

Ryszard Bera

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie [ryszard.bera@poczta.umcs.lublin.pl]

## Stres w pracy policjantów a ich style radzenia sobie w sytuacjach trudnych

**Abstrakt:** Praca w policji stanowi dla funkcjonariuszy szczególny rodzaj obciążenia psychofizycznego. Zagrożenie utraty zdrowia lub życia oraz innych cenionych wartości staje się w pełni realne. Występujące w toku służby sytuacje trudne powodują poczucie obciążenia obowiązkami, konieczność dużego zaangażowania, są też źródłem napięć emocjonalnych, deprywacji różnych potrzeb, w tym zwłaszcza poczucia bezpieczeństwa, akceptacji społecznej, niekiedy skutkują konfliktem wartości. Długotrwały stres może być więc źródłem permanentnego przemęczenia, w konsekwencji prowadzić do obniżenia jakości pełnionej służby i wypalenia zawodowego, a w dalszej perspektywie dezadaptacji zawodowej i odejścia z policji. Stąd potrzeba stałego monitorowania tej problematyki. Niniejszy artykuł oparty został na badaniach empirycznych autora i poświęcony jest określeniu zależności między odczuwanym stresem funkcjonariuszy Policji a ich sposobami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Stwierdzono istotną zależność między tymi zmiennymi. Okazuje się, że funkcjonariusze wykazują wysoką odporność na stres, a w sytuacjach trudnych najczęściej stosują styl unikowy lub też koncentrują się na rozwiązywaniu powstałych problemów.

**Słowa kluczowe:** praca w Policji, sytuacje trudne, stres zawodowy policjantów, radzenie sobie ze stresem.

### Wprowadzenie w problematykę badań

Praca w Policji wymaga określonych predyspozycji psychofizycznych oraz niezbędnych kwalifikacji profesjonalnych i etycznych. Policjanci stanowią grupę zawodową obejmującą osoby, których wiedza i umiejętności służą zapewnieniu

bezpieczeństwa obywatelom. Zawód policjanta jest profesją wysokiego zaufania społecznego, a służba rodzajem misji społecznej. Szczególny charakter policyjnej służby, znajduje swoje odzwierciedlenie w rocie składanego przez funkcjonariuszy ślubowania, które stanowi o służbie narodowi, ochronie porządku prawnego i bezpieczeństwie obywateli nawet z narażeniem życia oraz etycznym wymiarze pełnionej służby (por. Ustawa 1990). Funkcjonariusze Policji działają bowiem w interesie publicznym – na podstawie prawa i w granicach prawa. Ich głównym zadaniem jest ochrona życia i zdrowia ludzi oraz mienia przed bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra; zapewnianie bezpieczeństwa i porządku publicznego, w tym zapewnienie spokoju w miejscach publicznych oraz w środkach publicznego transportu i komunikacji publicznej oraz ruchu drogowym. Ponadto zapobieganie popełnianiu przestępstw i wykroczeń, przeciwdziałanie zjawiskom kryminogennym i współdziałanie w tym zakresie z organami państwowymi, samorządowymi i organizacjami społecznymi, a także wykrywanie przestępstw i wykroczeń oraz ściganie ich sprawców (por. Dziedzic 2007; Klonowska 2018).

W ich codziennej służbie chodzi o adekwatność funkcjonalną między sytuacją pracy obejmującą okoliczności w jakich policjant wykonuje swoje obowiązki służbowe i zadania, a także ich zasobami osobistymi, w tym przede wszystkim: wiedzę, umiejętności, poczucie skuteczności, poczucie odpowiedzialności, odporność na stres, co sprzyja efektywnemu funkcjonowaniu zawodowemu. Sytuacje trudne powstają wówczas, gdy dochodzi do destabilizacji pomiędzy zadaniami i potrzebami podmiotu a warunkami i sposobami ich realizacji. Brak tej równowagi dotyczy sytuacji prawidłowej, która sprawia, że zostaje zakłócony naturalny rozwój aktywności i minimalizuje się prawdopodobieństwo wykonania zadania na normalnym poziomie, co obniża szanse realizacji sprecyzowanych wcześniej celów. Tadeusz Tomaszewski wyjaśnia, że „z sytuacją trudną mamy do czynienia wtedy, gdy zostaje zakłócona wewnętrzna równowaga przeciętnej sytuacji, uniemożliwiająca przebieg podstawowej aktywności i realizacji zadań” (Tomaszewski 1976, s. 124). Z kolei Maria Tyszkowa wskazuje, że sytuacje trudne to „taki układ zewnętrznych bodźców powodujących zakłócenia czynności lub zagrożenie potrzeb jednostki, jej dążeń i cenionych wartości, wywołujących w związku z tym charakterystyczne zmiany w zachowaniu” (Tyszkowa 1972, s. 14).

Podążając tokiem rozważań T. Tomaszewskiego (1975), do sytuacji trudnych, w których wymagania otoczenia przekraczają możliwości efektywnego funkcjonowania policjanta, można zaliczyć sytuacje: deprivacji, przeciążenia, utrudnienia, zagrożenia i sytuacje konfliktowe.

Sytuacje deprivacji przeważnie występują wówczas, kiedy wystąpiła niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb. Jak się okazuje brak możliwości realizowania pojedynczych zadań i celów może spowodować obniżenie psychicznej sprawności człowieka czy też jego kondycji fizycznej, co w rezultacie powoduje spadek poziomu wykonywania czynności, pobudzenie emocjonalne. Przewlekła deprivacja związana z utratą cenionych wartości powodować może stany de-

presji i niechęć do życia. W przypadku policjantów deprywacja może dotyczyć braku możliwości rozwoju zawodowego, uzyskania awansu na wyższe stanowisko, nieadekwatności uzyskiwanych gratyfikacji w stosunku do stawianych im wymagań i towarzyszących zagrożeń, brak okazywania uznania przez przełożonych lub w społeczeństwie mimo poświęcenia i osiągnięć w służbie. Deprywacja może wynikać także ze złych relacji z przełożonymi, braku zgody przełożonych na zmianę miejsca pełnienia służby lub skierowania na szkolenie doskonalące. Sytuacje przeciążenia zachodzą wówczas, gdy policjant otrzyma do wykonania zadanie, które jest na granicy jego predyspozycji umysłowych, fizycznych czy wytrzymałości nerwowej. Praca zmianowa i działanie wymagające licznych interwencji dla zaprowadzenia porządku publicznego prowadzi do wyczerpania, zniechęcenia lub zmęczenia. Jeśli nie ma możliwości podołania trudnym działaniom, dostrzec można ogólne obniżenie sprawności. Im większy nacisk będzie wywierany na funkcjonariusza, tym bardziej narastać będzie jego napięcie nerwowe, powodujące obniżenie jakości wykonania zadania. Stale trwające przeciążenie może doprowadzić do zaburzeń nerwowych (por. Tomaszewski 1976, s. 33). Sytuacjami trudnymi w pracy policjanta są również czynności związane z zawiadamianiem rodziny o śmierci osób bliskich, szczególnie jeśli zdarzyła się we wstrząsających okolicznościach, te przykre sytuacje odciskają piętno na ich psychice.

Sytuacje utrudnienia w policyjnej służbie zachodzą wtedy, kiedy funkcjonariusz nie jest w stanie wykonać zleconego mu zadania z przyczyn od niego niezależnych, gdy spotyka na swej drodze braki, przeszkody lub ubytki podmiotowe powstające z ograniczeń zmysłownieodpowiednich do sprecyzowanych wymagań (por. Terelak 2001, s. 80). Zarówno braki, jaki i przeszkody niekorzystnie wpływają na wykonanie działania, obniżają orientację bądź też zakłócają prawidłowy poziom funkcjonowania w środowisku pracy oraz utrudniają czynności wykonawcze i decyzyjne.

Sytuacje zagrożenia występują, gdy pojawia się prawdopodobieństwo utraty jakiejś wartości bardzo cenionej przez policjanta, np. zdrowia, życia, dobrego samopoczucia czy pozycji społecznej. Często jest to zagrożenie czynnej napaści na funkcjonariusza ze strony osób naruszających prawo, towarzysząca temu agresja werbalna, okazywane lekceważenie i brak szacunku ze strony obywateli. Jako zagrożenie traktowane są wszystkie sygnały informujące o nadchodzącym niebezpieczeństwie. Zagrożenie to wywołuje strach i niepokój, gdy jest antycypowaniem krzywdy dla zdrowia czy życia, bądź jest przyczyną lęku, gdy niebezpieczeństwo zagraża osobowości, np. utratą prestiżu społecznego, podważeniem kompetencji itp. Istotna w takiej sytuacji jest motywacja, niestety często towarzyszy jej lęk, który wpływa destabilizująco na skuteczność myślenia bądź też działania.

Sytuacje konfliktowe zachodzą wtedy, kiedy policjant znajdzie się w zasięgu oddziaływania sił przeciwstawnych, i gdy z dwóch planów działania musi wybrać tylko jeden, a jego wybór uniemożliwia realizację drugiego celu. Za przykład można podać naciski społeczne i moralne, jak również siły fizyczne. Każdemu kon-

fliktowi może towarzyszyć napięcie emocjonalne, które wzrasta wraz z długością czasu wahania jednostki co do wyboru. Takie konflikty nazywane są konfliktami motywacyjnymi (por. Tomaszewski 1976, s. 34–35). Konflikty w środowisku pracy funkcjonariusza mogą wynikać z cech indywidualnych poszczególnych osób, stylu dowodzenia preferowanego przez ich przełożonego, złej organizacji pracy, braku możliwości odpoczynku i regeneracji sił psychofizycznych, niesprawiedliwej oceny wyników pracy i przydziału zadań do wykonania (faworyzowanie jednych i deprecjacji pracy innych), brak wsparcia społecznego i zła atmosfera w środowisku pracy.

W pracy zawodowej funkcjonariusza Policji może w różnym zakresie wystąpić każda z wyżej scharakteryzowanych sytuacji, wynikająca z realizacji zadań typowych dla zapewnienia bezpieczeństwa obywateli i porządku publicznego. Sytuacja trudna może wynikać z okoliczności obiektywnych, np. wymagające zadanie do wykonania, oraz subiektywnych, wynikających z ograniczonych możliwości danego policjanta, np. zmęczenie, małe doświadczenie, braki w wykszoleniu itp.

Sytuacja trudna w funkcjonowaniu zawodowym funkcjonariusza Policji charakteryzuje się trzema cechami: a) występuje zakłócenie prawidłowego toku i struktury działań zorientowanych na dany cel; b) powstaje jakieś zagrożenie dla danej wartości; c) wytwarzają się negatywne emocje i napięcia emocjonalne (por. Ratajczak 1994). Tak pojmowana sytuacja stanowi źródło stresu, w którym: „pewne okoliczności lub sytuacje zewnętrzne stawiają organizmowi nagle i niecodzienne wymagania” (Lazarus 1966, s. 28). Stres zawodowy stanowi więc nieodłączny element pracy w Policji. Zdaniem Jana Strelaua stres to: „stan charakteryzujący się negatywnymi emocjami o dużym natężeniu (takimi jak strach, lęk, złość, wrogość lub inne stany określane jako dyskomfort psychiczny), któremu towarzyszą zmiany fizjologiczne i biochemiczne wyraźnie przekraczające poziom charakterystyczny dla spoczynkowego poziomu pobudzenia” (Strelau 2006, s. 152). Autor traktuje stan stresu jako wynik interakcji między wymaganiami a możliwościami człowieka, które mają zarówno charakter rzeczywisty, jak i spostrzegany.

W psychologii stresu powszechnie znana jest teoria Richarda Lazarusa, który uważa, iż tylko wówczas można mówić o stresie, gdy jednostka po ocenie działających bodźców rozpatrywanych w kontekście posiadanych indywidualnych zasobów może stwierdzić, że pojawia się zagrożenie. Reakcja stresowa ma więc charakter zindywidualizowany i zależy od sposobu postrzegania przez jednostkę sytuacji, w której się znajduje. Każdy człowiek bowiem różni się określoną wrażliwością i odpornością. Tak więc stres w tym ujęciu jest procesem, na który składają się następujące elementy: a) pojawienie się zewnętrznego lub wewnętrznego czynnika wywołującego stres; b) ocena tego czynnika przez jednostkę i określenie w jakim stopniu stanowi on zagrożenie ze względu na jego szkodliwe działanie, bądź uznanie, że jest neutralny lub nawet stanowi pozytywny bodziec stymulujący do działania; c) reakcja stresowa; d) zmaganie się ze stresem w przypadku jego szkodliwego charakteru dla jednostki. Należy podkreślić, iż proces zmagania się ze stresem ma charakter dynamiczny, warunkowany zarówno czynnikami zewnętr-

nymi, jak i wewnętrznymi jednostki, może on zakończyć się powodzeniem lub też porażką. Dlatego tak ważny jest wybór określonej strategii działania, pozwalający rozwiązać problem lub regulować emocje (por. Grzegorzewska 2006, s. 19–20).

W radzeniu sobie ze stresem wyróżnia się różne strategie i style działania. Chodzi bowiem o zmniejszenie rozpiętości między wymaganiami otoczenia a możliwościami człowieka, które rodzą sytuacje przykre, nieprzyjemne, wywołujące negatywne emocje. Aby więc zminimalizować tę rozpiętość, uruchamia się różne strategie działania, adekwatne do zmieniającej się sytuacji (por. Wrześniewski 2004). Jak zauważa Irena Heszen: „Tak rozumiane radzenie sobie jest złożone i dynamiczne, zajmuje niekiedy długi okres i zmienia się w wymiarze czasowym, przy czym ważnym czynnikiem decydującym o przebiegu tych zmian jest rozwój sytuacji stresowej” (Heszen 2014, s. 61).

Strategie radzenia sobie ze stresem to poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej. Jej dobór jest zależny od specyfiki konkretnej sytuacji stresowej, a także uwarunkowań osobowościowych, takich jak: styl radzenia sobie ze stresem, poziom samooceny oraz innych cech jednostki, np. wieku, płci, poziomu inteligencji (Wrześniewski 2000).

Richard S. Lazarus (1980) wskazał na następujące sposoby radzenia sobie ze stresem, które spełniają podwójną funkcję, czyli są rozwiązaniem problemu, jak i też stanowią czynnik regulacji emocji doświadczanych przez człowieka będącego w sytuacji stresowej: a) poszukiwanie informacji – dokonywanie przeglądu własnej sytuacji stresowej, aby zdobyć wiedzę do podjęcia racjonalnej decyzji zaradczej, bądź do przewartościowania szkody lub zagrożenia; b) bezpośrednie działanie – wszystkie czynności jednostki oprócz poznawczych, które mogą dotyczyć zmian w obrębie jednostki, jak i otoczenia; c) powstrzymywanie się od działania – ze względu na wymagania jest ono często korzystniejsze niż jakakolwiek aktywność; d) procesy intrapsychiczne – obejmujące wszystkie procesy poznawcze, celem których jest regulacja emocji, np. zaprzeczanie, projekcja, racjonalizacja, unikanie zagrożenia (por. Terelak 1997, s. 19).

W późniejszych analizach Charles S. Carver, Michael F. Scheier i Jagdish K. Weintraub (1989) przedstawili alternatywne podejście wobec empirycznej koncepcji radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Susan Folkman. Opierając się na założeniach teoretycznych wyróżniono następujące typy strategii radzenia sobie ze stresem: a) instrumentalne – obejmujące aktywne radzenie sobie poprzez usunięcie lub ominięcie źródła stresu, planowanie i myślenie o tym, jak uporać się ze stresem, zahamowanie aktywności konkurencyjnych, powstrzymanie aktywności i czekanie na odpowiednią okazję do właściwego działania czy też poszukiwanie wsparcia w postaci: rady, informacji, pomocy, lub też braku aktywnego radzenia sobie w danej sytuacji; b) strategie skoncentrowane na emocjach, polegające na poszukiwaniu emocjonalnego wsparcia społecznego, sympatii, zrozumienia, dokonywanie pozytywnych przewartościowań lub też akceptacja rzeczywistości stresora i braku aktywnego radzenia sobie w danej sytuacji, zaprzeczanie, że stresor jest

rzeczywiście obecny albo próby działania, jakby nie był realny; c) inne mieszane strategie obejmujące m.in. zwrócenie się w kierunku religii, koncentracja na emocjach i ich rozładowywanie, zmniejszenie wysiłku w kierunku pokonania stresora, a nawet rezygnacja z osiągnięcia celu, spadek zaangażowania umysłowego, jeśli nie można wycofać się behawioralnie (por. Heszen 2014, s. 72).

Jak się okazuje strategia radzenia sobie ze stresem ma wyraźnie kontekst sytuacyjny, natomiast styl jest „trwałą, osobowościową dyspozycją jednostki do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi. Dyspozycja ta nie zależy od rodzaju sytuacji stresowej, bo jest atrybutem podmiotu” (Wrzesiński 1996, s. 46). Czyli jest to typowy dla jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych, mający na celu usunięcie lub redukcję stanu stresu. Należy jednak zauważyć, iż zachowanie to nie ma sztywnego charakteru, lecz jest elastycznym działaniem, uwzględniającym kontekst sytuacyjny i skuteczne poradzenie sobie z występującymi problemami (por. Strelau i in. 2005). Suzanne Miller (1987) wskazała na dwa podstawowe style radzenia sobie ze stresem. Pierwszy, to styl unikowy, polegający na odwracaniu uwagi od stresora i własnych nań reakcji, czyli pomijaniu, odrzucaniu, wypieraniu, zaprzeczaniu informacjom o wydarzeniu stresowym, a także chronieniu się przed stresującymi informacjami przez zaangażowanie się w „beztresowe” formy aktywności. Drugie podejście polega na koncentrowaniu uwagi na stresorze i własnych reakcjach. Tym samym poszukiwanie, gromadzenie, przetwarzanie i wykorzystywanie informacji dotyczących wydarzenia stresowego. Podejście to polega więc na konfrontowaniu się z sytuacją stresową (por. Heszen 2014, s. 102–104). Powszechnie stosowanym ujęciem stylów radzenia sobie ze stresem w badaniach empirycznych jest koncepcja R. S. Lazarusa i S. Folmnan, uzupełniona przez Normana S. Endlera i Jamesa D. Parkera (1990). Wyróżnia się następujące style: a) skoncentrowany na zadaniu – polega na tym, że jednostka w sytuacji stresowej koncentruje się na zadaniu i możliwościach jego rozwiązania poprzez poznawcze przekształcanie albo też zmianę doświadczanej sytuacji; b) skoncentrowany na emocjach – cechuje osoby, które w sytuacjach stresowych skupiają uwagę na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak: poczucie winy, lęk, złość, zniechęcenie czy poczucie krzywdy. Towarzyszy temu myślenie życzeniowe i fantazjowanie; c) skoncentrowany na unikaniu – polega na tym, że osoby doświadczające stresu dążą do oddalenia problemu przez unikanie myślenia o nim, przeżywania go i uczestniczenia w nim. Mogą więc poszukiwać kontaktów towarzyskich lub wykonywać czynności zastępcze (por. Wrześniwski 2000, s. 57). Koncepcja ta była podstawą niniejszych badań empirycznych, pozwala ona bowiem na operacjonalizację zmiennych i ich diagnozę.

## ZAŁOŻENIA BADAŃ EMPIRYCZNYCH

Biorąc pod uwagę złożone uwarunkowania funkcjonowania zawodowego funkcjonariuszy Policji, występujące obciążenia psychofizyczne związane z wyko-

nywanymi zadaniami i licznymi zagrożeniami stanowiącymi źródło negatywnych przeżyć i emocji, przedmiotem badań uczyniono stres zawodowy policjantów rozpatrywany w kontekście ich stylów radzenia sobie z problemami w sytuacjach trudnych. Chodzi więc o określenie zależności między odczuwanym stresem przez funkcjonariuszy a sposobem reagowania na to obciążenie. Tak określony przedmiot i cel implikuje problem badawczy, który przyjął postać następującego pytania rozstrzygnięcia: Czy występuje, a jeśli tak, to jaka zależność między odczuwanym przez funkcjonariuszy Policji stresem w sytuacji pracy a preferowanymi stylami radzenia sobie?

Ogólna hipoteza robocza ma postać następującego twierdzenia: Występuje istotna zależność między poczuciem stresu funkcjonariuszy Policji (doświadczanym napięciem emocjonalnym, stresem intrapsychoicznym i zewnętrznym) a stylami radzenia sobie przez nich w sytuacjach stresowych, polegającymi na stosowaniu stylu skoncentrowanego na zadaniu, na emocjach lub na unikaniu (por. Edler, Parker 1990; Strelau i in. 2005; Heszen 2014).

Rozwiązanie głównego problemu badawczego i zweryfikowanie ogólnej hipotezy roboczej wymaga odpowiedzi na następujące pytania (problemy) szczegółowe:

1. Jakie jest poczucie stresu funkcjonariuszy policji?
2. Jakie preferują style radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych?
3. Jaki jest związek między poczuciem stresu policjantów a preferowanymi stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych?

Rozwiązanie pierwszego problemu badawczego nastąpi poprzez zdiagnozowanie odczuwanego stresu przez badanych funkcjonariuszy Policji (zmienna zależna). W tym celu zastosowano Kwestionariusz Poczucia Stresu KPS, który służy do pomiaru struktury doznań stresowych. Badany funkcjonariusz określał stopień, w jakim dane stwierdzenie jego dotyczyło, korzystając z pięciostopniowej skali, której krańce opisują odpowiedzi *prawda* i *nieprawda*. Zastosowana technika i narzędzie pozwoliły na obliczenie wyniku ogólnego informującego o uogólnionym poziomie stresu, a także trzech jego wymiarów: doświadczanego napięcia emocjonalnego, stresu intrapsychoicznego (wynikającego z konfrontacji z samym sobą) i stresu zewnętrznego (wynikającego z konfrontacji z obciążeniami dostrzeganymi w świecie społecznym, zewnętrznym). W kwestionariuszu znajdował się dodatkowy wymiar – skala kłamstwa, które służy do wstępnej weryfikacji wypowiedzi osób badanych.

Natomiast style radzenia sobie ze stresem (zmienną niezależną) określono na podstawie zastosowanego Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera w polskiej adaptacji Strelaua i in. (2005). Zadaniem badanej osoby było ustosunkowanie się do jednego z 48 stwierdzeń określających zachowanie w różnych sytuacjach stresowych. Kwestionariusz pozwolił określić trzy główne style radzenia sobie ze stresem: Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ); Styl skoncentrowany na emocjach (SSE); Styl skoncentrowany

na unikaniu (SSU) – styl ten może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ), albo poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT).

Dokonana diagnoza badanych zmiennych stanowiła podstawę zweryfikowania zakładanej istotnej zależności między odczuwanym stresem przez badanych policjantów a ich stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych. W tym celu zastosowano test korelacji rangowej R-Spearmana. Wydaje się, że konkluzje i weryfikacja przyjętych założeń badawczych są udokumentowane przez uzyskane dane empiryczne. Jednak właściwości materiału badawczego, ze względu na liczebność próby nie przesądzają o ich bezsporności. Mogą jednak stanowić pewną ilustrację zjawiska i inspirować do pogłębionych eksploracji w tym zakresie. Dobór próby był celowo-losowy. Badania terenowe przeprowadzili moi seminarzyści w okresie poprzedzającym pandemię. W badaniach udział wzięło 148 policjantów. Do badań zakwalifikowano 140 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy. Grupę analizowano pod względem wieku, płci, jednostki, pionu oraz stażu zawodowego. Wśród badanych policjantów reprezentowane są różne kategorie wiekowe: do 35 lat – 35,7%, w przedziale 35–45 lat – 45% i w wieku powyżej 46 lat – 19,3%. Mężczyźni stanowią trzy czwarte badanej grupy (75,7%). Funkcjonariusze pracują najczęściej w prewencji (55%) i pionie kryminalnym (40,7%). Tylko pojedyncze osoby (4,3%) są zatrudnione w służbach wspomagających. Funkcje wykonawcze pełni 85% badanych. Natomiast w roli przełożonego różnego szczebla jest 15% respondentów. Wykształceniem wyższym legitymuje się 65,7% badanych, pozostali policjanci (34,3%) mają wykształcenie średnie. Można więc skonstatować, że próba badawcza ze względu na różnice analizowanych cech społeczno-zawodowych pozwala na określoną perspektywę w ocenie badanej problematyki dotyczącej odczuwanego stresu zawodowego oraz preferowanego stylu radzenia sobie z problemami.

## Analiza uzyskanych wyników badań

Zgodnie z przyjętą koncepcją teoretyczno-metodologiczną poczucie stresu badanych funkcjonariuszy Policji, traktującą doznania stresowe jako wielowymiarową strukturę, analizą objęto: doświadczane napięcie emocjonalne, stres intrapsychiczny (wynikający z konfrontacji z samym sobą) i stres zewnętrzny (wynikający z konfrontacji siebie z obciążeniami dostrzeganymi w świecie społecznym, zewnętrznym) (Płopa, Makarowski 2010, s. 62). Na podstawie średnich wartości i odchyłeń standardowych scharakteryzować można poziom ogólnego stresu, a także poszczególne jego wymiary wśród badanych policjantów. Uzyskane dane dotyczące natężenia wartości poszczególnych zmiennych przedstawiono w tabelach 1 i 2 dla wyników przeliczonych na skalę stenową (w przedziale 1–10):



Tabela 1. Ogólna skala poczucia stresu badanych policjantów

| Poziom ogólnego poczucia stresu | Częstość | Procent |
|---------------------------------|----------|---------|
| Niski                           | 103      | 73,5    |
| Przeciętny                      | 32       | 22,9    |
| Wysoki                          | 5        | 3,6     |
| Ogółem                          | 140      | 100,0   |

Analizując ogólny poziom poczucia stresu należy podkreślić, iż trzy czwarte respondentów (73,5%) przejawia niski poziom poczucia stresu. Są więc odporni na trudy służby w Policji i występujące obciążenie obowiązkami oraz pojawiające się zagrożenia w pracy. W stopniu przeciętnym odczuwa stres częściej niż co piąty funkcjonariusz (22,9%). Wynika to przede wszystkim z różnego tempa realizowanych zadań, ich charakteru i osobistych doświadczeń funkcjonariuszy. Jak się okazuje, jedynie pojedyncze osoby w grupie badanych policjantów (3,6%) są silnie zestresowane, nie radząc sobie z odczuwanym obciążeniem psychofizycznym i charakterem wykonywanych zadań.

Strukturę analizowanych wymiarów poczucia stresu badanych funkcjonariuszy policji przedstawiono w tabeli 2. Wynika z niej, że najwyższe natężenie poczucia stresu badanych funkcjonariuszy Policji odnotowano w odniesieniu do napięcia emocjonalnego odczuwanego podczas pracy ( $M = 4,05$ ). Może zatem pojawiać się u badanych poczucie niepokoju i nadmiernej nerwowości. Niekiedy będą to trudności w odprężeniu się w różnych sytuacjach dnia codziennego. To poczucie może być odzwierciedlone brakiem energii do działania połączonym z tendencją do rezygnacji z podejmowanych różnych zadań i realizacji planów. Wyraźnie mniejsze wartości dotyczą odczuwania stresu zewnętrznego ( $M = 3,24$ ), co wiąże się z oceną własnej sytuacji w pracy. Badani funkcjonariusze raczej nie odczuwają, że są niesprawiedliwie oceniani, wykorzystywani, a otrzymywane zadania na ogół mieszczą się w zakresie ich możliwości działania i nie odczuwają oni bezradności w sytuacji obrony własnego punktu widzenia. Jedynie sporadycznie pojawia się stres intrapsychiczny ( $M = 2,76$ ) świadczący o występujących obawach, poczuciu bycia słabym psychicznie i z lękiem o przyszłość.

Tabela 2. Analizowane wymiary poczucia stresu badanych policjantów

| Wymiary poczucia stresu | Statystyki opisowe |         |         |                  |                   |                           |
|-------------------------|--------------------|---------|---------|------------------|-------------------|---------------------------|
|                         | N<br>ważnych       | średnia | mediana | dolny<br>kwartyl | górnym<br>kwartyl | odchylenie<br>standardowe |
| Napięcie emocjonalne    | 140                | 4,05    | 4,00    | 2,00             | 5,00              | 2,02                      |
| Stres zewnętrzny        | 140                | 3,24    | 3,00    | 2,00             | 5,00              | 1,65                      |

| Wymiary poczucia stresu | Statystyki opisowe |         |         |                  |                   |                           |
|-------------------------|--------------------|---------|---------|------------------|-------------------|---------------------------|
|                         | N<br>ważnych       | średnia | mediana | dolny<br>kwartyl | górnym<br>kwartyl | odchylenie<br>standardowe |
| Stres intrapsychiczny   | 140                | 2,76    | 3,00    | 1,00             | 4,00              | 1,56                      |
| Ogólne poczucie stresu  | 140                | 3,17    | 3,00    | 2,00             | 5,00              | 1,70                      |

## Napięcie emocjonalne

Występujące napięcie emocjonalne w pracy badanych funkcjonariuszy Policji wiąże się z charakterem służby, dużą dynamiką działań i zmiennością sytuacji, pojawiającymi się obawami o własne zdrowie i życie, trudnościami w odprężeniu się, zrelaksowaniu. Osoby doświadczające napięcia emocjonalnego przejawiają brak siły, nie mają zapału, energii do pracy, często rezygnują z podejmowania jakichkolwiek działań. Są przy tym drażliwe i nerwowe, często bardzo szybko pojawia się u nich uczucie zmęczenia, znużenia. Należy stwierdzić, że badani funkcjonariusze są na ogół odporni na napięcia emocjonalne. Blisko dwie trzecie respondentów (60,7%) w małym stopniu odczuwa zmęczenie na skutek występowania nerwowej atmosfery w pracy i pojawiania się obaw o własne bezpieczeństwo. W stopniu przeciętnym te niepokoje odczuwa blisko co trzeci respondent (30,0%). Natomiast co jedenasty badany policjant (9,3%) ma z tym problem. Często nie radzi sobie ze swoimi emocjami, bardzo przeżywa udział w podejmowanych interwencjach w sytuacjach konfliktowych. Z analizy statystycznej wynika, że występuje istotna zależność między doświadczanym przez badanych policjantów napięciem emocjonalnym a ich wykształceniem ( $p < 0,005$ ). Częściej od innych funkcjonariuszy napięcia emocjonalne towarzyszą policjantom legitymującym się średnim wykształceniem.

Tabela 3. Poziom napięcia emocjonalnego badanych policjantów

| Poziom napięcie emocjonalnego | Częstość | Procent |
|-------------------------------|----------|---------|
| Niski                         | 85       | 60,7    |
| Przeciętny                    | 42       | 30,0    |
| Wysoki                        | 13       | 9,3     |
| Ogółem                        | 140      | 100,0   |

## Stres zewnętrzny

Wymiar stresu zewnętrznego odnosi się do relacji badanych funkcjonariuszy Policji z otaczającym ich środowiskiem społeczno-zawodowym. Osoby odczuwające stres będą doświadczać poczucia niemocy, bierności wobec zadań stawianych

przez przełożonych, problemów sygnalizowanych przez współpracowników czy spraw zgłaszanych przez obywateli. Zaczną się frustrować, tracić wiarę w swoje możliwości, umiejętności, uważać będą, że nie podołają tym problemom (Dziedzic 2011).

Tabela 4. Poziom stresu zewnętrznego badanych policjantów

| Poziom stresu zewnętrznego | Częstość | Procent |
|----------------------------|----------|---------|
| Niski                      | 101      | 72,1    |
| Przeciętny                 | 38       | 27,1    |
| Wysoki                     | 1        | 0,8     |
| Ogółem                     | 140      | 100,0   |

Analizując poziom odczuwanego stresu zewnętrznego należy podkreślić, że bez mała trzy czwarte respondentów (72,1%) przejawia niski poziom stresu zewnętrznego. Częściej niż co czwarty badany funkcjonariusz (27,1%) tylko czasami ma poczucie utraty wiary w siebie, odczuwa niemoc wobec spraw, z którymi musi się zmierzyć. Jedynie jeden policjant (0,8%) wykazuje silny stres i bezradność wobec spraw i doświadczanych problemów zawodowych.

Poczucie stresu zewnętrznego wykazuje istotny związek statystyczny ze stanowiskiem zajmowanym przez funkcjonariusza w strukturze Policji ( $p < 0,021$ ) i z poziomem wykształcenia ( $p < 0,012$ ). Częściej stres zewnętrzny odczuwają policjanci na stanowiskach wykonawczych niż ich przełożeni. Również mniej zestresowani sytuacją zewnętrzną są osoby z wyższym wykształceniem niż policjanci legitymujący się ukończeniem szkoły średniej.

## Stres intrapsychiczny

Stres intrapsychiczny opisuje konfrontację badanych funkcjonariuszy z samą sobą, z życiowym doświadczeniem. Na to doświadczenie składają się między innymi posiadane przez nich zasoby osobowościowe obejmujące: wiedzę, umiejętności, potencjał intelektualny, zdolności, wiarę we własne siły i możliwości, poczucie skuteczności i odpowiedzialności oraz radzenie sobie z problemami. W przypadku, gdy zasoby te zostały niewłaściwie ukształtowane, bądź uległy wyczerpaniu na skutek różnych trudnych sytuacji życiowych, pojawi się brak satysfakcji zarówno z pracy, jak i z życia osobistego (Płopa, Makarowski 2010). Stres ten ma wymiar czasowy, kształtuje się w ciągu życia na skutek doświadczanego stresu, zwłaszcza przewlekłego (Płopa 2007).

Z uzyskanego materiału empirycznego wyłania się pozytywny obraz doświadczanego przez badanych funkcjonariuszy niskiego poziomu stresu intrapsychicznego (tab. 5)

Tabela 5. Poziom stresu intrapsychnicznego badanych policjantów

| Poziom stresu intrapsychnicznego | Częstość | Procent |
|----------------------------------|----------|---------|
| Niski                            | 120      | 85,7    |
| Przeciętny                       | 32       | 22,9    |
| Wysoki                           | 2        | 1,4     |
| Ogółem                           | 140      | 100,0   |

Należy podkreślić, iż niemal powszechnie badani policjanci (85,7%) charakteryzują się niskim poczuciem stresu intrapsychnicznego. Są pewni swoich kompetencji i posiadanych walorów osobowościowych, przekonani o umiejętnościach sprostania występującym w ich pracy problemom zawodowym. Co ósmy badany (22,9%) w stopniu przeciętnym odczuwa stres intrapsychniczny. Są bowiem takie zadania i sytuacje, gdy pojawia się u nich zwątpienie w możliwość rozwiązania powstałych problemów. Zaczynają się więc gorzej oceniać, twierdzą, że raczej nie posiadają odpowiednich umiejętności, by pokonać napotkane trudności. Pojawia się też zmartwienie, niekiedy występują nawet stany lękowe. Natomiast wyraźną dysfunkcjonalność w tym zakresie na skutek odczuwanego stresu intrapersonalnego wykazuje jedynie dwóch badanych funkcjonariuszy (1,4%). Stwierdzono istotne statystycznie zależności między poziomem stresu wynikającego z konfrontacji policjantów z samym sobą a ich wykształceniem ( $p < 0,001$ ). Wyższy poziom stresu intrapsychnicznego występuje w grupie funkcjonariuszy z wykształceniem średnim niż wyższym.

Sytuacje trudne i stresowe w pracy policjanta są naturalnym elementem funkcjonowania społeczno-zawodowego funkcjonariuszy. Jak wykazują uzyskane dane charakteryzują się oni wysoką odpornością na czynniki stresogenne, mające zarówno charakter podmiotowy, jak i zewnętrzny. Interesującym zatem elementem prowadzonych badań stało się określenie preferowanych stylów radzenia sobie w sytuacji stresowej. Radzenie sobie pełni bowiem dwie istotne funkcje: instrumentalną – zadaniową, zorientowaną na problem, czyli na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem oraz obniżenie przykrego napięcia i łagodzenie innych negatywnych stanów emocjonalnych (por. Lazarus, Folkman 1984). W celu diagnozy stylów radzenia sobie w sytuacji stresowej badanych zastosowano Kwestionariusz, który pozwala określić trzy style: 1. Styl skoncentrowany na zadaniu; 2. Styl skoncentrowany na emocjach; 3. Styl skoncentrowany na unikaniu, a w nim styl polegający na unikaniu i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Uzyskane wyniki wyrażono na skali stenowej od 1 do 10, dzięki czemu możliwe jest porównanie podskal, oraz określenie poziomu radzenia sobie ze stresem na każdej z podskal (tab. 6).

Jak wynika z przeprowadzonych analiz, najczęściej wybieranym przez funkcjonariuszy stylem w sytuacji stresowej jest styl polegający na unikaniu, z tenden-

cją do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania stresującej sytuacji ( $M = 5,96$ ), który przyjmuje częściej formę wykonywania czynności zastępczych ( $M = 6,20$ ) niż poszukiwania kontaktów towarzyskich z innymi osobami i uzyskania społecznego wsparcia ( $M = 5,55$ ). Natomiast styl koncentracji na zadaniu, na podejmowaniu wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji wybierany jest w drugiej kolejności ( $M = 5,75$ ). Najbardziej respondenci reagują na stres, koncentrując się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, obwiniając siebie za zaistniałą sytuację, czemu towarzyszy silne napięcie i tendencje do myślenia życzeniowego ( $M = 4,59$ ).

Tabela 6. Style radzenia sobie w sytuacjach stresowych przez badanych policjantów

| Style radzenia sobie ze stresem              | Statystyki opisowe |         |         |               |                |                        |
|--|--------------------|---------|---------|---------------|----------------|------------------------|
|  | N ważnych          | średnia | mediana | dolny kwartył | górnny kwartył | odchylenie standardowe |
| Skoncentrowany na zadaniu                    | 140                | 5,75    | 6,00    | 4,00          | 7,00           | 2,09                   |
| Skoncentrowany na emocjach                   | 140                | 4,591   | 5,00    | 3,00          | 6,00           | 2,38                   |
| Skoncentrowany na unikaniu                   | 140                | 5,96    | 6,00    | 4,00          | 7,50           | 2,12                   |
| Unikowy, wykonywanie czynności zastępczych   | 140                | 6,20    | 6,00    | 5,00          | 8,00           | 2,35                   |
| Unikowy, poszukiwanie Kontaktów towarzyskich | 140                | 5,55    | 6,00    | 5,00          | 7,00           | 1,95                   |

Uzyskane wyniki pozwalają także wyznaczyć dominujący styl wśród badanych funkcjonariuszy. Przyjęto za podstawę jego wyznaczenia 95% przedziału ufności (tab. 7).

Tabela 7. Dominujące style radzenia sobie w sytuacji stresowej wśród badanych policjantów

| Style radzenia sobie w sytuacji stresowej | Styl dominujący |         |
|---|-----------------|---------|
|   | liczba          | procent |
| Skoncentrowany na zadaniu                 | 32              | 22,9    |
| Skoncentrowany na emocjach                | 6               | 4,3     |
| Skoncentrowany na unikaniu                | 22              | 15,7    |
| Trudno określić styl dominujący           | 80              | 57,1    |

Okazuje się, że w przypadku częściej niż co drugiego badanego funkcjonariusza (57,1%) trudno określić jednoznacznie preferowany styl radzenia sobie w sytuacji stresowej. Natomiast dla częściej niż co piątego respondenta (22,9%) dominującym stylem radzenia sobie ze stresem jest styl skoncentrowany na zadaniu i rozwiązaniu powstałego problemu. Co siódmy badany policjant (15,7%) radzi sobie ze stresem unikając problemu, odsuwając sytuację stresową poprzez wykonywanie czynności zastępczych lub kontakty towarzyskie z bliskimi mu osobami (rodzina, koledzy itp.). Tylko pojedyncze osoby (4,3%) w sytuacji stresowej skupiają uwagę na własnych przeżyciach emocjonalnych, obwiniając siebie za występujący problem. W konsekwencji może to prowadzić do jeszcze większego wzrostu napięcia utrudniające pokonanie stresu. Każdy styl radzenia sobie ze stresem można scharakteryzować poprzez określenie stopnia jego stosowania przez badane osoby.

### Styl skoncentrowany na unikaniu

Unikanie jest sposobem oddalania od siebie przez badanych funkcjonariuszy problemów i niejako jest próbą wyparcia ich ze swojej świadomości (tab. 6). Czterech na dziesięciu badanych (43,57%) stosujących ten styl działania w sytuacjach trudnych najczęściej w wysokim stopniu kieruje się tą dyspozycją w zmaganiu ze stresem. Z kolei blisko co trzeci respondent (30%) w stopniu umiarkowanym wybiera unikanie jako sposób wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej przykłej sytuacji. Natomiast co czwarty respondent (26,43%) uzyskał niski wynik na skali określającej stosowanie stylu unikowego w sytuacji stresowej. Tak więc w małym stopniu stosuje ją w praktyce, mimo, że uznaje ten sposób za właściwą reakcję na sytuacje trudne.

Tabela 8. Styl skoncentrowany na unikaniu (dane w %)

| Poziom stylu | Styl radzenia sobie ze stresem polegający na unikaniu |         |
|--------------|---|---------|
|              | liczba  | procent |
| Niski        | 37  | 26,4    |
| Przeciętny   | 42  | 30,0    |
| Wysoki       | 61  | 43,6    |

Uzyskane dane wskazują, że w sytuacji stresowej badani policjanci mogą wybierać jeden z dwóch charakterystycznych stylów zachowania polegającego na unikaniu, albo jest to styl skoncentrowany na wykonywaniu czynności zastępczych, aby odwrócić swoją uwagę od dręczących ich problemów, albo jest to styl polegający na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, które pozwolą zapomnieć o trudnych i emocjonalnie wyczerpujących sprawach.

*Styl unikowy polegający na wykonywaniu czynności zastępczych* wśród respondentów preferujących to zachowanie w wysokim stopniu stosuje co drugi badany (49,3%). W stopniu umiarkowanym unika sytuacji trudnych częściej niż co czwarty respondent (28,6%). Z kolei średnio co czwarty respondent (22,1%) w małym stopniu pragnie uciec od problemów, wykonując inne czynności niezwiązane z sytuacją stresową (tab. 9).

Tabela 9. Poziom styl unikowego polegający na wykonywaniu czynności zastępczych (dane w %)

| Poziom stylu | Styl unikowy – wykonywanie czynności zastępczych |         |
|--------------|--|---------|
|              | liczba   | procent |
| Niski        | 31   | 22,1    |
| Przeciętny   | 40   | 28,6    |
| Wysoki       | 69   | 49,3    |

*Styl unikowy polegający na kontaktach towarzyskich* preferują ci funkcjonariusze, którzy mają tendencję do unikania myślenia, przeżywania czy doświadczania sytuacji stresowej (tab. 10).

Tabela 10. Poziom stylu unikowego polegający na poszukiwaniu kontaktach towarzyskich (dane w %)

| Poziom stylu | Styl unikowy – poszukiwanie kontaktów towarzyskich |         |
|--------------|--|---------|
|              | liczba   | procent |
| Niski        | 32   | 22,9    |
| Przeciętny   | 64   | 45,7    |
| Wysoki       | 44   | 31,4    |

Wśród funkcjonariuszy Policji preferujących ten styl reagowania na stres w wysokim stopniu wykorzystuje jedynie co trzeci badany (31,4%). Blisko co drugi respondent (45,7%) w stopniu umiarkowanym poszukuje kontaktów towarzyskich, gdy doświadcza stresu. Natomiast w stopniu małym jest ten styl stosowany częściej niż przez co piątego policjanta (22,9%).

Okazuje się, że osoby skoncentrowane w sytuacji stresowej na zadaniu i próbie rozwiązania powstałego problemu, prowadzącego do zmiany sytuacji na łatwiejszą, pozbawioną zagrożeń, wybierają najbardziej konstruktywny sposób radzenia sobie w tej sytuacji trudnej, obciążającej, powodującej napięcie stresowe (tab. 11).

W sytuacjach trudnych prawie czterech na dziesięciu badanych funkcjonariuszy (38,6%) w stopniu przeciętnym koncentruje się na problemie i zastanawia, jak można rozwiązać skuteczniej powstałą sytuację. Wysoki poziom stosowania tego stylu prezentuje co trzeci respondent (32,9%), a niski częściej niż co czwarty badany (28,5%).

Tabela 11. Poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu (dane w %).

| Poziom stylu | Styl unikowy – poszukiwanie kontaktów towarzyskich |         |
|--------------|--|---------|
|              | liczba   | procent |
| Niski        | 40   | 28,5    |
| Przeciętny   | 54   | 38,6    |
| Wysoki       | 46   | 32,9    |

*Styl skoncentrowany na emocjach* dotyczył będzie stylu charakterystycznego dla badanych wojskowych, którzy w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie (tab. 12).

Tabela 12. Poziom stylu skoncentrowanego na emocjach (dane w %)

| Poziom stylu | Styl skoncentrowany na emocjach |         |
|--------------|---------------------------------|---------|
|              | liczba                          | procent |
| Niski        | 69                              | 49,3    |
| Przeciętny   | 42                              | 30,0    |
| Wysoki       | 46                              | 20,7    |

Ustalono, że niski poziom stylu radzenia sobie ze stresem polegający na skoncentrowaniu się na swoich emocjach charakteryzuje co drugiego respondenta (49,3%). Przeciętny poziom tych emocjonalnych reakcji wykazuje około jedna trzecia badanych (30%). Jedynie co piąty badany funkcjonariusz (20,7%) w sytuacji stresowej ulega swoim emocjom, silnie przeżywając zaistniałą sytuację, nie radząc sobie z problemami. Dlatego najczęściej koncentruje się na własnych przeżyciach emocjonalnych, ma poczucie winy, towarzyszy temu złość i brak kontroli nad sytuacją.

Weryfikując zakładane zależności między poczuciem stresu badanych policjantów a ich stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych odnotowano istotny statystycznie związek między tymi zmiennymi (tab. 13). Wyniki przeprowadzonej analizy wykazują, że poczucie stresu badanych funkcjonariuszy we wszystkich jego wymiarach wykazuje istotny statystycznie ujemny związek ze stylem polegającym na skoncentrowaniu się na zadaniach i dążeniu do rozwiązania powstałych problemów.



Tabela 13. Korelacja stresu i stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych

| Wymiary poczucia stresu | Korelacje między poczuciem stresu a stylami radzenia sobie |           |            |           |            |
|-------------------------|--|-----------|------------|-----------|------------|
|                         | SSZ  | SSE       | SSU        | ACZ       | PKT        |
| Napięcie emocjonalne    | $r=-0,392$   | $r=0,625$ | $r=0,139$  | $r=0,355$ | $r=-0,331$ |
|                         | $p=0,000$  | $p=,000$  | $p=0,102$  | $p=0,000$ | $p=0,000$  |
| Stres zewnętrzny        | $r=-0,047$   | $r=0,602$ | $r=0,175$  | $r=0,384$ | $r=-0,321$ |
|                         | $r=0,000$  | $p=0,000$ | $p=0,038$  | $p=0,000$ | $p=0,000$  |
| Stres intrapersonalny   | $r=-0,554$   | $r=0,616$ | $r=0,1392$ | $r=0,384$ | $r=-0,398$ |
|                         | $p=0,000$  | $p=0,000$ | $p=0,101$  | $p=0,000$ | $p=0,000$  |
| Skala ogólna stresu     | $r=-0,513$   | $r=0,673$ | $r=0,164$  | $r=0,408$ | $r=-0,382$ |
|                         | $p=0,000$  | $p=0,000$ | $p=0,052$  | $p=0,000$ | $p=0,000$  |

Wyższemu nasileniu stylu skoncentrowanemu na zadaniu odpowiada: niższy poziom ogólnego stresu odczuwanego przez policjantów ( $r = -0,513$ ,  $p < 0,000$ ); niższy poziom stresu intrapsychnicznego związanego z poczuciem, że ma się problemy ze sobą i odczuwa obawy czy sprosta się wyzwaniom ( $r = -0,554$ ,  $p < 0,000$ ); niższy poziom stresu związanego z sytuacją pracy i wynikającymi stąd doświadczeniami funkcjonariuszy ( $r = -0,474$ ,  $p < 0,000$ ) oraz niższe napięcie emocjonalne, spowodowane nadmierną nerwowością, występującymi trudnościami w odprężeniu się, różnymi zadrażnieniami w relacjach społecznych ( $r = -0,392$ ,  $p < 0,000$ ). A zatem wraz ze wzrostem poziomu stylu skoncentrowanego na zadaniach maleje ogólnie odczuwany stres przez badanych we wszystkich analizowanych jego wymiarach.

Kolejne analizy świadczą, że funkcjonariusze preferujący w swojej pracy w wysokim stopniu styl radzenia sobie ze stresem polegający na unikaniu i poszukiwaniu wsparcia w kontaktach towarzyskich odczuwają niższy stres ogólny ( $r = -0,331$ ,  $p < 0,000$ ), niższy stres intrapsychniczny ( $r = -0,382$ ,  $p < 0,000$ ), doświadczają niższego napięcia emocjonalnego ( $r = -0,331$ ,  $p < 0,000$ ) oraz niższego stresu zewnętrznego, spowodowanego negatywnym oddziaływaniem środowiska pracy ( $r = -0,321$ ,  $p < 0,000$ ).

Natomiast wzrasta poziom stylu radzenia sobie ze stresem polegający na ogólnym unikaniu sytuacji trudnych, wymagających konkretnych działań wraz ze wzrostem poziomu stresu spowodowanego sytuacją pracy (niesprawiedliwym ocenianiem, narastaniem wyczerpania spowodowanego obroną swojego punktu widzenia, występowania poczucia bycia wykorzystywanym czy otrzymywania zadań ponad indywidualne możliwości;  $r = 0,175$ ,  $p < 0,038$ ). Stwierdzono ponadto, że wzrostowi poziomu ogólnego stylu unikowego nie towarzyszy wzrost poczucia ogólnego poziomu stresu ani napięcie emocjonalne czy poczucie bycia słabym psychicznie, pozbawionym niezbędnych zasobów osobistych w radzeniu sobie z problemami.

Okazuje się, że w sytuacji trudnej, gdy wzrasta poziom stosowania stylu unikania przez badanych policjantów polegającego na wykonywaniu czynności zastępczych i podejmowaniu próby wyparcia ze świadomości problemów, które są do rozwiązania, wzrasta u nich poczucie stresu ogólnego ( $r = 0,408$ ,  $p < 0,000$ ) oraz pozostałe wymiary odczuwanego stresu: poczucie, że mają problemy ze sobą ( $r = 0,384$ ,  $p < 0,000$ ), że są niedoceniani w pracy i źle traktowani ( $r = 0,384$ ,  $p < 0,000$ ) oraz odczuwają napięcie emocjonalne, są rozdrażnieni i zaniepokojeni rozwojem sytuacji ( $r = 0,355$ ,  $p < 0,000$ ).

Jak wynika z uzyskanych danych również mało konstruktywny jest styl skoncentrowany na emocjach w sytuacji odczuwanego stresu przez badanych funkcjonariuszy. Wraz ze wzrostem stylu radzenia sobie ze stresem przez badanych polegającym na przeżywaniu własnych problemów, obwinianiu siebie za zaistniałą sytuację wzrasta zarówno ogólny poziom stresu ( $r = 0,673$ ,  $p < 0,000$ ), napięcie emocjonalne i ogólne rozdrażnienie ( $r = 0,625$ ,  $p < 0,000$ ), wzrastają obawy i zmartwienia z powodu trudności w realizacji zadań, rośnie poczucie bycia słabym psychicznie, mniej zdolnym, posiadającym zbyt nikłe zasoby osobiste ( $r = 0,616$ ,  $p < 0,000$ ) oraz poczucie bycia niesprawiedliwie ocenianym w pracy i braku podmiotowości w środowisku pracy.

## Podsumowanie

Przeprowadzone badania wykazały, że mimo odpowiedzialnej i stanowiącej wysokie obciążenie psychofizyczne służby w Policji badani funkcjonariusze wykazują wysoką odporność na stres, zarówno ogólny, jak i zewnętrzny, spowodowany oddziaływaniem czynników środowiskowych i sytuacji w pracy, a także wynikający z poczucia posiadania słabych stron swojej osobowości czy też doświadczania napięć emocjonalnych w toku służby. Najczęściej policjanci doświadczają napięć emocjonalnych i stresu zewnętrznego wynikającego z warunków pracy. Okazuje się, że ponad połowa badanych policjantów nie ma wyraźnie ukształtowanego stylu radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych. Natomiast dominujący styl skoncentrowany na zadaniu charakteryzuje częściej niż co piątego policjanta, styl skoncentrowany na unikaniu jest typowy dla co szóstego badanego, a tylko pojedyncze osoby preferują wyraźnie styl skoncentrowany na emocjach. Najwyższy poziom stylu stosowanego przez funkcjonariuszy dotyczy stylu skoncentrowanego na zadaniach oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu sytuacji stresowej poprzez poszukiwanie kontaktów towarzyskich i wsparcia społecznego.

Jak wykazują przeprowadzone analizy, występuje istotna zależność między poczuciem stresu badanych policjantów a ich stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Szczególnie konstruktywną rolę w ograniczaniu poczucia stresu zarówno ogólnego, jak i intrapersonalnego, zewnętrznego i napięcia emocjonalnego pełni styl polegający na skoncentrowaniu na problemie i podejmowaniu próby jego roz-

wiązania. Natomiast wraz ze wzrostem poziomu ogólnego stylu unikowego wzrasta stres spowodowany sytuacją w pracy. Rośnie także poczucie ogólnego stresu policjantów i pozostałe jego wymiary w sytuacji preferowania stylu unikowego w postaci wypierania występujących problemów ze świadomości poprzez wykonywanie czynności zastępczych. Natomiast wraz ze wzrostem poziomu stylu unikowego, polegającego na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, maleje odczuwany ogólny stres przez badanych oraz spada napięcie emocjonalne, stres zewnętrzny i intrapersonalny.

### Abstract: **Stress in police officers' work and their styles of coping with difficult situations**

Police work places a special kind of psychophysical strain on officers. The threat of loss of health or life and other cherished values becomes real. Difficult situations occurring on duty cause the feeling of being overloaded, the necessity of great involvement, they are also a source of emotional tensions, deprivation of various needs, especially the sense of security, social acceptance, sometimes resulting in a conflict of values. Long-term stress can be a source of permanent fatigue, and in consequence lead to a decrease in the quality of performance and professional burnout, and in the long run professional maladaptation and quitting the police force. Hence the need for continuous monitoring of this issue. This article is based on the author's empirical research and is devoted to determining the relationship between police officers' perceived stress and their ways of coping with difficult situations. A significant relationship between these variables was found. It turns out that officers show high resistance to stress and when faced with difficult situations, they usually use avoidance style or focus on solving the problems.

**Key words:** work in the police, difficult situations, occupational stress in police officers, coping with stress.

## Bibliografia

- [1] Carver C.S., Scheier M. F., Weintraub J.K., 1989, *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 56.
- [2] Dziedzic A., 2011, *Zagrożenia w zawodzie policjanta*, „Atest. Ochrona Pracy”, 7.
- [3] Endler N.S., Parker J.D., 1990, *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*; Manual, Multi- Health Systems, Inc, Toronto.
- [4] Grzegorzewska M., 2006, *Stres w zawodzie nauczyciel. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [5] Heszen I., 2014, *Psychologia stresu*, PWN, Warszawa.
- [6] Klonowska I., 2018, *Uspołeczniające, profilaktyczne i resocjalizacyjne funkcje policji w perspektywie współczesnej pedagogiki resocjalizacyjnej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- [7] Lazarus R. S., 1966, *Psychological stress and coping process*, McGraw-Hill Book Com, New York.

- [8] Lazarus R.S., 1980, *The stress and coping paradigm*, [w:] *Competence and Coping During Adulthood*, (red.) L.A. Bond, J.C. Rosen, University Press of New England, Hanover.
- [9] Lazarus R.S., Folkman S., 1984, *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York.
- [10] Miller S., 1987, *Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 52.
- [11] Plopa M., 2007, *Psychologia rodziny. Teoria, badania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- [12] Plopa M., Makarowski R., 2010, *Kwestionariusz Poczucia Stresu. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa.
- [13] Ratajczak Z., 1994, *Psychologiczne koszty a stres i radzenie sobie*, Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji, Wisła.
- [14] Strelau J., 2006, *Temperament jako regulator zachowania. Z perspektywy półwiecza badań*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- [15] Strelau J., Jaworowska A., Wrzeński K., Szczepaniak P., 2005, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa.
- [16] Terelak J., 1997, *Studia z psychologii stresu*, Wydawnictwo ATK, Warszawa.
- [17] Terelak J., 2001, *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz.
- [18] Tomaszewski T., 1976, *Wprowadzenie do psychologii*, PWN, Warszawa.
- [19] Tomaszewski T., 1984, *Ślady i wzorce*, WSiP, Warszawa.
- [20] Tomaszewski T. (red.), 1975, *Człowiek i otoczenie*, [w:] *Psychologia*, PWN, Warszawa.
- [21] Tyszkowa M., 1972, *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
- [22] Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, Dz. U. z 2015 r. poz. 355 z późn. zm.
- [23] Wrzeński K., 1996, *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, (red.) I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- [24] Wrześniewski K., 2000, *Style a strategie radzenia sobie ze stresem*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, (red.) I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- [25] Wrześniewski K., 2004, *Interakcyjny model radzenia sobie ze stresem po zawale serca*, [w:] *Choroba niedokrwienna serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania*, (red.) K. Wrześniewski, D. Włodarczyk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.