

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski Fakultet
Odsjek za psihologiju

**STRES NA POSLU: STRATEGIJE SUOČAVANJA, OPORAVAK I
EMOCIONALNA DOBROBIT**

Diplomski rad

Emina Nezirević

Mentor: Dr. sc. Maša Tonković Grabovac

Zagreb, 2015

Stres na poslu: strategije suočavanja, oporavak i emocionalna dobrobit

Sažetak: Stresne situacije na poslu mogu s emocionalnog gledišta predstavljati negativno iskustvo, no kakve će biti posljedice stresa na dobrobit može ovisiti o načinima suočavanja sa stresom na poslu i kvaliteti oporavka od posla. Stoga je cilj ovog rada bio istražiti odnos između oporavka od posla, strategija suočavanja sa stresom na poslu i emocionalne dobrobiti na poslu. U online istraživanju je sudjelovalo 420 zaposlenih osoba na kojima je primijenjen Upitnik općih podataka o sudioniku, Upitnik oporavka od posla, Upitnik za ispitivanje strategija suočavanja sa stresom te Upitnik emocionalne dobrobiti na poslu. Glavni nalazi ovog istraživanja upućuju na to da će strategije suočavanja sa stresom koje su usmjerene problemu te adaptivnom nošenju s emocijama biti povezane s češćim doživljavanjem pozitivnih emocija na poslu, a izbjegavanje te neadaptivno nošenje s emocijama (kao što su negiranje i okretanje religiji) s češćim doživljavanjem negativnih emocija. Također, suočavanje izbjegavanjem bit će povezano s rjeđim doživljavanjem pozitivnih emocija na poslu. Sve dimenzije oporavka od posla bit će povezane s rjeđim doživljavanjem negativnih emocija te će sve osim psihološkog odmaka biti povezane s češćim doživljavanjem pozitivnih emocija na poslu. U predviđanju emocionalne dobrobiti, oporavak od posla pokazao je dodatni doprinos u odnosu na strategije suočavanja, pri čemu zaposlenici koji se bolje oporavljaju od posla, na poslu doživljavaju manje negativnih te više pozitivnih emocija. Praktične implikacije dobivenih nalaza ukazuju na važnost poticanja oporavka od posla i korištenja adaptivnih strategija suočavanja sa stresom za emocionalnu dobrobit hrvatskih zaposlenika.

Ključne riječi: stres, stres na poslu, oporavak od posla, strategije suočavanja sa stresom, emocionalna dobrobit

Work stress: coping, recovery and affective well-being

Abstract: Stressful work situations could be emotionally negative experience, but the consequences of work stress on well-being can depend on coping with work stress and the quality of recovery from work. The aim of this study was to examine the relationship between recovery from work, coping with work stress and job related affective well-being. 420 employees from Croatia participated in the study. The following instruments were used in the online survey: Sociodemographic question scale, The recovery experience questionnaire, The COPE scale and The Job-related Affective Well-being Scale (JAWS). The results show that problem-focused coping and adaptive emotion-focused coping are related to experiencing more positive emotions at work. Avoidance coping and maladaptive emotion-focused coping (denial and religion) are related to experiencing more negative emotions at work. In addition, avoidance coping is related to experiencing less positive emotions at work. All dimensions of recovery from work are related to experiencing less negative emotions at work and all of them except psychological detachment are related to experiencing more positive emotions. Recovery from work add to affective well-being prediction of coping strategies, where employees that are better at recovery from work experience less negative and more positive emotions. Practical implications of the results of this study enhance the importance of encouraging recovery from work and use of adaptive coping strategies for affective well-being of the employees.

Key words: stress, work stress, recovery from work, coping strategies, affective well-being

SADRŽAJ

UVOD.....	1
Stres i stres na poslu.....	1
Suočavanje sa stresom.....	2
Oporavak od posla.....	4
Emocionalna dobrobit na poslu.....	5
Oporavak od posla i strategije suočavanja sa stresom kao odrednice emocionalne dobrobiti na poslu.....	6
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	7
METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	9
Sudionici.....	9
Mjerni instrumenti.....	11
Postupak.....	14
REZULTATI.....	14
Formiranje skalnih vrijednosti.....	14
Deskriptivna statistika.....	15
Prvi problem istraživanja – U kakvom su odnosu dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom?.....	17
Drugi problem istraživanja – Predviđaju li dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu emocionalnu dobrobit na poslu?.....	19
RASPRAVA.....	21
Prvi problem istraživanja – U kakvom su odnosu dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom?.....	23
Drugi problem istraživanja – Predviđaju li dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu emocionalnu dobrobit na poslu?.....	24
Metodološki nedostaci i praktične implikacije.....	28
ZAKLJUČAK.....	29
LITERATURA.....	30

UVOD

Stres i stres na poslu

Veliki dio naše svakodnevne komunikacije usmjeren je na stresne događaje koji su se dogodili nama ili nekome oko nas. Stres je sastavni dio naših života i gotovo da nema osobe koja nije barem jednom izjavila da je „pod stresom“. Sam naziv stres upotrebljavao se još u 14. stoljeću u značenju patnje, muke ili tegobe. Liječnik Hans Selye je 1936. počeo koristiti naziv stres u vrlo specifičnom, tehničkom smislu, označavajući njime usklađeni skup tjelesnih obrana protiv štetnog podražaja bilo koje vrste, čime je dao značajan doprinos korištenju pojma stresa te proučavanju fenomena stresa (Lazarus i Folkman, 1984). Za razliku od Selyea koji stres tumači isključivo kroz tjelesne reakcije organizma, suvremeni teoretičari stresa tvrde da postoji interakcija između pojedinca i njegove okoline odnosno onoga što se objektivno događa. Među suvremenim teorijama stresa zasigurno je najpoznatija teorija Richarda Lazarusa i njegovih suradnika (1984) koji smatraju da je stres rezultat svjesne procjene pojedinca o tome da je njegov odnos s okolinom poremećen. Bez takve procjene nema ni stresa ma kakva bila objektivna opasnost iz okoline (Lazarus i Folkman, 1984; prema Arambašić, 2005). Središnje mjesto u Lazarusovom modelu zauzima kognitivna procjena situacije iz čega proizlazi da je stres sklop emocionalnih, tjelesnih i/ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim, odnosno on je sklop psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor koji pred nas postavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti (Arambašić, 2005).

Stres na brojne načine može utjecati na psihičko i tjelesno zdravlje pojedinca, a kada postane sastavnim dijelom života može značajno ometati njegovo funkcioniranje u različitim područjima. Mnoga suvremena istraživanja usmjerena su na proučavanje stresa na radnom mjestu. Stresne situacije na poslu mogu postati negativno iskustvo s emocionalnog gledišta koje se povezuje s anksioznošću, napetošću, depresijom, ljutnjom, umorom i nedostatkom motivacije za rad, stoga se stres u radnom okruženju može definirati kao subjektivni fenomen koji uz prateće emocionalno stanje proizlazi iz neravnoteže između zahtjeva posla i mogućnosti pojedinca da na njih odgovori (Hudek-Knežević, Krapić i Kardum, 2006). Ovisno o vrsti zaposlenja, izvori stresa mogu biti

različiti, no u istraživanjima se najčešće spominju loši radni uvjeti (vremenski pritisak, previše zadataka i sl.), uloga u organizaciji (nejasna radna uloga), razvoj karijere (izostanak napredovanja i sl.), odnosi s kolegama, struktura organizacije i klima (nesudjelovanje u donošenju odluka) te nemogućnost usklađivanja profesionalnog i privatnog života (Cooper, 2013). Hoće li neki od ovih događaja postati stresor ovisi i o individualnim karakteristikama pojedinca, koje određuju i kojim će se strategijama on sa stresom suočavati.

Suočavanje sa stresom

Smisao istraživanja strategija suočavanja sa stresom je razumijevanje zašto se ljudi uvelike razlikuju u svojim odgovorima na stres te kako se različiti odgovori odražavaju na dobrobit pojedinca. Strategije suočavanja se općenito definiraju kao korištenje raznih načina za nošenje sa stvarnim ili anticipiranim problemima i njihovim pratećim emocijama (Aldwin, 1994). Pokušaji razumijevanja odnosa između stresnih životnih događaja i suočavanja imaju dugu povijest. Freud (1933; prema Parker i Endler, 1992) je koristio koncept obrambenih mehanizama kako bi opisao nesvjesne procese pomoću kojih se pojedinci nose s unutarnjim prijetnjama i konfliktima. Suvremene teorije govore o strategijama kao odgovorima na vanjske stresne i negativne događaje, a ti su odgovori svjesne strategije koje pojedinac koristi (Endler i Parker, 1990). Iako se suvremeni teoretičari slažu oko toga da suočavanje ima važnu ulogu kao medijator između stresnih događaja i psihološke dobrobiti, pojedinosti o vrsti reakcije, cilju, svjesnosti, vremenskoj i situacijskoj stabilnosti takvih „djelovanja“ razlikuju se s obzirom na teorijsku orijentaciju i konceptualni pristup istraživača (Lončarić, 2006).

Najobuhvatniju i najprecizniju definiciju suočavanja koja proizlazi iz transakcijske teorije suočavanja ili pristupa usmjerenog na proces ponudili su Lazarus i Folkman (1984). Prema ovim autorima, *suočavanje* se definira kao stalno mijenjanje kognitivnih i ponašajnih napora kako bi se svladali specifični vanjski i/ili unutarnji zahtjevi koji su procijenjeni kao opterećujući ili toliko teški da nadilaze sposobnosti pojedinca. Na suočavanje se gleda kao na dinamičan proces koji se razvija u funkciji situacijskih i osobnih promjena. U stresnoj situaciji središnji konstrukt predstavlja

kognitivna procjena, koja zajedno sa suočavanjem u najvećoj mjeri određuje kakve će biti posljedice.

Drugi dominantan pristup suočavanja sa stresom usmjeren je na dimenzije ličnosti, a temelji se na pretpostavci da načini suočavanja proizlaze iz osobina ličnosti što znači da su trajni i nepromjenjivi jer ne ovise o situaciji već o osobinama pojedinca. Zastupnici ovog pristupa (McCrae i Costa, 1986) govore o suočavanju kao osobini, dispoziciji, odnosno o stabilnim stilovima suočavanja iz čega proizlazi da će se pojedinac u većini stresnih situacija ponašati na isti način.

Kao kombinacija ova dva modela javlja se i onaj Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989) prema kojem je suočavanje podjednako u funkciji osobe i karakteristika situacije. Oni govore da pojedinac uz pojedinačne načine suočavanja u konkretnim situacijama, posjeduje i različite stilove suočavanja (tj. skupine pojedinačnih strategija) koje fleksibilno koristi u različitim situacijama, a dosljedno u sličnim stresnim situacijama (Arambašić, 1994). Istraživanja Carvera i suradnika (1989) također pokazuju da su različiti stilovi i strategije suočavanja povezani s dimenzijama ličnosti no korelacije nisu toliko velike da bi se moglo zaključivati da osobine ličnosti određuju stilove suočavanja. Posebnost ovog pristupa sastoji se i u načinu mjerenja strategija suočavanja. Autori su razvili upitnik koji je moguće primijeniti u dispozicijskom obliku, čime se mjere uobičajeni načini suočavanja, a promjenom upute dobiva se situacijski oblik, kojim se mjeri suočavanje s nedavnim stresnim događajem ili specifičnom vrstom ili kategorijom stresne situacije.

U literaturi postoji mnogo klasifikacija strategija suočavanja no najčešće je korištena Lazarusova podjela koja opisuje dva temeljna načina suočavanja: *suočavanje usmjereno na problem* i *suočavanje usmjereno na emocije*. Problemu usmjereno suočavanje uključuje kognicije i ponašanja usmjerena na analizu i rješavanje problema u svrhu mijenjanja izvora stresa. Ovaj način suočavanja prevladava u slučaju kada ljudi misle da mogu učiniti nešto konstruktivno u vezi stresnog događaja (Folkman i Lazarus, 1980; prema Carver i sur., 1989). Emocijama usmjereno suočavanje podrazumijeva pokušaje smanjenja emocionalnog stresa i uključuje strategije poput otvorenog izražavanja emocija, traženja emocionalne podrške od drugih i slično. Prevladava u situacijama u kojima osoba procjenjuje da nije moguće kontrolirati stresne događaje ili njihove ishode. Ovoj podjeli Endler i Parker (1990) dodaju još i treću strategiju koja se

naziva suočavanje izbjegavanjem, a odnosi se na kognitivne, emocionalne ili ponašajne pokušaje udaljavanja od izvora stresa ili od psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor. Neke od ovih strategija su negiranje događaja, potiskivanje emocija, korištenje humora, pretjerano konzumiranje alkohola i slično.

Oporavak od posla

U istraživanjima stresa na poslu posljednjih se godina ponovno javlja interes za konstrukt oporavka od posla (npr. Sonnentag, 2001; Sonnentag, 2012). Oporavak je proces u kojem se pojedini sustavi unutar pojedinca koji su bili aktivirani tijekom stresnog iskustva, vraćaju na svoju prvobitnu razinu funkcioniranja prije doživljenog stresa (Meijman i Mulder, 1998; prema Sonnentag i Fritz, 2007). Bolje razumijevanje ovog procesa i njegove važnosti za ljudsku dobrobit omogućuju nam dvije teorije. Model napora i oporavka (Meijman i Mulder, 1998) i Teorija očuvanja resursa (Hobfoll, 1998) sugeriraju kako procesi oporavka i opuštanja (ne razmišljanje o poslu) imaju važnu ulogu u predviđanju zdravlja i dobrobiti (sve prema Sonnentag, 2001). Prema modelu napora i oporavka, zahtjevni zadaci na poslu dovode do specifičnih reakcija opterećenja kod osobe koje uključuju psihološke, ponašajne i subjektivne odgovore. U normalnim uvjetima, kada osoba nije više izložena zahtjevima posla, ove su reakcije reverzibilne i tada počinje proces oporavka. Ishod oporavka je smanjenje umora i ostalih negativnih efekta stresne situacije. Suprotno tome, ukoliko su zahtjevi posla konstantno prisutni ne može doći do oporavka što ima negativne posljedice na zdravlje i dobrobit. Teorija očuvanja resursa pretpostavlja da ljudi teže dobivanju, zadržavanju i očuvanju svojih resursa. Resursi mogu biti vanjski kao što su predmeti ili novac, te unutarnji kao što su neke osobne karakteristike ili energija. Stres predstavlja prijetnju tim resursima i posljedično negativno djeluje na zdravlje i dobrobit. Kako bi se osoba oporavila od stresa mora steći nove resurse i vratiti izgubljene što se prvenstveno odnosi na unutarnje resurse kao što su energija i dobro raspoloženje (Sonnentag, 2001; Sonnentag i Fritz, 2007).

Za oporavak od posla važne su četiri strategije koje pomažu osobi u regulaciji vlastitog raspoloženja, a to su: psihološki odmak, opuštanje, usavršavanje vještina i kontrola. Psihološki odmak od posla (engl. *psychological detachment*) definirali su

Etizon, Eden i Lapidot (1998) kao "osjećaj izbivanja iz radnog okruženja". On podrazumijeva ne samo fizički odmak od posla već i mentalno odvajanje odnosno ne razmišljanje o stvarima vezanima uz posao. Opuštanje (engl. *relaxation*) uključuje aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme, a koje ne zahtijevaju veće fizičke ili intelektualne napore. To su aktivnosti poput odmaranja, slušanja muzike, šetnje u prirodi i slično. Usavršavanje vještina (engl. *mastery*) se odnosi na aktivnosti koje odvrćaju pažnju s posla pružajući osobi izazovna iskustva i mogućnost učenja u drugim područjima kao što su npr. učenje stranog jezika ili novog hobija, planinarenje i slično. Kontrola (engl. *control*) se može opisati kao mogućnost osobe da izabere između dviju ili više opcija pri čemu se veći naglasak stavlja na stupanj u kojem osoba ima mogućnost odluke. Ukoliko osoba nema kontrolu pri izboru aktivnosti u slobodno vrijeme (npr. mora se baviti kućanskim poslovima), razina stresa se može povećati te neće doći do procesa oporavka (Sonntag i Fritz, 2007).

Emocionalna dobrobit na poslu

Pojam dobrobiti odnosi se na stanje u kojem je pojedinac zadovoljan i sretan vlastitim životom kao i ravnotežom koju postiže između posla, obitelji i doma, emocionalnog i duhovnog života. U literaturi se može pronaći mnoštvo pojmova koji se odnose na dobrobit kao što su užitak, zadovoljstvo, socijalna dobrobit, subjektivna dobrobit, psihološka dobrobit i kvaliteta života. Istraživanja su najviše usmjerena na definiranje i mjerenje subjektivne i psihološke dobrobiti. Mnogi istraživači ne razlikuju ove dvije vrste no Ryff (1989) je jedna od autorica koja smatra da je psihološka dobrobit višedimenzionalni konstrukt sastavljen od šest dimenzija: autonomija, samoprihvatanje, pozitivni odnosi s drugima, svrha života, ovladavanje okruženjem i osobni rast, dok je subjektivna dobrobit samo hedonistički aspekt sreće. Diener (2006) kaže kako subjektivna dobrobit uključuje tri međusobno povezane komponente, kognitivnu, koja se sastoji od procjene zadovoljstva vlastitim životom, i dvije emocionalne komponente, visoke razine pozitivnih emocija i niske razine negativnih emocija.

Kada je u pitanju dobrobit na poslu istraživanja su dosad uglavnom bila ograničena na manji broj afektivnih teškoća vezanih uz posao kao što su nezadovoljstvo

poslom ili anksioznost na poslu, no posljednjih godina istraživači sve više pažnje pridaju emocijama kao indikatorima dobrobiti na poslu (Van Katwyk, Fox, Spector i Kelloway, 2000). Emocije su zasigurno temeljni pokretači ljudskog djelovanja (Tracey, 1993; prema Hosie i Sevastos, 2010) te imaju ključnu ulogu u mislima, donošenju odluka i uspjehu pojedinca (Hosie i Sevastos, 2010). Neki pristupi dobrobiti govore o tome da različite emocije koje ljudi svakodnevno doživljavaju na poslu, kao i u životu općenito, u konačnici dovodi do općeg osjećaja dobrobiti (Warr, 2002). Emocionalna dobrobit može se definirati kao često doživljavanje pozitivnih emocija i rijetko doživljavanje negativnih emocija (Diener i Larsen, 1993; prema Morissy, Boman i Mergler, 2013). Često se veže uz specifično područje te se može koristiti za mjerenje pozitivnih i negativnih emocija vezanih uz radno okruženje iz čega proizlazi da je emocionalna dobrobit na poslu osjećaj pojedinca o sebi u odnosu na svoj posao (Morissy i sur., 2013). Novija istraživanja govore o tome da pozitivne i negativne emocije nisu međusobno visoko povezane što znači da prisutnost pozitivnih emocija ne znači nužno i odsustvo negativnih emocija. Također, dokazano je da negativne emocije imaju tendenciju da duže traju i dovode do jačih emocionalnih reakcija nego pozitivne emocije (Larsen, 2009). Stoga možemo zaključiti da često doživljavanje negativnih emocija može dovesti do dugoročnog stanja stresa na poslu što može narušiti dobrobit pojedinca te u konačnici smanjiti sposobnosti funkcioniranja kako na poslu tako i u privatnom životu.

Oporavak od posla i strategije suočavanja sa stresom kao odrednice emocionalne dobrobiti na poslu

Kvaliteta radnog života postala je veoma važna kako zaposlenicima tako i organizacijama u kojima oni rade. Promjenom životnog standarda i radnog sustava došlo je i do promjene u tradicionalnom pogledu na rad gdje je on služio samo kao sredstvo za zadovoljenje osnovnih potreba. U suvremenom svijetu posao je važan izvor ne samo materijalnog već i osobnog zadovoljstva. Ukoliko je osoba dugotrajno izložena stresnim situacijama na poslu to se može negativno odraziti na sve aspekte njezina života. Stres smanjuje mogućnost korištenja ljudskih potencijala i produktivnost radnika te dugoročno ostavlja negativne posljedice na psihološku dobrobit te na kvalitetu života

općenito. Međutim, veza između stresa i dobrobiti nije tako jednostavna, situacija sama po sebi nije stresna već odgovori koje ljudi daju su rezultat interakcije osobe i situacije. Stoga možemo zaključiti da strategije suočavanja sa stresom i oporavak od posla mogu imati važnu ulogu u određivanju posljedica stresa na dobrobit. Istraživanja su pokazala da osobe odgovaraju na stresan dan na poslu specifičnim ponašanjima u slobodno vrijeme, koja pomažu ublažiti negativne efekte doživljenog stresa (Repetti, 1989; prema Sonnentag, 2001). Takva ponašanja oporavka i relaksacije od stresora na poslu mogu biti važna za zdravlje i dobrobit pojedinca.

U literaturi postoje brojna istraživanja koja su se bavila povezanošću strategija suočavanja sa stresom i dobrobiti, no koliko je nama poznato ne postoje istraživanja koja su u isto vrijeme razmatrala strategije suočavanja sa stresom i oporavak od posla kao moguće prediktore emocionalne dobrobiti na poslu. Sonnentag i Fritz (2007) su u svojem istraživanju pretpostavili povezanost oporavka od posla sa strategijama suočavanja sa stresom te njihovu povezanost sa psihološkom dobrobiti. Prema njihovim hipotezama, odnos oporavka od posla i strategija suočavanja sa stresom ovisit će o tome čemu su strategije suočavanja sa stresom usmjerene – rješavanju problema ili emocijama. Osobe koje se primarno koriste strategijama suočavanja usmjerenima na problem u slobodno će vrijeme više birati aktivnosti koje će im omogućavati usavršavanje vlastitih vještina i pružati veći osjećaj kontrole. Oni čije je suočavanje usmjereno na emocije u većoj mjeri će tražiti aktivnosti koje će im pružiti olakšanje od stresa i poboljšanje raspoloženje te će stoga koristiti sve strategije oporavka. S obzirom na to da se radi o relativno novom istraživačkom području, međudnos oporavka od posla, strategija suočavanja sa stresom i emocionalne dobrobiti na poslu tek treba empirijski istražiti.

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja je provjeriti povezanost između oporavka od posla i strategija suočavanja sa stresom, te utvrditi mogućnost predikcije emocionalne dobrobiti na poslu na temelju ovih varijabli. U skladu s ciljem istraživanja i u svrhu ispitivanja točnosti postavljenih hipoteza, formulirali smo sljedeće probleme:

1. U kakvom su odnosu dimenzije oporavka od posla (psihološki odmak, opuštanje, usavršavanje vještina i kontrola) i različite strategije suočavanja sa stresom (suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem)?
2. Predviđaju li dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu emocionalnu dobrobit na poslu?

Hipoteze:

1. Sukladno ranije navedenim pretpostavkama koje su postavili Sonnentag i Fritz (2007), očekujemo da će sve dimenzije oporavka od posla biti pozitivno povezane sa strategijama usmjerenima na emocije. Usavršavanje vještina i kontrola bit će pozitivno povezane i sa strategijama usmjerenima na problem. Psihološki odmak bit će pozitivno povezan sa suočavanjem izbjegavanjem.
2. Očekujemo da će se oporavak od posla i strategije suočavanja sa stresom pokazati značajnim prediktorima emocionalne dobrobiti na poslu. Dimenzije oporavka od posla pokazat će dodatni doprinos u predviđanju pozitivnih i negativnih emocija u odnosu na dimenzije suočavanja sa stresom na poslu. Na temelju nalaza istraživanja Sonnentag i Fritz (2007) o povezanosti oporavka od posla i psihološke dobrobiti, očekujemo da će s ljestvicom pozitivnih emocija biti pozitivno povezane sve dimenzije oporavka od posla, a s ljestvicom negativnih emocija će sve biti negativno povezane. Na temelju rada Carvera i suradnika (1989), očekujemo da će suočavanje usmjereno na problem biti pozitivno povezano s ljestvicom pozitivnih emocija i negativno s ljestvicom negativnih emocija. Suočavanje usmjereno na emocije, ovisno o vrsti stresora ali i pojedinačnoj strategiji, može biti adaptivno ili neadaptivno, stoga ćemo u predviđanju povezanosti s kriterijima ostati pri nul-hipotezi. Suočavanje izbjegavanjem bit će pozitivno povezano s ljestvicom negativnih emocija, a negativno s ljestvicom pozitivnih emocija.

U Tablici 1 nalazi se pojednostavljeni prikaz naših hipoteza o odnosu oporavka od posla, strategija suočavanja sa stresom na poslu i emocionalne dobrobiti na poslu.

Tablica 1

Prikaz hipoteza o odnosu oporavka od posla, strategija suočavanja sa stresom i emocionalne dobrobiti na poslu.

	Suočavanje usmjereno na problem	Suočavanje usmjereno na emocije	Suočavanje izbjegavanjem
Psihološki odmak	0	+	+
Opuštanje	0	+	0
Usavršavanje vještina	+	+	0
Kontrola	+	+	0
	Ljestvica pozitivnih emocija	Ljestvica negativnih emocija	
Psihološki odmak	+	-	
Opuštanje	+	-	
Usavršavanje vještina	+	-	
Kontrola	+	-	
Suočavanje usmjereno na problem	+	-	
Suočavanje usmjereno na emocije	0	0	
Suočavanje izbjegavanjem	-	+	

Napomena: + = hipoteza o pozitivnoj povezanosti; - = hipoteza o negativnoj povezanosti; 0 = hipoteza da nema povezanosti.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 420 sudionika, od čega 261 žena (62.1 %) i 159 muškaraca (37.9%). Dob sudionika kreće se u rasponu od 19 do 64 pri čemu je prosječna dob $M=33.3$ godina ($SD=8.29$). Prosječan broj godina staža na trenutnom radnom mjestu iznosi $M=6.6$ ($SD=7.16$; raspon od 6 mjeseci do 37 godina), dok je prosječan broj godina ukupnog radnog staža $M=9.4$ ($SD=8.41$; raspon od 6 mjeseci do 39 godina). U tjednu u prosjeku sudionici rade $M=42.8$ sati ($SD=10.92$; raspon od 20 do 70 sati). Ostale karakteristike uzorka poput obrazovanja, razine trenutnog radnog mjesta, veličine organizacije, većinskog vlasništva organizacije, vrste radnog ugovora,

statusa veze, broja djece i veličine mjesta boravka, prikazane su u Tablici 2. Vidljivo je da je veći dio sudionika visoke stručne spreme te da rade na pozicijama bez podređenih. Polovica sudionika je zaposleno u manjim privatnim organizacijama te imaju ugovor na neodređeno vrijeme. Većina ih je u braku i nema djece. Pretežno dolaze iz srednje velikih i velikih gradova.

Tablica 2

Postotak sudionika s obzirom na neke opće podatke prikupljene u istraživanju.

	NNS	0.2%
	SSS	28.6%
Obrazovanje:	VŠS/ baccalaureus	17.4%
	VSS/mag. struke	48.8%
	Specijalizacija/magisterij ili doktorat znanosti	5.0%
	Rukovodeća pozicija	17.5%
	Stručnjak/specijalist	31.7%
Razina trenutnog radnog mjesta:	Zaposlenik bez podređenih	47.4%
	Vlasnik tvrtke	3.4%
	<10	17.6%
	10-50 zaposlenika	24.0%
Veličina organizacije:	50-100	16.0%
	100-500	21.9%
	>500	20,5%
	Državno vlasništvo	31.6%
	Privatno vlasništvo	54.2%
Vlasništvo organizacije:	Budžetska ustanova	14.2%
	Ugovor ne neodređeno vrijeme	69.3%
	Ugovor na određeno vrijeme	24.9%
Vrsta radnog ugovora:	Ugovor preko agencije za privremeno zapošljavanje	1.7%
	Studentski ugovor	2.4%
	Nemam ugovor	1.7%
	U braku	40.5%
	Žive s partnerom/partnericom	17.6%
Status veze:	U vezi – ne žive s partnerom/partnericom	15.0%
	Razvedena/razveden	13.1%
	Samac	22.1%
	Udovica/udovac	1.2%
	Imaju li djece:	Da
Ne		62.9%
Broj djece:	Jedno	45.5%
	Dvoje	49.4%
	Troje	3.8%
	Četvero	1.3%
Veličina mjesta boravka:	<1 000 stanovnika	8.6%
	1 000-10 000 stanovnika	17.4%
	10 000-100 000 stanovnika	25.7%
	100 000-1 000 000 stanovnika	31.7%
	>1 000 000 stanovnika	16.7%

Mjerni instrumenti

U istraživanju su korišteni Upitnik općih podataka o sudioniku, Upitnik oporavka od posla, Upitnik za ispitivanje strategija suočavanja sa stresom i Upitnik emocionalne dobrobiti na poslu.

Upitnik općih podataka o sudioniku sadržavao je pitanja o spolu, dobi, stupnju obrazovanja, zanimanju, razini radnog mjesta, veličini tvrtke, većinskom vlasništvu tvrtke, vrsti radnog ugovora, radnom stažu (ukupnom i na trenutnom radnom mjestu), ukupnom broju radnih sati tjedno, bračnom statusu, broju djece, dobi najmlađeg djeteta te veličini mjesta boravka.

Upitnik oporavka od posla (*The recovery experience questionnaire*; Sonnentag i Fritz, 2007; prijevod na hrvatski Tonković Grabovac i Salkičević, 2013) sastoji se od 16 čestica koje čine četiri ljestvice – psihološki odmak, opuštanje, usavršavanje vještina i kontrola. Svaka je ljestvica opisana s po četiri čestice. Sudionici odgovaraju tako da na ljestvici od pet stupnjeva (pri čemu 1 znači „uopće se ne slažem“, a 5 „u potpunosti se slažem“) označe u kojoj mjeri se opisana situacija odnosi na njihove slobodne večeri odnosno vrijeme kada nisu na poslu. Primjeri čestica su: „Zaboravim na posao.“ (podljestvica psihološkog odmaka), „Koristim vrijeme kako bih se opustio/la.“ (podljestvica opuštanja), „Učim nove stvari.“ (podljestvica usavršavanja vještina) i „Sam/a odlučujem o svom rasporedu.“ (podljestvica kontrole). Ukupan rezultat dobiva se zbrajanjem rezultata svih čestica pri čemu je teoretski raspon rezultata od 16 do 80 bodova gdje veći rezultat ukazuje na viši stupanj oporavka od posla. Moguće je izračunati rezultat sudionika na pojedinoj ljestvici tako što se zbroje sve čestice pripadajuće ljestvice pri čemu je teoretski raspon rezultata na ljestvici od 4 do 20. Sonnentag i Fritz (2007) izvještavaju o Cronbach alpha koeficijentima za pojedine ljestvice od .79 do .85, izračunatih na dva uzorka. Cronbach alpha koeficijent izračunati na našem uzorku kreću se od .90 do .91 za pojedine podljestvice.

Upitnik za ispitivanje strategija suočavanja sa stresom (Coping Orientation to Problems Experienced, COPE; Carver i sur., 1989) preveden je za potrebe ovog istraživanja na hrvatski jezik dvostrukim prijevodom. U istraživanju je korištena uputa s referentnim okvirom „na poslu“. Uputa je glasila:

„U zadnjem upitniku nas zanima što ljudi čine i doživljavaju kada se suočavaju sa stresnim situacijama na poslu. Ljudi se razlikuju po načinima kojima se suočavaju sa svakodnevnim situacijama na poslu koje izazivaju stres. Iako različiti događaji kod istog čovjeka dovode do različitih reakcija, ipak Vas molimo da razmislite što najčešće činite kada se suočavate s različitim neugodnim – stresnim situacijama na poslu.

Na svaku tvrdnju odgovorite tako da označite jedan od četiri predviđena odgovora. Molimo Vas da odgovorite na svaku tvrdnju posebno, nezavisno od bilo koje druge tvrdnje u upitniku. Neke tvrdnje su slične ali ne i iste, pa ipak odgovorite na svaku od njih. Ovdje nema «dobrih» i «loših» odgovora zato odaberite onaj koji je za Vas najtočniji, a ne onaj koji je po Vašem mišljenju točan za «većinu ljudi».

Označite što Vi obično činite i proživljavate u konfliktnim stresnim situacijama na poslu.“

Upitnik se sastoji od 60 čestica koje čine 15 ljestvica. Ljestvice su opisane s po četiri čestice te čine sljedeće strategije suočavanja: aktivno suočavanje, planiranje, potiskivanje kompetencijskih aktivnosti, obuzdavanje suočavanja, traženje socijalne podrške zbog instrumentalnih razloga, traženje socijalne podrške zbog emocionalnih razloga, pozitivna interpretacija i rast ličnosti, prihvaćanje, religija, ventiliranje emocija, negiranje, ponašajno izbjegavanje, mentalno izbjegavanje, alkohol i humor. Na temelju navedenih strategija moguće je formirati tri osnovna načina suočavanja – suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem.

Sudionicima su ponuđene različite vrste ponašanja specifične za stresnu situaciju, a njihov je zadatak da na ljestvici od četiri stupnja odgovore koliko često se ponašaju na određeni način (pri čemu vrijedi 1=obično to uopće ne činim, 2=obično to činim u maloj mjeri, 3=obično to činim umjereno, 4=obično to činim puno). S obzirom na to da smo u istraživanju sudionicima rekli da zamisle kako se obično suočavaju sa stresnim situacijama na poslu čestica „*Okrećem se poslu ili drugim aktivnostima kako bih maknuo/la misli od stvari.*“ izmijenjena je u „*Okrećem se drugim aktivnostima kako bih maknuo/la misli od stvari*“. Primjer čestice upitnika je „*Razgovaram s nekim tko bi*

mogao učiniti nešto konkretno vezano uz problem.“ (podljestvica traženja socijalne podrške zbog instrumentalnih razloga). Rezultati svakog sudionika mogu se formirati za svaku podljestvicu posebno zbrajanjem čestica pri čemu je teoretski raspon rezultata od 4 do 16, a moguće je formirati rezultate i za tri osnovna načina suočavanja zbrajanjem odgovora na pripadajućim podljestvicama. Teoretski raspon tako formiranih rezultata nalazi se u Tablici 3. Viša vrijednost na pojedinim ljestvicama znači da osoba u stresnim situacijama pribjegava načinima ponašanja koja se odnose na određenu strategiju. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izračunata Cronbachovim alpha koeficijentom za pojedine podljestvice na uzorku Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989) kreće se u rasponu od .45 do .92, a test-retest pouzdanosti od .46 do .86. Pouzdanost COPE upitnika, procijenjena Cronbachovim koeficijentom Alpha, na našem ukupnom uzorku za pojedine podljestvice kreće se u rasponu od .54 (za ljestvicu Prihvatanje) do .94 (za ljestvicu Alkohol). Pouzdanosti kompozitnih rezultata su sve više od 0.7 (Tablica 3).

Upitnik emocionalne dobrobiti na poslu (Job-related Affective Well-being Scale, JAWS; Van Katwyk i sur., 2000) postoji u dužoj (30 čestica) i kraćoj (20 čestica) verziji. U ovom je istraživanju za procjenu emocionalnih odgovora odnosno reakcija na posao prevedena na hrvatski jezik dvostrukim prijevodom i korištena kraća verzija koja se sastoji od 20 čestica. Svaka čestica predstavlja jednu emociju, a sudionici odgovaraju koliko često su se tako osjećali na poslu u posljednjih 30 dana. Upitnik JAWS čini deset pozitivnih i deset negativnih emocija, a odgovori se daju na ljestvici od pet stupnjeva gdje je 1=nikad, 2=rijetko, 3=povremeno, 4=često i 5=jako često. Moguće je formirati tri rezultata – za pozitivne i negativne emocije gdje se za svaku podljestvicu zbrajaju pripadajuće čestice, te ukupni rezultat koji se dobiva zbrajanjem svih 20 čestica pri čemu je potrebno obrnuto bodovati čestice koje predstavljaju negativne emocije. Viša vrijednost ukupnog rezultata ukazuje na veći stupanj emocionalne dobrobiti na poslu. Primjeri nekih čestica su „*Zbog posla sam se osjećao zadovoljno.*“ (podljestvica Pozitivne emocije) i „*Zbog posla sam osjećao dosadu.*“ (podljestvica Negativne emocije). Pouzdanost izračunata Cronbach alpha koeficijentom iznosi .89 za podljestvicu pozitivne emocije, .91 za podljestvicu negativne emocije i .95 za ukupni

rezultat (Van Katwyk i sur., 2000), dok na našem uzorku koeficijenti redom iznose .89, .94 i .89.

Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom rujna i listopada 2015. godine. Podaci su prikupljeni online upitnikom distribuiranim putem društvenih mreža i e-maila. Upitnik je kreiran na serveru LimeSurvey. U pozivu na istraživanje je kratko bila objašnjena tema istraživanja te je poslan link putem kojeg su sudionici pristupali istraživanju. Kako bi sudjelovali u istraživanju sudionici su morali zadovoljiti uvjet da su zaposleni minimalno 20 sati tjedno najmanje šest mjeseci na istom radnom mjestu. Na samom početku upitnika nalazila se opća uputa te su ispunjavanjem upitnika sudionici pristali na sudjelovanje u istraživanju. Od sudionika se najprije tražilo da odgovore na pitanja o vremenu provedenom na trenutnom radnom mjestu i ukupnom broju sati provedenom na poslu tjedno. Nakon toga sudionici su odgovarali na JAWS upitnik, zatim su uslijedili Upitnik oporavka od posla i COPE upitnik, te konačno Upitnik općih podataka o sudioniku. Prije svakog upitnika postojala je detaljnija uputa za ispunjavanje.

REZULTATI

Formiranje skalnih vrijednosti

Podjelu ljestvica prema tri vodeća faktora (načina) suočavanja sa stresom preuzeli smo od teorijskih pretpostavki Carvera i sur. (1989), prema kojima se ljestvice raspoređuju u tri faktora na sljedeći način: problemu usmjereno suočavanje uključuje podljestvice aktivno suočavanje, planiranje, potiskivanje kompetencijskih aktivnosti, obuzdavanje suočavanja i traženje socijalne podrške zbog instrumentalnih razloga; emocijama usmjereno suočavanje sadrži podljestvice traženje socijalne podrške zbog emocionalnih razloga, pozitivna interpretacija i rast ličnosti, prihvaćanje, negiranje i religija; suočavanje izbjegavanjem se sastoji od podljestvica ventiliranje emocija, ponašajno izbjegavanje i mentalno izbjegavanje.

Podljestvice alkohol i humor nisu uključene u teorijske pretpostavke jer su ih autori dodali tek u noviju verziju upitnika, stoga ih mi nismo koristili u daljnjoj obradi. U Prilogu 1 nalaze se rezultati faktorskih analiza provedenih za ljestvice upitnika COPE. Empirijska provjera na našem uzorku potvrdila je postojanje faktora suočavanje usmjereno na problem (Prilog 1.1) i suočavanje izbjegavanjem (Prilog 1.2). No, pokazalo se da su ljestvice za koje se pretpostavlja da pripadaju faktoru suočavanje usmjereno na emocije saturirane s dva faktora. Prvi od ta dva faktora nazvali smo emocijama usmjereno suočavanje – adaptivno (Prilog 1.3), a sastoji se od podljestvica traženje socijalne podrške zbog emocionalnih razloga, pozitivna interpretacija i rast ličnosti i prihvaćanje. Drugi faktor nazvan je emocijama usmjereno suočavanje – neadaptivno (Prilog 1.3) i sastoji se od podljestvica negiranje i religija. U daljnjoj smo obradi prema ovakvoj faktorskoj podjeli, jednostavnom linearnom kombinacijom pripadajućih strategija suočavanja formirali četiri ljestvice. Pouzdanosti ovako formiranih ljestvica sve su iznad 0.7 (Tablica 3).

Deskriptivna statistika

Za provedbu parametrijskih analiza jedna od osnovnih pretpostavki je normalna distribucija rezultata, pa smo prije odgovora na postavljene probleme provjerili zadovoljavaju li naše distribucije tu pretpostavku. U tu svrhu je proveden Kolmogorov – Smirnov test čiji rezultati ukazuju na odstupanje distribucija rezultata od normalnih krivulja za sve korištene mjere osim za Ljestvicu pozitivnih emocija upitnika JAWS. Unatoč tome što prema K-S testu distribucije odstupaju od normalnih, grafička analiza bruto rezultata upućuje na pozitivno asimetričnu distribuciju ljestvice Suočavanje usmjereno na emocije – neadaptivno upitnika COPE, dok su ostale distribucije približno normalnog oblika. Aron, Aron i Coups (2006) kažu kako su standardni postupci neprihvatljivi jedino kada su pretpostavke parametrijske statistike narušene u ekstremnom stupnju. S obzirom na veličinu uzorka u našem istraživanju, moguće je da su devijacije od normalne distribucije uvećane stoga smatramo da pretpostavke parametrijske statistike nisu narušene te da je opravdano korištenje parametrijskih postupaka u daljnjoj analizi.

Kako bismo ispitali homogenost našeg uzorka t-testom za velike uzorke provjerili smo postoje li značajne razlike između žena i muškaraca u rezultatima na kriterijskoj kao i na prediktorskim varijablama. U Tablici 3 prikazani su deskriptivni podaci te rezultati t-testa.

Tablica 3

Aritmetičke sredine, standardne devijacije, totalni raspon, teoretski totalni raspon i rezultati t-testa između žena ($n=261$) i muškaraca ($n=159$) na prediktorskim i kriterijskoj varijabli.

Ljestvica	Dimenzije	Spol	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>TR</i>	<i>TTR</i>	<i>t</i>
Oporavak od posla	Psihološki odmak	Ž	12.0	4.07	4-20	4-20	0.178
		M	11.9	4.51	4-20	4-20	
	Opuštanje	Ž	15.3	4.07	4-20	4-20	0.581
		M	15.0	4.51	4-20	4-20	
	Usavršavanje vještina	Ž	13.1	3.88	4-20	4-20	-1.049
		M	13.5	3.82	4-20	4-20	
	Kontrola	Ž	15.0	3.76	4-20	4-20	1.734
		M	14.3	4.01	4-20	4-20	
COPE	Suočavanje usmjereno na problem	Ž	55.6	8.94	21-73	20-80	1.474
		M	54.3	8.86	25-80	20-80	
	Suočavanje usmjereno na emocije - adaptivno	Ž	34.1	5.33	14-47	12-60	6.875**
		M	30.5	5.06	17-45	12-60	
	Suočavanje usmjereno na emocije - neadaptivno	Ž	12.5	4.91	8-27	8-40	-.857
		M	13.0	4.84	8-27	8-40	
	Suočavanje izbjegavanjem	Ž	27.2	5.01	15-39	12-60	4.823**
		M	24.6	5.66	12-40	12-60	
JAWS	Ljestvica pozitivnih emocija	Ž	29.0	8.93	10-50	10-50	1.477
		M	27.7	8.53	10-49	10-50	
	Ljestvica negativnih emocija	Ž	27.2	8.01	12-49	10-50	1.589
		M	25.9	8.37	14-49	10-50	

** $p < .01$

Kako se može vidjeti iz Tablice 3 rezultati t-testa pokazali su da postoje rodne razlike na dvije varijable korištene u ovom istraživanju. Žene su ostvarile značajno više rezultate od muškaraca na mjerama suočavanje usmjereno na emocije – adaptivno i suočavanje izbjegavanjem. Ovakvi su rezultati očekivani i u skladu s većinom nalaza u literaturi o razlikama u suočavanju žena i muškaraca. Carver i suradnici (1989) nalaze da žene u većoj mjeri od muškaraca koriste strategije traženja socijalne podrške zbog emocionalnih razloga (ljestvica suočavanja usmjerenog na emocije – adaptivno) i više

se fokusiraju na emocije i na ventiliranje emocija (ljestvica suočavanja izbjegavanjem). Hudek-Knežević i Kardum (1993) su u svom istraživanju također dobili da ženski ispitanici značajno više koriste emocijama usmjereno suočavanje. Zbog utvrđivanja razlika između žena i muškaraca na malom broju varijabli i to samo na ljestvicama upitnika COPE te zbog toga što su razlike očekivane daljnju analizu podataka provodit ćemo na cjelokupnom uzorku.

Prvi problem istraživanja – U kakvom su odnosu dimenzije oporavka od posla i različite strategija suočavanja sa stresom?

U okviru prvog problema zanimalo nas je u kakvom su međuodnosu dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu. Kako bismo odgovorili na postavljeni problem izračunali smo Pearsonove koeficijente korelacije između ovih varijabli, a rezultati su prikazani u Tablici 4.

Psihološki odmak pokazuje nisku ali značajnu negativnu povezanost sa strategijama usmjerenima na emocije – neadaptivno i strategijama suočavanja izbjegavanjem. Opuštanje je nisko pozitivno povezano sa suočavanjem usmjerenim na problem i suočavanjem usmjerenim na emocije – adaptivno te nisko negativno povezano sa suočavanjem usmjerenim na emocije – neadaptivno i suočavanjem izbjegavanjem. Usavršavanje vještina pokazuje nisku pozitivnu povezanost sa suočavanjem usmjerenim na problem i suočavanjem usmjerenim na emocije – adaptivno. Kontrola je nisko pozitivno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem i suočavanjem usmjerenim na emocije te nisko negativno povezana sa suočavanjem usmjerenim na emocije – neadaptivno i suočavanjem izbjegavanjem. Iz navedenih rezultata možemo zaključiti da smo djelomično potvrdili prvu hipotezu (Tablica 6), kojom smo pretpostavili da će sve dimenzije oporavka od posla biti pozitivno povezane sa strategijama suočavanja usmjerenim na emocije, da će usavršavanje vještina i kontrola biti pozitivno povezane s problemu usmjerenim suočavanjem, te da će psihološki odmak pozitivno korelirati sa suočavanjem izbjegavanjem.

Tablica 4

Aritmetičke sredine, standardne devijacije, Cronbach α koeficijenti, Pearsonovi koeficijenti korelacije kao pokazatelji povezanosti između svih varijabli korištenih u istraživanju ($N=420$).

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Psihološki odmak	12.0	4.23	.90									
2. Opuštanje	15.2	3.54	.57**	.89								
3. Usavršavanje vještina	13.3	3.85	.11*	.33**	.90							
4. Kontrola	14.7	3.86	.41**	.51**	.35**	.89						
5. Suočavanje usmjereno na problem	55.1	8.92	-.00	.13**	.20**	.11*	.87					
6. Suočavanje usmjereno na emocije - adaptivno	32.7	5.51	-.01	.11*	.19**	.15**	.63**	.76				
7. Suočavanje usmjereno na emocije - neadaptivno	12.7	4.88	-.18**	-.26**	-.00	-.18**	.02	.05	.84			
8. Suočavanje izbjegavanjem	26.2	5.41	-.10*	-.17**	-.08	-.12*	-.01	.30**	.36**	.72		
9. Ljestvica pozitivnih emocija	28.5	8.80	-.05	.16**	.21**	.22**	.19**	.20**	-.01	-.22**	.94	
10. Ljestvica negativnih emocija	26.7	8.16	-.19**	-.28**	-.11*	-.28**	-.06	.05	.25**	.54**	-.57**	.88

Legenda: ** $p < .01$, * $p < .05$ Napomena: U dijagonali se nalaze vrijednosti Cronbach α koeficijenata.

Drugi problem istraživanja – Predviđaju li dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu emocionalnu dobrobit na poslu?

U okviru drugog problema provedene su korelacijske i hijerarhijske regresijske analize. Kako do sada nisu rađena istraživanja koja su ispitivala odnos između oporavka od posla, strategija suočavanja sa stresom na poslu i emocionalne dobrobiti na poslu, analiza korelacijske matrice nam je vrlo korisna (Tablica 4). Također, kako bismo provjerili utjecaj sociodemografskih karakteristika izračunali smo korelacije tih varijabli s kriterijima te se pokazalo da je samo stupanj obrazovanja nisko pozitivno povezan s ljestvicom pozitivnih emocija. Rezultati ove korelacijske analize nalaze se u Prilogu 2.

Iz korelacijske matrice (Tablica 4) vidljivo je da su s pozitivnim emocijama nisko pozitivno povezane dimenzije opuštanje, usavršavanje vještina i kontrola te strategije suočavanja usmjerene na problem i na emocije – adaptivno, dok su nisko negativno povezane strategije suočavanja izbjegavanjem. S negativnim emocijama su nisko negativno povezane sve dimenzije oporavka od posla, dok su strategije suočavanja usmjerene na emocije – neadaptivno u niskoj pozitivnoj korelaciji, a suočavanje izbjegavanjem je u visokoj pozitivnoj korelaciji s kriterijem. Rezultati provedene korelacijske analize gotovo u potpunosti potvrđuju našu hipotezu (Tablica 6), u sklopu koje smo pretpostavili da će sve dimenzije oporavka od posla biti pozitivno povezane s ljestvicom pozitivnih emocija, a negativno povezane s ljestvicom negativnih emocija. Naša hipoteza (Tablica 6) prema kojoj smo očekivali da će suočavanje usmjereno na problem biti pozitivno povezano s ljestvicom pozitivnih emocija i negativno s ljestvicom negativnih emocija, a da će suočavanje izbjegavanjem pokazati suprotnu tendenciju, odnosno bit će negativno povezano s ljestvicom pozitivnih emocija i pozitivno s ljestvicom negativnih emocija te da će suočavanje usmjereno na emocije biti nultu povezano s kriterijima, djelomično je potvrđena.

Kako bi se dobio odgovor na problem predviđaju li dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu emocionalnu dobrobit na poslu provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize, posebno za svaku dimenziju emocionalne dobrobiti na poslu (ljestvicu pozitivnih emocija i ljestvicu negativnih emocija). Hijerarhijska regresijska analiza nam omogućava provjeru jedinstvenog

doprinosa strategija suočavanja sa stresom na poslu, kao i oporavka od posla pri objašnjavanju varijance kriterija.

U regresijske analize smo najprije uključili različite strategije suočavanja sa stresom na poslu (suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije - adaptivno, suočavanje usmjereno na emocije – neadaptivno i suočavanje izbjegavanjem), a zatim smo u drugom bloku dodali dimenzije oporavka od posla (psihološki odmak, opuštanje, usavršavanje vještina, kontrola). Tako smo provjerili, koliko dimenzije oporavka od posla mogu objasniti dodatne varijance kriterija u odnosu na različite strategije suočavanja sa stresom na poslu. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza prikazani su u Tablici 5.

Prilikom hijerarhijske analize gdje je kriterijska varijabla bila ljestvica pozitivnih emocija u prvom su koraku uvedene dimenzije strategija suočavanja sa stresom na poslu i njima je objašnjeno 12.8% varijance kriterija ($F(4,415)=15.290$, $p<.01$). U drugom koraku uvedene su dimenzije oporavka od posla kojima je objašnjeno dodatnih 6% varijance ($F(8,411)=11.923$, $p<0.1$). Nakon uvrštenja svih prediktora u hijerarhijsku regresijsku analizu, statistički značajnim prediktorima pokazale su se sve dimenzije strategija suočavanja sa stresom na poslu osim strategija usmjernih na problem te sve dimenzije oporavka od posla osim usavršavanje vještina. Beta-koeficijenti svih prediktora bili su pozitivnog predznaka, osim suočavanja izbjegavanjem i psihološkog odmaka koji su s pozitivnim emocijama povezani negativno.

U prvom koraku hijerarhijske analize gdje je kriterijska varijabla bila ljestvica negativnih emocija uvrštavanjem dimenzija strategija suočavanja sa stresom na poslu objašnjeno je 30.3% varijance kriterija ($F(4,415)=45.090$, $p<.01$). Dodavanjem dimenzija oporavka od posla u drugom koraku dodatno je objašnjeno 5% varijance ($F(8,411)=28.052$, $p<0.1$). Statistički značajni prediktori u ovoj analizi bili su samo suočavanje izbjegavanjem koje je povezano s višim negativnim emocijama i kontrola koja je povezana s manje negativnih emocija.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza prediktorskih varijabli strategija suočavanja sa stresom na poslu i oporavka od posla i kriterija, posebno za ljestvicu pozitivnih emocija i ljestvicu negativnih emocija.

Prediktori	Ljestvica pozitivnih emocija		Ljestvica negativnih emocija	
	1. korak	2. korak	1. korak	2. korak
	β	β	β	β
Suočavanje usmjereno na problem	.008	-.010	.014	.015
Suočavanje usmjereno na emocije - adaptivno	.283**	.231**	-.120*	-.083
Suočavanje usmjereno na emocije - neadaptivno	.101*	.120*	.051	.000
Suočavanje izbjegavanjem	-.334**	-.300**	.554**	.526**
Psihološki odmak		-.205**		-.021
Opuštanje		.132*		-.104
Usavršavanje vještina		.069		.043
Kontrola		.161**		-.166**
<i>R</i>	.358**	.434**	.550**	.594**
<i>R</i> ²	.128**	.188**	.303**	.353**
ΔR^2		.06**		0.05**
<i>R</i> _{cc}	.120	.173	.296	.341
<i>F</i>	15.290**	11.923**	45.090**	28.052**

Legenda: β – standardizirani koeficijent u multiploj regresiji; *R* – koeficijent multiple korelacije; *R*² – koeficijent multiple determinacije; ΔR^2 – promjena u postotku objašnjene varijance; *R*_{cc} – korigirani koeficijent multiple determinacije; *F* – *F*-omjer; ** *p*<.01, **p*<.05

RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti odnos između dimenzija oporavka na poslu i različitih strategija suočavanja sa stresom na poslu, te utvrditi mogućnost predikcije emocionalne dobrobiti na poslu na temelju ovih varijabli. Glavni nalazi ovog istraživanja upućuju na to da će strategije suočavanja sa stresom koje su usmjerene

problemu te adaptivnom nošenju s emocijama biti povezane s češćim doživljavanjem pozitivnih emocija na poslu, a izbjegavanje te neadaptivno nošenje s emocijama (kao što su negiranje i okretanje religiji) s češćim doživljavanjem negativnih emocija. Također, suočavanje izbjegavanjem bit će povezano s rjeđim doživljavanjem pozitivnih emocija na poslu. Sve dimenzije oporavka od posla bit će povezane s rjeđim doživljavanjem negativnih emocija te će sve osim psihološkog odmaka biti povezane s češćim doživljavanjem pozitivnih emocija na poslu. U predviđanju emocionalne dobrobiti, oporavak od posla pokazao je dodatni doprinos u odnosu na strategije suočavanja, pri čemu zaposlenici koji se bolje oporavljaju od posla, na poslu doživljavaju manje negativnih te više pozitivnih emocija. U Tablici 6 prikazani su rezultati dobiveni u istraživanju prema postavljenim hipotezama.

Tablica 6

Prikaz rezultata dobivenih u istraživanju prema postavljenim hipotezama.

	Suočavanje usmjereno na problem	Suočavanje usmjereno na emocije - adaptivno	Suočavanje usmjereno na emocije - neadaptivno	Suočavanje izbjegavanjem
Psihološki odmak	0 (0)	0 (+)	- (+)	- (+)
Opuštanje	+ (0)	+ (+)	- (+)	- (0)
Usavršavanje vještina	+ (+)	+ (+)	0 (+)	0 (0)
Kontrola	+ (+)	+ (+)	- (+)	- (0)
	Ljestvica pozitivnih emocija		Ljestvica negativnih emocija	
Psihološki odmak	0 (+)		- (-)	
Opuštanje	+ (+)		- (-)	
Usavršavanje vještina	+ (+)		- (-)	
Kontrola	+ (+)		- (-)	
Suočavanje usmjereno na problem	+ (+)		0 (-)	
Suočavanje usmjereno na emocije - adaptivno	+ (0)		0 (0)	
Suočavanje usmjereno na emocije - neadaptivno	0 (0)		+ (0)	
Suočavanje izbjegavanjem	- (-)		+ (+)	

Napomena: + = pozitivna povezanost; - = negativna povezanost; 0 = nema povezanosti. U zagradi se nalaze naše hipoteze.

Prvi problem istraživanja – U kakvom su odnosu dimenzije oporavka od posla i različite strategija suočavanja sa stresom?

Suočavanje usmjereno na problem pozitivno je povezano s dimenzijama usavršavanje vještina i kontrola te nam takva povezanost govori da pojedinci koji se češće koriste strategijama usmjerenima na problem u većoj mjeri u slobodno vrijeme odabiru aktivnosti kojima će moći usavršiti svoje vještina i u kojima će imati više kontrole. Ovakvi nalazi su u skladu s empirijskim nalazima koje su u svom istraživanju dobili Sonnentag i Fritz (2007). Logično je zaključiti da osobe koje preferiraju aktivno se suočavati s problemima odabiru i aktivnije provoditi svoje slobodno vrijeme. Suprotno očekivanjima, suočavanje usmjereno na problem pozitivno je povezano i s dimenzijom opuštanje. Problemu usmjereno suočavanje smatra se jednom od najučinkovitijih strategija jer osoba aktivno radi na uklanjanju izvora stresa (Diener, 2006). Iz tog razloga možemo pretpostaviti da pojedinci koji se koriste ovom strategijom, već za vrijeme radnog vremena mogu biti uspješni u rješavanju problema stoga će se u slobodno vrijeme lakše prepustiti opuštajućim aktivnostima.

Suočavanje usmjereno na emocije – adaptivno značajno je povezano sa svim dimenzijama oporavka od posla osim psihološkog odmaka. Ovakvi rezultati idu u prilog hipotezi da će osobe koje primarno koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije bit sklonije korištenju svih načina oporavka od posla. Koristeći emocijama usmjereno suočavanje osoba se ne bavi direktno samim stresorom već mislima i emocijama koje se u tom trenutku javljaju. S obzirom na to da se efekti stresne situacije na taj način ne umanjuju osoba će u slobodno vrijeme tražiti načine kako da se dodatno distancira od stresa izazvanog na poslu. Moguće objašnjenje nalaza nepovezanosti psihološkog odmaka i suočavanja usmjerenog na emocije nudi Sonnentag (2012) koja kaže da se pojedinci koji općenito snažnije reaguju na negativne događaje na poslu teže psihološki odmiču od posla. Čini se da takvi ljudi neprestano misle o događajima na poslu i brinu o tome što će se dogoditi. Što se tiče suočavanja usmjerenog na emocije – neadaptivno, statistički značajne negativne povezanosti pronađene su sa svim dimenzijama oporavka od posla osim dimenzije usavršavanje vještina. S obzirom na to da se ovdje radi o neadaptivnim strategijama suočavanja usmjerenima na emocije, dobiveni rezultati su logičnoga smjera. Osobe koje se više oslanjaju na religiju i

negiranje događaja (neadaptivne strategije suočavanja usmjerenog na emocije) u manjoj će se mjeri oporavljati od posla.

Suočavanje izbjegavanjem za koje smo očekivali da će biti povezano samo s dimenzijom psihološki odmak, statistički je značajno negativno povezano sa svim dimenzijama oporavka od posla osim usavršavanje vještina. Oporavak od posla kroz psihološki odmak, opuštanje i kontrolu češće će koristiti osobe koje u manjoj mjeri koriste strategije suočavanja izbjegavanjem. Ovakav je odnos nađen i kod suočavanja usmjerenog na emocije – neadaptivno. Moguće je da se u oba slučaja radi o izrazito neučinkovitim strategijama suočavanja sa stresom na poslu. Osoba takvim načinima suočavanja pribjegava potpunom ignoriranju stresora te situaciju kao takvu ne doživljava pretjerano stresnom, stoga nema potrebe za oporavkom od posla.

Drugi problem istraživanja – Predviđaju li dimenzije oporavka od posla i različite strategije suočavanja sa stresom na poslu emocionalnu dobrobit na poslu?

Korelacijskom analizom provjerili smo odnos između dimenzija oporavka od posla, različitih strategija suočavanja sa stresom na poslu i emocionalne dobrobiti. Ovim istraživanjem je potvrđeno da postoji statistički značajna povezanost između dimenzija oporavka od posla i pozitivnih i negativnih emocija kao mjera emocionalne dobrobiti na poslu. Značajna povezanost negativnih emocija sa svim dimenzijama oporavka od posla je očekivana i pretpostavljenog je smjera. Povezanost upućuje na to da osobe koje se ne oporavljaju od posla u većoj mjeri doživljavaju negativne emocije na poslu. Naše rezultate možemo usporediti s rezultatima istraživanja Sonnentag i Fritz (2007) o odnosu dimenzija oporavka od posla i psihološke dobrobiti. Svojim su istraživanjem dokazali da je loš oporavak od posla povezana s negativnim aspektima psihološke dobrobiti kao što su depresivni simptomi, emocionalna iscrpljenost i veća potreba za oporavkom.

Kod pozitivnih emocija značajna pozitivna povezanost nađena je sa svim mjerama oporavka od posla osim psihološkog odmaka. Sonnentag, Binnewise i Mojza (2008a) navode kako su procesi oporavka nakon stresnog radnog dana povezani s naknadnim emocionalnim stanjima. Osobe koje se više oporavljaju od posla u većoj mjeri izvještavaju o pozitivnim emocijama vezanima uz posao. Premda smo teorijski

očekivali drugačije, nulta povezanost psihološkog odmaka s pojavom pozitivnih emocija u skladu je s rezultatima Sonnentag i suradnika (2008b) koji su za kriterij imali doživljavanje pozitivnih emocija općenito, a ne samo na poslu. Čini se da su za pojavu pozitivnih emocija važniji ostali načini oporavka kao što su opuštajuće aktivnosti, aktivnosti koje pružaju mogućnost učenja novih vještina i uspjeha te mogućnost kontrole pri izboru aktivnosti u slobodno vrijeme.

Rezultati povezanosti mjera emocionalne dobrobiti na poslu i strategija suočavanja sa stresom na poslu pokazuju da su problemu usmjereno suočavanje i emocijama usmjereno suočavanje - adaptivno značajno pozitivno povezani s pozitivnim emocijama, dok je emocijama usmjereno suočavanje – nedaptivno značajno pozitivno povezano s negativnim emocijama. Suočavanje izbjegavanjem u značajnoj je negativnoj korelaciji s pozitivnim emocijama i visokoj pozitivnoj korelaciji s negativnim emocijama. Kao što smo naveli u hipotezi, neke strategije suočavanja usmjerene na emocije su se pokazale adaptivnima a neke neadaptivnima. Adaptivne su ostvarile pozitivnu povezanost s pozitivnim emocijama, a neadaptivne pozitivnu povezanost s negativnim emocijama na poslu. Međutim, povezanost strategije suočavanja na problem s negativnim emocijama nije se kao prema očekivanjima pokazala značajnom.

Objašnjenje ovakvih rezultata temelji se na Lazarusovim (1999; prema Ben-Zur, 2009) pretpostavkama da načini suočavanja pokreću, održavaju i mijenjaju emocionalne odgovore. Dakle, problemu usmjereno suočavanje, koje se smatra najučinkovitijim i najboljim načinom nošenja sa stresom u situaciji koju je moguće kontrolirati, je povezano s pozitivnim ishodima što znači više pozitivnih emocija. Nasuprot tome, suočavanje izbjegavanjem, koje mnogi istraživači smatraju najmanje učinkovitom strategijom (Carver i sur., 1989), jer sprječava osobu od pokušaja da riješi problem, povezana je s više negativnih ishoda – manje pozitivnih, a više negativnih emocija. Da je suočavanje izbjegavanjem pozitivno povezano s negativnim emocijama potvrđuju brojni nalazi iz literature (npr. Machin i Hoare, 2008; Ben-Zur, 2009; Avsec, Novak i Bajec, 2012; Kuo i Kwantes, 2014). Iako manje učinkovita strategija od suočavanja usmjerenog na problem, suočavanje usmjereno na emocije korisnije je u slučaju kada osoba ima slabiju kontrolu odnosno kada procjenjuje da nije moguće ukloniti izvor stresa. U takvim se situacijama ovakav način suočavanja može pokazati učinkovitijim jer pomaže osobi da se usmjeri na svoje misli i emocije.

Hijerarhijskom regresijskom analizom provjerili smo u kojoj mjeri oporavak od posla i strategije suočavanja sa stresom pridonose objašnjenju varijance pojedinih mjera emocionalne dobrobiti na poslu. Zanimalo nas je ukupno objašnjenje varijance kriterija kada su u analizu uključene sve prediktorske varijable, ali i koliko oporavak od posla povrh strategija suočavanja sa stresom na poslu pridonosi objašnjenju varijance. Dimenzije oporavka od posla i strategije suočavanja sa stresom na poslu objasnile su statistički značajni dio varijance obiju mjera emocionalne dobrobiti na poslu - ljestvice pozitivnih emocija i ljestvice negativnih emocija. Dimenzije oporavka od posla imale su dodatni doprinos u predviđanju pozitivnih i negativnih emocija u odnosu na strategije suočavanja sa stresom na poslu. Ovakvi su rezultati u skladu s našim očekivanjima.

Za kriterij pozitivnih emocija nakon uključivanja svih prediktora objašnjeno je 18.8% varijance. Značajnim prediktorima pokazale su se strategije suočavanja izbjegavanjem, strategije suočavanja usmjerene na emocije (adaptivne i neadaptivne), kontrola, opuštanje i psihološki odmak. Međutim, kako se iz matrice korelacija vidi (Tablica 4), psihološki odmak je u nultoj korelaciji s ljestvicom pozitivnih emocija stoga možemo zaključiti da se vjerojatno radi o supresorskom efektu. Unatoč tome što ne korelira s kriterijem, psihološki odmak vrši „supresiju“ određenog dijela varijance druge prediktorske varijable u regresijskom modelu i to onog dijela varijance koji je irelevantan za predviđanje kriterija. Na taj način ova dimenzija ostvaruje značajan doprinos objašnjenju varijance pozitivnih emocija. U prvom smo koraku naše analize uvrstili strategije suočavanja sa stresom na poslu pri čemu su statistički značajni prediktori bili strategije suočavanja usmjerene na emocije (adaptivne i neadaptivne) i strategije suočavanja izbjegavanjem. Njima smo objasnili 12.8% varijance kriterija. Smjer povezanosti pokazuje nam da je češće korištenje strategija usmjerenih na emocije (adaptivne i neadaptivne) i rjeđe korištenje strategija suočavanja izbjegavanjem povezano s više pozitivnih emocija. U drugom su koraku uključene i dimenzije oporavka od posla pri čemu je objašnjeno dodatnih 6% varijance kriterija što potvrđuje našu hipotezu. Prema značajnosti regresijskih koeficijenata utvrđeno je da su pozitivne emocije povezane s češćim korištenjem strategija usmjerenih na emocije (adaptivne i neadaptivne) i rjeđim korištenjem strategija suočavanja izbjegavanjem, te češće oporavljanje kroz opuštanje i kontrolu. Regresijski koeficijenti nisu mijenjali statističku

značajnost što nam ukazuje na odvojen ali podjednako važan utjecaj oporavka od posla i strategija suočavanja u objašnjenju varijance pozitivnih emocija.

Istim smo prediktorima uspjeli objasniti 35.3 % varijance negativnih emocija. U ovom su se slučaju značajnim prediktorima pokazale samo strategije suočavanja izbjegavanjem i kontrola kao dimenzija oporavka od posla. Smjer povezanosti ukazuje na to da je povezanost s negativnim emocijama to veća što osoba češće koristi strategije suočavanja izbjegavanjem i što ima manju kontrolu nad izborom aktivnosti kojom će se baviti u slobodno vrijeme. U prvom smo koraku nakon uvrštenja strategija suočavanja sa stresom na poslu objasnili 30.3% varijance kriterija. U drugom smo koraku dodavanjem dimenzija oporavka od posla objasnili dodatnih 5% varijance kriterija. Činjenica da smo objasnili više varijance pojave negativnih nego pozitivnih emocija očekivana je s obzirom na to da su strategije suočavanja sa stresom, kao što im i samo ime kaže, prvenstveno usmjerene uklanjanju neugodnih doživljaja vezanih uz stres.

Zaključno, na temelju nalaza ovog istraživanja možemo zaključiti da su oporavak od posla i strategije suočavanja sa stresom na poslu dobri prediktori emocionalne dobrobiti na poslu, pogotovo kad se ono mjeri učestalošću pojave negativnih emocija. Pri tome se najsnažnijim prediktorom i pozitivnih i negativnih emocija pokazala strategija suočavanjem izbjegavanjem koja nepovoljno djeluje na emocionalnu dobrobit. Također, Sonnentag i Fritz (2007) kažu da je na oporavak od posla moguće gledati kao na „odgođeno suočavanja sa stresom“, stoga je nas zanimalo radi li se ovdje o nekom modernom konstrukt koji nema valjane teorijske postavke ili je vrijedan daljnjih istraživanja jer može pridonijeti razumijevanju različitih procesa kod zaposlenih osoba. Niske povezanosti između dimenzija oporavka od posla i strategija suočavanja sa stresom na poslu, koje smo mi u našem istraživanju dobili, ukazuju na to da postoji samo djelomična povezanost načina na koji se ljudi nose sa stresom na poslu i načina na koji se oporavljaju od posla, te da se u suštini radi o dva različita konstrukta. Našim smo istraživanjem dokazali da oporavak nije samo drugo ime za strategije suočavanja sa stresom, već da i daje vlastiti doprinos u objašnjavanju emocionalne dobrobiti na poslu. Premda nisu sve hipoteze potvrđene, naši nalazi u velikoj mjeri potvrđuju nalaze prošlih istraživanja i pružaju nove informacije koje mogu poslužiti kao polazna točka daljnjim istraživanjima.

Metodološki nedostaci i praktične implikacije

Vrijednost ovog istraživanja leži u činjenici da je ovo prvo istraživanje oporavka od posla kod nas, međutim treba istaknuti i neka njegova ograničenja. Ovo istraživanje je bilo korelacijsko te iz dobivenih podataka ne možemo zaključivati o uzročno-posljedičnoj vezi ispitivanih varijabli, već možemo samo odrediti njihovu povezanost i smjer njihove povezanosti. U budućim longitudinalnim istraživanjima moglo bi se ispitati i kako pozitivne i negativne emocije na poslu dugoročno djeluju na učestalost korištenja pojedinih strategija suočavanja sa stresom na poslu ili dimenzija oporavka od posla. Daljnje ograničenje našeg istraživanja je to da su podaci prikupljeni putem Interneta. Iako je online istraživanjem povećana dostupnost sudionika, imamo slabiju mogućnost generalizacije rezultata. U istraživanju je prisutna autoselekcija sudionika koji se koriste Internetom i koji su vidjevši oglas za istraživanje odlučili sudjelovati. Moguće je da se sudionici koji su se odlučili sudjelovati u istraživanju razlikuju po nekim karakteristikama poput osobina ličnosti ili zainteresiranosti za temu. Također, istraživač u ovom slučaju ima manju kontrolu nad uvjetima u kojima se istraživanje odvija. Nije u mogućnosti provjeriti identitet sudionika, njihovu dob i spol te razumijevanje upute. Još jedan mogući nedostatak našeg istraživanja je mjera dobrobiti na poslu. Naime, mi smo odlučili istražiti emocionalni aspekt dobrobiti čime su nam strategije suočavanja usmjerene na emocije dobile na važnosti. Moguće je da bi neka druga mjera dobrobiti pokazala drugačiji relativni odnos različitih načina suočavanja u predviđanju stresa na poslu.

Praktične implikacije dobivenih rezultata ukazuju na važnost oporavka od posla i strategija suočavanja sa stresom na poslu kod emocionalne dobrobiti na poslu. Kako bi bili zadovoljni svojim poslom i životom općenito te kako bi sačuvali svoje zdravlje, ljudi bi trebali usvojiti adekvatne načine suočavanja sa stresom na poslu i prepoznati važnost oporavka od posla. Emocionalna dobrobit na poslu važna je i organizacijama jer ona utječe na obavljanje zadataka na poslu i samim time može dovesti do značajnih materijalnih, ali i nematerijalnih gubitaka za organizacije. Budući da su se strategije suočavanja usmjerene na emocije i pojedine dimenzije oporavka od posla pokazale kao dobri prediktori pozitivnih emocija stručnjaci bi u radu s ljudima trebali upozoravati na osobnu korist od korištenja tih strategija i oporavka od posla.

ZAKLJUČAK

Iz provedenih korelacijskih analiza utvrdili smo da su s češćim doživljavanjem pozitivnih emocija pozitivno povezane strategije suočavanja usmjerene na problem i strategije suočavanja usmjerene na emocije – adaptivne te sve dimenzije oporavka od posla osim psihološkog odmaka. S negativnim su emocijama u pozitivnoj vezi strategije suočavanja izbjegavanjem i strategije suočavanja usmjerene na emocije – neadaptivne, a u negativnoj sve dimenzije oporavka od posla.

Provedenim hijerarhijskim regresijskim analizama, kod pozitivnih emocija dobiveni rezultati upućuju na to da osobe koje češće koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije (adaptivne i neadaptivne) i kontrolu i opuštanje pri oporavku od posla, te rjeđe suočavanja izbjegavanjem, doživljavaju više pozitivnih emocija vezanih uz posao. Negativne emocije na poslu češće doživljavaju osobe koje se češće koriste suočavanjem izbjegavanjem i rjeđe kontrolom prilikom oporavka od posla.

Ovim smo istraživanjem potvrdili našu hipotezu da će oporavak od posla i strategije suočavanja sa stresom na poslu biti dobri prediktori emocionalne dobrobiti na poslu, pri čemu smo ustanovili da ovi prediktori bolje predviđaju negativne emocije. Oporavak od posla dodatno doprinosi objašnjenju emocionalne dobrobiti na poslu povrh različitih strategija suočavanja sa stresom.

LITERATURA

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping and Development*. New York: The Guilford Press.
- Aldwin, C.M. i Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the Relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Arambašić, L. (1994). *Provjera nekih postavki Lazarusovog modela stresa i načina suočavanja sa stresom*. Doktorska disertacija, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Arambašić, L. (2005). Stres. U: Pregrad, J. (Ur.), *Stres, trauma, oporavak*, (str. 93-103). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Aron, A., Aron, E. N. i Coups, E. J. (2006). *Statistics for psychology*. New Jersey: Pearson.
- Avsec, A., Novak, M. i Bajec, B. (2012). Differential Relationship of Coping Styles with Well-Being and Ill-Being of Professional Firemen. *Psihologija*, 45, 59–70.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16, 87-101.
- Carver, C., Scheier, M.F. i Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cooper, C. L. i Marshal., J. (2013). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. U: C. D. Cooper (Ur.), *From stress to wellbeing* (str. 3-23). England: Palgrave Macmillan
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- Endler, N. S. i Parker. J.D.A (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Etizon, D., Eden, D. i Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83, 577-585.
- Hosie, P. J. i Sevastos, P. P. (2010). A framework for conceiving of job-related affective wellbeing. *Management Revue: The International Review of Management Studies*, 21, 406-436.

- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (1993). Upitnik dispozicijskog i situacijskog suočavanja sa stresom i njegove psihometrijske značajke. *Godišnjak zavoda za psihologiju*, 43-60.
- Hudek-Knežević, J., Krapić., N. i Kardum, I. (2006). Burnout in dispositional context: the role of personality traits, social support and coping styles. *Review of Psychology*, 13, 65-73
- Kuo, B. C. i Kwantes, C. T. (2014). Testing predictive models of positive and negative affect with psychosocial, acculturation, and coping variables in a multiethnic undergraduate sample. *SpringerPlus*, 3, 1-11.
- Larsen, R. (2009). The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being. *Psychological Topics* 18, 247-266
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1994). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41, 273–284.
- Lončarić, D. (2006). Suočavanje učenika s akademskim i interpersonalnim stresnim situacijama: provjera međusituacijske stabilnosti strategija suočavanja. *Psihologijske teme*, 15, 25-58
- Machin, A. M. i Hoare, N. P. (2008). The role of workload and driver coping styles in predicting bus drivers need for recovery, positive and negative affect and physical symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 359-375.
- McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-404.
- Morissy, L., Boman, P. i Mergler, A. (2013). Nursing a case of the blues: An examination of the role of depression in predicting job-related affective well-being in nurses. *Mental Health Nursing*, 34, 158–168
- Parker, J. D. A., i Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196-210.

- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 114-118.
- Sonnentag, S. i Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.
- Sonnentag, S., Binnewies, C. i Mojza, E. J. (2008a). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 3, 674-684.
- Sonnentag, S., Mojza, E. J., Binnewies, C. i Scholl, A. (2008b). Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work and Stress*, 3, 257-276.
- Tonković Grabovac, M. i Salkičević, S. (2013). Prijevod upitnika Recovery Experience Questionnaire autora S. Sonnentag i C. Fritz (neobjavljeni rad). Zagreb: Odsjek za psihologiju.
- Van Katwyk, P. T., Fox, S., Spector, P. E. i Kelloway, E. K. (2000). Using the Job-related Affective Well-being Scale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 219-230.
- Warr, P. B. (2002). *Psychology at work*. England: Penguin books.

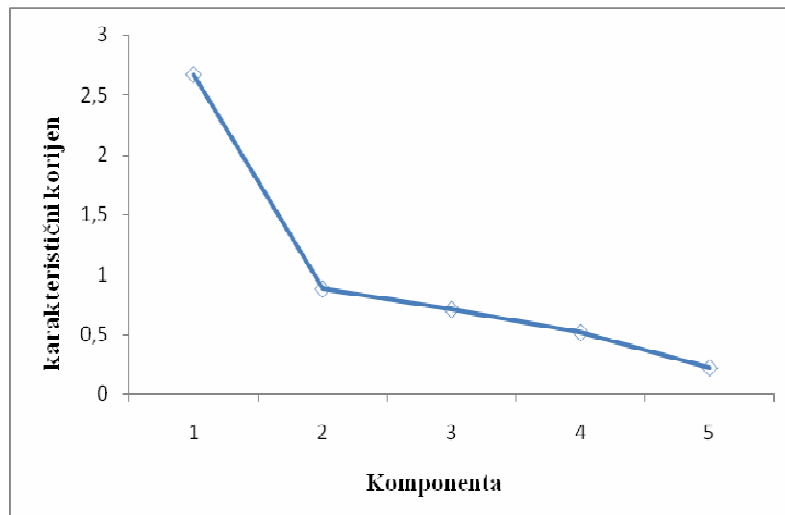
Prilog 1

Rezultati faktorskih analiza provedenih na ljestvicama upitnika COPE.

Prilog 1.1

Vrijednosti karakterističnih korijena i postotci objašnjene varijance dobiveni faktorskom analizom za ljestvicu *suočavanje usmjereno na problem*.

komponenta	karakteristični korijeni	% objašnjene varijance
1	2.670	53.39%
2	.880	17.6%
3	.710	14.21%
4	.518	10.36%
5	.222	4.42%



Slika 1.1. Grafički prikaz karakterističnih korijena za ljestvicu suočavanje usmjereno na problem (*scree plot*).

Prilog 1.1.1

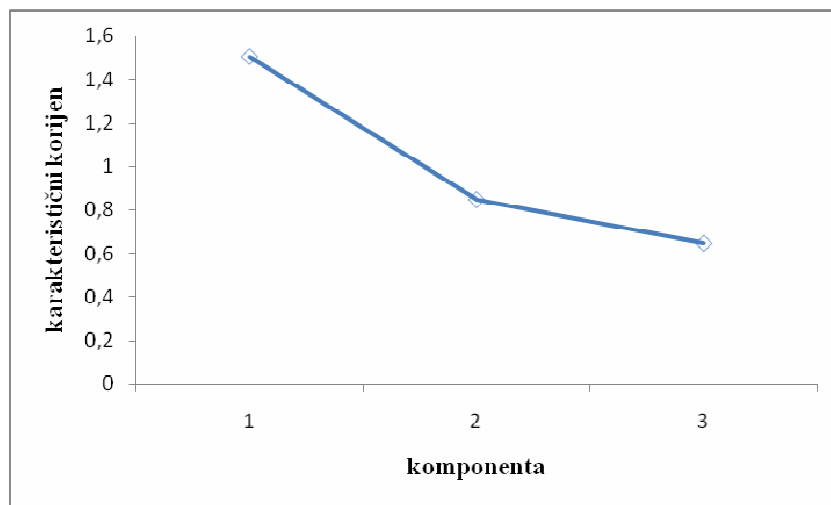
Faktorska zasićenja podljestvica suočavanja usmjereno na problem.

	faktorsko zasićenje
Aktivno suočavanje	.867
Planiranje	.874
Potiskivanje kompetencijskih aktivnosti	.733
Obuzdavanje suočavanja	.443
Traženje socijalne podrške zbog instrumentalnih razloga	.648

Prilog 1.2

Vrijednosti karakterističnih korijena i postotci objašnjene varijance dobiveni faktorskom analizom za ljestvicu *suočavanje izbjegavanjem*.

komponenta	karakteristični korijeni	% objašnjene varijance
1	1.504	50.31%
2	.848	28.27%
3	.648	21.6%



Slika 1.2. Grafički prikaz karakterističnih korijena za ljestvicu suočavanje izbjegavanjem (*scree plot*).

Prilog 1.2.1

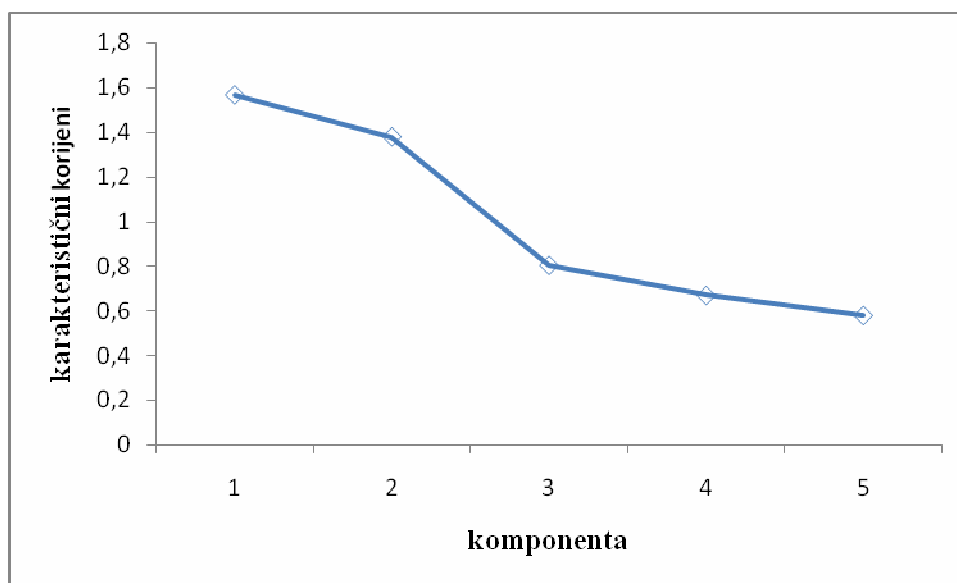
Faktorska zasićenja podljestvica suočavanja izbjegavanjem.

	faktorsko zasićenje
Ventiliranje emocija	.660
Ponašajno izbjegavanje	.786
Mentalno izbjegavanje	.671

Prilog 1.3

Vrijednosti karakterističnih korijena i postotci objašnjene varijance dobiveni faktorskom analizom za ljestvicu suočavanje usmjereno na emocije.

komponenta	karakteristični korijeni	% objašnjene varijance
1	1.568	31.35%
2	1.380	27.61%
3	.804	16.08%
4	.669	13.39%
5	.579	11.58%



Slika 1.3. Grafički prikaz karakterističnih korijena za ljestvicu suočavanje usmjereno na emocije (*scree plot*).

Prilog 1.3.1

Faktorska struktura ljestvice suočavanja usmjerenog na emocije, varimax rotacija.

	F1	F2
Traženje socijalne podrške zbog emocionalnih razloga	.622	
Pozitivna interpretacija i rast ličnosti	.757	
Prihvatanje	.774	
Religija		.827
Negiranje		.813

Prilog 2

Pearsonovi koeficijenti korelacije kao pokazatelji povezanosti između sociodemografskih karakteristika i kriterija, $N=420$.

	Ljestvica pozitivnih emocija	Ljestvica negativnih emocija
Spol	-.07	-.08
Dob	-.03	.06
Stupanj obrazovanja	.13*	-.03
Razina trenutnog radnog mjest	-.02	.03
Veličina tvrtke	-.06	.09
U braku/ nisu u braku	.01	.05
Broj djece	-.04	-.04
Dob najmlađeg djeteta	.04	-.14
Stož u tvrtki	-.05	.04
Ukupni staž	.02	.02
Veličina mjesta boravka	-.02	.04

*Legenda: * $p < .05$*