

UVEDBA IN EVALVACIJA PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZA POLICISTE

INTRODUCTION OF POLICE OFFICERS ANTI-STRESS PROGRAMME EVALUATION

P O V Z E T E K

V referatu so opisani vzroki za uvedbo protistresnega programa za policiste v Sloveniji, njegovi cilji in dve evalvaciji. Protistresni program za policiste je bil kot del preventivnega modela psihohigienske dejavnosti leta 1998 umeščen v program usposabljanja policije. Po opravljenih šestih protistresnih programih je bila v Sektorju za zdravstveno varstvo in varstvo pri delu kadrovske službe in s sodelovanjem Visoke policijsko-varnostne šole na podlagi anketiranja udeležencev² opravljena evalvacija programa. Glede na pozitivne ocene se je program nadaljeval. Po petih ponovitvah je leta 2007 evalvacijo opravila tudi Policijska akademija. Tudi podatki oziroma ocene te evalvacije so zelo pozitivni. V referatu so predstavljeni obe evalvaciji in rezultati, ki kažejo, da je taka oblika protistresnega usposabljanja veekot sprejemljiva komponenta na področju psihohigienske dejavnosti v slovenski Policiji in drugih varnostnih organih.

K L J U Č N E B E S E D E

Policija, stres, protistresni program, dihalne tehnike, sprostitvene tehnike, meditacija, samospoznavanje, preventivni program.

¹ MNZ – Policija, Slovenija.

² Ocena protistresnega programa za policiste, revija Varstvoslovje št. 3/2001, Visoka policijsko-varnostna šola, str. 202

A B S T R A C T

This paper describes the reasons for introducing an anti-stress programme for police officers in Slovenia, the programme's objectives and presents two evaluations of the programme. The anti-stress programme for police officers was introduced into their training programme in 1998 as a part of the prevention model of psycho hygienic activity in the Slovenian Police Force. After six executions of an anti-stress programme, its evaluation was performed on the basis of a poll conducted among the participants². The evaluation was carried out by the Personnel Service and by the Sector for Health Care and Occupational Safety in cooperation with the Faculty of Criminal Justice and Security. Due to its positive assessment, the implementation of the programme continued. Following five more executions of the programme in 2007, the Police Academy carried out its own evaluation. The data or the results of the latter were very positive as well. This paper presents both the evaluations and results which confirm that such a form of anti-stress training is a more than adequate component within the scope of psycho hygienic activity in the Slovenian Police Force and would be adequate in other security authorities as well.

K E Y W O R D S

Police, stress, anti-stress programme, breathing techniques, relaxation techniques, meditation, self-recognition. preventive programme

RAZLOGI ZA UVEDBO PROGRAMA

Različne študije kažejo, da je delo policistov med najbolj stresnimi³ in nevarnimi⁴. Vsak dan se srečujejo z različnimi nepredvidljivimi dogodki, kot so umori, ropi, hude prometne nesreče, samomori, povožene osebe ter nasilje proti drugim in njim⁵. Pri njihovi obravnavi morajo ohranjati mirnost, zbranost

² The Assessment of an Anti-stress Programme for Police Officers, Varstvoslovje Magazine, no. 3/2001, Faculty of Criminal Justice and Security, p. 202.

³ Zadovoljstvo z delom pri policistkah in policistih, Poročilo o raziskavi, Visoka policijsko-varnostna šola, Ljubljana 2002.

⁴ Analiza stresnih dejavnikov v policiji in preprečevanje njihovega vplivanja. VŠNZ. Ljubljana. 1994, Dan raziskovalne enote 35–41.

⁵ Policijski stres u profesionalnom kontekstu, Izbor, Zagreb 1990.

Hedviko Vionikar in Simon Turk

in profesionalnost. Iz službe se še vedno pod stresom vračajo domov, kar vpliva tudi na kakovost odnosov v družini. S slabšanjem odnosov v družini pa se stres prinaša v službo, kar vpliva na delovno okolje. Tako se posameznik kaj hitro znajde v začaranem krogu stresnih dogodkov doma in v službi, kar močno vpliva na njegovo zdravstveno stanje in povzroča različne bolezni⁶.

Glede na stresno delo policistov je Oddelek za zdravstveno varstvo in varstvo pri delu policije, ki deluje v okviru kadrovske službe, predlagal, da je treba več pozornosti nameniti preventivnemu modelu psihohigijene delavcev, kar sta v raziskavi ugotovila tudi Seličeva in Umek⁷. Hkrati je predlagal, naj se poskusno začnejo preventivni programi, s katerimi se bodo policisti v stresnih situacijah naučili uporabljati različne tehnike. Preventivne protistresne programe je začel izvajati Zavod za razvoj človekovih vrednot⁸.

CILJI PROGRAMA

Cilj programa je večplasten, saj spoznavajo udeleženci sebe na različnih ravneh obstoja, opazujejo svoje odzive in občutke na teh ravneh. V glavnem lahko cilj razdelimo na dva podcilja, in sicer poglobiti znanje o stresu na izkustveni ravni ter naučiti se tehnik za njegovo zmanjševanje.

Poglobiti znanje

Udeleženci se v protistresnem programu soočijo s procesi samospoznavanja, ki dajo udeležencu uvid v delovanje uma, čustev in spominov. V program so zajeti tematski sklopi: kako zaznamo stres, kako se odraža stres na fizični ravni, kako lahko vplivamo na stres oziroma ga zmanjšamo, o vrednosti dihanja kot sredstva za notranje umirjanje, omilitev čustev in osredotočenje uma ter dihanja kot sredstva za pridobivanje energije, vrednosti pravilne prehrane in telesne aktivnosti ter nazadnje tudi o sprejemanju odgovornosti v službi, doma in v okolju, kjer živimo.

⁶ Psihologija bolezni našega časa. Zbirka Sophia. Ljubljana, 1999.

⁷ Psihohigijska dejavnost – nujna skrb za policiste. Policija na prehodu v 21. stoletje, 1993.

⁸ Zavod za razvoj človekovih vrednot je del mednarodne organizacije Art of Living Fundation (AOL), ki je neprofitna organizacija in izvaja protistresne programe ter programe samospoznavanja v več kot 140 državah sveta. Je nevladna organizacija (NGO) pri ECO SOC Organizaciji združenih narodov in je uradni svetovalec mednarodne zdravstvene organizacije WHO. Njen ustanovitelj je Sri Sri Ravi Shankar, ki je znanje in modrost z učnimi delavnicami prilagodil potrebam današnjega človeka. Podobno prilagojen program poteka v ZDA kot vladni program za pomoč zapornikom. V Sloveniji je potekal program za zapornike, ki ga je financiral Zavod za razvoj človekovih vrednot. Za delavce zaporov na Ministrstvu za pravosodje pa je protistresni program financirala Evropska skupnost (PHARE).

Naučiti se tehnik

Vse pridobljeno znanje se nadgrajuje z uporabo različnih tehnik. Udeleženci protistresnega programa se tako naučijo uporabljati dihalne tehnike, ki umirjajo in sproščajo psihično in fizično napetost ter povečajo telesno odpornost, kar izboljša psihično in fizično zdravje. S posebnimi vajami za razgibavanje telesa in dihalnimi tehnikami se dihanje poglobi, pospeši se izločanje toksinov iz telesa, izboljša krvni pretok, vse to pa pripomore k boljši telesni gibljivosti, umski koncentraciji in uravnovešenosti. Naučijo se tudi sproščanja, ki poglobi počitek in dvigne raven energije.

IZVEDBA PROGRAMA IN EVALVACIJA

Protistresni program za policiste je bil uveden leta 1998, poteka torej že 10 let. Namenjen je policistom, ki to sami želijo, saj je nujno dejavno sodelovanje vsakega posameznika. Program poteka v Vadbenem centru Gotenica ob koncih tedna, saj so takrat zagotovljene najboljše razmere za njegovo izvedbo. Do zdaj se ga je udeležilo več kot 350 delavcev Policije.

Da bi ugotovili ustreznost programa, predvsem pa zadovoljstvo udeležencev, sta bili opravljeni dve evalvaciji. Prva, ki je bila opravljena v Sektorju za zdravje in varstvo pri delu ter na takratni Visoki policijsko-varnostni šoli (v nadaljevanju VPVŠ), je deloma predstavljena v tem članku, ki je bil leta 2001 v celoti objavljen v reviji Varstvoslovje št. 3. Leta 2007 je Policijska akademija, kot organizacijska enota Policije, ki je odgovorna za kakovost izpopolnjevanja in usposabljanja, na podlagi anonimnega anketiranja udeležencev opravila evalvacijo programa. Ocene in mnenja udeležencev so predstavljeni v drugem delu prispevka.

CILJI EVALVACIJE

Anketna vprašalnika sta bila vsebinsko podobna, saj je bil cilj obeh anket ugotoviti, kako udeleženci ocenjujejo vsebino programa, prenos znanja in njegovo uporabnost, ter dobiti mnenja in predloge udeležencev. Razlika med vprašalnikoma je bila v ocenjevanju posameznih trditev, saj so anketiranci v prvi evalvaciji ocenjevali posamezne trditve na lestvici od ena do sedem, v drugi pa na lestvici od ena do pet.

Evalvacija, opravljena v VPVŠ

S prvo evalvacijo smo želeli ugotoviti predvsem:

- kako udeleženci ocenjujejo program;
- ali bi ga priporočili sodelavcem, prijateljem, družinskim članom;

Hedviko Vionikar in Simon Turk

- kako ocenjujejo primernost vsebine in izvedbo;
- kako program vpliva na udeležence ob koncu tečaja in po nekaj mesecih;
- ali uporabljajo pridobljene znanje in tehnike v vsakdanjem življenju;
- kateri so vzroki, če jih ne;
- kaj predlagajo za izboljšanje programa.

Pošiljanje vprašalnikov

Prva raziskava o mnenju in učinkih programa je bila opravljena na vzorcu 116 udeležencev z državne (61), regionalne (30) in lokalne (25) ravni. Njihova starost je bila od 21 do 52 let, med njimi je bilo 24 žensk in 92 moških.

Policisti, udeleženci programa, so bili z različnih ravni, z različnimi odgovornostmi (od policista na lokalni ravni do direktorjev policijskih uprav in inšpektorjev v generalni policijski upravi).

Vrnjeni vprašalniki

Od 116 poslanih anonimnih vprašalnikov je bilo vrnjenih 65 izpolnjenih, kar pomeni 56 odstotkov vseh. Starost respondentov je bila od 25 do 52 let oziroma povprečna 38,2 leta. Povprečna delovna doba udeležencev je bila 15,8 leta. Najdaljši delovni staž je bil 35 let, en udeleženec pa je šele začel delati. Glede na spol je odgovorilo 14 (21,5 odstotka) žensk in 51 (78,5 odstotka) moških.

Ocena protistresnega programa

Udeleženci so na lestvici od ena do pet ocenjevali **protistresni program**. Več kot polovica (56,9 odstotka) je ocenila program kot zelo dober. Kot dobrega ga je ocenilo 38,5 odstotka udeležencev, dva udeleženca se nista mogla odločiti (3,1 odstotka), en udeleženec pa ga je ocenil kot slabega. Nadaljnje trditve so udeleženci ocenjevali na lestvici od ena do sedem. Primernost **vsebine programa** so ocenili s povprečjem 6,05. Skoraj 70 odstotkov udeležencev je ocenilo vsebino programa z oceno šest ali več, le eden pa jo je ocenil kot neprimerno. Protistresni program je pripravil zunanji sodelavec, zato smo želeli ugotoviti strokovnost njegove izvedbe. Udeleženci so izvedbo ocenili s povprečno oceno 6,3 pri čemer jo je 86,2 odstotka respondentov ocenilo s šest ali več. Z znanjem, kaj je stres in kako se izraža, ter učenjem preprostih tehnik so udeleženci dobili orodje, s katerim si lahko pomagajo zmanjševati stres. Na vprašanje, ali uporaba znanja, pridobljenega na protistresnem programu, stres resnično zmanjšuje, so odgovorili s povprečno oceno 5,63. Na vprašanje, ali se po uporabi tehnik, naučenih v protistresnem programu, vprašani

počutijo bolj sproščeni, so udeleženci odgovorili s povprečno oceno 5,6. Z oceno 5 in več je na vprašanje odgovorilo kar 83 odstotkov vprašanih.

Evalvacija, opravljena v okviru Policijske akademije

Leta 2007 je Policijska akademija opravila anonimno anketiranje udeležencev protistresnega programa, in sicer po petih tridnevni tečajih, na katerih je bilo skupaj 111 udeležencev.

Anketiranci so s pomočjo lestvice od ena do pet ocenjevali posamezne trditve, ki so se nanašale na organizacijo, vsebino programa, izvedbo itn., ob vprašanjih pa so navedli tudi pripombe in predloge, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

Tabela 1: Rezultati ocen organizacije, vsebine, učnih metod in doseganja ciljev protistresnega programa.

Ocena organizacije usposabljanja	
Usposabljanje je bilo dobro pripravljeno in organizirano.	4,7
Dejavnosti so bile dobro usklajene in načrtovane.	4,7
Ocena vsebine protistresnega programa in praktične uporabnosti	
Moja pričakovanja so izpolnjena.	4,5
Pridobljeno znanje bom uporabil pri svojem vsakdanjem delu.	4,3
Ocena uporabljenih metod učenja in doseganje ciljev protistresnega programa	
Z različnimi metodami učenja je bilo poskrbljeno, da smo bili aktivni.	4,7
Uporabljene so bile ustrezne učne metode.	4,7
Znam uporabljati dihalne tehnike za uravnotežanje psihofizičnega stanja celotnega organizma.	4,4
Poznam druge telesne vaje, ki vplivajo na sprostitvev in koncentracijo.	4,2
Ozavestil sem pomen samospoznavanja in samoopazovanja.	4,4
Vem, kako pri sebi prepoznam stres.	4,3
Vem, kako se spoprijeti s stresom.	4,3
Ozavestil sem vrednost pravilne prehrane in aktivnega preživljanja prostega časa.	4,1
Skupna povprečna ocena vseh trditvev	
	4,4

Hedviko Vionikar in Simon Turk

Na vprašanje, **ali bi kaj spremenili ali dodali usposabljanju**, so odgovorili:

- razširitev programa na več dni (5–7), da ne bi potekal prehitro in bi bilo več časa za premislek;
- več prostega časa med vajami;
- morda več gibanja v naravi;
- čas za spoznavanje drugih in čas za rekreacijo;
- mogoče predvsem to, kako zmanjšati ali odpraviti vzroke v policiji, zaradi katerih do stresa sploh pride;
- možnost mesne hrane.

Anketiranci so bili naprošeni, naj na kratko opišejo ali naštejejo **najkoristnejše vsebine usposabljanja**. Odgovori so bili:

- tehnike sproščanja;
- odlaganje bremen;
- znanje o pozitivnih stvareh in odstranitvi negativnih;
- spoznanje, kako lahko energija drugih vpliva nate;
- pogovor;
- razgibalne vaje;
- kako vzpostaviti oziroma doseči ravnovesje in ga z dihanjem ohraniti;
- spoznavanje stvari, ki so pomembne za življenje;
- odpravljanje nenavadnega občutka v želodcu;
- spoznanje o pomembnosti tega, da je človek miren, sproščen, skoncentriran;
- programa bi se morali udeležiti vsi policisti na terenu in v pisarnah;
- spoznavanje sebe, drugih in smisla življenja;
- delovanje stresa;
- zbranost v kritičnih situacijah;
- čiščenje negativnih spominov;
- obvladovanje svojega uma – vzeti si čas tudi zase;
- drugače gledati na težave in prijetne stvari;
- zmanjšati stres in nervozo, ki je pogosta pri meni doma in tudi v službi.

Na vprašanje, **kje bodo uporabili pridobljeno znanje**, so anketiranci odgovorili:

- pri harmoniziranju svojega stanja, kar posredno vpliva na kakovost dela;
- pri odnosu s strankami, sodelavci in vodstvom;
- povsod v življenju;
- predvsem pri ustrezni komunikaciji (bolje poslušati ljudi);
- pri soočanju s težavami;

- predvsem po opravljenem stresnem delu;
- pri vodenju kolektiva (pogovori, sestanki);
- znanje mi bo koristilo, da bom znal prepoznati znake stresa ter se pravilno odzvati, si na primer pomagati s tehnikami dihanja;
- pri nastopanju pred drugimi.

Anketirancem je bila dana možnost za **pripombe in pohvale**. Te so bile:

- usposabljanje je bilo opravljeno strokovno in zanimivo;
- usposabljanje mi je pokazalo nov smisel življenja, zato je neponovljivo;
- nujen bi bil tudi nadaljevalni program;
- pohvala PA za organizacijo takih usposabljanj;
- velika prizadevnost obeh predavateljev;
- naj se udeležijo posamezniki na svojo željo;
- menim, da bi seminar pomagal tudi drugim, zaposlenim v policiji, ne samo policistom.

SKLEP

Ugotovitve študij o vzrokih in posledicah stresa v varnostnih organih v svetu kažejo, da so delavci zelo izpostavljeni stresu in da je treba ljudi vse bolj usposablјati, da se zavedo stresnih situacij in znajo primerno ukrepati. Pri tem pa je nujno sodelovanje posameznika in organizacije⁹.

Uresničeni protistresni programi za policiste in rezultati obeh anket kažejo, da policisti tako znanje potrebujejo, prav tako si želijo njegove uporabnosti, da lahko znanje in tehnike prilagodijo svojim potrebam. Visoke povprečne ocene, ki se nanašajo na trditve o primernosti vsebine programa, prenosu znanja, doseganju ciljev in druge navedbe anketirancev pa kažejo, da je program kakovosten in uporaben tudi na drugih področji dela oziroma v drugih varnostnih lorganih. Od 797110 policistov se je zaradi omejenih finančnih sredstev protistresnega programa do zdaj lahko udeležilo le približno 4,5 odstotka zaposlenih v Policiji, potrebe in tudi želje pa so bistveno večje. To kaže, da bo treba v prihodnje na tem področju storiti še kaj več. Z zmanjševanjem stresa pri posamezniku se namreč spreminjajo tudi medsebojni odnosi v domačem in delovnem okolju, to pa pripomore tudi k izboljšanju timskega dela in rezultatov, kar je eden od ciljev vsake organizacije.

⁹ Stress in Security Forces, Causes and Management, The Icfai Univerity Press, Hyderabad 2007, str. VIII.

¹⁰ Povzeto iz podatkov, objavljenih na <http://www.policija.si/>.

LITERATURA

- Anson, R. H., (1990): *Policijski stres u profesionalnom kontekstu. Izbor, Zagreb, 123–131.*
- Brown, J., (1998): *Stres in vlogi policijski menedžerji v Veliki Britaniji. Preučevanje in primerjalni vidiki policijske dejavnosti v svetu, VPVØ, Ljubljana, 140–151.*
- Selič P., Umek, P., (1993): *Psihohigienska dejavnost – nujna skrb za policiste. Policija na prehodu v 21. stoletje, 88–106.*
- Selič P., (1999): *Psihologija boleznih narega časa. Zbirka Sophia. Ljubljana. Znanstveno in publicistično središče.*
- Selič P., Umek, P., (1994): *Analiza stresnih dejavnikov v policiji in preprečevanje njihovega vplivanja. VØNZ. Ljubljana. Dan raziskovalne enote 35–41.*
- Umek, P. Arah, I., (2002): *Zadovoljstvo z delom pri policistkah in policistih, Ljubljana. Poročilo o raziskavi VP-VØ.*
- Višnikar, H., Meško, G., (2001): *Ocena protistresnega programa za policiste, revija Varstvoslovje št. 3 /2001, Visoka policijsko-varnostna šola, str. 202.*
- Varma, A .(2007): *Stress in Security Forces, Causes and Management, The Icfai University Press, Hyderabad.*
- [http://www.policija.si/portal/predstavitev/OPoliciji/OsebnaIzkaznica.php?submenuid=001.](http://www.policija.si/portal/predstavitev/OPoliciji/OsebnaIzkaznica.php?submenuid=001)