

PSYCHOLOGICZNA ODPORNOŚĆ FUNKCJONARIUSZY SŁUŻB MUNDUROWYCH JAKO ELEMENT SYSTEMU BEZPIECZEŃSTWA PAŃSTWA. ANALIZA MECHANIZMÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I ICH WPŁYW NA EFEKTYWNOŚĆ DZIAŁAŃ OPERACYJNYCH

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UNIFORMED SERVICES OFFICERS AS AN ELEMENT OF THE STATE SECURITY SYSTEM. AN ANALYSIS OF COPING MECHANISMS AND THEIR IMPACT ON THE EFFECTIVENESS OF OPERATIONAL ACTIVITIES

Streszczenie

Celem niniejszego opracowania jest teoretyczna analiza zjawiska odporności psychicznej funkcjonariuszy służb mundurowych w kontekście ich gotowości operacyjnej i skuteczności działania. Odporność psychiczna została przedstawiona jako kluczowy zasób adaptacyjny umożliwiający utrzymanie równowagi emocjonalnej i poznawczej, podejmowanie trafnych decyzji oraz skuteczne współdziałanie w zespołach zadaniowych. W oparciu o przegląd literatury oraz wyniki dostępnych badań omówiono źródła stresu w służbach mundurowych, konsekwencje jego przewlekłego oddziaływania oraz mechanizmy radzenia sobie, ze szczególnym uwzględnieniem strategii zadaniowych i roli wsparcia społecznego. Wskazano również na systemowe znaczenie odporności psychicznej w budowaniu sprawności instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne. Artykuł kończy się zestawem rekomendacji praktycznych, dotyczących wzmocnienia psychicznego funkcjonariuszy poprzez działania szkoleniowe, organizacyjne i profilaktyczne.

Słowa kluczowe: *odporność psychologiczna, służby mundurowe, stres zawodowy, mechanizmy adaptacyjne, zdrowie psychiczne*

Abstract

The aim of this study is to theoretically analyze the phenomenon of mental resilience of uniformed services officers in the context of their operational readiness and effectiveness. Psychological resilience is presented as a key adaptive resource enabling emotional and cognitive balance, sound decision-making, and effective teamwork in high-pressure situations. Based on a review of the literature and available research, the paper discusses the sources of stress in uniformed professions, the long-term consequences of chronic stress exposure, and coping mechanisms, with particular emphasis on task-oriented strategies and the role of social support. The systemic significance of psychological resilience is highlighted in maintaining the effectiveness of institutions responsible for public safety. The article concludes with practical recommendations for strengthening officers' mental resilience through training, organizational support, and preventive measures.

Keywords: *psychological resilience, uniformed services, occupational stress, adaptive mechanisms, mental health*

Wprowadzenie

Współczesne systemy bezpieczeństwa państwa opierają się nie tylko na technologii, strukturach organizacyjnych czy przepisach prawnych, lecz przede wszystkim na zasobach ludzkich – funkcjonariuszach, którzy pełnią służbę nie raz w warunkach wysokiego ryzyka, presji i niepewności. To oni stanowią pierwszy front reagowania na zagrożenia zarówno o charakterze lokalnym, jak i globalnym – od działań przestępczych i aktów terroru, po sytuacje kryzysowe związane z katastrofami naturalnymi czy epidemiami.

W coraz bardziej złożonej i nieprzewidywalnej rzeczywistości społeczno-politycznej, gdzie bezpieczeństwo staje się dobrem deficytowym, rośnie znaczenie nie tylko kompetencji zawodowych funkcjonariuszy, ale również ich zasobów psychicznych. Odporność psychiczna (ang. *resilience*) jawi się jako jedna z kluczowych cech umożliwiających skuteczne funkcjonowanie w ekstremalnych warunkach służby. Pozwala bowiem nie tylko utrzymać równowagę emocjonalną i poznawczą w sytuacjach stresogennych, ale również podejmować szybkie, racjonalne decyzje oraz działać efektywnie mimo presji czasu i ryzyka osobistego. W kontekście służb mundurowych odporność psychiczna nie może być postrzegana wyłącznie jako cecha indywidualna, ale raczej jako zjawisko mające wymiar systemowy – determinujące zarówno efektywność działania poszczególnych funkcjonariuszy, jak i stabilność oraz sprawność całego systemu bezpieczeństwa państwa. Warto zatem podjąć refleksję nad mechanizmami, które warunkują zdolność do radzenia sobie ze stresem w tych

specyficznych profesjach, oraz nad tym, jakie konsekwencje niesie za sobą niedobór odporności psychicznej dla funkcjonowania struktur odpowiedzialnych za ochronę porządku publicznego.

Celem niniejszego opracowania jest teoretyczna analiza zjawiska odporności psychicznej funkcjonariuszy służb mundurowych w kontekście ich gotowości operacyjnej i skuteczności działania. Szczególny nacisk zostanie położony na identyfikację mechanizmów radzenia sobie ze stresem oraz ocenę ich wpływu na jakość realizowanych zadań w służbie publicznej. Artykuł opiera się na przeglądzie literatury psychologicznej i socjologicznej, z uwzględnieniem specyfiki pracy w służbach, takich jak: Policja, Straż Pożarna, Wojsko czy Służba Więzienna.

Odporność psychiczna – pojęcie i znaczenie

Psychologiczna odporność jest definiowana jako zdolność jednostki do adaptacji w warunkach silnego stresu, zagrożenia czy kryzysu, a także do szybkiego powrotu do równowagi po doświadczeniu trudnych sytuacji życiowych. W literaturze psychologicznej termin ten zyskał popularność w kontekście badań nad osobami, które mimo doświadczenia traumatycznych przeżyć funkcjonowały na wysokim poziomie psychospołecznym. Jak podkreśla Zofia Dołęga, „odporność psychiczna to dynamiczny proces pozytywnej adaptacji w sytuacjach zagrożenia, urazu czy chronicznego stresu”¹. Zjawisko to nie jest rozumiane jako stała cecha osobowości, lecz raczej jako zestaw zmiennych mechanizmów poznawczo-emocjonalnych oraz zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, które pozwalają jednostce elastycznie reagować na trudności. Do najczęściej wymienianych komponentów odporności psychicznej należą: poczucie kompetencji, samoocena, optymizm, poczucie sensu i sprawstwa, a także umiejętność budowania i wykorzystywania wsparcia społecznego.² Co istotne, odporność ta może być rozwijana i wzmacniana – zarówno w procesie wychowania,³ jak i poprzez doświadczenie zawodowe czy specjalistyczne szkolenia.⁴

W przypadku funkcjonariuszy służb mundurowych odporność psychiczna odgrywa rolę nie tylko ochronną, ale także prognostyczną – osoby wykazujące wysoki poziom resilience rzadziej zapadają na zaburzenia psychiczne, są bardziej zdolne do podejmowania trafnych decyzji w warunkach presji oraz lepiej funkcjonują w zespołach zadaniowych.⁵ W środowisku obciążonym chronicznym stresem, konfrontacją z ludzkim cierpieniem, agresją czy nieprzewidywalnością sytuacji,

1 Z. Dołęga, *Psychologiczna odporność w rozwoju człowieka*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2011, s. 45.

2 A. Strelau, *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 137–140.

3 I. Urych, *Bezpieczeństwo jako kategoria edukacyjna. Współczesne tendencje*, „Przegląd Bezpieczeństwa Wewnętrznego” 2025, nr 32(17), s. 24.

4 E. Wilczek-Rużyczka, *Wypalenie zawodowe a satysfakcja z pracy w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2011, s. 103.

5 A. Januszewska, *Mechanizmy radzenia sobie ze stresem wśród funkcjonariuszy służb mundurowych*, „Resocjalizacja Polska” 2020, nr 19, s. 125.

wysoki poziom odporności psychicznej może decydować o skuteczności działania, a niekiedy nawet o przeżyciu.⁶

Odporność psychiczna pełni również funkcję bufora przed negatywnymi skutkami zawodowymi, takimi jak wypalenie, absencja, uzależnienia czy zaburzenia psychosomatyczne. Funkcjonariusze o niskiej odporności są bardziej podatni na dezorganizację emocjonalną, mogą wykazywać trudności w zachowaniu kontroli poznawczej i emocjonalnej, co obniża ich efektywność oraz zwiększa ryzyko popełniania błędów operacyjnych.⁷ W kontekście systemowym może to skutkować nie tylko obniżeniem efektywności działań, ale także stopniowym spadkiem zaufania społecznego do instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, co w dłuższej perspektywie może przyczyniać się do narastania problemów społecznych i napięć obywatelskich.

Z tego względu psychologiczna odporność powinna być traktowana nie tylko jako indywidualna kompetencja, lecz jako strategiczny zasób organizacji bezpieczeństwa – wymagający diagnozy, wsparcia i systematycznego rozwijania poprzez odpowiednią politykę kadrową, szkoleniową i profilaktyczną.⁸

Stres zawodowy w służbach mundurowych

Zawody związane z zapewnianiem bezpieczeństwa publicznego – takie jak: policjant, żołnierz, strażak czy funkcjonariusz służby więziennej – należą do profesji

o wysokim stopniu narażenia na oddziaływanie stresu chronicznego. Charakterystyka tych zawodów zakłada stałą gotowość do działania w sytuacjach kryzysowych, wymagających szybkiego reagowania, podejmowania trudnych decyzji pod presją czasu, często w warunkach zagrożenia życia i zdrowia. Obciążenia psychiczne, którym poddawani są funkcjonariusze, wynikają zarówno z czynników zewnętrznych (np. kontakt z cierpieniem, agresją, przemocą), jak i wewnętrznych (np. poczucie odpowiedzialności, konieczność tłumienia emocji, konflikt wartości).

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że stresory zawodowe w służbach mundurowych mają charakter złożony i wielowymiarowy. Z jednej strony są to stresory operacyjne – czyli sytuacje bezpośredniego zagrożenia, udział w działaniach ratunkowych, kontakt ze śmiercią i ludzkim dramatem. Z drugiej strony występują stresory organizacyjne, takie jak niestabilność grafiku służb, nadmiar obowiązków administracyjnych, konflikty interpersonalne, presja hierarchiczna oraz niskie poczucie sprawstwa.⁹ Jak trafnie zauważa Ilona Urych podczas analizy społecznych uwarunko-

6 P. Sękowski, *Odporność psychiczna strażaków jako predyktor skuteczności działań ratowniczych*, „Zeszyty Naukowe SGSP” 2018, nr 3(65), s. 93–95.

7 A. Zalewska, D. Rode, *Stres zawodowy w Policji – przyczyny, skutki i strategie radzenia sobie*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2017, nr 25(1), s. 59.

8 M. Sęk, J. Cieślak, *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa 2011, s. 229–231.

9 A. Strelau, *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 188–190.

wań bezpieczeństwa: „w środowiskach o wysokim poziomie zagrożeń społecznych i fizycznych, takich jak służby mundurowe, stres zawodowy staje się nie tylko czynnikiem ryzyka zdrowotnego, ale także systemowym wyzwaniem organizacyjnym, wpływającym na jakość realizowanych zadań służbowych”¹⁰.

Przytoczyć również warto, że badania Anny Zalewskiej i Danuty Rode wykazały, że ponad 70% funkcjonariuszy Policji doświadcza stresu o charakterze przewlekłym, przy czym dominujące są stresory organizacyjne, takie jak brak wsparcia przełożonych, niewystarczająca komunikacja w zespole oraz przeciążenie pracą.¹¹ W innym badaniu, przeprowadzonym przez Instytut Medycyny Pracy w Łodzi, aż 32% funkcjonariuszy Straży Granicznej zgłaszało symptomy wypalenia emocjonalnego, a 18% miało objawy wskazujące na ryzyko depresji.¹²

Stres chroniczny wpływa destrukcyjnie nie tylko na dobrostan psychiczny funkcjonariusza, ale również na jego funkcjonowanie poznawcze i społeczne. Obserwuje się obniżoną zdolność koncentracji, pogorszenie pamięci operacyjnej, wzrost impulsywności oraz wyższy poziom irytacji. W kontekście pracy zespołowej może to skutkować pogorszeniem komunikacji, konfliktami interpersonalnymi oraz spadkiem morale jednostki operacyjnej. Jak podkreśla Ewa Wilczek-Rużyczka, „przewlekłe przeciążenie emocjonalne może prowadzić do uruchomienia mechanizmów obronnych opartych na dystansowaniu się od innych i zobojętnieniu, co w dalszej perspektywie pogłębia izolację psychiczną i osłabia kompetencje społeczne”¹³.

Długofalowe skutki stresu zawodowego to nie tylko zaburzenia emocjonalne, ale również problemy somatyczne – bóle głowy, zaburzenia snu, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, a nawet zwiększone ryzyko chorób autoimmunologicznych. W przypadku funkcjonariuszy Służby Więziennej często pojawiają się również symptomy syndromu stresu pourazowego (PTSD), szczególnie po incydentach z udziałem agresji więźniów, buntów czy prób samobójczych.¹⁴

Jednym z najbardziej niepokojących zjawisk pozostaje wysoka liczba samobójstw wśród funkcjonariuszy służb mundurowych – problem ten dotyczy w szczególności Policji i Wojska Polskiego. W raporcie Komendy Głównej Policji z 2022 roku odnotowano 19 samobójstw funkcjonariuszy, z czego większość miała związek z problemami zawodowymi lub brakiem wsparcia emocjonalnego.¹⁵ Wskazuje to na pilną potrzebę wdrażania kompleksowych programów prewencji stresu i wczesnego reagowania na sygnały psychicznego przeciążenia.

10 I. Urych (red.), *Spółeczne uwarunkowania bezpieczeństwa. Wybrane zagadnienia psychologii i socjologii*, cz. 3, Akademia Sztuki Wojennej, Warszawa 2020, s. 157.

11 A. Zalewska, D. Rode, *Stres zawodowy w Policji – przyczyny, skutki i strategie radzenia sobie*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2017, nr 25(1), s. 58–64.

12 B. Bugajska, *Wypalenie zawodowe wśród funkcjonariuszy Straży Granicznej*, „Medycyna Pracy” 2015, nr 66(4), s. 553–560.

13 E. Wilczek-Rużyczka, *Wypalenie zawodowe a satysfakcja z pracy w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2011, s. 118–122.

14 P. Sobolewski, *Stres i trauma w służbie więziennej – wyzwania i metody przeciwdziałania*, „Resocjalizacja Polska” 2022, nr 23, s. 89–101.

15 Komenda Główna Policji, *Analiza przypadków samobójstw funkcjonariuszy Policji w 2022 roku*, KGP, Warszawa 2023, [dokument niepublikowany – dostęp za zgodą KGP].

W wymiarze systemowym stres zawodowy w służbach mundurowych stanowi realne zagrożenie dla ciągłości i skuteczności działania instytucji bezpieczeństwa państwa. Osłabienie kondycji psychofizycznej funkcjonariuszy może prowadzić do wzrostu liczby błędów, obniżenia jakości działań operacyjnych oraz zwiększenia ryzyka nadużyć. Dlatego niezbędne jest traktowanie zdrowia psychicznego funkcjonariuszy jako kluczowego zasobu instytucjonalnego – wymagającego nie tylko indywidualnego wsparcia, ale również rozwiązań systemowych w zakresie polityki kadrowej, szkoleń, nadzoru i profilaktyki.

Mechanizmy radzenia sobie ze stresem

Jednym z kluczowych czynników warunkujących odporność psychiczną funkcjonariuszy służb mundurowych są mechanizmy radzenia sobie ze stresem (tzw. strategie copingowe, ang. *coping*). W literaturze psychologicznej *coping* rozumiany jest jako poznawcze i behawioralne wysiłki podejmowane przez jednostkę w celu poradzenia sobie z wymaganiami ocenianymi jako przekraczające jej zasoby.¹⁶ Szczególne znaczenie przypisuje się klasyfikacji zaproponowanej przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, którzy wyróżnili dwie podstawowe grupy strategii: skoncentrowane na problemie (np. planowanie, poszukiwanie rozwiązań, działania zadaniowe) oraz skoncentrowane na emocjach (np. unikanie, wycofanie, racjonalizacja).¹⁷

W warunkach służby, gdzie dominują sytuacje o wysokim poziomie nieprzewidywalności, funkcjonariusze często korzystają ze strategii zadaniowych, które zwiększają poczucie kontroli nad sytuacją. Takie podejście sprzyja efektywności działania, ogranicza panikę i wspiera zachowanie logicznego myślenia w sytuacjach zagrożenia. Jak podkreśla Maria Sękowska, strategie ukierunkowane na rozwiązanie problemu są najbardziej adaptacyjne w środowisku mundurowym, gdzie decyzje muszą być szybkie i konkretne.¹⁸

Z drugiej strony, badania polskich autorów pokazują, że osoby wykonujące zawody wysokiego ryzyka – w tym policjanci, żołnierze, strażacy – często sięgają po strategie unikowe, takie jak wyparcie, dystansowanie się, zaprzeczanie, czy też nadużywanie substancji psychoaktywnych. Choć mechanizmy te mogą przynieść chwilową ulgę, w dłuższej perspektywie pogłębiają objawy stresu i obniżają zdolność adaptacyjną. Jak zauważa Maria Sękowska, „strategie unikowe, mimo ich doraźnego działania, nie rozwiązują problemu źródłowego i prowadzą do kumulacji napięcia

16 J. T. Cieślak, M. Sęk, *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa 2011, s. 93.

17 R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, New York 1984.

18 M. Sękowska, *Strategie radzenia sobie ze stresem w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, w: E. Wilczek-Rużyczka (red.), *Psychologia zdrowia w zawodach trudnych*, WUJ, Kraków 2014, s. 88–95.

emocjonalnego, co może skutkować zarówno pogorszeniem funkcjonowania psychicznego, jak i obniżeniem efektywności zawodowej”¹⁹.

Istotnym zasobem, który może znacząco zmieniać sposób radzenia sobie ze stresem, jest wsparcie społeczne. Jego rola w środowisku służb mundurowych jest szczególnie istotna, gdyż wiele trudnych doświadczeń nabiera innego wymiaru w obecności wsparcia emocjonalnego lub instrumentalnego. Jak wskazuje Ewa Wilczek-Rużyczka, „dostępność wsparcia emocjonalnego i informacyjnego ma kluczowe znaczenie dla skutecznego funkcjonowania służb ratowniczych w sytuacjach kryzysowych”²⁰.

W tym kontekście szczególne znaczenie mają: kultura organizacyjna sprzyjająca otwartości na emocje, możliwość korzystania ze wsparcia psychologicznego, a także obecność zaufanych relacji interpersonalnych – zarówno w pracy, jak i poza nią. W badaniach Janusza Czapińskiego wykazano, że osoby posiadające silną sieć wsparcia społecznego wykazują mniejszą podatność na rozwój zaburzeń lękowych i depresyjnych w wyniku działania długotrwałego stresu.²¹

Wnioski płynące z badań nad copingiem wśród funkcjonariuszy służb wskazują zatem, że skuteczne radzenie sobie ze stresem wymaga nie tylko indywidualnych kompetencji poznawczo-emocjonalnych, ale także sprzyjającego środowiska zawodowego i społecznego. Promowanie strategii zadaniowych, budowanie kultury wspierającej otwartą komunikację, redukcja stygmatyzacji korzystania z pomocy psychologicznej oraz rozwijanie umiejętności miękkich (np. regulacji emocji) powinny stać się priorytetem w politykach kadrowych i szkoleniowych instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne.²²

Wpływ odporności na skuteczność działań operacyjnych

Psychologiczna odporność funkcjonariuszy służb mundurowych przekłada się wprost na jakość i efektywność realizowanych przez nich zadań operacyjnych. Odporność, rozumiana jako zdolność do utrzymania równowagi emocjonalnej i poznawczej w sytuacjach stresowych, pozwala funkcjonariuszowi na adekwatną ocenę zagrożenia, zachowanie zimnej krwi, szybkie podejmowanie decyzji oraz skuteczne działanie mimo nieprzewidywalnych okoliczności. Wysoki poziom odporności psychicznej jest czynnikiem ochronnym przed destrukcyjnym wpływem stresu, zmęczenia, presji społecznej i emocjonalnej.

19 M. Sękowska, *Strategie radzenia sobie ze stresem w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, w: E. Wilczek-Rużyczka (red.), *Psychologia zdrowia w zawodach trudnych*, WUJ, Kraków 2014, s. 89.

20 E. Wilczek-Rużyczka, *Wypalenie zawodowe a satysfakcja z pracy w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, WUJ, Kraków 2011, s. 122.

21 J. Czapiński, *Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie ze stresem a wsparcie społeczne*, w: B. Wojciszka, *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 207–215.

22 I. Urych, A. Orzyłowska, *Wiedza o bezpieczeństwie w praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademii Sztuki Wojennej, Warszawa 2020, s. 156–157.

Osoby cechujące się dużą odpornością psychiczną wykazują większą stabilność emocjonalną, elastyczność poznawczą oraz sprawność w zakresie samoregulacji. Dzięki temu lepiej radzą sobie w warunkach presji czasu, nieprzewidywalności i odpowiedzialności, które są codziennością w pracy policjantów, strażaków czy żołnierzy.²³ W badaniach Klaudii Szydłak (2020) przeprowadzonych wśród strażaków PSP stwierdzono, że osoby o wyższym poziomie odporności psychicznej cechowały się niższym nasileniem objawów stresu pourazowego (PTSD), co sugeruje ich lepszą adaptację do ekstremalnie stresowych sytuacji zawodowych.²⁴

Psychologiczna odporność wpływa także na jakość pracy zespołowej, która jest kluczowa w działaniach interwencyjnych i ratowniczych. Funkcjonariusze odporni psychicznie są mniej podatni na konflikty interpersonalne, wykazują wyższą motywację do współpracy i większe poczucie odpowiedzialności za wspólny cel. Jak zauważa Zofia Dołęga, „odporność psychiczna wspiera spójność zespołu i jego zdolność do adaptacji w warunkach zmiennych, często dramatycznych”²⁵. W warunkach silnego stresu zespoły złożone z osób odpornych psychicznie są bardziej stabilne, lepiej komunikują się i efektywniej wykonują zadania, co przekłada się na skuteczność całej operacji.

Warto również zwrócić uwagę na aspekt podejmowania decyzji w warunkach ryzyka. Osoby z niskim poziomem odporności psychicznej częściej ulegają błędom poznawczym, takim jak zniekształcona percepcja, katastrofizacja czy paraliż decyzyjny. Z kolei osoby odporne wykazują większą zdolność do szybkiej oceny sytuacji, selekcji informacji i adekwatnego działania, co ma bezpośrednie przełożenie na bezpieczeństwo operacji oraz minimalizowanie strat.²⁶ Ponadto odporność psychiczna warunkuje także odporność na wtórną traumatyzację, z którą mają do czynienia m.in. ratownicy medyczni, policjanci pracujący z ofiarami przestępstw czy strażacy uczestniczący w akcjach ratunkowych po katastrofach. Osoby odporne szybciej dochodzą do równowagi po traumatycznych doświadczeniach i rzadziej rozwijają objawy PTSD.²⁷

Z powyższego wynika, że odporność psychiczna powinna być traktowana jako kompetencja kluczowa, strategiczna – zarówno na etapie doboru do służby, jak i w dalszym procesie szkolenia, oceny oraz wsparcia funkcjonariuszy. Jej rozwój nie jest wyłącznie kwestią indywidualnych predyspozycji, ale może być wspierany

23 M. Sęk, J. Cieślak, *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa 2011, s. 201–205.

24 K. Szydłak, *Odporność psychiczna i inne uwarunkowania zaburzeń stresu pourazowego w zawodzie strażaka*, praca magisterska, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach 2020; dostęp: RUJ Uniwersytet Jagielloński, nr rejestru 093be22a a293 4ba6 a057 0f47d9276298.

25 Z. Dołęga, *Psychologiczna odporność w rozwoju człowieka*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2011, s. 89–92.

26 J. Czapieński, *Mechanizmy samoregulacji emocjonalnej a jakość decyzji pod presją*, w: T. Tyska (red.) *Psychologia społeczna*, PWN, Warszawa 2004, s. 154–159.

27 E. Wilczek-Rużyczka, *Psychologia pracy w zawodach trudnych*, WUJ, Kraków 2014, s. 74–77.

i kształtowany przez środowisko organizacyjne, dostęp do psychoprofilaktyki oraz kulturę wspierającą dobrostan psychiczny.

Podsumowanie i wnioski

Odporność psychiczna funkcjonariuszy służb mundurowych stanowi jeden z kluczowych filarów nowoczesnych systemów bezpieczeństwa państwa. W warunkach coraz większej złożoności zagrożeń – zarówno o charakterze wewnętrznym, jak i międzynarodowym – rola funkcjonariusza jako osoby nie tylko fizycznie, ale i psychicznie zdolnej do działania w warunkach ekstremalnych, staje się nieodzownym elementem sprawności organizacyjnej i operacyjnej instytucji odpowiedzialnych za porządek publiczny.

W świetle przeprowadzonych analiz można stwierdzić, że:

1. Odporność psychiczna jest zasobem adaptacyjnym, który umożliwia funkcjonariuszom zachowanie równowagi emocjonalnej, podejmowanie trafnych decyzji oraz sprawne działanie w sytuacjach kryzysowych i stresowych.
2. Stres zawodowy w służbach mundurowych ma charakter przewlekły i wielowymiarowy – jego źródła obejmują zarówno czynniki operacyjne (np. kontakt ze śmiercią, przemocą), jak i organizacyjne (brak wsparcia, przeciążenie obowiązkami, presja hierarchii).
3. Nieumiejętne zarządzanie stresem skutkuje wypaleniem zawodowym, zaburzeniami psychosomatycznymi i emocjonalnymi, a w skrajnych przypadkach – ryzykiem samobójstw. Konsekwencje te mają charakter systemowy, wpływając na efektywność i ciągłość działania instytucji.
4. Strategie radzenia sobie ze stresem (coping) odgrywają istotną rolę w kształtowaniu odporności. Najbardziej pożądane są strategie zadaniowe (np. planowanie, rozwiązywanie problemów), które sprzyjają długoterminowej adaptacji. Strategie unikowe – choć dają ulgę krótkoterminową – zwiększają podatność na stres i obniżają efektywność.
5. Wsparcie społeczne i organizacyjne jest kluczowym czynnikiem wspierającym odporność psychiczną. Dostępność wsparcia emocjonalnego i informacyjnego – zarówno ze strony przełożonych, jak i współpracowników czy rodziny – znacznie ogranicza negatywny wpływ stresu.
6. Osoby odporne psychicznie wykazują większą skuteczność w działaniach operacyjnych, lepiej funkcjonują w zespołach i rzadziej popełniają błędy poznawcze wynikające z presji. Odporność wpływa na spójność zespołów,

morale formacji oraz efektywność działania w sytuacjach podwyższonego ryzyka.

Na podstawie przeprowadzonej analizy sformułowano także następujące wnioski szczegółowe i postulaty praktyczne:

1. Wdrażanie stałych programów szkoleniowych z zakresu radzenia sobie ze stresem i rozwijania odporności psychicznej powinno być integralną częścią systemów szkoleniowych służb mundurowych.
2. Monitoring poziomu stresu i dobrostanu psychicznego funkcjonariuszy (np. poprzez okresowe badania psychologiczne, ankiety, rozmowy indywidualne) powinien być obowiązkowy i prowadzony w sposób nienaruszający autonomii jednostki.
3. Wprowadzenie lub rozwinięcie wewnętrznych struktur wsparcia psychologicznego, dostępnych anonimowo i bez konsekwencji służbowych, zwiększy szanse na wczesne wychwytywanie problemów i ich neutralizację.
4. Promowanie kultury otwartości i destygmatyzacja korzystania z pomocy psychologicznej w środowisku służb powinny być priorytetem dla kadry kierowniczej.
5. Odporność psychiczna powinna być uwzględniana w procesie rekrutacji, oceny i awansu – jako element kompetencji kluczowych obok umiejętności technicznych i fizycznych.
6. Konieczne są dalsze badania empiryczne nad odpornością psychiczną w zależności od rodzaju służby, płci, doświadczenia zawodowego oraz charakteru pełnionych funkcji. Umożliwi to projektowanie skuteczniejszych narzędzi wsparcia psychologicznego.
7. Instytucje szkolące służby powinny wprowadzać elementy treningu odporności psychicznej, edukacji emocjonalnej i pracy nad przekonaniami poznawczymi do swoich programów dydaktycznych – od poziomu podstawowego po specjalistyczne kursy dowódcze.
8. W perspektywie strategicznej inwestycja w odporność psychiczną funkcjonariuszy jest inwestycją w stabilność i sprawność całego systemu bezpieczeństwa państwa.

Bibliografia

Literatura

- Bugajska B., *Wypalenie zawodowe wśród funkcjonariuszy Straży Granicznej*, „Medycyna Pracy” 2015, nr 66(4), s.553-560.
- Czapiński J., *Mechanizmy samoregulacji emocjonalnej a jakość decyzji pod presją*, w: T. Tyszka (red.), *Psychologia społeczna*, PWN, Warszawa 2004.
- Czapiński J., *Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie ze stresem a wsparcie społeczne*, w: T. Tyszka (red.), *Psychologia społeczna*, PWN, Warszawa 2004.
- Dołęga Z., *Psychologiczna odporność w rozwoju człowieka*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2011.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, New York 1984.
- Sęk M., Cieślak J. T., *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa 2011.
- Sękowska M., *Strategie radzenia sobie ze stresem w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, w: Wilczek-Rużyczka E. (red.), *Psychologia zdrowia w zawodach trudnych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
- Sobolewski P., *Stres i trauma w służbie więziennej – wyzwania i metody przeciwdziałania*, „Resocjalizacja Polska” 2022, nr 23, s. 89-101.
- Strelau A., *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.
- Szydlak K., *Odporność psychiczna i inne uwarunkowania zaburzeń stresu pourazowego w zawodzie strażaka*, praca magisterska, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Kielce 2020, dostęp: RUJ Uniwersytetu Jagiellońskiego, nr rej. 093be22a a293 4ba6 a057 0f47d9276298, <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/309388>
- Urych I. (red.), *Społeczne uwarunkowania bezpieczeństwa. Wybrane zagadnienia psychologii i socjologii*, cz. 3, Akademia Sztuki Wojennej, Warszawa 2020.
- Urych I., *Bezpieczeństwo jako kategoria edukacyjna. Współczesne tendencje*, „Przegląd Bezpieczeństwa Wewnętrznego”, 2025, nr 32(17), s. 15-33. DOI: <https://doi.org/10.4467/20801335PBW.25.001.22167>
- Urych I., Orzyłowska A., *Wiedza o bezpieczeństwie w praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Akademii Sztuki Wojennej, Warszawa 2020.
- Wilczek-Rużyczka E., *Psychologia pracy w zawodach trudnych*, WUJ, Kraków 2014.
- Wilczek-Rużyczka E., *Wypalenie zawodowe a satysfakcja z pracy w zawodach trudnych i niebezpiecznych*, WUJ, Kraków 2011.
- Zalewska A., Rode D., *Stres zawodowy w Policji – przyczyny, skutki i strategie radzenia sobie*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2017, nr 25(1), s.59-68.