

**Rafał PARCZEWSKI**

*Nadbużański Oddział Straży Granicznej  
im. 27 Wołyńskiej Dywizji Armii Krajowej – Chełm*

## **WSPARCIE SPOŁECZNE I STRES W SŁUŻBIE ZAWODOWEJ ŻOŁNIERZY**

**Wsparcie społeczne i stres** są to pojęcia coraz częściej spotykane w literaturze przedmiotu. Każdy z nas przeżywał w swoim życiu sytuacje trudne, z którymi bez pomocy innych doświadczonych osób ciężko by było przejść do normalnej rzeczywistości. Właśnie doświadczenie tych osób i chęć współpracy jednostki, która jest w potrzebie, tworzy wsparcie społeczne. Wojsko jako instytucja państwowa, w której służą żołnierze zawodowi wywodzący się z różnych środowisk i kultur, potrzebują na pewno ludzi w postaci psychologów wojskowych, kapelanów, dowódców, którzy w danym momencie mogą szybko zareagować i udzielić żołnierzowi wsparcia w sytuacji tego wymagającej. W środowisku wojskowym dochodzi często do różnego rodzaju konfliktów, które czasami mogą przekształcić się w poważne tragedie życiowe (*samobójstwa, rozwody, zażywanie środków psychoaktywnych itd.*). Stres niestety towarzyszy nam przez całe życie – jako jednostka możemy go jedynie skutecznie zwalczać lub tłumić.

Sheridan i Radmacher (1998), wyróżniają dwa dominujące modele wsparcia społecznego:

- model efektu głównego,
- model buforowy.

Ten pierwszy dotyczy dużych sieci wsparcia społecznego, które mają pozytywny wpływ na dobrostan nie związany ze stresem. Model buforowy koncentruje się na tych aspektach wsparcia społecznego, które pełnią rolę bufora, chroniącego przed negatywnymi skutkami stresu. Model buforowy koncentruje się na wsparciu funkcjonalnym, które dotyczy relacji społecznych związanych z reakcjami na stres. Autorzy wyróżniają trzy kategorie wsparcia funkcjonalnego:

- instrumentalne,
- informacyjne,
- dowartościowanie.

To ostatnie daje jednostce poczucie, że inni ludzie ją cenią i dają szacunek.

Człowiek jako istota społeczna uczestniczy w życiu społecznym zbiorowości i pozostaje z ich członkami w różnych interakcjach. Przynależność człowieka do trwałych zbiorowości daje mu poczucie bezpieczeństwa, pozwala budować obraz samego siebie, umacniać własną tożsamość. Terminy **wspieranie** i **wspomaganie** są używane zamiennie i oznaczają *bycie z drugą osobą i pokonywanie wraz z nią trudności w rozwiązywaniu problemów życiowych* (M. Karwowska, 2003, s. 9).

J. Chodkiewicz wskazuje cztery rodzaje wsparcia:

1. **wsparcie emocjonalne** – polega na przekazywaniu emocji podtrzymujących, uspokajających, będących przejawem troski i pozytywnego ustosunkowania do osoby wspieranej;
2. **wsparcie informacyjne** (poznawcze) – to wymiana informacji, udzielanie ich oraz dawanie rad, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji, własnego położenia życiowego i problemu;
3. **wsparcie instrumentalne** – polega na udzielaniu bezpośredniej pomocy w formie pożyczek, darów, usług. Jest to także przekazywanie informacji o konkretnych sposobach postępowania oraz forma modelowania skutecznych zachowań zaradczych;
4. **wsparcie duchowe** – związane jest ze szczególnie krytycznymi sytuacjami życiowymi, takimi jak nieuleczalna choroba czy stany terminalne (J. Chodkiewicz, 2005, s. 161).

M. Jędrzejko (2005) pokazuje armię jako instytucję o szczególnej roli społecznej i państwowej. Dlatego zgodnie z powszechnym oczekiwaniem wojsko powinno cechować się wysoką dyscypliną i nienaganną postawą moralną. Realizacji tego celu służy wielopoziomowy proces oddziaływania służbowego, edukacji obywatelskiej, działalności kapelanów oraz prowadzenie różnych form pracy wychowawczej. W przypadku braku odpowiedniego wsparcia wychowawczego, duchowego i psychologicznego, wymaganego poziomu samoświadomości oraz organizacji służby, prowadzi do decyzji brzemiennej w skutki. W służbie wojskowej, zdaniem Autora, w dużo szerszym zakresie niż w innych instytucjach ujawnia się silny stres, który związany jest np. z udziałem w operacjach wojskowych, wielomiesięczną rozłąką z bliskimi itd. (M. Jędrzejko, 2005, s. 15).

Stres zawodowy określany jest jako „*niepożądane działanie stresu, który nie tylko ujemnie wpływa na pracownika, zwiększając jego niezadowolenie z pracy, ale również na efektywność całej organizacji*” (A. Biela, 1990, s. 32).

W dzisiejszych miejscach pracy spotykają nas przeciwności raczej nie fizycznej natury. Jesteśmy poddawani psychologicznym, umysłowym i emocjonalnym wyzwaniom radzenia sobie z obciążeniami, zmagania się z trudnymi warunkami pracy i całym szeregiem codziennych problemów (M. Hartley, 2003, s. 7).

Żołnierze w swojej codziennej służbie często z powodu urazów stresowych sięgają po alkohol. Jak twierdzą Ch. R. Figley i W. P. Nash wielu młodych mężczyzn i kobiet cierpiących z powodu urazów stresowych, sięga po alkohol żeby złagodzić stres. Nie zdają sobie sprawy, że na poziomie neurochemicznym alkohol nie tylko utrudnia proces zdrowienia, lecz także nasila objawy. Wielu ludziom łatwiej kupić butelkę w sklepie lub kantynie niż przejść się do punktu medycznego i poprosić o pomoc. Żołnierze cierpiący z powodu stresu zamieszani są często w incydenty spowodowane przez alkohol: bójki, jazdę po pijanemu, akty przemocy domowej. W konsekwencji zostają zdegradowani, tracą dochody, rodzinę lub dzieje się coś jeszcze gorszego (Ch. R. Figley, W. P. Nash, 2007, s. 277).

Problem stresu według M. Jędrzejko (2005) staje się coraz ważniejszą przyczyną sięgania po narkotyki, alkoholizowania się, palenia papierosów, a także innych zachowań, które nie są zgodne z dyscypliną wojskową. Zdaniem Autora część literatury podaje, że przyczyną tego jest proces restrukturyzacji sił zbrojnych oraz zanik podmiotowości żołnierza w relacjach przełożony – podwładny. W świetle opracowań wojskowych wskazania wymaga także, że do instytucji i jednostek wojskowych wkraczają nowego typu zagrożenia i problemy wywołujące stres kadry i żołnierzy.

Warunki służby wojskowej weryfikują wartości psychiczne mechanizmów adaptacyjno – kompensacyjnych z uwagi na to, że w specyficznej strukturze organizacyjnej wojska bardzo często dochodzi do licznych sytuacji trudnych, które mogą negatywnie oddziaływać na psychikę żołnierzy. W wojsku zostaje ograniczona w pewnym stopniu swoboda i dowolne dysponowanie własnym czasem, co u osób z pewnymi mankamentami osobowościowymi może kolidować z utrwalonymi w środowisku cywilnym standardami zachowań i oczekiwań (S. Szubert, 2000, s. 140).

J. Kocur (2000, s. 227) wskazuje, że najbardziej skuteczne jest doskonalenie relacji międzyludzkich w wojsku. Chodzi o zwiększenie zainteresowań przełożonych problemami osobistymi, w tym także potrzebami emocjonalnymi żołnierzy oraz sprzyjanie stwarzaniu więzi koleżeńskich. Żołnierze zawsze powinni wiedzieć, że w czasie pełnienia służby w razie trudności otrzymają pomoc i życzliwe wsparcie od strony przełożonych, kolegów, odpowiednich specjalistów itd.

W. Gruszczyński (2000, s. 56 – 57) opisuje problematykę zaburzeń nerwicowych związanych właśnie ze stresem żołnierzy. Problematyka nerwic doczekała się w wojskowym piśmiennictwie psychiatryczno – psychologicznym wielu monografii i publikacji, z których większość prezentuje wyniki badań na licznych populacjach, zwłaszcza żołnierzy zawodowych. Wnioski wypływające z uzyskanych wyników są w przeważającej większości zbieżne i generalnie można je sprowadzić do stwierdzenia, iż chorobą zawodową kadry jest nerwica. Statystyki Wojskowych Komisji Lekarskich wskazywały, że w środowisku żołnierzy zawodowych wśród zaburzeń psychicznych powodujących ograniczenie lub utratę zdolności do wykonywania obowiązków służbowych nerwice zajmowały zdecydowanie pierwsze miejsce i stanowiły 60% ogółu zaburzeń.

Z. Wawrzyniak (2000, s. 148) przedstawia czynniki predysponujące do rozwoju uzależnień w wojsku wśród kadry zawodowej. Narastająca frustracja kadr związana z obecnymi warunkami służby, ciągły brak środków na właściwe prowadzenie szkolenia, brak pewności dalszego zatrudnienia, a w przypadkach konieczności opuszczenia armii brak perspektyw na dalszy rozwój lub zatrudnienie zgodne z kwalifikacjami, stają się niestety coraz częściej powodem sięgania po alkohol.

Podsumowując można stwierdzić, że pojęcia stresu i wsparcia społecznego są ze sobą ściśle powiązane. W wojsku potrzebne są różnego rodzaju programy profilaktyczne, które mogą pomóc służącym żołnierzom znajdującym się w trudnej sytuacji kryzysowej, z którą nie mogą sobie sami poradzić. Wsparcie i pomoc doświadczonych kolegów, wychowawców i rodziny jest podstawą prawidłowego funkcjonowania danej jednostki w codziennej służbie, która niesie za sobą dużo niebezpieczeństw.

Jak pisze H. Rylke każdy człowiek przekazuje otoczeniu specyfikę swej osoby. Jesteśmy podobni pod wieloma względami – jako ludzie. Jesteśmy także ujednoliceni społecznie poprzez normy, wartości, wymagania społeczne, edukację. Różnimy się cechami rodzinnym i wynikającymi z charakterystycznych cech środowiska, w którym się wychowaliśmy, i w którym żyjemy (1999, s. 135). Takie środowisko właśnie tworzą żołnierze, czyli specyficzną grupę osób o różnych charakterach i poglądach gdzie dochodzi często do poważnych konfliktów powodujących sytuacje stresogenne. Osoby występujące w roli przełożonych powinny jak najszybciej zareagować na takie sytuacje i podjąć stosowne działania zmierzające do wyeliminowania danego problemu.

## LITERATURA

Chodkiewicz J., Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia, Wyższa Szkoła Humanistyczno – Ekonomiczna, Łódź 2005.

Figley C. R., Nash W. P., Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Gruszczyński W., Zaburzenia nerwicowe związane ze stresem u żołnierzy. W: W Florkowski A., Gruszczyński W., (red.), Zdrowie Psychiczne Żołnierzy, Wydawnictwo Wojskowej Akademii Medycznej, Łódź 2000.

Gruszczyński W., Zaburzenia psychiczne w czasie wojny u żołnierzy. W: Florkowski A., Gruszczyński W., (red.), Zdrowie Psychiczne Żołnierzy, Wydawnictwo Wojskowej Akademii Medycznej, Łódź 2000.

Jędrzejko M., Narkotyki i narkomania w Wojsku Polskim, Oficyna Wydawnicza ASPRA – JR, Warszawa 2005.

Karwowska M., Wspieranie rodziny dziecka niepełnosprawnego umysłowo, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2003.

Kocur J., Ocena Ryzyka Samobójstwa u żołnierzy. W: Florkowski A., Gruszczyński W., (red.), Zdrowie Psychiczne Żołnierzy, WAM, Łódź 2000.

Kocur J., Zespoły dezadaptacyjne u żołnierzy – przyczyny, uwarunkowania, obraz kliniczny, diagnostyka i terapia, zasady postępowania orzeczniczego, psychoprofilaktyka. W: Florkowski A., Gruszczyński W., (red.), Zdrowie Psychiczne Żołnierzy, WAM, Łódź 2000.

Rylke H., Pokolenie zmian. Czego boja się dorośli?, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna, Warszawa 1999.

Sheridan Ch., Radmacher S.A, Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla medycznego modelu zdrowia, Wydawnictwo IPZ, Warszawa 1998.

Szubert S., Zaburzenia psychotyczne u żołnierzy – przyczyny, obraz kliniczny, diagnostyka i terapia, zasady postępowania orzeczniczego i psychoprofilaktyka.

W: Florkowski A., Gruszczyński W. (red.), Zdrowie Psychiczne Żołnierzy, WAM, Łódź 2000.

Wawrzyniak Z., Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowani u żołnierzy spowodowane używaniem środków psychoaktywnych; przyczyny, obraz kliniczny, diagnostyka i terapia, zasady postępowania orzeczniczego, psychoprofilaktyka. W: Florkowski A., Gruszczyński W. (red.), Zdrowie Psychiczne Żołnierzy, WAM, Łódź 2000.