



Joanna Jarczak¹, Henryk Noga², Zbigniew Małodobry³

¹Akademia Ignatianum w Krakowie

ul. M. Kopernika 26, 31–501 Kraków

²Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

ul. Podchorążych 2, 30–084 Kraków

³Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

im. rtm. Witolda Pileckiego w Oświęcimiu

ul. M. Kolbego 8, 32–600 Oświęcim

STRES JAKO ZAGROŻENIE PSYCHOSPOŁECZNE W PRACY POLICJANTA

Streszczenie. Praca policjanta jest wyczerpująca i wymagająca. Jest to zawód, któremu towarzyszy ciągle napięcie i stres. Głównym jego powodem jest ciągle narażanie życia, kontakt ze środowiskiem przestępczym, zmianowy charakter służby oraz często poświęcanie życia prywatnego na rzecz służby w policji. Stres u policjantów przekłada się także na życie prywatne. W niniejszej publikacji zostaną omówione rodzaje stresu, przyczyny występowania stresu u policjantów oraz rozwiązania wykorzystywane do tego, by sobie z nim radzić. Przedmiotem opisu będą również psychospołeczne zagrożenia pracy funkcjonariusza policji.

Słowa kluczowe: stres, radzenie sobie ze stresem, policja, służby mundurowe, funkcjonariusz policji.

STRESS AS A PSYCHOSOCIAL THREAT IN THE WORK OF A POLICEMAN

Abstrakt. The policeman's job is exhausting and demanding. It is a profession that is accompanied by constant tension and stress. The main reason for this is the constant exposure to life, contact with the criminal community, the shift of service and the dedication of private life to the service of the police. Stress among police officers is put among others into private life. This publication will discuss types of stress, causes of stress in policemen and ways of dealing with it. The psychosocial hazards of the police officer's work will also be discussed.

Keywords: stress, coping with stress, police, uniformed services, police officer.

Wprowadzenie

Każdy człowiek, w tym również policjant, podczas swojego życia niejednokrotnie doświadcza stresu i sytuacji stresowej. Niemniej jednak zawód policjanta jest jednym z najbardziej stresogennych zawodów. Policjanci podczas wykonywania czynności służbowych narażeni są na agresję oraz nienawiść ze strony innych ludzi. Policjant na co dzień spotyka się z ludzką tragedią, problemami oraz śmiercią. Funkcjonariusze policji muszą być ciągle gotowi na działanie, działać pod presją czasu, podejmować szybko decyzje, które mogą za sobą nieść poważne konsekwencje. Powyższe czynniki są bardzo uciążliwe, obciążają organizm i przyczyniają się do zwiększenia stresu.

Na wstępie należy zastanowić się, czym jest stres. Samo pojęcie stresu jest pojęciem bardzo złożonym i nie można go ograniczać jedynie do stanu organizmu, który wpływa ujemnie na stan zdrowia człowieka. Termin stres został zapożyczony z nauk technicznych, a mianowicie oznacza zdolność różnych konstrukcji i substancji do wytrzymywania obciążeń. Obciążenie danej konstrukcji ma określone granice, przekroczenie tych granic powoduje zniszczenie konstrukcji [7]. Badania nad zagadnieniem stresu zapoczątkował Hans Selye, który jako pierwszy użył terminu stres. Poprzez ten termin określił nieswoiste reakcje organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Te reakcje nazwał Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym, który przebiega w trzech kolejno następujących po sobie fazach: stadium reakcji alarmowej, stadium odporności i stadium wyczerpania. W stadium reakcji alarmowej organizm mobilizuje siły obronne i reaguje określonymi zmianami fizjologicznymi. W celu przeciwdziałania tym zmianom organizm podejmuje działania obronne, np. podwyższone ciśnienie krwi lub podwyższona temperatura ciała. Stadium odporności to etap względnej adaptacji organizmu. Organizm przeciwstawia się działającemu szkodliwie czynnikowi. W tym stadium organizm dobrze znosi wpływający na niego sensor, natomiast zmniejszona jest odporność na inne bodźce, które wcześniej były nieszkodliwe. Ostatnie stadium czyli stadium wyczerpania, pojawia się wtedy, gdy działanie czynników szkodliwych jest zbyt długie i uciążliwe. Organizm reaguje wzrostem uogólnionego pobudzenia. W tym stadium następuje deregulacja funkcji fizjologicznych człowieka oraz spadek możliwości obronnych [8]. W ostatniej fazie mogą pojawić się względnie stałe reakcje patologiczne, które podczas dalszego działania sensora mogą prowadzić do śmierci [9].

Problematyka stresu w ujęciu teoretycznym

W ujęciu psychologicznym pojęcie stresu określa stan wywołany emocją, zarówno pozytywną, jak i negatywną, od porażek i wątpliwości do twórczych przeżyć. Określany jest jako psychofizyczna reakcja przystosowująca organizm

człowieka do sytuacji trudnej, wymagającej od niego wzmożonego wysiłku, napięcia oraz stanu pełnej mobilizacji. Stres określany jest również jako stan wewnętrzny oznaczający napięcie emocjonalne o znaku ujemnym [7].

W psychologii można wyróżnić trzy odrębne, jednak ściśle ze sobą powiązane definicje stresu. Po pierwsze, stres jest reakcją fizjologiczną organizmu człowieka. Jest całokształtem zmian, którymi organizm odpowiada na czynniki, będące źródłem zagrożenia lub lęku. Jeżeli takie zmiany występują często, nabierają charakteru stałego, to mogą prowadzić do powstania wielu schorzeń. Czynniki, które są źródłem lęku powodują zmiany fizjologiczne, a ich powstanie jest sterowane przez autonomiczny układ nerwowy. Często powtarzający się i długotrwały stres może powodować trwałą frustrację i powstanie motywacji niedoboru o właściwościach awersyjnych, która jest podstawą lęku i strachu. Osoby posiadające wysoki poziom stresu z uwagi na obniżony próg odporności, czynniki stresu odbierają z większym nasileniem. Osoby takie mają problemy z podejmowaniem decyzji, ustawiają motywację obronną, czy wycofują się z trudnych sytuacji. Może wystąpić również proces tzw. wypalenia psychicznego. Ten stan oznacza, że osoby takie nie znajdują żadnej motywacji na podstawie wkładanego wysiłku i nie wykazują żadnego zainteresowania swoją pracą. Wypalenie psychiczne powstaje wskutek długotrwałego działania negatywnych odczuć [7]. Po drugie stres spowodowany jest różnorodnymi stresorami. Stresory są to bodźce wywołujące reakcję obronną organizmu, który przeżywa przeciążenia z powodu trudnej lub konfliktowej sytuacji, nieprzychylności kogoś ze środowiska, choroby, zmartwień itp. Stan stresu jest mobilizacją organizmu wobec wymagań wynikających z otoczenia. Im większe są rozbieżności między wymaganiami stawianymi przez środowisko a wydolnością organizmu, tym większy jest jego stres. W takim właśnie rozumieniu stres jest stanem organizmu, na który składają się wszystkie nietypowe zmiany biologiczne występujące w organizmie pod wpływem zmian otoczenia. Należy również mieć na uwadze, że reakcja organizmu na stres zależy od typu charakterologicznego osoby, tzn. od jej indywidualności. Po trzecie stres jest niemożnością radzenia sobie w pracy i w życiu. W takim ujęciu stres oznacza rozbieżność pomiędzy wymaganiami stawianymi przez daną osobę a możliwościami spełnienia tych wymagań. Rozbieżność ta u jednych osób powoduje wzrost pobudzenia i nasilenie działań, natomiast u innych wywołuje sytuacje stresowe, niejednokrotnie niewspółmierne do skali trudności. Sytuacje takie wynikają z emocjonalnej oceny sytuacji, irracjonalnego pesymizmu [7].

Problem stresu na stanowisku pracy na przykładzie pracy policjanta

Ponadto można wyróżnić trzy rodzaje stresu: stres ostry, chroniczny i traumatyczny. Stres ostry jest ostrą reakcją organizmu na zagrożenie o charak-

terze fizycznym, psychicznym lub ekonomicznym. Ten rodzaj stresu może być zarówno realny, jak i wyobrażony. Stres ostry w sposób gwałtowny zaburza równowagę psychiczną człowieka, pojawia się nagle i trwa stosunkowo krótko, jednak wymaga intensywnej mobilizacji organizmu. Stres chroniczny jest wynikiem długotrwałego narażenia na sensory. Występuje stałe napięcie psychiczne, któremu towarzyszy ograniczona wydolność organizmu i zmniejszona zdolność organizmu do regeneracji. Natomiast stres traumatyczny jest reakcją organizmu na sytuację zagrażającą życiu i zdrowiu. W takiej sytuacji występuje szok, uczucie niedowierzania, silne reakcje emocjonalne. Na poziomie fizjologicznym dla stresu traumatycznego charakterystyczne jest silne pobudzenie i zaburzenie uwagi, pamięci, snu oraz trudności z kontrolą emocji. Objawy te skutkują problemami w realizacji codziennych obowiązków zawodowych i pozazawodowych [5].

Nie ulega wątpliwości, że zawód policjanta należy do zawodów o wysokim poziomie stresu. Z badań przeprowadzonych w różnych krajach europejskich wynika, że pod względem ryzyka i niebezpieczeństwa zawód policjanta znalazł się wśród czołówki stresogennych zawodów. W Wielkiej Brytanii – na drugim miejscu wśród wszystkich zawodów. Z badań przeprowadzonych w Polsce, które objęły grupę 2,5 tys. przedstawicieli 47 różnych zawodów, wynika, że najwyższy poziom stresu notowany jest w zawodzie policjanta [6].

Brunon Hołyst traumatyczne sensory, z którymi stykają się policjanci, dzieli na dwie grupy. Pierwszą z nich są zdarzenia związane z przemocą, w których policjant może być uczestnikiem, i które związane są z przeżywaniem silnego lęku, natomiast drugą grupę stanowią przygnębiające zdarzenia, w których policjant spotyka się z wydarzeniami, które wywołują u niego stany silnej depresji. Przykład pierwszej grupy stanowią zdarzenia związane z użyciem przez policjanta broni palnej wobec niego lub przez niego, konfrontacja z agresywnym tłumem, które mogą doprowadzić do zranienia lub śmierci, bycie zakładnikiem lub ofiarą użycia przemocy itp. Natomiast drugą grupę stanowią m.in. sytuacje, w których policjant jest świadkiem ludzkiej śmierci, okaleczonych ciał, zwłok, katastrof i czynów przestępczych, gdzie ofiarami są dzieci lub inne osoby, z którymi policjant się identyfikuje, lub jeżeli ofiarą jest inny policjant [1]. Należy zauważyć, że grupą policjantów wykazujących największy stres są policjanci z ogniwa patrolowo–interwencyjnego oraz policjanci wydziału kryminalnego. Wyżej wymienieni policjanci pracują w ciągłym napięciu, spotykają się z problemami innych ludzi, tragediami i śmiercią. Ponadto policjanci w ogniwach patrolowo–interwencyjnych są pierwsi na miejscu zdarzenia. To oni spotykają się z agresją osób, wobec których interweniują, to właśnie na nich głównie kierowana jest złość, wyzwiska i obelgi. Policjanci na co dzień widzą śmierć, zło, ludzką tragedię. Można wyróżnić trzy źródła stresu policjanta: po pierwsze trudna interakcja między policją i społeczeństwem (nierealne oczekiwania i roszczenia ze strony obywateli pod adresem policji), po drugie

akcje służbowe połączone z wysokim stopniem ryzyka, dla których brakuje wypracowanych wzorców działania (nieprzewidywalne akcje, pościgi za przestępcami), po trzecie organizacja pracy (praca zmianowa, praca w nocy) [10].

Narażenie człowieka na ciągły i wysoki poziom stresu w miejscu pracy niesie ze sobą poważne konsekwencje, m.in. wysoki wskaźnik absencji chorobowej, spadek efektywności, trudności w przystosowaniu się, złe relacje rodzinne, pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Konsekwencje stresu zawodowego policjanta mogą przejawiać się słabszym funkcjonowaniem zawodowym, osłabieniem dyscypliny służbowej, drobnymi, ale powtarzającymi się wykroczeniami w służbie i poza nią, zwiększoną absencją chorobową, skłonnością do sięgania po alkohol lub inne używki, obniżonym nastrojem czy zaniedbanym wyglądem. Działanie stresorów w pracy bardzo często przenosi się do życia rodzinnego [6]. Zdarzają się sytuacje, kiedy policjant pod wpływem sytuacji stresowych w pracy ma złe relacje z małżonkiem czy dziećmi. Działanie stresorów w pracy policjanta, w połączeniu z indywidualnymi uwarunkowaniami człowieka, może również prowadzić do negatywnych zachowań, takich jak niekontrolowane wybuchy gniewu, skłonność do nadużywania alkoholu czy też stosowanie przemocy fizycznej. Z amerykańskich badań wynika, że około 25% policjantów ma problemy z alkoholem, natomiast brytyjskie badania wskazują, że 15% funkcjonariuszy ocenia poziom spożywania alkoholu na umiarkowany lub wysoki [6].

Skutki stresu

Ponadto do konsekwencji stresu można zaliczyć zaburzenia psychosomatyczne oraz zmiany w stanie zdrowia, zachowaniu i poziomie wykonywania zadań. Konsekwencją stresu jest również wypalenie zawodowe, które powstaje wskutek przepracowania. Osoby dotknięte wypaleniem zawodowym mają mniej energii i są mniej zainteresowane pracą. Są wyczerpane emocjonalnie, apatyczne, depresyjne, poirytowane lub znużone. Osoby takie mają skłonności doszukiwania się złych stron w pracy oraz reagują negatywnie na sugestie innych ludzi. Jakość ich pracy ulega pogorszeniu. Wypalenie zawodowe często dotyka ludzi zaangażowanych i oddanych pracy. Początkowym sygnałem wypalenia zawodowego jest przeznaczenie na taką samą pracę większej ilości czasu, bez poprawy jej efektywności. Osobom dotkniętym wypaleniem zawodowym może brakować poczucia bezpieczeństwa lub spełnienia w życiu osobistym [2]. Można wyróżnić kilka stadiów wypalenia zawodowego:

- Stadium fizjologiczne – którego objawami są m.in. różnego rodzaju bóle, brak apetytu, senność, odczuwanie zmęczenia,

- Stadium społeczne – objawy: powtarzające się stany irytacji, okresy bezczynności, niepewność w kontaktach z ludźmi, pretensje i żale do innych ludzi, dystansowanie się,
- Stadium intelektualne – objawy: pojawiają się zaburzenia w logicznym myśleniu, w mówieniu i pisaniu,
- Stadium psycho-emocjonalne – objawy: nuda, nadużywanie alkoholu, narkotyków lub leków, zatarcie poczucia ryzyka i odpowiedzialności,
- Stadium duchowe – objawy: stany określane mianem dna, utrata wiary w fundamentalne zasady i wartości [7].

Policjant podczas służby narażony jest na wiele sytuacji traumatycznych, szczególnie takich, gdzie zagrożone jest jego życie lub zdrowie. Takie sytuacje prowadzą do przeżycia traumy, czyli gwałtownego urazu, który może spowodować zaburzenia somatyczne i psychiczne. Kumulacją stresu oraz nieradzenie sobie z nim może prowadzić do wielu negatywnych skutków, np. chorób somatycznych, wypalenia zawodowego, nerwicy, depresji czy samobójstwa [3].

Radzenie sobie ze stresem

Przeprowadzone przez Instytut Medycyny Pracy w Łodzi badania ukazują przyczyny rodzące sytuacje stresogenne wśród policjantów. Sytuacje te można podzielić na dwie grupy:

Pierwsza z nich dotyczy stosunków służbowych:

- zbyt wolne wprowadzanie systemowych rozwiązań, które pozwalałyby na rozwiązywanie problemów dotyczących policjantów, zarówno stresujących, jak i frustrujących,
- duży stopień dezintegracji środowiska policyjnego,
- niskie uposażenie policjantów na stanowiskach podstawowych, niezapewniające utrzymania rodziny,
- przedmiotowe traktowanie policjantów,
- praca w stałym zagrożeniu dyscyplinarnym, tworząca lękową motywację do pracy,
- lęk przed odpowiedzialnością dyscyplinarną za popełnione przewinienia,
- poczucie, że w swojej pracy policjant zdany jest tylko na siebie i nie może liczyć na pomoc ze strony współpracowników czy przełożonych,
- niewystarczający poziom wiedzy zawodowej,
- bardzo niejasny i niesprawiedliwy system premiowania i nagród,
- brak troski o warunki socjalne w jednostkach Policji w odniesieniu do służb podstawowych,

- stale wzrastający poziom obciążenia pracą typu biurokratycznego wymagającą dużego zaangażowania, która de facto nie jest dostrzegana, gdyż liczą się tylko konkretne wyniki potrzebne do wymaganej statystyki,
- poczucie niepewności wynikające z działania przy dużym niedoborze informacji i braku jasno określonego celu, a także działanie pod silną presją czasu.

Druga grupa dotyczy życia osobistego policjantów:

- problemy alkoholowe policjantów,
- konflikty małżeńskie i rodzinne,
- niski poziom egzystencji,
- zadłużenie w bankach,
- brak możliwości zaspokojenia oczekiwań rodziny policjanta,
- niska akceptacja społeczna wykonywanego zawodu [3].

Radzenie sobie ze stresem pojmowane jest jako proces, który obejmuje całość wysiłków poznawczych i behawioralnych, jakie podejmuje podmiot, aby sprostać specyficznym wewnętrznym lub zewnętrznym wymaganiom związanym z sprawdzeniem lub przekroczeniem osobistych zasobów [4]. W sytuacjach stresowych człowiek uruchamia mechanizmy obronne w celu zmniejszenia lub wyeliminowania napięcia lub niepokoju. Do głównych mechanizmów można zaliczyć:

- substytucję, czyli podstawienie celów zastępczych w miejsce nieakceptowalnych lub niemożliwych do osiągnięcia, uznanie, że cel trudny do osiągnięcia nie ma dla zestresowanego człowieka większego znaczenia,
- racjonalizację – szukanie logicznych lub pozornie wiarygodnych powodów, usprawiedliwień dla czynów, usprawiedliwianie swoich nieracjonalnych zachowań,
- projekcję: przypisywanie własnych słabości i błędów innym ludziom, obarczanie ich winą za własne niepowodzenia.

Wymienione wyżej mechanizmy obronne mogą nie wystarczyć do zapewnienia spokoju i uwolnienia się od lęku [7].

Oprócz wskazania wymienionych mechanizmów obronnych należy również wspomnieć o strategiach przewycięzania stresu, są nimi strategia zachowania zdrowia, strategia zachowania dystansu emocjonalnego i strategia wsparcia społecznego. Strategia zachowania zdrowia obejmuje takie działania, jak zwiększenie aktywności ruchowej, ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia koncentracyjno–medytacyjne i innego rodzaju formy relaksu. Wszystkie formy relaksu osłabiają podatność człowieka na stres, wzmacniają skuteczną kontrolę nad ciałem i psychiką oraz zapewniają większą odporność na działanie czynników stresogennych. Strategia zachowania dystansu emocjonalnego polega na wykształceniu umiejętności reagowania na stres i opanowania stresu. W sytuacji niepowodzeń nie należy rozpaczać i obwiniać siebie, należy sytuację spokojnie przemy-

śleć i spokojnie ją ocenić. Ponadto trzeba umieć wyciągać wnioski, uczyć się na błędach i traktować porażkę jako element strategii działania. Strategia wsparcia społecznego opiera się na pomocy przełożonych, rodziny i przyjaciół. Wsparcie społeczne stanowi stopień, w jakim podstawowe potrzeby społeczne jednostki są zaspokajane przez kontakt z innymi ludźmi, którzy darzą jednostkę uczuciem przyjaźni, sympatii i służą jej pomocą [7].

W odniesieniu do funkcjonariuszy Policji należy zauważyć, że nie są oni pozostawieni sami sobie, nie zostają sami ze swoimi problemami, ze stresem. W każdej Komendzie Wojewódzkiej Policji tworzone są zespoły psychologów, które zajmują się między innymi pomocą psychologiczną i psychoterapeutyczną dla policjantów i innych pracowników Policji. Ponadto, psychologowie zajmują się również profilaktyką i edukacją. W 2010 roku został zrealizowany program z zakresu przeciwdziałania alkoholizmowi, identyfikowania i przeciwdziałania przemocy domowej w rodzinach policyjnych oraz profilaktyki stresu. Dodatkowo w celu redukcji stresu organizowane są warsztaty antystresowe. Podczas takich wyjazdów policjanci mają możliwość podreperowania swojego zdrowia psychicznego oraz mają szansę nauczenia się, jak w codziennym życiu zawodowym radzić sobie ze stresem. Psychologowie policyjni prowadzą również warsztaty dotyczące uzależnień, zachowań samobójczych, komunikacji, radzenia sobie z emocjami i wypaleniem zawodowym [11].

Podsumowanie

Podsumowując, należy zaznaczyć, że zawód policjanta ma bardzo duży wpływ na jego osobowość. Funkcjonariusz Policji bardzo często przenosi problemy zawodowe na życie prywatne, a efektywność zawodowa zależy między innymi od atmosfery rodzinnej. Każdy człowiek stara się radzić sobie ze stresem w różny sposób, na miarę swoich możliwości. Możliwości człowieka uzależnione są od wiedzy, zdobytego doświadczenia, temperamentu, wrażliwości emocjonalnej itp. Należy mieć jednak na uwadze, że każdy człowiek ma pewne granice odporności psychicznej i fizycznej, które wyznaczają, jak wiele sytuacji stresowych jest w stanie znieść i z nimi sobie poradzić [3]. Należy jeszcze raz podkreślić, że zawód policjanta jest jednym z najbardziej stresogennych zawodów. Wynika to między innymi z pracy w ciągłej gotowości do działania, wiąże się z nadmiernym obciążeniem obowiązkami oraz trudnościami z pogodzeniem życia zawodowego z rodzinnym. Duże znaczenie ma również służba w nieregularnych godzinach, w nocy oraz częste zmiany grafików. Policjant w czasie służby spotyka się z agresją, przemocą, ludzką tragedią. Niejednokrotnie informuje rodziny o śmierci ich najbliższych. Dodatkowo, policjant uczestniczy w różnego rodzaju interwencjach, podczas których pośrednio lub bezpośrednio naraża swoje życie i zdrowie. Celowym w tym miejscu będzie wskazanie, że

zawód policjanta nie jest zawodem dla każdego, a wysoki poziom stresu jest wpisany w jego wykonywanie. Nie należy zapominać, że każda służba w formacjach ukierunkowanych na utrzymanie bezpieczeństwa i porządku publicznego będzie zawodem zawsze wymagającym i stresogennym.

Literatura

- [1] Hołyst B., *Policja na świecie*, Wydawnictwo LexisNexis, Warszawa 2013.
- [2] Kołakowska W., *Stres zawodowy służb mundurowych. Konsekwencje i profilaktyka*, [w:] K. Popiołek (red.), *Kryzysy. Katastrofy. Katakлизmy. Zjawiska współczesnej cywilizacji*, Wydawnictwo Stowarzyszenie Psychologii i Architektury, Poznań 2004.
- [3] Królikowska A., *Samobójstwa wśród policjantów jako skutek nieefektywnego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi*, [w:] Popiołek K. (red.), *Kryzysy. Katastrofy. Katakлизmy. Zjawiska współczesnej cywilizacji*, Wydawnictwo Stowarzyszenie Psychologii i Architektury, Poznań 2004, s. 282–288.
- [4] Kuczyńska A., Janda – Dąbek B., *Subiektywna interpretacja sytuacji a style radzenia sobie ze stresem*, [w:] Heszen – Niejodek I. (red.), *Konteksty stresu psychologicznego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2002.
- [5] Merecz D., Potocka A., Wężyk A., Waszkowska M., *Mini przewodnik po psychospołecznych zagrożeniach zawodowych przewodnik dla specjalistów BHP PIP, PIS, pracowników i pracodawców*, Oficyna Wydawnicza–Reklamowa, Łódź 2012.
- [6] Ogińska–Bulik N., *Stres zawodowy policjantów. Źródła – konsekwencje – zapobieganie*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno–Ekonomicznej, Łódź 2007.
- [7] Penc J., *Kreowanie zachowań w organizacji. Konflikty i stesy pracowni-cze. Zmiany i rozwój organizacji*, Wydawnictwo Placet, Warszawa 2001.
- [8] Piotrowski A., *Stres i Wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*, Wydawnictwo Delfin, Warszawa 2010.
- [9] Terelak J. F., *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz–Warszawa 2008.
- [10] Wiszowaty E., *Etyka w policji. Między moralnością i skutecznością*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011,
- [11] <http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/68323,Psychologowie-policyjni.html> (data dostępu: 30.04.2018).