

Zavedanje o vplivu stresa na počutje in zdravje ter seznanjenost s sistemskimi ukrepi Policije in Sindikata policistov Slovenije na psihosocialnem področju dela

Adil Huselja, Jelka Smrekar

Namen prispevka:

Predstavitev seznanjenosti uslužbencev policije s sistemskimi ukrepi Policije in Sindikata policistov Slovenije na psihosocialnem področju dela ter njihovega zavedanja o vplivu stresa na počutje in zdravje posameznika.

Metodologija:

Pregled literature in analiza vprašalnikov udeležencev usposabljanj v Tacnu in na Ptuju 10. in 11. marca 2014.

Ugotovitve:

Sindikat policistov Slovenije izvaja vrsto aktivnosti na psihosocialnem področju dela z namenom ozaveščanja članov o negativnih posledicah stresa, ki se jih zaposleni v Policiji zavedajo tako kot se zavedajo nujnosti usposabljanja in učenja sprostitev tehnik. Anketiranci so na splošno bolj ocenili delo navedenega sindikata na tem področju, vključno z dostopnostjo in ustreznostjo usposabljanj glede na potrebe zaposlenih v Policiji.

Omejitve/uporabnost raziskave:

Prispevek omogoča vpogled v ozaveščenost o stresu in zdravem načinu življenja kot tudi oceno sistemskih ukrepov v Sindikatu policistov Slovenije in Policiji, vključno s poznavanjem aktivnosti kot njihovo dostopnostjo.

Praktična uporabnost:

Tako Sindikat policistov Slovenije kot Policija lahko ugotovitve uporabita za analizo aktualnega stanja, dopolnitev programov, izboljšanje pogojev dela ter dostopnosti usposabljanj in strokovne pomoči.

Izvirnost/pomembnost prispevka:

Rezultati analize potrjujejo poznavanje in sprejetost dosedanjega dela na psihosocialnem področju, hkrati pa so pokazali potrebo po nadgradnji in dopolnitvi sistemskih ukrepov Policije na tem področju. Rezultati omogočajo tudi primerjavo ocen sistemskih ukrepov v Sindikatu policistov Slovenije in Policiji.

Ključne besede: Sindikat policistov Slovenije, policija, policist, stres, zdravje.

Awareness of the impact of stress on well-being and health, and acquaintance with the systemic measures of the Police and the Trade union of Slovenian police officers in psychosocial field of work

Purpose:

Presentation of acquaintance of police employees with systemic measures of the Police and the Trade union of Slovenian police officers in psychosocial field of work and their awareness of the impact of stress on well-being and health of the individual.

Design/Methods/Approach:

A literature review, the quantitative method was used for data processing from 101 questionnaires of training participants and qualitative and descriptive method was used to define the details, and presentation of findings.

Findings:

The Trade union of Slovenian police officers performs a series of activities in psychosocial field of work in order to raise awareness of the negative consequences of stress among members. Employees of the Police are aware of the consequences as they are aware of the necessity of training and learning relaxation techniques. Respondents generally better appreciated the work of the Union in this field, including the availability and adequacy of training according to the needs of employees in the Police.

Research Limitations/Implications:

The article gives an insight into the awareness of stress and a healthy lifestyle as well as the assessment of systemic measures in the Trade union of Slovenian police officers and in the Police, including knowledge of activities as their availability.

Practical Implications:

Both Trade union of Slovenian police officers and the Police can use findings for the analysis of the current situation, updating of programs and improvement of working conditions.

Originality/Value:

The results suggest a need to upgrade and update the systemic measures of the Police in this field, while allowing the comparison of assessments of systemic measures in the Trade union of Slovenian police officers and in the Police.

Keywords: Trade union of Slovenian Police officers, police, police officer, stress, health.

1 UVOD

Vsakodnevne obveznosti zapolnjujejo naš vsakdan, enkrat bolj, drugič manj, toda ne glede na spol, starost, izobrazbo in poklic, smo prav vsi izpostavljeni dejavnikom stresa, ki vplivajo na naše počutje in zdravje. Stres doživljamo predvsem zaradi številnih sprememb v (relativno) kratkem časovnem obdobju (Toffler, 1973) in če je navedeni avtor to zapisal pred več kot štiridesetimi leti, je danes stanje veliko slabše, saj smo izpostavljeni številnim in raznovrstnim spremembam, zaradi katerih imamo pogostokrat občutek, da nimamo nadzora nad življenjem, se počutimo negotovi in celo nemočni.

Marsikdo podcenjuje stres in se ne zaveda njegovega negativnega vpliva, že zaradi podcenjevanja vsakdanjega življenja »kot nekakšno banalno stvarnost, ki ne potrebuje posebnega preučevanja in razlage« (Nastran Ule, 1993: 7). Toda dejstva govorijo drugače, sploh če govorimo o stresu na delovnem mestu oziroma v delovnem okolju. Strokovnjaki namreč povezujejo stres pri delu kar s šestimi glavnimi vzroki smrti: srčnimi boleznimi, rakom, pljučnimi boleznimi, nezgodami, cirozo jeter in samomorom, zato ne preseneča, da so ga poimenovali »črna smrt 21. stoletja« in da tudi dolgoročna napoved ni nič obetavna (Šprah, 2014). Primež ekonomsko-finančne krize še ni popustil, zato smo poleg tehnoloških in družbenih sprememb izpostavljeni tudi negativnim vplivom in spremembam na področju dela, (politike) zaposlovanja, delovnih mest, obsega in narave dela, kar zaposlenim ustvarja dodatne težave, tako pri delu kot življenju nasploh. Ni presenetljivo, da se v nekaterih delovnih okoljih upravičeno sprašujejo ali je bolje imeti slabo plačano in razvrednoteno delo, ki ne omogoča dostojnega življenja ali biti brez službe. Stres ni povezan le z delom, prisoten je v celotnem življenjskem svetu posameznika, ki ga doživlja kot neposredno življenjsko okolje. Vse napisano velja tudi za policiste, ki opravljajo zahtevno delo in so zaradi narave dela izpostavljeni specifičnim dejavnikom stresa, ki negativno vplivajo na njihovo počutje in zdravje ter so zaradi njih marsikdaj življenjsko ogroženi.

Podatki tudi kažejo, da že vsak četrti zaposleni v Evropski uniji trpi zaradi posledic prekomernega stresa na delovnem mestu. Raziskave in statistični podatki za Slovenijo kažejo še slabše stanje, saj se zaposleni v delovnem okolju počutijo veliko slabše od ostalih v drugih evropskih državah. Tako v Sloveniji kar 45,6 odstotka zaposlenih meni, da je njihovo zdravje ogroženo zaradi dela, kar je bistveno več od evropskega povprečja, ki znaša 28,6 odstotka. Med dejavniki, ki jim povzročajo največ težav, slovenski delavci pripisujejo stresu 37,7 odstotka, evropsko povprečje pa je 22,3 odstotka. Tretjina slovenskih delavcev navaja, da se jim dodeljuje več dela, kolikor ga lahko opravijo, kar 42,9 odstotka pa navaja, da so v zadnjih dvanajstih mesecih trpeli zaradi splošne utrujenosti. Zato ni presenetljivo, da se po povprečnem številu

izgubljenih dni na delavca zaradi bolezni Slovenija, v primerjavi z ostalimi članicami Evropske unije, uvršča v sam vrh in da le četrtnina zaposlenih v Sloveniji (evropsko povprečje je 58,7 odstotka) meni, da bo pri svojih šestdesetih letih še sposobna opravljati isto delo (Šprah, 2014).

Zato je pomembna vloga sindikatov, da so pri sindikalnem delu osredotočeni na temeljne segmente dela in delovnega okolja. To velja tudi za Policijo in policijska sindikata, saj tudi delo človeku omogoča, da je srečen. »Človek ima številne potrebe: organske, psihološke, socialne, moralne, duhovne in umetniške« (Bonnet, 2009: 46) in da je lahko srečen, mora imeti delo, ki mu omogoča zagotavljanje teh potreb. Tako v Sloveniji kot v Evropski uniji je vse več delavcev, ki pri svojem delu ne najdejo zadovoljstva in motiviranosti, toda ob visoki stopnji nezaposlenosti in negotovosti na trgu dela ostajajo v službah, kjer pa jim nihče ne zagotavlja varnosti zaposlitve. To se nanaša tudi na javni sektor oziroma javne uslužbenke, kamor so uvrščeni tudi uslužbenci policije in ministrstva za notranje zadeve (v nadaljevanju MNZ). Ob letošnjem dnevu slovenske policije je njena podoba spričo rezultatov bleščeča, ob pogledu v njeno notranjost pa lahko ugotovimo precej razpok in pomanjkljivosti (Horvat, 2014). Po podatkih z dne 31. 3. 2015 je v slovenski policiji zaposlenih 8.054 uslužbencev, od tega je 5.303 uniformiranih in 1.688 ne-uniformiranih policistov (Policija, 2015), ki se navkljub starejši in marsikje iztrošeni opremi trudijo zagotavljati čim višjo raven varnosti.

Po besedah Zorana Petroviča, predsednika Sindikata policistov Slovenije (v nadaljevanju SPS) je vsako odlašanje nabave nove opreme dodatno breme za proračun, saj je stara in iztrošena oprema nefunkcionalna in zahteva izdatnejše vzdrževanje, kar velja tako za računalniško opremo, službena vozila kot uniforme in opremo za vsakdanje opravljanje policijskih nalog. Drugi, veliko bolj pereč problem pa predstavljajo kadri, saj ima 90 odstotkov policijskih enot manj kot 85 odstotno zasedenost sistemiziranih delovnih mest. Zato se »vlada nima niti najmanjše moralne pravice hvaliti z visoko stopnjo varnosti, ampak gredo te zasluge tistim, ki v policiji v slabih pogojih v večkratniku presegajo tisto, kar bi lahko od njih pričakovali glede na pogoje, ki jih zagotavlja država« (Horvat, 2015: 2).

Zagotavljanje finančnih sredstev za delovanje Policije ne vpliva zgolj na boljšo opremljenost in počutje zaposlenih, kar sicer ni zanemarljivo. Bolj pomembna je učinkovitost policistov in predvsem ohranitev sedanje stopnje varnosti ter zaupanja ljudstva in ocene, da »gre za sistem, ki je med boljše delujočimi v državi« (Žerdin, 2015: 1), pa čeprav je aktualni predsednik Vlade Republike Slovenije pred leti zapisal, »da smo v Sloveniji močno razvrednotili vlogo in ugled policije« (Cerar, 2010: 32). Obenem je tudi zapisal, da je policijski poklic eden izmed najtežjih,

saj se v njem prepletajo težko združljive zahteve in visoki ideali (Cerar, 2010). Kljub potrebi po ustreznem odnosu in pozornosti tako pristojnih institucij kot celotne družbe v sedanjem trenutku, kajti položaj ni dober, kaj šele ugoden, je potrebno podobo Policije prenesti za pet, deset ali dvajset let v prihodnost in si jo predstavljati, kako se bo takrat soočala z deviantnimi in kriminalnimi dejanji, če ji pristojne institucije v današnjem času ne bodo dodelile ustrezne pozornosti in predvsem finančnih sredstev za njeno delovanje, da bo lahko nemoteno opravljala naloge policije in ostala »privlačna« za potencialne kandidate in iskalce zaposlitve.

Če govorimo o podobi Policije čez pet ali deset let, potem je prav, da govorimo tudi o njenih uslužbencih in kako bodo prekomerne obremenitve in današnja kadrovska podhranjenost, ne zgolj v času turistične sezone ali ob dogodkih visokega tveganja, vplivale na njihove psihofizične sposobnosti in zdravje. Vse več zdravnikov opozarja na pasti sodobnega življenja in izpostavljenost stresu ter obenem promovira ustrezno spoprijemanje s stresom in uvajanje zdravega načina življenja (Poles, 2007). Zaradi visoke izpostavljenosti stresu in neizprosni ritmu življenja se marsikateri uslužbenec policije sploh ne zaveda nevarnosti, tisti, ki pa se tega zavedajo, pa zaradi obremenitev in nerednega delovnega časa, ne uspejo narediti kvalitetnega premika niti v miselnosti niti v realnem (svojem) življenju.

Zavedanje o zdravju in dejstvu, da je »redna telesna aktivnost, primerna prehrana, omejevanje alkohola in cigaret ter izogibanje stresu investicija, ki se obrestuje tako kratkoročno, predvsem pa dolgoročno« (Rotovnik Kozjek, 2004: 11) postaja vse bolj aktualno in potrebno. Spričo narave in zahtevnosti policijskega dela se marsikdo ne zaveda nevarnosti, ki so posledica neprepoznavanja dejavnikov, ki negativno vplivajo na počutje in dolgoročno tudi na zdravje zaradi ne-ukrepanja za odpravo ali vsaj ublažitev dejavnikov stresa. Poleg tega se številni ljudje (med njimi tudi policisti) ne zavedajo svoje pasivnosti in negativnega vpliva na psihofizično pripravljenost in zdravje (Whyte, 2009). Nezavedanje o potrebi po angažiranju za ustvarjanje ravnovesja v poslovnem in zasebnem življenju bistveno vpliva na kvaliteto življenja (Loehr in Scwartz, 2006). Ravno zaradi tega smo v SPS izvedli raziskavo oziroma anketo, ki je predstavljena v nadaljevanju, saj smo želeli ugotoviti, kako na to problematiko »gledajo« naše kolegice in kolegi ter koliko so pripravljeni narediti za lažje in bolj učinkovito spopadanje s stresom in njegovimi dejavniki.

2 AKTIVNOSTI SINDIKATA POLICISTOV SLOVENIJE IN POLICIJE NA PSIHOSOCIALNEM PODROČJU DELA

Primarni ukrepi na psihosocialnem področju dela SPS se izvajajo skladno z zastavljenim programom iz leta 2010, v sklopu projektne skupine, ki določa aktivnosti na področju psihosocialne zaščite za članice in člane sindikata. Od samega začetka so s temi aktivnostmi podprli prizadevanja Policije in posredno tudi MNZ ter na ta način dodatno omogočili in olajšali dostop do podpore in pomoči. Aktivnosti SPS so na tem področju (bile) usmerjene na naslednje segmente: 1. osveščanje in opozarjanje na problematiko s proaktivnim pristopom; 2. izvajanje osnovnih predavanj »Policijski stres – med teorijo in prakso«; 3. izvajanje celodnevni delavnic »Policijski stres med teorijo in prakso«; 4. organizacija strokovnih posvetov in aktivno sodelovanje na strokovnih posvetih, da se »osvetlijo« pogoji dela, problematika in zahtevnost policijskega dela; 5. sodelovanje v projektih, ki omogočajo nadgradnjo in dopolnitev primarnih ukrepov.

Izvajanje aktivnosti na tem področju se deloma prekriva z nudenjem pravne pomoči članom in solidarnostno pomočjo, ki se dodeljuje članom sindikata, ko se znajdejo v disciplinskih postopkih, težjih življenjskih preizkušnjah, zaradi daljšega bolniškega staleža, zaradi bolezni ali poškodb, nepredvidenih in izrednih dogodkov, ki porušijo socialno stabilnost družine in otežijo življenje. Pogostokrat so člani najprej zaprosili za pravno pomoč zaradi disciplinskega postopka ali okoliščin s področja delovno-pravne zakonodaje, kar je zagotovo močan dejavnik stresa, zlasti takrat, ko so bili zaradi očitanih dejanj izpostavljeni ali celo v nevarnosti, da se jim prekine pogodba o zaposlitvi in ostanejo brez službe. Aktivnosti na navedenem področju v obdobju med letom 2011 in 2013 so bile v preteklih letih predstavljene na spletnih straneh SPS pa tudi v obliki referatov na nacionalnih konferencah (Huselja in Smrekar, 2014) in dogodkih, z navedeno tematiko.

V nadaljevanju so predstavljeni podatki o aktivnostih na tem področju v letu 2014:

- Pet celodnevni delavnic »Policijski stres – med teorijo in prakso«, ki se jih je udeležilo 75 članov SPS.
- SPS se je v sodelovanju z DARS-om in Inštitutom Karakter prijavil na javni razpis Zavoda za zdravstveno zavarovanje Republike Slovenije za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 za pridobitev nepovratnih sredstev za izvedbo konzorcijskega projekta »PRVA POMOČ V DUŠEVNIH STISKAH NA DELOVNEM MESTU – Projekt usposabljanja zaposlenih za prepoznavanje in obvladovanje stresa in post-travmatske stresne motnje«. Projekt je bil odobren in v obdobju od septembra 2013 do oktobra 2014 so bile skladno s programom izvedene aktivnosti za uslužbenca DARS-a in člane SPS. V mesecu marcu sta bila izvedena dva strokovna posveta

– delavnici v Tacnu in na Ptuj, ki se jih je udeležilo 92 članov in članic SPS (Tacen - 47, Ptuj – 45) ter 9 nečlanov.

- V okviru tega projekta je bil izveden tudi strokovni posvet »Cesta kot delovno okolje 2014«, ki je potekal 29. maja 2014 na Policijski akademiji v Tacnu in se ga je udeležilo 112 udeležencev, članov SPS, predstavnikov strokovnih služb policije, uslužbencev DARS-a, Inštituta Karakter, Gasilske zveze Slovenije in drugih institucij. Osrednja pozornost posveta je bila usmerjena v pomanjkljivo pozornost voznikov na cesti. Zaradi tega prihaja do prometnih nesreč in večjih tveganj na področju varnosti in zdravja pri delu delavcev, ki na cesti opravljajo svoje delo, med katerimi so najbolj izpostavljeni ravno policisti, vzdrževalci cest oziroma uslužbenci DARS-a ter reševalci in gasilci, ki pomagajo pri obravnavi prometnih nesreč in nudenju prve pomoči poškodovancem.
- V sklopu projekta je bil izdelan tudi priročnik OBVLADOVANJE STRESA IN TRAVME, ki je dostopen na spletnih straneh SPS:
<http://www.sindikato-policistov.si/LinkClick.aspx?fileticket=9lpkcskQwd8%3d&tabid=79&mid=498>
- Adil Huselja in Jelka Smrekar sta na nacionalni konferenci 15. Slovenski dnevi varstvoslovja v Ljubljani, ki je potekala 4. in 5. junija 2014 v Ljubljani predstavila referat z naslovom Primarni ukrepi na psihosocialnem področju dela Sindikata policistov Slovenije.
- Adil Huselja je ob svetovnem dnevu duševnega zdravja sodeloval na strokovnem posvetu Skrb za ohranjanje duševnega zdravja v delovnem okolju, ki ga je organiziral Družbeno-medicinski inštitut ZRC SAZU 11. oktobra 2014 v Ljubljani s strokovnim prispevkom »Soočanje s stresom in travmo«, kjer je predstavil zahtevnost policijskega dela ter izvedene ukrepe na psihosocialnem področju.
- V sklopu individualnega svetovanja in nudenja pomoči članom SPS je bilo opravljenih 458 svetovanj oziroma razgovorov, med katerimi je bilo 146 članic in 131 članov; 20 primerov, ko je bil opravljen le en osebni ali telefonski razgovor ter 9 primerov, ko so člane prepričali, da so poiskali strokovno pomoč psihologa ali psihiatra.
- Med glavnimi vzroki težav ter naknadnega iskanja pomoči in razgovorov so naslednji (navedeni so po pogostosti): 1. eksistenčni stres (pomanjkanje finančnih sredstev za pokritje osnovnih življenjskih potrebščin); 2. hujša bolezen ali daljše zdravljenje; 3. izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa; 4. sum mobinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti; 5. stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka; 6. bolezen ožjega družinskega člana; 7. depresija; 8. preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost pri opravljanju nalog); 9. drugi razlogi; 10. smrt člana ali smrt ožjega družinskega člana; 11. »prisilno« upokojevanje starejših uslužbencev, ki so izpolnjevali pogoje za upokojevanje.

- Največ pogovorov in individualnih svetovanj v sklopu psihosocialne pomoči je bilo opravljenih v mesecu decembru, in sicer 60, najmanj pa v maju, ko je bilo evidentiranih le 10. Število oziroma intenziteta je bila odvisna tako od posameznih primerov in zahtevnosti le-teh, ki so se pogostokrat prepletali tudi z disciplinskimi postopki, težje obvladljivimi družinskimi razmerami, postopki pravne pomoči in nudenja solidarnostne pomoči zaradi daljšega bolniškega staleža ali težav zaradi eksistenčnega stresa in težav pri zagotavljanju osnovnih življenjskih potrebščin, kar je razvidno tudi iz tabele v nadaljevanju.
- Tabela št. 1: Podatki o številu oseb in evidentiranih primerih individualnih obravnav

leto 2014	število udeležencev			število individualnih obravnav	uporaba EFT tehnike
	moški	ženske	SKUPAJ		
januar	27	17	44	48	1
februar	14	17	31	43	5
marec	11	15	26	33	2
april	8	12	20	33	2
maj	5	4	9	10	1
junij	12	12	24	53	3
julij	7	9	16	25	1
avgust	9	8	17	20	1
september	9	11	20	50	5
oktober	10	9	19	38	7
november	9	12	21	45	9
december	10	20	30	60	7
SKUPAJ	131	146	277	458	44

- Kot sprostitutvena tehnika in tehnika za zmanjšanje oziroma odpravo težav povezanih s čustvovanjem in doživljanjem neprijetnih čustev je bila v 44. primerih uporabljena tehnika EFT – Emotional freedom techniques (tehniko doseganja čustvene svobode). Glavni razlogi za individualno svetovanje in uporabo EFT tehnike so bili: 12 primerov - eksistenčni stres (pomanjkanje finančnih sredstev za pokritje osnovnih življenjskih potrebščin); 7 primerov - izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa; 6 primerov - preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost pri opravljanju nalog); 6 primerov - hujša bolezen ali daljše zdravljenje; 4 primeri - sum mobinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti; 3 primeri - smrt družinskega člana; 3 primeri - bolezen ožjega družinskega člana; 1 primer - depresija; 1 primer - stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka.

Poročila o delu projektne skupine psihologov so predstavljena interni javnosti oziroma zaposlenim v Policiji in MNZ. Dosedanje aktivnosti v zadnjih letih so velik korak naprej na tem področju dela, število individualnih obravnav pa potrjuje potrebo po tovrstnem delu. Tudi področju usposabljanja namenjajo kar precej pozornosti. Žal so (omejena) proračunska sredstva glavna ovira za še intenzivnejše delo na tem področju, toda kljub temu so v letu 2014 izvedli 54 izobraževanj s področja socialnih veščin in dela z ljudmi, katerih se je udeležilo 864 udeležencev (Policija, 2015).

3 ZAVEDANJE O VPLIVU STRESA NA POČUTJE IN ZDRAVJE TER SEZNANJENOST S SISTEMSKIMI UKREPI POLICIJE IN SPS NA PSIHOSOCIALNEM PODROČJU DELA

V sklopu konzorcijskega projekta »PRVA POMOČ V DUŠEVNIH STISKAH NA DELOVNEM MESTU – Projekt usposabljanja zaposlenih za prepoznavanje in obvladovanje stresa in post-travmatske stresne motnje« je SPS organiziral in izvedel dva strokovna posveta – delavnici v Tacnu in na Ptuju, ki se jih je udeležilo 92 članov in članic SPS ter 9 nečlanov, skupaj 101 udeleženec. Prisotnost udeležencev smo izkoristili tudi za pridobitev podatkov o zavedanju vpliva stresa na počutje in zdravje ter seznanjenost s sistemskimi ukrepi SPS, pa tudi Policije.

Glavni namen je bil pridobitev podatkov o zavedanju vpliva stresa na počutje in posledično tudi zdravje posameznika ter pripravljenost lastnega angažiranja. Pri dosedanjem delu smo namreč

ugotovili, da je večina kolegic in kolegov oziroma članic in članov SPS podcenjevala stres in njegove negativne posledice, ki so jih sicer (občasno) zaznavali v obliki slabega počutja, nelagodja ter manjših oziroma blažjih bolezenskih stanj. Šele diagnoze hujših oziroma težjih bolezni pri njih ali sodelavcih, ali celo smrti sodelavcev so bile ključne za spremembo mišljenja in zavedanja o škodljivih posledicah stresa na zdravje. To potrjujejo tudi ugotovitve treh celodnevni delavnic SPS, ki so potekale letos v spomladanskem času, kjer smo udeležencem merili krvni pritisk. Na vseh treh delavnicah smo ugotovili, da ima tretjina udeležencev precej povišan krvni pritisk, nekateri med njimi pa so imeli kritične vrednosti, da so bili napoteni k osebni zdravniku na pregled, eden med njimi pa je v dveh tednih po delavnici doživel srčni infarkt. Poleg konkretnih odzivov udeležencev celodnevni delavnic »Policijski stres med teorijo in prakso«, smo želeli pridobiti tudi mnenja in ocene o aktivnostih SPS na psihosocialnem področju, enaka vprašanja pa smo zastavili tudi za sistemske ukrepe Policije.

Metodološki pristop in vzorec anketiranih ne ustrezata strogim merilom metodološkega raziskovanja, zato rezultatov, ki se nanašajo na Policijo ne moremo upoštevati v tem kontekstu. Število anketirancev zadošča za pridobitev mnenja in ocen za potrebe SPS za nadaljnje delo in načrtovanje tovrstnih aktivnosti v prihodnje. Ugotovitve analize vprašalnikov so zagotovo pokazatelj SPS in potrditev načrtnega in sistemskega pristopa na navedenem področju, navkljub pomanjkanju nekaterih temeljnih metodoloških aspektov, pa so podatki v določenem obsegu lahko pokazatelj tudi za Policijo.

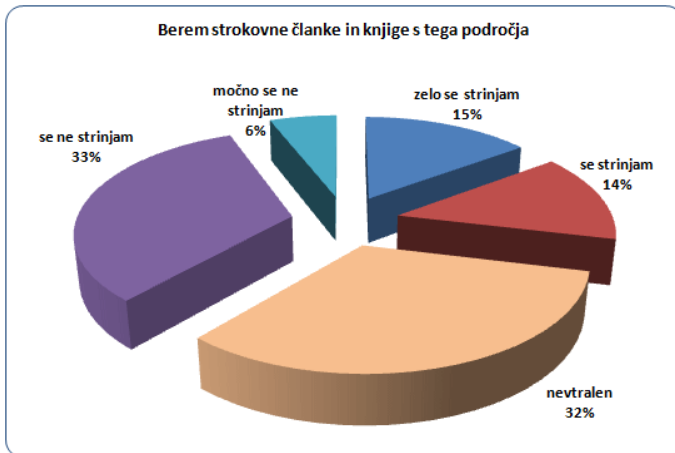
Ugotovitve so predstavljene v nadaljevanju skladno z vsebino vprašalnika in glavnimi ugotovitvami. Anketiranci so namreč posamezne trditve ocenjevali z ocenami od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni zelo slabo ali močno se ne strinjam, 5 pa odlično ali zelo se strinjam.

Graf št. 1: Psihosocialno področje in problematika stresa me zanimata.



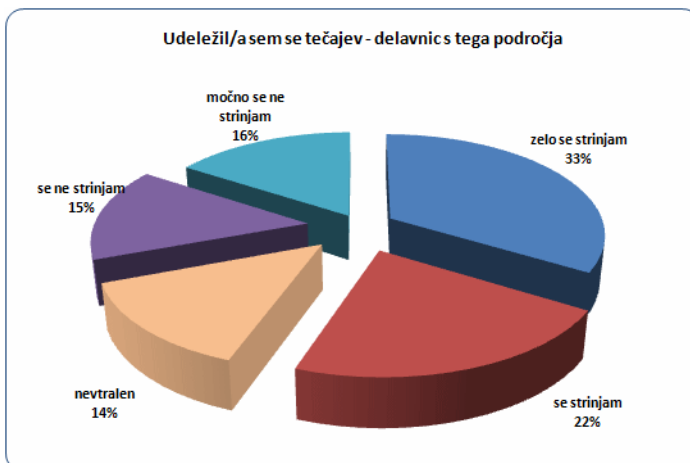
Iz odgovorov je razvidno, da veliko večino udeležencev tako psihosocialno področje kot problematika stresa zanimata.

Graf št. 2: Berem strokovne članke in knjige s tega področja.



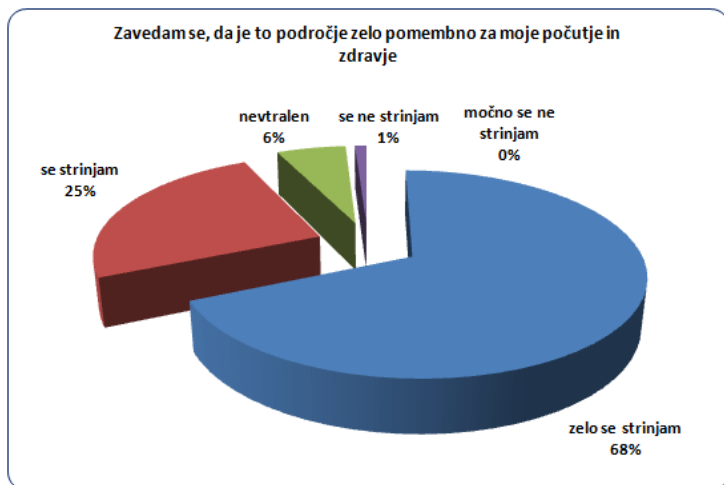
Podatki kažejo precejšnjo pasivnost in nezainteresiranost za seznanitev s strokovnimi ugotovitvami, kar je v nasprotju z odgovori prve trditve.

Graf št. 3: Udeležil sem se tečajev – delavnic s tega področja.



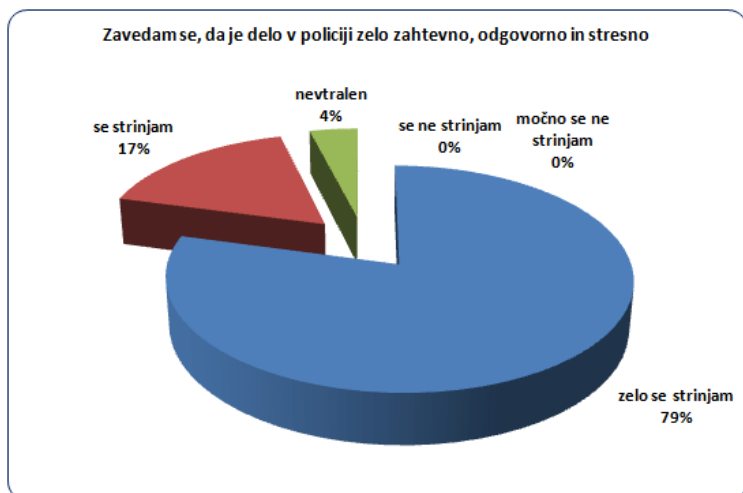
Več kot polovica anketirancev se je udeležila tečajev in delavnic, kar kaže na lastno motiviranost za učenje in pridobivanje novih znanj, preostali delež pa je precej velik, kar kaže na nezainteresiranost ali nedostopnost do tovrstnih usposabljanj.

Graf št. 4: Zavedam se, da je to področje zelo pomembno za moje počutje in zdravje.



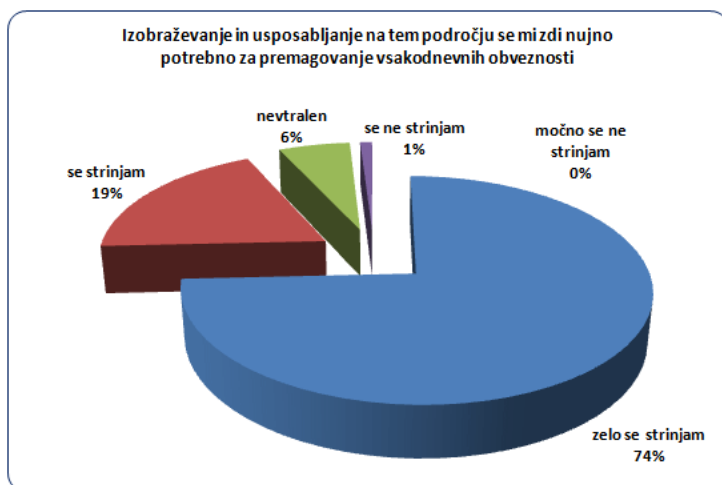
Le neznamen delež anketirancev se tega ne zaveda, dočim se absolutna večina strinja s to trditvijo, kar je zagotovo zelo pozitiven podatek, saj uslužbenci Policije tako zaradi subkulture kot ostalih razlogov težje govorijo o tovrstnih oziroma osebnih težavah.

Graf št. 5: Zavedam se, da je delo v policiji zelo zahtevno, odgovorno in stresno.



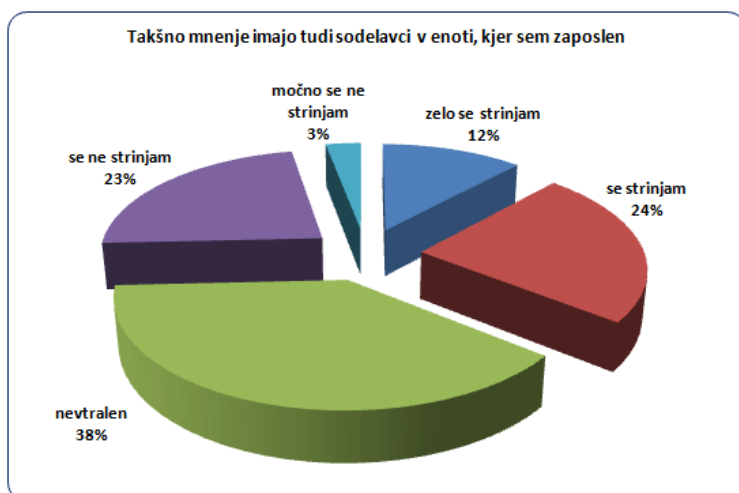
Potrditve trditve je približno enaka kot prejšnja in je hkrati tudi pomembna, da se zaposleni zavedajo okoliščin v delovnem okolju, še posebej pa zahtevnosti, odgovornosti in izpostavljenosti stresu. Namreč šele ob zavedanju določenih okoliščin ali dejstev lahko začnemo s spreminjanjem mišljenja oziroma odnosa in šele na ta način lahko pričakujemo tudi konkretne spremembe tako pri načrtnem sproščanju kot pri uvajanju aktivnosti v vsakodnevno življenje, ki omogočajo in vplivajo na zdrav način življenja.

Graf št. 6: Izobraževanje in usposabljanje na tem področju se mi zdi nujno potrebno za premagovanje vsakodnevnih obveznosti.



Velika večina se zaveda nujnosti izobraževanja in usposabljanja, odgovori na trditev o udeležbi na delavnicah ter branju strokovnih člankov in knjig pa tega ne potrjujejo. To kaže na določeno kontradiktornost oziroma pogosto pričakovanje, da se bodo »zadeve« že uredile oziroma bo to naredil nekdo drug. Ta lastnost, zavedanja določenega problema in pričakovanja, da se bo rešil sam od sebe ali da bo to naredil nekdo drug, je precej razširjena v naši družbi.

Graf št. 7: Takšno mnenje imajo tudi sodelavci v enoti, kjer sem zaposlen.

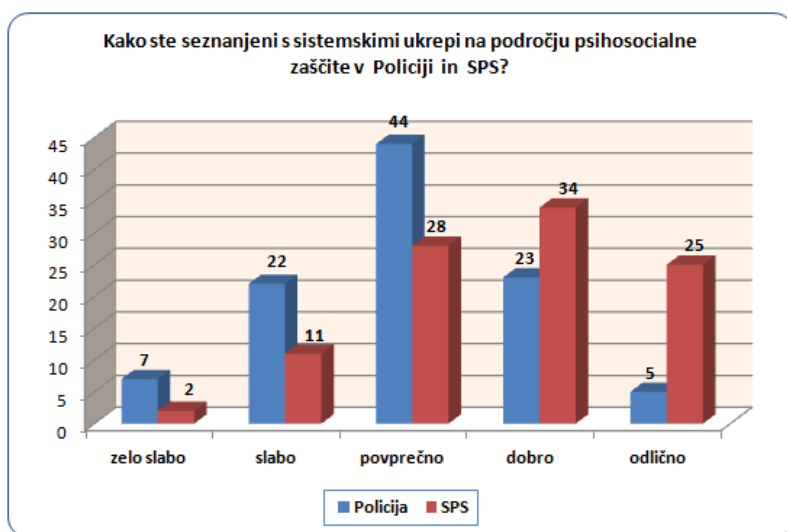


Iz grafičnega prikaza lahko ugotovimo precej drugačno sliko, saj le 36 odstotkov anketirancev meni, da imajo takšno mnenje tudi sodelavci, 26 odstotkov jih meni, da sodelavci nimajo takšnega mnenja, kar 38 odstotkov pa se ni moglo opredeliti, kar pomeni, da ne poznajo stališč

sodelavcev oziroma da se o tem področju oziroma problematiki ne pogovarjajo, da bi lahko to potrdili ali zanikali. Podatki dejansko kažejo potrebo po nadaljnjem promoviranju in predvsem motiviranju po učenju in pridobivanju novih znanj in kompetenc s tega področja, kar omogoča lažje premagovanje vsakodnevnih obveznosti in spopadanje z dejavniki stresa tako v službi kot v življenju nasploh.

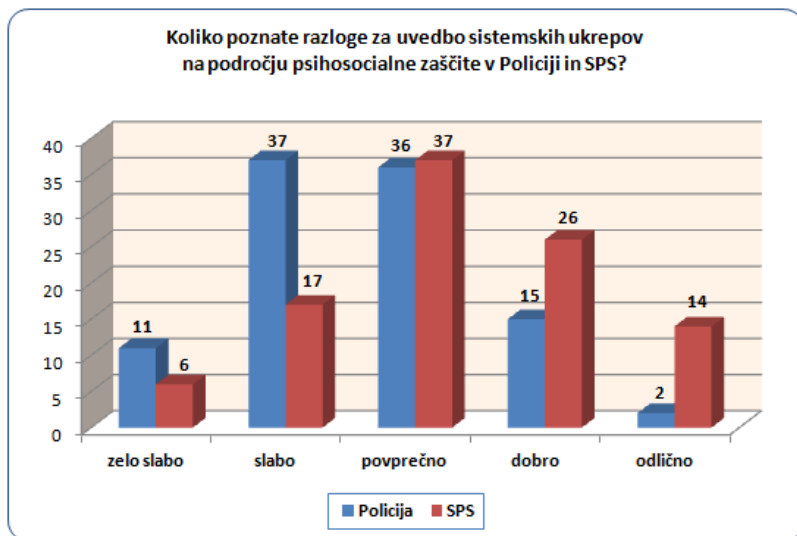
V nadaljevanju so predstavljeni podatki – odgovori tako za Policijo kot SPS, pri čemer je treba ponovno izpostaviti opozorilo na začetku tega poglavja glede metodološkega pristopa in (ne)reprezentativnosti vzorca anketirancev. Če z metodološkega vidika ne moremo trditve stodstotno potrjevati, pa lahko z gotovostjo zatrdimo, da pa so vendarle določen pokazatelj oziroma »smerokaz«, ki se lahko uporabi za nadaljnje delo na tem področju, pa tudi spremljanje in nadaljnje raziskovanje na tem področju.

Graf št. 8: Kako ste seznanjeni s sistemskimi ukrepi na področju psihosocialne zaščite v Policiji in SPS?



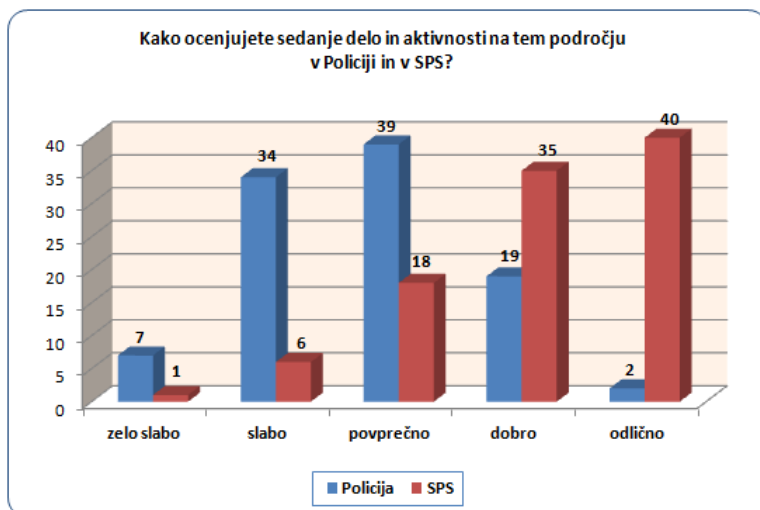
Anketiranci so potrdili boljše seznanjenost z ukrepi SPS, kar je rezultat promocije tako področja kot aktivnosti, sicer pa je zagotovo prisoten tudi dejavnik (večje) naklonjenosti sindikalnemu delu. Slabše poznavanje sistemskih ukrepov Policije lahko pojasnimo s prevelikimi količinami informacij, ki so jih deležni uslužbenci policije in zaradi česar se ne seznanjajo z informacijami, ki jih ne potrebujejo pri svojem delu. Ugotovitve hkrati nakazujejo potrebo po nadaljevanju promoviranja sistemskih ukrepov in »približevanja« slednjih v delovna okolja. Navkljub sistemskemu pristopu policije pri promociji aktivnosti na tem področju, dobro dostopnostjo podatkov o projektni skupini, zaupnikih in ukrepih, je očitno potrebno še nadaljevati s promoviranjem te dejavnosti v policiji in seznanjanjem zaposlenih.

Graf št. 9: Koliko poznate razloge za uvedbo sistemskih ukrepov v Policiji in SPS?



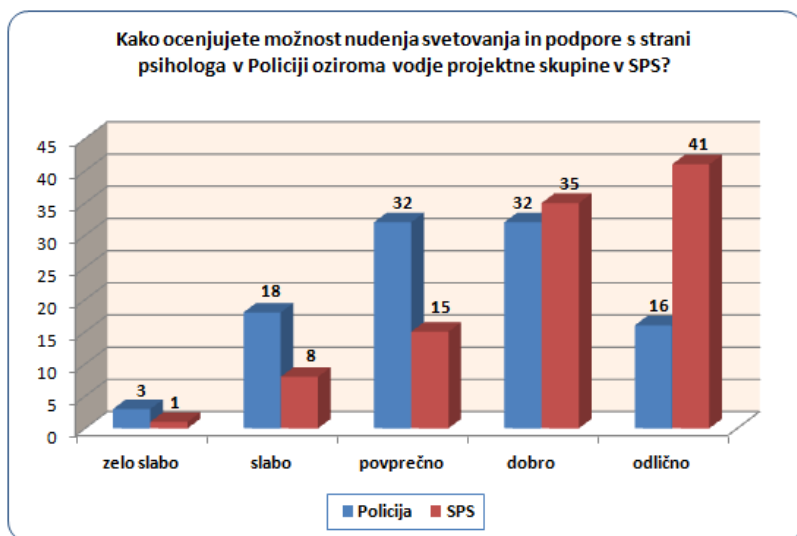
Podatki so pričakovani glede na odgovore prejšnjega vprašanja oziroma poznavanja sistemskih ukrepov, kar pa je deloma presenetljivo glede na dosedanja prizadevanja policije pri seznanjanju interne javnosti s problematiko in tudi namenom aktivnosti na tem področju dela.

Graf št. 10: Kako ocenjujete sedanje delo in aktivnosti na tem področju v Policiji in SPS?



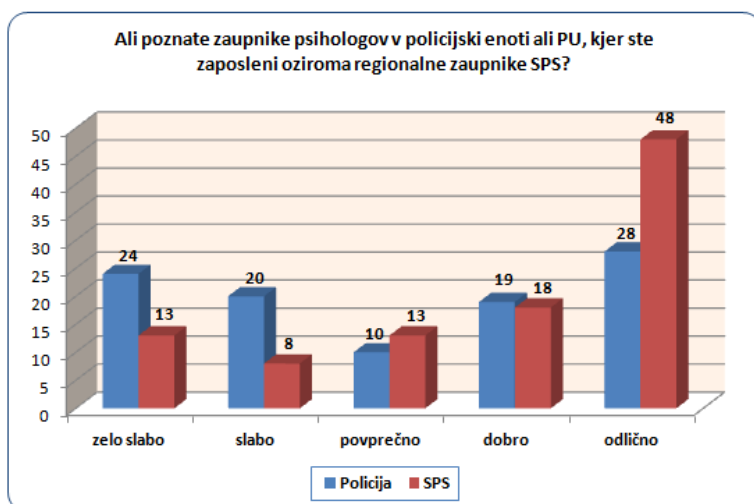
Pridobljeni odgovori so potrditev pravilnosti odločitev vodstva SPS ter dosedanjega dela na tem področju. Sprejetost tega področja in zelo dobre ocene potrjujejo, da se člani sindikata oziroma anketiranci zavedajo tudi pomena in vrednosti tovrstnega področja dela.

Graf št. 11: Kako ocenjujete možnost nujenja svetovanja in podpore s strani psihologa v Policiji oziroma vodje projektne skupine v SPS?



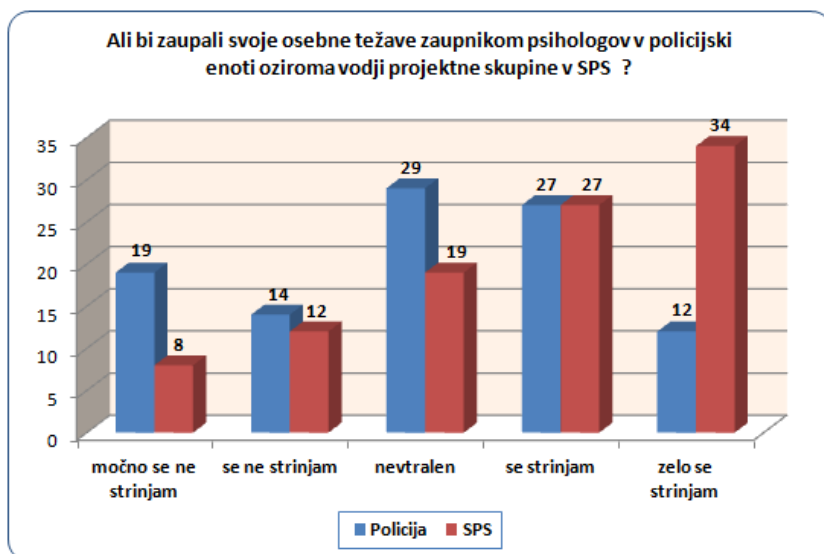
Pridobljeni odgovori kažejo na ustreznost pogojev in možnosti nujenja svetovanja znotraj SPS, hkrati pa tudi odnos do sindikalnega dela v primerjavi z delodajalčevim.

Graf št. 12: Ali poznate zaupnike psihologov v policijski enoti ali PU, kjer ste zaposleni oziroma regionalne zaupnike SPS?



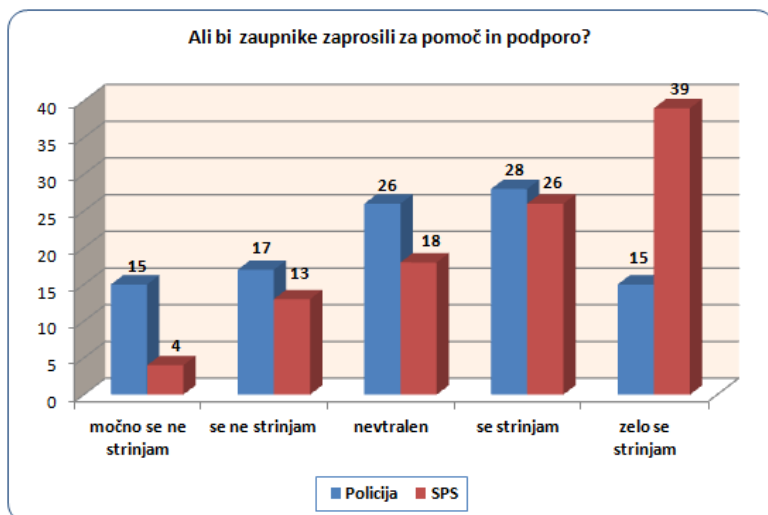
Odgovori ustrezajo poznavanju sistemskih ukrepov na tem področju tako v SPS kot Policiji, kar velja tudi za poznavanje tako zaupnikov kot regionalnih predstavnikov SPS. Delež tistih, ki ne poznajo ne policijskih in ne sindikalnih zaupnikov je precej visok in kaže na določeno stopnjo nezainteresiranosti anketirancev, saj so podatki o slednjih dostopni tako na spletnih straneh Policije kot SPS.

Graf št. 13: Ali bi zaupali svoje osebne težave zaupnikom psihologov v policijski enoti oziroma vodji projektne skupine v SPS?



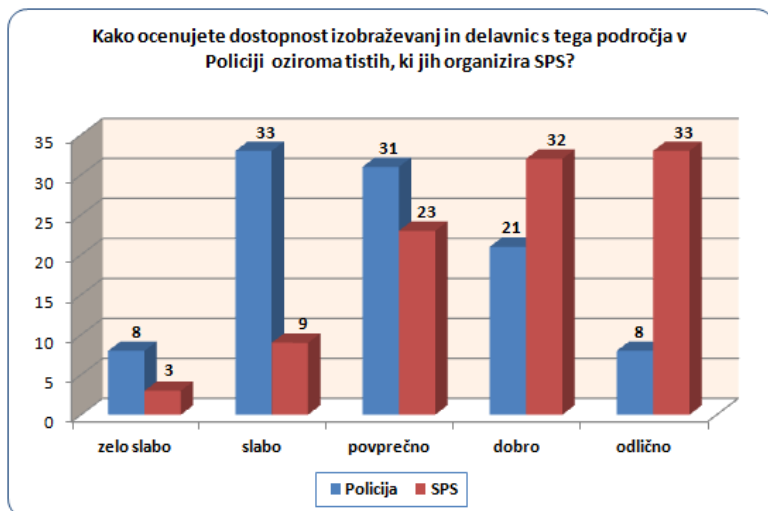
Podatki izražajo večjo naklonjenost vodji projektne skupine SPS, kar je nedvomno tudi posledica članstva anketirancev v SPS in večje stopnje zaupanja vodji projektne skupine, ki je obenem tudi sindikalni predstavnik.

Graf št. 14: Ali bi zaupnike psihologov in regionalne predstavnike SPS zaprosili za pomoč in podporo?



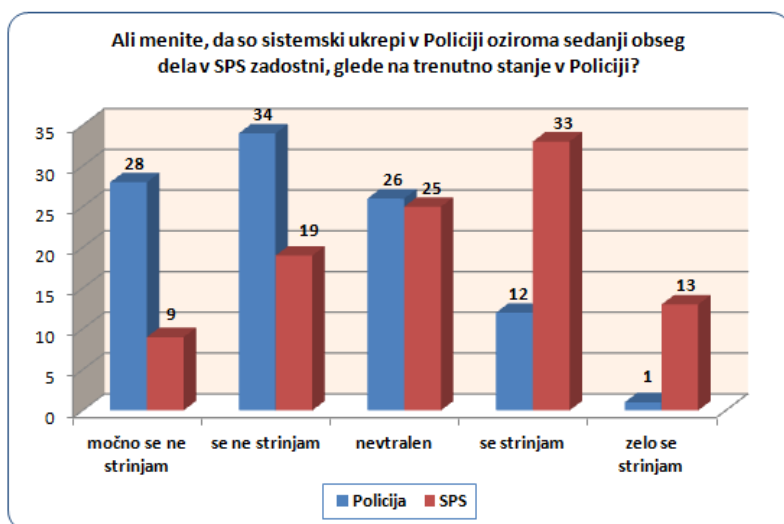
Podatki kažejo večjo naklonjenost sindikalnim predstavnikom, kar je nedvomno tudi posledica članstva anketirancev v SPS in večje stopnje zaupanja v sindikalne funkcionarje, ki pa so očitno s svojim delom vendarle pridobili tudi zaupanje med člani SPS oziroma anketiranci.

Graf št. 15: Kako ocenjujete dostopnost izobraževanj in delavnic v Policiji in v SPS?



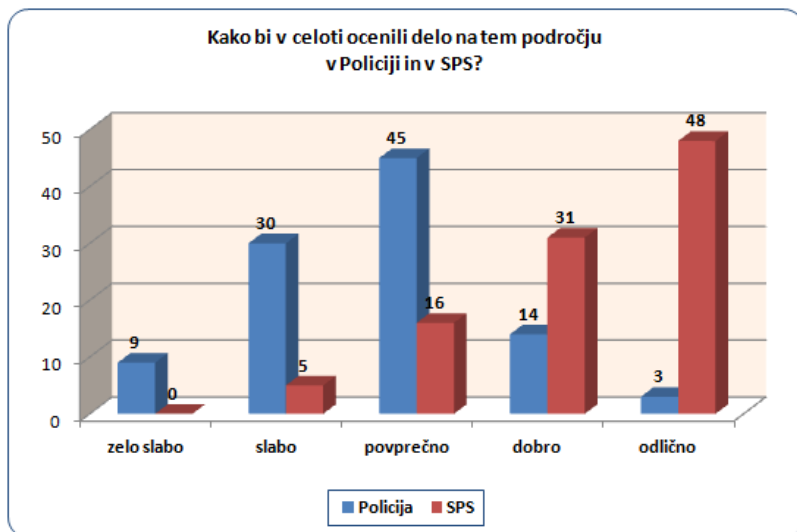
Način obveščanja in dostopnost do delavnic v SPS so anketiranci ocenili kot ustreznega. Za podatke, ki se nanašajo na Policijo lahko domnevamo, da bi pri dostopnosti in možnostih udeležbe bilo treba izvesti še določene ukrepe. Na to zagotovo vpliva obseg namenjenih finančnih sredstev in kadrovske resursi, ki so žal omejeni in s tem tudi nezadostni.

Graf št. 16: Ali menite, da so sistemski ukrepi v Policiji oziroma sedanji obseg dela v SPS zadostni glede na trenutno stanje v Policiji?



Anketiranci si želijo dodatnih sistemskih ukrepov in aktivnosti. Glede na predstavljeno trditev o poznavanju sistemskih ukrepov pa je zagotovo med negativnimi mnenji precejšen delež tistih, ki sistemskih ukrepov niti ne poznajo dovolj dobro, da bi jih lahko tudi objektivno ocenjevali.

Graf št. 17: Kako bi v celoti ocenili delo na tem področju v Policiji in v SPS?



Podatki izražajo večjo naklonjenost sindikalnim aktivnostim, kar je nedvomno tudi posledica članstva anketirancev v SPS in tudi večje stopnje zaupanja v SPS ter delo tako vodje projektne skupine kot regionalnih predstavnikov SPS.

Odgovori na vprašanje, na koga bi se najprej obrnili, če bi potrebovali psihološko podporo ali svetovanje, so predstavljeni v nadaljevanju v tabeli št. 2.

Če bi imeli osebne težave, da bi potrebovali psihološko podporo ali svetovanje, na koga bi se najprej obrnili in zaprosili za pomoč? (1 vpišite pri tistem, kateremu bi šli prvi, 7 pa zadnjemu)							
	1	2	3	4	5	6	7
Psiholog	21	16	14	15	10	7	5
Zaupnik od psihologa	2	8	16	21	12	20	2
Vodja projektne skupine SPS	20	20	8	10	14	10	2
Regionalni predstavnik SPS	15	10	11	8	13	15	15
Psiholog (zunanji)	15	16	9	13	17	9	2
Psihiater (zunanja institucija)	9	9	20	14	6	16	11
Drugi (lahko vpišete)	18	3	5	2	7	3	48

Največ anketirancev bi se najprej obrnilo na psihologa, vodjo projektne skupine SPS in druge osebe, med katerimi so anketiranci navedli zakonce, sodelavce, vodje enot, prijatelje in druge osebe, ki jim zaupajo. Spodbuden podatek je, da bi se precej anketirancev obrnilo na psihologa in psihiatra v zunanji instituciji, kar pomeni, da obisk psihologa ali psihiatra v zunanji instituciji ne dojemajo (več) kot nekaj negativnega. Tudi med temi odgovori je čutiti večjo naklonjenost in zaupanje predstavnikom SPS.

4 ZAKLJUČEK

Sodobni način življenja in vse kar s seboj prinaša, zagotovo pomeni lažje življenje, sploh če ga primerjamo s pogoji življenja naših prednikov. Vsesplošni razvoj, ne glede ali govorimo o kulturi, izobraževanju, industriji, znanosti ali ozkem strokovnem področju kot je na primer varnost ali menedžment, ne pomeni tudi nenehnega izboljševanja okoliščin, ki soustvarjajo našo poklicno pot ali življenje nasploh. Še posebej, če se zavedamo dejstva, da imajo materialne dobrine v našem življenju pomembno vlogo in so nedvomno potrebne za življenje ljudi pa tudi za nadaljnji razvoj človeštva, niso pa najpomembnejše in ne zagotavljajo tudi kvalitete življenja in sreče.

Ne samo v Sloveniji, ampak prav v vseh državah sveta imajo uslužbenci policije, med njimi pa predvsem policisti in kriminalisti, ki opravljajo operativno delo na terenu, zahtevno delo in so poleg izpostavljenosti vsem spreminjajočim se okoliščinam, tako v času službe kot v svojem prostem času, še pogostokrat izpostavljeni nevarnostim in so njihova življenja ogrožena. Razpetost med družino in službo ter zahtevnost policijskega dela zahteva nenehno prilagajanje in tudi učenje, da se lažje in predvsem učinkovito spopadajo s številnimi in raznovrstnimi dejavniki stresa, ki vplivajo tako na počutje kot zdravje, s tem pa tudi na kvaliteto življenja.

Zaradi navedenega je delo SPS na psihosocialnem področju smotrno in potrebno, saj dopolnjevanje sistemskih ukrepov Policije, predvsem pa »približevanje« te tematike ter predavanj in delavnic, kjer se člani sindikata, pa tudi ostali uslužbenci policije, lahko naučijo novih znanj in tehnik, omogoča lažje in bolj učinkovito soočanje z vsakodnevnimi obremenitvami in zahtevami sodobnega (poklicnega in družinskega) življenja. Na ta način SPS promovira zdrav način življenja ter pozitivno vpliva na ozaveščanje in zavedanje o pomenu zdrave prehrane, potrebnega počitka, sprostitvenih tehnik, komunikacijskih veščin in medsebojnih odnosov, s čimer pravzaprav omogoča pridobivanje tudi osebnostnih kompetenc, ki imajo pomemben vpliv tako na strokovnost opravljanega dela kot kvaliteto življenja nasploh.

V življenju je pomembno prepoznati sprožitelj stresa, usvojiti tehnike obvladovanja stresa in znova prevzeti nadzor nad svojim življenjem ter prevzeti življenjski slog, odporen na stres (Elkin, 2014), kar je tudi cilj celodnevnih delavnic SPS.

Ugotovitve iz analize vprašalnikov udeležencev dveh delavnic so pokazatelj tako za SPS kot Policijo, upoštevajoč dejstvo, da ne gre za reprezentativen vzorec in da so bili med anketiranci bolj ali manj le člani SPS, česar ne moremo upoštevati kot verodostojen dokaz temelječ na metodološko-statističnih principih. Za policijo pokazatelj, da nadaljuje z izvajanjem sistemskih ukrepov ter da še dodatno promovira svoje aktivnosti in da izboljšuje dostopnost usposabljanj in delavnic zaposlenim. Na ta način bo zagotovo nadgradila dosedanje rezultate dela na tem področju in hkrati utrdila pogoje za delo v prihodnjih letih. Za SPS so ugotovitve zagotovo potrditev dosedanjega dela in hkrati podlaga za nadaljevanje dela na tem področju, saj so ga člani sprejeli kot enega izmed temeljnih področij sindikalnega dela.

Dosedanje delo in aktivnosti SPS na tem področju dela postopoma vplivajo tudi na oblikovanje novih smernic za temeljna izhodišča sindikalnega dela, primerljiva s pojmovanjem ciljev, ki so značilni za vse celice družbe (Bonnet, 2009), ter bi jih lahko poleg obstoječih v statutu in programu dela SPS formulirali v treh točkah, in sicer:

1. Delovati in se razvijati:

- opravljanje nalog na temeljnih področjih sindikalnega dela ustvarja rezultate, ki jih člani sindikata prepoznavajo kot potrebne in koristne. Tako sindikat z rezultati dela upravičuje svoj obstoj in članom daje zagotovilo, da je sindikalno delovanje namenjeno ravno njim, njihovi (delovnopравни) varnosti in zaščiti. Na ta način (so)ustvarja in hkrati izboljšuje zaupanje in podporo članov, hkrati pa privablja ostale zaposlene, da jih s članstvom ali brez njega podpirajo v prizadevanjih za doseg zastavljenih ciljev, ki so v korist tako članov kot vseh zaposlenih.

2. Prispevati k sreči vseh svojih članov:

- sindikat je ustanovljen za človeka in delovanje sindikata je usmerjeno v zagotavljanje osnovnih pogojev za učinkovito delo, a hkrati tudi za čim bolj zdravo in varno delovno okolje, pri čemer mu sindikalno delovanje pomaga tudi pri osebni rasti in mu zagotavlja čim boljše možnosti za življenje ter njegov »obstoj« kot uslužbenca in človeka. Pri tem je izobraževanje pomemben segment dela, čeprav je ravno to področje pri večini sindikatov med najbolj »podcenjenimi« in na koncu hierarhične lestvice področij delovanja.

»Sindikalizem ima vzgojno vlogo tako v primeru tistih, ki jih zastopa, kot v primeru tistih, ki so njegovi sogovorniki v podjetju, delodajalci in vodilni kader« (Bonnet, 2009: 230). Izobraževanje članov je ključnega pomena tako glede vsebine kot oblike, sicer pa v današnjem času velja pravilo, da smo kot posamezniki izpostavljeni okoliščinam, ki od nas zahtevajo nenehno učenje in prilagajanje spreminjajočim se okoliščinam dela in življenja nasploh. Zato je vseživljenjsko učenje življenjskega pomena, saj le z novim znanjem in veščinami lahko premagujemo vsakodnevne zahteve in pri tem ustvarjamo pogoje za boljše življenje in osebno rast.

3. Izpolnjevati svojo vlogo v družbi:

- sindikat z izvajanjem temeljnih nalog in »varovanjem« članov sindikata izvaja tudi svojo vlogo v družbi in na ta način deluje na ozaveščanju, opozarjanju ter odpravi slabosti v družbi, javni oziroma državni upravi, s čimer ne skrbi samo za člane sindikata, ampak za vse člane družbe.

Psihosocialno področje zagotovo ni med tradicionalnimi področji sindikalnega dela in je odlika modernega sindikalizma in reformističnih sindikatov. Današnje razmere na trgu dela, ne glede ali govorimo o globalnem ali nacionalnem trgu dela, ki se deli na posamezne panoge in področja dela, niso najbolj ugodne, zaradi česar se marsikje v svetu, tudi v Sloveniji, srečujemo z raznovrstnimi in številnimi družbenimi neskladji in konflikti, ki so pogostokrat tesno povezani z delom in delovnimi pogoji. Sicer pa se ob vsesplošnem napredku na bolj ali manj vseh področjih družbenega življenja in življenja nasploh, vse bolj uveljavlja (enostranski) liberalizem, z njim pa tudi individualizem in materializem, ki vodita »v izgubo moralnega občutka za človečnost in z njim povezanega občutka sočutja in solidarnosti« (Cerar, 2002: 23), zaradi česar družba potrebuje predane sindikaliste, da z vso predanostjo opravljajo svoje delo in poslanstvo.

Med glavnimi cilji sindikalizma je (še vedno) blagostanje delavcev na najnižjih delovnih mestih, čeprav so tudi tisti na višjih oziroma bolje plačanih delovnih mestih marsikdaj eksistenčno ogroženi kljub dejstvu, da so zaposleni in da ne prejema minimalne plače. Ravno zaradi navedenih dejstev je delo na psihosocialnem področju skupaj z izobraževanjem pomembno, ne glede ali govorimo o posamezniku, sindikatu ali organizaciji. Tisti, ki se seznanjajo z novostmi, se učijo in prilagajajo, si lahko v najaktivnejšem obdobju življenja obetajo strokovni razvoj in napredek, kar pozitivno vpliva tudi na življenje v tretjem življenjskem obdobju. Pridobivanje novih znanj in osebnostnih kompetenc za osebni razvoj in

napredek omogoča bolj kvalitetno življenje v vseh pogledih in ni nič narobe, če to spodbuja (tudi) sindikat.

UPORABLJENI VIRI

- Bonnet, Y. (2009). *Srečni pri delu*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Cerar, M. (2010). *Pamet v krizi: razmišljanja o miselnih, čustvenih in duhovnih izzivih sodobnega človeka*. Škofja Loka: Tempo trade.
- Cerar, M. (2002). Človeške pravice v luči ustavne demokracije. V J. Maver, B. Kečanovič, J. Mekinc, M. Ternovšek (ur.), *Posvet »Varovanje človekovih pravic in svoboščin v postopkih represivnih organov«* (str. 17-26). Ljubljana: Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije.
- Elkin, A. (2014). *Obvladovanje stresa za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Horvat, M. (27. 6. 2015). Javnost policistom zaupa. *Delo*, str. 2.
- Huselja, A. in Smrekar, J. (2014). *Primarni ukrepi na psihosocialnem področju dela Sindikata policistov Slovenije*. Pridobljeno na: <http://www.fvv.um.si/dv2014/zbornik/Huselja.pdf>
- Loehr, J. in Schwartz, T. (2006). *Energija uspeha*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Poles, J. (2007). *Poti do zdravja*. Velenje: Premogovnik Velenje.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.
- Šprah, L. (2014). Recenzija. V A. Elkin, *Obvladovanje stresa za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Policija. (2015). *Policija v številkah*. Pridobljeno na: <http://www.policija.si/index.php/o-policiji>
- Policija. (2015). *Poročilo o delu policije za leto 2014*. Pridobljeno na: <http://www.policija.si/images/stories/Statistika/LetnaPorocila/PDF/LetnoPorocilo2014.pdf>
- Toffler, A. (1973). *Future Shock*. London: The Bodley head.
- Žerdin, A. (27. 6. 2015). Modri angeli. *Delo*, str. 1.
- Whyte, G. (2009). *Bodite v formi: 150 korakov do odlične telesne pripravljenosti*. Tržič: Učila.

O avtorjih:

Adil Huselja, univ. dipl. sociolog, je zaposlen v Policiji kot višji policijski inšpektor na Generalni policijski upravi v Upravi uniformirane policije, sicer pa je od leta 2011 vodja projektne skupine za psihosocialno pomoč v Sindikatu policistov Slovenije. Je avtor strokovnih člankov s področja menedžmenta stresa, izvajalec EFT – Emotional

Freedom Techniques (tehnike doseganja čustvene svobode) in Reconnection – ponovne povezave.

Jelka Smrekar, je zaposlena v Policiji kot višja policijska inšpektorica na Generalni policijski upravi v Upravi za informatiko in telekomunikacije, ki jo zanimajo tako sodobna dognanja kot starodavna znanja s področja zdravja, duševnosti, duhovnosti in osebnostnega razvoja.