

## WYBRANE CECHY OSOBOWOŚCI FUNKCJONARIUSZY PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ JAKO PREDYKTORY ELASTYCZNOŚCI W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM

SELECTED PERSONALITY TRAITS AS PREDICTORS OF COPING FLEXIBILITY  
IN A GROUP OF OFFICERS OF THE STATE FIRE SERVICE

Ewa Stęпка-Tykwińska, Małgorzata Anna Basińska, Michalina Sołtys, Anna Piórowska

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy / Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Bydgoszcz, Poland  
Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Psychologicznej / Department of Psychopathology and Psychological Diagnosis

### STRESZCZENIE

**Wstęp:** Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem jest w kulturze europejskiej nowym konstruktem. Pozwala lepiej rozumieć mechanizmy radzenia sobie jednostki ujmowane jako proces ciągłego poszukiwania nowych, bardziej skutecznych rozwiązań. Jednostka elastycznie radząca sobie ze stresem, która zauważa nieskuteczność podejmowanych przez siebie działań, posiada szeroki repertuar strategii radzenia sobie, szuka nowych rozwiązań i wykazuje się refleksyjnością pozwalającą na dostrzeżenie nieskuteczności działania. Zawód strażaka jest profesją charakteryzującą się wysokim poziomem stresu, a osoby go wykonujące powinny cechować się świadomością podejmowanych działań zaradczych i ich faktycznej skuteczności. **Materiał i metody:** Zbadano 163 funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej. W badaniach korzystano z *Kwestionariusza impulsywności* (polska adaptacja *Impulsiveness-Venturesomeness-Empathy – IVE Questionnaire*), *Kwestionariusza elastyczności w radzeniu sobie ze stresem* (KERS-14) i ankiety osobowej. **Wyniki:** Funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej cechujący się bardziej nasiloną skłonnością do ryzyka wykazują większą elastyczność w radzeniu sobie ze stresem w zakresie dysponowania szerszym repertuarem i zmiennością stosowanych strategii. U funkcjonariuszy z najkrótszym stażem służby (< 9 lat) niższy poziom empatii wiązał się z wyższym poziomem zmienności strategii radzenia sobie ze stresem, a u funkcjonariuszy z najdłuższym stażem służby (> 14 lat) poziom zmienności tej strategii wzrastał wraz z poziomem empatii. **Wnioski:** Skłonność do ryzyka jest istotnym predyktorem elastyczności w radzeniu sobie ze stresem. Staż służby jest moderatorem (na poziomie tendencji statystycznej) związku między empatią a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, szczególnie w zakresie zmienności stosowania strategii radzenia sobie. Med. Pr. 2019;70(5):555–565

**Słowa kluczowe:** osobowość, stres, strategie radzenia sobie ze stresem, Państwowa Straż Pożarna, strażacy, elastyczność w radzeniu sobie

### ABSTRACT

**Background:** The flexibility in coping with stress is a new construct in Europe, which allows for a more insightful understanding of individual coping mechanisms, perceived as a process of continuous search for more effective solutions. An individual who is capable of coping with stress in a flexible way, notices the lack of effectiveness of some methods of coping, seeks new solutions, has a wide repertoire of coping strategies, as well as shows reflexivity to see the lack of effectiveness in coping. The profession of a firefighter is characterized by a high level of stress, so people performing this profession should be aware of the remedial actions undertaken and their actual effectiveness. **Material and Methods:** Altogether, 163 officers of the State Fire Service were examined. The following questionnaires were used in the study: the Polish adaptation of the *Impulsiveness-Venturesomeness-Empathy (IVE) Questionnaire*, the *Coping Flexibility Questionnaire* (Polish name: *Kwestionariusz elastyczności w radzeniu sobie ze stresem – KERS-14*), and a personal survey. **Results:** Firefighters with more risky attitudes were found to display greater flexibility in coping, in terms of having a wider repertoire and variability in the applied strategies. In the case of officers with the shortest service period (< 9 years), the lower level of empathy was associated with a higher variability of coping strategies, while in officers with the longest service period (> 14 years), the level of variation in coping strategies correlated positively with the level of empathy. **Conclusions:** Risk taking propensity is an important predictor of flexibility in coping. The service period is a moderator (at the level of statistical tendency) of the relationship between empathy and flexibility in coping, especially in the field of variability in the use of coping strategies. Med Pr. 2019;70(5):555–65

**Key words:** personality traits, stress, coping strategies, State Fire Service, firefighters, coping flexibility

Autorka do korespondencji / Corresponding author: Ewa Stęпка-Tykwińska, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Psychologicznej, ul. Leopolda Staffa 1, 85-867 Bydgoszcz, e-mail: ewastep89@gmail.com  
Nadesłano: 25 września 2018, zatwierdzono: 14 marca 2019

## WSTĘP

Punktem wyjścia badań była obserwacja środowiska zawodowego funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej (PSP). Jej wyniki skłaniają do refleksji nad znaczeniem właściwości indywidualnych dla funkcjonowania zawodowego. Praca strażaków wiąże się z częstym narażeniem na sytuacje stresujące i traumatyczne. Kreatywność funkcjonariuszy i ich umiejętność przystosowania się do zmieniających się niekorzystnych okoliczności decydują nie tylko o powodzeniu działań, lecz także o życiu poszkodowanych oraz ich samych [1,2]. Presja czasu towarzysząca wykonywanym czynnościom oraz konieczność podejmowania trafnych decyzji [3,4] niekiedy konfrontują ich z własną bezradnością w obliczu niepowodzenia i śmierci [1,5].

Na podstawie przeglądu literatury można wskazać, że istnieje zależność między preferowanym stylem radzenia sobie w sytuacjach trudnych a czynnikami związanymi z pracą zawodową (np. stażem pracy) [6,7]. Badania dotyczące wieku ujawniły dynamiczny charakter predyspozycji psychicznych pracowników, uwzględniając ich wiedzę i doświadczenie jako walory ochronne [8]. Zasoby osobiste (także niektóre cechy osobowościowe) funkcjonariuszy straży pożarnej są rozwijane z czasem i przekładają się nie tylko na zdrowe funkcjonowanie badanych, lecz również na ich zdolność, zaangażowanie i motywację do pracy. Dłuższy staż pracy i wysokie nasilenie zasobów pozytywnie wpływały na funkcjonowanie badanych w pracy [9]. Ważne jest zatem opracowanie kryteriów naboru do zawodu oraz procedur i tematów doszkalania pracowników.

Przedmiotem prezentowanej publikacji są więc wybrane dyspozycje osobowościowe będące podstawą wszystkich działań podejmowanych przez jednostkę oraz elastyczność w radzeniu sobie ze stresem rozumiana jako właściwość procesu zaradczego. Warto zaznaczyć, że prezentowane wyniki badań są częścią projektu finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki, którego celem jest zbadanie uwarunkowań elastycznego radzenia sobie ze stresem osób zdrowych, chorych oraz reprezentantów 2 grup zawodowych (funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej oraz pielęgniarki) narażonych na specyficzne formy stresu.

### Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem (*flexibility in coping*)

Działania, których celem jest poradzenie sobie ze stresującą sytuacją, definiowane są – w nawiązaniu do transakcyjnej teorii stresu – jako stale zmieniające się

poznawcze i behawioralne wysiłki skierowane na radzenie sobie ze specyficznymi wewnętrznymi i zewnętrznymi wymaganiami ocenianymi przez jednostkę jako przekraczające jej osobiste zasoby. Takie rozumienie radzenia sobie zakłada, że jest ono procesem, a jego celem jest skuteczne poradzenie sobie z zaistniałymi obciążeniami.

Model stresu i radzenia sobie Lazarusa i Folkmana jest złożony: nie zawsze wszystkie jego aspekty były akcentowane w równym stopniu. Jednym z elementów, któremu sami autorzy poświęcili niewiele uwagi, a który jest szczególnie ważny z punktu widzenia skuteczności stosowanych strategii, jest tzw. ponowna ocena (*reappraisal*) – utożsamiana przez nich z oceną pierwotną [10].

Dopiero Kato [11] i Cheng [12] podkreślili aspekt efektywności procesu radzenia sobie i zwrócili uwagę na warunki, które przyczyniają się do jego skuteczności. Obserwowana zmienność określana jest jako elastyczność. Odzwierciedla ona skłonność jednostki do stosowania różnych strategii, aby sprostać wymaganiom zmieniających się okoliczności. Niekiedy – pomimo niezmienności okoliczności zewnętrznych – jednostka decyduje się na zmianę stosowanych strategii wynikającą z uznania zastosowanego sposobu radzenia sobie za nieskuteczny. Elastyczność w takim rozumieniu oznacza gotowość jednostki do uważnego monitorowania efektów działań zaradczych i ich natychmiastowej zmiany, gdy zauważy się ich nieskuteczność. Takie pojmowanie elastyczności wskazuje, że jej ważnym aspektem jest elastyczność poznawcza [12], która zawiera elementy oceny pierwotnej (*primary appraisal*), wtórnej (*secondary appraisal*) oraz ponownej (*reappraisal*) wyodrębnione przez Lazarusa i Folkmana [10].

Warunkiem tak rozumianej elastyczności jest dysponowanie szerokim zakresem strategii radzenia sobie. Jednostka, która nie potrafi zastosować różnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, nie będzie mogła zmienić zachowania, nawet jeśli zauważy nieskuteczność swoich działań. Przekonanie jednostki, że może zastosować wiele strategii, odzwierciedla jej zaufanie do siebie, że ma zasoby i kompetencje do radzenia sobie w zmieniających się okolicznościach oraz możliwość elastycznego wykorzystywania tych zasobów w zakresie radzenia sobie ze stresem [13].

Gotowość jednostki do uważnego monitorowania efektów własnych działań i zastanowienia się nad radzeniem sobie zakłada, że jest ona zdolna do refleksji [13]. Zdolność do krytycznej refleksji jest ważna dla ewentualnego odstąpienia od stosowanego działania.

W swojej teorii Lazarus i Folkman [10] akcentowali zmienność międzysytuacyjną zachowań zaradczych, a Kato [11], bazując na teorii podwójnego procesu, wskazywał tzw. zmienność wewnątrzsytuacyjną, podkreślając kryterium skuteczności. Ponieważ konstrukt elastycznego radzenia sobie zaproponowany przez Kato nie znajduje dobrego statystycznie odzwierciedlenia w badaniach przeprowadzonych w populacjach kultury zachodniej [14], postanowiono, opierając się na wymienionych teoriach, ująć elastyczność w radzeniu sobie szeroko, biorąc pod uwagę wszystkie aspekty, na które wskazują dotychczasowe wyniki badań.

Po pierwsze elastyczne radzenie sobie ze stresem wymaga od jednostki stosunkowo szerokiego repertuaru strategii. Po drugie zakłada ono zmienność określaną za Lazarusem i Folkman [10] jako zmienność międzysytuacyjną, czyli wykorzystywanie różnych strategii radzenia sobie ze stresem adekwatnie do zmieniających się warunków sytuacyjnych, oraz zmienność wewnątrzsytuacyjną, na którą zwracał uwagę Kato, związaną z wyborem strategii radzenia sobie ze stresem w zależności od zmiany oceny sytuacji stresującej (także wtedy, gdy sytuacja nie uległa żadnej zmianie). Po trzecie przejawem elastyczności jest refleksyjne zastanowienie się nad własnym zachowaniem z punktu widzenia osiągnięcia celu i ewentualnej korekty zachowań (jak proponowali Vriezেকolk i wsp. [13]).

Jaka zatem jest użyteczność elastyczności? W badaniach wykazano, że osoby cechujące się elastycznością mają silniejsze przekonanie o umiejętności znajdowania rozwiązań [15], a w obliczu sytuacji trudnej częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu, strategię aktywnego radzenia sobie, pozytywnego przewartościowania lub planowania, odrzucając zaprzeczanie sytuacji trudnej czy stosowanie środków psychoaktywnych [16].

Poziom elastyczności wiąże się z postrzeganiem kontroli nad sytuacjami stresującymi. Osoby bardziej elastyczne różnicują sytuacje trudne na możliwe do kontrolowania (lokują większą kontrolę) oraz na niemożliwe do kontrolowania (lokują mniej kontroli). Osoby mniej elastyczne nie różnicowały sytuacji ze względu na możliwość ich kontrolowania, lokując wysoki jej poziom niezależnie od sytuacji. Na tej podstawie można wnioskować o różnicach w zakresie procesów poznawczych u osób elastycznych i nieelastycznych. Osoby bardziej elastyczne przejawiają wyższy stopień zróżnicowania i integracji w myśleniu [12]. Zdolność ta wydaje się szczególnie korzystna u strażaków, którzy niejednokrotnie są zmuszeni do podejmowania szybkich decyzji i powinni być gotowi do modyfikacji zachowania ze

względu na zmianę okoliczności lub na nieskuteczność działania.

Dlatego ważne jest pytanie o uwarunkowania elastyczności. W badaniach wskazywano, że bardziej elastyczne są osoby prężne, z wysokim poziomem nadziei na sukces [17], cechujące się wysokim poziomem poczucia własnej skuteczności i koherencji [18]. W innych badaniach wykazano związek między osobowością a oceną sytuacji jako stresującej [19], prawdopodobieństwem stosowania wybranych strategii radzenia sobie, a także efektywnością podjętych strategii [20]. Wskazano także ważną rolę temperamentu [14]: podjęto decyzję o kontynuowaniu tego kierunku badań i sprawdzenie znaczenia cech osobowości dla analizowanego konstruktu.

### **Cechy osobowości a radzenie sobie ze stresem**

Problematyka osobowości jednostki jest chętnie podejmowana przez badaczy przyczyn i uwarunkowań ludzkich zachowań, podobnie jak jej związki z innymi konstruktami wyjaśniającymi jej zachowanie.

Jedną z podstawowych kategorii opisujących osobowość jest pojęcie cechy. Za cechę uznaje się niezmienną, dziedzicznie zdeterminowaną predyspozycję do określonych zachowań. Jedną z częściej cytowanych i wykorzystywanych koncepcji opisujących osobowość w kategoriach cech jest teoria osobowości Eysencka. Badacz ten rozumie osobowość jako całość aktualnych, ale i potencjalnych układów zachowań, które są zdeterminowane dziedzicznie i środowiskowo [21].

Bardzo ważną rolę w kontekście osobowości pełni impulsywność. Jest ona jednak znacznie rzadziej uwzględniana w badaniach niż ekstrawersja i neurotyzm. Według Eysencka [22] jest kluczowa w kształtowaniu osobowości, ale przysparza wielu problemów klasyfikacyjnych. Pojęciem tym opisuje się stałą skłonność jednostki do podejmowania ryzyka, zachowań niezaplanowanych, szybkiego podejmowania decyzji, nawet w sytuacjach niebezpiecznych, bez dostrzegania ryzyka i bez względu na jego występowanie. Eysenck, tworząc 2-czynnikową teorię osobowości, zaliczył impulsywność do wymiaru ekstrawersji, jednak gdy teoria ewoluowała i uwzględniła psychotyczność, włączono do niej wymiar impulsywności [22]. W trakcie pracy nad 3-czynnikowym modelem osobowości Eysenck odkrył, że impulsywność dodatkowo korelowała nie tylko z ekstrawersją, lecz także z neurotycznością i psychotyzmem. Można uznać, że jest to cecha niepasująca do żadnego superczynnika, a jednocześnie pasująca do każdego z nich z osobna [22]. Dlatego podejmowa-

ne są próby ujednoczenia definicji impulsywności oraz jej relacji z pozostałymi cechami osobowości i funkcjonowaniem jednostki [22]. Wyniki badań wskazują na związek impulsywności z nałogami, zaburzeniami odżywiania, łamaniem prawa, zaburzeniami psychicznymi, ale także z ogólnie pojętymi osiągnięciami zawodowymi czy kompetencjami dotyczącymi relacji społecznych [23]. Znaczenie i konsekwencje impulsywności są znaczące i różnicowane.

W tradycyjnej teorii Eysencka opisano 2 rodzaje impulsywności oparte na wynikach badań wykazujących dwoistość powiązania impulsywności: z ekstrawersją i psychotyzmem. Impulsywność typu P jest formą patologiczną, dysfunkcyjną, która charakteryzuje jednostki poszukujące nowych wrażeń i doświadczeń bez względu na ryzyko i zagrożenia, a także podejmujące decyzje bez zastanowienia, ignorujące możliwe konsekwencje działań [24]. Drugi typ impulsywności został przez Eysencka nazwany impulsywnością typu E, nazwaną później skłonnością do ryzyka. Charakteryzuje ona osoby, które chętnie podejmują ryzyko, szukają wrażeń i nowych doświadczeń, jednak są w pełni świadome konsekwencji i zagrożeń wynikających z ich zachowania [24]. Ta gotowość do poszukiwania nowości i podejmowania ryzyka wydawała się szczególnie ważna z punktu widzenia elastyczności w radzeniu sobie. Spostrzeżenie, że zastosowany sposób radzenia sobie jest nieskuteczny, wymaga od jednostki odwagi, by go porzucić i zaryzykować zastosowanie innego, który także może okazać się nieskuteczny [14].

Empatia, kolejna cecha, na którą zwrócił uwagę Eysenck, oznacza współodczuwanie z innymi ludźmi, stawianie się w ich sytuacji życiowej. Pojmowana jest także jako wielowymiarowe zjawisko o charakterze intrapsychoicznym, którego natura polega na swoistym współbrzmieniu z emocjami innej osoby, doznawaniu jej przeżyć lub zdolności rozumienia przekonań, postaw i ról pełnionych przez innych. Jest to więc konstrukt wielowymiarowy, o bardzo złożonym charakterze [25]. Uważa się, że na empatię składają się procesy poznawcze i afektywne, które pozwalają jednostce dostrzegać pozytywne i negatywne uczucia u innego człowieka [25]. Jak zauważa Eysenck, empatia pełni bardzo ważną rolę – szczególnie w zawodach związanych z zaufaniem i sprawowaniem opieki (np. pracownicy socjalni, lekarze, psychologowie, ale także pracownicy służb mundurowych określanych mianem zawodów „zaufania publicznego”). Pozwala rozumieć osoby, z którymi pracownicy mają do czynienia, postrzegać świat z ich perspektywy, a także poprawić efektywność pracy.

Z perspektywy konstruktów elastyczności w radzeniu sobie ze stresem w pracy strażaka szczególnie istotny wydaje się poznawczy aspekt empatii, ponieważ zdolność do refleksji, która mu towarzyszy, oraz kierowanie się dobrem innego człowieka są szczególnie pożądane. Zmiana strategii radzenia sobie jest możliwa u osób cechujących się refleksyjnością [13] oraz zauważających potrzeby innej osoby.

W wynikach badań wskazano, że osobowość w wielu aspektach wykazuje związek z radzeniem sobie ze stresem oraz z procesem wyboru sposobów radzenia sobie [26]. Typy osobowości mają związek z liczbą stosowanych sposobów radzenia sobie ze stresem, ale także z jakością ich stosowania [27]. Cechy takie jak neurotyzm, psychotyczność czy ekstrawersja oraz stosowanie takich strategii radzenia sobie ze stresem jak zaprzeczanie, obwinianie i negatywne rozproszenie są istotnie statystycznie związane z występowaniem stresu psychologicznego [28]. Wykazano, że pojawienie się przewlekłego stresu w pracy zawęża repertuar sposobów radzenia sobie ze stresem, a wyższy wynik na skali neurotyzmu sprzyja wyższemu poziomowi odczuwanego stresu, redukując zasoby pomocne w procesie radzenia sobie w transakcji stresowej. Osoby uzyskujące wyższe wyniki w skali psychotyzmu istotnie częściej sięgają po sposoby radzenia sobie ze stresem oparte na stylu skoncentrowanym na zadaniu niż osoby uzyskujące niższe wyniki („w normie”), a osoby neurotyczne częściej wybierają styl skoncentrowany na emocjach. Wyniki badań wskazują także, że osoby introwertywne istotnie rzadziej korzystają ze stylu opartego na unikaniu niż osoby ambiwertywne. Ekstrawertycy chętniej stosują styl oparty na zaangażowaniu się w czynności zastępcze [29]. Wyniki badań przeprowadzonych w grupie strażaków wskazują, że osoby ekstrawertywne częściej korzystają ze stylu skoncentrowanego na zadaniu, którego unikają osoby neurotyczne, preferując styl skoncentrowany na emocjach [30].

Celem badań było określenie osobowościowych uwarunkowań (ujmowanych zgodnie z teorią Eysencka – impulsywności, skłonności do ryzyka i empatii) elastyczności w radzeniu sobie ze stresem, a także ocena moderującej roli stażu pracy i wieku funkcjonariuszy PSP dla analizowanych zależności. Sformułowano główne pytanie badawcze odpowiadające celowi badań: Czy występuje statystycznie istotny związek między cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, czy jest on inny w zależności od wieku i stażu pracy badanego oraz czy cechy osobowości są predyktorami elastyczności w radzeniu sobie ze stresem funkcjonariuszy PSP? Przygotowano następujące szczegółowe pytania badawcze:



1. Jaki charakter ma związek pomiędzy wybranymi cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem w grupie funkcjonariuszy PSP?
2. Czy wybrane cechy osobowości pełnią rolę predykcyjną względem elastyczności w radzeniu sobie ze stresem w badanej grupie?
3. Czy związek między wybranymi cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem jest różny w zależności od stażu pracy i wieku badanych funkcjonariuszy PSP?

## MATERIAŁ I METODY

W badaniach wykorzystano następujące narzędzia:

1. *Kwestionariusz impulsywności (Impulsiveness-Venturesomeness-Empathy – IVE Questionnaire)* Eysencka i wsp. w polskiej adaptacji Jaworowskiej [31]. Kwestionariusz składa się z 54 pytań, na które można udzielić odpowiedzi „tak” lub „nie”. Narzędzie określa natężenie cech wyrażonych na skalach *Impulsywność*, *Skłonność do ryzyka* i *Empatia*. Poszczególne skale kwestionariusza osiągnęły zadowalające wskaźniki rzetelności psychometrycznej w odpowiednich grupach wiekowych mężczyzn [31]:
  - dla skali *Impulsywność* w grupie wiekowej 16–30 lat:  $\alpha = 0,80$ , w grupie 31–69 lat:  $\alpha = 0,77$ ,
  - dla skali *Skłonność do ryzyka* w grupie 16–30 lat:  $\alpha = 0,73$ , w grupie 31–69 lat:  $\alpha = 0,77$ ,
  - dla skali *Empatia* w grupie 16–30 lat:  $\alpha = 0,66$ , w grupie 31–69 lat:  $\alpha = 0,72$ .
2. *Kwestionariusz elastyczności w radzeniu sobie ze stresem (KERS-14)* składa się z 14 pytań, na które odpowiedzi udziela się na 4-stopniowej skali (0 – „nigdy nie dotyczy”, 3 – „zawsze dotyczy”). Kwestionariusz mierzy elastyczność w radzeniu sobie ze stresem na poziomie ogólnym oraz w 3 wymiarach [32]:
  - *Repertuar* – skala dotycząca dostępnych jednostek sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych,

- *Zmienność* – skala badająca umiejętność zmiany stosowanej strategii radzenia sobie w razie jej nieskuteczności lub zmian w sytuacji,
- *Refleksyjność* – skala badająca umiejętność krytycznej oceny stosowanych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, ich skuteczności oraz konieczności dokonania zmian.

W badaniach standaryzacyjnych kwestionariusz osiągnął satysfakcjonujące wskaźniki rzetelności psychometrycznej (dla skali *Repertuar*:  $\alpha = 0,84$ , *Zmienność*:  $\alpha = 0,89$ , *Refleksyjność*:  $\alpha = 0,57$ ), dla wyniku ogólnego elastyczności w radzeniu sobie ze stresem  $\alpha = 0,92$ . Skalę *Refleksyjność* tworzą 3 pozycje, co częściowo tłumaczy jej obniżoną rzetelność ( $< 0,7$ ). Do wyników uzyskanych na tej skali należy odnosić się z ostrożnością.

3. Ankiety osobową do zebrania danych społeczno-demograficznych.

## Procedura badań i grupa badanych

Badaniami objęto 163 funkcjonariuszy PSP. Staż służby badanych ( $N = 124$ ) wynosił od 2 miesięcy do 30 lat ( $M \pm SD = 11 \pm 5,98$  roku), wiek badanych ( $N = 157$ ): 19–50 lat ( $M \pm SD = 35,22 \pm 6,83$  roku) (tabela 1).

Spełniono wymogi formalne, uzyskując zgodę Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej na przeprowadzenie badań. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy.

## WYNIKI

Wyniki analizy skośności (*skewness* – SKE) oraz kurtozy (*kurtosis* – K) w badanej grupie mieszczą się w przedziale  $<-1;1>$ . Uwzględniając stosunkowo dużą liczebność próby ( $N > 120$ ), można wnioskować, że rozkład badanych zmiennych zgodnie z centralnym twierdzeniem granicznym zbliżony jest do normalnego (tabela 2). Wobec tego możliwe jest zastosowanie statystyk parametrycznych.

**Tabela 1.** Charakterystyka pod względem wieku ( $N = 157$ ) i stażu służby ( $N = 124$ ) funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej badanych w latach 2016–2017 w Polsce

**Table 1.** Characteristics of the State Fire Service officers in terms of age ( $N = 157$ ) and service period ( $N = 124$ ), in the survey conducted in 2016–2017 in Poland

Zmienna Variable	M	SD	Min.	Maks. Max	SKE	K
Wiek [w latach] / Age [years]	35,217	6,825	19	50	0,03	-0,77
Staż służby [w latach] / Service period [years]	11,065	5,981	0	30	0,68	0,23

SKE – wskaźnik skośności / skewness index, K – wskaźnik kurtozy / kurtosis indicator.

**Tabela 2.** Statystyki opisowe zmiennych w grupie funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej\* uczestniczących w badaniu przeprowadzonym w latach 2016–2017 w Polsce**Table 2.** Descriptive statistics of the analyzed variables in a group of the State Fire Service officers\* participating in the survey conducted in 2016–2017 in Poland

Zmienna Variable	M	SD	Min.	Maks. Max	SKE	K
Elastyczność w radzeniu sobie / Flexibility of coping	23,742	7,928	0	42	0,07	-0,08
Repertuar / Repertoire	8,816	3,168	0	15	0,19	-0,41
Zmienność / Variability	10,411	3,971	0	18	-0,01	-0,22
Refleksyjność / Reflexivity	4,515	1,779	0	9	0,31	0,36
Impulsywność / Impulsiveness	5,000	3,162	0	16	0,89	0,87
Skłonność do ryzyka / Risk taking propensity	9,562	3,606	1	16	-0,39	-0,64
Empatia / Empathy	10,300	3,260	3	18	0,16	-0,74

\* Dla zmiennych: elastyczność w radzeniu sobie, repertuar, zmienność, refleksyjność – N = 163; impulsywność, skłonność do ryzyka, empatia – N = 130 / For variables: flexibility of coping, repertoire, variability, reflexivity – N = 163; impulsiveness, risk taking propensity, empathy – N = 130.

SKE – wskaźnik skośności / skewness index, K – wskaźnik kurtozy / kurtosis indicator.

**Tabela 3.** Związek cech osobowości funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej (N = 124) z elastycznością w radzeniu sobie ze stresem w badaniu kwestionariuszem IVE oraz KERS-14 – wyniki analizy korelacji Pearsona w badaniu przeprowadzonym w latach 2016–2017 w Polsce**Table 3.** The relationship between personality traits and flexibility of coping with stress in the survey based on the IVE and KERS-14 Questionnaire, conducted among the State Fire Service officers (N = 124) – results of the Pearson's correlation analysis, in 2016–2017 in Poland

Zmienna Variable	Empatia Empathy		Skłonność do ryzyka Risk taking propensity		Impulsywność Impulsiveness	
	r	p	r	p	r	p
Elastyczność w radzeniu sobie / Flexibility of coping	0,039	0,660	0,429	0,001	-0,037	0,678
Repertuar / Repertoire	-0,030	0,737	0,418	0,001	-0,056	0,533
Zmienność / Variability	0,006	0,946	0,442	0,001	0,034	0,707
Refleksyjność / Reflexivity	0,217	0,015	0,173	0,059	-0,144	0,110

IVE – Kwestionariusz impulsywności (polska adaptacja *Impulsiveness-Venturesomeness-Empathy Questionnaire*) / the Polish adaptation of the *Impulsiveness-Venturesomeness-Empathy Questionnaire*, KERS-14 – Kwestionariusz elastyczności w radzeniu sobie ze stresem / *Coping Flexibility Questionnaire*.

W celu zweryfikowania hipotezy 1 („Występuje istotny statystycznie związek pomiędzy cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem w grupie funkcjonariuszy PSP”) przeprowadzono analizę korelacji Pearsona (tabela 3).

Wyniki badań wskazały, że podskala *Refleksyjność* koreluje istotnie statystycznie na niskim poziomie ze zmienną *Empatia*, a *Skłonność do ryzyka* – umiarkowanie dodatnio z *Elastycznością w radzeniu sobie ze stresem* i jej podwymiarami: *Repertuarem strategii* i *Zmiennością*. Oznacza to, że funkcjonariusze PSP cechujący się bardziej nasiloną skłonnością do ryzyka wykazują większą elastyczność w radzeniu sobie ze stresem w zakresie dysponowania szerszym repertuarem i zmiennością stosowanych strategii. Natomiast jednostki cechujące się wyższą empatią są bardziej refleksyjne i zastanawiają się nad

swoimi działaniami zaradczyimi. Do uzyskanej zależności należy jednak odnosić się ostrożnie ze względu na niską wartość współczynnika korelacji przy stosunkowo dużej liczbie próby. Nie wykazano, aby impulsywność była związana istotnie statystycznie z elastycznością w radzeniu sobie. Można więc częściowo przyjąć hipotezę 1.

Aby sprawdzić, czy cechy osobowości pełnią predykcyjną rolę dla elastyczności w radzeniu sobie ze stresem, przeprowadzono wieloraką analizę regresji liniowej (wersję grzbietową) (tabela 4). Uzyskane wyniki wskazują, że otrzymany model jest istotny statystycznie ( $F(3, 126) = 7,84, p = 0,001$ ), lecz tłumaczy tylko 14% wariacji zmiennej wyjaśnianej. Istotnym predyktorem elastyczności w radzeniu sobie ze stresem w badanej grupie jest skłonność do ryzyka – im większa, tym większa też elastyczność w radzeniu sobie. Można więc częściowo

**Tabela 4.** Predykcyjna rola cech osobowości dla elastyczności w radzeniu sobie ze stresem funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej\* w badaniu przeprowadzonym w latach 2016–2017 w Polsce**Table 4.** A predictive role of personality traits for flexibility in coping with stress among the State Fire Service officers\* in the survey conducted in 2016–2017 in Poland

Predyktor Predictor	Współczynnik Coefficient				t	p
	$\beta$	SE	B	SE		
Impulsywność / Impulsiveness	-0,007	0,078	-0,018	0,197	-0,092	0,927
Sklonność do ryzyka / Risk taking propensity	0,376	0,078	0,833	0,173	4,814	0,001
Empatia / Empathy	0,017	0,078	0,042	0,191	0,220	0,826

F(3, 126) = 7,84, p = 0,001, R = 0,40, R<sup>2</sup><sub>popr.</sub> = 0,137.

\* Wyniki wersji grzbietowej wielorakiej analizy regresji liniowej / Results of a multiple linear regression analysis, dorsal version.

t – ważność testu / value of the test, F – ważność modelu / value of the model, R – współczynnik determinacji / coefficient of determination, R<sup>2</sup><sub>popr.</sub> – poprawiony współczynnik determinacji / adjusted coefficient of determination.**Tabela 5.** Moderacyjna rola stażu służby funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej (N = 121) dla związku pomiędzy empatią a zmiennością w stosowaniu strategii radzenia sobie – hierarchiczna analiza regresji w 2 kroku w badaniu przeprowadzonym w latach 2016–2017 w Polsce**Table 5.** A moderating role of the service period of the State Fire Service officers (N = 121) for the relationship between empathy and variability in applying coping strategies – a hierarchical regression analysis in step 2, in the survey conducted in 2016–2017 in Poland

Predyktor Predictor	Współczynnik Coefficient				t	p	R <sup>2</sup>
	$\beta$	SE	B	SE			
Staż służby / Service period	0,101	0,091	0,069	0,062	1,11	0,268	0,004
Empatia / Empathy	-0,047	0,090	0,59	0,113	0,523	0,601	
Interakcja / Interaction	0,248	0,090	0,055	0,020	2,73	0,007	0,064

F(3, 117) = 2,65, p = 0,05,  $\Delta R^2 = 0,060$ , p = 0,007, R<sup>2</sup><sub>popr.</sub> = 0,040. $\Delta R^2$  – zmiana współczynnika determinacji po wprowadzeniu do modelu czynnika interakcyjnego / change of the coefficient of determination after inserting the interaction factor.

Pozostałe skróty jak w tabeli 4 / Other abbreviations as in Table 4.

przyjąć hipotezę 2, która zakładała, że cechy osobowości stanowią predyktory elastyczności w radzeniu sobie ze stresem wśród funkcjonariuszy.

Aby zweryfikować hipotezę 3 („Związek między cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie jest różny w zależności od stażu pracy i wieku badanych funkcjonariuszy PSP”), zastosowano hierarchiczną analizę regresji. Wcześniej dokonano centracji zmiennych ciągłych – moderatorów oraz zmiennych wyjaśniających – poprzez odjęcie wartości średniej od otrzymanego wyniku. Następnie dla wycelowanych zmiennych niezależnych i moderatorów utworzono czynniki interakcyjne poprzez ich pomnożenie (np. impulsywność  $\times$  staż służby). Łącznie przeprowadzono 12 hierarchicznych analiz regresji, jednak w artykule zamieszczono tylko tę, która wykazała istotność statystyczną modelu oraz istotny efekt interakcji.

Hierarchiczna analiza regresji wykazała, że empatia w interakcji ze stażem służby pozwala przewidzieć ela-

styczność w radzeniu sobie w zakresie zmienności stosowania strategii. Model z udziałem czynnika interakcyjnego okazał się istotny statystycznie na granicy tendencji (F(3, 117) = 2,65, p = 0,053). Efekt interakcji okazał się istotny statystycznie (p = 0,007) (tabela 5).

Aby określić, na czym polega zaobserwowana tendencja, postanowiono podzielić badanych ze względu na staż służby na funkcjonariuszy o krótszym i dłuższym stażu (na podstawie średniej oraz mediany). Taki zabieg nie pozwolił jednak na wyodrębnienie istotnych modeli. Podzielono zatem grupę badanych na 3 podgrupy (M $\pm$ 1/2 SD) – grupę 1. o najkrótszym stażu: 1–8 lat (N = 47), grupę 2 o stażu 9–14 lat (N = 49) oraz grupę 3 o najdłuższym stażu: 15–30 lat (N = 28). Pogłębione analizy przeprowadzone w tych grupach pozwoliły zaobserwować specyfikę interakcji.

Dodatkowo, zgodnie z zaleceniami Bedyńskiej i Książek [33] sformułowanymi w odniesieniu do testowania modelu moderacji, poszerzono analizę, stosując w wy-

różnionych podgrupach prostą analizę regresji. Analiza ta przeprowadzona wśród funkcjonariuszy o najkrótszym stażu służby wykazała, że niższy poziom empatii na granicy tendencji pozwala przewidzieć większą zmienność strategii zaradczych ( $F(1, 45) = 3,54$ ,  $\beta = -0,27$ ,  $p = 0,066$ ,  $R^2_{\text{popr.}} = 0,05$ ). Im mniej empatyczna jest jednostka, tym swobodniej zmienia stosowane strategie radzenia sobie.

W grupie o pośrednim stażu służby (9–14 lat) nie wykazano istotnej zależności między badanymi zmiennymi ( $F(1, 47) = 0,38$ ,  $\beta = 0,09$ ,  $p = 0,543$ ,  $R^2_{\text{popr.}} < 0,01$ ).

W grupie o najdłuższym stażu służby wykazano umiarkowaną dodatnią zależność, która pokazuje, że wyższy poziom empatii u funkcjonariuszy PSP o stażu służby  $> 14$  lat sprzyja większej zmienności strategii radzenia sobie ( $F(1, 26) = 5,54$ ,  $\beta = 0,42$ ,  $p = 0,026$ ,  $R^2_{\text{popr.}} = 0,14$ ).

Na rycinie 1 przedstawiono układy zależności występujące między empatią a zmiennością strategii w ra-

dzeniu sobie w wyodrębnionych podgrupach. Wyniki potwierdzają predykcijną rolę empatii wśród funkcjonariuszy o najdłuższym stażu. Rozrzut wyników uzyskanych w najmłodszym stażem grupie funkcjonariuszy skłania do nieinterpretowania uzyskanej (ujemnej) tendencji.

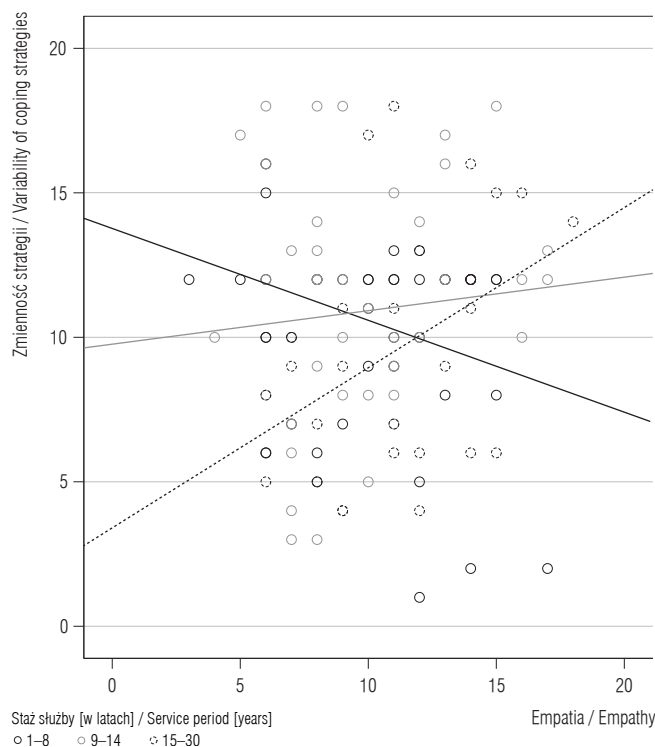
Analogicznie przeprowadzono 12 hierarchicznych analiz regresji przy uwzględnieniu wieku jako moderatora. Dziewięć modeli regresji nie było dobrze dopasowanych do danych, dla 3 modeli odnotowano nieistotne efekty interakcyjne między skłonnością do ryzyka a wiekiem w przewidywaniu repertuaru strategii ( $F(3, 117) = 8,25$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2_{\text{popr.}} = 0,15$ ,  $\beta = 0,03$ ,  $p = 0,688$ ), zmienności strategii ( $F(3, 117) = 10,08$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2_{\text{popr.}} = 0,19$ ,  $\beta = 0,08$ ,  $p = 0,337$ ) oraz wyniku ogólnego elastyczności w radzeniu sobie ( $F(3, 117) = 9,24$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2_{\text{popr.}} = 0,17$ ,  $\beta = 0,08$ ,  $p = 0,368$ ).

Na podstawie uzyskanych wyników hipoteza 3 nie może zostać formalnie przyjęta ze względu na wyniki oscylujące na granicy tendencji statystycznej z uwzględnieniem stażu pracy jako moderatora. Zaobserwowany efekt interakcji może być przypadkowy i wymaga weryfikacji w badaniach replikacyjnych. Konsekwentnie, wiek badanych funkcjonariuszy nie modyfikował zależności między cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem.

## OMÓWIENIE

Uzyskane wyniki dotyczące znaczenia cech osobowości dla elastyczności w radzeniu sobie ze stresem w grupie funkcjonariuszy PSP wskazują kilka istotnych kwestii.

Zaobserwowano istotne statystycznie korelacje pomiędzy poszczególnymi cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem – niską, lecz pozytywną korelację pomiędzy refleksyjnością w stosowaniu strategii radzenia sobie a empatią. Wynik ten jest zgodny z podstawami teoretycznymi dotyczącymi zarówno empatii, jak i zastosowanej metody KERS-14: empatia wymaga bowiem refleksyjności, umiejętności zastanowienia się, by spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiego człowieka. Te same aspekty towarzyszą refleksyjności w przypadku stosowania strategii radzenia sobie: bardzo pomocna jest umiejętność wglądu we własne poczynania. Empatia pomaga w rozumieniu i określaniu stanów mentalnych nie tylko innych ludzi [34], ale i własnych. Niemniej do uzyskanych wyników badań należy odnosić się ostrożnie ze względu na niską wartość współczynnika korelacji.



1–8 lat –  $R^2$  liniowa = 0,073 / 1–8 years  $R^2$  linear = 0.073.

9–14 lat –  $R^2$  liniowa = 0,008 / 9–14 years  $R^2$  linear = 0.008.

15–30 lat –  $R^2$  liniowa = 0,176 / 15–30 years  $R^2$  linear = 0.176.

**Rycina 1.** Porównanie równań regresji (związków między empatią a zmiennością strategii) ze względu na staż pracy w badaniu przeprowadzonym w latach 2016–2017 w Polsce

**Figure 1.** A comparison of the regression equations (the relationships between empathy and variability of coping strategies) in terms of the service period, in the survey conducted in 2016–2017 in Poland



Wykazano także pozytywny umiarkowany związek między skłonnością do ryzyka a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, zarówno ogólny, jak i w zakresie repertuaru i zmienności strategii radzenia sobie. Skłonność do ryzyka cechuje osoby podejmujące ryzyko, lubiące brawurę i wyzwania, które jednocześnie są świadome konsekwencji swoich zachowań, przewidują ich skutki i je akceptują [31]. Obserwowane zależności między tą cechą a repertuarem strategii oraz zmiennością w ich stosowaniu wydają się spójne ze sposobem definiowania tych wymiarów elastyczności w radzeniu sobie ze stresem. Aby posiadać szeroki repertuar strategii zaradczych, trzeba cechować się otwartością na nowe możliwości, być gotowym do rozpoznawania i stosowania nowych rozwiązań, akceptując jednocześnie możliwe skutki (np. nieporadzenie sobie w stresującej sytuacji). Analogiczne wytłumaczenie można przyjąć w odniesieniu do zmienności stosowanych strategii radzenia sobie – jednostka musi cechować się skłonnością do ryzyka, aby była gotowa do zmiany zastosowanej strategii radzenia sobie, kiedy zauważy, że ta, która była stosowana, nie przynosi oczekiwanych rezultatów lub gdy sytuacja się zmieni [10,31].

Wyniki badań przeprowadzonych przez autorki niniejszego artykułu wskazują, że funkcjonariusze PSP charakteryzujący się wyższym poziomem empatii i dłuższym stażem służby cechowali się większą zmiennością w stosowaniu strategii radzenia sobie. Oznacza to, że funkcjonariusze dłużej służący w PSP są bardziej skłonni kierować się kryterium skuteczności w wyborze stosowanych strategii, szczególnie jeśli poziom ich empatii jest wyższy. Wyższy poziom tej cechy u dłużej służących strażaków może wynikać z doświadczenia.

Podobne znaczenie stażu pracy jako czynnika ochronnego wskazują wyniki innych badań [8,9]. Funkcjonariusze służący dłużej mieli do czynienia z większą liczbą sytuacji trudnych, a zdobyte w służbie doświadczenie pozwala im łatwiej zmieniać stosowane strategie. Wśród funkcjonariuszy o krótszym stażu pracy empatia nie sprzyja elastyczności w radzeniu sobie ze stresem. Sugeruje to, że wśród mniej doświadczonych funkcjonariuszy empatia może nie mieć znaczenia dla elastycznego radzenia sobie.

Podejmując się całościowego ujęcia uzyskanych wyników, należy zaznaczyć, że brak bezpośredniej liniowej zależności między empatią a wynikiem ogólnym elastyczności w całej badanej grupie (hipoteza 1) (tabela 3) nie jest sprzeczny z faktem, że taką dodatnią, umiarkowaną zależność odnotowano tylko w grupie funkcjonariuszy o najdłuższym stażu pracy (hipote-

za 3). Prezentowane wyniki sugerują, że empatia jest ważnym zasobem funkcjonariuszy o najdłuższym stażu pracy (rycina 1).

Praktyczne znaczenie uzyskanych wyników jest bardzo interesujące. Ze względu na specyfikę pracy funkcjonariuszy straży pożarnej, jej dużą zmienność w czasie, konieczność sprawnego działania i szybkiego podejmowania decyzji wydaje się, że kandydaci powinni cechować się skłonnością do ryzyka. W procesie doszkalania warto zwrócić uwagę na zwiększenie elastyczności w radzeniu sobie poprzez zarówno poszerzanie repertuaru strategii, jak i rozwijanie refleksyjności.

## WNIOSKI

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że funkcjonariusze, którzy są w większym stopniu skłonni podejmować ryzyko, są jednocześnie bardziej elastyczni w radzeniu sobie ze stresem, posiadają większy repertuar strategii radzenia sobie oraz częściej i łatwiej zmieniają stosowane strategie. Skłonność do ryzyka jest istotnym predyktorem elastyczności w radzeniu sobie ze stresem.

Badania wykazały także, że staż służby jest potencjalnym moderatorem (wyniki na poziomie tendencji statystycznej) związku między cechą osobowości – empatią, a elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, szczególnie w zakresie zmienności stosowania strategii radzenia sobie. Pogłębione analizy wykazały, że funkcjonariusze o najdłuższym stażu służby są bardziej empatyczni i zarazem bardziej elastyczni w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.

## Ograniczenia badań

Ograniczeniami są brak kontroli zajmowanego stanowiska oraz wnioskowanie o pojedynczych zależnościach między cechami osobowości a elastycznością w radzeniu sobie. Ostrożnie należy także odnosić się do wyników przeprowadzonej analizy moderacji. Aby zweryfikować, czy uzyskany efekt interakcji jest przypadkowy, czy wskazuje na bardziej złożony układ zależności, należałoby przeprowadzić badania replikacyjne (również w innych zespołach badawczych).

W następnych badaniach funkcjonariuszy PSP warto przeanalizować występowanie wzorców elastyczności w radzeniu sobie (wyodrębnione na podstawie natężenia poszczególnych podwymiarów), a także ustalić, czy prawdopodobieństwo wystąpienia tych wzorców jest zależne od cech osobowości. Zasadne wydaje się bowiem wnioskowanie o elastyczności w radzeniu sobie nie tylko

na podstawie poszczególnych ich aspektów, ale również we wzajemnych powiązaniach. Uzyskane wyniki z pewnością zachęcają do kontynuowania badań nad elastycznością strażaków w radzeniu sobie.

## PIŚMIENNICTWO

1. Kliszcz J.: *Psychologia w ratownictwie*. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2012
2. Straud C., Henderson S.N., Vega L., Black R., Van Hasselt V.: Resiliency and Posttraumatic Stress Symptoms in Firefighter Paramedics: The Mediating Role of Depression, Anxiety, and Sleep. *Traumatology* 2018;24(2):140–147, <https://doi.org/10.1037/trm0000142>
3. Ogińska-Bulik N.: *Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych*. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2015, <https://doi.org/10.12775/ra.2013.049>
4. MacNeal J.J., Cone D.C., Wistrom C.L.: Effect of station-specific alerting and ramp-up tones on firefighters' alarm time heart rates. *J. Occup. Environ. Hyg.* 2016;13(11):866–870, <https://doi.org/10.1080/15459624.2016.1183018>
5. Hill R., Munafa J.: Responding to the Grenfell Tower fire. *Psychologist* 2017;30(8):2–3
6. Piórowski K.: Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych. *Pol. Forum Psychol.* 2008;13(1):50–60, <https://doi.org/10.22432/pjsr.2016.12.11>
7. Mróz J.: Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarek. *Hygeia Public Health* 2014;49(4):857–863
8. Adamska-Chudzińska M.: Uwarunkowania sprawności zawodowej człowieka w organizacji. *Aspekt społeczny*. Zesz. Nauk. Uniw. Ekon. Krak. 2012(206)
9. Airila A., Hakanen J.J., Schaufeli W.B., Luukkonen R., Punakallio A., Lusa S.: Are job and personal resources associated with work ability 10 years later? The mediating role of work engagement. *Work Stress* 2014;28(1):87–105, <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.872208>
10. Lazarus R.S., Folkman S.: *Stress, appraisal and coping*. Springer, Berlin–Heidelberg–New York 1984
11. Kato T.: [The relationship between flexibility of coping to stress and depression]. *Shinrigaku Kenkyu* 2001;72:57–63. Po japońsku
12. Cheng C.: Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *J Pers. Soc. Psychol.* 2001;80:814–833, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.80.5.814>
13. Vriezekolk J.E., van Lankveld W.G., Eijsbouts A.M., van Helmond T., Geenen R., van den Ende C.H.: The coping flexibility questionnaire: Development and initial validation in patients with chronic rheumatic diseases. *Rheumatol. Int.* 2012;32:2383–2391, <https://doi.org/10.1007/s00296-011-1975-y>
14. Basińska M.A.: Polska wersja Skali Elastycznego Radzenia Sobie – podsumowanie wyników badań. Polish version of Coping Flexibility Scale – the summary of research results. W: Basińska M. A. [red.]. *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2015, ss. 259–294
15. Piórowska A., Banasik A.: Nadzieja a elastyczne radzenie sobie ze stresem u policjantów. W: Basińska M.A. [red.]. *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2015, ss. 175–192
16. Stępa-Tykwińska E.: Coping flexibility, coping styles and strategies in young adults. W: Basińska M.A. [red.]. *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2015, ss. 158–174
17. Janicka M.: Zasoby osobiste a elastyczne radzenie sobie w grupie studentów. W: Basińska M.A. [red.]. *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2015, ss. 133–157
18. Sołtys M.: Cultural adaptation and psychometric properties of the Coping Flexibility Scale: current results of polish studies. W: Basińska M.A. [red.]. *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2015, ss. 38–54
19. Gunthert K.C., Cohen L.H., Armeli S.: The role of neuroticism in daily stress and coping. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1999;77(5):1087–1100, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1087>
20. Bolger N., Zuckerman A.: A Framework for studying Personality in the Stress Process. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1995; 69(5):890–902, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.5.890>
21. Eysenck H.J.: *Dimensions of Personality*. Routledge & Kegan Paul, London 1947
22. Jakubczyk A., Wojnar M.: Impulsywność – definicje, teorie, modele. *Postępy Psychiatr. Neurol.* 2009;18(4):349–356
23. Dewitte S.: From willpower breakdown to the breakdown of willpower model: the symmetry of self-control and impulsive behavior. *J. Econ. Psychol.* 2013;38:16–25, <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.06.004>

24. Lewczuk K.: Dwie strony medalu? Impulsywność oraz skłonność do ryzyka w kontekście Regulacyjnej Teorii Temperamentu oraz efektywności podejmowania decyzji. *Psychol. Etolog. Genet.* 2015;31:37–54
25. Neumann D.L., Chan R.C.K., Wang Y., Boyle G.J.: Cognitive and affective components of empathy and their relationship with personality dimensions in a Chinese sample. *Asian J. Soc. Psychol.* 2016;19:244–253, <https://doi.org/10.1111/ajsp.12138>
26. Klonowicz T., Cieślak R.: Neurotyczność i radzenie sobie ze stresem w sytuacji zagrożenia. W: Strelau J. [red.]. *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, ss. 281–296
27. Coetsee M., Jansen C., Muller H.: Stress, coping resources and personality types: An exploratory study of teachers. *Acta Acad.* 2008;41(3):168–200
28. Kaur R., Chodagiri V.K., Reddi N.K.: A psychological study of stress, personality and coping in police personnel. *Indian J. Psychol. Med.* 2013;35(2):141–147, <https://doi.org/10.4103/0253-7176.116240>
29. Żuralska R., Majkowicz M., Gaworska-Krzemińska A.: Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. *Nurs. Top.* 2012;20(2):240–246
30. Szrajda J., Tudorowska M., Kujawski S., Weber-Rajek M., Sygit-Kowalkowska E., Kobos Z. i wsp.: The big five personality and temperament traits and their correlation with styles of coping with stress in the fire brigade officers. *J. Educ. Cult. Soc.* 2017;2:163–173, <https://doi.org/10.15503/jecs20172.163.173>
31. Jaworowska A.: *Kwestionariusz Impulsywności IVE. Impulsywność, Skłonność do ryzyka, Empatia. Polska normalizacja. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2011*
32. Basińska M.A., Sołtys M., Kruczek A., Grzankowska I., Janicka M.: *Flexibility in Coping with Stress Questionnaire: Structure and Psychometric Properties. Eur. J. Psychol. Assess.* W druku 2020
33. Bedyńska S., Książek M.: *Statystyczny drogowskaz 3. Sedno, Warszawa 2012*
34. Di Pierro R., Di Sarno M., Preti E., Di Mattei V., Madeddu E.: The role of Identity Instability in the relationship between narcissism and emotional empathy. *Psychoanal. Psychol.* 2018;35(2):237–243, <https://doi.org/10.1037/pap0000159>