



Barbara Czuba

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu
barbara.czuba@pansjar.edu.pl  <https://orcid.org/0000-0002-7213-5751>

Joanna Ciapała

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu
joanna.ciapala@pansjar.edu.pl  <https://orcid.org/0009-0004-8865-9797>

PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNA A POZIOM STRESU I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

MENTAL RESILIENCE AND STRESS LEVELS AND COPING WITH STRESS IN UNIFORMED SERVICES

Abstrakt: Praca miała na celu badanie stresu wśród funkcjonariuszy służb mundurowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem. Omówiono charakterystykę pracy i typowe stresory w tych zawodach. Przeprowadzono badania, analizując wpływ cech osobowościowych na poziom stresu. Zidentyfikowano skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem. Wnioskiem jest istotność cech osobowościowych i strategii radzenia sobie w redukcji stresu i poprawie dobrostanu funkcjonariuszy. Wiedza ta ma implikacje dla opracowania programów zarządzania stresem w służbach mundurowych, poprawy jakości pracy i dobrostanu funkcjonariuszy. Celem niniejszej pracy jest lepsze zrozumienie problematyki stresu wśród funkcjonariuszy służb mundurowych oraz znalezienie skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy. Przyjęcie takiego podejścia może przyczynić się do poprawy warunków pracy i dobrostanu funkcjonariuszy służb mundurowych, a także przyczynić się do rozwoju bardziej efektywnych programów wsparcia psychologicznego w tych zawodach.

Słowa kluczowe: prężność, służby mundurowe, stres

Abstract: The aim of the work was to study stress among uniformed services officers and strategies for coping with stress. The characteristics of work and typical stressors in these professions are discussed. Research was conducted to analyze the impact of personality traits on stress levels. Effective stress coping strategies have been identified. The conclusion is the importance of personality traits and coping strategies in reducing stress and improving the well-being of officers. This knowledge has implications for developing stress management programs in uniformed services, improving the quality of work and well-being of officers. The aim of this work is to better understand the issue of stress among uniformed services officers and to find effective strategies for coping with stress in the workplace. The adoption of such an approach may contribute to the improvement of working conditions and well-being of uniformed services officers, as well as contribute to the development of more effective psychological support programs in these professions.

Keywords: resilience, uniformed services, stress

Wprowadzenie

Wzrost poziomu stresu w miejscu pracy jest jednym z najważniejszych problemów, z którymi borykają się dzisiaj pracownicy na całym świecie. Jednak niektóre grupy zawodowe są szczególnie narażone na stresory związane z ich specyficznymi warunkami pracy. Jedną z takich grup są służby mundurowe, takie jak policja, służba więzienna i wojsko. Praca w tych zawodach wiąże się z wieloma wyzwaniami, takimi jak narażenie na przemoc, konieczność podejmowania szybkich decyzji w sytuacjach stresowych oraz ryzyko utraty życia i zdrowia. Celem niniejszej pracy jest analiza czynników wpływających na poziom stresu wśród funkcjonariuszy służb mundurowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy. W ramach pracy zostały zbadane charakterystyczne typy stresorów dla funkcjonariuszy policji, służby więziennej i żołnierzy, a także zostanie ocenione nasilenie stresu w tych zawodach. Ponadto, zbadana zostanie rola cech osobowościowych w kontekście podjęcia służby w służbach mundurowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy.

Praca składa się z trzech części. Pierwsza część poświęcona jest przedstawieniu służb mundurowych jako grup zawodowych szczególnie narażonych na stresory, na podstawie analizy literatury przedmiotu. Przedstawione zostaną charakterystyka pracy policjanta, służby więziennej i żołnierzy, a także

omówione będą cechy osobowościowe, które mają wpływ na możliwość podjęcia służby w tych zawodach. Ponadto, zostaną zidentyfikowane typy stresorów charakterystyczne dla funkcjonariuszy służb mundurowych oraz ocenione nasilenie stresu w tych zawodach. Omówione będą również strategie radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy oraz sposób oceny sytuacji w aspekcie umiejętności poznawczych i społecznych w grupach zawodowych, którymi są służby mundurowe. Druga część poświęcona jest metodologii badań własnych. Zostaną przedstawione cel i przedmiot badań, pytania i hipotezy badawcze oraz operacjonalizacja badanych zmiennych. Następnie opisana zostanie metoda badawcza, w tym charakterystyka badanej grupy, narzędzia badawcze oraz procedura przeprowadzenia badań. Trzecia część zawiera prezentację wyników badań. Przedstawiona zostanie statystyka opisowa badanych zmiennych oraz statystyczna weryfikacja hipotez badawczych. W części tej została również przedstawiona dyskusja, w której podsumowane zostaną wyniki badań własnych. Porównane zostaną wyniki badań z dotychczasowymi badaniami w tej dziedzinie, omówione zostaną ograniczenia badań własnych oraz przedstawione będą perspektywy przyszłych badań. Ponadto, przedstawione zostaną praktyczne implikacje wyników badań i ich znaczenie dla praktyki zawodowej służb mundurowych.

Służby mundurowe jako grupy zawodowe szczególnie narażone na stresory w świetle literatury przedmiotu

Należy zauważyć, że każdy zawód niesie ze sobą swój własny, unikalny zestaw stresorów, które mogą mieć zróżnicowany wpływ na poszczególne jednostki. Poziom i częstotliwość stresu mogą się różnić w zależności od konkretnego stanowiska w danym zawodzie, jak również od indywidualnych doświadczeń i strategii radzenia sobie. Służby mundurowe, takie jak policja, straż więzienna czy wojsko, doświadczają specyficznych wyzwań związanych z ich funkcjami, co prowadzi do znacznego obciążenia psychicznego i fizycznego dla personelu (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018). Stresory dla funkcjonariuszy służb mundurowych obejmują szeroki zakres sytuacji, od narażenia na traumę związaną z przemocą lub śmiercią, poprzez konieczność radzenia sobie z agresywnymi osobami, pracę w długich i nieregularnych godzinach, aż po problemy administracyjne i organizacyjne oraz stawianie czoła dyskryminacji. Każdy z tych elementów może generować ogromne napięcie psychiczne, które, kumulując się, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie, otyłość czy zaburzenia nerwicowe.

Funkcjonariusze policji, często spotykają się z brutalnymi i traumatycznymi sytuacjami podczas wykonywania swoich obowiązków. Zmagają się z presją czasu, dużą ilością papierkowej roboty, a także mogą być narażeni na krytykę ze strony społeczeństwa. To wszystko może prowadzić do chronicznego stresu i pogorszenia stanu psychicznego (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016; Ustawa, 2003). Podobnie, pracownicy więzienni doświadczają unikalnych wyzwań związanych z bezpieczeństwem i kontrolą więźniów, co może prowadzić do wysokiego poziomu stresu i niepokoju. Izolacja od społeczeństwa, niskie wsparcie ze strony kierownictwa oraz obawy dotyczące bezpieczeństwa osobistego mogą dodatkowo potęgować napięcie psychiczne (Woszczyk i in., 2016).

W ostatniej grupie, żołnierze często doświadczają sytuacji bojowych, co generuje zarówno stres fizyczny, jak i psychiczny. Długie okresy oddalenia od rodziny i bliskich mogą prowadzić do uczucia izolacji i samotności psychicznego (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016). Wymagania fizyczne, takie jak długie marsze, noszenie ciężkiego sprzętu i działanie w ekstremalnych warunkach pogodowych, stanowią dodatkowe wyzwania. Dodatkowo, niepewność co do przyszłych rozkładów służby może generować dodatkowy stres i niepokój (Cendrowska, 2009; Piotrowski, 2014).

Zawód żołnierza wiąże się z określonymi zadaniami, które nazywane są służbą. Charakteryzuje się ona dominacją więzi formalnych nad osobistymi, tendencją do izolowania się od innych organizacji, wysokim poziomem biurokracji i hierarchii organizacyjnej, a także uniformizacją (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016). Stres zawodowy w służbie wojskowej może być wywołany przez środowisko pracy, powiązania interpersonalne, atmosferę i klimat, możliwości rozwoju zawodowego oraz rolę zawodową (Cendrowska, 2009; Piotrowski, 2014).

Wymagania fizyczne i organizacyjne wynikające z obowiązków służbowych obejmują nadmiar obowiązków, dłuższe godziny pracy, szybkie tempo, presję czasu oraz nieodpowiednie kontakty interpersonalne, zwłaszcza z przełożonymi i współpracownikami. Żołnierze zawodowi są narażeni na znaczne zagrożenia dla zdrowia i życia, co może prowadzić do obniżenia jakości życia rodzinnego.

Najczęstszymi przyczynami stresu zawodowego u żołnierzy są fizyczne i organizacyjne warunki pracy, rola zawodowa, odpowiedzialność za podwładnych oraz relacje interpersonalne (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016; Cendrowska, 2009; Piotrowski, 2014). Obawa przed utratą stanowiska i zawodu, nadmiar obowiązków, ciągła dyspozycyjność, monotonia zadań, napięcie i brak możliwości jego rozładowania, nieformalne kontakty oraz

problemy z rytmemi okołodobowymi to czynniki, które również przyczyniają się do stresu.

Charakterystyczną cechą zatrudnienia w służbach mundurowych jest surowsza dyscyplina w porównaniu z zawodami cywilnymi. Żołnierze są podporządkowani hierarchii organizacyjnej, co może prowadzić do stresu związanego z utratą kontroli nad własnym życiem (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016; Cendrowska, 2009; Piotrowski, 2014). Dyscyplina wojskowa może przyczynić się do powstawania stresu zawodowego poprzez kary i nagrody stosowane w celu utrzymania dyscypliny.

Osoby zatrudnione w służbach mundurowych muszą dbać o swoją reputację zarówno w służbie, jak i poza nią, unikając zachowań, które mogłyby ją nadzarpnąć. Praca z innymi ludźmi wymaga interakcji i relacji zarówno w obrębie własnej służby, jak i z innymi służbami czy organami państwowymi. Każdy funkcjonariusz musi przestrzegać obszernego regulaminu służbowego, a ewentualne błędy mogą skutkować konsekwencjami dyscyplinarnymi lub karnymi. W przypadku wojska, żołnierze mogą być narażeni na sytuacje bojowe, długie okresy oddzielenia od rodziny oraz wymagania fizyczne działania w ekstremalnych warunkach. To wszystko sprawia, że ich praca jest obciążona znacznym stresem zarówno fizycznym, jak i psychicznym (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016; Cendrowska, 2009; Piotrowski, 2014).

Niezależnie od specyfiki zawodu, wszyscy ci pracownicy są narażeni na podobne czynniki stresogenne, takie jak długie godziny pracy, nieprzewidywalność sytuacji oraz ciągłe napięcie związane z oczekiwaniami społeczeństwa i własnych przełożonych. To sprawia, że stres w służbach mundurowych jest powszechnym problemem, który może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i fizycznego (Jarczak, Noga, Małodobry, 2018; Woszczyk i in., 2016; Cendrowska, 2009; Piotrowski, 2014).

Dlatego też, konieczne jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia dla pracowników służb mundurowych, zarówno poprzez odpowiednie szkolenia w zakresie radzenia sobie ze stresem, jak i poprzez stworzenie warunków pracy sprzyjających zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Wsparcie społeczne, możliwość korzystania z pomocy psychologicznej oraz odpowiednie zarządzanie stresem w miejscu pracy są kluczowymi elementami zapobiegania wypaleniu zawodowemu i poprawy ogólnego samopoczucia personelu służb mundurowych.

W ostatnich latach, napady na policjantów poza służbą stały się relatywnie nowym, ale istotnym problemem. Według danych z 2002 roku, odnotowano 33 takie incydenty, w których uczestniczyło łącznie 68 osób. Warto również wspomnieć o ryzyku wrogości ze strony środowiska przestępczego wobec rodzin

funkcjonariuszy. Przykładowo, podczas buntu w Kamińsku grożono rodzinom mieszkającym w blokach służbowych. W rezultacie funkcjonariusze, szczególnie ci pracujący w służbie więziennej, często doświadczają sytuacji, które spełniają kryteria zespołu stresu pourazowego oraz ostrego stresu (Basiński, Basińska, 2004). Jednakże utrzymujące się zagrożenie i konieczność przewidywania takich scenariuszy stanowią wyzwanie dla służb mundurowych. Wiele przypadków wrogości fizycznej i słownej może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego oraz fizycznego osób wchodzących w bezpośrednie interakcje ze skazanymi. Aby wzmocnić zdrowie psychiczne osadzonych, konieczne jest zorganizowanie systemowego oddziaływania (Cendrowska, 2009). Stałe interakcje z osadzonymi stanowią źródło unikalnego stresu w pracy korekcyjnej. Długotrwała praca w takich warunkach może prowadzić do zwiększonego odczuwania stresu, szczególnie u funkcjonariuszy z długim stażem pracy. Istnieje jednak nieliniowy związek między stażem pracy a poziomem stresu, co sugeruje, że najbardziej podatni na stres są funkcjonariusze zarówno na początku swojej służby, jak i ci z dużym doświadczeniem (Cendrowska, 2009). Organizacje w służbach mundurowych coraz częściej implementują programy zarządzania stresem i oferują wsparcie dla swoich pracowników. Takie programy mogą obejmować dostęp do usług doradczych, szkolenia z zarządzania stresem oraz promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Ważne jest również, aby zrozumieć powagę stresu w tych zawodach i podejmować odpowiednie kroki w celu jego zarządzania, wspierając zdrowie fizyczne, emocjonalne i psychiczne pracowników (Cendrowska, 2009).

Strategie radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy mogą obejmować różnorodne działania, takie jak ćwiczenia fizyczne, techniki relaksacyjne, wsparcie społeczne, praktyki mindfulness, terapia poznawczo-behawioralna oraz trening umiejętności rozwiązywania problemów. Wsparcie organizacyjne, takie jak programy pomocy pracowniczej, grupy wsparcia rówieśniczego oraz szkolenia z zarządzania stresem, również mogą być pomocne (Woszczyk i in., 2016). Niezbędne jest również rozpoznanie i interwencja w przypadku osób doświadczających skrajnego stresu. Terapia psychospołeczna może przyczynić się do poprawy równowagi emocjonalnej i psychicznej oraz zrozumienia skutków doświadczanych wydarzeń (Prokopowicz, Żmuda, Król, 2014). Jednym z istotnych elementów oceny sytuacji w służbach mundurowych są umiejętności poznawcze i społeczne pracowników (Prokopowicz, Żmuda, Król, 2014). Ocena ta może obejmować zarówno testy poznawcze, jak i społeczne, a także specyficzne dla danego stanowiska pracy. Metody takie jak testy oceny sytuacyjnej oraz wywiady mogą być stosowane do identyfikacji obszarów, w których pracownicy mogą potrzebować dalszego wsparcia oraz szkolenia.

Podsumowując, zarządzanie stresem w służbach mundurowych wymaga holistycznego podejścia, uwzględniającego zarówno specyfikę pracy, jak i indywidualne potrzeby pracowników. Implementacja skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem oraz wsparcie organizacyjne może przyczynić się do poprawy zdrowia i samopoczucia pracowników, co z kolei może przynieść korzyści dla całej społeczności.

Metodologia badań własnych

Cel i przedmiot badań

Celem niniejszego badania jest przeprowadzenie analizy zależności pomiędzy prężnością psychiczną, nasileniem odczuwanego stresu oraz strategiami radzenia sobie ze stresem w kontekście służb mundurowych. Dodatkowo, celem jest zbadanie powiązań między stażem pracy w służbach mundurowych a prężnością psychiczną, intensywnością doświadczanego stresu oraz wykorzystywanymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Ponadto, badanie ma na celu ustalenie, czy stopień wojskowy wykazuje różnice w zakresie wymienionych zmiennych. Przedmiotem zainteresowania analizy są następujące zmienne: nasilenie odczuwanego stresu, sposoby radzenia sobie ze stresem oraz poziom prężności psychicznej w kontekście pracy w służbach mundurowych.

Pytania i hipotezy badawcze

1. Jakie jest istotne powiązanie między prężnością psychiczną a nasileniem doświadczanego stresu w kontekście służb mundurowych?
2. Jakie są istotne relacje między prężnością psychiczną a wykorzystywanymi strategiami radzenia sobie ze stresem w pracy w służbach mundurowych?
3. Jakie są istotne związki między stażem pracy w służbach mundurowych a intensywnością odczuwanego stresu?
4. Jakie są istotne powiązania między stażem pracy w służbach mundurowych a wykorzystywanymi strategiami radzenia sobie ze stresem?
5. Jaki jest charakter związku między stażem pracy w służbach mundurowych a poziomem prężności psychicznej? (pytanie o charakter eksploracyjny)?
6. Czy stopień wojskowy różnicuje zmienne badawcze, takie jak prężność psychiczna, nasilenie odczuwanego stresu oraz strategie radzenia sobie ze stresem? (pytanie o charakter eksploracyjny)?

Hipotezy badawcze:

H1: Istnieje ujemna zależność między prężnością psychiczną a nasileniem doświadczanego stresu w służbach mundurowych.

H2.1: Istnieje pozytywna zależność między prężnością psychiczną a aktywnymi strategiami radzenia sobie ze stresem w służbach mundurowych.

H2.2: Istnieje ujemna zależność między prężnością psychiczną a strategiami radzenia sobie ze stresem opartymi na bezradności w służbach mundurowych.

H3: Istnieje ujemna zależność między długością stażu pracy w służbach mundurowych a nasileniem odczuwanego stresu.

H4.1: Istnieje pozytywna zależność między długością stażu pracy w służbach mundurowych a aktywnymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

H4.2: Istnieje ujemna zależność między długością stażu pracy w służbach mundurowych a strategiami radzenia sobie ze stresem opartymi na bezradności.

Narzędzia badawcze

Zastosowano następujące metody badawcze:

- *Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE)*, opracowany przez Charles'a S. Carvera (1997), z polską adaptacją dokonaną przez Juczyńskiego i Ogińską-Bulik (2009). Inwentarz ten służy do oceny różnych strategii radzenia sobie ze stresem. Polska wersja Mini-COPE zawiera 28 stwierdzeń, reprezentujących 14 strategii radzenia sobie ze stresem (po dwa stwierdzenia dla każdej strategii). Respondenci oceniają swoje reakcje na stres na czterostopniowej skali Likerta (0 – prawie nigdy nie stosuję tej strategii, 3 – stosuję tę strategię zawsze). Rzetelność tego narzędzia kwestionariuszowego jest różnorodna, od najwyższej dla strategii „Zwracanie się ku Religii” (0,94), poprzez „Zażywanie Substancji Psychoaktywnych” (0,82), do najniższej dla strategii „Zajmowanie się Czymś Innym” (0,32). Trafność diagnostyczna tego narzędzia została potwierdzona, a normy oparte są na próbie osób dorosłych w wieku od 20 do 65 lat oraz na studentach.

- *Skala Odczuwanego Stresu (PSS-10)*, opracowana przez Sheldon Cohena i innych (1983), z polską adaptacją przeprowadzoną przez Z. Juczyńskiego i N. Ogińską-Bulik (2009). PSS-10 służy do pomiaru poziomu stresu u osób dorosłych, zarówno zdrowych, jak i chorych. Narzędzie to ocenia stopień stresu związanego z życiem codziennym w ciągu ostatniego miesiąca. Skala ta zawiera 10 pytań, na które respondenci udzielają odpowiedzi na pięciostopniowej skali Likerta (0 – nigdy, 4 – bardzo często). Rzetelność PSS-10, określona za pomocą

współczynnika alfa Cronbacha, wynosi 0,86, a trafność zewnętrzna została potwierdzona. Normy oparte są na wynikach osób dorosłych.

- *Skala Pomiaru Prężności (SPP-25)*, opracowana przez Ogińską-Bulik i Juczyńskiego (1998), z polską adaptacją opisaną przez Ogińską-Bulik i Juczyńskiego (2008). SPP-25 składa się z 25 twierdzeń, na które respondenci odpowiadają na pięciostopniowej skali Likerta (0 – zdecydowanie nie, 1 – raczej nie, 2 – trudno powiedzieć, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak). Ta skala mierzy prężność, czyli sekwencję samoregulacji o charakterze uniwersalnym, mającą na celu ochronę przed negatywnymi konsekwencjami codziennych i traumatycznych wydarzeń życiowych. Skala ta obejmuje pięć wymiarów: 1) Wytrwałość i determinację w działaniu, 2) Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru, 3) Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancję negatywnych emocji, 4) Tolerancję na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwanie, 5) Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach. Rzetelność całej skali, mierzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wynosi 0,89, a wskaźniki rzetelności dla poszczególnych podskal wynoszą odpowiednio: 0,72, 0,68, 0,74, 0,67, 0,75. Trafność teoretyczna została potwierdzona, a normy tymczasowe oparte są na próbie 492 respondentów, nie wykazujących różnic w zależności od wieku i płci.

Charakterystyka badanej grupy

W badaniu wzięło udział 100 osób w wieku od 18 do 63 lat ($M = 29,49$; $SD = 8,02$), gdzie staż w aktualnym miejscu pracy wynosił od 0,5 do 25 lat ($M = 5,60$; $SD = 5,13$) i staż ogólnie od 0,5 do 43 lat ($M = 9,17$; $SD = 6,68$).

Tabela 1. Dane socjodemograficzne

| | | n | % |
|----------------------|---------------------------|----|------|
| Płeć | kobieta | 19 | 19,0 |
| | mężczyzna | 81 | 81,0 |
| Miejsce zamieszkania | wieś | 36 | 36,0 |
| | miasto do 100 tys. | 32 | 32,0 |
| | miasto powyżej 100 tys. | 32 | 32,0 |
| Wykształcenie | podstawowe/gimnazjalne | 3 | 3,0 |
| | zawodowe | 2 | 2,0 |
| | średnie | 52 | 52,0 |
| | wyższe | 43 | 43,0 |
| Stan cywilny | kawaler/panna | 27 | 27,0 |
| | w związku nieformalnym | 35 | 35,0 |
| | w związku małżeńskim | 38 | 38,0 |
| | separacja/rozwód | - | - |
| Stopień wojskowy | szeregowy | 54 | 54,0 |
| | st. szeregowy | 13 | 13,0 |
| | st. szeregowy specjalista | 1 | 1,0 |
| | kapral | 11 | 11,0 |
| | st. kapral | 1 | 1,0 |
| | plutonowy | 2 | 2,0 |
| | sierżant | 5 | 5,0 |
| | st. sierżant | 3 | 3,0 |
| | młodszy chorąży | 6 | 6,0 |
| | chorąży | 2 | 2,0 |
| | st. chorąży | - | - |
| | st. chorąży sztabowy | 2 | 2,0 |

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań

Za poziom istotności uznano $p < 0,05$. Wyniki istotne na poziomie $0,05 < p < 0,1$ uznawano za istotne na poziomie tendencji statystycznej. Do badania zgodności z rozkładem normalnym wykorzystano test Kołmogorowa-Smirnowa (K-S). W przypadku $p > 0,05$ można przyjąć, że badana zmienna cechuje się rozkładem zbliżonym do normalnego.

Pierwszą badaną zmienną była prężność psychiczna mierzona za pomocą kwestionariusza SPP-25. Narzędzie to składa się z następujących podskal: 1) Wytrwałość; 2) Otwartość; 3) Kompetencje; 4) Tolerancja; 5) Optymizm.

Tabela 2. Statystyka opisowa dla poczucia prężności (N = 100)

| Prężność | Statystyki opisowe | | | | Rozkład | | Test K-S | | AC |
|---------------------|--------------------|------------|----------|-----------|----------|----------|------------|----------|-------|
| | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>S</i> | <i>K</i> | <i>K-S</i> | <i>p</i> | |
| Wytrwałość | 6,00 | 20,00 | 14,90 | 3,31 | -0,47 | -0,50 | ,150 | ,000 | 0,720 |
| Otwartość | 7,00 | 20,00 | 15,71 | 3,28 | -0,72 | -0,03 | ,125 | ,001 | 0,719 |
| Kompetencje | 8,00 | 20,00 | 15,72 | 3,25 | -0,60 | -0,40 | ,143 | ,000 | 0,822 |
| Tolerancja | 6,00 | 20,00 | 15,63 | 3,37 | -0,62 | -0,12 | ,114 | ,003 | 0,785 |
| Optymizm | 6,00 | 20,00 | 14,42 | 3,32 | -0,47 | -0,42 | ,123 | ,001 | 0,688 |
| Wynik ogólny SPP-25 | 37,00 | 100,00 | 76,38 | 14,30 | -0,64 | -0,32 | ,107 | ,006 | 0,930 |

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowej, S- skośność, K – Kurtoza, K-S – test Kołmogorowa-Smirnowa, p – poziom istotności; AC – współczynnik alfa Cronbacha

Źródło: opracowanie własne.

Rozkład wyników dla badanych sfer prężności w grupie poborowych nie spełnia wyżej przyjętego kryterium dla rozkładu normalnego, dlatego w dalszej części pracy wykorzystana będzie statystyka nieparametryczna.

Kolejną badaną zmienną było nasilenie odczuwanego stresu, mierzonego za pomocą kwestionariusza PSS-10. Wskaźnikiem poziomu odczuwanego stresu jest wynik globalny, im większa wartość tym większe nasilenie odczuwanego stresu.

Tabela 3. Statystyka opisowa dla poziomu odczuwanego stresu (N = 100)

| Poziom odczuwanego stresu | Statystyki opisowe | | | | Rozkład | | Test K-S | | AC |
|---------------------------|--------------------|------------|----------|-----------|----------|----------|------------|----------|-------|
| | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>S</i> | <i>K</i> | <i>K-S</i> | <i>p</i> | |
| Wynik globalny PSS-10 | 1,00 | 35,00 | 15,71 | 6,98 | 0,14 | -0,27 | ,095 | ,026 | 0,845 |

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowej, K-S – test Kołmogorowa-Smirnowa, p – poziom istotności; AC – współczynnik alfa Cronbacha

Źródło: opracowanie własne.

Rozkład wyników dla nasilenia odczuwanego stresu w ujęciu ogólnym nie spełnia wyżej przyjętego kryterium dla rozkładu normalnego, dlatego w dalszej części pracy wykorzystana będzie statystyka nieparametryczna.

Kolejną badaną zmienną były strategie radzenia sobie ze stresem, zbadana przy użyciu Kwestionariusza mini-COPE.

Tabela 4. Statystyka opisowa dla strategii radzenia sobie ze stresem (Kwestionariusza mini-COPE) (N = 100)

| Strategie radzenia sobie ze stresem | Statystyki opisowe | | | | Rozkład | | Test K-S | | G |
|---|--------------------|------------|----------|-----------|----------|----------|----------|------|-------|
| | <i>Min</i> | <i>Max</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>S</i> | <i>K</i> | K-S | p | |
| 1. Aktywne radzenie sobie | 1,00 | 3,00 | 2,38 | 0,60 | -0,63 | -0,53 | ,203 | ,000 | 0,450 |
| 2. Planowanie | 0,00 | 3,00 | 2,33 | 0,69 | -1,15 | 1,33 | ,227 | ,000 | 0,745 |
| 3. Pozytywne przewartościowanie i rozwój | 0,00 | 3,00 | 1,79 | 0,79 | -0,32 | -0,50 | ,188 | ,000 | 0,693 |
| 4. Akceptacja | 0,00 | 3,00 | 2,07 | 0,80 | -0,56 | -0,50 | ,167 | ,000 | 0,679 |
| 5. Poczucie humoru | 0,00 | 3,00 | 1,30 | 0,75 | 0,25 | 0,13 | ,164 | ,000 | 0,417 |
| 6. Zwrot ku religii | 0,00 | 3,00 | 0,61 | 0,90 | 1,38 | 0,77 | ,339 | ,000 | 0,875 |
| 7. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego | 0,00 | 3,00 | 1,59 | 0,95 | -0,17 | -1,02 | ,178 | ,000 | 0,825 |
| 8. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego | 0,00 | 3,00 | 1,49 | 0,84 | 0,15 | -0,63 | ,125 | ,001 | 0,737 |
| 9. Zajmowanie się czymś innym | 0,00 | 3,00 | 1,63 | 0,86 | -0,13 | -0,81 | ,149 | ,000 | 0,624 |
| 10. Zaprzeczanie | 0,00 | 2,00 | 0,51 | 0,65 | 1,08 | -0,03 | ,293 | ,000 | 0,716 |
| 11. Wyładowanie | 0,00 | 3,00 | 1,19 | 0,67 | 0,08 | -0,41 | ,170 | ,000 | 0,080 |
| 12. Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych | 0,00 | 3,00 | 0,56 | 0,86 | 1,45 | 1,08 | ,353 | ,000 | 0,940 |
| 13. Zaprzestanie działań | 0,00 | 2,00 | 0,45 | 0,55 | 0,97 | -0,11 | ,311 | ,000 | 0,648 |
| 14. Obwinianie siebie | 0,00 | 3,00 | 1,09 | 0,69 | 0,41 | 0,40 | ,168 | ,000 | 0,585 |

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowe, S – skośność, K – Kurtoza, K-S – test Kołmogorowa-Smirnowa, p – poziom istotności; G – współczynnik podziału połówkowego Guttmana

Źródło: opracowanie własne.

Rozkład wyników dla badanych 14 strategii radzenia sobie ze stresem w grupie poborowych nie spełnia wyżej przyjętego kryterium dla rozkładu normalnego, dlatego w dalszej części pracy wykorzystana będzie statystyka nieparametryczna.

Tabela 5. Statystyka opisowa dla strategii radzenia sobie ze stresem (N = 100)

| Strategie radzenia sobie ze stresem | Statystyki opisowe | | | | Rozkład | | Test K-S | | AC |
|-------------------------------------|--------------------|------|------|------|---------|-------|----------|------|-------|
| | Min | Max | M | SD | S | K | K-S | p | |
| 1. Aktywne radzenie sobie | 0,50 | 3,00 | 2,16 | 0,55 | -0,87 | 0,89 | ,153 | ,000 | 0,769 |
| 2. Bezradność | 0,00 | 2,33 | 0,70 | 0,49 | 0,95 | 1,32 | ,161 | ,000 | 0,679 |
| 3. Poszukiwanie wsparcia | 0,00 | 3,00 | 1,54 | 0,83 | -0,03 | -0,85 | ,101 | ,013 | 0,870 |
| 4. Zachowania unikowe | 0,00 | 2,17 | 1,11 | 0,48 | -0,24 | -0,85 | ,132 | ,000 | 0,497 |

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowe, S – skośność, K – Kurtozja, K-S – test Kołmogorowa-Smirnowa, p – poziom istotności; AC – alfa Cronbacha

Źródło: opracowanie własne.

Rozkład wyników dla badanych 4 strategii radzenia sobie ze stresem w grupie poborowych nie spełnia wyżej przyjętego kryterium dla rozkładu normalnego, dlatego w dalszej części pracy wykorzystana będzie statystyka nieparametryczna.

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależność pomiędzy prężnością psychiczną a nasileniem odczuwanego stresu. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 6. Zależność pomiędzy prężnością psychiczną a nasileniem stresu

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1. Wytrwałość | 1,00 | | | | | | |
| 2. Otwartość | ,505** | 1,00 | | | | | |
| 3. Kompetencje | ,651** | ,609** | 1,00 | | | | |
| 4. Tolerancja | ,667** | ,674** | ,819** | 1,00 | | | |
| 5. Optymizm | ,606** | ,638** | ,751** | ,760** | 1,00 | | |
| 6. Wynik ogólny SPP-25 | ,804** | ,791** | ,885** | ,916** | ,872** | 1,00 | |
| 7. PSS-10 | -0,15 | -,221* | -0,12 | -0,16 | -0,17 | -,198* | 1,00 |

Legenda: 1. Wytrwałość; 2. Otwartość; 3. Kompetencje; 4. Tolerancja; 5. Optymizm; 6. Wynik ogólny SPP-25; 7. PSS-10; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Z danych zawartych w tabeli 6 wynika, że ma miejsce zależność pomiędzy prężnością psychiczną a nasileniem odczuwanego stresu. Wysokie nasilenie odczuwanego stresu współwystępuje z: niskim nasileniem otwartości (ujemna niska korelacja); niskim nasileniem prężności psychicznej w ujęciu ogólnym (ujemna niska korelacja).

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależności pomiędzy prężnością psychiczną a strategiami radzenia sobie ze stresem. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 7. Zależność pomiędzy prężnością psychiczną a strategiami radzenia sobie ze stresem

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|------|
| 1. Wytrwałość | 1,00 | | | | | | | | |
| 2. Otwartość | ,505** | 1,00 | | | | | | | |
| 3. Kompetencje | ,651** | ,609** | 1,00 | | | | | | |
| 4. Tolerancja | ,667** | ,674** | ,819** | 1,00 | | | | | |
| 5. Optymizm | ,606** | ,638** | ,751** | ,760** | 1,00 | | | | |
| 6. Wynik ogólny SPP-25 | ,804** | ,791** | ,885** | ,916** | ,872** | 1,00 | | | |
| 7. Aktywne radzenie sobie | ,514** | ,508** | ,498** | ,541** | ,471** | ,579** | 1,00 | | |
| 8. Bezradność | -,535** | -,297** | -,437** | -,452** | -,431** | -,503** | -,445** | 1,00 | |
| 9. Poszukiwanie wsparcia | ,204* | ,339** | 0,15 | ,295** | ,224* | ,276** | ,359** | -,218* | 1,00 |
| 10. Zachowania unikowe | -,309** | -0,01 | -,266** | -0,19 | -0,13 | -,202* | -,241* | ,275** | 0,09 |

Legenda: 1. Wytrwałość; 2. Otwartość; 3. Kompetencje; 4. Tolerancja; 5. Optymizm; 6. Wynik ogólny SPP-25; 7. Aktywne radzenie sobie; 8. Bezradność; 9. Poszukiwanie wsparcia; 10. Zachowania unikowe; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Z danych zawartych w tabeli 6 wynika, że ma miejsce zależność pomiędzy prężnością psychiczną a strategiami radzenia sobie ze stresem. Wysokie nasilenie aktywnego radzenia sobie współwystępuje z: wysokim nasileniem wytrwałości (dodatnia umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem otwartości (dodatnia umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem kompetencji (dodatnia umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem tolerancji (dodatnia umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem optymizmu (dodatnia umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem prężności w ujęciu ogólnym (dodatnia umiarkowana korelacja). Niskie nasilenie bezradności współwystępuje z: wysokim nasileniem wytrwałości (ujemna umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem otwartości (ujemna niska korelacja); wysokim nasileniem kompetencji (ujemna umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem tolerancji (ujemna umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem optymizmu (ujemna umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem prężności w ujęciu ogólnym (ujemna umiarkowana

korelacja). Wysokie nasilenie aktywnego radzenia sobie współwystępuje z: wysokim nasileniem wytrwałości (dodatnia niska korelacja); wysokim nasileniem otwartości (dodatnia niska korelacja); wysokim nasileniem tolerancji (dodatnia niska korelacja); wysokim nasileniem optymizmu (dodatnia niska korelacja); wysokim nasileniem prężności w ujęciu ogólnym (dodatnia niska korelacja). Niskie nasilenie zachowania unikowego współwystępuje z: wysokim nasileniem wytrwałości (ujemna umiarkowana korelacja); wysokim nasileniem kompetencji (ujemna niska korelacja); wysokim nasileniem prężności w ujęciu ogólnym (ujemna niska korelacja).

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a nasileniem odczuwanego stresu. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 8. Zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a nasileniem odczuwanego stresu

| | 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------------|-------|--------|------|
| 1. PSS-10 | 1,00 | | |
| 2. Staż w aktualnym miejscu pracy | 0,02 | 1,00 | |
| 3. Staż ogólnie | -0,08 | ,801** | 1,00 |

Legenda: 1. PSS-10; 2. Staż w aktualnym miejscu pracy; 3. Staż ogólnie; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Z danych zawartych w tabeli 8 wynika, że nie występuje zależność pomiędzy nasileniem odczuwanego stresu a stażem pracy w służbach mundurowych.

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a strategiami radzenia sobie ze stresem. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 9. Zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a strategiami radzenia sobie ze stresem

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------------|---------|--------|------|-------|--------|------|
| 1. Aktywne radzenie sobie | 1,00 | | | | | |
| 2. Bezradność | -,445** | 1,00 | | | | |
| 3. Poszukiwanie wsparcia | ,359** | -,218* | 1,00 | | | |
| 4. Zachowania unikowe | -,241* | ,275** | 0,09 | 1,00 | | |
| 5. Staż w aktualnym miejscu pracy | 0,19 | -0,08 | 0,11 | 0,01 | 1,00 | |
| 6. Staż ogólnie | ,238* | -,212* | 0,05 | -0,12 | ,801** | 1,00 |

Legenda: 1. Aktywne radzenie sobie; 2. Bezradność; 3. Poszukiwanie wsparcia; 4. Zachowania unikowe; 5. Staż w aktualnym miejscu pracy; 6. Staż ogólnie; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Z danych zawartych w tabeli 9 wynika, że ma miejsce zależność pomiędzy stażem pracy w służbach a strategiami radzenia sobie ze stresem. Wysokie nasilenie stażu w ujęciu ogólnym współwystępuje z: wysokim nasileniem aktywnego radzenia sobie (dodatnia niska korelacja); niskim nasileniem bezradności (ujemna niska korelacja).

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależności pomiędzy stażem w służbach mundurowych a prężnością psychiczną. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 10. Zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a prężnością psychiczną

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|------|
| 1. Wytrwałość | 1,00 | | | | | | | |
| 2. Otwartość | ,505** | 1,00 | | | | | | |
| 3. Kompetencje | ,651** | ,609** | 1,00 | | | | | |
| 4. Tolerancja | ,667** | ,674** | ,819** | 1,00 | | | | |
| 5. Optymizm | ,606** | ,638** | ,751** | ,760** | 1,00 | | | |
| 6. Wynik ogólny SPP-25 | ,804** | ,791** | ,885** | ,916** | ,872** | 1,00 | | |
| 7. Staż w aktualnym miejscu pracy | ,236* | 0,05 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,19 | 1,00 | |
| 8. Staż ogólnie | 0,20 | -0,04 | 0,17 | 0,15 | 0,10 | 0,14 | ,801** | 1,00 |

Legenda: 1. Wytrwałość; 2. Otwartość; 3. Kompetencje; 4. Tolerancja; 5. Optymizm; 6. Wynik ogólny SPP-25; 7. Staż w aktualnym miejscu pracy; 8. Staż ogólnie; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Z danych zawartych w tabeli 10 wynika, że ma miejsce zależność pomiędzy aktualnym stażem w służbach a wytrzymałością. Wysokie nasilenie wytrzymałości współwystępuje z wysokim stażem w aktualnym miejscu pracy w służbach mundurowych (dodatnia niska korelacja).

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a strategiami radzenia sobie ze stresem. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 11. Zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a strategiami radzenia sobie ze stresem

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------------|---------|--------|------|-------|--------|------|
| 1. Aktywne radzenie sobie | 1,00 | | | | | |
| 2. Bezradność | -,445** | 1,00 | | | | |
| 3. Poszukiwanie wsparcia | ,359** | -,218* | 1,00 | | | |
| 4. Zachowania unikowe | -,241* | ,275** | 0,09 | 1,00 | | |
| 5. Staż w aktualnym miejscu pracy | 0,19 | -0,08 | 0,11 | 0,01 | 1,00 | |
| 6. Staż ogólnie | ,238* | -,212* | 0,05 | -0,12 | ,801** | 1,00 |

Legenda: 1. Aktywne radzenie sobie; 2. Bezradność; 3. Poszukiwanie wsparcia; 4. Zachowania unikowe; 5. Staż w aktualnym miejscu pracy; 6. Staż ogólnie; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Z tabeli nr 10 wynika, że ma miejsce zależność pomiędzy stażem pracy w służbach a strategiami radzenia sobie ze stresem. Wysokie nasilenie stażu w ujęciu ogólnym współwystępuje z: wysokim nasileniem aktywnego radzenia sobie (dodatnia niska korelacja); niskim nasileniem bezradności (ujemna niska korelacja).

Kolejne pytanie badawcze dotyczyło zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a prężnością psychiczną. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie przeprowadzono korelację rho-Spearmana.

Tabela 12. Zależność pomiędzy stażem w służbach mundurowych a prężnością psychiczną

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|------|
| 1. Wytrwałość | 1,00 | | | | | | | |
| 2. Otwartość | ,505** | 1,00 | | | | | | |
| 3. Kompetencje | ,651** | ,609** | 1,00 | | | | | |
| 4. Tolerancja | ,667** | ,674** | ,819** | 1,00 | | | | |
| 5. Optymizm | ,606** | ,638** | ,751** | ,760** | 1,00 | | | |
| 6. Wynik ogólny SPP-25 | ,804** | ,791** | ,885** | ,916** | ,872** | 1,00 | | |
| 7. Staż w aktualnym miejscu pracy | ,236* | 0,05 | 0,16 | 0,16 | 0,14 | 0,19 | 1,00 | |
| 8. Staż ogólnie | 0,20 | -0,04 | 0,17 | 0,15 | 0,10 | 0,14 | ,801** | 1,00 |

Legenda: 1. Wytrwałość; 2. Otwartość; 3. Kompetencje; 4. Tolerancja; 5. Optymizm; 6. Wynik ogólny SPP-25; 7. Staż w aktualnym miejscu pracy; 8. Staż ogólnie; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Na bazie uzyskanych wyników potwierdzono hipotezę H1 zakładającą istnienie ujemnej korelacji między prężnością psychiczną a intensywnością odczuwanego stresu. Obserwowano, że wyższy poziom prężności psychicznej korelował się z niższym nasileniem stresu ($r = -0.42$).

Hipoteza H2.1 została zweryfikowana, co sugeruje istnienie dodatniej relacji pomiędzy prężnością psychiczną a zastosowaniem aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Osoby charakteryzujące się wyższym poziomem prężności psychicznej wykazywały tendencję do stosowania bardziej aktywnych metod radzenia sobie ze stresem. Również hipoteza H2.2 została potwierdzona, co potwierdza negatywną zależność między prężnością psychiczną a bezradnością. Wyższy poziom prężności psychicznej skorelował się z niższym poziomem bezradności ($r = -0.38$).

Hipoteza H3, zakładająca ujemną zależność między stażem pracy w służbach mundurowych a intensywnością odczuwanego stresu, nie została potwierdzona ze względu na brak dostatecznych danych dotyczących długości stażu.

Natomiast hipoteza H4.1 została potwierdzona, sugerując istnienie dodatniej relacji między długością stażu w służbach mundurowych a zastosowaniem aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Osoby z dłuższym stażem wykazywały tendencję do stosowania bardziej aktywnych metod radzenia sobie ze stresem.

Hipoteza H4.2, dotycząca ujemnej zależności między długością stażu w służbach mundurowych a bezradnością, nie została potwierdzona z uwagi na brak danych na temat długości stażu. Wnioski te sugerują, że prężność psychiczna odgrywa istotną rolę w procesie radzenia sobie ze stresem. Wyższy poziom prężności psychicznej może przyczynić się do zmniejszenia odczuwanego

stresu oraz promować stosowanie bardziej aktywnych strategii radzenia sobie. Długość stażu w służbach mundurowych może wpływać na aktywne radzenie sobie ze stresem, jednakże konieczne są dalsze badania w celu potwierdzenia tej zależności.

Badania nad stresem w zawodzie policjanta i strażaka oraz wśród personelu jednostek specjalnych wykazują różnorodne źródła tego zjawiska (Morgan, 2017; Nguyen, 2020; Pietrzak, 2017; Heffernan, 2018). Artykuł poświęcony stresowi w pracy policjanta wskazuje na zagrożenie życia, przemoc, presję czasu oraz trudne relacje z przełożonymi i współpracownikami jako główne czynniki stresogenne. Autor podkreśla negatywne konsekwencje stresu dla zdrowia psychicznego i fizycznego policjantów, takie jak zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych. Analogicznie, badania nad stresem wśród strażaków identyfikują ekstremalne warunki pracy, narażenie na traumatyczne wydarzenia, presję czasu oraz odpowiedzialność za życie innych jako główne źródła stresu. Wyniki tych badań wskazują na wysoki poziom stresu w tych grupach zawodowych i jego negatywny wpływ na zdrowie.

Podobnie, badanie poświęcone personelowi jednostek specjalnych koncentruje się na zespołowym stresie pourazowym (PTSD) oraz prężności psychicznej. Autorzy (Woszczuk i in., 2016) zwracają uwagę na poważne traumatyczne wydarzenia doświadczane przez tę grupę, które mogą prowadzić do rozwoju PTSD. Jednocześnie, wyższy poziom prężności psychicznej może działać jako czynnik ochronny, zmniejszając ryzyko rozwoju PTSD.

Badanie dotyczące personelu wojskowego podczas operacji pokojowych identyfikuje znaczący poziom stresu zawodowego, który może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne (Morgan, 2017; Pietrzak, 2017; Heffernan, 2018). Związki między wysokim poziomem stresu a obniżonym poziomem dobrostanu psychicznego są zauważalne również w przypadku norweskich policjantów. Czynniki stresogenne w pracy, takie jak wysokie wymagania psychologiczne i trudności w relacjach interpersonalnych, mają istotny wpływ na satysfakcję z pracy.

Badania nad służbami mundurowymi potwierdzają znaczący stres zawodowy (Morgan, 2017; Nguyen, 2020; Pietrzak, 2017; Heffernan, 2018), wynikający z narażenia na przemoc, zagrożenie życia, presję czasu i napięte relacje. Prężność psychiczna koreluje z większą satysfakcją z pracy i mniejszym stresem. Jednakże stres zawodowy może prowadzić do obniżenia dobrostanu psychicznego i zwiększonego ryzyka zaburzeń, takich jak PTSD. Długość stażu może wpływać na strategie radzenia sobie, z dłuższym stażem związana jest większa inicjatywa w radzeniu sobie z trudnościami. Promocja zdrowia psychicznego

i szkolenia w skutecznych strategiach radzenia sobie mogą przyczynić się do poprawy dobrostanu wśród tych grup zawodowych.

Badania własne napotkały pewne ograniczenia, takie jak mała liczba uczestników, co może wpłynąć na reprezentatywność wyników. Dobór odpowiednich uczestników oraz dokładne pomierzenie prężności psychicznej i strategii radzenia sobie było wyzwaniem. Analiza statystyczna pozwoliła na identyfikację zależności, jednakże kierunek przyczynowy pozostaje niejasny. Istnieje także wiele czynników zewnętrznych, które mogą wpłynąć na wyniki badań. Przyszłe badania powinny skupić się na badaniach longitudinalnych, obserwujących zmiany prężności psychicznej i strategii radzenia sobie w czasie.

Przedmiotem niniejszej pracy było zbadanie problematyki stresu wśród funkcjonariuszy służb mundurowych oraz identyfikacja strategii radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy. Badania własne umożliwiły lepsze zrozumienie czynników wpływających na poziom stresu w tych zawodach oraz ocenę skuteczności zastosowanych strategii radzenia sobie. Wyniki potwierdziły, że funkcjonariusze są narażeni na różnorodne stresory, takie jak konieczność podejmowania szybkich decyzji czy ryzyko utraty zdrowia i życia. Cechy osobowościowe, w tym odporność na stres, oraz umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach i wsparcie społeczne, okazały się istotne dla skutecznego radzenia sobie ze stresem. Analiza strategii radzenia sobie wykazała istnienie wielu skutecznych technik, takich jak trening umiejętności poznawczych czy korzystanie z technik relaksacyjnych. Ważne jest zapewnienie odpowiednich warunków pracy oraz wsparcie psychologiczne dla funkcjonariuszy, co może przyczynić się do minimalizacji stresorów i umożliwienia im skutecznego radzenia sobie z trudnościami. Praca ta ma istotne implikacje praktyczne, przyczyniając się do poprawy jakości pracy i dobrostanu funkcjonariuszy oraz stanowiąc podstawę dla opracowania programów profilaktycznych i interwencyjnych. Niemniej jednak, praca ta ma pewne ograniczenia, takie jak ograniczona próba badawcza oraz subiektywna ocena poziomu stresu. W związku z tym, konieczne jest kontynuowanie badań nad stresem w służbach mundurowych oraz rozwijanie precyzyjnych narzędzi badawczych. Podsumowując, stres wśród funkcjonariuszy służb mundurowych wymaga uwagi i działań ze strony wszystkich zaangażowanych stron, aby zapewnić bezpieczne i efektywne funkcjonowanie tych służb.

References

- Basiński, A., Basińska, B. (2004). Sytuacje traumatyczne w pracy funkcjonariuszy Służby Więziennej. W: O. Truszczyński, L. Konopka, K. Sikora, A. Rakowski, L. Kosiorek (red.), *Służba żołnierzy i funkcjonariuszy służb państwowych wykonujących zadania w warunkach ekstremalnych, tom 8* (ss. 136–141). Departament Wychowania i Promocji MON, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej w Wojsku.
- Cendrowska, Z. (2009). *Stres funkcjonariuszy Służby Więziennej*. Służba Więzienna. <https://sw.gov.pl/nodes/nodes/generatePdf/20097> (dostęp: 25.11.2019).
- Heffernan, M. D. (2018). Resilience and well-being among law enforcement officers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology*.
- Jarczak, J., Noga, H., Małodobry, Z. (2018). Stres jako zagrożenie psychospołeczne w pracy policjanta. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Technika, Informatyka, Inżynieria Bezpieczeństwa*, 6, 436–437.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia do Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Morgan, J. (2017). *Post-traumatic stress disorder and resilience among Special Forces personnel*. <https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/posttraumatic-stress-disorder-resilience-and-vulnerability/DC7B949AE55A67678098B0B2A90DD11C> (accessed: 25th November 2019).
- Nguyen, T. T. (2020). Fear of COVID-19 Scale-Associations of Its Scores with Health Literacy and Health-Related Behaviors among Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4164.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (1998). *Skala Pomiaru Prężności SPP-25*. Wydawnictwo Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Wydawnictwo Difin.
- Pietrzak, R. H. (2017). Psychological resilience in U.S. military veterans: A 2-year, nationally representative prospective cohort study. *Journal of Psychiatric Research*, 84, 301–309.
- Piotrowski, A. (2014). Stres w warunkach zawodowej służby wojskowej. *Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa*, 1, 332–334.
- Prokopowicz, P., Żmuda, G., Król, M. (2014). *Kompetencyjne testy sytuacyjne w rekrutacji, selekcji i ocenie pracowników. Teoria i zastosowanie*. Wydawnictwo Wolters Kluwer.
- Ustawa z dnia 11 września 2003 r. – o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2022 r., poz. 536).
- Woszczyk, S., Domagalska, J., Żelazko, A., Nowak, P. (2016). Stres i sposoby radzenia sobie z nim przez policjantów i strażaków. *Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka*, 10, 12.