

Stres w służbie funkcjonariuszy policji

Aneta Turek  <https://orcid.org/0009-0004-8669-5823>

Witold Zgodziński  <https://orcid.org/0000-0003-3838-5789>

Zakład Chirurgii i Pielęgniarstwa Chirurgicznego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Adres do korespondencji: Aneta Turek, Zakład Chirurgii i Pielęgniarstwa Chirurgicznego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, ul. Chodźki 7 (Collegium Academicum), 20-093 Lublin, aneta4turek@gmail.com

Abstract

Police officers' stress

Police officers – as public officials – are constantly exposed to stress, which has a direct impact on their mental and physical health. Police officers are a professional group characterized by high levels of stress resulting from the duties entrusted to them and the applicable responsibility. Stress is an integral part of every person's life. A police officer, as a person highly exposed to its effects, should have knowledge of stress, factors predisposing to its occurrence as well as methods of dealing with stress and its effects. They should have knowledge about behaviors that improve or maintain health and positive use of free time and creating their own personality.

Key words: effects of stress, police, police officer, stress

Słowa kluczowe: funkcjonariusz policji, policja, skutki stresu, stres

Wstęp

Służba w strukturach mundurowych charakteryzuje się specyficznymi warunkami pracy. Często towarzyszące jej poczucie dyskomfortu, wynikające m.in. z podejmowanych czynności, może zagrażać bezpieczeństwu, zdrowiu, a nawet życiu danej osoby, dlatego jednostki wykonujące te zawody powinny posiadać odpowiednie cechy fizyczne oraz predyspozycje psychospołeczne. Do takich zawodów należy praca policjantów [1]. Jest ona wyczerpująca i wymagająca, ciągle towarzyszą jej napięcie i stres. Ten ostatni głównie powodują: częste narażanie życia, zmianowy charakter służby, kontakt ze środowiskiem przestępczym, a także poświęcanie życia prywatnego na rzecz pracy. W przypadku policjantów stres przekłada się na ich życie prywatne, dlatego ten zawód bywa uznawany za jeden z najbardziej obciążających [2]. Badania dotyczące stopnia niebezpieczeństwa oraz ryzyka wyszczególnionych zawodów przeprowadzone w kilku państwach Unii Europejskiej wykazały, że to właśnie profesja policjanta znajduje się na czołowych miejscach w tym rankingu [3]. Do czynników stresogennych w tym obszarze można zaliczyć te, które występują również w innych zawodach: nadmierne obciążenie pracą,

jej zmienność, braki kadrowe, złe relacje z przełożonymi oraz braki w wyposażeniu [4]. Funkcjonariusze policji w trakcie pełnienia służby narażeni są na agresję i nienawiść ze strony innych ludzi. Codziennie mają do czynienia z ludzką tragedią oraz śmiercią. Muszą być stale gotowi do działania, pracować pod presją czasu oraz szybko podejmować decyzje, które mogą nieść poważne konsekwencje. Powyższe czynniki bardzo obciążają organizm oraz przyczyniają się do zwiększenia odczuwanego stresu [2]. Zdaniem wielu funkcjonariuszy prestiż wykonywanego przez nich zawodu jest niski. Ich zachowanie w pracy nieustannie bywa poddawane krytyce i kontroli nie tylko ze strony przełożonych, ale również przez media i społeczeństwo, oczekujące od policjantów, aby stanowili wzór moralny i osobowościowy. Tego typu opinie, połączone z wysoką uciążliwością wykonywanej pracy, mogą skutkować negatywnymi konsekwencjami [3].

Stres jest przedmiotem zainteresowań pracodawców nie tylko pod kątem zdrowia i bezpieczeństwa psychicznego pracownika, lecz również ze względu na skutki, jakie ze sobą niesie. Priorytetem dla pracodawców, którzy są chętni zredukować wymierne koszty ekonomiczne związane ze skutkami jego występowania, powinno stać się radzenie sobie z czynnikami powodującymi obciążenie psychiczne

u pracowników oraz wdrażanie innowacyjnych rozwiązań związanych ze zwalczaniem stresu organizacyjnego [5].

■ Stres w służbie

Stresogenność zawodu policjanta stale przybiera na sile. Przyczyniają się do tego: uczestniczenie w wyczerpujących akcjach, narażanie życia innych i własnego, dyspozycyjność, brak stabilizacji w pracy, presja ze strony społeczeństwa, konieczność szybkiego podejmowania decyzji i używanie broni. W policji szczególne warunki pracy wynikają z jej charakteru, złożoności systemu zarządzania oraz ze specyfiki relacji interpersonalnych. W służbie funkcjonariusze narażeni są na różne stresogenne zdarzenia, m.in. ryzyko powstania obrażeń ciała, kalectwo czy utratę życia, będące wynikiem sposobu postępowania osób, wobec których podejmowane są interwencje, uczestniczenie w akcjach związanych z kłóskami żywiołowymi, prowadzenie pościgów, pełnienie służby bez względu na panujące warunki atmosferyczne oraz interwencje w środowiskach, gdzie istnieje realne zagrożenie zakażeniem materiałem biologicznym [5].

Praca stanowi jedną z najważniejszych aktywności w życiu każdego człowieka, równocześnie dla wielu jest głównym źródłem stresu. Większość osób pracujących na obowiązki zawodowe poświęca 1/3 swojego czasu, co pozwala im utrzymać zarówno siebie, jak i swoją rodzinę. Ludzie poprzez swoją pracę niejednokrotnie dążą do osiągnięcia sukcesu i zaspokojenia potrzeby przynależności. Przeciętny człowiek spędza w pracy ok. 41 godzin tygodniowo, co stanowi blisko 25% aktywności życiowej. Zdarza się, że liczba ta jest wyższa. Wynika to niekiedy z pracobolizmu, nadmiernych ambicji czy też aspiracji, ale również z konieczności realizacji wyznaczonego zakresu obowiązków. Jednocześnie każdy, dla kogo praca stanowi sens życia, może stracić entuzjazm do jej wykonywania pod wpływem rutyny czy też biurokracji [3].

Funkcjonariusze policji stale narażeni są na działanie stresorów związanych z wykonywanymi czynnościami służbowymi, takimi jak przemoc, urazy, presja, brak wsparcia, zagrożenie fizyczne, długie godziny pracy, zmęczenie, a nawet wypalenie zawodowe. Zwiększona liczba tych czynników w miejscu pracy przyczynia się do złego stanu psychicznego, ryzyka zaburzeń metabolicznych, nadciśnienia tętniczego, otyłości, dyslipidemii, nadużywania wyrobów tytoniowych, alkoholu czy narkotyków, pogarsza jakość snu, obniża poziom życia oraz satysfakcję z wykonywanej profesji [6].

Hołyst podzielił traumatyczne sensory, z jakimi policjanci mają styczność, na dwie grupy. Do pierwszej zalicza się zdarzenia powiązane z przemocą, w których funkcjonariusz może uczestniczyć, oraz łączące się z przeżywaniem silnego lęku, takie jak doświadczenia z użyciem broni palnej wobec policjanta lub przez niego, konfrontacja z agresywnym tłumem, sytuacje mogące zakończyć się zranieniem lub śmiercią, bycie zakładnikiem bądź ofiarą przemocy. Do drugiej grupy należą zdarzenia przygnębiające, powodujące u funkcjonariusza stany silnej depresji. Można tu wymienić sytuacje, kiedy policjant jest świadkiem śmierci, katastrof czy czynów przestępczych, w których

ofiarami są dzieci, inne osoby, z którymi funkcjonariusz się identyfikuje, lub jego kolega „po fachu”. Niekiedy wystarcza już sam widok okaleczonych ciał czy zwłok [7].

Szacuje się, że w Polsce 85% pracowników doświadcza stresu w pracy, podczas gdy w samej Warszawie odsetek ten wynosi 94%. Służby mundurowe wśród innych grup zawodowych szczególnie są narażone na stres zawodowy [8].

Analiza statystyk opisowych przeprowadzona w 2018 roku przez Kardasz i wsp. wśród 60 funkcjonariuszy Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego oraz Wydziału Kryminalnego, liczących po 30 osób, wykazała podwyższony poziom odczuwalnego lęku i stresu. Ponadto policjanci Wydziału Kryminalnego charakteryzowali się istotnie wyższym poziomem lęku oraz poziomem odczuwalnego stresu w porównaniu z tymi pełniącymi służbę w prewencji czy ruchu drogowym [1]. W 2012 roku Mroczek przeprowadził anonimowe badania ankietowe wśród funkcjonariuszy Komendy Policji w Międzyrzeczu Podlaskim. Stwierdził, że aż 80% respondentów doświadcza stresu w pracy zawodowej. Według 60% ankietowanych źródłem powstawania sytuacji stresujących jest niedostateczne wyposażenie miejsca pracy, co utrudnia wykonywanie powierzonych zadań. Z kolei 35% badanych wskazało, że konflikty ze współpracownikami przyczyniają się do atmosfery niechęci w miejscu pracy. W odniesieniu do fizjologicznych skutków stresu aż 70% funkcjonariuszy deklaruje ich występowanie, wskazując w szczególności na bóle głowy (40%) i podwyższone ciśnienie krwi (30%). Natomiast 30% respondentów nie odczuwa żadnych fizjologicznych objawów stresu. Do psychicznych skutków jego działania można zaliczyć nerwowość (15%) i bezsensowność (15%), choć 70% ankietowanych nie odczuwa powyższych objawów. Zdecydowana większość (aż 90%) funkcjonariuszy policji walczy ze stresem [9].

W 2021 roku Bera przeprowadził badanie wśród 148 policjantów z udziałem funkcjonariuszy pełniących służbę w prewencji (55% badanych), w pionie kryminalnym (40,7%) oraz w pionach wspomagających (4,3%). Przeanalizowano wówczas 140 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy. Z analizy ogólnej poziomu stresu wynika, że 73,5% respondentów przejawia niski poziom poczucia stresu. W stopniu przeciętnym stres odczuwa częściej niż co piąty policjant (22,9%). Tylko pojedyncze osoby w badanej grupie (3,6%) były silnie zestresowane i nie radziły sobie z odczuwalnym obciążeniem psychofizycznym oraz charakterem wykonywanych zadań [10].

Praca policjanta wiąże się z dużym stresem i wyzwaniem. Funkcjonariusze stanowią grupę zawodową cechującą się wysokim ryzykiem wystąpienia chorób psychicznych, w tym zespołu stresu pourazowego (*post-traumatic stress disorder* – PTSD), zaburzeń lękowych, depresji oraz myśli i zachowań samobójczych [6].

■ Skutki stresu

Narażenie w miejscu pracy na ciągły i wysoki poziom stresu niesie ze sobą poważne konsekwencje, do których zalicza się m.in. wysoki wskaźnik absencji chorobowej, znaczny spadek efektywności pracy, gorsze relacje rodzinne,

trudności w przystosowaniu się, pogorszenie stanu zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Wpływ stresorów w miejscu pracy w połączeniu z indywidualnymi uwarunkowaniami człowieka mogą doprowadzić do negatywnych zachowań, takich jak niekontrolowane wybuchy gniewu, skłonność do nadużywania alkoholu czy nawet stosowania przemocy fizycznej [2]. Jak podaje Ogińska-Bulik (2004), najgorszy stan zdrowia będzie charakteryzować policjantów, którzy są poddani następującym stresorom: psychiczne obciążenie pracą, nieprzyjemne warunki jej wykonywania, obciążające kontakty społeczne i brak kontroli. Warto dodać, że chodzi tu o osoby, które wykazują niski poziom zasobów osobistych, w tym poczucie koherencji, dyspozycyjny optymizm czy poczucie własnej skuteczności. W sytuacji stresu będą one nadużywać alkoholu czy narkotyków, koncentrować się na emocjach oraz zaprzeczaniu [11].

Jednym z najważniejszych psychologicznych następstw stresu zawodowego jest zespół wypalenia zawodowego. Syndrom ten stanowi szczególnie rodzaj stresu wynikający z wykonywanej pracy. Charakterystyczne dla tego zjawiska jest wyczerpanie emocjonalne, jak również poczucie utraty możliwości wykonywania zawodu efektywnie i z zaangażowaniem. Prowadzi to do niezadowolenia z pracy, odczucia braku satysfakcji, popadania w depresję oraz do konfliktów rodzinnych. Wypalenie można określić jako psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego z towarzyszącą depersonalizacją i obniżonym poczuciem dokonań osobistych [3].

Wyróżnia się następujące stadia wypalenia zawodowego:

- stadium fizjologiczne, którego objawami są różnego rodzaju bóle, brak łaknienia, senność czy odczuwalne zmęczenie,
- stadium społeczne, objawiające się powracającymi stanami irytacji, okresami beczynności, niepewność w kontaktach z innymi ludźmi, żalem i pretensjami do innych oraz dystansowaniem się,
- stadium intelektualne, do którego można zaliczyć zaburzenia w logicznym myśleniu mówieniu czy pisanii,
- stadium psycho-emocjonalne, przejawiające się odczuwaniem nudy, nadużywaniem alkoholu, narkotyków, leków, zatrąceniem poczuciem ryzyka oraz odpowiedzialności,
- stadium duchowe cechujące się stanami określanymi mianem dna i utratą wiary w fundamentalne zasady oraz wartości [2].

Wypalenie zawodowe jest charakterystyczne wśród zawodów służebnych, czyli polegających na pracy z ludźmi i dla ludzi. Przemiany cywilizacyjne oraz wzrastające wymagania stawiane różnym profesjom społecznym pociągają za sobą negatywne skutki widoczne chociażby w sferze psychiki w takich grupach zawodowych jak: nauczyciele, pielęgniarki, lekarze, pracownicy socjalni, pracownicy służb ratowniczych czy policjanci. Przedstawiciele tych zawodów doświadczają coraz większego stresu związanego z wykonywaną pracą, a co za tym idzie – wyczerpują się, są chronicznie zmęczeni i coraz mniej zadowoleni ze swojej profesji. Specyfika omawianych zawodów wymaga zaangażowania emocjonalnego. Obok umiejętności profesjonalnych wykorzystuje się w nich jako narzędzie pracy

własną osobowość. Typowe dla tych profesji ukierunkowanie na pomoc drugiemu człowiekowi niejednokrotnie stanowi źródło satysfakcji zawodowej i życiowej, lecz – niestety – może też być powodem dużych obciążeń oraz długotrwałego stresu. Dzieje się tak, gdy wysiłek włożony w rozwiązywanie problemów innych, nie niesie ze sobą oczekiwanych rezultatów [12].

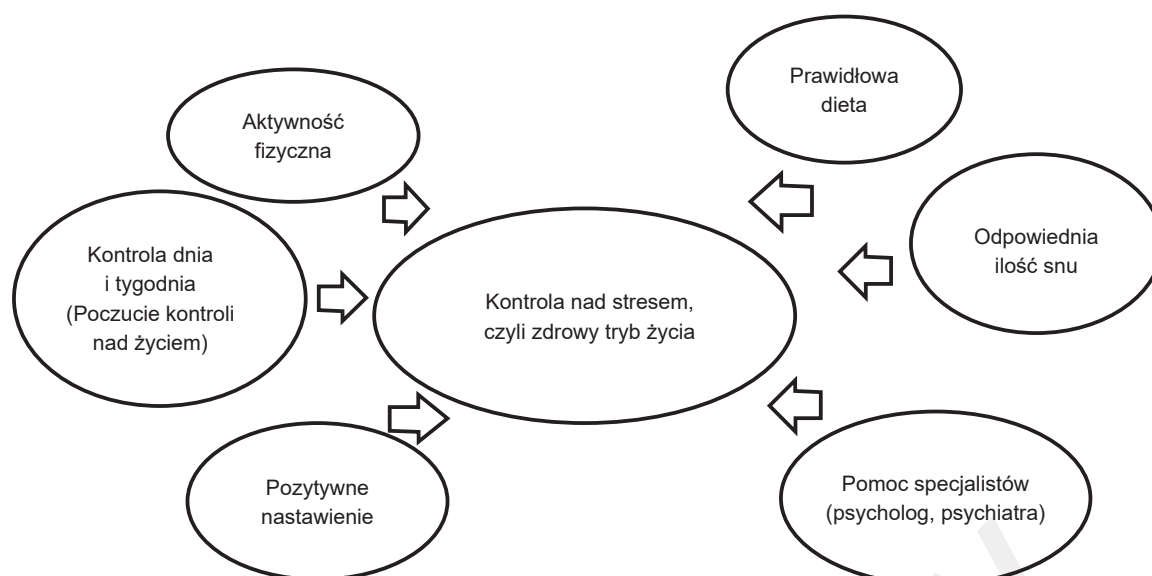
Osoby przeżywające wypalenie zawodowe nie są w stanie odczuwać satysfakcji z wykonywanej pracy zawodowej, co przejawia się utratą entuzjazmu, energii, motywacji i pewności siebie. Do skrajnych form przeżywania sytuacji stresowych należy lekomania, alkoholizm, narkomania, aż do skłonności i podejmowania prób samobójczych. Badanie przeprowadzone przez Instytut Medycyny Pracy w Łodzi wykazało, że blisko 5 tys. pracujących policjantów cierpi na zaburzenia wynikające ze stresu traumatycznego, co wiąże się ze specyfiką wykonywanej pracy. Szacuje się, że są to potencjalni, realni samobójcy. Popołniają samobójstwa „na twardo”, tzn. wybierają broń, stryček, skok pod pociąg, i są w tym bardzo precyzyjni [13].

■ Stres i radzenie sobie ze stresem

Najczęściej podawanym stylem radzenia sobie ze stresem jest styl empiryczny opisany przez Endlera i Parkera. Wywodzi się on z poznawczej teorii stresu Lazarusa i Folkmana, którzy wskazują następujące style:

- styl skoncentrowany na zadaniu (czyli podejmowanie wysiłków w celu rozwiązania problemu, gdzie jednostka skupia się na radzeniu sobie z zadaniem i planowaniu rozwiązania trudnej sytuacji),
- styl skoncentrowany na emocjach (osoba w sytuacji stresowej koncentruje uwagę na sobie i swoich przeżyciach emocjonalnych),
- styl skoncentrowany na unikaniu (jednostka unika sytuacji stresowych, a także myślenia, ich przeżywania i doświadczania, angażując się w czynności zastępcze) [9].

W badaniu przeprowadzonym przez Bera co drugiemu badanemu policjantowi (57,1%) trudno jednoznacznie określić preferowany styl radzenia sobie w sytuacji stresowej. U co piątego respondenta (22,9%) dominującym stylem walki ze stresem jest ten skoncentrowany na zadaniu i rozwiązaniu powstałego problemu. Z kolei 15,7% policjantów radzi sobie z tą emocją poprzez unikanie problemu, wykonywanie sytuacji zastępczych odsuwających sytuację stresową lub utrzymywanie kontaktów towarzyskich z bliskimi osobami. Jedynie pojedyncze osoby stanowiące 4,3% respondentów w sytuacji stresowej skupia się na własnych przeżyciach emocjonalnych, obwiniając siebie za wystąpienie problemu [10]. Do indywidualnych form radzenia sobie ze stresem można zaliczyć te przedstawione przez Klausa i Bailey, czyli ćwiczenia fizyczne, dbałość o zdrowie, relaksację, masaż, umiejętność komunikowania się, pewność siebie, umiejętność współżycia w grupie, rozładowywanie konfliktów, łagodzenie skutków kryzysu, rozwiązywanie problemu, redukcję lęku przed śmiercią poprzez godne umieranie [9]. Badania przeprowadzane przez Ślifirczyk i wsp. na grupie 226 osób reprezentujących takie



Rysunek 1. Sposoby przeciwdziałania szkodliwemu wpływowi stresu lub odwrócenie jego skutków

Źródło: [14].

zawody jak ratownik medyczny (25%), strażak (36,2%) i policjant (38,8%) wykazały, że w celu zmniejszenia stresu powstałego w wyniku wykonywania swojej pracy respondenci głównie zajmowali się swoim hobby (48,7%) i utrzymywali kontakty towarzyskie (41,1%). Regularne ćwiczenia fizyczne wybierało 24,6% ankietowanych, słuchanie muzyki 21%, podnoszenie kwalifikacji zawodowych 18,3% i aż 12,1% sięgało po alkohol [13] (rys. 1).

Należy zwrócić uwagę, że w strukturach policji istnieją formy wsparcia w zmaganiach ze stresem zawodowym. W każdej Komendzie Wojewódzkiej Policji są zespoły psychologów, którzy zajmują się zarówno pomocą psychologiczną i psychoterapeutyczną dla policjantów i pracowników policji, jak i profilaktyką/edukacją [2]. Badania przeprowadzane przez Ślifirczyk i wsp. wykazały, że z pomocy poradni specjalistycznych zdecydowanie częściej korzystali policjanci (23%) niż ratownicy medyczni (8,9%) [13]. Dodatkowo w celu redukcji stresu organizowane są warsztaty antystresowe. Podczas tych wyjazdów funkcjonariusze mają możliwość podbudowania swojego zdrowia psychicznego, a także mogą nauczyć się radzić

sobie ze stresem w codziennym życiu. Ponadto psychologowie policjanci prowadzą warsztaty dotyczące uzależnień, zachowań samobójczych, komunikacji, radzenia sobie ze stresem oraz wypalenia zawodowego [2]. Każdy człowiek dorosły, aktywny zawodowo, a zwłaszcza przedstawiciel służb mundurowych powinien mieć odpowiedni poziom wiedzy i świadomości z zakresu zachowań służących podtrzymaniu i poprawie zdrowia, jak również racjonalnego wykorzystania czasu wolnego, czyli aktywnego i wielowymiarowego sposobu wypoczynku lub kreowania własnej osobowości [15].

W podsumowaniu należy podkreślić, że wskazane są systematyczne badania i analiza poziomu stresu wśród policjantów z uwzględnieniem stresorów oraz metod radzenia sobie z tym czynnikiem. Tego typu badania mogłyby wpłynąć na sposób postrzegania zjawiska stresu zawodowego i spowodować zwiększenie świadomości przełożonych oraz samych funkcjonariuszy. Mogłyby to przyczynić się do wzrostu liczby organizowanych szkoleń z tego zakresu, co w przyszłości skutkowałoby poprawą stanu zdrowia policjantów.

Piśmiennictwo

1. Kardasz Z., Lorens J., *Lęk i stres – jak radzą sobie z nim policjanci? Wyniki badań własnych*, „Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka” 2018; 9: 18–21.
2. Jarczak J., Noga H., Małodobry Z., *Stres jako zagrożenie psychospołeczne w pracy policjanta*, „Technika, Informatyka, Inżynieria Bezpieczeństwa, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie” 2018: 433–441.
3. Rudnicka M., *Źródła stresu w zawodzie policjanta a syndrom wypalenia zawodowego*, „PROSOPON. Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne” 2016; 17 (4): 67–76.
4. Ogińska-Bulik N., *Wpływ postrzeganego stresu w pracy i radzenia sobie na poziom wypalenia zawodowego w grupie funkcjonariuszy policji*, „Czasopismo Psychologiczne” 2003; 9 (1): 111–118.
5. Woszczyk S., Domagalska J., Żelazko A., Nowak P., *Stres i sposoby radzenia sobie z nim przez policjantów i strażaków*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2016; 10: 11–15.
6. Galanis P., Fragkou D., Katsoulas T., *Risk Factors for Stress Among Police Officers: A Systematic Literature Review*, „Work” 2021; 68: 1255–1272.

7. Hołyst B., *Policja w świecie*, Wydawnictwo LexisNexis, Warszawa 2013.
8. Cieślak I., Kielan A., Olejniczak D., Panczyk M., Jaworski M., Gałązkowski R., Pękała J.R., Iwanow L., Zarzeka A., Gotlib J., Mikos M., *Stress at Work: The Case of Municipal Police Officers*, „Work” 2020; 65 (1): 145–152.
9. Mroczek S., *Determinanty powstawania stresu w zawodzie policjanta*, „Humanum” 2016; 23 (4): 87–96.
10. Bera R., *Stres w pracy policjantów a ich style radzenia sobie w sytuacjach trudnych*, „Resocjalizacja Polska” 2021; 21: 207–226.
11. Ogińska-Bulik N., *Wyznaczniki stanu zdrowia funkcjonariuszy Policji*, „Acta Universitatis Lodzensis Folia Psychologica” 2004; 8: 67–78.
12. Zbyrad T., *Ryzyko wypalenia zawodowego pracowników służb społecznych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J – Paedagogia – Psychologia” 2017; 30 (4): 87–105.
13. Ślifirczyk M., Kułak-Bejda A., Ślifirczyk A., Weiner M., *Stres w pracy oraz wypalenie zawodowe wśród funkcjonariuszy Policji, Państwowej Straży Pożarnej i pracowników Pogotowia Ratunkowego*, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok 2021.
14. Stachowicz K., Domin H., Szewczyk B., *Stres jako zagrożenie środowiskowe – jak sobie z nim radzić*, „Wszechświat” 2022; 123 (1–3): 38–45.
15. Stanek L., *Specyfika pracy w policji a bezpieczeństwo zdrowotne policjantów*, „Kultura Bezpieczeństwa. Nauka – Praktyka – Refleksje” 2013; 14: 213–224.

Early View