



Ewa Stęпка

Małgorzata Anna Basińska

TEMPERAMENT A ZMĘCZENIE PRZEWLEKŁE U FUNKCJONARIUSZY POLICJI

TEMPERAMENT VS. CHRONIC FATIGUE IN POLICE OFFICERS

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy / Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Bydgoszcz, Poland
 Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Psychologii, Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Klinicznej / Faculty of Education
 and Psychology, Institute of Psychology, Department of Psychopathology and Clinical Diagnosis

STRESZCZENIE

Wstęp: Zmęczenie przewlekłe to problem dotyczący coraz większej liczby osób. Wśród nich są przedstawiciele różnych zawodów, którzy są zmuszeni zmagać się nie tylko ze stresem zawodowym, ale także ze zmęczeniem. Należą do nich także policjanci, u których kluczowe w pojawianiu się zmęczenia przewlekłego mogą być takie czynniki, jak narażenie na stresujące, często traumatyczne sytuacje, kontakt z osobami łamiącymi prawo, praca zmianowa i kontakt z przełożonymi. Wskutek działania wymienionych czynników zmęczenie przewlekłe nie pojawia się jednak u wszystkich funkcjonariuszy – jego wystąpienie zależy od wielu innych właściwości, m.in. od temperamentu. **Materiał i metody:** Badanie, w którym wzięło udział 61 funkcjonariuszy policji z garnizonu kujawsko-pomorskiego, przeprowadzono z wykorzystaniem Kwestionariusza Temperamentu EAS (emotionality, activity, sociability – emocjonalność, aktywność towarzyskość) Bussa i Plomina, Kwestionariusza CIS-20R (cykliczne badanie innowacji) Vercoulena i wsp. oraz ankiety na temat danych społeczno-demograficznych. **Wyniki:** Uzyskane wyniki wskazują na związek emocjonalności ze zmęczeniem przewlekłym. Analizy statystyczne wykazały ujemną korelację między składowymi emocjonalności (tj. niezadowolaniem, strachem, złością) a ogólnym wskaźnikiem zmęczenia przewlekłego. Nie wykazano istotnego statystycznie związku między wiekiem badanych i stażem służby a poziomem zmęczenia przewlekłego. **Wnioski:** Uzyskane wyniki wykazały niepokojąco wysoki poziom zmęczenia przewlekłego u zbadanych funkcjonariuszy policji. Nie wykazały natomiast związku tego zmęczenia z takimi cechami temperamentu, jak towarzyskość czy aktywność, wskazywanych w literaturze przedmiotu jako czynniki redukujące zmęczenie i stres. Med. Pr. 2015;66(6):793–801

Słowa kluczowe: temperament, zmęczenie przewlekłe, funkcjonariusze policji, policja, służby mundurowe, teoria temperamentu EAS

ABSTRACT

Background: Chronic fatigue is a problem affecting a still growing number of people. Among them there are representatives of different professions who are forced to cope not only with occupational stress, but also with the problem of fatigue. The police is one of such occupational groups, in which exposure to stressful and often traumatic situations, contact with those who violate the law, shift work and contact with superiors can play a key role in the development of chronic fatigue. However, chronic fatigue, induced by the above mentioned factors, does not affect all police officers since its occurrence also depends on many personal traits, including temperament. **Material and Methods:** We studied a group of 61 police officers of the Kuyavian-Pomeranian garrison. The study was conducted using the Buss and Plomin EAS (emotionality, activity, sociability) Temperament Questionnaire, CIS-20R (community, innovation, survey) Questionnaire, developed by Vercoulen et al. and a questionnaire on socio-demographic data. **Results:** The results indicated the relationship between chronic fatigue and emotionality. Statistical analyses showed a negative correlation between the nature of emotional components, distress, fear, anger, and the general rate of chronic fatigue. There was no statistically significant correlation between age, and service experience and the level of chronic fatigue. **Conclusions:** The results indicate that the officers of the study group show dramatically high levels of chronic fatigue. The results also revealed that temperament characteristics, such as sociability and activity, reported in the literature as factors reducing fatigue and stress, did not show relevance to chronic fatigue in the study group. Med Pr 2015;66(6):793–801

Key words: temperament, chronic fatigue, police officers, police, uniformed services, EAS temperament theory

Autorka do korespondencji / Corresponding author: Ewa Stęпка, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Psychologii, Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Klinicznej, ul. Staffa 1, 85-867 Bydgoszcz, e-mail: ewastep89@gmail.com
 Nadesłano: 20 lutego 2015, zatwierdzono: 15 października 2015

WSTĘP

Genetyczna teoria temperamentu

Temperament został opisany dotychczas w wielu ujęciach, czego rezultatem jest ogromna liczba teorii dotyczących jego struktury, specyfiki czy pochodzenia.

Jedną z nich jest genetyczna teoria temperamentu Bussa i Plomina (Buss and Plomin EAS Theory) [1]. Jest to teoria, w której największy nacisk położono na aspekt dziedziczny. Podstawowe wymiary temperamentu, które opisuje teoria EAS, to emocjonalność (emotionality – E), aktywność (activity – A) i towarzyskość

(sociability – S). Pierwotnie należała do nich także impulsywność (impulsivity) [2], jednak z powodu braku ustalenia jednoznacznych wskaźników odziedziczalności tej cechy została ona wyłączona z teorii [3,4].

Buss i Plomin definiują temperament jako „zespół genetycznie uwarunkowanych cech osobowości, które ujawniają się we wczesnym okresie życia człowieka i stanowią podstawę do późniejszego kształtowania się i rozwoju jego osobowości” [3,5], czyli „temperamenty to obecne od wczesnego dzieciństwa, odziedziczone cechy osobowości” [1]. Z powyższych definicji można wyłonić dwie podstawowe własności temperamentu, które różnicują cechy temperamentu od innych konstruktów:

- genetyczne uwarunkowanie, wyrażane wskaźnikiem odziedziczalności – cechy mają pochodzenie genetyczne, podobnie jak inne psychologiczne dyspozycje, które uważa się za dziedziczne, np. inteligencja [5],
- obecność tych cech temperamentu we wczesnym okresie życia człowieka – najczęściej pojawiają się one w 1. roku życia (muszą być obecne od co najmniej 2. roku życia dziecka) [1], odróżnia to temperament od innych cech osobowości, zarówno dziedzicznych, jak i nabytych [5].

Buss i Plomin podkreślają, że tak jak w przypadku inteligencji czy budowy ciała biologiczne pochodzenie temperamentu nie determinuje go na całe życie. Zmiany pod wpływem środowiska i wydarzeń rozwojowych są wręcz spodziewane i mile widziane. To, że cechy temperamentu są pochodzenia głównie genetycznego, sugeruje jednak ich większą stabilność czasową niż większości cech osobowości [5].

Emocjonalność jest składnikiem temperamentu, który charakteryzuje emocje w kategoriach cech, a w jego skład wchodzi 3 negatywne emocje – niezadowolenie, strach i złość. W skrócie emocjonalność można opisać jako skłonność do reagowania negatywnym pobudzeniem.

Niezadowolenie można opisać jako tendencję do łatwego i silnego reagowania niepokojem. Ważnym składnikiem niepokojem jest zdeterminowany genetycznie poziom pobudzenia układu sympatycznego [3,6]. Strach jest emocją różnicującą się od niezadowolenia w 2–3. miesiącu życia człowieka. Wiąże się z unikaniem awersyjnej stymulacji, w tym z próbami ucieczki przed zaistniałym zagrożeniem.

Wiele składników wchodzących w skład strachu można łatwo zaobserwować. Najbardziej zauważalne są czynności motoryczne, takie jak bieg, chowanie się i odskakiwanie, które mają służyć oddalaniu i uni-

kaniu zagrażających bodźców i zmniejszeniu pobudzenia oraz poszukiwaniu ochrony i opieki u innych osób [3,6].

Złość ujawnia się później niż strach – w literaturze najczęściej podawany jest okres ok. 6. miesiąca życia dziecka. Do jej przejawów można zaliczyć atakowanie, odsuwanie się, odpychanie przedmiotów i ludzi oraz głośne skargi na bodziec, który jednostka uznaje za szkodliwy [3].

Aktywność jest związana z wydatkowaniem energii fizycznej. W definicji tej cechy [3] można dostrzec wyłączenie jakiegokolwiek wysiłku psychicznego, który towarzyszy procesom poznawczym, a także wyłączenie pobudzenia związanego z procesami emocjonalnymi. Aktywność obejmuje jedynie czynności motoryczne, które są związane z tułowiem, kończynami górnymi i dolnymi oraz z głową. Zmienność tej cechy jest bardzo duża – od całkowitego bezruchu do ruchów intensywnych, wiążących się z wydatkowaniem dużych pokładów energii [3]. Buss, współtwórca teorii EAS, twierdzi, że aktywność jest jedyną cechą w tej teorii, która odnosi się do stylu zachowania, opisującą jego sposób niezależnie od treści [3].

Towarzystwo jest cechą, którą można opisać jako poszukiwanie innych ludzi i chęć przebywania z nimi, a także jako unikanie samotności [3]. Osoby, u których występuje wysokie natężenie tej cechy, charakteryzują się silną motywacją do szukania towarzystwa innych ludzi. W warunkach odosobnienia można zauważyć u nich frustrację i stan wytrącenia z równowagi. Jako typowe miary towarzyskości wymienia się najczęściej częstotliwość inicjowania kontaktów społecznych, liczbę związków, a także ilość czasu spędzanego w towarzystwie innych ludzi, reakcje jednostki na izolację oraz społeczną wrażliwość [3].

Zmęczenie przewlekłe

Zmęczenie przewlekłe jest problemem dotyczącym coraz większej liczby osób. Na zwiększenie częstotliwości odczuwanych objawów zmęczenia przewlekłego w dzisiejszych czasach bezsprzecznie wpływają rodzaj wykonywanej pracy [7], tempo życia oraz wymagania środowiskowe [8] i życiowe [9,10].

Zmęczenie przewlekłe jest ujmowane jako forma psychosomatycznego dystresu, który wynika z kumulowania się różnorodnych problemów [11–14]. Odczuwane jest indywidualnie i z różnym nasileniem [14]. Próby definiowania zmęczenia są podejmowane w 2 perspektywach – fizjologicznej (zmęczenie fizjologiczne) i psychologicznej (zmęczenie psychologiczne).

Zmęczenie przewlekłe z perspektywy fizjologicznej – nazywane także przemęczeniem – opisuje się w kategoriach obiektywnych, ponieważ rozwija się ono na skutek nakładających się na siebie stanów zmęczenia ostrego lub umiarkowanego oraz wiąże się z długotrwałym brakiem jakiegokolwiek odpoczynku. Występuje ono po wysiłku fizycznym lub psychicznym i jest odczuwane jako stan wyczerpania organizmu [15]. Wynika z obciążeń związanych z działaniami, zadaniami i pracą organizmu [16]. Jest to stan przejściowy, charakteryzujący się zmniejszeniem zdolności do aktywności, który pojawia się wskutek zmian biologicznych zachodzących w organizmie, takich jak wyczerpanie rezerw energetycznych, niedotlenienie lub odwodnienie tkanek [17]. Jest on konsekwencją procesów zachodzących w układzie nerwowym w wyniku wspomnianego wysiłku [18].

Zmęczenie przewlekłe w ujęciu psychologicznym jest traktowane jako zjawisko subiektywne. W psychologii zwraca się uwagę, że wiele czynników jest w stanie powodować podobne skutki w wydajności pracy umysłowej. W tym ujęciu zmęczenie przewlekłe charakteryzuje się znużeniem psychicznym (mała zdolność do odbioru nowych wrażeń, trudność w koncentracji uwagi, niechęć do pracy fizycznej i umysłowej) oraz pobudzeniem nerwowym [14]. Może być też subiektywnym odczuwaniem przez człowieka oporu (lub niechęci) do podejmowania aktywności życiowej na skutek codziennego uświadomionego i nieuświadomionego długotrwałego obciążenia związanego z aktywnością psychiczną, fizyczną i społeczną [13].

Z całą pewnością zmęczenie jest zjawiskiem fizjologicznym i psychologicznym, ponieważ w każdym z aspektów pełni funkcję ochronną i reguluje aktywność człowieka. Pojawia się wtedy, gdy wykonywanie jakiejś czynności znacznie przekracza możliwości psychiczne lub fizyczne człowieka. Przyczyny zmęczenia przewlekłego jednak nie są do końca poznane. Istnieje wiele czynników, które mogą wywoływać subiektywne poczucie zmęczenia, np. monotonia pracy, hałas, wysoka temperatura otoczenia, nadmierne napięcie nerwowe, poczucie zagrożenia i inne [15,19].

Ponadto zmęczenie psychiczne występuje w konsekwencji podjętego wysiłku umysłowego, przeżywania emocji, wysiłku fizycznego, a nawet bezczynności. Pojawienie się tego stanu może negatywnie wpływać na podejmowanie dalszych czynności związanych z pracą fizyczną i umysłową [20]. Wiadomo, że bezpośrednio zmęczenie wywołują wydarzenia życiowe, stres i infekcje. Jako najczęstsze czynniki ryzyka wymienia się styl atrybucji, płęć żeńską i predyspozycje genetyczne,

a także długotrwałą chorobę i obciążenie zadaniami życiowymi [13]. Do czynników podtrzymujących – będących również konsekwencjami zmęczenia – zalicza się liczne czynniki psychiczne, społeczne, biologiczne i behawioralne [14].

Zwraca się też uwagę na inne przyczyny przewlekłego zmęczenia, takie jak styl życia, przemiany techniczne, a także takie czynniki, jak wibracja, ciągły pośpiech, obawa przed różnymi wydarzeniami w związku ze wzrastającą liczbą zagrożeń i utrzymujące się napięcie psychiczne [19]. Podkreśla się również wagę długotrwałego wysiłku fizycznego, wymagającego stałego czuwania, długotrwałych konfliktów, napięcia emocjonalnego (uwarunkowanego społecznymi i indywidualnymi czynnikami), monotonię otoczenia, a także wykonywanej pracy [21]. Do konsekwencji zmęczenia przewlekłego należy m.in. obniżenie efektywności w pracy.

Wielu badaczy wskazuje także, że w ostatnich latach coraz częściej w pracy zawodowej człowieka trudno jest odróżnić pracę fizyczną od pracy psychicznej. Dzisiejsze zmęczenie ma więc charakter mieszany – fizjologiczno-psychologiczny [15].

Mimo szerokiego zainteresowania specyfiką pracy funkcjonariuszy policji opublikowano stosunkowo mało wyników badań na temat zmęczenia przewlekłego w tej grupie zawodowej. Istnieje wiele badań dotyczących stresu zawodowego w służbie policjanta [7,22] lub syndromu wypalenia zawodowego [23,24], a nawet zmęczenia fizycznego [25], powodowanego specyfiką służby [8,26], pracą zmianową [27,28] oraz kontaktem z sytuacjami trudnymi, często określanymi jako traumatyczne [29]. Problem zmęczenia przewlekłego nie został jednak szeroko poruszony w badaniach, mimo że dotyka znacznego odsetka funkcjonariuszy policji oraz wpływa na ich aktywność zawodową i życie prywatne.

Szczególnie istotne wydaje się podjęcie badań, które mają na celu wyjaśnienie okoliczności, w jakich szybciej dochodzi do wystąpienia zmęczenia. Celem prezentowanych badań jest opis związku zachodzącego między temperamentem funkcjonariuszy policji, wiekiem i stażem pracy a pojawieniem się zmęczenia przewlekłego.

MATERIAŁ I METODY

Zbadano 61 funkcjonariuszy oddziału prewencji oraz ogniw patrolowo-interwencyjnych z garnizonu kujawsko-pomorskiego, a dobór grupy badanej odbywał się według kryterium dostępności. Najmłodszy z bada-

nych policjantów miał 19 lat, najstarszy – 36 lat (średnia: 26 lat). Spośród wszystkich zbadanych 51 osób podało informację o stażu służby w policji, a 10 badanych odmówiło jej podania. Najkrótszy staż pracy wynosił 1 rok, najdłuższy – 17 lat (średnia: 4 lata).

Zastosowano następujące metody badawcze:

1. Kwestionariusz Oceny Samopoczucia CIS-20R (cykliczne badanie innowacji – community innovation survey) – jest to narzędzie do badania zmęczenia przewlekłego Vercoulena i wsp. w polskiej adaptacji Makowiec-Dąbrowskiej i Koszady-Włodarczyk [30]. Globalny wynik uzyskiwany w tym kwestionariuszu określa poziom ogólnego zmęczenia przewlekłego, który jest sumą wyników 4 podskal (subiektywnego odczucia zmęczenia, pogorszenia koncentracji uwagi, obniżenia motywacji, zmniejszenia aktywności).

Kwestionariusz Oceny Samopoczucia CIS-20R jest narzędziem stosunkowo nowym, którego trafność i rzetelność są dopiero badane. Makowiec-Dąbrowska i Koszada-Włodarczyk [30], dysponując wynikami 1015 osób badanych, oceniły moc dyskryminacyjną poszczególnych pozycji kwestionariusza. Obliczono współczynniki korelacji między odpowiedziami na każde z pytań z wynikiem globalnym. Rzetelność kwestionariusza CIS-20R określono, oceniając jego zgodność wewnętrzną za pomocą α Cronbacha. Wartości współczynników dla poszczególnych czynników zmęczenia mieściły się w przedziale 0,611–0,879, a dla wyniku globalnego wartość współczynnika wynosiła 0,912. Powyższe wyniki wskazują, że Kwestionariusz CIS-20R cechuje się dobrą rzetelnością, wyrażoną wskaźnikiem zgodności wewnętrznej [30]. Normy dla tego narzędzia Makowiec-Dąbrowska i Koszada-Włodarczyk [30] opracowały na podstawie wyników badań respondentów, którzy zostali podzieleni na 3 grupy. Grupę pierwszą stanowili pracownicy zakładów przemysłowych i służb komunalnych, drugą – pracownicy instytutu naukowo-badawczego zajmującego się ochroną zdrowia, natomiast do grupy trzeciej zaliczono kobiety w ciąży [30].

2. Kwestionariusz Temperamentu EAS Bussa i Plomina. Wersja dla dorosłych (EAS-D) – pozwala na badanie 3 głównych wymiarów temperamentu: emocjonalności, towarzyskości i aktywności (na emocjonalność składają się niezadowolenie, strach i złość).

Rzetelność skal kwestionariusza EAS-D została określona na podstawie badania zgodności we-

wewnętrznej skal α Cronbacha oraz ich stabilności bezwzględnej (zbadana metodą test-retest z odstępami między badaniami wynoszącymi 2 tygodnie i 6 miesięcy) [3]. Najwyższe współczynniki odnoszą się do skal: niezadowolenie, strach i aktywność. Współczynniki rzetelności są na ogół niskie i poza skalą niezadowolenie i strach nie osiągają poziomu 0,70, który jest uznawany za krytyczny dla metod do diagnozy temperamentu [3]. Jak podaje Oniszczenko [3], wynika to prawdopodobnie z małej liczby pozycji (po 4) w poszczególnych skalach kwestionariusza EAS-D.

Żeby zmierzyć trafność Kwestionariusza EAS-D w wersji polskiej, zanalizowano interkorelację cech mierzonych tym kwestionariuszem i porównano je z macierzą pochodzącą z badania oryginalną wersją kwestionariusza EAS-D [3]. Analiza macierzy interkorelacji między skalami kwestionariusza wykazała, że najwyżej korelują ze sobą skale: niezadowolenie, strach i złość. Skale niezadowolenie, strach i złość nie korelują z aktywnością i towarzyskością. Macierz interkorelacji cech mierzonych Kwestionariuszem EAS-D wskazuje na wysokie podobieństwo do danych z badania wersją oryginalną, co przemawia za trafnością narzędzia [3].

WYNIKI

Badanie przeprowadzono wśród 61 policjantów. Zmienne – takie jak zmęczenie czy temperament – opisane są według skal zastosowanych kwestionariuszy do badania zmęczenia i temperamentu (odpowiednio: CIS-20R i EAS). Wyniki statystyk opisowych mierzonych zmiennych przedstawiono w tabeli 1.

Badanych policjantów cechuje niskie nasilenie złości i niezadowolenia oraz obniżone nasilenie strachu, towarzyskości i aktywności. Respondenci charakteryzują się wysokim nasileniem zmęczenia przewlekłego i wysokim nasileniem wszystkich jego wymiarów. Ponieważ część zmiennych nie ma rozkładu normalnego, do dalszych analiz zastosowano test korelacji rang Spearmana (ρ Spearmana) (tab. 2).

Otrzymane wyniki wskazują na występowanie u badanych policjantów istotnego statystycznie, ujemnego związku między jednym wymiarem temperamentu – emocjonalnością – a zmęczeniem przewlekłym. Im wyższa emocjonalność cechowała badanych, tym niższy wykazywali oni ogólny poziom zmęczenia przewlekłego. Towarzyskość i aktywność nie miały istotnego statystycznie związku ze zmęczeniem przewlekłym.

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennych analizowanych w grupie badanej
Table 1. Descriptive statistics of variables analyzed in the study group

Zmienna Variable	Respondenci Respondents (N = 61)			
	M±SD	min.–maks. min.–max	M uśrednione M averaged	sten standard ten
Wiek [w latach] / Age [years]	26,295±3,895	19–36		
Niezadowolenie / Emotionality-distress	6,409±2,512	4–17		3**
Strach / Emotionality-fear	7,524±1,876	4–12		4**
Złość / Emotionality-anger	9,426±2,813	4–16		3**
Aktywność / Activity	11,639±3,786	5–20		4**
Towarzyskość / Sociability	12,967±4,049	5–20		4**
Subiektywne odczucie zmęczenia / Subjective feeling of fatigue	43,606±9,266	19–56	5,45*	
Obniżenie motywacji / Reduction of motivation	21,737±4,585	11–28	5,44*	
Zaburzenie koncentracji / Deterioration of concentration	16,639±3,204	8–21	5,91*	
Pogorszenie aktywności / Reduction of activity	29,573±4,566	19–35	5,55*	
Ogólny wskaźnik zmęczenia przewlekłego / General state of fatigue	111,491±20,312	58–140		8
Staż pracy [w latach] / Service experience [years]	4,052±3,257	1–17		

M – średnia / mean, SD – odchylenie standardowe / standard deviation, min. – wartość minimalna / minimal value, maks. – wartość maksymalna / max – maximal value, sten – znormalizowana skala testu psychologicznego / standard ten – normalized scale of psychological tests.

* Wszystkie poziomy uśrednione są wysokie (dla skali subiektywne odczucie zmęczenia – poziom wysoki > 4,75; dla skali obniżenie koncentracji > 3,30; dla skali obniżenie motywacji > 4; dla skali pogorszenie aktywności > 4) / All averaged levels are high (for the scale Subjective feeling of fatigue, the high level is > 4.75; for the scale Reduction of concentration > 3.30; for the scale Reduction of motivation > 4; for the scale Reduction of physical activity > 4) [30].

** Wszystkie normy stenowe na podstawie / All standard tens based on: Oniszczenko W.: Genetyczne podstawy temperamentu [3].

Tabela 2. Korelacja rho Spearmana między składowymi temperamentu a ogólnym wynikiem zmęczenia przewlekłego i jego wymiarami u badanych policjantów (N = 61)

Table 2. Rho Spearman correlation between the components of temperament and the general result of chronic fatigue and its dimensions in the studied policemen (N = 61)

Zmienna Variable	Korelacja R-Spearmana R-Spearman correlation				
	ogólny wskaźnik zmęczenia przewlekłego general state of fatigue	subiektywne odczucie zmęczenia subjective feeling of fatigue	obniżenie motywacji reduction of motivation	zaburzenie koncentracji deterioration of concentration	pogorszenie aktywności reduction of activity
Niezadowolenie / Emotionality-distress	-0,452 (p ≤ 0,001*)	-0,423 (p = 0,001*)	-0,375 (p = 0,001*)	-0,486 (p ≤ 0,001*)	-0,539 (p ≤ 0,001*)
Strach / Emotionality-fear	-0,445 (p ≤ 0,001*)	-0,410 (p = 0,001*)	-0,445 (p ≤ 0,001*)	-0,447 (p ≤ 0,001*)	-0,470 (p ≤ 0,001*)
Złość / Emotionality-anger	-0,257 (p = 0,045*)	-0,264 (p = 0,039)	-0,140 (p = 0,280)	-0,188 (p = 0,145)	-0,357 (p = 0,004*)
Aktywność / Activity	0,001 (p = 0,991)	0,017 (p = 0,895)	0,084 (p = 0,516)	-0,055 (p = 0,672)	-0,045 (p = 0,726)
Towarzyskość / Sociability	0,042 (p = 0,746)	0,036 (p = 0,781)	0,111 (p = 0,392)	0,075 (p = 0,564)	0,018 (p = 0,884)

R-Spearman – korelacja rang Spearmana / Spearman's rank correlation.

* Istotność statystyczna przy p < 0,05 / Statistically significant at p < 0.05.

W dalszym etapie analiz sprawdzono, czy występuje związek między wiekiem i stażem pracy a poziomem zmęczenia przewlekłego i jego składowymi. Założono, że poziom zmęczenia przewlekłego jest wyższy u starszych i dłużej pracujących funkcjonariuszy, jednak otrzymane wyniki nie potwierdziły wstępnych założeń (tab. 3). Informacje o stażu służby dostarczyło 51 spośród 61 badanych osób. Na podstawie uży-

skanych wyników można wnioskować, że staż służby nie ma związku z ogólnym poziomem zmęczenia przewlekłego ani z większością jego wymiarów, poza skalą mierzącą pogorszenie aktywności. Im dłuższy staż służby, tym mniejsze pogorszenie aktywności, co oznacza, że policjantów o krótszym stażu cechuje gorszy poziom aktywności niż funkcjonariuszy służących dłużej (tab. 4).

Tabela 3. Korelacja rho Spearmana między wiekiem badanych policjantów (N = 61) a ogólnym wynikiem zmęczenia i jego poszczególnymi wymiarami

Table 3. Rho Spearman correlation between age of the studied policemen (N = 61) and the general result of fatigue and its various dimensions

Zmienna Variable	Korelacja R-Spearmana R-Spearman correlation				
	ogólny wskaźnik zmęczenia przewlekłego general state of fatigue	subiektywne odczucie zmęczenia subjective feeling of fatigue	obniżenie motywacji reduction of motivation	zaburzenie koncentracji deterioration of concentration	pogorszenie aktywności reduction of activity
Wiek / Age	-0,185 (p = 0,152)	-0,201 (p = 0,118)	-0,111 (p = 0,390)	-0,181 (p = 0,160)	-0,169 (p = 0,191)

Objaśnienia jak w tabeli 2 / Abbreviations as in Table 2.

Tabela 4. Korelacja rho Spearmana między stażem służby badanych policjantów (N = 51) a ogólnym wynikiem zmęczenia przewlekłego i jego poszczególnymi skalami

Table 4. Rho Spearman correlation between service experience of the studied policemen (N = 51) and the general result of chronic fatigue and its various scales

Zmienna Variable	Korelacja R-Spearmana R-Spearman correlation				
	ogólny wskaźnik zmęczenia przewlekłego general state of fatigue	subiektywne odczucie zmęczenia subjective feeling of fatigue	obniżenie motywacji reduction of motivation	zaburzenie koncentracji deterioration of concentration	pogorszenie aktywności reduction of activity
Staż / Service experience	-0,270 (p = 0,054)	-0,261 (p = 0,063)	-0,196 (p = 0,167)	-0,198 (p = 0,163)	-0,279 (p = 0,046*)

Objaśnienia jak w tabeli 2 / Abbreviations as in Table 2.

Tabela 5. Analiza regresji liniowej wielorakiej dla zmiennej zmęczenie przewlekłe u badanych policjantów (N = 61)

Table 5. Multiple regression analysis for variable chronic fatigue in studied policemen (N = 61)

Zmienna Variable	β	SE β	B	SE B	t	p
Niezadowolenie / Emotionality-distress	-0,374	0,170	-3,027	1,377	-2,198	0,032*
Strach / Emotionality-fear	-0,244	0,154	-2,650	1,673	-1,583	0,119
Złość / Emotionality-anger	-0,032	0,134	-0,231	0,974	-0,237	0,813
Aktywność / Activity	0,309	0,150	1,659	0,807	2,056	0,044*
Towarzyskość / Sociability	-0,125	0,133	-0,627	0,669	-0,936	0,353
Wiek / Age	-0,128	0,118	-0,668	0,619	-1,079	0,285

β – współczynnik standaryzowany / standardized coefficient, SE β – błąd standardowy ze współczynnika standaryzowanego β / standard error of standardized coefficient β , B – współczynnik niestandardyzowany / nonstandardized coefficient, SE B – błąd standardowy ze współczynnika niestandardyzowanego B / standard error of nonstandardized coefficient B, t – test t-Studenta / Student's t-test.

* Istotność statystyczna przy $p < 0,05$ / Statistically significant at $p < 0.05$.

W celu określenia predyktorów poziomu zmęczenia przewlekłego wśród policjantów (określanego przez zmienną: ogólny wskaźnik zmęczenia przewlekłego) przeprowadzono wielokrotną liniową analizę regresji, stosując metodę standardową (wszystkich efektów). Do modelu włączono wymiary temperamentu (wyrażonego przez poszczególne skale – niezadowolenie, złość, strach, aktywność i towarzyskość) oraz wiek (tab. 5).

Podsumowanie regresji zmiennej zależnej zmęczenie przewlekłe jest następujące: $R = 0,55135582$; $R^2 = 0,30399324$; poprawione $R^2 = 0,22665916$; $F(6, 54) = 3,9309$; $p < 0,00249$. Błąd standardowy estymacji wyniósł 17,863.

Wszystkie wymiary temperamentu wyjaśniają zmienność zmęczenia przewlekłego w około 22% ($R = 0,551$; $R^2 = 0,303$; poprawione $R^2 = 0,226$; $F(6, 54) = 3,930$; $p < 0,002$). Najlepszymi predyktorami zmęczenia przewlekłego w badanej grupie są niskie niezadowolenie i wysoka aktywność.

OMÓWIENIE

Analiza uzyskanych wyników pozwala stwierdzić, że badaną grupę cechują nietypowe zależności między wymiarami temperamentu a poziomem zmęczenia przewlekłego. Okazuje się, że głównie emocjonalność pozwala przewidywać na poziomie istotnym statystycznie nasilenie zmęczenia przewlekłego, a wyniki skal składających się na emocjonalność – niezadowolenie, strach i złość – wskazują na ich istotną statystycznie zależność między nimi a zmęczeniem przewlekłym. Co ciekawe, w badanej grupie wystąpiła ujemna korelacja badanych zmiennych. Oznacza to, że im niższy poziom niezadowolenia, strachu i złości, tym wyższy poziom zmęczenia przewlekłego, a tym samym im wyższy poziom wymienionych zmiennych, tym niższy poziom zmęczenia przewlekłego.

Wykazany w niniejszym badaniu związek można wytłumaczyć specyfiką badanej grupy. Policjanci są grupą zawodową narażoną na duży stres i duże zmęczenie. Zgodnie z teorią temperamentu Bussa i Plomina niski poziom niezadowolenia wskazuje na brak lub też małą skłonność badanych osób do reagowania niepokojem oraz wysoką zdolność do utrzymywania spokoju [3]. Z kolei niski poziom strachu wskazuje na niską tendencję do reagowania strachem oraz brak lub małą skłonność do unikania zagrożenia lub ucieczki przed nimi [3]. Są to cechy niezbędne w tej służbie, ponieważ podczas niej policjanci są narażeni na sytuacje nietypowe, wymagające opanowania. Nie oznacza to jednak, że

sytuacje wymuszające zachowanie spokoju nie wpływają na poziom zmęczenia policjantów. Temperament jest konstruktem względnie stałym, mało zmiennym w czasie życia człowieka, dlatego można przypuszczać, że ten zawód jest wybierany przez osoby nieprzejawiające niezadowolenia i nieokazujące strachu.

Wyniki wskazują także na ujemny, istotny statystycznie związek między zmienną złość a ogólnym wskaźnikiem zmęczenia przewlekłego. Wskazuje on, że im wyższy poziom złości, tym niższy poziom zmęczenia przewlekłego, a tym samym im niższy poziom złości, tym wyższy poziom zmęczenia przewlekłego. Otrzymany wynik można interpretować dwojako – funkcjonariusze mimo zmęczenia zachowują opanowanie i nie okazują złości lub mogą redukować zmęczenie poprzez zachowania agresywne.

Ponadto uzyskane wyniki mogą wskazywać, że badani funkcjonariusze, których charakteryzuje niskie poczucie zmęczenia przewlekłego, mogą nie mieć tendencji do tłumienia emocjonalności, a dając jej ujście, chronią swoje zdrowie psychiczne. Z kolei policjanci uzyskujący wysokie wyniki ogólnego wskaźnika zmęczenia przewlekłego mogą mieć tendencję do tłumienia emocji i odczuwania w związku z tym większego zmęczenia przewlekłego, co potwierdza korelacja między niezadowoleniem i strachem a subiektywnym odczuciem zmęczenia przewlekłego.

Warto podkreślić, że w badanej grupie ani wiek, ani staż pracy w policji nie korelują istotnie statystycznie z ogólnym wskaźnikiem zmęczenia przewlekłego. Oznacza to, że wiek i staż służby nie mają związku ze zmęczeniem przewlekłym, który zaobserwowano w przypadku zmiennych temperamentalnych. Zauważono jedynie niską, ujemną korelację między stażem służby a pogorszeniem aktywności. Związek ten może być wynikiem dostosowania się bardziej doświadczonych funkcjonariuszy do warunków służby i wymagań, jakim muszą sprostać.

Ze zmęczeniem przewlekłym nie mają także związku aktywność ani towarzyskość. Można więc sądzić, że mimo wysokich wyników uzyskanych w tych skalach przez badanych, nie redukują one ani nie zwiększają poziomu zmęczenia przewlekłego.

Ponadto uzyskane wyniki pozwalają wnioskować, że na podstawie niskiego niezadowolenia i wysokiej aktywności można przewidywać wystąpienie zmęczenia przewlekłego. Policjanci niemający skłonności do łatwego i silnego reagowania niepokojem w trudnych sytuacjach oraz policjanci skłonni do działania będą bardziej zmęczeni niż funkcjonariusze, którzy reagują

emocjonalnie negatywnie i niechętnie aktywnie działają w sytuacjach zawodowych. Ponieważ temperament wyjaśnia około 22% zmiennej ogólny wskaźnik zmęczenia przewlekłego, w kolejnych badaniach należy sprawdzić, jakie inne właściwości i czynniki przyczyniają się do wystąpienia zmęczenia przewlekłego.

WNIOSKI

Mimo że funkcjonariusze policji są specyficzną grupą zawodową – i tak jak nauczyciele, lekarze i pielęgniarki często są podmiotem badań psychologicznych i społecznych – opublikowano mało wyników badań dotyczących zmęczenia przewlekłego u policjantów. Większość z przeprowadzonych badań dotyczyła występowania w tej grupie zawodowej stresu zawodowego lub syndromu wypalenia zawodowego

Wyniki przedstawione w niniejszej publikacji wskazują, że funkcjonariuszy z badanej grupy cechuje niepokojąco wysoki (8–10. sten) poziom zmęczenia przewlekłego. Warto zaznaczyć, że średnia wieku respondentów wynosiła 26 lat, a staż pracy w policji – 4 lata. Oznacza to, że młodzi funkcjonariusze, dopiero zaczynający swoją karierę w policji, mimo zadowolenia z wykonywanej służby i życia, które prowadzą, już przejawiają bardzo wysokie zmęczenie przewlekłe. Warto zastanowić się, co jest tego przyczyną, tym bardziej, że wyniki niniejszego badania nie wykazały związku ze zmęczeniem przewlekłym cech temperamentu – towarzyskości i aktywności – podawanych w literaturze przedmiotu jako czynniki redukujące zmęczenie i stres.

Ponieważ wyniki niniejszego badania wskazują na obecność problemu zmęczenia przewlekłego u funkcjonariuszy policji, wartościowe byłoby kontynuowanie badań w większej grupie respondentów, o większym przekroju wiekowym grupy. W kolejnych badaniach warto poddać analizie także takie zmienne, jak tłumienie emocji lub ich okazywanie oraz zależność między poziomem zmęczenia przewlekłego a jednostką organizacyjną (wydział/pion), w której służy policjant. Ponadto przedstawione wyniki dotyczą funkcjonariuszy tylko jednego garnizonu (kujawsko-pomorskiego), dlatego zbadanie problemu zmęczenia przewlekłego w polskiej policji w garnizonach innych województw mogłoby dać pełniejszy obraz omawianego zagadnienia.

Wyniki niniejszego badania wskazują na obecność zmęczenia przewlekłego u nawet młodych (średnia wieku: 26 lat) funkcjonariuszy policji po średnio 4 la-

tach służby. Sygnalizuje to, że opieka psychologiczna i interwencja w sytuacjach kryzysowych w środowisku policyjnym nie są wystarczające i nie spełniają swojej roli. Wartościowe dla zdrowia funkcjonariuszy i poprawy ich funkcjonowania zawodowego byłoby wdrożenie pakietu szkoleń dotyczących pierwszych oznak zmęczenia przewlekłego i wypalenia zawodowego, sposobów redukcji stresu, a także przybliżenie policjantom pracy psychologa policyjnego oraz zachęcenie ich do korzystania z jego porad i wiedzy.

PIŚMIENNICTWO

1. Strelau J.: Temperament. W: Strelau J. [red.]. Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, ss. 683–705
2. Buss A.H., Plomin R., Willerman L.: The inheritance of temperaments. *J. Pers.* 1973;41(4):513–524
3. Oniszczenko W.: Genetyczne podstawy temperamentu. Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1997, ss. 11–20
4. Boer F., Westenberg P.M.: The factor structure of the Buss and Plomin EAS temperament survey (parental ratings) in a Dutch sample of Elementary School Children. *J. Pers. Assess.* 1994;63(3):537–551, http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6203_13
5. Goldsmith H.H., Buss A.H., Plomin R., Rothbart M.K., Chess S., Chess A.T. i wsp.: Roundtable – What is temperament? Four approaches. *Child Dev.* 1987;58:505–529, <http://dx.doi.org/10.2307/1130527>
6. Oniszczenko W.: Diagnoza temperamentu w ujęciu genetycznej teorii Bussa i Plomina: Kwestionariusz temperamentu EAS-TS. *Stud. Psychol.* 1995;33:97–111
7. Stęпка E., Basińska M.A.: Zmęczenie przewlekłe a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy u funkcjonariuszy policji. *Med. Pr.* 2014;65(2):229–238, <http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.2014.033>
8. Basińska B.: Wpływ służby na funkcjonowanie pozazawodowe policjantów. W: Szankin T. [red.]. Wymiana doświadczeń w zakresie wybranych aspektów funkcjonowania psychologów w Policji. Wydział Wydawnictwa i Poligrafii Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2008, ss. 75–83
9. Kasprzak A., Basińska M.A., Lewandowska P.N.: Resiliency and the subjective evaluation of health in mothers of children with Asperger's syndrome. *Health Psychol. Rep.* 2013;1:34–41
10. Basińska M.A., Wędzińska M.: Zmęczenie życiem codziennym a satysfakcja z życia rodziców dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. W: Wudarski A. [red.].

- W poszukiwaniu jakości życia. Studium interdyscyplinarne. Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2014, ss. 245–258
11. Wessely S.: Chronic fatigue: Symptom and syndrome. *Ann. Intern. Med.* 2001;134(9, Cz. 2):838–843, http://dx.doi.org/10.7326/0003-4819-134-9_Part_2-200105011-00007
 12. Kuratsune H.: Overview of chronic fatigue syndrome focusing on prevalence and diagnostic criteria. *Jap. J. Clin. Med.* 2007;65(6):983–990
 13. Urbańska J.: Zmęczenie życiem codziennym. Środowiskowe i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM, Poznań 2010
 14. Kulik A.: Zmęczenie przewlekłe u nastolatków. Charakterystyka psychologiczna. Wydawnictwo KUL, Lublin 2010
 15. Jethon Z. [red.]: Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1977
 16. Marek T.: Stres i zmęczenie psychiczne w procesie pracy. *Czas. Psychol.* 2000;6(1–2):35–40
 17. Klonowicz S.: Z historii badań fizjologicznych problemu zmęczenia. W: Jethon Z. [red.]. Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1977, ss. 5–45
 18. Brzezińska Z.: Zmęczenie, przerwy w pracy, monotonia. W: Okoń J. [red.]. Psychologia przemysłowa. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1971, ss. 384–436
 19. Chojnacka G.: Zmęczenie a zdrowie i choroba. Perspektywa psychologiczna. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009
 20. Wojdyło K.: Pracoholizm – rozważania nad osobowościowymi wyznacznikami obsesji pracy. *Nowiny Psychol.* 2004;2:55–75
 21. Bonus-Dzięgo A.: Tylko zmęczeni, czy już wypaleni? Jak w badaniach wypalenia zawodowego wypadają słuchacze WSPol.? *Przeł. Policyjny* 2004;1–2:194–207
 22. Siwanowicz P.: Gliniarz w dołku. *Przeł. Policyjny* 2003;8:56–58
 23. Ogińska-Bulik N., Kaflik-Pieróg M.: Stres zawodowy w służbach ratowniczych. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2005
 24. Szołtek A.: Wypalenie zawodowe wśród funkcjonariuszy Policji. W: Szafrąńska E., Szołtek A. [red.]. Psychologia na rzecz bezpieczeństwa publicznego. Wydział Wydawnictw i Poligrafii Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2009, ss. 102–113
 25. Ogińska-Bulik N.: Wpływ spostrzeganego stresu w pracy i radzenia sobie na poziom wypalenia zawodowego w grupie funkcjonariuszy policji. *Czas. Psychol.* 2003;9(1):111–118
 26. Vila B.: Impact of long work hours on Police officers and the communities they serve. *Am. J. Ind. Med.* 2006;49:972–980, <http://dx.doi.org/10.1002/ajim.20333>
 27. Baranowska M., Wiciak I.: Analiza wybranych patologii w środowisku policyjnym. W: Szafrąńska E., Szołtek A. [red.]. Psychologia na rzecz bezpieczeństwa publicznego. Wydział Wydawnictw i Poligrafii Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2009, ss. 63–72
 28. Violanti J.M.: Shifts, extended work hours, and fatigue: An assessment of health and personal risks for Police officers. Final report of the US Department of Justice. US Department of Justice, New York 2012
 29. Chmielewska M., Solarska I.: Skutki psychologiczne funkcjonowania policjanta w sytuacjach trudnych. W: Fiebiga J., Tyburska A. [red.]. Bezpieczeństwo osobiste policjanta. Wydział Wydawnictw i Poligrafii Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2004, ss. 28–41
 30. Makowiec-Dąbrowska T., Koszada-Włodarczyk W.: Przydatność kwestionariusza CIS-20R do badania zmęczenia przewlekłego. *Med. Pr.* 2006;57(4):335–345