

mgr SANDRA WOSZCZYK
 mgr JOANNA DOMAGALSKA
 mgr ALEKSANDRA ŻELAZKO
 prof. dr hab. n. med. PRZEMYSŁAW NOWAK
 Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach,
 Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu
 Kontakt: joanna.gadomska@onet.pl
 DOI: 10.5604/01377043.1222016

Stres i sposoby radzenia sobie z nim przez policjantów i strażaków

Fot. Patryk Kosmider / Bigstockphoto



Z uwagi na specyfikę pracy służby mundurowe należą do grup zawodowych szczególnie narażonych na stresory. Rodzaj wykonywanej służby, zmianowy charakter pracy i koszt psychologiczno-emocjonalny, jaki ponoszą, sprzyja przemęczeniu, a w rezultacie wypaleniu zawodowemu. Celem pracy było zbadanie nasilenia stresu oraz poznanie strategii radzenia sobie z nim w pracy policjantów i strażaków w kontekście podkreślenia znaczenia opieki psychologicznej w miejscu pracy.

Słowa kluczowe: stres, strategia radzenia sobie ze stresem w pracy, funkcjonariusze policji, funkcjonariusze straży pożarnej

Stress and ways of coping with it among policemen and firemen

Uniformed services due to the nature of work are among the occupational groups particularly vulnerable to stressors. Nature of the service, shift work and the psychological and emotional cost incurred by these groups promotes fatigue, resulting in burnout. The aim of this study was to investigate, by means of two types of questionnaires, exposure to stress and to learn strategies to cope with it at work in the context of increasing emphasis on the psychological care in the workplace.

Keywords: stress, coping strategy with stress at work, police officers, firefighters

Wstęp

Stres stanowi nieodłączny element życia każdego człowieka, towarzyszy różnym dziedzinom naszej aktywności, w tym również pracy zawodowej [1]. Od wielu lat zjawisko stresu w pracy jest zagadnieniem priorytetowym dla Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. Zjawisko stresu, zgodnie z uznaną definicją cytowaną przez Agencję, występuje, gdy wymagania stawiane przez środowisko pracy przekraczają jego zdolność do radzenia sobie z nimi, w tym do ich kontrolowania [2].

Trzeba podkreślić, że nie każdy stres w negatywny sposób wpływa na fizjologię organizmu człowieka. Jak wskazują dotychczasowe obserwacje, stres może mobilizować do działania, a nawet ułatwiać radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Dopiero długotrwałe i chroniczne narażenie na ten czynnik zagrożenia może w poważny sposób rozregulować prawidłowo funkcjonujący ludzki organizm.

Stres jest przedmiotem zainteresowania pracodawców, nie tylko ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo psychiczne pracownika, ale również na skutki, które niesie. Radzenie sobie ze stresem i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań dotyczących zwalczania stresu organizacyjnego powinno stać się priorytetem dla tych pracodawców, którzy chcą zredukować wymierne koszty ekonomiczne powiązane ze skutkami występowania stresu.

Zjawisko stresu dotyczy różnych grup zawodowych. Szczególną uwagę należy zwrócić na dwie z nich, a mianowicie takie zawody zaufania społecznego, jak strażacy i policjanci.

Celem opisywanego w artykule badania było oszacowanie subiektywnego odczucia stresu oraz porównanie sposobów radzenia sobie ze stresem przez strażaków Państwo-

wej Straży Pożarnej i policjantów z Miejskiej Komendy Policji.

Stres zawodowy w służbie policyjnej

Praca w zawodzie policjanta stawia szczególnie wysokie wymagania osobom, które ją wykonują. Jego specyfika wiąże się z poziomem bezpieczeństwa i porządku publicznego, a co za tym idzie, powoduje znaczne obciążenie psychiczne oraz fizyczne. Stres jest zatem nieodzownym elementem wykonywania tej pracy [3-4].

Stresogenność tego zawodu permanentnie przybiera na sile. Przyczynia się do tego m.in. częste uczestnictwo w wyczerpujących akcjach, narażenie życia własnego i innych, dyspozycyjność, brak stabilizacji zawodowej, presja publiczna, podejmowanie szybkich decyzji oraz używanie broni [4-5]. Szczególne warunki pracy w policji podyktowane są samym jej charakterem, wadliwością systemu zarządzania, a także specyfiką relacji interpersonalnych. Funkcjonariusze w czynnej służbie ekspozowani są na szereg niezaprzeczalnie stresogennych zdarzeń, takich jak:

- narażenie na powstanie obrażeń ciała, trwałe kalectwo, utratę życia, będących wynikiem postępowania osób, wobec których podejmowane są działania prewencyjne
- uczestnictwo w akcjach podczas klęsk żywiołowych, prowadzenia pościgu za przestępcami
- wykonywanie czynności służbowych bez względu na panujące warunki atmosferyczne
- interwencje w środowiskach, gdzie istnieje prawdopodobieństwo kontaktu z zakaźnym materiałem biologicznym (osoby będące nosicielami chorób zakaźnych, akcje antyterrorystyczne), [4-5].

Sytuacje wzmagające napięcie psychiczne i emocjonalne generują liczne konsekwencje, przede wszystkim nadmierną absencję chorobową oraz mniejszą efektywność pracy, co w efekcie może doprowadzić do wypalenia zawodowego [6]. Pogorszenie stanu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego może być przyczyną obniżenia nastroju, a nawet depresji. Dowodem na to są wskaźniki samobójstw, które w tej grupie zawodowej są wyższe w porównaniu z ogółem populacji. Przewlekłe narażenie na stres przyczynia się do osłabienia odporności organizmu oraz do jego większej podatności na pojawienie się chorób. Jednostki chorobowe, które szczególnie dotyczą funkcjonariuszy policji to schorzenia układu krążenia, zwłaszcza nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca i zaburzenia nerwicowe [7]. W pracy zawodowej funkcjonariuszy policji osłabieniu ulegają również kontakty rodzinne i towarzyskie, co jest pochodną całodobowego rytmu pracy i trudności w planowaniu czasu prywatnego [5,8].

Stres zawodowy w służbie strażackiej

Zawód strażaka został zakwalifikowany do grupy o bardzo wysokim stopniu ryzyka. Jego specyfika oraz szczególny charakter wynikają z misji społecznej, którą pełnią strażacy. Ich praca wiąże się z wieloma zagrożeniami występującymi podczas akcji ratowniczo-gaśniczych, które mogą niekorzystnie wpływać na ich zdrowie, a niejednokrotnie zagrażać ich życiu. Funkcjonariusze straży pożarnej wykonują swoją pracę w sytuacjach, które wymagają od nich odpowiedzialności, opanowania, szybkiej reakcji, dużej wytrzymałości psychofizycznej oraz prawidłowego postępowania z osobami, które uległy wypadkowi [9].

Stres w tej pracy jest związany z koniecznością wykonywania bardzo trudnych i odpowiedzialnych zadań, nierzadko na granicy wykonalności, najczęściej w nieznanym otoczeniu, przy istniejącym zagrożeniu zdrowia i życia własnego oraz innych ludzi (pożary, katastrofy budowlane, chemiczne i ekologiczne, wypadki komunikacyjne). Sytuacją stresogenną jest samo oczekiwanie na alarm. Poza stresem ciągłym, powodowanym codziennymi wymaganiami służby, występuje również stres traumatyczny, jako reakcja na zdarzenie krytyczne, które spowodowało bezpośrednie zagrożenie życia strażaka [10].

Przewlekłe narażenie na stres powoduje nadmierne obciążenie układu nerwowego i wymaga ponadprzeciętnego wysiłku psychicznego. Doświadczenie stresu traumatycznego powoduje jednak nie tylko negatywne konsekwencje zdrowotne na tle psychologicznym, ale wpływa również na obniżenie motywacji do pracy i sposób wykonywania zadań. U strażaków, którzy doświadczyli długotrwałego stresu traumatycznego, może rozwinąć się zespół stresu pourazowego (PTSD) i/lub depresja oraz wiele innych zaburzeń m.in. zespół stresu ostrego (ASD), który trwa od około 2 dni do 4 tygodni [10].

Opis badań

Badanie, przeprowadzone w celu określenia poziomów stresu, na który ekspozowani są przedstawiciele opisywanych w artykule służb mundurowych, zostało wykonane wśród 100 strażaków jednostek ratowniczo-gaśniczych Komendy Straży Pożarnej oraz 100 policjantów Miejskiej Komendy Policji. Pomiarzy kwestionariuszowe były prowadzone od kwietnia do maja 2015 r. Ostatecznie (po uwzględnieniu wyłączenia poprawnie wypełnionych ankiet), przeanalizowano 60 ankiet wypełnionych przez funkcjonariuszy policji (19 kobiet i 41 mężczyzn) oraz 83 wypełnionych przez strażaków. Średnia wieku wśród grupy policjantów wyniosła 39,41 lat, natomiast pracowników straży pożarnej – 33,84 lat. Pracownicy komendy policji w większości

(68%) deklarowali wykształcenie wyższe (magisterskie), natomiast w grupie pracowników straży pożarnej przeważało wykształcenie średnie – 60%.

Do badania wykorzystano kwestionariusz PSS 10 (skala odczuwanego stresu), kwestionariusz Mini COPE (inwentarz do pomiaru radzenia sobie ze stresem) oraz metryczkę dotyczącą danych demograficznych.

W celu oceny natężenia stresu posłużono się kwestionariuszem PSS 10 – skala odczuwanego stresu autorstwa Sheldon Cohen, Tom Kamarck oraz Robin Marmelstein. Narzędzie to składa się z 10 pytań dotyczących myśli i odczuć związanych z doświadczeniami w ostatnim miesiącu. Respondenci musieli określić w skali od 0 do 4 (0 – nigdy, 1 – prawie nigdy, 2 – czasem, 3 – dość często, 4 – bardzo często), jak często myśleli bądź odczuwali w opisanym w kwestionariuszu sposób. Ogólny wynik skali jest sumą wszystkich punktów – jej minimalna wartość wynosi 0, a maksymalna 40. Zgodnie z tym narzędziem, im wyższy wynik, tym większe natężenie stresu. Ogólny wskaźnik (wyniki surowe; skala ilorazowa) przekształca się na jednostki standaryzowane (steny; skala interwałowa) i poddaje interpretacji, stosownie do właściwości charakteryzujących skalę stenową. Ponadto wyniki stenowe możemy kategoryzować i wówczas rezultaty zawierające się w granicach od 1 do 4 stena określa się jako niskie, rezultaty w granicach 5 i 6 stena traktowane są jako przeciętne, natomiast od 7 do 10 stena – jako wysokie [11-12].

Test Mini Cope, opracowany przez Carvera, służy do oceny pomiaru radzenia sobie ze stresem. Składa się z 28 pytań, które wchodziły w skład 14 strategii radzenia sobie ze stresem. Ankietowani, udzielając odpowiedzi, posługują się skalą od 0 do 3 (0 – prawie nigdy tak nie postępuję, 1 – rzadko tak postępuję, 2 – często tak postępuję, 3 – prawie zawsze tak postępuję). Każdą skalę ocenia się oddzielnie, podział jest następujący: *aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poczucie humoru, zwrot ku religii, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, wyładowanie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań oraz obwinianie się*. Wynik jest średnią dwóch twierdzeń, które wchodziły w skład jednej strategii [12-13].

Przeprowadzono analizę statystyczną uzyskanych wyników. Odpowiedzi na pytania jakościowe ankiet między grupami badawczymi porównywano testem dokładnym Fishera, a w przypadku skal ilościowych – testem t-Studenta.

Porównania rozkładu poziomu rozkładów wyników kwestionariusza PSS 10 między badanymi grupami po kategoryzacji (stres niski, przeciętny, wysoki) przeprowadzono

testem dokładnym Fishera. Różnice wyników analizowanych skal kwestionariusza Mini Cope między grupami analizowano testem U Manna – Whitneya. Związki między poziomem stresu a sposobami radzenia sobie z nim analizowano szacując współczynniki korelacji rangowej Spearmana.

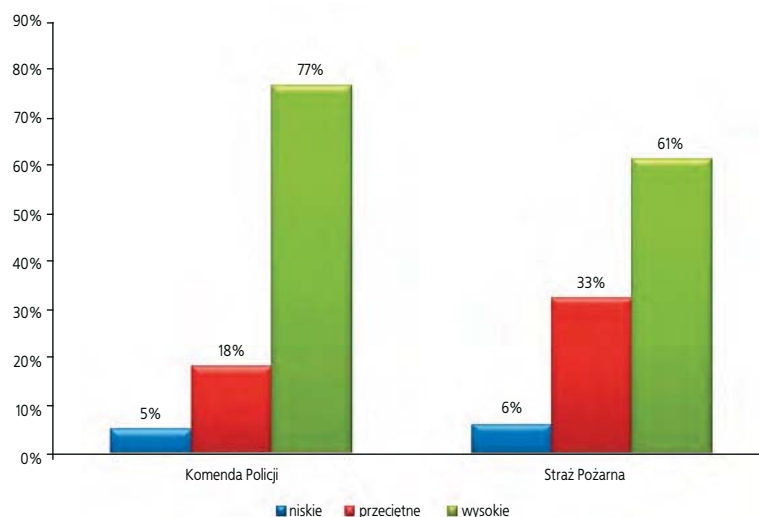
Za istotne przyjęto prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,05$, a za wysoce istotne prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,01$.

Wyniki badań

Na podstawie uzyskanych wyników badań ankietowych można było stwierdzić, że natężenie stresu oceniane za pomocą skali PSS 10 nie różniło się istotnie pomiędzy badanymi grupami respondentów (dokładny test Fishera; $p > 0,05$). W obu grupach dominowały wysokie wskaźniki natężenia stresu; odpowiednio 61% u pracowników straży pożarnej i 77% u policjantów. Niskie wyniki wśród respondentów to rzadkość – 5% u pracowników policji i 6% wśród pracowników straży pożarnej (rys.).

Stres wynikający z charakteru pracy respondentów wymaga wypracowania sposobu walki z nim, dlatego zbadano, w jaki sposób, i czy w ogóle techniki radzenia sobie ze stresem zawarte w kwestionariuszu Mini Cope wpływają na zwiększenie komfortu psychicznego badanych policjantów i strażaków. Po analizie wyników stwierdzono, iż sposoby radzenia sobie ze stresem okazały się zbliżone w obu ankietowanych grupach, za wyjątkiem skali *Zażywanie substancji psychoaktywnych* i *Zaprzestanie działań*, w przypadku których wyniki obu grup różniły się istotnie ($p < 0,05$) i były wyższe u pracowników straży pożarnej. W pozostałych podskalach nie wykazano istotnych zależności pomiędzy uczestnikami badania ankietowego (tab. 1.).

Analiza zależności pomiędzy poszczególnymi podskalami Mini Cope oraz skalą PSS 10 w grupie strażaków wykazała, że w przypadku technik takich jak: *aktywne radzenie sobie*, *akceptacja*, *poszukiwanie wsparcia instrumentalnego*, *zwrot ku religii*, *zażywanie substancji psychoaktywnych*, *obwinianie siebie* wykazano istotną dodatnią korelację ($p < 0,05$) z natężeniem stresu, a w przypadku *pozytywnego przewartościowania* wysoce istotną dodatnią korelację ($p < 0,01$). Oznacza to, że im wyższe natężenie stresu, tym większe wykorzystanie wymienionych form zwalczania go. W grupie policjantów związku istotnego nie stwierdzono. Wyniki podskal *poczucie humoru*, *poszukiwanie wsparcia emocjonalnego*, *zajmowanie się czymś innym*, *wyładowanie* były dodatnio skorelowane z poziomem stresu w obu grupach badanych. W odniesieniu do wyników podskali *planowanie*, *zaprzeczanie* oraz *zaprzestanie działań* nie stwierdzono



Rys. Skategoryzowane poziomy Skali Odczuwanego Stresu (PSS 10) w ankietowanych grupach
Fig. The categorized levels of the Perceived Stress Scale (PSS 10) in the surveyed groups

Tabela 1. Sposoby radzenia sobie ze stresem przez grupy badane z użyciem Mini Cope
Table 1. Strategies of coping with stress in the surveyed groups, measured with Mini Cope

Podskale Mini COPE	Grupa badana	Średnia arytmetyczna	Odczylenie standardowe	Minimum	Dolny kwartyl	Mediana	Górny kwartyl	Maksimum	Test U Manna-Whitneya
Aktywne radzenie sobie	policjanci	2,18	0,70	0	2	2,25	2,63	3	Z = 1,38 p = 0,167
	strażacy	2,05	0,66	0	2	2	2,5	3	
Planowanie	policjanci	2,07	0,70	0	1,5	2	2,63	3	Z = 0,89 p = 0,371
	strażacy	1,96	0,63	0	1,5	2	2,5	3	
Pozytywne przewartościowanie	policjanci	1,83	0,73	0,5	1,5	1,75	2	3	Z = 0,66 p = 0,512
	strażacy	1,69	0,58	0	1,5	2	2	3	
Akceptacja	policjanci	1,63	0,82	0	1	1,5	2	3	Z = 0,22 p = 0,825
	strażacy	1,60	0,66	0	1	1,5	2	3	
Poczucie humoru	policjanci	0,95	0,62	0	0,5	1	1,5	2,5	Z = 1,97 p = 0,048
	strażacy	1,19	0,74	0	0,5	1	1,5	3	
Zwrot ku religii	policjanci	1,01	0,85	0	0	1	1,5	3	Z = 0,47 p = 0,662
	strażacy	0,95	0,85	0	0	1	1,5	3	
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	policjanci	1,48	0,85	0	1	1,5	2	3	Z = 0,54 p = 0,589
	strażacy	1,55	0,77	0	1	1,5	2	3	
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	policjanci	1,41	0,61	0	1	1,5	2	3	Z = 1,11 p = 0,268
	strażacy	1,51	0,72	0	1	1,5	2	3	
Zajmowanie się czymś innym	policjanci	1,41	0,77	0	1	1,5	2	3	Z = 0,76 p = 0,449
	strażacy	1,34	0,77	0	1	1,5	2	3	
Zaprzeczanie	policjanci	0,80	0,81	0	0	0,5	1,5	3	Z = 0,05 p = 0,959
	strażacy	0,81	0,80	0	0	0,5	1,5	2,5	
Wyładowanie	policjanci	1,19	0,66	0	1	1,25	1,5	2,5	Z = 0,53 p = 0,594
	strażacy	1,16	0,71	0	0,5	1	1,5	3	
Zażywanie substancji psychoaktywnych	policjanci	0,49	0,65	0	0	0	1	2,5	Z = 2,52 p < 0,05
	strażacy	0,89	0,93	0	0	0,5	1,5	3	
Zaprzestanie działań	policjanci	0,51	0,63	0	0	0,5	1	2	Z = 2,35 p < 0,05
	strażacy	0,77	0,69	0	0	1	1	2,5	
Obwinianie siebie	policjanci	0,98	0,75	0	0,5	1	1,5	3	Z = 0,32 p = 0,746
	strażacy	1,01	0,76	0	0,5	1	1,5	3	

istotnie statystycznie korelacji z natężeniem stresu w żadnej z grup (tab. 2.).

Dyskusja wyników

Nie można kwestionować faktu, że specyfika i warunki pracy w każdym zawodzie nie są identyczne. Do grup zawodowych charakteryzujących się wysokimi wymaganiami pracy należą m.in. funkcjonariusze policji oraz strażacy.

Przeprowadzone za pomocą kwestionariusza PSS 10 badania z udziałem funkcjonariuszy straży i policji wykazały, że obie grupy mundurowych odczuwają wysokie natężenie stresu, kolejno 61% i 77%. Według badania przeprowadzonego przez Ogińską-Bulik wśród 140 strażaków, nasilenie stresu określono jako podwyższone [5]. Kolejna publikacja dowiodła, że sytuacje stresowe dotyczą 84,4% policjantów i 72,9% strażaków [14].

Istotnych informacji dostarczyła analiza kwestionariusza Mini Cope. Zgodnie z jego założeniami takie techniki, jak: *aktywne radzenie sobie*, *planowanie* czy *poszukiwanie wsparcia instrumentalnego* traktuje się jako strategię skoncentrowane na problemie. Z kolei: *poszukiwanie wsparcia emocjonalnego*, *zwrot ku religii* czy *zaprzeczanie* zalicza się do strategii ukierunkowanych na emocje. *Wyładowanie*, *zajmowanie się czymś innym*, *zaprzestanie działań*, *zażywanie substancji psychoaktywnych* oraz *poczucie humoru* uważa się za tzw. inne – pomocne, aczkolwiek mniej skuteczne.

Analiza wyników pochodzących z kwestionariusza wskazała bardzo zbliżone formy radzenia sobie ze stresem w obu ankietowanych grupach zawodowych. Akceptacja specyfiki wykonywanego zawodu odgrywa dużą rolę i jak wykazano w badaniach, wydaje się być na zadowalającym poziomie. Obserwacje poczynione np. wśród przedstawicieli indyjskiego wydziału drogowego z Kalkuty dowiodły, że aż 64,72% policjantów wybiera właśnie taką technikę radzenia sobie ze stresem [15].

Poczucie humoru czy *zwrot w stronę religii* stanowiły niewielki ułamek spośród innych sposobów radzenia sobie ze stresem. Badania brytyjskie, przeprowadzone na funkcjonariuszach policji i straży pożarnej wykazały, że brytyjscy funkcjonariusze zwalczają stres poprzez rozmowę, wsparcie bliskich oraz poczucie humoru. Poczucie humoru czy medytacja pomagają radzić sobie z ciężarem stresujących sytuacji [16]. Wyniki badań Dudka dowiodły z kolei, że medytacja i uduchowienie stanowią ważną wartość dla strażaków [14].

Analiza danych dotyczących *poszukiwania wsparcia emocjonalnego* czy *poszukiwania wsparcia instrumentalnego* wykazowała dość wysokie wartości w badanych grupach respondentów. Indyjskie badania Kaur i Cho-

Tabela 2. Analiza korelacji między poziomem stresu a sposobami radzenia sobie ze stresem
Table 2. The correlation between the level of stress and methods of dealing with stress

Mini Cope PSS 10 (skala stenowa)	Komenda Policji			Straż Pożarna		
	R Spearman	Z	p	R Spearman	Z	p
Aktywne radzenie sobie	-0,0721	-0,55	0,583	0,2191	2,02	< 0,05
Planowanie	0,0648	0,49	0,622	0,1793	1,64	0,104
Pozytywne przewartościowanie	0,0904	0,69	0,492	0,2906	2,73	<0,01
Akceptacja	0,0283	0,22	0,829	0,2362	2,19	<0,05
Poczucie humoru	0,3054	2,44	<0,05	0,2401	2,23	<0,05
Zwrot ku religii	0,1819	1,41	0,164	0,2225	2,05	<0,05
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,3753	3,08	<0,01	0,2502	2,33	<0,05
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,1066	0,82	0,417	0,2262	2,09	<0,05
Zajmowanie się czymś innym	0,2951	2,35	<0,05	0,3501	3,36	<0,01
Zaprzeczanie	0,2125	1,66	0,103	0,1769	1,62	0,109
Wyładowanie	0,3952	3,28	<0,01	0,2735	2,56	<0,05
Zażywanie substancji psychoaktywnych	-0,0648	-0,49	0,623	0,2338	2,16	<0,05
Zaprzestanie działań	0,2203	1,72	0,090	0,2081	1,92	0,059
Obwinianie siebie	0,0222	0,17	0,866	0,2209	2,04	<0,05

dagiri wykazały, że aż 72,55% policjantów za najbardziej efektywną strategię radzenia sobie ze stresem uważa wsparcie społeczne [15]. Według wcześniej cytowanych badań Dudka, wsparcia emocjonalnego poszukuje 61,5% strażaków i 73,2% policjantów [14].

Niepokojem mogą napawać wyniki dotyczące *wyładowania*. Analiza wykazała, że policjanci dosyć często stosują tę strategię, co może negatywnie wpływać tak na życie rodzinne, jak i osobiste. W badaniu Dziedzica stwierdzono, że 54,3% ankietowanych funkcjonariuszy policji dostrzega negatywny wpływ stresu na życie rodzinne oraz relacje z bliskimi [8]. Potwierdzają to również wyniki ankiety przeprowadzonej przez Zarząd Wojewódzki NSZZ Policjantów Komendy Stołecznej Policji. Prawie połowa ankietowanych uznała, że nie można pogodzić życia osobistego z zawodowym. Ciągła dyspozycyjność oraz specyficzny charakter wykonywanej pracy często nie pozwalają oddzielić sfery zawodowej od prywatnej [17].

Technika *zażywanie substancji psychoaktywnych* okazała się być znacznie częstszym zjawiskiem wśród strażaków niż policjantów. Według badań własnych, średnia zażywania takich substancji to 0,89 (strażacy), a wśród policjantów – 0,49. Badania wg Interheart wykazały wyższe spożycie alkoholu wśród grupy zawodowej policjantów w porównaniu z danymi z innych krajów. Wśród 2372 badanych funkcjonariuszy policji w Norwegii, osoby nadużywające alkoholu stanowiły 17,9%, a 10,9% deklarowało, że alkohol pomaga im odreagować stres [18]. Amerykańskie badania donoszą, że alkohol spożywało często 17,9% funkcjonariuszy policji, a 7,8% było już uzależnionych od alkoholu [19]. Ponadto, badania

Czai-Mitura podają, że aż 91,3% policjantów pije mocny alkohol, w tym 31,7% raz w miesiącu lub rzadziej, 36,5% raz w tygodniu, a 22,2% kilka razy w tygodniu. Abstynenci stanowili 9,5% całej badanej grupy [3].

Zaprzestanie działań i *obwinianie siebie* nie należą do zalecanych sposobów walki ze stresem i mogą niekorzystnie oddziaływać na funkcjonariuszy, powodując przemęczenie pracą, a w konsekwencji wypalenie zawodowe. Badania wykazały, że wysoki poziom stresu zawodowego współwystępuje z wysokim poziomem stresu w życiu codziennym, ponieważ zjawiska te wzajemnie się przenikają. Według Sęk 10,5% policjantów odczuwa zespół wypalenia zawodowego [20].

Podsumowanie

Wydaje się oczywiste, że stres jest zjawiskiem dominującym wśród młodych pracowników, którzy dopiero rozpoczynają karierę zawodową. Muszą zaznajomić się z obowiązującym zakresem obowiązków, nauczyć się prawidłowego i efektywnego wykonywania poleceń służbowych, równocześnie oswajając się z nową dla siebie rolą społeczną, jaką jest rola pracownika.

Jednakże, jak wynika z rezultatów badań, pracownicy policji, gdzie średnia wieku była wyższa niż u strażaków, okazali się bardziej zestresowaną grupą. Może wynikać to z faktu, iż pracownicy młodzi nie są obarczeni trudnościami życia codziennego i nie odczuli jeszcze ciężaru obowiązków i odpowiedzialności, jaką niesie za sobą wykonywany przez nich zawód. Osoby młodsze są bardziej odporne na negatywne relacje interpersonalne w pracy oraz nie odczuwają, w tak znacznym stopniu



Znajdziesz nas w Internecie: www.ciop.pl, e-mail: bpredakcja@ciop.pl

jak osoby w wieku średnim, dysonansu pomiędzy życiem zawodowym a prywatnie wyznawanymi zasadami. Na ogół nie wykazują poważniejszych problemów zdrowotnych oraz mają więcej chęci i siły do pracy, a tym samym nie odczuwają nadmiernego obciążenia pracą, bezpośrednio skorelowanego z ich profesją.

Sposoby radzenia sobie ze stresem są podstawowym antidotum na przemęczenie organizmu, stres traumatyczny i zjawisko wypalenia zawodowego. Zarówno policjanci, jak strażacy są narażeni na znaczne obciążenie psychofizyczne wynikające z pracy, która zagraża ich życiu. Praca w służbach mundurowych wymaga od funkcjonariuszy wielu poświęceń, wyrzeczeń i dyscypliny. Pracownicy i ich rodziny nie chcą, aby praca ingerowała w ich życie codzienne, dlatego tak ważna jest umiejętność pozytywnego radzenia sobie ze stresem i redukcowania jego negatywnego wpływu na zdrowie, zarówno u osób pracujących, jak również u ich najbliższych, bez względu na wiek, status społeczny, wykształcenie czy miejsce zamieszkania.

Podsumowując, należy podkreślić, że to właśnie interdyscyplinarność zjawiska stresu i jego powszechne występowanie w życiu zawodowym i osobistym sprawia, że zagadnienie to budzi ogromne zainteresowanie nie tylko wśród osób, które mają z nim styczność na co dzień, ale również wśród badaczy rynku, osób specjalizujących się w zarządzaniu zasobami ludzkimi, psychologów oraz lekarzy.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Żołnierczyk D. *Jak przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu w pracy?* „Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka” 2004, 6, 10:10-11
- [2] *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*. Eurofound and EU-OSHA, Publications Office of the European Union, Luxembourg 2014
- [3] Mitura-Czaja I., Kot-Merecz D., Szymczak W. i wsp. *Czynniki ryzyka chorób układu krążenia a stres życiowy i zawodowy policjantów*. „Medycyna Pracy” 2013, 64, 3:335-336
- [4] Collins P.A., Gibbs A.C.C. *Stress in police officers. A study of the origins*. “Occupational Medicine”: 2003, 53, 4:256-264
- [5] Ogińska-Bulik N. *Stres w pracy a syndrom wypalenia zawodowego u funkcjonariuszy policji*. “Folia Psychologica” 2013, 7:27-28
- [6] Kaur R., Chodagiri V.K. *A psychological study of stress, personality and coping in police personnel*. “Indian Journal of Psychological Medicine” 2013, 35, 2:141-147
- [7] Evans R., Pistrang N., Billings J. *Police officers' experiences of supportive and unsupportive social interactions following traumatic incidents*. “European Journal of Psychotraumatology” 2013, 4:1-10
- [8] Dzieżdżic A. *Problemy funkcjonariusza Policji związane z codzienną służbą – badania ankietowe*. „Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka” 2013, 7:16-18
- [9] Oleksy J. *Narażenie zawodowe pracowników straży pożarnej – ryzyko zaburzeń psychofizycznych*. „Psychologia” 2015, 4, 54:52-57
- [10] Sawicki T. *Bezpieczeństwo strażaków PSP a ryzyko zawodowe w czasie działań ratowniczych*. „W akcji. Technika – Taktyka – Profilaktyka” 2012, 2:46-57
- [11] Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. *Skala odczuwanego stresu – PSS10*. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009
- [12] Heszen I. *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu. Jak badamy radzenie sobie? Podejście kwestionariuszowe*. PWN, Warszawa 2014
- [13] Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. *Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini – COPE*. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009
- [14] Dudek B. *Z życia nauki i życia Towarzystwa: Stres: Współczesne problemy: Stres traumatyczny związany z pracą*. „Rocznik Towarzystwa Naukowego Warszawskiego” 2003, 66:67-77
- [15] Kaur R., Chodagiri V.K., Reddi N. K. *A psychological study of stress, personality and coping in police personnel*. “Indian Journal of Psychological Medicine” 2013, 35, 2:141-147
- [16] Evans R., Pistrang N., Billings J. *Police officers' experiences of supportive and unsupportive social interactions following traumatic incidents*. “European Journal of Psychotraumatology” 2013, 4:10
- [17] Bartuszek G. *Wypaleni*. “Policja 997” 2007, 1:11-14
- [18] Sterud T., Hem E., Ekeberg O. *Occupational stress and alcohol use: a study of two nationwide samples of operational police and ambulance, personnel in Norway*. “Journal of Studies on Alcohol and Drugs” 2007, 68, 6:896-904
- [19] Ballenger J.F., Best S.R., Metzler T.J. *Patterns and predictors of alcohol use in male and female urban police officers*. “American Journal of Addictions” 2011, 20, 1:21-29
- [20] Sęk H. *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000