

# Rizični čimbenici profesionalnog stresa u policijskih službenika zaposlenih na području grada Zagreba

---

**Marelja, Stipe**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, University Department of Forensic Sciences / Sveučilište u Splitu, Sveučilišni odjel za forenzične znanosti**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:227:420535>

*Rights / Prava:* [Attribution-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-31**

SVEUČILIŠTE  
U  
SPLITU



SVEUČILIŠNI  
ODJEL ZA  
FORENZIČNE  
ZNANOSTI

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University Department for Forensic Sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**SVEUČILIŠNI ODJEL ZA**  
**FORENZIČNE ZNANOSTI**

ISTRAŽIVANJE MJESTA DOGAĐAJA

DIPLOMSKI RAD

RIZIČNI ČIMBENICI PROFESIONALNOGA STRESA U  
POLICIJSKIH SLUŽBENIKA ZAPOSLENIH NA  
PODRUČJU GRADA ZAGREBA

STIPE MARELJA

Split, ožujak 2022.

**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**SVEUČILIŠNI ODJEL ZA**  
**FORENZIČNE ZNANOSTI**  
**ISTRAŽIVANJE MJESTA DOGAĐAJA**

DIPLOMSKI RAD

**RIZIČNI ČIMBENICI STRESA U POLICIJSKIH SLUŽBENIKA**  
**ZAPOSLENIH NA PODRUČJU GRADA ZAGREBA**

Mentor: doc. dr. sc. Ivan Jerković

Komentorica: Ana Banovac, mag. forens.

**STIPE MARELJA**

Matični broj studenta: 484/2019.

Split, ožujak 2022.

Diplomski je rad izrađen u Splitu i Zagrebu pod vodstvom mentora doc. dr. sc. Ivana Jerkovića i komentorice Ane Banovac, mag. forens u razdoblju od srpnja 2021. do ožujka 2022. godine.

Datum predaje diplomskog rada: 21. ožujak

Datum prihvatanja diplomskog rada: 30. ožujak

Datum usmenog polaganja: 11. travanj

Ispitno povjerenstvo:

1. Izv. prof. dr. sc. Željana Bašić
2. Doc. dr. sc. Ana Jeličić
3. Doc. dr. sc. Ivan Jerković

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
1.1. Povijesni pregled stresa .....	1
1.2. Transakcijska teorija stresa.....	2
1.3. Stresori i utjecaj stresa na zdravlje .....	3
1.3.1. Utjecaj stresa na živčani sustav.....	4
1.4. Vrste stresora .....	5
1.5. Profesionalni stres.....	6
1.6. Stres u policijskom poslu.....	6
1.7. Podjela stresora u policijskom poslu .....	8
1.7.1. Profesionalni stresori .....	8
1.7.2. Obiteljski stresori .....	9
1.7.3. Organizacijski stresori .....	10
1.7.4. Interpersonalni stresori.....	11
1.8. Psihološke posljedice stresa na policijske službenike .....	12
1.8.1. Sagorijevanje.....	12
1.8.2. Posttraumatski stresni poremećaj.....	13
1.9. Suočavanje sa stresom .....	14
1.10. Stres u hrvatskih policijskih službenika .....	15
1.10.1. Organizacijska struktura Ministarstva unutarnjih poslova i Ravnateljstva policije .....	15
1.10.2. Dosadašnja istraživanja stresa u hrvatskih policijskih službenika.....	18
2. CILJ RADA.....	20
3. ISPITANICI I METODE .....	21
3.1. Ispitanici .....	21
3.2. Metode .....	21
3.3. Statistička analiza .....	22

4. REZULTATI.....	23
4.1. Obilježja ispitanika .....	23
4.2. Podrška okoline .....	26
4.3. Nošenje sa životnim problemima i stresom.....	26
4.4. Organizacijske i operativne značajke policijskog stresa .....	27
4.5. Čimbenici organizacijskog stresa .....	30
4.6. Čimbenici operativnog stresa .....	31
5. RASPRAVA.....	33
5.1. Podrška okoline .....	33
5.2. Nošenje sa životnim problemima i stresom.....	33
5.3. Organizacijske i operativne značajke policijskog stresa .....	34
5.3.1. Operativne značajke policijskog stresa .....	34
5.4. Čimbenici organizacijskog stresa .....	35
5.5. Čimbenici operativnog stresa .....	37
5.6. Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja.....	38
6. ZAKLJUČCI.....	40
7. LITERATURA.....	42
8. SAŽETAK.....	47
9. ABSTRACT .....	48
10. PRILOZI.....	49
10.1. ANKETNI UPITNIK .....	49
10.2. ŽIVOTOPIS.....	56
10.3. IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI.....	59

# 1. UVOD

## 1.1. Povijesni pregled stresa

Stres potječe od engleske riječi *stress* i znači pritisak ili napetost. Stres se definira kao reakcija organizma na stresore, tj. štetne podražaje primljene iz okoliša koji djeluju na funkcioniranje i samu strukturu organizma te na njega ostavljaju određene posljedice. Pojam stres može se rabiti kako bi se opisala određena emocionalno i fizički izazovna iskustva, pa tako u žargonu postoji izraz koji se odnosi na dobar i loš stres. Dobar, tj. pozitivni stres, odnosi se uglavnom na pozitivna iskustva i pozitivne psiho-fizičke reakcije na određene podražaje pri kojima osoba ima osjećaj da ima kontrolu nad zbivanjima koja su posljedica ushićenja i osjećaja postignuća. Loš stres odnosi se na osjećaje izazvane nemogućnošću vladanja situacijom i nedostatkom osjećaja kontrole nad nekim događajima koji stvaraju iritirajuće stanje karakterizirano dugotrajnošću i psiho-fizičkom iscrpljenošću, što na kraju može imati i opasne posljedice za osobu koja se nalazi pod konstantnim stresom (1, 2).

Za to je zaslužan francuski psiholog Claude Bernard koji je zbog svojih znanstvenih postignuća nosio nadimak najveći od najvećih znanstvenika. Smatrao je da su fizikalni procesi u organizmu odgovorni za njegovo nastojanje da se dovede u ravnotežno stanje (2). Američki fiziolog, profesor i predsjednik Odjela za fiziologiju medicinskog fakulteta na Harvardu Walter Bradford Cannon i mađarsko-kanadski endokrinolog Janos Hugo Bruno Hans Selye svojim su radovima također značajno doprinijeli današnjim znanjima o stresu i stresorima (3).

Cannonova istraživanja dovela su do razvoja teorije o homeostazi, tj. procesu koji unatoč promjenama u okolini i vanjskim utjecajima na pojedinca održava unutarnju stabilnost organizma. Osim toga, on opisuje i postojanje mehanizama reakcije na percipiranu prijetnju: borba, bijeg i smrzavanje (engl. *fight, flight and freeze*). Mehanizam borbe odnosi se na aktivno suočavanje s prijetnjom, mehanizam bijega na bježanje od prijetnje, dok se smrzavanje očituje kao nemogućnost pokreta te izostanak reakcije na prijetnju (3).

Selye je prvi uporabio koncept stresa da bi objasnio fiziološke odgovore na okolišne prijetnje ljudskom organizmu. Razvio je teoriju općega adaptacijskoga sindroma koja se očituje u pretpostavci da svaki organizam skupom nespecifičnih reakcija reagira na stresne podražaje (3). Reakcija alarma prva je od triju faza kroz koje se odvija stresni podražaj. U ovoj fazi organizam se na samome početku brani niskim intenzitetom i efikasnost je niža od normalne, slijedom čega dolazi do pojačane aktivnosti kardiovaskularnog i respiratornog sustava te jače aktivnosti

nadbubrežne žlijezde, a može trajati po nekoliko sati ili nekoliko dana. U drugoj fazi dolazi do smanjenja otpornosti na druge podražaje, dok je stresni podražaj konstantan. Ako se stresni podražaj produlji, tijelo ulazi u treću fazu poznatu pod nazivom faza iscrpljenja koju karakterizira značajno smanjenje kapaciteta za lučenje hormona za zaštitu organizma od stresa čime se smanjuje njegova otpornost na bolesti, što u najgorem slučaju može postati i uzrokom smrti (3).

## **1.2. Transakcijska teorija stresa**

Psihološki je stres složen fenomen koji se pokušava objasniti različitim teorijama kategoriziranim sukladno primarnoj konceptualizaciji stresnog iskustva doživljenog zbog vanjskih podražaja, odgovora na neku situaciju, stresa kao vlastite unutarnje interakcije ili interakcije s okolinom te stresa kao prijelazne pojave iz okoline ili s pojedinca na pojedinca (4). Transakcijsku teoriju, tj. pristup, karakterizira njezina dvosmjerna priroda između pojedinca i njegova okruženja, pri čemu ni on ni okruženje ne prouzrokuju stres, nego samo složenu međusobnu transakciju (4).

Transakcijska teorija objašnjava da na intenzitet reakcije na stresnu situaciju utječe osobna procjena situacije te kognitivni proces kojim se pridaje važnost događajima ili podražajima koji se odnose na osobni poredak, što uključuje uvjerenja i životne vrijednosti te zahtjeve kao okolišne čimbenike (4, 5).

Važnost procjene u teoriji transakcije i suočavanja ističe da je percepcija štetnosti i stresa izazvana nekim događajem, a ne sami događaj, ključna za pokretanje strategije suočavanja i uklanjanje stresora. Dva su oblika procjene štetnosti događaja – primarna i sekundarna. Primarna se odnosi na utvrđivanje značaja određene transakcije za dobrobit pojedinca koja se može smatrati benigno pozitivnom (nevažna je i bez posebnog značaja za osobu) ili stresnom pri čemu neki događaj može značiti štetu, izazov, prijetnju ili gubitak. Prve dvije kategorije koje se odnose na pozitivni i nevažni učinak ne izazivaju negativne emocije u osoba, dok treća kategorija popraćena lošim događajem, izazovom ili gubitkom značajnim za osobu, itekako može nanijeti štetu te izazvati negativne emocije (4, 6).

Procjena izazovne situacije razlikuje se od procjene prijetnje ili štetne situacije, jer ova prvotna podrazumijeva postojanje potencijalne nagrade ili rasta, što u konačnici dovodi do pozitivnih emocija. Dok se primarna procjena fokusira na značaj transakcije za dobrobit pojedinca, sekundarnom procjenom nastoji se odrediti kako se može utjecati na upravljanje stresorima i negativnim učincima koje izazivaju (4-6).



Sekundarna procjena provodi se kad se neka transakcija smatra štetnom i stresnom te uključuje kognitivni proces kojim pojedinac identificira i procjenjuje vlastite resurse suočavanja. To mogu biti samoučinkovitost, kontrola i stilovi suočavanja (način na koji se osoba u prošlosti nosila sa sličnim događajima). Interakcija među navedenim čimbenicima određuje način suočavanja s događajem kako bi se upravljalo događajem te kako bi se događaj oblikovao ili razriješio. Izraz sekundarni nikako ne podrazumijeva umanjenju važnost sekundarne procjene u odnosu na primarnu. Naime, na stresne reakcije pojedinaca utječe složeni proces koji uključuje istovremeno smjenjivanje primarne i sekundarne procjene (4, 5, 7).

Ako se pri primarnoj procjeni situacija procijeni kao stresna pa zahtijeva ulaganje napora za upravljanje ili rješavanje situacije (sekundarnom procjenom), provode se mjere suočavanja. Sukladno teoriji transakcije, suočavanje podrazumijeva konstantne izmjene kognitivnih napora i svjesnog djelovanja na upravljanje unutrašnjim ili vanjskim čimbenicima stresa te rješavanje problema. Strategije suočavanja tako za cilj imaju izravno suočavanje s problemom i izravni utjecaj na stresore ili regulaciju emocija nastalih kao nuspojave nekog stresnog događaja (4, 5). Rezultat napora uložениh u suočavanje koji su popraćeni novim informacijama iz okoline pojedinca ponovna je kognitivna procjena, pri čemu se situacija ponovno analizira da bi se utvrdilo jesu li spomenuti napori bili uspješni te doveli do poboljšanja i promjene situacije iz stresne u nevažnu ili benigno-pozitivnu (4-6).

Iako posljedica uspješne prilagodbe može biti pozitivan rezultat, neuspješna prilagodba može dovesti do razvoja daljnjih strategija suočavanja, a opetovani ili kontinuirani neuspjeh može rezultirati fiziološkim poremećajima. Teorija suočavanja ističe kako je proces stresa kontinuirani ciklus razmjene podražaja između pojedinca i okoline koje osoba doživljava kao poremećaje u ravnoteži, a na njih odgovara procesima prilagodbe kojima se suzbija spomenuta neujednačenost (4-6).

### **1.3. Stresori i utjecaj stresa na zdravlje**

Stresori u nekih pojedinaca izazivaju depresiju i anksioznost, čije postojanje izravno utječe na biološke procese u tijelu. U konačnici, oni neizravno utječu i na sami mehanizam nastanka bolesti. Razvoj bolesti pod utjecajem stresa može se dogoditi podraživanjem imunološkog sustava i središnjeg živčanog sustava (SŽS-a) te promjenama koje se očituju u ponašanju osoba. Osobe u kojih nastaju ovakve promjene često počnu pribjegavati korištenju alkohola ili cigareta u pojačanom obimu te postaju skloniji drugim oblicima sredstava ovisnosti. Posljedica svega

su štetne posljedice po zdravlje te jače izlaganje mogućnostima obolijevanja od raznih oblika bolesti (3, 8).

Stres i u zdravih i u već oboljelih osoba predstavlja jedan od najvećih rizičnih čimbenika obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. Utjecajem stresa može doći do pojave raznih dermatoloških, endokrinih i imunoloških promjena koje dovode do razvoja arterijskih koronarnih bolesti i poremećaja funkcija u radu kardiovaskularnog sustava. Srčani udar, peptički ulkus, tzv. čir, i prekomjerno dobivanje balastne mase, tj. debljanje, čine najčešće tjelesne posljedice utjecaja stresa. Ovakve se fiziološke promjene ne događaju isključivo oboljelim osobama, nego se pronalaze i u zdravih osoba, stoga se mogu promatrati kao znakovi postojanja povećanoga rizika za razvoj bolesti, a ne samo kao znakovi bolesti. Stres utječe i na druge oblike bolesti kao što su multipla skleroza (pojačava simptome kod već oboljelih osoba), infektivne bolesti, dijabetes, astma te karcinom (3, 8, 9)

Stres osim negativnih strana ima i pozitivne učinke na zdravlje, pa ga se u tom svjetlu može promatrati i kao pozitivni adaptacijski mehanizam, što se pokazalo u nekim ranijim istraživanjima na životinjama pri čemu su blagi elektrošokovi tijekom prvih dana života tek rođenih životinja utjecali na njihov brži rast i razvoj (3).

### **1.3.1. Utjecaj stresa na živčani sustav**

Jedan od najčešćih odgovora na stresne situacije je aktivacija autonomnog živčanog sustava koji je odgovoran za aktivaciju svih unutrašnjih organa. Osim njega, dolazi i do aktivacije hipotalamičko-hipofizne-adrenalno-kortikalne osi (HHA), što navodi živčane završetke i srž nadbubrežne žlijezde na lučenje adrenalina i noradrenalina. Slijedom toga dolazi i do povišenih razina glukoze i glicerola u krvi. Vidljive su promjene i u srčanom ritmu karakterizirane povećanim brojem otkucaja u minuti te pojačana frekvencija disanja (3, 10).

Ljudski je mozak taj koji daje odgovor i tumači određenu situaciju kao opasnu ili bezopasnu za organizam. Osim moždanog debla i hipotalamusa koji su nezaobilazni prilikom utjecaja na živčano-endokrine i autonomne reakcije na stresne podražaje, druga kognitivna područja mozga odgovorna su za pamćenje, osjećaj tjeskobe te donošenje odluka. Ona upravljaju ponašanjem čovjeka i daju bihevioralne i fiziološke odgovore na svaku situaciju ili stanje u kojem se osoba nalazi. Spomenuta područja mozga konstantna su meta akutnih i kroničnih učinaka stresnih podražaja te u kombinaciji s genskim predispozicijama uvelike utječu na njihov odgovor i reakcije (10).

## 1.4. Vrste stresora

Stresori se definiraju kao višestruki aspekti života koji uzrokuju stres. U stresore se ubrajaju akutne traume, siromaštvo, bračni problemi, dijagnoza teške bolesti, predstojeći ispit na fakultetu, gust promet, itd. Ovakvi podražaji uzrokuju stres u tolikoj mjeri koliko im osoba pridaje važnost sukladno vlastitoj pripremljenosti na nadolazeću situaciju te s obzirom na to koliko intenzivno doživljava spomenute stresore. Stresori se prema svojoj prirodi mogu podijeliti na:

- fizičke, koji se ogledaju u vidu prirodnih nepogoda, različitih vrsta nesreća, povišene topline ili hladnoće
- psihološke, koji nastaju kao posljedica narušenih prijateljskih ili obiteljskih odnosa, obiteljske tragedije, gubitka drage osobe te narušenih kolegijalnih odnosa na radnom mjestu (1, 11).

Stresne situacije u većini slučajeva odnose se na drastične promjene životnog okruženja ili životnih navika, onih poput navikavanja na život bez voljene osobe ili rođenje djeteta. Te promjene traju duže i događaju se rjeđe nego primjerice one koje pojedinac proživljava na dnevnoj bazi te mogu nositi i pozitivni predznak. Situacije u kojima se manifestira kronični stres, kao što je prisilni prestanak radnog odnosa i nemogućnost zapošljavanja, karakterizirane su svojom dugotrajnošću koja za posljedicu može imati i trajno narušavanje zdravlja. Takve situacije su često traumatske, nepredvidive, bez mogućnosti kontrole i svojom pojavom ugrožavaju i pojedinca i njemu drage i bliske osobe. Postoje također i situacije koje pojedinac doživljava na svakodnevnoj bazi prilikom odnosa i u komunikaciji s drugim ljudima, u prometu, kašnjenju na dogovorena okupljanja i slično (1, 3, 10).

S obzirom na reakcije koje se pojavljuju kao posljedica svega navedenoga, stres se može promatrati kao:

- Fiziološki stres u vidu reakcije organizma na štetni podražaj koji reguliraju dvije osi povezane sa stresom i ljudskim emocijama. Prva je HPAC, a druga simpatičko-adrenalno-medularna (SAM) koja je još poznata kao *fight or flight*. To je klasičan odgovor ljudskog organizma na neku prijetnju iz okoline, bilo da se radi o napadaču, nesreći ili prirodnoj katastrofi. Pojedinac je u stanju trčati brže nego tijekom treninga ili podići drastično veće težine od onih za koje je sposoban u svakodnevnom životu.
- Sociološki stres kao reakcija društva ili neke organizacije na izloženost štetnim podražajima i nekoj vrsti pritiska.

- Psihološki stres kao razmjena štetnih podražaja ili pritisaka između pojedinca i okoline, a osim podražaja podrazumijeva i reakciju na njega. Nastanak ove vrste stresa uvjetovan je procjenom osobe koja u konačnici određuje hoće li neka situacija, podražaj ili pritisak izazvati stres (1, 3, 10).

## **1.5. Profesionalni stres**

Ako je riječ o stresu na radnome mjestu, moguće ga je definirati kao skup psiho-fizičkih i bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad se ne mogu ispuniti zahtjevi radnog mjesta zbog ograničenosti kapaciteta pojedinca. Stres na poslu, dakle, očituje se kao razmjena stresora između zaposlenika i prirode njegova posla, stoga se veliki značaj pridaje organizacijskim čimbenicima koji dovode do pojave stresnih situacija (1, 2).

Stresori na radnom mjestu, tj. izvori profesionalnoga stresa, mogu se podijeliti na unutarnje i vanjske. Unutarnje stresore ovise o samome pojedincu i njegovim crtama ličnosti, načinu rada, doživljavanju samoga sebe u radnoj okolini te nerealnim očekivanjima od svojih sposobnosti i samoga posla. Tomu se može pribrojiti i neuspjeh pronalaska balansa između vlastitih sposobnosti i zahtjeva radnog mjesta, neuspjeh prilikom konstantnih pokušaja uspostavljanja kontrole u svakoj situaciji i postavljanje poslovnih ciljeva na prvo mjesto, u tolikoj mjeri da posao postaje najvažniji sadržaj i smisao života. Vanjski stresori uglavnom su određeni radnim okruženjem, uvjetima rada, opremljenošću za obavljanje profesionalnih zadaća te međuljudskim odnosima (2).

Loši uvjeti rada u policijskih službenika, pripadnika medicinskih službi te vojnih i vatrogasnih hijerarhijski ustrojenih jedinica s pretežno zaposlenim pripadnicima muške populacije povezani su s njihovim mentalnim zdravljem (12).

Stres koji spomenute populacije doživljavaju pri obavljanja svojih poslova dovodi se u izravnu vezu s emocionalnom iscrpljenošću te manjim životnim zadovoljstvom kao dvama najznačajnijim preduvjetima za smanjenu sposobnost donošenja odluka, prosuđivanja i angažmana na radnom mjestu te u konačnici može dovesti i do povlačenja s posla (12).

## **1.6. Stres u policijskom poslu**

Radni procesi i poslovni zahtjevi potaknuti transformacijom društva i radnog okruženja, globalizacijom i digitalizacijom, postaju sve intenzivniji i kompliciraniji te traže od zaposlenika dodatnu mobilnost, fleksibilnost i profesionalni razvoj. Kada je riječ o profesionalnom stresu karakteristike radnog okruženja pojedinca označene su kao svakodnevni stresori. Životno

okruženje pojedinca i posao koji svakodnevno obavlja kako bi sebi osigurao izvor prihoda i omogućio egzistenciju bitno je određen njegovom profesijom. Svaka profesionalna djelatnost ima svoje karakteristike uz koje se vežu različite vrste i razine stresa i stresnih situacija. Policijski posao zbog svoje specifičnosti i jedinstvenosti spada u skupinu visoko stresnih zanimanja, skupa s rudarima, vojnicima, pilotima, glumcima, vatrogascima, liječnicima i zubarima, a prema istraživanjima i literaturi slovi kao jedna od najstresnijih profesija današnjice. Pri tome valja imati na umu da je policijska služba jedna od građanima najpoznatijih organizacija koje rade dvadeset i četiri sata sedam dana u tjednu (12-15). Policijske poslove i policijske ovlasti prema Zakonu o policijskim poslovima i ovlastima obavlja i primjenjuje policija u svrhu sprječavanja i otklanjanja opasnosti te pri kriminalističkim istraživanjima (13). Prevencija i represija kriminaliteta svakodnevica su policijskog posla koji prema spomenutom Zakonu podrazumijeva zaštitu slobode, prava, života, nepovredivosti i sigurnosti osobe, zaštitu imovine, zaštitu i očuvanje javnog reda i mira, sprječavanje kaznenih djela i prekršaja (12, 13). Policijski službenici su, za razliku od osoba koje se bave drugačijim i manje stresnim zanimanjima, pri obavljanju svakodnevnih zadaća izloženi velikim količinama nesvakidašnjih stresora zbog čega mnogi pojedinci ponajprije u podmlakloj dobi pate od brojnih psiho-fizičkih posljedica. Iako su dosadašnja istraživanja (8, 12, 16, 17) pokazala kako su policijski službenici otporniji i bolje reagiraju na utjecaj stresa u odnosu na civilno stanovništvo, iz njih također proizlazi da su loši uvjeti rada povezani s njihovim mentalnim zdravljem. Isto se pokazalo i u pripadnika medicinskih službi te vatrogasnih, vojnih i policijskih hijerarhijski ustrojenih jedinica u kojima su zaposleni pretežno pripadnici muškog spola (12).

Policijski službenici često ne žele priznati postojanje problema koji su povezani s utjecajem stresa na poslu jer se takav čin uglavnom smatra pokazateljem slabosti. Psihološki poremećaji nastali gomilanjem stresa uglavnom imaju progresivan karakter i s vremenom mogu nanijeti ozbiljnu štetu zdravlju osobe koja ih proživljava, a ne želi sebi i okolini priznati postojanje problema. Ispitivanje stresa u policijskih službenika često je otežano zbog manjka njihove suradnje kojoj svakako doprinosi strah od diskriminacije i svrstavanja u stresom ugroženu skupinu. Naime, policijski službenici smatraju da bi mogli izgubiti radna mjesta te biti uklonjeni iz aktivne službe i time ugroziti vlastitu karijeru. Silovanja, ubojstva, obiteljsko nasilje, prometne nesreće i pedofilija dio su svakodnevica s kojom se policijski službenici suočavaju, a upravo ti društveni sadržaji plasiraju ih u sam vrh stresnih zanimanja. Posljedice svakodnevnih stresnih situacija kojima su policijski službenici izloženi u velikoj mjeri očituju se narušavanjem zdravstvenog stanja, smanjenjem operativnih sposobnosti na terenu, a ta se lančana reakcija negativno odražava i na samo funkcioniranje službe. Emocionalno udaljšavanje

od članova obitelji, pojačana agresija, cinizam, paranoja i rješavanje problema nasiljem, posttraumatski stresni poremećaj, depresija i alkoholizam u konačnici mogu dovesti i do suicida, pogotovo ako osoba nije podvrgnuta liječenju ili psihološkom tretmanu stručnih osoba. Konstantna izloženost stresnim situacijama nakon kojih policijski službenici ne traže psihološku pomoć i ne pristupe aktivnom rješavanju postojećeg problema, jedan je od glavnih razloga ranih odlazaka u mirovinu. Stoga je iznimno važno unutar policijskog sustava provoditi preventivne mjere usmjerene na smanjivanje štetnih učinaka profesionalnoga i osobnog stresa te maladaptivnih načina suočavanja sa stresom. Tako bi se poboljšala inovativnost, produktivnost i učinkovitost policijskih službenika (8, 12-14, 17).

## **1.7. Podjela stresora u policijskom poslu**

### **1.7.1. Profesionalni stresori**

Ne postoji veliki broj zanimanja koja pred čovjeka stavljaju zahtjeve da se svakodnevno suočava s velikim odgovornostima i toliko opasnih situacija kao što je policijska profesija. Stres nastao iz sadržaja koji nosi policijski posao i stres koji je nastao kao odgovor na organizaciju policijskog posla, dva su glavna izvora policijskog stresa i moguće ih je podijeliti u više kategorija (8).

Događaji kao što su konstantna izloženost komunikaciji s ljudima, po život opasnim situacijama (gubitak kolege, mogućnost ili oduzimanje ljudskog život), uporaba sredstava prisile pri otklanjanju napada na policijskog službenika, drugu osobu ili samoga sebe te savladavanju počinitelja kaznenih djela i prekršaja, svjedočenje raznim oblicima nasilja i rad sa zlostavljanom djecom te brzo donošenje odluka u kritičnim trenucima obuhvaćeni su ovom vrstom stresora (8, 18).

Postupanje i usklađenost s pravosudnim sustavom te odnose s pravosudnim organima i odvjetnicima policijski službenici navode kao otežavajuću okolnost u poslu i komponentu koja izaziva stres, smatrajući vlastiti trud koji su uložili u prikupljanje dokaza i hvatanje osumnjičenika uzaludnim zbog olakotnog davanja nagodbi i primjene blagih sankcija prema počiniteljima kaznenih djela. Iznošenje iskrivljenih reportaža i medijskih izvješća ima tendenciju svojim kritikama nanijeti štetu i narušiti reputaciju policijskim službenicima, policiji kao organizaciji i samom policijskom poslu pa se pojavljuje kao još jedan od stresora. Negativni dojam zajednice o policiji otežava policijski posao, stvarajući pri tome loše odnose između policije i građana te se u nedostatku zahvalnosti koju javnost iskazuje prema njima pojavljuje

cinizam policijskih službenika prema zajednici i pojava fenomena pod nazivom umor od suosjećanja kao nedostatka emocionalne veze sa zajednicom (18).

Kada dođe do počinjenja kaznenog djela najčešće su policijski službenici ti koji se prvi pojave na mjestu događaja. Oni svjedoče ekstremnom nasilju i na samome mjestu se suočavaju sa žrtvama ili s počiniteljima kaznenih djela, pri čemu doživljavaju velike količine stresa. Zbog toga kod policijskih službenika dolazi do pojave osjećaja krivnje, anksioznosti i depresije koja može doprinijeti prijevremenom umirovljenju, agresiji, nasilju u obitelji i u službi, a u ekstremnijim slučajevima može doći i do pojave simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP). U konačnici, zbog prevelikog i prečestog proživljavanja stresnih situacija s kojima se ne mogu nositi, može doći i do samoubojstava policijskih službenika (17-19).

Nabrojani stresori mogu dovesti do neželjenih zdravstvenih tegoba i reakcija policijskih službenika koje se ogledaju u gubitku sna i pretjeranoj budnosti te emocionalnom razilaženju s prijateljima i obitelji jer je policijska profesija izložena događajima i situacijama koje se u većini drugih zanimanja mogu izbjeći (8, 18).

Od policijskih se službenika u obavljanju poslova očekuje brza uspostava kontrole nad situacijom i efikasno otklanjanje opasnosti, pri čemu nemaju priliku za pogreške te mogu biti zakinuti za normalne tjelesne reakcije dopuštene u civilnog stanovništva. Ova tvrdnja najbolje je pojašnjena primjerom spomenute reakcije bijeg ili borba u kojoj policijski službenik nema mogućnost bijega, jer je dužan pomoći i zaštititi osobu kojoj prijete opasnost. S druge strane borbu je primoran prihvatiti, ne za sebe već za drugoga pa ne može reagirati u skladu sa samim sobom (8).

### **1.7.2. Obiteljski stresori**

Obiteljski uzročnici stresa uglavnom se odnose na rad u smjenama, rad blagdanima i praznicima kad bi obitelj trebala biti na okupu. Iz toga mogu proizići loši odnosi unutar obitelji te posljedično stres zbog nedostatka socijalne podrške i manjka zaštitne uloge obitelji. Velike količine stresa s kojima se pojedinci ne mogu nositi često dovode do alkoholizma, pojačane agresije i nasilja u obitelji. Nerijetko zbog toga dolazi i do razvoda brakova te obiteljskih razilaženja. U konačnici, postojanje konflikta između posla i obiteljskog života može biti ključni čimbenik psihološkog sagorijevanja (8).

### **1.7.3. Organizacijski stresori**

Stresori koji dolaze izvan ili unutar poslovne organizacije su kao i policijski posao jedinstveni i specifični zbog svoje učestalosti u odnosu na druge vrste stresora, a njihova konstantna prisutnost predstavlja i trajnu opasnost za zdravlje policijskog službenika koji je izložen stresnim situacijama. Organizacijski stresori obuhvaćaju nedovoljnu količinu i neadekvatnu opremu za rad, neadekvatne plaće policijskih službenika, prekovremeni rad, rad u smjenama, neizvjesnost napredovanja u službi, loše odnose s nadređenima, rad blagdanima, prevelika očekivanja, nedostatak treninga i edukacija, nedostatak komunikacije, nepovjerenje i loše međuljudske odnose (8, 18, 20).

Smjenski je rad uglavnom okarakteriziran kao jedan od glavnih organizacijskih stresora u policijskih službenika. jer su primorani raditi u ranim jutarnjim ili kasnim noćnim satima u smjenama prema potrebama službe. Njega slijedi loš odnos s nadređenima, neadekvatno vodstvo i nadzor koji provodi nekvalificirani kadar te nejednakost među pojedinim policijskim službenicima pri dodjeli radnih zadataka. Zbog nedostatka pravičnosti, nepravednog sustava evaluacije uspješnosti osoblja te provedbe nekorektne politike pri promicanju i napredovanju dolazi do manjka discipline i pojave stresa među podređenima u policijskim redovima (18).

Fizička neaktivnost, dosada na poslu zbog zadaća koje se svakodnevno ponavljaju i izoliranost od događaja, nedovoljna stimulacija i poticanje na aktivnost te visoka očekivanja organizacije prema policijskim službenicima (u vidu održavanja najviših mogućih osobnih i moralnih standarda prema široj javnosti) također spadaju u široku skupinu organizacijskih stresora policijskih službenika (18).

Organizacijski stresori daju značajan doprinos pojačavanju stresa u policijskih službenika, što za posljedicu ima poteškoće pri prosudbi, udaljavanje i socijalnu izolaciju te općenito narušena i lošija zdravstvena stanja. Dok neki policijski službenici loše podnose stresne situacije, istraživanja i evaluacije razine stresa koja su provedena na pripadnicima interventne policije zadužene i specijalizirane za osiguranje visokorizičnih javnih okupljanja, sportskih događaja, masovnih i agresivnih prosvjeda, suzbijanje nereda i kontrolu velike mase ljudi pokazala su da oni u dobroj mjeri mogu održavati ravnotežu između operativnog stresa i zahtjevnih poslova koje obavljaju unatoč dugotrajnoj izloženosti stresnim i opasnim situacijama (8, 18, 20).

U pripadnika interventnih jedinica policije pojačana razina stresa pojavljuje se pri nerealnim zahtjevima i zadaćama dodijeljenih policijskim službenicima. Zadaće nisu u skladu s njihovim mogućnostima i opremljenošću, a prati ih i nesrazmjer uloženoga napora u posao i nagrade (niske plaće policijskih službenika u odnosu na djelatnike drugih organizacija koje se bave manje rizičnim poslovima) (8, 18, 20).



#### **1.7.4. Interpersonalni stresori**

Interpersonalne stresore i konflikte s kolegama ili nadređenima te traženje usluge ili pomoći od njih, izostanak podrške i konstantno kritiziranje, policijski službenici navode stresnijim od sudjelovanja u neizvjesnim situacijama ili sukobima koje doživljavaju pri obavljanju policijskih poslova i provođenja policijskih ovlasti. U interakciji s kolegama i nadređenima, ali i s građanima, policijski službenik trebao bi imati dobro razvijen osjećaj za nošenje s nepoštivanjem, neuvažavanjem, pa i omalovažavanjem posla kojim se bavi kako ne bi došao u situaciju da na neadekvatne i neučinkovite načine poput vrijeđanja ili nepotrebne uporabe sile pokušava riješiti nastali problem. Iako se ova vrsta stresora smatra blažim oblikom od stresora koji se javljaju pri akcijskim događajima u policijskom poslu (npr. uporaba sile, traganje i progon počinitelja kaznenih djela), oni su češći i spadaju u kategoriju svakodnevnih stresnih situacija. Samim time njihov utjecaj ne bi trebao biti olako shvaćen i nije zanemariv upravo zbog svoje učestalosti. S druge strane, pohvale i uvažavanje od strane javnosti te dobra interakcija i suradnja s kolegama i nadređenima policijskim službenicima olakšava obavljanje poslova i pridonosi smanjenju stresa. Karakterne osobine policijskih službenika itekako imaju pozitivan ili negativan doprinos policijskom poslu, a odnose se na efikasnost prilikom obavljanja poslova te kvalitetno i učinkovito ispunjavanje visokih očekivanja koje profesija postavlja pred policijske službenike. Pod ovim osobinama može se promatrati stupanj razvijenosti i razina samopouzdanja i samopoštovanja, optimizma i pesimizma, ekstrovertiranosti i introvertiranosti, cinizma te autoritarizma (8, 18).

Policijski službenici koji su sigurni u efikasnost obavljanja poslova iz svog djelokruga rada te više vjeruju u svoje sposobnosti zadovoljniji su svojim poslom i profesijom zbog čega osjećaju manji pritisak, a samim time i manju razinu stresa. U protivnom policijski službenici sa smanjenim samopouzdanjem i samopoštovanjem osjećaju nezadovoljstvo i pojačano su izloženi djelovanju stresa (18).

Introvertiranost i ekstrovertiranost su karakterne osobine koje također mogu biti povezane sa stresom policijskih službenika. Odnose se na traženje socijalne potpore što je usko vezano s osjećajem zadovoljstva te višom ili nižom razinom utjecaja na stres. (18)

Policijski službenici s izraženim karakternim osobinama optimizma fokusirani su na pozitivan ishod intervencije ili stresne situacije pri obavljanju policijskih poslova i stabilniji su pod pritiskom. Imaju višu razinu samopouzdanja i samopoštovanja, bolju samokontrolu i izdržljivost te se lakše upuštaju u izazove, za razliku od osoba s karakternim osobinama pesimizma koje u većoj mjeri imaju osjećaj tjeskobe i sklone su uveličavanju događaja i situacija čime se pojačano stavljaju pod utjecaj stresa (18).

Cinizam se u policijskih službenika pojavljuje kao problematična i uznemiravajuća osobina u odnosu prema kolegama i nadređenima, no identificiran je i kao učinkovito sredstvo za suočavanja sa stresnom situacijom (18).

## **1.8. Psihološke posljedice stresa na policijske službenike**

### **1.8.1. Sagorijevanje**

Sagorijevanje dolazi od engleske riječi *burnout* (sagorjeti, spaliti), što se u kontekstu policijskoga posla najčešće opisuje kao sindrom gubitka motivacije i angažmana na poslu. Javlja se kao posljedica profesionalnog stresa prouzrokovanog neusklađenošću između poslovnih i profesionalnih zahtjeva organizacije i nemogućnosti prilagodbe tim zahtjevima. Sagorijevanje se ogleda kao iscrpljenost i manjak snage te potrošenost i neuspjeh u ispunjavanju svakodnevnih zadataka (15, 21, 22).

Tri su stupnja u kojima se odvija sindrom profesionalnog sagorijevanja. Prvi od njih karakterizira početna napetost u vidu fizioloških i psiholoških reakcija poput nesаницe, antipatije, anksioznosti i sl. Drugi od njih karakterizira kašnjenje ili nepojavljivanje na radnom mjestu, neispunjavanje obveza i zadaća propisanih radnim mjestom čime se pokušava sačuvati ili nadomjestiti energiju te time doći do kompenzacije stresa. U posljednjoj, trećoj fazi, osoba povezuje posao sa psihofizičkim opterećenjem popraćenim depresijom te u konačnici dolazi do stanja iscrpljenosti (15, 21).

Sindrom profesionalnog sagorijevanja u policijskih službenika koji su konstantno izloženi neizvjesnostima, opasnostima i stresu očituje se kao psihofizička, psihička ili fizička iscrpljenost, depersonalizacija i smanjena razina osobnog postignuća, pri čemu osoba ima osjećaj nedostatka svojih emocionalnih resursa. To rezultira manjkom energije i želje za radom, čime se otvara mogućnost pogrešnog tumačenja stresnih podražaja koje shvaćaju kao prijetnju te može izazvati pojavu agresivnih reakcija (15, 21, 23).

Agresivnost je emocionalno stanje potaknuto stresnim situacijama pri kojima osoba doživljava prijetnju većom i opasnijom nego što zapravo ona jest. Usprkos povezanosti ljudske evolucije s agresivnim ponašanjima i nasiljem tijekom prošlosti, u današnjem vremenu takvo ponašanje ljudi nije prihvatljivo, pogotovo ako je riječ o policijskim službenicima u kojih se analizom njihova posla i obavljanja dužnosti vidi postojanje ambivalentnosti. Ambivalentnost je vrsta unutarnjeg sukoba pri kojemu policijski službenik kao meta agresije građana u određenim situacijama ne smije prema njima odgovoriti agresijom niti je bilo kako pokazati osim u posebno složenim situacijama kada postoji životna opasnost. Fenomen izgaranja na poslu

uglavnom se stavlja u kontekst s vanjskim stresorima povezanim s organizacijom, profesijom, društvenim utjecajima i međuljudskim odnosima te zanemaruje individualnost i osobnost kao moguće uzroke izgaranja (15).

Naime, pri obavljanju djelatnosti istog opisa poslova, u jednakim uvjetima rada neki policijski službenici izgaraju, a neki uopće ne pokazuju simptome spomenute pojave. Uzrok se najvjerojatnije krije u samoj osobnosti policijskih službenika koja, sudeći po svemu jako utječe na načine nošenja s pritiskom na radnom mjestu, pa se tako npr. autoritarizam i želja za osjećajem moći smatraju predispozicijom za agresivnost čijom pojavom ili konstantnim postojanjem može doći i do prekomjerne uporabe sredstava prisile pri obavljanju policijskih poslova, osobito pri uhićenjima u kojima se pruža aktivni otpor (15).

Glavni stresori odgovorni za izgaranje prema istraživanjima jesu strah od mogućnosti pucanja na nekoga i ubojstva osobe, gubitka kolege, bojazan za vlastiti život, administrativni poslovi, nedostatak podrške od strane nadređenih, kolega, obitelji i prijatelja, unutarnja emocionalna stanja, borba s vlastitim emocijama, nesigurnost, neuspjeh, male plaće, nedostatnost ulaganja institucije u policijske službenike, nedostatna i neadekvatna obuka, oprema itd. (15, 22).

### **1.8.2. Posttraumatski stresni poremećaj**

Policijski službenici bi zbog prolaska zahtjevnih obuka i svoje utreniranosti za rješavanje najozbiljnijih problema i situacija trebali biti otporni na stresore izazvane traumatičnim iskustvima, no nijedna obuka bez obzira na kvalitetu izvođenja ne može sve jednako pripremiti za suočavanje i proživljavanje spomenutih stresnih situacija u kojima se mogu naći. Naime, mnogi policijski službenici zbog dugotrajne izloženosti stresnim situacijama imaju samo prolazne reakcije, dok jedan dio njih vuče značajne psihičke posljedice, čak i dugo vremena nakon što su svjedočili stresnom događaju pa tako može doći i do pojave psihijatrijskog poremećaja dobro poznatog pod nazivom posttraumatski stresni poremećaj ili PTSP (24, 25).

PTSP kojeg mogu izazvati različite vrste stresora kao što su prirodne katastrofe, traume povučene iz ratnih događanja, psihičko, fizičko, obiteljsko i seksualno nasilje i zlostavljanje, pa čak i samo svjedočenje takvim događajima. Taj poremećaj karakteriziraju tzv. *flashbackovi*, odnosno ponovno proživljavanje nekog stresnog događaja putem noćnih mora i razmišljanja o događaju, poremećaja spavanja, nesanice, razdražljivosti te pokušaja izbjegavanja razgovora i prisjećanja na događaj. Pritom se često izbjegava komunikacija s članovima obitelji, kolegama i prijateljima. Pri ponovnom proživljavanju stresnog događaja u ponavljajućim mislima osoba ne može kontrolirati pojavu ovih spontanih simptoma do čije pojave ne dolazi u jednakim vremenskim intervalima. PTSP najčešće pogađa policijske službenike koji su bili izloženi

dugotrajnim i iznimno nasilnim događajima (intervencije sa smrtnim ishodom, teške prometne nesreće, gubitak kolege itd.), pogotovo u slučajevima kad je postojao i visoki stupanj njihove osobne ugroze u vidu aktivne ili pasivne opasnosti po njihov život. Osobe koje pate od ovog poremećaja, distanciraju se i povlače u sebe kako bi se suočile s proživljenim traumatičnim iskustvom, vrlo često gube osjećaj za prostor i vrijeme te same sebe isključuju iz stvarnosti i okoline (19, 24, 25).

PTSP može biti akutni, u kojemu do pojave simptoma dolazi nakon tri mjeseca od stresnog događaja, kronični koji se pojavljuje nakon tri i više mjeseci te odloženi, čiji simptomi dolaze do izražaja nakon šest mjeseci nakon što se dogodio stresni događaj (19).

Pri liječenju posttraumatskog stresnog poremećaja, poglavito pri liječenju jednostavnijih slučajeva blaže simptomatologije prednost ima psihoterapijsko liječenje, a ono se ovisno o težini dijagnoze može provoditi samostalno ili u kombinaciji s farmakološkim sredstvima koja za cilj imaju ublažavanje simptoma, jačanje psihe i psihičkog obrambenog sustava te osposobljavanje i vraćanje pojedinca u funkcionalno stanje (19).

## **1.9. Suočavanje sa stresom**

Sposobnost uspješne prilagodbe stresnim situacijama uključuje konstruktivnu regulaciju i upravljanje vlastitim osjećajima i mislima te u konačnici ponašanjem s ciljem smanjenja djelovanja stresora na zdravlje. Pri doživljaju nekog stresnog događaja i posljedicama koje taj događaj izaziva, mehanizmi suočavanja imaju veliku ulogu. Sukladno tome postoje više i manje uspješni načini suočavanja sa stresom koji se ogledaju u trajnoj kognitivnoj i bihevioralnoj težnji pojedinca da se izbori s unutrašnjim i vanjskim zahtjevnim i opterećujućim stresorima koji premašuju resurse koje osoba posjeduje (8, 26).

Karakteristika uspješnih mehanizama suočavanja sa stresom je fokus na rješavanje problema koje počinje njegovim definiranjem, donošenjem novih rješenja, zbrajanjem dobitaka i gubitaka te djelovanjem. Djelovanje uključuje traženje rješenja te razgovor o problemu s prijateljima, obitelji i kolegama. Manje uspješni mehanizmi suočavanja sa stresom uglavnom uključuju izbjegavanje i distanciranje, povlačenje u sebe, ignoriranje postojanja problema te korištenje sredstava ovisnosti. Ovakvi mehanizmi mogu dovesti do ozbiljnog narušavanja zdravstvenog stanja policijskih službenika te ljutnje i agresije. Ljutnja i agresija su posljedica gomilanja negativnih emocija te dugotrajnog i svakodnevnog izlaganja i suočavanja s vlastitim, profesionalnim i ljudskim problemima (8, 26, 27).

## **1.10. Stres u hrvatskih policijskih službenika**

### **1.10.1. Organizacijska struktura Ministarstva unutarnjih poslova i Ravnateljstva policije**

Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske (MUP RH) centralizirana je i jedinstvena policijska organizacija na čelu s ministrom unutarnjih poslova koji na dužnost stupa u isto vrijeme kada i ostatak ministara i članova Vlade Republike Hrvatske nakon izglasavanja povjerenja većine svih saborskih zastupnika Hrvatskoga sabora (28).

Prema članku 8., stavcima 1.–4., „Policija je jedinstveno organizirana u tri hijerarhijske razine:

1. Ravnateljstvo policije
2. policijske uprave
3. policijske postaje.

Radom policije i Ravnateljstva policije upravlja glavni ravnatelj policije koji za svoj rad odgovara ministru unutarnjih poslova“ (29).

„Ravnateljstvo policije kao upravna organizacija u sastavu Ministarstva:

1. procjenjuje stanje sigurnosti, predviđa vjerojatni razvoj sigurnosne situacije, procjenjuje rizike, definira prioritete postupanja te planira mjere i radnje, kao i potrebne resurse, na temelju čega donosi Stratešku procjenu kao temeljni dokument iz djelokruga policije na nacionalnoj razini,
2. na temelju Strateške procjene donosi Strateški plan rada policije,
3. usklađuje, usmjerava, koordinira i nadzire rad policijskih uprava,
4. izravno obavlja poslove iz svog djelokruga i sudjeluje u obavljanju određenih složenijih poslova iz djelokruga policijskih uprava,
5. skrbi o provedbi međunarodnih ugovora o policijskoj suradnji i drugih međunarodnih akata iz svoje nadležnosti,
6. predlaže i provodi programe obrazovanja policijskih službenika,
7. donosi standarde za opremu, tehnička i materijalna sredstva policije,
8. skrbi o spremnosti policije za djelovanje u izvanrednim uvjetima, sukladno posebnim propisima.“ (29).

„Radom policijske uprave upravlja načelnik policijske uprave, a za svoj rad odgovara glavnom ravnatelju i ministru“ (29). Policijske se uprave osnivaju „radi obavljanja policijskih i drugih poslova“. One mogu biti različito kategorizirane te obuhvaćati manje ili veće područje, što se regulira posebnim uredbama Vlade RH uzevši u obzir zemljopisni položaj i veličinu područja, broj stanovnika, broj počinjenih prekršaja i kaznenih djela i sl. (29). U okviru policijskih uprava

djeluju policijske postaje kojima upravljaju načelnici odgovorni načelniku policijske uprave. Područje policijskih postaja dalje se može podijeliti na manje jedinice poput područnih sektora te ophodnih, pozoričkih i kontakt rajona, pri čemu se njihova obilježja (vrsta, kategorija, područje) također određuju uredbom Vlade RH (29).

„Stratešku procjenu kao temeljni dokument iz djelokruga rada policije na regionalnoj razini donosi Policijska uprava baveći se procjenom sigurnosnog stanja i rizika, predviđanjem vjerojatnih razvoja sigurnosne situacije te definiranjem prioriteta policijskog postupanja. Policijska uprava donosi i Strateški plan te usklađuje, usmjerava, koordinira i nadzire rad i obavljanje poslova te sudjeluje u rješavanju složenijih zadaća policijskih postaja“ (članak 11. Zakona o policiji) (29).

Ravnateljstvo policije i Policijska uprava zagrebačka u svojim redovima zapošljava otprilike oko 4000 djelatnika raspoređenih po različitim linijama i oblicima rada: Antiteroristička jedinica policije, Centar za forenzička istraživanja i vještačenja „Ivan Vučetić“, Policijska akademija, Visoka policijska škola, Interventna jedinica policije, kriminalistička, temeljna i prometna policija, protueksplozijska zaštita, itd. (29).

Služba za protueksplozijsku zaštitu razvija metode uklanjanja eksplozivnih sredstava i bavi se složenim operativnim poslovima vezanim za postupanje s improviziranim i formacijskim eksplozivnim sredstvima. Obavlja složene zadaće poput implementacije eksplozivnih sredstava u operativni rad službe, protueksplozijske preglede te koordinira, planira i provodi uništavanje prikupljenih eksplozivnih sredstava. Prati razvoj improviziranih eksplozivnih sredstava terorističkih i kriminalnih skupina razmjenjujući podatke sa službama protueksplozijske zaštite drugih policijskih uprava u slučaju pojave novih oblika eksplozivnih sredstava i kaznenih djela počinjenih tim sredstvima (30).

Interventna policija provodi osiguranje mirnih javnih okupljanja i prosvjeda, sprječava narušavanje javnog reda i mira te uspostavlja javni red i mir narušen u većem opsegu. Pripadnici interventne policije obučeni su i za blokade prostora i objekata. Sprječavaju nezakonite migracije, provode osiguranje i zaštitu državne granice te obavljaju druge poslove iz djelokruga rada policije. Također ih se može angažirati za poduzimanje radnji tijekom elementarnih nepogoda ili epidemija (30, 31).

Specijalna policija obučena je za obavljanje zadaća u borbi protiv svih vrsta i oblika terorizma. Obučeni su za rješavanje otmica osoba i vozila, talačkih situacija, uhićenja naoružanih i opasnih osoba i grupa. Pripadnici specijalne policije u posebnim uvjetima također provode osiguranje šticećenih osoba te uspostavljaju narušeni javni red i mir u najtežim oblicima narušavanja (30).

Kriminalistička policija analizira i prati kretanje kriminaliteta, traga za počiniteljima kaznenih djela, provodi složena kriminalistička istraživanja s ciljem njihovog otkrivanja, prijavljivanja i privođenja prijestupnika nadležnim državnim tijelima. Kriminalistička policija u svom radu postupaju prema počiniteljima kaznenih djela trgovine i krijumčarenja ljudima, robom, prijevoznim sredstvima te različitim vrstama droga i opojnih sredstava. Otkriva i sprječava organiziranu prostituciju, neovlaštenu proizvodnju, distribuciju i zlouporabu droga, sve oblike maloljetničke delinkvencije, imovinske, seksualne i krvne delikte te ostala kaznena djela koja uključuju nasilje (30).

Prometna policija prati, proučava, pronalazi i provodi metode preventivnog i represivnog djelovanja prilikom obavljanja poslova kontrole cestovnog prometa te po dojavi izlazi na mjesto prometne nesreće i provodi očevide (30).

Temeljna policija obavlja poslove koji se mogu kategorizirati u dvije skupine. Prva skupina poslova su administrativni poslovi kao što su uručivanje različitih vrsta dokumenata poput rješenja, sudskih poziva te provjere adresa stanovanja osoba i pisanje dokumentacije. Druga skupina poslova je intervencijske naravi pri čemu policijski službenici uspostavljaju narušeni javni red i mir, osiguravaju mjesto događaja te pružaju intervencije prilikom poziva o prijavi nasilja u obitelji i ostale policijske poslove utvrđene zakonom (32).

Granična policija obavlja zadaće nadzora i zaštite državne granice. Bavi se poslovima koji uključuju sve državne granice, zračne i pomorske luke koje su otvorene za promet na teritorijalnim i unutrašnjim morskim vodama i plovnim putevima. U sklopu zaštite državne granice, policijski službenici granične policije bave se sprječavanjem ilegalnih migracija na teritorij Republike Hrvatske pri čemu surađuju i s drugim policijskim jedinicama (30).

Policijska akademija je Obrazovni centar Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske u kojoj se provodi organizirana temeljna obuka budućih policajaca i policajki, specijalistička obuka vježbenika i policijskih službenika te obuka i školovanje studenata Visoke policijske škole. „Policijska škola „Josip Jović“, Visoka policijska škola, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Služba za razvoj policijskog obrazovanja i nakladničko-knjižničnu djelatnost, Centar za obuku vodiča i dresuru službenih pasa i Muzej policije jedinice su ustrojene unutar Policijske akademije“ (30).

Centar za forenzična istraživanja i vještačenja „Ivan Vučetić“ (CFIIV) autonomna je jedinica ovlaštena za obavljanje koja ima potpunu autonomiju u obavljanju poslova forenzičnih ispitivanja, istraživanja i vještačenja koja im nalaže državno odvjetništvo, sud i policija. U okviru suradnje s drugim tijelima sudjeluje u razmjeni podataka na međunarodnoj razini i obavlja poslove identifikacijskih, toksikoloških, kontaktnih, tehničkih i digitalnih zapisa te

kemijsko-fizikalnih vještačenja. CFIIV je nositelj daktiloskopskih zbirki i zbirki profila DNK-a te zbirki čahura i zrna streljiva ispaljenih iz vatrenog oružja (30).

Uprava za posebne poslove sigurnosti (UPPS) bavi se osiguranjem šticećenih objekata pri čemu obavlja nadzor i protueksplozijski pregled objekata i prostorija u kojima se šticećene osobe zadržavaju. Zbog onemogućavanja i sprječavanja otmica, narušavanja sigurnosti i sigurnosnih mjera te diverzantsko-tehničkih ugroza šticećenih objekata i osoba kontroliraju unos stvari u šticećene objekte pregledavajući osoba koje u objekte ulaze. UPPS provodi mjere neposredne motorizirane pratnje i tjelesne zaštite šticećenih osoba te prikuplja, obrađuje i analizira podatke i saznanja važne za sigurnost šticećenih osoba (30).

### **1.10.2. Dosadašnja istraživanja stresa u hrvatskih policijskih službenika**

U Hrvatskoj je provedeno pet istraživanja koja su analizirala načine suočavanja s ispitnim i poslovnim stresom, percepciju izvora stresa i stresora u policiji te intenziteta njihova djelovanja na policijske službenike, povezanost doživljaja sagorijevanja na poslu i karakteristika policijskog posla te analizu socijalne podrške obitelji, kolega i nadređenih i njihovog utjecaja na zdravlje, izgaranje, opći i policijski stres (12, 21, 33-35).

Organizacijski i operativni izvori stresa nevezani uz posao istraženi su na uzorku od 235 hrvatskih policajaca. U provedenom istraživanju sudjelovali su policijski službenici koji su ujedno i studenti (33) te su ispitani načini suočavanja s ispitnim i poslovnim stresom. Prema rezultatima istraživanja policijski su službenici statistički značajno pod većim utjecajem policijskog i organizacijskog stresa, a pod manjim utjecajem operativnog stresa i stresa koji nije vezan za posao. Pokazalo se kako se ispitanici kao metodom pri suočavanju s policijskim stresom statistički značajno više koriste samokontrolom i konfrontacijom (33).

Najzastupljenijim adaptivnim načinima suočavanja ispitanika s policijskim i ispitnim stresom pokazali su se redom „plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrola te suočavanje konfrontacijom“, dok su se „traženje socijalne podrške, izbjegavanje, pozitivna ponovna procjena i prihvaćanje odgovornosti“ pokazali kao najzastupljeniji maladaptivni načini. Razina anksioznosti i policijskog stresa koji su bili kriteriji adaptivnosti pokazala se značajno većom kod ispitanika koji se koriste maladaptivnim metodama suočavanja (34).

Na uzorku od 153 policijska službenika koji ujedno pohađaju stručni studij Kriminalistike na Visokoj policijskoj školi u Zagrebu provedeno je istraživanje s ciljem utvrđivanja njihove percepcije izvora stresa i stresorima u policiji te intenzitetu kojim oni djeluju na policijske službenike. Rezultati istraživanja pokazali su kako policijski službenici najintenzivnijim



izvorima stresa smatraju menadžment tj. upravljačke stresore, manje intenzivnima smatraju organizacijske, a najmanje operativne izvore stresa (12).

Prilikom istraživanja povezanosti doživljaja sagorijevanja na poslu i karakteristika policijskog posla na uzorku od 56 studenata druge godine specijalističkog studija Kriminalistike u Zagrebu, potvrđena je statistički značajna povezanost doživljaja sagorijevanja na poslu i karakteristika policijskog posla. Značajna preventivna sredstva sagorijevanja na poslu prema ovom istraživanju mogu biti socijalna podrška kolega i nadređenih. Tom prilikom potrebno je uvažiti specifičnosti svakog pojedinca (21).

Ispitivanjem socijalne podrške obitelji, kolega i nadređenih te njihovog utjecaja na zdravlje, izgaranje, opći i policijski stres utvrđeno je da policijski službenici prema svojim izjavama značajno najveću podršku kada su u pitanju poslovni problemi uživaju od kolega, nešto manje od obitelji, a najmanje od nadređenih. Istraživanje je pokazalo da podrška obitelji značajno utječe na odnos između zdravlja i operativnog stresa te da policijski službenici smatraju organizacijski stres značajno stresnijim od operativnog stresa (35).

S obzirom na to da u navedenim istraživanjima od 2013. godine nije ispitana razina organizacijskog i operativnog stresa u policijskih službenika te sustavno analizirani rizični čimbenici koji su povezani s razinom stresa policijskih službenika, to je analizirano u ovom radu.

## 2. CILJ RADA

Cilj je ovoga rada ispitati operativne i organizacijske izvore stresa u policijskih službenika zaposlenih na području Grada Zagreba, načine nošenja sa stresnim situacijama te utvrditi čimbenike koji utječu na razinu stresa.

Hipoteze od kojih istraživanje polazi su sljedeće:

**Hipoteza 1:** Policijski službenici zaposleni na području Grada Zagreba imaju visoke razine profesionalnog stresa.

**Hipoteza 2:** Najnižu razinu profesionalnoga stresa imaju pripadnici specijalnih snaga policije.

**Hipoteza 3:** Učestalost fizičke aktivnosti negativno je povezana s razinama organizacijskog i operativnog stresa.

**Hipoteza 4:** Službenici s većom podrškom okoline doživljavaju niže razine profesionalnog stresa.

**Hipoteza 5:** Načini nošenja sa stresom i teškim životnim situacijama značajno su povezani su s razinama profesionalnoga stresa u policajaca.

## 3. ISPITANICI I METODE

### 3.1. Ispitanici

Istraživanje je provedeno nad zaposlenicima Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske koji su zaposleni na području Grada Zagreba, a prikupljanje podataka je obavljeno u razdoblju od 1. rujna 2021. do 26. listopada 2021. godine. Anketni upitnik je ispitanicima dostavljen izravno, putem različitih kanala komuniciranja (e-poštom, Facebook, Messenger, Viber, WhatsApp). U istraživanju su sudjelovala 253 policijska službenika/ce, što, uzevši u obzir populaciju policajaca zaposlenih na razmatranom području ( $N = 4000$ ) i raspon pouzdanosti od 95 %, daje mogućnost pogreške (engl. *margin of error*) od 5,97 % (izračunano s pomoću mrežnoga kalkulatora veličine uzorka <https://www.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>). Za potrebe istraživanja ishodeno je mišljenje Etičkog povjerenstva Sveučilišnoga odjela za forenzične znanosti, klasa: 024-04/21-03/14 ur. broj: 2181—227-102/1-21-3, Split, 12. srpnja 2021. te potvrda o suglasnosti Ravnateljstva policije ur. broj 511-01-42-21-3, Zagreb, 16. srpnja 2021.

### 3.2. Metode

Anketni upitnik sastojao se od pitanja koja su se odnosila na opće i demografske podatke te su uključivala podatke o dobi, spolu, bračnom statusu, djeci, načinu života i najvišoj razini obrazovanja. Opći dio sadržavao je i pitanja o obilježjima posla te životnoga stila. Karakteristike posla sadržavale su podatke o rodu policije kojem policijski službenici pripadaju, godinama radnog staža u MUP-u, obliku rasporeda rada, načinu obavljanja poslova (uredski ili terenski način rada), rukovodećem iskustvu te prosječnom broju radnih sati u tjednu. Pitanja o životnom stilu odnosila su se na prosječan broj sati spavanja unutar 24 sata, broj dana bavljenja fizičkom aktivnošću tijekom tjedna i konzumaciju duhanskih proizvoda. Na pitanja o podršci policijski službenici su morali odgovoriti izjašnjavajući se o podršci koju primaju od obitelji i prijatelja, kolega i svojih nadređenih.

U drugom dijelu anketnog upitnika korištena je skraćena inačica Upitnika suočavanja sa stresom (engl. *Brief Cope*) koji uključuje 28 tvrdnji o strategijama koje osobe primjenjuju pri nošenju s teškim životnim situacijama. Navedene strategije su sljedeće: 1 - strategija usmjerena na problem koja uključuje aktivno nošenje s problemima (ujedno i najpoželjnija strategija); 2 - strategija usmjerena na osjećaje koja uključuje emocionalnu podršku, pozitivni pristup problemu, humor, prihvaćanje problema i religiozni pristup; 3 - strategija koja se odnosi na

izbjegavanje problema i ogleda se u odvlačenju pozornosti, poricanju, korištenju sredstava ovisnosti, sklonosti povjeravanju drugim osobama radi olakšavanja patnje, okrivljavanju samog sebe, što ovu strategiju čini negativnom, nefunkcionalnom i nepoželjnom. Ponuđeni su bili odgovori na Likertovoj ljestvici od 1 do 4, od 1 - nikada, 2 - rijetko, 3 - često te 4 - gotovo uvijek (36). U ovom istraživanju Crombachov alfa za subskalu „strategija usmjerena na problem“ iznosi 0,837; za skalu „usmjerenost na emocije“ iznosi 0,744; a za skalu „strategija koja se odnosi na izbjegavanje problema“ iznosi 0,798, što upućuje na njihovu pouzdanost (37). Treći dio upitnika uključivao je hrvatsku inačicu upitnika organizacijskih i operativnih izvora stresa u policijskih službenika koja je validirana na hrvatskoj populaciji (38). Upitnik organizacijskih izvora stresa (engl. *Organizational Police Stresss Questionnaire - PSQ-Org*) služi za ispitivanje organizacijskih izvora stresa koristeći se numeričke skalama za ispitivanje određenih tvrdnji. Tvrdnje se odnose se na procjenu intenziteta neke pojave te su definirane ocjenom s pripadajućim opisom, od ocjene 1 (nije stresno), pa sve do ocjene 7 (jako stresno) i. Crombachov alpha za navedenu mjernu skalu u ovome istraživanju iznosi 0,951, što označuje visok stupanj pouzdanosti (37). Upitnik operativnih izvora stresa (engl. *Operational Police Stress Questionnaire - PSQ-Op*) služi za ispitivanje operativnih izvora stresa, pri čemu primjenjuje jednake kriterije za procjenu tvrdnji (39). Crombachov alpha za navedenu mjernu skalu u ovome istraživanju iznosi 0,951, što označava visok stupanj pouzdanosti (37). Anketni upitnik koji je korišten u svrhu istraživanja nalazi se u prilogu (10.1).

### **3.3. Statistička analiza**

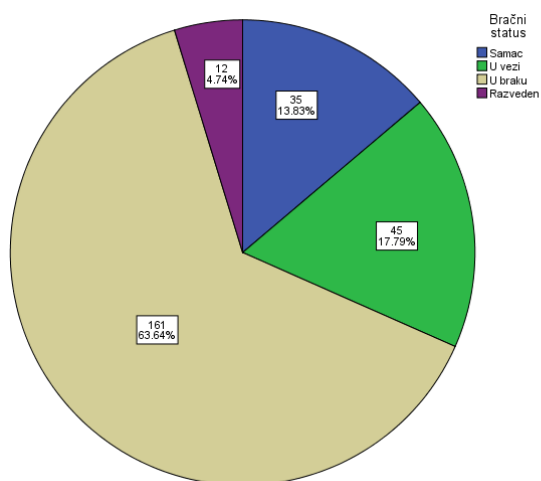
Deskriptivni statistički pokazatelji za kontinuirane varijable uključivali su srednju vrijednost, standardnu devijaciju, medijan te ekstremne vrijednosti, ovisno o prirodi i razdiobi podataka. Za kategorijske varijable izračunana je učestalost kategorija te njihov udio u postotcima (%). Čimbenici organizacijskog i operativnog stresa ispitani su višestrukom linearnom regresijskom analizom, dok je razina stresa u odnosu ovisno o rodu policije ispitana analizom varijancije (engl. *analysis of variance – ANOVA*). Podatci su obrađeni s pomoću računalnih programa MS Excel (verzija 2202 64-bitna verzija 16.0.14931.20128) te IBM SPSS (verzija 22, SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Razina statističke značajnosti postavljena je na  $P \leq 0,05$ .

## 4. REZULTATI

### 4.1. Obilježja ispitanika

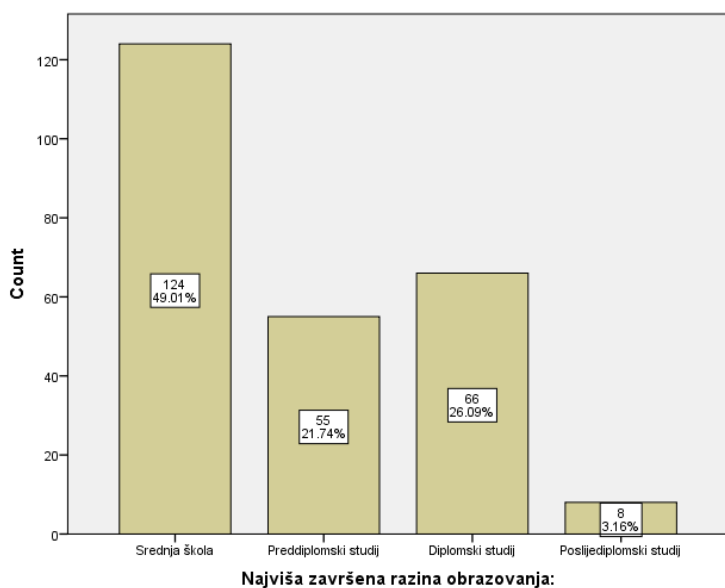
U istraživanje je ukupno bilo uključeno 253 ispitanika, od čega je bilo 201 osoba (79,45 %) muškog spola, a 52 (20,55 %) ženskog spola. Medijalna dob ispitanika bila je 34 godine. Minimalan broj godina ispitanika je bio 18, a maksimalan broj 56 godina.

Grafikon broj 1 prikazuje da je preko 80 % ispitanika u vezi ili u braku, dok manji broj ispitanika pripada grupi samaca ili razvedenih. Od ukupnog broja ispitanika njih 146 (57,71 %) ima djecu, a njih 123 (48,62 %) ima djecu mlađu od 18 godina. Većina od ukupnog broja ispitanika živi u zajednici, a njih 218 (86,17 %), dok 35 ispitanika (13,83 %) živi sam.



**Grafikon 1.** Bračni status ispitanika

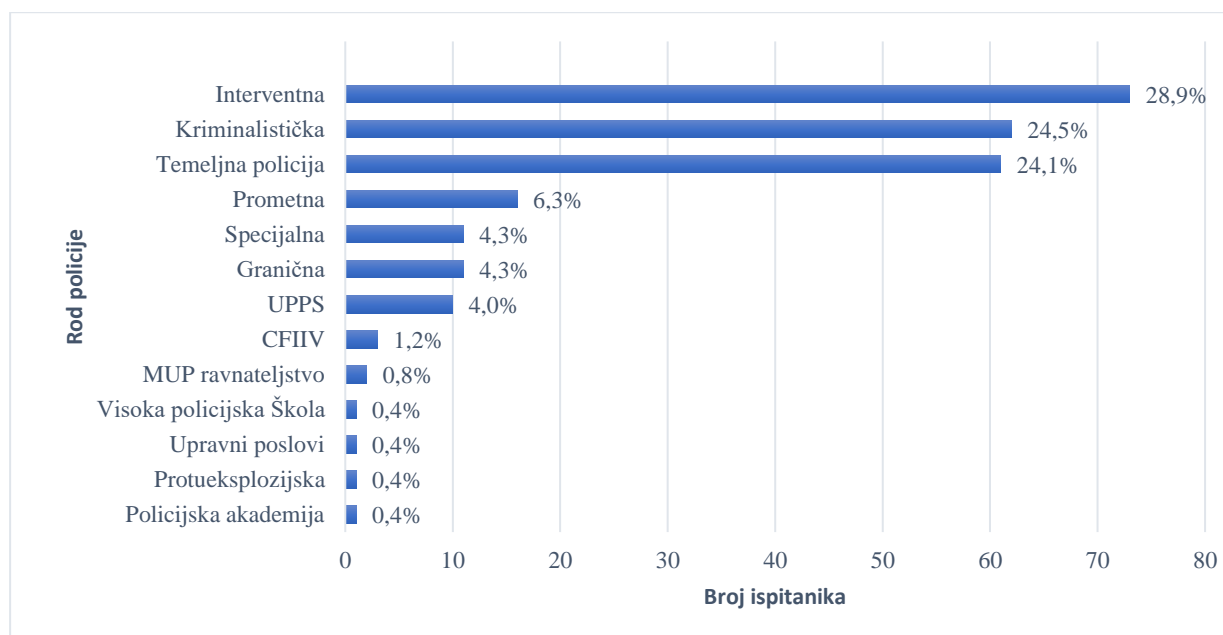
Gotovo pola ispitanika ima srednju stručnu spremu, i to njih 49,01 %, 21,74 % ispitanika završilo je preddiplomski, 26,09 % ispitanika diplomski studij, dok svega 3,16 % ima završen poslijediplomski studij (grafikon 2.).



**Grafikon 2.** Razina obrazovanja ispitanika

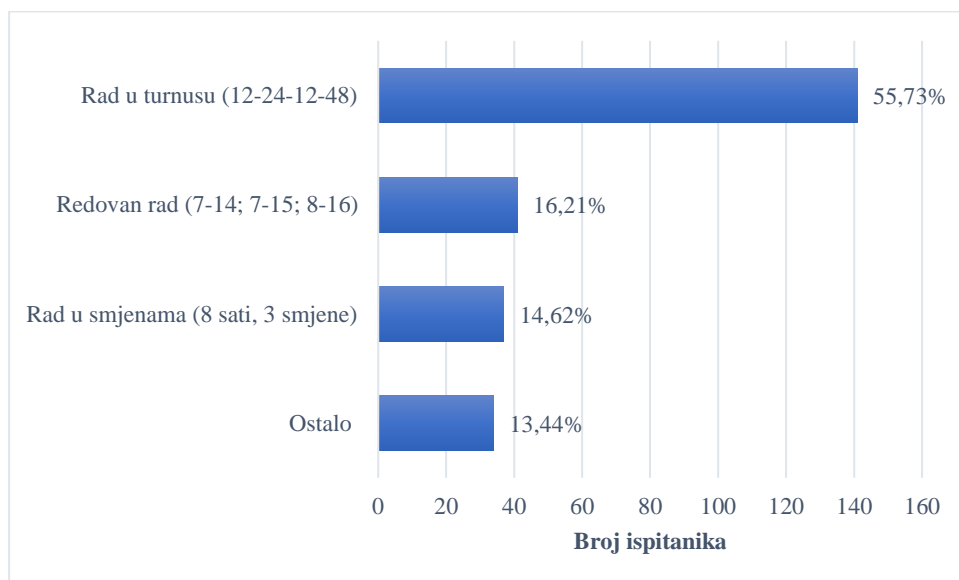
Najveći broj ispitanika, njih 28,9 % su pripadnici interventne policije, 24,5 % pripada kriminalističkoj policiji, a slijede ih temeljna sa 24,1 % i prometna policija s i 6,3 %. Specijalnoj i graničnoj policiji pripada po 4,3 % te UPPS-u 4 % policijskih službenika. Ostalih 3,6 % policijskih službenika pripada Centru za forenzična istraživanja i vještačenja „Ivan Vučetić“, Ravnateljstvu policije, Visokoj policijskoj školi, Policijskoj akademiji, upravnim poslovima i protueksplozijskoj zaštiti (Grafikon 3).

Medijalni staž ispitanika iznosi 12 godina. Minimalni broj godina radnog staža je jedna, a maksimalni 40 godina.



**Grafikon 3.** Razdioba ispitanika prema rodu policije

Grafikon 4. prikazuje raspodjelu ispitanika ovisno o rasporedu rada. Turnusno radi (12-24; 12-48) 141 ispitanik (55,73 %), 41 ispitanik (16,21 %) ima redovan oblik rada (07-14, 07-15, 08-16), a njih 37 (14,62 %) radi u smjenama. Najmanji broj ispitanika, njih 34 ili 13,44 %, ima radno vrijeme u drugome obliku, po potrebi službe, rada (rad po potrebi službe, 11-23, 22-06 itd.).



**Grafikon 4.** Raspored rada ispitanih policijskih službenika

Isključivo terenski tip posla obavlja 131 (51,78 %) ispitanik, kombinirani oblik uredskog i terenskog rada obuhvaća 97 (38,34 %) ispitanika, dok najmanji broj od 25 (9,88 %) ispitanika ima isključivo uredski tip posla.

Ispitanika koji ne obavljaju poslove na rukovodećim radnim mjestima ima 201 (79,45 %), dok se njih 52 (20,55 %) nalaze na jednoj od takvih pozicija.

Medijalni broj radnih sati u tjednu iznosi 40, najmanji broj je 8, a maksimalni broj radnih sati u tjednu iznosi 180.

Na medijalni broj sati spavanja ispitanika unutar 24 sata otpada 7 sati. Ispitanici spavaju minimalno 4, a maksimalno 12 sati unutar 24 sata, dok im na fizičku aktivnost medijalni broj dana iznosi 3, minimalni 0, a maksimalni broj 7 dana u tjednu.

U najveći broj ispitanika ubraja se njih 100 (39,53 %) koji nikada nisu konzumirali duhanske proizvode. Među redovitim konzumentima nalazi se 73 (28,85 %) ispitanika, 52 (20,55 %) ispitanika prestala su konzumirati duhanske proizvode, a najmanje je onih ispitanika koji povremeno konzumiraju duhanske proizvode, njih 28 (11,07 %).

## 4.2. Podrška okoline

Ispitanici smatraju da ih obitelj, prijatelji i kolege uglavnom podržavaju, pri čemu od obitelji i prijatelja dobivaju više podrške nego od kolega, dok za nadređene smatraju da ih niti podržavaju niti ne podržavaju (Tablica 1.).

**Tablica 1.** Podrška obitelji, prijatelja, kolega i nadređenih

	Srednja vrijednost	St. devijacija
Procijenite koliko Vas obitelj i prijatelji podržavaju	4,36	0,75
Procijenite koliko Vas kolege podržavaju	3,89	0,76
Procijenite koliko Vas nadređeni podržavaju	3,43	0,96

## 4.3. Nošenje sa životnim problemima i stresom

U skupini pitanja koja se odnose na način nošenja sa životnim problemima i stresom ispitanici kao najčešće reakcije navode da pokušavaju nešto učiniti povodom situacije u kojoj se nalaze, osmišljavanju strategije i razmišljati kako će nešto učiniti. Kao najrjeđe korišten način odgovora na probleme i stres ispitanici su naveli korištenje alkohola i droga te odustajanje od pokušaja nošenja s problemom (Tablice 2.).

**Tablica 2.** Suočavanje ispitanika sa stresom i životnim problemima (ocijenjeno 1-4)

	Srednja vrijednost	St. devijacija
Okrenuo sam se poslu ili drugim aktivnostima kako bih skrenuo misli s problema.	2,28	0,91
Trudio sam se učiniti nešto povodom situacije u kojoj se nalazim.	3,17	0,80
Govorio sam si: „Ovo nije stvarno“.	1,77	0,84
Konзумirao sam alkohol ili druge droge kako bih se osjećao bolje.	1,38	0,68
Dobivao sam emocionalnu podršku od drugih.	2,62	0,86
Prestao sam pokušavati nositi se s tim.	1,59	0,80
Poduzimao sam određene mjere kako bih pokušao poboljšati situaciju.	3,11	0,82
Odbijao sam vjerovati da se to dogodilo.	1,60	0,78
Pričao sam s drugima o tome kako bih izbacio iz sebe neugodne osjećaje.	2,62	0,91



Dobivao sam pomoć i savjet od drugih ljudi.	2,52	0,87
Konзумirao sam alkohol ili druge droge kako bih to prebolio.	1,28	0,60
Pokušavao sam problem sagledati u drugačijem svjetlu, kako bih učinio situaciju pozitivnijom.	2,68	0,91
Sam sam sebe kritizirao.	2,16	0,81
Pokušavao sam osmisliti strategiju kojom ću nešto učiniti.	3,00	0,83
Netko mi je pružao utjehu i razumijevanje.	2,66	0,92
Odustao sam od pokušaja da se nosim s tim.	1,46	0,69
Tražio sam nešto dobro u tome što se događa.	2,80	0,81
Šalio sam se na tu temu.	2,82	0,81
Radio sam nešto drugo da manje razmišljam o tome, npr. odlazak u kino, TV, čitanje, sanjarenje, spavanje ili kupovina.	2,44	0,90
Pomirio sam se s tim da se to dogodilo.	2,69	0,88
Izražavao sam svoje negativne osjećaje.	2,22	0,89
Pokušavao sam pronaći utjehu u svojoj vjeri ili duhovnim uvjerenjima.	2,27	1,00
Pokušavao sam dobiti savjet ili pomoć od drugih ljudi o tome što mi je činiti.	2,52	0,83
Naučio sam živjeti s tim.	2,93	0,77
Dobro sam razmišljao o tome koje korake trebam poduzeti.	3,03	0,79
Krivio sam sebe za to što se dogodilo.	1,81	0,77
Molio sam se ili meditirao.	2,05	1,03
Ismijavao sam situaciju.	2,00	0,91

#### 4.4. Organizacijske i operativne značajke policijskog stresa

Prosječna razina ukupnog stresa (organizacijskog i operativnog) kretala se u rasponu od 1 do 6,75, sa srednjom vrijednosti od 3,89, što upućuje na njihovu orijentaciju prema umjerenim razinama stresa.

Razina organizacijskog stresa u policijskih službenika kretala se između 1 i 7, sa srednjom vrijednosti 4,01, što upućuje na njihovu orijentaciju prema umjerenim vrijednostima stresa. Nedostatak stručnog osposobljavanja te neadekvatnost i nedostatak nove opreme za rad ispitanici smatraju najviše stresnim, dok u prosjeku ako ih suradnici omalovažavaju u slučaju bolesti ili ozljede smatraju najmanje stresnim (Tablica 3.).

**Tablica 3.** Organizacijske značajke policijskog stresa (ocijenjeno od 1 do 7)

	Srednja vrijednost	St. devijacija
Suradnja s kolegama.	2,63	1,54
Za različite ljude vrijede različita pravila (npr. neki imaju privilegije).	4,61	1,89
Osjećaj da se uvijek morate dokazivati.	3,85	1,86
Pretjerani administrativni poslovi.	4,08	2,16
Stalne promjene u politici i zakonodavstvu.	4,14	2,02
Nedostatak kadra.	4,53	2,00
Birokratska ograničenja.	4,51	1,93
Previše posla za računalom.	3,49	2,09
Nedostatak stručnog osposobljavanja i nove opreme.	5,06	1,81
Neplaćeni rad u slobodno vrijeme.	3,62	2,26
Suradnja s rukovoditeljima.	3,77	1,93
Nedosljedan način rukovođenja.	4,51	1,99
Nedostatak potrebnih sredstava za rad.	4,88	1,91
Nejednaka raspodjela odgovornosti na radu.	4,79	1,79
Ukoliko ste bolesni ili ozlijeđeni suradnici Vas omalovažavaju.	2,61	1,87
Nadređeni pretjeruju u negativnostima (npr. u vrednovanju rada).	3,99	2,07
Unutarnja kontrola i ispitivanja.	3,68	2,16
Suradnja s pravosudnim organima.	3,49	2,02
Velika odgovornost na poslu.	4,17	1,99
Neadekvatna oprema.	4,99	1,91
Ukupno	81,41	28,32

Posljednja grupa pitanja iz ankete opisuje različite operativne značajke policijskog stresa čija je vrijednost bila između 1 i 6,85, s prosječnom razinom 3,71, što upućuje orijentaciju policijskih službenika prema umjerenim vrijednostima stresa. Među navedenim tvrdnjama ispitanici su nedostatak zdrave prehrane na poslu, premorenost, nedostatak vremena za

bavljenje fizičkom aktivnosti i manjak vremena s obitelji ocijenili kao najveći izvor stresa, a smjenski rad smatraju najmanjim izvorom stresa (Tablica 4.).

**Tablica 4.** Operativne značajke policijskog stresa (ocijenjeno od 1 do 7)

	Srednja vrijednost	St. devijacija
Rad u smjenama.	2,92	1,85
Raditi sam po noći.	3,55	2,13
Zahtjevi za prekovremeni rad.	3,23	1,94
Rizik od ozljeđivanja na poslu.	3,40	1,81
Aktivnosti povezane s poslom u slobodno vrijeme (npr. odlazak na sud).	3,89	2,11
Traumatski događaji (npr. nasilje, smrt, ozljeđivanje).	3,89	2,01
Organiziranje društvenog života izvan posla.	3,25	1,89
Nedovoljno vremena za obitelj i prijatelje.	4,08	2,00
Poslovi s papirima (npr. izvješća i slično).	3,90	2,01
Nedostatak zdrave prehrane na poslu.	4,79	2,00
Pronalaženje vremena za održavanje dobre fizičke kondicije.	4,29	1,94
Premorenost.	4,46	1,90
Zdravstveni problemi povezani s poslom (npr. bolovi u leđima).	4,32	1,96
Nedostatak razumijevanja u svezi posla od strane obitelji i prijatelja.	3,14	1,73
Stjecanje prijatelja izvan posla.	2,96	1,79
Održavanje „dobre slike“ u javnosti.	3,50	1,93
Negativni komentari javnosti.	3,98	2,00
Ograničenja u društvenom životu (npr. izbor prijatelja i mjesta druženja).	3,43	1,96
Osjećaj kao da ste uvijek na poslu.	3,82	2,03
Obitelj i prijatelji osjećaju posljedice socijalne obilježenosti povezane s Vašim poslom.	3,47	1,92
Ukupno	74,28	28,01

#### 4.5. Čimbenici organizacijskog stresa

Čimbenici razmatrani u istraživanju statistički značajno objašnjavaju organizacijski stres policijskih službenika ( $F(22, 226) = 6,079$ ;  $P < 0,001$ ). Ukupni postotak objašnjenog organizacijskog stresa iznosi 37,2 %. Među razmatranim čimbenicima na ukupnu razinu organizacijskog stresa statistički značajno utječu redom: dobiva li osoba podršku od nadređenih, kojem rodu policije pripada, koliko sati osoba spava, koji je njezin bračni status, živi li osoba sama ili u zajednici, koristi li se izbjegavanjem kao strategijom suočavanja s problemima, koliko se bavi fizičkom aktivnosti, koliko sati osoba radi te konzumira li duhanske proizvode (Tablica 6.).

**Tablica 6.** Višestruka regresijska analiza čimbenika organizacijskog stresa

	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	<i>P</i>
	B	SE	Beta	
Konstanta	125,114	27,395		0,000
Dob	-0,179	0,558	-0,053	0,748
Spol	1,858	4,170	0,026	0,656
Bračni status	6,729	2,724	0,185	0,014*
Djeca	-5,451	7,304	-0,095	0,456
Djeca mlađa od 18	-2,339	6,345	-0,041	0,713
S kim živite	-11,899	4,991	-0,146	0,018*
Obrazovanje	0,123	1,854	0,004	0,947
Rod policije	-3,334	0,909	-0,220	<0,001*
Radni staž	0,330	0,536	0,102	0,539
Raspored rada	-1,702	1,822	-0,052	0,351
Tip posla	0,973	2,606	0,022	0,709
Rukovoditelj	-0,840	4,545	-0,012	0,854
Radni sati	0,587	0,252	0,135	0,021*
Spavanje	-4,870	1,333	-0,204	<0,001*
Fizička aktivnost	-2,094	0,916	-0,138	0,023*
Duhanski proizvodi	-0,908	1,312	-0,038	0,490

Podrška obitelji i prijatelja	-0,738	2,284	-0,020	0,747
Podrška kolega	0,014	2,536	0,000	0,996
Podrška nadređenih	-8,237	1,929	-0,277	<0,001*
Emocije	-0,292	0,473	-0,051	0,537
Izbjegavanje	0,769	0,361	0,144	0,034*
Problem	0,824	0,609	0,107	0,177

\*Statistički značajne razlike.

Razina organizacijskog stresa statistički se značajno razlikovala ovisno o rodu policije ( $F = 5,958$ ;  $P < 0,001$ ). Tablica 7. pokazuje da je razina organizacijskog stresa bila najveća u temeljnoj i kriminalističkoj policiji, dok je najmanja razina zapažena među specijalnim snagama i pripadnicima ostalih manje zastupljenih rodova policije (CFIIV, Visoka policijska škola, Ravnateljstvo policije, Policijska akademija i protueksplozijska zaštita).

**Tablica 7.** Razine organizacijskog stresa prema rodu policije

Rod policije	n	Srednja vrijednost	Standardna devijacija
Temeljna	61	90,90	26,50
Kriminalistička	62	90,63	27,96
Prometna	16	85,25	26,36
Granična	11	81,36	29,84
Specijalne snage	84	69,14	24,02
UPPS	10	75,60	27,38
Ostalo	9	67,78	39,89

#### 4.6. Čimbenici operativnog stresa

Čimbenici razmatrani u istraživanju statistički značajno objašnjavaju operativni stres policijskih službenika ( $F(22, 226) = 3,364$ ;  $P < 0,001$ ). Ukupni postotak objašnjenog operativnog stresa iznosi 24,7 %. Među razmatranim čimbenicima na ukupnu razinu operativnog stresa statistički značajno utječu redom: koristi li se izbjegavanjem kao strategijom suočavanja s problemima, dobiva li osoba podršku od nadređenih, koliko sati osoba spava i koliko sati osoba radi (Tablica 8.).

**Tablica 8.** Višestruka regresijska analiza čimbenika operativnog stresa

	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	<i>P</i>
	B	SE	Beta	
Konstanta	100,785	29,598		0,001
Dob	-0,331	0,603	-0,098	0,584
Spol	-4,162	4,506	-0,060	0,357
Bračni status	0,338	2,943	0,009	0,909
Djeca	-0,211	7,891	-0004	0,979
Djeca mlađa od 18	-3,332	6,856	-0,060	0,627
S kim živite	1,435	5,392	0,018	0,790
Obrazovanje	-2,031	2,003	-0,067	0,312
Rod policije	-1,429	0,983	-0,095	0,147
Radni staž	0,537	0,579	0,168	0,355
Raspored rada	0,346	1,969	0,011	0,861
Tip posla	0,827	2,815	0,019	0,769
Rukovoditelj	-3,640	4,911	-0,053	0,459
Radni sati	0,573	0,272	0,134	0,036*
Spavanje	-3,260	1,440	-0,138	0,024*
Fizička aktivnost	-1,689	0,990	-0,113	0,089
Duhanski proizvodi	-1,553	1,417	-0,066	0,274
Podrška obitelji i prijatelja	-0,907	2,467	-0,024	0,714
Podrška kolega	-2,586	2,740	-0,070	0,346
Podrška nadređenih	-5,238	2,084	-0,179	0,013*
Emocije	0,137	0,511	0,024	0,789
Izbjegavanje	1,182	0,391	0,224	0,003*
Problem	-0,301	0,658	-0,040	0,648

\* Statistički značajne razlike.

## **5. RASPRAVA**

Istraživanje je pokazalo da je prosječna razina ukupnog organizacijskog i operativnog stresa policijskih službenika zaposlenih na području Grada Zagreba orijentirana ka umjerenom razini. Kao najznačajniji čimbenici koji utječu na ukupnu razinu stresa istaknuli su se podrška koju policijski službenici dobivaju od nadređenih, rod policije kojemu pripadaju te broj sati koje provode spavajući. Navedeno istraživanje prvo je istraživanje koje je od 2013. godine ispitalo razinu organizacijskog i operativnog stresa u policijskih službenika Grada Zagreba (12, 21, 33-35) te prvo koje je sustavno analiziralo rizične čimbenike povezane s razinom stresa hrvatskih policijskih službenika.

### **5.1. Podrška okoline**

Policijski su službenici u ovom istraživanju izjavili da ih obitelj, prijatelji i kolege uglavnom podržavaju, a nadređeni niti podržavaju niti ne podržavaju. To znači da najveća podrška dolazi od obitelji, a najmanja od nadređenih. Upravo podrška nadređenih izostaje i prema istraživanju provedenom na policijskim službenicima 2020. godine (n = 51), dok je podrška kolega veća i od podrške obitelji. Međutim, u tom je istraživanju mjerena percipirana socijalna podrška glede poslovnih problema koje kolege skupa proživljavaju i vjerojatno razumiju bolje nego obitelj, pa je i logično da će veća podrška dolaziti od njih. Međutim, važan nalaz tog istraživanja je to što policijski službenici koje obitelj više podržava imaju bolje opće i tjelesno zdravlje. Pokazalo se i da osobe koje imaju manju podršku nadređenih osjećaju veću emocionalnu iscrpljenost, dok je kod osoba koje imaju veću podršku nadređenih bolje opće i fizičko zdravlje (35). Dakle, ovo je element kojem svakako treba pridati pozornost kako bi se osigurala efikasnost i sigurnost policijskih službenika pri postupanju i obavljanju poslova, no isto tako kako bi oni uspjeli očuvati fizičko i psihičko zdravlje.

### **5.2. Nošenje sa životnim problemima i stresom**

Najčešće zastupljena strategija suočavanja u hrvatskih i u grčkih policajaca (40) bila je strategija suočavanja koja je usmjerena na problem, zatim strategija usmjerena na osjećaje i naposljetku strategija usmjerena na izbjegavanje. Hrvatski su policajci kao najčešće reakcije u nošenju sa stresom naveli pribjegavanje pokušaju da učine nešto povodom situacije u kojoj se nalaze te osmišljavanju strategije za suočavanje, što se podudara s nalazima istraživanja provedenoga na grčkim policajcima (40). Manji broj hrvatskih policajaca izjavio je da su naučili živjeti s tim što im se događa, jedan dio njih je način nošenja s problemom pronašao u zbijanju šala na temu problema u kojem se nalaze, dok su neki ispitanici tražili nešto dobro u tome što

se događa. Kao najrjeđe korišten način nošenja s problemima naveli su pribjegavanje konzumaciji alkohola i droga te odustajanje od pokušaja da se nose s problemom.

### **5.3. Organizacijske i operativne značajke policijskog stresa**

Prosječna razina ukupnog organizacijskog i operativnog stresa u policijskih službenika koji su zaposleni na području Grada Zagreba kretala se u rasponu od 1 do 6,75 sa srednjom vrijednosti 3,89, što upućuje na njihovu orijentaciju prema umjerenim razinama stresa.

Razina organizacijskog stresa u policijskih službenika u ovom istraživanju kretala se između 1 i 7, sa srednjom vrijednosti 4,01, što upućuje na njihovu orijentaciju prema umjerenim vrijednostima stresa.

Grčki (40) i hrvatski policajci smatraju neadekvatnost i nedostatak nove opreme za rad te neujednačenu raspodjelu odgovornosti na radu ponajviše stresnim, što govori da imaju prilično sličnu problematiku po pitanju organizacijskog stresa. Hrvatski policijski službenici smatraju da im u prosjeku omalovažavanje od strane suradnika u slučaju bolesti ili ozljede i suradnju s kolegama uzrokuju najmanje stresa. Razlika u značajkama koje uzrokuju najviše stresa se pojavljuje u vidu nedostatka stručnog osposobljavanja u hrvatskih policijskih službenika, dok grčki policajci smatraju da im najviši stupanj organizacijskog stresa uzrokuje nedostatak kadra (40). Češće stručno osposobljavanje uz bolju i adekvatniju opremu za svakodnevno obavljanje policijskih zadaća vjerojatno bi djelovalo na osjećaj sigurnosti i samopouzdanja policijskih službenika. Time bi se moglo utjecati na razinu efikasnosti prilikom intervencija kao i na razinu njihove frustracije i stresa.

#### **5.3.1. Operativne značajke policijskog stresa**

Vrijednost operativnih značajki policijskog stresa prilikom istraživanja bila između 1 i 6,85 s prosječnom razinom 3,71, što upućuje na orijentaciju policijskih službenika prema umjerenim vrijednostima stresa. Među navedenim tvrdnjama hrvatski su policajci nedostatak zdrave prehrane na poslu, premorenost, nedostatak vremena za bavljenje fizičkom aktivnosti i manjak vremena s obitelji ocijenili kao najveći izvor stresa, a smjenski rad najmanjim izvorom stresa.

Istraživanje provedeno na uzorku grčkih policajaca (40) pokazalo je slične nalaze, s tim da su stresori u vezi s nemogućnosti organiziranja društvenog života izvan poslovne organizacije zauzeli prvo mjesto. S druge strane, u predmetom istraživanju najviše do izražaja dolazi nedostatak zdrave prehrane na poslu. Premorenost, previše birokracije, rizik od ozljeđivanja na poslu te nedovoljno vremena za obitelj i prijatelje u predmetnom su se istraživanju pored nedostatka vremena za bavljenje fizičkom aktivnosti pokazali zanemarivima.



Traumatski događaji poput nasilja, smrti i ozljeđivanja, trošenje slobodnog vremena za obavljanje poslovnih aktivnosti te nedostatak zdrave prehrane na poslu stresori su s najvećim intenzitetom djelovanja na operativni stres u hrvatskih policajaca prema prethodnom istraživanju provedenom 2015. godine (12). Nakon sedam godina u ovom istraživanju na uzorku hrvatskih policajaca redosljed je nešto drugačiji, pa tako nedostatak zdrave prehrane na poslu predstavlja najveći problem kada je riječ o operativnim stresorima. To se može povezati i sa smjenom generacija tj. umirovljenjem starijih generacija i pomlađivanjem policijskih redova prijemom novih policajaca koji prema današnjim trendovima i zahtjevima službe sve više vode računa o fizičkom izgledu, aktivnosti i zdravoj prehrani.

#### **5.4. Čimbenici organizacijskog stresa**

Ovaj rad je pokazao da statistički značajan utjecaj na ukupnu razinu organizacijskog stresa ima podrška koju ispitanici dobivaju od nadređenih, rod policije kojemu pripadaju, vrijeme koje provode spavajući, bračni status, život u zajednici, fizička aktivnost, broj radnih sati te konzumacija duhanskih proizvoda. Rezultati govore da veća podrška nadređenih može biti povezana s nižom razinom organizacijskog stresa, kao i više sati spavanja i bavljenja fizičkom aktivnosti. Višu razinu organizacijskog stresa imaju ispitanici koji se koriste izbjegavanjem kao strategijom suočavanja s problemima i oni koji ne žive u braku ili u zajednici.

Istraživanje je pokazalo da je fizička aktivnost negativno povezana s razinom stresa, što su pokazala i ranija istraživanja na ovu temu, dok nedostatak hobija i fizičke aktivnosti na stres utječe suprotno (40-43).

Preporuka za sve zaposlenike je izdvajanje određenog vremena tijekom tjedna za bavljenje fizičkom aktivnošću (sport) jer je to pozitivan način rješavanja nagomilanog stresa tijekom radnog vremena. Policijski službenici koji se učestalo i dugotrajno izlažu fizičkoj aktivnosti i vode brigu o zdravoj prehrani općenito doprinose održavanju vlastitog zdravlja. Tjelovježba i fizička aktivnost prema dosadašnjim istraživanjima smanjuje napetost i pruža relaksirajući učinak, a pozitivno djeluje i na psihopatološke poremećaje poput anksioznosti i depresije (44).

U ovom istraživanju pokazalo se kako ispitanici koji se učestalije bave fizičkom aktivnošću mogu utjecati na razinu na stresa. Iste rezultate polučilo je i istraživanje provedeno na uzorku grčkih policajaca (40). Zbog obavljanja zahtjevnih poslova i zadaća neovisno o rodu policije kojem pripadaju, policijski službenici moraju posjedovati izrazito visoku razinu funkcionalnih i motoričkih znanja i sposobnosti. Spomenute sposobnosti stječu se i održavaju kondicijskim treningom i fizičkom aktivnošću u sklopu obuke u službi (45) pa je većina hrvatskih i grčkih

policajaca (40) vjerojatno sukladno tome izjavila kako se učestalo bave fizičkom aktivnošću. Uz njih postoji i jedan dio ispitanika koji imaju potrebu održavanja životnog stila njegovanim i prije pristupanja policijskim redovima. Uz fizičku aktivnost za potrebe službe, neki ispitanici se i privatno bave sportskim aktivnostima, bilo da se radi o zadovoljavanju vlastitih potreba za kretanjem i poboljšanjem sposobnosti ili o brizi za zdravlje i nastojanju da utječu na stres.

Za razliku od prethodnih istraživanja koja nisu razmatrala utjecaj kategorije roda policije na ukupnu razinu organizacijskog stresa (35, 40), ovo istraživanje je to uključilo. Razina organizacijskog stresa statistički se značajno razlikovala ovisno o rodu policije, pa je tako razina organizacijskog stresa bila najveća u temeljnoj i kriminalističkoj policiji, dok je najmanja razina zapažena među specijalnim snagama i pripadnicima ostalih manje zastupljenih rodova policije (CFIIV, Visoka policijska škola, Ravnateljstvo policije, Policijska akademija i protueksplozijska zaštita). Viša razina stresa u temeljnoj policiji može biti posljedica više čimbenika, što može uključiti ograničenje kadrovskih kapaciteta u vidu brojnosti, ali i samoga profila službenika. Naime, tomu izgledno pridonosi veći broj mlađih i manje iskusnih policajaca koji se još profiliraju u obavljanju policijskog posla te starijih policijskih službenika pred odlaskom u mirovinu. Priroda njihovog posla dodatno može uzrokovati višu razinu stresa zbog raznolikosti i izazova svakodnevnih zadataka s kojima se susreću na terenu (primjerice postupanje prilikom prijave o nasiju u obitelji, prometnim prekršajima, narušavanja javnog reda i mira, osiguranje mjesta događaja i javnih okupljanja, uručivanje poziva i pismena itd.). Po ukupnoj razini stresa, slijede ih pripadnici kriminalističke policije koji uglavnom imaju kombinirani terenski i uredski tip poslova, što zahtjeva određenu razinu psihofizičkih sposobnosti za rješavanje intervencija na terenu, kao i sposobnosti za obavljanje poslova administrativnog karaktera pri čemu često postoji opasnost od propusta i proceduralnih pogrešaka. Ostali rodovi policije uglavnom imaju isključivo terenski ili isključivo uredski tip poslova te mogu unaprijed pretpostaviti s kakvim tipom zadataka će se susretati u smjenama, što u konačnici vjerojatno uvelike ne utječe na povećanje razine stresa.

U ovom istraživanju pokazalo se da najnižu razinu stresa imaju pripadnici specijalnih i interventnih snaga policije, što se može objasniti većim zahtjevima pri probiru kandidata, ali i samoj prirodi obuke. S obzirom na značajnu ulogu koju u obavljanju najsloženijih službenih zadataka i suprotstavljanju svim oblicima opasnosti na razini MUP-a RH imaju specijalna i interventna policija, njihovi pripadnici kao pripadnici posebnih populacija moraju vladati posebnim osobinama, znanjima i sposobnostima. Od njih se očekuje sposobnost da na nepredvidiva i psihofizički stresna događanja prilikom obavljanja službenih zadataka reagiraju

pravovremeno i bez prava na pogrešku. Takva učinkovitost i spremnost na terenu postiže se zahtjevnim testiranjima i prijemnim ispitima, specijalističkom obukom i timskim radom (31).

## **5.5. Čimbenici operativnog stresa**

Osim ukupne razine operativnog stresa, istraživanje je detaljno razmotrilo i čimbenike koji na to utječu. Među razmatranim čimbenicima na ukupnu razinu operativnog stresa statistički značajno utječu uporaba izbjegavanja kao strategije suočavanja s problemima, razina podrške koju osoba dobiva od nadređenih, koliko sati osoba spava i koliko sati osoba radi, što uglavnom odgovara i rezultatima istraživanja provedenog na grčkim policajcima (40). Spomenuto istraživanje također je pokazalo je da broj radnih sati u tjednu, broj sati spavanja, manjak podrške obitelji te korištenje izbjegavanja kao strategije suočavanja s problemima također značajno utječu na ukupnu razinu operativnog stresa policijskih službenika, dok je među ostalim čimbenicima utvrdilo i značajan utjecaj vrste posla (uredski ili drugi posao) te konzumacije duhanskih proizvoda.

Izbjegavanje kao strategija suočavanja u ovom istraživanju pokazalo se kao čimbenik s najviše utjecaja na ukupnu razinu operativnog stresa. Kao i ovaj rad, tako su i prethodne analize pokazale da osobe koje nemaju plan za suočavanje s problemima i koje ne poduzimaju adekvatne mjere kako bi izašle iz krize imaju višu razinu stresa od osoba koje ulaze u koštac s problemima i poduzimaju nešto kako bi ih riješili (40, 46-48).

Sudeći po istraživanju, suočavanjem i rješavanjem životnih problema poduzimanjem primjerenih koraka uz podršku okoline i policijski službenici trebali bi moći utjecati na stres te poboljšati vlastitu kvalitetu života i efikasnosti na radnom mjestu (4, 27, 49).

Za razliku od istraživanja provedenog na grčkim policajcima (40), u predmetnom istraživanju detaljnije je ispitana podrška, pri čemu je uz podršku kolega, obitelji i prijatelja, pridodana i podrška nadređenih, za koju je zapaženo da je značajno povezana s ukupnom razinom operativnoga stresa.

Pokazalo se da osobe koje primaju veću podršku obitelji, kolega i prijatelja imaju niže razine stresa od osoba koje ne uživaju takvu vrstu podrške, dok je povećana razina stresa uočena kod policijskih službenika koji nemaju podršku nadređenih. Podrška okoline povezana je s razinom stresa na poslu što su pokazala i prethodna istraživanja na ovu temu (40, 50, 51).

Veća podrška okoline, pogotovo veća podrška nadređenih negativno je povezana s razinom stresa, pa tako, što je veća podrška koju policijski službenik dobiva od nadređenih to će biti

niža razina stresa i bolji uvjeti za rad. Sve spomenuto vjerojatno će u konačnici rezultirati većom efikasnosti i produktivnosti prilikom obavljanja poslovnih zadataka. Ovo upućuje na to da je podrška policijskim službenicima u obavljanju poslovnih aktivnosti važna da bi se bolje osjećali i lakše nosili sa stresom.

Broj sati spavanja hrvatskih kao i grčkih policijskih službenika (40) bio je negativno, a broj sati koje su ispitanici proveli radeći pozitivno povezan s razinama stresa. Dakle što je manji broj sati koje ispitanicima otpada na spavanje, a veći broj sati koji otpadaju na rad, to je viša razina stresa. Uzrok smanjenom broju sati spavanja policijskih službenika može biti i povećanje radnih sati u vidu prekovremenog rada. Time se otvara mogućnost da policijski službenici počnu osjećati anksioznost, depresiju, sve češći pad koncentracije i probleme s mentalnim zdravljem (52, 53).

## **5.6. Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja**

Jedno od ograničenja ovoga rada je nešto manji uzorak koji daje malo veću mogućnost pogreške od standardnih 5 % te slabiji odaziv sudjelovanja u anketi nego što je bilo očekivano s obzirom na broj zaposlenih policijskih službenika na području Grada Zagreba. Uzrok tome može biti i nemogućnost pristupa internetu ili aplikacijama putem kojih je anketa bila poslana policijskim službenicima, kao i nezadovoljstvo koje vlada među policijskim službenicima koji su jednostavno odbili sudjelovati u istraživanju. Sukladno konstantnim i brzim promjenama koje uzrokuju migrantska kriza i pandemija uzrokovana virusom SARS-CoV-2 koji direktno utječu na policijske službenike nije moguće steći potpuno točan uvid u pravo stanje i čimbenike koji uzrokuju stres policijskim službenicima u uobičajenim okolnostima. Jedno od ograničenja je i to što temeljem ove analize nije moguće utvrditi najdjelotvorniji način suočavanja s problemima i rješavanjem stresa. Ipak, ovo istraživanje može poslužiti kao pomoć za planiranje i realizaciju preventivnih mjera kako bi se smanjila razina stresa u policijskih službenika i osoba koje se bave sličnim zanimanjima koja imaju obilježja visokog stresa (medicinsko osoblje, vatrogasci, pravosudna policija, vojska itd.). Prvi korak ka tome može biti upravo identifikacija izvora stresa, što je istaknuto u ovom radu. Na temelju dobivenih podataka potrebno je kreirati odgovarajuće postupke za smanjenje i/ili uklanjanje samih izvora stresa. Jedan od takvih koraka je težiti većoj podršci okoline, ponajprije podršci nadređenih, jer je to jedan od značajnih čimbenika za ublažavanje i smanjenje profesionalnog stresa. Moguća rješenja su i obuke policijskih službenika o samokontroli i samoinicijativnom poduzimanju određenih koraka k tome jer, kao što je pokazano u ovom radu, to se također pokazalo važnim čimbenikom koji

može utjecati na razinu stresa. Također, potrebno je na razini policijske zajednice poticati razvoj raznih fizičkih aktivnosti

Rad otvara i mnoga pitanja. Tako se između ostaloga, ostavlja prostor za daljnje istraživačke aktivnosti koji tek treba popuniti – ispitati i utvrditi koji su to čimbenici koji najviše utječu na razinu stresa te što je potrebno poduzeti kako bi ta razina bila svedena na minimalnu. Takvi podatci i pronalazak strategija za poboljšanje uvjeta u radnom okruženju u konačnici bi doveli do većega zadovoljstva policijskih službenika na radnome mjestu, što bi zasigurno rezultiralo i učinkovitijim radom pri obavljanju policijskih poslova.

## 6. ZAKLJUČCI

1. Prosječna razina ukupnog organizacijskog i operativnog stresa policijskih službenika zaposlenih na području Grada Zagreba orijentirana je ka umjerenoj razini.
2. Najznačajniji čimbenici koji utječu na ukupnu razinu stresa su se podrška koju službenici dobivaju od nadređenih, rod policije kojemu pripadaju te broj sati koje provode spavajući.
3. Policijski službenici su se izjasnili da ih obitelj, prijatelji i kolege uglavnom podržavaju, dok nedostaje podrške od nadređenih.
4. Policijski službenici pri suočavanja s problemima i stresom najčešće pokušaju učiniti nešto povodom situacije u kojoj se nalaze, dok najrjeđe pribjegavaju konzumaciji alkohola i droga te odustaju od pokušaja nošenja s problemom.
5. Policijski službenici smatraju nedostatak stručnog osposobljavanja najviše, a omalovažavanje od strane suradnika u slučaju bolesti ili ozljede i suradnju s kolegama najmanje stresnim.
6. Policijski službenici navode nedostatak zdrave prehrane na poslu, premorenost, nedostatak vremena za bavljenje fizičkom aktivnosti i manjak vremena s obitelji kao najveći izvor operativnog stresa, a smjenski rad smatraju najmanjim izvorom stresa.
7. S ukupnom razinom organizacijskog stresa najviše je povezana podrška koju ispitanici dobivaju od nadređenih te rod policije kojemu pripadaju.
8. Nižu razinu organizacijskog stresa imaju ispitanici koji imaju veću podršku nadređenih, više sati spavanja i bavljenja fizičkom aktivnošću, dok višu razinu imaju oni koji se koriste izbjegavanjem kao strategijom suočavanja s problemima i oni koji ne žive u braku ili u zajednici.
9. Pripadnici specijalnih i interventnih snaga policije imaju najnižu razinu stresa.
10. Izbjegavanje kao strategija suočavanja u ovom istraživanju pokazalo se kao čimbenik s najviše utjecaja na ukupnu razinu operativnog stresa.
11. Pokazalo se da osobe koje primaju veću podršku obitelji, kolega i prijatelja imaju niže razine stresa od osoba koje ne uživaju takvu vrstu podrške.

12. Veća podrška nadređenih negativno je povezana s razinom stresa, pa tako, što je veća podrška koju policijski službenik dobiva od nadređenih to će biti niža razina stresa i bolji uvjeti za rad.

## 7. LITERATURA

1. Ravlić S. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. 2019.
2. Poredoš D, Kovač M. Stres i "mobbing" na radnom mjestu. Kriminologija i socijalna integracija. Časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju. 2004;12(1):63-70.
3. Babić M. Fiziološki odgovor na stres: Završni rad. Sveučilište u Zagrebu Prirodoslovno-matematički fakultet, Biološki odsjek, 2009.
4. Biggs A, Brough P, Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. The handbook of stress and health: A guide to research and practice. 2017:351-64.
5. Mračić N. Stres i samoeфикаsnost kod studenata koji izvršavaju studijske obveze u predviđenom roku i studenata koji ponavljaju godinu: Završni rad. Sveučilište u Zadru Odjel za psihologiju; 2021.
6. Roso I. Izvori stresa i načini suočavanja sa stresom edukacijskih rehabilitatora koji rade s djecom s oštećenjem vida. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet; 2021.
7. Dewe P, Cooper GL. Coping research and measurement in the context of work related stress. American Psychological Association, 2007.
8. Glavina I, Vukosav J. Stres u policijskoj profesiji. Policija i sigurnost. 2011;20(1):32-46.
9. Suresh R, Anantharaman R, Angusamy A, Ganesan J. Sources of job stress in police work in a developing country. International Journal of Business and Management. 2013;8(13):102.
10. McEwen BS. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. Physiological reviews. 2007;87(3):873-904.
11. Crum AJ, Jamieson JP, Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. Emotion. 2020;20(1):120.
12. Orlović A, Labaš D, Gudelj A, editors. Stres u policiji–Percipirani izvori stresa policijskih službenika (profesija, organizacija, menadžment), 10. Međunarodna znanstvena i



stručna konferencija Menadžment i sigurnost (Management and Safety)–Zbornik radova, str; 2015.

13. Gluščić S, Veić P. Zakon o policijskim poslovima i ovlastima. Zagreb, Ministarstvo unutarnjih poslova. 2015.

14. Beehr, T. A., Walsh, J. T., & Taber, T. D. Relationships of stress to individually and organizationally valued states: Higher order needs as a moderator. *Journal of Applied Psychology*, 1976; 61(1), 41–47.16.

15. Queiros C, Kaiseler M, Da Silva AL. Burnout as a predictor of aggressivity among police officers. *Journal of Police Studies/Cahiers Politie studies*. 2013; 1(2):110-35

16. Diachenko M, Smith KK, Fjorback L, Hansen NV, Linkenkaer-Hansen K, Pallesen KJ. Pre-retirement employees experience lasting improvements in resilience and well-being after mindfulness-based stress reduction. *Frontiers in psychology*. 2021:2828.

17. Garbarino S, Cuomo G, Chiorri C, Magnavita N. Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ open*. 2013;3(7):e002791.

18. Abdollahi MK. Understanding police stress research. *Journal of Forensic Psychology Practice*. 2002;2(2):1-24.

19. Kozarić Kovačić D, Kovačić Z, Rukavina L. Posttraumatski stresni poremećaj. *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*. 2007;13(71):102-6.

20. Garbarino S, Magnavita N, Chiorri C, Brisinda D, Cuomo G, Venuti A, et al. Evaluation of operational stress in riot and crowd control police units: a global challenge for prevention and management of police task-related stress. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2012;27(2):111-22.

21. Capan M, Sindik J, Bičanić V. Povezanost sagorijevanja na poslu i karakteristika posla policijskog službenika. *Policija i sigurnost*. 2016;25(2/2016):164-78.

22. Martinussen M, Richardsen AM, Burke RJ. Job demands, job resources, and burnout among police officers. *Journal of criminal justice*. 2007;35(3):239-49.

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

24. Novaković M, Kulenović L, Glavina Jelaš I. PTSP kod policijskih službenika. *Policija i sigurnost*. 2016;25(4/2016):436-55.
25. Bisson J, Andrew M. Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD). *Cochrane database of systematic reviews*. 2007(3).
26. Šafranjan A. Povezanost mehanizama suočavanja sa stresom, neuroticizma i iracionalnih uverenja kod adolescenata. *Godišnjak za psihologiju*. 2010;7(9):11.
27. Burke RJ. Work-family stress, conflict, coping, and burnout in police officers. *Stress Medicine*. 1993;9(3):171-80.
28. Pušeljić M, Jelenski M. Policijski sustavi-realizacija policijske funkcije kroz ustroj. *Policija i sigurnost*. 2007;16(1):1-19
29. Zakon o policiji. (NN [34/11](#), [130/12](#), [89/14](#), [151/14](#), [33/15](#), [121/16](#), [66/19](#))
30. Republika Hrvatska, Ministarstvo unutarnjih poslova, Ustroj. Preuzeto s: <https://mup.gov.hr/>. (Posljednji pristup 16.03. u 12:11 sati)
31. Jozić M. Razlike između pripadnika interventne i specijalne policije u morfološkim i motoričkim obilježjima u uspješnosti gađanja vatrenim oružjem. Doktorska disertacija. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet; 2020.
32. Pavliček, J., Ljubić Golub, T. i Dundović, D. Poslovi temeljne policije. *Policija i sigurnost*. 2009;18(4), 472-87.
33. Glavina I, Kulenović L, Vukosav J. Stresori i načini suočavanja kod policijskih službenika. *Suvremena psihologija*. 2013;16(2):235-46.
34. Glavina Jelaš I, Korak D, Dević I. Adaptivni i maladaptivni načini suočavanja sa stresom kod policijskih službenika. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*. 2014;56(3):203-11.
35. Glavina Jelaš I, Dević I, Karlović R. Socijalna podrška, stres, izgaranje i zdravlje kod policijskih službenika. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*. 2020;62(4):329-45.
36. Carver CS. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*. 1997;4(1):92-100.

37. Cortina JM. What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of applied psychology*. 1993;78(1):98-104.
38. Tot B. Evaluacija upitnika organizacijskih i operativnih izvora stresa na radu kod policijskih službenika. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*. 2010; 18(1): 39-51.
39. McCreary DR, Thompson MM. Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *International Journal of Stress Management*. 2006: 13, 494-518.
40. Galanis P, Fragkou D, Kaitelidou D, Kalokairinou A, Katsoulas TA. Risk factors for occupational stress among Greek police officers. *Policing: An International Journal*. 2019; 42(4), 506-19.
41. Deschamps F, Paganon-Badinier I, Marchand A-C, Merle C. Sources and assessment of occupational stress in the police. *Journal of occupational health*. 2003;45(6):358-64.
42. Seok J-M, Cho J-H, Jeon W-J, Ahn J-O. Risk factors for fatigue and stress among Korean police officers. *Journal of physical therapy science*. 2015;27(5):1401-5.
43. Anderson EH, Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*. 2013; 4:27.
44. Žigman A, Ružić L. Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje-fiziološki mehanizmi. *Croatian Sports Medicine Journal/Hrvatski sportskomediciniski vjesnik*. 2008;23(2):75-82.
45. Jozić M, Mendeš M. Efikasnost kružnog oblika rada kod pripadnika Interventne policije za vrijeme trodnevnog udarnog i održavajućih mikrociklusa specijalističke obuke. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 24. Ljetne škole kineziologa RH* (str. 137-141). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
46. Kaur R, Chodagiri VK, Reddi NK. A psychological study of stress, personality and coping in police personnel. *Indian journal of psychological medicine*. 2013;35(2):141.
47. Acquadro Maran D, Varetto A, Zedda M, Ieraci V. Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational medicine*. 2015;65(6):466-73.
48. Nelson K, Smith AP. Occupational stress, coping and mental health in Jamaican police officers. *Occupational medicine*. 2016;66(6):488-91.

49. Jakovljević D. Nezaposleni u Hrvatskoj: povezanost socijalne podrške i psihičkog zdravlja. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu. 2004.
50. Collins P, Gibbs A. Stress in police officers: a study of the origins, prevalence, and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational medicine*. 2003;53(4):256-64.
51. Dour HJ, Wiley JF, Roy-Byrne P, Stein MB, Sullivan G, Sherbourne CD, et al. Perceived social support mediates anxiety and depressive symptom changes following primary care intervention. *Depression and anxiety*. 2014;31(5):436-42.
52. Pires GN, Bezerra AG, Tufik S, Andersen ML. Effects of acute sleep deprivation on state anxiety levels: a systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine*. 2016; 24:109-18.
53. Okamura H, Tsuda A, Yajima J, Mark H, Horiuchi S, Toyoshima N, et al. Short sleeping time and psychobiological responses to acute stress. *International Journal of Psychophysiology*. 2010;78(3):209-14.

## 8. SAŽETAK

### Rizični čimbenici profesionalnoga stresa u policijskih službenika zaposlenih na području grada Zagreba

**Cilj:** Cilj rada je ispitati operativne i organizacijske izvore stresa u policijskih službenika zaposlenih na području Grada Zagreba, načine nošenja sa stresnim situacijama i problemima na radnom mjestu te utvrditi čimbenike koji utječu na razinu stresa.

**Metode:** Istraživanje je provedeno na 253 policijska službenika koji su zaposleni na području grada Zagreba. Korišten je on-line anketni upitnik koji je uključivao opće i demografske podatke, trokomponentni upitnik o načinu nošenja sa životnim problemima i stresom te upitnici organizacijskih i operativnih izvora stresa (engl. *Organizational Police Stresss Questionnaire* - PSQ-Org i *Operational Police Stresss Questionnaire* - PSQ-Op). Povezanost rezultata i utjecaj ispitivanih čimbenika na stres ispitan je višestrukom linearnom regresijom.

**Rezultati:** Prosječna razina ukupnog organizacijskog i operativnog stresa 3,89 upućuje na orijentaciju prema umjerenim razinama stresa. Razina organizacijskog stresa u policijskih službenika sa srednjom vrijednosti 4,01 upućuje na njihovu orijentaciju prema umjerenim vrijednostima stresa, kao i razina operativnog stresa čija prosječna razina iznosi 3,71. Na ukupnu razinu organizacijskog stresa statistički značajno utječe podrška nadređenih, rod policije kojem ispitanik pripada te koliko sati spava ( $P < 0,001$ ). Izbjegavanje kao strategija suočavanja s problemima ( $P = 0,003$ ), podrška nadređenih ( $P = 0,013$ ), broj sati spavanja ( $P = 0,024$ ) i broj radnih sati ( $P = 0,036$ ) statistički značajno utječu na ukupnu razinu operativnog stresa.

**Zaključak:** Istraživanje može poslužiti kao pomoć pri planiranju i realizaciji preventivnih mjera kako bi se utjecalo na razinu stresa policijskih službenika. Kao moguće rješenje, uz organizaciju raznih fizičkih aktivnosti za policijske službenike na razini policijske zajednice, ističe se i obuka policijskih službenika o samokontroli i samoinicijativnom poduzimanju određenih koraka ka rješavanju vlastitih problema, što bi uvelike doprinijelo utjecaju na stresa.

**Ključne riječi:** Stres, čimbenici stresa, policija, Zagreb

## 9. ABSTRACT

### Occupational stress related risk factors of police officers in Zagreb

**Aim:** To examine the operational and organizational sources of stress in police officers employed in the City of Zagreb, analyze their stress coping strategies, and identify factors that affect stress levels.

**Methods:** The study was conducted on 253 police officers employed in the city of Zagreb. We used online survey questionnaire that included general and demographic data, three-component Brief Cope questionnaire, Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op), and Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org). Multiple linear regression was used to examine relationship of stress levels and risk factors.

**Results:** The average level of total organizational and operational stress was 3,89, thus indicating moderate levels of stress. Average values of occupational (4.01) as well as operational stress levels (3.71) also imply relatively moderate stress levels. The overall level of organizational stress was statistically significantly affected by the support of superiors, the branch of police service and hours of sleep ( $P < 0.001$ ). Avoidance as a coping strategy ( $P = 0.003$ ), support of superiors ( $P = 0.013$ ), number sleep hours ( $P = 0.024$ ), and the number of working hours ( $P = 0.036$ ) statistically significantly affected the overall level of operational stress.

**Conclusion:** The study can serve as a foundation in the planning and implementing the preventive measures to influence the stress level of police officers. Various physical activities for police officers at the police community level and additional training in self-control and self-initiative in solving personal issues could contribute to controlling the stress levels.

**Keywords:** Stress, stressors, police, Zagreb police officers

## 10. PRILOZI

### 10.1. ANKETNI UPITNIK

**Rizični čimbenici profesionalnoga stresa u policijskih službenika zaposlenih na području grada Zagreba**

**Dob: \***

Vaš odgovor:

**Spol: \***

muški

ženski

**Bračni status \***

samac

u vezi

u braku

razveden

udovac

**Imate li djecu? \***

da

ne

**Imate li djecu mlađu od 18 godina? \***

da

ne

**S kime živite? \***

sam/a

u zajednici

**Najviša završena razina obrazovanja: \***

srednja škola

preddiplomski studij

diplomski studij

poslijediplomski studij

**Rod policije: \***

temeljna policija

kriminalistička policija

prometna policija

granična policija

interventna policija

specijalna policija

Ostalo:

**Godine radnog staža u Ministarstvu unutarnjih poslova: \***

Vaš odgovor:

**Kakav je Vaš oblik rasporeda rada? \***

rad u smjenama (8 sati, 3 smjene)

rad u turnusu (12-24-12-48)

redovan rad (7-14; 7-15; 8-16)

Ostalo:

**Vaš posao je: \***

isključivo uredski

isključivo terenski

kombinacija uredskog i terenskog rada

**Jeste li na rukovodećem radnom mjestu? \***

da

ne

**Prosječan broj radnih sati u tjednu: \***

Vaš odgovor:

**Prosječan broj sati spavanja unutar 24 sata: \***

Vaš odgovor:

**Koliko dana u tjednu se prosječno bavite nekim oblikom fizičke aktivnosti: \***

Vaš odgovor:

**Konзумirate li duhanske proizvode? \***

Nikada nisam konzumirao duhanske proizvode.

Povremeno konzumiram duhanske proizvode.

Redovito konzumiram duhanske proizvode.

Prestao sam s konzumiranjem duhanskih proizvoda.

**Procijenite koliko Vas obitelj i prijatelji podržavaju: \***

Uopće me ne podržavaju.

Uglavnom me ne podržavaju.

Niti me ne podržavaju niti me podržavaju.

Uglavnom me podržavaju.

U potpunosti me podržavaju.



**Procijenite koliko Vas kolege podržavaju: \***

Uopće me ne podržavaju.

Uglavnom me ne podržavaju.

Niti me ne podržavaju niti me podržavaju.

Uglavnom me podržavaju.

U potpunosti me podržavaju.

**Procijenite koliko Vas nadređeni podržavaju \***

Uopće me ne podržavaju.

Uglavnom me ne podržavaju.

Niti me ne podržavaju niti me podržavaju.

Uglavnom me podržavaju.

U potpunosti me podržavaju.

**Pred Vama se nalaze različiti načini nošenja sa teškim životnim situacijama, problemima i stresom. Na ljestvici 1-4 označite koliko često ste se koristili svakom od navedenih strategija kada bi se našli u teškoj životnoj situaciji. 1 – nikada; 2 – rijetko; 3 – često; 4 – gotovo uvijek. \***

Okrenuo sam se poslu ili drugim aktivnostima kako bih skrenuo misli s problema.

Trudio sam se učiniti nešto povodom situacije u kojoj se nalazim.

Govorio sam si "ovo nije stvarno".

Konзумirao sam alkohol ili druge droge kako bih se osjećalo bolje.

Dobivao sam emocionalnu podršku od drugih.

Prestao sam pokušavati nositi se s tim.

Poduzimao sam određene mjere kako bih pokušao poboljšati situaciju.

Odbijao sam vjerovati da se to dogodilo.

Pričao sam s drugima o tome kako bih izbacio iz sebe neugodne osjećaje.

Dobivao sam pomoć i savjet od drugih ljudi.

Konзумirao sam alkohol ili druge droge kako bih to prebolio.

Pokušavao sam problem sagledati u drukčijem svjetlu, kako bi učinio situaciju pozitivnijom.

Sam sam sebe kritizirao.

Pokušavao sam osmisliti strategiju kojom ću nešto učiniti.

Netko mi je pružao utjehu i razumijevanje.

Odustao sam od pokušaja da se nosim s tim.

Tražio sam nešto dobro u tome što se događa.

Šalio sam se na tu temu.

Radio sam nešto drugo da manje razmišljam o tome, npr. odlazak u kino, TV, čitanje, sanjarenje, spavanje ili kupovina.

Pomirio sam se s tim da se to dogodilo.

Izražavao sam svoje negativne osjećaje.

Pokušavao sam pronaći utjehu u svojoj vjeri ili duhovnim uvjerenjima.

Pokušavao sam dobiti savjet ili pomoć od drugih ljudi o tome što mi je činiti.

Naučio sam živjeti s tim.

Dobro sam razmišljao o tome koje korake trebam poduzeti.

Krivio sam sebe za to što se dogodilo.

Molilo sam se ili meditirao.

Ismijavao sam situaciju.

Okrenuo sam se poslu ili drugim aktivnostima kako bih skrenuo misli s problema.

Trudio sam se učiniti nešto povodom situacije u kojoj se nalazim.

Govorio sam si "ovo nije stvarno".

Konzumirao sam alkohol ili druge droge kako bih se osjećalo bolje.

Dobivao sam emocionalnu podršku od drugih.

Prestao sam pokušavati nositi se s tim.

Poduzimao sam određene mjere kako bih pokušao poboljšati situaciju.

Odbijao sam vjerovati da se to dogodilo.

Pričao sam s drugima o tome kako bih izbacio iz sebe neugodne osjećaje.

Dobivao sam pomoć i savjet od drugih ljudi.

Konzumirao sam alkohol ili druge droge kako bih to prebolio.

Pokušavao sam problem sagledati u drukčijem svjetlu, kako bi učinio situaciju pozitivnijom.

Sam sam sebe kritizirao.

Pokušavao sam osmisliti strategiju kojom ću nešto učiniti.

Netko mi je pružao utjehu i razumijevanje.

Odustao sam od pokušaja da se nosim s tim.

Tražio sam nešto dobro u tome što se događa.

Šalio sam se na tu temu.

Radio sam nešto drugo da manje razmišljam o tome, npr. odlazak u kino, TV, čitanje, sanjarenje, spavanje ili kupovina.

Pomirio sam se s tim da se to dogodilo.

Izražavao sam svoje negativne osjećaje.

Pokušavao sam pronaći utjehu u svojoj vjeri ili duhovnim uvjerenjima.

Pokušavao sam dobiti savjet ili pomoć od drugih ljudi o tome što mi je činiti.

Naučio sam živjeti s tim.

Dobro sam razmišljao o tome koje korake trebam poduzeti.

Krivio sam sebe za to što se dogodilo.

Molilo sam se ili meditirao.

Ismijavao sam situaciju.

**Tvrđnje u upitniku opisuju različite organizacijske značajke policijskog posla, a koje mogu predstavljati potencijalne izvore stresa. Molimo da zaokruživanjem jednog od brojeva (1 = nije stresno do 7 = jako stresno), procijenite količinu stresa koju kod Vas osobno izazivaju navedeni izvori stresa. \***

Suradnja s kolegama.

Za različite ljude vrijede različita pravila (npr. neki imaju privilegije).

Osjećaj da se uvijek morate dokazivati.

Pretjerani administrativni poslovi.

Stalne promjene u politici i zakonodavstvu.

Nedostatak kadra.

Birokratska ograničenja.

Previše posla za računalom.

Nedostatak stručnog osposobljavanja i nove opreme.

Neplaćeni rad u slobodno vrijeme.

Suradnja s rukovoditeljima.

Nedosljedan način rukovođenja.

Nedostatak potrebnih sredstava za rad.

Nejednaka raspodjela odgovornosti na radu.

Ukoliko ste bolesni ili ozlijeđeni suradnici Vas omalovažavaju.

Nadređeni pretjeruju u negativnostima (npr. u vrednovanju rada).

Unutarnja kontrola i ispitivanja.

Suradnja s pravosudnim organima.

Velika odgovornost na poslu.

Neadekvatna oprema.

Suradnja s kolegama.

Za različite ljude vrijede različita pravila (npr. neki imaju privilegije).

Osjećaj da se uvijek morate dokazivati.

Pretjerani administrativni poslovi.

Stalne promjene u politici i zakonodavstvu.

Nedostatak kadra.

Birokratska ograničenja.

Previše posla za računalom.

Nedostatak stručnog osposobljavanja i nove opreme.

Neplaćeni rad u slobodno vrijeme.

Suradnja s rukovoditeljima.

Nedosljedan način rukovođenja.

Nedostatak potrebnih sredstava za rad.

Nejednaka raspodjela odgovornosti na radu.

Ukoliko ste bolesni ili ozlijeđeni suradnici Vas omalovažavaju.

Nadređeni pretjeruju u negativnostima (npr. u vrednovanju rada).

Unutarnja kontrola i ispitivanja.

Suradnja s pravosudnim organima.

Velika odgovornost na poslu.

Neadekvatna oprema.

**Tvrđnje u upitniku opisuju različite operativne značajke policijskog posla, a koje mogu predstavljati potencijalne izvore stresa. Molimo da zaokruživanjem jednog od brojeva (1 = nije stresno do 7 = jako stresno), procijenite količinu stresa koju kod Vas osobno izazivaju navedeni izvori stresa. \***

Rad u smjenama.

Raditi sam po noći.

Zahtjevi za prekovremeni rad.

Rizik od ozljeđivanja na poslu.

Aktivnosti povezane s poslom u slobodno vrijeme (npr. odlazak na sud).

Traumatski događaji (npr. nasilje, smrt, ozljeđivanje).

Organiziranje društvenog života izvan posla.

Nedovoljno vremena za obitelj i prijatelje.

Poslovi s papirima (npr. izvješća i slično).

Nedostatak zdrave prehrane na poslu.

Pronalaženje vremena za održavanje dobre fizičke kondicije.

Premorenost.

Zdravstveni problemi povezani s poslom (npr. bolovi u leđima).

Nedostatak razumijevanja u svezi posla od strane obitelji i prijatelja.

Stjecanje prijatelja izvan posla.

Održavanje „dobre slike” u javnosti.

Negativni komentari javnosti.

Ograničenja u društvenom životu (npr. izbor prijatelja i mjesta druženja).

Osjećaj kao da ste uvijek na poslu.

Obitelj i prijatelji osjećaju posljedice socijalne obilježenosti povezane s Vašim poslom.

Rad u smjenama.

Raditi sam po noći.

Zahtjevi za prekovremeni rad.

Rizik od ozljeđivanja na poslu.

Aktivnosti povezane s poslom u slobodno vrijeme (npr. odlazak na sud).

Traumatski događaji (npr. nasilje, smrt, ozljeđivanje).

Organiziranje društvenog života izvan posla.

Nedovoljno vremena za obitelj i prijatelje.

Poslovi s papirima (npr. izvješća i slično).

Nedostatak zdrave prehrane na poslu.

Pronalaženje vremena za održavanje dobre fizičke kondicije.

Premorenost.

Zdravstveni problemi povezani s poslom (npr. bolovi u leđima).

Nedostatak razumijevanja u svezi posla od strane obitelji i prijatelja.

Stjecanje prijatelja izvan posla.

Održavanje „dobre slike” u javnosti.

Negativni komentari javnosti.

Ograničenja u društvenom životu (npr. izbor prijatelja i mjesta druženja).

Osjećaj kao da ste uvijek na poslu.

Obitelj i prijatelji osjećaju posljedice socijalne obilježenosti povezane s Vašim poslom.

## 10.2. ŽIVOTOPIS

### OSOBN INFORMACIJE

Stipe Marelja



Voćinska 29, 10000 Zagreb (Hrvatska)

+385955632453

stipe.marelja90@gmail.com

Spol Muško | Datum rođenja 03. kolovoza 1990. | Državljanstvo hrvatsko

**OSOBNI PROFIL** Policijski službenik Ekipe za posebne zadaće u Interventnoj jedinici policije u osobnom zvanju „policijski narednik“, te prvostupnik trenerske struke sa usmjerenjem „kondicijska priprema sportaša“ (bacc.cin).

### OBRAZOVANJE I OSPOSOBLJAVANJE

1997.-2005. Osnovna škola „Ivan Goran Kovačić“ u Livnu

2005.-2009. Srednja ekonomska škola Livno (Carinski tehničar)

15. ožujka 2010.– Policajac/Policijski narednik razina 4 EKO-a

23. prosinca 2010. **MINISTARSTVO UNUTARNJIH POSLOVA, POLICIJSKA AKADEMIJA**

Avenija Gojka Šuška, 1 Zagreb (Hrvatska)

<https://policijska-akademija.gov.hr/>

-Zaštita života, prava, slobode, sigurnosti i nepovredivosti osobe,

-zaštita javnog reda i mira te imovine,

-sprječavanje kaznenih djela i prekršaja, njihovo otkrivanje i prikupljanje podataka o tim djelima i počiniteljima,

- traganje za počiniteljima kaznenih djela za koje se progoni po službenoj dužnosti i prekršaja i njihovo dovođenje nadležnim tijelima,
- traganje za imovinskom koristi stečenoj kaznenim djelom,
- nadzor i upravljanje cestovnim prometom,
- protueksplozijska zaštita,
- poslovi sa strancem,
- nadzor državne granice,
- poslovi zaštite zračnog prometa propisani posebnim zakonom,
- poslovi na moru i unutarnjim plovnim putevima iz nadležnosti policije,
- osiguranje i zaštita osoba objekata i prostora,
- postupanje s uhićenikom i pritvorenikom.

01. veljače Kondicijski trener  
2012.–14.

razina 6 EKO-a

ožujka  
2018.

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb  
(Hrvatska)

<https://www.kif.unizg.hr/>

Provođenje stručnih poslova koji se ogledaju u kreiranju planova i programa trenažnih procesa u sportu (kondicijskoj pripremi sportaša), te upravljanje kadrovskim, financijskim i prostornim resursima koji su važni za uspješno stručno djelovanje u područjima primjene, te planiranje, programiranje, izvođenje i kontrola kondicijske pripreme u različitim sportovima sa sportašima različite dobi, spola i kvalitete, kao i ostalim korisnicima programa kondicijskog vježbanja

30. rujna Studij forenzike (istraživanje mjesta događaja)

razina 7 EKO-a

2019.–

danas

Sveučilišni odjel za forenzične znanosti Ruđera Boškovića 33, 21000 Split (Hrvatska)

<http://forenzika.unist.hr/Default.aspx>

Prilikom studija očekuje se da ću kao student navedenog smjera biti teorijski i praktično osposobljen za uspješnu analizu i pregled mjesta počinjenja kaznenog djela ili prekršaja, ali i za razumijevanje potreba kasnijih laboratorijskih obrada pojedinih dokaznih materijala. Ovo znanje trebalo bi mi omogućiti pravilno uzorkovanje i djelotvoran nadzor nad radom tima za očevid u skladu sa strogim pravilima struke. Stječu se i kompetencije kao i pravni okviri za uspješnu prezentaciju rezultata svoga rada te iznošenje mišljenja u sudskom postupku, a poznavanje zakonskih okvira, vlastitog djelovanja trebalo bi mi omogućiti zaključivanje značaja primjenjivanja predviđene pravde procedure koja je uvjet da spoznajno valjan dokaz postane i pravno valjan dokazom. Završetkom ovog studija stečeno zvanje "magistar forenzike" omogućava mi zapošljavanje unutar institucija kao što su policija, vojska, privatne sigurnosne agencije, osiguravajući zavodi, tužiteljstva, sudovi, odvjetnički uredi, banke, velike državne firme, kaznionice i zatvori.



### **10.3. IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

#### **SVEUČILIŠTE U SPLITU**

#### **Sveučilišni odjel za forenzične znanosti**

##### **Izjava o akademskoj čestitosti**

Ja, Stipe Marelja izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom ČIMBENICI STRESA U POLICIJSKIH SLUŽBENIKA ZAPOSLENIH NA PODRUČJU GRADA ZAGREBA rezultat mojega vlastitog rada, da je utemeljen na mojim istraživanjima te se oslanja na izvore i radove navedene u popisu literature. Nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, tj. nije prepisan bez odgovarajućeg načina citiranja te ne krši tuđa autorska prava.

Izjavljujem da nijedan dio ovog diplomskog rada nije korišten u drugim radovima pri bilo kojoj drugoj znanstvenoj, visokoškolskoj, obrazovnoj ili sličnoj ustanovi.

Sadržaj mojega diplomskog rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog te nakon toga uređenog rada.

Split,

Potpis studenta/studentice: