

<b>Секція А7 Фізична культура і спорт</b>	
<b>УДК 796.035:355.1-056.26(477)</b>	
<b>Дата першого надходження статті до видання</b>	2026-01-11
<b>Дата прийняття статті до друку після рецензування</b>	2026-02-20
<b>Дата публікації/оприлюднення</b>	2026-02-20

**Bezpieczeństwo w ratownictwie wodnym –  
poziom stresu (czynniki emocjonalne)**

**SKALSKI Dariusz W.**

doktor nauk pedagogicznych, doktor nauk o kulturze fizycznej, inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor,

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,  
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego  
E-mail: [dskalski60@gmail.com](mailto:dskalski60@gmail.com), [orcid.org/0000-0003-3280-3724](https://orcid.org/0000-0003-3280-3724)

**TSYHANOVSKA Nataliia**

*magister wychowania fizycznego i sportu, starszy wykładowca,  
Charkowska Państwowa Akademia Kultury,*

E-mail: [ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com), [orcid.org/0000-0001-8168-4245](https://orcid.org/0000-0001-8168-4245)

**OSTROWSKI Marian**

PhD, adiunkt,

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego  
E-mail: [maryan.ostrowski@ukr.net](mailto:maryan.ostrowski@ukr.net), [orcid.org/0000-0002-9817-6578](https://orcid.org/0000-0002-9817-6578)

**SYDORKO Oleh**

PhD, profesor,

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego  
E-mail: [osydorko@ukr.net](mailto:osydorko@ukr.net), [orcid.org/0000-0002-4537-5100](https://orcid.org/0000-0002-4537-5100)

**KINDZER Bogdan**

PhD, adiunkt,

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego  
E-mail: [bogdankindzer@ukr.net](mailto:bogdankindzer@ukr.net), [orcid.org/0000-0002-7503-4892](https://orcid.org/0000-0002-7503-4892)

**Streszczenie.** Stres jest nieodłącznym elementem pracy ratowników wodnych, którzy codziennie podejmują się ryzykownych akcji ratunkowych mających na celu ratowanie życia. Ich praca niesie za sobą nie tylko fizyczne wyzwania, ale także znaczące obciążenia emocjonalne, wynikające z częstego podejmowania szybkich decyzji w warunkach dużego stresu. Czynniki emocjonalne odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu poziomu stresu u ratowników wodnych, wpływając zarówno na ich funkcjonowanie zawodowe, jak i osobiste. Relacja człowieka z wodą i umiejętność pływania sięgają początków ludzkości. Prawdopodobnie umiejętność ta miała na początku praktyczny charakter, związany z pozyskiwaniem pożywienia przez myślistwo i rybołówstwo. Z biegiem czasu kontakt z wodą wymagał coraz lepszych umiejętności pływackich. Nauka pływania, pływanie oraz ratownictwo wodne są ze sobą ściśle związane zarówno pod względem sportowym, jak i systemu rekrutacji do służb ratownictwa wodnego. Ratownik wodny musi posiadać umiejętności pływania na wysokim poziomie. Statutowa działalność służb ratownictwa wodnego powinna opierać się na zasadzie 3 x P: PREWENCJA – PŁYWANIE – POMOC. Zasada ta została opracowana przez Dariusza Skalskiego, przyjęta na terenie kraju podczas szkoleń z ratownictwa wodnego na

wszystkie stopnie w ratownictwie wodnym: „Im większy nacisk kładziemy na prewencję i profilaktykę oraz doskonalenie umiejętności pływackich, tym mniejsze jest zagrożenie dla osób przebywających w wodzie, a pomoc będzie rzadziej potrzebna”

**Cel badań.** Celem badania było wykazanie poziomu stresu w ratownictwie wodnym oraz sprawdzenie poziomu bezpieczeństwa podczas pracy w ratownictwie wodnym w zakresie czynników emocjonalnych – poziomu stresu, jakiego doznają podczas pracy, jako zatrudnieni ratownicy wodni.

**Materiał i metody.** W niniejszej pracy zastosowane narzędzie badawcze, czyli sondażowy kwestionariusz ankiety, przeprowadzony został drogą elektroniczną. Rozpoczynając badania, poinformowano badanych ratowników wodnych, że sondaż jest anonimowy. Ankietę zastosowano jednorazowo, tylko na potrzeby niniejszej pracy.

**Wyniki.** Osobami badanymi byli zatrudnieni ratownicy wodni. Ankietę sondażową wypełniło 50 osób. W sondażu diagnostycznym zaczęto od metryczki osób badanych, która zawierała: wiek, płeć, wykształcenie, staż pracy w ratownictwie wodnym i aktualne uprawnienia w ratownictwie wodnym.

W sondażu diagnostycznym udział wzięło 50 ratowników wodnych. Wiek respondentów podzielił się następująco: 70% (18 – 27 lat), 14% (28 – 35 lat), 16% (36 lat i więcej). Najliczniejszą grupę stanowią osoby młode od 18 do 27 lat, natomiast najmniej liczną grupą jest przedział wiekowy między 28 a 35 lat. Płeć respondentów ukształtowała się po równo, między kobietami – 50%, a mężczyznami – 50%.

**Wnioski.** Ratownicy wodni są odporni na stres. W związku z tym kierują się zdrowym rozsądkiem. Nie paraliżuje ich strach. To bardzo ważne w pracy ratownika zwłaszcza gdy chodzi o zdrowie i życie ludzkie. Część ratowników potwierdza zupełny brak stresu. Niektórzy zaś określają się, że niekiedy ten stres występuje. Jest to na szczęście mniejsza grupa pracujących ratowników wodnych. Z biegiem czasu i wraz z nabieraniem doświadczenia, ratownicy wodni stają się bardziej pewni swoich umiejętności, co przekłada się na większą odporność na stres. Tylko czasami myślą o sytuacjach z pracy po zakończonym dyżurze co pozytywnie świadczy o ich zdrowiu psychicznym.

**Słowa kluczowe:** bezpieczna praca, asekuracja, emocje, praca stresogenna, psychika

### Безпека в рятуванні на воді – рівень стресу (емоційні чинники)

Скальські Даріуш

доктор педагогічних наук, доктор наук культури фізичної, інженер з національної безпеки, професор

Академія фізичного виховання та спорту імені Єнджея Снядецького

вул. Казімежа Гурського, 1, м. Гданськ, Польща

професор кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

E-mail: [dskalski60@gmail.com](mailto:dskalski60@gmail.com), [orcid.org/0000-0003-3280-3724](https://orcid.org/0000-0003-3280-3724)

Цигановська Наталія Василівна

магістр фізичного виховання і спорту,

Харківська державна академія культури E-mail: [ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com), [orcid.org/0000-0001-8168-4245](https://orcid.org/0000-0001-8168-4245)

Островський Мар'ян Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

E-mail: [maryan.ostrovskiy@ukr.net](mailto:maryan.ostrovskiy@ukr.net), [orcid.org/0000-0002-9817-6578](https://orcid.org/0000-0002-9817-6578)

**Сидорко Олег Юрійович***кандидат педагогічних наук, професор*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
E-mail: [osydorko@ukr.net](mailto:osydorko@ukr.net), [orcid.org/0000-0002-4537-5100](https://orcid.org/0000-0002-4537-5100)

**Кіндзер Богдан Миколайович***кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
E-mail: [bogdankindzer@ukr.net](mailto:bogdankindzer@ukr.net), [orcid.org/0000-0002-7503-4892](https://orcid.org/0000-0002-7503-4892)

**Анотація.** Стрес є невід'ємним елементом діяльності рятувальників на воді, які щодня беруть участь у ризикованих рятувальних операціях, спрямованих на збереження життя. Їхня робота пов'язана не лише з фізичними навантаженнями, але й зі значним емоційним напруженням, зумовленим необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах підвищеного стресу. Емоційні чинники відіграють ключову роль у формуванні рівня стресу рятувальників, впливаючи як на їхню професійну діяльність, так і на особисте життя. Взаємодія людини з водою та вміння плавати мають давнє походження і сягають початків людства. Імовірно, спочатку це вміння мало практичний характер і було пов'язане з добуванням їжі через мисливство та рибальство. З плином часу контакт із водним середовищем вимагав дедалі вищого рівня плавальних навичок. Навчання плаванню, саме плавання та водне рятувальництво є тісно взаємопов'язаними як у спортивному аспекті, так і в системі відбору кадрів для служби водного порятунку. Рятувальник на воді повинен володіти високим рівнем плавальної підготовленості. Статутна діяльність служб водного порятунку має базуватися на принципі «ЗП»: превенція – плавання – допомога. Цей принцип був розроблений Даріушем Скальським і впроваджений у практику підготовки рятувальників на всіх рівнях: «Чим більший акцент робиться на превенції, профілактиці та вдосконаленні плавальних умінь, тим меншим є ризик для людей, які перебувають у воді, а необхідність надання допомоги виникає рідше».

**Метою дослідження** було визначення рівня стресу у водному рятуванні та оцінка безпеки професійної діяльності рятувальників у контексті емоційних чинників, зокрема рівня стресу, який вони відчують під час виконання службових обов'язків.

**Матеріал і методи.** У дослідженні використано анкетне опитування як основний метод збору даних. Опитування проводилося в електронній формі. Перед початком дослідження респондентів було поінформовано про анонімність участі. Анкетування здійснювалося одноразово виключно для потреб даного дослідження.

**Результати.** У дослідженні взяли участь 50 діючих рятувальників на воді. Анкета включала соціально-демографічні показники: вік, стать, рівень освіти, стаж роботи у водному рятуванні та наявні кваліфікації. Віковий розподіл респондентів був таким: 70% – особи віком 18–27 років, 14% – 28–35 років, 16% – 36 років і старші. Найбільш чисельною виявилася група молодих рятувальників віком 18–27 років, найменш чисельною – група 28–35 років. За статтю респонденти розподілилися рівномірно: жінки – 50%, чоловіки – 50%.

**Висновки.** Рятувальники на воді загалом характеризуються високим рівнем стресостійкості, що дозволяє їм діяти раціонально та зберігати самоконтроль у складних ситуаціях. Страх не має паралізуючого впливу на їхню діяльність, що є критично важливим у контексті збереження життя і здоров'я людей. Частина респондентів зазначає повну відсутність стресу, тоді як інші вказують на його епізодичний прояв. Водночас ця група є менш чисельною. Із набуттям професійного досвіду рівень упевненості у власних діях зростає, що сприяє підвищенню стресостійкості. Лише інколи

рятувальники повертаються подумки до робочих ситуацій після завершення зміни, що свідчить про задовільний рівень психічного здоров'я.

**Ключові слова:** безпечна праця, страхування (асекурація), емоції, стресогенна діяльність, психіка.

### Вступ

**Актуальність проблеми.** Każdy ratownik wodny, bez względu na posiadany stopień, ma obowiązek czuwać nad bezpieczeństwem osób przebywających nad wodzie. Ratownik pomaga tym, którzy znaleźli się w zagrożeniu utraty zdrowia lub życia podczas pływania, kąpeli czy innych form rekreacji wodnej. Prócz tego pełni funkcję wychowania oraz nauczanie społeczeństwa, w jaki sposób bezpiecznie wypoczywać nad wodą. W ratownictwie wodnym kluczowe są sprawność i umiejętności. Posługiwanie się sprzętem ratowniczym i swobodne posługiwanie się technikami ratowniczymi. Wiek i płeć nie mają znaczenia selekcyjnego [1].

Rota ślubowania ratowników WOPR wyraźnie określa oczekiwaną postawę: „Ja ratownik Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, przyjmuję za swoje godło niebieski krzyż i złotą kotwicę. Ślubuję, dopóki zdrów będę i sił mi wystarczy, bez względu na warunki: rzetelnie wypełniać obowiązki ratownika WOPR, ratować osoby, którym zagraża niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na wodach, dbać o sprawność i doskonalić umiejętności ratownika WOPR, wszelką wiedzą i doświadczeniem wytrwale przyczyniać się do poprawy bezpieczeństwa na polskich wodach” [2].

Podstawowe obowiązki ratowników to: stała obserwacja wyznaczonego obszaru, natychmiastowe reagowanie na wezwania pomocy, podejmowanie akcji ratunkowej i zapobieganie zagrożeniom. Ratownicy muszą również dbać o sprzęt ratowniczy, prowadzić dokumentację, reagować na naruszenia regulaminów oraz stale poszerzać swoją wiedzę i umiejętności w zakresie ratownictwa, a także dbać o kondycję fizyczną [3].

**Problematyka stresu w ratownictwie wodnym.** Emocje to intensywne stany umysłowe, które pojawiają się nagle i zawsze wiążą się z somatycznym pobudzeniem. Mogą być bardzo silne lub krótkotrwałe, co może prowadzić do tymczasowych zaburzeń i początkowych objawów stresu. Badania pokazują silny związek między typem pracy a osobowością człowieka. Osoby wybierające stresujące zawody często cechuje je wyższa odporność na stres, większe zaangażowanie, chęć podejmowania wyzwań i zdolności do samokontroli. Dla ratowników wodnych ich praca jest źródłem satysfakcji, a oni sami nieustannie podnoszą sobie poprzeczkę. W porównaniu do innych zawodów, ratownicy są bardziej towarzyscy i otwarci, a ich motywacja wynika z wewnętrznego poczucia kompetencji i satysfakcji z wykonywanych zadań. Skupiają się na realizacji celów i podejmują decyzje szybko i ryzykownie [4]. Dowiedziono, że niski poziom lęku jest predyspozycją, która pozwala na lepsze wykorzystanie wiedzy oraz umiejętności podczas ratowania życia. Ważna jest konieczność wypracowania automatycznych nawyków ruchowych, które są niezbędne w akcjach ratunkowych, co może stanowić podstawę sukcesu [5]. Wysoki poziom stresu wymaga od ratowników automatyzacji pewnych działań, aby były mniej chaotyczne i bardziej efektywne [6]. Ważne jest zapewnienie odpowiednich warunków zdrowotnych, które zwiększają wydajność organizmu, w tym również mózgu. Jego wydajność zależy od wielu czynników i jest znacznie wyższa, gdy dostarczamy mu odpowiednie składniki odżywcze, wspomagające jego pracę i chroniące przed zmianami degeneracyjnymi. Brak tych substancji powoduje, że mózg pracuje mniej efektywnie. To jednak nie są jedyne czynniki wpływające na jego funkcjonowanie. Mózg pracuje lepiej, gdy dbamy o zdrowe nawyki, takie jak: zdrowy sen, ćwiczenia pamięciowe i logiczne, zdrowy sen, aktywność fizyczna i odpowiednio zbilansowana dieta [7].

**Podstawowe warunki bezpieczeństwa nad wodą.** Aby polepszyć warunki bezpieczeństwa nad wodą powstaje coraz więcej miejsc gdzie kąpiel jest możliwa w warunkach do tego przeznaczonych. Dodatkowo miejsca te są dokładnie przygotowane, sprawdzane i oznakowane. Na kąpieliskach obowiązują regulaminy respektowane przez ratowników

wodnych. Kadra ratownicza posługuje się specjalistycznym sprzętem, za pomocą którego udzielanie pomocy jest łatwiejsze a transport poszkodowanych sprawniejszy m.in.: pasy ratownicze, boje, deski ratownicze, kajaki czy quady. Praktykowane są specjalistyczne ćwiczenia i zadania dla ratowników wodnych ku polepszeniu ich kwalifikacji. Jednakże, pomimo spełnieniu wielu aspektów istotnych dla bezpieczeństwa nad wodą przez służby ratownicze, najważniejsze jest jednak samokontrola i nienaruszanie pewnych zasad obowiązujących na akwenach [8]. Do głównych zasad należą: pływać tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych, przestrzegać regulaminy oraz wytycznych i poleceń ratowników wodnych, nie pływać w wodzie o temperaturze niższej jak 14 stopni, w czasie mgły czy burzy, w miejscach gdzie są wodorosty, wchodzić do wody pomału, delikatnie się chłodząc, nie skakać, nigdy nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu i innych środków odurzających, nie pływać na czczo oraz bezpośrednio po posiłku, nie wypływać poza wyznaczone miejsca oraz po zmroku.

Obraz samego siebie w życiu jednostki odgrywa ogromną rolę. Poczucie własnej wartości oraz zadowolenie z siebie i znajomość własnej tożsamości dodatkowo napędza do realizowania celów. W przypadku ratowników wodnych głównym celem jest niesienie pomocy drugiemu człowiekowi na strzeżonych akwenach. Aby w pełni wywiązywać się ze swoich obowiązków doskonaliła się uczestnicząc w kursach i szkoleniach, lecz prawdziwe doświadczenie ratownicy zdobywają w praktyce, często powiązanej z sytuacjami stresogennymi. Ćwiczenia wykluczają negatywne czynniki towarzyszące prawdziwej akcji ratowniczej do których zaliczamy m. in. czas, stres i adrenalinę [9]. Bez wątplenia, aby szybko i sprawnie wykonać swoje zadanie z pewnością siebie i swoich umiejętności ograniczając stresującą sytuację, potrzebne jest doświadczenie zarówno własne jak i doświadczonych kolegów z pracy. Niestety istnieje negatywna opinia wśród ratowników wodnych na własny temat. Głównie jest to wynikiem dużej rotacji ratowników wodnych. Niewiele osób traktuje ten zawód jako docelowy, raczej jako tymczasowy, trwający od jednego do kilku sezonów. Oznacza to, że osoby które zdobyły doświadczenie oraz sprawnie wykonują swoje zadania, odchodzą w poszukiwaniu pracy lepiej płatnej oraz dającej możliwość zatrudnienia poza sezonem letnim. Ratownicy wodni nie mają o sobie dobrego zdania, ponieważ uważają, że jest za mało osób z doświadczeniem. Odpowiedź ta może jedynie dać do myślenia, co można by zmienić w systemie szkolenia, a przede wszystkim, w jaki sposób zachęcić jednostkę do wykonywania zawodu ratownika wodnego. Pomimo tego pozytywnym aspektem jest fakt że społeczeństwo ma zaufanie do postawy ratowników wodnych. Jest to doskonała informacja, która ukazuje postawę ratownika wodnego jako autorytet. W taki sposób łatwiej jest zapanować nad strzeżonym kąpieliskiem (obiektem). Od zawsze w badaniach naukowych przejawia się stwierdzenie, że zwiększenie liczby ratowników wodnych, kąpielisk strzeżonych oraz sprzętu ratowniczego niewątpliwie poprawi obecną sytuację bezpieczeństwa nad wodą [10].

**Cel badań** – wykazanie poziomu stresu w ratownictwie wodnym oraz sprawdzenie poziomu bezpieczeństwa podczas pracy w ratownictwie wodnym w zakresie czynników emocjonalnych – poziomu stresu, jakiego doznają podczas pracy, jako zatrudnieni ratownicy wodni.

## Методологія

### **Materiały i metody**

#### *Uczestnicy*

Osobami badanymi byli zatrudnieni ratownicy wodni. Ankietę sondażową wypełniło 50 osób. W sondażu diagnostycznym zaczęto od metryczki osób badanych, która zawierała: wiek, płeć, wykształcenie, staż pracy w ratownictwie wodnym i aktualne uprawnienia w ratownictwie wodnym.

W sondażu diagnostycznym udział wzięło 50 ratowników wodnych. Wiek respondentów podzielił się następująco: 70% (18 – 27 lat), 14% (28 – 35 lat), 16% (36 lat i więcej).

Najlichnieszą grupę stanowią osoby młode od 18 do 27 lat, natomiast najmniej liczną grupą jest przedział wiekowy między 28 a 35 lat. Płeć respondentów ukształtowała się po równo, między kobietami – 50%, a mężczyznami – 50%.

#### *Procedura*

Wyznaczony został obszar i teren badań, następnie dobór grupy badawczej. Dobór osób wyznaczony jest do badanej do badanej populacji. Badania zostały przeprowadzone w sierpniu 2024 roku, na terenie województwa pomorskiego (PL). Metodę badawczą konstruuje się za pomocą narzędzi. Osobami badanymi byli zatrudnieni ratownicy wodni. Ankietę sondażową wypełniło 50 osób. W sondażu diagnostycznym dokonano sprawdzenia jakie uprawnienia w ratownictwie wodnym posiadają respondenci. Znaczna większość, bo aż 94% posiada uprawnienia ratownika wodnego. Pozostałe 6% to ankietowani z uprawnieniami instruktora w zakresie ratownictwa wodnego.

#### *Analiza statystyczna*

Przeprowadzone badania miały na celu zebranie danych w zakresie opracowanych pytań w autorskiej ankiecie badawczej jako narzędzia badawczego. Tym samym odkrycia trendów i odpowiedzi w zakresie korelacji między poziomem bezpieczeństwa w ratownictwie wodnym – zatrudnionych ratowników, a podejmowaną aktywnością fizyczną podczas pracy, szczególnie podczas udzielania pierwszej pomocy osobom jej potrzebującym, którzy przebywali w wodzie. Zastosowana przy prezentacji i uzasadnienia uzyskanych wyników badań autorzy wykorzystali ogólnodostępną metodę analizy statystycznej, która obejmuje statystykę opisową z uwzględnieniem układu wykresów.

### **Wyniki**

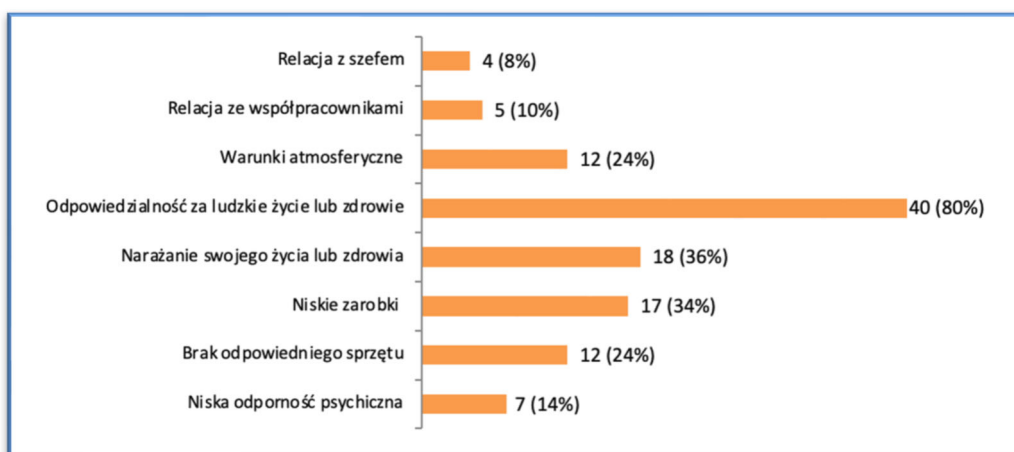
Wykształcenie rozłożyło się następująco: najlichniesza grupa – 56% osób z wykształceniem średnim, następnie – 42% to osoby z wykształceniem wyższym, tylko – 2% z wykształceniem podstawowym i – 0% ankietowanych z wykształceniem zawodowym. Uwzględniono staż pracy w ratownictwie wodnym osób wypełniających ankietę. Największa liczba osób – 20 ankietowanych posiada staż pracy między 1 rokiem a 5 lat w ratownictwie wodnym. Kolejną najlichnieszą grupą liczącą 15 osób to ankietowani ze stażem pracy do 1 roku. Kolejne 8 osób zaznaczyło swój staż między 5 a 10 lat. Cztery osoby wśród ankietowanych posiadają staż w przedziale od 10 do 15 lat i najmniej liczna grupa – 3 osoby zaznaczyły, że ich staż pracy w ratownictwie wodnym trwa powyżej 15 lat.

Dokonano sprawdzenia jakie uprawnienia w ratownictwie wodnym posiadają respondenci. Znaczna większość, bo aż 94% posiada uprawnienia ratownika wodnego. Pozostałe 6% to ankietowani z uprawnieniami instruktora w zakresie ratownictwa wodnego. Poziom wykształcenia badanych ratowników wodnych rozłożył się następująco: najlichniesza grupa – 56% osób z wykształceniem średnim, następnie – 42% to osoby z wykształceniem wyższym, tylko – 2% z wykształceniem podstawowym i – 0% ankietowanych z wykształceniem zawodowym. Uwzględniono w badaniach także staż pracy w ratownictwie wodnym osób. Największa liczba osób – 20 ankietowanych posiada staż pracy między 1 rokiem a 5 lat w ratownictwie wodnym. Kolejną najlichnieszą grupą liczącą 15 osób to ankietowani ze stażem pracy do 1 roku. Kolejne 8 osób zaznaczyło swój staż między 5 a 10 lat. Cztery osoby wśród ankietowanych posiadają staż w przedziale od 10 do 15 lat i najmniej liczna grupa – 3 osoby zaznaczyły, że ich staż pracy w ratownictwie wodnym trwa powyżej 15 lat.

Pierwszym punktem przeprowadzonych badań było pytanie o towarzyszący stres w pracy. Największa grupa osób – 46% raczej nie odczuwa obecności stresu w pracy, a 26% ankietowanych odpowiedziało, że raczej towarzyszy im stres w pracy. Na trzecim miejscu – 18% znalazła się odpowiedź: „zdecydowanie tak”. Najmniej liczna grupa – 10% odpowiedziała,

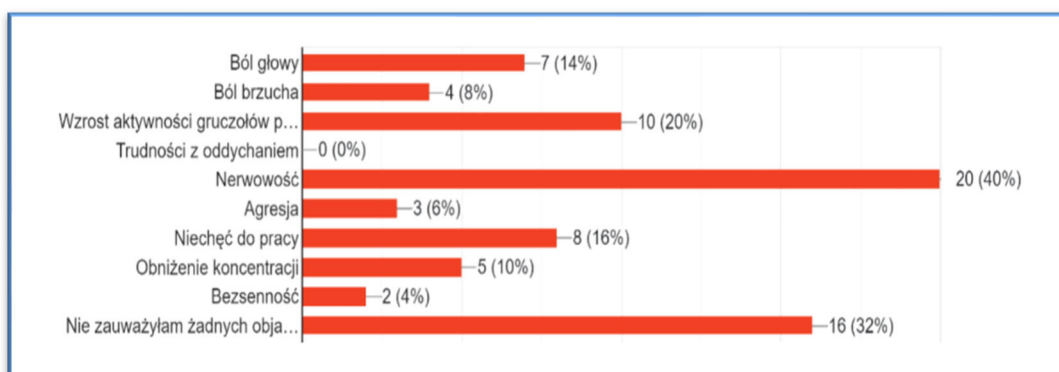
że zdecydowanie nie towarzyszy im stres w pracy jako ratownik wodny. Większość – 60 % badanych rzadko odczuwa stres w pracy, 26% – często, 8% – nigdy nie odczuwało stresu w pracy i 6% osób odpowiedziało, że zawsze.

Kolejne badanie w kontekście, czy stres w pracy ratownika wodnego jest nieodzowny i zarazem wpisuje się w wykonywany zawód. Badania wykazały, że równe 50% ankietowanych uważa, że stres raczej jest nieodzownie wpisany w zawód ratownika wodnego, 34% ankietowanych wybrało odpowiedź: „zdecydowanie tak”. Rzadziej wybierane odpowiedzi przez ankietowanych, bo zaledwie 10% i 6% zaznaczyło odpowiedzi: „raczej nie i zdecydowanie nie”. Jakie czynniki są najczęstszym źródłem stresu przedstawia wykres nr 1.



**Wykres 1. Czynniki występowania stresu w pracy ratownika wodnego**

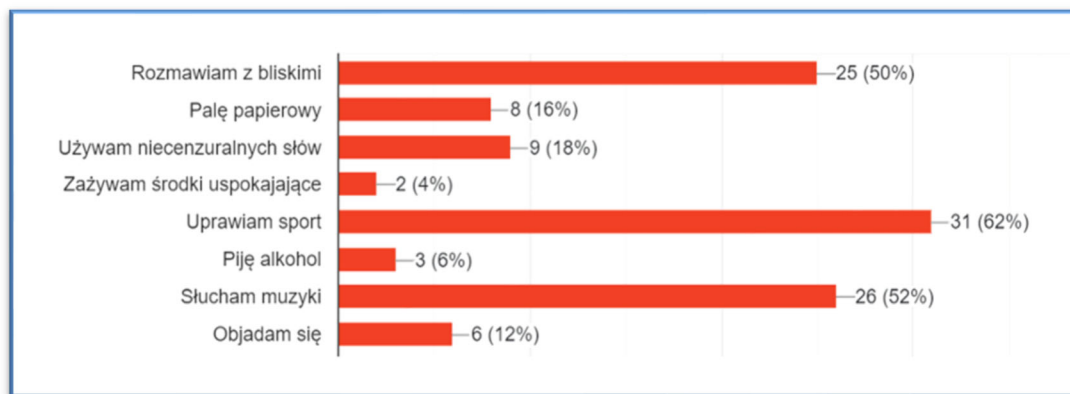
Najczęstszym źródłem stresu w pracy ratowników wodnych – 80% oddanych głosów na odpowiedź: *odpowiedzialność za ludzkie życie i zdrowie*. Pozostałe czynniki stresu wybierane przez ankietowanych rozłożyły się następująco: 36% - narażanie swojego życia lub zdrowia, 34% - niskie zarobki, 24% - warunki atmosferyczne oraz brak odpowiedniego sprzętu, 14% - niska odporność psychiczna. Najrzadziej udzielane odpowiedzi, bo zaledwie 10% i 8% otrzymały odpowiedzi: relacja ze współpracownikami, relacja z szefem. Które czynniki najczęściej występują na reakcje stresowe pokazuje wykres nr 2.



**Wykres 2. Najczęściej występujące reakcje na stres w pracy ratownika wodnego**

Nerwowość – to reakcja na stres w pracy ratownika wodnego u największej liczby osób – 20 ankietowanych wybrało tę odpowiedź. Na drugim miejscu – 16 odpowiedzi - nie zauważono żadnych objawów. Pozostałe reakcje stresu wybierane zostały w następującej kolejności: 10 osób wybrało – wzrost gruczołów potowych, 8 osób – niechęć do pracy, 7 osób – ból głowy, 5 osób – obniżenie koncentracji, 4 osoby – ból brzucha, 3 osoby – agresja, 0 odpowiedzi padło na reakcję: trudności z oddychaniem. Badania w zakresie, czy podczas wykonywania pracy

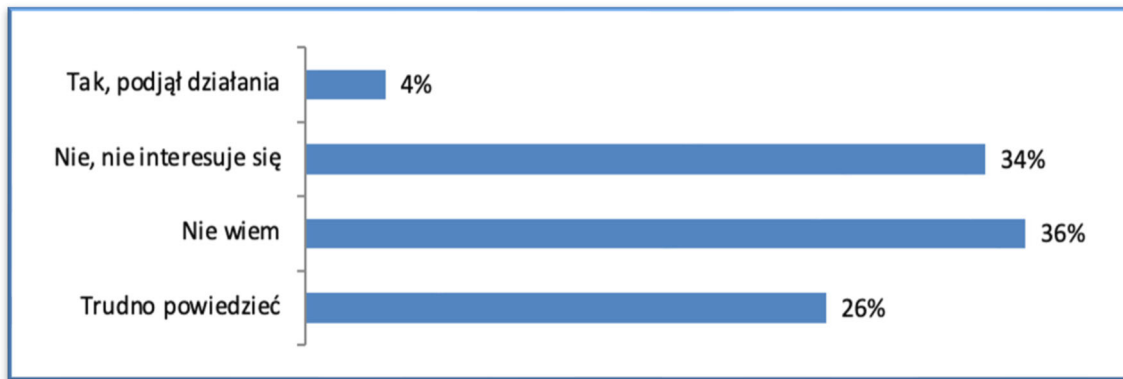
ankietowani byli w sytuacji, która narażała ich na własne życie lub zdrowie wykazały, że 50% respondentów udzieliło odpowiedzi: Nie. Oznacza to, że 25 osób wśród wszystkich ankietowanych nie było w sytuacji narażającej swoje życie lub zdrowie. Pozostałe 50% ukształtowało się następująco: 34% ankietowanych było w sytuacji narażenia swojego życia lub zdrowia i 16% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź -- trudno powiedzieć. Natomiast, czy ankietowanym zdarzyły się sytuacje podczas wykonywania pracy, w których narażone zostało zdrowie lub życie osoby ratowanej, większość ankietowanych, bo aż 54% odpowiedziała, że zdarzyła im się sytuacja w której narażone zostało zdrowie lub życie osoby ratowanej, 38% ankietowanych odpowiedziało, że nie zdarzyła im się taka sytuacja i 8% zaznaczyło odpowiedź – trudno powiedzieć. Kolejnym czynnikiem badań w zakresie odporności na stres zatrudnionych ratowników wodnych, to 46% stanowią osoby raczej odporne na stres, 28% – Raczej nie, 26% – Zdecydowanie tak. Duża większość uważa się za osobę odporną na stres. Badania też wykazały, że Zero odpowiedzi na - zdecydowanie nie. Sposób radzenia sobie ze stresem przedstawia wykres nr 3.



### Wykres nr 3. Sposób ankietowani radzą sobie ze stresem badanych ratowników wodnych

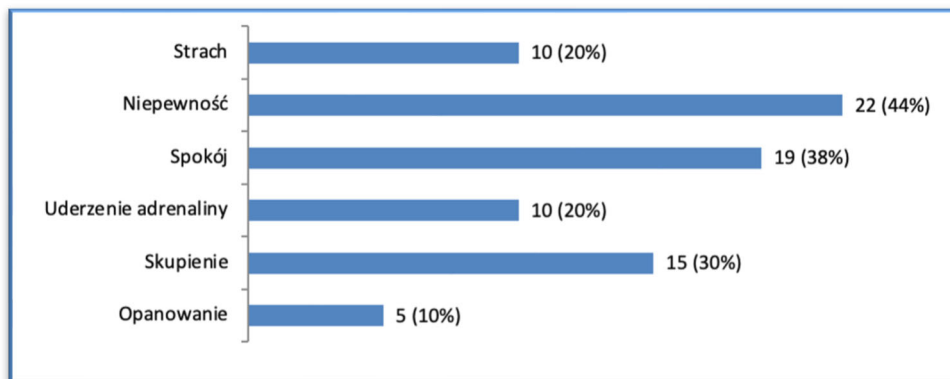
Najczęściej wybierane sposoby radzenia sobie ze stresem to: Uprawiam sport – 62%, słucham muzyki – 52%, rozmawiam z bliskimi – 50%. Mniej wybierane odpowiedzi: używam niecenzuralnych słów – 18%, palę papierosy – 16%, objadam się – 12%, piję alkohol – 6%, zażywam środki uspokajające – 4%. W przypadku korzystania ratowników wodnych z pomocy psychologa lub innego specjalisty, to znaczna większość – 72% ankietowanych nie korzystała z pomocy psychologa lub innego specjalisty. 22% osób myślało o tym, ale się nie zdecydowało, natomiast tylko 6% ratowników wodnych korzystało z pomocy psychologa lub specjalisty. Czy pracodawca ratowników wodnych kiedykolwiek podjął działania dotyczące ograniczenia negatywnych skutków stresu przedstawia wykres nr 4.

W powyższym badaniu 3 odpowiedzi uzyskały podobną ilość wyborów. Najwięcej ankietowanych – 36% odpowiedziało, że nie wie czy pracodawca podejmował jakiegokolwiek działania, 34% ankietowanych zaznaczyło, że ich pracodawca nie interesuje się działaniami ograniczenia negatywnych skutków stresu, 26% zaznaczyło odpowiedź – trudno powiedzieć. Zaledwie 4% ankietowanych wyraziło, że ich pracodawca podjął takie działania.



**Wykres 4. Działania pracodawcy ratowników wodnych dotyczące ograniczenia negatywnych skutków stresu**

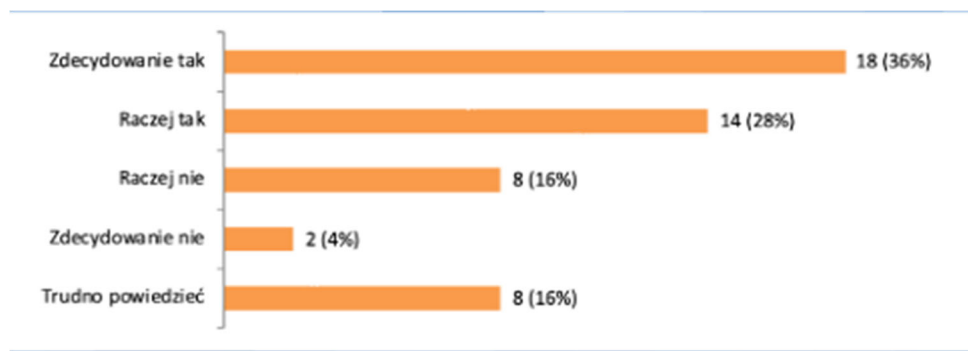
W zakresie badań dotyczących wpływu pracy jako ratownik wodny na zdrowie psychiczne, to prawie wszyscy ankietowani rozłożyli swoje głosy na te dwie odpowiedzi: zdecydowanie nie – 46%, raczej nie – 42% co wiąże się z opinią, że praca ratownika wodnego nie wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne. Pozostałe odpowiedzi wyglądają następująco: raczej tak – 8%, zdecydowanie tak – 4%. Bardzo istotny etap badań to jakie uczucia towarzyszą podczas interwencji ratunkowych przeprowadzanych przez ratowników wodnych przedstawia wykres nr 5.



**Wykres 5. Uczucia towarzyszące podczas interwencji ratunkowych przeprowadzanych przez ratowników wodnych**

W tym badaniu odpowiedzi ukształtowały się następująco: 22 osoby – niepewność, 19 osób – spokój, 15 osób – skupienie, 10 osób – strach oraz uderzenie adrenaliny, 5 osób – opanowanie. Ankietowani odpowiedzieli, że najczęściej towarzyszy im podczas interwencji ratunkowej niepewność, na drugim miejscu spokój. Natomiast w przypadku odczuwania presji społecznej przez ratowników wodnych, to 40% ankietowanych odpowiedziało, że raczej odczuwa presję społeczną związaną z pełnioną rolą ratownika wodnego. 30% zdecydowanie odczuwa presję społeczną, 18% raczej nie zauważyła presji nałożonej przez społeczeństwo i 12% zdecydowanie nie odczuwa presji. Też istotny jest fakt, który wykazały przeprowadzone badania to częstotliwości myśli o sytuacjach z pracy po zakończeniu swojego dyżuru (pracy) odpowiedzi rozłożyły się następująco: ponad połowa 60% ankietowanych czasami myśli o sytuacjach z pracy, 20% – często, 10% – bardzo często i nigdy. W zakresie wyrażenia zdania na temat szkoleń, które odbywali lub odbywają dostatecznie przygotowują ich do radzenia sobie ze stresem w pracy, to badani uznali, dokładnie 36%, że szkolenia, które odbywali lub odbywają

raczej nie przygotowują dostatecznie do radzenia sobie ze stresem w pracy. Natomiast 32% uznało, że raczej dostatecznie przygotowują, 20% - zdecydowanie nie, 12% nie mieli zdania. Nikt nie zaznaczył odpowiedzi – zdecydowanie tak. Ponadto też istotna kwestia rozważenia przez ratowników wodnych zrezygnowania z pracy ratownika wodnego z powodu stresu. Przeprowadzone badania wykazały, że ponad połowa ankietowanych – 52% odpowiedziała, że nigdy nie rozważała rezygnacji z pracy z powodu stresu, 24% - sporadycznie, po 12% padło na odpowiedzi: tak, często i tak, ale rzadko. Czy ratownik wodny czuje się pewnie w sytuacjach podejmowanie szybkiej decyzji w zakresie pomocy pod presją przedstawia wykres nr 6.



**Wykres 6. Podejmowanie przez ratowników wodnych szybkiej decyzji pod presją o udzieleniu pomocy**

Odpowiedzi są zróżnicowane: Najwięcej ankietowanych - 36% odpowiedziało, że zdecydowanie czują się pewnie w podejmowaniu szybkiej decyzji pod presją. 28% ankietowanych odpowiedziało – raczej tak, po 16% ankietowanych zaznaczyło odpowiedzi: raczej nie oraz trudno powiedzieć. Najmniejsza grupa ludzi – 4% odpowiedziało, że zdecydowanie nie. Inną kwestią, w której przeprowadzono badania to czy ankietowani lubią pracować w zespole ratowników wodnych, którzy są ich znajomymi. Przeprowadzone badania wykazały, że prawie wszyscy ankietowani uważają, że lubią pracować ze swoimi znajomymi w zespole ratowników wodnych, bo aż 94% padło na te dwie odpowiedzi: zdecydowanie tak – 56%, raczej tak – 38%. Pozostałe 6 % przypadło na odpowiedzi: zdecydowanie nie, nie mam zdania, 0% uzyskała odpowiedź: raczej nie. Te badania korelują z tzw. zachętą zatrudnianych ratowników wodnych, jaką jest namawianie innych do zdobycia uprawnień ratownika wodnego. Odpowiedzi w tym badaniu ułożyły się następująco: ponad połowa – 54% ankietowanych wybrała odpowiedź: raczej tak, 22% - zdecydowanie tak, 14% - nie mam zdania, 6% - raczej nie, 4% - zdecydowanie nie.

### Dyskusja

Badani ratownicy wodni wypisali swoje pomysły co do działań i zmian w miejscu pracy, które ich zdaniem mogłyby najbardziej przyczynić się do zmniejszenia stresu. Okazuje się, że najczęściej osób uważa, że potrzeba więcej dodatkowych szkoleń organizowanych przez pracodawców oraz zwiększenie ilości pracowników na danej zmianie. Ważny jest również dobry kontakt i wsparcie szefostwa oraz dobra atmosfera w pracy. Według ankietowanych zmianą, która może przyczynić się do zmniejszenia stresu są wizyty u psychologa. Kilka osób napisało, że w miejscu pracy powinien znaleźć się lepszy sprzęt, sumiennie go uzupełniając. Działanie, które się powtarzało wśród odpowiedzi respondentów to zwiększenie świadomości zagrożeń wynikających z korzystania obiektów wodnych, większe oznaczenia, napisy, symbole na ścianach, które jasno by opisywały rzeczy których nie można robić. Pojedyncze osoby odpowiadały, że do zmniejszenia stresu mogą przyczynić się: treningi ratownicze w celu

zwiększenia wydolności i siły, umiejętność opanowania emocji, wypraszenie wulgarnych klientów i tych, którzy łamią regulamin oraz kamery na kąpieliskach. Ponadto najbardziej stresującymi sytuacjami, które najczęściej się powtarzały wśród odpowiedzi to akcje ratownicze. Reanimacje, wyciąganie osób tonących się oraz śmierć osób poszkodowanych. Przy tego typu akcjach ratowniczych towarzyszy duży stres, strach, współczucie rodzicom/opiekunom poszkodowanych oraz przygnębienie. Najczęściej osobami potrzebującymi pomocy to osoby młode lub osoby chorujące na padaczkę. W odpowiedziach znajdują się stresujące sytuacje na otwartych akwenach: wywrotka żaglówki, biały szkwał podczas akcji ratunkowej, wywrotka kajaku. Takim sytuacjom towarzyszy mobilizacja, adrenalina, niepokój. Sporadyczne odpowiedzi - sytuacje wywołujące stres to: rozcięta powieka u dziecka, pierwszy dzień w nowej pracy jako ratownik wodny, bycie jedyną osobą na zmianie, udar osoby kąpiącej się, widok osób pod wpływem alkoholu na terenie kąpieliska. Także chęć pomocy innym nakłoniło ich do bycia ratownikiem wodnym. Chęć niesienia pomocy potrzebującym, ratowanie życia i zdrowia oraz profilaktyka w zakresie właściwego zachowania się nad akwenem. Często również pojawiały się odpowiedzi tj.: możliwość zarobku, chęć pracowania w środowisku wodnym, dobre umiejętności pływackie oraz, że nie jest to praca ciężka fizycznie.

Działania lub zmiany (jako głos badanych osób) w miejscu pracy ratowników wodnych, które mogłyby najbardziej przyczynić się do zmniejszenia stresu to:

- atmosfera w pracy i warunki pracy i świadomość o bezpieczeństwie pracodawcy i uświadamianie o niebezpieczeństwie osób korzystających z kąpeli,
- symulowane akcje ratownicze, treningi ratownicze w celu zwiększenia wydolności i siły,
- umiejętność opanowania emocji,
- dodatkowe przeszkolenia ratowników wodnych, dodatkowe spotkania ćwiczeniowe oraz dodatkowe szkolenia organizowane przez pracodawców,
- odpowiednie szkolenie już na miejscu pracy związane z przyzwyczajeniami i charakterem pracy w danym podmiocie oraz lepsze szkolenia przypominające,
- dopilnowanie (egzekwowanie z odpowiednimi służbami porządkowymi) wulgarnych klientów i tych, którzy łamią regulamin,
- lepszy sprzęt ratowniczy w pracy, sumienne uzupełnianie sprzętu, lepsze szkolenia i uświadamianie warunków pracy oraz, że nie jest to praca dla wszystkich,
- spotkania z psychologiem (konsultacje psychologiczne), zwiększenie ilości ratowników wodnych w miejscu pracy - dodatkowa osoba na stanowisku,
- skuter wodny jako wyposażenie każdej (stanowiskowej) wieży,
- trenowanie z zespołem ratowników wodnych akcji symulowanych w każdym strzeżonym obiekcie,
- lepsza komunikacja z szefem, wprowadzenie monitoringu poprzez kamery w strzeżonym obiekcie,
- trening po godzinach pracy - uprawianie sportów aerobowych, np.: jazda na rowerze, pływanie,
- lepsze zarobki i dbałość o sprzęt przez przełożonych w okresie zimowania sprzętu,
- systematyczne uświadamianie ludziom zagrożeń wynikających z korzystania z obszarów wodnych,
- sumienne zaangażowanie ratowników wodnych w pracy na strzeżonym obiekcie,
- czytelne oznaczenia, napisy, symbole na ścianach w zakresie profilaktyki, które jasno by opisywały rzeczy których nie można robić,
- ograniczenie ilości osób na pływalni, ustalenie maksymalnej ilości osób mogących jednocześnie przebywać z pływalni (tak zwana przepustowość pływalni),

• Dobre przygotowanie strzeżonego obiektu (miejsc pracy zatrudnionych ratowników wodnych), odpowiedni sprzęt ratowniczy w zgodności z normami w zakresie wyposażenia kąpielisk i pływalni oraz wsparcie szefostwa.

### Wnioski

Największą satysfakcją jest niesienie pomocy innym, ratowanie ludzkiego życia lub zdrowia oraz poczucie ważności. Dużą satysfakcję dają również udane akcje ratunkowe, zakończony sezon nad wodą bez tragicznych wypadków oraz uświadamianie o zagrożeniach związanych z korzystaniem z akwenów. Sporadyczne odpowiedzi ankietowanych to: pieniądze, kontakt z wodą. Na podstawie przeprowadzonych badań zostały wypracowane następujące wnioski:

- praca w ratownictwie wodnym jest motywacją do dodatkowego kształcenia się w zakresie pochodnej specjalności - z zakresu pochodnej specjalności osoby wypełniającej ankietę najczęściej posiadają uprawnienia: instruktor sportu w dyscyplinie pływanie.
- dodatkowe posiadane specjalności to: patent sternika motorowodnego, patent płetwonurka, różne kursy i szkolenia, patent żeglarski czy instruktor aqua aerobiku,
- ratownik wodny jest osobą raczej odporną na stres, wniosek z tego nasuwa się, iż większość pracujących ratowników jest odporna na stres,
- większość ratowników wodnych (62%) uznało, że rozładowują stres poprzez uprawianie sportu, dbają o swoją sprawność fizyczną oraz często są to osoby, które już przed rozpoczęciem pracy zawodowej miały zamiłowanie do aktywności fizycznej,
- w pracy ratownika wodnego strach jest nieodzownym elementem podczas interwencji ratunkowej, kolejnym jest niepewność,
- uczuciem najczęściej towarzyszącym podczas interwencji ratunkowych jest spokój (38%), skupienie (30%) oraz strach uderzeniem adrenaliny (20%),
- ratownicy wodni muszą być przygotowani na różnorodne scenariusze, od zmiennych warunków pogodowych po reakcje ratowanych osób, wtedy podczas interwencji ratownicy wodni również odczuwają spokój i skupienie na zadaniu,
- ratownicy wodni muszą często wykonywać wiele zadań jednocześnie, takich jak komunikacja z zespołem, ocena stanu ratowanego i monitorowanie otoczenia, więc skupienie pozwala na skuteczne zarządzanie tymi obowiązkami.

### Bibliografia

1. Prystupa, E., Skalski, D. W., Kowalski, D., & Kindzer, B. (2022). Edukacja fizyczna – wprowadzenie do ratownictwa wodnego na przykładzie Polski [Фізичне виховання – вступ до порятунку на воді на прикладі Польщі]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego.
2. Skalski, D. (2011). Wademekum ratownika wodnego. Stowarzyszenie Instytut Kociewski w Starogardzie Gdańskim.
3. Czarnecki, D., Skalski, D. W., Tsyhanovska, N. V., Svyshch, L., & Kyryk, O. (2023). Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży. *Rehabilitation & Recreation*, 14, 69.
4. Skalski, D., Formela, M., Czarnecki, D., Tuz, M., & Pożarski, D. (Eds.). (2019). *Kultura fizyczna, bezpieczeństwo i zarządzanie. Wybrane aspekty. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.*
5. Czarnecki, D., Tsyhanovska, N., & Skalski, D. W. (2023). Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia [Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту]. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury.

6. Tsyhanovska, N., Skalski, D. W., Filipkowska, D., & Kreft, P. (2024). Aktywność fizyczna jako profilaktyka stresu z uwzględnieniem czynników fizykalnych zdrowia [Фізична активність як профілактика стресу]. In N. Tsyhanovska, D. W. Skalski, & D. Czarnecki (Eds.), *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo w aktualizowaniu wartości zdrowia. Wybrane aspekty*. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim.

7. Skalski, D. (2018). Zarządzanie kryzysowe i bezpieczeństwo wodne. Wybrane aspekty ratownictwa wodnego. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim.

8. Skalski, D. W., Kindzer, B., Vynogradskyi, B., & Zieliński, E. (2022). Elementarz bezpieczeństwa nad wodą i kwalifikowana pierwsza pomoc [Основи безпеки на воді та кваліфікованої першої медичної допомоги]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego.

9. Skalski, D. W., Kowalski, D., Rybak, O., & Kindzer, B. (2022). Sztuka ratownicza – umiejętności praktyczne ratownika wodnego [Мистецтво порятунку на воді]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego.

10. Skalski, D., Makar, P., Waade, B., Pęczak-Graczyk, A., & Przybylski, S. (2016). Współczesny system szkolenia ratowników wodnych w Polsce. Wybrane aspekty formalne. Bydgoska Szkoła Wyższa w Bydgoszczy przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.

#### References

1. Prystupa, E., Skalski, D. W., Kowalski, D., & Kindzer, B. (2022). *Edukacja fizyczna – wprowadzenie do ratownictwa wodnego na przykładzie Polski* [Physical education – introduction to water rescue based on the example of Poland]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim in cooperation with Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi.

2. Skalski, D. (2011). *Wademekum ratownika wodnego* [Water rescuer's handbook]. Stowarzyszenie Instytut Kociewski w Starogardzie Gdańskim.

3. Czarnecki, D., Skalski, D. W., Tsyhanovska, N. V., Svyshch, L., & Kyryk, O. (2023). The impact of limited physical activity on the organism of youth. *Rehabilitation & Recreation*, 14, 69.

4. Skalski, D., Formela, M., Czarnecki, D., Tuz, M., & Pożarski, D. (Eds.). (2019). *Kultura fizyczna, bezpieczeństwo i zarządzanie. Wybrane aspekty* [Physical culture, safety and management: Selected aspects]. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.

5. Czarnecki, D., Tsyhanovska, N., & Skalski, D. W. (2023). *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia* [Psychological understanding of risk in extreme sports: Selected issues]. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu in cooperation with Kharkiv State Academy of Culture.

6. Tsyhanovska, N., Skalski, D. W., Filipkowska, D., & Kreft, P. (2024). Physical activity as stress prevention considering physical health factors. In N. Tsyhanovska, D. W. Skalski, & D. Czarnecki (Eds.), *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo w aktualizowaniu wartości zdrowia. Wybrane aspekty* [Physical culture and safety in updating health values: Selected aspects]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim.

7. Skalski, D. (2018). *Zarządzanie kryzysowe i bezpieczeństwo wodne. Wybrane aspekty ratownictwa wodnego* [Crisis management and water safety: Selected aspects of water rescue]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim.

8. Skalski, D. W., Kindzer, B., Vynogradskyi, B., & Zieliński, E. (2022). *Elementarz bezpieczeństwa nad wodą i kwalifikowana pierwsza pomoc* [Fundamentals of water safety and qualified first aid]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim in cooperation with Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi.

9. Skalski, D. W., Kowalski, D., Rybak, O., & Kindzer, B. (2022). *Sztuka ratownicza – umiejętności praktyczne ratownika wodnego* [Rescue art – practical skills of a water rescuer]. Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim in cooperation with Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi.

10. Skalski, D., Makar, P., Waade, B., Pęczak-Graczyk, A., & Przybylski, S. (2016). *Współczesny system szkolenia ratowników wodnych w Polsce. Wybrane aspekty formalne* [Contemporary training system of water rescuers in Poland: Selected formal aspects]. Bydgoska Szkoła Wyższa w Bydgoszczy in cooperation with Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.