

Ewa Sygii-Kowalkowska¹
Magdalena Weber-Rajek²
Krzysztof Porążyński³
Aleksander Goch²
Krzysztof Kraszkiewicz¹
Irena Bułatowicz²

SAMOKONTROLA EMOCJONALNA, RADZENIE SOBIE ZE STRESEM A SAMOPOCZUCIE PSYCHOFIZYCZNE FUNKCJONARIUSZY SŁUŻBY WIĘZIENNEJ

EMOTIONAL SELF-CONTROL, COPING WITH STRESS AND PSYCHO-PHYSICAL WELL-BEING OF PRISON OFFICERS

¹ Uniwersytet Kazimierza Wielkiego / Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland
Instytut Psychologii, Katedra Społecznej Psychologii Zdrowia, Rehabilitacji i Zarządzania / Institute of Psychology,
Department of Social, Health and Organizational Psychology

² Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu / Nicolaus Copernicus University in Toruń, Toruń, Poland
Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Katedra Fizjoterapii / Ludwik Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz,
Department of Physiotherapy

³ Zakład Karny w Potulicach / Prison Potulice, Potulice, Poland

STRESZCZENIE

Wstęp: Stan zdrowia psychofizycznego u funkcjonariuszy służby więziennej jest ściśle związany ze specyfiką pracy w strukturach służb mundurowych. Celem pracy było przeanalizowanie, w jaki sposób samokontrola, strategie radzenia sobie ze stresem i czynniki socjodemograficzne różnicują poziom samopoczucia psychofizycznego u funkcjonariuszy służby więziennej oraz co jest predyktorem samopoczucia psychofizycznego w tej grupie zawodowej. **Materiał i metody:** Badanie kwestionariuszowe przeprowadzono w grupie 75 funkcjonariuszy służby więziennej pracujących w dziale ochrony Zakładu Karnego w Potulicach. Jako narzędzia wykorzystano kwestionariusz „Psychospołeczne warunki pracy”, Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE), Inwentarz do Pomiaru Strategii Radzenia sobie ze Stresem (Measure Coping Strategies with Stress – Mini-COPE) oraz ankietę dotyczącą zmiennych o charakterze socjodemograficznym, przygotowaną przez autorów niniejszej pracy. Do analizy statystycznej wykorzystano pakiet SPSS 18.0. **Wyniki:** Wyższemu poziomowi samopoczucia psychicznego i fizycznego osób badanych towarzyszy wyższy poziom deklarowanego aktywnego radzenia sobie oraz niższy poziom w zakresie bezradności, unikania, zwrotu ku religii i poczucia humoru. Analiza regresji wykazała, że poziom kontroli emocjonalnej, poziom korzystania ze strategii bezradności oraz poziom korzystania ze strategii poszukiwania wsparcia są istotnymi predyktorami zmiennej zależnej „samopoczucie fizyczne”. W stosunku do zmiennej „samopoczucie psychiczne” istotnymi predyktorami są poziom kontroli emocjonalnej, poziom poczucia humoru i poziom poszukiwania wsparcia. Należy zwrócić uwagę, że wiarygodność uzyskanych wyników jest ograniczona ze względu na zastosowaną metodykę zbierania ankiet. Nie była to próba losowa, ponieważ ankiety wypełniały tylko osoby zainteresowane. **Wnioski:** Wiedza na temat specyfiki funkcjonowania psychofizycznego funkcjonariuszy służby więziennej powinna być brana pod uwagę przy konstruowaniu narzędzi promocji zdrowia w tej grupie zawodowej, ponieważ badania wykazują średnio niski poziom postrzeganego dobrostanu przy jednoczesnym wysokim poziomie samokontroli. Med. Pr. 2015;66(3):373–382

Słowa kluczowe: samoocena stanu zdrowia, stres zawodowy, funkcjonariusze działu ochrony, stres psychologiczny, adaptacja psychologiczna

ABSTRACT

Background: Mental and physical health status is closely associated with the specific character of work in the structures of the uniformed services. The aim of the study was to examine how self-control, revealed strategies of coping with stress, sociodemographic factors differentiate the level of psychological and physical well-being of prison officers, and what is the predictor of psychological and physical well-being in this occupational group. **Material and Methods:** A questionnaire survey was conducted in a group of 75 prison officers working in the Prison Potulice Security Department. In the study the following tools were used: the questionnaire on “Psychosocial working conditions”, popular questionnaire on emotional intelligence (Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej – PKIE), Measure Coping Strategies with Stress (Mini-COPE) and the questionnaire on socio-demographic variables. **Results:** A higher level of mental and physical well-being of the subjects was accompanied by a higher level of declared active coping and a lower level in the range of helplessness, avoidance, turn to religion and sense of humor. Regression analysis showed that the levels of emotional control, helplessness strategy and support seeking strategies are important predictors of physical well-being of the dependent variable. As regards the psychological well-being, significant predictors are: the levels of

emotional control, sense of humor and support seeking. The value of the results is limited due to the methodology used to collect questionnaires. In our study a random trial was not used as the questionnaires were completed only by individuals interested in the subject under study. **Conclusions:** Knowledge about the specificity of the psychophysical characteristics of prison officers should be taken into account when designing the tools of occupational health promotion. Studies show an average low level of perceived well-being with a high level of self-control. *Med Pr* 2015;66(3):373–382

Key words: self-rated health, occupational stress, security department officers, coping strategies, psychological stress, psychological adaptation

Autorka do korespondencji / Corresponding author: Ewa Sygit-Kowalkowska, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Instytut Psychologii, Katedra Społecznej Psychologii Zdrowia, Rehabilitacji i Zarządzania, ul. Staffa 2, 85-867 Bydgoszcz, e-mail: ewasygit@gmail.com
Nadesłano: 18 grudnia 2014, zatwierdzono: 26 marca 2015

WSTĘP

Stres jest nierozzerwalnie związany z pracą zawodową w strukturach służb mundurowych. Ze względu na wykonywanie obowiązków w specyficznych warunkach funkcjonariusze służby więziennej są grupą szczególnie narażoną na obciążenia psychiczne. Podczas służby funkcjonariusz ma prawo użycia broni i zastosowania środków przymusu bezpośredniego, co powoduje konieczność przewidywania wystąpienia sytuacji trudnych, potencjalnie zagrażających własnemu życiu i zdrowiu oraz dobrostanowi osób osadzonych [1].

Służba więzienna wymaga pełnej dyspozycyjności, dlatego jest realizowana w systemie zmianowym (praca nocna, w niedziele i święta), co sprawia, że jej wykonywanie obarczone jest podwyższonym ryzykiem psychospołecznym. W środowisku pracy służby więziennej istnieje narażenie na 2 rodzaje stresu: chroniczny (związany z często powtarzającymi się trudnościami) i traumatyczny (wywołany uczestnictwem w konkretnych zdarzeniach o charakterze traumatycznym). Stres zawodowy może skutkować zmianami funkcjonowania organizmu oraz wpływać na sprawność intelektualną.

Według Johnson i wsp. [2] zawód funkcjonariusza służby więziennej jest jedną z 6 profesji, których wykonywanie wiąże się z ryzykiem pogorszenia się stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Pracownicy muszą kontrolować emocje pojawiające się podczas wykonywania obowiązków służbowych. To, jakie emocje przedstawiciele struktur służb więziennictwa mogą ujawniać podczas kontaktów z osadzonymi, określają normy, które składają się na schemat funkcjonowania zawodowego tych pracowników.

Zjawisko wykorzystywania emocji w celach zawodowych nazywa się 'pracą emocjonalną' (emotional labour) – pojęcie to do specjalistycznej literatury wprowadziła Hochschild w latach 80. [3,4]. Praca emocjo-

nalna to zachowanie polegające na ekspresji w pracy odpowiednich emocji, stan dysonansu emocjonalnego między emocjami wyrażanymi a odczuwanymi lub proces regulowania emocji [5].

Zgodnie z definicją Grossa [6] kontrola emocji to procesy, za których pomocą możemy wpływać na to, jakie mamy emocje, kiedy się one pojawiają oraz jak ich doświadczamy i jak je wyrażamy. Zdolność do przetwarzania informacji emocjonalnych, tj. odczytywania znaczeń emocjonalnych oraz uwzględniania ich w rozumowaniu i rozwiązywaniu problemów, określa się jako inteligencję emocjonalną. Salovey i Mayer [7] definiują inteligencję emocjonalną jako zdolność do postrzegania emocji, dostępu do nich i takiego ich aktywowania, żeby towarzyszyły myśleniu; zdolność do rozumienia emocji i posiadanie emocjonalnej wiedzy, które pozwalają regulować emocje i sprzyjają rozwojowi emocjonalnemu i intelektualnemu. Jak wskazuje literatura przedmiotu, inteligencja emocjonalna jest czynnikiem decydującym o możliwościach efektywnego działania [8].

Osoby cechujące się wysokim poziomem zdolności, które składają się na inteligencję emocjonalną, ukierunkowują swoje reakcje na stres na minimalizowanie jego wpływu i poszukiwanie zasobów radzenia sobie [9]. Pomaga to w dobrym radzeniu sobie z własną impulsywnością, zwłaszcza w opanowywaniu emocji typu gniew, depresja czy nadmierna troska. W wyniku tłumienia uczuć, które nam towarzyszą, i obawy, że człowiek straci kontrolę nad własnym zachowaniem, może rozwijać się depresja, nałogi, uczucie dyskomfortu i pogorszenie stanu zdrowia [10].

Basińska [11], analizując emocje w zawodach obarczonych ryzykiem, stwierdziła, że stres w pracy wpływa na efektywność działania organizacji, ponieważ obniża jakość pracy, wpływa na zwiększoną absencję pracowników i fluktuację wśród kadry. Stres generuje negatywny afekt. Niezmodyfikowany stres zawodowy

prowadzi do zespołu wypalenia zawodowego. W sytuacji stresowej dzięki aktywności, która jest ukierunkowana na zmianę sytuacji i związanych z nią przykrych odczuć, możliwa jest redukcja napięcia. O sposobach radzenia sobie mówi podejmowany wysiłek, czyli stosowane strategie.

Celem niniejszych badań była analiza, w jaki sposób samokontrola – będąca składową inteligencji emocjonalnej – i stosowane strategie radzenia sobie ze stresem różnicują poziom samopoczucia psychofizycznego u funkcjonariuszy służby więziennej oraz co stanowi predyktor samopoczucia psychofizycznego w tej grupie zawodowej. Pod uwagę wzięto również wpływ czynników o charakterze socjodemograficznym.

MATERIAŁ I METODY

Badanie prowadzono w Zakładzie Karnym w Potulicach od sierpnia do października 2014 r. na podstawie zgody jego dyrektora. Ankiety badawcze zostawiono w pokoju odpraw pracowników służby więziennej. Dołączono do nich opis celu badania oraz prośbę o wypełnienie ankiet i wrzucenie ich do przygotowanej urny. W piśmie przewodnim poinformowano, że ankiety są całkowicie anonimowe, a ich wyniki będą użyte wyłącznie do celów naukowych. Sposób zebrania danych

spowodował, że nie była to próba losowa, ponieważ ankietę wypełniły tylko osoby zainteresowane. Ten sposób pozyskania danych był jednak optymalny, ponieważ pozwalał zachować całkowitą poufność i anonimowość, jednak jednocześnie ograniczył wartość uzyskanych wyników.

Próbę badawczą stanowili funkcjonariusze pracujący w dziale ochrony, którzy mają bezpośredni kontakt z osadzonymi. Badani jako pierwszą wypełniali ankietę dotyczącą danych społeczno-demograficznych, zawierającą pytania o wiek, płeć, wykształcenie, stan cywilny i staż zawodowy.

W Zakładzie Karnym w Potulicach pracuje 182 pracowników działu ochrony. Na udział w badaniu wyraziło zgodę 75 funkcjonariuszy, co stanowi 41% całej populacji zatrudnionej w ww. dziale. Wszyscy badani byli mężczyznami. Za Piotrowskim [12] przyjęto podział badanej grupy w zależności od wieku – na osoby do 25. roku życia, 26–30 lat, 31–35 lat oraz 36 i więcej lat. W tabeli 1. przedstawiono charakterystykę badanej grupy.

W badaniu wykorzystano następujące narzędzia:

1. Kwestionariusz „Psychospołeczne warunki pracy” autorstwa Cieślak i Widerszal-Bazyl [13] – umożliwia on ocenę wymagań, zakresu kontroli, wsparcia społecznego i dobrostanu oraz szacowanie potrzeb pracowników dotyczących zmian w ich środowisku pracy. Może służyć do monitorowania zmiennych psychospołecznych i być wykorzystywany w procesie uczestniczenia pracowników w poprawie warunków pracy. Kwestionariusz składa się z 5 skal teoretycznych: skali wymagań (W), skali kontroli (K), skali wsparcia społecznego (WS), skali dobrostanu – samopoczucia w pracy (D) i skali pożądaných zmian (PZ). Wynik końcowy mieści się w przedziale 1–5 punktów. W badaniu wykorzystano skalę teoretyczną D oraz 2 czynniki (skale empiryczne: D1 i D2) dotyczące samopoczucia fizycznego i psychicznego (łącznie opisywane jako samopoczucie psychofizyczne). Nadrzędnym pytaniem skali teoretycznej było „Jakie jest Twoje samopoczucie?”. Na skalę D1 składała się ogólna ocena zdrowia fizycznego i stresu oraz występowania symptomów o charakterze somatycznym typu: bóle głowy, dolegliwości żołądkowe i sercowe. Czynniki dotyczące samopoczucia psychicznego koncentrowały się na ocenie negatywnych stanów emocjonalnych, zadowolenia z życia i pracy oraz pewności siebie. Zgodnie z podręcznikiem do kwestionariusza „Psychospołeczne warunki pracy” [13] wysokie wyniki oznaczają wysoki poziom dobrostanu. Zastosowano normy stenowe ogólne, ponieważ dla

Tabela 1. Charakterystyka socjodemograficzna badanej grupy
Table 1. Socio-demographic characteristics of the study group

Zmienna Variable	Badani Respondents (N = 75) [n]
Wiek [w latach] / Age [years]	
0–25	15
26–30	20
31–35	22
≥ 36	18
Staż pracy [w latach] / Seniority [years]	
0–2	5
3–5	20
6–10	19
11–20	15
≥ 21	16
Stan cywilny / Marital status	
żonaty / married	45
kawaler / single	30

omawianego środowiska zawodowego nie zostały jeszcze stworzone osobne normy.

2. Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE) autorstwa Jaworowskiej i wsp. [8] – oparty na modelu inteligencji emocjonalnej modelu Saloveya i Mayera [7] – składa się z 96 pozycji, które są twierdzeniami wyrażonymi w 1. osobie liczby pojedynczej. Odpowiedzi punktowane są na 5-stopniowej skali. Test pozwala na obliczenie wyników w 4 skalach i wyniku ogólnego (AKC – akceptacja, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji w działaniu; EMP – empatia, czyli rozumienie i rozpoznawanie emocji u innych ludzi; KON – kontrola, także poznawcza, nad własnymi emocjami; ROZ – rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji). W badaniu wykorzystano składową kwestionariusza – skalę KON, składającą się z 11 twierdzeń. Wyniki surowe przeliczono na steny (sten 1–3. – wyniki niskie, 4–7. – przeciętne, 8–10. – wysokie) [8].
3. Kwestionariusz Mini-COPE Carvera, w polskiej adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik [14] – służy do szacowania stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Kwestionariusz składa się z 28 twierdzeń odpowiadających 14 strategiom radzenia sobie ze stresem (należą do nich: aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poczucie humoru, zwrot ku religii, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, wyładowanie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań i obwinianie siebie). Badany ustosunkowuje się do każdego twierdzenia z wykorzystaniem skali od 0 („prawie nigdy tak nie postępuję”) do 3 („prawie zawsze tak postępuję”). Im wyższy wynik, tym większe nasilenie stosowania wybranej strategii. W niniejszym badaniu przyjęto czynnиковą strukturę skal. W opracowaniach wyników uwzględniono 7 czynników. Na 4 z nich składają się 2 lub 3 strategie (aktywne radzenie sobie, bezradność i poszukiwanie wsparcia), a na pozostałe 3 czynniki – pojedyncze strategie (zwrot ku religii, akceptacja, poczucie humoru).
Sformułowano następujące pytania badawcze:
 1. Jaki jest ogólny poziom samopoczucia psychofizycznego i poziom samokontroli u funkcjonariuszy?
 2. Jaki jest poziom przejawianych strategii radzenia sobie ze stresem u funkcjonariuszy?
 3. Czy istnieje związek między zmiennymi socjodemograficznymi a samopoczuciem psychicznym i fizycznym funkcjonariuszy?

4. Czy istnieje związek między zmiennymi socjodemograficznymi a strategiami radzenia sobie ze stresem funkcjonariuszy?
5. Czy istnieje związek między zmiennymi socjodemograficznymi a poziomem samokontroli nad emocjami?
6. Czy istnieje związek między poziomem samokontroli a samopoczuciem fizycznym i psychicznym funkcjonariuszy więziennych?
7. Czy istnieje związek między poziomem samokontroli a strategiami radzenia sobie u funkcjonariuszy więziennych?
8. Czy istnieje związek między poziomem samopoczucia fizycznego i psychicznego a strategiami radzenia sobie u funkcjonariuszy więziennych?
9. Co jest predyktorem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego w pracy funkcjonariusza?

W analizie statystycznej wykorzystano program SPSS 18.0, zastosowano test korelacji r-Pearsona oraz analizę regresji wielokrotnej metodą krokową, żeby stworzyć model w oparciu o jedynie istotne predyktory (STEP-WISE). Za poziom istotności statystycznej przyjęto $p < 0,05$.

WYNIKI

Uzyskane wyniki przeanalizowano pod kątem poziomu samopoczucia respondentów. Oparto się na podręcznikowych normach stenowych dla skali teoretycznej.

W zakresie ogólnego dobrostanu psychofizycznego 40 osób badanych uzyskało wynik na poziomie niskim (1–4. sten), 16 osób na poziomie przeciętnym (5–6. sten), a 19 osób w kategorii wartości wysokich (7–10. sten). Wykorzystując rozkłady procentowe dla poszczególnych pytań, przeanalizowano wyniki prezentujące skrajne odpowiedzi, zaznaczone na skali jako 1 lub 5. Odniesiono się do norm dla wszystkich grup zawodowych, bez względu na wiek.

W pytaniach dotyczących dobrego snu, odczuwania nudności i kołatania serca funkcjonariusze uzyskali odpowiednio ponad 50-krotnie, 100-krotnie i 32-krotnie wyższe wyniki niż przedstawiciele innych zawodów (m.in. nauczyciele, robotnicy, personel medyczny). Zaprezentowane powyżej dane stanowiły największe odchylenie od średnich wyników podanych w podręczniku do kwestionariusza [13].

Posługując się normami stenowymi testu PKIE dla skali KON, określono poziom samokontroli emocjonalnej badanych funkcjonariuszy służby więziennej.

W przedziale wyników niskich (1–3. sten) znalazły się 2 osoby, wyniki przeciętne (4–7. sten) uzyskały 33 osoby, natomiast wysokie (8–10. sten) – 40 badanych.

Porównano średnie w zakresie wyników strategii radzenia sobie osób badanych ze średnimi wynikami osób dorosłych, ujętych w normalizacji podręcznika do testu Mini-COPE [13]. Różnice w tym zakresie obejmują jedynie przedział 0,02–0,3 pkt.

Analizy statystyczne nie wykazały istotnych zależności statystycznych między zmiennymi socjodemograficznymi a strategiami radzenia sobie, samokontrolą emocjonalną i poziomem dobrostanu. Przeprowadzono też testowanie korelacji metodą r-Pearsona między kontrolą emocjonalną a samopoczuciem fizycznym i psychicznym badanych osób, którego wyniki przedstawiono w tabeli 2.

Jak wskazują uzyskane dane, wyższy poziom kontroli emocjonalnej był związany z wyższym poziomem samopoczucia fizycznego i psychicznego respondentów. Analiza korelacji wykazała, że wyższy poziom kontroli emocjonalnej był związany z wyższym poziomem deklarowanego aktywnego radzenia sobie oraz z niższym poziomem bezradności, unikania i odwoływania się do poczucia humoru w sytuacjach stresowych (tab. 3).

Zgodnie z pytaniami badawczymi, postawionymi przez autorów niniejszej publikacji, dokonano analizy relacji między poziomem samopoczucia psychicznego a poziomem strategii radzenia sobie badanych osób. W tabeli 4. przedstawiono współczynniki korelacji.

Niniejsze badanie wykazało, że wyższy poziom samopoczucia psychicznego respondentów związany był z wyższym poziomem korzystania z aktywnego radzenia sobie oraz niższym poziomem bezradności, unikania, zwrotu ku religii i poczucia humoru. Analogicznie do samopoczucia psychicznego zbadano korelację między poziomem samopoczucia fizycznego a poziomem strategii radzenia sobie badanych osób (tab. 5).

Analiza wykazała, że wyższemu poziomowi samopoczucia fizycznego osób badanych towarzyszył wyższy poziom deklarowanego aktywnego radzenia sobie oraz niższy poziom w zakresie bezradności, unikania, zwrotu ku religii i poczucia humoru. W celu sprawdzenia, czy poziom poszczególnych skal w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem i poziom kontroli emocjonalnej są istotnymi statystycznie predyktorami samopoczucia fizycznego i psychicznego, przeprowadzono analizy regresji wielokrotnej metodą krokową. Wykorzystano tę metodę z powodu dużej liczby zmiennych (w porównaniu z liczbą analizowanych osób),

Tabela 2. Współczynniki korelacji między poziomem samokontroli emocjonalnej a poziomem samopoczucia fizycznego i psychicznego badanych osób

Table 2. Correlation between the level of emotional self-control and the level of psychological and physical well-being in study group

Samopoczucie Well-being	Samokontrola emocjonalna Emotional well-being	
	r	p
Fizyczne / Physical	0,69	< 0,001
Psychiczne / Psychological	0,75	< 0,001

r – współczynnik korelacji Pearsona / Pearson's correlation coefficient.

Tabela 3. Współczynniki korelacji między poziomem samokontroli emocjonalnej a poziomem strategii radzenia sobie badanych osób

Table 3. Correlation between the level of emotional self-control and the level of coping strategy in study group

Strategie radzenia sobie Coping strategies	Samokontrola emocjonalna Emotional well-being	
	r	p
Aktywne radzenie sobie / Active coping	0,28	0,015
Bezradność / Helplessness	-0,66	< 0,001
Poszukiwanie wsparcia / Seeking support	0,03	0,799
Unikanie / Evasive behaviors	-0,52	< 0,001
Zwrot ku religii / Turn to religion	-0,19	0,107
Akceptacja / Acceptance	0,14	0,235
Poczucie humoru / Sense of humor	-0,23	0,048

r – jak w tabeli 2 / as in Table 2.

Tabela 4. Współczynniki korelacji między poziomem samopoczucia psychicznego a poziomem strategii radzenia sobie badanych osób

Table 4. Correlation between the level of psychological well-being and the level of coping strategies in study group

Strategie radzenia sobie Coping strategies	Samopoczucie psychiczne Psychological well-being	
	r	p
Aktywne radzenie sobie / Active coping	0,33	0,003
Bezradność / Helplessness	-0,65	< 0,001
Poszukiwanie wsparcia / Seeking support	0,17	0,151
Unikanie / Evasive behaviors	-0,51	< 0,001
Zwrot ku religii / Turn to religion	-0,23	0,047
Akceptacja / Acceptance	0,04	0,752
Poczucie humoru / Sense of humor	-0,37	0,001

r – jak w tabeli 2 / as in Table 2.

Tabela 5. Współczynniki korelacji między poziomem samopoczucia fizycznego a poziomem strategii radzenia sobie badanych osób
Table 5. Correlation between the level of physical well-being and the level of coping strategies in study group

Strategie radzenia sobie Coping strategies	Samopoczucie fizyczne Physical well-being	
	r	P
Aktywne radzenie sobie / Active coping	0,35	0,002
Bezradność / Helplessness	-0,65	< 0,001
Poszukiwanie wsparcia / Support seeking	0,19	0,106
Unikanie / Evasive behaviors	-0,47	< 0,001
Zwrot ku religii / Turn to religion	-0,31	0,008
Akceptacja / Acceptance	0,09	0,445
Poczucie humoru / Sense of humor	-0,35	0,002

r – jak w tabeli 2 / as in Table 2.

ponadto metoda krokowa wprowadza do modelu jedynie istotne statystycznie predyktory.

W pierwszym kroku analizy predyktorami były skale strategii radzenia sobie ze stresem i poziom kontroli emocjonalnej, a zmienną zależną był poziom samopoczucia fizycznego.

Model w 3 krokach okazał się istotny statystycznie ($F(3, 71) = 32,44$; $p < 0,001$) i wyjaśnił 56% zaobserwowanej wariancji zmiennej zależnej (skorygowane $R^2 = 0,560$). Do modelu wprowadzono 3 predyktory. W tabeli 6. przedstawiono wyniki przeprowadzonych analiz.

Tabela 6. Predyktory w zakładanym modelu poziomem samopoczucia fizycznego badanych osób
Table 6. Predictors in the model for physical well-being in study group

Predyktor Predictor	Współczynnik B B coefficient	Współczynnik β β coefficient	Test t-Student t-Student test	P
Stała / Fixed number	2,215		4,80	< 0,001
Samokontrola emocjonalna / Emotional self-control	0,042	0,456	4,46	< 0,001
Bezradność / Helplessness	-0,426	-0,352	3,44	0,001
Poszukiwanie wsparcia / Support seeking	0,201	0,179	2,32	0,023

Tabela 7. Predyktory w zakładanym modelu poziomem samopoczucia psychicznego badanych osób
Table 7. Predictors in the model for psychological well-being in study group

Predyktor Predictor	Współczynnik B B coefficient	Współczynnik β β coefficient	Test t-Student Student's t-test	P
Stała / Fixed number	1,398		5,10	< 0,001
Samokontrola emocjonalna / Emotional well-being	0,054	0,70	9,49	< 0,001
Poczucie humoru / Sense of humor	-0,202	-0,22	-2,95	0,004
Poszukiwanie wsparcia / Support seeking	0,152	0,16	2,23	0,029

Analiza regresji wykazała, że poziom kontroli emocjonalnej, poziom korzystania ze strategii bezradności oraz poziom korzystania ze strategii poszukiwania wsparcia są istotnymi predyktorami zmiennej zależnej 'samopoczucie fizyczne'. Analiza wartości współczynników β wykazała, że na podstawie wyższego poziomu kontroli emocjonalnej i wyższego poziomu poszukiwania wsparcia oraz niższego poziomu bezradności można przewidywać wyższy poziom samopoczucia fizycznego badanych osób. Na podstawie wyników analizy regresji wyprowadzono następujące równanie regresji:

$$\begin{aligned} \text{samopoczucie fizyczne} = & \\ = 2,215 + 0,042 \times (\text{kontrola emocjonalna}) + & \\ - 0,426 \times (\text{bezradność}) + & \quad (1) \\ + 0,201 \times (\text{poszukiwanie wsparcia}) & \end{aligned}$$

W kolejnym etapie analiz zastosowano model regresji wielokrotnej, z metodą krokową (step-wise). Predyktorami były skale strategii radzenia sobie ze stresem i poziom kontroli emocjonalnej, a zmienną zależną był poziom samopoczucia psychicznego. Wyniki uzyskane z wykorzystaniem modelu 3-krokowego okazały się istotne statystycznie ($F(3, 71) = 41,15$; $p < 0,001$) i wyjaśnił on 61,9% zaobserwowanej wariancji zmiennej zależnej (skorygowane $R^2 = 0,619$). Do modelu wprowadzono 3 predyktory. W tabeli 7. przedstawiono wyniki przeprowadzonych analiz.

Analiza regresji wykazała, że poziom kontroli emocjonalnej, poziom poczucia humoru i poziom poszukiwania wsparcia są istotnymi predyktorami zmiennej zależnej 'samopoczucie psychiczne'. Analiza wartości współczynników β wykazała, że na podstawie wyższego poziomu kontroli emocjonalnej, wyższego poziomu strategii poszukiwania wsparcia i niższego poziomu strategii poczucia humoru można przewidywać wyższy poziom samopoczucia psychicznego badanych osób. Na podstawie wyników analizy regresji wyprowadzono następujące równanie regresji:

$$\begin{aligned} \text{samopoczucie psychiczne} = \\ = 1,398 + 0,054 \times (\text{kontrola emocjonalna}) + \\ - 0,202 \times (\text{poczucie humoru}) + \\ + 0,152 \times (\text{poszukiwanie wsparcia}) \end{aligned} \quad (2)$$

OMÓWIENIE

Narażenie na sytuacje niebezpieczne i stresujące w zawodzie funkcjonariusza służby więziennej jest istotnym czynnikiem determinującym jego funkcjonowanie zdrowotne. W niniejszych badaniach analizowano zagadnienie dobrostanu fizycznego i psychicznego w pracy, z uwzględnieniem wpływu takich zmiennych, jak poziom samokontroli emocjonalnej i stosowane strategie radzenia sobie ze stresem. W badanej grupie funkcjonariuszy służby więziennej wykazano wysoki poziom świadomego sterowania własnymi emocjami, ale jednocześnie niski poziom dobrostanu psychofizycznego związanego z wykonywaniem swojego zawodu. To ważna informacja w kontekście ryzyka rozwoju chorób zawodowych – zwłaszcza, że badani uzyskali niepokojąco wysokie wyniki w zakresie dolegliwości zdrowotnych.

Emocje wiążą się z odczuwaniem napięcia psychosomatycznego. Ich nadmierna kontrola, bez możliwości wyrażania, narusza poczucie dobrostanu. Wyniki niniejszych badań wykazały, że samopoczucie psychofizyczne koreluje pozytywnie ze strategią 'aktywne radzenie sobie', a negatywnie z bezradnością, unikaniem, zwrotem ku religii i poczuciem humoru. Prowadzi to do wniosku, że działanie nastawione na rozwiązywanie trudnych sytuacji wpływa na lepszy stan zdrowia funkcjonariuszy służb więziennych.

Badania o zbliżonej problematyce przeprowadzono wśród funkcjonariuszy policji [15]. Zanotowano w nich ujemną korelację między stylem zadaniowym a reaktywnością emocjonalną, przy czym zaobserwowano silny związek między ostatnią wymienioną a tendencją do wyboru rozwiązań emocjonalnych. Niniejsze bada-

nia wykazały, że umiejętność samokontroli emocji jest związana z częstszym korzystaniem ze strategii opartych na rozwiązywaniu problemów, a rzadziej z zachowaniami zastępczymi lub zaprzestaniem działań. Tylko w aktywnym radzeniu sobie celem jest zmiana sytuacji, a taki sposób radzenia sobie gwarantuje szybkość i sprawność działania.

O potencjale świadomego sterowania emocjami mówią wyniki badań Żaboklickiej-Madziar, przeprowadzonych wśród funkcjonariuszy policji [16]. Stwierdzono w nich istotną statystycznie, ujemną korelację między stylem skoncentrowanym na zadaniu a wyczerpaniem emocjonalnym. Wspomniany styl koreluje dodatnio z brakiem zaniku satysfakcji z osiągnięć zawodowych [16]. Traktowanie niepowodzeń i trudności jako obszaru osobistych wyzwań to podstawowy czynnik życiowego sukcesu.

Wyniki dotyczące osobistej samokontroli emocji pozytywnie korelują z samopoczuciem fizycznym i psychicznym. Paramilitarność służb więziennych wymaga bezwzględnego posłuszeństwa w zakresie realizowania zadań i ma na uwadze nie tylko bezpieczeństwo personelu, ale także całego społeczeństwa [17].

Zgodnie z treścią podręcznika do testu PKIE, służącego do badania poziomu samokontroli, istnieje zależność między samokontrolą a efektywnym wykonywaniem poszczególnych rodzajów zadań i wyciszaniem emocji niepożądanych [8]. Emocje są więc kapitałem, jeśli są dobrze zarządzane – także w trakcie wypełniania obowiązków zawodowych. Niniejsze badania wykazały, że samokontrola emocjonalna to zmienna wyjaśniająca samopoczucie fizyczne i psychiczne. Jej natężenie reguluje poziom dobrostanu u funkcjonariuszy służby więziennej. Zdolność do kontrolowania emocji wpływa na funkcjonowanie psychospołeczne i rozwój zawodowy [18].

Według Manza umiejętność właściwego reagowania na emocje znacząco decyduje o jakości życia i powodzeniu w nim oraz umożliwia podejmowanie optymalnych wyborów [19]. Dyscyplinowanie własnych emocji obejmuje nie tylko aktywność umysłową w zakresie rozpoznawania emocji i kierowania myślami, ale także świadomość reakcji ciała. Emocje decydująco wpływają na zasoby energetyczne organizmu – stan równowagi pozwala na zwiększanie pokładów energii, natomiast zdenerwowanie może być dla organizmu wycieńczające. W badaniach Pyżalskiego, które prowadzono wśród pedagogów resocjalizacyjnych, wykazano dodatnią korelację wyczerpania emocjonalnego oraz subiektywnego odczuwania natężenia i częstotliwości dolegliwości somatycznych [20].

Dzięki kontroli emocjonalnej można w trudnych sytuacjach stosować skuteczne strategie, żeby zredukować nieadaptacyjne formy zachowania. Efektem posiadania tej umiejętności mogą być bardziej skuteczne próby minimalizowania emocji negatywnych (złości, smutku, lęku) i zwiększania przyjemnych (radości, miłości) [21]. O znaczeniu samokontroli świadczą również wyniki badań Czernańskiego, który badał reakcję funkcjonariuszy więziennictwa na agresję osadzonych [22]. Około 1/4 badanych reagowała kontragresją, 14% funkcjonariuszy miało brak poczucia bezpieczeństwa w pracy, a u 76% występowało uczucie strachu.

Lepszemu funkcjonowaniu w sytuacji konfrontacji sił i napiętych relacji sprzyja umiejętność dokonywania oceny w procesie kontroli emocjonalnej [23]. W literaturze znajdują się opracowania wskazujące, że praca z emocjami może skutkować pozytywnymi zmianami dla organizacji oraz może wzmacniać kreatywność i efektywność działań [24].

Dotychczasowe badania prowadzone wśród specjalistów pracujących ze skazanymi w Stanach Zjednoczonych wykazały, że wyczerpanie emocjonalne jest jedną ze zmiennych, która najsilniej wpływa na negatywne doświadczenia w pracy zawodowej [25]. Wiąże się to z poczuciem mniejszej kontroli i niższym poziomem optymizmu, co może skutkować mniejszą wiarą we własną sprawczość.

Wysokie wyniki dotyczące poszukiwania wsparcia wykazały, że to jedyna strategia radzenia sobie, która wiąże się z dobrym samopoczuciem na obydwu płaszczyznach. W niniejszym badaniu ww. strategia uwzględnia zachowania zorientowane na poszukiwanie pomocy zarówno instrumentalnej, jak i psychicznej. Jak pokazały analizy korelacyjne, osoby, które potrafią oceniać i wyrażać własne emocje, aktywniej radzą sobie z własnym stresem. Aktywna postawa w relacjach z innymi umożliwia optymalne funkcjonowanie, a jeśli przynosi pożądane efekty, to na zasadzie warunkowania instrumentalnego jest powtarzana.

W publikacjach podkreśla się istotne znaczenie poszukiwania wsparcia w procesie niwelowania negatywnych uczuć i skutecznego radzenia sobie ze stresem zawodowym [26,27]. Kontakt z emocjami przyczyniać się może do obniżenia poziomu depresji i wrogości oraz wzrostu satysfakcji życiowej [28]. Z innej strony, przy braku ekspresji emocji lub trudnościach w ich wyrażaniu utrudnione jest efektywne radzenie sobie w sytuacjach stresowych. Wyniki badań innych autorów potwierdzają, że jednostki inteligentne emocjonalnie częściej korzystają ze strategii poszukiwania wsparcia

społecznego [29]. Przegląd badań Santorskiego pokazuje, że brak satysfakcjonujących związków (opisywanych jako bliskie i ciepłe) oraz brak spełnienia uczuciowego w relacjach z drugim człowiekiem zmniejsza szanse na zdrowie [30].

Warto omówić także zależność polegającą na tym, że im wyższa samokontrola u funkcjonariuszy więziennych, tym niższe są ich wyniki w zakresie stosowania strategii poczucia humoru. Niższe wyniki korzystania z tej formy radzenia sobie są również predyktorem wyższego poziomu samopoczucia psychicznego. Czym można tłumaczyć taki rezultat? Umniejszanie znaczenia sytuacji stresowych w służbie więziennej może potencjalnie zagrażać bezpieczeństwu i porządkowi w jednostkach penitencjarnych. Strategia poczucia humoru opisywana jest jako mało skuteczna w sytuacjach stresowych [14].

Wyniki niniejszych badań wskazują potencjalną drogę budowania narzędzi promocji zdrowia w obszarze służb więziennych. Jest to szczególnie ważne w kontekście zmiany ustawy o zaopatrzeniu emerytalnym służb mundurowych, która wydłuża czas aktywności zawodowej funkcjonariuszy służby więziennej.

WNIOSKI

1. Samokontrola emocjonalna – składowa inteligencji emocjonalnej – ma znaczenie w ocenie dobrostanu psychofizycznego w kontekście wymagań zawodowych dotyczących funkcjonariuszy służby więziennej. Pozytywnie koreluje ona z działaniami zaradczymi i jest jednym z istotnych predyktorów samopoczucia psychofizycznego.
2. Umiejętność korzystania ze wsparcia społecznego ma znaczenie w budowaniu dobrostanu u przedstawicieli tej grupy zawodowej.
3. Niskie wyniki w zakresie umiejętności kontroli emocji oznaczają częstsze odwoływanie się w sytuacjach stresowych do strategii opartych na bezradności, unikaniu i poczuciu humoru.
4. Wiedza na temat funkcjonowania psychofizycznego funkcjonariuszy służby więziennej powinna być brana pod uwagę przy konstruowaniu narzędzi promocji zdrowia w tej grupie zawodowej.

PIŚMIENNICTWO

1. Pomiankiewicz J.: Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej uwarunkowania, przejawy, konsekwencje – zarys problemu. *Przegl. Więziennictwa Pol.* 2010;67–68:47–60

2. Johnson S., Cooper C., Cartwright S., Donald I., Taylor P.J., Millet C.: The experience of work-related stress across occupations. *J. Managerial Psychol.* 2005;20(2):178–187, <http://dx.doi.org/10.1108/02683940510579803>
3. Hochschild A.R.: Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009
4. Pyżalski J., Puchalski K., Korzeniowska E.: Promocja zdrowia psychicznego w miejscu pracy w Polsce. W: Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K. [red.], Promocja zdrowia psychicznego – badania i działania w Polsce. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2008, ss. 33–51
5. Hülsheger U.R., Schewe A.F.: On the costs and benefits of emotional labor: A meta-analysis of three decades of research. *J. Occup. Health Psychol.* 2011;16(3):361–389, <http://dx.doi.org/10.1037/a0022876>
6. Gross J.J.: The emerging field of emotion regulation: An Integrative Review. *Rev. Gen. Psychol.* 1998;2:271–299, <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
7. Mayer J.D., Salovey P.: Czym jest inteligencja emocjonalna? W: Salovey P. [red.], Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Rebis, Poznań 1999, ss. 23–69
8. Jaworowska A., Matczak A.: Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001
9. Byra S., Parchomiuk M.: Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie, Lublin 2009
10. Bono J.E., Foldes H.J., Vinson G., Muros J.P.: Workplace emotions: The role of supervision and leadership. *J. Appl. Psychol.* 2007;92(5):1357–1367, <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
11. Basińska B.A.: Emotions in the workplace among the professions with increased psychosocial risks. *Pol. Forum Psychol.* 2013;18(1):81–92
12. Piotrowski A.: Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy służby więziennej. Difin, Warszawa 2003
13. Cieślak R., Widerszal-Bazyl M.: Psychospołeczne warunki pracy. Podręcznik do kwestionariusza. Centralny Instytut Ochrony Pracy, Warszawa 2000
14. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N.: Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2009
15. Dąbrowska I.U.: Temperament a style radzenia sobie ze stresem u policjantów. W: Terelak J.F. [red.], Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2007, ss. 399–405
16. Żaboklicka-Madziar M.: Style radzenia sobie ze stresem a wypalenie zawodowe policjantów. W: Terelak J.F. [red.], Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2007, s. 417
17. Rutter D.R., Fielding P.J.: Sources of occupational stress: An examination of British Prison Officers. *Work Stress* 1998;2(4):291–299, <http://dx.doi.org/10.1080/02678378808257490>
18. Brans K., Koval P., Verduyn P., Lin Lim Y.: The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion* 2013;13(5):926–939, <http://dx.doi.org/10.1037/a0032400>
19. Manz C.C.: Dyscyplina emocjonalna. Świat Książki, Warszawa 2003
20. Pyżalski J.: Wypalenie zawodowe a zdrowie i zachowania zdrowotne pedagogów placówek resocjalizacyjnych. *Med. Pr.* 2002;6:495–499
21. Gross J.J., Richards J.M., John O.P.: Emotion regulation in everyday life. W: Snyder D.K., Simpson J., Hughes J.N. [red.], Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health. American Psychological Association, Washington 2006, ss. 13–35
22. Czermański K.: Agresja więźniów skierowana przeciwko funkcjonariuszom SW w opiniach i doświadczeniach podstawowego personelu penitencjarnego. W: Machel H. Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna. Arche, Gdańsk 2003, s. 109
23. Gross J.J.: Emotion Regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion* 2013;13(3):359–365, <http://dx.doi.org/10.1037/a0032135>
24. Idris M.A., Dollard F.D.: Psychosocial safety climate, work conditions, and emotions in the workplace: A Malaysian population-based work stress study. *Int. J. Stress Manage.* 2011;18(4):324–347, <http://dx.doi.org/10.1037/a0024849>
25. Gallavan D.B., Newman J.L.: Predictors of burnout among correctional mental health professional. *Psychol. Serv.* 2013;10(1):115–122, <http://dx.doi.org/10.1037/a0031341>
26. Ogińska-Bulik N.: The role of personal and social resources in preventing adverse health outcomes in employees of uniformed professions. *Int. J. Occup. Med. Environ. Health* 2005;18(3):233–240
27. Zaki J., Williams W.C.: Interpersonal emotion regulation. *Emotions* 2013;13(5):803–810, <http://dx.doi.org/10.37/a0033839>
28. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.: Osobowość stres a zdrowie. Difin, Warszawa 2008

-
29. Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D.: What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships, and our mental health. Institute of Technology, London, England, Cambridge, Massachusetts 2009
 30. Santorski J., Niemczycka K.: Emocje, charaktery i geny. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004