

mgr Tomasz Łowiński

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I NAWYKI ŻYWIENIOWE
A STRES W POSZCZEGÓLNYCH PIONACH STRUKTURALNYCH
FUNKCJONARIUSZY POLICJI**

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem:
prof. AWF dr hab. inż. Marka Sokołowskiego

Promotor pomocniczy:
dr Adam Prokopczyk

Dąbrowa Górnicza 2025

Spis treści

WYKAZ SKRÓTÓW I OZNACZEŃ UŻYTYCH W PRACY.....	6
--	----------

WSTĘP	10
--------------------	-----------

ROZDZIAŁ 1. WPROWADZENIE DO PROBLEMATYKI BADAŃ.....	14
--	-----------

1.1	Pedagogika zdrowotna.....	14
1.2	Policja – organ administracji o kompetencjach szczególnych	22
1.2.	Aktywność fizyczna – pojęcie, rodzaje i funkcje rekreacji fizycznej	27
1.3.	Zachowania wolnoczasowe – czas wolny, rekreacja, składnik czasu wolnego, nawyki wolnoczasowe	35
1.4.	Pojęcie stresu – reakcja na stres, stres a zdrowie oraz sposoby jego redukcji... 72	
1.5	Stres zawodowy wśród funkcjonariuszy Polskiej Policji - źródła, konsekwencje, zapobieganie	97

ROZDZIAŁ 2. METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ WŁASNYCH ...	110
---	------------

2.1.	Uzasadnienie wyboru tematu	110
2.2.	Cel badań pracy	111
2.3.	Problem badawczy.....	112
2.4.1	Problemy szczegółowe	113
2.5.	Pytania badawcze	114
2.6.	Hipotezy badawcze.....	114
2.7.	Zmienne i wskaźniki	115
2.7.1	Zmienne zależne	116
2.7.2	Zmienne niezależne	116
2.7.3	Wskaźniki	117

ROZDZIAŁ 3. PROBLEM BADAWCZY W ŚWIETLE PIŚMIENNICTWA...	118
--	------------

ROZDZIAŁ 4. MATERIAŁ I METODY BADAŃ	124
--	------------

4.1.	Charakterystyka badanych.....	124
4.2.	Metody, techniki, narzędzia badawcze oraz procedura i organizacja badań... 128	
4.3	Metody statystyczne	136

ROZDZIAŁ 5. WYNIKI BADAŃ I ICH ANALIZA.....	138
5.1 Charakterystyka aktywności fizycznej.....	138
5.2 Samoocena badanych – zdrowie, zachowania ryzykowne dla zdrowia, rekreacja fizyczna a zachowania wolnoczynowe oraz nawyki żywieniowe.....	147
1.3. Klasyfikacja nadwagi i otyłości według Body Mass Index (BMI).....	191
5.2 Pojęcie stresu – stres oraz formy niwelowania jego skutków.....	194
ROZDZIAŁ 6. DYSKUSJA	205
6.1. Średnia wieku, stan cywilny, wykształcenie oraz sytuacja ekonomiczna na przykładzie populacji.....	206
6.2. Poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy Policji, na tle populacji oraz innych formacji mundurowych.....	207
6.3. Analiza porównawcza pionów Policji, w stosunku do zachowań ryzykownych dla zdrowia.....	212
6.4. Klasyfikacja nadwagi i otyłości na tle populacji. BMI a aktywność fizyczna	214
6.5 Wpływ systematycznej aktywności fizycznej i prawidłowych nawyków żywieniowych na obniżenie stresu.....	216
6.6 Ograniczenia badań (<i>Limitations</i>).....	217
WNIOSKI	220
STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM	222
STRESZCZENIE W JĘZYKU ANGIELSKIM.....	229
BIBLIOGRAFIA	235
WYKAZ RYCIN	252
WYKAZ TABEL	253
WYKAZ WYKRESÓW	257
ANEKS	258
Załącznik nr 1 (Kwestionariusz dot. aktywności fizycznej)	258
Załącznik nr 2 (Kwestionariusz dot. nawyków żywieniowych)	262
Załącznik nr 3. (Kwestionariusz dot. pojawiającego się stresu)	274

Załącznik nr 4. (Kwestionariusz – metryczka)	277
Załącznik nr 5. Analiza liczbowa do dyskusji - średnia wieku.....	278
Załącznik nr 6. Analiza liczbowa do dyskusji - stan cywilny.....	279
Załącznik nr 7. Analiza liczbowa do dyskusji - wykształcenie	280
Załącznik nr 8. Analiza liczbowa do dyskusji - sytuacja ekonomiczna	281
Załącznik nr 9. Analiza liczbowa do dyskusji - intensywny poziom aktywności fizycznej	282
Załącznik nr 10. Analiza liczbowa do dyskusji - średni poziom aktywności fizycznej	283
Załącznik nr 11. Analiza liczbowa do dyskusji - czynność chodzenia.....	284
Załącznik nr 12. Analiza liczbowa do dyskusji - czynność siedzenia	285
Załącznik nr 13. Analiza liczbowa do dyskusji – aktywność fizyczna.....	286
Załącznik nr 14. Analiza liczbowa do dyskusji - aktywność fizyczna	287
Załącznik nr 15. Analiza liczbowa do dyskusji – BMI.....	288
Załącznik nr 16. Analiza liczbowa do dyskusji – odczuwany poziom stresu.....	289

WYKAZ SKRÓTÓW I OZNACZEŃ UŻYTYCH W PRACY

KWP	Komenda Wojewódzka Policji
SPAP	Samodzielny Pododdział Antyterrorystyczny Policji
GR	Grupa Realizacyjna
BMI	Wskaźnik masy ciała (Body Mass Index)
IPAQ	Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (International Physical Activity Questionnaire)
MET	Współczynniki intensywności odpowiadające wielokrotności przemiany podstawowej, służące do oceny poszczególnych rodzajów aktywności wymienionych w obu wersjach kwestionariusza IPAQ (Metabolic Equivalent of Work)
OPZZ	Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych
OECD	Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Co-operation and Development)
CBOS	Centrum Badania Opinii Społecznej
SPSS	Oprogramowanie do statystycznej analizy danych (Statistical Package for the Social Sciences)
WHO	Światowa Organizacja Zdrowia (ŚOZ) (World Health Organization)
KPS	Kwestionariusz Poczucia Stresu
LDL	Lipoproteina niskiej gęstości (Low-Density Lipoprotein)
HDL	Lipoproteina wysokiej gęstości (High-Density Lipoprotein)
NPY	Neuropeptyd Y neuroprzebiegający występujący w rdzeniu przedłużonym
DSM-5	Podręcznik diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych (Diagnostic and statistical manual of mental disorders)
BCAA	Aminokwasy rozgałęzione (Branchedchain Amino Acid)
EAR	Szacowane średnie zapotrzebowanie (Estimated Average Requirement)
WNKT	Wielonasycone Kwasy Tłuszczowe
NNKT	Nienasycone Kwasy Tłuszczowe
ALA	Kwas Linolenowy
EPA	Kwas Eikozapentaenowy
DHA	Kwas Dokozaheksaenowy
FAD	Dinukleotyd flawinadeninowy
FMN	Mononukleotyd falwinowy

dUMP deoksyurydynomonofosforan
dTMP deoksytymidynomonofosforanu
EKG Elektroardiografia

OŚWIADCZENIE PROMOTORA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Oświadczam, że rozprawa doktorska pt.: **„Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji”**, autorstwa Tomasza Łowińskiego została przygotowana pod moim kierunkiem i stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu o nadanie stopnia naukowego.

Data.....

Podpis promotora pracy

Tomasz Łowiński

Dąbrowa Górnicza

.....
Imię i nazwisko doktoranta

.....
Adres

OŚWIADCZENIE

Świadom(a) odpowiedzialności prawnej oświadczam, że złożona rozprawa doktorska pt.: „**Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji**”, została napisana przeze mnie samodzielnie.

Równocześnie oświadczam, że rozprawa doktorska nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. 1994, nr 24, poz. 83) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Ponadto rozprawa doktorska nie zawiera informacji i danych uzyskanych w sposób nielegalny i nie była wcześniej przedmiotem innych procedur urzędowych związanych z uzyskaniem dyplomów lub tytułów zawodowych uczelni wyższej.

Wyrażam również zgodę na udostępnianie rozprawy doktorskiej bez wynagrodzenia dla celów badawczych lub poznawczych Biblioteki Akademickiej Akademii WSB im. prof. J. Altkorna, z zastrzeżeniem, że udostępnianie to następować będzie wyłącznie na miejscu, w siedzibie Biblioteki.

.....
podpis doktoranta

WSTĘP

Hipokrates uważał: „Bona valetudo melior est quam maxima divitiarum” - „Dobry stan zdrowia jest lepszy niż największe bogactwo”¹, natomiast Pliniusz Młodszy: „Mens sana in corpore sano” - „W zdrowym ciele zdrowy duch”². Wydawać by się mogło, że sentencje te są oczywiste i każdy stara się uczynić jak najlepiej, aby stały się dominującą domeną. Niestety, jak dowodzą prowadzone badania, nie jest to do końca zgodne z prawdą. Pochłonięci do granic możliwości pracą (według najnowszego raportu Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju Polacy z wynikiem 1928 godzin w 2017 roku, w raporcie OECD zajmują 7 miejsce najbardziej zapracowanych na świecie)³ oraz codziennymi obowiązkami wynikającymi z posiadania rodziny (szkoła, pomoc w nauce, pozalekcyjne zajęcia, wycieczki, zabawa), dysponujemy już tak naprawdę niewielką ilością wolnego czasu. Dla porównania Niemcy, którzy zamykają stawkę, przepracowali w analogicznym okresie aż 600 godzin mniej niż my (1356).

Jeśli przyjmiemy, że pracujących dni w roku jest 250, wychodzi, że nasi zachodni sąsiedzi średnio spędzali w pracy zaledwie 5,5 godziny dziennie. Biorąc pod uwagę statystyki, to Polacy pracują relatywnie dużo. Potwierdza to prof. Sylwiusz Retowski, psycholog pracy i organizacji z Uniwersytetu Humanistyczno-Społecznego SWPS⁴.

Według badań przeprowadzonych przez CBOS około (69%) pracujących kobiet oraz (53%) mężczyzn uważa, że mają bardzo mało czasu wolnego, poniżej 20 godz./tyg. Wynika z tego, że większość społeczeństwa jest zapracowana i gdy ma czas wyłącznie dla siebie, jest zbyt zmęczona, aby spędzić go aktywnie. Osoba przemęczona, idealny odpoczynek widzi przede wszystkim w całkowitym bezruchu, najlepiej w pozycji leżącej na powietrzu i słońcu. Bardzo często czas wyznaczony przez naturę na formę relaksu przeznaczany jest na zajęcia mające niewiele wspólnego z rekreacją, jak na przykład gry karciane, wideo, bilard w zadymionych pokojach, nierzadko przy spożyciu dużej ilości

¹ M. Plezia, *Słownik łacińsko-polski*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

² C. Jędraszko, *Łacina na co dzień*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2000.

³ <https://www.focusnauka.pl/artukul/len-sie?page=1>, [04.05.2020].

⁴ Ibidem.

napojów alkoholowych i energetycznych. W podsumowaniu 2019 roku obserwujemy również spadek aktywności związanych z przyjemnym spędzaniem czasu wolnego ⁵.

Tego rodzaju zachowania to nic innego jak świadome marnowanie zdrowia. Występuje znaczny rozdźwięk pomiędzy rzeczywistością a prawdziwymi marzeniami Polaków. Co trzeci z nas, mimo że regularnie ogląda telewizję, nie wykazuje czynności tej jako preferowanej w czasie wolnym (została pominięta w trzech najważniejszych). Około (13%) domaga się więcej czasu poświęconego na zabawę, częstszych wyjść do kawiarni, kina, dyskoteki czy też restauracji. Pozostaje to jednak w sferze marzeń. Prawie (30%) chętnie wyjechałoby za miasto, jednak nie realizują swoich postanowień. Polacy przejawiają poczucie tęsknoty za naturą oraz świeżym powietrzem. Żądni są bardziej aktywnych form spędzania wolnego czasu. Potrzeby te w dobie trwającej pandemii tylko przybrały na sile.

Społeczeństwo polskie pozostaje niestety cały czas na tzw. dorobku. Nieustannie, po prawie półwieczu stagnacji, zmuszeni jesteśmy gonić zachodnie standardy. Pozytywnym zjawiskiem jest fakt, że obserwuje się wyraźną tendencję spadkową wśród respondentów określających brak czasu wolnego o prawie (7%). Coraz więcej Polaków zaczyna widzieć zależność pomiędzy dobrym zdrowiem oraz samopoczuciem a aktywnym spędzaniem czasu wolnego, traktując to jako jedną z form niwelowania narastającego stresu. Młodsze pokolenia są wszakże coraz lepiej wyedukowane w zakresie aktywnego spędzania czasu wolnego, ale czy to oznacza, że poziom stresu jest w ich przypadku niższy? Konsekwencje stresu dostrzegamy wszyscy ⁶.

Rozwój cywilizacyjny spowodował, że żyjemy znacznie dłużej oraz bardziej komfortowo, jednak cena, jaką za to płacimy, jest bardzo wysoka. Stajemy się coraz bardziej osamotnieni oraz wyizolowani. Pęd codziennych zdarzeń, wszechobecna wzajemna rywalizacja czy też nadmiar pracy, składają się na ogromną liczbę stale otaczających nas sytuacji wywołujących stres, od których coraz trudniej się uwolnić. Zdaniem specjalistów nawet tzw. „dobry stres”, jeśli utrzymuje się zbyt długo albo pojawia się za często, może działać destrukcyjnie ⁷.

Praca w Policji, z uwagi na specyfikę i szeroki wachlarz podejmowanych czynności, obarczona jest niestety ogromnym ryzykiem, wywołuje silne emocje

⁵ <https://www.focusnauka.pl/arttykul/len-sie?page=1>, [11.09.2020].

⁶ Ibidem.

⁷ H. Sęk, *Wypalenie zawodowe, Przyczyny i zapobieganie*, GWP, Gdańsk 2006.

i staje się źródłem nieodłącznego stresu. Ważna jest zatem wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna, utrzymująca na wysokim poziomie sprawność fizyczną. W dobie coraz większej technizacji i automatyzacji kolejnych sfer życia człowieka, nadal funkcjonują grupy zawodowe, w których praca wymaga wysokiej sprawności psychofizycznej. Najliczniejszymi wśród nich są formacje żołnierzy, policjantów i innych służb mundurowych. Wymaganiom stawianym kandydatom do pracy w tych służbach, podołać mogą jedynie osobnicy z ponadprzeciętnymi możliwościami somatyczno-motorycznymi i osobowościowymi⁸.

Kandydaci do służby w Policji, przed przystąpieniem, przechodzą kilkuetapową kwalifikację - m. in. ocenę dokumentów w zakresie ich zgodności z wymaganiami zawartymi w ogłoszeniu, test wiedzy oraz test sprawności fizycznej. Również Policjanci będący już w służbie, oprócz obowiązkowych egzaminów strzeleckich, przechodzą każdego roku test sprawności fizycznej. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, jest swoim uzupełnieniem sprawności fizycznej. Może znacząco ją uzupełniać. Oddziałuje również na niwelowanie skutków stresu, w trakcie realizowania niekiedy bardzo niebezpiecznych dla życia i zdrowia czynności zawodowych.

Celem pracy jest „charakterystyka aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych, w kontekście pojawiającego się stresu, na przykładzie wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu”.

W pracy wyodrębnić można część opartą na analizie literatury przedmiotu, część metodologiczną oraz część zawierającą omówienie wyników przeprowadzonych badań własnych, dyskusje oraz wnioski.

Niniejsza rozprawa składa się z pięciu rozdziałów. W części wprowadzającej omówiono najważniejsze pojęcia, których znaczenie jest niezbędne przy prowadzonych badaniach. Scharakteryzowano Policję jako organ administracji państwowej, aktywność fizyczną, zachowania wolnoczasowe, stres oraz zdrowotne efekty aktywności fizycznej.

W drugim rozdziale uzasadniono problematykę podjętych badań, przedstawiono cel badań, postawiono pytania badawcze, hipotezy badawcze oraz zmienne wraz z analizą statystyczną.

⁸ B. Głowacki, *Morfologiczne i sprawnościowe efekty podstawowego szkolenia słuchaczy Szkoły Policji w Katowicach*, AWF w Katowicach, Katowice 2017.

W dalszej części pracy zaprezentowano zespół badawczy i metody badań, będące podstawą wykorzystanych w toku analiz metod matematycznych i statystycznych oraz problem badawczy w świetle piśmiennictwa.

W kolejnym rozdziale zaprezentowano wyniki badań własnych. W dyskusji opisano wybrane aspekty związane z analizą wyników. Otrzymane rezultaty i poczynione obserwacje pozwoliły udzielić odpowiedzi na postawiony wcześniej cel, pytania badawcze oraz hipotezy badawcze oraz sformułować wnioski.

ROZDZIAŁ 1. WPROWADZENIE DO PROBLEMATYKI BADAŃ

1.1 Pedagogika zdrowotna

Według dostępnej literatury, szeroko rozumiane pojęcie aktywności fizycznej oraz zdrowotnej, jest nierozłączną, interdyscyplinarną częścią składową dziedziny nauki z pedagogiki, co potwierdzają n.w. cytowane treści^{9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28}.

Śledząc rozwój pedagogiki związanej z aktywnością fizyczną oraz zdrowym stylem życia, dostrzegamy próby realizowania i intelektualizowania codziennej praktyki pedagogicznej. Pedagogika rozwija się w sferze teorii i praktyki, przejawia skłonność do dyferencjacji, np. na pedagogikę sportu, pedagogikę zdrowia, pedagogikę czasu wolnego, rekreacji itd. W dobie obecnej aktywność fizyczna, czyli uczestnictwo w kulturze

⁹ R. Wroczyński, *Pedagogika Społeczna*, Wydawnictwo naukowe PWN, 1958.

¹⁰ M. Demel, *Pedagogika zdrowia*, PWN, Warszawa 1980.

¹¹ J. Skarżewska, *Kształtowanie postaw moralnych dzieci i młodzieży w toku zajęć wychowania fizycznego*, Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1968, 10: s. 3-7.

¹² A. Kamiński, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa 1965.

¹³ A. Molak, *Rola zabawy i sportu w kształtowaniu postaw moralnych dzieci i młodzieży*, „Materiały Dorocznej Sesji Naukowej odbytej w dniach 24 i 25 stycznia 1966 r. w AWF Warszawa 1966”, s. 176-179.

¹⁴ B. Karolczak, *Trener jako centrum procesu uczenia*, „Piłka Nożna”, 1968, 12: s. 3-5.

¹⁵ W. Okoń, *O koncepcji wychowania zdrowotnego*, „Roczniki Naukowe”, T. 8, AWF Warszawa 1968, s. 453-459.

¹⁶ W. Pawłowska, *Niektóre problemy wychowawcze sportu kwalifikowanego*, „Sport Wyczynowy”, 1969, 9: s. 5-8.

¹⁷ J. Skarżewska, E. Jackowska, *Zakład Pedagogiki w 60-leciu akademickiego nauczania wychowania fizycznego*, „Monografie AWF”, nr 164, Poznań 1979.

¹⁸ S. Wołoszyn, *Pedagogika wychowania fizycznego i sportu*, „Materiał Sesji Naukowej 25-lecia kultury fizycznej w PRL”, 2-4 VI. GKKFiT, Warszawa 1970.

¹⁹ Z. Żukowska, *Pedagogika kultury fizycznej*, „Roczniki Naukowe AWF w Warszawie”, tom XXXII, Warszawa 1989, s. 143-169.

²⁰ *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997*, Dz. U. z 1997 nr 78 poz. 483.

²¹ H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1997.

²² W. Siwiński, *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*, AWF, Poznań 2000.

²³ T. Aleksander, *Aktywność kulturalna*, W: Pilch T. (red.) „Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku”, Tom I, Żak, Warszawa 2003, s. 71-74

²⁴ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna (ruchowa)*, W: Pilch T. (red.) „Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku”, Tom I, Żak, Warszawa 2003, s. 69-71.

²⁵ B. Milerski, *Pedagogika..., 2004*.

²⁶ Ibidem.

²⁷ J. Lipiec, *Kwestia nauki o ludzkiej fizyczności*, W: Kosiewicz J. (red.) *Sport Kultura Społeczeństw*, „Księga pamiątkowa w 75-lecie urodzin profesora Zbigniewa Krawczyka”, WSE, Warszawa 2006, s. 297-318.

²⁸ W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2011.

fizycznej nie może być traktowane wyłącznie w kategoriach czasu wolnego. Dziś, kultura fizyczna, podobnie jak kultura ogólna jest powinnością i wymogiem rozwojowym, nakazem chwili. Pedagogika będzie się nadal rozwijać na pograniczu nauk o wychowaniu i nauk o kulturze fizycznej, będzie zmierzać w kierunku ogólnych założeń ontologicznych, aksjologicznych i metodologicznych. Będzie wzbogacać teorię w obrębie składowych kultury fizycznej: sportu, rekreacji ruchowej itd. W sensie teoretycznym powinna mieć wobec nich rolę integrującą.

Z przeprowadzonej analizy wynika, że między pedagogiką a najważniejszymi nurtami i dyscyplinami edukacyjnymi w obrębie nauk o wychowaniu i nauk o kulturze fizycznej istnieją wyraźne płaszczyzny wspólnotowe. Obejmują one wartości humanistyczne oraz podmiotowe traktowanie wychowanka z zapewnieniem mu autonomii i samodzielności. Zgodnie z tezą, iż każda jednostka ludzka jest swoistą indywidualnością i posiada wewnętrzne życie duchowe, zespolenie życia duchowego z kulturą daje wychowanie.

W pedagogice kultury obok wzbogacania sił duchowych oraz tworzenia nowych wartości, bardzo ważny jest – podkreśla Gajda ²⁹ „proces kształcenia oparty na spotkaniu jednostki ludzkiej z dobrami kultury, co prowadzi do interioryzacji prezentowanych w nich wartości”. Proces kształcenia w pedagogice kultury jest znacznie szerzej pojmowany niż w tradycyjnej pedagogice ogólnej, a zwłaszcza w dydaktyce (teorii nauczania). Przygotowuje jednostkę, a także zbiorowości do aktywnego i twórczego udziału w życiu kulturalnym. Wprowadza ludzi w świat wartości, wzbogaca i wspiera w rozwoju, sprzyja również umacnianiu ich sił duchowych. Takie traktowanie kształcenia w pedagogice kultury jest bardzo bliskie pedagogice kultury fizycznej. W związku z powyższym podjęto próbę ukazania i uściślenia związków i analogii tych dwóch dyscyplin naukowych. Celem są rozważania na temat genezy i rozwoju pedagogiki kultury fizycznej w jej najnowszej historii oraz przedstawienie osiągnięć pedagogiki kultury fizycznej, głównie przez rekonstrukcję myśli pedagogicznej o kulturze fizycznej. Treść wywodu traktuje o tym, jak powstawała pedagogika kultury fizycznej w Polsce, ukazuje rolę jaką odegrali w jej tworzeniu pedagodzy kultury.

W czasach kształtowania się wiedzy o kulturze fizycznej, łączyły ją z kręgami lekarskimi nie tylko metody badań, ale także tożsamość personalna. Związki

²⁹ J. Gajda, *Pedagogika kultury w zarysie*, Wydanie II, Impuls, Kraków 2006.

owe rozdzieliły w istocie obszar przedmiotowy, a „przede wszystkim jednak poznawcze ambicje i formalne cele, tam przywrócenie zdrowia zagrożonemu życiu, tu wykorzystanie życia do osiągnięcia jego pełni”³⁰. Drugie źródło metod umiejscowione jest w naukach humanistycznych (zajmujących się człowiekiem) i społecznych (zajmujących się społeczeństwem). Są więc z tego obszaru wykorzystywane w kulturze fizycznej metody z psychologii, pedagogiki i socjologii.

Wersja pedagogiczna nie stoi w opozycji do biotechnicznej i kulturowej, ale stanowi płaszczyznę harmonijnego współistnienia z zachowaniem ich swoistości. Koncepcja ta zrodziła się jako reorientacja teoretycznych podstaw procesu wychowania fizycznego. „Polegała ona pisze Grabowski, na przekształceniu znanej tezy pedagogiki tradycyjnej, że zdrowe i sprawne ciało jest warunkiem wychowania (czyt. psychicznego rozwoju) w jej odwrotność”³¹. W ten sposób powstała nowatorska doktryna, według której wychowanie jest warunkiem zdrowia i tężyzny fizycznej. Koncepcja pedagogiczna jest źródłem wychowania zdrowotnego. W praktyce pedagogicznej odwrócono kierunek oddziaływań na wychowanka: z tradycyjnego „przez ciało do osobowości”, na nowoczesny – „przez osobowość do ciała”. Zbudowana na tych przesłankach polska koncepcja wychowania do kultury fizycznej jest zbieżna z najnowszymi tendencjami światowymi w wychowaniu fizycznym. Ich przejawem jest koncepcja wychowania do sportów całego życia, a także komplementarna wobec paradygmatów nowoczesnej pedagogiki: wychowania do nauki, techniki, sztuki, życia społecznego, kultury fizycznej^{32 33}.

Koncepcja pedagogiczna traktuje edukację fizyczną jako doraźne uprawianie ciała, w postaci rozwoju sprawności fizycznej wraz z kształtowaniem w tym procesie postaw społecznych. Jednocześnie tworzy niezbędne warunki do aktywności fizycznej przez całe życie. Pedagogiczna wersja wychowania fizycznego zdaje się zręcznie godzić naturę i kulturę. Zawierając w sobie wychowanie i kształcenie honoruje zarówno dorobek biotechniczny, jak i kulturowy. Natomiast wychowanie jest działalnością służebną wobec realnych dziedzin życia człowieka. Zatem człowiek przygotowując się do zadań życiowych, np. do pracy, będzie troszczyć się o swoje ciało zgodnie z prawami przyrody, a jednocześnie będzie wdrażał się do autoedukacji.

³⁰ J. Lipiec, *Kwestia...*, 2006, s. 297-318

³¹ H. Grabowski, *Teoria...*, 1997.

³² H. Grabowski, *Teoria...*, 1997.

³³ W. Osiński, *Teoria...*, 2011.

Śledząc rozwój badań pedagogicznych w wychowaniu fizycznym i sporcie oraz kształtowanie się refleksji o wychowaniu przez kulturę fizyczną i do kultury fizycznej, dostrzega się analogię do rozwoju pedagogiki kultury. Wszystkie sposoby rozumienia wskazane przez Milerskiego^{34 35} można odnieść do pedagogiki. Są to:

- pedagogika kultury jako neokantowska filozofia kultury,
- pedagogika kultury jako nauka humanistyczna,
- pedagogika kultury jako nauka hermeneutyczna,
- pedagogika kultury jako humanistyczna teoria edukacji i socjalizacji kulturalnej,
- pedagogika kultury jako subdyscyplina pedagogiczna.

Jednak w chwili obecnej najbliższe jest mi rozumienie pojęcia pedagogiki kultury fizycznej jako subdyscypliny pedagogicznej zintegrowanej z jednej strony z naukami o kulturze fizycznej, oraz z drugiej w ramach nauk o wychowaniu z silnym ukorzeniem w pedagogice ogólnej i pedagogice kultury. Takie stanowisko buduję, m.in. na fakcie, iż we współczesnej refleksji pedagogicznej dostrzega się rewaloryzację pojęcia pedagogiki kultury, zaczyna ono być odnoszone, podają Gajda³⁶ i Milerski³⁷ – nie tylko do konkretnych teorii, lecz także do konceptualizacji różnych oddziaływań edukacyjnych, np. wychowania estetycznego i artystycznego, a niekiedy także międzykulturowego.

Wołoszyn pisał wówczas: „Następuje ... już nie tylko dalsza dezintegracja i odrywanie się teorii i praktyki w dziedzinie wychowania fizycznego od pnia pedagogicznego, lecz także dezintegracja w obrębie samych nauk o kulturze fizycznej”³⁸. Wówczas też Demel i Wołoszyn^{39 40} nawoływali do pełnej i wielostronnej inkorporacji wychowania fizycznego i sportu, do pedagogicznego programu działania z uwzględnieniem tych kierunków filozoficznych i pedagogiczno-społecznych „...które afirmują cielesność (somę) na równi z umysłem i stroną emocjonalno-wolicjonalną osobowości oraz stają na gruncie materialistycznej koncepcji człowieka i jego rozwoju”. Wskutek

³⁴ B. Milerski, *Pedagogika kultury*, W: Kwieciński Z., Śliwerski B. (red.) *Pedagogika 1*, Podręcznik akademicki, PWN, Warszawa 2004, s. 220-231.

³⁵ B. Milerski, *Pedagogika kultury*, W: Śliwerski B. (red.) *Pedagogika*, Tom 4, Subdyscypliny i dziedziny wiedzy, GWP, Gdańsk 2010, s. 69-94.

³⁶ J. Gajda, *Pedagogika...*, 2006.

³⁷ B. Milerski, *Pedagogika...*, 2010.

³⁸ S. Wołoszyn, *Pedagogika...*, 1970.

³⁹ M. Demel, *Pedagogika...*, 1980.

⁴⁰ Ibidem.

„przebiologizowania” wychowania fizycznego, choć może to brzmieć paradoksalnie, zaczęły się tworzyć humanistyczne podstawy wiedzy o wychowaniu fizycznym.

Prace tak znaczących pedagogów jak: Wołoszyn⁴¹ ⁴² ⁴³, Wroczyński⁴⁴, Suchodolski⁴⁵, Konopnicki⁴⁶, Okoń⁴⁷ przyczyniły się nie tylko do zrozumienia humanistycznych aspektów aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia, ale także do upowszechniania i utrwalania jego wartości. Kierunki badań naukowych pedagogów prowadziły więc do humanizowania omawianych zagadnień, tym samym próbowano zintegrować troskę o zdrowie i sprawność fizyczną z ogólnymi ideałami kultury humanistycznej. Coraz częściej przedmiotem zainteresowań pedagogiki kultury fizycznej stawały się rozważania nad aksjologią i teleologią pedagogiczną na płaszczyźnie wychowania fizycznego i sportu. Rozważania owe były podejmowane zarówno przez teoretyków wychowania fizycznego, jak i pedagogów. Opublikowane wyniki badań, m.in. Demela⁴⁸, Karolczak⁴⁹, Molaka⁵⁰, Nawrockiej⁵¹, Okonia⁵², Pawłowskiej⁵³, Skarżewskiej⁵⁴, Srokosza⁵⁵, Suchodolskiego⁵⁶, Trześniowskiego⁵⁷, Wroczyńskiego⁵⁸, Wyrobek-Pawłowskiej⁵⁹,

⁴¹ S. Wołoszyn, *O potrzebie badań pedagogicznych w dziedzinie wychowania fizycznego, postawienie zagadnienia, propozycje tematyczne i metodyczne*, „Konferencja Naukowa poświęcona teorii kultury fizycznej (referaty i dyskusja) Warszawa 20-22 XII, Sport i Turystyka”, Warszawa 1955, s.165-178.

⁴² S. Wołoszyn, *O badaniach pedagogicznych prowadzonych w Katedrze Pedagogiki AWF, W pracy zbiorowej*, „Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie w latach 1929-1959, Księga pamiątkowa”, Sport i Turystyka, Warszawa 1960, s. 285-290.

⁴³ Ibidem.

⁴⁴ R. Wroczyński, *Pedagogika...*, 1958.

⁴⁵ B. Suchodolski, *Pedagogika, Podręcznik dla kandydatów na nauczycieli*, PWN, Warszawa 1980.

⁴⁶ J. Konopnicki, *Aspekty pedagogiczne wychowania fizycznego*, Kultura Fizyczna, 1960, 5-6: s. 361-362.

⁴⁷ W. Okoń, *O koncepcji...*, 1968.

⁴⁸ Ibidem.

⁴⁹ B. Karolczak, *Trener...*, 1968.

⁵⁰ A. Molak, *Rola...*, 1966.

⁵¹ W. Nawrocka, *Powstawanie, rozwój oraz kształtowanie zainteresowań sportowych*, Kultura Fizyczna, 1960, 7-8: s. 447-453.

⁵² Ibidem.

⁵³ W. Pawłowska, *Niektóre...*, 1969.

⁵⁴ J. Skarżewska, *Kształtowanie...*, 1968.

⁵⁵ W. Srokosz, *Psychospołeczne uwarunkowania czynności lekcyjnych nauczyciela kultury fizycznej*, AWF Kraków, 1993.

⁵⁶ B. Suchodolski, *Pedagogika...*, 1980.

⁵⁷ R. Trześniowski, *Z badań nad zainteresowaniami sportowymi polskiej młodzieży*, Kultura Fizyczna, 1960, 7-8: s. 454-459.

⁵⁸ Ibidem.

⁵⁹ W. Wyrobek-Pawłowska, *Ruch jako czynnik wychowawczy w polskich i obcych badaniach*, Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk Wrocław-Warszawa-Kraków, 1969.

Zuchory ⁶⁰, Żukowskiej ⁶¹, Żukowskiego ⁶² skutkowały wyróżnieniem wartości i swoich zadań, jakie ma do spełnienia wychowanie fizyczne i sport w szkole. Jednocześnie wyniki badań dość wyraźnie ukazywały zadania ogólnowychowawcze wychowania fizycznego i sportu w sferze rozwoju umysłowego, moralno-społecznego i estetycznego.

Badania w zakresie pedagogiki kultury fizycznej zaczęły przybierać charakter komparatystyczny względem zagadnień dydaktycznych i metodycznych. Pojawiły się także badania dotyczące aspektów wychowawczych i osobotwórczych sportu.

W pedagogice powszechne zastosowanie ma termin aktywność kulturalna. Rozumiemy ją jako: „samodzielne bądź inspirowane kontaktowanie się pojedynczych osób i grup ludzkich z określonymi wartościami i twórczym kultury oraz sztuki” ⁶³. Treścią aktywności kulturalnej jest poznawanie, przeżywanie, przyswajanie oraz przetwarzanie i tworzenie wartości i treści kultury. Termin aktywność kulturalna jest zwykle używany zamiennie z uczestnictwem w kulturze.

W pedagogice kultury fizycznej funkcjonuje aktywność fizyczna i tradycyjnie kojarzona jest przede wszystkim z ciałem człowieka. Jest rozumiana jako „... ruchy całego ciała lub jego części wywołane pracą mięśni szkieletowych, którym towarzyszą zmiany czynnościowe w organizmie i wzrost wydatkowania energii” ⁶⁴. Podobnie, jak w przypadku aktywności kulturalnej, bywa określana terminem uczestnictwa w kulturze fizycznej, rekreacji ruchowej, zabawie, sporcie itp.

Sprawność fizyczna traktowana jako zaradność ruchowa powinna stanowić przedmiot zabiegów pedagogicznych szkoły i rodziny dziecka. Jest bowiem tak, że stymulatorów rozwoju sprawności fizycznej należy szukać w sferze świadomości, motywacji i w systemie wartości. Dlatego to ważną rolę w rozwoju sprawności fizycznej odgrywa wychowanie. Przewęda ⁶⁵ ⁶⁶ przekonuje, że to nie tyle czynniki bytowe, ale kulturowe w większym stopniu wpływają pozytywnie na sprawność fizyczną.

⁶⁰ K. Zuchora, *Pedagogiczny aspekt badań nad rozwojem fizycznym i sprawnością fizyczną młodzieży polskiej*, Wychowanie Fizyczne i Sport, 1964, 2: s. 161-177.

⁶¹ Z. Żukowska, *Pedagogika...*, 1989.

⁶² R. Żukowski, *Edukacja ustawiczna a kultura fizyczna*, Wesołowska A. (red.) *Człowiek i edukacja*, Studia ofiarowane Profesorowi Józefowi Półturzyckiemu, Wyd. Naukowe Novum, Płock 2004, s. 595-599.

⁶³ T. Aleksander, *Aktywność...*, 2003.

⁶⁴ B. Woynarowska, *Aktywność...*, 2003.

⁶⁵ R. Przewęda, *Zdrowie i sprawność motoryczna w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży*, WSP, Bydgoszcz 1999.

⁶⁶ R. Przewęda, *Wykład inauguracyjny na rozpoczęcie nowego roku akademickiego 2001/2002 w Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie*, Kultura Fizyczna 11-12: 1-3, 2003.

Podobnie uznają Grabowski ⁶⁷ i Szopa ⁶⁸. Twierdzą oni, że sprawność fizyczna od dawna była uważana za ważny atrybut podnoszący jakość życia. Zrozumienie i tworzenie warunków do rozwoju sprawności fizycznej jest integralnym składnikiem wychowania i uspołeczniania człowieka.

Sprawność fizyczna jest ważna przez całe życie. Im wyższą sprawność fizyczną ktoś posiada, tym łatwiej jest mu pokonać trudności codziennego życia, łatwiej wypełnić obowiązki, czerpać większe zadowolenie z życia. To okres szkolny najbardziej sprzyja kształtowaniu sprawności fizycznej i nawyków jej pielęgnacji. Sprawność fizyczna cieszy się dużym uznaniem uczniów.

Aktywność fizyczna jako społeczne zjawisko jest ujęta w postaci praw obywatelskich do kultury, posiada umocowanie konstytucyjne. Oto w art. 68 ust. 5 Konstytucji RP czytamy: „władze publiczne popierają rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży” ⁶⁹. Ów zapis zamieszczony jest w rozdziale pt. „Wolność i prawa ekonomiczne, socjalne i kulturalne”. Dziś potrzebą jest, ale i nakazem chwili, aby kultura fizyczna wpisywała się w szeroki kontekst ludzkiej egzystencji. Przez kulturę fizyczną i w kulturze fizycznej człowiek może wzbogacać swoje człowieczeństwo. Dlatego kulturze fizycznej potrzebna jest pedagogika. To ona ma na celu organizację procesów edukacyjnych z wykorzystaniem wartości kultury fizycznej i wszelkich jej właściwości w procesie rozwoju oraz w całym życiu człowieka.

Wszechstronny rozwój społeczeństwa powinien być priorytetem zarówno szkoły, jak i każdej administracji, zarówno na szczeblu europejskim, rządowym, oraz samorządowym ⁷⁰.

Rozwój człowieka przebiega zazwyczaj wielopłaszczyznowo, lecz ze względu na rozwój somatyczny, zupełnie zrozumiały staje się fakt należytej dbałości o jego stan zdrowia i kondycji fizycznej. Jest więc oczywiste, że oprócz rozwoju umysłowego, społecznego, emocjonalnego, wolicjonalnego powinno kłaść się znaczny nacisk na rozwój fizyczny, zaczynając od profilaktyki zdrowotnej, higieny ogólnej, zachowania bezpieczeństwa z uwzględnieniem odpowiedniego doboru metod, form i podejścia nauczycieli ⁷¹.

⁶⁷ Ibidem.

⁶⁸ Ibidem.

⁶⁹ *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997*, Dz. U. z 1997 nr 78 poz.483.

⁷⁰ Cz. Kupisiewicz, *Z dziejów teorii i praktyki wychowania*, Podręcznik akademicki, Impuls, Kraków 2012.

⁷¹ E. Madeyski, *Gimnastyka racjonalna jako część dialektyki ze stanowiska lekarskiego, historycznie, krytycznie i praktycznie opracowana*, Warszawa 1871.

Pedagogika zdrowotna odnosi się również do zaburzeń odżywiania, które staje się wyzwaniem dla lekarzy, dietetyków, ale także dla terapeutów fitness i stylistów sylwetki. We współczesnym świecie zaburzenia odżywiania stanowią odbicie rzeczywistości, jakie przypisuje się jedzeniu, ciału, środowisku czy wykonywanej pracy. Nadwaga, otyłość, bulimia, anoreksja to choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem. Są to główne przyczyny umieralności i chorób w Europie. Badania nad przyczynami zaburzeń odżywiania od wielu lat koncentrują się na czynnikach biologicznych, genetycznych, środowiskowych, jak i psychologicznych, które odzwierciedlenie znajdują w analizie środowiska rodzinnego. Prawidłowe nawyki żywieniowe kształtowane są w procesie wychowania, edukacji i socjalizacji. Proces ten powinien być wprowadzony we wczesnych etapach jak i na późniejszych etapach, kiedy przejmują wzorce zachowań z najbliższego otoczenia. Kształtuje on swoje postawy i zachowania, które kontynuowane są w późniejszych latach ^{72 73}.

Sprawa ta odnosi się również do funkcjonariuszy Policji, którzy z uwagi na wachlarz podejmowanych czynności, związanych z trudami i niebezpieczeństwem codziennej służby, bez prawidłowych nawyków, nieprzekazywanych podczas edukacji w szkołach oraz na kursach policyjnych, jeszcze bardziej narażeni są na pojawiające się problemy zdrowotne. Dlatego na podstawie wyników badań oraz analizy dostępnej literatury, dostrzega się konieczność ciągłych modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywności fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia.

Biorąc pod uwagę fakt, że praca i służba w strukturach Policji związana jest na ogół z dużym lub bardzo dużym wydatkiem energetycznym, wynikającym z realizacji zadań szkoleniowych i służbowych, a także konieczności utrzymania ich dobrego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej na wysokim poziomie, uważam za niezbędne kontynuowanie i aktualizowanie badań nad normami przyjętymi w Rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku ⁷⁴ regulującym stawki kwotowe i kaloryczne, w sprawie otrzymywania żywienia przez policjantów w oparciu o ocenę ich dziennego zapotrzebowania na energię

⁷² M. Schlegel-Zawadzka, *Składniki mineralne w żywieniu osób aktywnych, Dietetyka sportowa*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019.

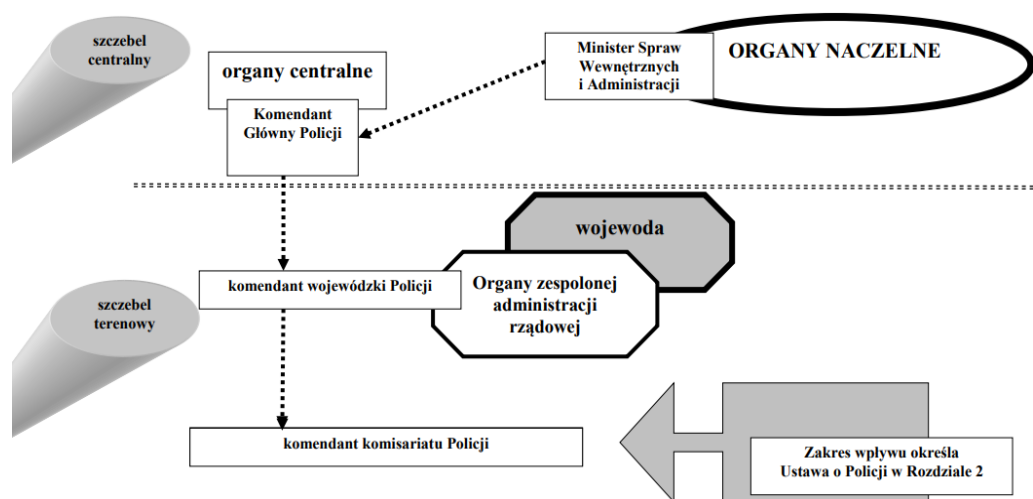
⁷³ H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

⁷⁴ *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku*, Dz. U. z 2020 poz.1674.

oraz wszystkie składniki odżywcze, z uwzględnieniem płci, wieku, aktywności fizycznej oraz Pionów strukturalnych.

1.2 Policja – organ administracji o kompetencjach szczególnych

Policja to organizacja państwowa mająca charakter paramilitarny i stworzona do służby społeczeństwu. Z pewnością należy ona do struktury administracji państwowej, a centralnym jej organem jest Komendant Główny Policji. Jemu z kolei podlegają komendanci wojewódzcy, powiatowi, rejonowi oraz komendanci komisariatów. W konstrukcji Policji widoczne są zatem zasady centralizmu i hierarchicznego podporządkowania, choć tworzy się również jednostki, które funkcjonują jakby „z boku”, na przykład Centralne Biuro Śledcze Policji czy Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości^{75 76}.



Ryc. 1 Usytuowanie Policji w systemie administracji publicznej

Źródło: Organizacja bezpieczeństwa imprez sportowych. Praca doktorska (Zawartka 2011)

Od początku 1999 roku, w związku z wprowadzoną reformą administracyjną Polski, Policja funkcjonuje w systemie administracji jako administracja zespolona. W terenie zespolenie to widać jako zwierzchnictwo wojewody. Wprawdzie wojewoda

⁷⁵ Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, Dz. U. z 1990 nr 30 poz.179.

⁷⁶ M. Zawartka, *Organizacja bezpieczeństwa imprez sportowych*, AWF w Katowicach, 2011.

nie ma możliwości powoływania i odwoływania organów tej administracji – może jedynie opiniować kandydatury poszczególnych osób, lecz nie ma jej właśnie ze względu na ten specyficzny charakter spraw, jakimi zajmuje się Policja. Kwestie te, jak bezpieczeństwo, porządek publiczny, dotyczą oczywiście także zadań realizowanych przez wojewodę. Jednak sposób, w jaki organy Policji wykonują te zadania, charakterystyczny jest dla organów administracji o kompetencjach szczególnych ⁷⁷.

Policja jako organizacja wyróżnia się zatem ze względu na metody i formy działania. Analizując katalog czynności wykonywanych przez funkcjonariuszy Policji, należy stwierdzić, że znaczną sferę działania Policji wypełniają czynności materialno-techniczne. Są to czynności mające konkretną podstawę prawną i wywołujące konkretne skutki prawne. Do przykładowych czynności materialno-technicznych zaliczyć należy: legitymowanie, zatrzymywanie, przeszukiwanie i dokonywanie kontroli.

Należy zaznaczyć, że realizując powyższe zadania, funkcjonariusze Policji nieustannie stykają się ze sferą praw i wolności obywatelskich, jednocześnie często w nią wkraczając. Działania te dotyczą nie tylko osób wchodzących w konflikt z prawem, dlatego powinny być one przeprowadzane w sposób jak najmniej naruszający dobra osobiste osoby, wobec której podejmuje się te czynności ⁷⁸.

Legitymowanie jest czynnością, z którą można się spotkać bardzo często, choćby w ruchu drogowym. Funkcjonariusze, na podstawie przepisów prawa o ruchu drogowym, mają prawo do wylegitymowania uczestnika ruchu drogowego, a także do wydawania mu wiążących poleceń (na przykład odnośnie do sposobu korzystania z drogi). Najważniejszym celem legitymowania jest ustalenie tożsamości legitymowanej osoby wyłącznie, gdy jest to niezbędne do wykonania czynności służbowych. Podstawą wykonania czynności legitymowania mogą być w szczególności takie sytuacje jak: identyfikacja osoby podejrzanej o popełnienie przestępstwa lub wykroczenia, ustalenie świadków zdarzenia, wykonanie polecenia wydanego przez właściwe władze, identyfikacja osoby wskazanej przez pokrzywdzonego jako sprawcy przestępstwa lub wykroczenia, poszukiwanie osób zaginionych lub ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości lub organami ścigania. Tożsamość może zostać ustalona na podstawie dokumentu (nie musi to być dowód osobisty, może to być poświadczenie innej osoby lub telefoniczne albo osobiste porozumienie się z osobami, które wskaże legitymowany.

⁷⁷ Ibidem.

⁷⁸ Ibidem.

Natomiast w przypadku legitymowania osób znajdujących się w pojeździe, policjant może żądać opuszczenia pojazdu ze względu na bezpieczeństwo ⁷⁹.

Kolejną czynnością materialno-techniczną jest zatrzymanie. Zatrzymanie to forma przymusu polegająca na krótkotrwałym pozbawieniu wolności i wkraczająca w sferę praw człowieka. Jako że jest to środek bardzo drastyczny, może być zastosowany tylko wtedy, gdy inne środki okazały się nieskuteczne lub bezcelowe. Zatrzymania dzielą się na procesowe (na podstawie art. 244 Kodeksu postępowania karnego), prewencyjne (na podstawie art. 15 ust. 1 pkt 3 ustawy o Policji) i administracyjne (na podstawie przepisów ustawy o wychowaniu w trzeźwości i ustawy o cudzoziemcach). W przypadku zatrzymania prewencyjnego Policjanci mogą zatrzymać osobę, która stwarza zagrożenie bezpośrednie w sposób oczywisty dla życia lub zdrowia ludzkiego oraz dla mienia. Środek, jakim jest zatrzymanie, pozwala funkcjonariuszom na realizację funkcji prewencji, a także ochrony porządku i bezpieczeństwa publicznego. Stanowi to jednak środek ostateczny, a osobie zatrzymanej przysługuje prawo wniesienia zażalenia do sądu (lub do prokuratora). Z zatrzymaniem wiążą się kolejne środki, jakimi dysponują funkcjonariusze Policji: obszukiwanie, przeszukiwanie oraz dokonywanie kontroli. Przeszukać można osobę, która została zatrzymana, w celu sprawdzenia, czy nie posiada ona broni lub innych niebezpiecznych przedmiotów. Na podstawie art. 219 Kodeksu postępowania karnego, podstawą przeszukania jest wykrycie, zatrzymanie lub przymusowe doprowadzenie osoby podejrzanej, bądź znalezienie rzeczy, która może stanowić dowód w sprawie albo podlegać zajęciu w postępowaniu karnym. W tym celu Policjanci mogą dokonać przeszukania pomieszczeń i innych miejsc (muszą jednak istnieć uzasadnione podstawy do przypuszczenia, że osoba podejrzana lub poszukiwane rzeczy faktycznie tam się znajdują). Można również dokonać przeszukania osoby, jej odzieży i podręcznych przedmiotów w celu znalezienia konkretnych rzeczy. Policja dokonuje przeszukania na polecenie sądu lub prokuratora ⁸⁰.

Kontrola natomiast może być przeprowadzana na podstawie art. 15 ust. 1 pkt 5 Ustawy o Policji. Policjanci mają prawo dokonywania kontroli osobistej, przeglądania zawartości bagaży i sprawdzania ładunków w portach, na dworcach i w środkach transportu lądowego – w razie istnienia uzasadnionego podejrzenia popełnienia czynu zabronionego pod groźbą kary. Najbardziej uciążliwa jest kontrola osobista, podobna do

⁷⁹ Ibidem.

⁸⁰ Ibidem.

przeszukania osoby. Kontroli osobistej można dokonać jedynie wtedy, gdy jej celem jest zabezpieczenie lub ujawnienie dowodów bądź rzeczy mających związek z popełnieniem czynu zabronionego ⁸¹.

Następną bardzo ważną sferą działania Policji jest wykonywanie zadań na podstawie przepisów Kodeksu postępowania karnego. Policja jako organ administracji publicznej, wypełnia tu zadania wydane jej w drodze polecenia przez sąd, bądź prokuraturę. Istnieje wiele przepisów Kodeksu postępowania karnego odnoszących się właśnie do działania Policji. Oprócz kodeksu należy tu wymienić także Kodeks postępowania w sprawach o wykroczenia, bowiem jego przepisy także mają związek z wykonywaniem zadań przez Policję ⁸².

Ostatnią cechą wyróżniającą Policję jako organ o kompetencjach szczególnych, jest działanie w trybie przepisów Kodeksu postępowania administracyjnego. Warto zaznaczyć, że przepisy te nie dotyczą bezpośrednio działalności Policji, a jedynie jej towarzyszą. W tej sferze organy Policji wydają decyzje administracyjne jak zwykłe organy administracji publicznej. Można jednak zauważyć, że decyzje administracyjne wydawane przez organy Policji nie wpływają bezpośrednio na sferę praw i wolności człowieka, aczkolwiek mają znaczenie dla bezpieczeństwa i porządku publicznego (ponieważ wydanie decyzji administracyjnej o określonej treści może mieć wpływ na bezpieczeństwo i porządek publiczny). W formie decyzji administracyjnej wydaje się na przykład pozwolenia na broń (na podstawie przepisów ustawy o broni i amunicji), zezwolenia na utworzenie wewnętrznej służby ochrony, bądź licencje pracownika ochrony osób i mienia (na podstawie przepisów Ustawy o ochronie osób i mienia). Takie decyzje (ponieważ pozostają one decyzjami, choć przybierają różne nazwy) wydaje się po przeprowadzeniu odpowiedniego postępowania administracyjnego. Jest to zatem typowa władcza forma działania ⁸³.

W pracy, w celu przedstawienia szerokiego spektrum działania Policji, dokonano podziału na 5 pionów strukturalnych tj.:

- Pion Kryminalny,
- Pion Dochodzeniowo-Śledczy,
- Pion Prewencji,

⁸¹ Ibidem.

⁸² Ibidem.

⁸³ Ibidem.

- Pion Wspomagający,
- SPAP/GR ⁸⁴.

Coroczne testy sprawności fizycznej

Obecne zasady dotyczące testów sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w Policji, określa Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 lutego 2025 r., które wprowadziło uproszczony test sprawnościowy. Nowe regulacje weszły w życie 17 marca 2025 roku. Test sprawności fizycznej dla kandydatów do służby w Policji składa się z czterech prób sprawnościowych, przeprowadzanych w jednym dniu:

- rzut piłką lekarską o ciężarze 3 kg,
- siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund,
- bieg ze zmianą kierunku (tzw. "koperta"),
- bieg z obieganiem stojaków w czasie 90 sekund.

Każda z prób sprawnościowych jest oceniana punktowo, a kandydat musi uzyskać łącznie co najmniej 32 punkty, aby zaliczyć test.

W przypadku niepowodzenia w teście sprawności fizycznej, kandydat może ponownie przystąpić do postępowania kwalifikacyjnego po upływie 14 dni kalendarzowych. Jest to istotna zmiana w stosunku do poprzednich zasad, gdzie okres ten był znacznie dłuższy ⁸⁵.

⁸⁴ <https://edziennik.Policja.gov.pl/actbymonths>, [21.06.2020]

⁸⁵ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 lutego 2025 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego wobec kandydatów do służby w Policji (Dz.U. z 2025 r. poz. 248). Internetowy System Aktów Prawnych (ISAP)

1.2. Aktywność fizyczna – pojęcie, rodzaje i funkcje rekreacji fizycznej

Pojęcie rekreacji

Termin „rekreacja” zaczerpnięty został z języka łacińskiego od słowa *recreo* i składa się z dwóch członów, tj.: *re* – znaczy „ponownie”, „od nowa”, „powrót” (w obszarze, do zaistniałej sytuacji), natomiast *creo* – interpretujemy jako „wytwarzać”, „czynić”, „wyrządzać”⁸⁶.

Posługiwanie się terminem „rekreacja” w polskich tytułach naukowych jest bardzo często spotykanym zjawiskiem. Początkowo nomenklatura prezentowała przedmiotowe znaczenia rekreacji jako odbywające się po posiłku obiadowym lub kolacyjnym, przyjacielskie pogawędki, rozmowy i przechadzki. Kolejny rozwój terminologii idei oraz rozumienia rekreacji powoli zmieniał się w bardziej szczegółową postać. Niestety znaczna część powstałych koncepcji cechowała się bardzo niewieloma elementami wspólnymi z pierwotną wersją oraz obowiązującym wówczas pojęciem tej terminologii, jak np. przerwy między zajęciami lub wycieczki do sanatoriów⁸⁷.

Według Wolańskiej⁸⁸, Winiarskiego⁸⁹, Howley i wsp.⁹⁰ oraz Wiszowatego⁹¹ rekreacja stanowi grupę zachowań, które rozpoczynają się po wykonaniu czynności zawodowych, również rodzinnych oraz społecznych. Dzięki tym wyszczególnionym czynnościom można wypoczywać oraz rozwijać zachowania dotyczące sfery psychicznej i społecznej. Rekreacja przedstawiana jest także jako funkcja czasu wolnego, stanowiąca nieodłączną część ludzkiego życia, mająca decydujący wpływ na sfery jego osobowości, codzienne zachowanie, model myślenia oraz obowiązujący system wartości.

Przez rekreację rozumiemy zajęcia podnoszące efektywność wypoczynku, szczególnie w sensie psychicznym. Na rekreację zatem składają się formy działań i zachowań, które wnoszą zmienność wrażeń i w połączeniu z racjonalnym trybem życia oraz wypoczynkiem przyczyniają się do podniesienia stanu zdrowia i przedłużenia życia

⁸⁶ A. Kaiser, M. Sokołowski, *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji*, Wielkopolska Wyższa Szkoła Zdrowia Rodziny w turystyce i rekreacji, Poznań 2010.

⁸⁷ G. Bielec, W. Półtorak, K. Warchoń, *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, Wydawnictwo Proksenia, Kraków 2011.

⁸⁸ T. Wolańska, *Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej*, Skrypt, Warszawa 1988.

⁸⁹ R. Winiarski, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wydawnictwo AWF, Kraków 1999.

⁹⁰ E.T. Howley, B.D. Franks, *Health Fitness Instructors' Handbook*, Champaign, IL, Human Kinetics, 1997.

⁹¹ E. Wiszowaty, *Czas wolny w perspektywie teologiczno-moralnej*, Biblioteka Narodowa, 2013.

człowieka. Różnorodne funkcje rekreacji sprawiają, że ma ona niebagatelne znaczenie w przezwyciężaniu negatywnych oddziaływań środowiska na życie jednostki. Niezbędne więc wydaje się zwiększanie jej udziału, szczególnie rekreacji ruchomej, w czasie wolnym każdego człowieka ^{92 93 94}.

Prowadzone badania prezentują trzy, wiodące nurty, za pomocą których lepiej możemy przyswoić liczne znaczenia rekreacji. W skład rekreacji wchodzi:

- zespół zachowań realizowanych przez jednostkę w czasie wolnym,
- proces wypoczynku po pracy, m.in. usuwanie zmęczenia, restytucja organizmu oraz regeneracja sił,
- zjawisko społeczno-kulturowe, którego podstawę stanowi wzrost ilości czasu wolnego i związane z tym formy zachowań ludzi ⁹⁵.

W pierwszym znaczeniu rekreacja dotyczy sfery zachowań i poczynąń, które wdrażane są przez jednostkę w trakcie czasu wolnego. Koncentruje wszystkie te czynności, które są źródłem satysfakcji, rozrywki albo pomagają osiągnąć oczekiwane dobra, wyłącznie dla samego siebie. Zawsze mają charakter dobrowolny, pozbawione są jakichkolwiek form przymusu.

W drugim znaczeniu pojęcie rekreacji porównywane jest z tokiem odpężenia oraz odpoczynku po ustaniu obowiązkowych czynności zawodowych. Można ją pojmować jako trzon, dzięki któremu redukujemy powstałe oznaki zmęczenia, nagromadzony stres i poprawiamy sferę życiową. Tego właśnie typu rozumowanie wiąże proces rekreacji z czasem wolnym, w sytuacji zakończenia obowiązków powiązanych z pracą zawodową, podczas którego dysponujemy czasem poświęconym na relaksację, jak również każdą formę odpężenia ⁹⁶.

Ostania koncepcja rekreacji jako zjawiska ma najobszerniejszą formę. Zwraca uwagę na fakt, że rekreację można interpretować na przykład jako zdarzenie środowisko-obyczajowe o kierunku międzynarodowym. Dynamiczny rozwój technologiczny pozwolił unowocześnić pracę produkcji, co przełożyło się na znaczne zredukowanie czasu wykonywania pracy. Pracownicy zaczęli dysponować większą ilością czasu

⁹² M. Sokołowski, M. Marcinkowski, *Turystyka i rekreacja na rzecz zdrowia – propozycje dla środowiska wojskowego*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej im. Stefana Czarnieckiego, Poznań 2002.

⁹³ Ibidem.

⁹⁴ M. Anderson [i.in.], *Effects of mandatory unit and individual physical training on fitness in military men and women*. Am J Health Promot, 2016.

⁹⁵ G. Bielec, W. Półtorak, K. Warchoń, ..., 2011.

⁹⁶ Ibidem.

wolnego, co bezpośrednio przełożyło się na zmiany w formie oraz trybie ludzkiej egzystencji. Wiązało się to z wieloma ewolucyjnymi zmianami. Spowodowało powstanie wielu grup dysponujących nadwyżką czasu wolnego, jak np.: dzieci, młodzież, studenci czy też emeryci i renciści. Osoby te stały się potencjalnymi konsumentami powstałej oferty wolnoczasowej oraz wypoczynkowej. Ważnym aspektem z perspektywy organów zarządzających w kraju, jak i na niższych szczeblach, jest skupienie się na wyborach, zaciekawieniu danej grupy społecznej preferowanymi formami rekreacji. Potrzebny jest do tego odpowiedni nadzór, kontrola, aby zapobiegać niechcianym postępowaniom danej grupy społecznej ⁹⁷.

Rodzaje i funkcje rekreacji

Spróbowano również sklasyfikować rekreację pod względem rodzajów oraz funkcji. W piśmiennictwie naukowym zdecydowano się ją podzielić na „czynną i bierną” ^{98 99}.

Punktem odniesienia we wspomnianym wyżej podziale, jest stopień rozwoju danej materii oraz personalny udział, zarówno fizyczny jak i psychiczny. W momencie, gdy stopień nie wykracza poza podstawową przemianę, należy zwrócić się ku rekreacji biernej, natomiast gdy stopień przewyższa poprzedni, mamy do czynienia z rekreacją czynną, o decydującym wpływie na aktywność psychofizyczną.

Rekreacja czynna są to wszystkie formy aktywności wymagające wysiłku psychicznego (np.: rozwiązywanie krzyżówek, zabawy w zgaduj zgadula lub kalambury, udział w konkursach i kółkach artystycznych, gry planszowe) albo wysiłku fizycznego (np.: pielęgnowanie działki, aktywne spędzanie czasu wolnego w terenie, wycieczki rowerowe, uprawianie sportów zespołowych).

Rekreacja bierna opisuje wszystkie postępowania beczynne, niedomagające się oddania własnego. Opiera się na tym, że zahamowuje ona podejmowanie różnorodnych form aktywności zarówno psychicznej, jak i fizycznej. Za przykład może posłużyć sen, oglądanie filmu czy po prostu nic nierobienie.

⁹⁷ Ibidem.

⁹⁸ R. Winiarski, *Wstęp...*, 1999.

⁹⁹ R. Winiarski, *Rekreacja i czas wolny*, Oficyna Wydawcza Łośgraf, Warszawa 2011.

W powyższych sytuacjach mamy do czynienia z obecnością osobistej koncentracji i zaabsorbowania czynnością, którą wykonujemy w konkretnej sytuacji ^{100 101}.

Oprócz powszechnie obowiązującej standaryzacji bardzo często można spotkać się z zaprezentowanym poniżej modelem podziału:

- rekreacja fizyczna,
- rekreacja twórcza,
- rekreacja kulturalno-rozrywkowa,
- rekreacja społeczna na rzecz innych ludzi ^{102 103}.

Zdaniem Winiarskiego ¹⁰⁴, Kaiser i Sokołowskiego ¹⁰⁵ oraz Światowej Organizacji Zdrowia – World Health Organization – WHO ¹⁰⁶, aktywność fizyczna nie stanowi jednego z pierwszorzędnych bodźców mających wpływ na rozkwit społeczeństwa, jednakże stanowi kryterium właściwej pracy organizmu.

W dzieciństwie rodzaje aktywności decydują przede wszystkim o perspektywie rozwoju jednostki. Dzięki określonym działaniom nasze ciało formułuje określony kapitał, z którego intensywnie będzie korzystać w trakcie całego swojego życia. Wszelkie rodzaje aktywności fizycznej mają decydujący wpływ na właściwy rozwój oraz zdają się bardzo potrzebne przy niwelowaniu powstałych zaburzeń psychologicznych. W okresie wieku dojrzalego, tzw. mezofazy, w przypadku regularnie podejmowanej aktywności fizycznej, łatwiej jest utrzymać organizmowi prawidłowy bilans fizyczny. Ma ona też decydujący udział w walce oraz zapobieganiu schorzeniom cywilizacyjnym. W trakcie dorastania, wszelkie działania dotyczące szeroko pojętej aktywności fizycznej w sytuacjach wywołujących stres, jak np. zwolnienie z pracy, lub też podczas nieustannych nowych wyzwań cywilizacyjnych. Z kolei w wieku starszym, tzw. katafazie, aktywność fizyczna ma spory udział w opóźnianiu przemian mających niekorzystny wpływ na utrzymanie zdrowia, w stanie najbardziej korzystnym.

Kolejnym rodzajem omawianej aktywności jest rekreacja artystyczna, w skład której wchodzi wszelkie typy powiązane z plastyką, sztuką, muzyką oraz

¹⁰⁰ Ibidem.

¹⁰¹ Ibidem.

¹⁰² I. Kielbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński, *Teoria i metodyka rekreacji*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2001.

¹⁰³ Ibidem.

¹⁰⁴ Ibidem.

¹⁰⁵ Ibidem.

¹⁰⁶ World Health Organization–WHO, *Obesity and Overweight, Fact sheet, World Health Organization, Obesity and Overweight, Fact sheet*, 2020.

teatrem. Ich zadaniem jest oddziaływanie na wnętrze człowieka, wpływanie na jego osobowość oraz sferę emocjonalną.

Trzeci rodzaj stanowi rekreacja kulturalno-rozrywkowa. Rozumiemy pod nią wszelkie gry rozrywkowe, udział w kołach badawczych oraz grupach czytelniczych.

Podsumowującym przykładem rekreacji fizycznej, na tle przedstawionego wyżej podziału, jest rekreacja dokonywana przy udziale pracy społecznej, co należy interpretować jako bezinteresowną pomoc osobom potrzebującym, w czasie wolnym.

Najważniejsze w życiu codziennym funkcje rekreacji według Kaiser i Sokołowskiego¹⁰⁷ oraz Winiarskiego¹⁰⁸ prezentują się następująco:

- wypoczynkowa, dotycząca odnowy, regeneracji sił fizycznych i psychicznych,
- rozrywkowa, odpowiedzialna za dostarczanie rozrywki i przyjemności,
- katartyczna, polegająca na odreagowaniu napięć oraz uwolnieniu złych emocji,
- zdrowotna, odnosząca się do pielęgnacji zdrowia i zapobiegania wszelkim chorobom,
- edukacyjna, dotycząca kształcenia umysłu i ciała oraz nabywania nowych umiejętności,
- społeczna, polegająca na integracji społecznej i tworzeniu więzi międzyludzkich,
- adaptacyjna, polegająca na przystosowaniu się do zmieniających się warunków życia,
- kompensacyjna, wyrównująca braki oraz niedobory, np. ruchu,
- emocjonalna, dostarczająca emocji oraz mocnych wrażeń i przeżyć,
- estetyczna, dbająca o wygląd zewnętrzny, urodę, tzw. upiększanie ciała.

W omawianej literaturze najczęściej spotykamy się z twierdzeniami dotyczącymi bardzo wielu terapeutycznych oraz zdrowotnych funkcji rekreacji fizycznej, które najczęściej przyporządkowujemy wszelkim modelom szeroko rozumianej rekreacji. Mają one za zadanie pozytywnie oddziaływać na równowagę zdrowotną, jak również emocjonalną, umysłową i społeczną człowieka. Powinny także skutecznie pomagać w zapobieganiu niepożądanemu przybieraniu na masie oraz wzmacnianiu

¹⁰⁷ Ibidem.

¹⁰⁸ Ibidem.

układu krążenia. Za pomocą wszystkich omówionych funkcji rekreacji fizycznej, łatwiej można przedłużyć sprawność organizmu oraz skuteczniej przygotować go do przeciwstawienia się niespodziewanym obciążeniom, mającym negatywny wpływ na nasz organizm np. w czasie trwania pandemii jak i podczas normalnego okresu ^{109 110 111}.

Znaczenie oraz determinanty rekreacji fizycznej

Koncepcja rekreacji fizycznej w Polsce, w szczególności tej ruchowej, odradzać zaczęła się 3 lipca 1984 roku, kiedy weszły w życie przepisy ustawy dotyczącej kultury fizycznej. Propagowanie jej stało się niezastąpionym elementem kształcenia i działań socjalistycznego kraju. W większości aktów, rekreację fizyczną nazywano „procesem służącym utrzymaniu i przedłużaniu funkcji życiowych człowieka oraz kształtowaniu obyczajów kulturalnego wypoczynku”. Kolejnym aktem, którego zadaniem była pomoc w zrozumieniu rekreacji fizycznej przez obywateli oraz jej zadania w funkcjonowaniu nowoczesnego państwa, była ustawa z dnia 18 stycznia 1996 roku. Odnosiła się ona do czterech płaszczyzn:

- wychowania fizycznego,
- ruchu,
- rekreacji ruchowej,
- ćwiczeń.

Przedmiotowy akt prawny opisuje rekreację ruchową jako „formę aktywności fizycznej podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych”. Zgodnie z jej koncepcją, w celu stałej rozbudowy, przedstawiciele administracji rządowej oraz innych jednostek (kluby i stowarzyszenia) powinni przygotowywać wszystkie poczynania związane z rekreacją fizyczną. Swoje działania winni opierać w głównej mierze na poszerzaniu znaczenia wartości rekreacji fizycznej ¹¹².

W obecnych czasach rekreacja fizyczna według Winiarskiego ¹¹³ interpretowana jest jako wszelkiego rodzaju aktywność nosząca cechy o charakterze sportowym, turystycznym oraz hobbystycznym. W większości przyjmowana nieobowiązkowo

¹⁰⁹ B.H. Jung, *Ekonomia czasu wolnego, Zarys problematyki*, PWN, Warszawa, 1989.

¹¹⁰ Ibidem.

¹¹¹ D. Cui [i.in], *Leisure time and labor productivity: a new economic view rooted from sociological perspective*, Published as Economics Discussion Paper, 2018.

¹¹² Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej, Dz. U. z 1996 r. nr 25, poz.113.

¹¹³ Ibidem.

w celach wypoczynkowych, hedonistycznych, prozdrowotnych, estetycznych, towarzyskich oraz edukacyjnych. Odgrywa ona szczególną rolę w życiu współczesnego człowieka, ponieważ wywołuje powszechnie odczuwany obecnie deficyt ruchu dzięki temu, że jest bardzo często wykorzystywana jako ważny środek dbałości o nasze zdrowie, sylwetkę, sprawność oraz kondycję fizyczną. Z uwagi na powyższe traktowana jest jako powinność nowożytnego człowieka, kryterium jego sprawności, ogólnego stanu zdrowia oraz pozytywnego samopoczucia. Rekreacja fizyczna stanowi element łączący kulturę czasu wolnego oraz kulturę fizyczną.

Zdaniem Kiełbasiewicz-Drozdowskiej i Siwińskiego¹¹⁴ oraz Kaiser i Sokołowskiego¹¹⁵ pojęcie rekreacji fizycznej powinno być interpretowane jako wszelka aktywność ruchowa podejmowana w czasie wolnym, w celach wypoczynkowych, dla przyjemności i rozwoju.

Szeroko rozumiana aktywność fizyczna, jest rezultatem potrzeby organizmu ludzkiego, by zapewnić mu zrównoważony poziom sprawności fizycznej. Bierny styl życia, charakteryzujący się małą aktywnością fizyczną, ma decydujący wpływ na pogorszenie stanu zdrowia oraz często staje się przyczyną wielu nieprawidłowości. Najważniejsze korzyści z rekreacji fizycznej przedstawiają się następująco:

- maksymalne zaspokojenie potrzeby ruchu, nieodzownego dla witalności organizmu,
- odpowiednie zbilansowanie energetyczne ludzkiego organizmu,
- ulepszanie, podtrzymywanie oraz kreowanie kondycji i możliwości fizycznej,
- czerpanie satysfakcji i radości z podejmowanej aktywności fizycznej.

Czynniki determinujące rekreację fizyczną, jak na przykład odpoczynek czy też budowanie idealnej kondycji psychofizycznej adresatów wszelakich zajęć, z zakresu rekreacji w obiektach sportowych i klubach, znacząco wpływają na wzrost poziomu inteligencji społeczeństwa oraz charakteryzują się dużym działaniem rozwijającym. Wspólnie podejmowana rekreacja, wpływa pozytywnie na międzyludzką integrację oraz wymianę doświadczeń. Obecnie coraz częściej zauważamy zanik barier o charakterze psychicznym, zmniejszają się opory obyczajowe, będące w przeszłości przyczyną wielu

¹¹⁴ Ibidem.

¹¹⁵ Ibidem.

ograniczeń, w powszechnym uczestnictwie społeczeństwa w spersonalizowanych i zespołowych zajęciach rekreacyjno-sportowych^{116 117 118}.

W obecnych czasach czynnikami decydującymi w obszarze rekreacji fizycznej, są takie cechy jak:

- aktywność, która dostarcza nam zadowolenia, przyjemnych wrażeń, radości, za pomocą których łatwiej można się odprężyć oraz zrelaksować, pozwala skuteczniej obniżyć stopień samokontroli emocjonalnej,
- dobrowolność, każda osoba podejmująca rekreację fizyczną ma możliwość podejmowania takich działań, które pozostają w zgodzie z własnymi preferencjami, wartościami oraz zamiłowaniem,
- odmienność, wobec prowadzonych zadań oraz powtarzających się obowiązków dnia codziennego, dotyczących czynności powiązanych z pracą zawodową, a także prowadzeniem gospodarstwa domowego,
- bezinteresowność, przejawia się brakiem konkretnych powodów natury ekonomicznej w zachowaniach, przede wszystkim w czasie wolnym,
- zabawa i rozrywka, dzięki którym istnieje możliwość przeniesienia się w rzeczywistość fikcyjną, zwaną sferą zabawy, w której panują łagodniejsze reguły i wartości.

Podsumowując czym jest rekreacja fizyczna, warto odnieść się do słów Sokołowskiego i Kaiser według¹¹⁹, według których rekreacja fizyczna powinna być pojmowana jako różnego rodzaju aktywności o znaczeniu ruchowym, tj.: sportowe, turystyczne, zabawy ruchowe, tańce, spacerowanie itp., którym człowiek oddaje się z własnych chęci, w czasie wolnym, dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności, rozwoju własnej osobowości oraz kreacji zdrowia.

¹¹⁶ W.M. Kuś, J. Sołtysiak, *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, IWZZ, Warszawa 1981.

¹¹⁷ P. Muller [i.in], *The Value of Sport & Physical Recreation to Tasmania, 2010 Australian Innovation Research Centre*, 2010.

¹¹⁸ K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym, Wybrane zagadnienia*, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Katowice 2011.

¹¹⁹ Ibidem.

1.3. Zachowania wolnoczasowe – czas wolny, rekreacja, składnik czasu wolnego, nawyki wolnoczasowe

Czas wolny

Termin „czas wolny” w większości przypadków badacze wielu dziedzin, jak np. pedagogiki, socjologii, ekonomii oraz medycyny, definiują podobnie ^{120 121 122 123 124 125 126}.

Niekiedy drobne różnice mogą pojawić się wyłącznie częściach strukturalnych. Czas wolny to zajęcia i zachowania w czasie wolnym od pracy zarobkowej normalnej i dodatkowej, od zaspokajania potrzeb organizmu, od obowiązków domowych i kształcenia się uczelnianego, podejmowane dobrowolnie dla odpoczynku, zabawy i własnego rozwoju umysłowego, społecznego, artystycznego i technicznego.

Najbardziej rozpowszechnioną definicją czasu wolnego przyjętą przez UNESCO, jest definicja francuskiego uczonego J. Dumazediera ¹²⁷, według którego czas wolny jest to czas, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu przez niego obowiązków zawodowych, domowych i szkolnych, przeznaczony na wypoczynek i rozwój osobowości fizycznej.

Encyklopedia PWN opisuje czas wolny – jako część czasu, poza czasem pracy, pozostająca do dyspozycji człowieka. Może być wykorzystywany między innymi na odpoczynek, rozrywkę oraz doskonalenie kwalifikacji zawodowych. Pojęcie czasu wolnego jako zjawiska masowego, występuje dopiero we współczesności, wysoko zurbanizowanych społeczeństwach i jest rezultatem panującej organizacji pracy oraz układu stosunków społecznych. Głównymi czynnikami przedłużania czasu wolnego są postęp techniczny i wzrost wydajności pracy, które przyczyniają się do dalszego skracania dnia pracy. Niemalą rolę w przekazywaniu wzorców spędzania czasu wolnego odgrywa

¹²⁰ A. Kamiński, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa 1965.

¹²¹ G. Olszewska, *Zarys psychologii pracy i wypoczynku*, Skrypt, Poznań 1982.

¹²² T.T. Graham, *Emerging economic sectors in the third millennium: leisure time era begins to dominate US economy by 2015*, Molitor (Public Policy Forecasting, 9208 Wooden Bridge Road, Potomac, MA 20854, USA, 2000.

¹²³ J. B. Bączek, *Animacja czasu wolnego w turystyce, Podręczny podręcznik dla animatora*, Wydawnictwo Stageman Polska, Warszawa 2009.

¹²⁴ K. Kwilecki, *Rozważania...*, 2011.

¹²⁵ W. Okoń, *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2016.

¹²⁶ J.L. Rose, *Free Time as a Resource*, Published to Princeton Scholarship, 2016.

¹²⁷ Ibidem.

rodzina oraz grupa rówieśnicza. Organizacją wolnego czasu dla dzieci i młodzieży zajmują się różnego rodzaju instytucje, stowarzyszenia, organizacje młodzieżowe i społeczne, takie jak szkoły, świetlice, biblioteki, kluby osiedlowe czy młodzieżowe domy kultury ¹²⁸.

Zdaniem Bączka organizacja w czasie wolnym i rodzaj zajęć, zależą między innymi od: preferencji, zainteresowań, przyzwyczajeń danej osoby, wieku, rodzaju wykonywanej pracy, innych obowiązków, ilości dostępnego czasu (weekend, urlop, wakacje) oraz możliwości finansowych. Natomiast z uwagi na okres, w jakim rozpatrywany jest czas wolny, mówimy o czasie wolnym krótkim (w ciągu jednego dnia), czasie wolnym średnim (w ciągu tygodnia) oraz czasie wolnym długim (w ciągu roku). W obecnych czasach społeczeństwo coraz częściej narażone jest na choroby cywilizacyjne. Niejednokrotnie spotykamy się z nerwicą, przemęczeniem czy też chronicznym stresem. Przeciwdziałać wymienionym wyżej dolegliwościom można poprzez wprowadzenie w życie każdego z nas, między innymi, odpowiednio zorganizowanego czasu wolnego. Czas wolny, jego brak, jak i niewłaściwe wykorzystanie mają silny wpływ na zdrowie, zadowolenie z siebie, czy stosunek do ludzi. Podczas spędzania wolnego czasu, istotną rolę odgrywa rekreacja fizyczna. Odpowiednie spożytkowanie czasu wolnego staje się coraz ważniejszym aspektem w życiu codziennym, ale także w wymiarze wychowawczym ¹²⁹.

Z uwagi na powyższe, pojęcie czasu wolnego odgrywa kluczową rolę w sferach takich jak zdrowie i profilaktyka oraz znacząco wpływa na naszą osobowość, co ma decydujący wpływ na walkę z coraz częściej występującymi w społeczeństwie patologiami. Biorąc pod uwagę aspekt psychohigieniczny, wyodrębnić można przedstawione poniżej zastosowanie czasu wolnego:

- psychorekreacyjne, funkcją kluczową dla rekreacji fizycznej oraz psychicznej, jest rekreacja aktywna,
- psychokorektywne, funkcję tę można realizować przez takie formy zajęć w czasie wolnym, dzięki którym w znacznym stopniu zmniejszają się zaburzenia dotyczące zachowania, a także postaw – formy te mają możliwość przemiany ich w aktywność afirmatywną bądź adaptacyjną, by lepiej spożytkować je jako proces wzmocnienia osobowości człowieka oraz jednostki,

¹²⁸ Ibidem.

¹²⁹ J.B. Bączek, *Animacja...*, 2009.

- psychokompensacyjne, funkcja ta opiera się na dopełnieniu zauważalnych braków, będących konsekwencją nienasyconych potrzeb, które można normalizować tylko albo prawie tylko w rzeczywistości czasu wolnego (przykładowe potrzeby to: potrzeba rozrywki, autorefleksji, przeżyć czy też harmonii),
- psychokreatywne, funkcję tę warunkują czynności skierowane bezpośrednio na doskonalenie lub samodoskonalenie sprawnej i dynamicznie rozwijającej się indywidualności, dzięki zdobywaniu nowatorskich wartości etycznych, emocjonalnych oraz umysłowych, w głównej mierze poprzez ukierunkowanie i dążenie do powszechnie nowatorskich ^{130 131 132}.

Termin „czas wolny” uzyskał miano wartości mającej decydujący wpływ na styl oraz jakość życia, co w bezpośrednim stopniu kreuje naszą osobowość. Czas wolny ma realne oddziaływanie na kreowaną mentalność. Zagadnienie pedagogiki czasu wolnego zaintrygowało badaczy, a zwłaszcza szeroko pojęte zajęcia dodatkowe, czyli pozaszkolne rodzaje rekreacji fizycznej, które podejmują osoby młode ^{133 134}. Analizy wartości edukacyjnych, pozaszkolnych form kultury fizycznej zwracają na ich rolę kreacyjną, w formowaniu bogatej osobowości wychowanka.

Istnieje znaczna liczba definicji czasu wolnego. Początkowo odnosiły się do czasu wolnego jako okresu bezpośrednio po zrealizowaniu obowiązków zawodowych. Czas wolny, którym dysponuje człowiek, przesądza o jego statusie społecznym, a zarazem o partycypacji w pewnej grupie społecznej.

Definicją najszerszej przedstawiającą czas wolny jest koncepcja Kielbasiewicz-Drozdowskiej (2001) ¹³⁵ oraz Kaiser i Sokołowskiego ¹³⁶. Zgodnie z nią czas, który pozostaje do swobodnej dyspozycji na te czynności i zajęcia, które jednostka sama wybiera, nazywa się czasem wolnym. Pogląd ten nie spotkał się jednak z ogólną aprobatą świata naukowego. Zdaniem badaczy powinno się jednoznacznie ustalić warunki oraz dla porównania, prace dorywczo-zawodowe lub też działania domowe, które należy uznać za przestrzeń czasu zajętego. Jednakże można twierdzić, że w dzisiejszym świecie

¹³⁰ I. Kielbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński, *Teoria...*, 2001.

¹³¹ Ibidem.

¹³² Ibidem.

¹³³ A. Dąbrowski, J. Nowocien, *Wartości i zagrożenia sportu dzieci i młodzieży, Sport dla wszystkich*, AWF w Poznaniu, 1998.

¹³⁴ T. Veblen, *Teoria klasy próżniaczej*, Wydawnictwo Literackie Muza, Warszawa 2008.

¹³⁵ Ibidem.

¹³⁶ Ibidem.

określenie sprecyzowanych założeń związanych z czasem zajęтым bywa trudne do zrealizowania.

Podsumowanie wymienionych wyżej twierdzeń nasuwa wniosek, z którego wynika, że czas wolny jest jednym z najbardziej osobistych elementów życia człowieka. W związku z tym należy przyjąć, że człowiek sam decyduje o tym, co uznaje, a czego nie traktuje jako czasu wolnego. Im szerszą natomiast dysponuje jednostka wiedzą w tym zakresie, tym bogatszy i bardziej twórczy będzie jej stosunek do czynności w czasie wolnym. Staną się one autentycznie osobiste, traktowane z zaangażowaniem, użyteczne indywidualnie i społecznie ¹³⁷.

Praca w zawodzie policjanta, czyli zawodzie wysokiego ryzyka, to pełnienie służby dla dobra całego społeczeństwa. Funkcjonariusze Policji działają zawodowo w sposób ciągły, zarówno wtedy, kiedy przypada ich służba, jak i w czasie wolnym, kiedy interwencji wymagają określone okoliczności i zdarzenia losowe. Niejednokrotnie zdarza się, że idąc na służbę, policjanci nie są w stanie określić godziny powrotu do domu. Wynika to przede wszystkim z charakteru obowiązków służbowych, które nie mogą być odkładane na później, ponieważ wymagają niezwłocznej interwencji policjantów. Taki stan rzeczy skutkuje licznymi nadgodzinami i nienormowanym czasem pracy. Wielu funkcjonariuszy spędza w pracy większą część doby, a co za tym idzie, tygodnia, miesiąca itd. Ważne jednak jest zachowanie właściwych proporcji między życiem zawodowym a osobistym. Utrzymanie równowagi między tymi dwiema sferami życia wymaga odpowiedniego gospodarowania czasem wolnym od obowiązków służbowych, co umożliwia zachowanie odpowiedniej perspektywy w życiu. Winny na to zwracać uwagę osoby wykonujące zawód wysokiego ryzyka, który sam w sobie jest bardzo absorbujący i wyczerpujący. Osoby, które założyły rodzinę i mają dzieci, muszą też wypełniać swoje zobowiązania wobec najbliższych, poświęcać im swój czas wolny. Mając na względzie rodzaj obowiązków oraz misyjny charakter służby funkcjonariuszy Policji, można przypuszczać, że kwestia czasu wolnego spędzanego z rodziną rodzi pewne problemy.

Z ilością czasu spędzanego z najbliższą rodziną ma związek stan cywilny respondenta. Inaczej bowiem przedstawia się sytuacja funkcjonariuszy pozostających w stanie wolnym, których relacje rodzinne dotyczą częściej rodziców i rodzeństwa, a inaczej policjantów żyjących w związku z inną osobą i wychowujących dzieci,

¹³⁷ Ibidem.

dla których to właśnie oni są najbliższą rodziną. W wielu przypadkach zmianowy charakter pracy może w pewnym stopniu wpływać na ograniczenie ilości czasu spędzanego z rodziną, choćby dlatego, że zmiany służby mogą mieć miejsce wówczas, gdy zazwyczaj członkowie rodziny są w domu (po skończonej pracy, po zajęciach szkolnych itd.), a czas wolny policjanta może przypadać w momencie przebywania rodziny poza domem. Ze zmianowością służby ściśle wiąże się również kwestia ilości czasu spędzanego na wykonywaniu obowiązków służbowych. Ilość czasu służby w sposób oczywisty wpływa na ilość czasu wolnego, jaki ma do dyspozycji każdy funkcjonariusz Policji. Wyniki badań wskazują, że charakter służby, a więc rodzaj pełnionych obowiązków służbowych, ma duży wpływ na ilość czasu spędzanego przez Policjanta z najbliższą rodziną.

Rekreacja fizyczna – składnik czasu wolnego

Terminologia czasu wolnego rozumiana jest jako niezbędny składnik pedagogiki, interpretowanej jako nauka mająca charakter przygotowujący do życia. Jej zadaniem są badania nad teoretycznymi oraz realistycznymi problemami, w stosownym dokształcaniu człowieka, przy prawidłowym wykorzystaniu czasu wolnego. W ramach nauki nad rekreacją należy rozumieć wszystkie czynności zamierzone, które człowiek wykorzystuje do kreatywnego korzystania z czasu wolnego, podczas aktywnego udziału w dziedzinach z zakresu sportu, turystyki i kultury. Ważnym wymiarem przedmiotowego zagadnienia jest tworzenie odpowiedzialności oraz rozsądny wpływ na zdrowie własne, najbliższych, rodziny czy też całego narodu. W dalszej kolejności, należy ukształtować w każdym z nas praktyczne podejście do tworzenia stosownych warunków, przy podejmowaniu rekreacji fizycznej w czasie wolnym, ale przede wszystkim dla osobistej przyjemności i z powodu świadomego wyboru.

O kształcenie do rekreacji w głównej mierze powinny dbać rodzina, przedszkola, szkoły, uczelnie, wszelkiego rodzaju organizacje, fundacje, stowarzyszenia oraz mass media, w jakikolwiek sposób mające powiązania z rekreacją fizyczną. Szeroko rozumiana pedagogika czasu wolnego przejawia kluczową rolę przede wszystkim w rodzinie,

podczas najmłodszych lat życia dziecka, zachęcając w czasie wolnym do brania udziału w rozmaitych zajęciach sportowo-rekreacyjnych^{138 139 140}.

Zdaniem badaczy¹⁴¹, do kluczowych czynników kształtujących tożsamość człowieka zaliczyć należy podejmowaną właśnie rekreację fizyczną. Wskaźnik pojedynczej aktywności fizycznej, obrazują dowolnie wybierane wszelkiego rodzaju formy przeznaczone na aktywnie spędzany czas wolny. Jest czasem, w trakcie którego nie mamy do wykonania żadnych obowiązków. Taka perspektywa wskazuje, że w życiu społeczeństwa istnieje czas, który przeznaczony jest na wykonanie obowiązków zawodowych. Niestety prawidłowe funkcjonowanie zależy od omawianego czasu wolnego, bowiem wydajność ludzka, z uwagi na jego brak, znacznie spada. Stąd nasuwa się koncepcja, że czas wolny, z uwagi na korzyści jakie za sobą niesie, powinien w pewnym stopniu w życiu każdego człowieka stać się swoistym obowiązkiem. Szeroko rozpowszechnioną, aktywną formą spędzania czasu po wykonaniu obowiązków, stanowi udział w zajęciach rekreacji fizycznej¹⁴².

Z uwagi na przedmiotowe zagadnienie Główny Urząd Statystyczny¹⁴³, od wielu lat prowadzi intensywne badania na temat posiadanego czasu wolnego, wobec czynników odpowiadających za jakość życia. W rezultacie otrzymano szczegółowe spektrum form i możliwych rozwiązań najczęściej wybieranych przez polskie społeczeństwo w czasie wolnym, co przekłada się na główny wyznacznik zakresu jakości i standardu życia.

W dniu 25 listopada 2014 roku w swojej siedzibie, w Warszawie Główny Urząd Statystyczny zorganizował spotkanie, którego celem był „statystyczny pomiar jakości życia”. Obradom seminarium przewodniczył prezes Głównego Urzędu Statystycznego prof. dr hab. Janusz Witkowski, który zaprezentował koncepcję odnoszącą się przede wszystkim do jakości życia. Wyróżnił on dziewięć domen, szczegółowo odnoszących się do jakości życia społeczeństwa. Są to:

- materialne warunki życia,
- główny rodzaj aktywności, praca,
- zdrowie,

¹³⁸ T. Wolańska, *Wybrane...*, 1988.

¹³⁹ A. Kozłowska, *Oddziaływanie mass mediów*, OW SGH, Warszawa 2006.

¹⁴⁰ Ibidem.

¹⁴¹ W. Siwiński, B. Pluta B, *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF w Poznaniu, 2010.

¹⁴² Ibidem.

¹⁴³ GUS-Główny Urząd Statystyczny, *Zdrowie i zachowanie zdrowotne mieszkańców Polski w świetle Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS)*, 2014 r.

- edukacja,
- czas wolny i relacje społeczne,
- bezpieczeństwo ekonomiczne i fizyczne,
- państwo i podstawowe prawa, aktywność obywatelska,
- jakość środowiska w miejscu zamieszkania,
- subiektywny dobrobyt.

Podczas przeprowadzonych przez GUS badań na osobach w wieku 16 lat i więcej w publikacji z dnia 1 grudnia 2015 roku ukazano zależności pomiędzy czasem wolnym oraz relacjami społecznymi. Przedstawiają się one następująco:

- brak czasu wolnego dla siebie (19%), wiele osób w polskim społeczeństwie uważa, że ciągle brakuje im czasu na wykonanie wszystkich, zaplanowanych działań w trakcie danego dnia, co powoduje brak czasu wolnego dla siebie,
- satysfakcja z ilości czasu wolnego, znaczna część badanych osób uważa, że w większości przypadków są zadowoleni z dostępności swojego czasu wolnego, którym dysponują w ciągu dnia (62%) ,
- satysfakcja ze sposobu spędzania czasu wolnego, duża część społeczeństwa deklaruje zadowolenie ze sposobu spędzania przez nie czasu wolnego, jakim dysponują (60%),
- wskaźnik izolacji społecznej (8%),
- osoby świadczące indywidualnie pracę niezarobkową (na rzecz innych) (26%),
- możliwość uzyskania wsparcia od innych osób (94%),
- zaufanie do innych osób (78%).

Z badań prowadzonych przez GUS uzyskano informację dotyczącą tego, ile czasu w ciągu dnia statystyczny obywatel Polski przeznacza na czas wolny:

- 2 godziny i 50 minut przeznacza na oglądanie TV oraz czytanie prasy,
- 1 godzina 10 minut przeznacza na życie towarzyskie,
- 23 minuty przeznacza na sport, w tym także spacer,
- 16 minut przeznacza na realizację hobby oraz pasji,
- 13 minut przeznacza na praktyki religijne czy też wolontariat ¹⁴⁴.

¹⁴⁴ GUS-Główny Urząd Statystyczny, *Zdrowie...*, 2014 r.

Uzyskana ocena społeczna daje wyraźny obraz dotyczący polskiego społeczeństwa oraz umożliwia bardziej wnikliwą obserwację jakości życia. Opierając się na uzyskanych w badaniach wynikach, aż (56%) statystycznych Polaków spędza przed ekranem telewizora co najmniej dwie godziny, 6 na 10 badanych osób nie uprawia żadnej aktywności fizycznej. Najwięcej badanych podejmuje rekreację fizyczną, jeżdżąc na rowerze ¹⁴⁵.

Dokonując podsumowania przeprowadzonych badań CBOS BS/133/2010 „Czas wolny Polaków”, w odniesieniu do poprzednich badań przedmiotowej instytucji, nasuwa się wniosek, że poziom posiadanego czasu wolnego przez biorących udział w badaniach zdecydowanie się zmniejszył, z (13%) do (6%). Z badań wynika, że w trakcie czasu wolnego, jakim dysponują respondenci, najczęściej i najchętniej wybierają oni oglądanie telewizji oraz odwiedziny w gronie najbliższych. Pomimo deklaracji, że chcieliby spędzać swój wolny czas aktywnie, poza miastem oraz uczestniczyć w wydarzeniach kulturalno-rozrywkowych, bardzo często czas wolny spędzany jest w sposób bierny ¹⁴⁶.

Aktywny styl życia charakteryzuje się wysoką dynamiką zmian i większymi zdolnościami adaptacyjnymi do zmieniających się warunków otoczenia, a tym samym o łatwiejszym i skuteczniejszym radzeniu sobie ze stresem. Aktywność ruchowa ma zatem olbrzymie walory profilaktyczno-zdrowotne ¹⁴⁷. Wśród form zwalczania stresu psychologicznego, policjanci najczęściej wskazują na spotkania ze znajomymi oraz uprawianie sportu. Jest to przejawem umiejętności efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Mechanizmy wpływu aktywności fizycznej w redukcji napięcia i stresu psychologicznego, związane są z mechanizmami czynnymi bezpośrednio w czasie wysiłku (spożytkowanie szkodliwych reakcji sytuacji stresowej) w krótkim czasie po wysiłku (stan relaksacji trwający w ciągu około 2 godzin po zakończeniu wysiłku) oraz długotrwałymi, związanymi ze wzrostem wydolności układu krążenia i oddechowego ¹⁴⁸.

¹⁴⁵ B. Czapliński, *Resztki nowoczesności Dwa studia o literaturze i życiu*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2011.

¹⁴⁶ https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_017_20.PDF. CBOS, [24.02.2020]

¹⁴⁷ Z. Żukowska, *Stres a twój styl życia*, Probl Hig 1998, nr. 49, s. 253-259, 1998.

¹⁴⁸ H. Kuński, *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Wyd. Medsportpress, Warszawa 2020.

Płaszczyzna problemu odnosząca się do zachowań wolnoczynowych wśród młodych i starszych stale nabiera znaczenia. Organy reprezentujące oświatę dysponują coraz mniejszymi budżetami, co bezpośrednio przekłada się na różnorodność oraz mniejszą liczbę proponowanych ofert zagospodarowania czasu wolnego obywateli Polski. Osoby, na których spoczywa obowiązek edukacji, czyli przede wszystkim rodzice oraz opiekunowie, z powodu nadmiaru obowiązków oraz pochłonięcia codziennymi obowiązkami, bardzo często zapominają o prawidłowym zaplanowaniu czasu wolnego zarówno dla siebie, jak i dla najmłodszych. Należy także zwrócić uwagę na fakt, że brak znajdowania czasu wolnego jest nie tylko spowodowany konsumpcyjnym nastawieniem społeczeństwa do życia. Bardzo często to bieda uniemożliwia finansowanie dodatkowych zajęć z własnych środków. Nie każdego stać na aquapark, park linowy, tenis, jazdę konną, narty itp. Powoduje to, że społeczeństwo w czasie wolnym najczęściej zajmuje się rodzajem aktywności, który ich zdaniem jest najbardziej atrakcyjny a jednocześnie powszechnie dostępny. Tego typu zachowania bardzo często w przyszłości mają negatywne skutki.

Nasuwa się więc spostrzeżenie odnoszące się do młodzieńczych lat. Na przełomie lat siedemdziesiątych i dziewięćdziesiątych społeczeństwo potrafiło lepiej zarządzać własnym wolnym czasem, pomimo znacznie mniejszego wyboru ofert spędzania czasu wolnego. Codziennosc stanowiły zabawy z rówieśnikami na świeżym powietrzu: piłka nożna, piłka koszykowa, piłka siatkowa, berek, gra w chowanego czy też jazda na rowerze, hulajnodze, deskorolce czy rolkach. Podczas spotkań ze znajomymi, większość bez problemu potrafiła wybrać najlepszą formę spędzania czasu wolnego, mimo braku takich udogodnień jak telewizja, internet czy gry wideo.

Niestety właśnie „dobrodziejstwa techniki”, w głównej mierze przyczyniły się do niekorzystnych zmian w społeczeństwie. Młodzież coraz trudniej oderwać jest od ekranów smartfonów, tabletów czy komputerów. Ich zainteresowanie pochłania przede wszystkim świat wirtualny (internet), gdzie decydującą rolę przejęły mass media oraz portale społecznościowe.

Komunikowanie masowe, inaczej mass media, to takie formy komunikowania, obok których wyspecjalizowane grono, dzięki działalności instytucji, a także techniki przekazuje informacje, następnie powiela dla różnorodnej, a zarazem rozproszonej grupy odbiorców. Najbardziej istotną cechą mass mediów jest to, że produkt ten dostępny jest dla ogromnej grupy ludzi. Kultura masowa odnosi się do zjawisk współczesnego

przekazywania wielkim masom odbiorców, identycznych lub analogicznych treści płynących z nielicznych źródeł oraz do jednolitych form zabawowej, rozrywkowej działalności mas ludzi ^{149 150}.

Problem jednoznacznego ujednolicenia zjawiska kultury masowej, już od dłuższego czasu jest powodem burzliwych dyskusji, powodujących znaczne emocje. Dostępna literatura zwraca uwagę na zmagania zarówno krytyków, jak i obrońców mass mediów, przy znacznej przewadze pierwszej z grup. Mass media według autorów to główny, ale nie jedyny sprawca stale rozwijającej się uniformizacji zarówno zachowań, jak i działań. Przy wsparciu mass mediów tysiące osób podporządkowuje się tym samym odmianom kultury obyczajowej. Zwracając się głębiej ku przeszłości, natrafiamy na zilustrowane przykłady grup poddanych wspólnym normom, dyscyplinom, pewnego rodzaju określonej standaryzacji. Zdaniem autorów kulturę masową można definiować poprzez formę przekazu, a znaczącą jej cechą są właśnie wszelkiego rodzaju mass media ¹⁵¹. Zdaniem Barbary Szmigielskiej ¹⁵² zwrócić należy uwagę na rolę internetu, kolejną odmianę kultury masowej w życiu codziennym. Uważa ona, że kogo nie ma w sieci, ten nie istnieje, czego nie ma w sieci, to też nie istnieje.

Jednak massmedia mogą przyczynić się również do zwiększenia popularyzacji podejmowanych nawyków wolnoczasowych. Zdaniem autora ¹⁵³, mass media w obecnych czasach mają decydujący wpływ na zachowania wolnoczasowe młodych i starszych osób. Za ich pośrednictwem promowane są wielorakie możliwości wykorzystania posiadanego czasu wolnego. W otaczającym nas świecie mass mediów, na który składa się głównie telewizja, internet oraz radio, każdy w łatwy sposób może wybrać coś interesującego dla siebie. Coraz częściej zwraca się uwagę na zależność zatracania się w wirtualnej rzeczywistości, kosztem utraty kontaktów z najbliższymi osobami, bowiem częściej w relacjach międzyludzkich sięgamy po komunikację wirtualną, przez wszelkiego rodzaju portale oraz komunikatory społecznościowe, niż po tradycyjną rozmowę. Zmęczeni nieustanną pogonią za lepszą pracą, czy też wyższym statusem społecznym, większość ludzi wybiera szybszy i łatwiejszy kontakt w świecie wirtualnym, niż realną

¹⁴⁹ A. Kozłowska, *Oddziaływanie mass mediów*, OW SGH, Warszawa 2006.

¹⁵⁰ W. Skrzydlewski, S. Dylak, *Mass media, tożsamość i rekonstrukcje kultury współczesnej*, Media – Edukacja – Kultura, 2012.

¹⁵¹ M. Muszyński, M. Sokołowski, *Homo creator czy homo ludens? Nowe formy aktywności i spędzania czasu wolnego*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.

¹⁵² B. Szmigielska, *Cale życie w Sieci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

¹⁵³ V. Tanaś, W. Wojciech, *Mass media we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2019.

rzeczywistość. Obecnie coraz rzadziej sięgamy po tradycyjną prasę. Wszystkie informacje są dostępne w środkach masowego przekazu i to niejednokrotnie za darmo. W mediach społecznościowych znacznie częściej natrafiamy na wzmianki promujące aktywność fizyczną oraz zdrowy styl życia. Używając nowoczesnego języka, bycie zdrowym, wysportowanym, bycie „fit” staje się modnym stylem życia. Na większości portali natrafiamy na wszelkiego rodzaju akcje oraz programy zachęcające do podejmowania różnych rodzajów aktywności fizycznej.

Duże znaczenie, w głównej mierze dla sfery stosunków międzyludzkich, ma nie tylko proces komunikowania się, ale samo medium, za pomocą którego jest on realizowany. Powstanie mass mediów łączy się z bardzo ważnymi dla ludzkości procesami, takimi jak ewolucja industrializacji, a także urbanizacji. Zauważyć można, że te procesy ewidentnie wpływały na modelowanie międzyludzkich więzi, które do tej pory jedynie łączyły ludzi ¹⁵⁴.

Dostępna wiedza opisująca upodobania zarówno młodych, jak i starszych osób może stanowić wyraźne przesłanie w perspektywie podejmowanych przez nich form, sposobów oraz możliwości wykorzystania czasu wolnego. Stać się może inspiracją dla ludzi nauki oraz prowadzących badania nad zachowaniami wolnoczasowymi społeczeństwa.

Wykonywanie zawodu wysokiego ryzyka wymaga prezentowania określonej postawy moralnej, nie tylko w trakcie rzeczywistego pełnienia służby, lecz także poza miejscem pracy. Dodatkowo należy pamiętać, że funkcjonariuszem jest się zawsze, niezależnie od miejsca i czasu. To wszystko w dużym stopniu wpływa na życie zarówno policjanta, jak i osób z jego najbliższego otoczenia. Policjant musi bowiem uważać, by jego działania i zachowanie w czasie wolnym w żaden sposób nie naraziły na szwank opinii o urzędzie, który reprezentuje. Uzyskane wyniki badań dotyczących sposobów spędzania czasu wolnego, wyraźnie odbiegają od wyników badań prowadzonych w ostatnich kilkunastu latach przez różnego rodzaju podmioty. Wyniki wskazują, że nie istnieją znaczące różnice w formach spędzania czasu wolnego przez policjantki i policjantów. Respondenci biorący udział w badaniach najczęściej deklarowali spędzanie wolnego czasu na wykonywaniu obowiązków domowych oraz nauce z dzieckiem/dziećmi. Kolejną najczęściej preferowaną przez mężczyzn formą spędzania czasu

¹⁵⁴ W. Skrzydlewski, S. Dylak, *Mass...*, 2012.

wolnego było uprawianie sportu. Odsetek wybierających tę odpowiedź kobiet jest nieco wyższy niż odsetek mężczyzn. Kobiety również nieco częściej niż mężczyźni wskazywały, że spędzają czas wolny przed telewizorem oraz na zabawach z dzieckiem. Mężczyźni nieco częściej niż kobiety podają odpowiedź, iż spędzają czas wolny na spotkaniach ze znajomymi lub korzystając z komputera oraz dostępu do Internetu. Niemniej jednak analiza wyników badań wskazała, że nie istnieją znaczące różnice w formach spędzania czasu wolnego przez kobiety i mężczyzn biorących udział w badaniach ^{155 156}.

Istnieje pewien związek między formą spędzania czasu wolnego a rodzajem pełnionej służby. Funkcjonariusze poszczególnych pionów w sposób podobny spędzają swój wolny czas. Największe dostrzegalne różnice można zaobserwować wśród odpowiedzi udzielonych przez Policjantów z Pionu Wspomagającego. Najczęściej podawaną przez nich odpowiedzią na pytanie o formy spędzania czasu wolnego jest ta, która dotyczy nauki z dzieckiem/dziećmi. Policjanci z Pionów Prewencji oraz Kryminalnego w odpowiedzi na to samo pytanie najczęściej wskazywali wykonywanie obowiązków służbowych, dopiero później naukę z dzieckiem. W przypadku funkcjonariuszy z pionu wspomagającego drugą pod względem częstotliwości udzielaną odpowiedzią było uprawianie sportu, które z kolei znalazło się na trzecim miejscu w rankingu respondentów Pionu Prewencji. Obowiązki domowe to dopiero trzecia z kolei najczęściej wymieniana przez policjantów z Pionu Wspomagającego forma spędzania czasu wolnego. Policjanci z Pionu Kryminalnego często (trzecie miejsce pod względem częstotliwości) deklarowali, że spędzają czas wolny przed komputerem, korzystając między innymi z „Internetu”. Widać zatem, że istnieją różnice w formach spędzania czasu wolnego przez przedstawicieli poszczególnych pionów służbowych. Formy spędzania czasu wolnego przez funkcjonariuszy Policji są zdecydowanie odmienne od tych, które preferowane są przez ogół społeczeństwa. Wśród samych policjantów istnieją również różnice w preferowanych formach spędzania czasu wolnego. Najczęściej wymienianą formą spędzania czasu wolnego jest co ciekawe, wykonywanie obowiązków domowych. Wyniki badań pozwalają przypuszczać, że wykonywanie obowiązków domowych jest dla funkcjonariuszy Policji atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego. To potwierdza fakt, że wykonywanie zawodu

¹⁵⁵ M. Żak, *Stres w mundurze*, Gazeta Uniwersytecka UŚ w Katowicach, nr 7 (227) kwiecień 2015.

¹⁵⁶ M. Żak, *Życie rodzinne w sferze zawodów wysokiego ryzyka (na przykładzie zawodu Policjanta)*, Uniwersytet Śląski 2015.

wysokiego ryzyka determinuje nie tylko warunki pracy zawodowej, lecz także życie osobiste Policjantów ^{157 158}.

Zdrowotne aspekty funkcjonariuszy Policji

Znaczenie terminu „zdrowie” według Blaxtera, przysparza wielu problemów już od pierwszego momentu, gdy stało się celem ludzkich rozważań. Zróżnicowania oraz dywagacje zaobserwować można, podążając za kierunkiem, w którym zmierzało definiowanie zdrowia oraz praktyk, które były z nim łączone. Również obecnie występują wzajemnie konkurujące ze sobą i sprzeczne rozwinięcia terminu „zdrowie”. Trudne do przyjęcia jest uznanie wyłącznie jednego określenia definiującego wszystkie znane koncepcje, bowiem każda z osobna koncentruje się na innych aspektach oraz zakresach. Wypełnia jednocześnie inne zadania społeczne oraz ma na celu służyć wielorakim celom. Powyższy brak wspólnych cech, w odniesieniu do podejścia do przedmiotowego terminu zdrowia postrzegany jest często jako swoista zaleta, gdyż powoduje wielozakresowe rozwiązania oraz umożliwia kompromisowe przystosowanie, do dynamicznie zmieniających się wymogów i uwarunkowań. Charakteryzuje się również twórczym impasem oraz niedosytem akceptacji odnoszącym się do głównego określenia dotyczącego ludzkiej egzystencji, powodując jednocześnie wyraźne nieporozumienia oraz konflikty ¹⁵⁹.

Pierwsza sfera wiąże się z systemami społecznymi w ramach, których rozwijane są różnorodne koncepcje zdrowia. Rywalizują one ze sobą i mogą zostać w każdym momencie zakwestionowane oraz zastąpione przez inne.

Druga sfera odpowiada potocznemu znaczeniu tego pojęcia. Według przeprowadzonych badań występują znaczne różnice pomiędzy poszczególnymi grupami społecznymi, takimi jak: grupy etniczne, klasy społeczne, płcie czy też różne grupy wiekowe ¹⁶⁰.

Pomimo występowania dużych wzajemnych różnic pomiędzy omówionymi wcześniej sferami oraz w ramach ich samych, konieczne jest również uzyskanie zrozumiałego konsensusu pomiędzy nimi, dzięki któremu możliwe będą wspólnie prowadzone praktyki. Osiągnięcie tej zgody możliwe jest właśnie dzięki wzajemnemu przenikaniu się tych sfer. Szczegółowe określenia, wspólnie ze zdobytym naukowym doświadczeniem

¹⁵⁷ M. Żak, *Stres...*, 2015.

¹⁵⁸ M. Żak, *Życie...*, 2015.

¹⁵⁹ M. Blaxter, *Health and Lifestyles*, Taylor & Francis, London 1990.

¹⁶⁰ M. Blaxter, *Health...*, 1990.

ekspertów, szerzone są mniej lub bardziej intensywnie wśród zwykłych ludzi. Natomiast środowisko ekspertów wchodzi w system z indywidualnymi poglądami, które nierzadko poddają się wyraźnym zmianom spowodowanym przez obowiązujący system. Pozostawiają również swój wpływ na powstawanie oraz poznawanie zgodnie z systemowymi poglądami znaczenia terminu „zdrowie”. Poza, tym nieustanną presję na system i grono ekspertów wywierają pragnienia nowicjuszy. Pragnienia te powinny zawierać się w systemie dzięki elastycznej formie promocji oraz redukcji przedmiotowych oczekiwań. Należy także zwrócić uwagę na ogólny zakres zadań, powiązanych ze zdrowiem, który pominięty został przez wspierany nauką system oraz sferę poza nim. Zwrócić należy uwagę na przestrzeń, która wypełnia zakres badań medycyny niekonwencjonalnej, rozciągającą się między światem życia a formacją specjalistów. Ukierunkowana jest przede wszystkim na zdrowie, ale głównie buduje świat życia, odnoszący się do codzienności ¹⁶¹.

Zdaniem Parsonsa zdrowie to stan optymalnej zdolności do efektywnego wykonywania cenionych zadań, czyli w kategoriach skutecznego działania w społeczeństwie. Wykorzystując podczas prowadzonych analiz terminologię roli społecznej, czyli bardziej albo mniej zamierzonych przewidywań oraz ich konsekwencji połączonych z określonym stanem społecznym, przedstawił status pacjenta oraz chorego, wykorzystując system zdrowotny jako organizację mającą za zadanie kontrolę społeczną. Udział chorego ustanawia jego obowiązki, których częścią składową jest pragnienie wyzdrowienia w miarę możliwości jak najszybciej oraz próby zabiegania o fachową pomoc lekarską i współpracę, wraz z przywilejami dotyczącymi zawieszenia podstawowych obowiązków i traktowaniem jako osoby potrzebującej szczególnej opieki, niepotrafiącej wyzdrowieć, w związku z własną wolą oraz decyzją. Postawa Parsonsa zderzyła się z dużą falą krytyki, skupiono się na oskarżeniach o etnocentryzm, bowiem wykorzystana analiza nie dawała możliwości przeniesienia na inne społeczeństwa oraz kultury niż zachodnie. Dodatkowo funkcjonalne podejście Parsonsa nie ułatwiło przedstawienia wyraźnych różnic w zdrowiu oraz zachowaniach wybranych grup i jednostek. Pod tym względem negacja miała postać wyjątkowo skutecznej krytyki, której przewodniczył Eliot Freidson ¹⁶².

Zwrócił on uwagę na dwa aspekty modyfikujące częściowo założenia Parsonsa. Uważał, że między funkcjonującym systemem a pacjentami istnieje ściśle powiązany

¹⁶¹ Ibidem.

¹⁶² E. Freidson, *Profession of Medicine*, University of Chicago Press. Chicago 1970.

spór interesów. Skierował także uwagę na społeczne, a nie tylko biologiczne aspekty zdrowia. Jego zdaniem choroba jest także sensem, który ludzie odnoszą do charakterystycznych objawów powiązanych z daną chorobą. W przedstawianym przez niego kontekście mówił o wpływie systemu pomocowego laików, który jego zdaniem odpowiedzialny jest za alternatywny wobec systemowego układu znaczeń oraz praktyk, stale powiązanych ze zdrowiem, a co nadal może być kluczowym czynnikiem mającym decydujący wpływ na wzajemne relacje pomiędzy lekarzami a ich pacjentami. Niestety również Freidsonowi nie udało się uwolnić od systemowego postrzegania przedmiotowego zagadnienia, co w rezultacie przyczyniło się do tego, że całościowe spektrum ludzkiego zdrowia pozostało jednak poza jego zainteresowaniem^{163 164}.

Istotny wkład w omawiane zagadnienie problematyki zdrowia, ciekawie interpretują również nieco nowsze teorie społeczne. Zwrócić należy uwagę na teorię konfliktu, interakcjonizmu symbolicznego oraz fenomenologię. Przybliżając koncepcję konfliktu, zgodnie z zasadami pomarksowskimi, zdrowie jest jednocześnie częścią składową rywalizacji pomiędzy danymi grupami lub klasami społecznymi, jak również instrumentem, za pomocą którego krąg osób będący stroną dominującą stara się zachować swoją pozycję. Układ medyczny zaczyna pełnić rolę narzędzia umożliwiającego skuteczne utrzymanie obowiązującego systemu dysproporcji oraz utrzymywanie silniejszej kontroli wobec grup zdominowanych. Kierunki o mniej konserwatywnym nastawieniu, które z kolei wyraźnie odnoszą się do tego ujęcia, zdecydowanie kierują uwagę zarówno na międzyklasowe nierówności, jak również na wyraźną dominującą rolę mężczyzn w stosunku do kobiet, dysonans rasowy, wobec których organizacja medyczna stara się przypisać bardziej współczesny charakter, akceptujący jednak przedmiotowy stan. Metody, dzięki którym przedmiotowa dominacja jest utrzymywana, dotyczą jednocześnie sfery codziennych praktyk w zasięgu systemu oraz poza nim, a także połączonego z nim zakresu ideologicznego, dotyczącego zespołu prawomocnych też, odnoszących się do zdrowia. Mimo występowania wielu sprzeczności w ramach tego spojrzenia, duża część twierdzeń pozostaje nadal aktualna, a wzrastająca liczba publikacji oraz prowadzonych badań

¹⁶³ E. Freidson, *Profession...*, 1970.

¹⁶⁴ M. Skrzypek, *Perspektywa chorego w socjologii choroby przewlekłej, Ujęcia teoretyczne, ich ewolucja i recepcja*, Lublin: Wyd. KUL, 2011.

powiązanych z dysproporcjami w zdrowiu przedstawia nowe podejście do tych aspektów, które jeszcze nie tak dawno uznawano za nieistotne, a wręcz za nieistniejące^{165 166 167}.

W przeciwieństwie do strukturalizmu rozbudował się interakcjonizm, który zwrócił uwagę na zmiany relacji społecznych wobec innych stanów zdrowotnych, a także rolę instytucji społecznych, będących odpowiedzialnymi za definiowanie tych stanów oraz podjęcie stosownych zachowań. Stan chorobowy staje się czymś, co przypisywane jest danej jednostce (przekroczenie pewnych norm oznacza zmianę kategoryzacji, stygmatyzowanie), z czym wiążą się określone role społeczne (oczekiwania odnośnie do zachowań) i wobec czego podejmuje się określone instytucjonalne działania (wyznaczone trajektorie chorowania). Zmiana stanu zdrowia jest nieodłącznie powiązana z odmienną reakcją społeczną, jak również ze zmianą wewnątrz samej jednostki, która musi między innymi zachować kontrolę nad własną biografią, zakłóconą przez pojawienie się choroby¹⁶⁸.

Pojedyncze stany chorobowe objawiają się wieloma kierunkami przebiegu choroby, co oznacza różny ich przebieg i pracę, którą trzeba podjąć, by się z nimi uporać, zarówno ze strony samych chorych, jak i zaangażowanych instytucji (umożliwia to rozpoznanie i projektowanie adekwatnej organizacji).

Do interakcjonistów zalicza się również Ervinga Goffmana¹⁶⁹, który nie tylko w fascynujący i przenikliwy sposób analizował rytualne aspekty interakcji społecznych, ale również próbował analizować instytucje medyczne, wykorzystując do tego koncepcję instytucji totalnej, której pewne cechy mogą być obserwowane w szpitalach. Obok Goffmana również Weber, Merton czy Crozier należą do klasyków badań nad organizacjami. Eksponują oni fakt, że sposób zorganizowania instytucji wielokrotnie i na różne sposoby może prowadzić do niezamierzonych rezultatów^{170 171 172}.

W końcu odmienny punkt widzenia na zdrowie oraz chorobę prezentuje socjologia fenomenologiczna zapoczątkowana przez Alfreda Schütza¹⁷³. Punktem wyjścia jest

¹⁶⁵ T. Parsons, *Struktura społeczna a osobowość*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1969.

¹⁶⁶ M. Sokołowska, *Socjologia medycyny*, PZWL, Warszawa 1986.

¹⁶⁷ R. Wilkinson, K. Pickett, *Duch równości*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011.

¹⁶⁸ B. Uramowska-Żyto, *Socjologiczne koncepcje zdrowia i choroby* [w:] A. Ostrowska (red.), *Socjologia medycyny, Podejmowane problemy, kategorie analizy*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2009.

¹⁶⁹ E. Goffman, *Rytuał interakcyjny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.

¹⁷⁰ R. Merton *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*, PWN, Warszawa 1982.

¹⁷¹ M. Crozier, *Strategies for Change: The Future of French Society*, MIT Press, Cambridge, Mass, 1982.

¹⁷² M. Weber, *Gospodarka i społeczeństwo*, PWN, Warszawa 2002.

¹⁷³ A. Schütz, *Phenomenology of the Social World*, London 1972.

w niej analiza subiektywnych doświadczeń jednostek, w odniesieniu do zdrowia i choroby. Kluczową kategorią, którą posługuje się Schütz, jest pojęcie „świata życia” (niem. *Lebenswelt*), czyli intersubiektywnego uniwersum stanów, rzeczy doświadczanych jako danych i oczywistych. Postawa, wobec tego świata charakteryzuje się wiarą w jego naturalność, niepoddawaną w wątpliwość zrozumiałość i pewność jego istnienia. Pozwala to jednostkom w codziennym życiu funkcjonować bez pełnej napięcia uważności i podejrzliwości, wobec tego, co się wokół niej dzieje. Do tego świata przynależą także zdrowie, traktowane często jako nieobecne czy nieistotne, dopóki pozwala nam realizować własne cele życiowe. Obok tego świata życia codziennego istnieją również inne uniwersa, takie jak światy wyobrażeń, marzeń sennych, zabawy, sztuki czy nauki itd., z których każde posiada własną logikę i spójność, oddzielającą je od reszty i które, aby go doświadczyć, wymaga przekroczenia oddzielającej je granicy (doświadczenie szoku, zmiana napięcia świadomości). Do takich światów Schütz zalicza również chorobę psychiczną, a niektórzy autorzy choroby w ogóle. Doświadczenie choroby wiąże się z przekroczeniem granicy między tymi światami, przenosi nas w rzeczywistość o odmiennym obszarze znaczenia. Na ten świat składają się takie elementy jak: skupienie się na dolegliwościach, podporządkowanie życia codziennego chorobie, koncentracja na ciele, które ogranicza realizację zwyczajowych zadań. Jednostka doświadcza siebie przede wszystkim jako ciało, co oznacza, że całościowe „ja” zastąpione zostaje przez fragment „ja”. Doświadczenie choroby nie może być bezpośrednio dzielone, choroba jest czymś, czego doświadczamy samotnie, choroby mają własny wymiar czasowy ¹⁷⁴. Socjologia fenomenologiczna wpływa na zmianę podkreślenia prowadzonych badań, na subiektywną rzeczywistość odbieraną przez strony zmierzające do zachowania albo odzyskania zdrowia. Próbuąc osiągnąć ten cel, ludzie najczęściej posługują się tak zwaną wiedzą podręczną, określonym zbiorem informacji nabytych podczas całego życia, dzięki którym skutecznie interpretują minione oraz obecne doświadczenia, a także prognozowanie kolejnych stanów rzeczy. Na wiedzę podręczną składają się jednocześnie elementy spójne, jednoznaczne, jasne, jak również te sprzeczne wewnętrznie, o charakterze wieloznacznym i często bardzo rozmytym. Wiedza ta uruchamiana jest, gdy powstaje do tego stosowna sytuacja.

¹⁷⁴ B. Uramowska-Żyto, Socjologiczne koncepcje zdrowia i choroby [w:] A. Ostrowska (red.), *Socjologia medycyny, Podejmowane problemy, kategorie analizy*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2009.

Starając się poszerzyć koncepcje Schütza, podjęto próbę zwrócenia uwagi na sytuację, w której ciało, pomijając wymiar fizjologiczny, odnosi się również do sfery społecznej, odpowiedzialnej za doświadczanie oraz opiekę wobec ciała materialnego. Oba znaczenia ciała przedstawiają przedmiot interakcji w danych kulturach, których zadaniem jest wzajemne połączenie, gdzie jednocześnie występuje sytuacja, w której ciała przejawiają symboliczną delegację danych społeczeństw, próbując przedstawić charakterystyczny dla tych społeczeństw porządek. Ustosunkowanie się socjologii medycyny wobec zdrowia, wielokrotnie łączy się ze zrozumieniem tego pojęcia przez inne medyczne subdyscypliny, zwłaszcza zdrowie publiczne, promocję zdrowia, psychologię oraz epidemiologię, ale pozostaje też od nich wyraźnie odmienne. Jedną z zasadniczych różnic jest ujmowanie kwestii zdrowotnych nie tylko z perspektywy działającego systemu zdrowotnego, ale również niejako z zewnątrz, co pozwala analizować interesy i mechanizmy ideologiczne zaprężnięte w system oraz pozostawać (częściowo) po stronie świata życia. To jeden ze sposobów, w jaki socjologia medycyny realizuje swoją funkcję demaskatorską i krytyczną^{175 176}.

Starając się przeprowadzić skuteczną analizę terminu „zdrowie”, nie można nie wskazać na jego normatywny wymiar. Chodzi tu zarówno o ustanawianie, mniej lub bardziej zinstytucjonalizowanych norm zdrowotnych, jak i ich egzekwowanie w ramach systemowych i pozasystemowych praktyk. Za każdym razem, gdy powołujemy się na różnorodne standardy czy wyniki badań, które określają prawidłowy (lub nieprawidłowy) poziom lub funkcjonowanie podmiotu, jednego z jego układów lub części, przywołujemy nieuchronnie pojęcie normy. Rodzi to oczywiste pytania dotyczące tego, czym jest norma, do czego się odnosi i kogo dotyczy. Norma, jak zauważa Blaxter¹⁷⁷, może być rozumiana na wiele sposobów, a żaden z nich nie jest niepodważalny ani wystarczający, by jednoznacznie określić, czym jest zdrowie. Do dwóch podstawowych źródeł określających normy zdrowotne zalicza się występujący w populacji typowy poziom wybranej cechy. Mówi się wówczas o normie deskryptywnej oraz zgodnej z daną teorią naukową (często przyjętej na podstawie przeprowadzonych badań), a więc zależnej od rozwoju wiedzy, poziomu danej cechy. Kwestie, które dość znacząco komplikują powyższy obraz, nie wskazują jedynie tego, jaki przyjąć sposób, by wyznaczyć tę normę, ale też mówią

¹⁷⁵ A. Schütz, *Phenomenology...*, 1972.

¹⁷⁶ J. Kłos, *Zjawisko zdrowego stylu życia we współczesnym społeczeństwie polskim*, UM im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2014.

¹⁷⁷ M. Blaxter, *Zdrowie*. Wydawnictwo Sic, Warszawa 2009.

o tym, które z cech należy włączyć jako istotne, oraz jak traktować odstępstwa od normy, które nie mogą być określone jako niezdrowe, czy wreszcie poruszają problemy z określeniem przedziału zmienności wyznaczającego normę. Pojęcie normy jest punktem centralnym, nie tylko w diagnozowaniu chorób (czy określaniu pozytywnych wymiarów zdrowia), ale również wiąże się z działaniami, które mogą, bądź powinny, zostać wdrożone, gdy poziom określonej normy (często w odniesieniu do grupy cech) zostanie przekroczony. Prowadzi to, w dalszej kolejności, do systemu zdrowotnego, od którego oczekuje się adekwatnej reakcji i to nie tylko podjęcia tradycyjnych działań naprawczych (medycyna retrospektywna), ale coraz częściej w obecnych czasach również podjęcia działań wyprzedzających i zapobiegawczych (medycyna prospektywna) ^{178 179}.

Ze znaczeniem pojęcia normy, związany jest proces medykalizacji, czyli sytuacja, w której kondycja i problemy człowieka zaczynają być określane i traktowane jako stany medyczne (choroby i zaburzenia), a tym samym stają się przedmiotem badań medycznych, diagnostyki, profilaktyki lub leczenia i wchodzą w zakres uprawnień lekarskich (kosztem prawa, religii czy obyczaju). Niewątpliwie w ostatnich, kilkudziesięciu latach liczba problemów życiowych, którą zaczęto traktować w kategoriach medycznych, niewyobrażalnie wzrosła. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej, z deficytem uwagi (ADHD), zespół stresu pourazowego, bulimia, anoreksja, otyłość, nadciśnienie, zespół lęku napadowego, płodowy zespół alkoholowy, nagła śmierć łóżeczkowa, zespół napięcia przedmiesiączkowego, menopauza, problemy z erekcją, zaburzenia w nauczaniu czy szereg nałogów o podłożu fizjologicznym (alkoholizm, narkomania) lub psychicznym (hazard, seks, praca, jedzenie), to niektóre z zachowań, stanów psychicznych czy biologicznych, na które współcześnie w coraz większym zakresie nastawiona jest pomoc medyczna. Wzrost znaczenia medycyny można obserwować również w rosnącej systematycznie skali wydatków na cele zdrowotne, czy też medycznych badań naukowych. Świadczy o tym również stale zwiększająca się liczba lekarzy (oraz innych profesji medycznych). Proces medykalizacji badany jest od około pięćdziesięciu lat, w ramach różnych dyscyplin naukowych i zazwyczaj (choć nie zawsze) oceniany jest krytycznie. Współcześnie zainteresowanie tym zjawiskiem rośnie nie tylko w dziedzinie nauk społecznych, ale również w środowisku medycznym. Główną tezę w rozważaniach nad

¹⁷⁸ C. Bouchard [i.in], *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts*, Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 1994.

¹⁷⁹ M. Blaxter, *Zdrowie...*, 2009.

medykalizacją jest stwierdzenie, że postrzeganie pewnych zjawisk jako chorób, nie jest samo z siebie (z natury) kwestią medyczną, a raczej musi jako takie być zdefiniowane. Często do uznania pewnych dolegliwości za prawomocne, konieczne są pozamedyczne czynniki (np. ekonomiczne, polityczne czy stricte społeczne). Nie wyłącznie postęp naukowy w medycynie, ale w równym stopniu ruchy społeczne i organizacje pacjentów, decyzje polityczno-administracyjne, działania korporacji farmaceutycznych czy ubezpieczeniowych, jak również skierowane ku lekarzom zapotrzebowanie społeczne (w postaci popytu konsumpcyjnego na konkretne usługi), odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu medykalizacji”¹⁸⁰. Zauważa się również malejącą w społeczeństwach tolerancję na łagodne symptomy i w związku z tym rosnące oczekiwania, by zmienić klasyfikację danego cierpienia fizycznego w chorobę. Kategoriami i działaniami medycznymi obejmuje się coraz szersze aspekty życia ludzkiego, zazwyczaj, gdy są one odchyleniami od oczekiwanej normy (dewiacjami – przy czym, coraz więcej wymiarów życia podlega inwentaryzacji) ale również, kiedy dotyczą zwykłych wydarzeń życiowych, takich jak lęki, nastroje, antykoncepcja, niepłodność, menstruacja, ciąża i poród, menopauza, starzenie się czy śmierć. Proces medykalizacji w przypadku poszczególnych zjawisk ma zróżnicowany charakter: od całkowicie zmedykalizowanych (śmierć, ciężkie choroby psychiczne), przez tylko elementy zmedykalizowane (alkoholizm, menstruacja), po niemal brak zmedykalizowania (pracoholizm, przemoc domowa). Jako wspierające wyższy stopień medykalizacji można wyróżnić kilka czynników: wsparcie ze strony lekarzy i firm ubezpieczeniowych, dobrze rozpoznana etiologia, dostępna i opłacalna terapia, czy też obecność silnych grup społecznych lub autorytetów, które promują takie rozwiązanie. Poszczególne kategorie medyczne mogą również zmieniać swój zakres, rozszerzać go lub zawężać (np. choroba Alzheimera wchłonęła otępienie starcze). Medykalizacja nie jest procesem jednokierunkowym, pojawiają się również (nieliczne przypadki) zjawiska, które przestają być kwestiami medycznymi. Do klasycznych przykładów należą tu masturbacja i homoseksualizm. Coraz częściej kategoria niepełnosprawności, przeformułowywana jest w terminach dostępu i praw obywatelskich. Medykalizacja krytykowana jest jako proces przekształcania codziennego życia w patologię, pozostawiający coraz węższy zakres dopuszczalnych działań. Ponadto to proces koncentrujący się na jednostkach, kosztem środowiska społecznego i rozwiązań kolektywnych, a więc

¹⁸⁰ P. Conrad, J. Schneider, *Deviance and Medicalization: From Badness to Sickness*, Temple University Press, Philadelphia 1992.

odzwierciedlający i wzmacniający postępującą indywidualizację. Zwraca się również uwagę, że wzrost poziomu medykalizacji oznacza przesuwanie się kontroli społecznej z innych (tradycyjnych) obszarów w stronę medycyny, tym samym systematycznie je wypierając. Z tym aspektem pozostaje powiązane znaczenie, jakie dla współczesnych jednostek w kształtowaniu swojej podmiotowości odgrywają pojęcia zdrowia, choroby i ciała. Pomysły te stają się społecznie konstruowane i odgrywają kluczowe role w kształtowaniu się tożsamości (internalizacja perspektyw medycznych czy terapeutycznych jako przyjmowanych za oczywiste), a zarazem stanowią element dyscyplinujący (normotwórczy i oceniający), wpisujący się w realizowaną biopolitykę czy ideologię^{181 182 183 184}.

Postępowanie to jest odnajdywane jako dyscyplinowanie, które skutecznie wypełnia cele powiązane z normalizacją zdrowotną, próbując narzucić szczególne rozwiązania dotyczące wybieranych zachowań. Regulacje zdrowotne (pod postacią systemowo określanych norm, wartości oraz technik) w różnorodnych formach, często ukrytych, odtwarzają tradycyjne podziały i nierówności. Różnice klasowe, płciowe, rasowe czy etniczne często pokrywają się z klasyfikacjami medycznymi, co jest zrozumiałe historycznie, ale problematyczne do zaakceptowania przez społeczeństwo. Niejednokrotnie, w sposób nieuświadamiany, również postawy personelu medycznego, ale też, co gorsza immanentne funkcjonowanie systemu, reprodukuja istniejące w społeczeństwie uprzedzenia, a w konsekwencji nierównego traktowania, generują odmienne rezultaty zdrowotne. Niewątpliwie obowiązująca ideologia przejawia się w samym zdrowiu, pod postacią rzeczywistych przyczyn, nozologii oraz konsekwencji (przykładem mogą być Chiny, w których nie odnotowywano depresji). Medykalizacja jako coraz ważniejsza część współczesnego systemu, staje się stopniowo sposobem, za pomocą którego mamy uporać się z wszelkimi problemami w życiu. Wreszcie za symptomatyczne należy uznać rosnące znaczenie medycyny, biotechnologii i firm farmaceutycznych na rynku oraz w gospodarce¹⁸⁵.

¹⁸¹ B. Turner, *The Body and Society: Explorations in Social Theory*, SAGE Publications Ltd, Blackwell 1984.

¹⁸² A. Barsky, J. Boros, *Somatization and Medicalization in the Era of Managed Care*, JAMA, 274 (24), 1995.

¹⁸³ F. Furedi, *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, Routledge, Psychology Press, London 2004.

¹⁸⁴ P. Conrad, *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2007.

¹⁸⁵ J. Kłos, *Zjawisko...*, 2014.

Od wielu lat nauka dowodzi, że dbałość o właściwe, zdrowe odżywianie jest bardzo ważna dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Pozwala uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat, jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych. Do najczęściej występujących chorób tego typu należą:

- choroby układu krążenia,
- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca typu I i II,
- otyłość,
- kamica żółciowa,
- niedokrwistość z niedoboru żelaza,
- osteoporoza,
- oraz niektóre choroby nowotworowe (żołądka, jelita grubego, piersi).

Niewłaściwy sposób odżywiania może prowadzić także do bardziej prozaicznych problemów i zaburzeń, takich jak: ograniczenie możliwości przyswajania wiedzy, przewlekłe zmęczenie oraz osłabienie koncentracji uwagi, co może wieść nawet do stanów depresyjnych^{186 187 188}. Właściwe, zdrowe odżywianie jest nierzadko główną, podstawową formą leczenia wielu stanów chorobowych, wskazaną przede wszystkim wtedy, gdy niezbędne staje się już wdrożenie specjalistycznej suplementacji lekowej. W obecnych czasach znaczącym problemem stają choroby przewlekłe, powstające z powodu przejadania się, co najczęściej doprowadza do stanów nadwagi oraz otyłości, którym bardzo często towarzyszą niewskazane zakłócenia metaboliczne. Również bardzo niebezpieczne może być niedożywienie, charakteryzujące się nie tylko brakiem spożywanych kalorii, ale też małowartościowym odżywianiem się, polegającym nie tylko na niedoborze spożywanych kalorii, ale też na niepełnowartościowym żywieniu,

¹⁸⁶ R.B. Kreider [i.in.], *ISSN exercise and sport nutrition review: research and recommendations*, J. Int. Soc. Sports Nutr, 2010.

¹⁸⁷ J.P.Ch. Chang, K. P. Su, *Diet, Immune System, and Psychiatric Disorders*, Mind-Body Interface Laboratory (MBI-Lab) and Department of Psychiatry, China, Medical University Hospital, Taichung, Taiwan 2021.

¹⁸⁸ B. Wnęk, *Sekretnie życie jelit: 21 sposobów na zdrowe odżywianie*, M Wydawnictwo, Kraków 2015.

prowadzącym do ograniczeń pokarmowych. Pomimo intensywności codziennych zdarzeń nie można zapomnieć o wplywie nawyków żywieniowych na stan aktualnego zdrowia.

Zdaniem wielu badaczy, relacja między prawidłowym żywieniem a jej wydatkowaniem^{189 190 191 192} powoduje określone skutki zdrowotne. Nadwaga i otyłość są wynikiem przekarmiania, podczas gdy niedożywienie i niska masa ciała są efektem niedoborów energetycznych pożywienia. Zapotrzebowanie pokarmowe ludzi dorosłych, zdeterminowane jest przede wszystkim ich aktywnością życiową i rodzajem wykonywanej pracy. Istotną więc kwestią w prawidłowym żywieniu, jest nie tylko określenie dobowego zapotrzebowania energetycznego człowieka, ale także ustalenie ilości posiłków w ciągu dnia. Całodzienne racje pokarmowe należy tak rozdzielić na poszczególne posiłki, aby każdy z nich był zróżnicowany pod względem podaży energii i składników pokarmowych. Ważnym jest także zachowanie pomiędzy posiłkami, odpowiednich odstępów czasowych. Przerwy między poszczególnymi posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4-5 godzin.

Należy również pamiętać o spożywaniu co najmniej trzech głównych posiłków w ciągu dnia (śniadanie, obiad i kolacja) oraz o dołączeniu do codziennych nawyków żywieniowych zdrowych przekąsek (drugie śniadanie oraz podwieczorek). Systematyczne spożywanie pokarmów, gwarantuje jednostajne dostarczanie glukozy do organizmu, która znacząco przyczynia się do zabezpieczenia przed nagłym oraz nieprzyjemnym stanem uczucia głodu. Działanie to jest skuteczną obroną przed nadmiernym spożywaniem pokarmów wysokokalorycznych. Im bardziej różnorodna dieta, tym więcej substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych dostarczonych jest do organizmu^{193 194}.

Zaburzenia stanu odżywienia, pojawiają się natomiast przy nadmiarze lub niedoborze energii oraz jednego lub kilku składników pokarmowych. Takie stany są konsekwencją błędów w odżywianiu lub choroby. Podstawą właściwego funkcjonowania

¹⁸⁹ R.B. Kreider [i.in.], *ISSN...*, 2010.

¹⁹⁰ W. Szymańska [i.in.], *Ocena stanu odżywienia oraz częstotliwości spożywania posiłków wybranej grupy funkcjonariuszy Policji*, Departament Zdrowia, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych w Warszawie, Zakład Higieny i Fizjologii, Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii w Warszawie, 2014.

¹⁹¹ L. Zitvogel [i.in.], *Nutrition, inflammation and cancer*, *Nature Immunology* volume 18, 2017.

¹⁹² R. Kapila, *Biochemistry and Nutrition*, Animal Biochemistry Division NDRI, Karnal 2020.

¹⁹³ Ibidem.

¹⁹⁴ B. Wnęk, *Sekretnie...*, 2015.

człowieka w życiu zawodowym, jest kształtowanie odpowiednich nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Specyfika pracy w służbach mundurowych, wymaga od pracowników bardzo dobrego stanu zdrowia, wysokiej sprawności fizycznej oraz dużej odporności psychofizycznej. Stan ten osiągnąć można przede wszystkim poprzez prawidłowe żywienie, pokrywające wszystkie potrzeby żywieniowe organizmu. Przedstawiciele służb mundurowych, żywią się indywidualnie i bardzo często w sposób najlepiej odpowiadający, nienormowanemu trybowi pracy oraz specyfice podejmowanych czynności zawodowych. Z punktu widzenia żywieniowej profilaktyki schorzeń dietozależnych, taki sposób żywienia stwarza duże możliwości dowolnego doboru produktów i potraw. Niestety, dobór ten często jest sprzeczny z zasadami racjonalnego żywienia i jest przyczyną powstawania otyłości i jej zdrowotnych konsekwencji, a także może niekorzystnie wpływać na powierzone czynności służbowe. Prawidłowo zbilansowane nawyki żywieniowe, mogą przełożyć się na lepsze zdrowie, w konsekwencji mniejszą ilość zwolnień i lepszą wydajność pracy. Wiąże się to z obniżeniem kosztów pracodawcy^{195 196 197 198 199}.

Zdaniem zespołu badawczego Gadzińska i wsp.²⁰⁰ żadne suplementy dietetyczne nie mogą zastąpić prawidłowo zbilansowanej diety, która w znacznym stopniu:

- wspomaga profilaktykę chorób układu krążenia, przyczyniając się do utrzymania prawidłowego stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi oraz ciśnienia tętniczego krwi,
- działa przeciwnowotworowo, dzięki uwalnianiu czynników spowalniających lub powstrzymujących nadmierny rozrost komórek nowotworowych oraz opóźnia procesy starzenia, eliminując stres oksydacyjny będący powodem wielu chorób metabolicznych,
- pomaga zahamować rozwój infekcji poprzez stymulację organizmu do wytwarzania potrzebnych przeciwciał,

¹⁹⁵ J. Charzewska, *Ocena stanu odżywienia, Żywnienie człowieka, Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2010.

¹⁹⁶ R.J. Głębowski, *Spoleczno-kulturowe uwarunkowanie zachowań zdrowotnych Policjantów, Zdrowotne i psychospoleczne aspekty służb mundurowych*, Polskie Towarzystwo Nauk Kult Fiz. Warszawa 2013.

¹⁹⁷ W. Szymańska [i.in.], *Ocena...*, 2014.

¹⁹⁸ J.P.Ch. Chang, K.P. Su..., 2021.

¹⁹⁹ A. Anyżewska [i.in.], *Normy żywienia dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP oraz funkcjonariuszy służb mundurowych*, Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii im. Generała Karola Kaczkowskiego, Wydawnictwo PSW JPII. Biała Podlaska 2020.

²⁰⁰ A. Anyżewska [i.in.], ..., 2020.

- pomaga zapobiegać spadkom nastroju poprzez wytwarzanie hormonów szczęścia,
- powoduje wytwarzanie substancji łagodzących ból i zmniejszających obrzęki ciała,
- pobudza płodność i popęd seksualny,
- pomaga zachować prawidłową masę ciała, a co za tym idzie lepszą wydolność i sprawność fizyczną,
- zapobiega powstawaniu problemów układu kostno-stawowego,
- przeciwdziała próchnicy i innym problemom związanym z uzębieniem,
- wspiera układ hormonalny, przeciwdziałając zaburzeniom wielu procesów biologicznych w organizmie,
- nadaje skórze, włosom i paznokciom zdrowy, naturalny wygląd.

Niejednokrotnie zapominamy o tym, że wystarczy trochę pracy i poświęcenia, aby szybko przekonać się, że odpowiednie odżywianie i codzienna aktywność fizyczna może okazać się remedium na znaczną część dolegliwości. Szukamy szybkich rozwiązań, które nie zawsze przynoszą pożądane rezultaty, a nawet mogą wyrządzić nieodwracalne skutki zdrowotne, mogące wykluczyć ze służby. Dlatego warto jest się zastanowić, czy nie „(naj)lepszym” rozwiązaniem i sposobem na długie i zdrowe życie byłoby zbilansowane żywienie, dopasowane do potrzeb energetycznych oraz umiarkowana, regularna aktywność fizyczna ²⁰¹.

Analiza wartości wskaźnika BMI (Body Mass Index) badanego zespołu oraz funkcjonariuszy Policji szkolonych w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie oraz Oddziale Prewencji Policji w Iwicznej k/Warszawa wykazała, że znaczna część badanych miała nadmierną masę ciała i nadwagę. Wyjątkowo, biorąc uwagę specyfikę pracy w Policji, można przypuszczać, że w przypadku funkcjonariuszy SPAP/GR jest to nadwaga mięśniowa, wynikająca z intensywności i cykliczności treningów. Nie zmienia to jednak faktu, że problem nadwagi oraz otyłości wśród funkcjonariuszy istnieje ^{202 203}.

²⁰¹ Ibidem.

²⁰² T. Łowiński [i.in.], *Nawyki żywieniowe wybranych grup funkcjonariuszy Policji w kontekście redukcji stresu*, Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, Częstochowa 2018.

²⁰³ Ibidem.

W Policji Polskiej normy żywienia regulowane są *Rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji 1 z dnia 28 września 2020 roku, regulujące stawki kwotowe i kaloryczne, w sprawie otrzymywania wyżywienia przez policjantów*²⁰⁴. Coraz częściej jednak w środowisku policyjnym rozmawia się o potrzebie opracowania nowych wytycznych, w oparciu o analizę potrzeb energetycznych i żywieniowych funkcjonariuszy Policji, wynikających z obciążenia fizycznego, związanego z procesem szkolenia, typem pionu strukturalnego oraz charakterem i specyfiką pełnionej służby.

W obszarze służb mundurowych, zadanie to realizowane jest przez Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii (WIHiE)²⁰⁵ – instytut badawczy, którego misją jest prowadzenie dla potrzeb Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej m.in. badań naukowych w zakresie higieny, epidemiologii, mikrobiologii, radiobiologii i ochrony radiologicznej, farmakologii, toksykologii i weterynarii wojskowej. Główne cele realizacji powyższego zadania obejmują:

- opracowanie norm żywienia zbiorowego dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP (Wojsk Lądowych, Marynarki Wojennej, Sił Powietrznych i Wojsk Specjalnych) oraz funkcjonariuszy służb mundurowych (Straż Graniczna i Policja), z uwzględnieniem specyfiki i charakteru służby, stanowiących podstawę planowania i realizacji żywienia w warunkach garnizonowych i poligonowych,
- opracowanie zasad, modeli i norm żywienia stanowiących podstawę planowania i realizacji żywienia żołnierzy pełniących służbę w odmiennych warunkach klimatycznych.

Aktualny stan wiedzy wskazuje, że poszczególne grupy ludności powinny otrzymywać w codziennym pożywieniu taką ilość produktów, która może zapewnić prawidłowy rozwój fizyczny oraz psychiczny i pełnię zdrowia. Jest to możliwe przy zastosowaniu norm żywienia, które należy rozumieć jako ilości energii oraz składników odżywczych, wyrażone w przeliczeniu na jedną osobę i jeden dzień, uwzględniające specyficzne dla wyróżnionych grup różnice w zapotrzebowaniu organizmu, zależne od wieku, płci,

²⁰⁴ *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku*, Dz. U. z 2020 poz.1674.

²⁰⁵ Ibidem.

stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej, a także związane z warunkami bytowymi i trybem życia. Spożycie zgodne z wartościami określonymi w normach, pozwoli z jednej strony zapobiegać niedoborom energii i składników odżywczych oraz schorzeniom będącym ich konsekwencjami, z drugiej strony chronić przed niepożądanymi skutkami wynikającymi z ich nadmiernej podaży.

Jednym z filarów sprawnego działania żołnierzy i funkcjonariuszy służb mundurowych jest zapewnienie, oprócz podstawowego wyposażenia, takiego jak mundur, broń, specjalistyczny sprzęt, odpowiednich ilości dobrej jakościowo żywności. Stosowana w żywieniu racja pokarmowa musi pokrywać ich zapotrzebowanie energetyczne związane z procesem szkolenia i służby oraz dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach w oparciu o stosowne normy żywienia. Jednakże, aktualnie w Wojsku Polskim ani w pozostałych służbach mundurowych nie ma norm żywienia, a planowanie i realizacja żywienia odbywa się w oparciu o normy wyżywienia, zwane także wzorcowymi racjami pokarmowymi lub według nomenklatury wojskowej, racjami żywnościowymi. Są to dzienne zestawy produktów z podstawowych grup produktów spożywczych dla jednej osoby, które mają pokryć zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Żołnierze i funkcjonariusze służb mundurowych stanowią szczególną populację, bowiem wydatek energetyczny związany z procesem szkolenia czy realizacją zadań w trakcie służby, z reguły jest znacznie większy w porównaniu do populacji ogólnej. Mając na uwadze powyższe, w niniejszym opracowaniu przedstawiono propozycję norm żywienia dla populacji poszczególnych służb mundurowych. Punktem wyjścia do ich opracowania były prowadzone w latach 2016-2020 badania wartości wydatku energetycznego, związanego ze służbą i procesem szkolenia żołnierzy różnych rodzajów wojsk oraz funkcjonariuszy Straży Granicznej i Policji, uwzględniające specyfikę i charakter pełnionej służby wraz z poszczególnymi typami jednostek. Uzyskane wyniki poddano analizie, po czym, na ich podstawie zaproponowano stosowne normy dla poszczególnych służb mundurowych, w oparciu o najnowsze „Normy żywienia dla populacji Polski”. Przygotowanie propozycji norm żywienia, dla populacji poszczególnych służb mundurowych poprzedzone zostało badaniami realizowanymi w grupach reprezentatywnych poszczególnych formacji mundurowych. Badania funkcjonariuszy Policji prowadzono w jednostkach organizacyjnych wytypowanych w sposób umożliwiający uzyskanie pełnego spektrum specyfiki pełnienia służby w tej formacji, stąd też dotyczyły one zarówno funkcjonariuszy pełniących służbę w jednostkach prewencji, jak i słuchaczy

jednostek organizacyjnych stanowiących część systemu edukacyjnego policjantów. Średnia wartość wydatku energetycznego dla funkcjonariuszy Policji w dniach pełnienia służby wynosi 3800 kcal/dobę. Wartości te są wyższe aniżeli wydatki energetyczne innych grup zawodowych ^{206 207}.

W tabeli przedstawiono propozycję bazowej normy na witaminy, dla funkcjonariuszy Policji (na podstawie „Norm żywienia dla populacji Polski”) ²⁰⁸.

²⁰⁶ E. Dymarska [i.in.], *Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy, Immunomodulacyjne działanie kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy*, Nowiny Lekarskie, 2013.

²⁰⁷ Ibidem.

²⁰⁸ M. Jarosz, *Normy żywienia dla populacji Polski*, Instytut Żywności i Żywienia, 2017.

Tabela 1. Normy na witaminy dla funkcjonariuszy Policji

Energia/Składnik odżywczy/Dobę Norma

Składniki mineralne

Witamina A - µg	
mężczyźni	900
kobiety	700
Witamina D - µg	15
Witamina E – mg	
mężczyźni	10
kobiety	8
Witamina K - µg	
mężczyźni	65
kobiety	55
Witamina C – mg	
mężczyźni	90
kobiety	75
Witamina B1 – mg	
mężczyźni	1,3
kobiety	1,1
Witamina B2 – mg	
mężczyźni	1,3
kobiety	1,1
Witamina B6 - mg	1,3
Witamina PP – mg	
mężczyźni	16
kobiety	14
Foliany - µg równoważnika folianów	
mężczyźni	400
kobiety	450
Witamina B12 - µg	2,4
Biotyna - µg	30
Kwas pantotenowy – mg	5
Cholina – mg	
mężczyźni	550
kobiet	425

Źródło: Na podstawie „Norm żywienia dla populacji Polski” (Jarosz 2017)

Biorąc pod uwagę specyfikę szkolenia oraz charakterystykę służby żołnierzy, funkcjonariuszy SG oraz Policji, a także warunki klimatyczne i temperaturowe panujące

w Polsce nie wydaje się celowym ustalanie, odmiennych od zalecanych dla ludności Polski, norm żywienia na składniki mineralne ²⁰⁹.

Tabela 2. Bazowa norma żywienia na składniki mineralne dla funkcjonariuszy Policji

Energia/Składnik odżywczy/Dobę Norma

Składniki mineralne

Wapń - mg	1000
Fosfor - mg	700
Magnez - mg	
mężczyźni	420
kobiety	310
Żelazo - mg	
mężczyźni	10
kobiety	18
Cynk - mg	
mężczyźni	11
kobiety	8
Jod - µg	150
Selen - µg	55
Miedź - mg	0,9
Fluor - mg	
mężczyźni	4
kobiety	3
Mangan – mg	
mężczyźni	2,3
kobiety	1,8

Źródło: Na podstawie „Norm żywienia dla populacji Polski” (Jarosz 2017)

Znacznie większe korzyści płyną ze spożywania owoców i warzyw obfitujących w witaminy antyoksydacyjne, niż z suplementacji tych witamin. W praktyce powinno dążyć się do tego, aby głównym źródłem witamin były produkty żywnościowe. Ewentualną możliwość suplementacji należy rozważać w razie podejrzenia niedoborów lub stosowania diet ubogokalorycznych. Od tej zasady są jednak pewne odstępstwa. O ile ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i cholesterolu rzeczywiście warto mieć

²⁰⁹ M. Jarosz, *Normy...*, 2017.

pod kontrolą, spożywanie tłuszczów roślinnych i ryb jest korzystne dla naszego zdrowia. Warto więc zamienić tłuste mięsa i wędliny na tłuste ryby morskie, a smalec i masło na oleje roślinne lub miękkie margaryny, zaś śmietanę na odtłuszczony jogurt. Nasz organizm nie może wytwarzać (syntetyzować) korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego ich obecność w rybach morskich (śledź, makrela, szprotka czy łosoś) stanowi dla człowieka cenne źródło pokarmowe. Kwasy te mają udowodnione działanie poprawiające profil lipidowy krwi (zmniejszają stężenie triglicerydów, cholesterolu całkowitego i frakcji miażdżycorodnej LDL), wykazują dodatkowo działanie przeciwpłytkowe, antyarytmiczne i przeciwzapalne. Niekorzystne dla naszego organizmu są natomiast kwasy tłuszczowe trans, występujące obficie w produktach typu fast food, w margarynach twardych i tłuszczach piekarniczych. Ich niekorzystne działanie polega na zwiększaniu stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi, sprzyjającej rozwojowi miażdżycy, ale dodatkowo zmniejszają stężenie frakcji ochronnej HDL ^{210 211}.

Warzywa i owoce to bardzo dobre źródło licznych witamin i składników mineralnych. Znajduje się w nich również szereg mniej poznanych związków, takich jak polifenole czy bioflawonoidy. Zwłaszcza warzywa, z uwagi na dużą zawartość błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie i wody, ale małą zawartość tłuszczu, powinny się znaleźć w trzech głównych posiłkach. Błonnik rozpuszczalny w wodzie obecny jest także w owocach. Odgrywa on ważną rolę w regulacji gospodarki lipidowej: obniża stężenia cholesterolu całkowitego, przyspiesza jego wydalanie z kałem, wiąże znaczne ilości kwasów żółciowych, opóźnia wchłanianie triglicerydów, jak również zwiększa wydalanie tłuszczów ze stolcem. Owoce zawierają także cukry proste, dlatego osoby z nadwagą i otyłością nie powinny ich spożywać więcej niż 300 g dziennie.

Źródłem węglowodanów powinny być przede wszystkim produkty zawierające węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym, czyli tzw. zdrowe węglowodany. Zalicza się do nich m.in. chleb z mąki z pełnego przemiału, makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane. Należy pamiętać, że produkty zawierające zdrowe węglowodany są także bardzo dobrym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie. Błonnik nierozpuszczalny w wodzie, zwłaszcza zawarty w otrębach i suchych nasionach roślin strączkowych, w znacznym stopniu przyczynia się do właściwej pracy

²¹⁰ Ibidem.

²¹¹ A. Dembińska-Kieć, J. Góralska, *Metabolizm i jego regulacja* (w:) J. Konturek (red.), *Fizjologia człowieka*, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2013.

przewodu pokarmowego. Działanie to rozpoczyna się już w jamie ustnej, poprzez pobudzenie funkcji żucia i zwiększenie wydalenia śliny. W jelicie grubym mechaniczne drażnienie ścian jelita wpływa na jego perystaltykę, przez co chroni przed zaparciami, a także może odgrywać rolę w zapobieganiu rozwojowi polipów i uchyłkowatości jelit, jak również choroby nowotworowej (np. raka jelita grubego) ²¹².

Woda należy do najważniejszych składników wchodzących w skład naszego organizmu. Tworzy ona prawie (70%) masy ciała osoby dorosłej, a jej funkcja jest bezcenna. Skutecznie przyczynia się do usuwania z organizmu niebezpiecznych produktów powstających na skutek przemian materii, pozwalając zachować odpowiednią temperaturę ciała. Dodatkowo odpowiada za dostarczanie składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszych komórek i przyspiesza proces absorpcji substancji odżywczych. Wodę należy przyjmować w niewielkich porcjach, ponieważ nieregularne spożywanie wody w znacznych ilościach, może przyczynić się do szybkiego pozbycia soli mineralnych z naszego ciała.

Sód zawarty w soli rzeczywistej jest składnikiem niezbędnym dla organizmu człowieka, lecz spożywany w nadmiarze może się przyczyniać do wystąpienia wielu zaburzeń, przede wszystkim nadciśnienia tętniczego. Ograniczyć należy nie tylko dosalanie produktów, ale także produkty szczególnie obfitujące w sól, mocno przetworzone: konserwy mięsne, koncentraty zup i sosów, dania gotowe, frytki i przekąski, takie jak chipsy, paluszki i solone orzeszki. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (ŚOZ, ang. World Health Organization, WHO) spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki. Oczywiście nie mamy żadnego wpływu na to, ile soli znajduje się w produktach przemysłowych dostępnych na rynku, ale można wybierać te o mniejszej jej zawartości, a już na pewno można decydować, ile soli użyjemy w ciągu dnia w samodzielnie przygotowywanych potrawach.

Ważny jest także umiar w spożywaniu napojów alkoholowych. Chociaż rola czerwonego wina w profilaktyce chorób układu krążenia jest dobrze poznana, to pewne jest, że nie należy nadużywać alkoholu. Okazjonalnie wypita lampka czerwonego wina na pewno nie zaszkodzi. U osób spożywających większe ilości alkoholu obserwuje się liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego, między innymi dlatego, że przewlekłe nadużywanie alkoholu zaburza gospodarkę lipidową i węglowodanową w organizmie,

²¹² Ibidem.

jak również wpływa niekorzystnie na naczynia krwionośne. Poza tym u osób uzależnionych może rozwinąć się alkoholowe stłuszczenie wątroby, a także poważne choroby, takie jak marskość wątroby i zapalenie trzustki. Należy także pamiętać o szkodach społecznych i psychologicznych, jakie powoduje uzależnienie od alkoholu ²¹³.

Nawyki żywieniowe przypisujemy do zachowań związanych ze zdrowiem. W sytuacji, gdy niosą za sobą korzystne skutki zdrowotne, są zachowaniami prozdrowotnymi (np. spożywanie owoców i warzyw), jeżeli natomiast efekty są niekorzystne, nawyki te należą do zachowań ryzykownych (np. duże spożycie cukru). W tym ostatnim przypadku stanowią czynnik ryzyka wielu chorób, przede wszystkim otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy (typu II), osteoporozy, nowotworów oraz problemów dentystrycznych ²¹⁴.

Pośród nawyków żywieniowych występują zachowania, które określa się jako charakterystyczne i powtarzające się zachowania realizowane pod wpływem potrzeby dostarczania składników odżywczych oraz zapewnienia społecznych i emocjonalnych celów ^{215 216}.

Nawyki żywieniowe wyróżniają się pewnymi cechami, mają automatyczny, szablonowy charakter, kształtują się w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności, według wyuczonego wcześniej wzoru. Postępowanie człowieka w sferze żywieniowej, podobnie jak na innych płaszczyznach życia, jest uwarunkowane wieloma czynnikami, które stanowią zintegrowany i wzajemnie na siebie oddziałujący system. W literaturze spotyka się wiele modeli, które tłumaczą postępowanie człowieka w sferze żywieniowej ²¹⁷. Z odżywianiem wielokierunkowo i w istotny sposób powiązany jest stres.

Sposób odżywiania, a także stan odżywienia organizmu przed ekspozycją na stres i w jej trakcie wpływają również na sposób walki z nim. Wzrost wydzielania hormonów stresu powoduje obniżenie poziomu magnezu w organizmie. Braki magnezu mogą przyczynić się do zaburzeń rytmu serca, wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej, objawiającej się niespecyficznymi drżeniami oraz bólami mięśni, a także uogólnionym

²¹³ Ibidem.

²¹⁴ http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf. World Health Organization – WHO (2004), Dieta, żywienie i zapobieganie chorobom przewlekłym, WHO technical report series 916, Geneva, [08.02.2018].

²¹⁵ H. Giff H [i.in.], *Zachowania żywieniowe i zmiany*, Prentice Hall, London 1972.

²¹⁶ J. Gawęcki, L. Hryniewicz, *Żywność człowieka, Podstawy nauki o żywieniu*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

²¹⁷ M. Jeżewska-Zychowicz, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2007.

zmęceniem fizycznym i psychicznym. W sytuacji stresowej następuje obniżenie poziomu antyoksydantów, głównie witamin C i E, a to powoduje osłabienie układu immunologicznego i większą podatność na choroby ^{218 219 220}. Podczas działania stresu komórki tłuszczowe ulegają aktywacji, co nasila proces wytwarzania tłuszczu.

Zauważalne jest również to, że właśnie w okresach wzmożonej pracy umysłowej, stanach napięć, czy mówiąc ogólniej przeżywania stresu, nasze zachowania związane z jedzeniem ulegają zmianie. Podkreśla się, że sytuacje trudne są bodźcami skłaniającymi albo do sięgania po pokarm, albo do ograniczania jedzenia ^{221 222 223}. Większy popyt na serotoninę może być wywołany właśnie stresem, a z kolei niski poziom tego neuroprzekaźnika w mózgu, przyczynia się do nadmiernego apetytu na węglowodany, ponieważ serotonina bierze udział w regulacji nastroju i przebiegu różnych funkcji mózgu. To jej niedostatek może powodować zaburzenia nastroju. Czynniki stresujące znacząco wpływają również na zbyt duże produkowanie kortyzolu, powstającego w nadnerczach. Wyższy poziom kortyzolu wiąże się ze zwiększonym apetytem. Pod wpływem stresu komórki nerwowe wydzielają zwiększone ilości neuropeptydu Y (neuroprzekaźnika pobudzającego łaknienie).

Z kolei wyniki badań uzyskanych przez zespół prowadzony przez Żukowską ²²⁴ dowiodły, że w sytuacji przewlekłego stresu uruchamiany jest szlak neurochemiczny, który powoduje wydzielanie wspomnianego już neuropeptydu Y (NPY). Zwiększona ilość wydzielanego NPY wraz z dietą bogatą w cukry i tłuszcze zwiększa gromadzenie się tłuszczu w organizmie. Żywienie myszy dietą odpowiadającą typowemu „śmieciowemu jedzeniu” i poddawanie ich stresowi (naukowcy trzymali je codziennie przez godzinę w płytkiej wodzie albo zamykali w jednej klatce z agresywnymi osobnikami), w krótkim czasie prowadziło do wystąpienia u tych zwierząt otyłości, cukrzycy oraz nadciśnienia. Stres pozostaje w ścisłym związku z odżywianiem również ze względu na

²¹⁸ M.S. Seeling [i.in.], *Konsekwencje niedoboru magnezu na wzmocnienie reakcji stresowych, Implikacje profilaktyczne i terapeutyczne*, J. Am. Coll. Nutr., 13, 1994.

²¹⁹ N. Ogińska-Bulik, *Kwestionariusz, moje zwyczaje żywieniowe, konstrukcja i własności psychometryczne*, Zakład Psychologii Zdrowia i Zakład Psychologii Klinicznej, Instytut Psychologii UŁ, 2000.

²²⁰ Odrowąż-Sypniewska [i.in.], *Rola magnezu w ustroju*, Vitro Explorer, 2(4), 2005.

²²¹ E. Epel [i.in.], *Stres czynnikiem zwiększającym apetyt u kobiet: badanie laboratoryjne wywołane przez stres kortyzolu i zachowania żywieniowe*, Psychoneuroendocrinology, 2001.

²²² N. Ogińska-Bulik, *Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny, konsekwencje, sposoby zmiany*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2004.

²²³ S.J. Torres, C.A. Nowson, *Relationship between stress, eating behavior and obesity*, Nutrition, 23 (11-12), 2007.

²²⁴ Ż. Żukowska [i.in.], *Neuropeptide Y acts directly in the periphery on fat tissue and mediates stress-induced obesity and metabolic syndrome*, Nat. Med., 13(7), 2007.

emocje. Pobudzenie emocjonalne, występujące wraz ze stresem, prowadzi do zmian w zachowaniach związanych z jedzeniem^{225 226}.

W trakcie badań prowadzonych przez zespół Hudd²²⁷ wśród studentów, zaobserwowano różnicę w nawykach żywieniowych ze względu na poziom przeżywanego stresu. Okazało się, że studenci bardzo zestresowani mieli mniej zdrowe nawyki żywieniowe niż studenci, u których stwierdzono niższy poziom stresu.

Badania przeprowadzone przez fińskich naukowców ujawniły²²⁸, że wskaźnik masy ciała miał najwyższe wartości w grupie osób, które jadły więcej pod wpływem stresu. W porównaniu z innymi grupami, osoby te spożywały większe ilości kiełbasy, hamburgerów, czekolady i pizzy. We wnioskach badacze podkreślili, że kluczowym predyktorem masy ciała było wsparcie emocjonalne, które otrzymywali badani w sytuacji stresu oraz to w jaki sposób radzili sobie z własnymi emocjami. Zachowania w sferze żywieniowej mogą ulec zmianom zarówno pod wpływem negatywnych, jak i pozytywnych emocji. W momencie wystąpienia pobudzenia emocjonalnego, żywność może być wykorzystywana zarówno do redukcji niepożądanych emocji, jak i do podtrzymania przyjemnych (np. chrupki, orzeszki są preferowane przez osoby znudzone, sfrustrowane, a zupy kojarzące się z domową atmosferą, przez osoby odczuwające samotność i smutek). Jedzenie z przyczyn emocjonalnych może stanowić poważny problem, zwłaszcza gdy staje się stałym i niekontrolowanym zwyczajem, który może wieść do otyłości i zaburzeń w odżywianiu się. Odczuwane skutki stresu stwarzają zagrożenie dla dobrego samopoczucia człowieka, co powoduje, że podejmuje on działania mające na celu zminimalizowanie powstałego napięcia. W przyszłości może to doprowadzić do stanu, w którym nadmierne spożywanie danych produktów spożywczych stanie się podstawowym sposobem radzenia sobie ze stresem.

Nawyki żywieniowe ulegają zmianom. Niektóre osoby charakteryzują się nadmiernym spożyciem pokarmu, podczas gdy inne je ograniczają. W sytuacji stresu, kiedy pojawiają się negatywne emocje, a trawienie i wchłanianie pokarmu jest utrudnione (aktywacja układu współczulnego), obserwuje się raczej ograniczanie jedzenia.

²²⁵ S.E. Weinstein [i.in.], *Zmiany w spożyciu żywności w odpowiedzi na stres u mężczyzn i kobiet: czynniki psychologiczne*, *Apetite*, 28, 1997.

²²⁶ Ż. Żukowska [i.in.], *Neuropeptide...*, 2007.

²²⁷ S. Hudd [i.in.], *Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem*, *Coll. Student J.*, 34(2), 2000.

²²⁸ K. Laitinen [i.in.], *Dietary counselling and probiotic intervention initiated in early pregnancy modifies maternal adiposity over 12 months postpartum*, *Obesity Facts* 2009; 2 (supl. 2): 4.

Właściwość ta znajduje odzwierciedlenie wśród osób zdrowych (niecierpiących z powodu nadwagi czy zaburzeń odżywiania). Panuje przekonanie, że spożywanie większej ilości pokarmu pod wpływem negatywnych emocji jest częściej obserwowane u osób z nadwagą^{229 230 231}.

Australijscy naukowcy przyjęli, że to czy człowiek w sytuacji stresu powstrzymuje się od jedzenia, czy też zaczyna jeść, zależy od rodzaju stresora i aktywowanej osi stresu. Kiedy jesteśmy poddani działaniu stresora o charakterze ostrym, nagłym, wówczas uruchamiana jest oś układ współczulny-rdzeń nadnerczy, czego następstwem jest odruch powstrzymywania się od jedzenia (mobilizacja organizmu do szybkiego działania, m.in. poprzez odpływ krwi z narządów do mięśni, redukcję funkcji trawiennych). Jeżeli natomiast mamy do czynienia ze stresem chronicznym, aktywowana jest oś podwzgórze-przysadka-kora nadnerczy i wzrasta poziom kortyzolu, w konsekwencji czego sięgamy po jedzenie (uzupełnianie zapasów energii). Podsumowując istniejące relacje pomiędzy czynnikami stresogennymi a nawykami żywieniowymi, można zastosować dwie płaszczyzny podziału. Pierwsza następuje w związku z aktywacją układu nerwowego, gdzie zauważalne jest zwiększenie albo obniżenie apetytu, co skutkuje zmianami w nawykach żywieniowych, powodując nadmierne spożycie lub redukcję spożywanego pokarmu. Drugą z kolei relację zależności stresu i zachowań żywieniowych, w stosunku do sfery psychologicznej, przedstawia się w odniesieniu do form radzenia sobie ze stresem. Osoba narażona na czynniki stresujące zabiega o eliminację stanu napięcia, starając się wykorzystać wszystkie znane jej sposoby. Albowiem sięganie po jedzenie, w większości przypadków, stanowi jedyną tak łatwo dostępną i szybko rozładowującą powstałe emocje metodę. Omówione wyżej zależności można również odnieść do każdej sytuacji stresogennej, znamion stresu zawodowego²³².

Z najnowszych badań wynika, że stres zawodowy jest drugim co do częstości zgłaszania problemem zdrowotnym (po dolegliwościach mięśniowo-szkieletowych).

Prawie (22%) pracowników z krajów członkowskich Unii Europejskiej jest zdania, że stres związany z pracą źle wpływa na ich zdrowie. W świetle tych danych stres zawodowy jest czynnikiem, który w (50–60%) wyjaśnia przypadki absencji z powodów

²²⁹ W. Gutowska-Wyka, *Radzenie sobie ze stresem a zwyczaje żywieniowe u młodzieży z nadwagą i z wagą w normie*, Zesz. Nauk. WSHE w Łodzi 2001.

²³⁰ D. Kirk, *The Social Construction of the Body in Physical Education and Sport*, University of Strathclyde, 2002.

²³¹ M. Jeżewska-Zychowicz, *Zachowania...*, 2007.

²³² S. J. Torres, C.A. Nowson, *Relationship...*, 2007.

zdrowotnych, związanych z pracą^{233 234 235}. Bardzo często osoby narażone na intensywne oddziaływanie czynników stresujących próbują eliminować powstałe napięcie, nadużywając alkoholu, nikotyny, środków odurzających lub objadając się.

Zespół pod przewodnictwem japońskich badaczy²³⁶ rozpatrywał zależność występującą pomiędzy poziomem odczuwanego stresu zawodowego a zwyczajami żywieniowymi w grupie pracujących mężczyzn. W tym celu porównano wyniki uzyskane w grupie 164 mężczyzn otyłych ($BMI \geq 25$) z wynikami uzyskanymi w grupie 431 mężczyzn z wagą prawidłową (BMI). Analiza danych wykazała, że istnieje zależność między nawykami żywieniowymi a poziomem odczuwanego stresu zawodowego. Stres odczuwany na skutek wysokich wymagań pracy oraz przeciążenia ilościowego pracą wiąże się z przejadaniem. Dodatkowo nadmierne objadanie się, spożywanie posiłków w pośpiechu lub spożywanie pokarmu w odpowiedzi na podenerwowanie, wynikające z odczuwanego stresu, pozostaje w związku z otyłością. Ich zdaniem wysoki poziom stresu zawodowego, wynikający przede wszystkim z przeciążenia ilościowego pracą, może wpływać na zachowania żywieniowe pracowników, a konkretnie na częstsze sięganie po jedzenie, co w konsekwencji może skutkować otyłością. Kobiety częściej reagują zbyt dużym podjadaniem w sytuacji stresującej w pracy niż mężczyźni. Z kolei mężczyźni w sytuacji dużego przeciążenia, częściej nadużywają alkoholu. Zdaniem badaczy reakcja na stres w pracy różni się w przypadku pracowników z wagą normalną i tych z nadwagą. W pierwszej grupie obserwowano zazwyczaj ograniczenie jedzenia, natomiast w grupie drugiej, stres wywoływał wzrost spożywania różnych produktów^{237 238}.

Ponadto badania prowadzone przy udziale brytyjskich naukowców, oparte na wynikach uzyskanych w trakcie badań podłużnych, prowadzonych przez 19 lat, ukazały związek pomiędzy realnym odczuwaniem skutków czynników stresogennych w pracy a otyłością. Badaniem objęto grupę 10 308 londyńskich urzędników w wieku 35–55 lat. Uzyskane wyniki stanowiły mocną podstawę do stwierdzenia, że chroniczny

²³³ M. Milczarek [i.in.], *OSH in figures: Stress at work-facts and figures*, European Risk Observatory Report, European Agency for Safety and Health at Work, Office for Official Publications of the European Communities, Luksemburg, 2009.

²³⁴ E.K. Kellowaya [i.in.], *Transformational leadership and employee psychological well-being: The mediating role of employee trust in leadership*, University of Manitoba Libraries, 2012.

²³⁵ <https://www.opzz.org.pl/assets/opzz/media/files/b1d1722e-5ffe45439a486e85671ff27e/wyniki-an-kiety-dotyczacej-stresu-w-miejscu-pracy.pdf>, [03.07.2019].

²³⁶ Y. Cheng [i.in.], *Association between psychosocial work characteristics and health functionig in American women: prospective study*, National Library of Medicine, 2000.

²³⁷ C. Greeno, R. R. Wing, *Stress-iduced eating*, Psychol. Bull, 115(3), s. 444–464, 1994.

²³⁸ Y. Cheng [i.in.], *Association...*, 2000.

stres zawodowy, a szczególnie psychiczne obciążenie pracą, w połączeniu z brakiem wsparcia społecznego w pracy, stanowi czynnik ryzyka otyłości badanych pracowników²³⁹.

1.4. Pojęcie stresu – reakcja na stres, stres a zdrowie oraz sposoby jego redukcji

W szeroko rozumianym znaczeniu stres postrzegany jest jako stan napięcia, podenerwowania, niepokoju, powstający w problematycznych sytuacjach. Nie występują możliwości wytyczenia ścisłych granic pojęcia, określona sytuacja może być dla niektórych osób bardziej albo mniej stresująca, a u innych powodować całkiem odmienne odczucia. To zjawisko o charakterze subiektywnym, przy czym można je rozpatrywać w różnych kontekstach, np. stresu jako bodźca, stresora społecznego w postaci presji związanej z wykonywaną pracą zawodową oraz życiem rodzinnym i jako reakcji, czyli zachowania do stresora. Stany odczuwania stresu uzależnione są głównie od jednostki, aktualnego stanu psychofizycznego oraz od oceny sytuacji. Stres powstaje nie tylko w wyniku działania czynników zewnętrznych, nie jest wyłącznie objawem naszej słabej budowy fizycznej czy konstrukcji psychofizycznej. Zależy od oceny proporcji między prawdziwymi lub przewidywanymi oczekiwaniami w stosunku do nas i przewidywaną lub rzeczywistą zdolnością sprostania oczekiwaniom^{240 241 242 243}. W sytuacji, kiedy oczekiwania te przerastają umiejętności jednostki lub też wydaje się jej, że im nie sprosta, doświadcza ona uczucia stresu, które wiąże się z szeregiem zachowań i czynników.

Istnieją biologiczne, psychologiczne i medyczne ujęcia stresu. Do pierwszych zalicza się m.in. koncepcję Cannona, który rozpatrywał zjawisko stresu w kontekście tzw. stanu pogotowia – stres był według niego reakcją na zagrożenie, umożliwiającą

²³⁹ E. J. Brunner [i.in.], *Prospective effect of job strain on general and central obesity in the Whitehall II Study*, Am. J. Epidemiol, 165(7), s. 828–837, 2007.

²⁴⁰ T. Trauer, *Stres, wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych*, Wydawnictwo Tentem, Warszawa 1992.

²⁴¹ S. Stewart-Brown, *Emotional wellbeing and its relation to health*, Health Services Research Unit, Department of Public Health, University of Oxford, 1998.

²⁴² J. Winstanley, *Klucz do psychologii, Najważniejsze teorie, pojęcia, postacie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

²⁴³ A. Biskupek-Wanot [i.in.], *Aktywność fizyczna i problematyka stresu*, Copyright by Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2020.

stworzenie warunków do przetrwania organizmu, przygotowującą go do radzenia sobie z zagrożeniem, miał on więc zdolności adaptacyjne. Badacz nazwał tę reakcję „walcz lub uciekaj”, która polega na aktywizacji mięśniowej organizmu w przypadku zagrożenia. W takiej sytuacji dzięki uwalnianiu z rdzenia nadnerczy adrenaliny i noradrenaliny – następuje wzmożone bicie serca, przyspieszony oddech, wzrost napięcia mięśni oraz odpływ krwi z trzewi i skóry ²⁴⁴.

Opierając się na założeniach koncepcji biologicznej Selye’a, stres należy uznać za nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądania, zaś zgodnie z późniejszymi badaniami – za niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie wymagania, jakie mu się stawia ^{245 246}. Badacz twierdził, że istotą stresu jest „nieswoiste żądanie aktywności, przystosowania się organizmu do zakłócenia niezależnie od jego charakteru”. Opisał on zespół niespecyficznych (co wynika z faktu, że organizm zawsze w ten sam sposób reaguje na różne formy stresu) zmian fizjologicznych powstających w organizmie w trakcie działania różnych bodźców awersyjnych, które nazwał zespołem adaptacyjnym (*General Adaptation Syndrom* – GAS). Zmiany te miały charakter fizjologiczno-endokryny i były skutkiem działania osi podwzgórze-przysadka-kora nadnerczy. W ogólnym syndromie przystosowania badacz wyróżnił 3 fazy: reakcję alarmową, stadium odporności i stadium wyczerpania. Naukowiec dostrzegł, że stres nie zawsze musi mieć działanie szkodliwe – stąd w jego koncepcji pojawia się rozróżnienie na stres konstruktywny i destruktywny ²⁴⁷. Selye wprowadził także pojęcie dystresu (złego stresu) na oznaczenie stanu deprywacji lub stresu przeciążenia prowadzącego do choroby – stres jest zbyt długi i/lub intensywny, więc organizm ma trudności w odpowiednim funkcjonowaniu.

Psychologiczna koncepcja stresu opiera się przede wszystkim na analizie reakcji człowieka na przeszkodę uniemożliwiającą prawidłowy przebieg zachowania. Wykorzystując termin frustracji (stosowany w psychologii, zanim zaczęto posługiwać się pojęciem stresu), stwierdzili, że obejmuje on nie tylko samą sytuację frustrującą, ale także skutki tego stanu u danej jednostki. Frustracja ma miejsce, gdy z jakichś przyczyn człowiek nie

²⁴⁴ A. Potocka, P. Wojtaszczyk, *Miejsce pracy na miarę oczekiwań, Poradnik dla pracowników socjalnych*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2010.

²⁴⁵ J. Terelak, *Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz, Warszawa 2005.

²⁴⁶ F.C. Da Silva, *Health-related quality of life and related factors of military police officers*, *Health and Quality of Life Outcomes*, 12, s. 60, 2014.

²⁴⁷ A. Potocka, P. Wojtaszczyk, *Miejsce...*, 2010.

jest w stanie uzyskać wyznaczonego celu, co może przyczynić się do powstania zachowań agresywnych. Autorzy podkreślali, że warunkiem pojawienia się takiej frustrującej sytuacji jest brak albo udaremnienie. Stres psychologiczny polega na odczuciu danej sytuacji jako potencjalnego niebezpieczeństwa, czegoś, co wykracza poza nasze możliwości²⁴⁸.

Koncepcja transakcyjna stresu według Gruszczyńskiej²⁴⁹ potwierdza stwierdzenie, że człowiek w momencie stresu psychologicznego jest w stanie zaplanować oraz przewidzieć przyszłe zdarzenia, czyli oszacować, że dana sytuacja może mu zagrażać, że dane czynniki zewnętrzne przekraczają jego możliwości. Określenie „transakcyjna” odnosi się do tego, że w takich okolicznościach otoczenie wpływa na jednostkę, zaś jednostka oddziałuje na otoczenie. Głównym tematem badań, były indywidualne reakcje na stres oraz różnorodność zagrożeń. Badał on więc ocenę poznawczą zagrożenia – mechanizm interpretujący zdarzenia.

Do medycznych koncepcji stresu należy zaliczyć teorie stresowych zdarzeń życiowych. Powiązana jest ona z istotnymi w życiu człowieka zdarzeniami krytycznymi (np. śmiercią bliskiej osoby, rozwodem, rozstaniem, ślubem, utratą pracy), które wpływają także na zdrowie fizyczne. Według autorów na stresowe zdarzenia życiowe oddziałują czynniki związane ze środowiskiem, w którym się na co dzień przebywa, oraz czynniki związane z osobowością. Poziom stresu uzależniony jest od czynników zewnętrznych (np. pomocy materialnej, przeszkód, wsparcia społecznego) i czynników wewnętrznych (np. poziomu aspiracji, odporności na stres, sił witalnych, zdrowia). Koncepcja ta opiera się na pojęciu kryzysu jako stanu emocjonalnego stresu, który zmusza organizm do przeciwstawiania się sytuacji stresowej (stresorom) poprzez mobilizację mechanizmów obronnych²⁵⁰.

Z kolei Caplan zwrócił uwagę na pozytywny, rozwojowy wydźwięk stresu, który ma zmieniać i kształtować osobowość człowieka skokowo. Według proponowanej teorii każdy etap rozwoju człowieka niesie za sobą pewne sytuacje kryzysowe, zaś rozwój polega na konieczności ich rozwiązania zgodnie z osiągniętą fazą dojrzałości. Pod wpływem stresu człowiek ma nie tylko aktywizować się do pokonywania kolejnych sytuacji

²⁴⁸ S. Rosenzweig, *An Outline of Frustration Theory*. (W:) J. Hunt (red.), *Personality and the Behavior Disorders*, New York, Ronald, 1944.

²⁴⁹ E. Gruszczyńska, *Susan Folkman - rozszerzenie klasycznego modelu stresu i radzenia sobie. O roli i znaczeniu emocji pozytywnych*, Studia Psychologica nr 7, Wydawnictwo Muzeum Historii Polski, 2007.

²⁵⁰ B.P. Dohrenwen, *Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability*, National Library of Medicine, 2006.

kryzysowych, ale także przystosowywać się do nowych sytuacji i na ich podstawie modyfikować mechanizmy adaptacyjne osobowości ²⁵¹.

Rodzaje stresu przedstawione zostały na podstawie podziału zaproponowanego przez Grochmala w publikacji *Stres. Nasz wróg czy przyjaciel*. Stres biologiczny (soma-topsychiczny) – przyczynami tego stresu są czynniki powodujące uszkodzenie ciała lub też jego narządów i tkanek, czyli np. zranienia, stłuczenia, opalanie się, promieniowanie, odmrożenia, ukąszenia, zakażenia, wdychanie drażniących substancji, spożycie skażo-nego pokarmu, urazy narządu ruchu itp. Z ich powodu zachwiana zostaje równowaga biologiczna – organizm zmuszony jest zaadaptować się do nowej sytuacji, by przywrócić stan równowagi. Dominującym objawem tego typu stresu jest ból, który wskazuje na zagrożenie ustroju. Inne objawy stresowe to np. przyśpieszenie czynności serca lub wzrost ciśnienia krwi, lęk. Ból może być wywołany także niespodziewanym, głośnym czy nieprzyjemnym dźwiękiem, jaskrawym światłem czy czynnikami meteorologicz-nymi. Organizm w reakcji na doznawany stres próbuje się na niego uodpornić, usunąć przyczynę bólu. Reakcje ochronne zależą od siły bodźców i stopnia zagrożenia. Stres biologiczny może przejawiać się także poprzez zawroty głowy, utratę równowagi, nieprzyjemny smak, zapach, dotyk. Wszystkie nasze zmysły w spełnianiu swej fizjolo-gicznej funkcji mogą sygnalizować obecność czynnika szkodliwego lub podejrzanego o takie działanie. Stadium alarmowe stresu wiąże się z pojawieniem się uczucia lęku przed chorobą, utratą zdrowia albo życia. W przypadku stresu biologicznego organizm mobilizuje odruchy obronne i hormony stresowe w celu ochrony organizmu i jak naj-szybszego usunięcia szkodliwego czynnika lub przeciwdziałania jego wpływowi. Ponadto uruchamiane są wtedy mechanizmy biochemiczne wzmagające ogólną odpor-ność ²⁵².

Stres biologiczny, krótkotrwały (ostry) to nagłe pojawienie się bodźca stresowego zakłócającego fizjologiczną czynność organizmu lub naruszającego tkanki czy narządy. Prowadzi do natychmiastowej reakcji stresowej i samoobrony. W tej sytuacji człowiek powinien jak najprędzej złagodzić objawy, opanować niebezpieczeństwo, dopiero wtedy sytuacja stresowa może zostać przezwyciężona. Takie sytuacje usprawniają mechanizmy obronne i pomagają zdobyć doświadczenie, które można wykorzystać w przyszłości. Krótkotrwałe stresy biologiczne są przeważnie związane z urazami, chorobami typu

²⁵¹ J. Terelak, *Człowiek...*, 2005.

²⁵² Ibidem.

angina, grypa, przy czym objawy bólowe ustępują samoistnie, a zranienia goją się bez powikłań. Stres mija, gdy przezwyciężona zostaje sytuacja stresowa, tzn. urazy się goją, choroby zostają wyleczone, złamania się zrastają i mija lęk oraz przywrócona zostaje równowaga w organizmie. Większość reakcji w ramach omawianego typu stresu jest nieświadoma (odruchy bezwarunkowe sterowane przez nasz układ nerwowy). Reakcję stresową przebiegającą bez większych zaburzeń, o przyjemnym końcowym efekcie, określa się jako „eustres”. Stres taki ma określony początek i ograniczony czas trwania. W organizmie, w układzie nerwowym, zachodzą działania mające na celu sprawne i skuteczne zareagowanie (np. zwiększające naszą siłę).

Stres biologiczny przewlekły (przeciążenie stresowe) stan ten powstaje przy nadmiernym natężeniu bodźców stresowych. Organizm nie radzi sobie z ich powstrzymaniem. Stres taki, zwany dystresem, jest bardzo nieprzyjemny i może zagrażać życiu. Jego oddziaływanie staje się tym dotkliwsze, im mniejsza jest odporność. Bodźców stresowych pojawia się zbyt wiele, organizm nie może powrócić do stanu równowagi, co w konsekwencji może zagrażać poważnie zdrowiu. W organizmie pojawiają się przewlekłe zmiany patologiczne, upośledzenie sprawności fizycznej, kalectwo. Stres taki jest również widoczny u osób chorych, cierpiących długotrwale. Oprócz uczucia lęku przed dalszym pogorszeniem stanu zdrowia pojawia się często nerwica depresyjna. Zaburzenia somatyczne i neurotyczne zespala się w zespoły somatopsychiczne i nerwice narządowe. Coraz częściej występują zaburzenia krążeniowo-oddechowe oraz bóle kausalgiczne (palące, piekące), powstające w następstwie dysfunkcji wegetatywnych i przewlekłych mikrourazów. Pojawiają się również bóle psychogenne maskujące bóle somatyczne. Stres biologiczny przewlekły, związany np. z długotrwałą pracą fizyczną w nieprzychylnych warunkach (zagrożenie zdrowia, życia), prowadzi do urazów narządu ruchu, zaburzeń krążenia, oddychania (duszność, ból stawów, mięśni, serca). Późniejsze objawy to bóle głowy, problemy łaknienia, spadek wagi, bezsenność, zmiany nastroju – to wszystko znacząco wpływa na wydajność pracy. Wskutek działania tego stresu funkcje biologiczne i psychiczne organizmu są skrajnie obciążone – objawy fizyczne przekładają się na objawy psychiczne (pojawia się lęk, niepokój, agresja, utrata kontroli, apatia, depresja) ²⁵³.

²⁵³ Ibidem.

Stres emocjonalny (psychosomatyczny), jest to stan zagrożenia wynikający z napotkania sytuacji nieprzewidzianej, przeszkody. Towarzyszą mu takie odczucia jak: pobudzenie, napięcie, lęk, niepokój. Działania organizmu są analogiczne jak w przypadku biologicznego stresu, organizm wyczuwa zakłócenia homeostazy, dzięki czemu uruchomione zostają mechanizmy obronne w celu zapobieżenia problemowi: wyostrajają się reakcje, recepcja zmysłowa, polepsza się koordynacja ruchowa i koncentracja. Gdy jednak stres nie ustępuje, zaczyna dominować uczucie lęku i niepokoju ruchowego. Aktywność zostaje zmniejszona albo też pojawia się agresja. Wszystkie te reakcje stanowią część mechanizmu obronnego (bezruch, przystosowanie się lub atak). Przy czym nie dochodzi tu do uszkodzenia tkanek, lecz do zaburzeń ustroju.

Stres emocjonalny krótkotrwały (ostry) – jest to stan nagły, reakcja na nieoczekiwaną trudną sytuację. W jego wyniku pojawia się wzmożony lęk. Szczególnie podatne są tu osoby bezradne, samotne, o wzmożonej pobudliwości, nieustabilizowanej sytuacji życiowej i niezaspokojonych popędach, dzieci z rodzin patologicznych, pozbawione pozytywnych bodźców. Stres ten objawia się uczuciem niepokoju, ale też reakcjami wegetatywnymi tj. potliwością, dusznością, przyspieszonym biciem serca, nudnościami, biegunką, osłabieniem, omdleniem, wymiotami itp.

Stres emocjonalny przewlekły (przeciążenie, nerwice) - spowodowany jest długotrwałym działaniem stresorów, co prowadzi do osłabienia mechanizmów obronnych i adaptacyjnych. Ten rodzaj stresu także powoduje spadek odporności organizmu, gdy sytuacje stresowe się powtarzają i kumulują. Organizm może zostać doprowadzony do granic wytrzymałości psychofizycznej albo nawet tę granicę przekroczyć. Głównymi objawami są: nadmierna pobudliwość, nieadekwatne reakcje na bodziec, nasilenie i różnorodność reakcji lękowych związanych z uczuciem niechęci, apatii, odrazy, co prowadzi do zaburzeń somatycznych. Stres ten ma odzwierciedlenie także w reakcjach fizjologicznych (zaburzenia przewodu pokarmowego, zaparcia, biegunki, nieregularne skurcze serca, duszność, wahania ciśnienia, bezsenność, ból mięśni). Ten przewlekły stan emocjonalny ma często swe źródło w przeszłości, w okresie dzieciństwa, dojrzewania, kiedy niezaspokojone zostały podstawowe potrzeby jednostki. Lęk przerodzić się może w agresję, zaś przedłużanie się oddziaływania stresorów psychicznych powodować może przeciążenie systemu obronnego, a w końcu nerwicę.

Stres moralny (psychospołeczny) – dotyczy reakcji na konflikty z otoczeniem, w którym obowiązuje pewien kodeks etyczny. Stres moralny uzależniony jest od

czynników sytuacyjnych, ale także od charakteru. Główny objaw stanowi cierpienie, początkowo odczuwane jako niepokój i niezadowolenie z działań lub ich braku. Cierpienie związane jest ze świadomością jednostki i przeżyciami sfery duchowej. Wiąże się ono z przekroczeniem norm moralnych, wskutek czego pojawia się poczucie winy, napięcie, konflikt sumienia oraz potrzeba poprawy. Uczuciom tym może towarzyszyć brak apetytu, bezsenność, brak chęci do pracy i działania.

Stres moralny krótkotrwały (ostry), wynika z gwałtownych konfliktów związanych z codziennymi obowiązkami, relacjami z pracownikami, członkami rodziny, wymaganiami, jakie są stawiane przed człowiekiem. Może być on rozładowany w postaci kłótni, zwady, obrazy, rękoczynów, ale też poprzez konstruktywną dyskusję zakończoną kompromisem. Stres taki zmusza więc do wzajemnego szacunku, wyrozumiałości, zachowania godności i poczucia sprawiedliwości. Rozładowanie napięcia, np. poprzez przeprosiny, przyznanie się do błędu, wybaczenie, może być formą samodoskonalenia moralnego. Reakcje stresowe o moralnym podłożu doprowadzają przeważnie do wzajemnego dobrostanu (eustres), ponieważ dzięki nim można obiektywnie odnieść się do zachowania, a ponadto uczą wartości, którymi powinno się kierować w życiu.

Stres moralny przewlekły (stany depresyjne), źródłem są tu długotrwałe, nierozwiązane konflikty w życiu codziennym, wynikające z nieprzestrzegania zasad etycznych regulujących stosunki międzyludzkie. Potrzeba sukcesu i aprobaty, pragnienie władzy, zdobycia dóbr materialnych mogą prowadzić do niegodnego postępowania, przez które zacznie się poniżać innych, szkodzić, kłamać, stosować nieuczciwe metody, oszukiwać to wszystko może doprowadzić do destrukcji osobowości, do frustracji, klęski moralnej (faza wyczerpania stresu moralnego) ^{254 255 256}.

Impulsy powodujące stres mogą mieć wieloraki charakter:

- fizyczne źródła stresu dotyczą zewnętrznego środowiska człowieka i dają się one ująć w kategorie ilościowe, a zatem łatwo jest określić, kiedy dany bodziec staje się stresorem oraz w jakim stopniu wpływa na organizm człowieka (kiedy następuje uruchomienie mechanizmów adaptacyjnych i kiedy mechanizmy te okazują się niewystarczające),

²⁵⁴ M. Bury, *Chronic Illness as Biographical Disruption*, *Sociology of Health and Illness*, Vol. 4, No. 2: 167–182, 1982.

²⁵⁵ S. Grochmal, *Stres, Nasz wróg czy sprzymierzeniec?* Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław-Warszawa-Kraków 1992.

²⁵⁶ Ibidem.

- chronobiologiczne źródła stresu odnoszą się do relacji człowiek-czas, np. do stosunku człowieka do przeszłości, przyszłości, teraźniejszości, ale też czasu reakcji organizmu na bodźce, mowa tu więc nie tylko o czasie fizycznym, ale też psychologicznym,
- psychologiczne źródła stresu dotyczą obciążenia i napięcia psychicznego oraz związanych z tym skutków psychologicznych i emocjonalnych,
- organizacyjne źródła stresu, są to przyczyny stresu związane z funkcjonowaniem człowieka w społeczeństwie i zachodzącym między nim a otoczeniem relacjom, obejmowanie określonych ról społecznych i funkcjonowanie według pewnych przyjętych wzorców, zasad także może być źródłem stresu, przy czym chodzi tu zarówno o otoczenie przyrodnicze, kulturowe, jak i technologiczne ²⁵⁷.

Do fizycznych źródeł stresu można zaliczyć takie czynniki, z którymi człowiek spotyka się na co dzień – są to m.in. hałas, choć właściwie trudno określić jego stresowy charakter, gdyż zależy on od natężenia dźwięku, charakterystyki częstotliwości i czasu trwania. Każdy człowiek wykazuje inną odporność na hałas, przy czym odporność ta może u jednego człowieka być inna w innych okolicznościach. Znaczenie ma tu też stan narządu słuchu, zdrowia, zmęczenie, samopoczucie oraz obecność innych stresorów. Hałas może powodować dyskomfort psychiczny, wpływać negatywnie na układ nerwowy czy układ krążenia albo nawet spowodować uszkodzenie narządu słuchu lub przyczynić się do powstawania wrzodów i innych chorób. Ponadto hałas oddziałuje na pracę, utrudnia ją, co skutkuje brakiem efektywności w działaniach, rozproszeniem uwagi, trudnościami w komunikacji, w odbieraniu sygnałów ostrzegawczych. Stresująco działa również wibracja. Są to różnego rodzaju drgania mechaniczne przenoszone na człowieka z różnych urządzeń (maszyn, agregatów, samolotów, pojazdów drogowych itp.). Niezdrowe są drgania o częstotliwości 1–1000 Hz, które wywołują zjawisko rezonansu, a ponadto absorbują w organizmie energię mechaniczną drgań. Drgania takie wywołują reakcje subiektywne, psychosomatyczne i czynnościowe (np. bóle głowy, brzucha, klatki piersiowej, zmęczenie, senność, osłabienie), których intensywność zależy od czasu trwania i wielkości bodźca wibracyjnego. Ich negatywny wpływ zauważyć można w układzie kostno-stawowym (zwłaszcza u osób narażonych na nie długotrwale,

²⁵⁷ Ibidem.

ze względu na wykonywaną pracę), wegetatywnym, a także w odniesieniu do wzroku, precyzji ruchu. Równie negatywne działanie może mieć nieprawidłowe oświetlenie, powodujące konieczność wyęžania i męczenia wzroku. Moę też być ono przyczyną błędów w pracy czy wydłużenia czasu jej wykonania. Dyskomfort widzenia może się wiązać z ciśnieniem, które jest wynikiem nieprawidłowego rozkładu czy natężenia oświetlenia. Zjawisko to zmniejsza widoczność obserwowanego obrazu. Również nieprzyjemne i szkodliwe jest migotanie światła, które powoduje uczucie znużenia, męczenie się oczu, bóle głowy, a nawet doprowadzić może do epilepsji ²⁵⁸.

Do stresujących bodźców zaliczyć należy różnego rodzaju promieniowania, których skutki odczuwane są zwłaszcza po długim oddziaływaniu – i to w przypadku osób, które są w jakimś stopniu narażone na ich działanie. Promieniowanie jonizujące są to cząsteczki lub fale elektromagnetyczne, które posiadają zdolność jonizowania materii, gdyż obdarzone są energią emitowaną z jądra atomowego lub przyspieszoną w polu elektromagnetycznym. Ich źródłem jest promieniowanie kosmiczne, izotopy występujące w przyrodzie, reaktory, akceleratory, aparaty rentgenowskie, izotopy promieniotwórcze. W celu zapobiegania ich negatywnym skutkom ustalono dawki progowe napromieniania organizmu, jednak nawet one mogą nieść z sobą pejoratywne skutki. Konieczność wykorzystywania tego rodzaju promieniowania np. w medycynie powoduje, że mimo negatywnych aspektów na pierwszy plan wysuwają się korzyści diagnostyczne czy terapeutyczne (rentgen, zwalczanie komórek nowotworowych). Można jednak stwierdzić, że promieniowanie to jako stresujące uznaje się głównie w odniesieniu do osób na co dzień pracujących w jego zasięgu. Z kolei biologiczne skutki promieniowania mikrofalowego, wykorzystywanego do celów łączności radiowej, telewizyjnej, radiolokacji, są związane z częstotliwością, natężeniem i czasem ekspozycji. Nie ma jeszcze dokładniejszych badań wykazujących wpływ tego promieniowania na stan psychiczny jednostki, aczkolwiek w celu zapobieżenia ich negatywnym skutkom wprowadzono odpowiednie zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy stosowaniu urządzeń wytwarzających pola elektromagnetyczne w zakresie mikrofalowym. Na ich działanie narażone są głównie osoby obsługujące urządzenia wykorzystujące to zjawisko, ale popularność np. laserowych operacji sprawia, że niewłaściwa eksploatacja urządzenia może spowodować uszczerbek na zdrowiu pacjenta poddawanego takiemu zabiegowi. Samo stworzenie

²⁵⁸ Ibidem.

przepisów regulujących dawki czy zasady pracy ze sprzętem wykorzystującym te rodzaje promieniowania świadczy o tym, że mogą one niekorzystnie oddziaływać na organizm i psychikę człowieka ²⁵⁹.

Stres, z którym człowiek spotyka się w specyficznych sytuacjach, pochodzi z hipoksji, przyspieszenia, nieważkości. Hipoksja to niedotlenienie, czyli brak utrzymania optymalnego ciśnienia parcjalnego tlenu, z którym to stanem jednostka ma do czynienia np. w przypadku wznoszenia się ponad lub obniżenia poniżej poziom morza i związanego z tym obniżenia ciśnienia atmosferycznego, co powoduje różnego rodzaju zaburzenia czynnościowe, fizjologiczne i behawioralne związane z niedoborem tlenu w organizmie. Mechanizmy adaptacyjne człowieka w dużej mierze pomagają mu radzić sobie ze stresem hipoksji, poprzez pewne procesy poznawcze, fizjologiczne. Stres objawia się tu poprzez zmiany samopoczucia: pobudliwość (w początkowych stanach hipoksji) albo też senność, pogorszenie nastroju, apatię, obniżenie samokrytycyzmu, stany depresyjne. Czasami stany te występują naprzemiennie. Przy ostrej hipoksji dostrzec można szybszą pracę serca, bóle głowy, nudności, wymioty, osłabienie mięśni, zaburzenia widzenia, słuchu, zaburzenia czynności umysłowych.

Przyspieszenia natomiast spowodowane są nagłą zmianą prędkości i kierunku lotu, przez co zaczyna działać siła bezwładności, która wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka. Jako źródło stresu powoduje to przyspieszenie krążenia krwi w naczyniach krwionośnych, krew zaczyna przemieszczać się w dolne partie ciała, przez co następuje wzrost ciśnienia i zastój krwi biodrach i kończynach dolnych, zaś w górnych partiach ciała spadek ciśnienia i niedokrwienie. Pojawiają się także problemy z koordynacją ruchową, zaburzenia świadomości, co stanowi skutek niedotlenienia ośrodkowego układu nerwowego. Badania udowodniły także, że stres związany z przyspieszeniem powoduje zamiany częstości skurczów serca i czasu reakcji.

Stan nieważkości łączy się z pokonywaniem bariery przyciągania ziemskiego, w związku z czym odnosi się przede wszystkim do osób odbywających loty kosmiczne. Stan ten powiązany jest z brakiem rejestracji bodźców, brakiem obciążeń statycznych i dynamicznych układu mięśniowo-szkieletowego, eliminacją ciśnienia hydrostatycznego krwi i płynów tkankowych. Mając na uwadze psychologiczne skutki, można mówić tu o uczuciu dyskomfortu, ograniczeniu zdolności do pracy, lęku, dezorientacji

²⁵⁹ Ibidem.

przestrzennej, iluzjach zmysłowych i zaburzeniach koordynacji wzrokowo-ruchowej. Często występuje uczucie dysocjacji emocji, czyli naprzemienne występowanie uczucia strachu i euforii. Stan nieważkości może mieć wpływ także na codzienne nawyki i upodobania.

Wymienić można także złą temperaturę (zbyt niską lub wysoką) oraz czynniki chemiczne, substancje toksyczne zanieczyszczające wodę, glebę, powietrze, szkodliwe czynniki spożywanych pokarmów, stosowane w nadmiarze leki czy stosowane środki chemiczne^{260 261 262}.

Chronobiologiczne źródła stresu powiązane są z rytmem biologicznym (rytmiczne zmiany pewnych czynności życiowych) i okołodobowym (czynności życiowe odbywające się w ciągu doby). Wyznacznikami aktywności dobowej człowieka są czynniki fotoekologiczne (naprzemienność światła i ciemności) oraz czynniki kulturowo-cywilizacyjne (zwyczajowe pory posiłków, pracy, wypoczynku). Chronotyp człowieka wskazuje najwłaściwszą porę zaspokajania różnych potrzeb – snu, spożywania posiłków, wydalania, odpoczynku, ruchu, zaś chronopsychologiczna koncepcja źródeł stresu odnosi się do rozbieżności między reakcjami fizjologicznymi a wymuszonymi przez wymagania społeczno-cywilizacyjne, reakcjami psychicznymi, związanymi z porą posiłków, rozrywkami itp. Każdy ma własny rytm dnia tworzony przez rodzaj wykonywanej pracy, sposób spędzania wolnego czasu, porę spożywania posiłków, styl życia domowników, godziny otwarcia sklepów itp. Destabilizacja rytmu może powodować desynchronizację okołodobowych rytmów biologicznych i obniżenie sprawności funkcji umysłowych i psychomotorycznych. Zmiany wyuczonych cykli mogą być stresujące, zmniejszać wydajność pracy, co ma znaczenie zwłaszcza w odniesieniu do zmian nocnych. Badania udowodniły, że praca po 21.00 wpływa na mniejszą sprawność umysłową pracowników, podzielność ich uwagi, koncentrację i czas reakcji. Istotna jest tu praca w czasie, który normalnie przeznaczany jest na wypoczynek. Ponadto samopoczucie również poniekąd zależne jest od pory dnia, co ma przełożenie zwłaszcza w podziale na poranny i nocny typ osobowości. Pierwszy najlepiej czuje się koło południa, podczas gdy wieczorem zaczyna odczuwać zmęczenie. Typ nocny funkcjonuje najsprawniej wieczorem, rano jest znużony. Z kolei stres związany z nagłą zmianą strefy czasu, wiąże się z możliwością szybkiego

²⁶⁰ S. Grochmal, *Stres...*, 1992.

²⁶¹ Ibidem.

²⁶² A. Gronowska-Senger, *Palmitynian retinyłu a redukcja stresu oksydacyjnego u szczurów*, *Roczniki PZH*, 21–25, 2010.

przemieszczania się z jednego miejsca świata w drugie. Skutki związane z przekroczeniem strefy czasowej określa się jako desynchronizację zewnętrzną, która wynika z dysharmonii między czasem biologicznym wyznaczanym przez organizm a lokalnym czasem astronomicznym. Symptomy (senność w ciągu dnia, bezsenność w nocy, pobudliwość nerwowa, rozdrażnienie, zaburzenia układu pokarmowego) składają się na syndrom pilota odrzutowego. Psychologiczne aspekty syndromu to trudności w wykonywaniu pracy umysłowej, konieczność przystosowania się do warunków lokalnych. Takie reakcje wywołują dyskomfort ²⁶³.

Na psychologiczne źródła stresu, Terelak ²⁶⁴ wskazuje zakłócenia, zagrożenia, przeciążenia i depryzację. Pierwsze z nich rozumiane są jako zdarzenia, w przypadku których z powodu szczególnych okoliczności konieczne jest zwiększenie podejmowanego wysiłku. Autor wymienia 3 grupy czynników utrudniających normalne funkcjonowanie:

- związane z naturalnym środowiskiem życia (klimatem, krajobrazem, przyrodą) lub technologicznym warsztatem pracy (mikroklimatem, hałasem, wibracjami, warunkami sanitarnymi, ergonomią narzędzi pracy),
- związane z poziomem przygotowania człowieka do wykonywania określonej pracy (brakiem wykształcenia, umiejętnościami, kompetencjami),
- konstytucjonalno-osobowościowe, obejmujące sprawność naszego organizmu i strukturę osobowości (inteligencję, charakter, motywację).

Dodatkowo przedstawia cztery najważniejsze rodzaje zakłóceń:

- sytuację konfliktową, konieczność dokonania wyboru spośród dwóch równorzędnych lub dwóch przeciwstawnych opcji w celu osiągnięcia zamierzonego efektu,
- nieoczekiwany rezultat działania, gdy wypracowany i oczekiwany efekt jest przeciwstawny do zamierzonego,
- sytuację deficytu czasu i informacji, w której w krótkim czasie trzeba podjąć ważną decyzję, nie dysponując dostateczną wiedzą w tym zakresie,
- sytuację nieokreśloności, nieprawidłową ocenę przeciwstawnych sygnałów awaryjnych i zastosowanie tej oceny w działaniach.

²⁶³ Ibidem.

²⁶⁴ Ibidem.

Zagrożenie to sytuacja, w której zwiększa się prawdopodobieństwo naruszenia jakiejś wartości, straty moralnej, materialnej czy poniesienia uszczerbku na zdrowiu, wskutek wypadku lub uszkodzenia ciała. Stres często nie ma odniesienia do rzeczywistego zagrożenia, faktycznej sytuacji, będąc jedynie reakcją przewidywaną. Zagrożenie może mieć charakter zarówno fizyczny – obawa przed śmiercią, kalectwem, chorobą, urazem, jak i społeczny, związany z pełnieniem pewnych ról społecznych i niepokojem dotyczącym sprawdzenia się w tych rolach. Źródłem wielu stresów są rywalizacja, konkurencja, ciągle ocenianie. Poza tym, że człowiek sam czuje się zagrożony, dodatkowo ciąży na nim lęk przed naruszeniem pewnych norm, obowiązujących w społeczeństwie wartości.

Przeciążenie to sytuacja trudna, w której człowiek zmuszony jest do działania na granicy swoich możliwości fizycznych i psychicznych, co niesie za sobą negatywne zmiany w jego postępowaniu. Próg odporności na stres zależy w głównej mierze od charakteru. Krótkotrwałe przeciążenie prowadzi do zmęczenia, wyczerpania, zaś długotrwałe do zaburzeń psychosomatycznych. Najłagodniejszą formą przeciążenia jest dyskomfort, czyli sytuacja, w której jednostka zmuszona jest do pracy lub przebywania w niesprzyjających warunkach, czy też miejscu o niewystarczającym standardzie (np. estetycznym, kulturowym, cywilizacyjnym). To zjawisko odczuwane na co dzień. Kiedy jednak takie stresowe czynniki ulegają nagromadzeniu, mogą doprowadzić do przeciążenia i w następnej kolejności do obniżenia jakości pracy, skuteczności, efektywności czy też nawet do wypadku lub tzw. choroby cywilizacyjnej.

Ostatnim wymienionym czynnikiem stresującym jest deprywacja sensoryczna (tzw. głód zmysłowy). Opiera się ona na minimalizowaniu sytuacji, które mogłyby stanowić dla nas problem lub obciążenie. Chodzi więc o ograniczenie dopływu bodźców. Deprywacja ma wiele cech wspólnych ze stanem izolacji, czyli sytuacją, kiedy jednostka zostaje odcięta od otoczenia, w którym przebywała do tej pory. Również taki stan wiąże się z pogorszeniem sprawności działania i dyskomfortem psychicznym. Psychiczne skutki tych stanów to np. obniżenie poziomu sprawności percepcyjnej, niepokój, zaburzenia zmysłowe, halucynacje, zaburzenia nastroju, bezradność, rozdrażnienie, apatia ²⁶⁵.

Organizacyjne źródła stresu – zdaniem autora pojęciem stresu w tym kontekście jest konieczność przebywania w tłumie, który rządzi się pewnymi prawami, jak np. prawo

²⁶⁵ Ibidem.

zmienności nastroju, prawo małej wytrwałości, prawo impulsywności zachowań, prawo podatności na sugestię, prawo anonimowości jednostek. Wymienione cechy mogą przyczyniać się do odczuwania przez jednostkę napięcia emocjonalnego. Z kolei przynależność do pewnej grupy zawodowej skłania jednostkę do rezygnacji ze swojej indywidualności na rzecz wspólnoty. Ten aspekt sam w sobie może stanowić przyczynę stresu, ale podobnych jest więcej, co wynika z cech grupy. I tak za źródła stresu można uznać strukturę grupy. Jeśli to będzie grupa formalna, napięcie może wynikać z konieczności realizacji wspólnego celu, przestrzegania i znajomości norm, podporządkowania się osobom stojącym wyżej w hierarchii. W grupach zawodowych może dochodzić też do konfliktów organizacyjnych między celami organizacyjnymi a grupami interesów. Ponadto podenerwowanie może wynikać z nadmiernej biurokracji, zbyt dużej liczby obowiązków lub też ich niewytyczenia, z przekraczania własnych kompetencji przez przełożonych ²⁶⁶.

Człowiek w każdym przypadku stanowi zawsze część pewnych struktur społecznych (państwa, narodu, organizacji politycznej, rodziny, drużyny), w których podstawą funkcjonowania jest komunikacja międzyludzka. Stres może więc wynikać z problemów z tą komunikacją, zachodzących np. w relacjach przełożony-podwładny. Znany jest też syndrom grupowego myślenia, zgodnie z którym grupa składająca się z kilku profesjonalistów, mimo posiadanej wiedzy i kompetencji, podejmuje decyzję mającą negatywne konsekwencje. Stresogenność takiej sytuacji bierze się z następujących aspektów: iluzji wszechmocności członków, powszechnej racjonalizacji działania prowadzącej do lekceważenia ostrzeżeń, wiary w słuszność postępowania grupy, autorytarnego przywódcy wymagającego lojalności i posłuszeństwa, iluzji jednomysłności. To wszystko wpływa na nieefektywne działania grupy, powoduje konflikty sumienia, lęki i obawy.

W przypadku stresu w grupie zawodowej w dużym stopniu narażony jest kierownik, jako osoba trzymająca nad wszystkim pieczę, wydająca polecenia, ale też odpowiedzialna pośrednio za ich realizację. Kierownik pełni funkcję koordynującą, kontrolującą, ale i reprezentatywną, a zatem swoją osobą odpowiada za pracę innych – taka odpowiedzialność zawsze wiąże się ze stresem. Duży stres towarzyszy także selekcji osób do pracy, wynika on z dyskryminowania jednostki poprzez ograniczenie dostępu do zawodów, których wykonywanie wymaga określonych kompetencji, umiejętności, predyspozycji zdrowotnych. Stresująca jest również sama rozmowa wstępna, kwalifikacyjna,

²⁶⁶ Ibidem.

która decyduje o przyjęciu do danej pracy. W sytuacji, gdy jednostka posiada zatrudnienie, dochodzą do tego napięcia zewnątrz-organizacyjne (konkurencja, rynek pracy, przemiany ustrojowe) i wewnątrz-organizacyjne (awanse, restrukturyzacja, kariera zawodowa, tzw. wyścig szczurów) oraz poddawanie ciągłym ocenom. Stresujące dla członków grupy zawodowej są wszelkie zmiany restrukturyzacyjne, organizacyjne, bowiem pracownik traci poczucie bezpieczeństwa, zaczyna obawiać się o swoje dochody i status społeczny. Stresorami w odniesieniu do samej pracy mogą być: brak satysfakcji z pracy, niedopasowanie warunków pracy do profilu osobowości pracownika, zła organizacja pracy, niepoprawne relacje z kolegami z pracy, zwierzchnikami, kontrole, wyznaczania celów i wyników, nadmierny zakres obowiązków, awans, konkursy, przeniesienie na nowe stanowisko. Przyczyną stresu może się stać wykonywanie pracy nieadekwatnej do naszych potrzeb, umiejętności, kompetencji, ambicji lub też niedocenienie jej przez pracodawcę. Ponadto kultura organizacyjna grupy narzuca jej uczestnikom pewne sposoby zachowania, normy, symbolikę. Przeciwwstawienie się wartościom grupy przez niektórych pracowników wpływa na negatywny odbiór tych osób w oczach innych, co może okazać się wyraźnym czynnikiem stresogennym. Nowy uczestnik grupy podlega więc swoistemu procesowi socjalizacji, w trakcie którego adaptuje się do nowych warunków. Poznawanie kodu grupy i jego nauka także niesie z sobą wiele frustracji. Podobnie dzieje się w przypadku innych kodów kulturalnych, charakterystycznych np. dla grup narodowych, regionalnych czy religijnych. Brak ich zrozumienia to źródło wielu napięć społecznych.

Dodatkowo sama kultura, rozumiana jako pewien wyznacznik wartości, może stanowić czynnik stresogenny, co wynika z indywidualnych przekonań i preferencji, które czasem trudno pogodzić z ideami danej kultury. Źródłem stresu może być konflikt ról wynikający z tego, że każdy człowiek w swoim życiu pełni kilka takich ról i może się zdarzyć, że dwie z nich będą miały sprzeczne wymagania, np. rola zawodowa może stanowić przeszkodę w wypełnianiu obowiązków męża/żony. Spór taki może doprowadzić do wyrzutów sumienia, dyskomfortu, kłótni, ustępstw czy nieporozumień. Konflikt ten może dotyczyć braku czasu, przeniesienia problemów z jednej roli na drugą, sytuacji, kiedy zachowania charakterystyczne dla jednej roli wchodzą w spór z zachowaniami

oczekiwanymi w drugiej roli. Dezintegracja ról w rodzinie, norm wpisujących się w te role jest przyczyną urazów psychicznych ²⁶⁷.

W podsumowaniu warto posłużyć się innym podziałem źródeł stresu, zaproponowanym przez zespół pod przewodnictwem Johnson ²⁶⁸. Autorzy wymieniają następujące rodzaje stresów:

- traumatyczne, sytuacje zagrażające bezpieczeństwu fizycznemu wzbudzające uczucie strachu, bezradności oraz nagłe, poważne zmiany w życiu,
- chroniczne, stresujące warunki, pojawiają się one stopniowo, mają mniejsze natężenie, ale długotrwały charakter.

Do pierwszych zaliczamy katastrofy, stratę bliskiej osoby lub stres pourazowy, zaś do drugich – stresory społeczne (naciski społeczne, kulturowe, ekonomiczne, np. niekorzystne warunki życia, trudności w domu, pracy), wypalenie (syndrom wyczerpania emocjonalnego, zmęczenia fizycznego i znużenia poznawczego, często mający związek ze stresującą pracą), zmęczenie współczuciem (stan wyczerpania, odrętwienia, obojętności doświadczany przez lekarzy, psychologów i innych specjalistów zajmujących się opieką zdrowotną), ważne wydarzenia życiowe (np. koniec lub początek jakiejś relacji, zmiana pracy, narodziny dziecka), codzienne kłopoty ²⁶⁹.

Wskazuje się również na stresory wewnątrz-ustrojowe, czyli pewne szkodliwe procesy, które zachodzą w organizmie, np. wskutek genetycznych wad rozwojowych lub zaburzeń przemiany materii. Należą do nich m.in. błędy dietetyczne, niedobór składników odżywczych, niehigieniczny tryb życia, ekscesy seksualne itp. ^{270 271}.

Przedstawiono już ogólne czynniki wywołujące stres i jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jednak na potrzeby niniejszej pracy niezbędne jest poszerzenie tego problemu. Stres może mieć pozytywny oraz negatywny wpływ na organizm człowieka, z czego ten drugi zdecydowanie przeważa. Najgorsze dla organizmu i psychiki człowieka są skutki długotrwałego jego oddziaływania. Wskazuje się na pośrednie podejmowanie zachowań niekorzystnych dla zdrowia, takich jak palenie, picie, narkotyzowanie się oraz bezpośrednie skutki stresu dla zdrowia, do których zaliczamy konkretne reakcje fizjologiczne organizmu na stres ²⁷². Stopień, w jaki dana sytuacja stresująca

²⁶⁷ Ibidem.

²⁶⁸ L.R. Johnson [i.in.], *Psychologia, Kluczowe koncepcje*, Tom 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017.

²⁶⁹ G. Philip [i.in.], *Psychologia...*, 2017.

²⁷⁰ Ibidem.

²⁷¹ Ibidem.

²⁷² N. Ogniska-Bulik, Z. Jucyński, *Osobowość: stres a zdrowie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.

wpływa na organizm człowieka, w dużej mierze zależy od uwarunkowań genetycznych, środowiskowych, fizjologicznych oraz nasilenia i czasu występowania aktywności przedmiotowego narządu.

Z uwagi na istniejące napięcie w organizmie występuje wiele reakcji chemicznych, które wpływają także na psychikę człowieka. Zdaniem Karapudy²⁷³ fizjologicznie stres jest wyrzutem hormonu stresu (adrenaliny, kortyzolu i innych) do krwi, co ma podstawowy wpływ na funkcjonowanie naszego ciała (zwiększone tętno, ciśnienie krwi, spadek odporności immunologicznej, zwiększona krzepliwość krwi czy potliwość). Psychicznie stres powoduje ograniczenie możliwości intelektualnych (wykorzystanie doświadczenia czy inteligencji) i złe samopoczucie. To z kolei wpływa na fizjologię. W momencie reakcji stresującej, interakcje pomiędzy bodźcami środowiskowymi i oceną sytuacji a reakcją fizjologiczną i psychiczną organizmu, zależą od naszej interpretacji sytuacji. Jako przyczyny fizjologiczne stresu przedstawia emocje (strach, ból, złość), pobudzenie podwzgórza, które stymuluje aktywność wydzielniczą przysadki mózgowej, ta zaś aktywuje hormon przyspieszający metabolizm, wydzielanie przez rdzeń nadnerczy adrenaliny. W sytuacji, gdy przekroczona zostanie indywidualna granica odporności na stres, obniża się zdolność reagowania i spada także odporność psychiczna. Stres zarejestrowany przez mózg człowieka pobudza więc układ hormonalny i wyzwala aktywność biochemicznych mechanizmów obrony i walki. W związku z tym zwiększa się praca serca, wzrasta ciśnienie i krzepliwość krwi, wzrasta poziom cukru i tłuszczu, zasilających energię mięśni. Organizm w ten sposób przygotowuje się na obronę, ucieczkę albo przystawanie do nowej sytuacji (są to korzystne efekty stresu – eustres). Kiedy jednak napięcie trwa zbyt długo, nasze mechanizmy obronno-adaptacyjne zawodzą i organizm staje się mniej odporny, przestaje walczyć, co skutkuje wyniszczeniem i chorobą (mamy wtedy do czynienia ze stresem niekorzystnym-dystresem).

Należy także zaznaczyć, że stres może przyczynić się do powstania w organizmie nowej choroby, ale jednocześnie może nasilać i podtrzymywać objawy już istniejącego schorzenia albo wręcz doprowadzić do jego kulminacji lub zaostrzenia. Tak więc stres jako dolegliwość może przyczynić się do rozwoju innej dolegliwości. Przedmiotowa sytuacja ma miejsce, gdy zdenerwowany człowiek zaczyna wpadać w nałóg, popadać w zachowania kompulsywne, np. zaczyna zbyt dużo jeść, zajadać się niezdrowymi

²⁷³ <http://www.darmowe-ebooki.com/czytelnia/stres.pdf>, [07.02.2018].

rzeczami, niedojadać, zażywać środki odurzające, palić więcej papierosów, nadużywać alkoholu, leków itp. Tego typu zachowania negatywnie wpływają na samopoczucie, powodują problemy zdrowotne, skutkując przeżywaniem jeszcze większych stresów, generowanych przez brak akceptacji ze strony otoczenia, brak akceptacji samego siebie, kompleksy. Powoduje to powstanie błędnego koła, z którego trudno wydostać się bez pomocy specjalisty. Nierzadkie są też przypadki ciężkich chorób będących powikłaniami stresu i związanych z jego działaniem. Stres powoduje i wzmacnia choroby układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa żołądka spowodowana jest niepotrzebną, nadmierną produkcją kwasu żołądkowego wynikającą właśnie ze zdenerwowania), choroby serca (sam stres i towarzyszące mu objawy, jak np. palenie papierosów, nadwaga itp.), zwiększają ryzyko zawału serca, ponieważ uwalniane przez te czynniki w nadmiarze kwasy tłuszczowe powodują odkładanie się cholesterolu w naczyniach, co zmniejsza przepływ krwi i dopływ tlenu do serca), alergię, zmiany skórne (wypryski, egzema, trądzik, pokrzywka, liszaj, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, łysienie plackowate, nadmierna potliwość, opryszczka), choroby ciśnieniowe (zamykanie naczyń spowodowane odkładaniem cholesterolu zwiększa ciśnienie krwi), a nawet choroby nerek, udary mózgu (do których dochodzi właśnie pod wpływem podwyższonego ciśnienia krwi). Długotrwałe działanie stresu może nawet powodować zmiany w mózgu ^{274 275}.

Wciąż prowadzone są badania nad wpływem omawianego zjawiska na zachorowanie na nowotwór i choć nie wykazano w tym przypadku jeszcze związku przyczynowo-skutkowego, to niezaprzeczalnie zauważa się wpływ napięcia na układ odpornościowy, który z kolei odgrywa kluczową rolę w zwalczaniu komórek rakowych. Często zwykłe przeziębienie czy grypa mogą trwać dłużej właśnie z powodu odczuwanego napięcia, gdyż system immunologiczny odpowiedzialny za ochronę organizmu przed bakteriami i wirusami jest osłabiony. Można także wymienić wiele emocjonalnych skutków stresu, bądź też stresowi towarzyszących. Są to m.in. niepokój (związany ze stanami lękowymi, fobiami) i depresja. Choroby o charakterze psychicznym, jak właśnie depresja czy nerwica, często przynajmniej częściowo wywołane codziennym zdenerwowaniem, są dodatkowo podsycane kolejnymi sytuacjami stresowymi (również dlatego, że system obronny został wcześniej nadwyrężony). W tym przypadku człowiek może cierpieć na problemy ze snem (bezsenna albo przeciwnie, nadmierna senność), zmiany nastroju,

²⁷⁴ Ibidem.

²⁷⁵ L. Robert, *Psychologia...*, 2017.

apatię, brak siły, energii do działania, co z kolei przekłada się na niższą wydajność w pracy, w działaniach, w wykonywaniu codziennych obowiązków, słabszą koncentrację (mogą pojawiać się nawet zaburzenia pamięci). Badania potwierdziły, że osoby niespodziewanie postawione w sytuacji stresowej (z powodu np. śmierci małżonka) są dotknięte nie tylko depresją, ale także immunosupresją, czyli upośledzeniem funkcjonowania systemu odpornościowego, co czyni je bardziej skłonny do chorób ^{276 277 278 279 280}.

Stan wywołany przez czynniki stresogenne wpływa korzystnie, ponieważ koncentruje uwagę człowieka na zagrażających zdarzeniach i przygotowuje do reagowania i obrony. Jednak o tym, czy stresor faktycznie pozytywnie wpływa na organizm człowieka, decyduje jego natura, czyli czy ma on charakter ostry, czy chroniczny. W czasie ostrego, nagłego stresu zwiększa się wytwarzanie naturalnych komórek, komórek odpornościowych atakujących obce komórki. Kiedy stres się przedłuża, komórek tych może być za dużo i ich nadmierna liczba powoduje osłabienie mechanizmu odpornościowego, a w następstwie może zagrażać zdrowiu. Przedłużający się stan napięcia może mieć rozmaite przyczyny, jak np. działanie pod presją czasu, ciągłe poczucie niepokoju, nadmierna odpowiedzialność, które często występują w miejscu pracy. Jego skutkami mogą być zaburzenia, choroby psychosomatyczne, a nawet syndrom wypalenia zawodowego (wypalenie zawodowe charakteryzuje się wyczerpaniem emocjonalnym, depersonalizacją i obniżonym poczuciem wartości) oraz nerwice. Niestety tempo współczesnego życia ma decydujący wpływ na sytuację, w której schorzenia takie są wręcz na porządku dziennym i bardzo trudno ich uniknąć. Stąd też coraz częściej spotkać się można z chorobami cywilizacyjnymi. Wynikają one z faktu, że na jednostkę wpływa wiele bodźców psychospołecznych, które utrudniają lub uniemożliwiają zaspokojenie pewnych potrzeb. Szczególnie szkodliwe dla zdrowia są czynniki związane z przeciążeniem (nawał obowiązków), nadmierną odpowiedzialnością, konfliktem roli oraz psychicznym obciążeniem pracą. Znacząco mogą się one przyczynić do choroby wieńcowej, ciśnieniowej, podwyższonego cholesterolu, zwiększonej liczby wypalanych papierosów oraz do depresji. W sytuacji doświadczenia stresu ekstremalnego, człowiek może doznać stresu pourazowego. Jest to stan krótkotrwały, ale silnie działający na człowieka. Narażone na to są

²⁷⁶ Ibidem.

²⁷⁷ C. Maslach, J. Goldberg, *Prevention of burnout: New perspectives*, Copyright © 1998 Published by Elsevier Ltd. 1998.

²⁷⁸ H. Sęk, *Wypalenie...*, 2006.

²⁷⁹ Ibidem.

²⁸⁰ Ibidem.

osoby pracujące w służbie zdrowia, Policji i innych służbach mundurowych, ale także jednostki słabsze, mało odporne psychicznie ^{281 282 283 284 285 286}.

Należy również zwrócić uwagę na korzystne skutki stresu. Eustres sprzyja wzrostowi motywacji do podejmowania działań, zaangażowaniu, dodaje pewności siebie, może być czynnikiem prowadzącym do rozwoju, stymulującym do nowych wyzwań, dodającym energii, zmuszającym do zwiększonej koncentracji. Badania wykazały, że doświadczenie tego rodzaju stresu w miejscu pracy wpływa pozytywnie na jej wydajność oraz efektywność. Eustres wiąże się w dużej mierze z umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych, niemających pozytywnego charakteru. To daje człowiekowi poczucie satysfakcji, szacunku do samego siebie, zwiększa poczucie wartości i stymuluje do rozwoju oraz samodoskonalenia. Traumatyczne wydarzenia często są podstawą korzystnych zmian w życiu, które pojawiają się wskutek podejmowania działań zmierzających do poradzenia sobie z problematycznymi sytuacjami. To wpływa na poprawę stanu zdrowia psychicznego. Do pozytywnych modyfikacji tego typu zalicza się dostrzeganie nowych możliwości, większe docenianie życia, poprawę kontaktów międzyludzkich, rozwój duchowy, osobisty ²⁸⁷.

W obecnych czasach sytuacje stresogenne towarzyszą człowiekowi na co dzień, tak więc niezbędne staje się uzyskanie efektywnych sposobów radzenia sobie z nimi oraz ich redukcji. Wiele zależy od psychiki i stylu życia. Bardzo ważne jest pozytywne nastawienie, wykształcenie umiejętności kontrolowania napięcia oraz wypracowanie strategii radzenia sobie ze stresem. Strategie te to działania redukujące lub eliminujące wpływ stresu. Radzenie sobie ze stresem traktowane jest jako względnie stała, specyficzna dla danej osoby tendencja, która decyduje o przebiegu tej aktywności. Styl radzenia sobie ze stresem stanowi charakterystyczny dla danej osoby zbiór strategii radzenia sobie w stresie, a z kolei strategia to sposób, w jaki radzimy sobie z trudnościami, przeciwnościami ²⁸⁸. Zwrócić jednak należy uwagę na fakt, że nie ma możliwości bezwarunkowego wykluczenia czynników wywołujących stres. Istnieje

²⁸¹ T. Trauer, *Stres...*, 1992.

²⁸² Ibidem.

²⁸³ C. Maslach, J. Goldberg, *Prevention...*, 1998.

²⁸⁴ Ibidem.

²⁸⁵ Ibidem.

²⁸⁶ Ibidem.

²⁸⁷ Ibidem.

²⁸⁸ Ibidem.

jedynie możliwość podjęcia działań mających za zadanie zniwelowanie ich oraz osłabienie ich skutków.

Zminimalizowanie oddziaływania skutków stresu może odbywać się w formie obrony. Są to działania podejmowane w celu łagodzenia symptomów stresu (takich jak zmartwienie, niepokój, cierpienie) lub swojej świadomości tych symptomów, ale działania te nie likwidują przyczyn stresu. Redukcja takich przyczyn odbywa się poprzez skutecznie radzenie sobie, polegające na stawieniu czoła stresowi i opracowaniu rozwiązania trudności. Powoduje to lepsze samopoczucie i ograniczenie stresu. Radzenie sobie ze stresem zorientowane na problem, polega właśnie na ustaleniu źródła stresu i podejmowaniu czynności w celu zlikwidowania go. Z kolei radzenie sobie skoncentrowane na emocjach wiąże się z ich regulacją, ujarzmieniem poprzez ich skonkretyzowanie i skupienie się na nich.

Kolejną opcją jest restrukturyzacja poznawcza polegająca na próbie obiektywnego spojrzenia na stresor w celu zmiany perspektywy na bardziej pozytywną, uwolnienia się od negatywnych myśli na rzecz znalezienia innych rozwiązań, które mogą okazać się korzystne. Może się to odbywać poprzez porównywanie społeczne – zestawianie swojej sytuacji z sytuacją innych i stawianie siebie w sytuacji innych, co może zmotywować do działania bądź też pozwala stwierdzić, że istnieją gorsze możliwości, więc nie można się poddawać. Niemniej ważne jest tzw. pozytywne myślenie i pozytywne emocje, które poprawiają nastrój, wzbudzają śmiech, radość. Inną metodą redukcji napięcia może być poszukiwanie sensu w danych okolicznościach, czyli nadawanie znaczenia negatywnym wydarzeniom. Może się to przyczynić np. do korzystnych zmian, ulgi, docenienia nowych wartości czy pewnych osób. Kolejną strategią eliminowania stresu jest „debriefing psychologiczny”, czyli krótkotrwałe, natychmiastowe zabiegi skutkujące redukcją emocji i przeanalizowania reakcji, np. organizowanie spotkań terapeutycznych dla osób, które przeżyły traumatyczne wydarzenia ²⁸⁹.

Zaprezentowane powyżej przejawy zakwalifikować można do psychologicznych sposobów redukowania skutków stresu. Podstawową rolę w tych procesach sprawuje psychika jednostki, jej odporność na stres. To, jakie sytuacje ten stres powodują oraz nastawienie. Wypracowanie w sobie odpowiedniego podejścia do stresu i do życia w ogóle bardzo często pozwala człowiekowi na zdystansowanie się względem problemów, na ich

²⁸⁹ Ibidem.

racjonalną analizę i poszukiwanie optymalnych rozwiązań zmierzających do osłabienia negatywnych skutków napięcia. Dla każdego człowieka środki będą inne, ponieważ każdy z nas jest inny. Ważne, by istniała możliwość wypracowania jak najlepszej strategii, tak by skutecznie zminimalizować przedmiotowe napięcie, ale też spróbować poznać jego przyczyny. Tylko wtedy osłabienie działania stresora będzie miało charakter długotrwały. W przeciwnym razie następna problematyczna sytuacja przyczyni się do nawrócenia niekorzystnych reakcji oraz powstałych emocji ²⁹⁰.

Bardzo ważnym elementem odpowiedzialnym za redukowanie skutków stresu jest pomoc o charakterze społecznym – czyli pomoc psychologiczna oraz fizyczna od innych ludzi. Badania potwierdzają, że prawidłowa sieć wsparcia społecznego przekłada się na poprawę stanu zdrowia i efektywnego wykluczenia powstałego napięcia. Sęk twierdzi ²⁹¹, że wsparcie społeczne jako rodzaj interakcji społecznej charakteryzuje się tym, że zostaje zainicjowane przez jedną lub obie strony w sytuacji problemowej lub trudnej. Istotna jest zgodność między rodzajem udzielanego wsparcia a potrzebami odbiorcy. Cele wsparcia to zbliżenie uczestników interakcji do rozwiązania problemu, przezwyciężenia sytuacji trudnej ²⁹². Na taki rodzaj eliminacji stresu składa się emocjonalna pomoc bliskich osób, pomoc konkretna (czyli wykonywanie pewnej czynności, zabiegu ułatwiającego sytuację) i wsparcie informacyjne odnoszące się do uświadamiania problemu oraz przekazywania wiedzy o nim w celu lepszego radzenia sobie (np. przekazanie osobie chorej przebiegu procesu powrotu do zdrowia). Można do tych czynników dodać także fizyczne objawy wsparcia, takie jak przytulanie, uściski, trzymanie za rękę, dotknięcia ²⁹³.

Istotne jest, że w traumatycznej sytuacji wiele osób nie chce otrzymywać pomocy w żadnej postaci. Nieracjonalne odtrącenie zaoferowanego wsparcia to reakcja o charakterze podświadomym człowieka. Nie należy szybko się poddawać, tylko dążyć do uzyskania konstruktywnego kontaktu z taką osobą. Osoby pozostawione same sobie są bardziej skłonne do działań niszczących, takich jak popadanie w nałogi czy podejmowanie prób samobójczych. Nawet drobna pomoc, okazanie zainteresowania, empatii

²⁹⁰ Ibidem.

²⁹¹ Ibidem.

²⁹² J. Terelak, *Źródła stresu. Teoria i badania*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1999.

²⁹³ Ibidem.

może w dużym stopniu przyczynić się do ograniczenia rozdrażnienia, poprawy nastroju, a nawet wspomóc proces zdrowienia.

Pozytywnie na zdrowie, ale i odczuwanie stresu oddziałują ćwiczenia fizyczne. Znacząco przyczyniają się do zmniejszania napięć mięśniowych, ale też wspomagają poprawę ogólnego stanu zdrowia psychicznego. Uprawianie sportów pozwala na zmianę otoczenia, oderwanie się od codziennych problemów, a ponadto poprawia nastrój, rozładowuje gniew oraz zwiększa zdolność efektywnego radzenia sobie z różnymi sytuacjami. Istotne jest także zdrowe odżywianie, czyli dostarczanie organizmowi odpowiednich ilości substancji odżywczych, poprzez stosowanie zrównoważonej diety oraz odpowiednia dawka snu. Trzymanie się zasad zdrowego odżywiania i wypoczynek adekwatny do podejmowanych czynności usprawnia funkcjonowanie całego organizmu oraz osłabia działanie stresorów ²⁹⁴.

Do sprawnych metod odpowiedzialnych za minimalizowanie stresu można zaliczyć medytację oraz techniki relaksacyjne, choć na efekt trzeba w tym przypadku czekać długo. Działania te polegają na regularnych ćwiczeniach w celu osiągnięcia fizycznego i umysłowego odprężenia (zwłaszcza regulacji oddechu i napięcia mięśni). Do efektywniejszych środków zakwalifikować można masaż, który rozluźnia mięśnie i poprawia samopoczucie, zwiększając przepływ krwi przez mięśnie, przy jednoczesnym przyspieszaniu usuwania produktów wytwarzanych wskutek ich pracy.

Należy również zwrócić uwagę na szereg innych dostępnych form spędzania wolnego czasu, które również w znacznym stopniu posiadają właściwości przyczyniające się do poszukiwanego stanu odprężenia. Wymienić należy tu pobudzanie zainteresowań lub posiadanie hobby. Zachowania te skutecznie pozwolą odizolować się od przytłaczających problemów. Wszystkie powyższe czynniki mają na celu stymulowanie aktywności fizycznej oraz psychicznej człowieka, w celu oderwania się od obowiązków i kłopotów. Mobilizacja ruchowa oddziałuje korzystnie zarówno na organizm, jak i na życie człowieka, ponieważ dodaje sił i energii do działania, sprzyja pozytywnemu nastawieniu do świata, co z pewnością ma istotne znaczenie w przypadku procesu radzenia sobie z napięciem. Z kolei mobilizacja umysłowa pobudza mózg, ale jednocześnie go odpręża. Marazm, stagnacja, lenistwo negatywnie wpływają na postawę jednostki i tylko utwierdzają ją w poczuciu bezsilności i bezradności. Krótkotrwałym sposobem ochrony przed

²⁹⁴ Ibidem.

stresem jest sięganie po używki oraz leki, które są niestety łatwo dostępne, wygodne i charakteryzują się szybkością działania. Jednak skuteczne są jedynie w krótkiej perspektywie, ponieważ często mają niekorzystny wpływ na zdrowie oraz życie. Eliminują one skutki stresu, ale nie zwalczają jego przyczyn. Nawet leki zapisane przez lekarza działają skutecznie tylko w przypadku ich odpowiedniego zażywania. Jakikolwiek nadmiar w tym zakresie jest tak samo niekorzystny, jak szkodliwe jest nadużywanie alkoholu. Wymienione wyżej metody mogą okazać się jednak niewystarczające, wówczas należy zwrócić się do profesjonalistów. I tak na przykład psychoterapia to forma pomocy udzielana przez psychoterapeutę w celu rozwiązania problemów emocjonalnych pacjenta poprzez zastosowanie metod psychologicznych, nawiązania relacji z pacjentem. Celem jest poznanie przyczyn stresu oraz sposobu radzenia sobie z nimi. Psychoterapeuta powinien charakteryzować się szczerością, serdecznością, wrażliwością oraz wzbudzać zaufanie. Tylko w takim przypadku rozmowa z nim może pomóc w osłabieniu stresu^{295 296 297}.

Przedmiotowe porady oraz specjalistyczne terapie za główny cel obierają przywracanie ludziom wiary w to, że mają wpływ na zdarzenia, na wewnętrzną i zewnętrzną rzeczywistość, przywracanie wiary w siłę decyzji i woli^{298 299}.

Poruszając tematykę redukcji stresu, należy wskazać na ważną rolę, jaką odgrywa zmiana otoczenia. Z pozoru krótki okres w innym miejscu może znacząco przyczynić się do zminimalizowania czynników stresogennych. Dzięki tej zmianie chory ma możliwość choć na chwilę zapomnieć o codziennych trudach i problemach. Pojawia się możliwość odpoczynku, który powinien odbywać się na łonie natury. Nie należy również zapominać o konieczności regularnej aktywności fizycznej, pielęgnowaniu własnych zainteresowań oraz dążeniu do realizacji swoich celów. Prawidłowo rozdysponowany czas sprzyja utrzymaniu stanu odpężenia, przewadze szczęścia oraz spokoju. W zapomnienie odchodzą lęki oraz wszelkiego rodzaju obawy i natrętne myśli.

Jednak podejmowane formy redukcji stresu są kwestią przede wszystkim indywidualną. Nie sposób wskazać jednej, wszechstronnej techniki, która znajdzie zastosowanie w przypadkach wszystkich objawów stresu. Nie można przedstawić lepszych oraz

²⁹⁵ Ibidem.

²⁹⁶ Ibidem.

²⁹⁷ R. Gwoździak, *Relaxation as a response to stress*, Bibliotheca Nostra, Śląski Kwartalnik Naukowy, 1(23), s. 70–83, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2011.

²⁹⁸ [Http://www.darmowe-ebooki.com/czytelnia/stres.pdf](http://www.darmowe-ebooki.com/czytelnia/stres.pdf). *Stres...*, [07.02.2018].

²⁹⁹ M. Jungian, *Stress: Friend or Enemy?* Journal of Elementary Education Vol.24, No. 1, 2014.

gorszych metod radzenia sobie ze stresem. Wiele zależy od danej sytuacji stresogennej. Różnić będą się sytuacje stresowe spowodowane śmiercią najbliższej osoby od porażki w pracy, czy też w szkole. Kluczową rolę odgrywają posiadane przez jednostkę właściwości, cechy osobowości oraz formy postrzegania danej sytuacji. Warto zatem korzystać z różnych koncepcji relaksacji, jest ona bowiem formą umiejętności, której należy się po prostu nauczyć ³⁰⁰.

³⁰⁰ A. Biskupek-Wanot [i.in.] *Aktywność...*, 2020.

1.5 Stres zawodowy wśród funkcjonariuszy Polskiej Policji - źródła, konsekwencje, zapobieganie

Ustawa określa teoretycznie wykonywane przez Policję zadania ³⁰¹. Co to oznacza w praktyce? Policjant nie pracuje, policjant służy na rzecz społeczeństwa. Wykonuje zadania w zakresie niesienia pomocy, wysłuchiwanie problemów ludzi, niesienia pomocy w zakresie przemocy domowej, prowadzi pogadanki prewencyjne ale też przesłuchuje świadków i podejrzanych, zatrzymuje osoby i rzeczy, przeszukuje osoby i rzeczy, uczestniczy w pościgach, w konwojach niebezpiecznych przestępców i deportacjach, misjach zagranicznych, uczestniczy w różnych działaniach antyterrorystycznych, zabezpieczeniach miejsc zdarzeń, bierze udział w obsłudze wypadków i kolizji samochodowych, udziela pierwszej pomocy medycznej, uczestniczy w zdarzeniach takich jak zabójstwa, samobójstwa czy oględziny ciał tragicznie zmarłych dzieci, zmasakrowanych ciał. Wykonuje swoją służbę w nieprzewidywalnych, często krytycznych sytuacjach, naraża się na agresję fizyczną podczas działań porządkowych, ma kontakt ze środowiskami przestępczymi. Nie sposób pominąć tutaj takich zadań Policji jak nakładanie mandatów, możliwość używania środków przymusu bezpośredniego, w tym broni czy wykonywanie ogromnej pracy operacyjnej i procesowej. Różnorodność wykonywanych zadań przez policjantów pokazuje, że policjant musi działać w sposób opanowany, ale jednocześnie energiczny, być zarówno wrażliwy na krzywdę ludzką jak i być twarde, radzącym sobie nie tylko fizycznie z najgroźniejszymi przestępcami, ale również psychicznie. Ta różnorodność wykonywanych zadań jak i różnorodność sytuacji, w tym sytuacji traumatycznych, związanych z pełnieniem służby z jakimi policjanci spotykają się na co dzień w swojej pracy zawodowej, powoduje ogromne obciążenie stresem. Do tego dochodzi jeszcze presja społeczna i ciągła obserwacja pracy policjanta przez społeczeństwo i media ³⁰².

Stres jest codziennością w pracy zawodowej każdego Policjanta. Czynnikiem stresującym jest konieczność podejmowania szybkich, konkretnych, zdecydowanych decyzji podczas wykonywania obowiązków służbowych na miejscu zdarzenia czy interwencji, konieczność podejmowania się różnych zadań (ratowania życia, zatrzymywania

³⁰¹ Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, Dz. U. z 1990 nr 30 poz. 179.

³⁰² T. Szubrycht [i.in.], *Pomorskie forum bezpieczeństwa, Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich Akademii Marynarki Wojennej*, Gdynia 2016.

przestępców i innych osób, przeszukań pomieszczeń, rzeczy i osób) kierując się nie tylko naturalnymi odruchami, ale przede wszystkim obowiązującymi przepisami prawa. Do tego dochodzi jeszcze poczucie odpowiedzialności zarówno za swoje działania (odpowiedzialność dyscyplinarna i karna) jak i odpowiedzialność funkcjonariuszy Policji za pojedynczego człowieka, grupę ludzi, za ich bezpieczeństwo zarówno indywidualne jak i zbiorowe ³⁰³.

Praca policjanta to nie jest praca o stabilnym poziomie stresu, do którego można się przyzwyczaić. Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2011 r. Nr 287, poz. 1687, ze zm.1), *Zarządzenie Nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014r (2014)* wskazuje sytuacje kryzysowe w jakich policjant uczestniczy, tj.:

- śmierć policjanta,
- samobójstwo lub usiłowanie popełnienia samobójstwa przez policjanta lub pracownika,
- użycie przez policjanta broni palnej lub środków przymusu bezpośredniego, w wyniku których wystąpiła śmierć lub ciężki uszczerbek na zdrowiu,
- uczestniczenie policjanta w sytuacji, w której wystąpiło bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia policjanta lub innych osób,
- wykonywanie czynności służbowych podczas klęski żywiołowej, katastrofy czy aktu terroryzmu,
- bezpośredni kontakt funkcjonariusza Policji ze śmiercią dziecka,
- udział funkcjonariusza w czynności odebrania dziecka z rodziny,
- ciężka choroba policjanta lub osoby mu bliskiej,
- stosowanie przemocy fizycznej, psychicznej w rodzinie policjanta,
- podjęcie wobec policjanta czynności związanych z podejrzeniem popełnienia czynu zabronionego.

Wszystkie te obciążenia psychiczne powodują, że służba policjanta jest zaliczana do najbardziej stresujących zawodów.

³⁰³ J. Cichosz, *Pomorskie forum bezpieczeństwa*, Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich Akademia Marynarki Wojennej, Gdynia 2016.

Pochodzenie stresu u policjantów było przedmiotem badań wielu badaczy. Według Izabeli Krzyny³⁰⁴, która przeprowadziła badania policjantów w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie, na podstawie ankiet wypełnianych przez słuchaczy WSPol, opracowała wykaz stresorów występujących u policjantów. Wyróżniła następujące źródła stresu zawodowego w stosunkach służbowych wśród policjantów, tj.:

- słaby rozwój skutecznego systemu rozwiązywania problemów stresujących funkcjonariuszy,
- dezintegracja środowiska policyjnego,
- niskie zarobki, niezapewniające utrzymania rodziny,
- przedmiotowe traktowanie funkcjonariuszy,
- ciągłe zagrożenie postępowaniem dyscyplinarnym, co stwarza sytuacje lękowej motywacji do pracy,
- zagrożenie odpowiedzialnością dyscyplinarną w stosunku do funkcjonariuszy, którzy popełnili przewinienia,
- poczucie osamotnienia w pracy, niemożność liczenia na pomoc ze strony innych policjantów oraz przełożonych,
- niski poziom wiedzy zawodowej, niekompetencja,
- brak profilaktyki,
- słaby system motywacyjny, niejasny system awansów,
- złe warunki socjalne w jednostkach Policji, niedbałość o dobre warunki pracy dla funkcjonariuszy,
- zbyt dużo biurokratycznej i niedocenianej pracy,
- zła organizacja pracy, poczucie niepewności wynikające z działania pod silną presją, niedobór informacji.

Ponadto autorka przedstawiła źródła stresu, biorąc pod uwagę osobistą sferę życia policjantów. Najbardziej stresujące dla badanych policjantów okazały się:

- konflikty w małżeństwie,
- niski poziom życia, życie na pograniczu ubóstwa,
- życie na kredyt, zadłużenie w bankach itp.,
- niemożność kupienia mieszkania,

³⁰⁴ I. Krzyna, *Źródła stresu zawodowego w Policji, materiały z seminarium szkoleniowego „Rola psychologa w Policji”*, WSPol Szczytno 1997, s. 14-15.

- niska akceptacja społeczna pracy funkcjonariuszy Policji,
- nieposiadanie wiedzy z zakresu radzenia ze stresem przez policjantów.

Komenda Główna Policji zleciła naukowcom z Zakładu Psychologii Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi przeprowadzenie badań dotyczących stresogenności ich pracy. Badania zostały przeprowadzone za pomocą ankiet, które wypełniali funkcjonariusze wykonujący zadania patrolowo-interwencyjne, dzielnicowi oraz dyżurni. Z badań tych wynikało, że dla funkcjonariuszy Policji największymi źródłami stresu są:

- niepewność wynikająca z braku pełnej informacji i określonego celu,
- odpowiedzialność za popełnione przewinienia czy błędy, a co za tym idzie surowe i niesprawiedliwe traktowanie przez przełożonych,
- wyznaczanie niezaplanowanych zadań i konieczność ich szybkiego, pośpieszonego wykonywania,
- niedoceniać pracy funkcjonariuszy przez ich przełożonych,
- konieczność całodobowej dyspozycyjności,
- bezwzględne wywiązywanie się z różnych wyznaczonych terminów,
- zbyt dużo pracy, przeciążenie pracą,
- brak dobrych warunków pracy,
- zmianowy system pracy,
- niewłaściwe traktowanie policjantów przez ich przełożonych ³⁰⁵.

Grupa zawodowa jaką jest Policja, była również przedmiotem badań socjolog dr Moniki Żak, zajmującej się od 2009 r. badaniem różnych grup pracowniczych, zaliczanych do zawodów wysokiego ryzyka. Badania pod jej przewodnictwem zostały przeprowadzone na grupie 912 funkcjonariuszy Policji i dotyczyły m.in. wpływu pracy zawodowej policjantów na stan ich zdrowia psychicznego i fizycznego, określenia poziomu stresu funkcjonariuszy, wypalenia zawodowego oraz chorób będących wynikiem pracy tej grupy zawodowej ³⁰⁶.

Z badań wynikało, że głównym źródłem stresu funkcjonariuszy Policji nie są zagrożenia z jakimi spotykają się na co dzień w swojej służbie, ale nadmierna biurokracja, przerost formalności, co powoduje konieczność spędzania dużo czasu „za biurkiem” zamiast „w terenie” oraz presja czasu, dużo pracy - mało czasu,

³⁰⁵ B. Hołyst, *Stres w Policji, Zapobieganie jego powstawaniu i skutkom, Postępy kryminalistyki*, T.8, Legionowo 2000.

³⁰⁶ M. Żak, *Stres w mundurze*, Gazeta Uniwersytecka UŚ w Katowicach, nr 7 (227) kwiecień 2015.

terminowość. Badania wykazały ponadto, że (59%) badanych funkcjonariuszy stwierdziło, że służba w Policji jest przyczyną ich konfliktów w rodzinie, które z kolei są spowodowane zbyt dużą ilością czasu spędzanego w pracy, niebezpieczeństwem i ryzykiem ponoszonym podczas służby, zazdrością czy zbyt małymi zarobkami ³⁰⁷. Z przeprowadzonych badań wynika również, że służba w Policji wpływa na częstotliwość rozwodów wśród funkcjonariuszy. Jako przyczyny rozwodów funkcjonariusze podali brak czasu dla rodziny, zły stosunek do służby i brak zrozumienia ze strony partnera/partnerki życiowej, poczucie zagrożenia i niebezpieczeństwa ³⁰⁸.

W 2011 r. zostały przeprowadzone wśród funkcjonariuszy Policji badania satysfakcji z pracy policjantów i pracowników Policji ³⁰⁹, z których można wywnioskować jakie czynniki wywołują stres w pracy funkcjonariuszy Policji. Na pytanie, które z wymienionych rzeczy przyczyniają się do niezadowolenia z pracy w Policji, (61%) wskazało biurokrację jako najwyższy poziom niezadowolenia. W pierwszej piątce znalazły się ponadto: słabe wynagrodzenie (59%), niesprawiedliwe traktowanie (38%), ciągłe zmiany organizacyjne (36%), brak możliwości awansu czy złe warunki pracy. Funkcjonariusze wskazali również zbyt dużą biurokrację jako utrudniającą im codzienną służbę. Innymi czynnikami utrudniającymi wykonywanie obowiązków służbowych były: praca „pod statystykę”, zbyt krótki czas na wykonywanie niektórych zadań, nadmierne obciążenie pracą, zbyt częste wykonywanie zadań nie związanych ze służbą, brak stabilizacji zawodowej.

Jakie konsekwencje powoduje stres w życiu zawodowym? Powszechnie wiadomo, że krótkotrwały stres w pracy zawodowej jak i w codziennym życiu może mieć pozytywny wpływ. Taki stres w zależności od sytuacji wyostreża zmysły, mobilizuje pamięć, wzmacnia odporność organizmu. Podnosi ponadto kreatywność, wzmacnia intensywność działania, mobilizuje do działania. Zupełnie inaczej stres wpływa na organizm, gdy jest przewlekły, długotrwały ³¹⁰.

Policjant wykonuje swoje obowiązki służbowe w różnych środowiskach społecznych, często patologicznych. Spotyka się z przemocą, ludzkimi nieszczęściami. Uczestniczy w działaniach niebezpiecznych, ekstremalnych, często narażając swoje życie

³⁰⁷ M. Żak, *Stres...*, 2015.

³⁰⁸ M. Żak, *Życie rodzinne w sferze zawodów wysokiego ryzyka (na przykładzie zawodu Policjanta)*. Uniwersytet Śląski 2015, s. 139-140.

³⁰⁹ https://www.Policja.pl/download/1/103249/raport_satysfakcja_PDF.pdf, [12.08.2020].

³¹⁰ Z. Przybylak, *Praca źródłem stresów*, Aura 1991, nr 12, s. 4-5.

i zdrowie. W swojej pracy musi uczestniczyć we wstrząsających, często brutalnych i trudnych zdarzeniach. Wykonując różnorakie czynności zawodowe jest narażony na stałe napięcie emocjonalne, a co za tym idzie przewlekły stres. Wysoki poziom stresu towarzyszący nieodłącznie wykonywaniu przez policjanta obowiązków służbowych, wpływa na jego stan zdrowia psychicznego, ale też fizycznego. Jak wynika z przedstawionych badań policjanci, w związku z narażeniem na ciągły stres uskarżali się na:

- bezsenność,
- nadciśnienie,
- nerwice,
- uzależnienie od alkoholu,
- wypalenie zawodowe.

Wspomniane badania Zakładu Psychologii Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi wykazały, że około pięć tysięcy z pracujących wówczas Policjantów miało objawy stresu pourazowego. Było to związane ze specyfiką ich pracy. Długotrwały stres może wywoływać u funkcjonariuszy Policji agresję jako efekt pracy w środowisku brutalnym i patologicznym.

Konsekwencją długotrwałego stresu może być również:

- pogorszenie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego,
- absencja chorobowa,
- depresja,
- obniżenie nastroju,
- obniżenie efektywności w pracy ³¹¹.

Brak umiejętności radzenia sobie z długotrwałym stresem, występowanie różnych źródeł stresu jednocześnie, wpływa ponadto na wzrost liczby samobójstw wśród policjantów. Wskaźnik samobójstw wśród funkcjonariuszy Policji jest 2,5 krotnie wyższy niż w ogólnej populacji społeczeństwa i jest to tendencja wzrastająca ³¹². Jak wynika z badań Krzyny ³¹³, tendencję wzrostową wykazuje też ilość funkcjonariuszy Policji, podejmujących leczenie w poradniach psychiatrycznych.

³¹¹ Ibidem.

³¹² P. Gorczyca, *Samobójstwa w Policji*, *Policja* Kwartalnik Kadry Kierowniczej nr 2, Szczytno 2001.

³¹³ I. Krzyna, *Samobójstwa wśród Policjantów*, *Policyjny Biuletyn Szkoleniowy* nr 2, Szczytno 1997.

Bezsenna u policjantów może być wynikiem stresującej pracy oraz emocji, często traumatycznych, jakie im towarzyszą podczas pełnienia służby. Stan ten jest również spowodowany pracą zmianową i trudnościami organizmu do przystosowania się do takiego trybu życia. Amerykańscy naukowcy w 2003 r. przebadali około 5 tysięcy policjantów analizując wpływ różnych zaburzeń snu na pracę policjantów. Z badań wynikało, że co najmniej (40%) badanych policjantów cierpi na jedno z zaburzeń snu. Policjanci mający zaburzenia snu, w tym bezsenność przyznawali się dwa razy częściej do depresji i wypalenia zawodowego niż pozostali. Częściej u tych funkcjonariuszy występowała cukrzyca, choroby związane z układem krążenia. Charakteryzowali się również zwiększoną ilością spożywanej kawy. Dwa razy częściej odczuwali ponadto nadmierną senność w ciągu dnia. Około (20%) policjantów z zaburzeniami snu przyznało się do zasypiania za kierownicą. Dalsze badania wykazały, że zmęczenie spowodowane zaburzeniami snu wpływało na to, że funkcjonariusze ci popełniali więcej błędów podczas wykonywania obowiązków służbowych, mieli napady niekontrolowanej złości w kontaktach ze społeczeństwem, częściej brali wolne z pracy, zasypiali podczas odpraw, mieli gorsze wyniki w pracy ³¹⁴.

Jedną z konsekwencji stresu jaką doznają policjanci w związku z pełnioną służbą, jest syndrom wypalenia zawodowego. Zbadania tego zjawiska podjęła się Ogińska-Bulik, która przebadła 277 polskich policjantów ³¹⁵. Z przeprowadzonych badań wynikało, że istnieje silne powiązanie pomiędzy wszystkimi czynnikami stresowymi, tj. poczuciem psychicznego obciążenia, brakiem nagród, niepewnością w pracy, kontaktami interpersonalnymi, zagrożeniami, trudnościami fizycznymi, złymi warunkami pracy, brakiem kontroli i wsparcia, odpowiedzialnością a wymiarami wypalenia zawodowego tj. wzrostem psychicznego wyczerpania, depersonalizacją oraz niskim odczuwaniem własnych osiągnięć osobistych. Z przebadanej grupy policjantów (10%) funkcjonariuszy wykazało zespół wypalenia zawodowego. Największe powiązanie z wypaleniem zawodowym wykazały takie czynniki jak: silne odczuwanie psychicznego obciążenia pracą, brak nagród, odczuwanie silnego zagrożenia i poczucie odpowiedzialności. Inne objawy wypalenia zawodowego spotykane u funkcjonariuszy Policji to: znużenie, zmęczenie, obojętność w stosunku do innych osób, obniżenie wartości swoich umiejętności, choroby fizyczne i zaburzenia psychiczne. Najbardziej narażeni na syndrom wypalenia

³¹⁴ <http://www.naukawpolsce.pap.pl>, [04.02.2020].

³¹⁵ N. Ogniska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość: stres a zdrowie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.

zawodowego są osoby, które wykonują zawody związane z kontaktem z ludźmi i koniecznością angażowania się w ich problemy. Takim zawodem jest zdecydowanie zawód policjanta.

W latach 2004-2005 policyjni psychologowie z całej Polski przeprowadzili badania 3283 funkcjonariuszy pod kątem skali choroby jaką jest wypalenie zawodowe. Przebadano występowanie trzech objawów wypalenia zawodowego, tj.

- wyczerpanie emocjonalne jako stan głębokiego zmęczenia, brak regeneracji sił, niemożność sprostowania zadaniom. W tej fazie wypalenia zawodowego policjanci wykazują niechęć do pracy, do wykonywania obowiązków służbowych, częściej chorują i korzystają ze zwolnień lekarskich;
- depersonalizacja objawiająca się dystansowaniem się do ludzi, niepewnością w kontaktach z innymi, przedmiotowym traktowaniem ludzi, służbowym podejściem do wykonywanych zadań. Policjanci w tej fazie wypalenia zawodowego wykazują się brakiem empatii w stosunku do osób oczekujących od nich pomocy, cynizmem zarówno w stosunku do swoich petentów jak i współpracowników,
- obniżenie poczucia własnych osiągnięć zawodowych, sukcesów zawodowych, brak wiary w swoje możliwości i umiejętności zawodowe. policjanci w tej fazie wypalenia doznają obniżenia efektywności pracy, skracają czas pracy lub wydłużają nie osiągając satysfakcjonujących efektów. Mogą również unikać pracy ³¹⁶.

Jak wynika z powyższych badań najbardziej narażeni na syndrom wypalenia zawodowego są policjanci wykonujący pracę w prewencji (służba patrolowa, patrolowo-interwencyjna, dzielnicowi, policjanci ruchu drogowego) oraz w pionie kryminalnym (służba operacyjna i dochodzeniowo-śledcza) zatrudnieni w komendach miejskich i powiatowych. W tych służbach odnotowano najwyższy poziom objawów stanowiących o wyczerpaniu zawodowym i depersonalizacji. Najmniej narażona na zespół wypalenia zawodowego jest służba w pionie wspomagającym i kadra kierownicza. Zupełnie inaczej wyglądają wyniki badań w zakresie osiągnięć osobistych. Z badań wynika, że im wyższe stanowisko służbowe, tym większa wiara we własne siły i umiejętności zawodowe. W tym zakresie najwyżej uplasowały się kadry kierownicze. Badania wykazały ponadto,

³¹⁶ G. Bartuszek, *Wypaleni*, Policja 997 nr 1, styczeń 2007.

że bardzo ważne dla policjantów w ograniczeniu zjawiska wypalenia zawodowego jest wsparcie i to zarówno ze strony rodziny jak i przełożonych. Stwierdzili jednak, że brakuje im wsparcia ze strony osób dowodzących. Funkcjonariusze Policji podczas badań uznali, że najbardziej stresujące dla nich czynniki to: niepewność, brak zadowolenia z wykonywanych przez nich czynności zawodowych, brak uznania ze strony społeczeństwa, złe warunki pracy, duża ilość ryzykownych sytuacji, trudne relacje z innymi policjantami i przełożonymi.

Ze względu na szczególną stresogenność zawodu jakim jest zawód policjanta i konieczność rozładowania napięć emocjonalnych, funkcjonariusze narażeni są na problemy alkoholowe i alkoholizm. Powszechnie wiadomo, że alkohol redukuje stres, niweluje problemy, ułatwia funkcjonowanie. Picie alkoholu powoduje, że życie staje się mniej skomplikowane, uśmierza przykre, w tym traumatyczne stany emocjonalne związane z wykonywaniem czynności służbowych. Picie alkoholu wśród policjantów jest problemem, jednak wciąż wstydliwym i traktowanym marginesowo. Policja nie prowadzi statystyk dotyczących tych problemów wśród funkcjonariuszy Policji. Psycholodzy z KWP w Gdańsku przeprowadzili wśród funkcjonariuszy badania pt. „Postawy wobec alkoholu”³¹⁷.

Jak wynika z badań (40%) funkcjonariuszy przyznało się do spożywania alkoholu kilka razy w miesiącu, (23%) kilka razy w tygodniu, (4%) codziennie, wcale nie spożywa alkoholu tylko (3%) policjantów. Podczas badań (17%) funkcjonariuszy przyznało się do kierowania pojazdem, gdy nie byli pewni swojej trzeźwości po wcześniejszym picu alkoholu. Natomiast (45%) funkcjonariuszy zadeklarowało, że znają wśród swoich kolegów z pracy osoby z problemem alkoholowym oraz osoby po terapii uzależnień (40%)³¹⁸.

Badani funkcjonariusze jako powody spożywania alkoholu podawali:

- spotkanie towarzyskie,
- odprężanie się,
- polepszenie samopoczucia,
- utrzymywanie kontaktów koleżeńskich w służbie,
- chęć picia i czucia smaku alkoholu,
- zapomnienie o kłopotach,

³¹⁷ Ibidem.

³¹⁸ Ibidem.

- dobre samopoczucie po picciu alkoholu,
- łatwiejsze zasypianie,
- łatwiejsze funkcjonowanie po alkoholu.

Policjanci wskazali w jaki sposób radzą sobie z następstwami spożywania alkoholu, tzw. kacem, tj.:

- odpoczynek,
- spożywanie dużej ilości jedzenia i picia,
- spożywanie leków łagodzących dolegliwości wynikające z kaca,
- zapijanie kaca alkoholem tzw. „klinowanie”.

Policjanci podali podczas badań również powody odrzucania pomocy w przypadku uzależnienia. Na pierwszym miejscu powodem było niedostrzeżenie problemu alkoholowego, potem pewność poradzenia sobie samemu, nieprzyznawanie się do problemu z alkoholem, lęk przed naznaczeniem, brak możliwości dotarcia do osób zajmujących się uzależnieniami, nieposiadanie pieniędzy na leczenie, zła opinia o ośrodkach leczących uzależnienia alkoholowe. Badania pokazały również jakie działania zapobiegawcze w zakresie przeciwdziałania problemom alkoholowym są najskuteczniejsze: organizowanie warsztatów alkoholowych, kontakt z psychologiem, szkolenia dotyczące problemu alkoholowego, podejmowanie interwencji kryzysowych, informowanie na odprawach, niespodziewane kontrole trzeźwości, działanie agenta trzeźwości, skierowanie na komisję lekarską, wydalenie ze służby ³¹⁹.

Do choroby alkoholowej wśród policjantów przyczynia się stres związany z ciągłym narażaniem życia i zdrowia na służbie. Ponadto bardzo duży wpływ ma również to, że jest to zawód „zmaskulinizowany” i chodzenie z kolegami „na piwko” po służbie jest sytuacją powszechną. Dołączając do tego „pomaganie” przez kolegów funkcjonariuszowi pijącemu w ten sposób, że przymykają oczy na niedociągnięcia w służbie, akceptują absencję w pracy, to droga do alkoholizmu jest prosta. Objawami problemów alkoholowych funkcjonariuszy w pracy są: zapach alkoholu z ust, drżenia rąk, narastające problemy z realizowaniem obowiązków zawodowych, zapominanie o przyjściu do pracy, częste opuszczanie miejsca pracy, przedłużanie przerw w pracy, nerwowość, unikanie kontaktów z kadrą nadzorującą, pożyczanie pieniędzy od kolegów, niedotrzymywanie terminów, częste korzystanie z odświeżaczy do ust. Stresu nie da się

³¹⁹ Ibidem.

wyeliminować z czynności jakie wykonują funkcjonariusze Policji. Jest on wpisany w ten zawód w związku z zadaniami jakie zostały wyznaczone przez ustawodawców funkcjonariuszom Policji. Należy natomiast dążyć do jak największego ograniczenia stresu i nauczania policjantów radzenia sobie z takimi sytuacjami ³²⁰. Na podstawie przeprowadzonych badań wyróżniono następujące sposoby radzenia sobie policjantów ze stresem:

- aktywne radzenie,
- poszukiwanie wsparcia,
- planowanie czynności,
- unikanie działań konkurencyjnych,
- religia,
- przewartościowanie swojego życia,
- ograniczanie swojego działania,
- zaakceptowanie swojej sytuacji,
- skupienie się na emocjach,
- zaprzeczenie i odwracanie uwagi,
- niepodejmowanie działań,
- alkohol, narkotyki,
- poczucie humoru.

Wskazano ponadto na konieczność wprowadzenia następujących sposobów radzenia sobie przez funkcjonariuszy ze stresem, jako zapobieganie wypaleniu zawodowemu, zmniejszaniu czasu i siły stresu:

- wprowadzanie programów profilaktycznych oraz terapeutycznych,
- obniżenie uciążliwości zawodowych,
- wprowadzenie działań mających na celu wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z długotrwałym stresem,
- oddzielenie pracy od życia osobistego,
- pozostawianie problemów zawodowych w pracy,
- zadbanie o odpoczynek i relaks,
- odpowiednie wykorzystanie przerw w pracy,

³²⁰ J. Cichosz, *Pomorskie...*, 2016.

- kształtowanie wśród funkcjonariuszy poczucia skuteczności oraz własnej wartości,
- nauczanie policjantów korzystania ze wsparcia społecznego ³²¹.

Konieczne w zapobieganiu konsekwencji jakie ponoszą funkcjonariusze Policji doświadczający stresu zawodowego, jest objęcie ich programami psycho-edukacyjnymi i profilaktycznymi. Takie programy są od lat przygotowywane przez policyjnych psychologów. Psychologowie policyjni zgodnie z *Zarządzeniem 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 r. w sprawie metod i form wykonywania niektórych zadań służbowych przez psychologów pełniących służbę lub zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych Policji*, mają następujące zadania:

- udzielenie policjantowi lub pracownikowi pomocy psychologicznej i pierwszej pomocy emocjonalnej,
- prowadzenie psychoterapii policjanta lub pracownika,
- prowadzenie psychoedukacji policjanta lub pracownika,
- sporządzanie psychologicznej analizy samobójstwa lub usiłowania samobójstwa przez policjanta lub pracownika ³²².

Policyjni psychologowie w ramach zapobiegania efektom funkcjonowania w ciągłym stresie organizują warsztaty dla policjantów, mające na celu naukę sposobów radzenia sobie ze stresem, panowania nad negatywnymi emocjami. W Komendach Wojewódzkich Policji prowadzone są dyżury psychologów policyjnych, mające na celu zapewnienie dostępu do opieki psychologicznej policjantom i pracownikom Policji w zakresie porad psychologicznych, interwencji kryzysowych. Ponadto dyżury dają możliwość skorzystania przez kadrę kierowniczą z konsultacji dotyczących problemów z podwładnymi, takimi jak niepokojące zmiany zachowania mogące świadczyć o przeciążeniu emocjonalnym oraz możliwość skonsultowania form pomocy dla policjantów po zdarzeniu nadzwyczajnym, czy nadużywających alkoholu. W zakresie leczenia uzależnienia alkoholowego prowadzone są przez policyjnych psychologów szkolenia w zakresie jego skutków i zapobiegania. W komendach Policji prowadzony jest program „Trzeźwość w Policji” polegający na tym, że w przypadku zauważenia problemu alkoholowego u Policjanta jest on kierowany na 6 tygodniowe leczenie odwykowe w Oddziale Leczenia

³²¹ N. Ogińska-Bulik, *Psychologia...*, 2004.

³²² Zarządzenie Nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014, [19.05.2021]

Uzależnień Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Otwocku. Po leczeniu następuje praca psychologa nie tylko z uzależnionym policjantem, ale i jego rodziną. Stan trzeźwości policjanta jest stale monitorowany. Ponadto funkcjonariusz bierze udział w terapiach indywidualnych i grupach wsparcia, w skład który wchodzi inni funkcjonariusze mający podobne problemy oraz grupach AA. Udział w programie umożliwia policjantowi pozostanie w służbie. W komendach Policji wdrożono ponadto niezapowiedziane kontrole trzeźwości alkomatem funkcjonariuszy różnych pionów ³²³.

Policjanci, u których rozpoznano przewlekłą nerwicę lub depresję wywołaną warunkami służby i nadmiernym napięciem nerwowym są kierowani przez poradnię zdrowia psychicznego na leczenie w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Otwocku. Mają ponadto możliwość skorzystania z pobytu w sanatorium MSWiA w Cieplicach, Mosznie, Złocieńcu, gdzie leczeni są policjanci wykazujący inne zaburzenia nerwicowe związane ze stresem. Organizowane są ponadto dla funkcjonariuszy Policji warsztaty antystresowe, stanowiące element prewencji antystresowej oraz szkolenia i warsztaty psychologiczne ³²⁴.

³²³ J. Cichosz, *Pomorskie...*, 2016.

³²⁴ Ibidem.

ROZDZIAŁ 2. METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ WŁASNYCH

2.1. Uzasadnienie wyboru tematu

W obecnych czasach, nastawionych przede wszystkim na szybki rozwój oraz konsumpcję, coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem często powtarzanych zmian, mających charakter pozytywny albo negatywny. Swoim zasięgiem dotyczą zarówno dzieci, młodzież szkolną jak i osoby pracujące. Mało czasu pozostaje na wykonanie wszystkich zadań związanych z pracą czy też nauką, zaś o wykorzystaniu go na aktywność fizyczną jeszcze trudniej. Powstaje zatem zależność stosunków, prawidłowych parytetów między dwoma głównymi elementami ludzkiej egzystencji. W przypadku najmłodszych to nauka, u starszych praca, a z drugiej strony czasem przeznaczonym wyłącznie na wypoczynek. Przedmiotowe zagadnienie powinno mieć pierwszorzędne znaczenie w celu zachowania właściwego cyklu i równowagi pomiędzy wykonywaną pracą a aktywnym wypoczynkiem.

Zawodu policjanta nie sposób porównywać z niebezpiecznym zajęciem, jakim są na przykład – prace wysokościowe. Czynnikiem różniącym jest tu odpowiedzialność funkcjonariuszy za grupę, pojedynczego człowieka, za ich zbiorowe i indywidualne bezpieczeństwo, a to powoduje, że praca Policji obciążona jest ogromnym ryzykiem, wywołuje silne emocje i staje się czynnikiem nieodłącznego stresu.

Ogólna analiza publikowanych źródeł pozwala stwierdzić, że zarówno w polskiej, jak i światowej literaturze nie istnieją kompleksowe opracowania, które w sposób szczegółowy podnosiłyby podjęty problem badawczy. Występuje deficyt opracowań naukowych dotyczących szeroko pojętej aktywności i rekreacji fizycznej oraz prawidłowo zbilansowanych nawyków żywieniowych z uwzględnieniem płci, wieku, aktywności fizycznej oraz pionów strukturalnych Policji. Tym samym, wyniki badawcze pozostawiają lukę w uhierarchizowaniu kompendium wiedzy, w kontekście umiejscowienia relacji między zmiennymi.

Z tego też powodu, podjęty temat rozprawy wydaje się warty szczegółowego rozpoznania i opracowania, zwłaszcza w realiach dynamicznych zmian ustrojowych, zdrowotnych oraz geopolitycznych społeczeństw, w tym bezpośrednio graniczącym

z państwem, gdzie trwa pełnoskalowy konflikt zbrojny. Problematyka holistycznego ujęcia znaczenia relacji aktywności i rekreacji fizycznej oraz nawyków żywieniowych w kontekście pojawiającego się stresu, stanowi więc istotną lukę poznawczo-badawczą. Powodami do podjęcia przedmiotowego zagadnienia są również wieloletnie obserwacje otoczenia funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, w szczególności poszczególnych pionów strukturalnych, potwierdzające konieczność zebrania danych empirycznych i podjęcia próby opisanie potencjalnych wyników, które przydadzą się przy podejmowanych próbach modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem edukacji zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywności fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia. Pomogą również opracować prawidłowe normy żywienia dla funkcjonariuszy Policji, oparte na ocenie ich dziennego zapotrzebowania na energię oraz wszystkie składniki odżywcze, z uwzględnieniem płci, wieku, pionu strukturalnego oraz aktywności fizycznej.

2.2. Cel badań pracy

Starając się zaplanować czynności niezbędne do wykonania, należy podjąć decyzję co będzie obiektem prowadzonych badań oraz w jakim kierunku będą one zmierzać. W ramach interpretacji należy przedstawić cel, dzięki któremu pisana przez nas praca, będzie spójna oraz zrozumiała.

Celem głównym, poznawczym pracy jest:

„Charakterystyka aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych, w kontekście pojawiającego się stresu, na przykładzie wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu”.

Z kolei celem praktycznym jest:

„Przygotowanie rekomendacji w zakresie wdrażania modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywność fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia, w oparciu o uzyskane wyniki badań”.

Tytuł pracy doktorskiej uwarunkował jej temat oraz określił (wskazał na) cel. Cel ten zakłada wypracowanie założeń teoretycznych, które pozwolą znaleźć skuteczne odpowiedzi na postawione pytania^{325 326 327 328 329}.

2.3. Problem badawczy

Sam problem (gr. problema – zadanie) to zadanie wymagające pokonania pewnej trudności o charakterze praktycznym lub teoretycznym, przy udziale aktywności badawczej podmiotu. Może on być postrzegany jako rodzaj zadania, którego podmiot nie może rozwiązać za pomocą posiadanych wiadomości, umiejętności i nawyków^{330 331 332}, jako struktura o niepełnych danych, którego podstawowymi cechami są podmiotowość (podmiot zawsze od kogoś zależy) oraz zadanie, którego efektem końcowym jest produkt. W sytuacji problemu badawczego mamy do czynienia ze swoistym pytaniem określającym jakość i rozmiar pewnej niewiedzy (pewnego braku w dotychczasowej wiedzy) oraz cel i granice pracy naukowej, które musi wyczerpać zakres naszej niewiedzy zawartej w temacie badań i w sposób precyzyjny określać zakres naszych wątpliwości, a tym samym określać teren badawczych poszukiwań^{333 334 335 336 337 338 339}.

³²⁵ Z. Stachowiak, *Metodyka i metodologia pisania prac kwalifikacyjnych*, Akademia Obrony Narodowej, 2001.

³²⁶ J. Apanowicz, *Metodologia ogólna*, Wydawnictwo Diecezji IV Plińskiej „BERNARDINUM” Gdynia, 2002.

³²⁷ J.W. Creswell, *Projektowanie badań naukowych, Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2013.

³²⁸ J.M. Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo naukowe PWN 2019.

³²⁹ E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2023.

³³⁰ M. Cieślarczyk, *Metody, techniki i narzędzia badawcze oraz elementy statystyki stosowane w pracach magisterskich i doktorskich*, Akademia Obrony Narodowej, Warszawa 2003.

³³¹ J.W. Creswell, *Projektowanie...*, 2013.

³³² J.M. Brzeziński, *Metodologia...*, 2019.

³³³ M. Cieślarczyk, *Metody...*, 2003.

³³⁴ M. Palka, *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.

³³⁵ K. Rubacha, *Metodologia badań nad edukacją, WAIP*, Warszawa 2008.

³³⁶ M. Łobocki, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków 2011.

³³⁷ Ibidem.

³³⁸ Ibidem.

³³⁹ E. Babbie, *Badania...*, 2023.

Opierając się na wcześniej przedstawionym celu badań oraz przygotowanemu podsumowaniu wybranej literatury, a także zebranych poglądach i opiniach specjalistów, kreuje się problem badawczy, który przyjmuje formę pytań o następującej treści:

Jaki jest związek aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji a poziomem stresu, w kontekście planowanych zmian w pedagogice zdrowia?

Jaki jest związek miejsca funkcjonariusza w strukturze jednostki a poziomem stresu, w kontekście planowanych zmian w pedagogice zdrowia?

2.4.1 Problemy szczegółowe

Próbując rozwiązać przedmiotowy problem badawczy na przykładzie wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, należy uzyskać odpowiedzi na następujące pytania, rozumiane jako problemy szczegółowe badań

1. Jaki jest poziom aktywności fizycznej wśród funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
2. Jakie są formy rekreacji fizycznej uprawiane przez funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
3. Jakie są nawyki żywieniowe funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
4. Jakie są zachowania ryzykowne dla zdrowia funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
5. Jaki jest poziom stresu wśród funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
6. Jaki jest wskaźnik masy ciała wśród funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
7. Jaka jest relacja między aktywnością fizyczną a pojawiającym się stresem wśród funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?
8. Jaka jest zależność między nawykami żywieniowymi a częstością odczuwania skutków stresu wśród funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?

9. Jaka jest relacja między wskaźnikiem masy ciała a wartością współczynnika oceny intensywności wysiłku fizycznego wśród funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji?

Opisane wyżej zagadnienia wnikliwie przedstawiają kierunek, w którym będą zmierzać prowadzone badania. Każdemu pytaniu poświęcono jeden z podrozdziałów, które w całości złożyły się na wyniki podjętej pracy badawczej.

2.5. Pytania badawcze

Dla osiągnięcia celu pracy sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieją różnice między wybranymi pionami Policji a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej?
2. Czy istnieje związek między pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia?
3. Czy istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET w pionach Policji?
4. Czy czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna?
5. Czy czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie stresu u funkcjonariuszy pionów Policji są prawidłowe nawyki żywieniowe?

2.6. Hipotezy badawcze

W pracy przyjęto następujące założenia:

1. Istnieją różnice między wybranymi pionami a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej.
2. Istnieje związek pomiędzy pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia.
3. Istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET.
4. Czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna.

5. Czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji są prawidłowe nawyki żywieniowe.

2.7. Zmienne i wskaźniki

Zdaniem Brzezińskiego, dostępne w prowadzonych badaniach zmienne podzielone są na tj.: zmienne zależne, będące przedmiotem badań, w których określa się ich związki z innymi zmiennymi oraz zmienne niezależne, stanowiące przedmiot badań, mające za zadanie oddziaływać w różnym stopniu na zmienne główne. Najważniejszym zadaniem zmiennych jest doprowadzenie do ustalenia konkretnych obserwowalnych danych, które wykorzystane zostaną do postawienia orzeczenia o występowaniu i sześciblu intensywności wyszczególnionych zmiennych. Jest to selekcja wskaźników, swoistych zjawisk, dzięki obserwacji których można stwierdzić, że miały miejsce rzeczy, które objęte zostały zakresami znaczeniowymi poddanych badaniom zmiennych^{340 341 342 343 344 345}. W celu zrozumiałego przedstawienia zmiennych, w przedmiotowej pracy wykorzystano konkretne, doświadczalne wskaźniki.

Wskaźniki to charakterystyczna cecha, zjawisko albo zdarzenie, dzięki któremu z większą pewnością lub pewnym albo wyższym od przeciętnego prawdopodobieństwem, mamy do czynienia ze zjawiskiem, które pozostaje w naszym zainteresowaniu³⁴⁶. Wyróżniamy trzy formy wskaźników, w zależności od zjawiska przedstawianego tj.:

- empiryczne,
- definicyjne,
- informacyjne^{347 348}.

³⁴⁰ M. Palka, *Metodologia...*, 2006.

³⁴¹ K. Rubacha, *Metodologia ...*, 2008.

³⁴² M. Łobocki, *Metody...*, 2011.

³⁴³ Ibidem.

³⁴⁴ Ibidem.

³⁴⁵ Ibidem.

³⁴⁶ A. Nitecka-Walerych, *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego 2007.

³⁴⁷ Ibidem.

³⁴⁸ A. Nitecka-Walerych, *Kultura...*, 2007.

Z kolei Rubacha przedstawia odmienny podział. Przedmiotowe wskaźniki zostały podzielone na tj.:

- zachowania badanych (werbalne i niewerbalne),
- informacje o badanych,
- wytwory i dzieła badanych osób,
- dokumentacja o badanych ³⁴⁹.

W przedmiotowej pracy, w trakcie prowadzonych badań wszystkie składniki charakteryzowały się postacią werbalną, a wykorzystane wskaźniki oparte zostały na uzyskanych odpowiedziach dotyczących zadanych w ankiecie pytań.

2.7.1 Zmienne zależne

Podstawową multi-cechową zmienną w grupie zmiennych zależnych jest otrzymana opinia respondentów biorących udział w badaniu. Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie dotyczyły samooceny:

- stresu.

2.7.2 Zmienne niezależne

W przedmiotowej pracy do zmiennych niezależnych, mających decydujący wpływ na zmienne zależne zakwalifikowano:

- aktywność fizyczną,
- rekreację fizyczną,
- nawyki żywieniowe,
- przynależność do badanych pionów strukturalnych.

³⁴⁹ Ibidem.

2.7.3 Wskaźniki

Wskaźniki w pracy naukowej pełnią kluczową funkcję pomostu między pojęciami teoretycznymi a rzeczywistością empiryczną (możliwą do zaobserwowania i zmierzenia). To pewna obserwowalna cecha, zjawisko lub zdarzenie, na podstawie którego podejmowane są wnioski o istnieniu, natężeniu lub zmianie innej, często trudnej do bezpośredniej obserwacji właściwości lub pojęcia teoretycznego (tzw. *indicatum lub zmiennej*). Na podstawie zmian wskaźnika możliwa jest prawidłowa orientacja odnosząca się do zmian trwania przedmiotowego zjawiska³⁵⁰. W prowadzonych badaniach wykorzystano wskaźniki empiryczne, pochodzące z uzyskanych odpowiedzi, spośród wybranych pionów strukturalnych 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji:

- Liczba minut poświęcona aktywności i rekreacji fizycznej w ciągu tygodnia (Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ-wersja skrócona) oraz (autorski kwestionariusz dot. podejmowanej rekreacji fizycznej)
- Rodzaje i częstotliwość spożywanych pokarmów, napojów i używek (warzywa, owoce, słodkie, napoje energetyczne/kawa, alkohol/nikotyna w ciągu dnia)
- Częstotliwość spożywania witamin oraz minerałów.
- Wartość wskaźnika nadwagi i otyłości (Body Mass Index – BMI)
- Skala oceny postrzeganego stresu (test PSS–10 oparty na narzędziu Perceived Stress Scale PSS–10).

³⁵⁰ Ibidem.

ROZDZIAŁ 3. PROBLEM BADAWCZY W ŚWIELE PIŚMIENICTWA

Zarówno w krajowej jak i w światowej literaturze istnieje wiele informacji na temat wpływu aktywności fizycznej oraz zdrowia, na intensywność i cykliczność pojawiającego się stresu^{351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370}.

Amerykański portal pracy „Careercast” corocznie przedstawia najgorsze i najlepsze zawody świata, pozyskując dane z amerykańskich biur statystycznych stanowiących część Amerykańskiego Departamentu Pracy. W zestawieniu wyróżnia 200 zawodów. Lista jest sporządzana na podstawie oceny czterech podstawowych kryteriów, tj. środowiska pracy, kryterium dochodowego, perspektyw zawodowych oraz stresu.

³⁵¹ Z. Przybylak, *Praca...*, 1991.

³⁵² L. Sörensen [i.in.], *Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study*, *Occup Med* (Lond). 2000;50 (1):3-10, 2000.

³⁵³ W. Franke [i.in.], *Relationship between cardiovascular disease morbidity, risk factors, and stress in a law enforcement cohort*, *J. Occup Environ Med.* 2002;44(12):1182–9, 2002.

³⁵⁴ K. Spiegel [i.in.], *Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite*, *Ann. Intern. Med.* 2004, nr 141, 2004.

³⁵⁵ J. Ruiz, E. Morrow, *Retiring the old centurion: life after a career in policing-an exploratory study*, *Int. J. Publ. Admin.* 2005;28(13–14), 2005.

³⁵⁶ H. Kyröläinen [i.in.], *Physical fitness, BMI and sickness absence in male military personnel*, *Occup Med* (Lond), 2008.

³⁵⁷ K. Baicker [i.in.], *Workplace wellness programs can generate savings*, *Health Aff* (Millwood), 2010; 29(2):304–11, 2010.

³⁵⁸ T. Hartley [i.in.], *Health disparities in police officers: comparisons to the U.S. general population*, *Int J Emerg ent Health*, 2011;13(4):211–20, 2011.

³⁵⁹ F. Zimmerman, *Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review*, *Cardiol Rev.* 2012;20(4):159–66, 2012.

³⁶⁰ J. Violanti [i.in.], *Life expectancy in police officers: a comparison with the U.S. general population*, *Int. J. Emerg. Ment. Health.* 2013;15(4):217–28, 2013.

³⁶¹ S. Can, H. Hendy, *Behavioral variables associated with obesity in police officers*, *Ind. Health*, 2014;52(3):240–7, 2014.

³⁶² A. McHill [i.in.], *Impact of circadian misalignment on energy metabolism during simulated nightshift work*, *Proc. Natl. Acad. Sci. USA.* 2014, nr 111, s. 17302–17307.

³⁶³ A. Soroka, B. Sawicki, *Physical activity levels as a quantifier in police officers and cadets*, *Int. J. Occup Med Environ Health.* 2014;27(3):498–505, 2014.

³⁶⁴ S. Ramey [i.in.], *Building resilience in an urban police department*, *J. Occup Environ Med.*, 2014;56(3):338–43, 2014.

³⁶⁵ F.C. Da Silva [i.in.], *Health...*, 2014.

³⁶⁶ S. Ramey [i.in.], *Building...*, 2016, 8(8):796–804.

³⁶⁷ [Http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-report-2016-ranking-200-jobs](http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-report-2016-ranking-200-jobs), *Jobs, Rated Report 2016 : Ranking 200 Jobs*, [18.03.2017].

³⁶⁸ C. Grant [i.in.], *Timing of food intake during simulated night shift impacts glucose metabolism: A controlled study*, *Chronobiol. Int.* 2017, nr 34, s. 1003–1013, 2017.

³⁶⁹ S. Chellappa [i.in.], *Impact of Circadian Disruption on Cardiovascular Function and Disease*, *Trends Endocrinol, Metab*, 2019, nr 30, s. 767–779, 2019.

³⁷⁰ I. Mason [i.in.], *Impact of circadian disruption on glucose metabolism: Implications for type 2 diabetes*, *Diabetology* 2020, nr 63, s. 462–472.

W ocenie stresogenności danego zawodu brane jest pod uwagę 11 czynników związanych z wykonywaniem zawodu, tj. podróże służbowe, potencjał wzrostu dochodu, terminy, praca w oczach opinii publicznej, konkurencyjność, wymagania fizyczne, warunki środowiskowe, zagrożenia napotymane w danym zawodzie, narażenie własnego życia na ryzyko, narażenie życia innych na ryzyko, kontakt ze społeczeństwem. Kryterium stresu pozwoliło na wyodrębnienie najbardziej stresujących zawodów. W rankingu tym, na najwyższych pozycjach zawodów stresogennych znalazły się służby mundurowe, w tym policjanci. W roku 2016 policjanci uplasowali się na 4 miejscu pod względem wielkości stresu związanego z wykonywaniem tego zawodu. Policjantów pod względem stresu zawodowego wyprzedzili kolejno tylko: strażacy, wojskowi oraz piloci samolotów. Stres związany z wykonywaniem zawodu Policjanta plasuje się od 2013r w pierwszej dziesiątce najbardziej stresujących zawodów. Biorąc pod uwagę 200 zawodów, jakie są przedstawione przez przedmiotowy portal, jest to pozycja bardzo wysoka. Ponadto, widoczny jest stały wzrost pozycji tego zawodu w ciągu ostatnich pięciu lat w rankingu Careercast, od pozycji 14 w 2012 r. do pozycji 4 w roku 2016 r. Należy zwrócić uwagę na to, że w najwyższych pozycjach w rankingu występują niezmiennie zawody mundurowe, tj. strażacy, wojskowi i piloci samolotów. Chociaż przytoczone rankingi dotyczą Stanów Zjednoczonych, to uwzględniając specyfikę pracy policjantów amerykańskich (większe zagrożenia atakami terrorystycznymi, zróżnicowane społeczeństwo pod względem rasowym a tym samym tradycyjnym i obyczajowym środowiskiem, większy dostęp do broni palnej) w korelacji do pojawiającego się stresu, w pewnym stopniu można jednak te wyniki przenieść na specyfikę służby polskiego policjanta ³⁷¹.

Podobne wnioski można wysunąć na podstawie badań przeprowadzonych przez naukowców z Wielkiej Brytanii. Badacze z Uniwersytetu Manchester zbadali 150 zawodów pod względem wysokości stopnia w jakim dany zawód stanowi źródło stresu. Policja znalazła się na drugim miejscu. To wskazuje, że jest to jeden z najbardziej stresogennych zawodów ³⁷².

Czynniki charakterystyczne dla zawodu policjanta, oprócz omówionych wcześniej zaburzeń adaptacyjnych, bardzo często stają się również przyczyną wielu innych stanów chorobowych.

³⁷¹ [Http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-report-2016-ranking-200-jobs](http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-report-2016-ranking-200-jobs), Jobs Rated Report 2016: Ranking 200 Jobs, [18.03.2017].

³⁷² Ibidem.

Praca w Policji staje się coraz bardziej siedzącym zajęciem ³⁷³, częściowo ze względu na zmieniający się charakter Policji, z rosnącymi wskaźnikami przestępstw popełnianych przez tzw. „białe kołnierzyki” oraz cyberprzestępczością, w porównaniu z przestępczością uliczną ³⁷⁴. Wykazano, że funkcjonariusze Policji są bardziej aktywni w dni wolne od pracy niż w pracy ³⁷⁵. Policjanci (a także personel) są narażeni na szereg ostrych i przewlekłych stresorów w ramach swojej roli, oprócz charakterystycznych nacisków organizacyjnych ³⁷⁶. Dodatkowe problemy związane ze stylem życia, związane z pracą policyjną obejmują pracę zmianową, zły sen i niezdrową dietę ³⁷⁷. Badania w różnych krajach wykazały, że Policja ma wysoką prevalencję czynników ryzyka sercowo-naczyniowego i schorzeń, w tym wysokiego wskaźnika masy ciała (BMI) i otyłości ^{378 379}, zespołu metabolicznego ³⁸⁰ oraz chorób sercowo-naczyniowych ^{381 382}. Wskazują jednoznacznie, że częstość występowania tych schorzeń jest wyższa niż w populacji ogólnej, przy czym czynniki związane ze stylem życia, takie jak brak aktywności fizycznej, stres i praca zmianowa, uważa się za czynniki sprzyjające ^{384 385 386 387} ³⁸⁸.

Aktywny fizycznie styl życia może potencjalnie ograniczać zagrożenia zdrowotne związane z wykonywaniem zawodu policjanta. Oprócz poprawy dobrostanu jednostek, mogą istnieć potencjalne korzyści organizacyjne, takie jak zwiększona produktywność czy zmniejszona absencja. Ponadto policjanci muszą spełniać zawodowe standardy

³⁷³ S. Ramey [i.in.], *Building...*, 2014.

³⁷⁴ S. Canepelle [i.in.], *Corruption, Opportunity and Sporting, Le système Olympique, Passé, présent et futur*, Publisher: Presses polytechniques et universitaires romandes, 2017.

³⁷⁵ Ibidem.

³⁷⁶ Ibidem.

³⁷⁷ Ibidem.

³⁷⁸ A. Soroka, B. Sawicki, *Physical...*, 2014.

³⁷⁹ S. Can, H. Hendy, *Behavioral...*, 2014.

³⁸⁰ M. Anderson [i.in.], *Effects...*, 2016.

³⁸¹ W. Franke [i.in.], *Relationship...*, 2002.

³⁸² T. Hartley [i.in.], *Health...* 2011.

³⁸³ F. Zimmerman, *Cardiovascular...*, 2012.

³⁸⁴ Ibidem.

³⁸⁵ Ibidem.

³⁸⁶ Ibidem.

³⁸⁷ J. Violanti [i.in.], *Life...*, 2013.

³⁸⁸ X. Guo [i.in.], *The value of a well-being improvement strategy: longitudinal success across subjective and objective measures observed in a firm adopting a consumer-driven health plan*. J. Occup. Environ. Med., 2015.

sprawności, aby zdać coroczny test sprawności i radzić sobie z sytuacjami, które wymagają sprawności, wytrzymałości lub użycia siły fizycznej^{389 390 391}.

Badania przekrojowe pokazują, że aktywni fizycznie amerykańscy policjanci rzadziej skarżą się na bóle kostno szkieletowe pleców.

W Brazylii, na niski poziom aktywności fizycznej, znaczący wpływ mają negatywne czynniki utrudniające uprawianie aktywności fizycznej przez funkcjonariuszy żandarmerii wojskowej, z których najbardziej oczywiste to zobowiązania rodzinne i nienormowane godziny pracy³⁹², poza czynnikami społeczno-środowiskowymi, psychologicznymi i wewnętrznymi instytucjonalnymi³⁹³. Japońscy funkcjonariusze organów ścigania charakteryzują się również niskim poziomem aktywności fizycznej, która w połączeniu ze stresującą pracą przyczynia się do licznych zagrożeń dla zdrowia³⁹⁴. To samo dotyczy indyjskich funkcjonariuszy Policji, którzy mają niższy niż zalecany poziom aktywności fizycznej, co wymaga zmiany stylu życia³⁹⁵.

Wyniki przeprowadzonych badań poprzecznych oraz podłużnych, zrealizowanych przez badaczy spoza Unii Europejskiej wśród funkcjonariuszy Policji w korelacji z europejskimi policjantami pokazują, że poziom aktywności fizycznej spada z biegiem lat. Osoby te były postrzegane jako pracujące przez długie godziny, co prowadzi do obniżenia poziomu aktywności fizycznej, zwiększonego stresu i otyłości. Jednak niektóre badania podłużne pokazują, że zmiana zachowania stymuluje aktywność fizyczną i zmniejsza poziom otyłości^{396 397 398 399 400 401}.

³⁸⁹ K. Baicker [i.in.], *Workplace...*, 2010.

³⁹⁰ Ibidem.

³⁹¹ Ibidem.

³⁹² [Http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a13v34n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a13v34n2.pdf), [08.07.2022].

³⁹³ Ibidem.

³⁹⁴ M. Shiozaki [i.in.], *Job stress and behavioral characteristics in relation to coronary heart disease risk among Japanese police officers*, Ind Health, 2017.

³⁹⁵ J. Thayyil, *Metabolic syndrome and other cardiovascular risk factors among police officers*, N. Am. J. Med. Sci. 2012.

³⁹⁶ L. Sørensen [i.in.], *Physical...*, 2000.

³⁹⁷ I. Nabeel [i.in.], *Correlation between physical activity, fitness, and musculoskeletal injuries in police officers*, Minn Med., 2007.

³⁹⁸ H. Kyröläinen [i.in.], *Physical...*, 2008.

³⁹⁹ B. Sassen [i.in.], *Physical fitness matters more than physical activity in controlling cardiovascular disease risk factors*, Eur J Cardiovasc Prev Rehabil., 2009.

⁴⁰⁰ J. Gu [i.in.], *Long work hours and adiposity among police officers in a US northeast city*, J. Occup. Environ. Med., 2012.

⁴⁰¹ P. Løgestad, R. Van den Tillaar, *A comparison of training and physical performance of police students at the start and the end of three-year police education*, J. Strength Cond. Res., 2014.

Najnowsze badania wskazują⁴⁰², że czas przyjmowania pokarmu może znacząco wpłynąć na metabolizm i kontrolę wagi. Większość grup dyspozycyjnych, między innymi siły zbrojne i Policja, pracuje o nietypowych porach doby. Są znacznie częściej narażone na zakłócenie prawidłowych wzorców żywienia niż inne grupy zawodowe. Pracownicy zmianowi są narażeni na zwiększone ryzyko przybierania na wadze oraz rozwoju cukrzycy i chorób układu krążenia. Są one uważane za konsekwencje wielu czynników, w tym „biedniejszych zachowań zdrowotnych” (np. dieta, ćwiczenia) oraz upośledzenia funkcji metabolicznych spowodowanych przez zaburzenia snu-czuwanie i dobowego wyrównania rytmów fizjologicznych^{403 404 405 406 407}. Podczas gdy praca zmianowa pozwala na niewielką elastyczność w zmianie czasu snu i czuwania, dieta jest natomiast zachowaniem, które można w wiarygodny sposób zmodyfikować, aby złagodzić długoterminowe zagrożenia dla zdrowia⁴⁰⁸.

Wyniki badań otrzymane przez zespół Kosmadopoulos pozwoliły scharakteryzować wzorce żywieniowe oraz spożycie kalorii przez funkcjonariuszy Policji, w ciągu kilku, typowych dni doświadczanych w ich rotacyjnym cyklu zmianowym. Oceniono w jaki sposób zmianowe harmonogramy pracy wpłynęły na czas posiłków policjantów oraz skład makroskładników, poprzez analizę dietetyczną zajęć. Zaobserwowano, że policjanci spożywają znacznie więcej w dni odpoczynku i w dni porannej zmiany, niż w dni wieczornej lub nocnej zmiany, w tym więcej kalorii pochodzących z tłuszczów i tłuszczów nasyconych. Jednak ogólne proporcje makroskładników w ich diecie, nie różniły się istotnie pomiędzy dniami. Co ważne, uzyskano szereg wzorców żywieniowych, które implikują czas spożywania posiłków, a nie jego ilość lub skład – jako różnicujący czynnik żywieniowy, który jak przypuszczamy, wpływa na zdrowie metaboliczne podczas różnych zmian roboczych. Autorka zaobserwowała potrzebę dalszych badań, aby sprawdzić, czy interwencje w czasie posiłków, w tym ograniczenie spożycia kalorii

⁴⁰² A. Kosmadopoulos [i.in.], *Effects of Shift Work on the Eating Behavior of Police Officers on Patrol*, PubMed, The National Center for Biotechnology Information, 2020.

⁴⁰³ K. Spiegel [i.in.], *Sleep*..., 2004.

⁴⁰⁴ J. Ruiz, E. Morrow, *Retiring*..., 2005.

⁴⁰⁵ A. McHill [i.in.], *Impact*..., 2014.

⁴⁰⁶ C. Grant [i.in.], *Timing*..., 2017.

⁴⁰⁷ S. Chellappa [i.in.], *Impac*..., 2019.

⁴⁰⁸ I. Mason [i.in.], *Impact*..., 2020.

⁴⁰⁹ H. Dashti [i.in.], *Timing of Food Intake: Identifying Contributing Factors to Design Effective Interventions*, Adv. Nutr., 2019.

w nocy i/lub wydłużenie czasu trwania postu, są skutecznymi i wykonalnymi środkami zapobiegającymi niekorzystnym skutkom metabolicznym pracy zmianowej ⁴⁰⁹.

Wykonywanie zawodu wysokiego ryzyka związane jest zarówno z wypełnianiem obowiązków służbowych o szczególnym charakterze, jak i z wymogiem spełniania specyficznych wymagań stawianych kandydatom do służby w Policji. Łączy się to ściśle z rolą Policji jako formacji powołanej do zapewnienia ładu i porządku publicznego. W związku z tym należy podkreślić, że wykonywanie zawodu wysokiego ryzyka, jakim jest służba w Policji, wiąże się ze szczególnymi zasadami dotyczącymi zarówno ubiegania się o służbę, jak i samej służby (w tym warunki pracy, ekonomiczne aspekty służby) ⁴¹⁰.

⁴⁰⁹ A. Kosmadopoulos [i.in.], *Effects...*, 2020.

⁴¹⁰ Ibidem.

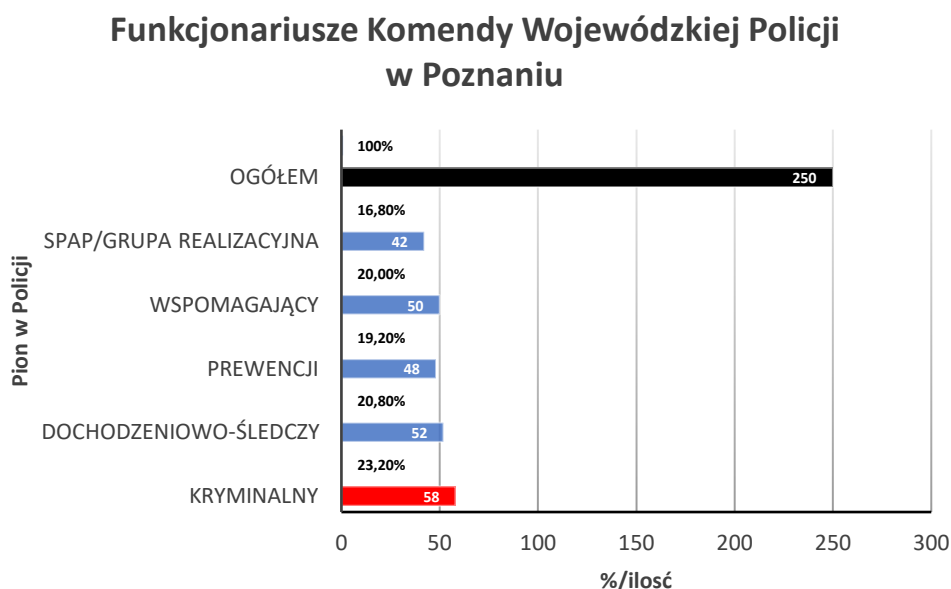
ROZDZIAŁ 4. MATERIAŁ I METODY BADAŃ

4.1. Charakterystyka badanych

Materiał badawczy to grupa losowo wybranych 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, co stanowi (16%) całego stanu etatowego funkcjonariuszy. Ilość 50 respondowanych, wynika z maksymalnego stanu etatowego poszczególnych pionów strukturalnych.

Na wykresie 1 przedstawiono procentowe zestawienie osób badanych z uwzględnieniem pięciu wybranych grup, tj.: Pionu Kryminalnego (23% = 54), Docho-
dzeniowo-Śledczego (21% = 52), Wspomagającego (20% = 50), Prewencji (19% = 48) oraz SPAP/GR (17% = 42).

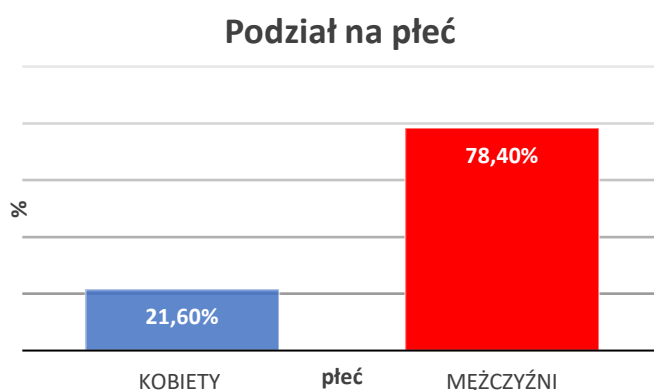
Wykres 1. Charakterystyka procentowa badanych Policjantów



Źródło: Badania własne

Jak przedstawia wykres 2 badania przeprowadzono wśród (78%) mężczyzn i (22%) kobiet. Niska wartość współczynnika ilościowego badanych kobiet, wynika z rzeczywistego zatrudnienia w strukturach Policji. Od dekady obserwuje się jednak wyraźny wzrost zatrudnienia kobiet, we wszystkich pionach strukturalnych, z wyłączeniem SPAP/GR (policyjni komandos).

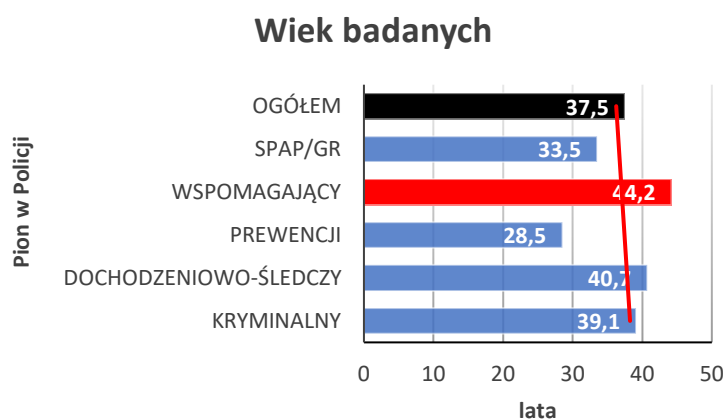
Wykres 2. Podział na płeć



Źródło: Opracowanie własne

Średnia wieku funkcjonariuszy wynosi 37,5 lat, przy odchyleniu standardowym wynoszącym $SD=8,32$ lat. Najstarsi to funkcjonariusze Pionu Wspomagającego i Pionu Dochodzeniowo-Śledczego, najmłodsi funkcjonariusze Pionu Prewencji i SPAP/GR. Na przestrzeni ostatnich lat notuje się wyraźny spadek funkcjonariuszy starszych wiekiem. Spowodowane jest to odmładzaniem struktur. Funkcjonariusze cechują się też niższym, średnim wiekiem niż przedstawiciele wybranych grup zawodowych ⁴¹¹. Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 3.

Wykres 3. Wiek badanych

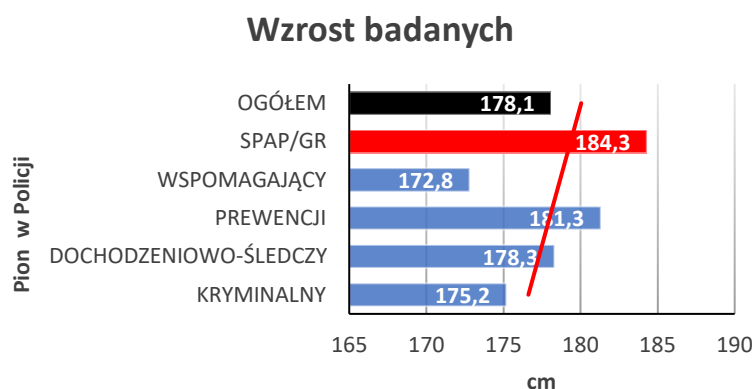


Źródło: Opracowanie własne

⁴¹¹ E. Biernat, *Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych*, Oficyna Wydawnicza Szkoła Główna Handlowa, Warszawa 2011.

Średni wzrost ankietowanych wynosi 178,1 cm, przy odchyleniu standardowym wynoszącym $SD=8,42$ cm. Najwyżsi to funkcjonariusze SPAP/GR i Pionu Prewencji, najniżsi natomiast to funkcjonariusze z Pionu Wspomagającego i Kryminalnego. Na podstawie skali Vandervaela - dość aktualna, jeśli chodzi o podział na zakresy, funkcjonariusze pod względem posiadanego wzrostu, znajdują się w grupie – powyżej średniego ⁴¹². Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 4.

Wykres 4. Wzrost badanych



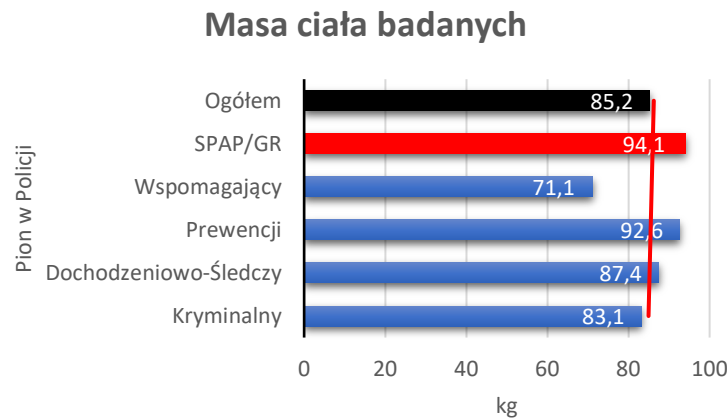
Źródło: Opracowanie własne

Średnia masa ciała respondenta to 85,2 kg przy odchyleniu standardowym wynoszącym $SD=15,69$ kg. Najciężsi to funkcjonariusze SPAP/GR i Pionu Prewencji, z kolei najlżejsi to funkcjonariusze Pionu Wspomagającego i Pionu Dochodzeniowo-Śledczego. Największy ciężar wśród komandosów, nie świadczy jednak o zbyt dużej nadwadze. Funkcjonariusze ci charakteryzują się dużą masą mięśniową, z bardzo niskim współczynnikiem tłuszczu. Pozostali badani mieszczą się w granicach średniej w skali kraju ⁴¹³. Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 5.

⁴¹² E. Kamińska, *Antropologia, Materiały do ćwiczeń dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2021.

⁴¹³ GUS - Główny Urząd Statystyczny, *Zdrowie i zachowanie zdrowotne mieszkańców Polski w świetle Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS)*, 2014 r.

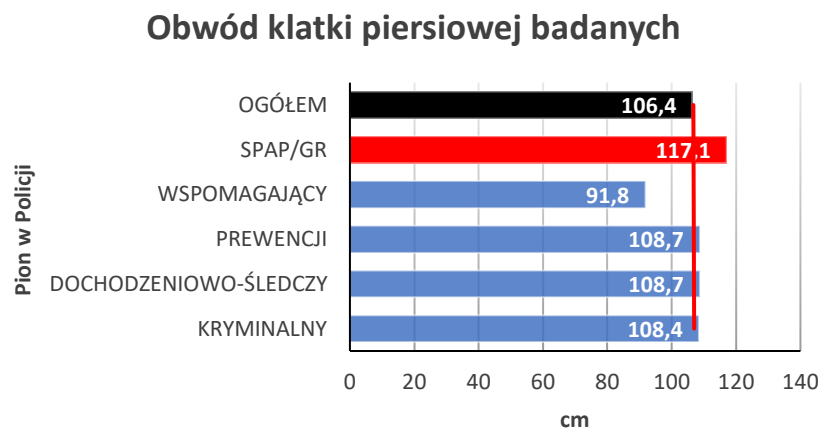
Wykres 5. Masa ciała badanych



Źródło: Opracowanie własne

Średni obwód klatki piersiowej wynosił 106,4 cm, przy odchyleniu standardowym wynoszącym $SD=13,1$ cm. Największym obwodem charakteryzowali się funkcjonariusze SPAP/GR i Pionu Prewencji, najmniejszym zaś Pionu Wspomagającego. Ogółem średni obwód klatki piersiowej jest mniejszy niż średnia przedstawiona w podziale na zakresy wg Michalskiego ⁴¹⁴. Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 5.

Wykres 6. Obwód klatki piersiowej badanych



Źródło: Opracowanie własne

⁴¹⁴ E. Kamińska, *Antropologia...*, 2021.

4.2. Metody, techniki, narzędzia badawcze oraz procedura i organizacja badań

Przedmiotowa hipoteza robocza, wraz z omówionym wcześniej problemem badawczym, w celu zrealizowania skutecznie przeprowadzonych badań, wymaga użycia szczególnych metod, technik oraz narzędzi, dzięki którym łatwiej odniesiemy się do wielorakiego charakteru problemów szczegółowych. W trakcie obranej taktyki prowadzonych badań, które za zadanie miały stać się dochodzeniem do teorii i praw naukowych, użyto ich w osobnych etapach, przy jednoczesnym wsparciu badań wstępnych oraz właściwych^{415 416}.

W trakcie prowadzonych badań wstępnych starałem się upewnić, czy wybrana przeze mnie problematyka celu badań, wraz z proponowaną hipotezą roboczą oraz wybranymi metodami, technikami a także stosowanymi narzędziami, okaże się wystarczająco produktywna. Skorzystałem ze wstępnej analizy wybranej literatury oraz dyskusji przeprowadzonych z promotorem, specjalistami z zakresu psychologii, które skutecznie uświadomiły mi o ich poprawnym kierunku. W rezultacie, zaproponowany zamiar badawczy został ostatecznie sformułowany, co pozwoliło stworzyć końcową koncepcję podjętej rozprawy doktorskiej oraz zatwierdzić temat.

Rozpoczęcie badań poprzedzono zgodą na badania uchwałą nr 707/17 Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. W roku 2018 przeprowadzono badania właściwe, dzięki którym osiągnięto zamierzony cel. Podczas badań teoretycznych skupiono się na relacji wynikającej między aktywnością fizyczną i nawykami żywieniowymi funkcjonariuszy wybranych pionów strukturalnych Policji a pojawiającym się stresem.

W trakcie prowadzonych badań, opartych na poznaniu zmysłowym, gromadzono wyobrażenia oraz spostrzeżenia opisane w literaturze przedmiotu, specjalistycznej prasie naukowej oraz źródłach internetowych. Użyto ich jako podstawy do poznania myślowego, w którym posłużono się kilkoma operacjami myślowymi z podziałem na: analizę, syntezę, dedukcję, indukcję, analogię, porównanie, uogólnienie i wnioskowanie^{417 418}.

⁴¹⁵ Ibidem.

⁴¹⁶ M. Muszyński, M. Sokołowski, *Homo...*, 2008.

⁴¹⁷ J. Apanowicz, *Metodologia...*, 2002.

⁴¹⁸ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2010.

Uzyskane rezultaty przedstawiono na łamach poszczególnych rozdziałów oraz zilustrowano przy pomocy załączników, dzięki którym wzrosła wartość merytoryczna przedmiotowej pracy.

Podczas etapu empirycznego skupiono badania na sprawdzeniu przyjętej hipotezy roboczej. Podjęto się także próby sprecyzowania znaczenia pojęć jakimi są pedagogika zdrowotna, aktywność i rekreacja fizyczna, nawyki żywieniowe oraz stres wraz z zachodzącymi między nimi zależnościami.

Przy zbieraniu informacji, w szczególności posługiwano się metodą badania dokumentów i metodą analizy oraz krytyki piśmiennictwa. Pomocne przy prowadzonych badaniach okazały się formy wnioskowania oraz definiowania, a w celu odpowiedniego wyboru rozwiązań posłużono się doborem logiki, przede wszystkim wobec rozumowania, analizy i syntezy ^{419 420 421 422 423 424}.

Podczas prowadzonych badań teoretycznych posłużono się kilkoma metodami o odmiennych formach intensywności. Czasem korzystano z całego ich przekroju lub kilku jednocześnie, co było spowodowane zazębianiem się wybranych problemów szczegółowych. Wykorzystano metodę analizy i krytyki piśmiennictwa w pierwszym etapie poznania naukowego, gdyż (...) umożliwiała wskazanie celowości, oryginalności i nowego ujęcia podjętego do badań problemu ^{425 426 427 428}.

Jako wiodącą metodę badawczą użytą podczas pisania niniejszej pracy, należy wskazać metodę sondażu diagnostycznego, która jest sposobem gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz o dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, nasilaniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk i wszelkich innych zdarzeniach instytucjonalnie nie zlokalizowanych, posiadających znaczenie wychowawcze, w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko

⁴¹⁹ Ibidem.

⁴²⁰ Ibidem.

⁴²¹ Ibidem.

⁴²² T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, 2010.

⁴²³ Ibidem.

⁴²⁴ Ibidem.

⁴²⁵ Ibidem.

⁴²⁶ Ibidem.

⁴²⁷ Ibidem.

⁴²⁸ Ibidem.

występuje^{429 430}. Używając tej metody, autor posiada możliwość przebadania opinii społecznej na temat zjawiska, które przeważnie nie zostało jeszcze dostatecznie omówione. Powstaje możliwość wnikliwej analizy, omówienia oraz metody poprawy danej sytuacji, w celu zaproponowania zmiany lub korzystniejszych warunków działania. Dzięki metodzie sondażu diagnostycznego uzyskano możliwość przebadania aktywności i rekreacji fizycznej oraz nawyków żywieniowych przedmiotowych pionów strukturalnych Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, w kontekście pojawiającego się stresu. Poznano przede wszystkim poziom oraz zróżnicowanie aktywności i rekreacji fizycznej, nawyków żywieniowych, klasyfikację nadwagi i otyłości oraz stopień stresu badanych, jak też powstałe zależności występujące między zmiennymi.

Grupa 250 funkcjonariuszy, która wzięła udział w badaniu, przedstawiała prezentację wszystkich pionów strukturalnych Policji, co stanowiło 16% całego stanu etatowego funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu.

Znaczenie techniki badawczej ma natomiast bardziej szczegółowy zakres. Precyzuje się na bardziej uszczegółowionych sposobach postępowania badawczego i faktycznie stosowanych w danej nauce. Sposoby te są częścią składową metody, pełniąc tu służebną rolę. Technika badań to pewien rodzaj postępowania, pewne czynności praktyczne służące osiągnięciu celu badań, które konkretyzują i ściślej przedstawiają sposób rozwiązania problemu i osiągnięcia wyznaczanego celu badań^{431 432 433 434}.

Zdaniem autora najkorzystniejszą techniką analizy tematu wydała się ankieta, która udostępniła rozpoznanie ogólnych cech przedmiotowej grupy respondentów, faktów jej dotyczących oraz opinii. Otrzymane zaś przy jej pomocy dane liczbowe pozwoliły na bliższe przyjrzenie się omawianemu zjawisku, czyli uściśleniu aktywności i rekreacji fizycznej oraz nawyków żywieniowych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, w kontekście pojawiającego się stresu.

Najwęższy zakres pojęciowy ma narzędzie badawcze, określane jako przedmiot służący do realizacji wybranej techniki, narzędzie służące do zbierania danych. Funkcję tę może spełniać przyrząd, aparat lub inne urządzenie służące do wywołania, zarejestrowania lub dokonania pomiaru danego zjawiska. Zawsze tworzy się je z myślą

⁴²⁹ Ibidem.

⁴³⁰ Ibidem.

⁴³¹ Ibidem.

⁴³² Ibidem.

⁴³³ Ibidem.

⁴³⁴ Ibidem.

o określonej, konkretnej sytuacji, zjawisku czy problemie i dlatego jest odpowiednie tylko na użytek ściśle określonej pracy.

Wybrany narzędnikiem badawczym jest kwestionariusz ankiety, czyli arkusz papieru z wydrukowaną listą pytań, którym towarzyszy mniej lub bardziej zamknięty zbiór odpowiedzi, spośród których osoby badane wybierają te, które uznają za właściwe. Kwestionariusz ankiety powinien być przemyślany z różnych punktów widzenia propozycją badawczą. Przeważnie jest wypełniany anonimowo i samodzielnie przez respondentów. Każde kolejne pytanie powinno być ścisłe, konkretne i jednopropozycyjne, przy czym mogą mieć różną formę (pytania otwarte, półotwarte, zamknięte, koniunktywne, dysjunktywne, alternatywne itp.), jednak najczęściej zaopatrzone są w tzw. kafeterię, czyli zestaw gotowych odpowiedzi. Odnoszą się one przede wszystkim do wyrażenia opinii, poglądów, zajęcia określonej koncepcji wobec jakiegoś tematu^{435 436 437 438 439 440}.

W pracy zdecydowano się na pytania, które pozwolą jak najdokładniej udzielić odpowiedzi na przedstawiony wcześniej problem badawczy oraz skrupulatnie zbadać postawione hipotezy.

Doświadczenie zdobyte podczas badań pilotażowych zostało wykorzystane w trakcie przygotowania do badań właściwych, które przeprowadzone zostały w październiku i listopadzie 2018 roku. Oprócz Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ-wersja skrócona)^{441 442 443} oraz testu opartego na narzędziu Perceived Stress Scale (PSS-10)⁴⁴⁴, badani wypełnili autorski kwestionariusz dotyczący samooceny badanych: zdrowia, rekreacji fizycznej, zachowań wolnoczasowych oraz nawyków żywieniowych⁴⁴⁵.

Normy żywieniowe służb mundurowych do 2020 roku regulowane były jeszcze przez przepisy ustanowione za czasów poprzedniego ustroju politycznego, a znowelizowane w 2017 roku, przepisy dotyczące norm żywienia dla populacji cywilnej,

⁴³⁵ Ibidem.

⁴³⁶ Ibidem.

⁴³⁷ Ibidem.

⁴³⁸ Ibidem.

⁴³⁹ Ibidem.

⁴⁴⁰ Ibidem.

⁴⁴¹ E. Biernat [i.in.], *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ)-wersja polska*, Czasopismo Wychowanie Fizyczne i Sport, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, 2007.

⁴⁴² A. Kaiser, M. Sokołowski, *Elementy...*, 2010.

⁴⁴³ E. Biernat [i.in.], *Międzynarodowy...*, 2007.

⁴⁴⁴ N. Ogniska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość: stres a zdrowie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.

⁴⁴⁵ T. Łowiński [i.in.], *Nawyki...*, 2018.

zawierające zalecenia skierowane dla ogółu społeczeństwa. Nie oddawały one jednak faktycznych potrzeb, wynikających z charakterystyki wykonywanych obowiązków służbowych, przedstawiających pełne spektrum specyfiki pełnienia służby w poszczególnych formacjach^{446 447}. Pomimo prowadzonych wielu badań, licznych spotkań z ekspertami oraz konferencji poświęconych przedmiotowemu zagadnieniu, dopiero pod koniec 2020 roku obowiązywać zaczęło nowe Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku, regulujące stawki kwotowe i kaloryczne, w sprawie otrzymywania wyżywienia przez policjantów⁴⁴⁸.

Położono również nacisk, aby wszystkie posiłki przygotowywane były zgodnie z normami HACCP-Hazard Analysis and Critical Control Point (Analiza Zagrożeń i Krytyczny Punkt Kontroli). HACCP (ang. Hazard Analysis and Critical Control Points) -System Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli Krytyczne Punkty Kontroli, zwany dalej systemem HACCP, postępowanie mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa żywności przez identyfikację i oszacowanie skali zagrożeń z punktu widzenia wymagań zdrowotnych żywności oraz ryzyka wystąpienia zagrożeń podczas przebiegu wszystkich etapów produkcji i obrotu żywnością oraz produktami spożywczymi. System ten ma również na celu określenie metod eliminacji lub ograniczania zagrożeń oraz ustalenie działań korygujących. HACCP jest systemowym postępowaniem mającym na celu identyfikację i oszacowanie skali zagrożeń bezpieczeństwa żywności, z punktu widzenia jej jakości zdrowotnej oraz ryzyka wystąpienia tych zagrożeń podczas przebiegu wszystkich etapów produkcji i dystrybucji. Jest to również system mający na celu określenie metod ograniczania tych zagrożeń. System HACCP pozwala na uzyskanie pewności, że zakład wykonał wszystko dla bezpieczeństwa wyrobu i konsumenta, w odniesieniu do przepisów, zasad dobrej praktyki produkcyjnej i potrzeb klientów. System ten został opracowany w latach 60 XX wieku w Stanach Zjednoczonych. W Polsce obowiązek wdrażania systemu HACCP początkowo dotyczył tylko zakładów produkujących wody mineralne oraz żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego⁴⁴⁹.

Narzędzie badawcze stanowi kwestionariusz ankietowy złożony z 74 pytań zamkniętych, z których 13 dotyczy danych osobowych ankietowanych (tzw. metryczka)

⁴⁴⁶ Ibidem.

⁴⁴⁷ Ibidem.

⁴⁴⁸ *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku*, Dz. U. z 2020 poz. 1674.

⁴⁴⁹ K. Cwiek-Ludwicka, *HACCP-system of analysis to determine critical control points to assure food safety*, National Library of Medicine, *Rocz. Państwowy Zakład Higieny*, 1995; 46(1): 39-52.

oraz instrukcji wypełnienia. Postawione pytania odnoszące się do przedmiotowej pracy zostały przedstawione w ankiecie z wykorzystaniem podziału na 4 bloki tematyczne.

Na pierwszy z nich składają się pytania dotyczące aktywności fizycznej, aktualnego stanu, powodów i czynników mających wpływ na jej intensywność, dostępność baz sportowych oraz Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej w wersji krótkiej (IPAQ-wersja krótka) (załącznik 1), wykorzystywany do oceny poziomu aktywności fizycznej, który powstał przy współpracy ekspertów ze Światowej Organizacji Zdrowia oraz Centers for Disease Control and Prevention. Adaptacja kulturowa IPAQ dostępna jest w ponad 20 językach, w tym w języku polskim^{450 451 452 453}. Kwestionariusz występuje w dwóch formatach do przeprowadzenia wywiadu (wersja długa i krótka). Wersja krótka została celowo wybrana z uwagi na specyfikę służby oraz możliwość skorelowania wyników z badaniami przeprowadzonymi w innych dysertacjach doktorskich.

Narzędzie to pozwoliło na zebranie informacji o zawodowej i komunikacyjnej aktywności, podejmowanej w domu i wokół domu, oraz rekreacyjnej aktywności fizycznej respondentów w okresie siedmiu dni poprzedzających badanie. Końcowy wynik samooceny tygodniowej objętości aktywności fizycznej, mierzonej kwestionariuszem IPAQ wyrażono w MET/min × tydz. oraz kcal.

Badani odpowiadali na siedem pytań, które dotyczyły wszystkich rodzajów aktywności fizycznej, podejmowanych w ciągu ostatniego tygodnia (7 dni). Pytania odnosiły się do czasu, który badani spędzali, siedząc, chodząc, podejmując umiarkowany oraz intensywny wysiłek fizyczny. Dotyczyły czynności wykonywanych w pracy zawodowej, w domu i w jego otoczeniu, w czasie wolnym od pracy i w trakcie innych obowiązków, a także podczas przemieszczania się z jednego miejsca do innego. Pod uwagę nie brano aktywności, które trwały jednorazowo krócej niż 10 minut.

Wydatek energetyczny (wyrażony w MET-min/tydzień) obliczono, mnożąc liczbę dni wykonywania konkretnej aktywności w tygodniu przez odpowiadający tej aktywności współczynnik (1 MET odpowiada zużyciu O₂ w spoczynku i wynosi 3,5 ml O₂/kg/min lub 1 kcal/kg/h lub 4,184 kJ/kg/h) oraz przez średni czas trwania tej

⁴⁵⁰ C.L. Craig, *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity*. Med. Sci. Sport Exerc., 35, s. 1381–1395, 2003.

⁴⁵¹ Ibidem.

⁴⁵² Ibidem.

⁴⁵³ Ibidem.

aktywności w ciągu dnia w minutach. Wartości współczynnika dla poszczególnych rodzajów aktywności fizycznej (w krótkiej wersji kwestionariusza) są następujące:

- chodzenie 3,3,
- aktywność umiarkowana 4,0,
- aktywność umiarkowana związana z pracą w domu 4,0,
- aktywność intensywna 8,0,
- aktywność intensywna związana z pracą w domu 8,0,
- jazda na rowerze jako forma transportu 4,0 lub 8,0.

Tygodniowy wydatek energetyczny otrzymano po zsumowaniu wyników każdej aktywności^{454 455 456 457}. Na tej podstawie wyodrębniono cztery wskaźniki aktywności fizycznej⁴⁵⁸:

- całkowity wydatek energetyczny, oparty na uzyskanych od badanych danych, dotyczących wysiłków o charakterze lokomocyjnym, umiarkowanym oraz intensywnym,
- wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną o charakterze lokomocyjnym, oparty na uzyskanych od badanych danych dotyczących wysiłków związanych z chodzeniem,
- wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną o wysokiej intensywności, oparty na uzyskanych od badanych danych dotyczących wysiłków wywołujących bardzo szybkie oddychanie i bardzo szybkie bicie serca,
- wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną o umiarkowanej intensywności, oparty na uzyskanych od badanych danych dotyczących wysiłków prowadzących do trochę szybszego oddychania i trochę szybszego bicia serca.

Na podstawie uzyskanych wyników, badanych funkcjonariuszy Policji zakwalifikowano do trzech grup, zróżnicowanych pod względem poziomu podejmowanej aktywności fizycznej tj. wysokiego, umiarkowanego oraz niewystarczającego.

⁴⁵⁴ Ibidem.

⁴⁵⁵ Ibidem.

⁴⁵⁶ Ibidem.

⁴⁵⁷ Ibidem.

⁴⁵⁸ J. Bergier, *O ocenie aktywności fizycznej z wykorzystaniem polskiej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ)*, *Udział w dyskusji*, Człowiek i Zdrowie, 2013.

Drugi blok stanowią pytania dotyczące samooceny badanych – zdrowie, zachowania ryzykowne dla zdrowia, rekreacja fizyczna a zachowania wolnoczynowe oraz nawyki żywieniowe. Z uwagi na temat podjętych badań oraz specyfikę pracy w Policji, posłużono się autorskim kwestionariuszem badawczym. Na podstawie piśmiennictwa^{459 460} oraz dwudziestoletniego doświadczenia zawodowego, podczas którego autor pełnił służbę w Pionie Prewencji i Pionie Kryminalnym, sformułowano pytania, próbujące najdokładniej odpowiadać podjętym w pracy zagadnieniom. Badania główne poprzedzono badaniami pilotażowymi⁴⁶¹ (załącznik 2).

Na blok trzeci przypada klasyfikacja nadwagi i otyłości *Body Mass Index* (BMI) (załącznik 3). Definicja i zasady klasyfikacji prawidłowej wagi, nadwagi i otyłości w populacji opierają się na pomiarach masy i wysokości ciała. Pomimo, że waga jest najprostszym antropometrycznym wskaźnikiem, to pomiar jej samej nie pozwala na określenie ilości tkanki tłuszczowej, ponieważ na masę ciała składają się także mięśnie, kości czy woda pozakomórkowa. Najczęściej jednak, stosowanym w codziennej pracy lekarskiej i badaniach populacyjnych do rozpoznania stopnia i oceny otyłości jest właśnie wskaźnik BMI. Wskaźnik masy ciała BMI zwany jest również wskaźnikiem Queteleta, opracowano w 1869 roku i do dziś jest powszechnie stosowany przez WHO. Koncepcja opiera się na założeniu, że masa ciała jest proporcjonalna do kwadratu wysokości ciała. Założenie to może być poprawne u dorosłych (aczkolwiek są liczne odstępstwa), ale nie u dzieci i młodzieży, u których w przebiegu wzrastania BMI nie odzwierciedla rzeczywistych proporcji masy ciała do jego wysokości. Ze względu na to, że związek pomiędzy BMI, a ilością tłuszczu w ciele waha się w zależności od wieku, płci oraz grupy etnicznej opracowano inne metody, które pozwalają dokładniej monitorować stopień nadwagi i otyłości w populacji. W efekcie nie należy przypisywać wskaźnikowi możliwości oszacowania tkanki tłuszczowej^{462 463 464}.

Poniżej wzór na BMI, w którym masa ciała jest podana w kilogramach (kg), a wzrost w metrach (m):

⁴⁵⁹ Ibidem.

⁴⁶⁰ Ibidem.

⁴⁶¹ Ibidem.

⁴⁶² Ibidem.

⁴⁶³ M. Wąsowski, *Otyłość – definicja, epidemiologia, patogeneza, Borgis*, Postępy Nauk Medycznych 4/2013.

⁴⁶⁴ A. Jopkiewicz, S.B. Nowak, *Wiek i aktywność mężczyzn w czasie wolnym a ich sprawność fizyczna*, Rocznik Lubuski, Tom 44, cz. 2a, 2018.

$$\text{BMI} = (\text{masa ciała [kg]})/(\text{wysokość ciała [m]})^2$$

KLASYFIKACJA NADWAGI I OTYŁOŚCI (World Health Organization 2020)

klasyfikacja wielkości masy ciała:	BMI [kg/m ²]
niedobór masy ciała	<18,5
prawidłowa masa ciała	18,5–24,9
nadwaga	25–29,9
otyłość – I poziom	30–34,9
otyłość – II poziom (otyłość kliniczna)	35–39,9
otyłość – III poziom (otyłość skrajna)	35–39,9

Czwarty blok to pytania odnoszące się do stresu – reakcję na stres, relację stres-zdrowie oraz sposoby redukcji stresu. Do pomiaru struktury doznań stresowych posłużono się *testem opartym na narzędziu Perceived Stress Scale (PSS-10)* ⁴⁶⁵. Po konsultacjach ze specjalistami z dziedziny psychologii, do przedmiotowego kwestionariusza wyselekcjonowano pytania najdokładniej odpowiadające specyfice pracy w Policji oraz tematowi podjętej pracy badawczej. Badania główne poprzedzono badaniami pilotażowymi ⁴⁶⁶ (załącznik 4).

W ankiecie, w większości zawarto pytania jednokrotnego wyboru. Jedynie 4 z nich były pytaniami wielokrotnego wyboru.

4.3 Metody statystyczne

Na podstawie zebranego materiału badawczego:

- obliczono podstawowe charakterystyki statystyczne,
- sprawdzono normalność rozkładów cech,
- dokonano porównania poziomu aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych w kontekście odczuwanego stresu, w zależności od przynależności do wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Policji,

⁴⁶⁵ Ibidem.

⁴⁶⁶ Ibidem.

- za pomocą testu Kruskala–Wallisa sprawdzano istotność różnic w rozkładach, pomiędzy więcej niż dwiema zmiennymi, o charakterze rangowym lub ilościowym,
- za pomocą testu niezależności chi-kwadrat sprawdzano istotność różnic pomiędzy zmiennymi jakościowymi (nominalnymi),
- za pomocą współczynnika korelacji rang Spearmana sprawdzono korelacje pomiędzy zmiennymi.

W analizach statystycznych przyjęto poziom istotności $p = 0,05$. Analiz dokonano za pomocą programu SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

ROZDZIAŁ 5. WYNIKI BADAŃ I ICH ANALIZA

5.1 Charakterystyka aktywności fizycznej

Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ)

Do pomiaru aktywności fizycznej wykorzystano *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ)*, w wersji skróconej^{467 468 469}.

Średnia liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego wynosiła 2,8 przy odchyleniu standardowym wynoszącym 1,3. Co najmniej połowa respondentów wykonywała omawiane czynności przez przynajmniej 3 dni.

Średnia, dzienna liczba minut poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego wynosiła 115,9 przy odchyleniu standardowym wynoszącym 81,7. Co najmniej połowa respondentów wykonywała omawiane czynności przez przynajmniej 120 minut.

Średnia liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego wynosiła 4,0 przy odchyleniu standardowym wynoszącym 2,0 dni. Co najmniej połowa respondentów wykonywała omawiane czynności przez przynajmniej 4 dni.

Średnia dzienna liczba minut poświęconych na wykonywanie czynności wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego wynosiła 116,6 przy odchyleniu standardowym wynoszącym 98,8 minut. Co najmniej połowa respondentów wykonywała omawiane czynności przez przynajmniej 75 minut.

Średnia liczba dni poświęconych na chodzenie wynosiła 5,9 przy odchyleniu standardowym wynoszącym 1,8 dni. Co najmniej połowa respondentów wykonywała omawiane czynności przez 7 dni.

Średnia dzienna liczba minut poświęconych na chodzenie wynosiła 122,1 przy odchyleniu standardowym wynoszącym 119,2 minut. Co najmniej połowa respondentów wykonywała omawiane czynności przez przynajmniej 90 minut.

⁴⁶⁷ Ibidem.

⁴⁶⁸ Ibidem.

⁴⁶⁹ Ibidem.

Średnia minut poświęconych na siedzenie w dni powszednie wynosiła 298,9 minut przy odchyleniu standardowym wynoszącym 188,9 minut. Co najmniej połowa ankietowanych siedziała dziennie przez 240 minut.

Średnia wartość MET dla intensywnej aktywności fizycznej wynosiła 2228,2, dla umiarkowanej była nieco mniejsza i wynosiła 1660,7, wartość MET zmierzona dla chodzenia wynosiła 2193,4. Średnia dla całej aktywności fizycznej wynosiła 6082 MET, co najmniej połowa respondentów uzyskała 4464 MET. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 3.

Tabela 3. Miary tendencji centralnej oraz rozproszenia, aktywność ankietowanych

Aktywność ankietowanych	M	SD	Me	Min.	Maks.
<i>Liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego</i>	2,8	1,3	3,0	1,0	6,0
<i>Dzienna liczba minut poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego</i>	115,9	81,7	120,0	30,0	540,0
<i>Liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego</i>	4,0	2,0	4,0	1,0	7,0
<i>Dzienna liczba minut poświęconych na wykonywanie czynności wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego</i>	116,6	98,8	75,0	20,0	540,0
<i>Liczba dni poświęconych na chodzenie</i>	5,9	1,8	7,0	1,0	7,0
<i>Dzienna liczba minut poświęconych na chodzenie</i>	122,1	119,2	90,0	15,0	560,0
<i>Liczba minut poświęconych na siedzenie (dni powszednie)</i>	298,9	188,9	240,0	30,0	960,0
<i>Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej</i>	2228,2	2519,7	960,0	0,0	12960,0
<i>Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej</i>	1660,7	2679,6	720,0	0,0	15120,0
<i>Wartość współczynnika MET dla aktywności związanej chodzeniem</i>	2193,4	2727,3	1386,0	0,0	12936,0
<i>Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej</i>	6082,4	5289,6	4464,0	0,0	32238,0
M – średnia, SD – odchylenie standardowe, Me – mediana, Min. – wartość minimalna, Maks. – wartość maksymalna					

Źródło: Opracowanie własne

Badani funkcjonariusze, cechowali się wysokim poziomem aktywności fizycznej (69%), wystarczającym poziomem (18%) respondentów, a jedynie u (13%) ankietowanych stwierdzono niewystarczający poziom aktywności fizycznej. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 4.

Tabela 4. Poziom aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji	Poziom aktywności fizycznej		
	Wysoki	Umiarkowany	Niewystarczający
	%	%	%
Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	68,8	18,0	13,2
Kryminalny	62,1	27,6	10,3
Dochodzeniowo-Śledczy	59,6	26,9	13,5
Prewencji	64,6	25,0	10,4
Wspomagający	70,0	0,0	30,0
SPAP/GR	92,9	7,1	0,0

Źródło: Opracowanie własne

Wykres 7 potwierdza istotne różnice pomiędzy poszczególnymi pionami pod względem aktywności intensywnej ($p < 0,001$), umiarkowanej ($p < 0,001$) i ogólnej aktywności ($p < 0,001$). Największą wartością dla ogółu aktywności fizycznej, charakteryzowali się funkcjonariusze z Pionu SPAP/GR, najmniejszą zaś z Pionu Kryminalnego.

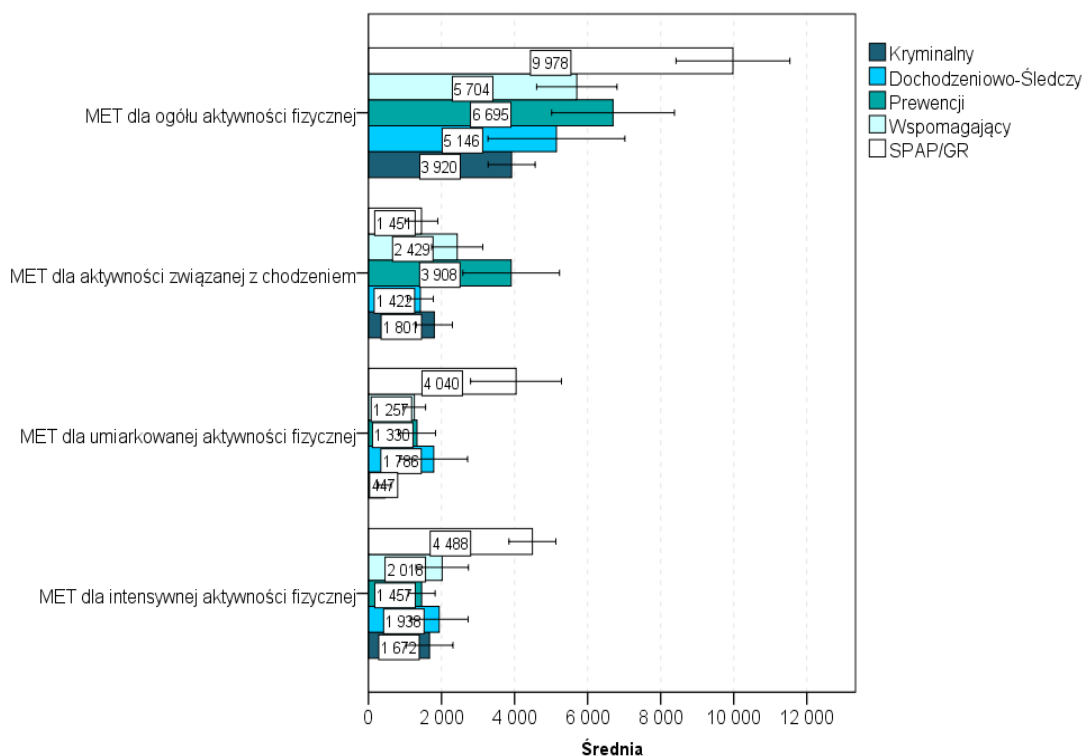
Najwyższą wartość aktywności fizycznej związanej z chodzeniem, osiągnęli funkcjonariusze Pionu Prewencji, najniższą zaś Pionu Dochodzeniowo-Śledczego oraz Spap/GR.

Najwyżej pod względem umiarkowanej aktywności fizycznej ocenieni zostali funkcjonariusze SPAP/GR, najniżej Pionu Kryminalnego.

Pod względem intensywnej aktywności fizycznej znacząco wyróżnili się policyjni komandosi – SPAP/GR osiągając najwyższy wynik oraz Policjanci Pionu Prewencji, osiągając najniższy rezultat.

Wyniki osiągane przez poszczególne piony nie są zaskoczeniem, bowiem uzależnione są od specyfiki podejmowanej służby. Może mieć ona charakter zadań pełnionych w patrolach pieszych, trybie stacjonarnym lub mieszanym, o normowanych lub nie godzinach pracy.

Wykres 7. Różnice pomiędzy poszczególnymi pionami pod względem aktywności intensywnej ($p < 0,001$), umiarkowanej ($p < 0,001$) i ogólnej aktywności ($p < 0,001$), średni poziom aktywności fizycznej z 95-proc. przedziałami ufności, z podziałem na piony strukturalne



Źródło: Opracowanie własne

W obecnych czasach coraz częściej symbolem zdrowej i silnej sylwetki jest pięknie wymodelowane, wyrzeźbione oraz muskularne ciało. Zaskakujący jest jednak fakt, że pragnienie osiągnięcia upragnionej sylwetki bardzo często motywuje do korzystania z niedozwolonych leków czy też suplementów. Wynika z tego fakt, że osoby często preferują bierne możliwości oddziaływania na własny wygląd i samopoczucie oraz że zależy im na szybkich i wyraźnych efektach. Z tego względu autor niniejszej rozprawy, za bardzo istotne uważa promowanie wśród funkcjonariuszy Policji rekreacji fizycznej, aby jak najczęściej podejmować ją w czasie wolnym, zarówno dla utrzymania zdrowia, odpowiedniej kondycji psychicznej oraz dużej sprawności fizycznej (Kaiser i Sokołowski 2010).

Aktualny stan zdrowia

Swoją aktywność fizyczną bardzo dobrze oceniało (28%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (76%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (14%).

Dobrze oceniło (42%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (56%) najrzadziej SPAP/GR (24%).

Przeciętnie zadeklarowało (21%) respondentów, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (35%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (19%).

Pozostali funkcjonariusze uważali natomiast, że ich aktywność fizyczna jest słaba (7%) albo zła (2%). Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 5.

Tabela 5. Ocena aktualnej aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Ocena aktualnej aktywności fizycznej				
		Bardzo dobra	Dobra	Przeciętna	Słaba	Zła
Kryminalny	Liczebność	8	29	11	9	1
	%	13,8%	50,0%	19,0%	15,5%	1,7%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	10	24	18	0	0
	%	19,2%	46,2%	34,6%	0,0%	0,0%
Prewencji	Liczebność	11	27	10	0	0
	%	22,9%	56,3%	20,8%	0,0%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	9	14	14	9	4
	%	18,0%	28,0%	28,0%	18,0%	8,0%
SPAP/GR	Liczebność	32	10	0	0	0
	%	76,2%	23,8%	0,0%	0,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	70	104	53	18	5
	%	28,0%	41,6%	21,2%	7,2%	2,0%
Test niezależności chi-kwadrat	$\chi^2 = 102,118, p = 0,000$					

Źródło: Opracowanie własne

Powody i czynniki mające wpływ na intensywność aktywności fizycznej

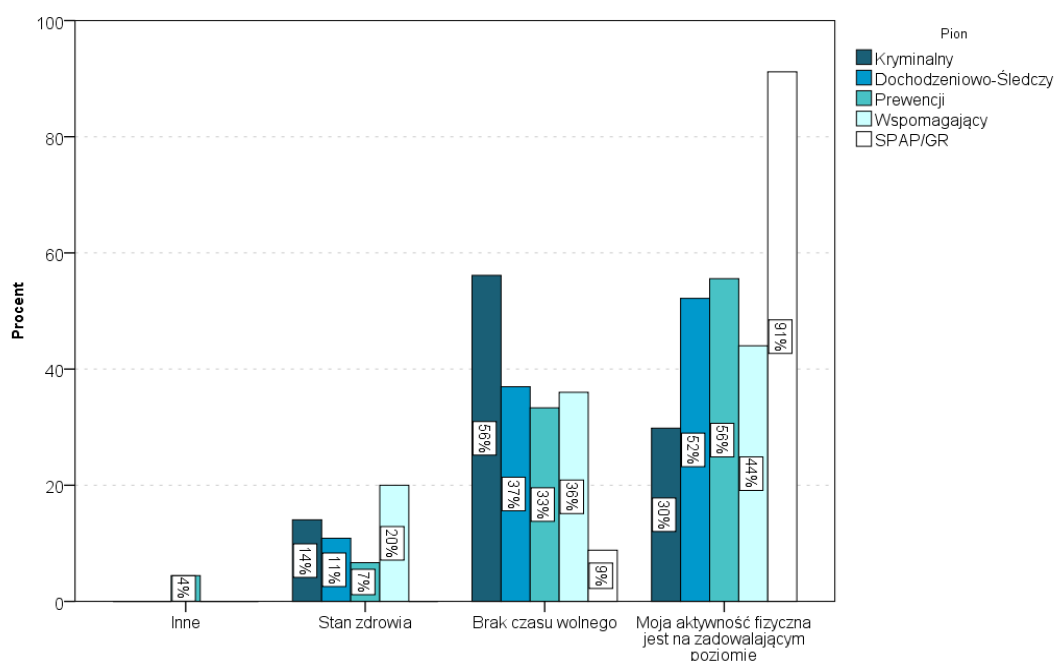
Głównym powodem zbyt niskiej aktywności fizycznej był deklarowany poziom aktywności fizycznej na zadowalającym poziomie oraz brak czasu wolnego.

Zadawalający poziom aktywności fizycznej najczęściej przejawiali funkcjonariusze SPAP/GR (91%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (30%).

Na brak wolnego czasu najczęściej wskazywali funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (56%), najrzadziej SPAP/GR (9%).

Na stan zdrowia najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (20%) najrzadziej Pionu Prewencji (7%). Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 8.

Wykres 8. Powody niskiej aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne



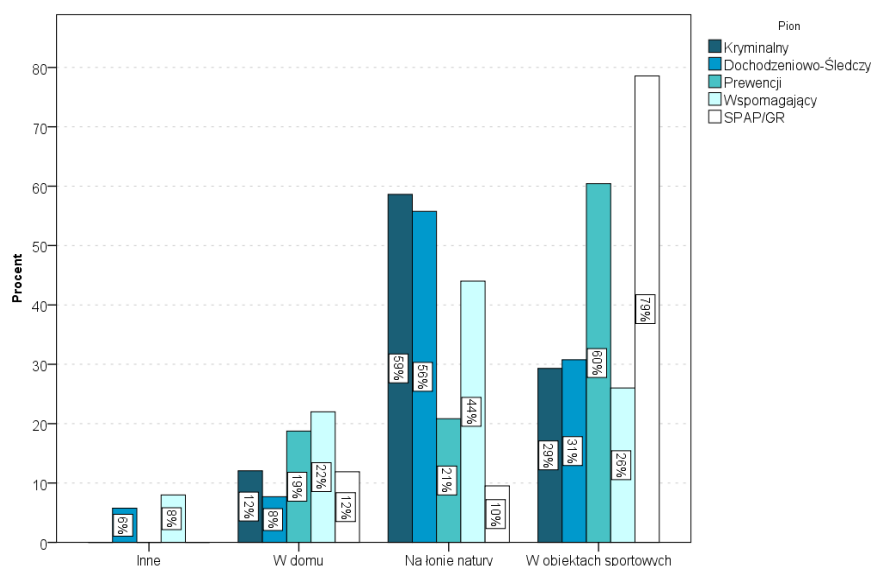
Źródło: Opracowanie własne

Dostępność baz sportowych

Aktywność fizyczną najczęściej podejmowano w obiektach sportowych i na łonie natury, rzadziej w domu. Obiekty sportowe najczęściej wskazywali funkcjonariusze SPAP/GR (79%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (26%).

Na łonie natury najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (59%) i Dochodzeniowo-Śledczego (56%), najrzadziej SPAP/GR (10%). Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 9.

Wykres 9. Miejsca podejmowania aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne



Źródło: Opracowanie własne

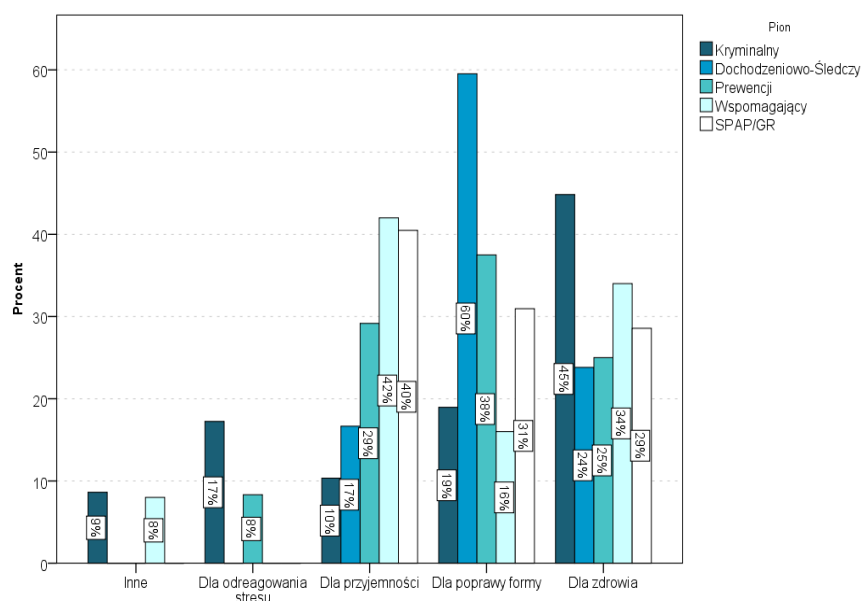
Na podstawie analizy statystycznej przedstawionej na wykresie 10, główne powody podejmowania aktywności fizycznej to, poprawa zdrowia, formy oraz ćwiczenie dla przyjemności.

Poprawę zdrowia najczęściej wybierali funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (45%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (24%).

Poprawę formy najczęściej wskazywali funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (60%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (16%).

Ćwiczenia dla przyjemności najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (42%) i SPAP/GR (40%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (10%).

Wykres 10. Powody podejmowania aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne



Źródło: Opracowanie własne

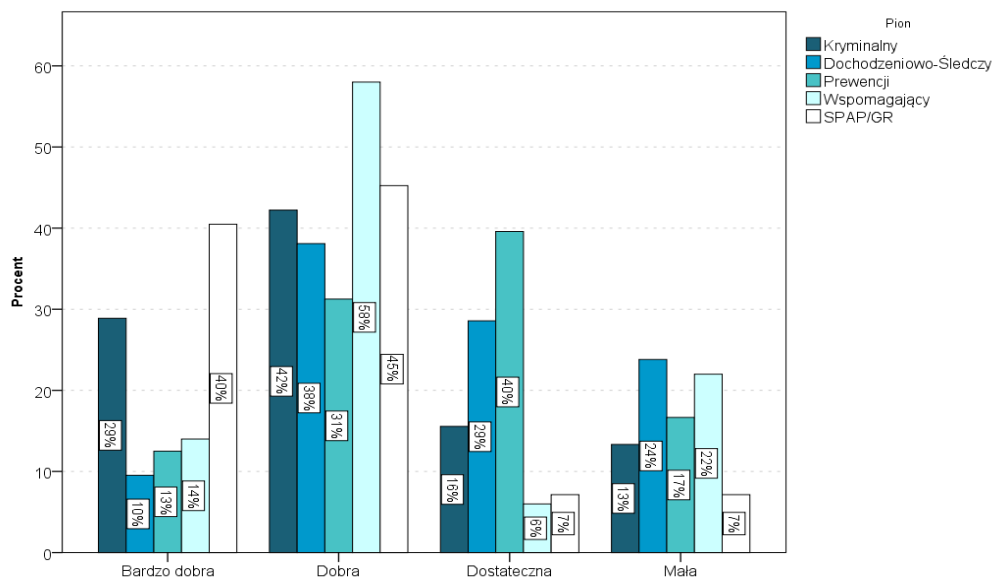
Większość ankietowanych uważała, że dostępność bazy sportowej i nowoczesnych obiektów sportowo-rekreacyjnych jest dobra lub bardzo dobra w otoczeniu ankietowanego. Pozostali wskazali, że dostępność ta jest dostateczna lub mała.

Bardzo dobrą dostępność najczęściej wskazywali funkcjonariusze SPAP/GR (40%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Sledczego (10%).

Dobłą dostępność najczęściej wybierali funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (58%), najrzadziej Pionu Prewencji (31%).

Dostateczną dostępność najczęściej przejawiali funkcjonariusze Pionu Prewencji (40%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (6%) i SPAP/GR (7%). Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 11.

Wykres 11. Dostępność w otoczeniu ankietowanego bazy sportowej, nowoczesnych obiektów sportowo-rekreacyjnych z podziałem na piony strukturalne

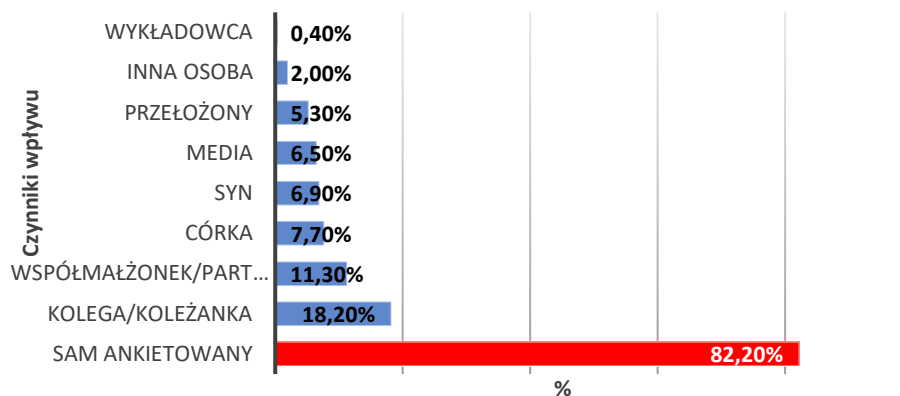


Źródło: Opracowanie własne

Największy wpływ na aktywność fizyczną ankietowanego, miał on sam (82%). Rzadziej wpływ miał kolega lub koleżanka (18%), dzieci (15%), współmałżonek/partner (11%), media (6%) czy przełożony (5%). Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 12.

Wykres 12. Kto aktualnie ma największy wpływ na aktywność fizyczną ankietowanego? (możliwa więcej niż jedna odpowiedź)

Wpływ na aktywność fizyczną ankietowanego



Źródło: Opracowanie własne

5.2 Samoocena badanych – zdrowie, zachowania ryzykowne dla zdrowia, rekreacja fizyczna a zachowania wolnoczasowe oraz nawyki żywieniowe

Zdrowie

Większość badanych oceniała swój stan zdrowia dobrze (54%). Najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (60%) i SPAP/GR (59%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (30%).

Bardzo dobrze (30%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (40%), najrzadziej Pionu Prewencji (23%).

Przeciętnie swoje zdrowie oceniało (15%) respondentów, najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (43%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (7%). Tylko (1%) oceniał je słabo. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 6.

Tabela 6. Ocena aktualnego stanu zdrowia z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Ocena aktualnego stanu zdrowia			
		Bardzo dobra	Dobra	Przeciętna	Słaba
Kryminalny	Liczebność	19	35	4	0
	%	32,8%	60,3%	6,9%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	17	28	7	0
	%	32,7%	53,8%	13,5%	0,0%
Prewencji	Liczebność	11	31	6	0
	%	22,9%	64,6%	12,5%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	9	14	20	3
	%	19,6%	30,4%	43,5%	6,5%
SPAP/GR	Liczebność	17	25	0	0
	%	40,5%	59,5%	0,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	73	133	37	3
	%	29,7%	54,1%	15,0%	1,2%
Test niezależności chi-kwadrat	$\chi^2 = 4,36, p = 0,225$				

Źródło: Opracowanie własne

Stwierdzono statystycznie istotny związek między wykształceniem ($p = 0,012$) a oceną aktualnego stanu zdrowia. Osoby z wyższym stopniem wykształcenia,

wyżej oceniały swoje zdrowie. Nie stwierdzono, by oceny były powiązane z miejscem zamieszkania ($p = 0,208$). Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 7.

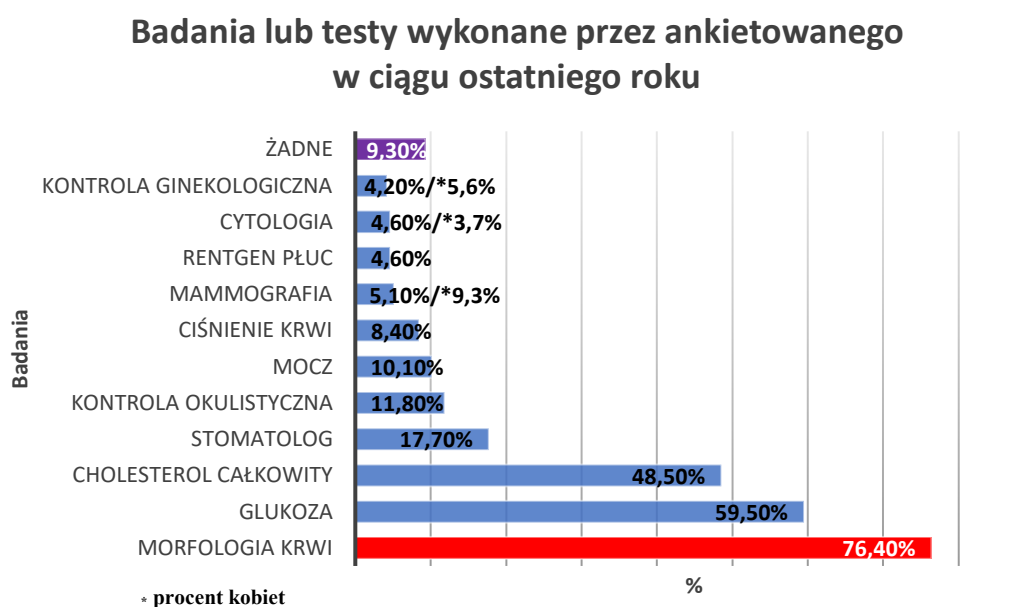
Tabela 7. Wartości współczynnika korelacji. Związek między wykształceniem, miejscem zamieszkania a oceną aktualnego stanu zdrowia

Związek między wykształceniem, miejscem zamieszkania a oceną aktualnego stanu zdrowia		Ocena aktualnego stanu zdrowia
Wykształcenie ankieterowanego	Współczynnik korelacji	-0,16
	Istotność (dwustronna)	0,012
Miejsce zamieszkania ankieterowanego	Współczynnik korelacji	0,08
	Istotność (dwustronna)	0,208

Źródło: Opracowanie własne

Najczęściej wykonywane badania lekarskie to morfologia (76%), glukoza (60%) i cholesterol całkowity (49%). Rzadziej wskazywano na wizyty u stomatologa (18%) czy okulisty (12%). Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 13.

Wykres 13. Badania lub testy wykonane przez ankieterowanego w ciągu ostatniego roku (możliwa więcej niż jedna odpowiedź)



Źródło: Opracowanie własne

Do jednych z bardziej istotnych zagrożeń towarzyszących jednocześnie jednostkom jak i szerszym społecznościom, a mających wpływ na stan zdrowia i poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego tych zbiorowości, należą uzależnienia o charakterze chemicznym i psychoaktywnym tj. alkoholizm, narkomania, uzależnienie od tytoniu i używek. Są one jednymi z największych aktualnych problemów społecznych świata i nadal pozostają kluczową bolączką współczesnych społeczeństw, pomimo szeroko stosowanych programów profilaktycznych. Ponadto generują zaburzenia funkcjonowaniu zarówno jednostki, rodziny, jak i społeczności lokalnych. Problem uzależnień w dzisiejszym świecie to bolączka ludzi w każdym wieku, w tym również pracujących pod dużą presją funkcjonariuszy Policji. Każde uzależnienie jest destrukcyjne i częstokroć prowadzi do degeneracji społecznej, ekonomicznej i zdrowotnej, gdyż konsekwencjami uzależnień (oprócz ograniczeń własnego rozwoju, zaniedbywania zaspokajania wielu innych potrzeb) są zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym jednostki w sferach: rodzinnej, zawodowej, towarzyskiej itp.⁴⁷⁰.

Większość badanych (55%) nigdy nie paliła papierosów, (33%) paliło w przeszłości a (12%) funkcjonariuszy pali papierosy regularnie.

Na brak nałogu nikotynowego najczęściej wskazywali funkcjonariusze SPAP/GR (81%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (50%).

Palenie w przeszłości wskazali najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (40%) i Pionu Wspomagającego (40%) najrzadziej SPAP/GR (19%) oraz Pionu Prewencji (23%). Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 8.

⁴⁷⁰ H. Kromołowski, *Problematyka bezpieczeństwa zdrowotnego ludności a wybrane rodzaje uzależnień o charakterze chemicznym i psychoaktywnym*, Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie – Technika, Informatyka, Inżynieria Bezpieczeństwa, Częstochowa 2018.

Tabela 8. Palenie papierosów z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany pali papierosy?		
		Nie, nigdy nie paliłem	Nie, ale paliłem w przeszłości	Tak, palę
Kryminalny	Liczebność	29	22	7
	%	50,0%	37,9%	12,1%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	28	21	3
	%	53,8%	40,4%	5,8%
Prewencji	Liczebność	25	11	12
	%	52,1%	22,9%	25,0%
Wspomagający	Liczebność	22	20	8
	%	44,0%	40,0%	16,0%
SPAP/GR	Liczebność	34	8	0
	%	81,0%	19,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	138	82	30
	%	55,2%	32,8%	12,0%
Test niezależności chi-kwadrat	$\chi^2 = 57,65, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Alkohol najczęściej spożywało okazjonalnie w małych ilościach (70%) badanych, okazjonalnie w dużych ilościach (7%), a tylko (4%) regularnie w małych ilościach i (1%) w dużych.

Na brak nałogu alkoholowego najczęściej wskazywali funkcjonariusze SPAP/GR (52%) i Pionu Wspomagającego (28%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (2%).

Spożywanie okazjonalne alkoholu, w małych ilościach wskazali najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (92%) i Kryminalnego (80%), najrzadziej funkcjonariusze SPAP/GR (33%). Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 9.

Tabela 9. Spożywanie alkoholu z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany pije alkohol?				
		Nie	Tak, okazjonalnie, w małych ilościach	Tak, okazjonalnie, w dużych ilościach	Tak, regularnie, w małych ilościach	Tak, regularnie, w dużych ilościach
Kryminalny	Liczebność	4	46	8	0	0
	%	6,9%	79,3%	13,8%	0,0%	0,0%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	1	48	0	3	0
	%	1,9%	92,3%	0,0%	5,8%	0,0%
Prewencji	Liczebność	3	32	10	3	0
	%	6,3%	66,7%	20,8%	6,3%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	14	36	0	0	0
	%	28,0%	72,0%	0,0%	0,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	22	14	0	3	3
	%	52,4%	33,3%	0,0%	7,1%	7,1%
Ogółem	Liczebność	44	176	18	9	3
	%	17,6%	70,4%	7,2%	3,6%	1,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 107,09, p = 0,000$				

Źródło: Opracowanie własne

Kawy oraz napojów energetycznych, nie spożywało blisko (31%) funkcjonariuszy, (28%) piło okazjonalnie, a (30%) regularnie w małych ilościach.

Najczęściej, w ogóle kawy i napojów energetycznych nie pili funkcjonariusze SPAP/GR (62%) i Pionu Wspomagającego (42%), najrzadziej Pionu Prewencji (15%) i Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (15%).

Okazjonalnie, w małych ilościach najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (67%) najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (11%).

Natomiast regularnie, w małych ilościach najczęściej spożywali funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (50%), najrzadziej Pionu Prewencji (10%) i SPAP/GR (12%). Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 10.

Tabela 10. Picie kawy i napojów energetycznych z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany pije kawę i napoje energetyczne?				
		Nie	Tak, okazjonalnie, w małych ilościach	Tak, okazjonalnie, w dużych ilościach	Tak, regularnie, w małych ilościach	Tak, regularnie, w dużych ilościach
Kryminalny	Liczebność	15	14	3	21	5
	%	25,9%	24,1%	5,2%	36,2%	8,6%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	8	6	3	26	9
	%	15,4%	11,5%	5,8%	50,0%	17,3%
Prewencji	Liczebność	7	32	0	5	4
	%	14,6%	66,7%	0,0%	10,4%	8,3%
Wspomagający	Liczebność	21	10	0	19	0
	%	42,0%	20,0%	0,0%	38,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	26	8	0	5	3
	%	61,9%	19,0%	0,0%	11,9%	7,1%
Ogółem	Liczebność	77	70	6	76	21
	%	30,8%	28,0%	2,4%	30,4%	8,4%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 93,18, p = 0,000$				

Źródło: Opracowanie własne

Zdecydowana większość ankietowanych nie używała środków odurzających (97%), a (3%) używa ich nadal. Około (10%) funkcjonariuszy Pionu Kryminalnego i tylko (2%) Pionu Dochodzeniowo-Śledczego i Prewencji zadeklarowało zażywanie zabronionych substancji. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 11.

Tabela 11. Użycie środków odurzających z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany używa środków odurzających?	
		Nie, nigdy nie używałem	Tak, używam
Kryminalny	Liczebność	52	6
	%	89,7%	10,3%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	51	1
	%	98,1%	1,9%
Prewencji	Liczebność	47	1
	%	97,9%	2,1%
Wspomagający	Liczebność	50	0
	%	100,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	42	0
	%	100,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	242	8
	%	96,8%	3,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 13,07, p = 0,011$	

Źródło: Opracowanie własne

W analizowanych zespołach większość respondentów (90%) nigdy nie używała niedozwolonych specyfików anabolicznych, w przeszłości używało ich (3%), a (7%) używa ich nadal.

Wśród osób niezażywających, najliczniejszą grupę stanowili funkcjonariusze SPAP/GR (81%), najmniejszą Pionu Wspomagającego (44%).

Około (25%) funkcjonariuszy Pionu Prewencji i (16%) Pionu Wspomagającego zadeklarowało zażywanie zabronionych substancji. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 12.

Tabela 12. Użycie niedozwolonych specyfików anabolicznych z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany używa niedozwolonych specyfików anabolicznych?		
		Nie, nigdy nie używałem	Nie, ale używałem w przeszłości	Tak, używam
Kryminalny	Liczebność	29	22	7
	%	50,0%	37,9%	12,1%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	28	21	3
	%	53,8%	40,4%	5,8%
Prewencji	Liczebność	25	11	12
	%	52,1%	22,9%	25,0%
Wspomagający	Liczebność	22	20	8
	%	44,0%	40,0%	16,0%
SPAP/GR	Liczebność	34	8	0
	%	81,0%	19,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	220	8	17
	%	89,8%	3,3%	6,9%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 38,33, p = 0,000$		

Źródło: Opracowanie własne

Rekreacja fizyczna a zachowania wolnoczasowe

Przez wielu badaczy rekreacja fizyczna określana jest też mianem „sportu dla wszystkich”^{471 472}. Są to zachowania o problematyce fizycznej, a także rodzaje gimnastycznej aktywności ruchowej, jak np. piesze wędrówki, jazda na rowerze albo taniec. Społeczeństwo za pomocą wymienionych form, w zgodzie z własnymi preferencjami, w trakcie przedmiotowego czasu wolnego, może skutecznie czerpać z chwil relaksu, wpływać na poprawę kondycji zdrowotnej oraz budować struktury swojej osobowości.

⁴⁷¹ T. Wolańska, *Leksykon, Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997.

⁴⁷² Ibidem.

Także wśród funkcjonariuszy Policji rekreacja fizyczna ma decydujący wpływ na ogólną kondycję zdrowotną.

Przeprowadzono badania ankietowe, czas wolny z podziałem na piony strukturalne. Badani ocenili swój czas wolny w poszczególnych dniach tygodnia. Ocen dokonano w 5-punktowej skali, gdzie 1 oznaczało czas wolny w zakresie 1. 0,5–1 godz., 2. 1–2 godz., 3. 3–4 godz., 4. 4–5 godz., a 5. czas wolny powyżej 5 godz. Następnie wartości uśredniono i wyprowadzono pozostałe miary tendencji centralnej i rozproszenia.

W dni powszednie najwięcej czasu wolnego ankietowani posiadali w piątek ($2,0 \pm 1,06$), chociaż wartości dla pozostałych dni tygodnia były niewiele niższe, średnio ($1,9 \pm 0,99$). Najwięcej czasu wolnego w tygodniu posiadali funkcjonariusze SPAP/GR ($2,2 \pm 1,63$) najmniej Pionu Wspomagającego ($1,7 \pm 0,50$).

Więcej czasu wolnego ankietowani posiadali w sobotę i niedzielę (średnia ocena to $3,2 \pm 1,41$). Najwięcej czasu wolnego w weekend posiadali funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego ($2,5 \pm 1,11$) najmniej Pionu Prewencji ($2,4 \pm 1,39$).

W tygodniu badani funkcjonariusze posiadali średnio $2,3 \pm 1,01$. Najwięcej czasu wolnego w weekend posiadali funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego ($3,7 \pm 1,36$) najmniej Pionu Prewencji ($2,4 \pm 1,39$).

Ogółem, największą ilością czasu wolnego w ciągu roku dysponowali latem (średnia ocena to $2,5 \pm 1,21$), mniej jesienią ($2,3 \pm 1,17$) i zimą ($2,3 \pm 1,20$), najmniej zaś wiosną ($2,2 \pm 1,13$). Najwięcej czasu wolnego w roku posiadali funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego ($2,5 \pm 1,43$), Prewencji ($2,5 \pm 0,99$), SPAP/GR ($2,5 \pm 1,31$) najmniej Pionu Wspomagającego ($2,0 \pm 0,66$) i Kryminalnego ($2,1 \pm 0,86$). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 13.

Tabela 13. Czas wolny z podziałem na piony strukturalne

Czas	Piony w Policji	Średnia	Autor
<i>Czas wolny od poniedziałku do piątku</i>	Kryminalny	1,8 ± 0,60	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	2,0 ± 1,14	
	Prewencji	1,9 ± 0,76	
	Wspomagający	1,7 ± 0,50	
	SPAP/GR	2,2 ± 1,63	
	Ogółem	1,9 ± 0,99	
<i>Czas wolny od soboty do niedzieli</i>	Kryminalny	3,3 ± 1,37	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	3,7 ± 1,36	
	Prewencji	2,4 ± 1,39	
	Wspomagający	3,3 ± 1,13	
	SPAP/GR	3,2 ± 1,53	
	Ogółem	3,2 ± 1,41	
<i>Czas wolny w tygodniu</i>	Kryminalny	2,2 ± 0,74	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	2,5 ± 1,11	
	Prewencji	2,0 ± 0,85	
	Wspomagający	2,2 ± 0,61	
	SPAP/GR	2,5 ± 1,54	
	Ogółem	2,3 ± 1,01	
<i>Czas wolny w roku</i>	Kryminalny	2,1 ± 0,86	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	2,5 ± 1,43	
	Prewencji	2,5 ± 0,99	
	Wspomagający	2,0 ± 0,66	
	SPAP/GR	2,5 ± 1,31	
	Ogółem	2,3 ± 1,09	

Legenda: 1: 0,5–1 h, 2: 1–2 h, 3: 3–4 h, 4: 4–5 h, 5: >5 h

Źródło: Opracowanie własne

W dni powszednie najwięcej czasu wolnego ankietowani poświęcali na aktywność fizyczną w czwartek ($1,7 \pm 0,77$), chociaż wartości dla pozostałych dni tygodnia były niewiele niższe ($1,6 \pm 0,73$). Najwięcej czasu wolnego w tygodniu poświęcali funkcjonariusze SPAP/GR ($2,2 \pm 0,54$), najmniej Pionu Wspomagającego ($1,3 \pm 0,41$) i Kryminalnego ($1,4 \pm 0,48$).

Więcej czasu wolnego ankietowani poświęcali w sobotę i niedzielę ($1,5 \pm 0,71$). Najwięcej czasu wolnego w weekend poświęcali na aktywność fizyczną funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego ($1,7 \pm 0,76$), najmniej SPAP/GR ($1,4 \pm 0,63$).

W ciągu tygodnia średnio ($1,6 \pm 0,73$) czasu wolnego poświęcali na aktywność fizyczną. Najwięcej funkcjonariusze SPAP/GR ($2,0 \pm 0,50$), najmniej Pionu Wspomagającego ($1,3 \pm 0,35$).

Wyniki nie są zaskoczeniem, bowiem uzależnione są od specyfiki podejmowanej służby, intensywności podejmowanych działań i związanych z nimi sytuacji stresowych. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 14.

Tabela 14. Czas wolny poświęcony na aktywność, w ciągu tygodnia z podziałem na piony strukturalne

Czas	Piony w Policji	Średnia	Autor
<i>Czas poświęcony na aktywność fizyczną od poniedziałku do piątku</i>	Kryminalny	$1,4 \pm 0,48$	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	$1,6 \pm 0,89$	
	Prewencji	$1,8 \pm 0,85$	
	Wspomagający	$1,3 \pm 0,41$	
	SPAP/GR	$2,2 \pm 0,54$	
	Ogółem	$1,6 \pm 0,73$	
<i>Czas poświęcony na aktywność fizyczną od soboty do niedzieli</i>	Kryminalny	$1,6 \pm 0,88$	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	$1,7 \pm 0,76$	
	Prewencji	$1,5 \pm 0,65$	
	Wspomagający	$1,5 \pm 0,55$	
	SPAP/GR	$1,4 \pm 0,63$	
	Ogółem	$1,5 \pm 0,71$	
<i>Czas poświęcony na aktywność fizyczną w tygodniu</i>	Kryminalny	$1,5 \pm 0,47$	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	$1,6 \pm 0,76$	
	Prewencji	$1,7 \pm 0,72$	
	Wspomagający	$1,3 \pm 0,35$	
	SPAP/GR	$2,0 \pm 0,50$	
	Ogółem	$1,6 \pm 0,61$	

Legenda: 1: 0,5–1 h, 2: 1–2 h, 3: 3–4 h, 4: 4–5 h, 5: >5 h

Źródło: Opracowanie własne

W okresie wakacji, średnio na aktywność fizyczną funkcjonariusze poświęcali $(3,3 \pm 2,23)$ godziny. Najwięcej czasu poświęcali funkcjonariusze Pionu Prewencji $(3,7 \pm 2,53)$, najmniej z Pionu Wspomagającego $(2,8 \pm 1,47)$. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 15.

Tabela 15. Czas wolny poświęcany na aktywność w wakacje z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji	Średnia	Autor
Kryminalny	$3,5 \pm 2,80$	Opracowanie własne
Dochodzeniowo-Śledczy	$3,0 \pm 2,19$	
Prewencji	$3,7 \pm 2,53$	
Wspomagający	$2,8 \pm 1,47$	
SPAP/GR	$3,5 \pm 1,76$	
Ogółem	$3,3 \pm 2,23$	

Legenda: 1: 0,5–1 h, 2: 1–2 h, 3: 3–4 h, 5: 5–6 h, 6: 6–7 h, 7: 7–8 h, 8: >8 h

Źródło: Opracowanie własne

W czasie wolnym, w dni powszednie, w miejscu zamieszkania jedną z częściej podejmowanych czynności o każdej porze roku, były spotkania towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną oraz czytanie prasy i książek, najczęściej latem najrzadziej jesienią. Zajęcia ruchowe najczęściej podejmowano zimą i latem. Częściej telewizję ankietowani oglądali zimą, najrzadziej latem. Do kina respondenci najczęściej uczęszczali jesienią. Poza tym wiosną najczęściej dokonywano prac w ogrodzie. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 16.

Tabela 16. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, w dni powszednie

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną</i>	22,0%	22,4%	21,8%	22,8%
<i>Czytanie prasy, książek</i>	19,1%	24,0%	16,8%	19,5%
<i>Zajęcia ruchowe</i>	12,4%	14,8%	10,9%	17,0%
<i>Oglądanie telewizji, słuchanie radia</i>	12,0%	5,2%	10,9%	17,0%
<i>Wyjście do kina lub teatru, muzeum, na imprezy kulturalne</i>	4,6%	7,2%	14,3%	7,9%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	9,5%	10,0%	3,4%	4,6%
<i>Uprawa ogródka lub działki w mieście</i>	10,0%	4,8%	4,2%	0,0%
<i>Komputer, Internet, gry</i>	2,5%	1,2%	6,7%	3,7%
<i>Kąpiel, plażowanie nad wodą</i>	2,5%	5,2%	2,5%	0,4%
<i>Ćwiczenie w gabinecie SPA</i>	0,0%	0,0%	2,9%	0,0%
<i>Inne</i>	5,2%	5,2%	5,2%	7,2%

Źródło: Opracowanie własne

Jedną z częściej podejmowanych czynności o każdej porze roku, w czasie wolnym, w dni powszednie, poza miejscem zamieszkania była piesza wędrówka, najczęściej jesienią a najrzadziej latem. Wyjazd nad jezioro lub morze oraz wycieczki rowerowe, najczęściej wybierano latem. Zimą ankietowani preferowali też spacerowanie i odwiedzanie sklepów. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 17.

Tabela 17. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, poza miejscem zamieszkania, w dni powszednie

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piesza wędrówka turystyczna</i>	27,2%	20,4%	37,6%	21,2%
<i>Wyjazd nad jezioro lub morze</i>	22,8%	39,2%	10,0%	15,2%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	14,0%	8,8%	18,4%	28,4%
<i>Wycieczka rowerowa</i>	16,8%	18,8%	13,6%	10,0%
<i>Wyjazd w góry na narty</i>	6,4%	0,0%	6,0%	8,0%
<i>Inne</i>	12,8%	12,8%	14,4%	17,2%

Źródło: Opracowanie własne

W weekend, w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, jedną z częściej podejmowanych czynności o każdej porze roku były spotkania towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną, najczęściej jesienią a najrzadziej latem. Natomiast jesienią i zimą wybierano oglądanie telewizji i słuchanie radia. Pozostałe czynności wskazywano rzadziej. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 18.

Tabela 18. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, w weekend

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną</i>	23,6%	26,8%	21,2%	19,6%
<i>Oglądanie telewizji, słuchanie radia</i>	20,0%	14,4%	24,0%	28,8%
<i>Czytanie prasy, książek</i>	19,2%	20,8%	18,0%	19,2%
<i>Zajęcia ruchowe</i>	10,8%	13,2%	8,0%	14,8%
<i>Wyjście do kina lub teatru, muzeum, na imprezy kulturalne</i>	4,8%	4,0%	8,8%	4,4%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	6,8%	7,6%	3,6%	1,6%
<i>Uprawa ogródka lub działki w mieście</i>	5,6%	3,6%	4,4%	0,0%
<i>Kąpiel, plażowanie nad wodą</i>	2,4%	4,0%	2,4%	0,0%
<i>Komputer, Internet, gry</i>	1,6%	0,4%	1,6%	2,8%
<i>Ćwiczenie w gabinecie SPA</i>	0,0%	0,0%	2,8%	1,6%
<i>Inne</i>	5,2%	5,2%	5,2%	7,2%

Źródło: Opracowanie własne

Poza miejscem zamieszkania najczęściej wybierano piesze wędrówki turystyczne, najczęściej jesienią, a najrzadziej zimą. Często spacerowano również i odwiedzano

sklepy, najczęściej zimą a najrzadziej latem. Wycieczki rowerowe preferowano najczęściej jesienią i wiosną. Z kolei wyjazdy nad jezioro i morze najczęściej latem, a najrzadziej jesienią i zimą. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 19.

Tabela 19. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, poza miejscem zamieszkania w weekend

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piesza wędrówka turystyczna</i>	28,0%	28,0%	35,6%	15,2%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	23,2%	18,0%	23,6%	29,2%
<i>Wycieczka rowerowa</i>	20,4%	18,8%	22,0%	9,6%
<i>Wyjazd nad jezioro lub morze</i>	20,0%	26,8%	7,2%	6,8%
<i>Wyjazd w góry na narty</i>	0,0%	0,0%	1,6%	24,8%
<i>Inne</i>	8,4%	8,4%	10,0%	14,4%

Źródło: Opracowanie własne

Podczas urlopu, w miejscu zamieszkania najczęściej oglądano telewizję i słuchano radia, najczęściej zimą a najrzadziej latem. Czytano również książki i prasę – co interesujące, najczęściej miało to miejsce latem, a najrzadziej zimą. Niezależnie od pory roku ankietowani w trakcie urlopu podejmowali się zajęć ruchowych. Podczas urlopu w miejscu zamieszkania najczęściej spotykano się towarzysko latem. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 20.

Tabela 20. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, podczas urlopu

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Oglądanie telewizji, słuchanie radia</i>	30,0%	26,4%	34,4%	40,4%
<i>Czytanie prasy, książek</i>	22,8%	24,8%	18,8%	18,4%
<i>Zajęcia ruchowe</i>	13,6%	14,8%	14,8%	14,8%
<i>Spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną</i>	12,0%	16,8%	13,6%	10,4%
<i>Kąpiel, plażowanie nad wodą</i>	2,4%	4,0%	4,0%	4,0%
<i>Wyjście do kina lub teatru, muzeum, na imprezy kulturalne</i>	6,4%	1,6%	4,4%	1,6%
<i>Komputer, Internet, gry</i>	1,6%	1,6%	1,6%	1,6%
<i>Uprawa ogródka lub działki w mieście</i>	2,8%	0,0%	1,6%	0,0%
<i>Ćwiczenie w gabinecie SPA</i>	1,6%	1,6%	0,0%	0,0%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	0,0%	1,6%	0,0%	0,4%
<i>Inne</i>	6,8%	6,8%	6,8%	8,4%

Źródło: Opracowanie własne

Podczas urlopu, poza miejscem zamieszkania najczęściej podejmowano się pieszych wędrówek turystycznych. Najczęściej wiosną i jesienią, a najrzadziej latem i zimą. Spacerowano i odwiedzano sklepy najczęściej zimą, a najrzadziej latem. Na wyjazdy nad jezioro, zdecydowano się najczęściej latem, najrzadziej jesienią. Wycieczki rowerowe wybierano najczęściej jesienią i latem a najrzadziej zimą. Zimą często wyjeżdżano również w góry na narty. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 21.

Tabela 21. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w dni powszednie, poza miejscem zamieszkania w trakcie urlopu

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piesza wędrówka turystyczna</i>	40,8%	23,2%	39,2%	24,8%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	17,2%	15,2%	22,4%	27,6%
<i>Wyjazd nad jezioro lub morze</i>	18,4%	35,6%	5,2%	8,0%
<i>Wycieczka rowerowa</i>	10,4%	14,4%	17,2%	8,8%
<i>Wyjazd w góry na narty</i>	0,0%	0,0%	2,8%	15,6%
<i>Inne</i>	13,2%	11,6%	13,2%	15,2%

Źródło: Opracowanie własne

Podczas urlopu, w weekend, poza miejscem zamieszkania najczęściej wybierano piesze wędrówki. Najczęściej jesienią, a najrzadziej zimą. Spacerowanie i odwiedzanie sklepów deklarowano najczęściej zimą, a najrzadziej latem. Z kolei wycieczki rowerowe najczęściej jesienią, a najrzadziej zimą. Na wypoczynek nad jeziorem lub morzem najczęściej zdecydowano się latem i jesienią. Zimą szczególnie popularne były weekendowe wyjazdy w góry na narty. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 22.

Tabela 22. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w weekend, poza miejscem zamieszkania w trakcie urlopu

Czynność	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piesza wędrówka turystyczna</i>	28,0%	28,0%	35,6%	15,2%
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>	23,2%	18,0%	23,6%	29,2%
<i>Wycieczka rowerowa</i>	20,4%	18,8%	22,0%	9,6%
<i>Wyjazd nad jezioro lub morze</i>	20,0%	26,8%	7,2%	6,8%
<i>Wyjazd w góry na narty</i>	0,0%	0,0%	1,6%	24,8%
<i>Inne</i>	8,4%	8,4%	10,0%	14,4%

Źródło: Opracowanie własne

W dni powszednie, niezależnie od pory roku, ankietowani najczęściej wybierali ćwiczenia siłowe. Czyniła tak ponad połowa funkcjonariuszy. Inne aktywności fizyczne były mniej popularne, wiosną i latem część ankietowanych grała w piłkę nożną, pływała lub jeździła na rowerze. Pozostałe formy cieszyły się mniejszą popularnością. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 23.

Tabela 23. Formy aktywności ruchomej podejmowane w wolnym czasie w dni powszednie

Formy aktywności	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Fitness/siłownia</i>	47,6%	52,0%	58,8%	57,6%
<i>Piłka nożna</i>	14,8%	14,0%	6,0%	4,8%
<i>Pływanie</i>	12,4%	14,0%	8,4%	3,2%
<i>Jazda na rowerze</i>	10,0%	8,4%	6,8%	0,0%
<i>Jazda konna</i>	2,8%	2,8%	4,4%	4,4%
<i>Tenis</i>	2,8%	2,8%	2,8%	4,0%
<i>Joga</i>	3,6%	0,0%	0,0%	6,0%
<i>Nordic walking</i>	0,0%	0,0%	0,0%	6,4%
<i>Sztuki walki</i>	1,2%	1,2%	1,2%	1,6%
<i>Koszykówka</i>	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%
<i>Inne</i>	4,8%	4,8%	10,4%	12,0%

Źródło: Opracowanie własne

W weekend, niezależnie od pory roku najwięcej ankietowanych wybierało ćwiczenia siłowe. Latem i wiosną część ankietowanych grała również w piłkę nożną lub pływała i jeździła na rowerze. U części ankietowanych zimą popularne były takie formy aktywności jak joga czy nordic walking. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 24.

Tabela 24. Formy aktywności ruchomej podejmowane w wolnym czasie w weekend

Formy aktywności	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Fitness/siłownia</i>	47,6%	52,0%	58,8%	57,6%
<i>Piłka nożna</i>	14,8%	14,0%	6,0%	4,8%
<i>Pływanie</i>	12,4%	14,0%	8,4%	3,2%
<i>Jazda na rowerze</i>	10,0%	8,4%	6,8%	0,0%
<i>Jazda konna</i>	2,8%	2,8%	4,4%	4,4%
<i>Tenis</i>	2,8%	2,8%	2,8%	4,0%
<i>Joga</i>	3,6%	0,0%	0,0%	6,0%
<i>Nordic walking</i>	0,0%	0,0%	0,0%	6,4%
<i>Sztuki walki</i>	1,2%	1,2%	1,2%	1,6%
<i>Koszykówka</i>	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%
<i>Inne</i>	4,8%	4,8%	10,4%	12,0%

Źródło: Opracowanie własne

W trakcie urlopu, niezależnie od pory roku nieco rzadziej wybierano ćwiczenia siłowe, chociaż nadal był to wysoki odsetek osób. Częściej również o każdej porze roku decydowano się na jazdę rowerem oraz na piłkę nożną. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 25.

Tabela 25. Formy aktywności ruchomej podejmowane w wolnym czasie w trakcie urlopu

Formy aktywności	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Fitness/siłownia</i>	37,6%	44,4%	40,4%	43,2%
<i>Jazda na rowerze</i>	16,1%	15,2%	14,0%	9,2%
<i>Piłka nożna</i>	12,4%	9,2%	4,0%	2,8%
<i>Pływanie</i>	5,4%	8,8%	5,2%	4,4%
<i>Sztuki walki</i>	2,5%	2,4%	5,2%	5,6%
<i>Joga</i>	3,7%	0,0%	0,0%	6,8%
<i>Koszykówka</i>	0,0%	0,4%	8,4%	0,0%
<i>Nordic walking</i>	0,8%	0,8%	0,8%	3,2%
<i>Tenis</i>	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%
<i>Jazda konna</i>	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
<i>Inne</i>	21,5%	18,8%	20,8%	23,6%

Źródło: Opracowanie własne

Dbłość o właściwe, zdrowe odżywianie jest bardzo ważna dla prawidłowego wzrastania, utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz pozwala uniknąć wielu chorób. Na podstawie specyfiki pracy w Policji, sugestii specjalistów z dziedziny psychologii oraz własnych doświadczeń sformułowano następujące pytania, dzięki którym zebrany materiał badawczy pozwolił przeprowadzić szukaną analizę porównawczą, pomiędzy pionami w Policji.

Większość ankietowanych spożywała od 4 do 5 posiłków dziennie (52%) lub 3 posiłki dziennie (36%), rzadko była to mniejsza liczba.

Najczęściej 4-5 posiłków spożywali funkcjonariusze SPAP/GR (64%), Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (63%) i Pionu Wspomagającego (60%), najmniej Pionu Prewencji (27%).

Najczęściej 3-4 posiłków spożywali funkcjonariusze Pionu Prewencji (67%), najmniej SPAP/GR (9%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 26.

Tabela 26. Liczba spożywanych posiłków z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Liczba posiłków spożywana dziennie			
		4–5 posiłków	3 posiłki	2 posiłki	1 posiłek lub wcale
Kryminalny	Liczebność	27	28	3	0
	%	46,6%	48,3%	5,2%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	33	12	7	0
	%	63,5%	23,1%	13,5%	0,0%
Prewencji	Liczebność	13	32	3	0
	%	27,1%	66,7%	6,3%	0,0%
Wspomagający	liczebność	30	13	3	4
	%	60,0%	26,0%	6,0%	8,0%
SPAP/GR	Liczebność	27	4	8	3
	%	64,3%	9,5%	19,0%	7,1%
Ogółem	Liczebność	130	89	24	7
	%	52,0%	35,6%	9,6%	2,8%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 55,66, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

U (64%) badanych przerwy nie przekraczały 5 godzin. Najczęściej wskazali je funkcjonariusze SPAP/GR (74%), Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (73%) i Pionu Kryminalnego (73), najrzadziej Pionu Prewencji (35%).

Około (36%) badanych przekraczało ten czas, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (65%), najrzadziej z SPAP/GR (26%) oraz Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (27%) i Pionu Kryminalnego (27%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 27.

Tabela 27. Przerwy między posiłkami z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy przerwy między posiłkami przekraczają 5 godzin?	
		Nie	Tak
Kryminalny	Liczebność	40	15
	%	72,7%	27,3%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	38	14
	%	73,1%	26,9%
Prewencji	Liczebność	17	31
	%	35,4%	64,6%
Wspomagający	Liczebność	29	17
	%	63,0%	37,0%
SPAP/GR	Liczebność	31	11
	%	73,8%	26,2%
Ogółem	Liczebność	155	88
	%	63,8%	36,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 22,41, p = 0,000$	

Źródło: Opracowanie własne

Prawie połowa badanych (46%) spożywała jeden posiłek z mlekiem i produktami mlecznymi. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (60%), najrzadziej SPAP/GR (36%).

Około (36%) ankietowanych zadeklarowało 2 lub 3 takie posiłki. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (52%), najrzadziej z Pionu Wspomagającego (26%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 28.

Tabela 28. Liczba posiłków zawierających mleko oraz produkty mleczne z podziałem

Piony w Policji		Liczba posiłków z mlekiem i produktami mlecznymi			
		4–5 posiłków	2–3 posiłki	1 posiłek	Żaden lub rzadko
Kryminalny	Liczebność	3	23	32	0
	%	5,2%	39,7%	55,2%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	0	27	21	4
	%	0,0%	51,9%	40,4%	7,7%
Prewencji	Liczebność	0	14	26	3
	%	0,0%	32,6%	60,5%	7,0%
Wspomagający	Liczebność	0	13	20	17
	%	0,0%	26,0%	40,0%	34,0%
SPAP/GR	Liczebność	7	12	15	8
	%	16,7%	28,6%	35,7%	19,0%
Ogółem	Liczebność	10	89	114	32
	%	4,1%	36,3%	46,5%	13,1%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 60,91, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Około (67%) badanych wskazało na 2–3 posiłki z białkiem zwierzęcym. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (90%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (50%).

Około (22%) ankietowanych zadeklarowało 1 posiłek. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (36%), najrzadziej z Pionu Kryminalnego (10%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 29.

Tabela 29. Liczba posiłków z białkiem zwierzęcym z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Liczba z białkiem zwierzęcym			
		4–5 posiłków	2–3 posiłki	1 posilek	Żaden lub rzadko
Kryminalny	Liczebność	0	52	6	0
	%	0,0%	89,7%	10,3%	0,0%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	0	38	14	0
	%	0,0%	73,1%	26,9%	0,0%
Prewencji	Liczebność	11	26	11	0
	%	22,9%	54,2%	22,9%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	0	25	18	7
	%	0,0%	50,0%	36,0%	14,0%
SPAP/GR	Liczebność	8	27	7	0
	%	19,0%	64,3%	16,7%	0,0%
Ogółem	Liczebność	19	168	56	7
	%	7,6%	67,2%	22,4%	2,8%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 79,29, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Warzywa i owoce (46%) badanych spożywało w 2–3 posiłkach. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (60%), najrzadziej SPAP/GR (26%).

Około (29%) funkcjonariuszy decydowało się przeważnie na jeden posilek, ze wskazanymi produktami spożywczymi. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (44%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (21%).

Pozostałe (24%) respondentów spożywało 4 - 5 posiłków z warzywami i owocami. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (74%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (2%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 30.

Tabela 30. Liczba spożywanych posiłków z warzywami i owocami, bogatych w witaminy oraz minerały z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Liczba posiłków z warzywami i owocami			
		4–5 posiłków	2–3 posiłki	1 posilek	Żaden lub rzadko
Kryminalny	Liczebność	19	27	12	0
	%	32,8%	46,6%	20,7%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	1	31	20	0
	%	1,9%	59,6%	38,5%	0,0%
Prewencji	Liczebność	8	22	18	0
	%	16,7%	45,8%	37,5%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	0	24	22	4
	%	0,0%	48,0%	44,0%	8,0%
SPAP/GR	Liczebność	31	11	0	0
	%	73,8%	26,2%	0,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	59	115	72	4
	%	23,6%	46,0%	28,8%	1,6%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 112,16, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Około (35%) ankietowanych deklarowało spożywanie 1 posiłku z ciemnym pieczywem lub grubą kaszą. Najczęściej spożywali funkcjonariusze Pionu Prewencji (44%) i Pionu Kryminalnego (43%), najrzadziej z Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (19%).

Około (32%) badanych spożywało 2 posiłki, z czego najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (64%), najrzadziej z Pionu Wspomagającego (8%).

Duży odsetek ankietowanych nie spożywał pieczywa ciemnego i grubej kaszy w ogóle (33%) lub rzadko. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (60%), najrzadziej z Pionu Kryminalnego (17%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 31.

Tabela 31. Liczba posiłków z ciemnym pieczywem lub grubą kaszą z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Liczba posiłków z ciemnym pieczywem lub grubą kaszą		
		2 posiłki	1 posiłek	Żaden lub rzadko
Kryminalny	Liczebność	23	25	10
	%	39,7%	43,1%	17,2%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	15	10	27
	%	28,8%	19,2%	51,9%
Prewencji	Liczebność	11	21	16
	%	22,9%	43,8%	33,3%
Wspomagający	Liczebność	4	16	30
	%	8,0%	32,0%	60,0%
SPAP/GR	Liczebność	27	15	0
	%	64,3%	35,7%	0,0%
Ogółem	Liczebność	80	87	83
	%	32,0%	34,8%	33,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 65,84, p = 0,000$		

Źródło: Opracowanie własne

Dodatkową suplementację diety w postaci witamin oraz minerałów stosowało około (54%) ankietowanych. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (83%), najrzadziej z Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (27%).

Około (46%) funkcjonariuszy, w codziennych nawykach żywieniowych, nie stosowało dodatkowej suplementacji. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (73%), najrzadziej z SPAP/GR (17%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 32.

Tabela 32. Suplementacja witamin oraz minerałów z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany stosuje dodatkową suplementację witamin oraz minerałów?	
		Tak	Nie
Kryminalny	Liczebność	30	28
	%	51,7%	48,3%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	14	38
	%	26,9%	73,1%
Prewencji	Liczebność	25	23
	%	52,1%	47,9%
Wspomagający	Liczebność	30	20
	%	60,0%	40,0%
SPAP/GR	Liczebność	35	7
	%	83,3%	16,7%
Ogółem	Liczebność	134	116
	%	53,6%	46,4%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 30,76, p = 0,000$	

Źródło: Opracowanie własne

Jako pierwszy posiłek, około (60%) respondentów najczęściej jadło zupełną mleczną, jajeczną, musli z mlekiem lub jogurtem, kanapki z serem, wędliną i dżemem. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (74%), najrzadziej z SPAP/GR (29%).

Około (25%) badanych spożywało serki homogenizowane, jogurty, owoce i sałatki. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (38%), najrzadziej z Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (13%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 33.

Tabela 33. Rodzaje spożywanych produktów na śniadanie z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Co najczęściej ankietowany jada na śniadanie?			
		Zupę mleczną, jajecznice, musli z mlekiem lub jogurtem, kanapki z serem, wędliną, dżemem	Serki homogenizowane, jogurty, owoce, salatk	Drożdżówkę, hot doga, zapiekankę	Nie jada śniadań
Kryminalny	Liczebność	37	15	3	3
	%	63,8%	25,9%	5,2%	5,2%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	34	6	3	3
	%	73,9%	13,0%	6,5%	6,5%
Prewencji	Liczebność	31	14	3	0
	%	64,6%	29,2%	6,3%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	32	11	0	7
	%	64,0%	22,0%	0,0%	14,0%
SPAP/GR	Liczebność	12	16	11	3
	%	28,6%	38,1%	26,2%	7,1%
Ogółem	Liczebność	146	62	20	16
	%	59,8%	25,4%	8,2%	6,6%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 44,07, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Do pierwszego posiłku (59%) badanych spożywało najczęściej herbatę, kawę i napoje energetyczne. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (76%), najrzadziej z SPAP/GR (48%) i Pionu Kryminalnego (48%).

Około (29%) badanych spożywało mleko, kakao, kawę zbożową z mlekiem oraz soki owocowe. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (47%), najrzadziej z Pionu Wspomagającego (8%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 34.

Tabela 34. Rodzaje spożywanych napojów do śniadania z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Co najczęściej ankietowany pije do śniadania?			
		Mleko, kakao, kawę zbożową z mlekiem, soki owocowe	Herbatę, kawę, napoje energetyczne	Napoje gazowane, wodę mineralną	Nie pije nic
Kryminalny	Liczebność	27	28	0	3
	%	46,6%	48,3%	0,0%	5,2%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	18	32	2	0
	%	34,6%	61,5%	3,8%	0,0%
Prewencji	Liczebność	10	29	7	2
	%	20,8%	60,4%	14,6%	4,2%
Wspomagający	Liczebność	4	38	4	4
	%	8,0%	76,0%	8,0%	8,0%
SPAP/GR	Liczebność	14	20	8	0
	%	33,3%	47,6%	19,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	73	147	21	9
	%	29,2%	58,8%	8,4%	3,6%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 40,72, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Większość badanych (93%) spożywała posiłki w domu. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (98%) i Prewencji (98%), a najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (87%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 35.

Tabela 35. Miejsce spożywania z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Miejsce spożywania		
		Dom	Stolówka, sklepik	Stoiska z fast foodem
Kryminalny	Liczebność	49	0	1
	%	98,0%	0,0%	2,0%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	40	6	0
	%	87,0%	13,0%	0,0%
Prewencji	Liczebność	47	0	1
	%	97,9%	0,0%	2,1%
Wspomagający	Liczebność	42	0	4
	%	91,3%	0,0%	8,7%
SPAP/GR	Liczebność	39	3	0
	%	92,9%	7,1%	0,0%
Ogółem	Liczebność	217	9	6
	%	93,5%	3,9%	2,6%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 26,17, p = 0,001$		

Źródło: Opracowanie własne

Zdecydowana większość respondentów (92%) nigdy nie stosowała głodówki, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (100%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (86%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 36.

Tabela 36. Stosowanie głodówki z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Stosowanie głodówki		
		Nigdy	Nigdy lub bardzo rzadko	Codziennie
Kryminalny	Liczebność	58	6	2
	%	86,2%	10,3%	3,4%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	50	1	1
	%	96,2%	1,9%	1,9%
Prewencji	Liczebność	48	0	0
	%	100,0%	0,0%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	42	5	3
	%	84,0%	10,0%	6,0%
SPAP/GR	Liczebność	39	3	0
	%	92,9%	7,1%	0,0%
Ogółem	Liczebność	229	15	6
	%	91,6%	6,0%	2,4%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 30,86$, $p = 0,002$		

Źródło: Opracowanie własne

Słodzone napoje gazowane, około (64%) respondentów spożywało bardzo rzadko lub wcale, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (69%), najrzadziej Pionu Prewencji (54%).

Spożywanie słodzonych napojów gazowanych 1 - 3 razy w tygodniu, zadeklarowało (26%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (40%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego i Kryminalnego (19%).

Tylko (10%) funkcjonariuszy piło napoje gazowane codziennie, najczęściej Policjanci SPAP/GR (14%), najrzadziej Pionu Prewencji (6%) i Kryminalnego (7%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 37.

Tabela 37. Częstotliwość spożywania słodzonych napojów gazowanych z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Jak często ankietowany pije słodzone napoje gazowane?		
		1–3 razy w tygodniu	Nigdy lub bardzo rzadko	Codziennie
Kryminalny	Liczebność	11	43	4
	%	19,0%	74,1%	6,9%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	10	36	6
	%	19,2%	69,2%	11,5%
Prewencji	Liczebność	19	26	3
	%	39,6%	54,2%	6,3%
Wspomagający	Liczebność	13	31	6
	%	26,0%	62,0%	12,0%
SPAP/GR	Liczebność	12	24	6
	%	28,6%	57,1%	14,3%
Ogółem	Liczebność	65	160	25
	%	26,0%	64,0%	10,0%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 10,08$, $p = 0,259$		

Źródło: Opracowanie własne

Około (35%) badanych nie spożywało kawy w ogóle albo bardzo rzadko. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (52%) i Wspomagającego (52%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (11%).

Codziennie jedną kawę spożywało (34%) funkcjonariuszy, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (58%), najrzadziej Pionu Prewencji (13%).

Picie kilku kaw dziennie, deklarowało (18%) respondentów, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (27%), najrzadziej Pionu Prewencji (6%).

Pozostałe (12%) badanych spożywało od 1 - 3 kaw w tygodniu, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (28%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (4%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 38.

Tabela 38. Częstotliwość spożywania kawy z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Jak często ankietowany pije czarną kawę?			
		Nigdy lub bardzo rzadko	1–3 razy w tygodniu	Codziennie jedną	Codziennie kilka
Kryminalny	Liczebność	14	9	25	10
	%	24,1%	15,5%	43,1%	17,2%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	6	2	30	14
	%	11,5%	3,8%	57,7%	26,9%
Prewencji	Liczebność	24	13	6	3
	%	52,2%	28,3%	13,0%	6,5%
Wspomagający	Liczebność	26	0	14	10
	%	52,0%	0,0%	28,0%	20,0%
SPAP/GR	Liczebność	17	6	10	9
	%	40,5%	14,3%	23,8%	21,4%
Ogółem	Liczebność	87	30	85	46
	%	35,1%	12,1%	34,3%	18,5%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 61,55$, $p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Napoje energetyczne nie były spożywane w ogóle lub bardzo rzadko przez (78%) ankietowanych. Najczęściej przez funkcjonariuszy Pionu Wspomagającego (96%), najrzadziej Pionu Prewencji (54%).

Około (16%) funkcjonariuszy spożywało napoje energetyczne od 1 – 3 razy w tygodniu. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (39%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (8%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 39.

Tabela 39. Częstotliwość spożywania napojów energetycznych z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Jak często ankietowany pije napoje energetyczne?			
		Nigdy lub bardzo rzadko	1–3 razy w tygodniu	Codziennie jedną	Codziennie kilka
Kryminalny	Liczebność	43	10	0	5
	%	74,1%	17,2%	0,0%	8,6%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	46	4	2	0
	%	88,5%	7,7%	3,8%	0,0%
Prewencji	Liczebność	25	18	3	0
	%	54,3%	39,1%	6,5%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	48	0	2	0
	%	96,0%	0,0%	4,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	31	7	0	4
	%	73,8%	16,7%	0,0%	9,5%
Ogółem	Liczebność	193	39	7	9
	%	77,8%	15,7%	2,8%	3,6%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 51,32, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

W przypadku gdy ankietowani odczuwali nagły głód, około (43%) spożywało jakiś owoc lub warzywo. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (56%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (30%).

Kanapkę zjadało (27%) badanych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (45%) i Pionu Wspomagającego (42%), najrzadziej Pionu Prewencji (13%).

Spożywanie słodczy zadeklarowało (20%) respondentów, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (34%), najrzadziej SPAP/GR (5%)

Tylko (10%) piło wodę mineralną, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (15%) i Wspomagającego (14%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (4%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 40.

Tabela 40. Reakcja na głód między posiłkami z podziałem, na piony strukturalne

Piony w Policji		Co robi ankietowany, gdy między posiłkami odczuwa nagły głód?			
		Je jakiś owoc lub warzywo	Je kanapkę	Je jakieś słodyczne	Pije wodę mineralną
Kryminalny	Liczebność	24	9	20	5
	%	41,4%	15,5%	34,5%	8,6%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	24	12	14	2
	%	46,2%	23,1%	26,9%	3,8%
Prewencji	Liczebność	26	6	7	7
	%	56,5%	13,0%	15,2%	15,2%
Wspomagający	Liczebność	15	21	7	7
	%	30,0%	42,0%	14,0%	14,0%
SPAP/GR	Liczebność	18	19	2	3
	%	42,9%	45,2%	4,8%	7,1%
Ogółem	Liczebność	107	67	50	24
	%	43,1%	27,0%	20,2%	9,7%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 37,96, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Zawsze przed wyjściem do pracy spożywało śniadanie (42%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (59%), najrzadziej Pionu Prewencji (30%) i Dochodzeniowo-Śledczego (31%).

Około (30%) respondentów rzadko spożywała przed wyjściem do pracy pierwsze śniadanie, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (63%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (10%).

Nie jadło pierwszego śniadania w ogóle (28%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (48%), najrzadziej Pionu Prewencji (7%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 41.

Tabela 41. Spożywanie śniadania przed wyjściem z domu z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy przed wyjściem z domu do pracy ankietowany zjada pierwsze śniadanie?		
		Zawsze	Nieraz	Nigdy
Kryminalny	Liczebność	34	6	18
	%	58,6%	10,3%	31,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	16	25	11
	%	30,8%	48,1%	21,2%
Prewencji	Liczebność	13	27	3
	%	30,2%	62,8%	7,0%
Wspomagający	Liczebność	16	10	24
	%	32,0%	20,0%	48,0%
SPAP/GR	Liczebność	24	5	13
	%	57,1%	11,9%	31,0%
Ogółem	Liczebność	103	73	69
	%	42,0%	29,8%	28,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 60,33, p = 0,000$		

Źródło: Opracowanie własne

Drugie śniadanie w postaci owocu lub warzywa przeważnie było spożywane przez (79%) badanych, najczęściej funkcjonariuszy SPAP/GR (93%), najrzadziej Pionu Prewencji (61%).

Około (14%) ankietowanych jadło kanapkę, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (39%) najrzadziej Pionu Kryminalnego (5%) oraz Dochodzeniowo-Śledczego (8%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 42.

Tabela 42. Spożywanie drugiego śniadania z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Co robi ankietowany, gdy między posiłkami odczuwa nagły głód?			
		Je owoc lub warzywo	Je kanapkę	Je słodycze	Pije wodę mineralną
Kryminalny	Liczebność	50	3	0	5
	%	86,2%	5,2%	0,0%	8,6%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	42	4	1	5
	%	80,8%	7,7%	1,9%	9,6%
Prewencji	Liczebność	28	18	0	0
	%	60,9%	39,1%	0,0%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	36	9	5	0
	%	72,0%	18,0%	10,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	39	0	0	3
	%	92,9%	0,0%	0,0%	7,1%
Ogółem	Liczebność	195	34	6	13
	%	78,6%	13,7%	2,4%	5,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 60,17, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Powodem dla którego ankietowany nie przynosił drugiego śniadania, był najczęściej zakup posiłku w sklepie (38%). Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (100%), najrzadziej SPAP/GR (11%).

Około (34%) badanych na powód nieprzynoszenia do pracy drugiego śniadania wskazało zapomnienie. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (54%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (33%).

Prawie (23%) respondentów wybrało lenistwo, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (35%), najrzadziej Pionu Prewencji (24%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 43.

Tabela 43. Powody nieprzynoszenia do pracy drugiego śniadania z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Powody nieprzynoszenia do pracy drugiego śniadania				
		Zapominam	Z lenistwa	Kupuję coś w sklepie	Jest mi niepotrzebne	Mam trudną sytuację finansową w domu
Kryminalny	Liczebność	19	17	19	3	0
	%	32,8%	29,3%	32,8%	5,2%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	5	0	4	2	1
	%	41,7%	0,0%	33,3%	16,7%	8,3%
Prewencji	Liczebność	17	11	14	0	4
	%	37,0%	23,9%	30,4%	0,0%	8,7%
Wspomagający	Liczebność	0	0	28	0	0
	%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	20	13	4	0	0
	%	54,1%	35,1%	10,8%	0,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	61	41	69	5	5
	%	33,7%	22,7%	38,1%	2,8%	2,8%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 87,02, p = 0,000$				

Źródło: Opracowanie własne

Około (66%) ankietowanych odczuwało głód w pracy tylko czasami, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (79%), najrzadziej SPAP/GR (55%) oraz Pionu Kryminalnego (55%). (24%) respondentów odczuwało głód często, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (38%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (17%). Tylko (9%) badanych nie odczuwało głodu w ogóle, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (24%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (4%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 44.

Tabela 44. Uczucie głodu w pracy z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Jak często w czasie pobytu w pracy ankietowany czuje głód?			
		Bardzo często	Często	Czasem	Nigdy
Kryminalny	Liczebność	0	22	32	4
	%	0,0%	37,9%	55,2%	6,9%
Dochodzeniowo - Śledczy	Liczebność	0	9	41	2
	%	0,0%	17,3%	78,8%	3,8%
Prewencji	Liczebność	2	8	32	4
	%	4,3%	17,4%	69,6%	8,7%
Wspomagający	Liczebność	0	12	35	3
	%	0,0%	24,0%	70,0%	6,0%
SPAP/GR	Liczebność	0	9	23	10
	%	0,0%	21,4%	54,8%	23,8%
Ogółem	Liczebność	2	60	163	23
	%	0,8%	24,2%	65,7%	9,3%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 30,86, p = 0,002$			

Źródło: Opracowanie własne

Zjeść obiad w domu wolało (63%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (79%) najrzadziej SPAP/GR (45%).

Około (17%) respondentów wybierało kanapkę, najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (28%), najrzadziej SPAP/GR (10%).

Szybkie spożywanie posiłków typu fast food wskazało (12%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (37%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (2%) i Dochodzeniowo-Śledczego (2%).

Tylko (7%) badanych nie jadło obiadu ze względu na dietę, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (29%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (2%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 45.

Tabela 45. Powody niejedzenia w pracy obiadu z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Powody niejedzenia w pracy obiadu			
		Nie jestem głodny, wystarczy kanapka	Wolę zjeść w domu, po pracy	Wolę szybkie danie typu fast food	Nie jadłem ze względów zdrowotnych, mam dietę
Kryminalny	Liczebność	10	46	1	1
	%	17,2%	79,3%	1,7%	1,7%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	8	34	1	5
	%	16,7%	70,8%	2,1%	10,4%
Prewencji	Liczebność	6	24	18	0
	%	12,5%	50,0%	37,5%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	12	28	3	0
	%	27,9%	65,1%	7,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	4	17	6	11
	%	10,5%	44,7%	15,8%	28,9%
Ogółem	Liczebność	40	149	29	17
	%	17,0%	63,4%	12,3%	7,2%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 47,20, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Bardzo często samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy było uzależnione od sposobu odżywiania się (70%). Najczęściej według funkcjonariuszy Pionu Prewencji (87%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (48%).

Około (30%) badanych uważało, że samopoczucie nie zależy od sposobu odżywiania, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (52%), najrzadziej Pionu Prewencji (12%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 46.

Tabela 46. Samopoczucie ankietowanego a sposób odżywiania się z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy jest uzależnione od sposobu odżywiania się?	
		Tak	nie
Kryminalny	Liczebność	45	13
	%	77,6%	22,4%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	25	27
	%	48,1%	51,9%
Prewencji	Liczebność	42	6
	%	87,5%	12,5%
Wspomagający	Liczebność	29	21
	%	58,0%	42,0%
SPAP/GR	Liczebność	33	9
	%	78,6%	21,4%
Ogółem	Liczebność	174	76
	%	69,6%	30,4%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 25,18, p = 0,000$	

Źródło: Opracowanie własne

Aż (61%) respondentów uważało, że jedzenie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru, nie pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia.

Raczej nie, wybrało (44%) funkcjonariuszy. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (61%), najrzadziej Pionu Prewencji (29%).

Zdecydowanie nie, zadeklarowało (17%) badanych. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (38%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (2%).

Około (18%) ankietowanych uważało, że poprawa samopoczucia następowała chwilowo. Najczęściej u funkcjonariuszy Pionu Kryminalnego (24%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (10%).

Sytuację, w której, słodczy są w stanie poprawić ich samopoczucie wybrało (21%). Najczęściej przedmiotowy stan deklarowali funkcjonariusze Pionu Prewencji (46%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (6%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 47.

Tabela 47. Pokarmy bogate w dużą zawartość cukru a dobre samopoczucie z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy w sytuacjach stresowych spożycie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru pomaga utrzymać dobre samopoczucie?			
		Zdecydowanie tak	Tak, ale tylko na krótki okres, po chwili następuje pogorszenie	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Kryminalny	Liczebność	23	14	20	1
	%	39,7%	24,1%	34,5%	1,7%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	3	10	30	6
	%	6,1%	20,4%	61,2%	12,2%
Prewencji	Liczebność	22	9	14	3
	%	45,8%	18,8%	29,2%	6,3%
Wspomagający	Liczebność	5	5	24	16
	%	10,0%	10,0%	48,0%	32,0%
SPAP/GR	Liczebność	0	6	20	16
	%	0,0%	14,3%	47,6%	38,1%
Ogółem	Liczebność	53	44	108	42
	%	21,5%	17,8%	43,7%	17,0%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 79,93, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Około (59%) ankietowanych spożywało słodyczne najczęściej 1–2 razy w tygodniu. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (74%), najrzadziej Pionu Prewencji (42%).

Codzienne spożywanie słodczy zadeklarowało (32%) badanych. Najczęściej odpowiedzi zestawiono w tabeli 48.

Tabela 48. Częstość spożywania słodczy z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Częstość spożywania słodczy		
		Codziennie	1–2 razy w tygodniu	Kilka razy dziennie
Kryminalny	Liczebność	18	40	0
	%	31,0%	69,0%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	17	27	8
	%	32,7%	51,9%	15,4%
Prewencji	Liczebność	20	20	8
	%	41,7%	41,7%	16,7%
Wspomagający	Liczebność	19	29	2
	%	38,0%	58,0%	4,0%
SPAP/GR	Liczebność	7	31	4
	%	16,7%	73,8%	9,5%
Ogółem	Liczebność	81	147	22
	%	32,4%	58,8%	8,8%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 22,82, p = 0,004$		

Źródło: Opracowanie własne

Około (83%) respondentów uważało, że odżywia się zdrowo. Odpowiedź zdecydowanie tak, wskazało (14%) badanych. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (38%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (5%). Raczej tak wybrało (69%) funkcjonariuszy. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (86%), najrzadziej SPAP/GR (62%). Niecałe (17%) ankietowanych było zdania, że nie odżywia się zdrowo. Odpowiedź raczej nie wskazało (10%). Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (31%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (6%). Zdecydowanie nie (7%) respondentów. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (16%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (2%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 49.

Tabela 49. Zdrowe odżywianie się z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ankietowany odżywia się zdrowo?			
		Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Kryminalny	Liczebność	3	50	0	5
	%	5,2%	86,2%	0,0%	8,6%
Dochodzeniowo- Śledczy	Liczebność	0	32	15	1
	%	0,0%	66,7%	31,3%	2,1%
Prewencji	Liczebność	8	31	6	3
	%	16,7%	64,6%	12,5%	6,3%
Wspomagający	Liczebność	7	32	3	8
	%	14,0%	64,0%	6,0%	16,0%
SPAP/GR	Liczebność	16	26	0	0
	%	38,1%	61,9%	0,0%	0,0%
Ogółem	Liczebność	34	171	24	17
	%	13,8%	69,5%	9,8%	6,9%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 75,43, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Stwierdzono istotne powiązanie między częstością odżywiania się zdrowo, a częstością występowania takich objawów stresu jak: kołatanie serca ($p = 0,016$), bóle głowy ($p = 0,002$), kłopoty z zasypianiem ($p = 0,012$), napięcia mięśniowe ($p = 0,015$). Objawy te najczęściej występowały u osób odżywiających się niezdrowo. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 50.

Tabela 50. Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odżywiania się zdrowo a występowaniem negatywnych objawów stresu

Związek między częstością odżywiania się zdrowo a występowaniem negatywnych objawów stresu		Częstość odżywiania się zdrowo
<i>Suchość w ustach</i>	Współczynnik korelacji	0,03
	Istotność (dwustronna)	0,599
<i>Kołatanie serca</i>	Współczynnik korelacji	0,15
	Istotność (dwustronna)	0,016
<i>Bóle głowy</i>	Współczynnik korelacji	0,19
	Istotność (dwustronna)	0,002
<i>Kłopoty z zasypianiem</i>	Współczynnik korelacji	0,16
	Istotność (dwustronna)	0,012
<i>Zmęczenie</i>	Współczynnik korelacji	0,01
	Istotność (dwustronna)	0,889
<i>Napięcia mięśniowe</i>	Współczynnik korelacji	0,04
	Istotność (dwustronna)	0,515
<i>Nerwobóle</i>	Współczynnik korelacji	0,15
	Istotność (dwustronna)	0,015
<i>Żadne</i>	Współczynnik korelacji	-0,03
	Istotność (dwustronna)	0,591

Źródło: Opracowanie własne

Na okresowe bóle brzucha, wzdęcia oraz na przemian występujące biegunki i zaparcia nie skarżyło się około (89%) respondentów. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (100%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (81%) i Prewencji (81%).

Tylko (11%) badanych skarżyło się na przedmiotowe dolegliwości, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (19%) i Prewencji (19%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (2%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 51.

Tabela 51. Występowanie częstych bólów brzucha, wzdęć oraz na przemian biegunki i zaparcia

Piony w Policji		Czy ankietowany skarży się na częste bóle brzucha, wzdęcia oraz na przemian występujące biegunki i zaparcia?	
		Tak	Nie
Kryminalny	Liczebność	11	47
	%	19,0%	81,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	1	51
	%	1,9%	98,1%
Prewencji	Liczebność	9	39
	%	18,8%	81,3%
Wspomagający	Liczebność	0	48
	%	0,0%	100,0%
SPAP/GR	Liczebność	6	36
	%	14,3%	85,7%
Ogółem	Liczebność	27	221
	%	10,9%	89,1%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 17,63, p = 0,001$	

Źródło: Opracowanie własne

1.3. Klasyfikacja nadwagi i otyłości według Body Mass Index (BMI)

W badaniach wykorzystano współczynnik Quateleta, który jest powszechnie wykorzystywany jako wskaźnik BMI (Body Mass Index)^{473 474 475 476}. Narzędzie to pozwoliło na zebranie informacji dotyczących własnego wskaźnika masy ciała funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Kalkulator BMI obrazuje przybliżoną zawartość tłuszczu w organizmie. W przypadku niektórych osób wskaźnik BMI może sugerować jednak błędne wnioski. Osoby aktywne fizycznie, uprawiające sport mogą posiadać zawyżoną wagę, związaną z tkanką mięśniową a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Taką sytuację zaobserwowano wśród badanej grupy funkcjonariuszy Policji (SPAP/GR).

Większość respondentów, aż (56%) według indeksu BMI miała nadwagę. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (71%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (34%).

Tylko (24%) funkcjonariuszy posiadało prawidłową wagę, najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (42%), najrzadziej Pionu Prewencji (11%).

Prawie (18%) respondentów odnotowało jeden z trzech stopni otyłości. Najwięcej, bo aż (13%) funkcjonariuszy charakteryzowało się I stopniem otyłości, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (19%), najrzadziej Pionu Prewencji (9%).

Kolejnym, II stopniem otyłości charakteryzowało się (3%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (6%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (4%).

Najwyższym, III stopniem otyłości wyróżniło się (2%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (5%) i Pionu prewencji (4%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (2%).

Wyniki osiągnięte przez poszczególne piony nie są zaskoczeniem, bowiem uzależnione są od specyfiki podejmowanej służby. Wysokie wyniki BMI osiągalni głównie funkcjonariusze, których specyfika wykonywanych obowiązków służbowych powiązana jest z intensywną aktywnością fizyczną. Stąd zawyżona waga, związana jest z tkanką

⁴⁷³ http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf. World Health Organization – WHO (2004), Dieta, żywienie i zapobieganie chorobom przewlekłym, WHO technical report series 916, Geneva, [08.02.2018].

⁴⁷⁴ Ibidem.

⁴⁷⁵ K. Crawford [i.in.], *Less Body Fat Improves Physical and Physiological Performance in Army Soldiers*, Military Medicine 176(1), 2011.

⁴⁷⁶ <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/odsetek-osob-w-wieku-powyzej-15-lat-wedlug-indeksu-masy-ciala-bmi,23,1.html>. GUS, [21.09.2020].

mięśniową, będącą rezultatem intensywnych treningów a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 52.

Tabela 52. BMI funkcjonariuszy KWP w Poznaniu z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		BMI (<i>Body mass index</i>)					
		Niedobór masy ciała	Prawidłowa masa ciała	Nadwaga	Otyłość I stopień	Otyłość II stopień	Otyłość III stopień
Kryminalny	Liczebność	0	13	36	8	0	1
	%	0,0%	22,4%	62,1%	13,8%	0,0%	1,7%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	0	10	32	8	2	0
	%	0,0%	19,2%	61,5%	15,4%	3,8%	0,0%
Prewencji	Liczebność	0	5	32	4	2	2
	%	0,0%	11,1%	71,1%	8,9%	4,4%	4,4%
Wspomagający	Liczebność	5	21	17	4	3	0
	%	10,0%	42,0%	34,0%	8,0%	6,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	0	10	22	8	0	2
	%	0,0%	23,8%	52,4%	19,0%	0,0%	4,8%
Ogółem	Liczebność	5	59	139	32	7	5
	%	2,0%	23,9%	56,3%	13,0%	2,8%	2,0%

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacyjna za pomocą współczynnika korelacji rang Spearmana wykazała statystycznie istotne powiązanie między indeksem BMI, a wartością współczynnika MET - dla intensywnej aktywności fizycznej ($p = 0,035$). Im wyższy indeks BMI, tym wyższa wartość wskaźnika MET. Badana grupa policyjnych komandosów (SPAP/GR), podobnie jak kulturyści czy zawodowi sportowcy, mogą osiągać BMI wskazujące na skrajną otyłość, posiadając jednocześnie bardzo mało tkanki tłuszczowej. Nie stwierdzono więcej istotnych statystycznie korelacji między pozostałymi wskaźnikami MET. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 53.

Tabela 53. Związek między indeksem BMI, a aktywnością fizyczną

Indeks BMI, a wartość współczynnika MET		Indeks BMI
Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,13
	Istotność (dwustronna)	0,035
Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,03
	Istotność (dwustronna)	0,651
Wartość współczynnika MET dla aktywności związanej z chodzeniem	Współczynnik korelacji	-0,07
	Istotność (dwustronna)	0,306
Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,06
	Istotność (dwustronna)	0,366

Źródło: Opracowanie własne

Średnia wartość indeksu BMI wynosiła 27,4 punktu, przy odchyleniu standardowym wynoszącym $SD=3,93$ punktu. Co najmniej połowa ankietowanych uzyskała przynajmniej 27,2 punktu. Najmniejszy uzyskany wynik to 17 punktów, najwyższa uzyskana wartość to 41,7 punktu. Najniższy wynik uzyskali funkcjonariusze Pionu Wspomagającego ($25,6 \pm 4,79$), najwyższy Pionu Prewencji ($28,4 \pm 3,90$) oraz SPAP/GR ($28,1 \pm 3,86$). Większość ankietowanych charakteryzowała się podobnym indeksem, wskazującym na niewielką nadwagę. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 54.

Tabela 54. Body mass index (BMI) – średnie wartości indeksu BMI z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Średnia	Autor
Indeks BMI	Kryminalny	27,3 ± 3,44	Opracowanie własne
	Dochodzeniowo-Śledczy	27,8 ± 3,09	
	Prewencji	28,4 ± 3,90	
	Wspomagający	25,6 ± 4,79	
	SPAP/GR	28,1 ± 3,86	
	Ogółem	27,4 ± 3,93	
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 62,003, p = 0,003$	

Źródło: Opracowanie własne

5.2 Pojęcie stresu – stres oraz formy niwelowania jego skutków

Zawodu policjanta nie sposób porównywać z innymi profesjami. Czynnikiem różniącym, jest tu odpowiedzialność funkcjonariuszy za grupę i pojedynczego człowieka, za ich zbiorowe i indywidualne bezpieczeństwo, a to powoduje, że praca w Policji obarczona jest ogromnym ryzykiem, wywołuje silne emocje i staje się źródłem nieodłącznego stresu

Według danych przedstawionych w tabeli 55, aż (98%) badanych uważało, że przejawia cykliczne objawy stresu. W przypadku (44%) ankietowanych stres był odczuwany codziennie, najczęściej przez funkcjonariuszy Pionu Kryminalnego (57%), najrzadziej Pionu Prewencji (31%).

Kilka razy w tygodniu stresowało się (34%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (47%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (21%). Kilka razy w miesiącu uczucie stresu zadeklarowało (20%) funkcjonariuszy, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (33%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (14%). Zaledwie (2%) funkcjonariuszy nie stresowało się w ogóle. Do grupy tej należeli wyłącznie funkcjonariusze Pionu Prewencji (10%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 55.

Tabela 55. Częstotliwość odczuwanego stresu z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Odczuwanie stresu			
		Przeżywam stres codziennie	Stresuję się kilka razy w tygodniu	Stresuję się kilka razy w miesiącu	Nie stresuję się wcale
Kryminalny	liczebność	33	12	13	0
	%	56,9%	20,7%	22,4%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	liczebność	19	23	7	0
	%	38,8%	46,9%	14,3%	0,0%
Prewencji	liczebność	15	17	16	5
	%	31,3%	35,4%	33,3%	10,4%
Wspomagający	liczebność	20	19	11	0
	%	40,0%	38,0%	22,0%	0,0%
SPAP/GR	liczebność	21	14	7	0
	%	50,0%	33,3%	16,7%	0,0%
Ogółem	liczebność	108	85	49	5
	%	43,7%	34,4%	19,8%	2,1%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 15,15, p = 0,056$			

Źródło: Opracowanie własne

Okolo (93%) badanych uważało, że przebywa w warunkach stresowych. W warunkach objawiających się wyraźnym stresem, przebywało od kilkunastu lat, a nawet dłużej (56%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (77%), najrzadziej Pionu Prewencji (15%).

Prawie (28%) ankietowanych odczuwało go od kilku lat, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (56%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (6%).

Ponad rok przebywania w warunkach stresowych zadeklarowało (6%) funkcjonariuszy, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (15%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (6%). Od kilku miesięcy w warunkach stresowych przebywało (4%) funkcjonariuszy, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (14%), najrzadziej Pionu Prewencji (4%).

Zaledwie (6%) respondentów było zdania, że nie przebywa w warunkach stresowych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (17%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (6%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 56.

Tabela 56. Długość przebywania w warunkach stresowych z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Jak długo ankietowany przebywa w warunkach, które narażają na stres?				
		Od kilkunastu lat lub dłużej	Od kilku lat	Ponad rok	Od kilku miesięcy	Nie przebywam w takich warunkach
Kryminalny	Liczebność	40	10	0	8	0
	%	69,0%	17,2%	0,0%	13,8%	0,0%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	40	3	5	1	3
	%	76,9%	5,8%	9,6%	1,9%	5,8%
Prewencji	Liczebność	7	27	7	2	5
	%	14,6%	56,3%	14,6%	4,2%	10,4%
Wspomagający	Liczebność	35	12	3	0	0
	%	70,0%	24,0%	6,0%	0,0%	0,0%
SPAP/GR	Liczebność	18	17	0	0	7
	%	42,9%	40,5%	0,0%	0,0%	16,7%
Ogółem	Liczebność	140	69	15	11	15
	%	56,0%	27,6%	6,0%	4,4%	6,0%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 97,27, p = 0,000$				

Źródło: Opracowanie własne

W badanych pionach strukturalnych respondenci musieli również ocenić siłę wpływu wybranych czynników stresogennych, gdzie 1 oznacza brak wpływu, a 6 zdecydowany wpływ. Wartości uszeregowano od najwyższych do najniższych, od czynników mających największy wpływ, do czynników rzadko wywołujących stres. Najczęściej stres był spowodowany:

- pracą zawodową ($4,6 \pm 1,42$), najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego ($5,0 \pm 1,52$) i Pionu Wspomagającego ($5,0 \pm 1,11$), najrzadziej SPAP/GR ($3,6 \pm 1,71$),

- konflikty domowe ($4,1 \pm 1,65$), najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego ($4,3 \pm 1,42$), najrzadziej SPAP/GR ($2,8 \pm 1,85$),
- innymi konfliktami ($3,6 \pm 1,58$), najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego ($3,9 \pm 1,59$), najrzadziej SPAP/GR ($1,9 \pm 1,38$).
- sytuacją materialną ($3,5 \pm 1,51$), najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji ($4,1 \pm 1,18$), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego ($3,2 \pm 1,48$),
- chorobą własną/innej osoby ($3,1 \pm 1,62$), najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego ($5,4 \pm 0,88$), najrzadziej SPAP/GR ($3,5 \pm 1,47$),
- innymi czynnikami stresogennymi ($3,0 \pm 1,81$), najczęściej funkcjonariusze.

Pionu Wspomagającego ($4,2 \pm 1,44$), najrzadziej SPAP/GR ($2,1 \pm 1,59$). Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 57.

Tabela 57. Czynniki stresogenne z podziałem na piony strukturalne

Czynniki stresogenne/Piony w Policji	Kryminalny		Dochodzeniowo-Śledczy		Prewencji		Wspomagający		SPAP/GR		Ogół	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
<i>Praca zawodowa</i>	4,7	1,42	5,0	1,52	4,3	1,48	5,0	1,11	3,6	1,71	4,6	1,52
<i>Konflikty domowe</i>	4,3	1,42	3,8	1,12	3,4	1,4	3,6	1,73	2,8	1,85	4,1	1,65
<i>Inne konflikty</i>	3,9	1,59	3,1	1,56	3,4	1,35	2,7	1,48	1,9	1,38	3,6	1,58
<i>Sytuacja materialna</i>	3,4	1,48	3,2	1,48	4,1	1,18	3,5	1,69	3,3	1,59	3,5	1,51
<i>Choroba własna /czyjaś</i>	3,8	1,84	3,9	1,69	4,1	1,48	5,4	0,88	3,5	1,47	3,1	1,62
<i>Inne</i>	3,1	1,94	3,9	1,81	2,3	1,37	4,2	1,44	2,1	1,59	3,0	1,81

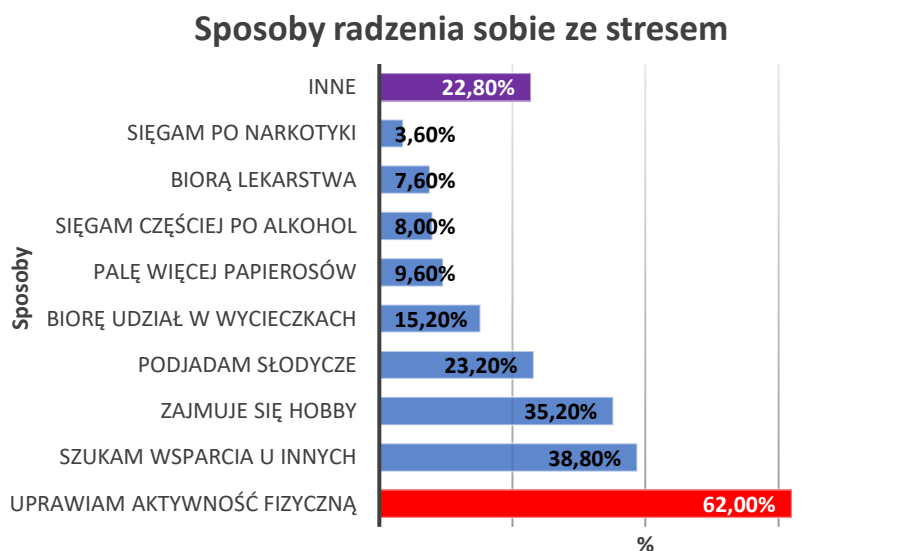
M – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *Me* – mediana, *Mo* – dominanta,

Min. – wartość minimalna, *Maks.* – wartość maksymalna

Źródło: Opracowanie własne

Z analizy badanej grupy funkcjonariuszy wynika, że najczęstszym sposobem radzenia sobie ze stresem było uprawianie aktywności fizycznej (62%), rzadziej szukano wsparcia wśród innych i omawiając problem (39%), zajmowano się hobby (35%), jeszcze rzadziej w celu eliminacji stresu podjadano słodczy (23%), wyjeżdżano na wycieczki (15%), palono papierosy (10%), sięgano po alkohol (8%), zażywało lekarstwa (8%) i narkotyki (4%). Wszystkie dane zostały przedstawione na wykresie 14.

Wykres 14. Sposoby radzenia sobie ze stresem



(możliwość udzielenia więcej niż jednej odpowiedzi)

Źródło: Opracowanie własne

Badana grupa funkcjonariuszy Policji najczęściej radziła sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną. Sprawdzono, czy częstość odczuwania stresu jest z nią powiązana. Analiza korelacyjna wykazała statystycznie istotny związek, między częstością odczuwania stresu a współczynnikiem MET dla umiarkowanej ($p < 0,001$) i całkowitej ($p = 0,002$) aktywności fizycznej. Rzadziej stres odczuwali ci funkcjonariusze, którzy na wskazanych skalach uzyskiwali wyższe wyniki. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 58.

Tabela 58. Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odczuwania stresu a aktywnością fizyczną, ogół badanych

Związek między częstością odczuwania stresu a aktywnością fizyczną, ogół badanych		Częstość odczuwania stresu (1 – często, 4 – wcale)
Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,07
	Istotność (dwustronna)	0,292
Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,27
	Istotność (dwustronna)	<0,001

Związek między częstością odczuwania stresu a aktywnością fizyczną, ogół badanych		Częstość odczuwania stresu (1 – często, 4 – wcale)
Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,19
	Istotność (dwustronna)	0,002

Źródło: Opracowanie własne

Analiza chi-kwadrat wyników, gdzie ankietowanych podzielono ze względu na poziom aktywności fizycznej wykazała, że codziennie stres odczuwały najczęściej osoby o niewystarczającej aktywności, (64%) badanych. Wszystkie dane zostały przedstawione w tabeli 59.

Tabela 59. Odczuwanie stresu a aktywność fizyczna

Odczuwanie stresu a aktywność fizyczna			Odczuwanie stresu		
			Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu lub wcale
Poziom aktywności fizycznej	Niewystarczający	Liczebność	21	9	3
		%	63,6%	27,3%	9,1%
	Umiarkowany	Liczebność	16	21	5
		%	38,1%	50,0%	11,9%
	Wysoki	Liczebność	71	55	46
		%	41,3%	32,0%	26,7%
Test niezależności chi-kwadrat			$\chi^2 = 13,53, p = 0,009$		

Źródło: Opracowanie własne

Podobne wyniki uzyskano dla Pionu Dochodzeniowo-Śledczego i Pionu Wspomagającego, przy czym stwierdzono, że częstotliwość stresu obniża u nich również intensywna aktywność fizyczna. W Pionie Kryminalnym stwierdzono zależność między odczuwaniem stresu a aktywnością umiarkowaną. W Pionie Prewencji korelował ze stresem ogólny wskaźnik aktywności. Jedynie w Pionie SPAP/GR nie stwierdzono, by na poczucie stresu miała wpływ aktywność fizyczna. Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 60.

Tabela 60. Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odczuwania stresu a aktywnością fizyczną z podziałem na piony strukturalne

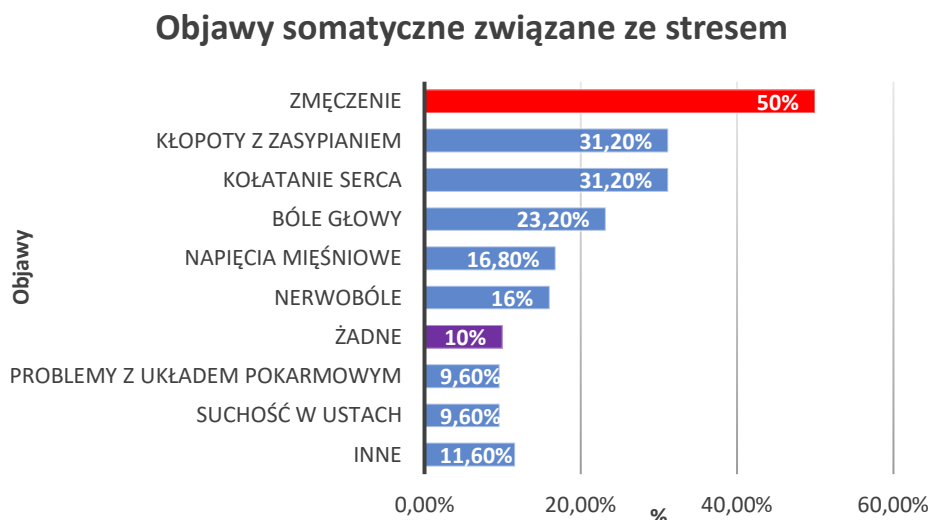
Piony w Policji	Wartości MET		Stres
Kryminalny	Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	– 0,19
		Istotność (dwustronna)	0,151
	Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,29
		Istotność (dwustronna)	0,027
	Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	– 0,13
		Istotność (dwustronna)	0,314
Dochodzeniowo-Śledczy	Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,51
		Istotność (dwustronna)	< 0,001
	Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,80
		Istotność (dwustronna)	< 0,001
	Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,63
		Istotność (dwustronna)	< 0,001
Prewencji	Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,02
		Istotność (dwustronna)	0,900
	Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,11
		Istotność (dwustronna)	0,467
	Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,31
		Istotność (dwustronna)	0,033
Wspomagający	Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,37
		Istotność (dwustronna)	0,008
	Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,46
		Istotność (dwustronna)	0,001
	Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	0,39
		Istotność (dwustronna)	0,005
SPAP/GR	Wartość współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	– 0,10
		Istotność (dwustronna)	0,532

Piony w Policji	Wartości MET		Stres
SPAP/GR	Wartość współczynnika MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	- 0,21
		Istotność (dwustronna)	0,190
	Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej	Współczynnik korelacji	- 0,26
		Istotność (dwustronna)	0,098

Źródło: Opracowanie własne

Najczęściej występującymi objawami somatycznymi związanymi ze stresem u funkcjonariuszy Policji okazały się: zmęczenie (50%), kłopoty z zasypianiem (31%), kołatanie serca (31%), bóle głowy (23%), napięcia mięśniowe (17%), nerwobóle (16%). Najrzadziej występowały problemy z układem pokarmowym (10%) i suchość w ustach (10%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono na wykresie 15.

Wykres 15. Objawy somatyczne związane ze stresem



(możliwość udzielenia więcej niż jednej odpowiedzi)

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacyjna wykazała, że u osób z wyższym poziomem aktywności fizycznej (MET), rzadziej występowały takie objawy jak: suchość w ustach ($p = 0,025$), bóle głowy ($p < 0,001$), kłopoty z zasypianiem ($p = 0,049$) i nerwobóle ($p < 0,050$). Jednakże napięcia mięśniowe częściej występowały u osób z wysokim współczynnikiem MET ($p = 0,013$). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 61.

Tabela 61. Wartości współczynników korelacji rang Spearmana. Związek między wartością współczynnika aktywności fizycznej a odczuwaniem objawów stresu

Związek między wartością współczynnika aktywności fizycznej a odczuwaniem objawów stresu		Wartość współczynnika MET dla ogółu aktywności fizycznej
<i>Suchość w ustach</i>	Współczynnik korelacji	– 0,14
	Istotność (dwustronna)	0,025
<i>Kołatanie serca</i>	Współczynnik korelacji	– 0,06
	Istotność (dwustronna)	0,336
<i>Bóle głowy</i>	Współczynnik korelacji	– 0,40
	Istotność (dwustronna)	< 0,001
<i>Kłopoty z zasypianiem</i>	Współczynnik korelacji	– 0,12
	Istotność (dwustronna)	0,049
<i>Zmęczenie</i>	Współczynnik korelacji	– 0,07
	Istotność (dwustronna)	0,250
<i>Napięcia mięśniowe</i>	Współczynnik korelacji	0,16
	Istotność (dwustronna)	0,013
<i>Problemy z układem pokarmowym</i>	Współczynnik korelacji	0,09
	Istotność (dwustronna)	0,145
<i>Nerwobóle</i>	Współczynnik korelacji	– 0,12
	Istotność (dwustronna)	< 0,050
<i>Żadne</i>	Współczynnik korelacji	0,09
	Istotność (dwustronna)	0,147

Źródło: Opracowanie własne

Około (53%) ankietowanych uważało, że o wyborze miejsca urlopu decydowała możliwość zredukowania skutków i objawów stresu.

Wśród nich prawie (28%) badanych wybrało odpowiedź, że zdecydowanie tak. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (36%) i Pionu Prewencji (35%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (19%) i SPAP/GR (20%).

Około (25%) wybrało odpowiedź raczej tak, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (42%), najrzadziej SPAP/GR (8%).

Odmiennego zdania było około (43%) respondentów. Odpowiedź, raczej nie wybrało (37%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (59%), a najrzadziej Pionu Wspomagającego (14%).

Tylko (6%) funkcjonariuszy wybrało odpowiedź zdecydowanie nie. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (13%) i Pionu Wspomagającego (12%), najrzadziej Pionu Prewencji (6%).

Więcej niż (4%) respondentów miało trudności z udzieleniem odpowiedzi. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (8%), najrzadziej Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (6%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 62.

Tabela 62. Wybór miejsca urlopu a możliwość zredukowania skutków/objawów stresu, z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy o wyborze miejsca urlopu decyduje możliwość zredukowania skutków/objawów stresu?				
		Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie	Trudno powiedzieć
Kryminalny	Liczebność	16	8	30	0	4
	%	27,6%	13,8%	51,7%	0,0%	6,9%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	10	22	17	0	3
	%	19,2%	42,3%	32,7%	0,0%	5,8%
Prewencji	Liczebność	17	14	14	3	0
	%	35,4%	29,2%	29,2%	6,3%	0,0%
Wspomagający	Liczebność	18	15	7	6	4
	%	36,0%	30,0%	14,0%	12,0%	8,0%
SPAP/GR	Liczebność	8	3	23	5	0
	%	20,5%	7,7%	59,0%	12,8%	0,0%
Ogółem	Liczebność	69	62	91	14	11
	%	27,9%	25,1%	36,8%	5,7%	4,5%
Test niezależności chi-kwadrat			$\chi^2 = 55,25, p = 0,000$			

Źródło: Opracowanie własne

Aż (88%) badanych uważało, że ostatni wyjazd na urlop pomógł zniwelować skutki stresu.

Wśród nich odpowiedź tak, wybrało (48%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (72%), najrzadziej Pionu Prewencji (25%).

Około (24%) ankietowanych wybrało odpowiedź trochę. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (48%), a najrzadziej SPAP/GR (10%).

Odpowiedź bardzo pomógł zniwelować stres, wybrało (8%) badanych, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego (14%), najrzadziej Pionu Prewencji (4%).

W pewnym stopniu odpowiedź wybrało (8%). Najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji (12%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (3%).

Zaledwie (12%) respondentów było zdania, że ostatni wyjazd na urlop nie pomógł zniwelować skutków stresu. Byli to najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (28%), najrzadziej Pionu Wspomagającego (8%). Całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 63.

Tabela 63. Ostatni wyjazd na urlop a redukcja skutków stresu – rozkład odpowiedzi, z podziałem na piony strukturalne

Piony w Policji		Czy ostatni wyjazd na urlop pomógł zniwelować skutki stresu?				
		Nie	Trochę	W pewnym stopniu	Tak	Bardzo pomógł zniwelować stres
Kryminalny	Liczebność	9	13	2	26	8
	%	15,5%	22,4%	3,4%	44,8%	13,8%
Dochodzeniowo-Śledczy	Liczebność	0	19	6	21	6
	%	0,0%	36,5%	11,5%	40,4%	11,5%
Prewencji	Liczebność	5	23	6	12	2
	%	10,4%	47,9%	12,5%	25,0%	4,2%
Wspomagający	Liczebność	4	0	6	36	4
	%	8,0%	0,0%	12,0%	72,0%	8,0%
SPAP/GR	Liczebność	11	4	0	24	0
	%	28,2%	10,3%	0,0%	61,5%	0,0%
Ogółem	Liczebność	29	59	20	119	20
	%	11,7%	23,9%	8,1%	48,2%	8,1%
Test niezależności chi-kwadrat		$\chi^2 = 74,79, p = 0,000$				

Źródło: Opracowanie własne

ROZDZIAŁ 6. DYSKUSJA

Do niedawna aktywność fizyczna, rozumiana jako metoda skutecznej profilaktyki oraz leczenia, traktowana była przez środowiska medyczno-naukowe z dużą rezerwą. Powszechnie wiadomo, że siedzący tryb życia oraz obniżona aktywność fizyczna są czynnikami ryzyka w przypadku wielu stanów chorobowych. Czy jednak z wiedzy tej wynika coś pożytecznego? Czy świadomość poprawia sytuację zdrowotną naszego społeczeństwa? Poddając analizie stan zdrowia ludności Polski, nie otrzymujemy na to przekonujących dowodów. Wręcz przeciwnie, kondycja zdrowotna Polaków jest ciągle niezadowolająca, pomimo pewnych symptomów poprawy. Nadal kryterium zespołu metabolicznego spełnia (3%) mężczyzn i (20%) kobiet. Nadwagę ma (40%) mężczyzn i (30%) kobiet, a z otyłością zmagają się (20%) mężczyzn i (20%) kobiet. Następstwem jest najczęściej inwalidztwo i stosunkowo krótka, jak na Europę, przeciętna długość życia. Wynika z tego, że codzienna kultura fizyczna bardzo powoli wpisuje się w zwyczaje i tradycje Polaków, a proces adaptacji nie przebiega jednakowo w różnych grupach społecznych – jego wynik zależy od wielu czynników. Sytuacja pandemiczna również w sposób negatywny odbiła się na osiągniętych wynikach oraz aktualnym stanem zdrowia^{477 478}.

Przedmiotowa praca, przedstawia określoną wiedzę na temat wzajemnych relacji i zależności występujących między aktywnością fizyczną i zdrowiem a szeroko rozumianym pojęciem występującego stresu, w badanych pionach funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Podjęte badania bezpośrednio odnoszą się do problemów ściśle powiązanych z aktywnością człowieka i nawykami żywieniowymi a występującym stresem, wobec preferowanych zachowań w czasie wolnym, cech społeczno-demograficznych oraz innych zmiennych, jak np. Body Mass Index. Wybrane wyniki zestawione zostały z przedstawicielami 12 grup zawodowych, którym międzynarodowe skale prestiżu społecznego zawodu oraz pozycji ekonomicznej przypisują najwyższe pozycje⁴⁷⁹ oraz przedstawicielami innych służb mundurowych, tj.: żołnierzami Wojsk

⁴⁷⁷ Ibidem.

⁴⁷⁸ K. Liberska-Kinderman, *Ogólnopolskie badania*, Fundacja Aflofarm, 2021.

⁴⁷⁹ Ibidem.

Lądowych⁴⁸⁰, funkcjonariuszami Straży Granicznej^{481 482} oraz żołnierzami Sił Powietrznych⁴⁸³.

6.1. Średnia wieku, stan cywilny, wykształcenie oraz sytuacja ekonomiczna na przykładzie populacji

W badaniach wzięła udział grupa 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, z podziałem na pięć pionów strukturalnych, tj.: Pion Kryminalny, Pion Dochodzeniowo-Śledczy, Pion Prewencji, Pion Wspomagający oraz Pion SPAP/GR (policyjnych komandosów).

Średnia wieku funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu wynosiła ($37,5 \pm 8,32$) lat. Biorąc pod uwagę podział na piony strukturalne, najmłodszymi okazali się funkcjonariusze Pionu Prewencji ($28,5 \pm 6,11$) lat oraz SPAP/GR ($33,5 \pm 4,59$) lat, z kolei najstarszymi funkcjonariusze Pionu Wspomagającego ($44,2 \pm 5,60$) lat i Dochodzeniowo-Śledczego ($40,7 \pm 5,85$) lat. Funkcjonariusze cechowali się też niższym średnim wiekiem, niż przedstawiciele wybranych grup zawodowych. Posiadali podobny wiek do pracowników handlu detalicznego oraz administracji publicznej (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 64. zał. nr 5).

Większość ankietowanych żyła w związku małżeńskim. Najwięcej w Pionie SPAP/GR, najmniej w Pionie Prewencji. Respondenci charakteryzowali się również wyższym wskaźnikiem zawartych związków małżeńskich niż przedstawiciele wybranych grup zawodowych. Podobny stan posiadali nauczyciele akademicy, licealni, gimnazjalni, szkół podstawowych oraz pracownicy naukowcy instytutów naukowych i służby zdrowia (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 65. zał. nr 6).

⁴⁸⁰ M. Świercz, *Postawy prosportowe i aktywność fizyczna przyszłych pilotów wojskowych* [w:] M. Sokołowski (red.), *Morfofunkcjonalne aspekty służb mundurowych*, AWF, Warszawa, 2013.

⁴⁸¹ B. Łyżwiński, *Leisure sport and recreation of students of the main border guard training centre in Koszalin* [w:] M. Sokołowski (ed.), *Contemporary tasks, problems and perspectives of physical education in the army*, AWF, Warszawa 2009.

⁴⁸² B. Łyżwiński, *Sprawność fizyczna a poczucie jakości życia funkcjonariuszy Polskiej Straży Granicznej*, Rozprawa doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2017.

⁴⁸³ J. Jaroszuk, *Sprawność fizyczna i aktywność fizyczna a poczucie jakości życia żołnierzy*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, 2021.

Około trzech czwartych badanych posiadało wykształcenie wyższe. Najwięcej w Pionie SPAP/GR, najmniej w Pionie Prewencji. Wykształcenie średnie posiadała pozostała część ankietowanych, najwięcej w Pionie Prewencji, najmniej w Pionie Dochodzeniowo-Śledczym. Nieliczne osoby legitymowały się wykształceniem zawodowym i do tej grupy należeli wyłącznie funkcjonariusze Pionu Kryminalnego. Na tle pozostałych zawodów, poziom wykształcenia funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu plasuje się na poziomie średnim. Podobny wynik reprezentowali tylko pracownicy administracji samorządowej. Najwyższym stopniem wykształcenia, co nie jest zaskoczeniem z uwagi na pełnione funkcje dydaktyczne, legitymowały się środowiska naukowe. Najniższy stopień edukacji odebrali pracownicy hipermarketów oraz marketów handlu detalicznego (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 66. zał. nr 7).

Prawie połowa respondentów uznała, że ich sytuacja ekonomiczna jest przeciętna, najczęściej funkcjonariusze Pionu Prewencji, najrzadziej Pionu Kryminalnego. Dobrą sytuację zadeklarowała jedna trzecia respondentów, najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego i Pionu Dochodzeniowo-Śledczego, najrzadziej Pionu Prewencji. Sytuacja ekonomiczna funkcjonariuszy na tle przedstawicieli wybranych grup zawodowych, plasowała się na poziomie dobrym lub przeciętnym. Przeciętną sytuację ekonomiczną, na podobnym poziomie reprezentowali nauczyciele szkół podstawowych oraz pracownicy administracji samorządowej. Najczęściej dobrą sytuację ekonomiczną, posiadali pracownicy naukowcy instytutów naukowych oraz pracownicy administracji centralnej, najrzadziej pracownicy marketów handlu detalicznego i pracownicy hipermarketów (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 67. zał. nr 8).

6.2. Poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy Policji, na tle populacji oraz innych formacji mundurowych

Hipoteza I - istnieją różnice między wybranymi pionami strukturalnymi Policji a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej (potwierdzona).

W przedmiotowej pracy zastosowano wersję skróconą *Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ)*. Jest to narzędzie badawcze najczęściej wykorzystywane do określenia ogólnego

poziomu aktywności fizycznej. Dotychczasowe badania przeprowadzone za pomocą tego kwestionariusza potwierdzają, że siedzący tryb życia dotyczy coraz większej liczby osób na całym świecie. Średnio około 25% ludzi uznaje siebie za zupełnie nieaktywnych fizycznie a ponad 30% za tych, którzy nie osiągają norm rekomendowanych przez Centers for Disease Control and Prevention ⁴⁸⁴.

Średnia liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego wynosiła 2,8. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR najrzadziej Pionu Prewencji oraz Pionu Kryminalnego.

Średnia wartość MET dla intensywnej aktywności fizycznej wynosiła 2228,2. Najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR, najrzadziej Pionu Prewencji oraz Pionu Kryminalnego.

Wyniki osiągnięte przez antyterrorystów, funkcjonariuszy Pionu Prewencji, Kryminalnego i Wspomagającego nie są zaskoczeniem, bowiem uzależnione są od specyfiki podejmowanej służby. W SPAP/GR, służba polega przede wszystkim na stałym doskonaleniu technik zatrzymywania niebezpiecznych przestępców, co związane jest z dużą aktywnością fizyczną. W Pionie Prewencji służba pełniona jest przede wszystkim w patrolach pieszych. W Pionie Kryminalnym uzależniona jest od nienormowanych godzin pracy, będących dużym utrudnieniem pogodzenia obowiązków związanych z prowadzeniem domu, wychowaniem dzieci a czasem przeznaczonym na aktywność fizyczną. W Pionie Wspomagającym służba pełniona jest przede wszystkim w trybie stacjonarnym i ma charakter głównie pracy biurowej.

Intensywny poziom aktywności fizycznej na tle przedstawicieli wybranych 12 grup zawodowych znajduje się na bardzo wysokim poziomie. Wyższy poziom dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego odnotowali tylko nauczyciele szkół podstawowych. Podobny poziom wykazali nauczyciele licealni, gimnazjalni, aktorzy oraz pracownicy marketów handlu detalicznego. Najniższe wyniki w zestawieniu posiadali pracownicy naukowi instytutów naukowych, pracownicy administracji centralnej, pracownicy administracji samorządowej oraz nauczyciele akademicy.

Wyższy poziom średniej wartości MET dla intensywnej aktywności fizycznej odnotowali tylko nauczyciele szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz licealni.

⁴⁸⁴ Ibidem.

Zbliżony poziom wykazali pracownicy marketów handlu detalicznego oraz aktorzy. Najniższe wyniki w zestawieniu posiadali pracownicy naukowcy instytutów naukowych, pracownicy administracji centralnej oraz pracownicy administracji samorządowej (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 68. zał. nr 9).

Średnia liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego wynosiła 4,0 i najczęściej dotyczyła funkcjonariuszy SPAP/GR, najrzadziej Pionu Kryminalnego.

Średnia wartość MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej wynosiła 1660,7. Najwyższą wykazywali się funkcjonariusze SPAP/GR najniższą Pionu Kryminalnego. Wyniki osiągane przez antyterrorystów i funkcjonariuszy Pionu Kryminalnego, podobnie jak w poprzednim przypadku uzależnione są od specyfiki podejmowanej służby. Średni poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy na tle przedstawicieli wybranych grup zawodowych znajduje się na poziomie bardzo dobrym. Wyższy poziom dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego odnotowali tylko nauczyciele szkół podstawowych. Podobny poziom wykazali nauczyciele licealni, nauczyciele gimnazjalni, aktorzy oraz pracownicy marketów handlu detalicznego.

Służba w Spap/GR polega przede wszystkim na stałym doskonaleniu technik zatrzymywania niebezpiecznych przestępców. W Pionie Kryminalnym uzależniona jest od nienormowanych godzin pracy, będących dużym utrudnieniem pogodzenia obowiązków związanych z prowadzeniem domu, wychowaniem dzieci a czasem poświęconym na aktywność fizyczną.

Najniższe wyniki w zestawieniu posiadali pracownicy naukowcy instytutów naukowych, pracownicy administracji centralnej, pracownicy administracji samorządowej oraz nauczyciele akademicy.

Wyższy poziom średniej wartości MET dla umiarkowanej aktywności fizycznej odnotowali tylko nauczyciele gimnazjalni. Zbliżony poziom wykazali pracownicy administracyjno-techniczni, pracownicy hipermarketów oraz nauczyciele szkół podstawowych. Najniższe wyniki w zestawieniu posiadali pracownicy naukowcy instytutów naukowych, pracownicy administracji centralnej oraz pracownicy administracji samorządowej (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 69 zał. nr 10).

Średnia liczba dni poświęconych na chodzenie wynosiła (5,9). Najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego i Pionu Prewencji, najrzadziej Pionu

Wspomagającego. O ile wysoki wynik funkcjonariuszy Pionu Prewencji jest zrozumiałą, bowiem służba w pionie tym jest pełniona przede wszystkim w patrolach pieszych, o tyle najwyższy wynik Pionu Dochodzeniowo-Śledczego stanowi zaskoczenie. Funkcjonariusze tego pionu wykonują głównie prace w trybie stacjonarnym. Najniższy wynik osiągnięty przez Pion Wspomagający spowodowany jest stacjonarnym trybem pracy.

Średnia wartość MET zmierzona dla chodzenia wynosiła 2193,4. Najwyższą, z uwagi na charakter wykonywanych obowiązków wykazali się funkcjonariusze Pionu Prewencji. Służba w pionie tym jest pełniona przede wszystkim w patrolach pieszych. Wynik antyterrorystów, również spowodowany jest specyfiką podejmowanej służby, polegającej przede wszystkim na stałym doskonaleniu technik zatrzymywania niebezpiecznych przestępców.

W stosunku do przedstawicieli 12 grup zawodowych, czynność chodzenia funkcjonariuszy KWP w Poznaniu znajdowała się na wysokim poziomie. Podobny poziom liczby dni poświęconych na chodzenie odnotowali nauczyciele licealni oraz szkół podstawowych. Najniższy, pracownicy marketów. Tylko nauczyciele szkół podstawowych, gimnazjalnych i licealnych zbliżyli się do połowy średniej wartości poziomu wartości MET respondentów zmierzonej dla czynności chodzenia (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 70. zał. nr 11).

Średnia minut poświęconych na siedzenie w dni powszednie wynosiła 298,9 minut. Najwyższą, z uwagi na charakter wykonywanych obowiązków wykazali się funkcjonariusze Pionu Wspomagającego 415,2 minut. Służba w pionie tym pełniona jest przede wszystkim w trybie stacjonarnym i ma charakter głównie pracy biurowej. Wynik funkcjonariuszy Pionu Prewencji, również spowodowany jest specyfiką podejmowanej służby, polegającej przede wszystkim na patrolach pieszych. Wobec czynności siedzenia przedstawicieli 12 grup zawodowych, wyniki osiągnięte przez respondentów plasowały się na niskim poziomie. Funkcjonariusze osiągnęli wynik dwa razy niższy od zawodów zajmujących najwyższe miejsca w tabeli - pracowników administracji centralnej oraz pracowników administracji samorządowej. Podobnym czasem charakteryzowali się tylko nauczyciele szkół podstawowych oraz gimnazjalni, osiągający najniższe wyniki w zestawieniu (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 71. zał. nr 12).

Z analizy zebranego materiału wynika, że dla ponad połowy respondentów aktywność fizyczna (sport i rekreacja) jest stałym elementem życia. Sport dla wszystkich, rozumiany zgodnie z tendencjami unijnymi, uprawia około 69% badanych. Najczęściej,

z uwagi na charakter wykonywanych zadań funkcjonariusze SPAP/GR, których obowiązki służbowe polegają przede wszystkim na stałym doskonaleniu technik zatrzymywania niebezpiecznych przestępców. Wiąże się to z wieloma, wielogodzinnymi treningami w ciągu każdego dnia. Wyniki funkcjonariuszy Pionu Dochodzeniowo-Śledczego i Kryminalnego nie zaskakują z uwagi na nienormowane godziny pracy, będące dużym utrudnieniem pogodzenia obowiązków związanych z prowadzeniem domu, wychowaniem dzieci a czasem poświęconym na aktywność fizyczną. Zaskoczeniem może być wynik osiągnięty przez funkcjonariuszy Pionu Wspomagającego. Pomimo wykonywanej głównie pracy w trybie stacjonarnym i deklarowanej mniejszej ilości wolnego czasu, osiągnęli wyższy wynik niż wcześniej wymienione piony. Niski poziom aktywności odnotowano również w Pionie Prewencji, który spowodowany jest charakterem podejmowanych obowiązków służbowym, odbywających się głównie na świeżym powietrzu, w patrolach pieszych.

Wśród badanych, około (18%) legitymowało się umiarkowanym poziomem aktywności fizycznej. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Kryminalnego, Pionu Dochodzeniowo-Śledczego oraz Pionu Wspomagającego.

Około (13%) ankietowanych osiągało niewystarczający poziom aktywności fizycznej. Najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego, najrzadziej Pionu Kryminalnego i Pionu Prewencji. Decydujący wpływ, na osiągnięte wyniki miała ponownie specyfika wykonywanej służby.

Wyniki przeprowadzonych badań pozwoliły stwierdzić, a tym samym uzyskać odpowiedź na pierwsze pytanie badawcze, o występowaniu istotnych różnic pomiędzy poszczególnymi pionami strukturalnymi Policji pod względem aktywności intensywnej, umiarkowanej i ogólnej. Zatem hipoteza pierwsza została w całości potwierdzona.

Poziom intensywnej aktywności fizycznej funkcjonariuszy, na tle aktywności fizycznej przedstawicieli 12 grup zawodowych jest najwyższy. Aktorzy, nauczyciele szkół podstawowych i licealnych oraz pracownicy administracyjno-techniczni osiągnęli wyniki trzykrotnie mniejsze niż badani funkcjonariusze. Najniższy poziom osiągnęli pracownicy naukowi instytutów naukowych, pracownicy administracji samorządowej oraz pracownicy hipermarketów.

Poziom wystarczającej aktywności fizycznej funkcjonariuszy, wobec aktywności fizycznej przedstawicieli 12 grup zawodowych jest najniższy w zestawieniu. Najwyższy poziom osiągnęli pracownicy administracji centralnej i nauczyciele gimnazjalni.

Poziom niewystarczającej aktywności fizycznej funkcjonariuszy, w porównaniu z aktywnością fizyczną przedstawicieli 12 grup zawodowych jest najniższy w zestawieniu. Najwyższy wskaźnik niewystarczającej aktywności fizycznej osiągnęli pracownicy administracji samorządowej oraz pracownicy hipermarketów (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 72. zał. nr 13).

Poziom intensywnej aktywności fizycznej funkcjonariuszy, na tle aktywności fizycznej przedstawicieli innych formacji mundurowych jest również najwyższy. Najniższy poziom osiągnęli żołnierze Wojsk Powietrznych.

Poziom umiarkowanej aktywności fizycznej funkcjonariuszy, jest drugim najniższym wynikiem zestawienia. Tylko żołnierze Wojsk Lądowych odnotowali niższy wynik. Najwięcej funkcjonariuszy Straży Granicznej osiągnęło poziom wystarczający.

Poziom niewystarczającej aktywności fizycznej funkcjonariuszy, wobec aktywności fizycznej przedstawicieli innych formacji mundurowych jest drugim, najniższym wynikiem zestawienia. Tylko funkcjonariusze Straży Granicznej odnotowali niższy wynik. Najwyższy wskaźnik niewystarczającej aktywności fizycznej osiągnęli żołnierze Wojsk Lądowych (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 73. zał. nr 14).

6.3. Analiza porównawcza pionów Policji, w stosunku do zachowań ryzykownych dla zdrowia

Hipoteza II - istnieje związek pomiędzy pionami strukturalnymi Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia (potwierdzona).

Poszukując odpowiedzi na drugie pytanie badawcze, dokonano porównania wyników w poszczególnych pionach. Otrzymane wyniki potwierdziły, że wśród ankietowanych, którzy w ogóle nie spożywali alkoholu, najwięcej było funkcjonariuszy należących do SPAP/GR i Pionu Wspomagającego. Antyterroryści osiągnięty wynik zawdzięczają potrzebie utrzymania wysokiej aktywności i sprawności fizycznej, do której niezbędna jest eliminacja jakichkolwiek używek. Z kolei Pion Wspomagający wynik zawdzięcza specyfice podejmowanych obowiązków służbowych, charakteryzujących się

przede wszystkim pracą biurową w trybie stacjonarnym, narażającą w mniejszym stopniu na warunki stresowe, typowe dla pozostałych pionów. Alkohol w małych ilościach najczęściej spożywany był przez funkcjonariuszy Pionu Dochodzeniowo-Śledczego oraz Pionu Kryminalnego. Wysokie wyniki Pionów Dochodzeniowo-Śledczego i Kryminalnego, spowodowane są specyfiką i szerokim wachlarzem podejmowanych czynności służbowych, obarczonych bardzo często ogromnym ryzykiem, wywołującym silne emocje, które często stają się źródłem nieodłącznego stresu. Próby zniwelowania jego skutków, wiążą się niestety z regularnym spożywaniem napojów alkoholowych.

Kawy oraz napojów energetycznych nie spożywała prawie jedna trzecia funkcjonariuszy. Najczęściej Policjanci SPAP/GR oraz Pionu Wspomagającego. Antyterroryści zawdzięczają swój wynik specyfice podejmowanych obowiązków służbowych. Posiadają uporządkowany harmonogram dnia pracy, składający się z czasu poświęconego na treningi siłowe, wydolnościowe oraz odpoczynek. Mają możliwość swobodnego zaplanowania wszystkich wykonywanych przez siebie czynności, przez to zapotrzebowanie na kawę oraz napoje energetyczne jest znacznie mniejsze w porównaniu do innych pionów w Policji. Funkcjonariusze Pionu Wspomagającego charakteryzują się pracą biurową, z reguły odbywającą się w wyznaczonych godzinach. Wykonywane przez nich prace, pozbawione są typowych dla służb kryminalnych i dochodzeniowo-śledczych nagłych wyjazdów, na wielogodzinne realizacje. Okazjonalnie, spożywali w małych ilościach funkcjonariusze Pionu Prewencji, co było spowodowane intensywną służbą w patrolach pieszych. Natomiast regularnie, w małych ilościach najczęściej spożywali kawę oraz napoje energetyczne funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego, co było powiązane w większości przypadków z nierównomiernym trybem pracy, spowodowanym częstymi wyjazdami oraz pracą po godzinach.

Zdecydowana większość ankietowanych nie używała środków odurzających. Tylko funkcjonariusze Pionu Kryminalnego zadeklarowali ich stosowanie. Zachowanie takie prawdopodobnie jest spowodowane przenikaniem środowiska przestępczego, jego infiltracją, werbowaniem współpracowników oraz pozyskiwaniem źródeł informacji i materiałów dowodowych.

W analizowanych pionach, większość respondentów nigdy nie stosowała niedozwolonych specyfików anabolicznych. Tylko niewielka grupa funkcjonariuszy Pionu Prewencji przyznała się do ich przyjmowania.

W przypadku spożywania alkoholu, kawy i napojów energetycznych oraz środków odurzających, wyniki przeprowadzonych badań pozwoliły potwierdzić występowanie zależności, w związku z przynależnością do poszczególnych pionów strukturalnych Policji. W przypadku zażywania niedozwolonych specyfików anabolicznych, zależności nie zaobserwowano. Zatem uzyskano odpowiedź na drugie pytanie badawcze, a hipoteza druga została potwierdzona.

6.4. Klasyfikacja nadwagi i otyłości na tle populacji. BMI a aktywność fizyczna

Hipoteza III - istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET (niepotwierdzona).

W badaniach wykorzystano wskaźnik Queteleta, który jest powszechnie wykorzystywany jako wskaźnik masy ciała, czyli Body Mass Index (BMI)⁴⁸⁵, który pozwala ocenić aktualną masę ciała i stopień odżywienia organizmu. Stanowi najprostszą metodę określenia otyłości u człowieka, o której mówimy w sytuacji, gdy tłuszcze stanowią (20%) masy ciała mężczyzny lub (30%) masy ciała kobiety. W badaniach dostrzeżono pewną zależność związaną z masą ciała i wzrostem człowieka. Okazało się, że waga człowieka rośnie w sposób proporcjonalny do kwadratu jego wzrostu. Jest jednocześnie nieskomplikowany w użyciu, jednak nie uwzględnia on indywidualnej budowy ciała. Kulturyści, zawodowi sportowcy oraz badana grupa policyjnych komandosów (SPAP/GR) mogą mieć BMI wskazujące na skrajną otyłość, posiadając jednocześnie bardzo mało tkanki tłuszczowej. Z drugiej strony BMI zupełnie zdrowych, szczupłych i wysokich lekkoatletów może wskazywać na skrajną niedowagę (np. BMI Yohanna Diniza przy wzroście 185 cm i wadze 59 kg wyniesie 17,24 BMI)^{486 487 488 489}.

Klasyfikacja nadwagi i otyłości ankietowanych, na tle przedstawicieli 12 grup zawodowych, w przypadku nadwagi zajmuje najwyższe miejsce w zestawieniu. Za niepokojący stan należy uznać sytuację, że żadna z pozostałych grup nie osiągnęła

⁴⁸⁵ Ibidem.

⁴⁸⁶ Ibidem.

⁴⁸⁷ Ibidem.

⁴⁸⁸ K. Crawford [i.in.], *Less...*, 2011

⁴⁸⁹ <https://stat.gov.pl/obszary--tematyczne/zdrowie/zdrowie/odsetek-osob-w-wieku-powyzej-15-lat-wedlug-indeksu-masy-ciala-bmi,23,1.html>. GUS, [21.09.2020].

nawet wyniku zbliżonego. Najniższą nadwagą charakteryzowali się nauczyciele gimnazjalni i szkół podstawowych.

Otyłość stwierdzono u jednej piątej respondentów. Wynik ten okazał się również najwyższy w zestawieniu. Jedynie pracownicy administracji samorządowej osiągnęli wynik podobny. Pozostałe grupy osiągały wyniki kilkukrotnie mniejsze.

Wyniki BMI w normie osiągnięte przez jedną czwartą funkcjonariuszy, na tle pozostałych grup okazały się również najniższe. Podobnie jak w przypadku nadwagi, żadna z pozostałych grup nie osiągnęła wyniku zbliżonego. Najwięcej osób z indeksem BMI w normie posiadali nauczyciele licealni, gimnazjalni, szkół podstawowych oraz pracownicy administracji centralnej (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 74, zał. nr 15).

Wykazano statystycznie istotne różnice w średnich wynikach indeksu BMI pomiędzy pionami Policji. Istotnie różnił się Pion Wspomagający (najniższa wartość indeksu BMI) od pionu Dochodzeniowo-Śledczego, Pionu Prewencji i SPAP/GR. Wyniki osiągane przez poszczególne piony nie są zaskoczeniem, bowiem uzależnione są od specyfiki podejmowanej służby.

Przeprowadzone badania potwierdziły istotne powiązanie między indeksem BMI, a wartością współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej. Im wyższy indeks BMI, tym wyższa wartość wskaźnika MET. Pomiędzy pozostałymi wskaźnikami MET, nie stwierdzono istotnych statystycznie korelacji.

Otrzymane wyniki nie pozwoliły odpowiedzieć na postawione trzecie pytanie badawcze o występującej zależności między indeksem BMI a wartością współczynnika MET. W związku z powyższym hipoteza trzecia nie została potwierdzona.

6.5 Wpływ systematycznej aktywności fizycznej i prawidłowych nawyków żywieniowych na obniżenie stresu

Hipoteza IV - czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych Policji, jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna (potwierdzona).

Jako że, ankietowani najczęściej radzili sobie ze stresem dzięki aktywności fizycznej, sprawdzono, czy częstość odczuwania stresu jest z nią powiązana. Analiza korelacyjna wykazała statystycznie istotny związek między częstością odczuwania stresu a współczynnikiem (MET) dla umiarkowanej i całościowej aktywności fizycznej. Rzadziej stres odczuwali funkcjonariusze, którzy na wskazanych skalach uzyskiwali wyższe wartości. Wyniki te potwierdziła analiza chi-kwadrat, gdzie ankietowanych podzielono ze względu na poziom aktywności fizycznej. Codziennie stres odczuwały częściej osoby o niewystarczającej aktywności niż osoby o wystarczającej i wysokiej aktywności. Podobne wyniki uzyskano w przypadku Pionu Dochodzeniowo-Śledczego i Wspomagającego, przy czym stwierdzono, że częstotliwość stresu obniża u nich również intensywna aktywność fizyczna. W Pionie Kryminalnym stwierdzono zależność między odczuwaniem stresu a aktywnością umiarkowaną, natomiast w Pionie Prewencji ze stresem korelował ogólny wskaźnik aktywności. Jedynie w Pionie SPAP/GR nie stwierdzono, by na poziom stresu miała wpływ aktywność fizyczna.

Badania pozwoliły w całości odpowiedzieć na postawione czwarte pytanie badawcze, że czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów strukturalnych w Policji, jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna. W związku z powyższym hipoteza czwarta została potwierdzona.

Wyniki odczuwanego poziomu stresu, zaprezentowane pod względem całościowym oraz z uwagi na wybrane grupy funkcjonariuszy, porównane zostały z wynikami badań przeprowadzonych wśród funkcjonariuszy Służby Więziennej, Państwowej Straży Pożarnej, ratowników medycznych oraz pracowników OPZZ.

Około (44%) funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu deklaroowało poziom odczuwanego poziomu stresu jako wysoki, (34%) respondentów umiarkowany, a tylko (22%) uważało, że odczuwany poziom stresu jest niski. Najczęściej stres

odczuwali policjanci z Pionu Kryminalnego i SPAP/GR, najrzadziej funkcjonariusze z Pionu Prewencji i Dochodzeniowo-Śledczego. Na tle deklarowanych poziomów odczuwanego poziomu stresu, wśród funkcjonariuszy przedstawionych służb mundurowych, poziom wysoki częściej przejawiali tylko funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej. Pozostałe osiągnęły znacznie niższe wartości (całkowity rozkład odpowiedzi zestawiono w tabeli 75, zał. nr 16).

Analiza korelacyjna wykazała, że u osób z wyższym poziomem aktywności fizycznej (MET) rzadziej występowały takie objawy jak: suchość w ustach, bóle głowy, kłopoty z zasypianiem czy nerwobóle. Jednakże napięcia mięśniowe częściej miały miejsce u osób z wysokim współczynnikiem MET.

Hipoteza V - czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji są prawidłowe nawyki żywieniowe (potwierdzona).

Rezultaty przeprowadzonych badań pozwoliły stwierdzić, że samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy, było uzależnione od sposobu odżywiania się. Potwierdzono istotne powiązanie między częstością odżywiania się zdrowo, a częstością występowania takich objawów stresu jak: kołatanie serca, bóle głowy, kłopoty z zasypianiem czy napięcia mięśniowe.

Otrzymane wyniki pozwoliły częściowo odpowiedzieć na postawione piąte pytanie badawcze. Potwierdzono, że prawidłowe nawyki żywieniowe pozytywnie wpływają na obniżenie stresu u ogółu funkcjonariuszy. Nie stwierdzono natomiast występowania zależności, w związku z przynależnością do poszczególnych pionów strukturalnych w Policji.

6.6 Ograniczenia badań (*Limitations*)

Autor rozumie świadomość specyfiki metodologicznej przeprowadzonego badania, której uwzględnienie jest niezbędne dla prawidłowej interpretacji uzyskanych wyników oraz dla projektowania przyszłych badań w analizowanym obszarze. Poniższa krytyczna refleksja ma na celu nie tylko transparentne przedstawienie cech przyjętego

schematu badawczego, ale również podkreślenie unikatowej wartości naukowej, jaką niosą ze sobą zgromadzone dane.

Fundamentalną cechą niniejszej pracy, nadającą jej szczególną wartość poznawczą, jest jej kontekst czasowy. Proces gromadzenia danych empirycznych został zrealizowany w 2018 roku, co poprzedziło kluczową interwencję legislacyjną – wprowadzenie *Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 r.*⁴⁹⁰, które gruntownie zreformowało normy żywieniowe dla funkcjonariuszy Policji. W konsekwencji, niniejsza rozprawa dokumentuje stan *ante*, czyli obrazuje nawyki żywieniowe, poziom aktywności fizycznej oraz odczuwany stres zawodowy w warunkach poprzedniego porządku prawnego. Dane te stanowią zatem unikatowy i niemożliwy do odtworzenia historyczny punkt odniesienia (ang. *baseline*), który jest nieodzowny dla przyszłych badaczy do rzetelnej oceny rzeczywistego wpływu i skuteczności reformy z 2020 roku. Realizacja badania w późniejszym terminie uniemożliwiłaby uchwycenie tego cennego stanu wyjściowego, kluczowego dla badań o charakterze ewaluacyjnym.

Kolejnym aspektem determinującym kształt dyskusji naukowej jest pionierski charakter podjętej problematyki. Jak wykazano w przeglądzie literatury, w polskim i światowym piśmiennictwie naukowym zidentyfikowano wyraźną lukę poznawczą w zakresie kompleksowych badań nad relacjami między stresem zawodowym, nawykami żywieniowymi a aktywnością fizyczną w populacji funkcjonariuszy Policji, zwłaszcza z uwzględnieniem specyfiki poszczególnych pionów strukturalnych. O ile istnieją opracowania dotyczące innych formacji mundurowych, o tyle brak jest wielu badań stanowiących bezpośredni punkt odniesienia dla prezentowanych tu analiz. Niniejsza dysertacja w sposób zamierzony wypełnia tę zidentyfikowaną lukę, co jednak w naturalny sposób ograniczało możliwości prowadzenia szerokiej polemiki naukowej i dokonywania szczegółowych porównań międzygrupowych. Praca ma zatem w dużej mierze charakter fundamentalny, tworząc podwaliny dla dalszych, bardziej szczegółowych eksploracji w tym obszarze.

Należy również wskazać na ograniczenia wynikające wprost z przyjętej metodologii badawczej. Badanie zrealizowano w schemacie przekrojowym (ang. *cross-sectional*), który pozwala na identyfikację współzależności i korelacji między analizowanymi

⁴⁹⁰ *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku*, Dz. U. z 2020 poz.1674.

zmiennymi w określonym punkcie czasowym. Taki model badawczy nie uprawnia jednak do formułowania wniosków o charakterze przyczynowo-skutkowym, gdyż nie pozwala na stwierdzenie porządku czasowego między ekspozycją a skutkiem ⁴⁹¹. Ponadto, gromadzenie danych w zakresie nawyków żywieniowych i poziomu stresu oparto na metodach samoopisowych (kwestionariuszach). Techniki te, choć powszechnie stosowane w naukach społecznych, są obarczone potencjalnym ryzykiem błędu deklaratywności (ang. *self-report bias*), wynikającym z tendencji do udzielania odpowiedzi społecznie pożądanых lub z niedokładności w przypominaniu sobie pewnych faktów. W celu minimalizacji tego ryzyka w badaniu poziomu aktywności fizycznej oraz poziomu stresu, wykorzystano wyłącznie wystandaryzowane i walidowane narzędzia badawcze o potwierdzonej rzetelności i trafności, co znacząco podnosi wiarygodność zebranego materiału empirycznego ⁴⁹².

⁴⁹¹ Pająk A. [i.in], *Ilościowe badania naukowe w medycynie i naukach o zdrowiu*, Medycyna Praktyczna. Wydanie 1. 2023.

⁴⁹² Bias G.T., *Rozważania na temat praktyki badawczej*, Am J Health Syst Pharm. 2008;65(22):2159–2168. doi: 10.2146/ajhp070369.

WNIOSKI

Analiza statystyczna zgromadzonego materiału pozwoliła przedstawić następujące wnioski, będące jednocześnie odpowiedzią na postawione pytania badawcze.

Uzyskane wyniki umożliwiły pozytywną weryfikację 4 z 5 postawionych hipotez.

1. Aktywność fizyczna funkcjonariuszy Policji pozostaje na wysokim poziomie, znacznie wyższym niż 12 wybranych zawodów. W korelacji z wybranymi przedstawicielami formacji mundurowych, aktywność fizyczna funkcjonariuszy Policji pozostaje na najwyższym poziomie. Poziom częstości (podejmowania w tygodniu), objętości i intensywności aktywności fizycznej funkcjonariuszy również jest najwyższy.
2. Stwierdzono istotne różnice pomiędzy poszczególnymi pionami pod względem aktywności intensywnej, umiarkowanej i ogólnej. Na wyniki poszczególnych pionów decydujący wpływ ma specyfika i szeroki wachlarz podejmowanych czynności.
3. Potwierdzono statystycznie istotny związek między wykształceniem a oceną aktualnego stanu zdrowia. Osoby z wyższym stopniem wykształcenia, wyżej oceniały swoje zdrowie. Nie stwierdzono, by oceny były powiązane z miejscem zamieszkania.
4. Istnieje związek między samooceną stanu zdrowia a samooceną własnej aktywności fizycznej. Osoby wyżej oceniające swój stan zdrowia, wyżej również oceniały swoją aktywność fizyczną.
5. Stwierdzono istotny związek pomiędzy pionami w Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia. Na wyniki dla poszczególnych pionów, decydujący wpływ miał wachlarz podejmowanych czynności, związanych z trudami i niebezpieczeństwem codziennej służby.
6. Nie występuje całościowe powiązanie między indeksem BMI a wartością współczynnika MET. Zaobserwowano jedynie powiązanie między indeksem BMI a wartością współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej głównie u funkcjonariuszy, których specyfika wykonywanych obowiązków służbowych, powiązana jest z intensywną aktywnością fizyczną. Zwiększona masa ciała nie świadczyła jednak o nadwadze, tylko spowodowana była

większą masą tkanki mięśniowej. Nie stwierdzono więcej istotnych statystycznie korelacji między pozostałymi wskaźnikami MET.

7. W wyniku przeprowadzonych badań potwierdzono, że najczęściej wybieranym sposobem radzenia sobie z objawami stresu, jest aktywność fizyczna. Według badanych, uprawiana jest przede wszystkim dla poprawy zdrowia, utrzymania stabilnej formy oraz przyjemności. Powiązano wysoki poziom aktywności fizycznej z częstością występowania objawów stresu. Stres pojawiał się rzadziej u osób wyróżniających się wyższym poziomem aktywności fizycznej.
8. Wykazano powiązanie między zdrowymi nawykami żywieniowymi, a częstością występowania objawów stresu. Stres najczęściej występował u osób odżywiających się niezdrowo.
9. Na podstawie wyników badań dostrzega się konieczność modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem edukacji zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywności fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia.
10. Biorąc pod uwagę fakt, że praca i służba w strukturach Policji związana jest na ogół z dużym lub bardzo dużym wydatkiem energetycznym, wynikającym z realizacji zadań szkoleniowych i służbowych, a także konieczności utrzymania ich dobrego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej na wysokim poziomie, w oparciu o wyniki osiągnięte przed wprowadzeniem *Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 r.*, które gruntownie zreformowało normy żywieniowe dla funkcjonariuszy Policji, uważam za niezbędne porównanie obydwu okresów a następnie kontynuowanie badań nad opracowaniem najlepiej dopasowanych norm żywienia dla funkcjonariuszy Policji, opartych na ocenie ich dziennego zapotrzebowania na energię oraz wszystkie składniki odżywcze, z uwzględnieniem płci, wieku, pionów strukturalnych oraz aktywności fizycznej.

STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji

Wprowadzenie: W obecnych czasach, nastawionych przede wszystkim na szybki rozwój oraz konsumpcję, coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem często powtarzanych zmian. Mogą mieć one charakter pozytywny albo negatywny. Zasięgiem swoim obejmują zarówno dzieci, młodzież szkolną, jak i osoby pracujące. Mało czasu pozostaje na zaspokojenie wszystkich zadań związanych z pracą czy też nauką, a o wykorzystaniu go na zaspokojenie czynności związanych z aktywnością fizyczną jeszcze trudniej. Powstaje zatem zależność stosunków, a raczej prawidłowych parytetów między dwoma głównymi czynnikami ludzkiej egzystencji: w przypadku najmłodszych to nauka, natomiast u starszych praca, a z drugiej strony czasem przeznaczonym wyłącznie na wypoczynek. Przedmiotowe zagadnienie powinno mieć pierwszorzędne znaczenie w celu zachowania właściwego cyklu i niedoprowadzania do zachwiania równowagi między wykonywaną pracą a wypoczynkiem.

Zawodu policjanta nie sposób porównywać z niebezpiecznym zajęciem, jakim są na przykład prace wysokościowe. Elementem odróżniającym jest tu odpowiedzialność funkcjonariuszy za grupę i pojedynczego człowieka, za ich zbiorowe i indywidualne bezpieczeństwo, a to powoduje, że praca w Policji obarczona jest ogromnym ryzykiem, wywołuje silne emocje i staje się źródłem nieodłącznego stresu. Podstawową przyczyną stresu policjantów, zdaniem socjologów, nie jest niebezpieczeństwo wynikające z pełnienia służby, ponieważ u progu ścieżki zawodowej wszyscy są świadomi, że służba w Policji obarczona jest wieloma czynnikami wpływającymi negatywnie zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Jest nią natomiast nadmierne obciążenie zbyt rozbudowana „biurokracja” i nieodłączna presja czasu, które powodują zniechęcenie, zniecierpliwienie i wywołują stan permanentnego napięcia. Policjanci nierzadko nie mają wypracowanych metod walki ze stresem, niektórzy przenoszą go do domów, co może odbijać się negatywnie na najbliższych, inni rozładowują napięcie poprzez uprawianie różnego rodzaju dyscyplin sportowych, a jeszcze inni niestety próbują pozbyć się niezdrowych emocji i obniżyć poziom stresu, za pomocą zachowań ryzykownych dla zdrowia,

np. przez nadmierne spożywanie alkoholu lub innych używek, które niejednokrotnie stają się przyczyną poważnych problemów ⁴⁹³.

Nienormowany czas pracy uniemożliwia zaplanowanie czasu przeznaczonego wyłącznie na wypoczynek. Częściej pojawiają się sytuacje wzmagające napięcie nerwowe, spowodowane specyfiką podejmowanych obowiązków służbowych. Presja oraz odpowiedzialność przed przełożonymi oraz społeczeństwem, również przyczyniają się do zachwiania równowagi między wykonywaną pracą a wypoczynkiem. Według opinii Biura Rzecznika Praw Obywatelskich „policjanta bardzo łatwo ukarać. Wystarczy niedopełnienie jednego, z bardzo wielu zarządzeń wewnętrznych” ⁴⁹⁴.

Naruszenie tego rytmu wzajemnych zależności, w dużej mierze może przyczynić się do osłabienia organizmu, utraty odporności na wszelkie stany chorobowe, szybszego ogólnego zmęczenia organizmu, regresu koordynacji mięśniowo-nerwowej oraz do dokuczliwych bólów stawowych albo mięśniowych. Coraz częściej Policjanci skarżą się na wszelkiego rodzaju alergie czy też schorzenia neurologiczne w postaci migren, bólów kleszczowych lub napięciowych głowy. Kolejnymi narządami, na których piętno odbija brak albo ograniczenia ruchu, są serce oraz płuca. Ogólna wydolność oraz sprawność, w związku z niedoborem ruchu zmniejsza się dość istotnie. Jednym z najczęściej występujących przykładów, jest moment zasapania się podczas szybszych kroków, na przykład w drodze do tramwaju, autobusu albo wejścia po schodach.

Oprócz subiektywnego odczuwania utraty wydolności, przejawiającej się dusznością wysiłkową w sercu oraz przede wszystkim w dużych naczyniach krwionośnych następuje stopniowe odkładanie się tłuszczów, soli i wapnia. Stan ten powoduje stwardnienie naczyń, inaczej sklerozę. Bardzo często są to również symptomy wyraźnego starzenia się organizmu. Wyważony ruch bardzo pozytywnie wpływa na osłabienie objawów tych procesów, a nawet prowadzi do całkowitego ich ustąpienia.

Z kolei brak ruchu, wpływa na zmniejszenie wydolności układu oddechowego, co objawia się przede wszystkim wyraźnym spadkiem pojemności życiowej płuc. Proces oddychania staje się powierzchowny, maleje skuteczna wentylacja, co skutkuje zmniejszoną możliwością dostarczenia organizmowi niezbędnego dla organizmu tlenu.

⁴⁹³ Ibidem.

⁴⁹⁴ Ibidem.

Oslabienie ma też decydujący wpływ na efektywność radzenia sobie ze stresem. Czynności rozumiane jako wypoczynek, odbywają się z reguły w czasie wolnym, którego według obecnych badań jest coraz mniej.

W świetle przedstawionych faktów, wynikających z przeglądu piśmiennictwa, pojawia się potrzeba podjęcia badań ukierunkowanych na określenie związków pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem funkcjonariuszy Policji w kontekście redukcji stresu.

W rozprawie oceniono poziom aktywności, zdrowie oraz odczuwany poziom stresu. Następnie przeanalizowano związki pomiędzy prozdrowotną aktywnością fizyczną i zdrowiem a odczuwanym poziomem stresu.

Celem niniejszej pracy jest określenie związków między aktywnością fizyczną i zdrowotną funkcjonariuszy Policji w kontekście pojawiającego się stresu.

Do osiągnięcia celu pracy sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieją różnice między wybranymi pionami Policji a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej?
2. Czy istnieje związek między pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia?
3. Czy istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET w pionach Policji ?
4. Czy czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna?
5. Czy czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie stresu u funkcjonariuszy pionów Policji są nawyki żywieniowe?

W pracy przyjęto następujące założenia:

Hipoteza I: Istnieją różnice między wybranymi pionami a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej.

Hipoteza II: Istnieje związek pomiędzy pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia.

Hipoteza III: Istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET.

Hipoteza IV: Czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna.

Hipoteza V: Czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie poziomu stresu funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji są prawidłowe nawyki żywieniowe.

Wybrany narzędziem badawczym jest kwestionariusz ankiety. Do pomiaru aktywności fizycznej wykorzystano *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej* (IPAQ) w wersji skróconej, który powstał przy współpracy ekspertów ze Światowej Organizacji Zdrowia oraz Centers for Disease Control and Prevention^{495 496}. Kwestionariusz występuje w dwóch formatach do przeprowadzenia wywiadu (wersja długa i krótka). Wersja krótka została celowo wybrana z uwagi na specyfikę służby oraz możliwość skorelowania wyników z badaniami przeprowadzonymi w innych dysertacjach doktorskich.

Do pomiaru aspektów i wymiarów zdrowia, nawyków żywieniowych oraz zachowań wolnoczasowych wraz z podejmowaną rekreacją fizyczną, z uwagi na temat podjętych badań oraz specyfikę pracy w Policji, posłużono się autorskim kwestionariuszem badawczym. Na podstawie piśmiennictwa^{497 498} oraz dwudziestoletniego doświadczenia zawodowego, podczas którego autor pełnił służbę w Pionach Prewencji i Kryminalnym, sformułowano pytania dokładnie odpowiadające podjętym w pracy zagadnieniom.

Do klasyfikacji nadwagi i otyłości w badaniach wykorzystano wskaźnik Queteleta, który jest powszechnie wykorzystywany jako wskaźnik BMI^{499 500}.

Po konsultacjach ze specjalistami z dziedziny psychologii, do pomiaru struktury doznań stresowych posłużono się *testem opartym na narzędziu Perceived Stress Scale (PSS-10)*⁵⁰¹. Badania główne poprzedzono badaniami pilotażowymi (załącznik 4)⁵⁰².

Przygotowanie do badań rozpoczęto od uzyskania zgody na badania uchwałą nr 707/17 Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Następnie przeprowadzone zostały badania pilotażowe⁵⁰³, których celem było sprawdzenie procedury i narzędzi badawczych.

⁴⁹⁵ Ibidem.

⁴⁹⁶ Ibidem.

⁴⁹⁷ Ibidem.

⁴⁹⁸ Ibidem.

⁴⁹⁹ <https://www.medicover.pl/kalkulator/bmi/>, [22.03.2020]

⁵⁰⁰ <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/odsetek-osob-w-wieku-powyzej-15-lat-wedlug-indeksu-masy-ciala-bmi,23,1.html>. GUS, [21.09.2020].

⁵⁰¹ Ibidem.

⁵⁰² Ibidem.

⁵⁰³ Ibidem.

Doświadczenie zdobyte podczas badań pilotażowych, wykorzystane zostało w trakcie przygotowania do badań właściwych. W październiku i listopadzie 2018 roku przeprowadzono badania właściwe. Badani, oprócz *Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej* (IPAQ, wersja skrócona) ⁵⁰⁴ oraz *testu opartego na narzędziu Perceived Stress Scale (PSS-10)* ⁵⁰⁵ wypełnili autorski kwestionariusz dotyczący samooceny badanych: zdrowia, rekreacji fizycznej, zachowań wolnoczasowych i nawyków żywieniowych ⁵⁰⁶.

Badaniami objęto 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, z pięciu wybranych grup, tj.: Pionu Kryminalnego (23% = 54), Dochodzeniowo-Śledczego (21% = 52), Wspomagającego (20% = 50), Prewencji (19% = 48) oraz SPAP/GR (17% = 42) (tab. 1). Badana Grupa stanowiła (16%) całego stanu etatowego funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. W analizowanej grupie dominowali mężczyźni (78%), odsetek kobiet wynosił blisko (22%).

Analiza statystyczna zgromadzonego materiału pozwoliła przedstawić następujące wnioski, będące jednocześnie odpowiedzią na postawione pytania badawcze. Uzyskane wyniki umożliwiły pozytywną weryfikację 4 z 5 postawionych hipotez.

1. Aktywność fizyczna funkcjonariuszy Policji pozostaje na wysokim poziomie, znacznie wyższym niż 12 wybranych zawodów. W korelacji z wybranymi przedstawicielami formacji mundurowych, aktywność fizyczna funkcjonariuszy Policji pozostaje na najwyższym poziomie. Poziom częstości (podejmowania w tygodniu), objętości i intensywności aktywności fizycznej funkcjonariuszy również jest najwyższy.
2. Stwierdzono istotne różnice pomiędzy poszczególnymi pionami pod względem aktywności intensywnej, umiarkowanej i ogólnej aktywności. Na wyniki poszczególnych pionów decydujący wpływ ma specyfika i szeroki wachlarz podejmowanych czynności.
3. Potwierdzono statystycznie istotny związek między wykształceniem a oceną aktualnego stanu zdrowia. Osoby z wyższym stopniem wykształcenia, wyżej oceniały swoje zdrowie. Nie stwierdzono, by oceny były powiązane z miejscem zamieszkania.

⁵⁰⁴ Ibidem.

⁵⁰⁵ Ibidem.

⁵⁰⁶ Ibidem.

4. Istnieje związek między samooceną stanu zdrowia a samooceną własnej aktywności fizycznej. Osoby wyżej oceniające swój stan zdrowia, wyżej również oceniały swoją aktywność fizyczną.
5. Stwierdzono istotny związek pomiędzy pionami w Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia. Na wyniki dla poszczególnych pionów, decydujący wpływ ma wachlarz podejmowanych czynności, związanych z trudami i niebezpieczeństwem codziennej służby.
6. Nie występuje powiązanie między indeksem BMI a wartością współczynnika MET. Zaobserwowano jedynie powiązanie między indeksem BMI a wartością współczynnika MET dla intensywnej aktywności fizycznej głównie u funkcjonariuszy, których specyfika wykonywanych obowiązków służbowych, powiązana jest z intensywną aktywnością fizyczną. Zwiększona masa ciała nie świadczyła jednak o nadwadze, tylko spowodowana była większą masą tkanki mięśniowej. Nie stwierdzono więcej istotnych statystycznie korelacji między pozostałymi wskaźnikami MET.
7. W wyniku przeprowadzonych badań potwierdzono, że najczęściej wybieranym sposobem radzenia sobie z objawami stresu, jest aktywność fizyczna. Według badanych, uprawiana jest przede wszystkim dla poprawy zdrowia, utrzymania stabilnej formy oraz przyjemności. Powiązано wysoki poziom aktywności fizycznej z częstością występowania objawów stresu. Stres pojawiał się rzadziej u osób wyróżniających się wyższym poziomem aktywności fizycznej.
8. Wykazano powiązanie między zdrowymi nawykami żywieniowymi, a częstością występowania objawów stresu. Stres najczęściej występował u osób odżywiających się niezdrowo.
9. Na podstawie wyników badań dostrzega się konieczność modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem edukacji zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywność fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia.
10. Biorąc pod uwagę fakt, że praca i służba w strukturach Policji związana jest na ogół z dużym lub bardzo dużym wydatkiem energetycznym, wynikającym z realizacji zadań szkoleniowych i służbowych, a także konieczności utrzymania ich dobrego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej na wysokim poziomie, w oparciu o wyniki osiągnięte przed wprowadzeniem *Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 r.*, które gruntownie zreformowało normy

żywieniowe dla funkcjonariuszy Policji, uważam za niezbędne porównanie obydwu okresów a następnie kontynuowanie badań nad opracowaniem najlepiej dopasowanych norm żywienia dla funkcjonariuszy Policji, opartych na ocenie ich dziennego zapotrzebowania na energię oraz wszystkie składniki odżywcze, z uwzględnieniem płci, wieku, pionów strukturalnych oraz aktywności fizycznej.

STRESZCZENIE W JĘZYKU ANGIELSKIM

Physical activity and eating habits and stress in individual structural divisions of police officers

Introduction: In the current times, focused primarily on rapid development and consumption, we increasingly encounter the phenomenon of frequently repeated changes. They can be positive or negative. Their scope includes children, school youth, and working people. There is little time left to fulfill all the tasks related to work or study, and it is even more difficult to use it to fulfill activities related to physical activity. Therefore, there is a dependence of relations, or rather correct parities, between two main factors of human existence: in the case of the youngest it is study, while in the case of the older ones it is work, and on the other hand time intended exclusively for rest. This issue should be of primary importance in order to maintain the proper cycle and not lead to an imbalance between work and rest.

The profession of a police officer cannot be compared to a dangerous occupation, such as work at heights. The distinguishing element here is the responsibility of officers for the group and the individual, for their collective and individual safety, and this means that police work is burdened with enormous risk, evokes strong emotions and becomes a source of inherent stress. The main cause of stress for police officers, according to sociologists, is not the danger resulting from the performance of duties, because at the beginning of their career path everyone is aware that police service is burdened with many factors that negatively affect both physical and mental health. Instead, it is excessive burden, too extensive "bureaucracy" and inherent time pressure, which cause discouragement, impatience and a state of permanent tension. Police officers often do not have developed methods of combating stress, some take it home, which can have a negative impact on their loved ones, others relieve tension by practicing various sports disciplines, and still others, unfortunately, try to get rid of unhealthy emotions and lower their stress levels, using behaviors that are risky for health, e.g. by excessive consumption of alcohol or other stimulants, which often become the cause of serious problems.

Non-standard working hours make it impossible to plan time for rest only. Situations that increase nervous tension, caused by the specifics of the duties undertaken, occur more often. Pressure and responsibility to superiors and society also contribute to

the imbalance between work and rest. According to the Office of the Commissioner for Human Rights, „a police officer can be punished very easily”. It is enough to fail to comply with one of the many internal regulations.

Disruption of this rhythm of mutual dependencies can largely contribute to weakening the body, loss of resistance to all disease states, faster general fatigue of the body, regression of muscle-nerve coordination and to annoying joint or muscle pain. Police officers increasingly often complain of all kinds of allergies or neurological diseases in the form of migraines, tick or tension headaches. Other organs that are affected by the lack or limitations of movement are the heart and lungs. General efficiency and fitness, due to the lack of movement, decreases quite significantly. One of the most common examples is the moment of getting out of breath during faster steps, for example on the way to the tram, bus or climbing the stairs. In addition to the subjective feeling of loss of efficiency, manifested by exertional dyspnea, fats, salts and calcium gradually accumulate in the heart and, above all, in the large blood vessels. This condition causes hardening of the arteries, also known as sclerosis. Very often, these are also symptoms of a clear aging of the body. Balanced movement has a very positive effect on weakening the symptoms of these processes and even leads to their complete disappearance. In turn, lack of movement reduces the efficiency of the respiratory system, which is manifested primarily by a clear decrease in the vital capacity of the lungs.

The breathing process becomes superficial, effective ventilation decreases, which results in a reduced ability to supply the body with the oxygen necessary for the body.

Weakness also has a decisive influence on the effectiveness of coping with stress. Activities understood as rest usually take place in free time, which, according to current research, is becoming less and less. In the light of the presented facts resulting from the review of the literature, there is a need to undertake research aimed at determining the relationships between physical activity and the health of police officers in the context of stress. The dissertation assessed the level of activity, health and the perceived level of stress. Then, the relationships between health-promoting physical activity and health and the perceived level of stress were analyzed. The aim of this study is to determine the relationship between physical activity and health of police officers in the context of emerging stress.

The aim of this study is to determine the relationship between physical activity and health of police officers in the context of emerging stress. To achieve the aim of the work, the following research questions were formulated:

1. Are there differences between selected police departments and the achieved levels of physical activity?
2. Is there a relationship between police departments and health-risk behaviors?
3. Is there a relationship between the BMI index and the MET coefficient value in police departments?
4. Is systematic physical activity a factor that reduces the effects of stress in officers of individual police departments?
5. Are eating habits a factor that positively affects the reduction of stress in police departments?

The following assumptions were made in the work:

Hypothesis I: There are differences between selected departments and the achieved levels of physical activity.

Hypothesis II: There is a relationship between police departments and health-risk behaviors.

Hypothesis III: There is a relationship between the BMI index and the MET coefficient value.

Hypothesis IV: Regular physical activity is a factor that reduces the effects of stress in officers of individual police departments.

Hypothesis V: Proper eating habits are a factor that has a positive effect on reducing the level of stress in officers of individual police departments.

The selected research tool is a survey questionnaire. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in its short version, which was created in cooperation with experts from the World Health Organization and the Centers for Disease Control and Prevention, was used to measure physical activity. The questionnaire is available in two formats for conducting interviews (long and short version). The short version was deliberately chosen due to the specificity of the service and the possibility of correlating the results with research conducted in other doctoral dissertations.

To measure aspects and dimensions of health, eating habits and leisure behaviors along with physical recreation, due to the subject of the research undertaken and the specificity of police work, an original research questionnaire was used. Based on the

literature and twenty years of professional experience, during which the author served in the Prevention and Criminal Divisions, questions were formulated that precisely corresponded to the issues undertaken in the work.

The Quetelet index, which is commonly used as a BMI indicator, was used to classify overweight and obesity in the research.

To measure the structure of stress experiences, a test based on the Perceived Stress Scale (PSS–10) was used. After consultations with specialists in psychology, questions were selected for the questionnaire that most closely matched the specifics of work in the Police and the subject of the research work undertaken. The main studies were preceded by pilot studies (Appendix 4).

The main studies were preceded by pilot studies.

Preparation for the studies began with obtaining consent for the studies by resolution no. 707/17 of the Bioethics Committee at the Karol Marcinkowski University of Medical Sciences in Poznań. Then, pilot studies were conducted, the aim of which was to test the procedure and research tools.

The experience gained during the pilot studies was used during preparation for the main studies. The main studies were conducted in October and November 2018. In addition to the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, short version) and a test based on the Perceived Stress Scale tool (PSS–10), the subjects completed an original questionnaire regarding the self-assessment of the subjects: health, physical recreation, free-time behaviors and eating habits.

The study covered 250 officers of the Provincial Police Headquarters in Poznań, from five selected groups, i.e.: Criminal Division (23% = 54), Investigation and Investigation Division (21% = 52), Support Division (20% = 50), Prevention Division (19% = 48) and SPAP/GR (17% = 42) (Table 1). The study group constitutes (16%) of the entire staff of officers of the Provincial Police Headquarters in Poznań. The analyzed group was dominated by men (78%), the percentage of women was close to (22%).

Statistical analysis of the collected material allowed the following conclusions to be presented, which at the same time provide answers to the research questions posed. The obtained results allowed for positive verification of 4 out of 5 hypotheses.

1. Physical activity of police officers remains at a high level, significantly higher than the 12 selected professions. In correlation with selected representatives of uniformed services, the physical activity of police officers remains at the

highest level. The level of frequency (undertaken per week), volume and intensity of physical activity of officers is also the highest.

2. Significant differences were found between individual divisions in terms of intensive, moderate and general activity. The results of individual divisions are decisively influenced by the specificity and wide range of activities undertaken
3. A statistically significant relationship between education and assessment of current health status was confirmed. People with a higher level of education assessed their health higher. It was not found that the assessments were related to the place of residence.
4. There is a relationship between self-assessment of health status and self-assessment of one's own physical activity. People who assessed their health status higher also assessed their physical activity higher.
5. A significant relationship was found between divisions in the police and health-risk behaviours. The results for individual divisions are decisively influenced by the range of activities undertaken, related to the hardships and dangers of everyday service.
6. There is no correlation between the BMI index and the MET coefficient value. Only a correlation was observed between the BMI index and the MET coefficient value for intensive physical activity, mainly in officers whose specific duties are related to intensive physical activity. Increased body mass, however, did not indicate overweight, but was caused by greater muscle mass. No more statistically significant correlations were found between the remaining MET indicators.
7. The research confirmed that the most frequently chosen way of dealing with stress symptoms is physical activity. According to the respondents, it is practiced primarily to improve health, maintain a stable form and for pleasure. A high level of physical activity was associated with the frequency of stress symptoms. Stress appeared less often in people with a higher level of physical activity.
8. A link has been shown between healthy eating habits and the frequency of stress symptoms. Stress was most common in people with an unhealthy diet.
9. Based on the research results, it is noted that there is a need to modify the programs in police schools and during qualification courses, in terms of

education to increase the level of physical fitness, through regular physical activity and taking care of a healthy lifestyle.

10. Considering the fact that work and service in the Police structures is generally associated with high or very high energy expenditure resulting from the implementation of training and official tasks, as well as the need to maintain their good health and psychophysical condition at a high level, based on the results achieved before the introduction of the Regulation of the Minister of Internal Affairs and Administration of September 28, 2020, which thoroughly reformed the nutritional standards for Police officers, I consider it necessary to compare both periods and then continue research on the development of the best-adapted nutritional standards for Police officers, based on an assessment of their daily energy requirements and all nutrients, taking into account gender, age, structural divisions, and physical activity.

BIBLIOGRAFIA

1. Aleksander T. (2003). *Aktywność kulturalna*. W: Pilch T. (red.) *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. Tom I. Żak Warszawa, 71-74.
2. Anderson M., Grier F.T., Canham-Chervak M. (2016). *Effects of mandatory unit and individual physical training on fitness in military men and women*. Am. J. Health Promot.
3. Kamińska E. (2021). *Antropologia. Materiały do ćwiczeń dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.
4. Anyżewska A., Bertrandt J., Gaździńska A., Lepionka T., Lewicka A., Łakomy R., Maculewicz E., Marszałkowska-Jakubik J., Szarska E. (2020). *Normy żywienia dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP oraz funkcjonariuszy Służb Mundurowych*. Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii im. Generała Karola Kaczkowskiego. Wydawnictwo PSW JPIL. Biała Podlaska.
5. Apanowicz J. (2002). *Metodologia ogólna*. Wydawnictwo Diecezji IV Plińskiej „BERNARDINUM” Gdynia.
6. Babbie E. (2023). *Badania społeczne w praktyce*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
7. Baicker K., Cutler D., Song Z. (2010). *Workplace wellness programs can generate savings*. Health Aff (Millwood). 2010;29(2):304–11.
8. Barsky A., Boros J. (1995). *Somatization and Medicalization in the Era of Managed Care*. JAMA, 274(24), s. 1931–1934.
9. Bartuszek G. (2007). *Wypalenia, Policja 997 nr 1*, styczeń 2007.
10. Bączek J. B. (2009). *Animacja czasu wolnego w turystyce. Podręczny podręcznik dla animatora*. Wydawnictwo Stageman Polska, Warszawa.
11. Bergier J. (2013). *O ocenie aktywności fizycznej z wykorzystaniem polskiej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) - udział w dyskusji*. Człowiek i Zdrowie.
12. Bielec G., Półtorak W., Warchoń K. (2011). *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Wydawnictwo Proksenia, Kraków.
13. Biernat E. (2011). *Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych*. Oficyna Wydawnicza Szkoła Główna Handlowa, Warszawa.

14. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007). *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. Czasopismo Wychowanie Fizyczne i Sport, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
15. Biskupek-Wanot A., Wanot B., K. Kasprowska-Nowak (2020). *Aktywność fizyczna i problematyka stresu*. Copyright by Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2020.
16. Blaxter M. (1990). *Health and Lifestyles*. Taylor & Francis, London.
17. Blaxter M. (2009). *Zdrowie*. Wydawnictwo Sic, Warszawa.
18. Bouchard C., Shephard R.J. (1994). *Physical activity, fitness and health: the model and key concepts*. [In:] C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (ed.) *Physical activity, fitness and health*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, s. 77–88
19. Brunner E. J., Chandola T., Marmot M.G. (2007). *Prospective effect of job strain on general and central obesity in the Whitehall II Study*, Am. J. Epidemiol, 165(7), s. 828–837.
20. Brzeziński J.M. (2019). *Metodologia badań psychologicznych*. Wydawnictwo naukowe PWN.
21. Bury M. (1982). *Chronic Illness as Biographical Disruption*. Sociology of Health and Illness, Vol. 4, No. 2: 167–182.
22. Can S., Hendy H. (2014). *Behavioral variables associated with obesity in police officers*. Ind. Health. 2014;52(3):240–7.
23. Canepelle S., Cinaglia G., Langlois. F. (2017). *Corruption, Opportunity and Sporting. Le système Olympique*. Passé, présent et futur. Publisher: Presses polytechniques et universitaires romandes.
24. Chang J.P.Ch., Su K.P. (2021). *Diet, Immune System, and Psychiatric Disorders. Mind-Body Interface Laboratory (MBI-Lab) and Department of Psychiatry, China*. Medical University Hospital, Taichung, Taiwan
25. Charzewska J. (2010). *Ocena stanu odżywienia. Żywnienie człowieka*. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.
26. Chellappa S., Vujovic N., Williams J, Scheer F. (2019). *Impact of Circadian Disruption on Cardiovascular Function and Disease*. Trends Endocrinol. Metab. 2019, nr 30, s. 767–779.
27. Cheng Y., Kawachi I., Coakley E.H., Schwartz J., Colditz G. (2000). *Association between psychosocial work characteristics and health functionig in American women: prospective study*. National Library of Medicine.

28. Ciborowska H., Rudnicka A. (2014). *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
29. Cichosz J. (2016). *Pomorskie forum bezpieczeństwa*. Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich Akademia Marynarki Wojennej, Gdynia.
30. Cieślarczyk M. (2003). *Metody, techniki i narzędzia badawcze oraz elementy statystyki stosowane w pracach magisterskich i doktorskich*. Akademia Obrony Narodowej, Warszawa.
31. Conrad P. (2007). *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. Johns Hopkins University Press, Baltimore 2007.
32. Conrad P., Schneider J. (1992). *Deviance and Medicalization: From Badness to Sickness*. Temple University Press, Philadelphia.
33. Craig C.L., Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman A. E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. (2003). *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity*. Med. Sci. Sport Exerc., 35, s. 1381–1395.
34. Crawford K., Fleishman K., John P., Sell T.C., Lovalekar M., Takashi N., Deluzio J., Rove R.S., McGrail M.A., Lephart S.M. (2011). *Less Body Fat Improves Physical and Physiological Performance in Army Soldiers*. Military Medicine 176(1), s. 35–43.
35. Creswell J.W. (2013). *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
36. Crozier M. (1982). *Strategies for Change: The Future of French Society*. MIT Press., Cambridge, Mass.
37. Cui D., Wei X., Wu D., Cui N., Nijkamp P. (2018). *Leisure time and labor productivity: a new economic view rooted from sociological perspective*. Published as Economics Discussion Paper.
38. Ćwiek-Ludwicka K. (1995). *HACCP-system of analysis to determine critical control points to assure food safety*. National Library of Medicine. Rocz. Panstw. Zakł. Hig . 1995;46(1):39-52.
39. Dashti H., Scheer F., Saxena R., Garaulet M. (2019). *Timing of Food Intake: Identifying Contributing Factors to Design Effective Interventions*. Adv. Nutr. 2019, nr 10, s. 606–620.
40. Da Silva F.C., Hernandez S.S., Arancibia B.A., Castro T.L., Filho P.J., da Silva R. (2014). *Health-related quality of life and related factors of military police officers*. Health and Quality of Life Outcomes, 12, s. 60.

41. Dąbrowski A., Nowocień J. (1998). *Wartości i zagrożenia sportu dzieci i młodzieży. Sport dla wszystkich*. AWF w Poznaniu.
42. Dembińska-Kieć A., Góralska J. (2013). *Metabolizm i jego regulacja* (w:) J. Konturek (red.). *Fizjologia człowieka*. Elsevier Urban & Partner, Wrocław.
43. Demel M. (1980). *Pedagogika zdrowia*. PWN Warszawa.
44. Dohrenwen B.P. (2006). *Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability*. National Library of Medicine.
45. Dymarska E., Grochowalska A., Krauss H. (2013). *Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy. Immunomodulacyjne działanie kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy*. Nowiny Lekarskie.
46. Epel E., Lapidus R., Macewen B., Brownell K. (2001). *Stres czynnikiem zwiększającym apetyt u kobiet: badanie laboratoryjne wywołane przez stres, produkcję kortyzolu i zachowania żywieniowe*. Psychoneuroendocrinology.
47. Franke W., Ramey S., Shelley M. (2002). *Relationship between cardiovascular disease morbidity, risk factors, and stress in a law enforcement cohort*. J. Occup Environ Med. 2002;44(12):1182–9.
48. Freidson E. (1970). *Profession of Medicine*. University of Chicago Press. Chicago.
49. Furedi F. (2004). *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. Routledge, Psychology Press. London.
50. Gajda J. (2006). *Pedagogika kultury w zarysie*. Wydanie II. Impuls Kraków.
51. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (2012). *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. T. 1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
52. Giffit H., Washbon M.B., Harrisom G. G. (1972). *Zachowania żywieniowe i zmiany*. Prentice Hall, London.
53. Głowacki B. (2017). *Morfologiczne i sprawnościowe efekty podstawowego szkolenia słuchaczy Szkoły Policji w Katowicach*. AWF w Katowicach.
54. Głębowski R.J. (2013). *Spoleczno-kulturowe uwarunkowanie zachowań zdrowotnych policjantów*. Zdrowotne i psychospołeczne aspekty służb mundurowych. Polskie Tow. Nauk. Kult. Fiz., Warszawa.
55. Gorczyca P. (2001). *Samobójstwa w Policji*. Policja, Kwartalnik Kadry Kierowniczej nr 2, Szczytno.
56. Goffman E. (2006). *Rytuał interakcyjny*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

57. Grabowski H. (1997). *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP Warszawa.
58. Grahm T.T. (2000). *Emerging economic sectors in the third millennium: leisure time era begins to dominate US economy by 2015*. Molitor (Public Policy Forecasting, 9208 Wooden Bridge Road, Potomac, MA 20854, USA).
59. Grant C., Coates A., Dorrian J., Kennaway D., Wittert G., Heilbronn L., Pajcin M., Della Vedova C., Gupta C., Banks S. (2017). *Timing of food intake during simulated night shift impacts glucose metabolism: A controlled study*. Chronobiol. Int. 2017, nr 34, s. 1003–1013.
60. Greeno C., Wing R.R. (1994). *Stress-induced eating*. Psychol. Bull, 115(3), s. 444–464.
61. Grochmal S. (1992). *Stres. Nasz wróg czy sprzymierzeniec?* Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław–Warszawa–Kraków.
62. Gronowska-Senger A., Burzykowska K., Przepiórka M. (2010). *Palmitynian retinyli a redukcja stresu oksydacyjnego u szczurów*. Roczniki PZH, 21-25.
63. Gruszczyńska E. (2007). *Susan Folkman - rozszerzenie klasycznego modelu stresu i radzenia sobie. O roli i znaczeniu emocji pozytywnych*. Studia Psychologica nr 7. Wydawnictwo Muzeum Historii Polski.
64. Gu J., Charles L., Burchfiel C., Fekedulegn D., Sarkisian K., Andrew M. (2012). *Long work hours and adiposity among police officers in a US northeast city*. J Occup Environ Med. 2012;54(11):1374-81.
65. Guo X., Coberley C., Pope J., Wells A (2015). *The value of a well-being improvement strategy: longitudinal success across subjective and objective measures observed in a firm adopting a consumer-driven health plan*. J Occup Environ Med. 2015;57(10):1055–62.
66. GUS - Główny Urząd Statystyczny (2014). *Zdrowie i zachowanie zdrowotne mieszkańców Polski w świetle Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS) 2014 r.*
67. Gutowska-Wyka W. (2001). *Radzenie sobie ze stresem a zwyczaje żywieniowe u młodzieży z nadwagą i z wagą w normie*. Zesz. Nauk. WSHE w Łodzi, 1, s. 13–20.
68. Gwoździak R. (2011). *Relaxation as a response to stress – praktyczny przegląd zagadnienia*. Bibliotheca Nostra – Śląski Kwartalnik Naukowy, 1(23), s. 70–83, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.
69. Hartley T., Burchfiel C., Fekedulegn D., Andrew M., Violanti J. (2011). *Health disparities in police officers: comparisons to the U.S. general population*. Int J Emerg Ment Health. 2011;13(4):211–20.

70. Hołyst B. (2000). *Stres w Policji. Zapobieganie jego powstawaniu i skutkom*. Postępy kryminalistyki. T.8, Legionowo.
71. Howley E.T., Franks B.D. (1997). *Health Fitness Instructors. Handbook*. Champaign, IL, Human Kinetics.
72. Jarosz M. (2017). *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i Żywienia. 2017.
73. Jaroszuk J. (2021). *Sprawność fizyczna i aktywność fizyczna a poczucie jakości życia żołnierzy*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.
74. Jeżewska-Zychowicz M. (2007). *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
75. Jędraszko C. (2000). *Łacina na co dzień*. Nasza Księgarnia, Warszawa.
76. Johnson R.L., McCann V., Zimbardo P., (2017). *Psychologia. Kluczowe koncepcje*. Tom 1. Wydawnictwo Naukowe PWN.
77. Jopkiewicz A., Nowak S.B. (2018). *Wiek i aktywność mężczyzn w czasie wolnym a ich sprawność fizyczna*. Rocznik Lubuski. Tom 44, cz. 2a, 2018.
78. Jung B.H. (1989). *Ekonomia czasu wolnego. Zarys problematyki*. PWN, Warszawa.
79. Jungian M. (2014). *Stress: Friend or Enemy?* Journal of Elementary Education, Vol.24, No. 1.
80. Kaiser A., Sokołowski M. (2010). *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Zdrowia Rodziny w turystyce i rekreacji, Poznań.
81. Kamiński A. (1965). *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Warszawa.
82. Kapila R. (2020). *Biochemistry and Nutrition*. Animal Biochemistry Division NDRI, Karnal.
83. Karolczak B. (1968). *Trener jako centrum procesu uczenia*. Piłka Nożna 12: 3-5.
84. Kelloway E.K., Turnerb N., Barling J., Loughlina C. (2012). *Transformational leadership and employee psychological well-being: The mediating role of employee trust in leadership*. University of Manitoba Libraries.
85. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (2001). *Teoria i metodyka rekreacji*. Wydawnictwo AWF, Poznań.
86. Kirk D. (2002). *The Social Construction of the Body in Physical Education and Sport*. University of Strathclyde.

87. Kłos J. (2014). *Zjawisko zdrowego stylu życia we współczesnym społeczeństwie polskim*. UM im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań.
88. Konopnicki J. (1960). *Aspekty pedagogiczne wychowania fizycznego*. Kultura Fizyczna 5-6: 361-362.
89. Kosmadopoulos A., Kervezee L., Boudreau P., Gonzales-Aste F., Vujovic N., Scheer F.A.J.L., Boivin D.B. (2020). *Effects of Shift Work on the Eating Behavior of Police Officers on Patrol*. PubMed, The National Center for Biotechnology Information.
90. Kozłowska A. (2006). *Oddziaływanie mass mediów*. OW SGH, Warszawa.
91. Kreider R.B., Wilborn C.D., Taylor L., Campbell B., Almada A.L., Collins R., Cooke M., Earnest C.P., Greenwood M., Kalman D.S., Kerksick C.M., Kleiner S.M., Leutholtz B., Lopez H., Lowery L.M., Mendel R., Smith A., Spano M., Wildman R., Willoughby D.S., Ziegenfuss T.N., Antonio J. (2010). *ISSN exercise and sport nutrition review: research and recommendations*. J. Int. Soc. Sports Nutr. 2010; 7 (7): 1-43.
92. Kromołowski H. (2018). *Problematyka bezpieczeństwa zdrowotnego ludności a wybrane rodzaje uzależnień o charakterze chemicznym i psychoaktywnym*. Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie – Technika, Informatyka, Inżynieria Bezpieczeństwa, Częstochowa.
93. Krzyna I. (1997). *Samobójstwa wśród policjantów*. Policyjny Biuletyn Szkoleniowy nr 2. Szczytno 1997.
94. Krzyna I. (1997). *Źródła stresu zawodowego w Policji, materiały z seminarium szkoleniowego „Rola psychologa w Policji”*. WSPol Szczytno 1997, s. 14-15.
95. Kupisiewicz Cz. (2012). *Z dziejów teorii i praktyki wychowania*. Podręcznik akademicki, Impuls Kraków.
96. Kuś W.M., Sołtysiak J. (1981). *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*. IWZZ, Warszawa.
97. Kwilecki K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym*. Wybrane zagadnienia. Almamer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Katowice.
98. Kuński H. (2000). *Trening zdrowotny osób dorosłych*. Wyd. Medsportpress, Warszawa.
99. Kyröläinen H., Häkkinen K., Kautiainen H., Santtila M., Pihlainen K., Häkkinen A. (2008). *Physical fitness, BMI and sickness absence in male military personnel*. Occup Med (Lond), 2008;58(4):251-6.

100. Lagestad P., Van den Tillaar R. (2014). *A comparison of training and physical performance of police students at the start and the end of threeyear police education*. J. Strength Cond. Res. 2014;28(5):1394-400.
101. Lipiec J. (2006). *Kwestia nauki o ludzkiej fizyczności*. W: Kosiewicz J. (red.) Sport Kultura Społeczeństwo. Księga pamiątkowa w 75-lecie urodzin prof. Zbigniewa Krawczyka. WSE Warszawa, 297-318.
102. Laitinen K., Ilmonen J., Isolauri E. (2009). *Dietary counselling and probiotic intervention initiated in early pregnancy modifies maternal adiposity over 12 months postpartum*. Obesity Facts 2009; 2 (supl. 2): 4.
103. Liberska-Kinderman K. (2021). *Ogólnopolskie badania*. Fundacja Aflofarm.
104. Łobocki M. (2011). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Impuls, Kraków.
105. Łowiński T., Gomołysek A., Prokopczyk. A. (2018). *Nawyki żywieniowe wybranych grup funkcjonariuszy Policji w kontekście redukcji stresu*. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2018; 1 (2) Uwagi: Poprzedni tytuł: Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna. ISSN.
106. Łyżwiński B. (2009). *Leisure sport and recreation of students of the main border guard training centre in Koszalin* [w:] M. Sokołowski (ed.), Contemporary tasks, problems and perspectives of physical education in the army, AWF, Warszawa.
107. Łyżwiński B. (2017). *Sprawność fizyczna a poczucie jakości życia funkcjonariuszy Polskiej Straży Granicznej*. Rozprawa doktorska, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego, Poznań.
108. Madeyski E. (1871). *Gimnastyka racjonalna jako część dialektyki ze stanowiska lekarskiego, historycznie, krytycznie i praktycznie opracowana*. Przegląd Tygodniowy, Warszawa.
109. Maslach C., Goldberg J. (1998). *Prevention of burnout: New perspectives*. Copyright © 1998 Published by Elsevier Ltd.
110. Mason I., Qian J., Adler G., Scheer F. (2020). *Impact of circadian disruption on glucose metabolism: Implications for type 2 diabetes*. Diabetology 2020, nr 63, s. 462–472.
111. Merton R. (1982). *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*. PWN, Warszawa.
112. McHill A., Melanson E., Higgins J., Connick E., Moehlman T., Stothard E., Wright K. Jr. (2014). *Impact of circadian misalignment on energy metabolism during simulated nightshift work*. Proc. Natl. Acad. Sci. USA. 2014, nr 111, s. 17302–17307.

113. Milczarek M., Schneider E., Gonzales E.R. (2009). *OSH in figures: Stress at work-facts and figures. European Risk Observatory Report*. European Agency for Safety and Health at Work. Office for Official Publications of the European Communities, Luksemburg.
114. Milerski B. (2004). *Pedagogika kultury*. W: Kwieciński Z., Śliwerski B. (red.) *Pedagogika 1. Podręcznik akademicki*. PWN Warszawa, 220-231.
115. Milerski B. (2010). *Pedagogika kultury*. W: Śliwerski B. (red.) *Pedagogika*. Tom 4. Sub. dyscypliny i dziedziny wiedzy. GWP Gdańsk, 69-94.
116. Molak A. (1966). *Rola zabawy i sportu w kształtowaniu postaw moralnych dzieci i młodzieży*. W: Materiały Dorocznej Sesji Naukowej odbytej w dniach 24 i 25 stycznia 1966 r. w AWF Warszawa, 176-179.
117. Muller P., Wadsley A., Adams D., Arthur D., Felmingham B. (2010). *The Value of Sport & Physical Recreation to Tasmania*. 2010 Australian Innovation Research Centre.re
118. Muszyński M., Sokołowski M. (2008). *Homo creator czy homo ludens? Nowe formy aktywności i spędzania czasu wolnego*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
119. Nabeel I., Baker B., McGrail M., Flottemesch T. (2007). *Correlation between physical activity, fitness, and musculoskeletal injuries in police officers*. Minn. Med. 2007;90(9):40-3.
120. Nawrocka W. (1960). *Powstawanie, rozwój oraz kształtowanie zainteresowań sportowych*. *Kultura Fizyczna*, 7-8: 447-453.
121. Odrowąż-Sypniewska G., Pater A., Gruszka M. (2005). *Rola magnezu w ustroju*. *Vitro Explorer*, 2(4), s. 8–9.
122. Ogińska-Bulik N. (2004). *Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny, konsekwencje, sposoby zmiany*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
123. Ogińska-Bulik N. (2000). *Kwestionariusz, moje zwyczaje żywieniowe – konstrukcja i własności psychometryczne*. Zakład Psychologii Zdrowia i Zakład Psychologii Klinicznej. Instytut Psychologii UŁ
124. Okoń W. (2016). *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Wydawnictwo Akademickie Żak. Warszawa.
125. Okoń W. (1968). *O koncepcji wychowania zdrowotnego*. *Roczniki Naukowe*, T. 8, AWF Warszawa, 453-459.
126. Olszewska G. (1982). *Zarys psychologii pracy i wypoczynku*. Skrypt, Poznań.
127. Osiński W. (2011). *Teoria wychowania fizycznego*. AWF Poznań.

128. Palka M. (2006). *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
129. Parsons T. (1969). *Struktura społeczna a osobowość*. Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
130. Pawłowska W. (1969). *Niektóre problemy wychowawcze sportu kwalifikowanego*. Sport Wyczynowy 9: 5-8.
131. Pilch T. Bauman T. (2010). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Wydawnictwo Akademickie ŻAK. Warszawa
132. Plezia M. (2007). *Słownik łacińsko-polski*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
133. Potocka A., Wojtaszczyk P. (2010). *Miejsce pracy na miarę oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Instytut Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera, Łódź.
134. Przewęda R. (1999). *Zdrowie i sprawność motoryczna w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży*. WSP Bydgoszcz.
135. Przewęda R. (2003). *Wykład inauguracyjny na rozpoczęcie nowego roku akademickiego 2001/2002 w Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie*. Kultura Fizyczna 11-12: 1-3.
136. Przybylak Z. (1991). *Praca źródłem stresów*. Aura 1991, nr 12, s. 4-5.
137. Ramey S., Perkhounkova Y., Hein M., Chung S., Franke W., Anderson A. (2016). *Building resilience in an urban police department*. J. Occup Environ Med. 2016., 8(8):796–804.
138. Rosenzweig S. (1944). *An Outline of Frustration Theory*. (W:) J. Hunt (red.). Personality and Behavior Disorders, New York, Ronald.
139. Rose J.L. (2016). *Free Time as a Resource*. Published to Princeton Scholarship.
140. Rubacha K. (2008). *Metodologia badań nad edukacją*. WAIP, Warszawa 2008.
141. Ruiz J., Morrow E. (2005). *Retiring the old centurion: life after a career in policing-an exploratory study*. Int J Publ Admin. 2005;28(13–14):1151–86.
142. Sassen B., Cornelissen V., Kiers H., Wittink H., Kok G., Vanhees L. (2009). *Physical fitness matters more than physical activity in controlling cardiovascular disease risk factors*. Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil. 2009;16(6):677-83.
143. Schlegel-Zawadzka M. (2019). *Składniki mineralne w żywieniu osób aktywnych*. Dietetyka sportowa. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.
144. Schütz A. (1972). *Phenomenology of the Social World*. London.
145. Seeling M.S. (1994). *Konsekwencje niedoboru magnezu na wzmocnienie reakcji*

- stresowych. *Implikacje profilaktyczne i terapeutyczne*, J. Am. Coll. Nutr., 13, s. 429–446.
146. Shiozaki M., Miyai N., Morioka I., Utsumi M., Hattori S., Koike H., et al. (2017). *Job stress and behavioral characteristics in relation to coronary heart disease risk among Japanese police officers*. Ind Health. 2017;55(4):369-80.
 147. Sęk H. (2006). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. GWP, Gdańsk.
 148. Siwiński W. (2000). *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*. AWF Poznań.
 149. Siwiński W., Pluta B. (2010). *Teoria i metodyka rekreacji*. AWF, Poznań.
 150. Skarżewska J., Jackowska E. (1979). *Zakład Pedagogiki w 60-leciu akademickiego nauczania wychowania fizycznego*. Monografie AWF, nr 164, Poznań 1979.
 151. Skarżewska J. (1968). *Kształtowanie postaw moralnych dzieci i młodzieży w toku zajęć wychowania fizycznego*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 10:3-7.
 152. Skrzydlewski W., Dylak S. (2012). *Mass media, tożsamość i rekonstrukcje kultury współczesnej*. Media -Edukacja-Kultura, s. 32–49.
 153. Skrzypek M. (2011). *Perspektywa chorego w socjologii choroby przewlekłej. Ujęcia teoretyczne, ich ewolucja i recepcja*. Lublin: Wyd. KUL; 2011
 154. Sokołowska M. (1986). *Socjologia medycyny*. PZWL, Warszawa.
 155. Sokołowski M., Marcinkowski M. (2002). *Turystyka i rekreacja na rzecz zdrowia – propozycje dla środowiska wojskowego*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej im. Stefana Czarnieckiego, Poznań.
 156. Soroka A., Sawicki B. (2014). *Physical activity levels as a quantifier in police officers and cadets*. Int. J. Occup Med Environ Health. 2014;27(3): 498–505
 157. Sörensen L., Smolander J., Louhevaara V., Korhonen O., Oja P. (2000). *Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study*. Occup Med (Lond). 2000;50(1):3-10.
 158. Spiegel K., Tasali E., Penev P., Van Cauter E. (2004). *Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite*. Ann. Intern. Med. 2004, nr 141.
 159. Srokosz W. (1993). *Psychospołeczne uwarunkowania czynności lekcyjnych nauczyciela kultury fizycznej*. AWF Kraków.
 160. Stachowiak Z. (2001). *Metodyka i metodologia pisanie prac kwalifikacyjnych*. Akademia Obrony Narodowej.
 161. Suchodolski B. (1980). *Pedagogika. Podręcznik dla kandydatów na nauczycieli*. PWN Warszawa.

162. Szmigielska B. (2008). *Cale życie w Sieci*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
163. Świercz M. (2013). *Postawy prosportowe i aktywność fizyczna przyszłych pilotów wojskowych* [w:] M. Sokołowski (red.). *Morfofunkcjonalne aspekty służb mundurowych*. AWF, Warszawa.
164. Stewart-Brown S. (1998). *Emotional wellbeing and its relation to health*. Health Services Research Unit, Department of Public Health, University of Oxford.
165. Szymańska W., Kłos A., Bertrandt J. (2014). *Ocena stanu odżywienia oraz częstotliwości spożywania posiłków wybranej grupy funkcjonariuszy Policji*. Departament Zdrowia, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych w Warszawie. Zakład Higieny i Fizjologii, Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii w Warszawie.
166. Szubrycht T. i wsp. (2016). *Pomorskie forum bezpieczeństwa*. Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich Akademia Marynarki Wojennej, Gdynia.
167. Tanaś V., Wojciech W. (2019). *Mass media we współczesnym świecie*. Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź.
168. Terelak J. (1999). *Źródła stresu. Teoria i badania*. Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa.
169. Terelak J. (2005). *Człowiek i stres*. Oficyna Wydawnicza WSM. Warszawa.
170. Thayyil J., Jayakrishnan T., Raja M., Cherumanalil J. (2012). *Metabolic syndrome and other cardiovascular risk factors among police officers*. N. Am. J. Med. Sci. 2012;4(12):630-5.
171. Torres S.J., Nowson C.A. (2007). *Relationship between stress, eating behavior and obesity*. Nutrition, 23(11-12), s. 887–894.
172. Trauer T. (1992). *Stres – wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych*. Wydawnictwo Tentem, Warszawa.
173. Turner B. (1984). *The Body and Society: Explorations in Social Theory*. SAGE Publications Ltd, Blackwell.
174. Veblen T. (2008). *Teoria klasy próżniaczej*. Wydawnictwo Literackie Muza, Warszawa.
175. Violanti J., Fekedulegn D., Hartley T., Andrew M., Gu J., Burchfiel C. (2013). *Life expectancy in police officers: a comparison with the U.S. general population*. Int J Emerg Ment Health. 2013;15(4):217–28.
176. Wąsowski M., Walicka M., Marcinowska-Suchowierska E. (2013). *Otyłość – definicja, epidemiologia, patogeneza*. Borgis - Postępy Nauk Medycznych 4/2013.
177. Weber M. (2002). *Gospodarka i społeczeństwo*, PWN, Warszawa.

178. Weinstein S.E., Shide D.J., Rolls B.J. (1997). *Zmiany w spożyciu żywności w odpowiedzi na stres u mężczyzn i kobiet: czynniki psychologiczne*. *Apetite*, 28, s. 7–18.
179. Wilkinson R., Pickett K. (2011). *Duch równości*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
180. Winiarski R. (1999). *Wstęp do teorii rekreacji*. Wydawnictwo AWF, Kraków.
181. Winiarski R. (2011). *Rekreacja i czas wolny*. Oficyna Wydawcza Łośgraf, Warszawa.
182. Winstanley J. (2008). *Klucz do psychologii. Najważniejsze teorie, pojęcia, postacie*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
183. Wiszowaty E. (2013). *Czas wolny w perspektywie teologiczno-moralnej*. Biblioteka Narodowa.
184. Wnęk B. (2015). *Sekretne życie jelit: 21 sposobów na zdrowe odżywianie*. M Wydawnictwo, Kraków 2015.
185. Wolańska T. (1988). *Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej*. Skrypt, Warszawa.
186. Wolańska T. (1997). *Leksykon. Sport dla wszystkich - rekreacja ruchowa*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
187. Wołoszyn S. (1955). *O potrzebie badań pedagogicznych w dziedzinie wychowania fizycznego. Postawienie zagadnienia, propozycje tematyczne i metodyczne*. W: Konferencja Naukowa poświęcona teorii kultury fizycznej (referaty i dyskusja) Warszawa, 20-22.XII. Sport i Turystyka Warszawa, 165-178.
188. Wołoszyn S. (1960). *O badaniach pedagogicznych prowadzonych w Katedrze Pedagogiki AWF*. W pracy zbiorowej, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie w latach 1929-1959. Księga pamiątkowa. Sport i Turystyka Warszawa, 285-290.
189. Wołoszyn S. (1970). *Pedagogika wychowania fizycznego i sportu*. W: Materiał Sesji Naukowej 25-lecia kultury fizycznej w PRL, 2-4 VI. GKKEiT Warszawa, 52-80.
190. Woynarowska B. (2003). *Aktywność fizyczna (ruchowa)*. W: Pilch T. (red.) *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. Tom 1. Żak Warszawa, 69-71.
191. Wyrobek-Pawłowska W. (1969). *Ruch jako czynnik wychowawczy w polskich i obcych badaniach*. Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław-Warszawa-Kraków.
192. Zawartka M. (2011). *Organizacja bezpieczeństwa imprez sportowych*. AWF w Katowicach.

193. Zimmerman F. (2012). *Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review*. *Cardiol Rev.* 2012;20(4):159–66.
194. Zitvogel L., Federico P., Guido K. (2017). *Nutrition, inflammation and cancer*. *Nature Immunology* volume 18, (2017).
195. Żak M. (2015). *Stres w mundurze*. *Gazeta Uniwersytecka UŚ w Katowicach*, nr 7 (227) kwiecień 2015
196. Żak M. (2015). *Życie rodzinne w sferze zawodów wysokiego ryzyka (na przykładzie zawodu policjanta)*. Uniwersytet Śląski 2015, s. 139-140.
197. Zuchora K. (1964). *Pedagogiczny aspekt badań nad rozwojem fizycznym i sprawnością fizyczną młodzieży polskiej*. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 2: 161-177.
198. Żukowska Z., [i.in.] (2007). *Neuropeptide Y acts directly in the periphery on fat tissue and mediates stress – induced obesity and metabolic syndrome*. *Nat. Med.*, 13(7), s. 803–811.
199. Żukowska Z. (1998). *Stres a twój styl życia*. *Probl Hig* 1998, nr. 49, s. 253-259.
200. Żukowska Z. (1989). *Pedagogika kultury fizycznej*. *Roczniki Naukowe AWF w Warszawie*, Tom XXXII. Warszawa, 143-169.
201. Żukowski R. (2004). *Edukacja ustawiczna a kultura fizyczna*. W: Wesołowska A. (red.) *Człowiek i edukacja. Studia ofiarowane Profesorowi Józefowi Półturzyciemu*, Wyd. Naukowe Novum Płock, 595-599.

INNE DOKUMENTY

Ustawy/Rozporządzenia/Zarządzenia/Decyzje

1. *Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji*, Dz. U. z 1990 r. nr 30, poz. 179.
2. *Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej*, Dz. U. z 1996 r. nr 25, poz. 113.
3. *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i administracji z dnia 25 listopada 1999 w sprawie określenia przypadków otrzymywania przez Policjantów wyżywienia oraz norm tego wyżywienia*, Dz. U. z 1999 nr 99 poz. 1165.

4. *Decyzja Nr 53/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 5 marca 2013 r. w sprawie wprowadzenia do użytku „Instrukcji o zabezpieczeniu sanitarno higienicznym i przeciwepidemicznym wojska w czasie pokoju, kryzysu i wojny”, Dz. Urz. MON. 2013.*
5. *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie substancji wzbogających dodawanych do żywności, Dz. U. z 2010 nr 174, poz. 1184.*
6. *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku, Dz. U. 2020 poz. 1674.*
7. *Zarządzenie Nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 w sprawie metod i form wykonywania niektórych zadań służbowych przez psychologów pełniących służbę lub zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych Policji.*
8. *Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 14 lutego 2025 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego wobec kandydatów do służby w Policji, (Dz.U. z 2025 r. poz. 248).*
9. *Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi (2012), sprawozdanie z działalności instytutu za rok 2012.*

POZOSTAŁE DOKUMENTY

1. WHO (2004): WHO expert consultation. Appropriate body–mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363, s. 157–163.
2. WHO (2010): *Global Recommendations on Physical activity for Health.*
3. WHO (2020). *Obesity and Overweight. Fact sheet.*

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11234459/>. WHO (2000): Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva. Dostęp 2025.
2. https://www.Policja.pl/download/1/103249/raport_satysfakcja_PDF.pdf. Dostęp 2025.
3. https://www.Policja.pl/download/1/103249/raport_satysfakcja_PDF.pdf. Portal intranetowy KWP w Gdańsku, Wyniki badań satysfakcji z pracy Policjantów i pracowników Policji, 2011. Dostęp 2020.
4. <http://www.careercast.com/jobs-rated/2012-ranking-200-jobs-best-worst>. Dostęp 2020.
5. <http://www.careercast.com/jobs-rated/best-worst-jobs-2013>. Dostęp 2020.
6. <http://www.naukawpolsce.pap.pl>. Zaburzenia snu – ryzykowna „choroba zawodowa” Policjantów, 2011, Serwis Nauka w Polsce. Dostęp 2020.
7. <https://Policja.pl/pol/kgp/biurokryminalne/struktura/wydzialy/wydzialkryminalny/89143.Wydzial-Kryminalny.html>. Struktury organizacyjne w Policji – Wydział kryminalny (2020). Dostęp 2020.
8. <https://www.Policja.pl/pol/kgp/bbi/struktura/komorki-organizacyjne-b/7232,Zespól-Wspomagajacy.html>. Struktury organizacyjne w Policji – Wydział wspomagający (2020). Dostęp 2020.
9. <https://www.Policja.pl/pol/kgp/biurokryminalne/struktura/wydzialy/wydzialdochodzeniowo-s/8581.WydzialDochodzeniowoSledczy.html>. Struktury organizacyjne w Policji – Wydział Dochodzeniowo-Śledczy (2020). Dostęp 2020.
10. <https://Policja.pl/pol/kgp/biuro-prewencji/wydzial-prewencji>. Struktury organizacyjne w Policji – Wydział prewencji (2020). Dostęp 2020.
11. <https://podlaska.Policja.gov.pl/pod/dzialania/samodzielnypododdzial/26583.Podstawowe-informacje-AT.html>. Struktury organizacyjne w Policji – Spap (2020). Dostęp 2020.

12. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_017_20.PDF. CBOS. Centrum Badania Opinii Społecznej, Komunikat badań. Dostęp 2020.
13. <http://nszzp-malopolska.pl/2019/08/coroczne-testy-sprawnosci-fizycznej-oppkra-kow-zakonczone/>. Coroczne testy sprawności fizycznej. NSZZ Policjantów 2019. Dostęp 2021.
14. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/odsetek-osob-w-wieku-powyzej-15-lat-wedlug-indeksu-masy-ciala-bmi,23,1.html>. GUS – Główny Urząd Statystyczny (2020). Odsetek osób w wieku powyżej 15 lat według indeksu masy ciała (BMI). Dostęp 2021.
15. <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a13v34n2.pdf>. Jesus G., Jesus E. (2012). Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática. De atividades físicas entre policiais militares. Rev Bras Cienc. Dostęp 2017.
16. <https://www.opzz.org.pl/assets/opzz/media/files/b1d1722e5ffe45439a486e85671ff27e/wyniki-ankiety-dotyczacej-stresu-w-miejscu-pracy.pdf>. Kwestionariusz Stresu Zawodowego (2013), w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej, Europejskiego Funduszu Społecznego „Poznaj swoje prawa w pracy – wsparcie kompetencyjne działaczy OPZZ oraz pracowników”. Dostęp 2019.
17. <https://www.focusnauka.pl/arttykul/len-sie?page=1>. OECD (2018). Polacy w czołówce najbardziej zapracowanych narodów na świecie. Dostęp 2020.
18. <http://baztech.icm.edu.pl>. Woszczyk S., Domagalska J., Żelazko A., Nowak P. (2016). Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu. Wydawnictwo CISDOC, INDEX COPERNICUS, OSH UPDATE, BazTech. Dostęp 2020.
19. http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf. World Health Organization – WHO (2004). Dieta, żywienie i zapobieganie chorobom przewlekłym, WHO technical report series 916, Geneva. Dostęp 2018.
20. <http://przystaneknauka.us.edu.pl/arttykul/stres-w-mundurze> dostęp. Żak. M. (2018). Stres w mundurze, badania na temat wpływu pracy zawodowej na życie osób i rodzin pracowników zawodów wysokiego ryzyka. Zakład Socjologii Ogólnej Uniwersytetu Śląskiego. Dostęp 2018.

21. https://www.researchgate.net/profile/HannaLiberska2/publication/270428345_Processes_which_support_the_creation_of_an_environment_conducive_to_learning/links/568bacc308ae1975839f8c6e/Processes-which-support-the-creation-of-an-environment-conducive-to-learning.pdf. Czapliński J., Panek T. (2015), Diagnostyka społeczna. Dostęp 2020.
22. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/dsm-5-fact-sheets>. DSM-5 Fact Sheets. Dostęp 2021.
23. <https://antropologiafizyczna.pl/antropometria/somatometria/wzrost>. Antropologia fizyczna. Wzrost. Dostęp 2021.
24. <http://www.darmowe-ebooki.com/czytelnia/stres.pdf>. Karapuda Z. (2009). Stres. Wróg czy przyjaciel, Klub Libenter.pl, Lublin 2009, s. 12–13. Dostęp 2021.
25. http://www.sbc.org.pl/Content/26737/bibliothecanostra1_2011.pdf. Gwoździk R. (2011). Relaxation as a response to stress. Praktyczny przegląd zagadnienia, Bibliotheca Nostra – Śląski Kwartalnik Naukowy, 1(23), Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Dostęp 2019.
26. <http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-report-2016-ranking-200-jobs>. Jobs Rated Report 2016: Ranking 200 Jobs. Dostęp 2017.
27. <https://www.medicover.pl/kalkulator/bmi/>. Dostęp 2024.
28. <https://www.imp.lodz.pl/2012>. Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi (2012), Sprawozdanie instytutu za rok 2012.

WYKAZ RYCIN

Rycina 1. Usytuowanie Policji w systemie administracji publicznej.....	23
--	----

WYKAZ TABEL

Tabela 1. Normy na witaminy dla funkcjonariuszy Policji	63
Tabela 2. Bazowa norma żywienia na składniki mineralne dla funkcjonariuszy Policji	64
Tabela 3. Miary tendencji centralnej oraz rozproszenia, aktywność ankietowanych...	139
Tabela 4. Poziom aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne	140
Tabela 5. Ocena aktualnej aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne ..	142
Tabela 6. Ocena aktualnego stanu zdrowia z podziałem na piony strukturalne	147
Tabela 7. Wartości współczynnika korelacji. Związek między wykształceniem, miejsmem zamieszkania a oceną aktualnego stanu zdrowia.....	148
Tabela 8. Palenie papierosów z podziałem na piony strukturalne	150
Tabela 9. Spożywanie alkoholu z podziałem na piony strukturalne.....	151
Tabela 10. Picie kawy i napojów energetycznych z podziałem na piony strukturalne	152
Tabela 11. Użycie środków odurzających z podziałem na piony strukturalne.....	153
Tabela 12. Użycie niedozwolonych specyfików anabolicznych z podziałem na piony strukturalne	154
Tabela 13. Czas wolny z podziałem na piony strukturalne	156
Tabela 14. Czas wolny poświęcony na aktywność, w ciągu tygodnia z podziałem na piony strukturalne.....	157
Tabela 15. Czas wolny poświęcany na aktywność w wakacje z podziałem na piony strukturalne.....	158
Tabela 16. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, w dni powszednie	159
Tabela 17. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, poza miejscem zamieszkania, w dni powszednie	160
Tabela 18. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, w weekend	160
Tabela 19. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, poza miejscem zamieszkania w weekend	161
Tabela 20. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania, podczas urlopu.....	161

Tabela 21. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w dni powszednie, poza miejscem zamieszkania w trakcie urlopu.....	162
Tabela 22. Czynności najczęściej podejmowane w czasie wolnym, w weekend, poza miejscem zamieszkania w trakcie urlopu	162
Tabela 23. Formy aktywności ruchomej podejmowane w wolnym czasie w dni powszednie	163
Tabela 24. Formy aktywności ruchomej podejmowane w wolnym czasie w weekend	164
Tabela 25. Formy aktywności ruchomej podejmowane w wolnym czasie w trakcie urlopu.....	164
Tabela 26. Liczba spożywanych posiłków z podziałem na piony strukturalne	165
Tabela 27. Przerwy między posiłkami z podziałem na piony strukturalne.....	166
Tabela 28. Liczba posiłków zawierających mleko oraz produkty mleczne z podziałem na piony strukturalne.....	167
Tabela 29. Liczba posiłków z białkiem zwierzęcym z podziałem na piony strukturalne.....	168
Tabela 30. Liczba spożywanych posiłków z warzywami i owocami, bogatych w witaminy oraz minerały z podziałem na piony strukturalne.....	169
Tabela 31. Liczba posiłków z ciemnym pieczywem lub grubą kaszą z podziałem na piony strukturalne	170
Tabela 32. Suplementacja witamin oraz minerałów z podziałem na piony strukturalne	171
Tabela 33. Rodzaje spożywanych produktów na śniadanie z podziałem na piony strukturalne	172
Tabela 34. Rodzaje spożywanych napojów do śniadania z podziałem na piony strukturalne	173
Tabela 35. Miejsce spożywania z podziałem na piony strukturalne	174
Tabela 36. Stosowanie głodówki z podziałem na piony strukturalne	175
Tabela 37. Częstotliwość spożywania słodzonych napojów gazowanych z podziałem na piony strukturalne.....	176
Tabela 38. Częstotliwość spożywania kawy z podziałem na piony strukturalne.....	177
Tabela 39. Częstotliwość spożywania napojów energetycznych z podziałem na piony strukturalne	178

Tabela 40. Reakcja na głód między posiłkami z podziałem, na piony strukturalne.....	179
Tabela 41. Spożywanie śniadania przed wyjściem z domu z podziałem na piony strukturalne.....	180
Tabela 42. Spożywanie drugiego śniadania z podziałem na piony strukturalne	181
Tabela 43. Powody nieprzynoszenia do pracy drugiego śniadania z podziałem na piony strukturalne	182
Tabela 44. Uczucie głodu w pracy z podziałem na piony strukturalne	183
Tabela 45. Powody niejedzenia w pracy obiadu z podziałem na piony strukturalne	184
Tabela 46. Samopoczucie ankietowanego a sposób odżywiania się z podziałem na piony strukturalne	185
Tabela 47. Pokarmy bogate w dużą zawartość cukru a dobre samopoczucie z podziałem na piony strukturalne	186
Tabela 48. Częstość spożywania słodczy z podziałem na piony strukturalne.....	187
Tabela 49. Zdrowe odżywianie się z podziałem na piony strukturalne.....	188
Tabela 50. Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odżywiania się zdrowo a występowaniem negatywnych objawów stresu	189
Tabela 51. Występowanie częstych bólów brzucha, wzdęć oraz na przemian biegunki i zaparcia	190
Tabela 52. BMI funkcjonariuszy KWP w Poznaniu z podziałem na piony strukturalne.....	192
Tabela 53. Związek między indeksem BMI, a aktywnością fizyczną.....	193
Tabela 54. Body mass index (BMI) – średnie wartości indeksu BMI z podziałem na piony strukturalne.....	194
Tabela 55. Częstość odczuwanego stresu z podziałem na piony strukturalne	195
Tabela 56. Długość przebywania w warunkach stresowych z podziałem na piony strukturalne.....	196
Tabela 57. Czynniki stresogenne z podziałem na piony strukturalne.....	197
Tabela 58. Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odczuwania stresu a aktywnością fizyczną, ogół badanych	198
Tabela 59. Odczuwanie stresu a aktywność fizyczna.....	199

Tabela 60. Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odczuwania stresu a aktywnością fizyczną z podziałem na piony w Policji.....	200
Tabela 61. Wartości współczynników korelacji rang Spearmana.....	202
Tabela 62. Wybór miejsca urlopu a możliwość zredukowania skutków/objawów stresu.....	203
Tabela 63. Ostatni wyjazd na urlop a redukcja skutków stresu – rozkład odpowiedzi	204
Tabela 64. Średnia wieku funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych	278
Tabela 65. Stan cywilny funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych	279
Tabela 66. Wykształcenie funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych	280
Tabela 67. Sytuacja ekonomiczna funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych.....	281
Tabela 68. Intensywny poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy KWP w Poznaniu	282
Tabela 69. Średni poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy KWP w Poznaniu	283
Tabela 70. Czynność chodzenia funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych	284
Tabela 71. Czynność siedzenia w ciągu dnia funkcjonariuszy KWP w Poznaniu.....	285
Tabela 72. Aktywność fizyczna funkcjonariuszy KWP w Poznaniu.....	286
Tabela 73. Analiza porównawcza aktywności fizycznej funkcjonariuszy KWP.....	287
Tabela 74. BMI funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie wybranych grup zawodowych.....	288
Tabela 75. Odczuwany poziom stresu funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 4 grup zawodowych narażonych na stres	289

WYKAZ WYKRESÓW

Wykres 1. Charakterystyka procentowa badanych Policjantów.....	124
Wykres 2. Podział na płeć.....	125
Wykres 3. Wiek badanych.....	125
Wykres 4. Wzrost badanych	126
Wykres 5. Masa ciała badanych	127
Wykres 6. Obwód klatki piersiowej badanych	127
Wykres 7. Średni poziom aktywności fizycznej z 95-proc. przedziałami ufności, z podziałem na piony strukturalne	141
Wykres 8. Powody niskiej aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne.....	143
Wykres 9. Miejsca podejmowania aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne.....	144
Wykres 10. Powody podejmowania aktywności fizycznej z podziałem na piony strukturalne.....	145
Wykres 11. Dostępność w otoczeniu ankietowanego bazy sportowej,nowoczesnych obiektów sportowo-rekreacyjnych z podziałem na piony strukturalne.....	146
Wykres 12. Kto aktualnie ma największy wpływ na aktywność fizyczną ankietowanego? (możliwa więcej niż jedna odpowiedź).....	146
Wykres 13. Badania lub testy wykonane przez ankietowanego w ciągu ostatniego roku (możliwa więcej niż jedna odpowiedź)	148
Wykres 14. Sposoby radzenia sobie ze stresem.....	198
Wykres 15. Objawy somatyczne związane ze stresem.....	201

ANEKS

KWESTIONARIUSZ ANKIETY

Załącznik nr 1 (Kwestionariusz dot. aktywności fizycznej)

1. Jak ocenia Pan/Pani swoją aktualną aktywność fizyczną?

- ☐ Bardzo dobry
- ☐ Dobry
- ☐ Przeciętny
- ☐ Słaby
- ☐ Zły

2. Jakie są powody Pana/Pani zbyt niskiej aktywności fizycznej?

- ☐ Brak czasu wolnego
- ☐ Stan zdrowia
- ☐ Moja aktywność fizyczna jest na zadowalającym poziomie
- ☐ Inne.....

3. Gdzie najczęściej podejmuje Pan/Pani aktywność fizyczną?

- ☐ Na łonie natury
- ☐ W obiektach sportowych
- ☐ W domu
- ☐ Inne.....

4. Dlaczego podejmuje Pan/Pani aktywność fizyczną?

- ☐ Dla zdrowia
- ☐ Dla przyjemności
- ☐ Dla poprawy formy
- ☐ Dla odreagowania stresu
- ☐ Inne.....

5. Jaka jest dostępność w Pana/Pani otoczeniu bazy sportowej, nowoczesnych obiektów sportowo - rekreacyjnych ?

- ☐ Bardzo dobra
- ☐ Dobra
- ☐ Dostateczna
- ☐ Mała

6. Kto aktualnie ma największy wpływ na Pana/Pani aktywność fizyczną?

Można wybrać kilka odpowiedzi.

- | | |
|---|---|
| ☐ Matka | ☐ Syn |
| ☐ Ojciec | ☐ Kolega/koleżanka |
| ☐ Żona | ☐ Wykładowca |
| ☐ Mąż | ☐ Przełożony |
| ☐ Decyduję sam/a | ☐ Córka |
| ☐ Inna osoba | ☐ Media |

**IPAQ-Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej
(International Physical Activity Questionnaire)**

7. *Nw. pytania odnoszą się do Pana/Pani aktywności fizycznej w ciągu ostatniego tygodnia (7 dni). Proszę zwrócić uwagę na czynności wykonywane w pracy zawodowej, w domu i w jego otoczeniu, w przemieszczaniu się oraz w czasie wolnym poświęconym rekreacji, ćwiczeniom lub sportowi. Proszę przypomnieć sobie **intensywne** czynności wykonane w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni). Pod pojęciem **intensywnej aktywności** fizycznej rozumie się ciężki wysiłek, zmuszający do silnie wzmożonego oddychania i przyspieszonej akcji serca. Należy brać pod uwagę **tylko** czynności, które jednorazowo trwały co najmniej 10 minut.*

I. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywał/a Pan/Pani czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego np. podnoszenie ciężarów, praca w ogródku, zajęcia fitness, siłownia, bieganie oraz jazda na rowerze itp. – **dni tygodnia.**

☐ Tak wykonywałem

☐ Nie wykonywałem żadnej z tych czynności w związku z powyższym proszę przejść do pytania nr III

II. Ile czasu w jednym z takich dni poświęca Pan/Pani zwykle na intensywne czynności?

..... godzin dziennie

..... minut dziennie

☐ Nie wiem, nie jestem pewien

Proszę przypomnieć sobie wszystkie czynności o umiarkowanej specyfice dokonane w ciągu ostatniego tygodnia. Przez pojęcie umiarkowanej aktywności rozumie się czynności wymagające średniego wysiłku, z nieco wzmożonym oddychaniem i nieco przyspieszoną akcją serca.

III. Proszę podać czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywał Pan/Pani czynności wymagające umiarkowanego, średniego wysiłku. Jeśli tak to proszę podać, ile.

..... dni w tygodniu

☐ Nie wykonywałem żadnej z tych czynności w związku z powyższym proszę przejść do pytania nr V

IV. Proszę podać, ile czasu przeciętnie wykonywał Pan/Pani czynności wymagające umiarkowanego, średniego wysiłku w ciągu takiego dnia. Jeśli tak to proszę podać, ile.

..... godzin dziennie

..... minut dziennie

☐ Nie wiem, nie jestem pewien

*Proszę podać ile czasu wykorzystał/a Pan/Pani na chodzenie w ciągu **ostatniego tygodnia (7 dni)**. Zaliczyć należy do tego chodzenie w trakcie pracy, w miejscu zamieszkania, poruszanie się z jednego miejsca na drugie oraz inne piesze wysiłki wykonywane tylko w celach rekreacyjnych, ćwiczeniowych albo wypoczynkowych.*

V. Proszę podać czy w ciągu ostatnich 7 dni chodził/a Pan/Pani co najmniej przez 10 minut bez przerwy.

..... dni w tygodniu

☐ Nie chodziłem proszę przejść do pytania nr VII

VI. Proszę podać, ile czasu w jednym z takich dni poświęcał Pan/Pani zazwyczaj na chodzenie?

..... godzin dziennie

..... minut dziennie

☐ Nie wiem, nie jestem pewien

*Proszę podać, ile czasu w **ostatnim tygodniu** spędzał/a Pan/i **siedząc**? Tym razem proszę uwzględnić wyłącznie dni powszednie. Uwzględnić należy siedzenie przy biurku, w trakcie wizyt u znajomych, podczas czytania oraz siedzenie i leżenie podczas oglądania telewizji.*

VII. Proszę podać, ile czasu w ciągu ostatniego tygodnia spędził/a Pan/Pani siedząc?

..... godzin dziennie

..... minut dziennie

☐

Nie wiem, nie jestem pewien

Załącznik nr 2 (Kwestionariusz dot. nawyków żywieniowych)

1. Jak ocenia Pan/Pani swój aktualny stan zdrowia?

☐ Bardzo dobry

☐ Dobry

☐ Przeciętny

☐ Słaby

☐ Zły

2. Czy pali Pan/Pani papierosy?

☐ Nie, nigdy nie paliłem

☐ Nie, ale paliłem w przeszłości

☐ Tak, palę

3. Czy pije Pan/Pani alkohol?

☐ Nie

☐ Tak, okazjonalnie w małych ilościach

☐ Tak, okazjonalnie w dużych ilościach

☐ Tak, regularnie w małych ilościach

☐ Tak, regularnie w dużych ilościach

4. Czy pije Pan/Pani kawę i napoje energetyczne?

- ☐ Nie
- ☐ Tak, okazjonalnie w małych ilościach
- ☐ Tak, okazjonalnie w dużych ilościach
- ☐ Tak, regularnie w małych ilościach
- ☐ Tak, regularnie w dużych ilościach

5. Czy używa Pan/Pani środków odurzających tj.: marihuana, amfetamina, „dopalacze” itp.?

- ☐ Nie, nigdy nie używałem
- ☐ Nie, ale używałem w przeszłości
- ☐ Tak, używam

6. Czy używa Pan/Pani niedozwolonych specyfików anabolicznych?

- ☐ Nie, nigdy nie używałem
- ☐ Nie, ale używałem w przeszłości
- ☐ Tak, używam

7. Ile czasu wolnego Pan/Pani posiada w ciągu tygodnia?

<i>Dni tyg./czas w godz.</i>	0,5 - 1	1 – 2	3 – 4	4 – 5	>5
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					

8. Ile czasu wolnego Pan/Pani posiada w soboty i niedziele?

<i>Dni tyg./ czas w godz.</i>	0,5 - 1	1 – 2	3 – 4	4 – 5	>5
Sobota					
Niedziela					

9. Ile czasu wolnego Pan/Pani posiada w zależności od pory roku?

<i>Pory roku/ czas w godz.</i>	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
0,5 - 1				
1 – 2				
3 – 4				
4 – 5				
>5				

10. Ile czasu wolnego Pan/Pani poświęca na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia w roku?

<i>Dni tyg./ czas w godz.</i>	0,5 - 1	1 – 2	3 – 4	4 – 5	>5
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					

11. Ile czasu wolnego Pan/Pani poświęca na aktywność fizyczną w soboty i niedziele w roku?

<i>Weekend/ czas w godz.</i>	0,5 - 1	1 – 2	3 – 4	4 – 5	>5
Sobota					
Niedziela					

12. Ile czasu Pan/Pani poświęca na aktywność fizyczną w trakcie wakacji?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 0,5 – 1 godz. | ☐ 5 – 6 godz. |
| ☐ 1 – 2 godz. | ☐ 6 – 7 godz. |
| ☐ 2 – 3 godz. | ☐ 7 – 8 godz. |
| ☐ 3 – 4 godz. | ☐ > 8 |

13. Jakie czynności podejmuje Pan/Pani najczęściej w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania w dni powszednie?

Czynność/ pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Oglądanie telewizji, słuchanie radia</i>				
<i>Czytanie prasy, książek</i>				
<i>Spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną</i>				
<i>Wyjście do kina lub teatru, do muzeum, na imprezy kulturalne</i>				
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>				
<i>Uprawa ogródka lub działki w mieście</i>				
<i>Ćwiczenie w gabinecie SPA</i>				
<i>Zajęcia ruchowe (np. tenis, pływanie, gry zespołowe, siłownia)</i>				
<i>Kąpiel, plażowanie nad wodą</i>				
<i>Komputer, Internet, gry</i>				
<i>Inne</i>				

14. Jakie czynności podejmuje Pan/Pani najczęściej w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania w weekend?

Czynność/ pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Oglądanie telewizji, słuchanie radia</i>				
<i>Czytanie prasy, książek</i>				
<i>Spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną</i>				
<i>Wyjście do kina lub teatru, do muzeum, na imprezy kulturalne</i>				
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>				
<i>Uprawa ogródka lub działki w mieście</i>				
<i>Ćwiczenie w gabinecie SPA</i>				
<i>Zajęcia ruchowe (np. tenis, pływanie, gry zespołowe, siłownia)</i>				
<i>Kąpiel, plażowanie nad wodą</i>				
<i>Komputer, Internet, gry</i>				
<i>Inne</i>				

15. Jakie czynności podejmuje Pan/Pani najczęściej w czasie wolnym, w miejscu zamieszkania w trakcie urlopu?

Czynność/ pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Oglądanie telewizji, słuchanie radia</i>				
<i>Czytanie prasy, książek</i>				
<i>Spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną</i>				
<i>Wyjście do kina lub teatru, do muzeum, na imprezy kulturalne</i>				
<i>Spacerowanie, odwiedzanie sklepów</i>				
<i>Uprawa ogródka lub działki w mieście</i>				
<i>Ćwiczenie w gabinecie SPA</i>				

<i>Zajęcia ruchowe (np. tenis, pływanie, gry zespołowe, siłownia)</i>				
<i>Kąpiel, plażowanie nad wodą</i>				
<i>Komputer, Internet, gry</i>				
<i>Inne</i>				

16. Jakie czynności podejmuje Pan/Pani najczęściej w czasie wolnym, poza miejscem zamieszkania w dni powszednie?

Czynność/ pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Wyjazd nad jezioro lub morze</i>				
<i>Piesza wędrówka turystyczna</i>				
<i>Wycieczka rowerowa</i>				
<i>Wyjazd w góry na narty</i>				
<i>Wyjazd do rodziny</i>				
<i>Inne</i>				

17. Jakie czynności podejmuje Pan/Pani najczęściej w czasie wolnym poza miejscem zamieszkania w trakcie urlopu?

Czynność/ pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Wyjazd nad jezioro lub morze</i>				
<i>Piesza wędrówka turystyczna</i>				
<i>Wycieczka rowerowa</i>				
<i>Wyjazd w góry na narty</i>				
<i>Wyjazd do rodziny</i>				
<i>Inne</i>				

18. Jakie formy aktywności ruchowej podejmuje Pan/Pani w wolnym czasie w dni powszednie?

Formy/pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piłka nożna</i>				
<i>Fitness/siłownia</i>				

<i>Koszykówka</i>				
<i>Joga</i>				
<i>Tenis</i>				
<i>Jazda konna</i>				
<i>Jazda na rowerze</i>				
<i>Nordic walking</i>				
<i>Pływanie</i>				
<i>Sztuki walki</i>				
<i>Inne</i>				

19. Jakie formy aktywności ruchowej podejmuje Pan/Pani w wolnym czasie w weekend?

Formy/pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piłka nożna</i>				
<i>Fitness/siłownia</i>				
<i>Koszykówka</i>				
<i>Joga</i>				
<i>Tenis</i>				
<i>Jazda konna</i>				
<i>Jazda na rowerze</i>				
<i>Nordic walking</i>				
<i>Pływanie</i>				
<i>Sztuki walki</i>				
<i>Inne</i>				

20. Jakie formy aktywności ruchowej podejmuje Pan/Pani w wolnym czasie w trakcie urlopu?

Formy/pory roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
<i>Piłka nożna</i>				
<i>Fitness/siłownia</i>				
<i>Koszykówka</i>				

<i>Joga</i>				
<i>Tenis</i>				
<i>Jazda konna</i>				
<i>Jazda na rowerze</i>				
<i>Nordic walking</i>				
<i>Pływanie</i>				
<i>Sztuki walki</i>				
<i>Inne</i>				

21. Jakie badania lub testy wykonał Pan/Pani w ciągu ostatniego roku? (maksymalnie trzy odpowiedzi)?

- | | |
|--|--|
| ☐ Żadne | ☐ Kontrola okulistyczna |
| ☐ Cytologia | ☐ Morfologia krwi |
| ☐ Rentgen płuc | ☐ Samobadanie piersi |
| ☐ Glukoza | ☐ Ciśnienie krwi |
| ☐ Samobadanie jąder | ☐ Cholesterol |
| ☐ EKG serca | ☐ Inne |
| ☐ Mocz | ☐ Kontrola ginekologiczna |
| ☐ Stomatolog | ☐ Mammografia |

22. Czy Pana/Pani jadłospis zawiera?

- ☐ 4 – 5 posiłków
☐ 3 posiłki
☐ 2 posiłki
☐ mniej

23. Czy przerwy między posiłkami przekraczają 5 godzin?

- ☐ Nie przekraczają
☐ Tak, przekraczają

24. Czy mleko i produkty mleczne występują w?

- ☐ 4 – 5 posiłkach
- ☐ 2 – 3 posiłkach
- ☐ 1 posiłku
- ☐ Żadnym albo rzadko

25. Czy produkty dostarczające białko zwierzęce występują w?

- ☐ 4 – 5 posiłkach
- ☐ 2 – 3 posiłkach
- ☐ 1 posiłku
- ☐ Żadnym albo rzadko

26. Czy warzywa lub owoce bogate w niezbędne dla prawidłowego funkcjonowaniu organizmu witaminy oraz minerały występują?

- ☐ 4 – 5 posiłkach
- ☐ 2 – 3 posiłkach
- ☐ 1 posiłku
- ☐ Żadnym albo rzadko

27. Czy stosuję dodatkową suplementację witamin oraz minerałów?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

28. Czy ciemne pieczywo lub grube kasze są w?

- ☐ 2 posiłkach
- ☐ 1 posiłku
- ☐ Nie ma lub rzadko

29. Co najczęściej jada Pan/Pani na śniadanie?

- ☐ Zupę mleczną, jajecznicę musli z mlekiem lub jogurtem, kanapki z serem, wędliną, dżemem, jaja
- ☐ Serki homogenizowane, jogurty, owoce, sałatki
- ☐ Drożdżówkę, hot doga, zapiekankę
- ☐ Nie jadam śniadań

30. Co najczęściej pije Pan/Pani do śniadania?

- ☐ Mleko, kakao, kawę zbożową z mlekiem, soki owocowe
- ☐ Herbatę, kawę, napoje energetyczne
- ☐ Napoje gazowane, wodę mineralną
- ☐ Nie piję nic

31. Gdzie najczęściej Pan/Pani jada?

- ☐ Dom
- ☐ Stołówka, sklepik
- ☐ Stoiska „Fast Foods”

32. Czy stosował/ła Pan/Pani głodówki?

- ☐ Nigdy
- ☐ Tak, kilka razy
- ☐ Robię to często

33. Jak często pije Pan/Pani słodzone napoje gazowane?

- ☐ 1 – 3 razy w tygodniu
- ☐ Nigdy lub bardzo rzadko
- ☐ Codziennie

34. Jak często pije Pan/Pani czarną kawę?

- ☐ Nigdy lub bardzo rzadko
- ☐ 1 – 3 razy w tygodniu
- ☐ Codziennie jedną
- ☐ Codziennie kilka

35. Jak często pije Pan/Pani napoje energetyczne?

- ☐ Nigdy lub bardzo rzadko
- ☐ 1 – 3 razy w tygodniu
- ☐ Codziennie jeden
- ☐ Codziennie kilka

36. Co robi Pan/Pani, gdy między posiłkami złapie nagły głód?

- ☐ Jem jakiś owoc lub warzywo
- ☐ Jem kanapkę
- ☐ Jem jakieś słodyczne
- ☐ Piję wodę mineralną
- ☐ Piję napoje gazowane

37. Czy przed wyjściem z domu do pracy zjada Pan/Pani pierwsze śniadanie?

- ☐ Zawsze
- ☐ Nieraz
- ☐ Nigdy

38. Jeśli przynosi Pan/Pani do pracy drugie śniadanie, to czy?

- ☐ Zawsze zjadam je w całości
- ☐ Zjadam je częściowo, resztę zabieram do domu
- ☐ Wyrzucam je do śmieci
- ☐ Dzielę się śniadaniem z koleżanką/ kolegą

39. Nie przynosi Pan/Pani do pracy drugiego śniadania, bo?

- ☐ Zapominam
- ☐ Z lenistwa
- ☐ Kupuję coś w sklepie
- ☐ Jest mi niepotrzebne
- ☐ Mam trudną sytuację finansową w domu

40. Jak często w czasie pobytu w pracy czuje Pan/Pani głód?

- ☐ Bardzo często
- ☐ Często
- ☐ Czasem
- ☐ Nigdy

41. Czy jada Pan/Pani w pracy obiady?

- ☐ Tak ☐ Nie

42. Nie jada Pan/Pani obiadów w pracy, bo?

- ☐ Nie jestem głodny, wystarczy kanapka
- ☐ Wolę zjeść w domu, po pracy
- ☐ Wolę szybkie danie typu „Fast Food”
- ☐ Nie jadam ze względów zdrowotnych, mam dietę

43. Czy uważa Pan/Pani, że samopoczucie w trakcie pracy jest uzależnione od sposobu odżywiania się?

- ☐ Tak ☐ Nie

44. Jak często je Pan/Pani słodczyce ?

- ☐ Codziennie
- ☐ 1 – 2 razy w tygodniu
- ☐ Kilka razy dziennie

45. Czy w sytuacjach stresowych zjedzenie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru pomaga utrzymać dobre samopoczucie?

- ☐ Zdecydowanie tak
- ☐ Tak, ale tylko na krótki okres, po chwili następuje pogorszenie
- ☐ Raczej nie
- ☐ Zdecydowanie nie

46. Czy odżywia się Pan/Pani zdrowo ?

- ☐ Zdecydowanie tak
- ☐ Raczej tak
- ☐ Zdecydowanie nie
- ☐ Raczej nie

47. Czy skarży się Pan/Pani na częste bóle brzucha, wzdęcia oraz na przemiany występujące biegunki i zaparcia?

- ☐ Tak ☐ Nie

Załącznik nr 3. (Kwestionariusz dot. pojawiającego się stresu)

1. Jak często jest Pan/Pani narażony/a na stres?

- ☐ Przeżywam stres codziennie
- ☐ Stresuję się kilka razy w tygodniu
- ☐ Stresuję się kilka razy w miesiącu
- ☐ Nie stresuje się w ogóle lub wcale

2. Jak długo przebywa Pan/Pani w warunkach, które narażają na stres?

- ☐ Od kilkunastu lat lub dłużej
- ☐ Od kilku lat
- ☐ Ponad rok
- ☐ Od kilku miesięcy

- ☐ Od kilku tygodni
- ☐ Mniej niż tydzień
- ☐ Nie przebywam w takich warunkach

3. Jakie czynniki wywołują u Pana/Pani stres (proszę określić w skali od 1 -5 wpływ danego czynnika na stres, 0 – nie ma wpływu, 5 – ma duży wpływ)

1.	Praca zawodowa	0	1	2	3	4	5
2.	Konflikty domowe	0	1	2	3	4	5
3.	Inne konflikty	0	1	2	3	4	5
4.	Sytuacja materialna	0	1	2	3	4	5
5.	Choroba własna/czyjaś	0	1	2	3	4	5
6.	Inne	0	1	2	3	4	5

4. W jaki sposób radzi Pan/Pani sobie na co dzień ze stresem (maksymalnie trzy odpowiedzi)?

- ☐ Palę więcej papierosów
- ☐ Sięgam częściej po alkohol
- ☐ Podjadam słodczy
- ☐ Uprawiam wszelkiego rodzaju aktywność fizyczną
- ☐ Zajmuję się hobby
- ☐ Biorę lekarstwa
- ☐ Sięgam po narkotyki
- ☐ Szukam wsparcia u innych/ rozmawiam o problemie
- ☐ biorę udział w wycieczkach
- ☐ inne

5. Jakie odczuwa Pan/Pani objawy somatyczne związane ze stresem? (maksymalnie trzy odpowiedzi)?

- | | |
|--|--|
| ☐ Suchość w ustach | ☐ Kołatanie serca |
| ☐ Bóle głowy | ☐ Kłopoty z zasypianiem |
| ☐ Zmęczenie | ☐ Napięcia mięśniowe |
| ☐ Problemy z układem pokarmowym | ☐ Nerwobóle |
| ☐ Inne | ☐ Żadne |

6. Czy o wyborze miejsca urlopu, decyduje możliwość zredukowania skutków/objawów stresu?

- ☐ Zdecydowanie tak
- ☐ Raczej tak
- ☐ Raczej nie
- ☐ Zdecydowanie nie
- ☐ Trudno powiedzieć

7. Czy ostatni wyjazd na urlop pomógł Panu/Pani zniwelować skutki stresu?

- ☐ Nie
- ☐ Trochę
- ☐ W pewnym stopniu
- ☐ Tak
- ☐ Bardzo pomógł zniwelować stres

Załącznik nr 4. (Kwestionariusz – metryczka)

PROSZĘ PODAĆ:

Płeć: ☐ Kobieta ☐ Mężczyzna

Wiek:

Wysokość ciała: cm

Masa ciała:..... kg

Obwód kl. Piersiowej: cm

Grupy krwi:.....

Stan cywilny:

Wykształcenie:

☐ Zawodowe

☐ Średnie

☐ Wyższe

Wykształcenie matki:

☐ Podstawowe

☐ Zawodowe

☐ Średnie

☐ Wyższe

Wykształcenie ojca:

☐ Podstawowe

☐ Zawodowe

☐ Średnie

☐ Wyższe

Miejsce stałego zamieszkania:

☐ wieś

☐ miasto do 10 tyś.

☐ miasto 10-100 tyś.

☐ miasto pow. 100 tyś.

Sytuacja ekonomiczna Pana/i rodziny:

☐ Bardzo dobra

☐ Dobra

☐ Przeciętna

☐ Zła

☐ Bardzo zła

Pion w Policji:

☐ Pion kryminalny

☐ Pion Dochodzeniowo-Śledczy

☐ Pion Prewencji

☐ Pion wspomagający

☐ SPAP/GR

Załącznik nr 5. Analiza liczbowa do dyskusji - średnia wieku

Tabela 64. Średnia wieku funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych

l.p.	Grupy zawodowe	Średni wiek	Źródło
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	37,5 ± 8,32	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	39,1 ± 8,22	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	40,7 ± 5,85	
4.	Pion Prewencji	28,5 ± 6,11	
5.	Pion Wspomagający	44,2 ± 5,60	
6.	SPAP/GR	33,5 ± 4,59	
7.	Nauczyciele akademicki	45,1 ± 13,9	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	42,2 ± 11,6	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	40,1 ± 10,3	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	40,8 ± 10,6	
11.	Pracownicy naukowcy instytutów naukowych	45,2 ± 13,2	
12.	Pracownicy służby zdrowia	41,0 ± 10,8	
13.	Pracownicy administracji centralnej	36,1 ± 11,1	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	42,9 ± 10,7	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	46,0 ± 11,6	
16.	Pracownicy hipermarketów	31,7 ± 9,1	
17.	Pracownicy handlu detalicznego	38,9 ± 12,0	
18.	Aktorzy	45,2 ± 14,3	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 6. Analiza liczbowa do dyskusji - stan cywilny

Tabela 65. Stan cywilny funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych

L.p.	Grupy zawodowa	Stan cywilny			Źródło
		W stałym związku	Wolny (kawaler, panna)	Wolny (rozwódziona/a, wdowiec/wdowa)	
		%	%	%	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	70,0	22,0	8,0	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	77,4	9,5	13,1	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	81,2	18,8	0,0	
4.	Pion Prewencji	49,0	51,0	0,0	
5.	Pion Wspomagający	56,0	30,0	14,0	
6.	SPAP/GR	88,1	11,9	0,0	
7.	Nauczyciele akademicy	70,1	25,8	2,3	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	68,3	28,4	3,3	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	68,0	28,2	3,8	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	69,2	26,5	4,3	
11.	Pracownicy naukowcy instytutów naukowych	68,8	29,2	2,0	
12.	Pracownicy służby zdrowia	68,3	26,6	5,2	
13.	Pracownicy administracji centralnej	51,7	47,0	1,3	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	76,4	17,1	6,5	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	63,9	28,8	7,3	
16.	Pracownicy hipermarketów	47,6	50,5	1,9	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	67,3	30,3	2,4	
18.	Aktorzy	62,5	28,8	8,7	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 7. Analiza liczbowa do dyskusji - wykształcenie

Tabela 66. Wykształcenie funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych

L.p.	Grupy zawodowe	Wykształcenie				Źródło
		Wyższe	Średnie	Zawodowe	Podstawowe	
		%	%	%	%	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	68,0	31,0	1,0	–	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	62,1%	32,8%	5,2%	–	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	84,6%	15,4%	–	–	
4.	Pion Prewencji	41,7%	58,3%	–	–	
5.	Pion Wspomagający	56,0%	44,0%	–	–	
6.	SPAP/GR	100,0%	–	–	–	
7.	Nauczyciele akademicy	100,0	–	–	–	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	100,0	–	–	–	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	100,0	–	–	–	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	100,0	–	–	–	
11.	Pracownicy naukowcy instytutów naukowych	100,0	–	–	–	
12.	Pracownicy służby zdrowia	53,9	45,3	0,8	–	
13.	Pracownicy administracji centralnej	82,7	17,0	0,3	–	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	74,3	24,8	0,9	–	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	32,4	61,4	5,1	1,1	
16.	Pracownicy hipermarketów	13,1	56,9	25,6	4,5	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	21,3	63,5	12,3	3,0	
18.	Aktorzy	100	–	–	–	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 8. Analiza liczbowo do dyskusji - sytuacja ekonomiczna

Tabela 67. Sytuacja ekonomiczna funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych

L.p.	Grupy zawodowe	Sytuacja ekonomiczna				Źródło
		Bardzo zła	Przeciętna	Dobra	Bardzo dobra	
		%	%	%	%	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	8,0	46,0	34,0	12,0	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	19,0	32,8	39,7	8,6	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	0,0	42,3	38,5	19,2	
4.	Pion Prewencji	6,3	66,7	27,1	—	
5.	Pion Wspomagający	8,0	50,0	42,0	—	
6.	SPAP/GR	7,1	38,1	16,7	38,1	
7.	Nauczyciele akademicki	12,6	26,9	19,6	40,9	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	23,5	61,8	10,9	3,8	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	28,1	52,3	13,2	6,4	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	30,2	45,3	16,9	7,6	
11.	Pracownicy naukowcy instytutów naukowych	20,6	32,2	24,5	22,7	
12.	Pracownicy służby zdrowia	37,5	33,0	17,9	11,6	
13.	Pracownicy administracji centralnej	10,7	31,3	22,5	35,5	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	25,9	46,0	16,8	11,3	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	38,8	39,3	11,8	10,1	
16.	Pracownicy hipermarketów	60,4	30,9	6,0	2,7	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	33,3	64,8	1,4	0,5	
18.	Aktorzy	6,4	26,6	17,0	50,0	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 9. Analiza liczbowa do dyskusji - intensywny poziom aktywności fizycznej

Tabela 68. Intensywny poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy KWP w Poznaniu

L.p.	Grupy zawodowe	Wysilek intensywny				Źródło
		Średnia ± SD liczby dni/tydzień		Średnia ± SD MET- minut/ tydzień		
		x	± SD	x	± SD	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	2,8	1,3	2228,2	2519,7	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	2,7	1,47	1671,7	2440,49	
3.	Pion Dochodzeniowo- Śledczy	2,4	0,50	1938,5	2837,27	
4.	Pion Prewencji	2,1	0,93	1456,7	1265,55	
5.	Pion Wspomagający	2,2	0,79	2017,6	2531,54	
6.	SPAP/GR	4,4	0,63	4487,6	2060,23	
7.	Nauczyciele akademicy	2,3	1,5	1353,6	1294,7	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	3,0	2,0	1612,1	1822,0	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	3,0	1,9	2003,8	2540,1	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	3,1	2,1	1621,4	2018,1	
11.	Pracownicy naukowci instytutów naukowych	2,0	1,2	614,4	721,9	
12.	Pracownicy służby zdrowia	2,4	1,5	790,1	1090,0	
13.	Pracownicy administracji centralnej	2,2	1,6	712,0	874,4	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	2,2	1,4	877,1	958,8	
15.	Pracownicy administra- cyjno-techniczni	2,7	1,9	1495,0	2124,7	
16.	Pracownicy hipermarketów	2,6	1,6	1032,9	2035,4	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	2,8	2,0	2009,9	1859,5	
18.	Aktorzy	2,9	1,8	1046,7	1656,6	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 10. Analiza liczbowa do dyskusji - średni poziom aktywności fizycznej

Tabela 69. Średni poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy KWP w Poznaniu

L.p.	Grupy zawodowe	Średni wysiłek				Źródło
		Średnia ± SD liczby dni/tydzień		Średnia ± SD MET - minut/tydzień		
		x	± SD	X	± SD	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	4,0	2,0	1660,7	2679,6	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	3,1	1,52	446,9	668,62	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	3,5	1,86	1786,2	3339,07	
4.	Pion Prewencji	3,4	1,61	1330,0	1747,55	
5.	Pion Wspomagający	4,1	2,22	1257,2	1086,23	
6.	SPAP/GR	5,6	1,59	4040,0	3997,00	
7.	Nauczyciele akademicy	2,9	2,0	944,9	1069,6	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	3,0	2,0	952,3	1096,3	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	3,2	2,0	804,5	985,4	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	3,2	2,1	891,7	1326,4	
11.	Pracownicy naukowci instytutów naukowych	2,5	1,7	285,8	362,3	
12.	Pracownicy służby zdrowia	3,2	1,9	539,2	626,8	
13.	Pracownicy administracji centralnej	3,0	2,0	499,7	502,0	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	2,3	1,8	402,6	795,3	
15.	Pracownicy administracyjno- techniczni	3,3	2,0	1281,4	1955,9	
16.	Pracownicy hipermarketów	3,1	1,7	679,4	823,6	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	3,3	1,9	1215,8	1835,2	
18.	Aktorzy	3,8	2,1	1451,6	1715,5	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 11. Analiza liczbową do dyskusji - czynność chodzenia

Tabela 70. Czynność chodzenia funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 12 grup zawodowych

L.p.	Grupy zawodowe	Chodzenie				Źródło
		Średnia ± SD liczby dni/tydzień		Średnia ± SD MET minut/tydzień		
		x	± SD	x	± SD	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	5,9	1,8	2193,4	2727,3	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	5,6	1,67	1801,3	1890,10	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	6,6	1,35	1421,5	1268,86	
4.	Pion Prewencji	6,5	1,18	3908,1	4559,81	
5.	Pion Wspomagający	5,1	2,21	2428,8	2461,95	
6.	SPAP/GR	5,8	2,10	1450,8	1441,03	
7.	Nauczyciele akademickcy	5,3	2,1	733,3	557,5	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	5,8	1,7	943,3	797,9	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	5,5	1,9	912,4	763,7	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	5,7	1,8	1038,6	926,9	
11.	Pracownicy naukowci instytutów naukowych	4,6	2,2	619,7	736,6	
12.	Pracownicy służby zdrowia	4,6	2,2	864,1	1347,6	
13.	Pracownicy administracji centralnej	5,6	1,9	783,4	694,0	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	4,4	2,4	499,5	563,3	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	5,4	1,9	890,0	1038,4	
16.	Pracownicy hipermarketów	3,7	2,0	293,8	334,9	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	4,4	2,4	622,7	702,2	
18.	Aktorzy	4,5	2,2	626,8	632,9	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 12. Analiza liczbowo do dyskusji - czynność siedzenia

Tabela 71. Czynność siedzenia w ciągu dnia funkcjonariuszy KWP w Poznaniu

L.p.	Grupy zawodowa	Siedzenie w ciągu dnia		Źródło
		Średnia ± SD minut dziennie		
		x	± SD	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	298,9	188,9	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	275,3	202,20	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	317,4	219,89	
4.	Pion Prewencji	195,0	145,15	
5.	Pion Wspomagający	415,2	152,77	
6.	SPAP/GR	249,5	125,18	
7.	Nauczyciele akademickcy	464,7	166,2	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	343,8	150,2	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	304,8	150,9	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	288,7	144,4	
11.	Pracownicy naukowci instytutów naukowych	550,4	135,0	
12.	Pracownicy służby zdrowia	413,6	168,1	
13.	Pracownicy administracji centralnej	598,8	117,2	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	580,3	446,5	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	466,0	150,1	
16.	Pracownicy hipermarketów	500,2	228,0	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	413,8	138,6	
18.	Aktorzy	373,2	126,9	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 13. Analiza liczbowa do dyskusji – aktywność fizyczna

Tabela 72. Aktywność fizyczna funkcjonariuszy KWP w Poznaniu

L.p.	Grupy zawodowe	Poziom aktywności fizycznej			Źródło
		Wysoki	Umiarkowany	Niewystarczający	
		%	%	%	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	68,8	18,0	13,2	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	62,1	27,6	10,3	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	59,6	26,9	13,5	
4.	Pion Prewencji	64,6	25,0	10,4	
5.	Pion Wspomagający	70,0	0,0	30,0	
6.	SPAP/GR	92,9	7,1	0,0	
7.	Nauczyciele akademicki	17,2	51,8	31,0	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	19,5	56,3	24,2	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	16,9	60,3	22,8	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	21,4	54,6	23,9	
11.	Pracownicy naukowcy instytutów naukowych	2,3	44,0	53,7	
12.	Pracownicy służby zdrowia	9,0	45,1	45,8	
13.	Pracownicy administracji centralnej	8,0	62,2	29,9	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	5,2	27,9	66,9	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	19,7	49,3	31,0	
16.	Pracownicy hipermarketów	5,5	30,3	64,2	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	13,5	36,9	49,6	
18.	Aktorzy	21,6	52,6	25,8	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 14. Analiza liczbowa do dyskusji - aktywność fizyczna

Tabela 73. Analiza porównawcza aktywności fizycznej funkcjonariuszy KWP

L.p.	Grupy zawodowe	Poziom aktywności fizycznej			Źródło
		Wysoki	Umiarkowany	Niewystarczający	
		%	%	%	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	68,8	18,0	13,2	Opracowanie własne
2.	Pion Kryminalny	62,1	27,6	10,3	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	59,6	26,9	13,5	
4.	Pion Prewencji	64,6	25,0	10,4	
5.	Pion Wspomagający	70,0	0,0	30,0	
6.	SPAP/GR	92,9	7,1	0,0	
7.	Wojska Powietrzne	54,4%	22,3%	23,5%	(Jaroszuk 2021)
8.	Straż Graniczna	58,5%	35,8%	5,7%	(Łyżwiński 2017)
9.	Wojska Lądowe	53,2%	9,1%	37,7%	(Świercz 2013)

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Sprawność fizyczna i aktywność fizyczna a poczucie jakości życia żołnierzy. Rozprawa doktorska (Jaroszuk 2021)

Źródło: Sprawność fizyczna a poczucie jakości życia funkcjonariuszy Polskiej Straży Granicznej. Rozprawa doktorska (Łyżwiński 2017).

Źródło: Postawy prosportowe i aktywność fizyczna przyszłych pilotów wojskowych. Rozprawa doktorska (Świercz 2013).

Załącznik nr 15. Analiza liczbowa do dyskusji – BMI

Tabela 74. BMI funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie wybranych grup zawodowych

L.p.	Grupy zawodowe	BMI				Źródło
		Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość	
		%	%	%	%	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	2,0	24,0	56,0	18,0	Badania własne
2.	Pion kryminalny	0,0	22,4	62,1	15,5	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	0,0	19,2	61,5	19,3	
4.	Pion Prewencji	0,0	11,1	71,1	17,8	
5.	Pion Wspomagający	10,0	42,0	34,0	14	
6.	SPAP/GR	0,0	23,8	52,4	23,8	
7.	Nauczyciele akademicy	8,7	49,3	35,7	6,3	Biernat 2011
8.	Nauczyciele licealni	8,5	58,0	29,9	3,6	
9.	Nauczyciele gimnazjalni	14,8	57,7	22,3	5,2	
10.	Nauczyciele szkół podstawowych	13,8	56,5	22,7	7,0	
11.	Pracownicy naukowcy instytutów naukowych	10,0	49,5	33,9	6,6	
12.	Pracownicy służby zdrowia	10,5	53,6	29,7	6,2	
13.	Pracownicy administracji centralnej	15,1	55,8	26,7	2,3	
14.	Pracownicy administracji samorządowej	9,6	39,3	34,2	16,9	
15.	Pracownicy administracyjno-techniczni	8,4	47,0	34,0	10,6	
16.	Pracownicy hipermarketów	16,3	55,0	26,2	2,6	
17.	Pracownicy marketów handlu detalicznego	5,4	55,2	35,3	4,1	
18.	Aktorzy	16,3	42,3	36,5	4,8	

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych (Biernat 2011).

Załącznik nr 16. Analiza liczbową do dyskusji – odczuwany poziom stresu

Tabela 75. Odczuwany poziom stresu funkcjonariuszy KWP w Poznaniu na przykładzie przedstawicieli 4 grup zawodowych narażonych na stres

L.p.	Grupy zawodowe	Odczuwany poziom stresu			Źródło
		Wysoki	Umiarkowany	Niski	
1.	Funkcjonariusze KWP w Poznaniu	43,7%	34,4%	21,8%	Badania własne
2.	Pion Kryminalny	56,9%	20,7%	22,4%	
3.	Pion Dochodzeniowo-Śledczy	38,8%	46,9%	14,3%	
4.	Pion Prewencji	31,3%	35,4%	33,3%	
5.	Pion Wspomagający	40,0%	38,0%	22,0%	
6.	SPAP/GR	50,0%	33,3%	16,7%	
7.	Służba Więzienna	16%	36%	48%	(Poklek 2012)
8.	Ratownicy medyczni	32,65%	34,69%	32,62%	(Ślusarska i wsp. 2014)
9.	Państwowa Straż Pożarna	61%	33%	6%	(Woszczyk i wsp. 2016)
10.	Pracownicy OPZZ	27%	36%	37%	(OPZZ 2013)

Źródło: Opracowanie własne.

Źródło: Bezpieczeństwo Pracy – Nauka i Praktyka (Woszczyk i wsp. 2016)

Źródło: Kwestionariusz Stresu Zawodowego, Poznaj swoje prawa w pracy – wsparcie kompetencyjne działaczy OPZZ oraz pracowników (OPZZ 2013).

Źródło: Poziom odczuwanego stresu i czynniki stresogenne na stanowisku pracy ratownika medycznego (Ślusarska i wsp. 2014).

Źródło: Stres funkcjonariuszy Służby Więziennej pracujących w bezpośrednim kontakcie z osobami pozbawionymi wolności (Poklek 2012).