

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Wydział Pedagogiki i Psychologii

EWA SARZYŃSKA-MAZUREK, DANUTA WOSIK-KAWAŁA

ewa.sarzynska@poczta.umcs.lublin.pl, danuta.wosik-kawala@poczta.umcs.lublin.pl

*Postrzeżanie pracy przez pracowników  
wykonujących zawody trudne i niebezpieczne  
a radzenie sobie przez nich ze stresem*

---

The Perception of Work and Coping with Stress by Workers Performing Difficult  
and Dangerous Jobs

STRESZCZENIE

Podjęte w opracowaniu rozważania teoretyczno-empiryczne dotyczą funkcjonowania pracowników wykonujących zawody trudne i niebezpieczne. Celem przeprowadzonych badań była diagnoza zależności między subiektywną oceną pracy strażaków i strażników miejskich a stylem radzenia sobie przez nich ze stresem. Określenie poczucia stresu w pracy, czynników szczególnie stresujących oraz sposobów radzenia sobie z nimi wydaje się bardzo ważne w kontekście skuteczności wykonywanej pracy. Na ich podstawie można formułować wskazania dla praktyki zawodowej.

**Słowa kluczowe:** praca; subiektywna ocena pracy; radzenie sobie ze stresem; zawody trudne i niebezpieczne; strażak; strażnik miejski

WPROWADZENIE

Praca stanowi jeden z podstawowych wymiarów egzystencji człowieka, pozwalający zaspokajać różne potrzeby. Jej celem jest wytwarzanie dóbr, usług oraz wartości, a ponadto ich pomnażanie i wykorzystywanie (Nowacki 2008). Przyczynia się do poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego, narzuca strukturę i rytm życia, wyzwala aktywność, pozwala znaleźć sens i cel życia, może stanowić źródło

dło identyfikacji człowieka, określa jego tożsamość, status, a także sprzyja tworzeniu więzi z innymi ludźmi (Jahoda 1981).

Z dokonanej przez T.W. Nowackiego (2008) analizy pojęcia „praca” wynika, że jest ona: naturalną potrzebą i źródłem satysfakcji ludzi; wartością moralną i źródłem innych wartości; podstawą dochodu, egzystencji i rozwoju, choć nie zawsze ma wartość rynkową (np. praca niezarobkowa); szczególną formą przetrwania jednostek i grup; podstawą integracji społecznej; może mieć znaczenie terapeutyczne, warunkuje jakość życia i zdrowia człowieka, ale też może być obciążeniem i przyczyną trudnych doświadczeń.

Przystosowanie do pracy wiąże się z jednej strony z poprawnym wywiązywaniem się z roli zawodowej, czyli bycia fachowcem, specjalistą w zakresie określonym przez rolę zawodową, określanym także jako wymiar techniczny roli zawodowej, zaś z drugiej strony wymaga umiejętności współpracy z innymi oraz identyfikacji celów osobistych i dążeń z celami i zadaniami zakładu pracy (Ślusarski [red.] 2014, s. 5).

#### PRACA ŹRÓDŁEM STRESU

Wykonywanie pracy zawodowej wymaga od współczesnego pracownika coraz większego wachlarza różnorodnych kompetencji. Ekonomiczno-społeczne tendencje, takie jak automatyzacja czy globalizacja, prowadzą do wzrostu presji wywieranej na pracowników, aby pracę wykonywać szybciej, wydajniej i bardziej ergonomicznie. W wielu przypadkach stanowi to główne źródło stresu związanego z pracą. W przypadku zawodów trudnych i niebezpiecznych sytuacja ta dodatkowo może potęgować stres zawodowy osób je wykonujących. Jak zauważają E. Siczek-Przybyła i P. Wyszynska (2014, s. 166), stres w miejscu pracy jest szczególnie niebezpieczny, ponieważ doświadczany przez pracowników, ma negatywny wpływ na ich zdrowie i efektywność wykonywanych zadań.

Do grupy zawodów silnie obciążających stresem zalicza się profesje związane z pełnieniem służby społecznej. Ten rodzaj obciążenia stanowi źródło ciągłego napięcia i pobudzenia emocjonalnego, które mogą prowadzić do różnych negatywnych konsekwencji (Ratajczak 1996). W przypadku pracy w zawodach trudnych i niebezpiecznych źródła stresu wynikają m.in. z konieczności szybkiego, wręcz natychmiastowego podejmowania decyzji i działań związanych z wielką odpowiedzialnością; związane są one również z nawiązywaniem i utrzymywaniem bezpośrednich relacji społecznych oraz z dużą ekspozycją społeczną (por. Ślusarski [red.] 2014, s. 6).

Konsekwencją doświadczania stresu zawodowego przez pracowników są niejednokrotnie wysokie koszty osobiste, przejawiające się zaburzeniami w sferze funkcjonowania psychospołecznego, oraz utrata zdrowia, co znacząco przyczynia się do obniżenia jakości ich życia (Zubrzycka-Maciąg 2013, s. 25). Pomi-

mo tego, że współcześnie warunki pracy stają się coraz bardziej bezpieczne, to wzrasta liczba pracowników, u których występują choroby spowodowane stresem (Dudek i in. 2004).

Do zawodów wykonywanych w warunkach szczególnie trudnych i niebezpiecznych zalicza się m.in. zawód strażaka i strażnika miejskiego, którym poświęcono niniejsze badania. Wybór tych profesji podyktowany był niezbyt licznymi badaniami dotyczącymi przedstawicieli tych zawodów, a także pewną odmiennością wynikającą ze społecznego spostrzegania i oceny tych dwóch zawodów.

Poniżej zostanie przedstawiona analiza zadań zawodowych wykonywanych przez strażaka i strażnika miejskiego. Do głównych zadań strażaka należy m.in.:

- organizowanie i prowadzenie akcji ratowniczych w czasie pożarów, klęsk żywiołowych i likwidacja miejscowych zagrożeń,
- ewakuowanie ludzi i mienia z obiektów zagrożonych rozwojem pożaru lub innymi niebezpieczeństwami,
- umiejętność korzystania ze sprzętu pożarniczego podczas działań ratowniczo-gaśniczych oraz w warunkach katastrof w transporcie publicznym i ratownictwa ludzi w katastrofach budowlanych,
- organizowanie bezpiecznego stanowiska pracy dla siebie i podległych strażaków ratowników.

Natomiast do głównych zadań strażnika miejskiego zaliczyć można:

- utrzymanie porządku publicznego i bezpieczeństwa mieszkańców,
- ochronę spokoju i porządku w miejscach publicznych, a także ochronę obiektów komunalnych i urzędzeń użyteczności publicznej,
- czuwanie nad porządkiem oraz kontrolę ruchu drogowego,
- ujawnianie wykroczeń i ściganie ich sprawców,
- zabezpieczanie miejsca przestępstwa, katastrofy lub innego podobnego zdarzenia albo miejsc zagrożonych takim zdarzeniem do momentu przybycia właściwych służb oraz ustalenie, w miarę możliwości, świadków zdarzenia,
- działanie na rzecz ochrony szkół i przedszkoli<sup>1</sup>.

Wymagania, jakie są stawiane zarówno strażakom, jak i strażnikom miejskim, są dość rygorystyczne. Muszą oni być odporni na stres, gdyż w codziennej pracy narażeni są na różnorodne sytuacje trudne, a każda interwencja to potencjalnie sytuacja stresowa. Nieodzowna jest również umiejętność pracy w zespole oraz podejmowanie decyzji samodzielnie i często w sytuacjach dość ekstremalnych. Do wykonywania obu zawodów potrzebne są odpowiednie warunki fizyczne. Ponadto istotną cechą jest odwaga, która niejednokrotnie warunkuje skuteczność wykonywanej pracy. Ekstremalne warunki pracy wynikają też z tego,

---

<sup>1</sup> Powyższe charakterystyki oparto na opisach zawodów opracowanych przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej [zob. Wyszukiwarka opisów zawodów].

że zawody te wymagają działania w sytuacjach związanych z narażeniem życia. Ponadto ważne jest posiadanie takich cech, jak odpowiedzialność, zdolność do racjonalnego i obiektywnego postrzegania sytuacji.

#### ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

Analiza charakteru pracy strażaka i strażnika miejskiego skłoniła do podjęcia eksploracji badawczych, których celem była diagnoza zależności między subiektywną oceną pracy strażaków i strażników miejskich a stylem radzenia sobie przez nich ze stresem. Pochodną powyższego celu było sformułowanie następujących problemów badawczych:

1. Jak jest ogólne poczucie stresu w pracy badanych strażaków i strażników miejskich?
2. Jakie czynniki występujące w środowisku pracy są postrzegane przez badanych jako szczególnie stresujące?
3. Jakie style radzenia sobie ze stresem przejawiają badani?
4. Czy istnieje (a jeśli tak, to jaka) korelacja między subiektywną oceną pracy strażaków i strażników miejskich a stylem radzenia sobie przez nich ze stresem?

W celu odpowiedzi na postawione problemy badawcze dotyczące ogólnego poczucia stresu w pracy wykorzystano Kwestionariusz do Subiektywnej Oceny Pracy autorstwa B. Dudka i in. (2004), który umożliwia zarówno dokonanie pomiaru globalnej oceny poczucia stresu, jak i wyodrębnienie czynników odczuwanych przez badanych jako szczególnie uciążliwe i stresogenne. Do diagnozy stylów radzenia sobie ze stresem zastosowano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N.S. Endlera i J.D.A. Parkera w polskiej adaptacji (Strelau i in. 2005).

Badania przeprowadzono w okresie od marca do czerwca 2015 r. na terenie województwa lubelskiego i małopolskiego. Objęto nimi 61 osób wykonujących zawody trudne i niebezpieczne, w tym 19 strażaków i 42 strażników miejskich. Większość badanych stanowili mężczyźni – 49 osób (80,33% ogółu badanych). Badane osoby były w wieku od 24 do 56 lat, średni wiek badanych to 37,03 lata. Średni staż pracy badanych na obecnym stanowisku wyniósł 7,43 lata. Jednakże z uzyskanych danych wynika, że wszyscy badani mieli doświadczenia zawodowe przed podjęciem pracy w obecnym miejscu zatrudnienia – ich średni staż pracy ogółem wyniósł 15,43 lata. Zdecydowana większość badanych legitymowała się wykształceniem wyższym (62,29% ogółu badanych), z czego 40,98% posiadała wykształcenie magisterskie.

## ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

Przystępując do rozwiązania pierwszego problemu badawczego, analizie poddano ogólny wynik w zakresie subiektywnej percepcji pracy. Uzyskane przez badanych surowe wyniki przekształcono zgodnie z kluczem na skalę stenową, co umożliwiło interpretację danych w terminach: niskie, przeciętne i wysokie poczucie stresu zawodowego (Dudek i in. 2004). Przekształcone wyniki dla poszczególnych grup prezentuje tab. 1.

Tab. 1. Wyniki w zakresie ogólnego poczucia stresu w pracy badanych osób

Poziom subiektywnego poczucia stresu	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Wysoki	9	47,37	16	38,10	25	40,98
Przeciętny	6	31,58	15	35,71	21	34,43
Niski	4	21,05	11	26,19	15	24,59
Ogółem	19	100,00	42	100,00	61	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych dotyczących ogólnego poczucia stresu w pracy wskazała, iż 2/5 ogółu badanych odczuwa go na wysokim poziomie, 34,43% – na poziomie średnim, zaś 24,59% – na poziomie niskim. Wyższy poziom stresu odczuwają strażacy, w tej grupie aż 47,37% w badaniu kwestionariuszem Subiektywnej Oceny Pracy uzyskało wynik wysoki. W grupie strażników miejskich wysoki wynik uzyskało 38,10% badanych.

Celem określenia czynników szczególnie stresujących dla badanych obliczono wyniki surowe w poszczególnych obszarach, które następnie poddano procedurze normalizującej. Wysokie wyniki uzyskane w danym obszarze świadczą o tym, że ten element środowiska pracy jest wysoce stresujący. Dane te ukazano w tab. 2.

Z danych zamieszczonych w tab. 2 wynika, że najczęściej osób (78,69% ogółu badanych) w swoim środowisku pracy jako czynnik wysoce stresujący wskazało kontakty społeczne rozumiane jako konieczność współpracy z innymi, pomaganie innym, a także wykonywanie złożonych zadań, rywalizacja i zmiany w miejscu pracy. W grupie strażników miejskich aż 83,33% w zakresie tej zmiennej uzyskało wyniki wysokie. Natomiast w przypadku strażaków czynnik ten okazał się wysoce stresogenny dla 68,42% badanych. Brak wsparcia to kolejny element uznany przez badanych jako szczególnie stresujący. Osoby wykonujące zawody trudne i niebezpieczne postrzegają swoją pracę jako środowisko, w którym nie

Tab. 2. Czynniki występujące w środowisku pracy postrzegane przez badanych jako szczególnie stresujące

Czynniki wysoce stresujące w pracy	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Poczucie psychicznego obciążenia pracą	11	57,89	17	40,48	28	45,90
Brak nagród w pracy	8	42,11	23	54,76	31	50,82
Poczucie niepewności wywołane organizacją pracy	11	57,89	22	52,38	33	54,10
Kontakty społeczne	13	68,42	35	83,33	48	78,69
Poczucie zagrożenia	19	100,00	17	40,48	36	59,02
Uciążliwości fizyczne	2	10,53	4	9,52	6	9,54
Nieprzyjemne warunki pracy	4	21,06	4	9,52	8	13,12
Brak kontroli	9	47,37	23	54,76	32	52,46
Brak wsparcia	13	68,42	28	66,67	41	67,21
Odpowiedzialność	13	68,42	22	52,38	35	57,38

Źródło: opracowanie własne.

zawsze mogą liczyć na pomoc kolegów i odczuwają osamotnienie. Wysokie wyniki w tym zakresie uzyskało 67,21% ogółu badanych. Równie często zmienna ta była wysoko oceniana przez strażaków (68,42%) i strażników miejskich (66,67%). Wysoce stresującym czynnikiem występującym w środowisku pracy według badanych jest również poczucie zagrożenia (59,02%). W przypadku tego czynnika należy zauważyć, że wszyscy strażacy wysoko go ocenili, a w grupie strażników miejskich 40,48% uzyskało wynik wysoki. Z kolei badani najrzadziej wskazywali jako czynnik stresujący nieprzyjemne warunki pracy (13,12% ogółu badanych) i uciążliwości fizyczne (9,54% ogółu badanych). Można zatem uznać, że takie cechy środowiska pracy, jak: duży hałas, nieodpowiednia temperatura, złe oświetlenie, brud, wilgoć, odór, ciasnota – nie są postrzegane przez badanych strażaków i strażników miejskich jako szczególnie stresujące.

Kolejny problem badawczy dotyczył radzenia sobie ze stresem przez badanych, które może przyjmować różne formy. Najczęściej wymienia się trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu, emocjach i unikaniu. Wyniki dla każdej skali uzyskuje się oddzielnie przez sumowanie wag, zgodnie z kluczem. Po obliczeniu wyników surowych odnosi się je do norm stenowych (Strelau i in. 2005). Wyniki dotyczące poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem badanych strażaków i strażników miejskich zamieszczono w tab. 3–7.

Tab. 3. Wyniki uzyskane przez badanych w zakresie poziomu stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu

Poziom w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Wysoki	6	31,58	21	50,00	27	44,26
Przeciętny	7	36,84	9	21,43	16	26,23
Niski	6	31,58	12	28,57	18	29,51
Ogółem	19	100,00	42	100,00	61	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu wskazują, że 44,26% ogółu badanych w sytuacjach stresowych stosuje ten styl. Z przeprowadzonych badań wynika, że co drugi badany strażnik miejski (50%) w sytuacji stresowej koncentruje się na zadaniu, a w przypadku strażaków jest to prawie co trzecia osoba badana (31,58%). Można zatem powiedzieć, że strażnicy miejscy częściej w sytuacjach stresowych mają tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązywania problemu przez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji. Zbliżony odsetek badanych strażaków (31,58%) i strażników miejskich (29,51%) w sytuacjach stresowych stosuje ten styl na niskim poziomie, można wobec tego przypuszczać, że w takich sytuacjach występują u nich trudności z sięganiem po konstruktywne sposoby rozwiązywania zadań.

Tab. 4. Wyniki uzyskane przez badanych w zakresie poziomu stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach

Poziom w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Wysoki	2	10,53	0	0	2	3,28
Przeciętny	4	21,04	19	45,24	23	37,70
Niski	13	68,42	23	54,76	36	59,02
Ogółem	19	100,00	42	100,00	61	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Styl skoncentrowany na emocjach charakteryzuje osoby mające tendencję w sytuacjach stresowych do koncentrowania się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. W zakresie tego stylu tylko 3,28% ogółu badanych stosuje go w wysokim stopniu i dotyczy to tylko badanych strażaków. Prawie 60% ogółu badanych to osoby, które w sytuacjach stresowych nie mają tendencji do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Stosunkowo duży odsetek strażaków 68,42% stosuje styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach na niskim poziomie, natomiast w grupie strażników miejskich niski poziom osiągnęło 54,76%. Cieszyć może fakt, że badani wykonujący zawody trudne i niebezpieczne zazwyczaj w sytuacji stresowej nie podejmują działań mających na celu zmniejszanie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową przez koncentrację na sobie i własnych przeżyciach.

Tab. 5. Wyniki uzyskane przez badanych w zakresie poziomu stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu

Poziom w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Wysoki	6	31,58	9	21,43	15	24,59
Przeciętny	8	42,11	15	35,71	23	37,70
Niski	5	26,32	18	42,86	23	37,70
Ogółem	19	100,00	42	100,00	61	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Osoby stosujące styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu wykazują tendencję do wystrzegania się od myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej. W przypadku badanych osób styl ten na wysokim poziomie stosowało 24,59% ogółu badanych. Można zatem sądzić, że w sytuacji stresowej unikają oni analizowania doświadczanych trudności, angażując się w czynności zastępcze (takie jak: oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o przyjemnościach) bądź poszukując kontaktów towarzyskich. Szczegółowe dane dotyczące tych aktywności zawierają tab. 6 i 7.

W sytuacji stresu 24,59% ogółu badanych wykazuje wysoki poziom angażowania się w czynności zastępcze zamiast skoncentrować się na rozwiązaniu sytuacji trudnej. Dotyczy to 26,19% badanych strażników miejskich i 21,05% badanych strażaków.



Tab. 6. Wyniki uzyskane przez badanych w zakresie radzenia sobie ze stresem przez angażowanie się w czynności zastępcze

Poziom w zakresie radzenia sobie ze stresem przez angażowanie się w czynności zastępcze	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Wysoki	4	21,05	11	26,19	15	24,59
Przeciętny	12	63,16	16	38,10	28	45,90
Niski	3	15,79	15	35,71	18	29,51
Ogółem	19	100,00	42	100,00	61	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 7. Wyniki uzyskane przez badanych w zakresie radzenia sobie ze stresem przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Poziom w zakresie radzenia sobie ze stresem przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich	Zawód				Razem	
	Strażak		Strażnik miejski			
	N	%	N	%	N	%
Wysoki	4	21,05	9	21,43	13	21,31
Przeciętny	14	73,68	21	50,00	35	57,38
Niski	1	5,26	12	28,57	13	21,31
Ogółem	19	100,00	42	100,00	61	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Styl unikowy jako radzenie sobie ze stresem, realizowany przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich, na poziomie wysokim zdiagnozowano u 21,31% ogółu badanych. Zbliżone odsetki realizacji tego stylu w stopniu wysokim wystąpiły u 21,05% strażaków i 21,43% strażników miejskich.

W celu uzyskania odpowiedzi na postawiony problem badawczy dotyczący korelacji między subiektywną oceną pracy strażaków i strażników miejskich a stylem radzenia sobie przez nich ze stresem, obliczono współczynnik korelacji r-Pearsona. W prowadzonych analizach wzięto pod uwagę ogólny wskaźnik subiektywnej oceny pracy oraz wyniki w zakresie poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem. Dane zawarte w tab. 8 ukazują siłę i kierunek związku między analizowanymi zmiennymi.

Z danych zaprezentowanych w tab. 8 wynika, że w badanej grupie strażaków i strażników miejskich w zakresie większości analizowanych zmiennych nie zaobserwowano związku między nimi. Jedynie pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a subiektywną oceną pracy wystąpiła przeciętna korelacja ( $r=0,41$ ;  $p<0,001$ ), co oznacza, że wyższym wynikiem w zakresie subiektywnej oceny pra-

Tab. 8. Korelacja między subiektywną oceną pracy strażaków i strażników miejskich a stylem radzenia sobie przez nich ze stresem

Korelacje między subiektywną oceną pracy a stylem radzenia sobie ze stresem	
Styl radzenia sobie ze stresem*	Subiektywna ocena pracy
SSZ	0,05
SSE	0,41**
SSU	0,17
ACZ	0,23
PKT	-0,05

\*\*  $p < 0,001$

\* style radzenia sobie ze stresem: SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu, SSE – styl skoncentrowany na emocjach, SSU – styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ – styl skoncentrowany na angażowaniu się w czynności zastępcze, PKT – styl skoncentrowany na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich

Źródło: opracowanie własne.

cy towarzyszą wyższe oceny w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach. A zatem im wyższe poczucie stresu w pracy, tym częściej badani wykazują tendencję do koncentracji na sobie, własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie.

#### ZAKOŃCZENIE

Dzięki przeprowadzonym analizom z wykorzystaniem pakietu statystycznego SPSS uzyskano odpowiedzi na postawione problemy badawcze. Z badań wynika, że środowisko pracy jest postrzegane przez dość dużą grupę strażaków i strażników jako wysoce stresujące. Wśród szczególnie stresujących czynników występujących w środowisku pracy badani najczęściej wskazywali na kontakty społeczne, brak wsparcia i poczucie zagrożenia. W sytuacjach stresowych najliczniejsza grupa badanych stosuje styl skoncentrowany na zadaniu. W przypadku dwóch pozostałych stylów dominowały wyniki niskie i przeciętne. Przeprowadzone analizy ujawniły istnienie korelacji między subiektywną oceną pracy badanych a stylem radzenia sobie przez nich ze stresem skoncentrowanym na emocjach.

W świetle otrzymanych wyników badań można stwierdzić, że wykonywanie takich zawodów, jak strażak i strażnik miejski stosunkowo często wiąże się z odczuwaniem stresu w środowisku pracy. Warto zauważyć, że częściej strażacy niż strażnicy miejscy określają swoje środowisko pracy jako stresujące, na co wskazują także analizy prowadzone przez A. Czarnęcką i C. Dobrodzieja (2004). Dość zaskakujący jest fakt, że istotnym źródłem stresu dla badanych są relacje między-

ludzkie, natomiast nieprzyjemne warunki pracy i uciążliwości fizyczne nie wpływają na postrzeganie pracy jako środowiska stresującego.

Warto zatem w doborze kandydatów do tych zawodów i ich kształceniu zwrócić uwagę na rozwijanie ich kompetencji interpersonalnych, dostarczanie wiedzy o podstawowych prawidłowościach psychologicznych funkcjonowania człowieka w sytuacjach stresujących, a ponadto dążyć do wzmacniania ich zasobów społecznych, dzięki którym w sytuacjach trudnych mogliby uzyskać wsparcie. Działania profilaktyczne, podejmowane np. przez psychologów pracy, powinny zmierzać do zapobiegania chorobom psychosomatycznym i wypaleniu zawodowemu pracowników, które – jak zauważa Z. Ratajczak (2007) – są często skutkiem stresu w pracy.

#### BIBLIOGRAFIA

- Czarnecka A., Dobrodziej C. (2004), *Psychologiczne aspekty służby w Państwowej Straży Pożarnej. Zarządzanie stresem*, [w:] O. Truszczyński, L. Konopka, K. Sikora, A. Rakowski, L. Kosiorek (red.), *Służba żołnierzy i funkcjonariuszy służb państwowych wykonujących zadania w warunkach ekstremalnych*, t. 8, Warszawa: Departament Wychowania i Promocji Obronności Ministerstwa Obrony Narodowej, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej Sekcja Kultury Fizycznej w Wojsku.
- Dudek B., Waszkowska M., Merecz D., Hanke W. (2004), *Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego*, wyd. 2 popr. i uzupełn., Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera.
- Jahoda M. (1981), *Work, employment and unemployment: Values, theories, and approaches in social research*, "American Psychologist", Vol. 36,  
**DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.184>**.
- Nowacki T.W. (2008), *Praca ludzka. Analiza pojęcia*, Radom: Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badań.
- Ratajczak Z. (1996), *Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Ratajczak Z. (2007), *Psychologia pracy i organizacji*, Warszawa: PWN.
- Siczek-Przybyła E., Wyszynska P. (2014), *Czynniki osobowościowe a radzenie sobie ze stresem przy produkcji substancji wybuchowych. Wyniki wstępnych analiz*, [w:] J. Ślusarski (red.), *Humanistyczne (pozatechniczne) konteksty przygotowania zawodowego do pracy w warunkach trudnych i niebezpiecznych*, Dęblin: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. (2005), *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Ślusarski J. (red.) (2014), *Humanistyczne (pozatechniczne) konteksty przygotowania zawodowego do pracy w warunkach trudnych i niebezpiecznych*, Dęblin: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych.
- Wyszukiwarka opisów zawodów, <http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow> (dostęp: 10.09.2016).
- Zubrzycka-Maciąg T. (2013), *Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.

## SUMMARY

Theoretical-empirical studies undertaken in the presented elaboration focus on the functioning of workers performing difficult and dangerous jobs. The goal of the carried out research was to diagnose the dependencies between subjective evaluation of firefighters' and city guards' work and their coping style. Determining the levels of stress at work, particularly the stress-causing factors and the coping style, seems very important in relation to the effectiveness of performed work. On this basis, one can formulate instructions for professional practice.

**Keywords:** work; subjective evaluation of work; coping with stress; difficult and dangerous jobs; firefighter; city guard