

dr ZOFIA KARDASZ

mgr JUSTYNA LORENS

Uniwersytet Opolski

Kontakt: zofia.kardasz@uni.opole.pl

DOI: 10.5604/01.3001.0012.4722

Lęk i stres – jak radzą sobie z nimi policjanci? Wyniki badań własnych

Fot. razihusin/Bigstockphoto



W artykule przedstawiono wyniki badań dotyczących lęku jako aktualnego stanu bądź jako cechy osobowości, poziomu odczuwanego stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim przez policjantów Wydziału Kryminalnego oraz Prewencji i Ruchu Drogowego. Założenia dotyczące celu badania wskazywały na wyższy poziom lęku i stresu u policjantów Wydziału Kryminalnego. Hipotezy te związane były z charakterem pracy mundurowych danego oddziału. Na charakter owej specjalizacji służbowej wpływają warunki środowiskowe pracy, dynamiczność zmian, obecność czynników kryminogennych oraz waga zadań mających na celu zwalczanie przestępczości kryminalnej. Im więcej czynników zagrożenia, tym lepsze powinny być strategie zaradcze. Założenia te zostały potwierdzone. Policjanci Wydziału Kryminalnego wykazali się zadaniowym trybem rozwiązywania problemów i napięć, co zwiększa efektywność i skuteczność w wykonywanym zawodzie oraz zapobiega wypaleniu zawodowemu.

Słowa kluczowe: lęk, stres, strategie radzenia sobie ze stresem, zawody wysokiego ryzyka, policja, wydział kryminalny, wydział prewencji i ruchu drogowego

Anxiety and stress – how do policemen deal with it? Original research results

The purpose of this study was to investigate anxiety as a status quo, either as a personality trait, a level of stress, and how to deal with it in Criminal Police and Prevention and Traffic. Assumptions about the purpose of the study indicated a higher level of anxiety and stress in Criminal Police officers. These hypotheses were based on the character of uniform work of a given Branch. The nature of this specialization is influenced by the environmental conditions of work, the dynamics of change, the presence of criminogenic factors and the responsibility of the tasks aimed at combating crime. The greater the presence of risk factors, the better should be the countermeasures. These assumptions were confirmed because Criminal Police officers showed task-oriented problem-solving and tensions. This gives you the ability to be effective and effective in your occupation and prevent burnout.

Keywords: anxiety, stress, stress management strategies, high risk professions, police, criminal division, prevention and traffic department

Wstęp

Praca w służbach mundurowych charakteryzuje się specyficznymi warunkami, a osoby wykonujące te zawody powinny mieć odpowiednie cechy fizyczne oraz predyspozycje psychospołeczne. Wypełnianiu obowiązków służbowych często towarzyszy poczucie silnego dyskomfortu, wynikającego m.in. z podejmowania czynności mogących zagrażać bezpieczeństwu, zdrowiu, a nawet życiu pracownika. Do takich zawodów należą policjanci.

Funkcjonariusze Policji doświadczają wielu sytuacji trudnych i kryzysowych, wymagających natychmiastowego działania z jednoczesnym zachowaniem „zimnej krwi”. Samodzielne podejmowanie decyzji, których konsekwencje dotyczą również innych osób, zwłaszcza w momencie występowania silnych, negatywnych emocji, jest niezwykle obciążające [1,2]. Wydarzenia takie niejednokrotnie powodują znaczne natężenie lęku i stresu, których chroniczne doświadczanie z jednej strony oraz brak rozładowania z drugiej, niosą poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego. Nie są to jedyne źródła stresu, na które narażeni są policjanci. Ogińska-Bulik wyróżniła siedem grup stresorów w tej grupie zawodowej: obowiązujący system prawny, przebieg kariery zawodowej, pełnienie ról organizacyjnych, oczekiwania społeczne, równoczesne funkcjonowanie w organizacji i poza nią, sposób wykonywania pracy, relacje interpersonalne w pracy [3].

Doświadczane obciążenia zazwyczaj odzwierciedlają się w życiu rodzinnym, społecznym, a przede wszystkim powodują koszty zdrowotne, głównie w sferze psychicznej. Stąd istotna jest zarówno intensywność i częstotliwość sytuacji stresowych, jak również sposoby radzenia sobie z nimi, których podejmowanie ma kluczowe znaczenie zarówno dla efektywności pracy funkcjonariuszy i syndromu „wypalenia zawodowego”, jak i przede wszystkim dla ich zdrowia [2]. Istotny jest również charakter

wykonywanej pracy, zakres obowiązków wynikający ze służby w poszczególnych wydziałach.

Celem artykułu, którego podstawę stanowią prezentowane w nim wyniki badań, jest próba określenia poziomu lęku jako aktualnego stanu, bądź jako cechy osobowości policjantów oraz poziomu odczuwanego stresu i sposobów radzenia sobie z nim przez funkcjonariuszy Wydziału Kryminalnego oraz Prewencji i Ruchu Drogowego.

Charakterystyka lęku i stresu

Lęk najczęściej określany jest jako stan subiektywnego i nieracjonalnego poczucia zagrożenia. Nie wywołuje go konkretna przyczyna, za to pojawia się w antycypowanych sytuacjach, ocenianych jako „bolesne”, „groźne”, „przykre”. Często powstaje również wtedy, kiedy człowiek nie może ustalić logiki wydarzeń, ich związku przyczynowo-skutkowego, co powoduje poczucie nieprzewidywalności najbliższej przyszłości i zaburza poczucie bezpieczeństwa [4]. Freud wspominał w swoich pracach, że lęk jest głęboko zakotwiczony w strukturach osobowości i, wraz z popędem, jest czymś wrodzonym i towarzyszącym każdemu istnieniu [5]. Trudność z opanowaniem go wynika między innymi z tego, że z jednej strony jego poziom jest nieadekwatnie wysoki do wywołujących go bodźców, z drugiej – źródła lęku z reguły są nieokreślone, trudne do sprecyzowania [6].

W przeżywaniu lęku wyróżnić można trzy podstawowe elementy: czynniki somatyczne, psychiczne oraz zachowanie. Czynniki somatyczny dotyczy takich reakcji, jak przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia, zaczerwienienie, nadmierne pocenie się lub wzmożone napięcie mięśniowe. Objawy psychiczne koncentrują się wokół sfery emocjonalnej (m.in. martwienie się, drażliwość, wewnętrzny niepokój, uczucie oszołomienia) oraz poznawczej (m.in. trudność w koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci, natarczywe i nawracające myśli o charakterze katastroficznym, poczucie nierealności siebie i otoczenia). Jeżeli ciało i myśli zmieniają się na skutek reakcji lękowej, zmienia się również zachowanie. Zmiana ta zależy między innymi od tego, jak postrzegana jest sytuacja zagrożenia. Uruchamiają się wtedy mechanizmy ucieczki (alienacja, wycofanie, unikanie), bądź adaptacji do zaistniałej sytuacji, prowadzącej do zmierzenia się z problemem [7,8].

Lęk u funkcjonariuszy Policji może być generowany między innymi przez specyfikę pracy – odpowiedzialność za życie człowieka, narażanie własnego zdrowia i życia czy dynamicznie zmieniające się warunki wykonywania obowiązków służbowych w terenie, często trudne do przewidzenia. Wynikać on może zarówno z niemożności przewidzenia, kiedy pojawi się sytuacja zagrożenia, jak i potrzeby

bicia w stanie gotowości do działania. Długotrwałe odczuwanie napięcia może skutkować pojawieniem się stanów lękowych, a one niosą ze sobą poważne konsekwencje, zarówno dla samych pracowników, jak i beneficjentów pomocy, ponieważ lęk dezorganizuje działanie: zmniejsza umiejętność przetwarzania informacji, zaburza funkcje orientacyjne, upośledza zdolność do racjonalnego myślenia oraz efektywnego podejmowania decyzji [1,9].

Stres pojawia się w życiu człowieka na co dzień. Towarzyszyć może każdej aktywności przez niego podejmowanej, ponieważ, tak samo jak lęk, jest nierozłącznym elementem istnienia. O stresie można mówić w kategoriach katastroficznym czy wojennym, ale także jako o stanie doświadczanym w życiu codziennym – w pracy czy w rodzinie. Szczególnie narażone są na niego osoby przebywające na co dzień w środowiskach mogących go generować. To, kiedy i w jaki sposób człowiek będzie odczuwał stres, może być dyktowane przez sytuację, ale w większym stopniu zależy od indywidualnych predyspozycji, dotychczasowego doświadczenia podobnych sytuacji oraz posiadanych przez człowieka zasobów [10].

W literaturze psychologicznej wyróżnia się trzy sposoby rozumienia stresu: stres jako bodziec (sytuacja zewnętrzna zakłócająca prawidłowe funkcjonowanie poprzez wywołanie silnego napięcia emocjonalnego); stres jako reakcja (fizjologiczna i psychologiczna reakcja organizmu na działanie stresorów) oraz stres jako rodzaj interakcji między otoczeniem a jednostką. Lazarus i Folkman definiują go jako „określoną reakcję między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” [11]. Takie ujęcie uwzględnia zarówno aspekt bodźca (np. wymagania, oczekiwania otoczenia), jak i reakcji (indywidualne możliwości człowieka do poradzenia sobie z sytuacją trudną). O tym, czy człowiek zaczyna odczuwać stres, decyduje jego subiektywna ocena zaistniałej sytuacji, a nie właściwości obiektywne osoby czy otoczenia. Stres odczuwany jest wtedy, gdy dana sytuacja zostanie oceniona jako „zagrażająca”, „obciążająca” lub „przekraczająca możliwości jednostki” [12,13].

Bardzo istotnym aspektem stresu jest czas jego trwania. Kiedy nie można określić końca wydarzeń, będących źródłem stresu, nadaje się mu miano „długotrwałego”, co oznacza, że jego skutki dla organizmu człowieka są poważne. Ten rodzaj stresu bardzo często związany jest z pracą zawodową, co w głównej mierze wynika z faktu regularności i intensywności działania stresorów związanych z miejscem i rodzajem pracy. Obecność długotrwałego stresu powoduje dezorganizację w wielu wymiarach życia. Ciało i psychika pozostają pod wpływem czynników upośledzających

prawidłowe funkcjonowanie człowieka – pustoszących zasoby zdrowia psychicznego, fizycznego oraz życia społecznego i zawodowego. Utrzymujące się i pogłębiające objawy fizyczne wpływają na życie, zachowanie, myśli i uczucia, powodując pojawianie się kolejnych symptomów.

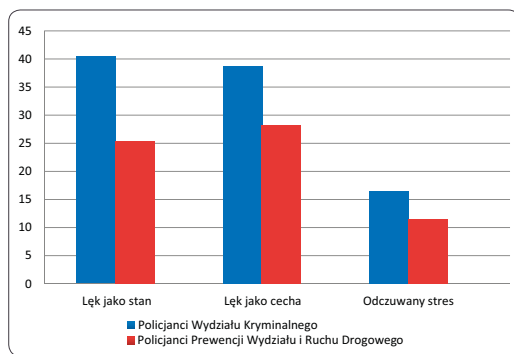
Oprócz somatycznych aspektów tego stanu, pojawia się zmęczenie oraz poczucie bezradności i bezsilności. Ciągły niepokój, obawa, zachwianie poczucia bezpieczeństwa powodują zmiany na każdym poziomie funkcjonowania. Na podłożu społecznym dochodzi do izolacji od znajomych oraz rodziny. Pogorszeniu ulegają też funkcje poznawcze. Skutkiem długotrwałego napięcia mogą być także inne choroby o podłożu nerwicowym lub lękowym. Często zachowania zestresowanej osoby mogą przypominać huśtawkę nastrojów, charakterystyczną dla stanów depresyjno-maniakalnych. Zagrożeniem jest ucieczka w różnego rodzaju używki, w celu redukcji napięcia [14].

Radzenie sobie ze stresem

Sytuacja stresowa pobudza człowieka do aktywności spełniającej dwie funkcje: przywrócenia równowagi między wymaganiami otoczenia a własnymi możliwościami oraz modulowania swojego stanu emocjonalnego. Aktywność ta nazywana jest „radzeniem sobie”. Pojęcie to w literaturze psychologicznej rozpatrywane jest z trzech perspektyw: 1) jako proces, czyli coś dynamicznego, obejmującego działania na wielu płaszczyznach, w różnych przedziałach czasowych, zmierzające do poprawy relacji człowieka z otoczeniem oraz zniwelowania dyskomfortu emocjonalnego; 2) jako strategia, czyli pojedyncze sposoby zaradcze wchodzące w skład całego procesu; 3) jako styl, czyli względnie trwałe wzorce podejmowania określonych działań, w celu poradzenia sobie z sytuacją trudną. Podejście to ujmuje indywidualne tendencje lub predyspozycje do radzenia sobie w określony sposób [15,16].

Radzenie sobie ze stresem, rozumiane jako strategia (w przeciwieństwie do procesu), jest definiowane bardziej szczegółowo. Odnosi się do podejmowania konkretnych działań poznawczych i behawioralnych, mających na celu redukcję i/lub zmianę sytuacji ocenianej jako obciążająca. Za pozytywne strategie uważa się: aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego. Są one skoncentrowane na problemie.

Strategie ukierunkowane na emocje to te, które dotyczą wsparcia emocjonalnego, zwrotu ku religii lub zaprzeczania istnienia problemu. Oba rodzaje strategii – dążące do rozwiązania problemu, jak i regulacji negatywnych emocji – są skuteczne w zwalczaniu trudności. Zaprzestanie działań, zajmowanie się innymi



Rys. Porównanie poziomu lęku i odczuwanego stresu u policjantów z obu wydziałów

Fig. Comparison of anxiety and perceived stress levels of policemen from both units

sprawami, wyładowanie emocji i napięć na innych płaszczyznach życiowych oraz zażywanie różnego typu substancji psychoaktywnych, uważa się za dezadaptacyjne: nie prowadzą one do zmiany sytuacji stresowej, mogą natomiast negatywnie rzutować na zdrowie i życie człowieka [14].

Opis badań własnych

Zawód policjanta należy do najbardziej stresogennych. Dudek w swoich badaniach zwraca uwagę, że aż 62% funkcjonariuszy narażonych było na sytuację traumatyczną, a 45,6% z nich doświadczyło zagrożenia własnego życia [3]. W celu zbadania szczegółowo, jak stres wpływa na policjantów i jak radzą oni sobie z nim w pracy, przeprowadzono opisane dalej badania. Wzięło w nich udział 60 funkcjonariuszy Policji, podzielonych na dwie grupy: z Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego (30 osób) oraz Wydziału Kryminalnego (30 osób) Komendy Powiatowej Policji. Badania miały charakter anonimowy oraz dobrowolny.

Narzędzia badawcze

Zastosowano trzy narzędzia badawcze: Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI), mierzący poziom lęku jako stan bądź jako cechę; Skalę Odczuwanego Stresu (PSS-10), dotyczącą subiektywnego doświadczenia stresu oraz Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stressem (mini-COPE), ukazujący podejmowane strategie eliminowania stresu.

Inwentarz Stanu i Cechy Lęku przeznaczony jest do badania lęku jako aktualnego stanu (opisanego jako przejściowy), a także jako trwałej cechy osobowości. STAI zawiera dwie skale do opisu lęku jako stanu oraz jako cechy osobowości. Każda z nich składa się z 20 stwierdzeń odnoszących się do samopoczucia, sytuacji życiowych, czy sposobów reagowania w danych sytuacjach. Odpowiedzi udzielane są w zależności od częstotliwości danej sytuacji – na skali Likerta. Osoba badana zaznacza w skali od 1 do 4, w jakim stopniu zgadza się z danym stwierdzeniem (od zdecydowanie

Tabela 1. Test t-Studenta. Różnice w poziomie lęku pomiędzy badanymi grupami (istotność wyników: $p < 0,001$)

Table 1. T-test. Differences in anxiety levels between researched groups (results relevance: $p < 0,001$)

Zmienna:	t	P	Policjanci Wydziału Kryminalnego M (SD)	Policjanci Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego M (SD)
Lęk jako stan	10,89	0,00	40,42 (9,16)	25,34 (4,34)
Lęk jako cecha	6,26	0,00	38,71 (6,69)	28,24 (6,24)
Odczuwany stres	3,99	0,00	16,65 (5,02)	11,48 (4,98)

Tabela 2. Test U Manna-Whitney'a. Różnice w poziomie poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy badanymi grupami (istotność wyników: $p < 0,05$)

Table 2. U Mann-Whitney's test. Differences in particular strategies of dealing with stress levels between researched groups (results relevance: $p < 0,001$)

Zmienna:	U	Z	p	Policjanci Wydziału Kryminalnego M (SD)	Policjanci Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego M (SD)
Aktywne radzenie sobie	431,00	0,27	0,79	2,19 (0,61)	2,18 (0,78)
Planowanie	265,00	2,72	0,01	2,11 (0,40)	1,60 (0,77)
Pozytywne przewartościowanie	327,50	-1,80	0,07	1,98 (0,47)	1,64 (0,82)
Akceptacja	368,50	-1,19	0,23	1,90 (0,55)	1,72 (0,59)
Poczucie humoru	425,00	-0,36	0,72	1,27 (0,62)	1,24 (0,69)
Zwrot ku religii	416,50	0,48	0,63	0,89 (0,87)	1,05 (1,04)
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	397,00	0,77	0,44	1,84 (0,85)	2,03 (0,65)
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	281,50	2,48	0,01	1,90 (0,75)	1,55 (0,62)
Zajmowanie się czymś innym	402,50	-0,47	0,64	1,69 (0,77)	1,61 (0,85)
Zaprzeczanie	442,00	0,10	0,92	0,97 (0,64)	1,02 (0,82)
Wyładowanie	309,00	2,07	0,04	1,32 (0,61)	0,93 (0,76)
Zażywanie substancji psychoaktywnych	385,00	-0,95	0,34	0,77 (0,92)	0,48 (0,56)
Zaprzestanie działań	333,00	-1,72	0,09	0,87 (0,78)	0,53 (0,68)
Obwinianie siebie	324,00	-1,85	0,07	0,94 (0,68)	0,60 (0,62)

tak do zdecydowanie nie – w skali X-1 oraz od prawie nigdy do prawie zawsze – w skali X-2), [17].

Skala Odczuwanego Stresu, której autorami są S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik, służy do oceny natężenia stresu związanego z własną sytuacją życiową. O natężeniu stresu świadczy ocena zdarzeń, a nie ich liczba. Poziom odczuwanego stresu, związany z aktualną sytuacją życiową, odnoszony jest do ostatniego miesiąca. Narzędzie ma charakter samoopisowy, składa się z 10 pytań, które dotyczą różnych subiektywnych odczuć związanych z problemami i zdarzeniami osobistymi, sposobami radzenia sobie oraz zachowaniami. Zadaniem badanego jest wskazanie, odnosząc się do każdego pytania zawartego w skali, jak często myślał i odczuwał w podany sposób. Odpowiedzi udzielane są na 5-stopniowej skali częstotliwości występowania od 0 – „nigdy” do 4 – „bardzo często” [18].

Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stressem (mini-COPE) autorstwa Ch.S. Carvera i współpracowników, w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik, jest narzędziem do pomiaru typowych reakcji na stres oraz sposobów jego eliminowania. Zawiera on 28 stwierdzeń odnoszących się do 14

strategii zmagania się z sytuacją stresową: 1) aktywne radzenie sobie, 2) planowanie, 3) pozytywne przewartościowanie, 4) akceptacja, 5) poczucie humoru, 6) zwrot ku religii, 7) poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, 8) poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, 9) zajmowanie się czymś, 10) zaprzeczenie, 11) koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, 12) zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, 13) zaprzestanie działań 14) obwinianie siebie. Odpowiedzi udzielane są na 4-stopniowej skali i punktowane od 0 do 3: „prawie nigdy tak nie postępuję” (0 pkt), „rzadko tak postępuję” (1 pkt), „często tak postępuję” (2 pkt) oraz „prawie zawsze tak postępuję” (3 pkt). Każda z 14 strategii radzenia sobie oceniana jest oddzielnie. Im wyższa punktacja, tym częściej badana osoba stosuje daną strategię. Każdej strategii podporządkowane są dwie pozycje testowe [18].

Przeprowadzone analizy

Do porównania dwóch badanych grup pod względem średnich wyników analizowanych zmiennych wykorzystywano test t-Studenta (jeśli zostały spełnione założenia związane z normalnością rozkład – $p > 0,05$) lub nieparametryczny test U Manna-Whitney'a (jeśli

rozkład wyników okazał się być różny od normalnego $p < 0,05$).

Analiza statystyk opisowych wykazała, że grupę badanych funkcjonariuszy (niezależnie od wydziału, w którym pracują) charakteryzuje przeciętne nasilenie odczuwanego stresu oraz lęku (zarówno jako stanu, jak i jako cechy). W kwestionariuszu mini-COPE, w odniesieniu do kategorii „aktywne radzenie sobie”, respondenci uzyskali wynik wskazujący na jego wysokie nasilenie. W odniesieniu do ośmiu strategii radzenia sobie ze stresem (planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poczucie humoru, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, zajmowanie się czymś innym oraz wyładowanie) otrzymali wynik, który wskazuje na umiarkowany poziom w tych wymiarach. Natomiast poziom pięciu sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych (zwrot ku religii, zaprzeczenie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań oraz obwinianie siebie) okazał się być niski.

W celu porównania poziomu lęku jako stanu i cechy oraz poziomu odczuwanego stresu pomiędzy policjantami odbywającymi służbę w prewencji a policjantami z Wydziału Kryminalnego, użyto testu parametrycznego t-Studenta. Uzyskane wyniki wskazują, że policjanci z Wydziału Kryminalnego charakteryzują się istotnie wyższym poziomem lęku zarówno jako stanu, jak i cechy oraz wyższym poziomem odczuwanego stresu w porównaniu z policjantami odbywającymi służbę w prewencji (tab. 1.).

W celu porównania stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem pomiędzy policjantami odbywającymi służbę w Wydziale Prewencji a policjantami z Wydziału Kryminalnego, użyto testu U Manna-Whitney'a. Analiza wykazała, że policjanci z Wydziału Kryminalnego cechują się istotnie wyższym poziomem planowania, poszukiwania wsparcia instrumentalnego oraz wyładowania w porównaniu z policjantami odbywającymi służbę w Wydziale Prewencji (tab. 2.).

Dyskusja wyników badań

Wyniki uzyskane w analizach statystycznych potwierdzają dotychczasowe twierdzenia na temat obciążającego charakteru pracy w Policji. Funkcjonariuszy z obu badanych wydziałów charakteryzuje podwyższony poziom odczuwanego lęku oraz stresu. Stosowane przez badanych strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi są w głównej mierze skoncentrowane na problemie, o czym świadczy wysokie nasilenie strategii „aktywne radzenie sobie”. Jest to adaptacyjna strategia, polegająca na podejmowaniu konkretnych działań, mających na celu zniwelowanie

poczucia zagrożenia, obniżenie poziomu odczuwanego stresu.

Jak pokazują uzyskane wyniki, istotną rolę odgrywa również specyfika służby w poszczególnych formacjach. Policjanci z Wydziału Kryminalnego charakteryzują się istotnie wyższym poziomem lęku zarówno jako stanu, jak i cechy oraz poziomem odczuwanego stresu w porównaniu z policjantami z prewencji i ruchu drogowego. Charakter pracy, warunki pełnienia służby oraz nadmiar sytuacji niebezpiecznych i zagrażających życiu, wszystko to wpływa na wyższy poziom występowania badanych zmiennych.

Stresogenność pracy policjanta Wydziału Kryminalnego wymaga posiadania skutecznych sposobów radzenia sobie z napięciem. Takie strategie, jak planowanie i poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (które okazały się istotnie wyższe w tej grupie badanych), są uważane za najskuteczniejsze. Są one skoncentrowane na problemie, a więc zachowania nie są kierowane emocjami. Funkcjonariusz może racjonalnie myśleć i zachowywać się, nawet w sytuacji silnego stresu. Podejmuje działania mające na celu zebranie informacji mogących pomóc w rozwiązaniu trudnej sytuacji oraz planuje konkretne czynności. Strategia „poszukiwania wsparcia instrumentalnego” polega natomiast na zdobywaniu informacji o konkretnych sposobach postępowania w określonych okolicznościach, należy do niej również proces modelowania skutecznych zachowań zaradczych [19].

Zarówno wyższy poziom lęku i stresu, jak i stosowane strategie radzenia sobie, wynikają najprawdopodobniej z zadań, które są realizowane przez funkcjonariuszy Wydziału Kryminalnego. Zwalczanie i zapobieganie przestępczości kryminalnej, przestępstwom o charakterze niszczenia mienia, wykrywanie fałszerstw, sprawy związane z nielegalnymi środkami psychoaktywnymi, zabójstwa, rozboje, nielegalne wytwarzanie broni oraz modernizowanie i wdrażanie nowych form zwalczania przestępczości, wymagają dużych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zagrażających.

Należy podkreślić, że często wiąże się to z dużymi kosztami w sferze zdrowotnej i rodzinnej. Policjanci pełniący służbę w tej formacji uzyskali również istotnie wyższy wynik w strategii „wyładowanie”, która polega na ujawnianiu negatywnych emocji w sposób nie zawsze i nie w pełni kontrolowany.

Podsumowanie

Znacząco wyższy poziom lęku i stresu u policjantów Wydziału Kryminalnego wskazuje na istotną potrzebę skierowania do tej grupy funkcjonariuszy działań z zakresu wsparcia psychologicznego. Biorąc pod uwagę uzyskane

wyniki badań, warto zastanowić się nad wprowadzeniem programów psychoedukacyjnych oraz terapeutycznych dla funkcjonariuszy Policji (zwłaszcza tych, którzy prowadzą sprawy kryminalne). Stały dostęp do wsparcia umożliwiającego zarówno otrzymywanie zarówno wsparcia instrumentalnego, jak i emocjonalnego, mającego na celu ułatwienie radzenia sobie z silnymi, negatywnymi uczuciami, mogłoby wpłynąć pozytywnie na efektywność i skuteczność wykonywanego zawodu.

Jednocześnie stanowiłoby to profilaktykę wypalenia zawodowego oraz zapobiegało konfliktom w życiu rodzinnym funkcjonariuszy, spowodowanym wyładowywaniem napięć wynikających z wykonywanego zawodu w otoczeniu najbliższych, a na takie skutki stresu zawodowego u funkcjonariuszy Policji wskazują m.in. badania M. Żak [2].

BIBLIOGRAFIA

- [1] Mamcarz P. *Psychologia zagrożeń w zawodach wysokiego ryzyka*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2016
- [2] Żak M. *Życie rodzinne w sferze zawodów wysokiego ryzyka (na przykładzie zawodu policjanta)*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2015
- [3] Ogińska-Bulik N. *Stres zawodowy u policjantów. Źródła – Konsekwencje – Zapobieganie*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2003
- [4] Jarosz M. *Psychopatologia i syndromologia ogólna*. [w:] *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*. Bilikiewicz A., Strzyżewski W. (red.) Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1992
- [5] Freud S. *Poza zasadą przyjemności*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994
- [6] Seligman M., Walker E., Rosenhan D. *Psychopatologia*. Żysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2017
- [7] Krupka-Matuszczyk I. *Lęk – choroba duszy i ciała* [w:] *Lęk – nieodłączny towarzysz człowieka od poczęcia aż do śmierci*. Ochojska-Joško J. (red.), Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2013
- [8] Ochojska-Joško J. *Wstęp* [w:] *Lęk – nieodłączny towarzysz człowieka od poczęcia aż do śmierci*. Ochojska-Joško J. (red.), Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2013
- [9] Iskra J., Stojek M. *Doświadczenia strachu u policjantów będących w sytuacji zagrożenia*. „Studia z psychologii w KUL” 2007, 14, 171-183
- [10] Strelau J. *Psychologia. Podręcznik Akademicki*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 1999
- [11] Łosiak W. *Psychologia Stresu*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 19
- [12] Grygorczuk A. *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*. „Psychiatria” 2008, 5, 3, 111-115
- [13] Lazarus S., Folkman S. *Stress, Appraisal and coping*. Springer, New York 1984
- [14] *Książka o stresie*. Palmblad-Radomska E. (red.). Polihymnia, Lublin 2001
- [15] Terelak J. *Człowiek i stres*. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2008
- [16] Heszen- Niejodek I. *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013
- [17] Wrześniewski K., Sosnowski T., Jaworowska A., Fecenc D. *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku. Polska adaptacja STAI*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2011
- [18] Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. *Narzędzie pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2009
- [19] Sęk H., Cieślak R. *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*. [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Sęk H., Cieślak R. (red.) Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004