

# Socijalna podrška i suočavanje sa stresnim situacijama polaznika Policijske akademije "Prvi hrvatski redarstvenik"

---

Žmegač, Ana Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:564556>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-27**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Ana Marija Žmegač

**Socijalna podrška i suočavanje sa  
stresnim situacijama polaznika  
Policijske akademije “Prvi hrvatski  
redarstvenik”**

Diplomski rad

Zagreb, 2024





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Ana Marija Žmegač

**Socijalna podrška i suočavanje sa  
stresnim situacijama polaznika  
Policijske akademije “Prvi hrvatski  
redarstvenik”**

Diplomski rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković

Zagreb, 2024

## *Zahvala*

*Prije svega posebno hvala izv. prof. dr. sc. Lovorki Brajković na prenesenom znanju i ljubavi prema radu te pomoći oko pisanja diplomskega rada.*

*Iskreno zahvaljujem Lidiji Werhas na pomoći pri organizaciji provođenja istraživanja i na toplom gostoprimstvu.*

*Neizmjerne hvala mojoj obitelji i prijateljima, a posebno majci Jasni za bezuvjetnu ljubav, razumijevanje i podršku.*

Socijalna podrška i suočavanje sa stresnim situacijama polaznika Policijske Akademije  
“Prvi hrvatski redarstvenik”

## Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos socijalne podrške, depresivnosti, anksioznosti i stresa, suočavanja sa stresnim situacijama i fizičke aktivnosti kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”. Istraživanje je provedeno u Policijskoj školi “Josip Jović” u kojem je sudjelovalo 282 polaznika prvi čemu 206 pripadnika muškog spola te 76 pripadnica ženskog spola prosječne dobi od 21 godine. Podaci su prikupljeni setom upitnika koji sastojao od općih sociodemografskih pitanja, Ljestvice socijalne podrške, Ljestvice depresivnosti, anksioznosti i stresa, Upitnika suočavanja sa stresnim situacijama i Ljestvice ovisnosti o vježbanju. Istraživanjem je utvrđeno kako postoji povezanost socijalne podrške i depresivnosti, anksioznosti, stresa i suočavanja usmjerenog na problem, fizičke aktivnosti i depresivnosti, anksioznosti, stresa i suočavanja usmjerenog na problem. Nadalje, nisu pronađene značajne razlike u depresivnosti, anksioznosti, stresu i načinu suočavanja sa stresom s obzirom na razinu fizičke aktivnosti. No, utvrđeno je kako postoji razlika u depresivnosti, anksioznosti, stresu i suočavanjem sa stresom putem izbjegavanja između polaznika s višom i nižom razinom socijalne podrške te je istraživanje pokazalo kako postoji razlika u anksioznosti i stresu između ženskih i muških sudionika.

**Ključne riječi:** socijalna podrška, depresivnost, anksioznost, stres, suočavanje sa stresnim situacijama, fizička aktivnost, Policijska škola “Josip Jović”

Social support and coping with stressful situations of participants of the Police Academy  
"Prvi hrvatski redarstvenik"

## Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between social support, depression, anxiety, stress, coping strategies, and physical activity among trainees at the "Josip Jović" Police Academy. The research was conducted at the "Josip Jović" Police Academy with 282 participants, including 206 male and 76 female trainees, with an average age of 21 years. Data were collected using a set of questionnaires comprising general socio-demographic questions, Scales of Perceived Social Support, The Depression Anxiety Stress Scales, Coping Inventory for Stressful Situations and Exercise Dependence Scale-21. The study found a correlation between social support and depression, anxiety, stress, and problem-focused coping, as well as between physical activity and depression, anxiety, stress, and problem-focused coping. Furthermore, no significant differences were found in depression, anxiety, stress, and problem-focused coping based on the level of physical activity. However, differences were observed in depression, anxiety, stress, and avoidance coping between participants with higher and lower levels of social support, and the study showed gender differences in anxiety and stress among participants.

**Keywords:** social support, depression, anxiety, stress, coping with stressful situations, physical activity, "Josip Jović" Police Academy

## Sadržaj

Uvod.....	1
<i>Policijska akademija “Prvi hrvatski redarstvenik”</i> .....	1
<i>Socijalna podrška</i> .....	2
<i>Depresija, anksioznost i stres</i> .....	5
<i>Suočavanje sa stresnim situacijama</i> .....	8
<i>Fizička aktivnost</i> .....	10
Cilj i problemi .....	13
Metoda.....	14
<i>Sudionici</i> .....	14
<i>Instrumenti</i> .....	14
<i>Postupak</i> .....	18
Rezultati .....	19
Rasprava .....	26
Ograničenja, implikacije i preporuke za buduća istraživanja.....	30
Zaključak.....	33
Literatura .....	34



## Uvod

Policijski službenici ključni su za održavanje zakona, mira i reda u društvu, međutim, priroda provođenja zakona čini ovo zanimanje iznimno stresnim (Lees i sur., 2019). Njihov posao je časno i hrabro braniti državljane Republike Hrvatske te su često zbog toga na meti drugih. Osim toga, kako njihov posao nije lak, nije ni jednostavna priprema za njega. Njihova akademska obuka usredotočuje se na učenje zakona, uhićenja, kontrole, obrambene taktike, fizičku pripravnost, rukovanje oružjem i psihološke vještine koje su neophodne da bi se policijski službenici suočili sa suvremenim izazovima (O'Neill i sur., 2018). Socijalna podrška igra ključnu ulogu u pomaganju polaznicima policijske akademije da se nose sa depresijom, anksioznošću i stresom (McCarty i Lawrence, 2016; Li i sur., 2021; Wong i sur., 2022). Suočavanje sa stresom i održavanje fizičke aktivnosti također su važni aspekti njihovog mentalnog i fizičkog zdravlja (Maran i sur., 2018).

### *Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik"*

Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik" u Zagrebu je obrazovna institucija Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske, osnovana sedamdesetih godina 20. stoljeća kao Obrazovni centar. Akademija se bavi obrazovanjem i usavršavanjem policijskih službenika, noseći ime u čast prvih hrvatskih redarstvenika koji su poginuli u Domovinskom ratu. Njena ključna uloga je pružanje potrebnih znanja i vještina policijskim kadrovima za učinkovito obavljanje policijskih poslova. Akademija obuhvaća razne jedinice, uključujući Policijsku školu "Josip Jović", Visoku policijsku školu, Službu za cjeloživotno obrazovanje, te smještajno-obučne centre Valbandon i Dramalj. Tu su i Služba za razvoj policijskog obrazovanja i međunarodnu suradnju, Služba za obuku vođača i dresuru službenih pasa, Služba za nakladničko-knjižničnu djelatnost i Muzej policije, te Služba za koordinaciju istraživanja i nove tehnologije. (Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik", 2024). Njena povijest počinje 1945. godine kada su prvi tečajevi za obrazovanje policijskih službenika (redarstvenika) započeli. Godine 1960. osnovana je dvogodišnja Stručna škola za unutrašnje poslove, a desetak godina kasnije četverogodišnja Visoka škola za unutrašnje poslove. Unutar Školskog centra 1972./1973. godine formirana je četverogodišnja Srednja škola za milicionare,

koja je 1991. preimenovana u Srednju školu unutarnjih poslova. Tijekom Domovinskog rata, Policijska akademija imala je značajnu ulogu u vojnoj obuci postrojbi policije, Zbora narodne garde i kasnije Hrvatske vojske. Godine 1993., Srednja škola unutarnjih poslova smanjila je trajanje školovanja s četiri na dvije godine, a 2002. godine škola je preimenovana u Policijsku školu, predviđajući obrazovanje za učenike s četverogodišnjim srednjoškolskim obrazovanjem. Od 29. rujna 2011. godine, škola nosi naziv Policijska škola "Josip Jović" u kojoj se provodi dvogodišnji program obrazovanja upisom učenika u treći razred srednje škole i Program srednjoškolskog obrazovanja odraslih za zanimanje policajac/policajka koji traje jedanaest mjeseci, uključujući minimalno četiri tjedna stručne prakse, omogućavajući im stjecanje znanja, vještina i profesionalnih stavova potrebnih za učinkovito obavljanje policijskih poslova. (Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik", 2024). Polaznici moraju ispuniti određene uvjete, uključujući hrvatsko državljanstvo, završenu srednju školu, dob ispod 28 godina na početku nastave, te posebne psihofizičke sposobnosti. Osigurani su im udžbenici, nastavni materijali, sportska oprema, dodatno osiguranje, stipendija, smještaj i prehrana, kao i sudjelovanje u policijskom zboru i tamburaškom orkestru. Po završetku tečaja i položenom državnom ispitu, polaznici postaju ovlašteni policijski službenici s obvezom rada u sustavu najmanje pet godina. Program obrazovanja uključuje stjecanje teoretskog znanja, s posebnim naglaskom na fizičku spremnost i kondicijske vještine. Tijekom školovanja, polaznici su uključeni u razne izvannastavne aktivnosti i stručnu praksu, što im pomaže u cjelovitom razvoju potrebnih kompetencija za obavljanje policijskog posla. Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik" igra ključnu ulogu u obrazovanju i obuci policijskih službenika u Hrvatskoj, osiguravajući visoke standarde profesionalnosti i učinkovitosti unutar policijskih redova. Iako je primarni cilj pripremiti mlade za njihova buduća zanimanja, boravak na Akademiji često rezultira stvaranjem novih poznanstava i prijateljstava, čija je podrška neizostavna.

### *Socijalna podrška*

Milić Babić (2019) ukazuje na to da je već Darwin prepoznao ulogu socijalne podrške u preživljavanju. Različite definicije socijalne podrške povezane su s različitim područjima istraživanja, no dvije glavne perspektive se ističu. olazište socijalne interakcije tvrdi da je

socijalna potpora dvosmjerna veza socijalnih razmjena i interakcija između ljudi (Uehara, 1990, prema Shen i sur., 2022). Bernard vjeruje da je socijalna podrška skup obitelji, prijatelja i društvenih institucija na koje se ljudi oslanjaju kako bi zadovoljili svoje socijalne, fizičke i psihološke potrebe (Bernard, 1995, prema Shen i sur., 2022). Druga je perspektiva društvenih resursa koja definira socijalnu podršku kao informaciju koja navodi pojedinca da vjeruje kako se o njemu brine te da je voljen i cijenjen član mreže uzajamnih obveza (Cobb, 1976), pomažući mu da se nosi s velikim životnim stresorima i izazovima svakodnevnog života (Buchwald, 2004). Prema toj perspektivi, ljudi vjeruju da su dio socijalne mreže koja im može osigurati dobra, usluge i uzajamnu zaštitu u situacijama potrebe i opasnosti (Milić Babić, 2019). Socijalna podrška je stvarna ili percipirana dostupnost društvenih resursa koji se mogu koristiti za utjehu ili pomoć, osobito u vremenima stresa (Lepore, 2012). Cohen i Wills (1985) definiraju socijalnu podršku kao stupanj percipiranog zadovoljstva društvenim odnosima. Zajedničko svim definicijama je da je socijalna podrška multidimenzionalni konstrukt koji uključuje fizičku i instrumentalnu pomoć, emocionalnu i psihološku podršku te dijeljenje resursa i informacija (Dunst i sur., 1986, prema Boyd, 2002, prema Milić Babić, 2019). Osim toga, većina definicija podrazumijeva dostupnost resursa u socijalnoj okolini pojedinca koji mu pružaju podršku ne samo u svakodnevnom životu nego i u kriznim situacijama, čime pridonose njegovoj dobrobiti pružajući kontinuiranu emocionalnu podršku, informacije, afirmacije i pomoć (Dobrotić i Laklija, 2012; Atchley, 2000, prema Rash, 2007).

Prema Sarafino (2002, prema Milić Babić, 2019), postoji pet osnovnih vrsta socijalne podrške: emocionalna podrška, podrška u vidu poštovanja, instrumentalna podrška, informacijska podrška i mreža podrške. Emocionalna podrška odnosi se na empatiju, brigu, zabrinutost prema drugoj osobi, primjerice utješiti osobu zagrljajem ili razgovorom kada je tužna. Podrška u vidu poštovanja usmjerena je na pozitivan odnos, ohrabrenje, slaganje s idejama i osjećajima pojedinca i pozitivnu usporedbu osobe s drugim pojedincima u okruženju. Instrumentalna podrška se osigurava osobi direktnom pomoći u materijalnim dobrima i uslugama, primjerice pomoć u skrbi za dijete, novčana pozajmica kad je to roditelju potrebno. Informacijska podrška ogleda se u savjetima, uputama, sugestijama, povratnim informacijama o tome kako osoba djeluje, primjerice koristan savjet kod pronalaženje zaposlenja, informaciji o dobrom dječjem pedijatru, stomatologu. Mreža podrške osigurava pojedincu osjećaj pripadnosti grupi ljudi koja dijeli zajedničke interese i aktivnosti (Sarafino, 2002, prema Milić

Babić, 2019). Također, prema subjektima podrške ili izvorima koji ju pružaju, socijalna podrška može se podijeliti na formalnu i neformalnu. Formalna socijalna podrška odnosi se na podršku koju pružaju formalne institucije (Zhang i Han, 2022, prema Shen i sur., 2022) dok se, neformalna socijalna podrška odnosi se na emocionalnu, ponašajnu i informacijsku podršku koju pružaju članovi obitelji, susjedi, prijatelji i kolege (Tao i Shen, 2014, prema Shen i sur., 2022). Kaur i suradnici (2021) utvrdili su da se muškarci više oslanjaju na obitelj i supružnike, a žene na prijatelje ili veze koje se temelje na reciprocitetu.

Socijalna podrška igra ključnu ulogu u ublažavanju stresa, suočavanju s njim i promicanju mentalnog zdravlja. Svaka vrsta socijalne podrške može značajno utjecati na smanjenje stresa i to pomoću dva procesa. Prvo, osoba s više socijalne podrške može procijeniti stresnu situaciju manje ugrožavajućom nego osoba s manje socijalne podrške jer zna da postoje drugi ljudi koji su joj spremni pomoći (Raboteg-Šarić i Pećenik, 2003). Osim toga, socijalna podrška može biti jedan od oblika suočavanja sa stresnom situacijom i tako umanjiti utjecaj stresa. Prema istraživanju Raboteg-Šarić i Pećenik (2003), socijalna podrška može imati zaštitni učinak protiv razvoja depresije, dok socijalna izolacija, prema Charneyu (2003, prema Brečić i sur., 2020), predstavlja značajan rizični čimbenik za razvoj depresivnih i anksioznih poremećaja. Ovi nalazi naglašavaju važnost socijalne povezanosti i podrške u prevenciji i liječenju depresije. Zaključno, jasna je važnost socijalne podrške prilikom ostvarivanja otpornosti na stres, depresiju, anksioznost, za očuvanje mentalnog zdravlja, i kao način suočavanja sa stresom.

Nije tajna da je posao policajca i policajki izuzetno stresan. Međutim, ono što umanjuje stres policijskih službenika jest socijalna podrška koja djeluje kao zaštitni čimbenik, smanjujući utjecaj stresnih okolnosti na pojedinca te unapređujući fizičko i psihičko zdravlje i blagostanje (Hobfoll, 2001; Lepore, 2012). Policijski djelatnici oslanjaju se na socijalnu podršku kolega, obitelji i prijatelja (Glavina, Jelaš i sur., 2014; Nero i sur., 2020). Emocionalna podrška kolega, koja uključuje izražavanje naklonosti, razumijevanja i brige, pokazala se kao ključna u osjećaju povezanosti s institucijom policije i pripadnosti istoj, dok informacijska i instrumentalna podrška nisu pokazale značajnu povezanost s tim osjećajima (Campos i sur., 2023). Veća percepcija podrške, koja zadovoljava emocionalne potrebe pojedinca, poput izražavanja naklonosti i razumijevanja (Cohen i Wills, 1985), povezana je s većom željom za ostankom u instituciji, jer se pojedinac poistovjećuje s njezinim vrijednostima, ciljevima i

misijom (Campos i sur., 2023), što rezultira smanjenjem stresa (Hoboubi i sur., 2017) i anksioznosti, kako je pokazalo istraživanje među polaznicima kanadske policijske akademije (Nisbet i sur., 2023). Osim toga, socijalna podrška pruža emocionalnu stabilnost i omogućava fokusiranje na aktivno rješavanje problema, umjesto stvaranja osjećaja preplavljenosti stresom (Folkman i Moskowitz, 2000; Taylor i Stanton, 2007). Dodatno, veća socijalna podrška kolega povezana je s manjim razinama stresa, posebno među švedskim policijskim službenicima koji rade u smjenama, mlađim, s manje radnog iskustva i/ili bez djece (Hansson i Padyab, 2023). Prema istraživanju Stubbsa i Tonga (2024), britanski pojedinci koji su u procesu zapošljavanja nakon završene akademije ističu obitelj, prijatelje i kolege kao najveći izvor podrške, pri čemu se veća pažnja pridaje podršci obitelji.

### *Depresija, anksioznost i stres*

Depresija je jedan od najčešćih mentalnih poremećaja današnjice, s procjenama koja ukazuju da oko 280 milijuna ljudi diljem svijeta pati od ovog poremećaja (WHO, 2023). Ovaj kompleksni i heterogeni sindrom karakterizira trajno stanje tuge, gubitak interesa ili užitka u svakodnevnim aktivnostima, te niz emocionalnih i fizičkih problema koji mogu značajno narušiti kvalitetu života pojedinca (American Psychiatric Association, 2013). Razumijevanje etiologije depresije zahtijeva multidisciplinarni pristup koji uključuje biološke, psihološke i socijalne faktore. Biološki čimbenici uključuju genetsku predispoziciju, kao i neurokemijske neravnoteže, posebice u funkciji neurotransmitera poput serotonina, norepinefrina i dopamina (Nestler i sur., 2002). Psihološki čimbenici, poput negativnih obrazaca razmišljanja, ruminacije i disfunkcionalnih stavova, također igraju ključnu ulogu u nastanku i održavanju depresivnih simptoma (Beck, 1976). Socijalni čimbenici, kao što su stresni životni događaji, nedostatak socijalne podrške i socioekonomski status, dodatno doprinose riziku razvoja depresije (Brown i Harris, 1978). Epidemiološke studije ukazuju na visoku prevalenciju depresije u općoj populaciji, s osobitim rizikom među ženama, mladima i starijim osobama (Kessler i sur., 2003). Depresija nije samo psihološki problem; ona ima značajne ekonomske posljedice zbog smanjene produktivnosti, povećane uporabe zdravstvenih usluga i invaliditeta (Greenberg i sur., 2015). Osim toga, depresija često koegzistira s anksioznim poremećajima (Kessler i sur., 2005).

Anksioznost je složeni psihološki fenomen koji se manifestira kroz osjećaje straha, nervoze i brige te može značajno utjecati na svakodnevni život pojedinca. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), anksiozni poremećaji su uz depresivne poremećaje među najčešćim mentalnim poremećajima (WHO, 2023). Ovi poremećaji obuhvaćaju različite specifične dijagnoze, uključujući generalizirani anksiozni poremećaj (GAD), panični poremećaj, socijalnu anksioznost i specifične fobije (APA, 2013). Etiologija anksioznosti je sastoji se od nekoliko faktora i uključuje biološke, psihološke i socijalne čimbenike. Biološki čimbenici uključuju genetsku predispoziciju i neurobiološke mehanizme, kao što su disfunkcije u neurotransmitterskim sustavima, posebno serotonina i gama-aminobuterne kiseline (GABA) (Craske i sur., 2017). Psihološki čimbenici često uključuju stilove razmišljanja koji uključuju pretjerano fokusiranje na prijetnje, nisko samopouzdanje i sklonost negativnoj ruminaciji (Beck i Clark, 1997). Socijalni čimbenici, uključujući stresne životne događaje, socijalnu podršku i obiteljske dinamike, također igraju ključnu ulogu u razvoju i održavanju anksioznih poremećaja (Hammen, 2005). Istraživanja pokazuju da anksioznost može značajno narušiti kvalitetu života pojedinca, uključujući sposobnost obavljanja svakodnevnih aktivnosti, održavanja društvenih odnosa i postizanja profesionalnih ciljeva (Stein i Sareen, 2015). Najčešće pogađa vulnerabilne osobe, odnosno one koje su podložnije razvoju psihičkih poremećaja poput anksioznosti, depresije i stresa, a mogu imati različite karakteristike koje ih čine osjetljivijima na negativne utjecaje iz okoline. Te karakteristike mogu biti biološke, socijalne ili psihološke prirode. Biološke karakteristike odnose se na genetske predispozicije i neurobiološke razlike, socijalne uključuju nedostatak socijalne podrške, negativne životne događaje i socioekonomski status dok psihološke podrazumijevaju nisko samopouzdanje, maladaptivne obrasce mišljenja i nisku toleranciju na stres.

Stres je univerzalni psihološki i fiziološki odgovor na percepciju prijetnji ili izazova koji nadilaze sposobnosti pojedinca da se s njima uspješno nosi. Definiran kao stanje mentalnog ili emocionalnog naprezanja ili napetosti koje proizlazi iz nepovoljnih ili zahtjevnih okolnosti, stres igra ključnu ulogu u svakodnevnom životu te može imati značajne posljedice na zdravlje i dobrobit pojedinca (Lazarus i Folkman, 1984). Fiziološki odgovori na stres uključuju aktivaciju osi hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda (HPA) koja rezultira otpuštanjem hormona stresa, poput kortizola i adrenalina. Ovi hormoni pripremaju tijelo za *borbu ili bijeg* povećanjem srčanog ritma, krvnog tlaka i razine glukoze u krvi (Sapolsky,

2004). Iako je ovaj odgovor evolucijski razvijen za suočavanje s akutnim prijetnjama, kronična aktivacija HPA osi može dovesti do brojnih zdravstvenih problema, uključujući kardiovaskularne bolesti, dijabetes i oslabljeni imunološki sustav (McEwen, 1998). Psihološki aspekti stresa uključuju kognitivne procese poput procjene prijetnji i resursa za suočavanje s njima. Lazarusova teorija transakcijskog stresa naglašava važnost subjektivne percepcije stresa, sugerirajući da individualne razlike u procjeni situacija i kapacitetima za suočavanje igraju ključnu ulogu u iskustvu stresa (Lazarus i Folkman, 1984). Na primjer, osobe koje doživljavaju visoku razinu samoučinkovitosti i socijalne podrške sklone su učinkovitijem upravljanju stresom i imaju manju vjerojatnost za razvoj stresa povezanih poremećaja (Bandura, 1997). Socijalni i okolišni čimbenici također značajno utječu na doživljaj stresa. Stresni životni događaji, poput gubitka posla, razvod ili smrt voljene osobe, mogu biti ključni pokretači stresa. Dugotrajna izloženost stresorima na radnom mjestu, poznata kao profesionalni stres ili burnout, može rezultirati ozbiljnim psihološkim i fizičkim posljedicama (Maslach i Leiter, 2016). U kontekstu policijskog rada, ovo je posebno izraženo. Policijski stres, kako ga je definirao Patterson (2003), predstavlja nesklad između zahtjeva koji se postavljaju pred policajce i onoga što oni mogu ponuditi. Territo i Vetter (1981) grupirali su stresore u četiri kategorije – organizacijske prakse i karakteristike, prakse i karakteristike sustava kaznenog pravosuđa, javne prakse i karakteristike te sam rad policije. No, oni se mogu klasificirati na operativni i organizacijski. Operativni stres proizlazi iz same prirode posla (Glavina Jelaš i sur., 2014), a odnosi se na izloženost opasnosti i suočavanje s nepoznatim (Kop i sur., 1999), prekovremenim radom, izloženosti nasilju i ljudskoj patnji općenito (Glavina Jelaš i sur., 2014). S druge strane, organizacijski stres povezan je s policijom kao institucijom/organizacijom i načinom funkcioniranja policijske uprave/zapovjedništva/policijske postaje, sukobima s nadređenima i kolegama, nedostatkom materijalnih i ljudskih resursa, preopterećenosti poslom, pretjeranim administrativnim zadacima, problemima s vodstvom i slično (Queiros i sur., 2020). Mnoga istraživanja pokazala su da u policiji veći izvor stresa predstavlja organizacijski za razliku od operativnih stresora, unatoč riziku koji potonji nose sa sobom (prema Kop i Euwema, 1999, prema Collins i Gibbs, 2003, prema Glavina Jelaš i sur., 2014).

Policijski službenici suočavaju se s raznolikim i često nepredvidljivim situacijama tijekom svoje intervencije. Hansson i Borglund (2024) naglašavaju važnost svjesnosti policijskih službenika, definirane kao kognitivni proces koji omogućuje percipiranje i

razumijevanje okoline (Endsley, 1995, prema Endsley i sur., 2003). Ističu da stres u tim situacijama može negativno utjecati na odluke koje se donose te da neprimjerene reakcije mogu rezultirati akumulacijom stresa. Stres među policijskim službenicima može proizaći iz brojnih čimbenika, uključujući izloženost opasnim situacijama, ozljedama, nasilju te svjedočenju psihički stresnih događaja (Jackman i sur., 2020). Prema istraživanju Hopea (2023), policijski službenici u Ujedinjenom Kraljevstvu imaju veće rizike od stresa, anksioznosti i depresije u usporedbi s općom populacijom. Nadalje, Husain (2019) je utvrdio povećane razine depresije, anksioznosti i stresa među pakistanskim policijskim službenicima u urbanim sredinama u usporedbi s onima koji djeluju u ruralnim područjima. Spolne razlike također igraju ulogu u iskustvu stresa među policijskim osobljem, istraživanja pokazuju da policijske službenice u SAD-u i Indiji doživljavaju više stresa u usporedbi s njihovim muškim kolegama (Pinki i sur., 2021; Bonner i Brimhall, 2022). Iako polaznici policijskih akademija još nisu izloženi stvarnim radnim uvjetima, njihova obuka mora biti usmjerena na pripremu za realne situacije. McCarty i Lawrence (2016) te Li i suradnici (2021) ukazuju na prisutnost simptoma stresa, depresivnosti i anksioznosti među polaznicima policijskih akademija u SAD-u, što se može povećavati kako se vrijeme na akademiji približava kraju, a očekivanja se razlikuju od stvarnosti (Wong i sur., 2022). Anshel (2000) ističe da polaznici policijske akademije u SAD-u često razvijaju specifične anksiozne poremećaje, što može negativno utjecati na njihovu akademsku izvedbu i opću dobrobit te su također izloženi riziku od depresije zbog visokih akademskih zahtjeva, fizičkih izazova te pritiska da zadovolje visoka očekivanja instruktora i institucija što može narušiti njihovu sposobnost učenja i prilagodbe. (Arnetz i sur., 2013; Chopko i sur., 2018).

### *Suočavanje sa stresnim situacijama*

Suočavanje se definira kao misli i ponašanja koje upravljaju unutarnjim i vanjskim zahtjevima situacije koje su ocijenjene kao stresne. To nije jednokratna radnja koju netko poduzima, već skup odgovora koji se ponavljaju tijekom vremena, kojim okolina i osoba utječu jedni na druge (Folkman & Moskowitz, 2004, prema Taylor, 2005). Ako je stres narušio homeostazu, suočavanje ima za cilj homeostatske ravnoteže (Gurunug, 2023). Osoba će nastojati svladati, podnijeti ili smanjiti zahtjeve koje situacija postavlja (Matulović i sur., 2012). Također, ličnost ljudi povezana je sa suočavanjem. Tako pojedinci više samopoštovanja i oni



koji su savjesniji, pokazuju niže rezultate na upitnicima neuroticizma, optimističniji su, izdržljiviji, otporniji i imaju osjećaj nadmoći te se bolje nose sa stresom (Gurunug, 2023).

Postoji nekoliko oblika suočavanja sa stresnim situacijama. Suočavanje usmjereno na problem uključuje pokušaje da se učini nešto konstruktivno u vezi sa stresnim stanjima koja su štetna, prijeteća ili izazovna pojedincu (Taylor, 2005). U tu strategiju ubrajaju se podjela problema na potprobleme koje je moguće rješavati, traženje informacija o samom problemu, pokušavanje rješavanja situacije razmatranjem drukčijih načina ponašanja kao i samom akcijom (Medak, 2023). Tako npr. osoba koja nije zadovoljna time što je nezaposlena, može utjecati na izvor stresa na način da aktivno traži posao, prekvalificira se, preseli radi posla, traži socijalnu podršku i slično. Kada je situacija promjenjiva i osoba percipira da ima kontrolu nad tom situacijom, vjerojatnije je da će koristiti problemu usmjereno suočavanje; za razliku od nepromjenjive i nekontrolirane situacije kada je vjerojatnije da će suočavanje biti usmjereno na emocije (Mavar, 2009). Suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na napore uložene na regulaciju emocija prisutnih tijekom stresnih događaja (Taylor, 2005). U tu kategoriju ubrajaju se otvoreno izražavanje emocija (plakanje, vikanje i slično), potiskivanje emocija ili možda izbjegavanje mišljenja o toj situaciji te pomak misli na nešto drugo, minimaliziranje situacijskih učinaka, traženje emocionalne podrške od drugih, uočavanje pozitivnih strana situacije i slično (Medak, 2023). Izbjegavanje mišljenja o toj situaciji i emocionalna ventilacija često rezultiraju višim razinama anksioznosti i depresije (Miller i sur., 2002). I posljedni način suočavanja je izbjegavanje, pojedinac se sa stresnom situacijom može suočiti izbjegavanjem iste. Strategije koje tada koristi uključuju negaciju, potiskivanje emocija, humor i slično (Nezirević, 2015, prema Škojo i Kristek, 2018). Iako nam kratkoročno može doprinijeti, dugoročnim izbjegavanjem ovaj način borbe protiv stresa može biti disfunkcionalan. Izbjegavajući neugodne situacije samo potkrepljujemo osjećaj olakšanja koje nam izbjegavanje pruža što ne dovodi do razrješenja problema. Također, često se spominje i socijalna podrška kao mogućnost boljeg nošenja sa stresnim situacijama (Folkman i Lazarus, 1991, prema Patterson, 2003). Kao što je već navedeno socijalna podrška odnosi se na emocionalnu, informacijsku i instrumentalnu pomoć drugih, a povezana je s nizom pozitivnih učinaka na pojedinca (Gurunug, 2023). Ako osoba uspije održati socijalne odnose, putem kompromisa, podrške, prilagodbe i međusobnog razumijevanja manje je vjerojatno da će stres prevladati i dovesti do nefunkcionalnosti. Pa tako razgovor s kolegom o stresnom događaju može

funkcionirati kao strategija suočavanja usmjerena na problem kada pojedinac dobije opipljive informacije koje pomažu u rješavanju događaja, razgovor s nekim o stresnom događaju funkcionira kao strategija suočavanja usmjerena na emocije kada se dobivena emocionalna podrška koristi za regulaciju emocija (Patterson, 2003).

Ono što izdvaja policijske službenike od ostatka populacije je stalna potreba za korištenjem strategija suočavanja sa stresnim situacijama, budući da su često podložni neprekidnom oprezu i stresu. Iako rijetki razvijaju otpornost koja se definira kao proces pozitivne prilagodbe tijekom i nakon značajnih poteškoća, omogućujući pojedincu suočavanje s izazovima te oporavak i rast nakon njih (Fung, 2020), većina se oslanja na različite strategije suočavanja. Glavina Jelaš i suradnici (2014) ističu razliku između adaptivnih i maladaptivnih strategija suočavanja kod policijskih službenika. Adaptivne strategije uključuju plansko rješavanje problema, distanciranje, samokontrolu i suočavanje konfrontacijom, dok su maladaptivne strategije poput traženja socijalne podrške, izbjegavanja i pozitivne procjene povezane s negativnim učincima stresa na radnom mjestu policijskih službenika (Singhi sur., 2021). Kod britanskih policajaca i policajki primijećeno je korištenje mehanizma depersonalizacije i emocionalnog potiskivanja kao strategije suočavanja (Lennie i sur., 2020). Traženje socijalne podrške ublažava odnos između stresnih događaja na poslu i stresa, dok se suočavanje usmjereno na emocije ublažava odnos između životnih događaja i stresa (Patterson, 2003). Među policijskim osobljem postoje razlike u načinu suočavanja s nedaćama prema spolu. Na primjer, policajci se češće koriste strategijama suočavanja usmjerenima na problem, dok policajke preferiraju strategije usmjerene na emocije (Matud, 2004). S druge strane, kod budućih policajaca u SAD-u, primjećuje se preferencija za strategijama suočavanja usmjerenima na problem (Violanti, 2010). No, novija istraživanja McCartyja i Lawrenceca (2014) nad polaznicima policijske akademije u SAD-u sugeriraju prisutnost obrasca izbjegavanja kao stila suočavanja sa stresnim situacijama, što predstavlja promjenu u prethodnim obrascima.

### *Fizička aktivnost*

Svjetska zdravstvena organizacija definira fizičku aktivnost kao svaki tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići koji rezultira utroškom energije. Potrošnja energije može se mjeriti u kilokalorijama. Možemo ju kategorizirati u profesionalne, sportske, kondicijske,

kućanske ili druge aktivnosti, kada govorimo o svakodnevnom životu (Caspersen, 1985). S druge strane, vježbanje je podskup tjelesne aktivnosti koja je planirana, strukturirana i ponavljajuća te ima kao konačni ili posredni cilj poboljšanje ili održavanje tjelesne kondicije (Caspersen, 1985), omogućava održavanje optimalne tjelesne mase i strukture, izgradnju i održavanje zdravih kostiju, mišića i zglobova, promoviranje psihološke dobrobiti i jačanje imunološkog sistema (Ostojić i sur., 2009). Tjelovježba ima mnogobrojne pozitivne učinke, a posebice u sprječavanju bolesti kao što su konorarna bolest arterije, srčani udar, hipertenzija, različiti oblici raka, dijabetes i osteoporoza (Lepeš i Halaši, 2021). U promicanju zdravlja (Langston i Mathis, 2024) povezana je s boljim psihičkim stanjem što dovodi do smanjenja i oslobođenja od stresa (Feng i Wang, 2023), depresije i anksioznosti (Darren i sur., 2006). Također, redovito vježbanje može poboljšati raspoloženje, povećati energiju i poboljšati kvalitetu sna (Blumenthal i sur., 2007). Osim toga, fizička aktivnost može pomoći u izgradnji otpornosti na stres, poboljšanju samopouzdanja i ukupne psihološke dobrobiti (Fox, 1999). Ekelund i suradnici (2016) mišljenja su da umjerena tjelesna aktivnost 60-75 minuta dnevno, vjerojatno eliminira povećani rizik od smrtnosti povezan s velikim brojem sati sjedenja, čak i prilikom sjedenja više od 8 sati dnevno (Lauš, i Lauš, 2017). Također, pojedinci koji primaju više socijalne podrške od obitelji (Lindsay i sur., 2017) u većoj mjeri prakticiraju tjelesne aktivnosti (Hailey i sur., 2023). Također, muškarci pokazuju veće razine sudjelovanja u fizičkim aktivnostima (McCarthy i Warne, 2022).

Nekima služi kao rekreativna aktivnost, dok neki, s druge strane, vježbaju, osim zbog vlastitih interesa tako i zbog interesa zanimanja. Takav stil života poželjan je jer integrira koristan rad u zdrave životne navike (Maček i sur., 2017). Policijskim službenicima je tjelesna aktivnost potrebna radi zdravlja i radne učinkovitosti (Lauš i Lauš, 2017), povezana je s produktivnosti (Vatan i sur., 2017), zadovoljstvom na poslu (Silva i sur., 2014), smanjenim izostancima s posla i s time povezanim troškovima (Steinhardt i sur., 1991). Osim toga, fizička aktivnost i zdravlje utječu na profesionalnu izvedbu (DeNysschen i sur., 2018). Nekolicinu puta je spomenut stres policijskih djelatnika, koji je svakodnevno prisutan, pa tako ne čudi da je fizička aktivnost negativno povezana sa stresom i da je motivacija za vježbu upravo opuštanje od stresnih situacija (Feng i Wang, 2023). Da je fizička aktivnost dobra i korisna pokazali su Maran i suradnici (2018) koji je su u svom istraživanju potvrdili da bavljenje tjelesnom aktivnosti povećava uporabu adaptivnih strategija suočavanja, a smanjuje korištenje

maladaptivnih kod talijanskih policijskih službenika. Tijekom priprema za posao policajca/policajki na policijskim akademijama bitan je i sport, odnosno fizička aktivnost ili trening. Melton (2023) je analizirao metode treninga na nekoliko različitih policijskih akademija u SAD-u i zaključio kako protokoli treninga mogu povećati izvedbu i optimizirati sposobnosti za obavljanje radnih zadataka kod taktičkih sportaša, odnosno polaznika akademija. Istraživanje Brazo-Sayavere i suradnika (2021) na polaznicima policijske akademije u Turskoj pokazalo je da nema statistički značajnih razlika u razini fizičke aktivnosti između muških i ženskih polaznika zbog istog načina obučavanja. U Republici Hrvatskoj tjelesno učenje i sport također su sastavni dio obuke svih pripadnika policijskih snaga, s ciljem podizanja psihofizičkih kvaliteta na nivo neophodan za uspješno izvršavanje i najsloženijih zadataka (Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik", 2024). Kada je policajac adekvatno tjelesno pripremljen, prema svemu navedenom, bolje je očuvanog zdravlja i izložen manjoj opasnosti od štetnih učinaka stresa.

## Cilj i problemi

Cilj ovog rada bio je ispitati odnos socijalne podrške, depresivnosti, anksioznosti i stresa, suočavanja sa stresnim situacijama i fizičke aktivnosti kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”.

Sukladno navedenom cilju, problemi i hipoteze su sljedeći:

1. Utvrditi povezanost socijalne podrške, depresivnosti, anksioznosti i stresa, fizičke aktivnosti i suočavanja sa stresnim situacijama.

Hipoteza: Socijalna podrška biti će negativno povezana s depresivnosti, anksioznosti i stresom.

Hipoteza: Socijalna podrška biti će pozitivno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem.

Hipoteza: Fizička aktivnost biti će negativno povezana s depresivnosti, anksioznosti i stresom.

Hipoteza: Fizička aktivnost biti će pozitivno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem.

2. Ispitati razlike u depresivnosti, anksioznosti, stresu i načinima suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na fizičku aktivnost.

Hipoteza: Sudionici koji su fizički aktivniji imaju manje izražene simptome depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na sudionike koji su fizički neaktivni.

Hipoteza: Sudionici koji su fizički aktivniji koristiti će adaptivnije strategije suočavanja sa stresom s obzirom na sudionike koji su fizički neaktivni.

3. Ispitati razlike u depresivnosti, anksioznosti, stresu i u načinima suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na socijalnu podršku.

Hipoteza: Sudionici s više socijalne podrške pokazivati će manje izražene simptome depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na sudionike s manje socijalne podrške.

Hipoteza: Sudionici s više socijalne podrške koristiti će adaptivne strategije suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na sudionike s manje socijalne podrške.

4. Ispitati razlike u depresivnosti, anksioznosti, stresu, načinima suočavanja sa stresnim situacijama i fizičkoj aktivnosti s obzirom na spol.

Hipoteza: Ženske sudionice pokazati će više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Hipoteza: Ženske sudionice više će se usmjeravati na suočavanje usmjereno na emocije, a muški sudionici na suočavanje usmjereno na problem.

Hipoteza: Ne postoji razlika u fizičkoj aktivnosti s obzirom na spol.

## Metoda

### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 282 polaznika Policijske škole “Josip Jović” u Programu srednjoškolskog obrazovanja odraslih za zanimanje policajac/policajka. Sudjelovali su pripadnici oba spola, prvi čemu 206 pripadnika muškog spola (73%) te 76 pripadnica ženskog spola (27%) prosječne dobi od 21 godine (vrijednosti se kreću u rasponu od 18 do 28 godina). Budući policajci došli su na Akademiju iz svih dijelova Republike Hrvatske – Vukovarsko-srijemske županije (N=35), Splitsko-dalmatinske županije (N=33), Dubrovačko-neretvanske županije (N=31), Zagrebačke županije (N=21), Karlovačke županije (N=18), Brodsko-posavske županije (N=17), Bjelovarsko-bilogorske županije (N=14), Osječko-baranjske županije (N=14), Istarske županije (N=14), Grada Zagreba (N=13), Virovitičko-podravske županije (N=11), Požeško-slavonske županije (N=10), Sisačko-moslavačke županije (N=10), Ličko-senjske županije (N=7), Zadarske županije (N=7), Koprivničko-križevačke županije (N=6), Primorsko-goranske županije (N=6), Krapinsko-zagorske županije (N=6), Šibensko-kninske županije (N=5), Varaždinske županije (N=2), Međimurske županije (N=1) i jedan stanovnik Bosne i Hercegovine. Osim toga 5 sudionika (73.4%) je u braku, a 4 (1.4%) ima djecu.

### *Instrumenti*

Prije početka ispunjavanja upitnika (Ljestvica socijalne podrške, Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa, Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama i Ljestvica ovisnosti o vježbanju) sudionici su odgovorili na pitanja o *sociodemografskim karakteristikama* (dob, spol, županija iz koje dolaze, bračni status te imaju li djece).

*Ljestvica socijalne podrške (Scales of Perceived Social Support (SPSS), Macdonald, 1998, adaptirana hrvatska verzija: Ivanov i Penezić, 2010, prema Tucak Junaković i sur., 2010)* je upitnik koji se sastoji od 56 čestica koje ispituju potencijalno raspoloživu i stvarnu socijalnu podršku obitelji i prijatelja, kao i pozitivnu evaluaciju iste. Prvi 28 tvrdnji odnose se na obitelji (npr. "Moja obitelj me razumije.", "Često dobivam komplimente od obitelji." i "Kada treba savjet mogu se obratiti svojoj obitelji."), a preostalih 28 na prijatelje (npr. "Vrlo sam blizak sa svojim prijateljima.", "Ponekad osjećam da me prijatelji ne vole istinski." i "Razgovaram sa svojim prijateljima o stvarima koje su mi zaista važne.") pri čemu su unutar obje podljestvice sadržavana četiri tipa socijalne podrške – emocionalna podrška, instrumentalna podrška, informacijska podrška i podrška samopoštovanja pa je na taj način dobiveno 12 podljestvica - emocionalna podrška obitelji i prijatelja, podrška samopoštovanju obitelji i prijatelja, informacijska podrška obitelji i prijatelja, instrumentalna podrška obitelji i prijatelja, emocionalna podrška obitelji, podrška samopoštovanju obitelji, informacijska podrška obitelji, instrumentalna podrška obitelji, emocionalna podrška prijatelja, podrška samopoštovanju prijatelja, informacijska podrška prijatelja i instrumentalna podrška prijatelja. Rezultat se može formulirati za svaku od 12 podljestvica pojedinačno ili kombinaciji ili postoji mogućnost formulacije linearne kombinacije za svih 56 čestica čime dobivamo rezultat Ukupne socijalne podrške. Upitnik se ocjenjuje na ljestvici od 1 ("Uopće se ne slažem") do 5 ("U potpunosti se slažem"), pri čemu treba voditi računa o česticama koje se boduju obrnuto. Viši rezultat na ljestvici/podljestvici ukazuje na veću socijalnu podršku. Pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach alpha), na hrvatskom uzorku, iznosi 0,96 za Ukupnu socijalnu podršku i Socijalnu podršku obitelji te 0,95 za Socijalnu podršku prijatelja (Macdonald, 1998, prema Tucak Junaković i sur, 2010). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije ukupne socijalne podrške i socijalne podrške prijatelja iznosi 0,95, a socijalne podrške obitelji 0,94.

*Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa (The Depression Anxiety Stress Scales (DASS), Henry i Crawford, 2005, adaptirana hrvatska verzija Ercegovac i Penezić, 2012, prema Proroković i sur., 2012)* sastoji se od tri podljestvice - podljestvica depresivnosti, podljestvica anksioznosti i podljestvica stresa koje su razvijene na nekliničkom uzorku adolescenata i odraslih ljudi. Podljestvica depresivnosti (primjer čestica - „Čini mi se da ne mogu osjetiti ništa pozitivno.“ i „Osjećam se tužno i potišteno.“) odnosi se na simptome disforije, beznadnosti, vlastitog obezvrjeđivanja, apatije i nedostatka interesa, podljestvica

anksioznosti (primjer čestica – „Pojačano se znojim i bez fizičkog napora.“ i „Osjećam se užasno.“) odnosi se na pobuđenost autonomnog sustava te situacijsku anksioznost, a podljestvica stresa (primjer čestica – „Lako se uznemirim.“ i „Ne podnosim ono što me odvlači od posla koji obavljam.“) na pokazatelje kronične, nespecifične pobuđenosti, poteškoće opuštanja, uznemirenost, nestrpljenje i sl. Upitnik se sastoji od 42 čestice, a ispitanici na skali Likertova tipa svoj stupanj slaganja izražavaju od 0 = „Uopće se ne odnosi na mene“ do 3 = „Potpuno se odnosi na mene“ te se ukupan rezultat oblikuje kao linearna kombinacija procjena po pojedinim podljestvicama. Viši rezultat na podljestvici ukazuje na veću depresivnost/anksioznost/stres. Koeficijent pouzdanosti za podljestvicu depresivnosti iznosi 0,71, 0,79 za podljestvicu anksioznosti te 0,81 za podljestvicu stresa (Proroković i sur., 2012). U ovom istraživanju dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost od 0,90 za depresivnost, 0,85 za anksioznost i 0,88 za stres.

*Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Endler i Parker, 1990, adaptirana hrvatska verzija: Sorić i Proroković, 2002, prema Lacković-Grgin i sur., 2002)* procjenjuje stilove suočavanja sa stresom kao stabilne karakteristike pojedinca. Upitnik sadrži 48 tvrdnji koje su grupirane u tri ljestvice (po 16 tvrdnji): Suočavanje usmjereno na emocije (npr. „Naljutim se.“), Suočavanje usmjereno na problem (npr. „Analiziram problem prije nego reagiram.“) i Izbjegavanje (npr. „Idem prošetati.“). Skala Izbjegavanja sastoji se od podljestvice distrakcije (npr. „Gledam TV.“) i socijalne diverzije (npr. „Provodim vrijeme s osobom koju cijenim.“). Sudionici procjenjuju koliko se koja tvrdnja odnosi na njih na ljestvici od 1 (“Uopće ne”) do 5 (“U potpunosti da”), veći rezultat na pojedinoj podljestvici ukazuje na češće korištenje određenog stila suočavanja. Rezultat se računa uspoređujući aritmetičke sredine podljestvica kako bi se procjenilo koje strategije suočavanja sa stresom ispitanici više preferiraju. U istraživanju Lacković-Grgin i Sorić (1997), Cronbach alpha za podljestvicu suočavanje usmjereno na problem iznosi 0,60, za podljestvicu suočavanje usmjereno na emocije 0,61 i 0,71 za podljestvicu suočavanje putem izbjegavanja. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije za podljestvicu suočavanja usmjerenog na problem bio je 0,87, za podljestvicu suočavanja usmjerenog na emocije 0,84 i za suočavanje putem izbjegavanja 0,86.

*Ljestvica ovisnosti o vježbanju (Exercise Dependence Scale-21 (EDS-21), Hausenblas i Symons Downs, 2002b, adaptirana hrvatska verzija: Garilović i Macuka, 2018, prema*



Slišković i sur., 2018) namijenjena je, kao što i samo ime kaže, za procjenu prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju. Autori navode da su prilikom konstrukcije vodili kriterijima ovisnosti o supstancijama Dijagnostičkoga i statističkoga priručnika za duševne poremećaje – četvrto izdanje (DSM-IV, 1996). Sastoji se od 21 čestice (“Ne mogu skratiti vrijeme vježbanja.”, “Vježbam kako se ne bi osjećao/osjećala tjeskobno.” i “Odabirem vježbanje kako ne bi morao/morala provoditi vrijeme s obitelji/prijateljima.”) koje se mogu podijeliti na 7 podljestvica. Svaka od podljestvica predstavlja jedan od kriterija, tj. simptoma ovisnosti o vježbanju, a to su: *tolerancija*, koja označava potrebu za povećanjem količine vježbanja u svrhu postizanja željenoga učinka ili smanjivanje učinka dosadašnje količine vježbanja („Stalno povećavam učestalost vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata.“), *efekti sustezanja*, koji se odnose na negativne simptome poput anksioznosti ili iscrpljenosti u slučaju izostanka vježbanja ili vježbanje kako bi se ti simptomi izbjegli („Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala tjeskobno.“), *efekti namjere*, koji se odnose na vježbanje koje je intenzivnije ili duže od planiranoga („Vježbam dulje nego što sam namjeravao/namjeravala.“), *nedostatak kontrole*, koji se odnosi na pojavu stalne želje za vježbanjem te nemogućnost njegove kontrole („Ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbam.“), *vrijeme* koje se velikim dijelom posvećuje planiranju vježbanja („Većinu svoga slobodnog vremena provodim vježbajući.“), *smanjeno uključivanje u druge aktivnosti*, koje često dovodi do konflikta radi stavljanja vježbanja ispred drugih aktivnosti („Razmišljam o vježbanju kad bih se trebao/trebala koncentrirati na školu/posao.“), i *kontinuitet*, koji označava ustrajanje u vježbanju usprkos svemu, pa i tjelesnim ozljedama („Vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama.“) (Slišković i sur., 2018). Ispitanici učestalost situacija sadržanih u tvrdnjama procjenjuju na ljestvici Likertova tipa od 1 (“Nikada”) do 6 (“Uvijek”). Ukupan rezultat EDS-21 računa se zbrojem odgovora pojedinih čestica i iznosi između 26 i 126 bodova. Rezultat u rasponu od 0 do 42 klasificiraju se kao asimptomatski (nema simptoma ovisnosti o vježbanju) te se ta skupina može smatrati skupinom vježbača koji nisu ovisni, dok se rezultati u rasponu od 43 do 84 klasificiraju kao simptomatski (blaga ovisnost o vježbanju) i to je skupina neovisnih vježbača s nekim simptomima, a rezultati u rasponu od 85 do 126 klasificiraju se kao ovisnost o vježbanju (Orhan i sur., 2019) odnosno skupina ovisnih vježbača. Viši rezultat ukazuje na veći broj prisutnih simptoma, odnosno veću opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju. U istraživanju koje su proveli Garilović i Macuka (2018, prema Slišković i sur., 2018) Cronbach alpha iznosi 0,93. U ovom istraživanju  $\alpha=0,95$ .

## *Postupak*

Istraživanje je provedeno u Policijskoj školi “Josip Jović” u razdoblju od 29. travnja do 2. svibnja 2024. godine. Istraživanje je odobrilo etičko povjerenstvo Fakulteta hrvatskih studija i Ravnateljstvo policije. U suradnji s pedagoginjom, nastavnici i polaznici bili su obaviješteni o dolasku autorice istraživanja. Prije početka istraživanja, sudionicima je podijeljen informirani pristanak u kojem je jasno naznačen i opisan cilj istraživanja, anonimnost, dobrovoljno te da će dobiveni podaci biti korišteni isključivo u znanstvene svrhe. Sudionicima je i usmeno rečeno da je istraživanje u potpunosti anonimno, da mogu odustati u bilo kojem trenutku bez ikakvih neželjenih posljedica te da se podaci neće koristiti niti u bilo koje druge svrhe osim u znanstvene. Nakon potpisivanja suglasnosti, podijeljeni su upitnici, a sudionici su zamoljeni da njihovom ispunjavanju pristupe iskreno. Prije ispunjavanja svakog upitnika, sudionici su mogli pročitati uputu o načinu ispunjavanja i bili su zamoljeni da odgovore bilježe kemijskom olovkom. Tijekom ispunjavanja vladao je mir i tišina. Po završetku, upitnici su prikupljeni, a sudionicima je zahvaljeno na sudjelovanju uz napomenu da će rezultati biti dostavljeni pedagoginji škole kojoj se mogu obratiti ako žele saznati rezultate. Upitnici i informirani pristanak biti će čuvani u posebnoj kutiji radi moguće provjere valjanosti ili drugih podataka.

## Rezultati

Rezultati istraživanja analizirani su primjenom računalnog statističkog programa IBM SPSS Statistics 26 te su korištene statističke metode u skladu s istraživačkim ciljem i problemima, a rezultati su predstavljeni prema redosljedu odgovarajućih hipoteza. Tijekom obrade podataka izračunati su deskriptivni podaci, Pearsonov koeficijent korelacije i t-testovi za nezavisne skupine.

*Tablica 1. Prikaz osnovnih deskriptivnih podataka kod polaznika policijske škole "Josip Jović" (N=282)*

	M	sd	Min	Max	Sk	Kur	K-S	S-W
Socijalna podrška	4,30	0,47	2,73	5,00	-0,76	0,29	0,07	0,95
Socijalna podrška obitelji	4,44	0,50	2,14	5,00	-1,66	3,66	0,14	0,86
Socijalna podrška prijatelja	4,17	0,60	2,04	5,00	-0,77	0,48	0,08	0,95
Depresivnost	0,26	0,39	0,00	2,50	2,57	8,00	0,25	0,68
Anksioznost	0,36	0,38	0,00	2,29	1,99	5,17	0,17	0,81
Stres	0,57	0,48	0,00	2,71	1,27	2,19	0,12	0,90
Suočavanje usmjereno na emocije	2,48	0,58	1,19	4,25	0,29	0,17	0,06	0,99
Suočavanje usmjereno na problem	3,90	0,51	2,56	5,00	-0,04	-0,47	0,05*	0,99
Suočavanje putem izbjegavanja	3,27	0,67	1,50	4,75	-0,10	-0,46	0,05*	0,99
Fizička aktivnost	3,22	1,01	1,00	5,95	0,46	-0,04	0,07	0,98

Napomena: \*\* $p < 0,01$ , \* $p < 0,05$ ; Sk = Asimetričnost; Kurt.= Spljoštenost; KS =Kolmogorov-Smirnov test normalnosti distribucije; S-W = Shapiro-Wilk test

U tablici 1 prikazani su ukupni rezultati na ljestvici socijalne podrške, podljestvicama socijalne podrške obitelji i socijalne podrške prijatelja, podljestvicama depresije, anksioznosti i stresa, podljestvicama suočavanja usmjerenog na emocije, suočavanja usmjerenog na problem i suočavanja putem izbjegavanja te na ljestvici fizičke aktivnosti kod polaznika Policijske škole "Josip Jović". Ljestvica socijalne podrške, obuhvaća odgovore na skali od 1 do 5, pri čemu veći rezultat označava veću socijalnu podršku. Dobivene vrijednosti na ljestvici socijalne

podrške bile su visoke ( $M=4,30$ ,  $sd=0,47$ ) što znači da su polaznici Policijske škole “Josip Jović” imali visoko percipiranu ukupnu socijalnu podršku, pri čemu se više oslanjaju na podršku obitelji ( $M=4,44$ ,  $sd=0,50$ ) nego prijatelja ( $M=4,17$ ,  $sd=0,60$ ). Nadalje, vrijednosti dobivene na podljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa, ocjenjivani na skali od 0 do 3, ukazali su na niske razine ovih stanja među ispitanicima. Konkretno, depresivnost ( $M=0,26$ ,  $sd=0,39$ ), anksioznost ( $M=0,36$ ,  $sd=0,38$ ) i stres ( $M=0,57$ ,  $sd=0,48$ ) pokazuju da su ovi simptomi među ispitanicima bili rijetki ili blagi. Što se tiče suočavanja sa stresnim situacijama, o kojima su sudionici izvještavali na skali od 1 do 5, podljestvica suočavanja usmjerenog na emocije pokazala je srednje vrijednosti, dok su podljestvice suočavanja usmjerenog na problem i izbjegavanja pokazale srednje visoke vrijednosti. Ovo je uputilo na to da su polaznici Policijske škole češće koristili suočavanje usmjereno na problem ( $M=3,90$ ,  $sd=0,51$ ) i izbjegavanje ( $M=3,27$ ,  $sd=0,67$ ) kao primarne strategije u reakcijama na stresne situacije, a rjeđe suočavanje usmjereno na emocije ( $M=2,48$ ,  $sd=0,58$ ). I posljednja, fizička aktivnost, ispitana je Ljestvicom ovisnosti o vježbanju koja obuhvaća odgovore na skali od 1 do 6. Rezultati su pokazali srednje vrijednosti ( $M=3,22$ ,  $sd=1,01$ ), što sugerira da su sudionici bili umjereno ovisni o vježbanju, odnosno da su fizički aktivni. Osim toga, kako bi provjerili normalnost distribucija i statistike asimetričnosti i spljoštenosti, korišteni su Kolmogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk testovi. Prema navedenim testovima, raspodjele suočavanja usmjerenog na problem i suočavanjem putem izbjegavanja bile su normalno raspodijeljene, dok su ostale raspodjele značajno odstupale od normaliteta. Raspodjele ukupne socijalne podrške, socijalne podrške obitelji i socijalne podrške prijatelja bile su negativno asimetrične, a raspodjele depresivnosti, anksioznosti, stresa, suočavanja usmjerenog na emocije i fizička aktivnost pozitivno asimetrične. Unatoč ovakvim rezultatima, odlučili smo koristiti parametrijske postupke u daljnjoj obradi rezultata. Naime, Petz (2004) te Aron, Coups i Aron (2006) navode kako je parametrijsku statistiku opravdano koristiti ako distribucije nisu ekstremno narušene odnosno nisu bimodalnog ili U-oblika, a uzorci su slični po veličini i raspršenju te ukoliko očekujemo slično odstupanje u populaciji.

Tablica 2. Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacija kod uzorka (N=282)

	SP	D	A	S	S.U.N.E.	S.U.N.P.	S.P.I.
Socijalna podrška							
Depresivnost	-0,344**						
Anksioznost	-0,175**	0,694**					
Stres	-0,241**	0,718**	0,777**				
Suočavanje usmjereno na emocije	-0,214**	0,521**	0,582**	0,616**			
Suočavanje usmjereno na problem	0,263**	-0,170**	-0,157**	-0,113	0,003		
Suočavanje putem izbjegavanja	0,353**	-0,173**	0,036	-0,018	0,198**	0,311**	
Fizička aktivnost	-0,085	0,211**	0,133*	0,189**	0,236**	0,152*	0,033

Napomena: \*\* $p < 0,01$ , \* $p < 0,05$ ; SP=Socijalna podrška, D=Depresivnost, A=Anksioznost, S=Stres, S.U.N.E.= Suočavanje umjerenom na emocije, S.U.N.P.= Suočavanje usmjereno na problem, S.P.I.=Suočavanje putem izbjegavanja

Provedena je korelacija konstrukata (Tablica 2) socijalne podrške, depresivnosti, anksioznosti, stresa, suočavanja usmjerenog na problem, suočavanja putem izbjegavanja i fizičke aktivnosti kod sudionika. Socijalna podrška pokazala je značajnu negativnu povezanost s depresijom ( $r = -0,344$ ,  $p < 0,01$ ), anksioznosti ( $r = -0,175$ ,  $p < 0,01$ ), stresom ( $r = -0,241$ ,  $p < 0,01$ ) i suočavanjem usmjerenim na emocije ( $r = -0,214$ ,  $p < 0,01$ ), te značajnu pozitivnu povezanost sa suočavanjem usmjerenim na problem ( $r = 0,263$ ,  $p < 0,01$ ) i izbjegavanjem kao stilom suočavanja sa stresnim situacijama ( $r = 0,353$ ,  $p < 0,01$ ). Depresija je bila značajno povezana s anksioznosti ( $r = 0,694$ ,  $p < 0,01$ ), stresom ( $r = 0,718$ ,  $p < 0,01$ ), suočavanjem usmjerenim na emocije ( $r = 0,521$ ,  $p < 0,01$ ) i fizičkom aktivnosti ( $r = 0,211$ ,  $p < 0,01$ ), a značajno negativno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem ( $r = -0,170$ ,  $p < 0,01$ ) i suočavanjem putem izbjegavanja ( $r = -0,173$ ,  $p < 0,01$ ). Anksioznost je bila značajno pozitivno povezana sa stresom ( $r = 0,777$ ,  $p < 0,01$ ), suočavanjem usmjerenim na emocije ( $r = 0,582$ ,  $p < 0,01$ ) i fizičkom aktivnosti ( $r = 0,133$ ,  $p < 0,05$ ) te značajno negativno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem ( $r = -0,157$ ,  $p < 0,01$ ). Stres je bio značajno pozitivno povezan sa suočavanjem usmjerenim na emocije ( $r = 0,616$ ,  $p < 0,01$ ) i fizičkom aktivnosti ( $r = 0,189$ ,  $p < 0,01$ ). Suočavanjem usmjereno na emocije bilo je značajno pozitivno povezano

sa suočavanjem putem izbjegavanja ( $r=0,198$ ,  $p<0,01$ ) i fizičkom aktivnosti ( $r=0,236$ ,  $p<0,01$ ). Suočavanje usmjereno na problem bilo je značajno pozitivno povezano sa suočavanjem putem izbjegavanja ( $r=0,311$ ,  $p<0,01$ ) i fizičkom aktivnosti ( $r=0,152$ ,  $p<0,05$ ).

*Tablica 3. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na fizičku aktivnost ( $N_{aktivni}=258$ ,  $N_{neaktivni}=24$ ) u depresivnosti, anksioznosti i stresu*

	Fizička aktivnost	M	sd	t	df	d
Depresivnost	Aktivni	0,270	0,402	1,317	280	0,28
	Neaktivni	0,161	0,231			
Anksioznost	Aktivni	0,365	0,386	0,495	280	0,54
	Neaktivni	0,324	0,315			
Stres	Aktivni	0,583	0,487	1,041	280	0,08
	Neaktivni	0,476	0,382			

*Napomena: \* $p<0,05$ ; d=Cohenova valičina učinka*

Kako bi se ispitala razlika između fizički aktivnih i fizički neaktivnih polaznika Policijske škole “Josip Jović” u depresivnosti, anksioznosti i stresu, proveden je t-test (Tablica 3) čiji rezultati ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika niti za depresivnost ( $t(280)=1,317$ ,  $p<0,05$ ), niti anksioznost ( $t(280)=0,495$ ,  $p<0,05$ ) niti za stres ( $t(280)=1,041$ ,  $p<0,05$ ).

*Tablica 4. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na fizičku aktivnost ( $N_{aktivni}=258$ ,  $N_{neaktivni}=24$ ) u suočavanju sa stresom*

	Fizička aktivnost	M	sd	t	df	d
Suočavanje usmjereno na problem	Aktivni	3,906	0,514	0,357	280	0,08
	Neaktivni	3,867	0,457			
Suočavanje usmjereno na emocije	Aktivni	2,492	0,573	1,619	280	0,35
	Neaktivni	2,294	0,574			
Suočavanje putem izbjegavanja	Aktivni	3,273	0,660	0,032	280	0,01
	Neaktivni	3,268	0,725			

*Napomena: \* $p<0,05$ ; d=Cohenova valičina učinka*

Nadalje, kako bi se ispitala razlika između fizički aktivnih i fizički neaktivnih polaznika Policijske škole “Josip Jović” u korištenju adaptivnih strategija suočavanja sa stresnim situacijama, proveden je t-test (Tablica 4) koji nije pokazao statistički značajnu razliku između dviju nezavisnih skupina niti za adaptivne strategije suočavanja ( $t(208)=0,357, p<0,05$ ), niti za neadaptivne ( $t(208)=1,619, p<0,05$  i  $t(280)=0,032, p<0,05$ ).

Tablica 5. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na razinu socijalne podrške ( $N_{visoka}=218, N_{niska}=64$ ) u depresivnosti, anksioznosti i stresu

	Socijalna podrška	M	sd	t	df	d
Depresivnost	Visoka	0,203	0,304	-4,770*	280	0,68
	Niska	0,459	0,560			
Anksioznost	Visoka	0,337	0,334	-1,998*	280	0,28
	Niska	0,444	0,502			
Stres	Visoka	0,529	0,419	-2,938*	280	0,42
	Niska	0,727	0,624			

Napomena: \* $p<0,05$ ;  $d$ =Cohenova valičina učinka

Kako bi provjerili postoji li razlika s obzirom na socijalnu podršku u depresivnosti, anksioznosti i stresu, proveden je t-test (Tablica 5) koji je pokazao kako postoji statistički značajna razlika za sva tri konstrukta – depresivnost ( $t(280)=4,770, p<0,05$ ), anksioznost ( $t(280)=1,998, p<0,05$ ) i stres ( $t(280)=2,938, p<0,05$ ). Pojedinci koji su imali visoku socijalnu podršku ( $M=0,203, sd=0,304$ ) pokazuju niže rezultate u depresivnosti nego oni s niskom socijalnom podrškom ( $M=0,459, sd=0,560$ ). Također, oni koji su imali visoku socijalnu podršku ( $M=0,337, sd=0,334$ ) pokazuju manje rezultate na anksioznosti nego oni s niskom socijalnom podrškom ( $M=0,444, sd=0,502$ ). Pod većim stresom bili su i oni koji su imali nisku socijalnu podršku ( $M=0,727, sd=0,624$ ) nego oni s visokom ( $M=0,529, sd=0,419$ ). Veličina učinka za depresivnost ( $d=0,68$ ) i stres ( $d=0,42$ ) bila je umjerena i niska za anksioznost ( $d=0,28$ ).

Tablica 6. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na razinu socijalne podrške ( $N_{visoka}=218$ ,  $N_{niska}=64$ ) u suočavanju sa stresom

	Socijalna podrška	M	sd	t	df	d
Suočavanje usmjereno na emocije	Visoka	2,424	0,574	-2,814	280	0,40
	Niska	2,651	0,548			
Suočavanje usmjereno na problem	Visoka	3,939	0,498	2,241	280	0,32
	Niska	3,778	0,529			
Suočavanje putem izbjegavanja	Visoka	3,374	0,660	4,940*	280	0,70
	Niska	2,926	0,556			

Napomena: \* $p<0,05$ ;  $d$ =Cohenova valičina učinka

Nadalje, kako bi ispitali postoji li razlika između sudionika s više ili manje socijalne podrške u korištenju adaptivnim strategija suočavanja sa stresnim situacijama proveden je t-test (Tablica 6) koji je pokazao kako ne postoji statistički značajna razlika. No, postoji statistički značajna razlika ( $t(280)=4,940$ ,  $p<0,05$ ) u korištenju strategije izbjegavanja na način da je ta strategija bila izraženija kod sudionika koji su imali visoku socijalnu podršku ( $M=3,374$ ,  $sd=0,660$ ), nego oni koji su imali nisku ( $M=2,926$ ,  $sd=0,556$ ). Veličina učinka bila je visoka ( $d=0,70$ ).

Tablica 7. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na spol ( $N_{muško}=218$ ,  $N_{žensko}=64$ ) u depresivnosti, anksioznosti i stresu

	Spol	M	sd	t	df	d
Depresivnost	Muško	0,242	0,372	-1,353	280	0,18
	Žensko	0,313	0,437			
Anksioznost	Muško	0,292	0,308	-5,301*	280	0,71
	Žensko	0,550	0,482			
Stres	Muško	0,520	0,451	-3,137*	280	0,42
	Žensko	0,719	0,527			

Napomena: \* $p<0,05$ ;  $d$ =Cohenova valičina učinka

T-testom je ispitana i razlika između ženskih i muških polaznika Policijske škole “Josip Jović” u depresivnosti, anksioznosti i stresu. U Tablici 7 vidljivi su rezultati koji su pokazali da postoji statistički značajna razlika u anksioznosti ( $t(208)=-5,301$ ,  $p<0,05$ ) i stresu ( $t(208)=-$



3,137,  $p < 0,05$ ), na način da su ženske sudionice pokazivale više rezultate na ljestvici anksioznosti ( $M=0,550$ ,  $sd=0,482$ ) i iskazivale su višu razinu stresa ( $M=0,719$ ,  $sd=0,527$ ) nego muški sudionici ( $M=0,292$ ,  $sd=0,308$  i  $M=0,520$ ,  $sd=0,451$ ). Veličina učinka za anksioznost bila je velika ( $d=0,71$ ) i umjerena ( $d=0,42$ ) za stres.

Tablica 8. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na spol ( $N_{muško}=218$ ,  $N_{žensko}=64$ ) u suočavanju sa stresom

	Spol	M	sd	t	df	d
Suočavanje usmjereno na emocije	Muško	2,450	0,565	-1,221	280	0,16
	Žensko	2,544	0,600			
Suočavanje usmjereno na problem	Muško	3,936	0,494	1,817	280	0,24
	Žensko	3,813	0,538			
Suočavanje putem izbjegavanja	Muško	3,216	0,679	-2,377	280	0,32
	Žensko	3,426	0,602			

Napomena: \* $p < 0,05$ ;  $d$ =Cohenova valičina učinka

Nadalje, t-testom je ispitana razlika u načinima suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na spol (Tablica 8) gdje nije pronađena statistički značajna razlika ni za jednu vrstu suočavanja ( $t(280)=-1,221$ ,  $p < 0,05$ ,  $t(280)=1,817$ ,  $p < 0,05$ ,  $t(280)=-2,377$ ,  $p < 0,05$ ).

Tablica 9. Prikaz rezultata dobivenih t-testom s obzirom na spol ( $N_{muško}=218$ ,  $N_{žensko}=64$ ) u fizičkoj aktivnosti

	Spol	M	sd	t	df	d
Fizička aktivnost	Muško	3,302	1,025	2,324	280	0,31
	Žensko	2,989	0,941			

Napomena: \* $p < 0,05$ ;  $d$ =Cohenova valičina učinka

I naposljetku, ispitana je razlika u fizičkoj aktivnosti s obzirom na spol (Tablica 9) gdje t-test nije ukazao na statistički značajnu razliku između spolova ( $t(280)=2,324$ ,  $p < 0,05$ ).

## Rasprava

Glavni cilj ovog rada bio je ispitati odnos socijalne podrške, depresivnosti, anksioznosti i stresa, suočavanja sa stresnim situacijama i fizičke aktivnosti kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”.

Polaznici Policijske škole “Josip Jović” imaju visoku razinu percipirane socijalne podrške, pri čemu se više orijentiraju na podršku obitelji nego prijatelja što ne čudi jer je istraživanje provedeno krajem njihovog boravka na Policijskoj akademiji kada su postali zabrinutiji oko zaposlenja i odgovornosti koju to nosi pa im je potrebna sigurnost i stabilnost koju pružaju roditelji (Arnett, 2000), što je u skladu s istraživanjem Stubbsa i Tonga (2024).

Iako su dosadašnja istraživanja McCartyja i Lawrencea (2016) te Lija i suradnika (2021) upućivala na više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa kod polaznika Policijskih akademija, ovo istraživanje nije pokazalo takve rezultate. Naime sudionici pokazuju blage do rijetke simptome depresivnosti, anksioznosti i stresa što može biti povezano s načinom obuke koja je takva da brine o mentalnom zdravlju svojih polaznika, o osobinama polaznika koje ih čine otpornijima na depresivnost, anksioznost i stres, o visokoj socijalnoj podršci, o fizičkoj aktivnosti ili s adekvatnim načinima suočavanja, posebice sa stresom.

Nadalje, polaznici Policijske škole “Josip Jović” kao način nošenja sa stresnim situacijama, češće koriste suočavanje usmjereno na problem jer im ta metoda omogućuje aktivno rješavanje izazovnih situacija te omogućuje identificiranje stresora i pronalaženje konkretnih rješenja što je u skladu s načinom obuke na Akademijama koja mora biti takva da im pomogne u oblikovanju i stvaranju vještina koje će im u njihovom budućem radu pomoći da brzo i odlučno donosne odluke u kriznim situacijama što potvrđuje i istraživanje Violanta (2008). Osim toga, drugi česti način nošenja sa stresom bio je metodom izbjegavanja o čemu su govorili i McCartyja i Lawrencea (2014) u njihovom istraživanju. Naime, izbjegavanje im omogućuje privremeno distanciranje od stresnih situacija i negativnih emocija, što može pomoći u smanjenju preopterećenosti u kojoj se sudionici nalaze zbog zahtjevne obuke koja uključuje fizičke vježbe, taktičke simulacije i emocionalne izazove. U takvom okruženju, neki polaznici mogu koristiti izbjegavanje kao način da se privremeno skone od stresa koji proizlazi iz ovih zahtjeva. Osim toga, kako je istraživanje provedeno krajem njihovog boravka na

Akademiji, a približavanjem početka rada neki sudionici mogu se osjećati nesigurno te izbjegavanje može biti način kako bi se nosili s tim osjećajem ili strahom od neuspjeha.

Što se tiče fizičke aktivnosti, u skladu s istraživanjima Maran (2018) i Melton (2023), ali i načinima obuke u Policijskoj školi “Josip Jović” sudionici su fizički aktivni. Fizička aktivnost budućih policijskih službenika bitna je iz više razloga – ona dovodi do veće fizičke spremnosti, povećanja izdržljivosti, fleksibilnosti i agilnosti koje su ključne zbog neizvjesnosti situacija koje su moguće tijekom rada, a u kojima može doći do uporabe fizičke snage (Zwingmann i sur., 2021; Massuça i sur., 2022).

Kada gledamo povezanost između konstrukata, vidljivo je da viša razina socijalne podrške dovodi do smanjenja depresivnosti, anksioznosti i stresa, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Hobfoll, 2001; Lepore, 2012; Hoboubi i sur., 2017; Nisbet i sur., 2023). Naime, socijalna podrška štiti pojedinca od utjecaja stresnih situacija, poboljšava njegovo psihičko stanje, smanjuje socijalnu izolaciju, povećava samopouzdanje i pomaže u razmjeni informacija što dovodi do smanjenja depresivnosti, anksioznosti i stresa. Nadalje, kao što su prethodna istraživanja potvrdila (Folkman i Moskowitz, 2000; Taylor i Stanton, 2007), porastom razine socijalne podrške, sudionici češće koriste adekvatne načine suočavanja sa stresnim situacijama jer socijalna podrška pruža emocionalnu stabilnost i omogućava aktivno rješavanje problema. Kada je okružen podržavajućim osobama, pojedinac ima pristup korisnim informacijama i savjetima o tome kako učinkovito upravljati stresom. Ti savjeti mogu uključivati konkretne strategije suočavanja koje su se pokazale uspješnima u sličnim situacijama. Informacije i preporuke od strane drugih mogu pomoći u pronalaženju rješenja i donošenju odluka koje smanjuju stres (Folkman i Moskowitz, 2000). Osim toga, fizička aktivnost je pozitivno povezana s depresivnosti, anksioznosti i stresom, odnosno porastom fizičke aktivnosti doći će do povećanja depresivnosti, anksioznosti i stresa. Iako je riječ o neznatnoj i slaboj povezanosti, ona nije u skladu s dosadašnjim istraživanjima te postoji moguće objašnjenje – kao što je ranije spomenuto, istraživanje je provedeno krajem obuke za budućeg policajca/policajku što samo po sebi dovodi do povećanja depresivnosti, anksioznosti i stresa, no osim toga, tada je vrijeme završne provjere napredovanja u fizičkoj snazi kada nerijetko polaznici ne zadovoljavaju uvjete i moraju uložiti dodatan trud i napor što dovodi do pojave (već prisutne) depresivnosti, anksioznosti i stresa. Dalje, povećavanjem fizičke aktivnosti dolazi do češće uporabe strategija usmjerenih na problem prilikom savladavanja stresnim situacija, što je skladu s istraživanjem

Marana (2018). Fizička aktivnost poboljšava psihološku otpornost i povećava samopouzdanje. Kroz redovito vježbanje, pojedinci postaju otporniji na stres i bolje se nose s izazovima. Također, fizička aktivnost poboljšava različite kognitivne funkcije kao što su razmišljanje i donošenje odluka (Smith i sur., 2011).

Ispitivanjem razlika u depresivnosti, anksioznosti, stresu i načinu suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na fizičku aktivnost – fizički aktivne i neaktivne, nije pronađena razlika ni za jedan konstrukt. Prethodno je objašnjeno zašto su i fizički aktivniji pojedinci podjednako zahvaćeni depresivnosti, anksioznosti i stresom. S druge strane, iako su dosadašnja istraživanja pokazala da fizički aktivni pojedinci koriste adaptivne strategije suočavanja sa stresom, u ovom istraživanju nisu dobiveni isti rezultati, to može biti zato što je fizička aktivnost dio obuke i moguće da tako ne pruža dodatne pogodnosti u smislu razvoja različitih strategija suočavanja sa stresom. Nadalje, svi polaznici mogu biti pod sličnim razinama stresa zbog intenziteta i prirode obuke u Policijskoj školi, što može nadvladati potencijalne razlike između fizički aktivnih i neaktivnih. Također, drugi faktori, kao što su osobne karakteristike ili prethodna iskustva mogu imati veći utjecaj na načine suočavanja sa stresom nego sama fizička aktivnosti. Uz to, načini suočavanja sa stresom su subjektivni i mogu biti pod utjecajem individualnih percepcija i preferencija koje ne moraju nužno biti povezane s razinama fizičke aktivnosti. No, iako je poželjno da je većina polaznika Policijske škole “Josip Jović” bude fizički aktivna, kao što potvrđuje ovo istraživanje, važno je napomenuti da mali broj sudionika koji nisu fizički aktivni može predstavljati potencijalni izvor pristranosti u rezultatima. Budući da se nisu uspoređivale dvije numerički usporedive skupine, to može utjecati na statističku značajnost i pouzdanost zaključaka, čime rezultati mogu biti manje reprezentativni za širu populaciju.

Ovisno o razini socijalne podrške sudionici su bili podijeljeni u dvije skupine – one s viskom i niskom razinom te je provjereno postoji li razlike u depresivnosti, anksioznosti, stresu i načinu suočavanja sa stresom. Postojala je razlika u depresivnosti, anksioznosti i stresu na način da su pojedinci koji imaju visoku percipiranu socijalnu podršku manje depresivni, anksiozni i pod manjim stresom što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Raboteg-Šarić i Pećenik, 2003; Hoboubi i sur., 2017; Hansson i Padyab, 2023; Nisbet i sur., 2023). Socijalna podrška pruža emocionalnu utjehu i osjećaje sigurnosti, potpore i razumijevanja što dovodi do smanjenja negativnih emocija, povećava samopouzdanje i otpornost na stres te smanjuje

socijalnu izolaciju. Što se tiče razlika u suočavanju sa stresom, jedina razlika je u suočavanju putem izbjegavanja koje je izraženije kod polaznika s visokom socijalnom podrškom nego s niskom, što ne potvrđuju dosadašnja istraživanja. Moguće obrazloženje je da sudionici s visokom socijalnom podrškom možda osjećaju da imaju sigurnosnu mrežu koja im omogućava da koriste strategije izbjegavanja jer vjeruju kako će ih podrška bližnjih zaštititi od negativnih posljedica izbjegavanja problema. Također, polaznici sa visokom podrškom možda percipiraju stresne situacije kao manje ozbiljne, što ih može navesti da koriste manje adaptivne strategije kao što je izbjegavanje. S druge strane, obuka, visoka motivacija, specifični treninzi u vještinama suočavanja, priroda stresora i slične razine individualne rezistentnosti mogu dovesti do toga da se polaznici Policijske škole nose sa stresom usmjeravajući se na problem neovisno o razini socijalne podrške.

Osim po spolu muški i ženske polaznice Policijske škole “Josip Jović” razlikuju se i u anksioznosti i stresu što je u skladu s istraživanjima Pinkija i suradnika, 2021 i Bonnera i Brimhalla, 2022. Naime, to može biti zato što postoji razlika u percepciji i doživljaju stresa. Žene mogu doživljavati stresore kao osobno prijeteće, što može povećati razinu anksioznosti, dok muškarci mogu biti skloniji procjeni stresora kao manje prijetećih (Bonner i Brimhall, 2022). Također, muškarci i žene često imaju različite socijalne i kulturne norme koje utječu na način na koji doživljavaju i izražavaju stres i anksioznost. Na primjer, tradicionalne norme mogu utjecati na to kako muškarci i žene percipiraju stresne situacije i kako traže podršku (Bonner i Brimhall, 2022). Muškarci se možda više oslanjaju na internalizaciju stresa, dok žene mogu biti sklonije izražavanju svojih osjećaja i traženju socijalne podrške. Nadalje, da ne postoji razlika u fizičkoj aktivnosti, osim u ovom istraživanju, pokazali su i nalazi istraživanja Brazo-Sayavera i suradnika (2021). Obuka mora biti takva da je jednaka za sve polaznike te svi polaznici moraju zadovoljiti iste uvjete fizičke aktivnosti budući da će raditi na istim radnim mjestima. S druge strane, iako dosadašnja istraživanja ukazuju da postoji, u ovom istraživanju ne postoje razlike u depresivnosti što može biti zbog visoke socijalne podrške, promoviranja jednakosti i timskog rada tijekom boravka na Policijskoj akademiji što dovodi do smanjenja rodnih razlika. Nadalje, iako istraživanja pokazuju da postoje razlike po spolu u načinima suočavanja sa stresnim situacijama ovim istraživanjem nisu dobiveni isti nalazi što može biti zbog istog selekcijskog postupka za oba spola koji procjenjuje mentalnu otpornost i sposobnost suočavanja sa stresom. Uz to, stresori sa kojima se suočavaju polaznici mogu biti specifični za

kontekst Policijske akademije, što može rezultirati sličnim strategijama suočavanja bez obzira na spol.

Nalazi ovog istraživanja utvrdili su kako postoji povezanost socijalne podrške i depresivnosti, anksioznosti, stresa i suočavanja usmjerenog na problem, fizičke aktivnosti i depresivnosti, anksioznosti, stresa i suočavanja usmjerenog na problem kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”. Nadalje, nisu pronađene značajne razlike u depresivnosti, anksioznosti, stresu i načinu suočavanja sa stresom s obzirom na razinu fizičke aktivnosti. No, utvrđeno je kako postoji razlika u depresivnosti, anksioznosti, stresu i suočavanjem sa stresom putem izbjegavanja između polaznika s višom i nižom razinom socijalne podrške. Te je istraživanje pokazalo kako postoji razlika u anksioznosti i stresu između ženskih i muških sudionika. Kako je ovo istraživanje jedno od rijetkih koje ujedinjava navedene konstrukte, a jedino nad polaznicima Policijske škole “Josip Jović” potrebno je nastaviti istraživanja kako bi se doprinijelo boljem razumijevanju odnosa konstrukata.

## Ograničenja, implikacije i preporuke za buduća istraživanja

Kao i svako istraživanje, ovo istraživanje ima određene nedostatke i ograničenja koja su mogla utjecati na rezultate pa ih je potrebno navesti. Naime, istraživanje je provedeno krajem obrazovanja kada je motiviranost niža (Violanti i sur., 2017), a umor veći (McCreary i Thompson, 2006). Nadalje, polaznici su ispunjavali upitnike u različitim terminima, neki na početku prvog, a neki na početku zadnjeg nastavnog sata. Također, neki sudionici su pohađali nastavu u jutarnjoj smjeni, dok su drugi bili raspoređeni u popodnevnoj smjeni. Ova raznolikost u vremenu provedbe može rezultirati varijacijama u raspoloženju i razini umora među polaznicima, što potencijalno utječe na dosljednost odgovora i ukupnu valjanost podataka. Osim toga, unatoč tome što su nastavnici omogućili više vremena za ispunjavanje upitnika nego što je prvotno bilo planirano, individualne razlike u brzini rada dovele su do situacije u kojoj su neki polaznici morali dovršavati upitnike u različitim uvjetima. Naime, nakon isteka dodatnog vremena, nastavnici su morali nastaviti s redovnim nastavnim programom, što je moglo omesti koncentraciju i fokusiranje tih sudionika na ispunjavanje upitnika. Osim toga, istraživanje je provedeno u učionicama koje nisu mogle osigurati potpunu tišinu i mir, jer se nalaze u neposrednoj blizini drugih učionica. Zbog toga su sudionici mogli biti izloženi

vanjskim zvukovima i distrakcijama, što je potencijalno moglo omesti njihovu koncentraciju i utjecati na dosljednost i točnost njihovih odgovora. Te, iako je poželjno da sudionici percipiraju visoke razine socijalne podrške i da su fizički aktivni, važno je napomenuti da prilikom usporedbe dviju nezavisnih skupina, ove skupine nisu imale približno jednak broj sudionika, što može utjecati na pouzdanost rezultata. Slično tome, distribucija spolova bila je neravnomjerna, s većim brojem muških sudionika, što također može predstavljati potencijalni izvor pristranosti. Ove razlike u veličini uzorka i distribuciji spolova mogu smanjiti statističku snagu analize i otežati generalizaciju rezultata na širu populaciju.

Istraživanja o socijalnoj podršci, depresivnosti, anksioznosti, stresu, suočavanju sa stresom i fizičkoj aktivnosti nad polaznicima policijskih akademija donose važne implikacije za praksu, politiku i buduća istraživanja. Razumijevanje ovih faktora može pomoći u oblikovanju učinkovitijih programa obuke i podrške, te u poboljšanju općeg blagostanja i učinkovitosti policijskih kadrova. Tako, rezultati istraživanja mogu pomoći u prilagođavanju i poboljšanju postojećih programa obuke. Na primjer, naglasak na tehnike suočavanja sa stresom i mentalnom zdravlju može smanjiti razine stresa i anksioznosti među polaznicima. Studija Larssona, Berglunda i Ohlssona (2016) naglašava važnost uključivanja programa mentalne higijene u obuku policajaca. Također, socijalna podrška je ključna za smanjenje stresa i poboljšanje mentalnog zdravlja. Policijske akademije trebaju razviti programe koji potiču timski rad i kolegijalnu podršku. Istraživanje Lamberta, Hogana i Bartona (2001) pokazuje da socijalna podrška unutar radne sredine može značajno smanjiti stres kod policajaca. Nadalje, kako bi se povećala učinkovitost obuke trebalo bi razmotriti prilagodbu obuke individualnim potrebama polaznika. Ovo uključuje prilagodbu fizičkih zahtjeva i pružanje specifične podrške onima koji pokazuju znakove visokog stresa ili anksioznosti. Studija Andersena i suradnika (2016) sugerira da individualizirani pristupi mogu poboljšati rezultate obuke i smanjiti rizik od burnouta. Osim toga, policijske akademije bi trebale nastaviti promovirati redovitu fizičku aktivnost među polaznicima, uključujući različite oblike vježbanja koji mogu pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju psihološke otpornosti. Fizička aktivnost ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje. Istraživanje Gerbera i suradnika (2010) potvrđuje pozitivne efekte fizičke aktivnosti na smanjenje stresa i anksioznosti. Na razini politike, rezultati ovog istraživanja mogu pomoći u oblikovanju smjernica i zakona koji podržavaju dobrobit policijskih kadrova. To uključuje financiranje programa za mentalno zdravlje, osiguranje

adekvatnih resursa za obuku i podršku, te razvoj politika koje promiču ravnotežu između posla i privatnog života za policajce.

Preporuke za buduća istraživanja bi bile provesti longitudinalne studije koje će pratiti polaznike kroz dulji vremenski period kako bi se dobili podaci o dugoročnim učincima obuke na mentalno i fizičko zdravlje. Takve studije mogu pružiti dublje uvide u trajne efekte obuke (Taris i Kompier, 2003). Nadalje, buduća istraživanja trebaju uključivati raznolike uzorke polaznika, uzimajući u etničku pripadnost, kulturne razlike, prijašnje obrazovanje i prijašnje zanimanje. To će osigurati da rezultati budu reprezentativni i primjenjivi na širu populaciju polaznika policijskih akademija kao mogućih budućih policajaca/policajki (Hassell, Archbold i Stichman, 2011). Osim toga, trebalo bi sagledati korištenje objektivnih mjera, koje uz samoprocjene, mogu poboljšati valjanost podataka. Na primjer, fiziološke mjere stresa, kao što su kortizol u slini, mogu pružiti objektivne podatke o razinama stresa (Baumeister i sur., 2007). Također, trebalo bi ispitati učinkovitost specifičnih intervencija za poboljšanje mentalnog zdravlja polaznika, kao što su programi za upravljanje stresom, kognitivno-bihevioralne terapije i tehnike relaksacije (Brown i sur., 1996).



## Zaključak

Cilj ovog rada bio je ispitati odnos socijalne podrške, depresivnosti, anksioznosti i stresa, suočavanja sa stresnim situacijama i fizičke aktivnosti kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”.

Nastojala se utvrditi povezanost između navedenih varijabli. Utvrđena je značajna negativna povezanost socijalne podrške i depresivnosti, anksioznosti i stresa, kao i značajna pozitivna povezanost socijalne podrške i suočavanja usmjerenog na problem. Također, značajno pozitivno su bile povezane fizička aktivnost i depresivnost, anksioznost i stres. Osim toga, fizička aktivnost bila je značajno pozitivno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem.

Proveden je t-test kako bi se ispitala razlika u depresivnosti, anksioznosti i stresu i načinima suočavanja sa stresnim situacijama obzirom na razinu fizičke aktivnosti kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”. Rezultati su pokazali kako ne postoji statistički značajna razlika niti u depresivnosti, anksioznosti i stresu, niti u načinima suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na fizičku aktivnost odnosno neaktivnost.

Nadalje, ispitana je razlika u depresivnosti, anksioznosti, stresu i u načinima suočavanja sa stresnim situacijama s obzirom na socijalnu podršku kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”. Statistički značajno depresivniji, anksiozniji i pod većim stresom pokazali su se sudionici niže razine socijalne podrške. Osim toga, ista skupina sudionika češće se koristila izbjegavanjem kao strategijom suočavanja sa stresnim situacijama.

S obzirom na spol pronađena je razlika u anksioznosti i stresu, dok nema razlika u depresivnosti, načinima suočavanja sa stresom i fizičkoj aktivnosti kod polaznika Policijske škole “Josip Jović”. Buduće policajke imale su izraženije simptome anksioznosti i stresa nego muške kolege.

## Literatura

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H. i Arnetz, B. B. (2016). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *SAGE Open*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2158244015590446>
- Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375–400. <https://doi.org/10.1177/0093854800027003006>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L, Lynch, A. i Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *Int Arch Occup Environ Health* 86, 79–88. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0748-6>
- Aron, A., Coups, E. J. i Aron, E. N. (2006). Statistics for psychology. Upper Saddle River: Pearson Education, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bernard, M. (1995). Robert C. Atchley, Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology, Wadsworth, Belmont, California, 1994, 607 PP.,£ 39.50, ISBN 0 534 18948 2. *Ageing & Society*, 15(4), 566-569. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00002944>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. i Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behav Res Ther.*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00069-1)
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L. Waugh, R., Hinderliter, A. i Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318148c19a>
- Bonner, H. i Brimhall, A. (2022). Gender Differences in Law Enforcement Officer Stress and Coping Strategies. *Police Quarterly*, 25(1), 59–89. <https://doi.org/10.1177/10986111211037584>
- Boyd, B. A. (2002). Examining the relationship between stress and lack of social support in mothers of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 17(4), 208–215. <https://doi.org/10.1177/10883576020170040301>

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. i Funder, D. C. (2007). Psychology as the Science of Self-Reports and Finger Movements: Whatever Happened to Actual Behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 396-403. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00051.x>
- Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J. D., González, S. A. i Tremblay, M. S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from over 200,000 Latin-American children and adolescents. *PLoS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255353>
- Brown, J., Cooper, C. i Kirkcalady, B. (1996). Occupational stress among senior police officers. *Br J Psychol.*, 87(1), 31-41. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02575.x>
- Buchwald, P. (2016). Social support. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology (435–441). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05719-9>
- Brečić, P., Jendričko, T., Vidović, D., Makarić, P., Čurković, M. i Čelić, I. (2020). Utjecaj pandemije COVID-19 na pacijente s anksioznim i depresivnim poremećajima. *Medicus*, 29 (2 COVID-19), 237-242. <https://hrcak.srce.hr/244341>
- Brown, G. W. i Harris, T. (1978). Social origins of depression: A reply. *Psychological Medicine*, 8(4), 577–588. <https://doi.org/10.1017/S0033291700018791>
- Campos, F. D., Chambel, M. J. i Lopes, S. (2023). Work Social Support and PTSD in Police Officers: The Mediating Role of Organizational Commitment. *Sustainability*, 15(24), 16728. <https://doi.org/10.3390/su152416728>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. i Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S. i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A. i Adams, R. E. (2018). Relationships among traumatic experiences, PTSD, and posttraumatic growth for police officers: A path analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(2), 183–189. <https://doi.org/10.1037/tra0000261>
- Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M. i Wittchen, H.-U. (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 3. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.24>
- DeNysschen, C. A., Cardina, C., Sobol, J. J., Zimmerman, B. i Gavronsky (2018). Health, wellness, and fitness training: A pilot study on preparing physically fit and police academy-ready graduates. *International Journal of Police Science & Management*, 20(1), 66-79 <https://doi.org/10.1177/1461355718756412>

- Dhyandev, V. T. K. i Fakhr, R. (2023). Resilience And Social Support Among Police Personnel: A Review Study. *Eur. Chem. Bull*, 12(5), 2868-2874. <https://doi.org/10.48047/ecb/2023.12.si5a.0171>
- Dobrotić, I. i Laklija, M. (2012). Obrasci društvenosti i percepcija izvora neformalne socijalne podrške u Hrvatskoj. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 21(1(115)), 39-58. <https://doi.org/10.5559/di.21.1.03>
- Državni zavod za statistiku (2023). *Žene i muškarci u Hrvatskoj*.
- Feng, Y. i Wng, D. (2023). Physical exercise behavior characteristics and influencing factors of police officers. Yuliang Feng, Dexin Wang. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2902209/v1>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Fung, S. F. (2020). Validity of the brief resilience scale and brief resilient coping scale in a Chinese sample. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041265>
- Gerber, M., Kellmann, M., Hartmann, T. i Pühse, U. (2010). Do exercise and fitness buffer against stress among Swiss police and emergency response service officers? *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 286-294. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.004>
- Glavina Jelaš, I., Korak, D. i Dević, I. (2014). ADAPTIVNI I MALADAPTIVNI NAČINI SUOČAVANJA SA STRESOM KOD POLICIJSKIH SLUŽBENIKA. *Sigurnost*, 56 (3), 203-211. <https://hrcak.srce.hr/127762>
- Greenberg, P. E., Fournier, A.-A., Sisitsky, T., Pike, C. T. i Kessler, R. C. (2015). The economic burden of adults with major depressive disorder in the United States (2005 and 2010). *J Clin Psychiatry*, 76(2), 155-162. <https://doi.org/10.4088/JCP.14m09298>
- Hailey, V., Fisher, A., Hamer, M. i Fancourt, D. (2023). Perceived Social Support and Sustained Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *Int J Behav Med*, 30(5), 651-662. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10125-2>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu Rev Clin Psychol.*, 293-319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hansson, J. i Padyab, M. (2023). How the availability and adequacy of social support affect the general mental health of Swedish police officers. *Front Psychol*, 14, 1196320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196320>
- Hansson, J. i Borglund, E. A. (2024). Situation Awareness in Tactical Police Interventions. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11896-024-09677-8>

- Hassell, K. D., Archbold, C. A. i Stichman, A. J. (2011). Comparing the workplace experiences of male and female police officers: examining workplace problems, stress, job satisfaction and consideration of career change. *International Journal of Police Science & Management*, 13(1), 37-53. <https://doi.org/10.1350/ijps.2011.13.1.217>
- Hobfoll, S. E. (2001). Social Support and Stress. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 14461-14465. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03823-7>
- Hoboubi, N., Choobineh, A., Ghanavati, F. K., Keshavarzi, S., & Hosseini, A. A. (2017). The impact of job stress and job satisfaction on workforce productivity in an Iranian petrochemical industry. *Safety and health at work*, 8(1), 67-71. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2016.07.002>
- Hope, T. (2023). The effects of Access Bars on depression, anxiety, and stress in police officers: A case series. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 15(2), 33-42 <https://doi.org/10.9769/EPJ.2017.9.2.TH>
- Husain, W. (2019). Depression, Anxiety, and Stress Among Urban and Rural Police Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 35(1) <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09358-x>
- Jackman, P. C., Henderson, H., Clay, G. i Coussens, A. H. (2020). The relationship between psychological wellbeing, social support, and personality in an English police force. *International Journal of Police Science & Management*, 22(2), 183-193. <https://doi.org/10.1177/1461355720907620>
- Jurčić, M. (2023). *Socijalna podrška iz perspektive starijih osoba u domu za starije* (diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet, Zagreb. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:691145>
- Kaur N., Ricciardelli R., Fletcher A., Carleton R. N. (2021). ‘You are safe. You are not alone:’ gender and social support coping (SSC) in public safety personnel. *J. Gend. Stud*, 32, 343–358. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.2011168>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., Rush, J., Walters, E. E., Wnag, P. S. (2002). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA*, 289(23), 3095-3105. <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kop, N., Euwema, M. i Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behaviour among Dutch police officers. *Work & stress*, 13(4), 326-340.
- Lacković-Grgin, K., Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 4-5 (30-31), 461-475.
- Lacković-Grgin K., Proroković A., Čubela V. i Penezić Z. (2002). Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 1. Zadar, Sveučilište u Zadru.

- Lambert, E. G., Hogan, N. L., & Barton, S. M. (2001). The impact of job satisfaction on turnover intent: A test of a structural measurement model using a national sample of workers. *Social Science Journal*, 38(2), 233-250. [https://doi.org/10.1016/S0362-3319\(01\)00110-0](https://doi.org/10.1016/S0362-3319(01)00110-0)
- Langston, P. K. i Mathis, D. (2024). Immunological regulation of skeletal muscle adaptation to exercise. *Cell Metabolism*. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2024.04.001>
- Larsson, G., Berglund, A. K. i Ohlsson, A. (2016). Daily hassles, their antecedents and outcomes among professional first responders: A systematic review. *Scad J Psychol*, 57(84), 359-367. <https://doi.org/10.1111/sjop.12303>
- Lazarus, R. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lees, T., Elliott, J. L., Gunning, S., Newton P. J., Rai T. i Lal, S. (2019). A systematic review of the current evidence regarding interventions for anxiety, PTSD, sleepiness and fatigue in the law enforcement workplace. *Industrial Health*, 57(6), 655-667. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0088>
- Lennie, S. J., Sarah, E. C. i Sutton, A. (2020). Robocop-The depersonalisation of police officers and their emotions: A diary study of emotional labor and burnout in front line British police officers. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 61, 100365. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcj.2019.100365>
- Lepeš, J. i Halaši, S. (2021). Fizička aktivnost kao ulaganje u zdravlje. *Dvanaesta međunarodna interdisciplinarna stručno-naučna konferencija "Horizonti", Zbornik radova, Subotica: Visoka škola za obrazovanje vaspitača i trenera* (pp. 228-237).
- Lepore, S. J. (2012). Social Support. *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)*. 493-496. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00336-0>
- Li, D., Nicholson-Crotty, S. i Nicholson-Crotty, J. (2021). Creating guardians or warriors? Examining the effects of non-stress training on policing outcomes. *The American Review of Public Administration*, 51(1), 3–16. <https://doi.org/10.1177/0275074020970178>
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G. i van Uffelen, J. G. Z. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14, 56 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Maček, Z., Balagović, I., Mandić, M., Telebuh, M. i Benko, S. (2017). Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju. *Physiotherapia Croatica*, 14(1.), 146-148. <https://hrcak.srce.hr/174057>
- Maran, D. A., Zedda, M. i Varetto, A. Physical Practice and Wellness Courses Reduce Distress and Improve Wellbeing in Police Officers. *Int J Environ Res Public Health*, 15(4), 578. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040578>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Matulović, I., Rončević, T. i Sindik, J. (2012). Stres i suočavanje sa stresom—primjer zdravstvenog osoblja. *Sestrinski glasnik*, 17(3), 174-176. <https://hrcak.srce.hr/286837>

- Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6(1), 0-0. <https://hrcak.srce.hr/190073>
- Massuça, L. M., Santos, V., Monteiro, L. F. (2022). Identifying the Physical Fitness and Health Evaluations for Police Officers: Brief Systematic Review with an Emphasis on the Portuguese Research. *Biology 8basel*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/biology11071061>
- Maslach, C. i Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McCreary, D. R. i Thompson, M. M. (2006). Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The operational and organizational police stress questionnaires. *International Journal of Stress Management*, 13(4), 494–518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>
- McCarty, W. i Lawrence D. S. (2014). Coping, confidence, and change within the academy: a longitudinal look at police recruits. *Police Practice and Research*, 17(3), 263–278. <https://doi.org/10.1080/15614263.2014.958486>
- McCarthy, C. i Warne, J. P. (2022). Gender differences in physical activity status and knowledge of Irish University staff and students. *Sport Sciences for Health*, 18. 1283-1291. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00898-0>
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease. Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Medak, D. (2023). Stres i otpornost na stres. *Bogoslovska smotra*, 93 (3), 477-483. <https://doi.org/10.53745/bs.93.3.3>
- Milić Babić, M. (2019). Socijalna podrška i roditeljstvo. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(6), 13-26. <https://hrcak.srce.hr/233278>
- Miller, G. E., Cohen, S., & Ritchey, A. K. (2002). Chronic Psychological Stress and the Regulation of Pro-inflammatory Cytokines: A Glucocorticoid-Resistance Model. *Health Psychology*, 21(6), 531-541. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.6.531>
- Mikac, S. (2024). *Socijalna podrška roditeljima odrasle djece s teškoćama u razvoju* (diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet, Zagreb. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:718520>
- Nero, J. W., Campbell, M. A., Doyle, J. N. i Meagher, J. (2022). The link between social support and psychological vulnerability among Canadian police officers. *Journal of police and criminal psychology*, 37(2), 377-391. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09505-x>
- Nestler, E. J., Barrot, M., DiLeone, R. J., Eisch, A. J., Gold, S. J. i Monteggia, L. M. (2002). Neurobiology of depression. *Neuron*, 34(1), 13-25. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(02\)00653-0](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(02)00653-0)

- Nikolov, M. (2019). *Depresija, anksioznost i stres u pacijenata sa suhoćom usne šupljine i sindromom pekućih usta* (diplomski rad). Sveučilište u Splitu, Medicinski fakultet, Split. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:171:183084>
- Nisbet, J., Jamshidi, L., Andrews, K. L., Stewart, S. H., Shields, R. E., Teckchandani, T. A., Maquire, K. Q. i Carleton, R. N. (2023). Mental health and social support among Royal Canadian Mounted Police cadets. *Front Psychol.*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092334>
- O'Neill, J., O'Neill, D. A., Weed, K. i Hartman, M. (2018). Police Academy Training, Performance, and Learning. *Behavior Analysis in Practice*, 12(1), 353-372. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-00317-2>
- Orhan, S., Yücel A. S., Sadeq B.J. i Orhan E. (2019). Investigation of the Exercise Dependence of Athletes Doing Kickboxing, Taekwondo, and Muay Thai. *Sports*, 7(2), 52. <https://doi.org/10.3390/sports7020052>
- Ostojić, S., Veljović, D., Stojanović, M. D., Međedović, B. i Ahmetović, Z. (2009). Fizička aktivnost i zdravlje. *Tims Acta*, 3(1), 1-13. <https://www.researchgate.net/publication/313874483>
- Patterson, G. T. (2003). Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal justice*, 31(3), 215-226. [https://doi.org/10.1016/S0047-2352\(03\)00003-5](https://doi.org/10.1016/S0047-2352(03)00003-5)
- Patterson, G. T., Chung, I. W. i Swan, P. G. (2012). The effects of stress management interventions among police officers and recruits. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1-54. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.7>
- Petz, B. (2004). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Policijska akademija "Prvi hrvatski redarstvenik" (2024). <https://policijska-akademija.gov.hr/>
- Purba, A. i Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC public health*, 19, 1-21. 9) <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>
- Proroković, A., Čubela Adorić, V., Penezić, Z. i Tucak Junaković, I. (2012). Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 6. Zadar, Sveučilište u Zadru.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Monteiro Fonseca, S., Marques, A. J., Silva, C. F. i Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *Int J Environ Res Public Health*, 17(18): 6718. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718>
- Raboteg-Šarić, Z. i Pećnik, N. (2005). Neformalna i formalna podrška jednoroditeljskim i dvoroditeljskim obiteljima. *Revija za socijalnu politiku*, 12 (1), 1-21. <https://doi.org/10.3935/rsp.v12i1.18>
- Rash, E. M. (2007). Social Support in Elderly Nursing Home Populations: Manifestations and Influences. *The Qualitative Report*. 12(3), 375-396. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2007.1623>



- Sapolsky, R. M. (2004). Stress and Cognition. *The cognitive neurosciences*, 1031–1042.
- Shen, T., Li, D., Hu, Z., Li, J. i Wei, X. (2022). The impact of social support on the quality of life among the older adults in China: An empirical study based on the 2020 CFPS. *Frontiers in Public Health*. 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18269-4>
- Singh, S., Gupta, B. i Mishra, P. C. (2021). Coping strategies and social support as moderators of occupational stress and mental health link among police personnel. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(1), 67-73. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_207\\_20](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_207_20)
- Silva, F. C., Hernandez, S. S. S., Arancibia, B. A. V., Castro, L. S., Filho, P. J. B. G. i Silva, R. (2014) Health-related quality of life and related factors of military police officers. *Health Qual. Life Outcomes*, 12- 60. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-60>
- Slišković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M. i Tucak Junaković, I. (2018). Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 9. Zadar, Sveučilište u Zadru.
- Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Hoffman, B. M., Cooper, H., Strauman, T. A., Welsh-Bohmer, K., ... i Sherwood, A. (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic medicine*, 72(3), 239-252. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181d14633>
- Song, L., Son J. i Lin, N. (2011). Social support. U: J. Scott i P. J. Carrington (ur.), *The SAGE handbook of social network analysis* (116-128). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446294413.n9>
- Stein, M. B. i Jitender, S. (2015). Generalized anxiety disorder. *The New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–2068. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1502514>
- Steinhardt, M., Greenhow, L. i Stewart, J. (1991). The relationship of physical activity and cardiovascular fitness to absenteeism and medical care claims among law enforcement officers. *American Journal of Health Promotion*, 5(6), 455-460. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-5.6.455>
- Stubbs G. i Tong, S. (2024). The ‘haves and have-nots’ of social support during police recruitment: why the playing field is anything but level. *Policing and Society*. <https://doi.org/10.1080/10439463.2024.2317313>
- Škojo, T. i Kristek, M. (2018). Oblikovanje samodjelotvornosti učitelja izbjegavanjem stresa i samomotiviranjem. U: J. Šulentić Begić (ur.), *Suvremeni pristupi nastavi glazbe i izvannastavnim glazbenim aktivnostima u općeobrazovnoj školi* (13-32). Akademija za umjetnost i kulturu Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology*. McGraw-Hill Education.

- Taris, T. W. i Kompier, M. A. J. (2003). Challenges in longitudinal designs in occupational health psychology. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 29(1), 1-4. <https://www.jstor.org/stable/40967259>
- Territo, L. i Vetter, H. J. (1981). *Stress and police personnel*. Mass.: Allyn and Bacon.
- Tucak Junaković, I., Čubela Adorić, V., Penezić, Z. i Proroković, A. (2010). Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 5. Zadar, Sveučilište u Zadru.
- Uehara, E. (1990). Dual exchange theory, social networks, and informal social support. *American Journal of Sociology*, 96(3), 521-557. <https://doi.org/10.1086/229571>
- Vatan, M. H., Noorbakhsh, M., Nourbakhsh, P. i Nejad, S.N. (2017) The effect of physical activity on resiliency and productivity and reducing staff absence based on public health of university's female staff. *Podium Sport Leis*, 6(2), 294–309. <https://doi.org/10.5585/podium.v6i2.231>
- Violanti, J. M., Slaven, J. E., Charles, L. E., Burchfiel, C. M., Andrew, M. E. i Vila, B. J. (2008). Shift-work and suicide ideation among police officers. *American Journal of Industrial Medicine*, 60(6), 576-586. <https://doi.org/10.1002/ajim.20629>
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., Fekedulegn, D., Ma, C. C., Mnatsakanova, A. i Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: a state-of-the-art review. *Policing*, 40(4), 642-656. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-0097>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wong, C. M., Craig, L., Bradley-Geist, J. i Kaplan, S. (2022). Police recruits' predicted and felt emotions during organizational socialization. *Applied Psychology*, 27(2), 849-862. <https://doi.org/10.1111/apps.12400>
- World Health Organization. (2023, Rujan 27). Anxiety disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- World Health Organization. (2023, Ožujak 31). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization. (2022, Listopad 5). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zwingmann, L., Hoppstock, M., Goldmann, J.-P. i Wahl, P. (2021). The effect of physical training modality on exercise performance with police-related personal protective equipment. *Applied Ergonomics*, 93. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2021.103371>