

职业压力对公安民警工作幸福感的双刃剑效应研究

张俊辉*

北京市公安局公安交通管理局, 北京, 中国

*通讯作者

【摘要】随着时代的进步与发展,对于民警的职业要求也就越来越高,这种情况导致针对民警的职业压力问题与工作幸福感的问题越来越突出。本文通过查阅众多文献并借助相关学科的理论研究发现民警的职业压力分为挑战性压力和阻碍性压力,二者都会对民警工作幸福感产生影响。挑战性压力对民警产生的增益效应,在工作动力和工作行为上都对民警的工作开展起到着积极作用;阻碍性压力对民警产生的耗损效应,不断地消磨着民警工作积极性,起到消极作用。公安机关应通过提升民警综合素养、完善警察奖励制度、完善心理咨询机制、完善警察管理机制等一系列措施促进警察工作中的阻碍性压力向挑战性压力转变,为提升警察工作幸福感完善警察职业发展提供参考。

【关键词】公安工作;挑战性压力;阻碍性压力;工作幸福感

1.引言

民警工作的挑战性压力和阻碍性压力贯穿着民警职业生涯的全部工作过程,两种压力都同时存在于同一客体之中,并随着客体状态的改变而不断相互转变相互作用。公安机关如何协调好两种压力之间的相互作用关系从而使两种压力达到相对平衡的工作状态,已经逐渐成为公安机关队伍建设与发展的重要使命任务。通过合理的压力化解与调控,如何将阻碍性压力控制在一个理性的、可控的范围之内;如何将挑战性压力的推动性作用发挥到一个最大的极致,使其最大程度的服务于公安工作,促进公安工作的进步与发展。除此之外更要考虑到的是,如何将阻碍性压力通过合理的引导、疏通与调节将其转变为具有推动性作用的挑战性压力。从而在公安队伍的内部形成一个良好的工作环境,促进公安工作的良性循环,为公安工作营造一个和谐的工作氛围。

2.文献综述

2.1 警察职业压力

2.1.1 警察职业压力的界定

随着社会经济不断发展,社会治理水平不断提升,人民群众生活水平不断得到满足,在这种时代背景之下,人们总是更加关注警察的品德,但客观的来讲就警察自身而言,警察身体上和心灵上其实也跟普通人也并无他异,甚至还承受了一般人无法承受、无法表述的心理压力。从法律程度来讲,人民警察是社会中的一个受法律保护且可

以合法使用警械和武器的特殊群体,他们肩负着维护社会治安稳定和公民生命财产安全、保卫公正、惩治犯罪的重大历史使命。每天都在承担着高应激、高对抗、高危险的工作,因而要比其他人承受着更大的心理压力。如果警察因心理压力过大,而致身心出现种种严重问题,对国家、社会、公民都将意味着潜在的灾难[1]。

职业压力是指工作过程中因为各种因素导致的紧张、焦虑和不安等心理和生理反应[2]。通常这种压力源于工作任务的复杂性、时间限制、责任感、与同事或上级之间的关系、工作环境等因素。职业压力可能会导致身体和心理上的不适,例如焦虑、失眠、头痛、肌肉紧张、疲劳、抑郁、消极情绪等。如果无法有效地处理和减轻职业压力,可能会对个人的健康和工作效率产生负面影响。

当下人民警察的职业压力大多数来源于工作上对于警察的需求远远超过了警察个人能够顺利应对的基本能力。当警察应对每天工作都感到状态的放松和工作的热情时,这表明当下警察自身可以成功地应对各种工作上的需求,尤其是当警察在应对工作上的压力时感到有足够把握的能力和符合自我条件的自信的时候把这一特征体现的淋漓尽致。在一定条件下,当警察在工作时自身感到非常疲惫的状况出现时,这就有了相当的几率表明当下民警已经对自我的工作的需求已经超过了民警自身的压力水平。所以过度的职业压力势必在一定程度上会使警察的工

作状态疲惫不堪，并通过每个警察这种个人社会单位给社会环境和家庭氛围造成对自身生活产生一定的经济困难和心理损失。

2.1.2 警察职业压力的特点

(1) 多元性

警察职业压力的多元性是指警察所面对的职业压力具有多种不同的形式、来源和影响因素。警察的工作内容非常复杂，需要处理各种案件和事件，这些案件和事件的性质、难度、紧急程度都不尽相同，因此会给警察带来不同形式的职业压力。警察的工作环境往往是不确定的，需要在各种复杂、危险的环境下工作，例如现场勘查、抓捕逃犯、处置危险物品等，这种不确定性会让警察感到不安和压力[3]。同时警察的职业压力往往来自于多个方面，包括任务的难度、紧急程度、工作量、时间限制等等，这些因素的不同组合会给警察带来不同形式的职业压力。警察职业压力的多元性是一个复杂的问题，需要通过多种手段来应对警察的职业压力。

警察职业压力的多元性会导致警察的工作质量下降，因为警察需要处理各种不同的案件和事件，需要花费更多的时间和精力去应对不同的工作需求。这可能会导致警察无法充分关注某些案件或事件，从而影响工作质量。警察职业压力的多元性会增加警察的工作风险，因为警察需要应对各种不同的案件和事件，需要面对各种不同的工作环境和对象。这可能会增加警察的工作风险，从而对警察的身体和心理健康产生负面影响。警察职业压力的多元性会增加警察的职业压力，因为警察需要应对各种不同类型的案件和事件，需要适应不同的工作环境和对象。这可能会让警察感到更大的职业压力，从而影响警察的身体和心理健康。

(2) 未知性

警察的职业压力在一定程度上是未知的，是不具有定数的，这与警察工作的特点是息息相关的。公安工作本身的特点就是未知的，这导致警察职业压力也会受之影响，警察的工作内容非常多样，包括调查、巡逻、抓捕、处理案件等等。每个案件和事件都有其独特的特点和难点，需要警察不断学习和适应，这种不确定性都会对警察的心态产生影响。同时警察的工作环境往往是危险的，他们需要在各种复杂、危险的环境下工作，如现场勘查、抓捕逃犯、处置危险物品

等。这种不确定性会让警察感到压力的同时感受到不安。警察的职业压力往往是不确定的，他们需要在一定时间内完成任务，同时面对各种不同的危险和风险，但任务的难度和紧急程度是不同的，例如被嫌疑人袭击、遭遇枪击等。这种不确定性往往会增强警察的职业压力，让警察在工作中持续的停留在高压的状态。

这种职业压力不仅仅会影响到人民警察的具体工作，更会对整体的公安工作造成一定的负面影响。因为公安工作本身就涉及到很多不确定因素，例如案件的性质、嫌疑人的行踪以及证据的获取等等，这些因素的不确定性会增加人民警察工作的难度，使警察在工作中需要更多的思考、分析和决策。随着未知因素的增加也会对警察的工作产生更大的影响，因为他们需要在短时间内做出正确的判断和决策。例如，当警察面对突发事件时，他们需要迅速做出反应，处理现场并控制紧急情况，这些都会给警察带来很大的压力。未知性的增加也会增加公安工作的风险。当警察面对不确定的危险情况时，他们需要对现场进行评估，并采取合适的措施来保护自己和他人的安全。这些措施需要警察具备专业知识和技能，因此需要更多的训练和准备[4]。因此，未知性对公安工作的影响不可忽视，警察需要具备更强的应变能力和专业素养，才能更好地应对未知因素的挑战。

(3) 损害性

警察的工作会受到职业压力的影响，因为警察的工作本身就是一项高压力的工作，需要在各种复杂的环境下应对各种危险和挑战。如果警察不能有效地应对职业压力，他们的工作表现可能会下降，甚至会对他们的身心健康造成损害。因此，对于警察来说，管理职业压力是非常重要的，他们需要学会有效地应对职业压力，保持身心健康，以更好地履行自己的职责。警察如果在工作中长期承受高压工作会增加警察患上各种心理和身体疾病的风险，如焦虑、抑郁、高血压、糖尿病等；同时还会对警察的心理健康造成一定的影响，如焦虑、抑郁、失眠甚至引发自杀等悲惨的后果，对公安工作造成一定的非战斗减员甚至不可挽回的负面影响。此外警察职业压力大甚至还可能对警察的工作表现下降，进而影响其职业发展和晋升。因此，警察职业压力的损害应引起重

视,需要采取相应的措施来提高警察的身心健康水平,如提供心理健康咨询、加强职业培训等。同时,也需要加强警察的劳动保障和权益保护,减轻警察的职业压力和负担。

2.1.3 警察职业压力的分类

警察工作上的压力可以根据不同的分类方式进行划分。从工作性质来说可以看作执法风险、工作负荷、工作内容、工作时段等方面的压力。从组织管理的角度而言,民警的职业压力在一定程度上大多来自于管理层的要求、工作评估和绩效考核等方面的约束。[3]此外还有可能包括来自于民警的个人能力、工作经验、个性特点、生活环境等方面的压力。

根据警察职业压力的压力来源不同,可以将警察职业压力划分为挑战性压力和阻碍性压力。那些来自于工作中的挑战和机会,例如需要解决复杂案件、面对危险情境等方面的压力就可以被认定为是挑战性压力。挑战性压力可以激发警察的工作热情和动力,提高他们的工作满意度和绩效。那些来自于工作中的障碍和限制,例如工作负荷过重、缺乏支持和资源等方面的压力就可以被认定是阻碍性压力[5]。阻碍性压力可能会导致警察感到无法控制和应对,从而影响他们的工作表现和情感健康。挑战性压力和阻碍性压力是相互交叉和互相影响的,而警察工作本身也是复杂多变的。因此,这就要求警察需要有很强的心理承受能力、应变能力和适应能力,以应对各种类型的压力,保持工作的稳定性和高效性。同时公安机关的领导干部也应该采取措施来减轻阻碍性压力,如提供更好的工作资源和支持,以提高警察的情感健康和工作绩效。同时,也应该积极引导警察将挑战性压力转化为动力,提高他们的工作热情和动力。

民警职业压力的分类方式是相互交叉和互相影响的,而警察工作本身也是复杂多变的,可能会同时面临多种压力。因此,警察需要有很强的心理承受能力、应变能力和适应能力,以应对各种类型的压力,保持工作的稳定性和高效性。同时,管理者也需要关注和处理警察工作中的各种压力,为警察提供必要的支持和保障,以提高工作效率和质量,同时保护警察的身心健康。

2.2 警察工作幸福感

工作幸福感指的是指员工在工作场所及工作的过程当中产生的一种积极的主观心

理,是对工作本身的感觉和情感体验[6]。当人们能够在工作中得到充分的认可、支持和自我实现的机会,感到自己的工作能够为社会做出贡献,并且能够获得公正的薪酬和良好的工作条件,就会体验到工作幸福感。工作幸福感是一个主观的概念,是因人而异的,不同的人在不同的工作环境和岗位中可能会有不同的感受和体验。工作幸福感是一个综合性的概念,受到多种因素的影响,包括个人价值观、个性特点、职业满意度、工作环境、工作内容、工作支持和回报等方面。同时人们的工作幸福感也会影响到他们的工作表现和工作动力,对组织的生产力和绩效产生积极影响,因此提高工作幸福感对于组织来说非常重要。组织可以通过提供良好的工作环境和条件、鼓励人们发挥自己的才能和潜力、提供适当的奖励和激励机制等方式,来促进工作幸福感的提升。

作为一名警察,感受工作幸福感是非常重要的。因为民警的工作幸福感的提升可以提高民警的工作表现和满意度。提升警察的工作幸福感首先要与同事建立良好的关系,与同事建立良好的关系可以让民警在工作中感到更加舒适和支持同时可以帮助民警更好地理解彼此,减少沟通问题,建立团队合作和信任[7]。其次要培养民警积极的心态,尽管警察的职业压力非常大,但保持积极的态度和心态可以帮助民警更好地应对挑战和压力,尝试寻找工作中的积极方面并以此为动力。同时还要使自己在工作中不断学习和成长,继续学习和提高自己的技能可以增加民警的工作幸福感,尝试寻找参加警察培训和课程的机会从而提高民警的技能和知识。此外作为民警还要不断与外界建立联系,与社区建立联系可以让民警感受到自身的工作的重要性的影响力,与当地组织和人群建立联系可以让民警更好地了解社区需求,并帮助民警更好地为社区服务。最后民警还要关注个人健康,关注个人健康和福利可以让民警更好地应对职业压力和挑战,尝试保持健康的饮食和运动习惯并尝试维持一个平衡的工作和生活方式。

2.3 警察职业压力与警察工作幸福感研究现状

职业压力这一词汇由西方学者 Samuel 在 1900 年最早提出的[8]。在我国直到 1989 年,我国学者董宣才在《职业压力与发病率》之中开启对于职业压力的研究。工作幸福感(Well-Being of Work)这一词汇最早由

西方学者 Gisela 在 1900 年最早提出的, 开启了人们对于工作幸福感的研究[9]。在我国对于工作幸福感这一概念的研究提出的更晚, 直到 2004 年我国学者齐馨才在《“工作幸福指数”: 金钱之外激励普遍缺失》之中开启对于工作幸福感的研究。而将职业压力和工作幸福感这两个概念相结合进行研究, 则是由我国学者林贵东和陈丽霞于 2009 年在《高校教师工作幸福感、工作压力、职业倦怠的现状调查及对策研究》一文中首次进行结合。

针对警察这一特殊职业群体的职业压力与工作幸福感的研究起步较晚, 在二十一世纪的初期各国学者才逐步开始对警察职业压力和警察工作幸福感进行研究和分析。在西方对于警察职业压力和警察工作幸福感的研究是由学者 Adriana 逐步开展的, 他认为警察个人的性别年龄、职级任期、人格品质、工作应对策略和组织承诺都会对警察职业压力和警察工作幸福感产生影响, 为西方学者研究警察职业压力和工作幸福感的开启了先河。在我国对于警察职业压力和工作幸福感的研究最早是由我国学者高雪静最早提出的, 她认为在我国警察职业压力就是一种警察在工作重压下所体验的身心俱疲、能量缺损的感觉, 而这种感觉则都与犯罪的高发态势, 工作的超负荷运作, 巨大的心理压力, 体力、精神和生命的严重透支的影响。我国学者郑友军也对警察工作幸福感提出警察职业幸福是警察在职业活动中追求自身价值的实现和潜能发挥所体验的满足与愉悦, 揭示了警察工作幸福感研究对于警察职业发展的意义和作用。

在研究方法上, 中西方的学者大多采用问卷分析的方式对警察职业压力与警察工作幸福感进行分析和研究。国外学者 Onkari 针对警察职业压力这一问题进行民警自我结构化问卷收集, 得到结论职业紧张与职务期限、居住地到工作地的距离呈显著正相关, 职务期限越高、居住地到工作地的距离越大, 职业压力越高; 而想要提升民警工作幸福感, 就要处理好民警在执行任务时的绩效组织压力源会对民警幸福感产生影响, 并需要采用自上而下和自下而上的管理方法来提升民警工作幸福感。在国内学者杨楠也对警察职业压力进行了类似的问卷收集, 经过系统的分析发现我国警察职业压力的大小更多与警察的警种、警龄、文化程度等因素有

关; 而想要提升民警的工作幸福感则需要从了解自身需求、获取社会支持、建立积极认知这三个层面不断提升。

3. 挑战性职业压力对民警工作幸福感的增益效应

3.1 挑战性压力具体表现

挑战性压力是一种正向的压力, 通常来自于追求目标、寻求成长和克服困难的过程中。而挑战性压力通常表现在充满动力和激情, 通过感受到挑战性压力的人通常会充满动力和激情, 他们热情洋溢充满自信有充分的动力去追求自己的目标。同时还表现在持续的注意力, 因为挑战性压力可以让人保持高度的注意力和专注力以克服难题和解决问题, 从而提高个人的表现和成就。此外高度的自我意识也是挑战性压力的一种, 这种压力能够让人更加了解自己的能力和限制, 认识到自己的优点和不足, 进而更好地挖掘自身潜力和发展空间。同时挑战性压力需要人们具备压力调适能力来控制自己的情绪和思维方式, 从而有效地应对压力和挑战取得更好的成就和发展。

警察的工作具有很大的挑战性压力。警察面对的情境复杂多变, 需要根据不同的情况制定应对策略, 如应对突发事件、犯罪现场等这都需要警察具有高超的技能和快速反应能力。同时警察的工作本身存在很高的风险, 如危险的逮捕行动、高风险的拦截任务, 使警察需要时刻保持警惕应对突发情况, 这会带来很大的心理和生理压力。同时警察还要处理各种挑战性情况, 如处理高压局面、应对暴力威胁等, 这需要警察具备非常强大的应变能力和决策能力。此外警察的工作也需要与公众进行良好的沟通, 了解并解决社区问题, 这需要警察具备高水平的沟通技巧和管理能力。警察工作的持续性也会带来很大的职业压力, 如长时间的值班、夜班、周末和节假日。同时法律知识的更新和应用也需要警察不断更新和应用法律知识, 了解新的法律法规和判例, 这也是一项需要不断学习和适应的挑战。所以说警察的职业压力很大, 需要警察具备很多专业知识和技能, 同时也需要具备良好的心理素质和应变能力以应对各种挑战性情况。

3.2 挑战性职业压力对于公安民警工作幸福感的积极作用

挑战性压力如何对公安民警工作幸福感产生增益效应, 主要表现在以下三个方面:

第一, 基于时间管理的理论, 时间对于压力而言是一种工作需求, 这种需求会对人们的认知和心理资源产生一定的影响, 从而影响员工绩效和幸福感。挑战性压力在时间上会提升人们工作绩效以及影响创新行为从而增加员工的行为能力, 在保护员工个体的心理和身体健康的前提下构建积极的学习型组织, 从而提升工作效率增加工作幸福感。第二, 基于辱虐管理的角度, 辱虐管理与挑战性压力存在 U 型关系, 即较低或较高的辱虐管理都较容易引起下属的挑战性压力作用到工作效率上[10], 让员工在压力的推动作用下提升员工的工作效率, 进而提升民警的工作幸福感[11]。第三, 基于多任务处理与员工行为理论, 挑战性压力与员工主动行为是存在正相关关系的, 多任务处理和工作意义感对挑战性压力都是具有三维交互作用的, 多任务处理与挑战性压力存在正相关, 从而对人们工作的幸福感产生影响[12]。

挑战性压力对警察的工作幸福感有着复杂的影响。可以激发警察的工作热情和动力, 促进个人成长和发展, 提高职业满意度和幸福感。

在适度的挑战性压力下, 人们的工作表现通常会得到提高, 适度的挑战性压力可以提高个人的动机和积极性, 使得民警在工作中更有决心更努力地完成任务, 以便达到目标促进个人成长和发展。警察面对适度挑战性压力的工作, 需要克服难度不断地学习和发展自己的技能和能力, 从而促进个人的成长和进步, 提高工作满意度和幸福感。通过克服挑战和取得成功, 民警能够感受到成就感和满足感, 从而提高工作满意度和幸福感, 增强团队合作和凝聚力。面对挑战性任务时, 民警需要协作、互相支持和帮助, 这有助于增强团队合作和凝聚力, 适度的挑战性压力可以带来积极的影响, 但过度的挑战性压力会带来负面影响。因此, 领导者需要平衡工作任务的难度和民警的能力, 为民警提供适度的挑战性压力, 并支持民警面对挑战 and 克服困难。

挑战性压力可以激发警察的工作热情和动力, 让他们更加努力地工作, 追求更高的工作目标和成就, 从而提高幸福感和满意度。适度的挑战性压力可以帮助警察提高工作表现和能力增加自信和成就感, 进而提高警察工作幸福感。挑战性压力可以帮助警察发现自己的优点和不足, 提高自我认识和能

力, 从而促进个人成长和发展提高警察职业满意度和幸福感。然而过度的挑战性压力可能会导致警察感到紧张、焦虑或疲劳影响身心健康, 从而降低工作幸福感和工作表现。所以说挑战性压力对警察的工作幸福感的影响关键在于如何在工作中适度地应对挑战性压力, 发挥其积极作用同时避免其负面影响, 从而提高职业满意度和幸福感。

4.阻碍性职业压力对民警工作幸福感的耗损效应

4.1 阻碍性压力具体表现

工作中存在各种各样的阻碍性压力, 这些压力可能会对民警的工作幸福感产生不利的影响, 其中最明显的就表现在对于警察工作表现和心理健康产生的影响。民警在工作中常常会存在时间限制和紧迫感, 民警需要在规定的时间内完成任务。时间压力可能会导致民警感到焦虑和压力。民警的工作量过大也可能让民警感到不堪重负, 无法完成任务, 从而产生挫败感和失望感。此外民警的岗位可能与其技能和能力不匹配导致工作效率低下, 产生挫败感[13]。领导的不恰当管理和指导可能会导致民警感到不安和失望, 对工作不满意。孤立无援会使民警可能感到缺乏合作和支持, 这可能会导致民警的自尊心受到伤害, 产生挫败感。此外工作中存在不确定性因素, 如不确定的工作目标和未知的工作情况, 可能同样会导致民警感到不安和压力。总之这些阻碍性压力可能会对民警的工作表现和心理健康产生不利影响, 从而影响到民警的工作幸福感。因此, 领导者需要采取措施来减轻民警的压力, 并为民警提供必要的支持和资源, 以帮助民警克服困难和提高工作表现, 提升工作幸福感。

警察工作是一种高压、高风险的职业, 存在各种阻碍性压力, 可能会对警察的工作表现和心理健康产生不利影响。警察需要面对各种危险和风险, 如枪击、刺伤、爆炸和化学品泄漏等, 这些风险可能会导致警察感到恐惧和不安。警察也经常需要进行长时间的工作, 可能需要 24 小时轮班工作, 这可能会导致警察感到疲劳和身心疲惫。警察常常需要处理一些敏感和复杂的事件, 如抓捕罪犯、执法和维护秩序等, 可能会导致公众的负面情绪, 如抗议和示威等, 这些情绪可能会对警察产生不利影响。警察在工作中需要经常处理一些暴力事件, 如家庭暴力、恐怖袭击和自杀等, 这些事件可能会对警察

产生心理影响,如创伤后应激障碍等。警察的职业压力非常大,包括工作量大、责任重、面对困难和高压的环境等,这些可能会导致职业疲劳和压力。总之,这些阻碍性压力可能会对警察的工作表现和心理健康产生不利影响,因此,公安机关领导者应该采取措施来减轻警察的压力,并为警察提供必要的支持和资源,如培训、咨询和治疗等,以帮助警察克服困难和提高工作表现。

4.2 阻碍性职业压力对于公安民警工作幸福感的消极作用

阻碍性压力如何对公安民警工作幸福感产生增益效应,主要表现在以下三个方面:第一,基于工作重塑的理论,阻碍性压力对工作重塑的寻找资源维度、寻求挑战维度都具有较为显著的负面影响,面对阻碍性压力人们通常会感到工作职责不明晰、职业生涯遇到瓶颈,这些都会导致员工消极的应对态度,从而放弃对自身工作的努力,抑制员工的工作积极性,降低员工的工作幸福感[14]。第二,基于创新行为的角度,在面对阻碍性压力时人们常常倾向于表现出消极的工作态度并表现出较高水平的消极倾向,认为阻碍性压力不利于自我成长和长期发展,从而疏于对于职业专业技能的研究深造,抑制了工作效率的正向提升,削弱了员工的工作幸福感[15]。第三,基于职业成长的角度,当人们遭遇了阻碍性压力时,会意识到阻碍性压力对自身的威胁和损害,因此人们会启动自有资源保护机制,减少投入在工作上的时间和精力,久而久之难以获得自身的职业成长,难以在工作中体会到应有的幸福感[16]。阻碍性压力对民警的幸福感和工作幸福感可能会产生负面影响。在警察工作中,民警面临着高强度的职业压力和工作风险,这些压力可能会影响到民警的身心健康和幸福感。

阻碍性压力对警察幸福感的影响可以表现在不同的方面,警察在工作中可能会遭遇各种不利情况和挑战,如工作风险、暴力事件和公众负面情绪等,这些可能会导致警察感到不安、沮丧和无助,从而降低幸福感。警察工作的高压力和高风险性可能会导致警察产生心理问题,如焦虑、抑郁和创伤后应激障碍等,这些问题可能会对警察的幸福感和工作幸福感产生负面影响。同时警察在工作中可能会遭受负面情绪和挑战,需要得到家庭、同事和朋友的支持和理解,这些支持可能会对警察的幸福感和工作幸福感产生积极影响,但如果缺乏支持,

则可能会导致幸福感降低。警察工作的性质和环境可能会影响他们的工作满意度,如工作质量、工作流程和组织文化等,这些因素可能会对警察的幸福感和工作幸福感产生影响。

阻碍性压力可能会使民警长期面临高压工作环境可能会导致民警产生心理健康问题,如焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等,这些问题可能会对民警的幸福感和工作幸福感产生负面影响。民警工作的性质和环境可能会影响到他们的工作满意度,如工作质量、工作流程和组织文化等,这些因素可能会对民警的幸福感和工作幸福感产生影响。民警在工作中可能会遭遇负面情绪和挑战,需要得到家庭、同事和朋友的支持和理解,这些支持可能会对民警的幸福感和工作幸福感产生积极影响,但如果缺乏支持,则可能会导致幸福感降低。民警可能面临职业晋升、待遇和福利等问题,这些因素可能会对民警的幸福感和工作幸福感产生影响。因此,阻碍性压力对民警的幸福感和工作幸福感产生的负面影响,需要公安机关采取措施来减轻民警的压力,并提供必要的支持和资源,以提高民警的幸福感和工作表现。

5.缓解职业压力,提升民警工作幸福感的对策建议

5.1 提升民警综合素养,促进阻碍性压力向挑战性压力转变

针对工作中缺乏工作动力,工作目标规划不明确,给人民警察带来的阻碍性压力,可以通过提升民警综合素养,促进压力自身调节的方式进行缓解。

提升民警的个人综合素养可以通过组织各类培训,包括理论课程、技能培训、心理健康培训等,以便让民警不断学习和提升自己的素养。同时民警可以通过阅读书籍、参加线上课程、参加学术讲座等方式进行个人学习,自觉地学习相关知识和技能。并定期对民警进行考核,评估民警的工作表现和综合素质,有针对性地开展培训和提升。警察需要具备较高的职业素养和专业技能。提升民警个人的综合素养,可以帮助警察不断学习和提升自己的知识和技能,提高警察的职业水平和工作质量。

为了实现阻碍性压力向挑战性压力的转变,警察需要意识到这份工作的挑战性和压力,做好心理准备,不断调整 and 适应工作中的压力。同时还要主动学习应对压力的技能,如时间管理、情绪调节、冲突管理等,以便更好地应对挑战和压力。而当警察面临

过大的挑战和压力时，需要寻求专业的帮助和支持，如心理咨询和治疗。从而达到逐渐实现阻碍性压力向挑战性压力的转变，更好地应对工作中的挑战和压力。

5.2 完善警察奖励机制，提升警察工作积极性

针对持续高强度工作、时刻保持高度警惕，给人民警察带来的挑战性压力，可以通过完善警察的奖励制度，提升警察工作积极性的方式进行缓解。

完善奖励制度是缓解警察高强度工作所带来压力的一种有效方式。警察管理机构可以通过制定合理的绩效考核标准，对表现优秀的警察进行奖励、晋升、加薪。同时还要不断简化奖金制度，对于抓捕逃犯、破获重大案件等突出表现的人民警察进行一定的表扬与认可。在人民警察的工作安排上，对于高强度的特殊工作岗位，要给予一定的岗位轮换的福利，既让警察们有机会接触不同的工作内容，增强他们的工作技能和经验，同时也可以缓解他们高强度的职业压力。同时还应给予警察合理的假期福利，如带薪年假、带薪病假等，让他们有机会休息和调整状态。

通过完善警察的奖励制度，可以激励警察们更加努力地工作，从而提高工作效率和工作质量。让他们更加认同警察这个职业，从而不断增强警察的工作动力和归属感。同时还可以促进警察的职业发展，从而提高他们对于公安工作的积极性和满意度。

5.3 完善心理咨询机制，重视警察心理健康

针对工作中持续灌输的负面信息，长期接触社会阴暗面，给人民警察带来的阻碍性压力，可以通过完善心理咨询机制，重视警察心理健康的方式进行缓解。

完善心理咨询机制是一种重视警察心理健康的方式，可以缓解警察长期接触负面消息带来的压力。应当在公安机关的支持下建立专门为人民警察进行心理咨询的机制，并对警察提供心理咨询服务，帮助他们缓解工作和生活中的压力和焦虑。同时为警察提供针对不同警种的心理健康培训，指导他们如何应对工作和生活中的压力，如何调节情绪和保持心理健康。并积极引导他们、鼓励他们主动寻求心理咨询帮助，让他们知道寻求帮助并不是软弱的表现，而是一种积极的做法。作为领导者还要加强对警察心理健康的监测，及时发现和处理心理问题，预防心理问题的发展和恶化。

通过完善警察心理咨询机制，对于提升警察心理健康具有重要的意义，可以缓解职业压力，提高工作效率和工作质量，增强归属感和工作动力，促进职业发展。警察的职业压力较大，长期接触负面消息容易导致心理问题。完善心理咨询机制可以为警察提供必要的心理支持和帮助，缓解职业压力，降低心理问题的发生率，还可以提高警察的心理健康水平，从而提高其工作效率和工作质量。同时完善心理咨询机制可以让警察感受到组织对他们的关心和支持，增强他们的归属感和工作动力，提高他们的工作积极性和满意度，从而帮助他们更好地应对职业发展中的挑战和困难，提高其职业发展水平。

5.4 优化工作环境，完善警察管理机制

针对警察工作风险等级高、危险系数大，给人民警察带来的挑战性压力，可以通过优化工作环境，完善警察管理机制的方式进行缓解。

为民警提供舒适安全清洁的工作环境，并配备高效的执法工作设备和工具都有利于民警提升工作效率，降低工作压力；为民警提供必要的培训和健康保障，加强警察的娱乐和休闲设施都有利于在工作环境中提升警察的在工作中的幸福感。同时要通过加强对警察的权益保障以及落实对于警察的劳动保护，从而加强警察工会的建设和维权机制，完善对警察工作时间、假期和薪酬的监管和保障，从而降低警察的职业压力提升民警工作幸福感。

优化警察工作环境可以减轻警察的工作压力，提高工作效率。警察的工作往往需要长时间的坐着、站着或者盯着屏幕，这对身体和心理都会产生很大的负担。因此，给警察提供一个干净、明亮、舒适的工作环境，配备高效的工作设备，可以让他们更加舒适地工作，减轻身体和心理的负担，一个良好的工作环境可以让警察更加专注地工作，更加高效地完成工作任务，降低工作压力提升工作幸福感。同时警察工作中往往伴随着很大的风险和压力，如果管理机制不完善，可能会出现不公平待遇和不合理的管理方式，导致警察的工作幸福感下降。因此，完善警察管理机制，建立公平、透明、公正的管理机制，可以让警察感受到自己的工作得到了重视和尊重，从而提高他们的工作幸福感。

5.5 注重职业培训，提高警察职业认同感

针对工作中长期付出不被理解、工作充

满挫败感,给人民警察带来的阻碍性压力,可以通过提升对于警察的职业培训,提高警察职业认同感的方式进行缓解。

职业认同感是警察职业培训的重要组成部分。通过加强职业认同感教育让警察更加深入地理解警察对于人民社会和国家的意义,从而形成正确的职业道德观。这有利于警察正确的面对工作中的压力,不断提高警察的职业认同感。此外警察还需要与不同的人群进行沟通和交流,沟通技巧的提升可以帮助警察更好地理解别人的观点和想法,增强警察与其他人的互动能力,从而减少不被理解的挫败感。同时通过不断地自我认知培训,可以帮助警察更好地了解自己的优点和缺点,从而更好地应对工作中的挑战和压力,减少挫败感。

职业培训可以帮助警察更好地了解 and 遵守职业道德规范,提高警察的职业素养和职业能力,帮助警察更好地了解自己的职业优势和缺点,增强警察的自信心从而增强警察的职业认同感。同时职业培训可以帮助警察更好地掌握工作技能和方法,提高警察的工作效率,帮助警察更好地了解职业发展规划和方向,为警察的职业发展提供指导和支持,从而减少工作挫败感。

6. 结论

职业压力对公安民警工作幸福感具有双刃剑效应。一方面,适度的职业压力可以促进警察的自我提升和成长,增强警察的自信心和自我价值感,提高其工作满意度和幸福感。适度的职业压力还可以促进警察的团队协作和协调能力,增强团队凝聚力和工作满意度。另一方面,过度的职业压力会导致警察的身心健康问题,如焦虑、抑郁、失眠等,降低其工作满意度和幸福感。过度的职业压力还会影响警察的家庭关系和社会交往,进一步降低其幸福感和生活质量。

总之,对于公安民警来说适度的职业压力是必要的,可以激发工作动力和积极性,提高工作满意度和幸福感。所以公安机关通过提升民警综合素养、完善警察奖励制度提升警察工作积极性、完善心理咨询机制重视警察心理健康、重视领导干部的培训完善警察管理机制、注重职业培训提高警察职业认同感等一系列措施促进警察工作中的阻碍性压力向挑战性压力转变,不断提升警察工作幸福感。

参考文献

- [1]王淑合,史吉光,王浩宇.社会支持与公安民警心理压力的关系路径研究:以X市为例[J].公安学研究,2022,5(05):38-60+123-124.
- [2]王晓霞.Z部青年公务员职业压力现状及应对策略探究[D].北京理工大学,2017.
- [3]张海燕.中国警察职业压力状况调查与分析——基于积极心理学的视角[J].武汉理工大学学报(社会科学版),2022,35(06):67-73.
- [4]张雪梅.乡镇基层经济管理工作风险控制方法探讨[J].商讯,2023,(04):165-168.
- [5]伍凤霞.基层民警职业心理压力、职业认同感、主观幸福感关系及干预研究[D].云南师范大学,2022.
- [6]简一单,刘维维,陆玉梅,等.提升员工工作幸福感的管理模式创新研究[J].内蒙古科技与经济,2022,(11):31-32.
- [7]杨金辉,曹立明,李洋.基层民警心理资本与工作投入关系研究[J].廊坊师范学院学报(自然科学版),2023,23(01):87-92.
- [8]Salami S O. Job stress and burnout among lecturers: Personality and social support as moderators [J]. Asian Social Science, 2011, 7(5): 110.
- [9]Sjøgaard G, Christensen J R, Justesen J B, et al. Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity [J]. Journal of Sport and Health Science, 2016, 5(2): 159-165.
- [10]杜林致,陈雨欣.时间压力促进还是抑制员工主动工作行为?认知评价的中介作用和时间管理技能的调节作用[J].中国人力资源开发,2023,40(04):6-20.
- [11]周湾湾,古茜茜,李伟丽,等.工作重塑何以成为员工应对辱虐管理的手段?基于压力认知评估的理论视角[J].中国人力资源开发,2023,40(04):21-34.
- [12]季正,徐世勇.多任务处理与员工主动行为:工作意义感、悖论思维与挑战性评估的作用[J].中国人力资源开发,2023,40(04):35-48.
- [13]何应晓.麻栗坡县基层公务员的工作压力及其影响因素研究[D].云南财经大学,2022.
- [14]李航喆.挑战性一阻碍性压力源对工作投入的影响研究[D].东北财经大学,2017.

[15]吴婷.挑战性—阻碍性压力对研发人员创新行为的作用机制研究[D].安徽大学, 2014.

[16]谭舒婷.阻碍性压力对企业员工职业成长的影响研究[D].辽宁大学, 2022.