

Katarzyna Dębczyńska

Akademia Wymiaru Sprawiedliwości

<https://orcid.org/0009-0005-9449-6602>

katarzyna.debczynska@gmail.com

Marek Dębczyński

Uniwersytet Kaliski

<https://orcid.org/0000-0001-5398-4566>

marek.debczynski@gmail.com

Rola zarządzania w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych funkcjonariuszy Służby Więziennej

The role of managing health-promoting behaviors among Prison Service officers

Streszczenie

Niniejszy artykuł ma na celu przybliżenie problematyki dotyczącej roli zarządzania zachowaniami prozdrowotnymi funkcjonariuszy Służby Więziennej. Przeprowadzono anonimowe dobrowolne badanie ankietowe wśród stu funkcjonariuszy będących studentami kierunku Penitencjarystyka w służbie kandydackiej Akademii Wymiaru Sprawiedliwości w Warszawie. Zastosowano narzędzie badawcze w postaci kwestionariusza własnego autorstwa. Projekt badawczy skupił się na weryfikacji wybranych aspektów stylu życia w obszarze sposobów zarządzania zachowaniami zdrowotnymi. Wnioski wynikające z analizy badań wskazują działania w kierunku nacisku na obszar planowania obejmującego tworzenie programów nauczania, które zawierałyby skonkretyzowane treści rozwijające świadomość zdrowotną studentów uczelni mundurowej.

Słowa kluczowe: zarządzanie, zasoby ludzkie, zachowania prozdrowotne, postawy prozdrowotne, świadomość zdrowotna, edukacja zdrowotna, funkcjonariusz Służby Więziennej, student, penitencjarystyka

Abstract

This paper aims to bring into focus the issues related to the importance of managing health-promoting behaviors among Prison Service officers. It employs a self-prepared, anonymous and voluntary questionnaire, which was distributed to a hundred Prison Service officers who were candidates at the University of Justice in Warsaw studying at the Faculty of Penitentiary Science. The research project focused on verifying selected aspects of lifestyle in relation to health-promoting behaviors. Conclusions drawn from the survey analysis indicate a need for initiatives to develop curricula that include specific content designed to enhance health awareness of uniformed academy students.

Keywords: management, human resources, health-promoting behaviors, health-promoting attitudes, health awareness, health education, Prison Service officer, student, penitentiary science

Wstęp

Kształcenie na płaszczyźnie akademickiej wiąże się ze zdobywaniem wiedzy teoretycznej, a także cennych umiejętności praktycznych. Służba Więzienna to umundurowana formacja, która zgodnie z Ustawą z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej, realizuje zadania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa społeczeństwu. Formacji tej powierzono następujący szereg podstawowych zadań. Prowadzenie oddziaływań penitencjarnych i resocjalizacyjnych wobec osób skazanych na karę pozbawienia wolności, przede wszystkim przez organizowanie pracy sprzyjającej zdobywaniu kwalifikacji zawodowych, nauczania, zajęć kulturalno-oświatowych, zajęć z zakresu kultury fizycznej i sportu oraz specjalistycznych oddziaływań terapeutycznych. Wykonywanie tymczasowego aresztowania w sposób zabezpieczający prawidłowy tok postępowania karnego o przestępstwo lub przestępstwo skarbowe. Zapewnienie osobom skazanym na karę pozbawienia wolności lub tymczasowo aresztowanym, a także osobom, wobec których są wykonywane kary pozbawienia wolności i środki przymusu skutkujące pozbawieniem wolności, przestrzegania ich praw, a zwłaszcza humanitarnych warunków bytowych, poszanowania godności, opieki zdrowotnej i religijnej. Humanitarne traktowanie osób pozbawionych wolności. Ochrona społeczeństwa przed sprawcami

przestępstw lub przestępstw skarbowych osadzonymi w zakładach karnych i aresztach śledczych. Zapewnienie w zakładach karnych i aresztach śledczych porządku i bezpieczeństwa. Wykonywanie na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej tymczasowego aresztowania oraz kar pozbawienia wolności i środków przymusu skutkujących pozbawieniem wolności, jeżeli mają być wykonywane w zakładach karnych i aresztach śledczych i jeżeli wynikają z realizacji orzeczenia wydanego przez właściwy organ. Współdziałanie z odpowiednimi formacjami innych państw oraz z organizacjami międzynarodowymi na podstawie umów i porozumień międzynarodowych¹.

W tym kontekście zarządzanie zachowaniami i postawami prozdrowotnymi funkcjonariuszy już na początkowym etapie ich kształcenia nabiera strategicznego znaczenia. Potrzebę tę potwierdzają również analizy instytucji monitorujących system penitencjarny. Raporty Rzecznika Praw Obywatelskich wielokrotnie wskazywały na korelację między trudnymi warunkami służby a pogarszającą się kondycją psychofizyczną funkcjonariuszy. Również Centralny Zarząd Służby Więziennej w swoich opracowaniach podkreśla, że utrzymanie odpowiedniego stanu zdrowia kadr jest kluczowe dla realizacji ustawowych zadań formacji i bezpieczeństwa jednostek. Jak zauważa, Peter Drucker, najważniejszym zasobem każdej organizacji są ludzie: „Przedsiębiorstwo może być zarządzane wyłącznie przez ludzi. Jego sukces zależy od ich efektywności”². Zarządzanie ważnymi aspektami zdrowia i dobrostanem ludzi, którzy zdobywają wiedzę w niezmiernie trudnej i wymagającej profesji, powinno być integralną częścią strategii organizacyjnej każdej uczelni mundurowej. Specyfika służby w warunkach izolacji więziennej, ciągła gotowość oraz kontakt z osobami przejawiającymi zachowania agresywne sprawiają, że funkcjonariusze są grupą szczególnie narażoną na stres traumatyczny oraz wypalenie zawodowe³. Jak wskazuje Ogińska-Bulik, przewlekłe obciążenie psychiczne bez odpowiednich zasobów zaradczych prowadzi do szybkiej degradacji zdrowia psychicznego i somatycznego mundurowych⁴. Aby funkcjonariusze skutecznie wywiązywali się z powierzonych im obowiązków powinni być do perspektywicznej pracy specjalistycznie i fachowo

¹ Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1869, z późn. zm.), s. 1-2.

² P.F. Drucker, *The Practice of Management*, New York – Evanston 1954, s. 12.

³ A. Piotrowski, *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*, Warszawa 2010, s. 45 i n.

⁴ N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła, konsekwencje, zapobieganie*, Warszawa 2006, s. 125 i n.

przygotowani. Środowisko uczelniane jest zobowiązane tak przygotować do życia zawodowego młodego człowieka, aby był również świadomy zagrożeń, z którymi będzie musiał sobie radzić pod kątem ochrony własnego zdrowia. Duży nacisk powinno kłaść się w procesie edukacyjnym zatem na rozwijanie sprawności fizycznej, odporności psychicznej, skutecznej komunikacji międzyludzkiej, radzenie sobie ze stresem oraz zagadnienia związane ze zdrowym odżywianiem. Szkolenia powinny być ciekawe, logicznie przeprowadzane i przeznaczane dla osób chcących zdobyć wszechstronną wiedzę. Od każdego szkolenia wymaga się korzyści w formie ukształtowania pożądanych umiejętności praktycznych, które będą podstawą, aby zachować zdrowie na dłużej, a w konsekwencji w sposób sprawny wykonywać w przyszłości obowiązki na określonym stanowisku pracy. Profesjonalne przygotowanie młodych osób na początkowym etapie ich drogi zawodowej nie jest możliwe, bez programów nauczania i szkoleń, które zawierałyby treści kształtujące zachowania i postawy prozdrowotne. Solidnie przygotowany do pracy personel jest kluczem do stabilnego funkcjonowania danej formacji. Myśl o rozwoju zawodowym i jednocześnie chęć zwiększania świadomości zdrowotnej powinny towarzyszyć funkcjonariuszom w czasie trwania ich całego życia.

Zrównoważone zarządzanie

Zrównoważone zarządzanie zasobami ludzkimi inspirowane myślą Aleksego Pocztowskiego oznacza dbałość o rozwój, zdrowie i dobrostan pracowników, co przekłada się na długofalową efektywność organizacji⁵. Uczelnia jako organizacja odpowiedzialna za odpowiednie przygotowanie młodego człowieka do niezwykle wymagającej pracy ma do wykonania istotne zadanie, którego priorytetem powinno być wdrożenie szeroko pojętej edukacji zdrowotnej jako integralnego elementu kształcenia akademickiego⁶. W celu podnoszenia kompetencji zdrowotnych funkcjonariusze powinni być wspierani w czasie trwania nauki na studiach. Jak zauważa Henri Fayol, „zarządzanie to przewidywanie, planowanie, organizowanie, koordynowanie i kontrolowanie – a wszystko to wymaga

⁵ A. Pocztowski, *Zarządzanie zasobami ludzkimi. Strategie – procesy – metody*, Warszawa 2007, s. 112.

⁶ Por. M. Sopiński, *Pozycja uczelni służb państwowych w systemie szkolnictwa wyższego na przykładzie uczelni Służby Więziennej*, „Law • Education • Security” 2025, nr 127, s. 149-163.

zdrowych i kompetentnych ludzi”⁷. W kontekście Służby Więziennej oznacza to także konieczność wdrażania programów edukacyjnych promujących zdrowie psychiczne i fizyczne funkcjonariuszy.

Kaoru Ishikawa zauważył, że jakość życia pracownika to jakość całej organizacji. Wspomnianą filozofię Ishikawy przytacza opracowanie Howarda Gitlowa, w której znajdujemy następującą myśl: „W zarządzaniu pierwszym priorytetem firmy jest szczęście ludzi z nią związanych. Jeśli ci ludzie nie czują się szczęśliwi i nie można ich uszczęśliwić, taka firma nie zasługuje na istnienie”⁸. Zatem inwestycja w zdrowie funkcjonariuszy to inwestycja w jakość i efektywność całej Służby Więziennej. Programy edukacyjne powinny być wzbogacone o treści, które między innymi wzmacniałyby odporność psychiczną oraz omawiałyby techniki niwelowania stresu przy wykorzystaniu nowoczesnych metod opartych na zastosowaniu technologii immersyjnych oraz sztucznej inteligencji. Przeprowadzone badanie ukazało również oczekiwania młodych ludzi względem programów nauczania odnoszących się do tematyki zdrowia. Uczelnia jako organizacja dbająca o swoich studentów w kontekście zrównoważonego zarządzania ich rozwojem będzie zawsze postrzegana jako wiarygodna i odpowiedzialna społecznie instytucja.

Zdrowie jako wartość

Wartości to głębokie przekonania o tym co jest istotne, dobre i cenne w życiu człowieka⁹. To właśnie one określają kim jesteśmy, jak żyjemy oraz jak traktujemy innych ludzi. Zdrowie jest postrzegane jako ponadczasowa wartość w życiu człowieka. To kluczowy element ludzkiej egzystencji, o którym nie można zapominać. Jest ona celem całej ludzkiej aktywności, która sprawia, że człowiek podejmuje wszelkie działania, aby pielegnować, utrzymać lub poprawić stan zdrowia. Zdrowie kształtuje odpowiednie zachowania prozdrowotne, dlatego tak ważne jest jego ułożenie w hierarchii wartości. Edukacja młodych ludzi powinna

⁷ H. Fayol, *General and Industrial Management*, London 1988, s. 3.

⁸ H.S. Gitlow, *Quality Management Systems. A Practical Guide*, Boca Raton – London – New York – Washington 2000, s. 3.

⁹ Por. M. Sopiński, *Natural Law Theory and its Benefits: Arguments for Adopting New Classical Natural Law Theory Based on a Priority of Persons*, „Prawo i Więź” 2023, nr 3 (46), s. 53-76; M. Sopiński, *Perspektywa prawnonaturalna jako paradygmat myślenia o prawie pozytywnym*, [w:] *Teoria i praktyka prawa w perspektywie prawnonaturalnej*, A. Czarnecka, M. Sopiński (red.), Warszawa 2022, s. 13-30.

mieć wpływ na budowanie trwałej hierarchii wartości. Niniejszy artykuł został stworzony w myśl filozofii Hipokratesa: „Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobami życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury.” Zasadna zatem wydaje się wnikliwa analiza zachowań i postaw prozdrowotnych, ponieważ w ogromnej mierze to właśnie one warunkują szczęście każdego człowieka. Szeroka diagnoza tematu ma na celu posłużyć w przyszłości tworzeniu programów nauczania, których istotnym punktem będzie również efektywne i skuteczne promowanie zdrowego stylu życia wśród funkcjonariuszy. Wsparcie dla młodzieży w kierunku ukształtowania ich zachowań i postaw prozdrowotnych poprzez edukację zdrowotną, jak wspomniano powyżej, powinno odbywać się na każdym roku studiów. Promowanie zdrowego stylu życia jest niezwykle ważne, gdyż dotyczy niezbędnych w życiu codziennym czynności, takich jak sposób odżywiania się, warunki pracy, uczenia się i wypoczynku, wykonywanie badań profilaktycznych, unikanie zagrożeń w postaci używek czy nałogów, oraz dbanie o aktywność fizyczną.

Zdrowie to cenne dobro, które jest niezastąpioną wartością życiową. Samo pojęcie „wartość” funkcjonowało w takich dziedzinach nauki jak teologia i filologia pod nazwą „dobro”. Słowo to pochodzi z języka łacińskiego *valeo*, co znaczy: „być silnym, zdrowym, potężnym, wartym, mającym znaczenie”¹⁰. Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie jest pełnią dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem choroby i niedomagania”¹¹. Definicja ta zawiera aspekty biologiczne, które łączą się z fizycznym stanem zdrowia. Oprócz tego podkreślono również psychiczne znaczenie zdrowia. Uwzględnia ono takie wymiary zdrowia jak zdrowie emocjonalne, radzenie sobie ze stresem, czy zdrowie umysłowe.

Kolejnym wymiarem zdrowia jest jego społeczny aspekt, czyli umiejętność do nawiązywania, podtrzymywania oraz rozwijania relacji międzyludzkich. Zatem można rzec, iż zdrowie jest pojęciem szerokim, a także wielowymiarowym¹². Życie człowieka złożone jest z etapów tj. od narodzin do późnej starości. Aby końcowy etap życia charakteryzował się sprawnym funkcjonowaniem ludzkiego organizmu potrzebne jest dążenie człowieka

¹⁰ B. Turczak, *Nauczanie Kościoła katolickiego na temat wartości zdrowia i zachowań prozdrowotnych*, „Premisla Christiana” 2010/2011, t. XIV, s. 395.

¹¹ Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), *Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia* (Dz. U. z 1948 r. nr 61 poz. 477), s. 1232.

¹² J. Domaradzki, *O definicjach zdrowia i choroby*, „Folia Medica Lodziensia” 2013, nr 40, z. 1, s. 89.

lub pewnej strategii, jaką naukowcy przyjmują na etapie gromadzenia danych, weryfikacji oraz interpretacji wyników. To sprecyzowany strukturalnie sposób spojrzenia na rozwiązanie problemu, przeprowadzenia badania bądź zrealizowania konkretnego celu. Pojęcie metodologia wywodzi się z greckich słów: *methodos*, które oznacza środek lub drogę, oraz *logos* oznaczającego myślenie. Można zatem śmiało rzec, że metodologia to droga myślenia lub metoda postępowania. Termin ten był stosowany od czasów starożytności, mając szczególne znaczenie w takich dziedzinach jak: filozofia, badania naukowe czy zarządzanie. „W węższym znaczeniu odnosił się do działu logiki, określanej jako metodologia nauk”¹⁶. Istotnym celem badań jest zdobywanie wiedzy w nowej dziedzinie, aby lepiej zrozumieć dane zagadnienie. To poszukiwanie i głoszenie prawdy z naukowego oraz moralnego punktu widzenia. Badacz nie tylko próbuje ją odkryć, ale również dąży do jej opisanie oraz ujawnienia otrzymanych wyników¹⁷. Prezentowane badanie miało charakter eksploracyjny i pilotażowy, a jego głównym celem było wstępne rozpoznanie potrzeb oraz deficytów w zakresie edukacji zdrowotnej w specyficznej grupie zawodowej. W procedurze badawczej zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Narzędziem badawczym był kwestionariusz własnego autorstwa, skonstruowany celowo na potrzeby niniejszego projektu (kwestionariusz typu *ad hoc*).

Formularz składał się z metryczki oraz zestawu pytań merytorycznych, obejmujących pytania zamknięte (jednokrotnego i wielokrotnego wyboru) oraz pytanie otwarte, umożliwiające respondentom swobodną wypowiedź. Z uwagi na pilotażowy charakter badań, narzędzie nie było poddane standaryzowanej procedurze walidacji psychometrycznej, a jego trafność fasadowa została oceniona w ramach konsultacji eksperckiej. Badanie przeprowadzono z poszanowaniem zasad etyki badań społecznych. Ze względu na nieinwazyjny charakter sondażu, pełną anonimowość respondentów oraz brak procedur medycznych, realizacja projektu nie wymagała formalnej zgody Komisji Bioetycznej. Każdy uczestnik został poinformowany o celu badań oraz o dobrowolności udziału, co uznaje się za wyrażenie świadomej zgody na uczestnictwo w projekcie.

¹⁶ W. Okoń (red.) *Nowy Słownik Pedagogiczny*, Warszawa 2001, s. 248.

¹⁷ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków 1999, s. 202.

Plan badawczy

W świetle nauki powstało wiele definicji, które wyjaśniają czym jest cel badań. Ogólnie mówiąc to przede wszystkim sprecyzowany rezultat, do którego badacze dążą, prowadząc swoje badania, aby uzyskać nową wiedzę, zrozumieć różne zjawiska, udoskonalić technologie czy odkryć rozwiązanie konkretnego problemu. Cel badań jest kierunkowskazem wszystkich wysiłków badawczych. Celem przeprowadzonych badań było poznanie zachowań prozdrowotnych stu studentów kierunku Penitencjarystyka studiujących w Akademii Wymiaru Sprawiedliwości, a także ich oczekiwań względem uczelni związanych z poszerzaniem wiedzy w zakresie edukacji zdrowotnej.

Autor niniejszego artykułu, zaproponował następujące pytania: Jakie są oczekiwania funkcjonariuszy w zakresie edukacji zdrowotnej wobec uczelni? Jakie tematy są dla nich istotne w zakresie zdrowia? Czy są świadomi co należy robić, a czego unikać, aby móc sprawnie funkcjonować do późnej starości i poprawić jakość życia? W jaki sposób Akademia Wymiaru Sprawiedliwości powinna zarządzać organizacją, aby realizować potrzeby związane z zachowaniami prozdrowotnymi funkcjonariuszy?

Respondentów poproszono o wskazanie zagadnień, dzięki którym mogliby zmienić swoje życie, a tym samym pogłębić wiedzę w ramach zajęć z obszaru edukacji zdrowotnej. Jak się okazało, zdecydowanie najwięcej osób (85%) chętnie uczęszczałaby na zajęcia rozwijające umiejętności radzenia sobie ze stresem. To niezmiernie istotny temat w przypadku wykonywania przez funkcjonariuszy perspektywicznie pracy w niezwykle trudnych warunkach jakim jest jednostka organizacyjna Służby Więziennej. Literatura przedmiotu potwierdza, że stres w tej formacji ma charakter chroniczny i wynika nie tylko z relacji z osadzonymi, ale także z czynników organizacyjnych i hierarchicznych¹⁸³. Dlatego też umiejętność radzenia sobie ze stresem jest kluczowym predyktorem zdrowia w tej grupie zawodowej. Kolejnym ważnym obszarem wiedzy wybranym przez respondentów (74%) to aktywność fizyczna. Skupianie się na rozwoju fizycznym, zwiększaniu tężyzny i siły organizmu jest dla badanych również niezmiernie istotne w aspekcie zdrowia. W hierarchii ważności respondenci (73%) wskazali także na potrzebę dbania o zdrowie psychiczne i chętnie w ramach zajęć dowiedzieliby się więcej o wszystkim co wpływa

¹⁸³ A. Piotrowski, *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*, Warszawa 2010, s. 69 i n.

na zdolność radzenia sobie z wyzwaniami, budowaniem relacji, realizowaniem celów, a także rozwiązywaniem konfliktów. Kolejnym istotnym dla respondentów tematem jest zdrowe odżywianie (63%). Natomiast 59% z nich uważa, że w programie nauczania powinien pojawić się temat zawierający treści związane z zagrożeniami stosowania wszelkiego rodzaju używek wraz z wpływem czynników stresogennych na ludzki organizm. Wykonywanie badań profilaktycznych oraz jak dbać o dobry sen i odpoczynek to aspekty, które cieszyły się mniejszym zainteresowaniem wśród funkcjonariuszy.

Poziom zainteresowania wypełnieniem ankiety był wysoki, respondenci wykazali wysoką motywację do udziału w badaniu. Ponadto, samo przeprowadzenie badania ankietowego trwało średnio około 12 minut. Wydano do uzupełnienia 100 szablonów ankiet, wszystkie zostały zwrócone autorowi. Pod kątem formalnym, dokumenty wypełniono w sposób transparentny, nie pozostawiając pytań bez odpowiedzi. Wśród pytań w narzędziu badawczym znajdowało się jedno pytanie o charakterze otwartym, umożliwiając badanym osobom na przedstawienie pomysłów na tematy, których według nich brakuje w obecnie funkcjonującym programie nauczania w zakresie edukacji zdrowotnej. W swoich wypowiedziach, funkcjonariusze podkreślali konieczność wprowadzenia zagadnień związanych z kształtowaniem kompetencji miękkich, rozwijaniem umiejętności psychospołecznych a także metod zarządzania czasem. Funkcjonariusze również często wymieniali obszary dotyczące zdrowego odżywiania w szczególności zasadności stosowania różnego rodzaju diet. Często pojawiało się wśród odpowiedzi zagadnienie dotyczące pomocy przedmedycznej, a w szczególności organizacji ratownictwa medycznego w służbach mundurowych pod kątem prawnym. Funkcjonariusze podkreślili także potrzebę zdobycia wiedzy na temat praw i obowiązków mundurowych w ramach bezpieczeństwa własnego, poszkodowanego czy miejsca zdarzenia. Warto również nadmienić, iż studenci szkół wyższych, w tym przypadku funkcjonariusze uczelni mundurowej, to szczególnie część młodzieży, znajdująca się w fazie pomiędzy adolescencją i dorosłością, nazywanej niekiedy wyłaniającą się dorosłością (ang. *emerging adulthood*). Na ten okres w życiu przypadają istotne zmiany opisywane przez tzw. markery dorosłości. Pięć najważniejszych markerów obejmuje opuszczenie domu rodzinnego, zakończenie edukacji, podjęcie zatrudnienia, małżeństwo (partnerstwo) oraz założenie rodziny. W tym istotnym momencie ich życia, rozwoju osobistego i naukowego ogromnego

do wywalczenia satysfakcjonującej jakości życia. Podążając za myślą Bogusza należy uznać świadomość znaczenia zdrowia, poczucie jego zagrożenia, czy też obawę przed niepełnosprawnością bądź chorobą jako czynniki, które kierują ludźmi, aby najczęściej zdrowie stawiać wysoko w hierarchii wartości¹³. Zdaniem Woynarowskiej styl życia jest złożonym konstruktem, który odnosi się do grupy społecznej i jednostki. Styl życia grupy społecznej obejmuje wiele zdeterminowanych społecznie wzorów zachowań i interpretacji sytuacji społecznych, jakie dana grupa wspólnie wypracowała i wykorzystuje, aby radzić sobie w życiu¹⁴. Natomiast według Lalonde'a wyróżniamy cztery czynniki mające wpływ na stan zdrowia ludności: obszar biologii i genetyki, zachowań i stylu życia, środowiskowy oraz obszar tworzenia systemu ochrony zdrowia. Zgodnie z koncepcją pól zdrowotnych Lalonde'a¹⁵, o zdrowiu człowieka decydują przede wszystkim odpowiedni styl życia i zachowania prozdrowotne.

W specyficznym środowisku izolacji penitencjarnej, zdrowie funkcjonariusza przestaje być jedynie wartością autoteliczną (osobistą), a staje się kluczowym zasobem organizacji. Zgodnie z przytoczoną definicją Lalonde'a (pola zdrowotne), styl życia determinuje stan zdrowia. W kontekście Służby Więziennej oznacza to, że wysoka sprawność psychofizyczna funkcjonariusza przekłada się bezpośrednio na bezpieczeństwo jednostki. Funkcjonariusz, który traktuje zdrowie jako nadrzędną wartość, jest bardziej odporny na sytuacje kryzysowe, rzadziej ulega wypaleniu zawodowemu i skuteczniej reaguje na zagrożenia ze strony osadzonych. Dlatego też, kształtowanie postaw prozdrowotnych u studentów penitencjarystyki jest w istocie działaniem na rzecz bezpieczeństwa publicznego, realizującym ustawowe zadania formacji w zakresie zapewnienia porządku i bezpieczeństwa w zakładach karnych.

Metodologia badań własnych

Metodologia jest zbiorem zasad, technik i narzędzi, które są używane w określony sposób dla zrealizowania konkretnego zamierzenia. Na podłożu naukowej bądź badawczej działalności, metodologia dotyczy planu

¹³ R. Bogusz, *Spoleczno-kulturowy kontekst zdrowia i choroby*, [w:] *Wybrane elementy socjologii*, A. Majchrowska (red.), Lublin 2003.

¹⁴ B. Woynarowska, *Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie*, Warszawa 2008, s. 44-74.

¹⁵ M.J. Wysocki, M. Miller, *Paradygmat Lalonde'a*, *Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2003, nr 57, z. 3, s. 506.

znaczenia nabiera poczucie własnej skuteczności (ang. *self-efficacy*), czyli uogólnione przekonanie, że posiada się zdolności zarówno natury psychicznej oraz fizycznej do „skutecznego poradzenia sobie z problemami w nowych, nieprzewidywalnych i stresogennych warunkach”¹⁹¹⁶.

Wyniki badań

W celu zgromadzenia koniecznych informacji od respondentów sporządzono kwestionariusz ankiety zawierający pytania zamknięte dotyczące poszczególnych zachowań prozdrowotnych, z których jedynie ostatnie, stanowiło pytanie otwarte, umożliwiając badanym osobom wyrażenie opinii w zakresie potrzeby wprowadzenia jakichkolwiek zmian do obecnie funkcjonującego programu nauczania na studiach z zakresu penitencjarystyki w obszarze edukacji zdrowotnej.

Tabela 1. Wiek badanych osób

	Liczba respondentów	Min	Maks
Wiek	100	20	27

Źródło: opracowanie własne.

Badane osoby mają od 20 do 27 lat. Większość respondentów (70%) ma od 20 do 24 lat. Z kolei pozostałe 30% badanych to osoby pomiędzy 25 a 27 rokiem życia.

Tabela 2. Płeć badanych osób

	Kobiety	Mężczyźni
Płeć	35	65

Źródło: opracowanie własne.

Większość osób, które wzięły udział w prowadzonym badaniu to mężczyźni.

Tabela 3. Miejsce zamieszkania badanych osób

	Miasto	Wieś
--	--------	------

^{19 16}A. Gabryś, *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2023, nr 42, z. 1, s. 142-143.

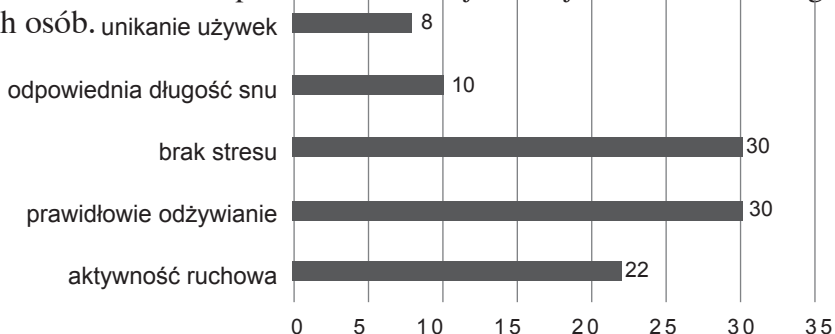
Miejsce zamieszkania	60%	40%
----------------------	-----	-----

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa badanych osób mieszka w mieście – 60%. Pozostałe 40% badanej grupy stanowią mieszkańcy wsi.

Co jest najważniejsze dla zdrowia?

Wykres 1. Zachowania prozdrowotne najważniejsze dla zdrowia wg badanych osób. unikanie używek



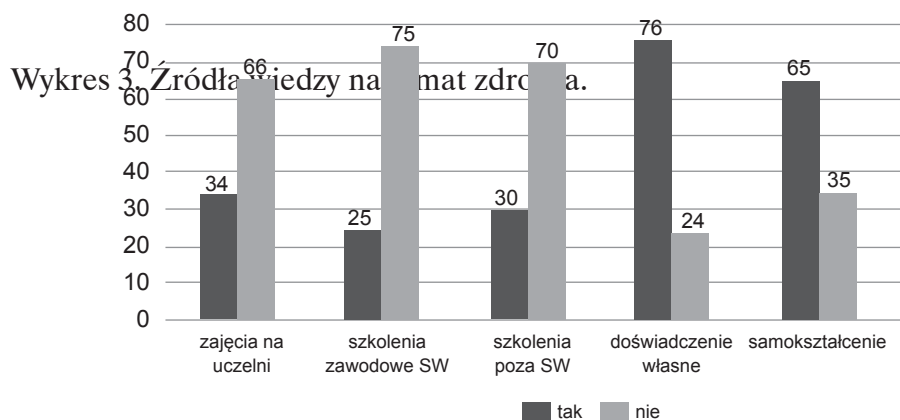
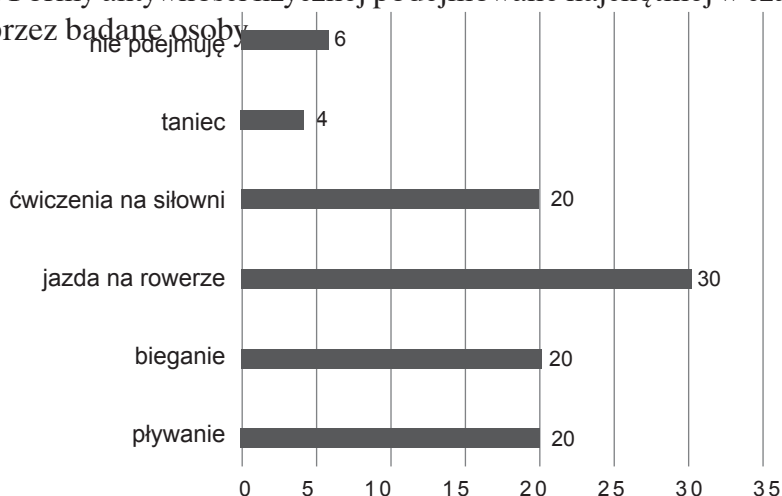
Zdaniem respondentów najważniejszymi dla zdrowia czynnikami są zarówno prawidłowe odżywianie (30%) oraz brak odczuwania stresu (30%). Z kolei wśród badanych (22%) kolejnym najczęściej wybieranym czynnikiem okazała się aktywność fizyczna. Odpowiednia długość snu stanowi priorytet dla 10%, a brak kontaktu z używkami jest najistotniejsza dla zdrowia zdaniem 8% respondentów.

Jak się okazało z przeprowadzonych badań najpopularniejszą aktywnością fizyczną wśród respondentów jest jazda na rowerze, 30% z nich wskazało na ten sposób spędzania wolnego czasu. Respondenci w równej ilości oddanych odpowiedzi wskazali na bieganie, pływanie oraz ćwiczenia na siłowni jako metodę dbania o własną kondycję. Taniec okazał się najrzadziej wybieraną formą aktywności fizycznej, natomiast jedynie 6% badanych osób w ogóle nie podejmuje aktywności ruchowej.

Respondenci pytani o to, skąd najczęściej czerpią wiedzę na temat zdrowia wyraźnie wskazywali na doświadczenie własne (76%) oraz zdobywanie wiedzy na własną rękę poprzez samokształcenie (65%). Z wykresu wynika, że jedynie 34% z nich korzysta z poszerzania wiedzy w zakresie edukacji zdrowotnej w ramach zajęć na uczelni. Zdecydowana większość

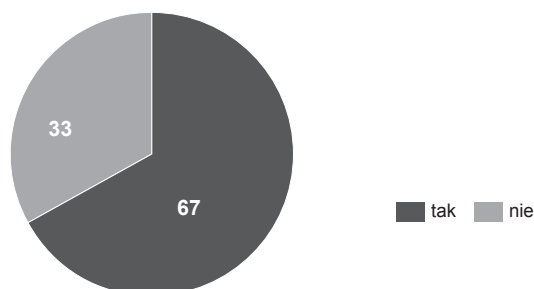
respondentów nie korzysta ze szkoleń zawodowych SW, a także szkoleń poza obszarem działalności SW.

Jaką formę aktywności ruchowej podejmujesz w czasie wolnym?
Wykres 2. Formy aktywności fizycznej podejmowane najchętniej w czasie wolnym przez badane osoby



Wykres 4. Zwracanie uwagi na to, aby posiłki były zdrowe.

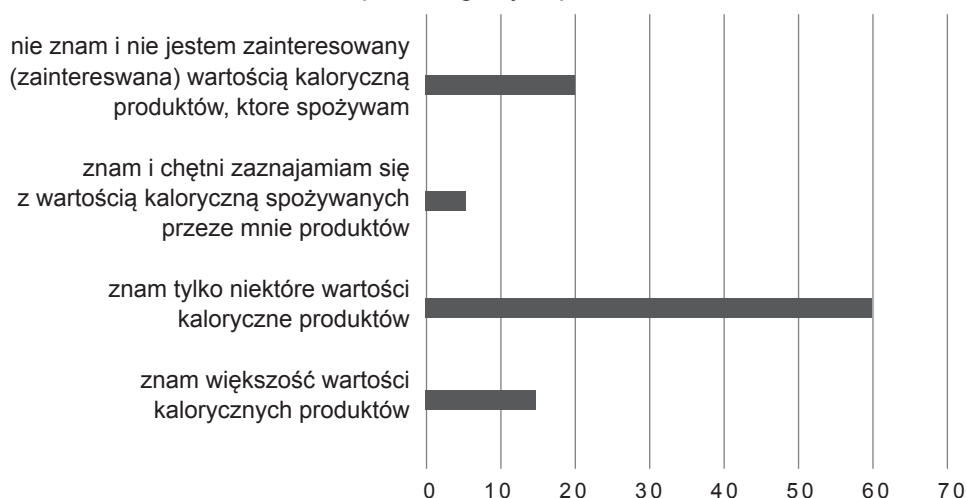
Czy zwracasz uwagę na to, aby posiłki były zdrowe?



Zdecydowana większość respondentów (67%) uważa na to, aby posiłki były zdrowe. Nie robi tego pozostałe 33% badanych osób.

Wykres 5. Orientacja w wartościach kalorycznych poszczególnych produktów.

Czy orientujesz się w wartościach kalorycznych poszczególnych produktów?

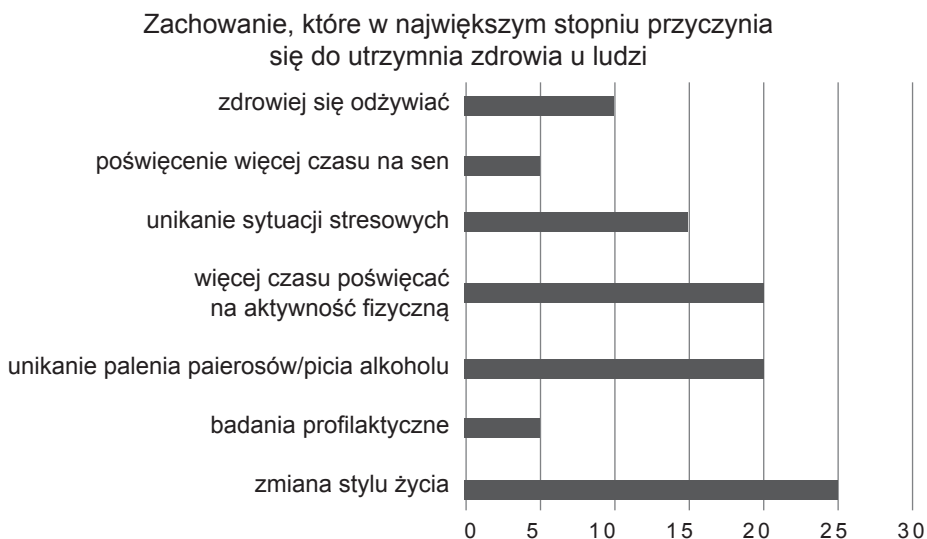


60% badanych osób zna tylko niektóre wartości kaloryczne produktów. Z kolei 20% respondentów nie zna i nie jest zainteresowanych kalorycznością spożywanych posiłków, a 15% deklaruje znajomość większości wartości kalorycznych produktów. Pozostałe 5% zna i chętnie zaznajamia się z ilością konsumowanych kalorii.

Wykres 6. Stosowanie używek.



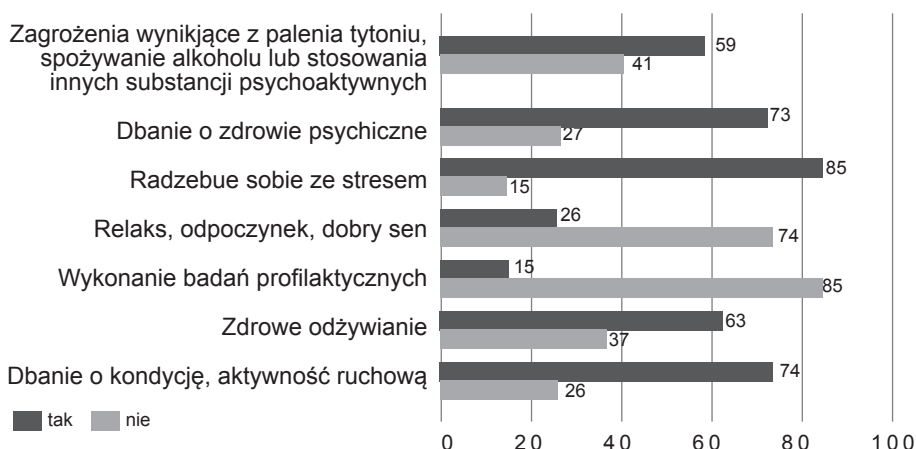
Wykres 7. Zachowania, które w opinii badanych w największym stopniu przyczyniają się do utrzymania zdrowia ludzi.



Zdaniem 25% respondentów zmiana stylu życia jest zachowaniem, które głównie przyczynia się do utrzymania zdrowia u ludzi. Z kolei zarówno 20% badanych opowiedziało się za unikaniem stosowania używek oraz na poświęcaniu czasu na aktywność ruchową. Konieczność niwelowania sytuacji stresogennych deklaruje 15% respondentów. Pozostali badani podkreślili ważność takich zachowań prozdrowotnych jak:

dedykowanie większej ilości czasu na sen oraz pamiętanie o wykonywaniu badań profilaktycznych.

Wykres 8. Obszary wiedzy, o których studenci chcieliby wiedzieć więcej w ramach studiów.



Wnioski z przeprowadzonych badań

Badanie miało za zadanie ukazanie zachowań prozdrowotnych respondentów oraz zgromadzenie potrzebnych informacji celem wzbogacenia procesu zarządzania Służbą Więzienną o programy nauczania, które zawierałyby potrzebne dla badanych osób treści, a w szczególności: budowanie odporności psychicznej, tężyzny i siły fizycznej, a także wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania.

Przeprowadzona analiza materiału badawczego pozwala na sformułowanie następujących wniosków, uszeregowanych według kluczowych obszarów zarządzania zdrowiem:

1. **Deficyt instytucjonalnego wsparcia edukacyjnego:** Wyniki jednoznacznie wskazują na niski udział uczelni w kształtowaniu wiedzy zdrowotnej studentów. Aż 76% respondentów czerpie wiedzę z doświadczeń własnych, a 65% z samokształcenia, podczas gdy z zajęć na uczelni korzysta jedynie 34% (Wykres 3). Jest to wyraźny sygnał dla kadry zarządzającej, że obecne programy nie są traktowane przez studentów jako główne źródło wiedzy.

2. **Hierarchia potrzeb zdrowotnych a oferta programowa:** Istnieje wyraźna rozbieżność między tym, co studenci uważają za ważne, a ich kompetencjami. Choć 30% badanych uznaje prawidłowe odżywianie za kluczowe dla zdrowia (Wykres 1), to aż 60% zna tylko niektóre wartości kaloryczne produktów, a 20% nie zna ich wcale (Wykres 5). Wskazuje to na konieczność wprowadzenia praktycznej edukacji dietetycznej.
3. **Priorytet odporności psychicznej w służbie:** Największe zapotrzebowanie edukacyjne dotyczy radzenia sobie ze stresem – taką potrzebę zgłosiło aż 85% respondentów (Wykres 8). Koreluje to z faktem, że brak stresu jest uznawany za jeden z dwóch najważniejszych czynników zdrowia (30%, Wykres 1). Dla Służby Więziennej oznacza to konieczność wdrożenia treningów antystresowych jako fundamentu przygotowania do zawodu.
4. **Aktywność fizyczna:** Mimo że tylko 22% respondentów wskazało aktywność fizyczną jako najważniejszy czynnik zdrowia (Wykres 1), to aż 74% chciałoby poszerzyć wiedzę w tym zakresie (Wykres 8). Preferencje studentów (rower, bieganie, siłownia – po 30%) sugerują, że oferta sportowa uczelni powinna być jeszcze wyraźniej zróżnicowana.

Zdecydowana większość funkcjonariuszy stwierdziła, że najważniejszymi postawami prozdrowotnymi dla zachowania zdrowia jest wzmocnianie odporności na czynniki stresogenne, a także unikanie, jeśli to możliwe, okoliczności lub wydarzeń, które mogą wywoływać silne reakcje stresowe. Respondenci podkreślili również jak fundamentalne znaczenie dla utrzymania zdrowia na odpowiednim poziomie ma właściwy sposób odżywiania oraz aktywność fizyczna w codziennym życiu. Analiza wypowiedzi na pytanie otwarte dotyczące oczekiwań funkcjonariuszy względem edukacji zdrowotnej wykazała, iż niezwykle ważne jest, aby w programach nauczania uczelnia uwzględniła następujące zagadnienia: racjonalne odżywianie, z uwzględnieniem poszczególnych diet i ich wpływu na funkcjonowanie organizmu, pomoc przedmedyczną wraz z aspektami prawnymi, strategie radzenia sobie ze stresem, dbanie o zdrowie umysłowe, umiejętne zarządzanie czasem, oraz kompetencje miękkie, aby w sprawny sposób komunikować się w środowisku zawodowym. Wśród odpowiedzi respondenci wymienili także chęć poszerzenia wiedzy i kompetencji z zajęć dotyczących samoobrony o wschodnie sztuki walki. Dzięki uczestnictwu w zajęciach zawierających powyższe treści młode osoby miałyby okazję skonfrontować własne przemyślenia, a tym

samym niejednokrotnie zmodyfikować własne nawyki, przyzwyczajenia, zachowania celem osiągnięcia dobrostanu i zdrowego stylu życia. W pracy zawodowej już jako funkcjonariusze Służby Więziennej będą napotykać wiele wyzwań, z którymi trzeba będzie sobie poradzić, stąd taki duży nacisk na wzmacnianie świadomości o konieczności rozwijania wiedzy w zakresie edukacji zdrowotnej. Pojawia się tutaj ogromne zadanie przed kadrą kierowniczą Uczelni, aby zaproponować funkcjonariuszom odpowiedni program bądź szkolenia, które stanowiłoby wsparcie w kreowaniu solidnych kompetencji zdrowotnych²⁰.

Podsumowanie

Wnikliwa diagnoza zachowań i postaw prozdrowotnych funkcjonariuszy będących studentami kierunku penitencjarystyka stanowi ważną przesłankę dla tworzenia nowoczesnego podejścia do zrównoważonego zarządzania zasobami ludzkimi obejmującego programy nauczania, które będą również służyły racjonalnej i przede wszystkim efektywnej promocji zdrowia. W ten sposób organizacja Służby Więziennej będzie szybciej i skuteczniej osiągać własne cele. Należy bowiem podkreślić, że proponowane zmiany w programach nauczania stanowią inwestycję nie tylko w zdrowie jednostki, ale także w bezpieczeństwo wewnętrzne jednostek penitencjarnych. Funkcjonariusz wyposażony w wiedzę i kompetencje zdrowotne to pracownik generujący mniejszą liczbę absencji chorobowych, wykazujący większą odporność na stres oraz zdolny do podejmowania trafniejszych decyzji operacyjnych. Człowiek posiadający świadomość zdrowotną ma udział w tworzeniu odpowiedniego środowiska, atmosfery w miejscu wykonywania obowiązków służbowych. Co więcej, następuje ograniczenie wszelkiej dysfunkcji oraz różnych patologii. Ponadto diagnoza ukazuje te kwestie w obszarze stylu życia funkcjonariuszy, które wymagają szczególnej uwagi. Pokazuje również potencjały dla wzmacniania zdrowia wśród młodego pokolenia. Podejmowanie aktywności na rzecz promowania zdrowego stylu życia należałoby uznać zatem za priorytetowe działanie, które na stałe należy wpisać w proces zarządzania Służbą Więzienną.

²⁰ Por. M. Sopiński, „Nadopiekuńcza Matka”, „Surowy Ojciec”, czy „Troskliwy Obserwator”? *Nadzór Ministra Sprawiedliwości nad uczelniami Służby Więziennej: uwagi filozoficzno-prawne*, „Law • Education • Security” 2025, nr 3 specjalny, s. 321-334.

W odpowiedzi na zdiagnozowaną w badaniach lukę edukacyjną oraz wysokie zapotrzebowanie na trening radzenia sobie ze stresem (85% wskazań), rekomenduje się wdrożenie innowacyjnych narzędzi dydaktycznych. Tradycyjne metody wykładowe okazują się niewystarczające, dlatego postuluje się wykorzystanie technologii immersyjnych (VR) i sztucznej inteligencji (AI) jako rekomendację dla przyszłych programów szkoleniowych.

Zastosowanie symulatorów VR pozwoliłoby na bezpieczne trenowanie reakcji na sytuacje skrajnie stresowe (np. bunt osadzonych, autoagresja), co bezpośrednio odpowiada na zgłoszoną przez studentów potrzebę budowania odporności psychicznej. Z kolei algorytmy sztucznej inteligencji mogłyby wspierać personalizację diety i treningu, co rozwiązałoby problem braku wiedzy o kaloryczności i żywieniu, do którego przyznała się większość badanych. Wdrożenie tych technologii nie jest tylko modą, lecz strategicznym krokiem w nowoczesnym zarządzaniu zasobami ludzkimi w służbach mundurowych, pozwalającym na przejście od teorii do praktycznych nawyków prozdrowotnych.

Bibliografia

- Bogusz R. *Społeczno-kulturowy kontekst zdrowia i choroby*, [w:] *Wybrane elementy socjologii*, A. Majchrowska (red.), Lublin 2003.
- Domaradzki J., *O definicjach zdrowia i choroby*, „Folia Medica Lodziensia” 2013, nr 40, z. 1.
- Drucker P.F., *The Practice of Management*, New York – Evanston 1954.
- Fayol H., *General and Industrial Management*, London 1988.
- Gabryś A., *Poczucie własnej skuteczności a dobrostan psychiczny u studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2023, nr 42, z. 1.
- Gitlow H.S., *Quality Management Systems. A Practical Guide*, Boca Raton – London – New York – Washington 2000.
- Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków 1999.
- Ogińska-Bulik N., *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła, konsekwencje, zapobieganie*, Warszawa 2006.
- Okoń W. (red.) *Nowy Słownik Pedagogiczny*, Warszawa 2001.
- Piotrowski A., *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*, Warszawa 2010.
- Pocztowski A., *Zarządzanie zasobami ludzkimi. Strategie – procesy – metody*, Warszawa 2007.
- Sopiński M., *Perspektywa prawnonaturalna jako paradygmat myślenia o prawie pozytywnym*, [w:] *Teoria i praktyka prawa w perspektywie prawnonaturalnej*, A. Czarnecka, M. Sopiński (red.), Warszawa 2022.
- Sopiński M., *Pozycja uczelni służb państwowych w systemie szkolnictwa wyższego na przykładzie uczelni Służby Więziennej*, „Law • Education • Security” 2025, nr 127.
- Sopiński M., *Natural Law Theory and its Benefits: Arguments for Adopting New Classical Natural Law Theory Based on a Priority of Persons*, „Prawo i Więź” 2023, nr 3 (46).
- Sopiński M., „Nadopiekuńcza Matka”, „Surowy Ojciec”, czy „Troskliwy Obserwator”? *Nadzór Ministra Sprawiedliwości nad uczelnią Służby Więziennej: uwagi filozoficzno-prawne*, „Law • Education • Security” 2025, nr 3 specjalny.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), *Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia* (Dz. U. z 1948 r. nr 61 poz. 477).
- Turczak B., *Nauczanie Kościoła katolickiego na temat wartości zdrowia i zachowań prozdrowotnych*, „Premisla Christiana” 2010/2011, t. XIV.
- Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o Służbie Więziennej (tj. Dz. U. z 2024 r. poz. 1869, z późn. zm.).
- Woynarowska B., *Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie*, Warszawa 2008.
- Wysocki M.J., Miller M., *Paradygmat Lalonde’a, Światowa Organizacja Zdrowia i nowe zdrowie publiczne*, „Przegląd Epidemiologiczny” 2003, nr 57, z. 3.