava koje su zadesile Srbiju 2014. godine i velikih materijalnih i nematerijalnih šteta, gde su se mlade osobe samoinicijativno udruživale i pomagale u odbrani gradova od poplava, što je još jedna potvrda njihovog aktivnog pristupa istom. Rezultati brojnih studija se poklapaju sa prethodno navedenim tvrdnjama. Tako je istraživanjima Mavar (2009) i Vuletić-Protić (2002) potvrđeno da strategije prevladavanja usmerene na problem predstavljaju najčešće korišćenje strategije, kao i najefikasnije, i to u situacijama kada osoba procenjuje da ima kontrolu nad stresnim događajem i njegovim ishodom.

Kao što je i pretpostavljeno, postoji povezanost između određenih dimenzija ličnosti (optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac) sa strategijama prevladavanja (aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem), čime je druga hipoteza takođe potvrđena. Nevedene nalaze potvrđuju i rezultati do kojih su došli Šajer, Ventraub i Karver (Scheier, Weintraub, & Carver, 1987), a po kojima optimizam pozitivno korelira sa strategijama prevladavanja usmerenim na problem, pogotovo u situacijama koje se procenjuju kao kontrolabilne. Ovo su strategije prevladavanja koje podrazumevaju rešavanje određenog problema, odnosno podrazumevaju da osoba preuzme određenu akciju kako bi rešila problem, koja uključuje njeno zalaganje i korišćenje kapaciteta, kao i suočavanje sa samim problemom. U ovom slučaju nemamo uvid u uzročno posledične veze, već samo u povezanost, pa tako ne možemo tvrditi šta je to što dovodi do drugog. Naime, optimistične osobe su one osobe koje na budućnost gledaju kao na nešto pozitivno, dok probleme posmatraju kao izazove za koje poseduju sposobnost suočavanja. Ovo zapravo i opisuje one osobe koje koriste već navedene strategije prevladavanja, pa je zato ova pozitivna povezanost i očekivana. Takođe, oni ispitanici koji su skloni traženju unutrašnjeg oslonca i uopšte se oslanjanju na sebe, koji jedan problem mogu sagledati iz različitih perspektiva jesu isti oni koji su optimistični, koji će problem sagledati iz različitih uglova i pronaći najbolje rešenje, ali koji pre svega veruju u svoje sposobnosti i u rešenje problema s pozitivnim ishodom.

Treća hipoteza koja se odnosi na to da postoje razlike između ispitanika prirodnog i društvenog usmerenja je takođe potvrđena. Izbegavanje problema je strategija koja je karakteristična za ispitanike prirodnog usmerenja (Šumarski i Mašinski fakultet), za razliku od ispitanika koji su društvenog usmerenja (Filozofski fakultet – psihologija i Fakultet bezbednosti). Ovo se objašnjava time što se studenti fakulteta društvenog usmerenja u mnogo većoj meri bave ljudima, odnosima među njima, problemima koji se tiču čoveka, pa i ljudskih

emocija. Jednostavno, više se bave čovekom, za razliku od studenata prirodnog usmerenja. Samim tim oni su više upućeni u ponašanje čoveka u raznim situacijama i u odnose među ljudima. Dok kod studenata fakulteta prirodnog usmerenja može biti da nedovoljno znanja i kapaciteta za nošenje sa nekim problemima i situacijama (poput vanrednih situacija) izazivaju blokadu i čine da on izbegava uopšte da se suoči sa istim, što može imati negativne efekte gledajući na duže staze.

Zanimljiv rezultat jeste da se optimizam kao dimenzija ličnosti ne ističe kod studenata psihologije. Naime, ovde postoje samo razlike između studenata Fakulteta bezbednosti i fakulteta prirodnog usmerenja, dok se isti sa studentima psihologije ne razlikuju. Optimizam podrazumeva da se u neizvesnim situacijama očekuje najbolji mogući ishod. Studenti psihologije uče da realno sagledaju situacije, možda ponekad i sa više kritike i mogućih negativnih ishoda, nego drugi. Ovo ne znači da su oni pesimistični (što se može videti i po rezultatima), već da su sposobni da svaku situaciju i problem sagledaju „sa zemlje“, uz argumentovane prednosti i nedostatke. Studenti Fakulteta bezbednosti su osobe od kojih se očekuje da najbolje reaguju u stresnim situacijama i da drže sve pod kontrolom, što znači da je optimizam u njihovoj struci jako bitan, odakle i dolazi ova razlika. Pored toga, kako je i pretpostavljeno, studenti fakulteta društvenog usmerenja su pokazali veće skorove na dimenzijama načini pronalaženja problema i unutrašnji oslonac. Za poslove kojima će se baviti ovi ispitanici neophodno je da problem mogu da sagledaju iz više uglova, da kada ne može da se reši na jedan način, pristupe problemu iz drugog ugla. Isto tako, introspekcija je bitan aspekt društvenih nauka, naročito psihologije, koja potkrepljuje uticaj iskustva na pristup različitim situacijama. Kod prirodnih nauka je više izražena logika gde često postoji jedan način da se reši problem. Treba napomenuti da se ispitanici fakulteta prirodnog usmerenja razlikuju od ispitanika društvenog usmerenja po pesimizmu. Tačnije, rezultati pokazuju da su negativan pogled na budućnost, i verovanje da nešto može da krene „naopako“ karakteristični za studente prirodnih usmerenja. Ovo se može povezati sa prethodnim rezultatom koji pokazuje da se studenti fakulteta društvenog usmerenja imaju sklonost da na više načina pronalaze rešenje određene situacije – kada neko veruje da nema puno mogućnosti, njegov pogled na svet i izbore će biti už i često negativan, upravo zbog nedostatka sposobnosti da promeni perspektivu gledanja na problem, ako ne uspe da ga reši na jedan način.

Pretpostavke u vezi razlika među polovima nisu potvrđene. Naime dobijeni su suprotni rezultati. Pretpostavljeno je da osobe muškog pola češće primenjuju strategije prevladavanja kao što su rešavanje problema, rešavanje problema uz

razvoj ličnosti i usmerenost na problem, međutim dobijeni su rezultati koji pokazuju upravo suprotno – ove strategije su karakteristične za osobe ženskog pola – ispitanice. U prilog tome govori istraživanje Mavar (2009) po kome žene u većoj meri primenjuju prevladavanje usmereno na problem od muškaraca. Kod muškaraca je u većoj meri izražena tendencija ka upotrebi strategija koje su usmerene na izbegavanje (Seiffge-Krenke, 1998, prema Mavar 2009). Ovakva pretpostavka formirana je pre svega što su muškarci uglavnom uposleni kada se radi o obezbeđivanju sigurnosti ljudi u vanrednim situacijama. Pomagačka profesija, poput vatrogasaca, jeste karakteristična za muškarce, čija je uloga jako bitna u vanrednim situacijama (poplavama, požarima, i sl.). Pored toga, spasilačke timove čine upravo osobe muškog pola. Sve ovo je navelo istraživača da zaključi da je za muški pol karakteristično da u problemskoj situaciji mora delovati brzo i usmeriti svoje razmišljanje na problem, bez mogućnosti da ga izbegava. Međutim, ispitanike čine studenti, studenti koji su još veoma mladi, od kojih se većina verovatno nije susrela sa nekim većim životnim krizama i problemskim situacijama. Takođe, treba uzeti u obzir da se oni baš iz tog razloga u problemima oslanjaju na starije, naročito u nekim vanrednim situacijama. Mada, treba objasniti i što su ove strategije dominantnije kod žena. Živimo u vremenu gde se inicira ravnopravnost među polovima, gde se radi na osnaživanju žena, gde je ženski pol za razliku od, gledajući pola veka unazad, ipak taj koji pored brige o deci, radi i zarađuje, brine o računima, finansijama i slično, sada suočen i sa drugim problemima i poteškoćama. Više uloge nisu striktno podeljene na muške i ženske, što značajno utiče na stil života i menja pristup problemu. Isto tako, treba uzeti u obzir da neke od ovih strategija podrazumevaju i emotivni pored kognitivnog pristupa situaciji, što je ipak u našoj kulturi i tradiciji i dalje nešto što se pripisuje ženama. Pored toga, mnogo je prihvatljivije da žena radi na razvoju sebe, nego muškarac. Bez obzira na izjednačavanje uloga, i na zaista očigledne promene u stilovima života, još uvek se na bilo kakav vid iskazivanja emocija kod muškaraca gleda kao na slabost, naročito u manjim sredinama.

U ovoj hipotezi pošlo se i od pretpostavke da osobe ženskog pola primenjuju prevladavanje usmereno na emocije i prevladavanje izbegavanjem – socijalna podrška i izbegavanje problema. Jedan deo je potvrđen, dok drugi deo nije. Potvrđeno je da su ispitanice te kod kojih je dominantna strategija prevladavanja usmerena na emocije, odnosno socijalna podrška. Ti rezultati su u skladu sa nalazima iz literature, gde se može videti da su žene te koje su pri suočavanju sa stresnim događajima više usmerene na emocije i traženje socijalne podrške (Long, 1990). Objašnjenje se može povezati i sa prvim delom ove hipoteze. Emotivna strana žena se ohrabruje, dok se emotivna strana

muškaraca osuđuje. Dečaci se od rođenja vaspitavaju da ne pokazuju emocije, da su suze slabost, što rezultira neadekvatnom emocionalnom inteligencijom i nedostatkom kapaciteta da pomognu drugima. Pored faktora sredine (učenja) da su žene te koje treba da iskazuju emocije, postoji i urođeni majčinski instinkt koji čini da su žene osetljivije na osećanja drugih. Kao što je već pomenuto, ove zaključke ne treba generalizovati, ali je neophodno osvrnuti se kulturi i tradiciji pod kojom se raste i razvija. Što se tiče strategije prevladavanja stresa – istraživač je pošao od toga da je ženski deo ispitanika submisivan i da je učen da izbegava probleme. Međutim, vrat ćemo se na to da je položaj žena u društvu dosta promenjen, tako da je za ispitanice karakteristično da aktivno pristupaju problemu i da se suočavaju sa istim. Ove rezultate potkrepljuju i prethodni, ali i druge razlike, odnosno rezultati koji pokazuju da su ispitanice optimistične – smatraju da je problem moguće rešiti sa pozitivnim ishodom, za razliku od muškaraca kod kojih je izražen pesimizam, zatim da kada pristupaju problemu žene ga sagledavaju iz više uglova, odnosno uvek imaju više načina rešavanja problema, kao i da je kod njih prisutan unutrašnji oslonac. Ovo je jako bitno kako bi se videla struktura i celokupna slika.

6.1. Ograničenje istraživanja

U ovom istraživanju postoji nekoliko ograničenja. Istraživanje je izvršeno putem upitnika koji se zasniva na samoproceni pa se može dovesti u pitanje objektivnost ispitanika. Ispitanici su na svim upitnicima davali subjektivnu procenu sebe i svog ponašanja u stresnoj situaciji, te postoji mogućnost da su davali socijalno poželjne odgovore. Takođe, kako su osobe sklone da u vanrednim situacijama reaguju iracionalno, a usled postojanja okolnosti koje ugrožavaju život pojedinca, moguće je da ponašanje osobe kakvim ga ona procenjuje u upitniku, u mirnoj atmosferi, odstupa od njenog stvarnog ponašanja u vanrednoj situaciji. Slaba pouzdanost izolovanih faktora, kao dodatno ograničenje ove studije, ukazuje na slabu motivisanost i saradnju ispitanika i potrebu da se dato istraživanje sprovede na većem uzorku, uz posebno planiranje i organizaciju samog istraživanja.

Još jedno ograničenje, koje je suzilo mogućnost tumačenja podataka i veći kvalitet analize, jeste to što je ovo korelaciona studija, koja samim tim ne pokazuje uzročno posledične veze. Ovde smo dobili veoma važne podatke, koji se baziraju na povezanosti, ali na osnovu kojih ne možemo zaključiti šta je to, što je doprinelo razvoju onog drugog. U nekim od narednih istraživanja mogla bi se uraditi regresiona analiza gde bi se moglo ispitati detaljnije koje dimenzije ličnosti su prediktori različitih strategija prevladavanja stresa u vanrednim situacijama.

7. ZAKLJUČAK

Ovim radom pokušali smo da ispitamo koje strategije prevladavanja stresa studentu najčešće primenju, povezanost određenih dimenzija ličnosti i strategija prevladavanja, kao i razlike između pola u pogledu pojedinih skala i razlike između studenata fakulteta prirodnog (tehničko-tehnološkog) usmerenja i fakulteta društvenog usmerenja. U istraživanju su korišćena četiri upitnika. Dva upitnika se tiču strategija prevladavanja stresa, dok se druga dva tiču dimenzija ličnosti. Cilj koji je postavljen pre istraživanja je postignut. Hipoteze su u većoj meri potvrđene i tumačene kroz dobijene rezultate.

Na osnovu dobijenih rezultata, potvrđeno je da strategije prevladavanja koje studenti najčešće koriste jesu aktivno rešavanja problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem, iako su vrednosti navedenih dimenzija umereno izražene i ne odstupaju u velikoj meri od ostalih vrednosti. Ranijim istraživanjima je potvrđeno da studenti kao najčešće primenjuju strategije prevladavanja usmerene na problem, naročito u situacijama koje procenjuju kao podložne kontroli. Kao što je već u diskusiji napomenuto, treba se podsetiti poplava koje su zadesile Srbiju 2014. godine, gde su se mlade osobe, verujući da mogu da doprinesu promeni situacije, samoinicijativno udruživale i pomagale u odbrani gradova od poplava, što je potvrda da su studenti populacija mladih ljudi, koja iako se nalazi na pragu odrastanja, poseduje sposobnost aktivnog i pragmatičnog pristupa rešavanju problema.

Istraživanje je pokazalo da postoji povezanost između određenih dimenzija ličnosti (optimizam, načini rešavanja problema i unutrašnji oslonac) i strategija prevladavanja (aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem). Ovo govori u prilog činjenici da su optimisti osobe koje će problem sagledati iz različitih perspektiva i pronaći najbolje rešenje, odnosno osobe koje na probleme gledaju kao na izazove za koje poseduju sposobnost prevladavanja. Osobe koje su optimistične, oslanjaju se na sebe i veruju u svoje sposobnosti, spremne su da preduzmu određenu akciju kako bi se suočile sa problemom i rešile ga s pozitivnim ishodom.

Kada je reč o razlikama između pola, nije potvrđeno da se muški i ženski ispitanici razlikuju na onaj način na koji je pretpostavljeno, ali je dobijeno dosta značajnih razlika koje su u diskusiji detaljno objašnjene. Naime, rezultati su pokazali da su strategije kao što su aktivno rešavanje problema, rešavanje problema uz razvoj ličnosti i usmerenost na problem karakteristični za osobe ženskog pola, što predstavlja suprotan rezultat od očekivanog. Ovaj rezultat potkrepljuje i nalaz po kome su optimizam i unutrašnji oslonac izraženiji kod žena. Kako aktivno pristupaju problemu, žene su sklone da problem sagledaju

iz više uglova, pronalazeći više načina za rešavanje istog, verujući u pozitivan ishod.

Na kraju, potvrđeno je da postoje razlike između studenata fakulteta prirodnog usmerenja i fakulteta društvenog usmerenja. Izbegavanje kao strategija prevladavanja jeste karakteristično sa studente fakulteta prirodnog usmerenja. Kako se studenti ovih fakulteta u manjoj meri bave emocijama i međuljudskim problemima, za razliku od studenata fakulteta društvenog usmerenja, manje su upućeni u ponašanja ljudi u različitim situacijama, u konkretnom slučaju u vanrednim situacijama, te stoga ne poseduju dovoljno znanja i kapaciteta koji bi im omogućili da se efikasno nose sa poteškoćama koje se javljaju u tim situacijama. Zanimljiva je činjenica da optimizam nije izražen kod studenata Psihologije. Razlog tome može biti što su studenti Psihologije učeni da stvari posmatraju realno, odnosno da uoče prednosti i nedostatke svake situacije, ponekad očekujući i negativan ishod. Negativan pogled na budućnost, odnosno pesimizam je karakterističan za studente fakulteta prirodnog usmerenja. Ovo se može objasniti prethodno navedenim rezultatom koji govori da studenti navedenih fakulteta nemaju dovoljno znanja i kapaciteta da se izbore sa poteškoćama, pa je njihov pogled na problem i moguće načine rešavanja često uži i negativan.

Svi navedeni rezultati, bez obzira na navedena ograničenja ove studije, su veoma značajni za neka naredna istraživanja i mogu biti podstrek nekim drugim istraživačima, koji će isto istraživanje možda uraditi na drugoj ciljnoj grupi i na taj način proširiti sliku i dati detaljniji uvid u problematiku kako laicima, tako i drugim stručnjacima.

8. LITERATURA

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development*. New York, Guilford Press.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Avramović, M. i Petrović, V. (2012). Samoefikasnost i odabir mehanizama prevladavanja stresa kod studenata u situaciji pripreme i polaganja ispita. *Engrami*, 34 (1), 35-44.
- Baum, A., Fleming, R., & Singer J. (1983). Coping with technological disaster. *Journal of Social Issues*, 31, 117-138.
- Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Bojičić, N. (2013). Pravni položaj Sektora za vanredne situacije u Republici Srbiji. Specijalistički rad. Beograd: Kriminalističko-policijska akademija.
- Byrne, B., & Baden, S. (1995). *Gender, emergencies and humanitarian assistance*. Brussels: European Commission, Directorate General for Development.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. London: Tavistock Publications.
- Chu-Lien Chao, R. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling & Development*, 89, 338-348.
- Đurić, B. (2017). Razlike u kognitivnim strategijama prevladavanja stresa kod studenata iz Srbije i Slovenije. *Godišnjak za psihologiju*, 14 (16), 35-48.
- Elliot, A. J. Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 79(3), 643-674.
- Endler, N., & Parker, J. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6 (5), 321-344.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter, (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport: Praeger Publishers.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *The Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Genc, A. (2014). Relacije između stres-procesa i ispitne anksioznosti – distroze u sećanjima na emocije iz prošlih stresnih transakcija. (Doktorska disertacija, Filozofski fakultet Univerziteta u Novom Sadu, 2014). Preuzeto sa: <http://nardus.mpn.gov.rs/bitstream/handle/123456789/8127/Disertacija9342.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Genc, A., Pekić, J. i Matanović, J. (2013). Mehanizmi suočavanja sa stresom, optimizam i

generalna samoefikasnost kao prediktori psihofizičkog zdravlja. *Primenjena psihologija*, 6 (2), 155-174.

Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2005). Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Jakovljević, V. (2010). *Vanredne situacije i zaštita*. Beograd: Fakultet bezbednosti.

Jakovljević, V. (2011). *Civilna zaštita Republike Srbije*. Beograd: Fakultet bezbednost.

Jazić, A. (2018). Uticaj vanrednih situacija na pojedinca i njegovo okruženje. *Bezbednost*, 3, 119-141.

Kahrić, S., Goletić, A. i Tanković, A. (2015). Izraženost strategija suočavanja sa stresom i osobine ličnosti kod deminera oružanih snaga Bosne i Hercegovine. *Bilten ljekarske komore*, 20, 25-27.

Kapor, G. (1978). Problem definisanja stresa. *Socijalna psihijatrija*, 6, 87-107.

Kecmanović, D. (1974). Pojam i značenje krize. *Psihologija*, 7, 3-19.

Kordić, B. (2005). *Psihologija: metode i tehnike u psihologiji i teorijski modeli psihosocijalne ugroženosti pojedinca*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.

Kordić, B. i Pajević, D. (2007). *Opšta psihologija sa socijalnom psihologijom*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.

Lacković-Grgin, K. (2004). *Stres u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

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

Long, B.C. (1990) Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers, *Journal of Counseling Psychology*, str. 185-194.

Masthoff, E. D., Trompenaars, F. J., Van Heck, G. L., Michielsen, H. J., Hodiamont, P. P., & De Vries, J. (2007). Predictors of quality of life: A model based study. *Quality of Life Research*, 16, 309-320.

Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6, 121-129.

McCammon, S., Durham, J., Allison, E., & Williamson, J. (1988). Emergency workers, cognitive appraisal and coping with traumatic events. *Traum Stress*, 1, 353-372.

Michielsen, H. J., Croon, M. A., Willemsen, T. M., De Vries, J., & Van Heck, G. L. (2007). Which constructs can predict emotional exhaustion in a working population? A study into its determinants. *Stress and Health*, 23, 121-130.

Moos, R. (1986). *Coping with life crisis*. New York. Plenum Press.

Murphy, S. (1986). Stress, coping and mental health outcomes following a natural disaster. *Death Studies*, 10, 411-429.

Nacionalna strategija zaštite i spasavanja u vanrednim situacijama (2011). Službeni

glasnik republike Srbije, br. 86/11. Preuzeto 12.7.2019. sa:
http://arhiva.mup.gov.rs/cms_lat/sadrzaj.nsf/Nacionalna_strategija_zastite_i_spa_savanja_u_vanrednim_situacijama_lat.pdf

- Nenadović, M. (2013). Zdravstvena nega u vanrednim situacijama. Kosovska Mitrovica: Medicinski fakultet u Prištini.
- Oláh, A. (2005). *Erzelmek, megkuzdes es optimalis elmeny: belső világunk megismeresének módszerei*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Panić, D., Radojković, D., Hadži-Pešić, M. (2013). Osobine ličnosti, strategije prevladavanja i sklonost ka psihomatici kod studenata. *Teme*, 37 (2), 735-751.
- Pliško, V. (2002). Neke općenite spoznaje o stresu i strategijama suočavanja. U M. Galešić, D. Maslić Seršić i B. Šverko (ur.), *Psihološki aspekti nezaposlenosti*. Zagreb: Odsek za psihologiju, Filozofski fakultet. Preuzeto 13.6.2019. sa:
<http://mjesec.ffzg.hr/nezaposlenost/4.1.html>
- Roknić, R. i Županić, M. (2016). Suočavanje sa stresnim situacijama kod studenata zdravstvenog veleučilišta – usporedba suočavanja sa stresnim situacijama među studentima prve i treće godine. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 12 (47), 49-57. 68-75.
- Scheier, M., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M., Weintraub, J. K., & Carver, C. (1987). Coping With Stress. Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257-1264.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McCraw-Hill Book Company.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., ... Sigmon, S. T. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Sorlie, T., & Sexton, H. (2001). The factor structure of "The Ways of Coping Questionnaire" and the process of coping in surgical patients. *Personality and Individual Differences*, 30, 961-975.
- Stanković-Đorđević, M. i Nedeljković, J. (2016). Samoefikasnost, samostižavanje i strategije prevladavanja stresa kod prosvetnih radnika grada Pirota. U Jovanović, B. (ur.) , *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini* (str. 21-42). Priština: Filozofski fakultet.
- Stewart, M. (1986). A study of the needs, coping styles and use of medical services of tornado victims. *Journal of Public Health*, 72, 173-179.
- Šakotić-Kurbalija, J., Šanta, I. i Kurbalija, D. (2016). Povezanost strategija suočavanja sa stresom i namere traženja psihološke pomoći. *Psihijatrijski dani*, 48 (2), 177-189.

- Vlajković, J. (1992). *Životne krize i njihovo prevazilaženje*. Beograd: Nolit.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95–103.
- Zakon o smanjenju rizika od katastrofa i upravljanju vanrednim situacijama (2018). Službeni glasnik Republike Srbije, br. 87/18. Preuzeto 11.7.2019. sa: <https://www.paragraf.rs/propisi/zakon-o-smanjenju-rizika-od-katastrofa-i-upravljanju-vanrednim-situacijama.html>
- Zotović, M. (2002). Stres i posledice str esa: Prikaz transakcionističkog teorijskog modela. *Psihologija*, 35 (1-2), 3-23.
- Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa: konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcionističke teorije. *Psihologija*, 37 (1), 5-32.

9. PRILOZI

9.1. Prilog 1

Revidirani Upitnik načina suočavanja sa stresom - WOCQ (Folkman & Lazarus, 1988)

Upitnik FB-WOC

pol: **M** **Ž** uzrast _____

Uputstvo

Ovim upitnikom želimo da ispitamo kako se osećate i kako postupate u okolnostima koje vas uznemiruju, ugrožavaju, odnosno u situacijama koje doživljavate stresnim. Zamislite kako biste reagovali u nekoj vanrednoj situaciji (poplava, požar, zemljotres, itd.) i označite u kojoj meri bi koristili oblike ponašanja opisane u dole navedenim tvrdnjama.

Upitnik se sastoji od niza rečenica poređanih po sličnosti. Važno je da odgovorite na svako pitanje.

Na sledeće rečenice odgovori zaokruživanjem broja koji označavaju odgovore navedene u tabeli ispod:

	1	2	3	4	5
	netačno	uglavnom netačno	srednje tačno	uglavnom tačno	tačno
1. Nakon tog iskustva postao bih bolji nego što sam bio pre.	1	2	3	4	5
2. Zadržao bih svoj ponos i čvrsto stisnuo zube.	1	2	3	4	5
3. Ponovno bih otkrio šta je u životu važno.	1	2	3	4	5
4. Govorio bih samom sebi stvari koje bi mi pomogle da se bolje osećam.	1	2	3	4	5
5. Sazreo bih kao ličnost i/ili bih se promenio kao osoba.	1	2	3	4	5
6. Nešto bih kod sebe promenio.	1	2	3	4	5
7. Izazivao bih sudbinu upuštajući se u nešto vrlo riskantno.	1	2	3	4	5
8. Učinio bih nešto za šta ne bih mislio da će uspeti, ali barem bih nešto pokušao.	1	2	3	4	5
9. Bio bih spreman na pogodbu ili ustupke kako bih izvukao nešto pozitivno iz te situacije.	1	2	3	4	5
10. Bio bih podstaknut uraditi nešto kreativno.	1	2	3	4	5
11. Suprotstavio bih se i borio za ono što želim.	1	2	3	4	5
12. Izrazio bih ljutnju prema osobi (osobama) koja je izazvala nevolju.	1	2	3	4	5
13. Nastojao bih saznati nešto više o događaju.	1	2	3	4	5
14. Nastojao bih stvari sagledati sa svetlije strane.	1	2	3	4	5
15. Pokušao bih ljude nagovoriti da promene svoje mišljenje.	1	2	3	4	5
16. Oslonio bih se na prošla iskustva: već sam bio u sličnoj situaciji.	1	2	3	4	5
17. Pronašao bih nekoliko različitih rešenja problema.	1	2	3	4	5
18. Promenom pristupa pokušao bih delovati na situaciju.	1	2	3	4	5
19. Usredsredio bih se na ono što najpre moram učiniti – na sledeći korak.	1	2	3	4	5
20. Izradio bih plan delovanja i sledio ga.	1	2	3	4	5
21. Znajući šta valja učiniti udvostručio bih napore.	1	2	3	4	5

	1 netačno	2 uglavnom netačno	3 srednje tačno	4 uglavnom tačno	5 tačno
22. Pokušao bih raščlaniti problem kako bih ga bolje shvatio.	1	2	3	4	5
23. Događaj bih prikazao nevažnim; ne bih stvar uzimao suviše ozbiljno.	1	2	3	4	5
24. Pokušao bih sve zaboraviti.	1	2	3	4	5
25. Nastavio bih živeti kao da se ništa nije dogodilo.	1	2	3	4	5
26. Izbegavao bih sve ljude.	1	2	3	4	5
27. Skrivao bih od drugih koliko je situacija loša.	1	2	3	4	5
28. Spavao bih više nego obično.	1	2	3	4	5
29. Pričekao bih da vidim šta će se dogoditi pre nego što bih išta poduzeo.	1	2	3	4	5
30. Dao bih na neki način oduška svojim osećajima.	1	2	3	4	5
31. Privremeno bih se odmaknuo od tog problema: nastojao bih se odmarati ili bih oputovao.	1	2	3	4	5
32. Kako bih se bolje osećao okrenuo sam bih se jelu, piću, pušenju, drogama ili lekovima.	1	2	3	4	5
33. Pomirio bih se sa sudbinom: ponekad naprosto nemam sreće.	1	2	3	4	5
34. Iskalio bih srdžbu na drugima.	1	2	3	4	5
35. Okrenuo bih se poslu ili nekoj drugoj aktivnosti da bih odvratio misli od problema.	1	2	3	4	5
36. Smatrao bih da će vreme učiniti svoje – valja samo čekati.	1	2	3	4	5
37. Nadao bih se nekom čudu.	1	2	3	4	5
38. Želeo bih da mogu izmeniti ono što se dogodilo ili svoje osećaje o tome.	1	2	3	4	5
39. Zamišljao bih ili sanjario o pogodnijem mestu i vremenu od onog u kojem sam se zatekao.	1	2	3	4	5
40. Želeo bih da situacija nestane ili nekako okonča.	1	2	3	4	5
41. Maštao bih i priželjkivao sve što bi se moglo dogoditi.	1	2	3	4	5
42. Pripremio bih se za najgore.	1	2	3	4	5
43. Podsećao bih samog sebe da stvari mogu biti i mnogo gore.	1	2	3	4	5
44. Prihvatio bih rešenje najbliže onome što je meni bilo najpoželjnije.	1	2	3	4	5
45. Razgovarao bih s nekim ko bi mogao doprineti rešenju problema.	1	2	3	4	5
46. Zatražio bih savet rođaka ili prijatelja kog cenim.	1	2	3	4	5
47. Razgovarao bih sa nekim o svojim osećajima.	1	2	3	4	5
48. Zamišljao bih kako bi u takvoj situaciji postupila osoba kojoj se divim i time bih se ravnao.	1	2	3	4	5
49. Pokušao bih stvari sagledati s tuđeg gledišta.	1	2	3	4	5
50. Prihvatio bih tuđe saosećanje i razumevanje.	1	2	3	4	5
51. Potražio bih stručnu pomoć.	1	2	3	4	5

	1 netačno	2 uglavnom netačno	3 srednje tačno	4 uglavnom tačno	5 tačno
52. Otkrio bih novu veru.	1	2	3	4	5
53. Pomirio bih se s onim što se dogodilo jer se ništa ne bi moglo učiniti.	1	2	3	4	5
54. Odbio bih poverovati da se to dogodilo.	1	2	3	4	5
55. Molio bih se Bogu.	1	2	3	4	5
56. Trčao bih ili se bavio telesnim vežbanjem.	1	2	3	4	5
57. Ne bih dopustio da me problem potpuno zaokupi; ne bih preterano mislio o tome.	1	2	3	4	5
58. Nastojao bih da me osećaji previše ne ometaju u postupcima.	1	2	3	4	5
59. Nastojao bih ne porušiti sve mostove za sobom, ostavljajući stvari donekle otvorenima.	1	2	3	4	5
60. Pokušavao bih svoje osećaje zadržati za sebe.	1	2	3	4	5
61. Trudio bih se da ne naglim ili postupam prema prvom nađenju.	1	2	3	4	5
62. Po mislima bih prebirao šta bih rekao ili učinio.	1	2	3	4	5
63. Obećao bih samom sebi da će sledeći put biti drugačije.	1	2	3	4	5
64. Samome sebi bih prebacivao ili prigovarao.	1	2	3	4	5
65. Shvatio bih da sam upravo ja izazvao nevolju.	1	2	3	4	5
66. Izvinio bih se ili pokušao drugačije popraviti stvar.	1	2	3	4	5

HVALA NA UČEŠĆU!

9.2. Prilog 2

Revidirani upitnik Indikatori strategija prevladavanja – CSI (Amirkhan, 1990)

Upitnik FB-CSI

pol: **M** **Ž**

uzrast _____

Uputstvo

Ovim upitnikom želimo da ispitamo kako se osećate i šta radite kada se nađete u situaciji koja je za vas stresna.

Upitnik se sastoji od niza rečenica poređanih po sličnosti. Važno je da odgovorite na svako pitanje.

Pokušajte sada da se priselite stresne situaciju u kojoj ste se nedavno našli, koja vam je predstavljala problem i zbog koje ste bili zabrinuti. To može biti bilo koja stresna situacija ili vanredna situacija (kao što su poplava, požar, i slično) iz vašeg ličnog iskustva. A možete i zamisliti stresnu situaciju koju ne bi voleli da doživite u stvarnosti.

Molimo vas da opišete tu situaciju u par reči:

Kad završite opis okrenite list papira

Polazeći od opisane situacije odgovorite na dole navedene tvrdnje zaokruživanjem odgovora. Važno je da odgovorite na sve tvrdnje.

Na sledeće rečenice odgovori zaokruživanjem broja koji označavaju odgovore navedene u tabeli ispod:

1	2	3	4	5
netačno	uglavnom netačno	srednje tačno	uglavnom tačno	tačno

1. Probao sam razne načine rešavanja problema dok nisam našao najbolje rešenje.	1	2	3	4	5
2. Čvrsto sam stao i borio se za ono što sam najviše želeo u toj situaciji.	1	2	3	4	5
3. Trudio sam se da smislim što je moguće više rešenja pre no što sam odlučio šta da radim.	1	2	3	4	5
4. Smišljao sam plan akcije za suočavanje sa problemom.	1	2	3	4	5
5. Trudio sam se da pažljivo isplaniram akciju umesto da reagujem naglo i ishitreno.	1	2	3	4	5
6. Podelio sam svoja osećanja sa prijateljem.	1	2	3	4	5
7. Pričao sam sa ljudima o toj situaciji jer mi razgovor pomaže da se bolje osećam.	1	2	3	4	5
8. Otišao sam kod nekog (prijatelja ili stručnjaka) kako bi mi pomogao da se bolje osećam.	1	2	3	4	5
9. Tražio sam podršku onih koji me najbolje poznaju.	1	2	3	4	5
10. Potražio sam prijatelja da mi pomogne da se osećam bolje u vezi sa problemom.	1	2	3	4	5
11. Sanjario sam o boljim vremenima.	1	2	3	4	5
12. Trudio sam se da skrenem misli sa problema.	1	2	3	4	5
13. Provodio sam u samoći više vremena nego obično.	1	2	3	4	5
14. Suviše vremena sam provodio baveći se hobijima i sportom, samo da bih pobeo od problema.	1	2	3	4	5
15. Želeo sam prosto da me ljudi ostave na miru.	1	2	3	4	5

HVALA NA UČEŠĆU!

9.3. Prilog 3

Revidirani upitnik Life Orientation Test-Revised (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) – dimenzije dispozicioni optimizam i pesimizam

Upitnik FB-LOT

pol: M Ž

uzrast _____

Uputstvo

Ovim upitnikom želimo da ispitamo vaša razmišljanja i ponašanja u određenim situacijama uglavnom vezanim za budućnost.

Upitnik se sastoji od niza rečenica poređanih po sličnosti. Važno je da odgovorite na svako pitanje.

Na sledeće rečenice odgovori zaokruživanjem broja koji označavaju odgovore navedene u tabeli ispod:

	1 netačno	2 uglavnom netačno	3 srednje tačno	4 uglavnom tačno	5 tačno
1. U neizvesnim situacijama obično očekujem najbolji ishod.	1	2	3	4	5
2. Uvek sam optimista po pitanju svoje budućnosti.	1	2	3	4	5
3. Uglavnom očekujem da će mi se desiti više dobrih nego loših stvari.	1	2	3	4	5
4. Lako se opuštam.	1	2	3	4	5
5. Uživam u društvu svojih prijatelja.	1	2	3	4	5
6. Ne uznemirim se lako.	1	2	3	4	5
7. Ako stvari mogu da krenu naopako po mene, sigurno će i krenuti.	1	2	3	4	5
8. Važno mi je da uvek imam nešto da radim.	1	2	3	4	5
9. Gotovo nikada ne očekujem da će se stvari odvijati onako kako ja želim.	1	2	3	4	5
10. Retko računam s tim da će mi se desiti dobre stvari.	1	2	3	4	5

HVALA NA UČEŠĆU!

9.4. Prilog 4

Revidirani upitnik Adult Hope Scale (AHS) (Snyder et al., 1991) – dimenzija eksplanatorni stil

Upitnik FB-AHS

pol: **M** **Ž**

uzrast _____

Uputstvo

Ovim upitnikom želimo da ispitamo kako se osećate, razmišljate i ponašate u situacijama kada se ozbiljni problemi ispreče postizanju željenih ciljeva.

Upitnik se sastoji od niza rečenica poredanih po sličnosti. Važno je da odgovorite na svako pitanje.

Na sledeće rečenice odgovori zaokruživanjem broja koji označavaju odgovore navedene u tabeli ispod:

	1	2	3	4	5
	netačno	uglavnom netačno	srednje tačno	uglavnom tačno	tačno
1. Mogu da smislim mnogo načina da se izvučem iz problema.	1	2	3	4	5
2. Postoji mnogo načina za rešavanje bilo kog problema.	1	2	3	4	5
3. Mogu da smislim mnogo načina da dobijem stvari koje su za mene važne.	1	2	3	4	5
4. Čak i kada se drugi obeshrabre, znam da mogu pronaći način da rešim problem.	1	2	3	4	5
5. Energično sledim svoje ciljeve.	1	2	3	4	5
6. Moja prošla iskustva su me pripremila za budućnost.	1	2	3	4	5
7. Bio sam prilično uspešan u životu.	1	2	3	4	5
8. Ispunjavam ciljeve koje sam sebi postavio.	1	2	3	4	5
9. Većinu vremena osećam se umorno.	1	2	3	4	5
10. Lako sam oboren u argumentima.	1	2	3	4	5
11. Brinem se za svoje zdravlje.	1	2	3	4	5
12. Često se brinem o nečemu.	1	2	3	4	5

HVALA NA UČEŠĆU!

10. BIOGRAFIJA AUTORA

Violeta Tadić rođena je 12. novembra 1995. godine u Loznici gde je završila Srednju ekonomsku školu. Osnovnu školu „Petar Tasić“ završila je u Lešnici. Studije menažmenta ljudskih i socijalnih resursa završila je na Fakultetu bezbednosti Univerziteta u Beogradu 2018. godine, sa prosečnom ocenom 8,41. Diplomski rad na temu „Emocionalna inteligencija i liderstvo“ odbranila je 2018. godine, sa ocenom 10, čime je stekla zvanje diplomirani menadžer bezbednosti. Master akademske studije na matičnom fakultetu upisala je 2018. godine.

Tokom studija učestvovala je u istraživačkom timu u okviru predmeta Socijalna psihologija, na osnovu čega poseduje preporuku profesora. Seminar „Bezbednost za sve“ pohađala je u periodu od 20 – 23 marta 2017. godine. Na Fakultetu bezbednosti 2018. godine završila je kurs „Statistička obrada i analiza podataka“. U martu 2019. godine, učestvovala je na naučnoj konferenciji „Empirijska istraživanja u psihologiji“. Stručnu praksu u oblasti ljudskih resursa obavila je u firmi „Sarg-pro“ u trajanju od dva meseca.

Govori engleski jezik.

Učešće na nacionalnim konferencijama

Tadić, V. (2019, mart). Povezanost dimenzija emocionalne inteligencije i liderstva kod studenata Fakulteta bezbednosti i Učiteljskog fakulteta Univerziteta u Beogradu. Rad izložen na *XXV Naučni skup Empirijska istraživanja u psihologiji*. Beograd: Filozofski fakultet, str. 117-118.