

**dr. sc. Ivana Glavina Jelaš**, Visoka policijska škola, Policijska akademija, Ministarstvo unutarnjih poslova, Hrvatska, iglavina@fkz.hr

**Jurica Pačelat**, Ministarstvo unutarnjih poslova, Služba za planiranje, prijam i razvoj ljudskih potencijala, Hrvatska, jpacelat@fkz.hr

**Kruno Mahnet**, Ministarstvo unutarnjih poslova, Policijska uprava zagrebačka, Hrvatska, kmahnet@mup.hr

## PRIHVAĆAJU LI POLICAJCI MODERNE PSIHOLOŠKE TRETMA NE?

### Sažetak

Policijski je posao jedan od najstresnijih i najzahtjevnijih zanimanja na svijetu te dovodi do mnogobrojnih tjelesnih i psihičkih posljedica za zdravlje policajaca. Policajci su na žalost manje skloni priznavanju tegoba i traženju pomoći stručnjaka za mentalno zdravlje. Uzrok prethodnog leži, između ostalog, i u posebnosti policijske subkulture čiji elementi, iako korisni za obavljanje policijskog posla, policajcima otežavaju brigu za vlastito mentalno zdravlje stvarajući otpor prema području brige za mentalno zdravlje—pogotovo prema najsuvremenijim metodama. Jedan od najsuvremenijih mentalnih treninga koji se uspješno primjenjuje u policiji diljem razvijenih zemalja svijeta zove se *mindfulness*. To je trening kognitivnih sposobnosti poput koncentracije, učenja i pamćenja te redukcije stresa i stvaranja mentalne otpornosti. Centar za mentalno zdravlje Visoke policijske škole u sklopu svojih djelatnosti provodi znanstveno dokazano djelotvoran MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) trening, a ovim radom prikazat će se procjena zadovoljstva i koristi treninga koje iskazuju hrvatski policajci.

**Ključne riječi:** policija, stres, mentalno zdravlje, tretman, MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), *mindfulness*.

### 1. UVOD

Istraživanja konstanto potvrđuju da je policijski posao jedan od najstresnijih zanimanja u svijetu (Collins i Gibbs, 2003; Marmar i sur, 2006; Violanti i sur., 2006). Unatoč činjenici da su policijski službenici izloženi iznimno brutalnim operativnim stresorima (poput izloženosti nasilju, smrti, žrtvama zlostavljanja), istraživanja opetovano pokazuju da policajci težim procjenjuju organizacijske stresore u usporedbi s operativnim stresorima (Shane, 2010; Zhao, He i Lovrich, 2002). Također, istraživanja provedena na hrvatskim

policajcima potvrđuju isto (Glavina, Kulenović i Vukosav, 2013; Glavina Jelaš, Vukosav i Korak, 2015; Tot, 2010). Razlog navedenog ponajprije leži u činjenici da policajci nisu statistički izloženi operativnim stresorima (poput primjerice pucnjave) onoliko koliko se javnosti čini – zahvaljujući raznoraznim kriminalističkim serijama i sl. Puno češće izloženi su organizacijskim stresorima poput teškoća s kolegama, papirologije, neadekvatne opreme itd. Kao drugi važan razlog njihove procjene stresora ističe se činjenica da se tijekom temeljne obuke policajci pripremaju za rad i suočavanje s različitim operativnim, a ne organizacijskim stresorima, te da ne očekuju organizacijske teškoće u tolikoj mjeri.

Policijski stres neupitno ostavlja posljedice na zdravlje policijskih službenika (Habersaat i sur, 2015; Kuhns, Maguire i Lach, 2015) i u pogledu tjelesnog (Hartley i sur., 2011; Williams i Ramsey, 2017) i mentalnog zdravlja (Komarovskaya i sur., 2011; Van der Velden i sur., 2010; Van der Velden i sur., 2013). Zdravstvene poteškoće koje se javljaju kao posljedica policijskog stresa odgovaraju posljedicama prisutnima u općoj populaciji, ali istraživanja ističu kardiovaskularne tegobe (Hartley i sur., 2011) te dijabetes, metabolički sindrom, hipertenziju i pretilost (Williams i Ramsey, 2017) kao češće zdravstvene tegobe policajaca.

Stres na poslu ne djeluje samo negativno na djelatnike već na cjelokupni sustav. Poteškoće s mentalnim zdravljem ostavljaju ozbiljne financijske posljedice za samu organizaciju. Naime, troškovi koji nastanu kao posljedica psihičkih poteškoća, a manifestiraju se kroz odsutnost s posla, bolovanja, greške u radu, tužbe i sl. – mogu doseći i do nekoliko milijuna eura godišnje (European Agency for Safety and Health at Work, 2014). Budući da stres značajno djeluje na kognitivne sposobnosti poput pažnje, učenja, pamćenja, koncentracije (Marin i sur., 2011) – produktivnost djelatnika koji jesu pod stresom i narušenog su mentalnog zdravlja, značajno opada, što se u konačnici odražava na kvalitetu rada i (ne) zadovoljstvo korisnika usluga.

Briga za mentalno zdravlje policajaca iznimno je važna budući da ulaganje u njihovo zdravlje podrazumijeva ulaganje u sigurnost i zaštitu svih korisnika policijskog sustava, a to su građani. Mentalno zdrav i čvrst policajac, kao i bilo koji drugi pojedinac, učinkovitije može odraditi svoje radne obveze i zadatke. No u policijskom zanimanju posebno treba istaknuti neočekivane i iznimno stresne operativne stresore u kojima policajci trebaju ostati smireni te trezveno donositi odluke o svojim postupcima. Policijski selekcijski postupak odabire osobe sposobne za rad u policiji te podrazumijeva i ispitivanje crta ličnosti – odabiru se primjerice emocionalno stabilni pojedinci naspram onih s višim rezultatom na skali neuroticizma. No iako je niski rezultat na skali neuroticizma značajan prediktor mentalnog zdravlja i adaptivnog nošenja sa stresom (Mohiyeddini, Bauer i Semple, 2015), činjenica je da policijski posao kao jedan od najzahtjevnijih u svijetu, ostavlja traga i na najstabilnijima. Stoga se s policajcima treba kontinuirano raditi na očuvanju njihova mentalnog zdravlja, uz, naravno, tretiranje pojedinaca koji već jesu razvili određene psihičke tegobe. Naglasak u brizi za mentalno zdravlje policajaca treba biti na prevenciji te programima i vrstama tretmana kojima se obuhvaća zdrava neklinička populacija, a s kojom se radi s ciljem stvaranja mentalne otpornosti i očuvanja mentalnog zdravlja unatoč izloženosti mnogobrojnim stresorima koji ih sigurno u policijskom zanimanju očekuju. Također, naglasak treba staviti na grupne tretmane, na one kojima se zahvaća veći broj policajaca.

Razlog nije samo ekonomičnost i ušteda, već još važnija činjenica da policajci najčešće posežu za kolegama kao izvorima socijalne potpore u pogledu stresa na poslu (Glavina Jelaš i sur., 2014; Patterson, 2003) što je važno za sam grupni proces i ishod tretmana.

Od suvremenih psiholoških metoda i tretmana, u ovom radu prezentirat će se jedan od najsuvremenijih i najmodernijih tretmana – *mindfulness*, kao i njegova prihvaćenost u policijskom svijetu. Točnije rečeno, prezentirat će se *mindfulness* pristup iz 3. vala bihevioralno-kognitivne terapije – MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) program. Navedeni trening ujedno zadovoljava i prethodno navedenu ekonomičnu komponentu, budući da se izvodi grupno, a detaljnije će biti pojašnjen u poglavlju koje slijedi.

Centar za mentalno zdravlje Visoke policijske škole s provedbom MBCT treninga započeo je 2017. godine. Sudionici su bili studenti Visoke policijske škole. Time je jedan od najsuvremenijih – dokazano djelotvornih mentalnih treninga – prvi bio proveden na policijskim službenicima u Hrvatskoj. Projektom „*Mindfulness* u policiji“ trening se počeo provoditi u VII. PP Zagreb, čime je trening prvi put u Hrvatskoj proveden na policijskim službenicima određene policijske postaje. U poglavlju 3.1. detaljnije je opisana njegova provedba.

### 1.1. Suvremeni pristupi bihevioralno-kognitivne terapije

Unutar trećeg vala razvoja bihevioralno-kognitivne psihoterapije, kao kombinacija *mindfulness* treninga (Kabat-Zinnovog MBSR programa, Kabat-Zinn, 2006) i aspekata klasične kognitivno-bihevioralne terapije, nastao je MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) program koji se primjenjuje u radu Centra za mentalno zdravlje Visoke policijske škole. U ovom radu, kao i u radu Centra, koristi se izvorna engleska riječ *mindfulness* budući da u našem jeziku ne postoji njegov jedinstveni prijevod. Vrlo često se koristi izraz „usredotočena svjesnost“.

*Mindfulness* je jedan od najsuvremenijih znanstveno dokazano učinkovitih treninga kognitivnih sposobnosti (učenja, pamćenja, koncentracije), redukcije stresa i stvaranja mentalne otpornosti. Rabin (2016) navodi da je *mindfulness* stanje u kojem je pojedinac potpuno prisutan u sadašnjem trenutku, usmjeren na realnost situacije koju promatra i prihvaća te o njoj ne donosi prosudbe. Prema Bishopu (2002) *mindfulness* predstavlja stanje u kojem je pojedinac izrazito svjestan i usmjeren na realnost sadašnjeg trenutka, prepoznaje i prihvaća realnost bez usmjeravanja na misaone procese i emocionalne reakcije u vezi situacije.

Veliki dio ovog programa podrazumijeva meditativne vježbe. Budući da pripadnici zapadnjačke kulture uz izraz „meditacija“ nerijetko vežu značenje nečeg duhovnog te ga povezuju s istočnjačkim tradicionalnim i religijskim vjerovanjima - potrebno je istaknuti da se unutar MBCT-a radi isključivo o znanstveno utemeljenom i provjereno djelotvornom pristupu. Naime, meditativne vježbe rabe se isključivo kao znanstveno provjereno djelotvorne vježbe koncentracije, lišene ikakvih religijskih i spiritualnih poučavanja.

Onima koji nisu upoznali *mindfulness* tehniku, poprilično je teško opisati ju i dočarati riječima. Razlog ne leži u teškoći razumijevanja terminologije ili pojmova unutar pristupa, već u činjenici da se *mindfulness* stječe i shvaća iskustveno. *Mindfulness* podrazumijeva samostalno vježbanje koje dovodi do uviđanja svrhe ovog pristupa, razumijevanja samog procesa i postizanja mentalnog blagostanja i promjene. Kao i kod bilo kojeg drugog oblika treniranja i vježbanja, poput primjerice nekog oblika tjelovježbe, dubinsko razumijevanje pristupa i rezultati ne mogu se očekivati bez kontinuiranog i dosljednog izvođenja zadanih vježbi. *Mindfulness* nas uči kako se koncentrirati na situaciju u kojoj se trenutačno nalazimo. Uči nas prihvatiti cijeli niz doživljenih iskustava, i ugodnima ili neugodnima. No treba naglasiti da *mindfulness* ne predstavlja pasivno prihvaćanje stvari bez poduzimanja vještih akcija poput rješavanja problema. Vrlo je logičan i nadasve koristan u situacijama nad kojima nemamo kontrolu, a čine nas nesretnima.

Mnogobrojna istraživanja potvrdila su njegovu djelotvornost za mentalno i tjelesno zdravlje (Bohmeijer i sur., 2010; Grossman i sur., 2004; Murphy i sur., 2012). I neuroznanstvena istraživanja potvrđuju isto (Paulus, 2016). Broj tih istraživanja u posljednjih se nekoliko godina znatno povećao, ukazujući na kemijske, strukturalne i funkcionalne promjene u mozgu nakon primijenjenog treninga *mindfulnessa* (Tang, Holzel i Posner, 2015). Dijelovi mozga u kojima se najčešće nalaze promjene, često u vidu promjene u količini i gustoći sive tvari jesu: prefrontalni korteks, hipokampus, amigdala, insula, tempoparijetalni spoj te anteriorni i posteriorni cingularni korteks (Ngo, 2013). Navedeni dijelovi mozga upravljaju važnim procesima poput pažnje, pamćenja, koncentracije, samosvijesti, tjelesnih senzacija, empatije te donošenja odluka. Dalje, istraživanja ukazuju i na neurološke razlike između ispitanika s obzirom na postignuti rezultat na mjeri *mindfulnessa* kao osobine (Brown, Goodman i Inzlicht, 2012; Murakami i sur., 2012).

Iako je prvotno razvijen kao tretman depresije (MacKenzie i Kocovski, 2016) MBCT se pokazao korisnim i za mnoge druge psihičke teškoće i poremećaje (Groves, 2016; Shapero i sur., 2018), ali najvažnije je istaknuti da se MBCT koristi u svrhu očuvanja mentalnog zdravlja i kod zdrave populacije. Dalje, trening se provodi kroz osam tjedana, jednom tjedno u trajanju od 2 ili 2,5 sata. Trener vodi klijente kroz različite meditativne vježbe uključujući skeniranje tijela, sjedeće vježbe, vježbe u pokretu i obavljanje svakodnevnih rutinskih aktivnosti s punom svjesnošću. Važan je dio programa i psihoedukacija klijenata. U kasnijim seansama treneri potiču klijente na razvijanje samostalne prakse i usmjeravanje pažnje i svjesnosti na mentalne događaje uključujući misli i osjećaje koje su možda prije izbjegavali. Tijekom programa vježbe se mijenjaju, a nakon završetka cjelokupnog programa klijentima na raspolaganju ostaje određeni broj vježbi koje koriste po potrebi i vlastitom izboru. Iznimno važan dio programa jest samostalno izvođenje vježbi između dviju seansi. Preporuča se svakodnevno izvođenje vježbi u trajanju od minimalno pola sata. Koliko je vježbanje u *mindfulness* programima važno za razumijevanje sadržaja, napredak te poboljšanje mentalnog zdravlja – potvrđuju rezultati različitih istraživanja koja ukazuju na statistički značajna poboljšanja različitih odrednica mentalnog zdravlja polaznika koji su vježbali kod kuće tijekom trajanja programa u usporedbi s onima koji nisu ili su vježbali manje (Carmody i Baer, 2008).

## 2.1. Suvremeni psihološki pristupi u policiji

Istraživanja su potvrdila djelotvornost *mindfulness* intervencija na zaposlenicima različitih zanimanja i različitim populacijama općenito (Klatt, Buckworth i Malarkey, 2008; MacKenzie i sur., 2006), a u posljednje vrijeme sve se češće provode studije i na policijskim službenicima.

Osim ovdje opisanog MBCT programa, postoji više različitih intervencija koje koriste prakticiranje *mindfulnessa* u nekom obliku, a uz MBCT kao najpopularnije Sanders (2010) navodi sljedeće: redukciju stresa baziranu na *mindfulnessu* (*Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR*), dijalektičku bihevioralnu terapiju (*Dialectical Behavior Therapy – DBT*) te terapiju prihvaćanjem i predanošću (*Acceptance and Commitment Therapy – ACT*).

Vrlo često stručnjaci za mentalno zdravlje policajaca određeni postojeći program nakon pilot-istraživanja prilagode policijskoj populaciji pod drugačijim nazivom. Primjerice Christopher i suradnici (2015), proveli su MBRT (*Mindfulness-Based Resilience Training*) trening koji je zapravo prilagođeni prethodno spomenuti MBSR program na 43 američka policajaca. Pokazali su da je trening doveo do značajnih poboljšanja mentalnog i tjelesnog zdravlja, ali i promjena u izlučivanju kortizola (jednog od glavnih hormona stresa). Dalje, Bergman, Christopher i Bowen (2016) ispitivali su djelotvornost istog treninga na 62 američka policajca, a pokazalo se da je djelotvoran i u pogledu kontrole ljutnje.

Različiti *mindfulness* programi provode se u policijskim sustavima diljem svijeta, a u pregledu literature nalazi se na nekoliko publiciranih istraživanja (Christopher i sur.; 2015; Kaplan i sur., 2017; Trombka i sur., 2018) na temu eksperimentalne provjere učinkovitosti *mindfulnessa* na policajcima. U skladu s istraživanjima o utjecaju *mindfulness* intervencija za zdravlje polaznika, i istraživanja na uzorcima policajaca, očigledna je korist od tih tehnika za zdravlje policijskih službenika. Osim što se na policijskoj populaciji ispituje djelotvornost *mindfulnessa* kao tretmana, provode se i istraživanja povezanosti *mindfulnessa* kao osobine s različitim mjerama mentalnog i tjelesnog zdravlja (Chopko i Schwartz, 2013; Jeter, Cronin i Khalsa, 2013; Kelley i Lambert, 2012; Williams, Ciarrochi i Deane, 2010). Ta istraživanja pokazuju da su policajci s višim rezultatima na mjeri *mindfulnessa* ujedno mentalno i tjelesno zdraviji. Potrebno je naglasiti da su projektom kojeg provodi Centar za mentalno zdravlje Visoke policijske škole „*Mindfulness* u policiji“, provedene obje vrste istraživanja – i eksperimentalna i korelacijska, te su rezultati u skladu s ovdje opisanima.

Provođenje ovakvih programa u policiji zahtjevan je postupak. Policijska subkultura podrazumijeva set ideja, običaja i pravila koja definiraju policijski posao, a kao elementi policijske subkulture najčešće se ističu izolacija, solidarnost, konzervativizam, mačizam, predrasude, pragmatičnost, sumnjičavost, autoritet i cinizam. Iako su ti elementi itekako korisni za obavljanje policijskog posla, oni istovremeno policajcima otežavaju brigu za vlastito mentalno zdravlje čineći ih skeptičnima i stvarajući otpor prema području brige za mentalno zdravlje. Stoga je briga za mentalno zdravlje policajaca izazovan proces općenito, a pogotovo implementacija najsuvremenijih metoda i pristupa. Ali uz pomno razrađen i prije svega prilagođen pristup, u policijskim sustavima diljem svijeta provode se i najmoderniji tretmani i mentalni treninzi. Koliko je ovaj trening učinkovit za obavljanje

visokostresnih zanimanja poput policijskog, svjedoči i činjenica da se uspješno primjenjuje i u vojnim sustavima te da istraživanja također potvrđuju njegovu djelotvornost za zdravlje vojnika (Combs, Critchfield i Soble, 2018; Crisp, Hastings-Tolsma i Joncher, 2016; Gottlieb, Moran i Moran, 2017; Jha i sur., 2015; Mantzios 2014; Meland i sur., 2015).

Centar za mentalno zdravlje Visoke policijske škole 2017. godine proveo je prvi MBCT trening u hrvatskoj policiji. U siječnju 2018. s izvedbom je započeo projekt „*Mindfulness* u policiji“ kojim je, kako je u uvodnom dijelu navedeno, trening prvi put u Hrvatskoj proveden na policijskim službenicima određene policijske postaje. U provedbi projekta sudjeluju svi autori ovog rada uz preostale suradnike/izvoditelje – Draganu Markanović, Ružu Karlović, Branku Bagarić i Dunju Božić. Projekt obuhvaća tri razine, te uključuje dva eksperimentalna i jedan korelacijski istraživački nacrt. Osim što je ovim projektom u naš sustav doveden jedan od najboljih mentalnih treninga, njegova velika vrijednost jesu i znanstvena istraživanja čiji su nalazi još jednom potvrdili djelotvornost *mindfulnessa*. Dodatna je vrijednost činjenica da su istraživanja prvi put provedena na policajcima u Hrvatskoj, kao i da su među rijetkima u svijetu. Provedbom MBCT programa Hrvatska je kao i razvijene zemlje svijeta poput Kanade, SAD-a i Velike Britanije, ponudila svojim policajcima najbolje u brizi za mentalno zdravlje.

## 2. METODA

### 2.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 30 policijskih službenika VII. PP Zagreb koji su bili polaznici prvih dviju provedenih skupina MBCT treninga. Prosječna dob ispitanika bila je  $M=38$  ( $SD=3,1$ ) te je 13 ispitanika bilo ženskog, a 17 muškog spola.

### 2.2. Instrumenti

Osim što su u svrhu istraživanja prije i poslije treninga policijski službenici ispunjavali bateriju sastavljenu od različitih psiholoških instrumenata, nakon 8 tjedana i završenog treninga ispunili su i anonimni evaluacijski upitnik. Upitnik je konstruiran u svrhu istraživanja, a obuhvaćao je 11 čestica od kojih su na njih 8 ispitanici odgovarali s pomoću Likertove skale od 5 stupnjeva (1 = nimalo, 5 = u potpunosti) te su nakon procjene imali mogućnost komentiranja pitanja odnosno davanja otvorenog odgovora. Preostala 3 pitanja bila su isključivo otvorenog tipa.

### 2.3. Postupak

Ispitivanje je provedeno u prostorijama VII. PP Zagreb te prostoriji Mjesnog odbora Horvati - Srednjaci u kojem se trening provodio. Odobrenje za provedbu istraživanja dobiveno je od Etičkog povjerenstva VPŠ-a kao i načelnika PU zagrebačke. Ispitanicima je objašnjena svrha istraživanja kao i činjenica da je sudjelovanje anonimno i dobrovoljno. Od sudionika je tražen pismeni pristanak na sudjelovanje u istraživanju.

### 3. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati procjene zadovoljstva MBCT treningom hrvatskih policajaca prikazani su u tablicama 1 i 2.

**Tablica 1.** Prosječne ocjene čestica evaluacijskog upitnika

	Čestica	M	SD
1.	Koliko ste zadovoljni cjelokupnim treningom <i>mindfulnessa</i> ?	4,75	0,45
2.	Koliko ste zadovoljni voditeljicama treninga?	5	0
3.	Koliko je trening pozitivno djelovao na Vas, odnosno imao učinka?	4,33	0,49
4.	Koliko je trening poboljšao Vašu opću psihičku dobrobit?	4,5	0,52
5.	Koliko je trening poboljšao Vašu opću fizičku dobrobit?	3,91	0,8
6.	Koliko Vam je trening pomogao u nošenju sa stresom?	4,08	0,66
7.	Koliko je trening koristan za obavljanje policijskog posla?	4,5	0,67
8.	Koliko bi trening bio koristan policajcima općenito?	4,58	0,51

Prema iznesenim podacima može se zaključiti da su dvije skupine policijskih službenika jako zadovoljne prevedenim MBCT treningom. Najniža ocjena odnosila se na procjenu poboljšanja fizičke dobrobiti nakon treninga, a sve ostale ocjene bile su iznad 4. Policajci su s najvišom ocjenom ocijenili voditeljice treninga te trening općenito. Dalje, u analizi odgovora na otvorena pitanja policajci najviše ističu njegovu djelotvornost u pogledu nošenja sa svakodnevnim i ono što je najvažnije – policijskom stresom. U tablici 2 slijedi nekoliko odabranih primjera iz analize odgovora otvorenog tipa.

**Tablica 2.** Prikaz odabranih odgovora na čestice otvorenog tipa u evaluacijskom upitniku

Što Vam je na Treningu bilo od najveće koristi, čime ste posebno bili zadovoljni?
<i>„Posebno su korisni savjeti trenerica. Posebno sam zadovoljna ekstra pozitivnim ozračjem na treningu. Ne možeš napraviti krivo i sve je u redu.“</i>
<i>„Opuštanjem nakon stresnog dana na poslu i taj osjećaj da mogu iz sebe izbaciti negativnu energiju, i znati kako.“</i>
<i>„Pristupačnost voditeljica, opuštenu atmosferu, jednostavnost izvođenja vježbi, količina vježbi.“</i>
<i>„Cijelim pristupom, smirenošću, odnosima.“</i>
<i>„Spoznaja da postoji autopilot i da ga se može ponekad isključiti.“</i>
<i>„Vježbe utječu definitivno na manje stresa.“</i>
<i>„Baš sve.“</i>
Postoji li nešto čime niste bili zadovoljni ili Vam nije bilo korisno?
<i>„Apsolutno i 100 % NE!“</i>
<i>„Fali stanka za kavu (10 min)“</i>
<i>„Ne postoji.“</i>

**Tablica 2.** Prikaz odabranih odgovora na čestice otvorenog tipa u evaluacijskom upitniku (nastavak)**Kako biste Vi opisali što je *mindfulness* i kakvo je bilo Vaše ukupno iskustvo kao polaznika treninga?**

*„Opisao bih ga kao spoznaju stvarnosti i početak života punim plućima. Jednostavni treninzi, mogućnost izvođenja vježbi u bilo kojem trenutku, zbog čega se izrazito lagano trenira. Iskustvo je bilo odlično, zanimljivo; uz koje sam spoznao sam sebe i stvarnost koja me okružuje.“*

*„Smanjivanje stresa, izbacivanje negativnih misli, resetiranje organizma, povratak sreće i samopouzdanja.“*

*„Zahtjevan i težak trening, velika korist i dobrobit za mentalno zdravlje, hvala na lijepom iskustvu.“*

*„Mogućnost poimanja stanja osviještenosti i svjesnosti svakog trenutka, svoje bitnosti i vlastitog postojanja, kao i drugih osoba, stvari i događaja u svojoj okolini.“*

*„Definitivno opuštajući treninzi, smanjenje stresa, bolja usredotočenost na probleme.“*

*„Isključivanje autopilota, vraćanje potpunoj svjesnosti življenja. Pozitivno iskustvo.“*

*„Mindfulness je moć koju smo većinom izgubili. Biti tu gdje jesi, raditi to što radiš i osjećati kako se osjećaš sada. Daje ti snagu i znanje za taj jedan treptaj oka koji je potreban da se osvijestiš. Osobno sam anksiozna, hiperaktivna i živac. Iskustvo kroz trening (i znanje) koje mi je dano da nađem svoj unutarnji mir, ja osobno ne mogu ničim platiti osim dubokom zahvalnošću. Hvala još jednom iz dubine duše što ste meni vratili mene.“*

U svakom istraživanju statistička značajnost dobivenih rezultata i potvrda istraživačkih hipoteza je glavni cilj istraživača. U ovom je radu prezentiran samo dio rezultata provedbe i validacije MBCT treninga u hrvatskoj policiji, a koji se odnosi na procjenu zadovoljstva polaznika. Potrebno je naglasiti da je znanstvena validacija MBCT treninga pokazala da je trening nakon 8 tjedana doveo do statistički značajnog poboljšanja rezultata na svim mjerenim odrednicama mentalnog i tjelesnog zdravlja (Glavina Jelaš i sur., 2018; Pačelat, Glavina Jelaš i Božić, 2018).

Iako je statistička potvrda hipoteza i očekivanja važna, budući da uz subjektivnu procjenu učinkovitosti, dobrobiti i promjene, daje znanstvenu potvrdu učinkovitosti primijenjenog tretmana, iznimno važnom smatramo samu procjenu zadovoljstva korisnika. Uz standardne Likertove skale procjene, evaluacijski je upitnik sadržavao i pitanja otvorenog tipa - koja su nam dala iznimno korisne i zadovoljavajuće procjene. To se posebice odnosi na komentare polaznika o koristi treninga u pogledu obavljanja policijskog posla, kao i zdravlja policijskih službenika.

Iako je MBCT trening znanstveno potvrđen mnogobrojnim svjetskim istraživanjima, te je proveden jednako velik broj evaluacija njegovih polaznika, ovo je istraživanje prvi put provedeno u Hrvatskoj – što predstavlja njegovu najveću vrijednost. Nadalje, rezultati procjene polaznika potpuno opravdavaju njegovu provedbu te ukazuju na veliku potrebu hrvatskih policajaca za ovakvim oblikom brige za njihovo mentalno zdravlje.

Dalje, u slučaju malih uzoraka istraživanja, poput ovdje opisanog, preporuka za buduću provedbu istraživanja uvijek podrazumijeva povećanje uzorka – na čemu Centar za mentalno zdravlje VPŠ-a aktivno radi, budući da je tijekom pisanja ovog rada i treća

skupina policajaca VII. PP Zagreb završila s treningom, te su njihove procjene kao i ukupni rezultati u postupku obrade.

#### 4. ZAKLJUČAK

Policijski posao pripada u najstresnija zanimanja u svijetu koje nažalost ostavlja posljedice na zdravlje policijskih službenika. Stoga je briga za mentalno zdravlje policajaca općenito, a pogotovo ona preventivna, iznimno važna za policajce, cjelokupni sustav kao i njegove korisnike.

No brigu za mentalno zdravlje policajaca otežavaju, između ostalog, i određeni elementi policijske subkulture koji djeluju na službenike na način da ih čini sumnjičavima, ciničnima prema tretmanu te manje sklonima prijavi psihičkih poteškoća. No uz specifičan i policajcima prilagođen pristup kao i tretman, i u policijama diljem svijeta provode se najsuvremeniji psihološki tretmani.

Jedan od najsuvremenijih psiholoških pristupa jest *mindfulness* trening kojim se poboljšavaju kognitivne sposobnosti poput pozornosti, učenja i pamćenja, reducira se stres te stvara mentalna otpornost. Postoji više pristupa baziranih na *mindfulness* intervencijama, a jedan od njih je i MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) trening koji se, između ostalih aktivnosti, provodi i u Centru za mentalno zdravlje Visoke policijske škole. Rezultati evaluacije treninga provedenog na policijskim službenicima VII. PP u Zagrebu pokazali su da su policajci kao polaznici iznimno zadovoljni cjelokupnim treningom te da ga smatraju vrlo korisnim za očuvanje mentalnog zdravlja kao i obavljanje policijskog posla.

#### LITERATURA

1. Bergman, A. L., Christopher, M. S., Bowen, S. (2016). Changes in Facets of Mindfulness Predict Stress and Anger Outcomes for Police Officers. *Mindfulness*, 7 (4): 851-858.
2. Bishop, S. R. (2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64: 71-84.
3. Bohlemeijer, E., Prenger, R., Taal, E., Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68 (6): 539-544.
4. Brown, K. W., Goodman, R. J., Inzlicht, M. (2012). Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8 (1): 93-99.
5. Carmody, J., Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31 (1): 23-33.

6. Chopko, B. A., Schwartz, R. C. (2013). The relation between mindfulness and posttraumatic stress symptoms among police officers. *Journal of Loss and Trauma*, 18 (1): 1-9.
7. Christopher, M. S., Goerling, R. J., Rogers, B. S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A. L., Zava, D. T. (2015). A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes among Law Enforcement Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31 (1): 1-14.
8. Collins, P. A., Gibbs, A. C. (2003). Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 41 (4): 645-662.
9. Combs, M. A., Critchfield, E. A., Soble, J. R. (2018). Relax while you rehabilitate: A pilot study integrating a novel, yoga-based mindfulness group intervention into a residential military brain injury rehabilitation program. *Rehabilitation psychology*, 63 (2):182-193.
10. Crisp, C. D., Hastings-Tolsma, M., Joncher, K. R. (2016). Mindfulness-Based Stress Reduction for Military Women With Chronic Pelvic Pain: A Feasibility Study. *Military Medicine*, 181 (9): 982-989.
11. European Agency for Safety and Health at Work - Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks. European Risk Observatory Literature Review, [https://osha.europa.eu/en/tools-and\\_publications/publications/literature\\_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks](https://osha.europa.eu/en/tools-and_publications/publications/literature_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks) (3. studeni 2018.).
12. Glavina Jelaš, I., Dević, I., Korak, D., Vukosav, J. (2014). Različiti izvori socijalne podrške kod policijskih službenika. XIX. Dani psihologije u Zadru/ 19th psychology days in Zadar, Zadar (Hrvatska), 97-97.
13. Glavina, I., Kulenović, L., Vukosav, J. (2013). Stresori i načini suočavanja kod policijskih službenika. *Suvremena psihologija*, 2: 235-246.
14. Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Karlović, R., Mahnet, K., Markanović, D., Bagarić, B. (2018). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on mental and physical health in Croatian police officers. *International Conference on Mindfulness (ICM) 2018*, Amsterdam (Nizozemska).
15. Glavina Jelaš, I., Vukosav, J., Korak, D. (2015). Dvije vrste stresora kod policijskih službenika – koji su utjecajniji? IV. međunarodna znanstveno-stručna konferencija „Istraživački dani Visoke policijske škole u Zagrebu“, Zagreb (Hrvatska), 484-499.
16. Gottlieb, U., Moran, U., Moran, D. S. (2017). Mindfulness training for stress reduction and performance enhancement in military population. *The journal of Israeli psychotherapy society*.<[https://www.researchgate.net/publication/326212041\\_Minfulness\\_training\\_for\\_stress\\_reduction\\_and\\_performance\\_enhancement\\_in\\_military\\_population](https://www.researchgate.net/publication/326212041_Minfulness_training_for_stress_reduction_and_performance_enhancement_in_military_population)>. Pristupljeno 9. 9. 2019.

17. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1): 35-43.
18. Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry – where are we now? *BJPsych Bulletin*, 40 (6): 289-292.
19. Habersaat, S. A., Geiger, A. M., Abdellaoui, S., Wolf, J. M. (2015). Health in police officers: Role of risk factor clusters and police divisions. *Social science & medicine*, 143: 213-222.
20. Hartley, T. A., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Violanti, J. M. (2011). Health Disparities in Police Officers: Comparisons to the U.S. General Population. *International journal of emergency mental health and human resilience*, 13 (4): 211-220.
21. Jeter, P. E., Cronin, S., Khalsa, S. B. (2013). Evaluation of the benefits of a kripalu yoga program for police academy trainees: a pilot study. *International journal of yoga therapy*, 23 (1): 24-30.
22. Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., Stanley, E. A. (2015). Minds "At Attention": Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts. *PLOS One*, 10 (2): 1-19.
23. Kabat-Zinn, J. (2006). Živjeti punim plućima: iskoristite mudrost tijela i uma kako biste se uhvatili u koštac sa stresom, bolom i bolešću. Zagreb: V.B.Z. d.o.o.
24. Kaplan, J. B., Bergman, A. L., Christopher, M., Bowen, S., Husinger, M. (2017). Role of Resilience in Mindfulness Training for First Responders. *Mindfulness*, 8 (5): 1373-1380.
25. Kelley, T. M., Lambert, E. G. (2012). Mindfulness as a Potential Means of Attenuating Anger and Aggression for Prospective Criminal Justice Professionals. *Mindfulness*, 3: 21-34.
26. Klatt, M. D., Buckworth, J., Malarkey, W. B. (2008). Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-Id) on Working Adults. *Health education & behavior*, 36 (3): 601-614.
27. Komarovskaya, I., Maguen, S., McCaslin, E., Metzler, J., Madan, A., Brown, D., Galatzer-Levy, I. R., Hen-Haase, C., Marmar, C. R. (2011). The impact of killing and injuring others on mental health symptoms among police officers. *Journal of Psychiatric Research*, 45 (10): 1332-1336.
28. Kuhns, J. B., Maguire, E. R., Leach, N. R. (2015). *Health, Safety, and Wellness Program Case Studies in Law Enforcement*. Washington, DC: Office of Community Oriented Policing Services.
29. Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 19 (2): 105-109.

30. MacKenzie, M.B., Kocovski, N.K. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: trends and developments. *Psychology research and behavior management*, 9: 125-132.
31. Mantzios, M. (2014). Exploring the Relationship between Worry and Impulsivity in Military Recruits: The Role of Mindfulness and Self-compassion as Potential Mediators. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 30 (5): 397-404.
32. Marin, M., Lord, C., Andrews, J., Juster, R. P., Sindi, S., Arseneault-Lapierre, G., Fiocco, A. J., Lupien, S. J. (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiology of Learning and Memory*, 96 (4): 583-595.
33. Marmar, C. R., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Best, S., Weiss, D. S., Fagan, J., Liberman, A., Pole, N., Otte, C., Yehuda, R., Mohr, D., Neylan, T., Ann, N. Y. (2006). Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071: 1-18.
34. Meland, A., Ishimatsu, K., Pensgaard, A. M., Wagstaff, A., Fonne, V., Garde, A. H., Harris, A. (2015). Impact of Mindfulness Training on Physiological Measures of Stress and Objective Measures of Attention Control in a Military Helicopter Unit. *The International journal of aviation psychology*, 25 (3-4): 191-208.
35. Mohiyeddini, C., Bauer, S., Semple, S. (2015). Neuroticism and stress: the role of displacement behavior. *Anxiety Stress Coping*, 28 (4): 391-407.
36. Murakami, H., Nakao, T., Matsunaga, M., Kasuya, Y., Shinoda, J., Yamada, J., Ohira, H. (2012). The Structure of Mindful Brain. *PLoS One*, 7(9): 463-477.
37. Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., Gidycz, C. A. (2012). The Benefits of Dispositional Mindfulness in Physical Health: A Longitudinal Study of Female College Students. *Journal of American College Health*, 60 (5): 341-348.
38. Ngo, T. L. (2013). Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action. *Sante mentale au Quebec*, 38 (2): 19-34.
39. Pačelat, J., Glavina Jelaš, I., Božić, D. (2018). MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) trening u hrvatskoj policiji - rezultati 1. i 2. grupe. 26. *godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem*, Sv. Martin na Muri (Hrvatska).
40. Patterson, G. T. (2003). Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 3: 215-226.
41. Paulus, M. P. (2016). Neural Basis of Mindfulness Interventions that Moderate the Impact of Stress on the Brain. *Neuropsychopharmacology*, 41: 373-379.
42. Rabin, J. (2016). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Oriental Medicine*, 3: 31-36.
43. Sanders, K. M. (2010). Mindfulness and Psychotherapy. *Focus - The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8 (1): 19-24.

44. Shane, J. (2010). Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*, 38 (4): 807-818.
45. Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., de Jong, M., Desbordes, G. (2018). Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 16 (1): 32-39.
46. Tang, Y., Holzel, B., Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4): 1-13.
47. Tot, B. (2010). Evaluacija upitnika organizacijskih i operativnih izvora stresa na radu kod policijskih službenika. *Kriminologija i socijalna integracija*, 1 (1): 39-52.
48. Trombka, M., Demarzo, M., Bacas, D. C., Antonio, S. B., Cicuto, K., Salvo, V., Claudino, F. C. A., Ribeiro, L., Christopher, M., Garcia-Campayo, J., Rocha, N. S. (2018). Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: the POLICE study. *BMC Psychiatry*, 18 (1): 151-162.
49. Van der Velden, P., Rademaker, A. R., Vermetten, E., Portengen, M., Yzermans, J. C., Grievink, L. (2013). Police officers: a high-risk group for the development of mental health disturbances? A cohort study. *BMJ journals*, 3: 1-9.
50. Van der Velden, P. G., van der Kleber, R. J., Grievink, L., Yzermans, J. C. (2010). Confrontations with aggression and mental health problems in police officers: the role of organizational stressors, life-events and previous mental health problems. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2 (2): 135-144.
51. Violanti, J. M., Andrew, M. E., Mnatsakanova, A., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., Burchfiel, C. M. (2016). Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. *American journal of criminal justice*, 41 (4): 645-662.
52. Williams, J., Ramsey, V. (2017). The Need for Law Enforcement Wellness Interventions: A Critical Review. *The Sport Journal*. <<https://thesportjournal.org/article/the-need-for-law-enforcement-wellness-interventions/>>. Pristupljeno 9. 9. 2019.
53. Williams, V., Ciarrochi, J. V., Deane, F. P. (2010). On being mindful, emotionally aware, and more resilient: longitudinal pilot study of police recruits. *Australian Psychologist*, 45 (4): 274-282.
54. Zhao, J. S., He, N., Lovrich, N. (2002). Predicting five dimensions of police officer stress. Looking more deeply into organizational settings for sources of police stress. *Police Quarterly*, 5: 43-62.