

Stres mundurowy



st. asp. Mirosław Falkiewicz
Zakład Ogólnozawodowy

Stres mundurowy



Katowice 2018

Nadzór merytoryczny:
mł. insp. Mirosław Grobelczyk

Redakcja, korekta, skład:
Paweł Mięsiak

© Szkoła Policji w Katowicach, Katowice 2018. Pewne prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja w całości stanowi materiał dydaktyczny Szkoły Policji w Katowicach.
Publikacja dostępna jest na licencji:
Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych
3.0 Polska (CC-BY-NC-ND) 3.0. Polska.

Postanowienia licencji są dostępne pod adresem:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/legalcode>

Spis treści

Wstęp	4
1. Podstawowe teorie stresu	6
1.1. Stres jako bodziec, reakcja i transakcja	6
1.2. Teoria zachowania zasobów Hobfolla	8
2. Stres a fizjologia	10
2.1. Biologiczny proces stresu	10
2.2. Wpływ stresu na organizm	12
3. Stres psychologiczny	16
3.1. Następstwa stresu	17
3.2. Wypalenie zawodowe	19
4. Radzenie sobie ze stresem	21
4.1. Ogólny model zachowania się w sytuacjach stresowych	21
4.2. Strategie radzenia sobie ze stresem	23
5. Pozytywne oblicze stresu	29
5.1. Koncepcja stresu pożytecznego	29
5.2. Jak zmienić zdanie o stresie	31
6. Stres w pracy policjanta	36
6.1. Źródła i konsekwencje stresu w pracy policjantów	36
6.2. Wypalenie zawodowe policjantów	39
6.3. Radzenie sobie ze stresem u funkcjonariuszy Policji	42
6.4. Jak zaakceptować stres i wykorzystać go z pożytkiem dla siebie	44
Podsumowanie	48
Literatura	49

Wstęp

Praca zawodowa jest główną aktywnością dorosłego człowieka, odgrywa dominującą rolę w jego życiu. Tygodniowo dorosły człowiek spędza w pracy średnio 40 godzin, co stanowi prawie 25% jego aktywności życiowej. Jednocześnie praca jest jedną z najczęściej podawanych przyczyn występowania stresu, problemów rodzinnych i przemęczenia. Decydując się na karierę zawodową w służbach mundurowych nie sposób nie wziąć pod uwagę stresu związanego z tymi zawodami. Każdy kandydat do służby świadomie godzi się na wyższą od przeciętnej dawkę stresu w swoim życiu. Przeglądając Internet można łatwo dotrzeć do zestawień najbardziej stresujących zawodów na świecie. Praca policjanta znajduje się w niechlubnej czołówce. Z informacji podanych przez portal Business Insider Polska w oparciu o badania Occupational Information Network (O*NET) wynika, że praca policjanta uzyskała 93 punkty stresu na 100 możliwych¹. Amerykański portal CareerCast.com w 2017 i 2018 roku przeprowadził badania dotyczące najbardziej stresujących zawodów, biorąc pod uwagę 11 zmiennych, takich jak: podróże służbowe, możliwość awansu, kondycja fizyczna, warunki środowiskowe, ryzyko, wystąpienia publiczne, konkurencja, zagrożenie życia lub zdrowia, odpowiedzialność za drugiego człowieka, terminy, ocena społeczna². Praca policjanta znalazła się rok po roku na 4. miejscu, ponadto pierwsze cztery miejsca zajęły służby mundurowe, w kolejności: żołnierz, strażak, pilot, policjant. Jednak co w ogóle znaczy, że doświadczamy stresu? Nie zastanawiamy się czym stres się charakteryzuje, jakie rządzą nim mechanizmy, jak na nas wpływa, czy znajduje się bardziej wewnątrz nas czy może na zewnątrz. Powszechnie i nagminnie używamy stwierżeń: „żyję w stresie”, „jestem zestresowany”, „to stresujące” nie do końca je rozumiejąc.

¹ <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/kariera/praca-w-stresie-najbardziej-stresujace-zawody/yb687np> (20.08.2018.).

² <https://www.careercast.com/jobs-rated/2018-most-stressful-jobs?page=0> (20.08.2018).

Celem niniejszej publikacji jest przybliżenie natury stresu, wyjaśnienie pojęcia stresu w oparciu o podstawowe teorie psychologiczne, omówienie w przystępny sposób jego działania na organizm człowieka i psychikę. Zostaną przedstawione następstwa stresu, w tym wypalenie zawodowe jako konsekwencja stresu zawodowego oraz wskazane strategie radzenia sobie ze stresem wybierane przez przedstawicieli zawodu policjanta. Końcowa część prezentuje nowatorski nurt postrzegania stresu jako narzędzia adaptacyjnego oraz wskazuje nowe rodzaje technik radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Rozdział 1.

Podstawowe teorie stresu

Stres jest podstawowym składnikiem życia, obecnym na każdym jego etapie i w nieskończenie wielu sytuacjach życiowych. Trudno jest zdefiniować go jednoznacznie, można jedynie starać się zrozumieć czym stres jest w oparciu o prace badaczy, którzy podjęli się prób nazwania go i opisania. Pierwszym i zasadniczym problemem w zdefiniowaniu stresu jest jego umiejscowienie. Czy jest on ulokowany na zewnątrz osoby czy jest reakcją organizmu, a może jest elementem łączącym człowieka ze światem w którym żyje?

1.1. Stres jako bodziec, reakcja i transakcja

Prekursorem badań nad stresem był biolog Hans Selye, wg którego stres to „nie-specyficzna reakcja organizmu na jakiegokolwiek wymaganie na niego nałożone”¹. Ta definicja zakłada, że wszystko, co nas w życiu spotyka, staje się źródłem stresu oraz że jest on usytuowany wewnątrz organizmu ludzkiego. Przyjmując tę definicję należy zwrócić uwagę na owe „jakiegokolwiek wymagania”, będące czynnikami wywołującymi reakcję stresową organizmu czyli stresorami. Definicja Selye’go sugeruje, aby jako stresory postrzegać zarówno negatywne, jak i pozytywne wymagania stawiane człowiekowi, tj. zarówno poważne sytuacje stresowe, jak choroba, śmierć w rodzinie, rozwód czy utrata pracy, jak i codzienne problemy i niedogodności związane z życiem, pracą, wychowywaniem dzieci, ale także ślub, awans zawodowy, narodziny dziecka, przeprowadzka do nowego domu.

Analiza podejścia proponowanego przez Selye’go doprowadziła do jego częściowej negacji. Stres sam w sobie nie mógł być usytuowany wewnątrz jednostki, ale też nie całkowicie poza nią. Na tych wnioskach zrodziła się koncepcja relacyjna stresu.

¹ H. Selye, *Stres życia*, Warszawa 1960.

Stres przestał być umiejscawiany w którejkolwiek ze stron zdarzenia, a zaczął być postrzegany jako swoisty most pomiędzy człowiekiem a stawianymi mu wymaganiami, czyli relacja bodziec-reakcja. Jako pierwszy takie ujęcie przedstawił Richard Lazarus². Według niego relacja stresowa jest zakłóceniem bądź zapowiedzią zakłócenia równowagi pomiędzy możliwościami jednostki a tym, czego oczekuje od niej otoczenie. W kolejnych pracach Lazarus razem z Susan Folkman sformułował definicję, która mówi, że stresem jest określona relacja między osobą a otoczeniem, oceniana przez osobę jako obciążająca i zagrażająca jej dobrostanowi³. Poza wskazaniem na charakter relacyjny stresu definicja ta pozwala pochylić się również nad kwestią odbioru stresu przez jednostki. Obiektywna sytuacja uznana za stresującą przez różne osoby przeżywana jest w różny sposób. Różnice te wynikają zarówno z wyuczenia, jak i nasilenia stresorów w powiązaniu z indywidualnymi uwarunkowaniami. Z jednej strony można mówić o sytuacjach dynamicznych i stawiających przed jednostką najwyższe wymagania, takich jak wydarzenia traumatyczne oraz o warunkach ekstremalnych czyli sytuacjach o mniej dynamicznym przebiegu, jednak również silnie obciążających. Tego typu sytuacje wydarzają się w życiu jednostek rzadko, jednak ich zgubny wpływ na kondycję psychofizyczną ludzi jest niepodważalny. Druga grupa stresorów to wydarzenia życiowe i drobne, codzienne utrudnienia, które przypadają w udziale każdemu, niezależnie od płci, pozycji społecznej, wieku i innych elementów socjodemograficznych i które także wpływają na stan psychiczny i fizyczny człowieka. Według Lazarusa i Folkman podobne bodźce mogą być oceniane jako stresujące w różnym stopniu przez różnych ludzi i ocena ta oraz sposoby radzenia sobie ze stresem zdeterminowane są przez zasoby człowieka.

² R.S. Lazarus, *The stress and coping paradigm*, in: L. A. Bond, J. C. Rosen, *Competence and Coping during Adulthood*, Hanover, University Press of New England, 1980.

³ R.S. Lazarus, Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, New York, Springer, 1984.

1.2. Teoria zachowania zasobów Hobfolla

W latach osiemdziesiątych XX w. Stevan E. Hobfoll rozwinął teorię zachowania zasobów (COR)⁴. Głównym założeniem teorii COR jest zasada, że ludzie dążą do uzyskania, utrzymania i ochrony tego, co jest dla nich cenne czyli zasobów. Kilka lat później Hobfoll uzupełnił teorię COR dodatkową tezą, że ludzie starają się także promować to, co cenią⁵. Zasobami są zarówno dobra materialne, takie jak dom, samochód, pieniądze, posiadane cenne przedmioty, jak i dobra osobiste, takie jak cechy osobowości (poczucie własnej wartości, optymizm, skuteczność), umiejętności (kompetencje zawodowe, umiejętności społeczne), a także zdrowie, kondycja fizyczna, pokłady energii, stała posada, udane małżeństwo, przyjaźnie, wiedza. Stres w tej koncepcji związany jest z groźbą utraty lub dokonaną utratą zasobów bądź nieuzyskaniem oczekiwanych zysków z zainwestowania zasobów w nadziei na ich pomnożenie.

Inwestowanie zasobów jest drugą regułą teorii Hobfolla. Według niej człowiek dysponuje pulą zasobów, którą musi inwestować w codziennym życiu, aby zapobiegać ich utracie, rekompensować sobie poniesione straty oraz zyskiwać nowe zasoby. Wynika z tego, że człowiek niejako świadomie wystawia się na sytuacje stresogenne w celu zwiększenia wartości posiadanych oraz zdobycia nowych zasobów przy uwzględnieniu ryzyka straty, można zatem powiedzieć, że teoria zachowania zasobów Hobfolla jest teorią zarządzania zasobami.

Teoria COR mówi również o spiralach zysków i strat. Osoby posiadające większe zasoby są mniej narażone na straty i mają większe możliwości osiągnięcia zysków przez dokonywanie kolejnych inwestycji zasobów. Początkowe zyski pociągają za sobą dalsze zyski. Osoby dysponujące mniejszymi zasobami są bardziej narażone na ich stratę i konsekwencje straty oraz mają mniejsze możliwości pomnażania zasobów przez powstrzymanie się od koniecznych inwestycji. Początkowe straty pociągają za sobą kolejne straty.

⁴ S.E Hobfoll., *Conservation of Resources. A new attempt at conceptualizing stress*, American Psychologist, 44, 1989.

⁵ S.E Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006.

Biorąc pod uwagę powyższe ujęcia kwestię stresu można postrzegać w trójnasób. Po pierwsze jako bodziec, po drugie jako reakcję na bodziec i po trzecie jako wszystko, co pomiędzy nimi, czyli relację bodziec – reakcja (transakcja). Zasadnicze znaczenie dla całego zagadnienia mają ocena bodźca przez jednostkę oraz typ radzenia sobie z nim, które determinują zasoby czyli to, z czym człowiek wchodzi w konkretną sytuację.

Rozdział 2.

Stres a fizjologia

Od czasów badań nad stresem Selye'go⁶, wiadomo, że stres to proces o charakterze przede wszystkim biologicznym, obejmujący struktury nerwowe i narządy wewnętrzne organizmu oraz przebiegający z udziałem procesów endokrynologicznych.

W biologicznym procesie stresu zaangażowane są struktury mózgowe (obszary kory sensorycznej – kora wzrokowa, kora słuchowa i kora czuciowo-ruchowa – oraz struktury znajdujące się głębiej – wzgórze, podwzgórze, ciało migdałowe, hipokamp i przysadka), układ współczulny (sympatyczny) umiejscowiony wzdłuż kręgosłupa oraz nadnercza.

2.1. Biologiczny proces stresu

Biologiczny proces stresu⁷ zaczyna się w strukturze mózgowej, w największej części międzymózgowia, tj. we wzgórzu, w którym następuje integracja sygnałów sensorycznych ze świata zewnętrznego.

Następnym elementem jest kora sensoryczna, obejmująca korę wzrokową (płat potyliczny), korę słuchową (płaty skroniowe) oraz korę czuciowo-ruchową (płat ciemieniowy). W korze następują przetwarzanie i integracja różnych sygnałów oraz ewaluacja sygnałów i związanych z nimi zdarzeń, czyli przypisywanie znaczenia, tj. procesy oceny poznawczej.

Z kory sensorycznej informacje trafiają do ciała migdałowego, małej grupy jąder wewnątrz brzusznej części płatów czołowych, które odgrywa bardzo ważną rolę w ocenie sygnałów ze świata zewnętrznego oraz pośredniczy w uruchamianiu reakcji emocjonalnych i mechanizmów adaptacyjnych.

⁶ H. Selye, *Stres okiełznany*, Warszawa 1977.

⁷ W. Łosiak, *Psychologia stresu*, Warszawa 2012.

Poniżej wzgórze, w brzusznej części przodomózgowia, położone jest podwzgórze, mała struktura złożona z części przedniej, pośredniej i tylnej, zawierająca wiele jąder nerwowych. Podwzgórze odgrywa ważną rolę w regulacji homeostatycznej oraz koordynowaniu procesów emocjonalnych i adaptacyjnych, w sytuacji stresu koordynuje reakcje endokrynologiczne oraz sercowo-naczyniowe.

Podwzgórze oddziałuje na przysadkę, która pobudza korę nadnerczy do wydzielania hormonu stresu, czyli kortyzolu działającego na wiele tkanek i układów organizmu (system HPA), a także stymuluje współczulny układ nerwowy, prowadząc m.in. do ogólnego pobudzenia organizmu i szeregu zmian w narządach wewnętrznych oraz do wydzielania adrenaliny przez rdzeń nadnerczy (system SAM).

Oba te systemy przygotowują organizm do zwiększonego wysiłku, walki lub ucieczki. System SAM uruchamia reakcje sercowo-naczyniowe, takie jak przyspieszenie akcji serca oraz zwężenie naczyń krwionośnych, co zwiększa szybkość przepływu krwi i ciśnienie, a przez to zwiększa dopływ tlenu do mózgu i mięśni. System HPA uzupełnia działania systemu SAM przez wydzielanie kortyzolu, który uwalnia zasoby energii w organizmie zmagazynowane w postaci węglowodanów, tłuszczów i protein. Zasadnicza różnica pomiędzy tymi dwoma systemami polega na tym, że SAM jest aktywowany nie tylko w stresie, ale również w odpowiedzi na czynniki korzystne i nieszkodliwe, np. wywołujące radosne podniecenie, natomiast HPA aktywuje się tylko w stresie i nie tak szybko jak SAM.

Ważniejsze zmiany w narządach organizmu wywołane przez aktywność systemu SAM, czyli pobudzenie sympatycznego układu nerwowego to rozszerzenie źrenic oraz oskrzeli, przyspieszenie pracy serca, zwężenie naczyń krwionośnych, zgęstnienie śliny i suchość w ustach, zahamowanie procesów trawienia, rozluźnienie pęcherza, wydzielanie adrenaliny⁸.

Aktywność systemu HPA, czyli znaczne zwiększenie poziomu kortyzolu wywołuje zwiększoną syntezę katecholamin (adrenaliny i noradrenaliny), wzmożenie funkcji

⁸ Tamże.

pamięciowej hipokampa, zwiększenie wrażliwości wzgórze na bodźce, zmianę równowagi dwóch systemów immunologicznych, tj. odporności humoralnej oraz odporności komórkowej, osłabienie odczynów zapalnych, zwiększenie produkcji glukozy oraz uwalniania kwasów tłuszczowych, uwalnianie wody i zatrzymywanie sodu w nerkach, podwyższenie wrażliwości receptorów alfa i beta w adrenoreceptorach⁹.

W mechanizmie stresu występują również oddziaływania zwrotne: kortyzolu na wzgórze, hipokamp, ciało migdałowe, podwzgórze i przysadkę oraz części sympatycznej autonomicznego układu nerwowego na ciało migdałowe, hipokamp i korę sensoryczną. W warunkach stresu następuje zablokowanie mechanizmu regulowania wydzielania kortyzolu, przez co jego poziom wzrasta wiele ponad normę w cyklu dobowym. Podobnie jak wydzielanie adrenaliny zwiększone wydzielanie kortyzolu jest potrzebne organizmowi do sprostania nałożonym na niego wymogom.

2.2. Wpływ stresu na organizm

Opisując biologiczny mechanizm stresu Selye skoncentrował się głównie na systemie HPA, czyli efektach nadmiernego oddziaływania kortyzolu na narządy wewnętrzne. Zdefiniował somatyczny obraz stresu jako GAS (General Adaptation Syndrom), tj. ogólny zespół adaptacyjny, czyli grupę współwystępujących objawów lub procesów. Zmiany w narządach wewnętrznych wywołane przez nadprodukcję kortyzolu zostały nazwane triadą stresu, a należą do niej: powiększenie kory nadnerczy, zmniejszenie objętości grasicy i węzłów chłonnych oraz owrzodzenie żołądkowo-jelitowe. Nadmierne wydzielanie kortyzolu jest jednym z końcowych ogniw łańcucha procesu stresu, natomiast narządy wewnętrzne mają pewną autonomię w regulowaniu biologicznej równowagi, dlatego, aby wystąpiła triada stresu, organizm musi być wystawiony na jego działanie przez dłuższy czas¹⁰.

GAS przebiega w trzech różnych, następujących po sobie fazach, triada stresu występuje tylko w fazie pierwszej i trzeciej, dlatego lepiej jest mówić o GAS jako zespole

⁹ Tamże.

¹⁰ H. Selye, Stres..., op. cit.

procesów, a nie objawów. Bez względu na charakter wywołujących je czynników procesy GAS oraz ich przebieg są zawsze takie same, można więc powiedzieć, że jest to uniwersalna reakcja obronna organizmu.

Trzy fazy GAS opisane przez Selye'go to faza alarmowa, faza przystosowania (inaczej faza odporności) oraz faza wyczerpania. Fazy te następują po sobie zawsze w tej samej kolejności, choć najczęściej nie występują wszystkie i zazwyczaj kończy się na fazie przystosowania, jest to zależne przede wszystkim od długości działania szkodliwego czynnika. Tylko w przypadku bardzo silnych i uporczywych czynników następuje trzecia faza wyczerpania, natomiast w skrajnych przypadkach szczególnie wyniszczających zdarzeń od razu po fazie alarmowej może wystąpić stadium wyczerpania kończące się śmiercią.

Faza alarmowa to pierwsza reakcja organizmu na szkodliwy czynnik, którą jest podwyższona mobilizacja do zwalczania go, związana z wydzielaniem kortyzolu i adrenaliny. W tej fazie po raz pierwszy występuje opisana wyżej triada stresu czyli zmiany w narządach wewnętrznych wywołane działaniem kortyzolu. Jak zauważył Selye, żaden organizm nie może trwać w stanie alarmu stale, dlatego następnie przechodzi w stadium przystosowania, czyli odporności, w którym organizm odzyskuje względną równowagę i możliwość funkcjonowania, jednak wiąże się to większym wysiłkiem i wydatkowaniem energii. W przypadku uporczywie działających, niszczących czynników równowaga ta ulega załamaniu i organizm wchodzi w stadium wyczerpania, tracąc możliwość normalnego funkcjonowania. W tej fazie ponownie występują objawy obserwowane w fazie pierwszej, czasem nawet z większym nasileniem.

Selye uważał, że proces stresu zazwyczaj kończy się na etapie stadium odporności, kiedy zwiększona mobilizacja organizmu prowadzi do likwidacji szkodliwego czynnika, ewentualnie ustępuje on pod wpływem działania innych czynników zewnętrznych. Stworzył też pojęcie głębokiej energii przystosowania, tj. zasobu sił przygotowawczych organizmu, z którymi człowiek się rodzi, a które wyczerpują się w trakcie życia i są nieodnawialne, przy czym wyczerpują się szybciej, kiedy jesteśmy w stanie stresu. Selye zwrócił uwagę, że wyczerpywanie energii przystosowania odpowiada

procesowi starzenia się organizmu, a jej całkowite wyczerpanie oznacza śmierć, sam jednak przyznał, że nie potrafi wyjaśnić, czym ta energia jest i w jaki sposób można ją mierzyć, dlatego idea ta ma charakter spekulatywny. Przeprowadzone przez niego eksperymenty z udziałem szczurów pokazały jednak, że zdolność przystosowania się jest ograniczona, więc można mówić o czymś takim, jak energia przystosowania, która zużywa się w warunkach konieczności dostosowania się do trudnych czynników, wywierających początkowo silne działanie alarmowe, jednak po dłuższym ich trwaniu prowadzących organizm do stanu wyczerpania. Zużycie energii przystosowania jest zdaniem Selye'go śladem każdego doświadczenia stresu i ponoszonych przez organizm kosztów przewyciężenia trudności i odzyskania równowagi wewnętrznej, dlatego można powiedzieć, że szczególny stan organizmu, jakim jest stres, zwiększa i przyspiesza wyczerpywanie energii przystosowania, a więc przyspiesza też starzenie i zwiększa ryzyko zachorowania na różne choroby¹¹.

Warto zauważyć, że organizm ludzki odbiera i reaguje na bodźce podobnie, jak organizmy innych zwierząt. Chociaż fizyczna mobilizacja organizmu w stresie miała większą wartość adaptacyjną dla naszych przodków ze względu na korzyści płynące z większej czujności na zagrożenia czy biologicznej gotowości do uciekania przed bezpośrednim niebezpieczeństwem, to głębokie struktury mózgowia człowieka reagują na zagrożenie czy wyzwanie w taki sam sposób, jak tysiące lat temu, z tą różnicą, że zupełnie inne przyczyny wywołują mobilizację¹².

Rozwój ewolucyjny ośrodkowego układu nerwowego doprowadził człowieka na szczyt drabiny ewolucyjnej. Nie uciekamy już przed drapieżnikami, nie walczymy o przetrwanie, nie mamy takiej potrzeby mobilizacji do wysiłku fizycznego. Zupełnie innych zagrożeń doświadczamy dzisiaj i tu nasuwa się pytanie, czy fizyczna mobilizacja organizmu jest nam obecnie tak potrzebna, jak była potrzebna naszym przodkom, czy może jednak stres przestał być pożyteczną reakcją obronną dla współczesnych ludzi?

¹¹ H. Selye, *Stres...*, op. cit.

¹² W. Łosiak, op. cit.

Zagrożenia jakich doświadczamy obecnie, związane są raczej z pozycją społeczną, odrzuceniem, rywalizacją, niepowodzeniem w dążeniu do celów, przewlekłymi chorobami bliskich, wobec tego podwyższone ciśnienie krwi czy napięcie mięśni nie są już tak potrzebne, a wręcz stają się szkodliwe, jeśli utrzymują się przez dłuższy czas. Wymiar czasowy zagrożeń ma zasadnicze znaczenie, wcześniejsze zagrożenia miały charakter ograniczony w czasie, współczesne występują zazwyczaj przewlekłe i wymagają więcej czasu, aby sobie z nimi poradzić. W związku z tym wiele zmian w organizmie wywołanych przez stres na dłuższą metę staje się szkodliwymi, dlatego negatywne skutki zdrowotne stresu są tak licznie obserwowane wśród współczesnych ludzi¹³.

Istnieje odrębna, nowoczesna dziedzina medycyny, zwana psychoneuroimmunologią, zajmująca się badaniem zależności pomiędzy ośrodkowym układem nerwowym i układem immunologicznym a zmieniającymi go doświadczeniami, zwłaszcza stresowymi. Silny, lecz krótkotrwały stresor traktowany jest przez organizm jak choroba, wzmacnia odpowiedź immunologiczną i pomaga zwalczać wirusy, a nawet nowotwory. Chwilowy wzrost aktywności systemu odpornościowego powodują nawet emocje określane jako negatywne, takie jak lęk czy gniew. To, co szkodliwie wpływa na układ immunologiczny, to lęk czy gniew oraz stres długotrwały, ponieważ dłuższy okres nadprodukcji kortyzolu odwodzi organizm od syntezy białek, w tym białek układu odpornościowego, obniża poziom limfocytów B (leukocytów dojrzewających w szpiku kostnym), limfocytów T (leukocytów dojrzewających w grasicy) oraz tzw. naturalnych zabójców (komórek krwi, które przyłączają się do komórek zainfekowanych wirusem). Im dłużej trwa stres (powyżej miesiąca), tym większe jest ryzyko zachorowania w przypadku kontaktu z wirusami i bakteriami, zwiększa się też ryzyko chorób autoimmunologicznych (gdy układ immunologiczny atakuje zdrowe komórki własnego organizmu)¹⁴.

¹³ W. Łosiak, *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*, Kraków 2007.

¹⁴ J. W. Kalat, *Biologiczne podstawy psychologii*, Warszawa 2013.

Rozdział 3.

Stres psychologiczny

Poza fizjologicznymi aspektami reakcji na stres wyróżnić można 3 typy reakcji psychologicznych – emocjonalne, behawioralne i poznawcze.

Emocjonalne reakcje na stres najczęściej wskazywane przez badaczy stresu to: alienacja, wrogość, irytacja, obrażanie się, różnego typu lęki i zaburzenia oraz napięcia emocjonalne, niska samoocena, poczucie znudzenia i przemęczenia, wypalenie zawodowe, niezadowolenie z pracy i z życia, spadek motywacji, zagubienie, niedowartościowanie, depersonalizacja, frustracja i depresja¹⁵.

Behawioralne aspekty reakcji na stres to różnego rodzaju błędy w działaniu, wypadki, złe pełnienie ról, zachowania agresywne, wrogość, nadmierne karanie, nadużywanie alkoholu, nikotyny, kofeiny, lekomania, narkomania, mała wydajność pracy, absencja w pracy, rezygnacja z pracy¹⁶.

Poznawcze aspekty reakcji na stres można rozpatrywać w ramach trzech grup: aktywizacji myślenia, nadaktywizacji procesów poznawczych, ucieczki od problemów stresogennych¹⁷. Pierwsza grupa reakcji polega na integracji informacji z otoczenia i łączeniu ich w spójną całość na podstawie doświadczenia i wiedzy albo na separowaniu poszczególnych, wybiórczych informacji i skupianiu się na każdej z nich z osobna. Druga grupa dotyczy procesów poznawczych, głównie trzech elementów: samooceny, oceny innych osób, oceny bieżącej informacji¹⁸. Trzecia grupa, ucieczka od problemów stresogennych, polega na nadużywaniu różnych form unikania, dających

¹⁵ Terelak J. F., *Psychologia stresu*, Bydgoszcz 2001.

¹⁶ Tamże.

¹⁷ Tamże.

¹⁸ Tamże.

chwilowe poczucie ulgi i złudzenie radzenia sobie ze stresem, gdy w rzeczywistości przyczyna stresu nie znika, a nawet się pogłębia¹⁹.

Różne reakcje na stres ujawniają się w różnym czasie, w zależności od tego, jak długo człowiek jest wystawiony na działanie stresorów. W tym zakresie rozróżnia się wczesne, bezpośrednie oraz późne, odległe następstwa stresu²⁰.

3.1. Następstwa stresu

Do wczesnych następstw stresu należą m.in. zmiany i pogorszenie nastroju, zakłócenia somatyczne, pogorszenie sprawności działania, modyfikacje procesów poznawczych. Obniżenie nastroju może być wywołane trudnościami życia codziennego, problemami natury ekonomicznej, związanymi z wykonywaną pracą, konfliktami w rodzinie. Występowanie problemów przez dłuższy czas może prowadzić do następstw stresu klasyfikowanych jako późne.

Zakłócenia somatyczne to m.in. skurcze i bóle żołądka, zaburzenia trawienia, przyspieszona praca serca, skurcze mięśni, drobne dysfunkcje w pracy narządów wewnętrznych.

Modyfikacje procesów poznawczych jako efekt stresu związane są przede wszystkim z tendencyjnością uwagi oraz pamięcią o negatywnych emocjach, głównie lęku i smutku. U osób, które często doświadczają negatywnych emocji stwierdzono większą selektywność uwagi, tj. kierowanie uwagi na bodźce zagrażające oraz odwracanie uwagi od bodźców pozytywnych i utrzymywanie uwagi na bodźcach negatywnych²¹.

Pogorszenie sprawności działania jest efektem złożonego procesu połączenia samego doświadczania stresu z obniżeniem nastroju oraz tendencyjnością procesów poznawczych.

Przedłużające się wczesne następstwa stresu takie jak obniżenie nastroju i pogorszenie sprawności działania mogą przerodzić się w odległe następstwa stresu

¹⁹ W. Łosiak, op. cit.

²⁰ Tamże.

²¹ Tamże.

takie jak pogorszenie postawy wobec siebie i świata oraz pogorszenie funkcjonowania społecznego.

Spośród postaw wobec siebie najważniejsza jest samoocena, czyli przekonanie o własnej wartości w zakresie ogólnym lub w wybranym zakresie funkcjonowania, kształtuje się pod wpływem doświadczeń człowieka w ciągu życia. Przewlekły stres wpływa na pogorszenie samooceny i dotyczy to zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Poziom samooceny może być obniżony przez stres związany z obciążeniem pracą zawodową albo jej utratą, pogorszeniem sytuacji materialnej, z konfliktami ról zawodowych i rodzinnych, konfliktami dotyczącymi sfery seksualnej, zaburzeniami odżywiania, a także w wyniku doświadczeń traumatycznych²².

Pogorszenie funkcjonowania społecznego i deficyty w realizowaniu zadań życiowych to dalsze następstwa stresu, powstające w wyniku stresu długotrwałego, z którym człowiek nie może poradzić sobie adekwatnie i skutecznie. Pod wpływem stresu osoba staje się bardziej skupiona na sobie, a mniej skłonna do współpracy z innymi, zmniejszają się jej możliwości kontrolowania negatywnych emocji, a zwiększa impulsywność i drażliwość.

Podobnie jak pogorszenie funkcjonowania społecznego, w wyniku długotrwałego stresu mogą powstawać deficyty w realizowaniu zadań życiowych, głównie z powodu osłabienia sprawności działania przez kumulowanie efektów wczesnych następstw stresu, czyli przewlekły stres może odbić się negatywnie na osiągnięciu życiowych celów i wypełnianiu ról społecznych z powodu ograniczenia ważnych form aktywności na rzecz form pasywnych i celu pozbawionych²³. Odległe następstwa stresu to także takie emocjonalne reakcje jak wyuczona bezradność, pesymizm i depresja oraz wypalenie zawodowe.

Przedstawione typy reakcji na stres mogą mieć charakter adaptacyjny bądź nieadaptacyjny. Znaczenie adaptacyjne mają głównie reakcje emocjonalne. Emocje

²² Tamże.

²³ Tamże.

wywołują mobilizację organizmu do wysiłku i czekającego go obciążenia dzięki temu, że są łatwo wyzwalane przez niespecyficzne bodźce oraz szybko wyzwalają procesy fizjologiczne organizmu. Emocje wzmacniają też działania adaptacji wysiłkowej, umożliwiając sięgnięcie do rezerw energetycznych organizmu w sytuacji kryzysowej, a także zmniejszenie odczuwania bólu w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego.

Wszystkie typy reakcji występują w związkach. Różne następstwa stresu, w tym pogorszenie zdrowia, są efektem działania samego stresu (droga bezpośrednia), jak i sposobów radzenia sobie z nim (droga pośrednia). Niektóre z następstw stresu mogą oddziaływać zwrotnie, nasilając stres i powiększając problem, co również może występować bezpośrednio lub długofalowo²⁴.

3.2. Wypalenie zawodowe

Podobieństwo do wyuczonej bezradności, a nawet poczucie bezradności jako objaw, opisywane jest w mechanizmie powstawania wypalenia zawodowego. Za jego przyczynę uważa się przewlekły stres w pracy, nie dający się skutecznie opanować, obserwowany przede wszystkim u osób pracujących z ludźmi, uczących, doradzających, pomagających, leczących. U osób tych występuje najczęściej depersonalizacja, wyczerpanie emocjonalne, brak satysfakcji z pracy. Badania nad wypaleniem zawodowym od wielu lat prowadzi m.in. polska profesor Helena Sęk²⁵.

Pionierką badań nad wypaleniem jest amerykańska psycholog Christina Maslach. Wypracowany przez nią model wypalenia jako kryzysu zawodowego, przedstawiany jako zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego zadowolenia z osiągnięć zawodowych został w kolejnych pracach skorygowany przez dodanie determinantów wypalenia. W skorygowanym modelu wypalenia kluczowymi elementami są warunki pracy i organizacji, tj. nadmiar obowiązków i konflikty interpersonalne oraz niedostatki zasobów jednostki w zakresie radzenia sobie ze stresem, wsparcia

²⁴ Tamże.

²⁵ H. Sęk, *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, Warszawa 2000.

społecznego, umiejętności zawodowych, autonomii, podejmowania decyzji. Nowy model uwzględnia także następstwa wypalenia takie jak spadek zaangażowania zawodowego, absencja w pracy i zwolnienia oraz choroby. Źródła wypalenia należy szukać więc w związku ze zbyt dużymi obciążeniami w pracy, brakiem współdziałania w organizacji i niedostatecznymi umiejętnościami jednostki w zakresie radzenia sobie ze stresem. Następstwa wypalenia mogą rozciągać się na inne obszary życia człowieka, prowadzić do problemów rodzinnych, ucieczki w alkohol, chorób. Istotnym jest, że wypalenie zawodowe zaczyna się skrycie, od zmęczenia, chronicznego napięcia, drażliwości, do których następnie dołączają utrata energii, zniechęcenie do pracy, unikanie pracy, częsta absencja²⁶.

Do pomiaru poziomu wypalenia zawodowego najczęściej stosuje się Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego autorstwa Ch. Maslach (MBI – Maslach Burnout Inventory), opisujący 3 skale – wyczerpanie emocjonalne (EEX), depersonalizacja (DEP) i poczucie osiągnięć (PAC).

²⁶ N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy u policjantów*, Łódź 2003.

Rozdział 4.

Radzenie sobie ze stresem

Stres staje się wszechobecnym atrybutem życia współczesnych ludzi, towarzyszy im od kołyski aż po grób. „Musi więc być coś w nas samych, co pozwala nam mimo potężniejącej inwazji stresorów jakoś przetrwać, obronić się, okopać, uniknąć szkód i strat, zapobiec niekorzystnym zdarzeniom w przyszłości, a nawet, mimo niesprzyjających warunków, osiągnąć atrakcyjne cele.”²⁷ To „coś” to nasze możliwości zaradcze, tzw. potencjał adaptacyjny, zasoby energii, które umożliwiają człowiekowi aktywność w sytuacjach zagrożenia.

Jak człowiek zarządza owymi zasobami w procesie radzenia sobie ze stresem, w jaki sposób traci je i odbudowuje, a nawet pomnaża? Dlaczego jedni ludzie wybierają strategie skuteczne i zarazem bezpieczne, podczas gdy inni osiągają sukcesy zbyt wysokim kosztem? Skąd biorą się owe koszty i jaki mają wpływ na dalsze działania, zarówno w aktualnej sytuacji, jak i w przyszłości?

4.1. Ogólny model zachowania się w sytuacjach stresowych

Ogólny model zachowania się człowieka w sytuacjach stresowych składa się z następujących elementów:

- zagrożenie – zagrażające zdarzenie lub działanie czynnika szkodliwego,
- stres – reakcja na zagrożenie, odczuwana jako stan napięcia,
- proces zaradczy – aktywność w kierunku likwidacji lub redukcji zagrożenia oraz zmniejszenia stanu napięcia odczuwanego w wyniku działania zagrożenia,
- psychologiczne koszty aktywności zaradczej – koszty radzenia sobie, które mogą pojawiać się zarówno w trakcie aktywności zaradczej, jak i po jej zakończeniu²⁸.

²⁷ Ratajczak Z., *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*, w: *Człowiek w sytuacji stresu*, Katowice 2000.

²⁸ Tamże.

Im większe znaczenie człowiek przypisuje jakiejś cenionej przez niego wartości, tym silniejszy odczuwa stres w momencie jej zagrożenia i tym więcej energii jest gotowy poświęcić na likwidację tego zagrożenia lub obronę przed jego działaniem i stratą danej wartości.

Stres jako reakcja na zagrożenie również może stać się sam w sobie kolejnym zagrożeniem, pogarszając zdolności zaradcze człowieka i tym samym stając się wtórnym źródłem stresu. Zdolności te składają się z zasobów energetycznych (zdrowie, siła fizyczna), informacyjnych (wiedza i doświadczenia poznawcze), instrumentalnych (dostępność rzeczy i pieniędzy, pomoc innych). Skuteczność procesu zaradczego determinują przede wszystkim odporność i wytrzymałość oraz nabyte doświadczenia. Jeśli proces radzenia sobie jest za mało skuteczny lub nadmiernie kosztowny, stres wywołany czynnikiem zagrażającym może jeszcze bardziej się nasilić, a psychologiczne koszty radzenia sobie jeszcze bardziej wzrosnąć²⁹.

W zależności od natury zagrożenia proces zaradczy może być mniej lub bardziej złożony i wykorzystywać w różnym stopniu różne zasoby człowieka. Jego przebieg zależy głównie od oceny zagrożenia i oszacowania możliwości sprostanania wymaganiom.

Ratajczak³⁰ dzieli strategie zaradcze na grupy – sekwencje działań:

- strategia prewencyjna – zapobieganie przewidywanym zagrożeniom, dające psychiczne przygotowanie na pojawienie się zdarzenia i czas na właściwe poprowadzenie i wykorzystanie swoich zasobów w walce z zagrożeniem,
- strategia walki, ataku – aktywne zmaganie się z bezpośrednim zagrożeniem, związane z dużym wydatkiem energetycznym i wysiłkiem psychicznym, które jednak może okazać się niewystarczające, kiedy siła i wielkość zagrożenia przewyższają możliwości i zasoby człowieka,
- strategia obrony, ochrony – oszczędzanie sił i zasobów, ukrywanie się, zasłanianie, czekanie, aż zagrożenie minie; jest to strategia bardziej adekwatna, niż strategia

²⁹ Tamże.

³⁰ Tamże.

ataku, w sytuacjach, kiedy zagrożenie przerasta możliwości bezpośredniej walki, jednak może również okazać się nieskuteczna, kiedy zagrożenie nie mija, a szkodliwe czynniki wręcz utrwalają się i potęgują,

- strategia ucieczki – powszechna strategia radzenia sobie w sytuacjach tzw. beznadziejnych, kiedy inne strategie okazały się nieskuteczne i już nic nie można zrobić, wiąże się z poczuciem bezradności i braku sił.

W zależności od zmian sytuacji zagrażających mogą zmieniać się strategie zaradcze, a dobór strategii adekwatnych do obiektywnego zagrożenia i posiadanych zasobów zależy od orientacji człowieka w sytuacji oraz umiejętności gospodarowania zasobami tak, aby zbyt szybko ich nie wyczerpać. Brak umiejętności zarządzania własnymi zasobami i nieadekwatnie dobrane strategie mogą stanowić dodatkowe źródło stresu i zwiększać jego koszty psychologiczne³¹.

Koszty psychologiczne jako negatywne skutki radzenia sobie mogą wpływać zwrotnie na przebieg procesu zaradczego, optymalizować go, poprawiać jego skuteczność, zmniejszać eksploatację zasobów jednostki. Mogą także modyfikować przyszłe zachowania zaradcze i sprzyjać tworzeniu się schematów zaradczych, budujących style radzenia sobie. W ciągu wielu lat badań nad stresem wyodrębnione zostały różne strategie i związane z nimi style radzenia sobie.

4.2. Strategie radzenia sobie ze stresem

Lazarus i Folkman³² wyróżnili dwie podstawowe funkcje zaradcze:

- instrumentalną, ukierunkowaną na rozwiązanie problemu, opanowanie stresora;
- emocjonalną, ukierunkowaną na regulację emocji.

Uwzględniając te funkcje opracowali kwestionariusz do badania sposobów radzenia sobie ze stresem, który rozwinęli Carver i współpracownicy tworząc wielowymiarowy

³¹ Tamże.

³² R.S. Lazarus, S. Folkman, op. cit.

kwestionariusz COPE³³, mierzący strategie aktywne i unikowe, poznawcze i behawioralne, skoncentrowane na problemie i na emocjach.

Na tych samych podstawach teoretycznych, co COPE, opiera się inwentarz Mini-COPE³⁴, opracowany z potrzeby korzystania z narzędzia nie wymagającego tak dużo czasu na wypełnienie, jak COPE. Zmienne wchodzące w skład Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE to:

- Aktywne radzenie sobie – polega na świadomym podejmowaniu działań zmierzających do poprawienia sytuacji stresowej, w jakiej osoba się znalazła. Dotyczy to konkretnych działań, niekoniecznie związanych z planowaniem, sama aktywność prowadzi do obniżenia odczuwanego stresu.
- Planowanie – polega na opracowywaniu strategii działania w celu rozwiązania sytuacji trudnej. Niekoniecznie jest związane z realizacją obmyślanego planu.
- Pozytywne przewartościowanie – polega na postrzeganiu sytuacji w dobrym świetle i szukaniu w niej pozytywnych aspektów. Sama zmiana perspektywy prowadzi do obniżenia napięcia.
- Akceptacja – obranie tej strategii radzenia sobie ze stresem wiąże się z bierną postawą względem trudności, polega za zaakceptowaniu zaistniałej sytuacji i opracowaniu sposobu podejmowania dalszych czynności mimo jej występowania.
- Poczucie humoru – polega na bagatelizowaniu wydarzeń, traktowaniu sytuacji trudnej jako zabawy, żartowanie.
- Zwrot ku religii – polega na poszukiwaniu ukojenia i wskazówek do dalszego postępowania poprzez modlitwę lub medytację osadzoną wyznaniowo lub odnoszenie się do wytycznych wyznawanej religii.
- Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego – dążenie do kontaktów interpersonalnych w celu uzyskania otuchy, porady lub pomocy.

³³ C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub, *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – COPE*, 1989; adaptacja: Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., [w:] *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Warszawa 2009.

³⁴ C.S. Carver, *Brief COPE*, 1997.

- Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego – podobnie jak poszukiwanie wsparcia emocjonalnego wiąże się z dążeniem do kontaktów interpersonalnych z tą różnicą, że osoba dąży do uzyskania praktycznej porady lub pomocy od osób lub instytucji, w tym przypadku nie jest istotne uzyskanie otuchy lub wsparcia emocjonalnego.
- Zajmowanie się czymś innym – w celu obniżenia napięcia i oderwania myśli od sytuacji trudnej osoba kieruje swoje aktywności na inne czynności, aby nie zajmować się i nie myśleć o sytuacji trudnej.
- Zaprzeczanie – polega na odrzucaniu faktu zaistnienia sytuacji trudnej, ignorowaniu jej.
- Wyładowanie – to ukazywanie negatywnych emocji powstałych przez sytuację trudną w postaci gniewu, agresji słownej lub fizycznej. Wiąże się z poczuciem dyskomfortu psychicznego.
- Zazywanie substancji psychoaktywnych – zazywanie środków psychoaktywnych takich jak alkohol w celu złagodzenia przykrych emocji.
- Zaprzestanie działań – polega na rezygnacji z podejmowania jakichkolwiek wysiłków lub znacznego ich ograniczenia, które mogłyby doprowadzić do osiągnięcia celu.
- Obwinianie siebie – to krytykowanie siebie i przypisywanie sobie całkowitej winy za zaistniałą sytuację.

Aktywne radzenie sobie, planowanie i pozytywne przewartościowanie to strategie aktywnego radzenia sobie. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego i poszukiwanie wsparcia instrumentalnego to strategie poszukiwania wsparcia. Zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie oraz wyładowanie należą do zachowań unikowych. Zazywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań i obwinianie siebie związane są z czynnikiem bezradności. Akceptacja, poczucie humoru oraz zwrot ku religii stanowią samodzielne strategie radzenia sobie ze stresem. Akceptacja i poczucie humoru wywodzą się ze strategii unikowych, zwrot ku religii z aktywnych. Przyjmuje

się, że strategie aktywne wiążą się z mniejszym odczuwaniem stresu, natomiast wraz ze wzrostem poziomu stresu zaczynają dominować strategie unikowe³⁵.

O tym, w jak różny sposób ludzie reagują na stresory, dlaczego u jednych stres pojawi się szybciej, a u innych później albo wcale, jaki jest zakres i intensywność ich reakcji na stres oraz jaki różne strategie radzenia sobie ze stresem obierają decyduje wiele czynników. Czynnikiem uniwersalnym, moderującym stresory, przebieg procesów stresu i jego następstwa oraz radzenie sobie ze stresem jest temperament. Jest to zespół stosunkowo stałych cech osobowości, we wczesnym dzieciństwie zdeterminowany przez czynniki biologiczne, a następnie kształtujący się w czasie dojrzewania i życia w różnych środowiskach. Cechy te wpływają na wszystkie rodzaje zachowań, również na wywoływanie procesów emocjonalnych, które z kolei są punktem wyjścia do wywołania stresu oraz reakcji na niego i sposobów radzenia sobie z nim³⁶.

Związek temperamentu ze stresem można rozpatrywać w zakresie wpływu temperamentu na intensywność stresorów, jego roli jako jednego z czynników determinujących stan stresu, moderowania sposobów radzenia sobie ze stresem oraz jego udziału w konsekwencjach stresu, tj. jego fizjologicznych i psychologicznych kosztach, ponoszonych przez człowieka. Autorem regulacyjnej teorii temperamentu (RTT) jest polski psycholog Jan Strelau³⁷. Teoria ta stała się podstawą stworzenia kwestionariusza do pomiaru cech temperamentalnych – Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT³⁸. Kwestionariusz ten pozwala na coraz dokładniejsze przewidywania zachowania w zależności od nasilenia cech osobowości opisanych w 6 głównych skalach: aktywność, reaktywność, wrażliwość sensoryczna, wytrzymałość, żwawość i perseweratywność.

³⁵ Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Warszawa 2009.

³⁶ J. Strelau, *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem* [w:] *Człowiek w sytuacji stresu*, Katowice, 2000.

³⁷ J. Strelau, *Temperament, osobowość, działanie*, Warszawa 1985.

³⁸ J. Strelau, B. Zawadzki, *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT*, Warszawa 1997.

- **Żwawość** – oznacza tendencję jednostki do szybkiego reagowania i wysokiego tempa aktywności w długim horyzoncie czasowym oraz do łatwej zmienności zachowania. Osoby o wysokim współczynniku tej cechy mają łatwość do przystosowania do zmieniających się warunków w otoczeniu.
- **Perseweratywność** – to tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca, który to zachowanie wywołał. Czasami oznacza także tendencję do „przeżuwania” myśli, ciągłego powracania do problemu.
- **Wrażliwość sensoryczna** – jest to zdolność osoby do reagowania na bodźce zmysłowe o małym nasileniu, takie jak delikatne zapachy, lekki podmuch wiatru, zmieniające się detale w otoczeniu.
- **Reaktywność emocjonalna** – związana jest z nasileniem intensywności odpowiedzi na czynniki wywołujące reakcje emocjonalne. Osoby o dużym nasileniu tej cechy reagują wydatnie na bodźce, np. poprzez odczuwanie silnego stresu przed i w trakcie wystąpień publicznych. Osoby o niskim nasileniu reaktywności emocjonalnej są odporne na takie sytuacje.
- **Wytrzymałość** – jest to zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach przedłużającej się lub wysokiej aktywności w przypadku silnej stymulacji wewnętrznej. Można powiedzieć, że są to osoby potrafiące skutecznie działać w warunkach podwyższonego stresu.
- **Aktywność** – jest skłonnością osoby do podejmowania aktywności o dużej wartości stymulacyjnej lub wystawiania się na silne bodźce zewnętrzne. Cecha ta może objawiać się w intensywnym życiu towarzyskim i otwartości na nowe doświadczenia. Wydarzenia życiowe jako wymagania o różnej intensywności stymulacji mogą być moderowane przez różne cechy temperamentu. Od rodzaju wydarzenia zależy, która ze specyficznych cech będzie podwyższać lub obniżać jego wartość stymulacyjną. Z drugiej strony te same cechy temperamentu, zależnie od wymagań środowiska, mogą zadziałać jako moderatory stresu bądź nie. Również przeciwstawne bieguny tej samej cechy mogą być moderatorami stresu w zależności od specyfiki wymagań, z którymi wchodzi w interakcje. Introwertyk, którego charakteryzuje wysoki poziom

aktywowalności, w przypadku silnej stymulacji doświadczy stresu, u ekstrawertyka w tej samej sytuacji stres nie wystąpi. Ekstrawertyka, charakteryzującego się niskim poziomem aktywowalności do stanu stresu doprowadzi brak stymulacji (np. izolacja)³⁹.

Temperament jest również ważnym moderatorem konsekwencji stresu, czyli jego kosztów ponoszonych przez człowieka. Niektóre cechy temperamentalne w połączeniu z innymi czynnikami, takimi jak np. środowisko fizyczne i społeczne zwiększają ryzyko zaburzeń zachowania i powstawania niepożądanych konsekwencji chronicznego lub nadmiernego stresu.

³⁹ J. Strelau, *Temperament a stres...*, op. cit.

Rozdział 5.

Pozytywne oblicze stresu

Przez całe dziesięciolecia badań nad stresem powtarzano, że stres jest szkodliwy, toksyczny, wywołuje choroby, przyspiesza proces starzenia i uśmierca komórki mózgowe, w związku z czym należy go unikać i robić wszystko, aby stresować się jak najmniej i najrzadziej. Stres był postrzegany wyłącznie jako wróg, z którym należy walczyć. Najnowsze odkrycia psychologii i neurologii dały jednak podstawy do opisanego natury stresu od nowa i przedstawienia zupełnie odmiennych koncepcji jego działania na ludzi. Okazuje się, że unikanie stresu za wszelką cenę jest poważnym błędem i że stres może być pomocny i pozyteczny dzięki zaakceptowaniu jego obecności w codziennym życiu i praktycznym wykorzystaniu wiedzy o nowych koncepcjach. Koncepcje te prezentuje i przekłada na praktyczne strategie zachowań Kelly McGonigal, psycholog zdrowia i wykładowca na Uniwersytecie Stanforda⁴⁰.

5.1. Koncepcja stresu pozytecznego

W jaki sposób stres może okazać się pomocny? Dlaczego lepiej jest zaakceptować stres i nauczyć się go wykorzystywać zamiast usilnie unikać go i traktować wyłącznie jak wroga?

Z odkryć nowego pokolenia badaczy wynika, że niezwykle ważnym czynnikiem, mającym wpływ na negatywne lub pozytywne działanie stresu na człowieka, jest przekonanie na temat stresu. Podobnie jak inne przekonania, mogące wpływać na zdrowie i długość życia (np. stosunek do procesu starzenia się czy skłonność do ufania lub nieufania ludziom), również postrzeganie stresu może dawać szkodliwe lub korzystne skutki, w zależności od nastawienia⁴¹.

⁴⁰ K. McGonigal, *Siła stresu: Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie*, Gliwice 2016.

⁴¹ Tamże.

W 1998 roku w Stanach Zjednoczonych 30 tys. dorosłych zapytano o ilość stresu doświadczonego w ciągu roku oraz o to, czy uważają, że stres szkodzi ich zdrowiu. 8 lat później sprawdzono, ilu uczestników badania zmarło. Okazało się, że duża ilość doświadczanego stresu zwiększała ryzyko śmierci o 43%, ale jednocześnie to zwiększone ryzyko występowało wyłącznie w przypadku ludzi uważających, że stres szkodzi zdrowiu, nie dotyczyło zaś osób, które deklarowały wysoki poziom doświadczanego stresu, ale nie uważały go za szkodliwy dla zdrowia. Co więcej, w drugiej grupie ryzyko śmierci okazało się najniższe, niższe nawet, niż osób deklarujących doświadczanie stresu w niewielkim stopniu. Badacze doszli do wniosku, że zabójczy wpływ na ludzi ma nie stres sam w sobie, lecz kombinacja stresu i przekonania o jego szkodliwości dla zdrowia⁴².

Jak dowodzą badania naukowe i statystyki z ostatnich lat, stres może nie tylko wywoływać szkodliwe skutki, ale także dawać rzadko zauważane korzyści. Stres pomaga w rozwoju i nauce, osiąganiu celów i odnoszeniu sukcesów, pomaga sprostać wyzwaniom i przezwyciężać trudności, dodaje siły i odwagi, poprawia relacje i więzi z innymi ludźmi. Dzięki zmianie sposobu myślenia o stresie można świadomie wykorzystywać go w codziennym życiu i trudnych sytuacjach, stając się zdrowszymi i szczęśliwszymi ludźmi. Dostrzeganie dobrych stron stresu zmienia to, jak człowiek doświadcza go fizycznie i emocjonalnie, w jaki sposób myśli o sobie i o tym, z czym jest w stanie sobie poradzić, w jaki sposób podchodzi do życiowych wyzwań podejmując je ze świadomą postawą⁴³. Ludzie, którzy uważają stres za doświadczenie negatywne, częściej wybierają radzenie sobie przez unikanie, z kolei osoby postrzegające stres jako doświadczenie pomocne częściej radzą sobie w sposób aktywny. Stawianie czoła trudnościom zamiast unikania pozwala gromadzić zasoby do radzenia sobie w kolejnych stresujących sytuacjach, pogłębiać zaufanie do swoich możliwości, budować więź społeczną⁴⁴. Nastawienie psychiczne do stresu odgrywa więc ważną rolę, ponieważ

⁴² Tamże.

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Tamże.

kształtuje sposób postępowania w stanach stresu, a to z kolei przekłada się m.in. na stan zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Pozytywne przekonania o stresie mogą znacząco poprawić jakość życia człowieka oraz jego zdrowie i długość życia.

5.2. Jak zmienić zdanie o stresie

Po pierwsze należy przekonać samych siebie, że zmiana nastawienia jest w ogóle możliwa. Następnie przyswoić nowy punkt widzenia, wykonać ćwiczenia sprzyjające uwewnętrznieniu i stosowaniu nowego nastawienia oraz stworzyć okazje do podzielenia się nową koncepcją z innymi. Perspektywa weryfikacji przekonań i zmiany nastawienia psychicznego bywa bardzo trudna do przyjęcia. Podjęcie decyzji o dostrzeganiu dobrych stron stresu należy zacząć od rewizji poglądów i poznania własnego nastawienia psychicznego do stresu. Zauważenie, jak obecne nastawienie wpływa na myśli, emocje i zachowania, jest bardzo trudne, McGonigal nazywa to zjawisko „ślepotą na nastawienie psychiczne”⁴⁵.

W poznawaniu własnego nastawienia psychicznego do stresu i odkrywaniu, jak przekonania o nim wpływają na odczucia i radzenie sobie ze stresem pomocna okazuje się praktyka uważności. Co myśli się o stresie i jak mówi się o nim głośno, jak standardowy sposób myślenia o stresie wpływa na samopoczucie, czy jest to motywujące i inspirujące czy raczej pozbawia energii i sił, jak oddziałuje na stosunek jednostki do siebie i życia, jak wpływa na reakcje na cudze napięcie i na relacje z innymi ludźmi, jakie odbiera się komunikaty na temat stresu ze świata zewnętrznego i jak wpływają one na odczucia wobec własnego stresu – odpowiedzi na te pytania można poznać praktykując uważność i tym sposobem rozwiązać problem „ślepoty na nastawienie psychiczne”⁴⁶.

Jednym ze skutków reakcji stresowej jest większa otwartość na doświadczenia i zwiększona wrażliwość na bodźce, otoczenie i ludzi. Uważność to zdolność skupiania

⁴⁵ Tamże.

⁴⁶ Tamże.

uwagi i akceptowania pojawiających się myśli, doznań i emocji. Praktyka uważności pomaga stać się otwartym na własne wrażenia zamiast odcinania się od nich⁴⁷.

Kiedy poznane jest już własne nastawienie psychiczne do stresu, możliwe jest przyswojenie nowego punktu widzenia. Nowe nastawienie wprowadzane jest zwykle za pomocą wyników badań naukowych oraz opowiadanych historii. Ostatnie odkrycia dowodzą niezbicie, że reakcja stresowa, chociaż w pewnych sytuacjach rzeczywiście jest szkodliwa, ma również szereg zalet i pod wieloma względami staje się sprzymierzeńcem w trudnych sytuacjach, zasobem, z którego można czerpać korzyści.

Pod koniec lat 90. przeprowadzono eksperyment z udziałem pacjentów ośrodka psychoterapeutycznego dla ofiar wypadków⁴⁸. Naukowcy chcieli dowiedzieć się, czy na podstawie poziomu hormonów stresu, kortyzolu i adrenaliny, krótko po wypadku, można przewidzieć wystąpienie PTSD (zaburzenia stresowego pourazowego). Pacjenci, u których PTSD nie wystąpiło, mieli **wyższy** poziom hormonów stresu po wypadku. McGonigal donosi, że eksperyment ten zapoczątkował całą serię badań dowodzących, że silna reakcja stresowa na płaszczyźnie fizjologicznej pozwala przewidywać, iż proces dochodzenia do siebie i zdrowienia po traumatycznym wydarzeniu przyniesie w dłuższej perspektywie trwalsze rezultaty⁴⁹.

Wiele lat wcześniej Selye przeprowadzał eksperymenty na szczurach, dla których znalazł wspólny mianownik z badaniami nad stresem u ludzi i na ich podstawie zdefiniował stres jako reakcję organizmu na każde stawiane mu żądanie. Chociaż przeprowadzał eksperymenty wyłącznie na zwierzętach laboratoryjnych, poddawanych przykrym doświadczeniom (bolesnym zastrzykom, surowym warunkom i okaleczeniom), po których u zwierząt pojawiały się wrzody, przestawał działać układ immunologiczny, a ostatecznie szczury zdychały, Selye objął wnioskami również ludzi i rozciągnął definicję stresu na **każde** doświadczenie wymagające działania lub

⁴⁷ Tamże.

⁴⁸ D. L. Delahanty, A. J. Raimonde, E. Spoonster, *Initial Posttraumatic Urinary Cortisol Levels Predict Subsequent PTSD Symptoms in Motor Vehicle Accident Victims*, Biological Psychiatry, 2000.

⁴⁹ K. McGonigal, op. cit.

adaptacji, a nie tylko na przykre i traumatyczne. Jak zauważa McGonigal, definiując stres w ten sposób, Selye zasiał strach przed stresem i zostawił po sobie nadal obecne w badaczach przekonanie, że stres jest toksyczny⁵⁰.

Ostatecznie Selye dostrzegł, że nie wszystkie doświadczenia wywołują u ludzi stany chorobowe, zaczął mówić o eustresie (dobrym stresie) jako remedium na dystres (zły stres) i próbował nawet poprawić wizerunek stresu mówiąc, że „stres towarzyszy nam cały czas, najważniejsze jest więc, żeby zrobić z niego użytek dla siebie i dla innych”⁵¹. Niestety, podjął te działania za późno, strach przed stresem został już zasiany zarówno w środowisku lekarskim, jak i w opinii publicznej, a określenia „stres” używa się zarówno w odniesieniu do skutków trudnych i traumatycznych doświadczeń, jak i zwyczajnych, codziennych, małych kłopotów⁵².

Nie tylko eksperymenty Selyego ze szczurami przyczyniły się do złej reputacji stresu, również Walter Cannon, który na podstawie swoich badań z udziałem kotów i psów⁵³ jako pierwszy opisał zjawisko reakcji walki lub ucieczki. Reakcja stresowa bazująca wyłącznie na dwóch strategiach przetrwania (walki lub ucieczki) nie jest adekwatna do życia człowieka we współczesnym świecie i z tego powodu zaczęła być postrzegana jako przejaw niepotrzebnego już obecnie instynktu przetrwania, nie odgrywająca właściwie żadnej roli adaptacyjnej⁵⁴.

Okazuje się jednak, że obraz reakcji stresowej u ludzi jest bardziej złożony, ponieważ zarówno sami ludzie, jak i reakcja stresowa ewoluują tak, aby pasować do warunków życia, w jakich człowiek musi funkcjonować. Przetrwaniu pomaga więcej, niż tylko walka lub ucieczka. Reakcja stresowa może aktywować różne systemy fizjologiczne, wspierające różne strategie radzenia sobie w rozmaitych sytuacjach, pomaga uciec

⁵⁰ K. McGonigal, op. cit.

⁵¹ Cytat z Selyego z wywiadu opublikowanego w 1976 r. w: R. M. Oates Jr., *Celebrating the Dawn*, za: K. McGonigal, op. cit.

⁵² K. McGonigal, op. cit.

⁵³ W. B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*, D. Appleton and Company, 1915.

⁵⁴ K. McGonigal, op. cit.

przed pożarem, ale także podejmować wyzwania, tworzyć więzi z ludźmi, pozyskiwać ich wsparcie, uczyć się dzięki zdobywanym doświadczeniom⁵⁵. Nie ma jednej, uniwersalnej, fizjologicznej odpowiedzi, wywoływanej przez dowolną sytuację stresową. Każdy rodzaj reakcji stresowej przebiega inaczej, z czym idą w parze różne strategie radzenia sobie ze stresem. Repertuar reakcji stresowych jest więc znacznie większy, niż tylko reakcja walki lub ucieczki. Jaki?

Stres daje energię, aby pomóc podjąć wyzwanie – skupia uwagę, uwrażliwia zmysły, zwiększa motywację, mobilizuje zasoby energii. Serce bije szybciej, ciało poci się, oddech przyspiesza, cała uwaga jest skupiona na źródle stresu, człowiek odczuwa pobudzenie, przyływ energii, niepokój, podenerwowanie, gotowość do działania.

Stres sprzyja wzmocnieniu więzi z innymi ludźmi – budzi instynkty społeczne, wspiera tworzenie więzi, sprzyja społecznym procesom poznawczym, zmniejsza strach, dodaje odwagi. Człowiek chce przebywać blisko rodziny lub przyjaciół, zwraca większą uwagę na innych ludzi, uwrażliwia się na ich emocje, chce zapewniać obronę, ochronę lub wsparcie osobom, organizacjom lub wartościom, które są dla niego ważne.

Stres pomaga uczyć się i rozwijać – przywraca równowagę w układzie nerwowym, przetwarza stresujące doświadczenia i przyswaja je, pomaga mózgowi wyciągać wnioski i je zapamiętać. Choć ciało się uspokaja, umysł pozostaje pobudzony, człowiek w myślach odtwarza i analizuje sytuację stresową, odczuwa potrzebę porozmawiania o niej, pojawia się mieszanina emocji oraz pragnienie nadania sensu zdarzeniom⁵⁶.

Wybór reakcji stresowej zależy od wielu czynników – okoliczności sytuacji stresowej, historii życia człowieka, zwłaszcza doświadczeń w dzieciństwie, genów, ewolucji reakcji stresowej w toku życia, a także od rezultatów świadomych działań. Bez względu na sposób postępowania pod presją mózg uczy się reagować spontanicznie. Jeżeli człowiek chce reagować na stres inaczej niż wcześniej, najlepszym sposobem na zmianę nawyków jest praktyka nowej reakcji przy okazji każdej kolejnej sytuacji

⁵⁵ Tamże.

⁵⁶ Tamże.

stresowej⁵⁷. Reakcje stresowe są więc czymś, co warto doceniać, wykorzystywać i czemu warto ufać, ponieważ zachodzą w nas każdego dnia i pomagają radzić sobie z różnego rodzaju sprawami. Znajdowanie sensu w codziennych kłopotach i traktowanie ich nie jak uciążliwości, a wartościowe doświadczenia, podnosi na duchu i dodaje siłę, co przekłada się bezpośrednio na dłuższe życie ludzi z pozytywnym nastawieniem psychicznym do stresu.

„Nie jesteśmy szczurami w laboratorium Hansa Selyego. Stres, na jaki wystawiono tamte zwierzęta, był najgorszego rodzaju: nie dawał się przewidzieć ani skontrolować, a przy tym pozostawał bezzasadny”.⁵⁸ Stres w życiu człowieka rzadko miewa taki charakter. „Nawet w sytuacji ogromnego cierpienia człowiek przejawia naturalną zdolność rozbudzania w sobie nadziei, dokonywania wyborów i znajdowania sensu. Właśnie dlatego najpowszechniejsze skutki stresu w naszym życiu to wzmocnienie, rozwój i odporność”.⁵⁹

Reakcja stresowa pomaga zwiększać zaangażowanie w działania, rozwijać się i być bliżej z innymi, bowiem, jak mówi McGonigal, nie jest wcale balastem, który pozostał ludziom po zwierzęcych przodkach, ale czymś, co pomaga osiągnąć pełnię człowieczeństwa⁶⁰.

⁵⁷ Tamże.

⁵⁸ Tamże.

⁵⁹ Tamże.

⁶⁰ Tamże.

Rozdział 6.

Stres w pracy policjanta

Zawód policjanta plasuje się w czołówce zawodów szczególnie stresogennych, w Polsce zajmuje wręcz pierwsze miejsce spośród 47 badanych profesji⁶¹. Poziom stresu w pracy policjantów rośnie z roku na rok, a jego źródeł jest bardzo wiele. Konsekwencje stresu zawodowego widoczne są nie tylko w związku z pracą, ale także ze stanem zdrowia.

6.1. Źródła i konsekwencje stresu w pracy policjantów

Praca w zawodzie policjanta stawia szczególnie wysokie wymagania przed ludźmi ją wykonującymi, powoduje znaczne obciążenia psychiczne i fizyczne, a stresogenność tego zawodu stale przybiera na sile. Funkcjonariusze eksponowani są na szereg stresogennych zdarzeń, takich jak narażenie na obrażenia ciała, utratę zdrowia, a nawet życia, uczestnictwo w akcjach pościgowych, wykonywanie czynności służbowych bez względu na warunki atmosferyczne, interwencje w środowiskach, gdzie istnieje prawdopodobieństwo kontaktu z nosicielami chorób zakaźnych. Całodobowy rytm pracy utrudnia planowanie czasu prywatnego i wpływa negatywnie na życie rodzinne. Główne stresory w pracy policjanta można ująć w kilku kategoriach:

- relacje interpersonalne w miejscu pracy – relacje z przełożonymi, podwładnymi, współpracownikami, brak komunikacji z przełożonymi i wsparcia z ich strony, brak wsparcia społecznego w pracy,
- sposób wykonywania pracy policjanta – presja czasu, zmienność pracy, długi czas pracy, dyspozycyjność, konieczność podejmowania szybkich decyzji, odpowiedzialność za innych, ryzyko uszkodzenia ciała, utraty zdrowia lub życia,

⁶¹ N. Ogińska-Bulik, op. cit.

nadmierne obciążenie pracą, brak odpowiedniego sprzętu do pracy, jego zawodność i niesprawność,

- równoczesne funkcjonowanie w organizacji i poza nią – konflikt ról pracownika i członka rodziny, częsty brak przyjaciół spoza Policji,
- przebieg kariery zawodowej – utrudniony rozwój zawodowy lub jego brak, ograniczone możliwości awansu, wykonywanie pracy niezgodnej z posiadanymi kwalifikacjami, niedocenianie w pracy, brak nagród, poczucie niestałości pracy, zbyt niskie płace,
- pełnienie ról organizacyjnych – kierowanie i nadzorowanie innych, nadmierne wymagania i niejednoznaczne oczekiwania przełożonych, zbyt wysoki stopień odpowiedzialności, zbyt mały udział w podejmowaniu decyzji,
- obowiązujący system prawny – terminy rozpraw sądowych, długie godziny spędzone w sądach, ciągnące się miesiącami procesy, odczuwane jako niesprawiedliwe lub niezgodne z oczekiwaniami wyroki, przekonanie o nieskuteczności sądów,
- oczekiwania społeczne – stereotypowe przekonania o nadzwyczajnej moralności, wytrzymałości i odporności psychicznej, wysokie oczekiwania obywateli wobec pracy policjantów, szczególnie zwrócona na przedstawicieli tego zawodu uwaga mass mediów, nieadekwatny do wymagań niski prestiż zawodu policjanta.

Pewne różnice w odczuwaniu siły wpływu poszczególnych czynników stresogennych w pracy policjantów zaobserwowano w zależności od zmiennych socjodemograficznych oraz w poszczególnych grupach funkcjonariuszy Policji⁶². Najbardziej różnicującym czynnikiem demograficznym jest wykształcenie – niższe poczucie stresu zawodowego u funkcjonariuszy z wykształceniem wyższym. Zmienną różnicującą niektóre stresory jest wiek – większe poczucie niepewności związane z organizacją pracy u policjantów starszych oraz większe poczucie zagrożenia i odczuwanie nieprzyjemnych warunków pracy u policjantów młodszych. Tylko jeden czynnik stresu różnicowany jest przez stan cywilny – wyższe poczucie niepewności związane z organizacją pracy.

⁶² Tamże.

Największe różnice w poziomie odczuwanego stresu zawodowego występują w poszczególnych grupach funkcjonariuszy Policji. Najwyższy poziom stresu odczuwają funkcjonariusze pododdziałów antyterrorystycznych, następnie funkcjonariusze wydziału kryminalnego, nieco mniejszy policjanci z prewencji i ruchu drogowego oraz dzielnicowi, najniższy z Centralnego Biura Śledczego Policji.

Badania ankietowe przeprowadzone przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy potwierdziły, że 92,3% ankietowanych policjantów uznaje pracę za stresującą, a 54,3% dostrzega negatywny wpływ stresu zawodowego na relacje osobiste i życie rodzinne. Jako główne źródła stresu funkcjonariusze Policji wymieniali:

- surowe konsekwencje popełnionego błędu i często niesprawiedliwe traktowanie przez zwierzchników,
- niewłaściwe traktowanie podwładnych przez przełożonych,
- konieczność dotrzymywania terminów bez względu na istotne przeszkody,
- poczucie niepewności, wynikające z działania bez pełnej informacji i wyraźnie określonego celu,
- narzucanie zadań nieoczekiwanych i pośpieszne ich wykonywanie oraz niedocenywanie wysiłków przez przełożonych⁶³.

Konsekwencje stresu zawodowego policjantów rozciągają się na wszystkie dziedziny ich życia. Najczęściej wskazywane są:

- obniżony nastrój, bezsenność i zaburzenia snu,
- słabsze funkcjonowanie w pracy, spadek efektywności,
- trudności w dostosowaniu się do pracy, osłabienie dyscypliny zawodowej,
- problemy zdrowotne, zwiększona absencja chorobowa,
- większa częstotliwość występowania chorób stresopochodnych, niż w innych grupach zawodowych – choroby układu krążenia, cukrzyca, wrzody żołądka,

⁶³ [https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008729&html_klucz=19558&html_klucz_spis=\(02.11.2018\)](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008729&html_klucz=19558&html_klucz_spis=(02.11.2018)).

choroby nowotworowe, zwłaszcza jelit i wątroby, zaburzenia nerwicowe i psychosomatyczne,

- negatywny wpływ na relacje i życie rodzinne, problemy małżeńskie, wysoki wskaźnik rozwodów, pogorszone relacje z dziećmi, co z kolei wpływa na zaburzenia emocjonalne dzieci,
- skłonność do nadużywania alkoholu,
- niekontrolowane wybuchy gniewu, fizyczna agresja w czasie konfliktów,
- agresywność skutkująca nieuzasadnionym użyciem broni, wydarzenia z chęci zysku, pobicia obywateli, utrata tajnych dokumentów, wypadki drogowe z winy policjanta,
- depresja, załamanie psychiczne prowadzące do ataków autodestrukcyjnych,
- najpoważniejsze konsekwencje to podejmowane przez funkcjonariuszy Policji próby samobójcze, których liczba nieustannie wzrasta, a wskaźnik samobójstw w tej grupie jest wyższy niż w ogólnej populacji⁶⁴.

Jednym z negatywnych skutków przewlekłego stresu w pracy jest zjawisko wypalenia zawodowego, któremu warto poświęcić więcej uwagi.

6.2. Wypalenie zawodowe policjantów

Pierwszymi objawami wypalenia są niezadowolenie z pracy, zmęczenie, zobojętnienie emocjonalne, przygnębienie, cyniczność, nietolerancja, zamykanie się w sobie, poczucie bezsensu i rezygnacji, częsta nieobecność w pracy.

Ankieta przeprowadzona przez CIOP – PIB⁶⁵ oprócz źródeł stresu u funkcjonariuszy Policji wskazała także czynniki prowadzące do wypalenia. Według ankietowanych policjantów są to m.in.:

- narażanie życia,
- dyspozycyjność (24 godziny na dobę),

⁶⁴ N. Ogińska-Bulik, op. cit.

⁶⁵ [https://www.ciop.pl/CIOPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008729&html_klucz=19558&html_klucz_spis= \(02.11.2018](https://www.ciop.pl/CIOPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008729&html_klucz=19558&html_klucz_spis= (02.11.2018)

- brak stabilizacji zawodowej,
- konflikty organizacyjne,
- presja publiczna,
- niesatysfakcjonujące wynagrodzenie,
- warunki służby.

Jednak nie tylko obniżona satysfakcja z wykonywanej pracy zawodowej prowadzi do wypalenia. Interesujące badania zostały przeprowadzone w 2007 roku wśród funkcjonariuszy stacjonujących w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie⁶⁶.

Raport z badań potwierdził występowanie elementów składających się na wypalenie zawodowe w tej grupie zawodowej. W trzech skalach Kwestionariusza Wypalenia Zawodowego odnotowano następujące wyniki:

- wyczerpanie emocjonalne (EEX) – 9% badanych wykazało wynik na poziomie wysokim, ponad 20% na poziomie średnim;
- depersonalizacja (DEP) – 22% badanych uzyskało wynik wysoki, 21% średni;
- poczucie osiągnięć (PAC) – 37% uzyskało wynik niski, 36% średni.

Uzyskane wyniki średnie mogą wskazywać na tendencję do wypalenia zawodowego i potencjalne zagrożenie wypaleniem, jeśli nie zostaną na tym etapie podjęte środki zaradcze.

Badanie skoncentrowane było głównie na poszukiwaniu zależności pomiędzy wypaleniem a czynnikami osobowościowymi. Ustalono następujące współzależności między poszczególnymi wymiarami wypalenia a zmiennymi osobowościowymi:

- wyczerpanie emocjonalne okazało się zależne od wysokiego poziomu neurotyczności i reaktywności emocjonalnej – osoby o wyższym poziomie EEX są bardziej introwertywne, mają niższy poziom otwartości na doświadczenia, żwawości, sumienności, wytrwałości i aktywności;

⁶⁶ A. Bonus-Dzięgo, A. Królikowska, *Wpływ wybranych czynników osobowościowych na wypalenie zawodowe policjantów, Raport z badań, Szczytno 2007*

- depersonalizacja okazała się zależna od wysokiego poziomu neurotyczności i reaktywności emocjonalnej oraz niskiego poziomu ekstrawersji, ugodowości, sumienności, wytrwałości i aktywności;
- poczucie osiągnięć okazało się zależne od poziomu neurotyczności, perseweratywności i reaktywności emocjonalnej – im niższe nasycenie tych cech, tym większe poczucie zadowolenia z osiągnięć zawodowych, na które wpływ ma również wysoki poziom ekstrawersji, ugodowości, sumienności, żwawości, wytrwałości i aktywności.

Z badania wynika, że syndromy wypalenia zawodowego obserwuje się najczęściej u policjantów z wysokim poziomem neurotyczności i reaktywności emocjonalnej, introwersją, a niskim poziomem sumienności, wytrwałości i aktywności i wydają się oni mieć większą podatność na wypalenie zawodowe niż policjanci z odmiennym poziomem tych cech. Szczególnym zagrożeniem wydaje się być połączenie wysokiego poziomu reaktywności emocjonalnej z niskim poziomem aktywności i wytrwałości.

Wiek, płeć, staż służby, doświadczenie zawodowe ani poszczególne jednostki Policji nie wpływały istotnie na poziom wypalenia zawodowego badanych funkcjonariuszy. Istotną zmienną okazało się wykształcenie – osoby z wykształceniem wyższym miały wysoki poziom EEX i DE. Zmienną różnicującą jest też rodzaj służby – wynik depersonalizacji w pionie kryminalnym jest istotnie wyższy niż w pozostałych grupach.

Na uwagę zasługuje tu fakt, iż we wcześniejszym badaniu, przeprowadzonym przez Ogińską-Bulik⁶⁷ poziom wypalenia zawodowego wskazywany był jako niższy właśnie w grupie funkcjonariuszy posiadających wykształcenie wyższe, czyli odwrotnie, niż w przywołanym wyżej. Różnice mogą mieć związek ze zmieniającą się w ciągu lat strukturą wykształcenia osób zatrudnionych w Policji. W grupie badanych w 2003 roku przez Ogińską-Bulik wykształceniem wyższym legitymowało się 17,6%, niepełnym wyższym 9,8%, a średnim 72,6% badanych i to właśnie grupa z wykształceniem średnim (czyli największa) wykazała najwyższy poziom składowych wypalenia

⁶⁷ N. Ogińska-Bulik, op. cit.

zawodowego. Grupa badanych w 2007 roku w Szczytnie składała się w 74% z osób z wykształceniem wyższym, 17% badanych miało uzyskane studia na poziomie licencjatu i tylko 9% posiadało wykształcenie średnie. W tym badaniu najwyższy poziom wskaźników wypalenia wykazała grupa z wykształceniem wyższym czyli największa. Można przypuszczać, że w rzeczywistości to nie poziom wykształcenia ma wpływ na poziom wypalenia zawodowego, a raczej, że znacznie więcej osób z wykształceniem wyższym pracuje w Policji obecnie, niż kiedyś i wykształcenie jest zmienną, która podobnie jak wiek, płeć czy staż służby nie ma istotnego znaczenia dla tego zjawiska wśród policjantów.

Badanie przeprowadzone w Szczytnie pokazuje kierunki zależności między cechami osobowościowymi a wypaleniem zawodowym, co daje możliwość lepszego poznania i przeciwdziałania zjawisku wypalenia zawodowego u policjantów przez podejmowanie działań w kierunku adaptacyjnej modyfikacji tych cech u osób już realizujących zawód policjanta oraz doskonalenie procesu doboru do Policji w zakresie selekcji pod kątem prawdopodobieństwa wystąpienia wypalenia zawodowego. Konieczne są także programy prewencyjne, warsztaty kształtujące umiejętności radzenia sobie ze stresem, terapie antystresowe, treningi interpersonalne, choć nie są to działania wystarczające do walki z problemem stresu zawodowego policjantów.

6.3. Radzenie sobie ze stresem u funkcjonariuszy Policji

W 2016 roku przez Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach zostało przeprowadzone badanie na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim przez policjantów i strażaków⁶⁸. Celem pracy było zbadanie nasilenia stresu oraz strategii radzenia sobie ze stresem w pracy policjantów i strażaków w kontekście podkreślenia znaczenia opieki psychologicznej w miejscu pracy. Zbadano w jaki sposób techniki radzenia sobie ze stresem zawarte w kwestionariuszu Mini-COPE wpływają na poprawę komfortu

⁶⁸ [https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008720&html_klucz=19558&html_klucz_spis= \(02.11.2018](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008720&html_klucz=19558&html_klucz_spis= (02.11.2018)

psychicznego badanych. Poziom odczuwania nasilenia stresu w grupie policjantów osiągnął wyższą wartość 77%.

Spośród strategii radzenia sobie ze stresem akceptacja specyfiki wykonywanego zawodu odgrywa dużą rolę i uzyskane wyniki badania wydają się być na zadowalającym poziomie. Dość wysokie wartości uzyskały strategie poszukiwania wsparcia emocjonalnego i poszukiwania wsparcia instrumentalnego. Poczucie humoru oraz zwrot w stronę religii stanowiły niewielki ułamek spośród innych sposobów radzenia sobie ze stresem. Niepokojem mogą napawać wyniki dotyczące wyładowania. Analiza wykazała, że policjanci dosyć często stosują tę strategię, co może negatywnie wpływać na życie rodzinne i osobiste. Często wybieraną strategią było również zażywanie substancji psychoaktywnych.

Wcześniejsze badania przeprowadzone przez N. Ogińską-Bulik wśród funkcjonariuszy Policji⁶⁹ wykazały podobną zależność między poziomem stresu w pracy a skłonnością do radzenia sobie poprzez stosowanie strategii nieadaptacyjnych, skoncentrowanych na emocjach i unikaniu, takich jak zaprzestanie działań oraz używanie alkoholu/narkotyków, a także koncentracja na emocjach i zaprzeczanie.

Na rodzaj obieranych strategii radzenia sobie ze stresem wpływają m.in. zasoby osobiste. Osoby z wyższym nasileniem poczucia koherencji, własnej wartości, skuteczności i dyspozycyjnego optymizmu oraz stosujące strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na problemie, takie jak aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, pozytywne przewartościowanie słabiej odczuwają stres zawodowy i mniejsze jest u nich nasilenie wypalenia zawodowego.

Najniższy poziom poczucia koherencji, własnej wartości, skuteczności oraz dyspozycyjnego optymizmu wykazali funkcjonariusze brygady antyterrorystycznej i to właśnie ta grupa częściej w sytuacji stresu korzysta ze strategii skoncentrowanych na emocjach, takich jak poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, koncentracja na emocjach, zaprzeczanie, zaprzestanie działań, używanie alkoholu/narkotyków.

⁶⁹ N. Ogińska-Bulik, op. cit.

Poziom posiadanych zasobów i wybierane strategie radzenia sobie ze stresem podobnie jak na zjawisko wypalenia zawodowego wpływają na stan zdrowia. Im wyższy poziom poczucia koherencji, własnej wartości, skuteczności i dyspozycyjnego optymizmu, tym lepszy stan zdrowia i im częściej funkcjonariusze wybierają strategie skoncentrowane na problemie, tym lepszy stan zdrowia posiadają. Zasoby osobiste i strategie radzenia sobie są więc niezwykle istotne w procesie powstawania wypalenia zawodowego oraz pogorszenia stanu zdrowia funkcjonariuszy Policji, dlatego konieczne jest zwrócenie uwagi na korzyści wynikające ze stosowania adaptacyjnych strategii w miejsce strategii nieprzystosowanych.

6.4. Jak zaakceptować stres i wykorzystać go z pożytkiem dla siebie

Dotychczasowe podejście do stresu zawodowego zakładało jego zwalczanie, zarówno na poziomie organizacji, jak i na poziomie jednostkowym. Konieczne zmiany wskazywane na poziomie organizacji w pracy policjanta to:

- zmniejszenie obciążenia pracą, bardziej racjonalne rozłożenie zadań, zmniejszenie ilości pracy papierkowej, niezabieranie pracy do domu, zmniejszenie nadliczbowych godzin pracy, dostosowanie pracy do indywidualnych możliwości i cech temperamentalnych funkcjonariuszy,
- wzmacnianie prestiżu społecznego zawodu, docenianie kwalifikacji, dostosowanie stanowiska do posiadanych umiejętności, sprawiedliwe traktowanie, częstsze udzielanie nagród, umożliwienie rozwoju i awansu zawodowego,
- zmniejszenie poczucia zagrożenia wewnątrz organizacji, zmniejszenie sytuacji konfliktowych, zmniejszenie niepewności związanej z organizacją pracy, niezaskakiwanie pracownika nagłymi zadaniami, nieprzerzucanie z jednego zadania do drugiego, zminimalizowanie przeszkód utrudniających pracownikowi realizację obowiązków, wprowadzenie metod zarządzania umożliwiających większą kontrolę pracownika nad wykonywanymi przez siebie zadaniami,

- poprawianie kontaktów społecznych, wzmacnianie współpracy z przełożonymi i podwładnymi, wzmacnianie więzi między funkcjonariuszami, wsparcie w trudnych sytuacjach,
- zmniejszenie poczucia odpowiedzialności za wyposażenie oraz surowych konsekwencji za popełnione błędy.

Na poziomie jednostki wskazuje się na konieczność udzielania pomocy w zmaganiu się z trudnymi sytuacjami, budowania zasobów osobistych, wzmacniania odporności na stres. Konieczna jest profilaktyka u tych policjantów, u których nie zaobserwowano jeszcze wypalenia zawodowego, a którzy stanowią grupę ryzyka oraz u tych, u których pojawiły się już negatywne konsekwencje stresu, w tym pierwsze oznaki wypalenia. Potrzeba programów antystresowych pomagających w redukowaniu odczuwanego stresu i związanego z nim napięcia, treningów wzmacniających umiejętności interpersonalne, zasoby osobiste, kompetencje zawodowe i społeczne oraz umiejętności adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem i redukowania strategii nieadaptacyjnych. Potrzeba także szeroko rozumianej psychoedukacji policjantów, szkolenia przełożonych wszystkich szczebli, stałego podnoszenia kwalifikacji psychologów policyjnych i ich ścisłej współpracy w kierunku profilaktyki antystresowej w Policji⁷⁰.

Zwalczanie stresu nie jest jednak jedynym sposobem na radzenie sobie z nim. Na uwagę zasługuje przedstawiona wcześniej, nowatorska koncepcja zaakceptowania i wykorzystania stresu powszedniego z pożytkiem dla siebie i swoich celów. Oparta na obszernych, najnowszych badaniach naukowych w dziedzinie psychologii, neurologii i medycyny publikacja „Siła stresu”⁷¹ prezentuje, w jaki sposób stres pomaga w rozwoju oraz w sprośtaniu wymaganiom, również na poziomie zawodowym. Z pewnością warto poznać przedstawione w niej techniki i ćwiczenia pomagające w transformacji poglądów na temat stresu i wdrożeniu nowego podejścia we własnym

⁷⁰ N. Ogińska-Bulik, op. cit.

⁷¹ K. McGonigal, op. cit.

życiu. W poznawaniu własnego nastawienia psychicznego do stresu pomocna okazuje się praktyka uważności.

Do niedawna uważność znana była jako sedno medytacji buddyjskiej i nauczano jej głównie w ramach praktykowania buddyzmu, jako szczególny rodzaj uwagi skierowanej na bieżącą chwilę, świadomej i nieosądzającej. Dziś dostrzega się uniwersalność jej istoty i coraz częściej praktykuje w społecznościach świeckich, niezależnie od kultury.

Na współczesnym zachodnim gruncie praktykowanie uważności zyskuje popularność głównie dzięki nurtowi Mindfulness. Nurt ten ukształtował się przede wszystkim za sprawą amerykańskiego profesora medycyny Jona Kabat-Zinna, ucznia mistrzów buddyjskich, a następnie założyciela Kliniki Redukcji Stresu Centrum Medycznego Uniwersytetu Massachusetts w Worcester i twórcy programu Redukcji Stresu w Oparciu o Uważność – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)⁷².

Praca kliniki i program MBSR odegrały ogromną rolę w propagowaniu nowego nurtu w medycynie, psychiatrii i psychologii oraz w szybkim rozwoju badań naukowych uważności. W roku 2005 w literaturze naukowej istniało ok. 100 artykułów na jej temat, w roku 2013 było ich już ponad 1500⁷³. Mindfulness w coraz większym stopniu wywiera wpływ na edukację, biznes, zarządzanie, sport oraz inne dziedziny, coraz bardziej rośnie zainteresowanie uważnością wśród naukowców, a w związku z tym rośnie również zakres badań nad jej wpływem na zdrowie i dobre samopoczucie.

Uważność to umiejętność, którą można rozwijać dzięki praktyce, podobnie jak używane mięśnie. Ćwiczenie uważności polega na uświadamianiu sobie, kiedy popadamy w zamyślenie czy rozproszenie i kierowaniu uwagi na powrót ku „tu i teraz”, na to, co najważniejsze w danej chwili. Pielęgnowanie uważności wymaga angażowania uwagi i robienia dobrego użytku z tego, czego uczymy się dzięki praktykom. Skupianie

⁷² <https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbsr-courses/about-mbsr/mbsr-standards-of-practice/> (02.06.2018).

⁷³ J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa*, Warszawa 2018.

uwagi na myślach i emocjach pojawiających się w danej chwili jest jednak tylko częścią większej całości, opisaną szczegółowo w programie MBSR⁷⁴.

Mindfulness coraz bardziej zdomowia się na całym świecie, jest skuteczną przeciwwagą dla coraz szybszego tempa życia i braku czasu dla siebie oraz coraz większego stresu współczesnych ludzi. Praktyka uważności pomaga zwolnić tempo działania, skupić uwagę na tym, co naprawdę ważne, odzyskać kontakt z samym sobą, a dzięki temu wzmocnić samopoczucie, zdrowie, a nawet równowagę psychiczną.

Innym sposobem radzenia sobie z kryzysami jest rozwijanie i wzmacnianie odporności psychicznej, będącej jednym z czynników determinujących poziom odczuwania stresu i wybierane strategie radzenia sobie ze stresem.

Odporność psychiczna oznacza zdolność do ponownego zebrania sił i odzyskania równowagi pomimo niesprzyjających okoliczności, niepowodzeń, zmartwień i chorób, składa się na nią siedem filarów: optymizm, akceptacja, poszukiwanie rozwiązań, umiejętność porzucenia roli ofiary, świadomość odpowiedzialności, budowanie kontaktów oraz umiejętność planowania przyszłości⁷⁵. „Ludzie odporni psychicznie przypominają wańki-wstańki. Gdy się je potrąci, tracą równowagę, lecz nie przewracają się. Kołyszą się w jedną i drugą stronę, a po chwili odnajdują punkt ciężkości i znów stoją prosto”.⁷⁶ Zdecydowanie warto zapoznać się z tymi umiejętnościami, które pomagają człowiekowi regenerować się pomimo problemów zawodowych, zdrowotnych, rodzinnych czy finansowych, zaakceptować je i przetworzyć wzmacniając wewnętrzną siłę i uodparniając na codzienne kryzysy. Odporność psychiczną wypracować może każdy. Niektórzy ludzie rodzą się z większą, inni z mniejszą, ale każdy może świadomie wspierać i ukierunkowywać własną wewnętrzną siłę, aby lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach, również zawodowych.

⁷⁴ Tamże.

⁷⁵ M. Rampe, *Odporność psychiczna: siedem filarów. Tajemnica naszej wewnętrznej siły*, Warszawa 2006.

⁷⁶ Tamże.

Podsumowanie

Służba w Policji to jeden z najbardziej stresujących zawodów na świecie. Stres wpisany jest już w słowa składanej przysięgi, z której wynika obowiązek strzeżenia bezpieczeństwa państwa i jego obywateli nawet z narażeniem życia. Jednak to nie obawa przed kontaktem z przestępcami jest źródłem największego stresu policjantów, a obawa przed ukaraniem za ewentualne popełnienie błędu w wykonywaniu obowiązków służbowych. Problemy na poziomie organizacji potęgują stres zawodowy wywołany przez trudne warunki pracy, co przekłada się na narastające zjawisko wypalenia w tej grupie zawodowej. Wybierane przez policjantów strategie radzenia sobie ze stresem często mają charakter nieadaptacyjny, co również nie pomaga w przeciwdziałaniu negatywnym konsekwencjom stresu mundurowego.

Słuszne byłoby zwrócenie uwagi na konieczność podnoszenia kwalifikacji kadry kierowniczej w zakresie umiejętności interpersonalnych, rozwiązywania konfliktów i skutecznej komunikacji. Ważne jest także, aby policjanci wszystkich pionów, a zwłaszcza osiągających najwyższe wyniki w badaniach poziomu stresu i wypalenia zawodowego mogli liczyć na wsparcie ze strony organizacji w zakresie grupowych szkoleń i programów związanych z radzeniem sobie ze stresem, co może zachęcać do szukania własnych sposobów, ćwiczeń i technik radzenia sobie w kryzysie indywidualnie. Istotne byłoby także wykształcenie i rozwijanie kultury korzystania z pomocy psychologicznej przez policjantów, którzy teoretycznie mają taką możliwość we wszystkich jednostkach Policji poprzez zespoły psychologów w komendach wojewódzkich, w praktyce jednak niewielu funkcjonariuszy korzysta z tej pomocy, chociaż jej potrzebuje. We własnym zakresie policjanci mogą poszukiwać nowych, lepszych sposobów radzenia sobie ze stresem zawodowym i stresem w ogóle, takich jak techniki medytacyjne, praktykowanie uważności, wzmacnianie odporności psychicznej, jednak dla uzyskania pożądaných efektów konieczna jest współpraca pomiędzy przełożonymi i współpracownikami oraz wzmacnianie więzi między funkcjonariuszami.

Literatura

- Bonus-Dzięgo A., Królikowska A., *Wpływ wybranych czynników osobowościowych na wypalenie zawodowe policjantów, Raport z badań*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2007.
- Cannon W. B., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*, D. Appleton and Company, 1915.
- Carver C. S., Scheier M. F, Weintraub J. K., *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – COPE*, 1989; adaptacja: Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. [w:] *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009.
- Cytat z Selyego z wywiadu opublikowanego w 1976 r. w: R. M. Oates Jr., „Celebrating the Dawn”, za: McGonigal K., *Siła...*, op. cit.
- Delahanty D. L., Raimonde A. J., Spoonster E., *Initial Posttraumatic Urinary Cortisol Levels Predict Subsequent PTSD Symptoms in Motor Vehicle Accident Victims*, Biological Psychiatry, 2000.
- Hobfoll S. E., *Conservation of Resources. A new attempt at conceptualizing stress*, American Psychologist, 44, 1989.
- Hobfoll S.E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańskie Wydawnictw Psychologiczne, Gdańsk 2006
- Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009.
- Kabat-Zinn J., *Życie, piękna katastrofa*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018, wydanie IV.
- Kalat J. W., *Biologiczne podstawy psychologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, New York, Springer, 1984.

- Lazarus R. S., *The stress and coping paradigm*, in: L. A. Bond, J. C. Rosen, *Competence and Coping during Adulthood*, Hanover, University Press of New England, 1980.
- Łosiak W., *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.
- Łosiak W., *Psychologia stresu*, Oficyna wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2012.
- McGonigal K., *Siła stresu: Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2016.
- Ogińska-Bulik N. *Stres zawodowy u policjantów*, Wydawnictwo WSHE w Łodzi, Łódź 2003
- Rampe M. *Odporność psychiczna: siedem filarów. Tajemnica naszej wewnętrznej siły*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa 2006
- Ratajczak Z., *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*, w: *Człowiek w sytuacji stresu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977.
- Selye H., *Stres życia*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1960.
- Sęk H., *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2000.
- Strelau J., *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*, w: *Człowiek w sytuacji stresu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 2000.
- Strelau J., *Temperament, osobowość, działanie*, Polskie Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1985.
- Strelau J., Zawadzki B., *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 1997.
- Terelak J. F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza BRANTA, Bydgoszcz 2001.
- <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/kariera/praca-w-stresie-najbardziej-stresujace-zawody/yb687np> (20.08.2018).
- <https://www.careercast.com/jobs-rated/2018-most-stressful-jobs?page=0> (20.08.2018).

- https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_page-Label=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008729&html_klucz=19558&html_klucz_spis= (20.08.2018).
- https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_page-Label=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008719&html_tresc_id=300008720&html_klucz=19558&html_klucz_spis= (20.08.2018).
- <https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbsr-courses/about-mbsr/mbsr-standards-of-practice/> (20.08.2018).

Zakład Ogólnozawodowy

st. asp. Mirosław Falkiewicz

Szkoła Policji w Katowicach
ul. gen. Jankego 276
40-684 Katowice-Piotrowice
www.katowice.szkolapolicji.gov.pl

