

Ewa Stęпка

Małgorzata Anna Basińska

ZMĘCZENIE PRZEWLEKŁE A STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W PRACY U FUNKCJONARIUSZY POLICJI

CHRONIC FATIGUE AND STRATEGIES OF COPING WITH OCCUPATIONAL STRESS IN POLICE OFFICERS

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego / Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland
Instytut Psychologii, Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Klinicznej / Institute of Psychology,
Department of Psychopathology and Clinical Diagnosis

STRESZCZENIE

Wstęp: Praca jako jedna z najważniejszych aktywności w życiu człowieka wiąże się z sytuacjami stresującymi i trudnymi. Funkcjonariusze policji, z uwagi na specyfikę wykonywanego zawodu, są jedną z wielu grup zawodowych szczególnie narażonych na stresory. Stosowane przez nich strategie radzenia sobie ze stresem są więc szczególnie ważne, ponieważ pełnią istotną rolę w funkcjonowaniu zawodowym. Rodzaj wykonywanej służby, a także zmianowy charakter pracy i koszty psychologiczne, jakie ponoszą policjanci, sprzyjają pojawianiu się zmęczenia przewlekłego. Celem przeprowadzonych badań była ocena jego poziomu u policjantów i jego związku ze strategiami radzenia sobie ze stresem w pracy. **Materiał i metody:** Badaniami objęto 61 funkcjonariuszy policji. Zastosowano następujące metody badawcze: 1) Latack Coping Scale – narzędzie badające strategie radzenia sobie ze stresem w pracy (myślenie pozytywne, bezpośrednie działanie, unikanie/rezygnacja, szukanie pomocy, używanie alkoholu i substancji pobudzających); 2) Kwestionariusz Oceny Samopoczucia CIS-20R do badania poziomu zmęczenia przewlekłego i jego składowych (subiektywnego odczucia zmęczenia, pogorszenia koncentracji uwagi, obniżenia motywacji, zmniejszenia aktywności); 3) formularz do pozyskania danych społeczno-demograficznych. **Wyniki:** Stwierdzono, że w grupie badanych policjantów występuje wysoki poziom zmęczenia przewlekłego (8. sten), najczęściej stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem są bezpośrednie działanie i myślenie pozytywne, a najrzadziej – używanie alkoholu i substancji pobudzających. Odnotowano istotną statystycznie korelację ujemną między ogólnym poziomem zmęczenia a strategią unikanie/rezygnacja. **Wnioski:** Uzyskane wyniki wskazują, że zmęczenie przewlekłe jest problemem dotyczącym funkcjonariuszy policji, powiązaniem ze stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Med. Pr. 2014;65(2):229–238

Słowa kluczowe: strategie radzenia sobie ze stresem w pracy, zmęczenie, funkcjonariusze policji, stres, zmęczenie przewlekłe, policja

ABSTRACT

Background: Work as one of the most important activities in human life is related to stressful and difficult situations. Police officers make one of the many occupational groups that are particularly threatened by contact with a number of stressors. Therefore, their strategies of coping with stress are particularly important, because they play an important role in their functioning at work. The nature of the service as well as shift work and psychological costs incurred by police officers contribute to the emergence of chronic fatigue. The aim of this study was to evaluate the level of chronic fatigue in police officers and its relationship with the strategies of coping with occupational stress. **Material and Methods:** A group of 61 police officers was examined. The following research methods were used: 1) Latack Coping Scale examining stress coping strategies at work (positive thinking, direct action, avoidance/resignation, seeking help, alcohol or stimulants use); 2) Mood Assessment Questionnaire CIS-20R examining the level of chronic fatigue and its components (subjective feeling of fatigue, impaired attention and concentration, reduced motivation, reduced activity); 3) Personal questionnaire providing socio-demographic data. **Results:** It was found that the level of chronic fatigue in the group of the examined police officers was high (sten 8th). The most often used strategies of coping with stress were direct action and positive thinking, and the least often used strategy was the use of alcohol and stimulants. A significant negative correlation between the general level of chronic fatigue and the avoidance/resignation strategy was found. **Conclusions:** The results indicate that chronic fatigue is a problem affecting police officers and it is related to the stress coping strategies used. Med Pr 2014;65(2):229–238

Key words: strategies of coping with occupational stress, fatigue, police officers, stress, chronic fatigue, police

Autorka do korespondencji / Corresponding author: Ewa Stęпка, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Instytut Psychologii, Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Klinicznej, ul. Staffa 1, 85-867 Bydgoszcz, e-mail: ewastep89@gmail.com
Nadesłano: 10 grudnia 2013, zatwierdzono: 10 kwietnia 2014

WSTĘP

Praca jako jedna z najważniejszych aktywności w życiu człowieka zawsze określała jego rolę w społeczeństwie, charakteryzowała pozycję w grupie, a przede wszyst-

kim pozwalała przetrwać i żyć. Mimo że na przełomie tysięcy lat zmienił się charakter i cel pracy wykonywanej przez ludzi, nadal odgrywa ona dominującą rolę w ich życiu. Tygodniowo dorosły człowiek spędza w pracy średnio 41 godzin, co stanowi prawie 25% jego aktyw-

ności życiowej (1). Jednocześnie praca jest jedną z najczęściej podawanych przyczyn występowania stresu, problemów rodzinnych i przemęczenia. Z tego powodu w ostatnich latach zjawisko stresu zawodowego, rozumianego jako stres przeżywany w miejscu pracy (2), cieszy się coraz większym zainteresowaniem badaczy.

Przedłużające się występowanie nadmiernego stresu zawodowego prowadzi do przykrych następstw w różnych sferach funkcjonowania człowieka i wpływa na stan jego zdrowia somatycznego i psychicznego (3). Ważne jest więc wypracowanie skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jak zauważają Collins i Gibbs (4), w każdym badaniu dotyczącym stresu należy pamiętać o subiektywnej percepcji tego, co jest lub co nie jest stresujące, oraz o posiadanych przez daną jednostkę umiejętnościach radzenia sobie ze stresem.

Badacze – w miarę rozwoju problematyki stresu, wielości teorii i koncepcji – zaczęli podkreślać znaczenie aktywności jednostki podejmowanej przez nią w konfrontacji z czynnikami wywołującymi stres (5). Człowiek w sytuacji stresowej nie pozostaje bierny, lecz podejmuje działania w celu pokonania zagrożenia lub jego zminimalizowania (6,7). Trzonem sytuacji stresowej, ujmowanej w sposób relacyjny, jest istnienie wymagań zewnętrznych i/lub wewnętrznych, które znajdują się na granicy możliwości przystosowawczych jednostki lub przekraczających te możliwości. Podjęcie specyficznej aktywności w sytuacji stresowej, która ma na celu zmianę relacji możliwości–wymagania oraz korektę przykrego stanu emocjonalnego, określa się jako radzenie sobie (8).

Mianem strategii radzenia sobie ze stresem określa się „poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej” (9). Wybór strategii stosowanych przez jednostkę w sytuacji stresowej wiąże się z postrzeganiem wymagań sytuacji, stylem radzenia cechującym daną osobę oraz predyspozycjami osobowościowymi, które nie wchodzą w skład stylów (10). Sposobów radzenia sobie jest wiele – celem jednych jest zwalczanie czynników stresujących, inne ograniczają się do „obrony”, czyli poprawienia samopoczucia bez likwidowania przyczyn stresu, pozostałe mają na celu unikanie sytuacji trudnych (6–8,11).

Według Latack (12) radzenie sobie jest reakcją na niepewną sytuację, która wyzwała napięcie. Jednostka stara się zminimalizować stres, wykorzystując posiadane zasoby i analizując konsekwencje określonego zachowania. Radzenie sobie według ww. autorki dzieli się na 4 etapy:

- jednostka postrzega sytuację w kategorii problemu i zagrożenia,

- przeprowadza ocenę poznawczą problemu i identyfikuje oczekiwania, którym musi sprostać,
- przekłada się to na poziom odczuwanego stresu – przykładowo wysoki poziom stresu może stymulować do bezpośredniego działania lub być przyczyną zmian fizjologicznych,
- jednostka stosuje wybraną strategię w celu obniżenia napięcia.

Jakie działania podejmie jednostka, zależy od wpływów środowiskowych i osobistych zasobów danej osoby (13).

Latack (12) przy omawianiu strategii radzenia sobie ze stresem zwraca uwagę na przenikanie się zadaniowego i skoncentrowanego na regulowaniu emocji sposobu radzenia sobie. Stosując zarówno strategię opartą na bezpośrednim działaniu, jak i strategię dotyczące pracy nad emocjami, jednostki korzystają z funkcji poznawczych. Myślenie pozytywne w przypadku strategii skoncentrowanej na emocjach lub intensywne myślenie o stresującej sytuacji może być szansą na rozwinięcie lub odkrycie nowych umiejętności, które mogą zostać przekształcone w konkretne zachowania (13). Podobnie strategię skoncentrowaną na problemie mogą polegać na organizowaniu i planowaniu albo obejmować konkretne działania.

Stosując strategię radzenia sobie ze stresem, jednostki używają równocześnie poznawczych i behawioralnych środków redukcji stresu. Badaczka (12) wraz z zespołem proponują podział strategii radzenia sobie na:

- strategię kontroli – polegają na bezpośredniej konfrontacji z problemem i dają poczucie panowania nad sytuacją,
- strategię unikania – charakteryzują się unikaniem stresującej sytuacji i jej skutków.

W opracowanym przez siebie narzędziu Latack Coping Scale do mierzenia stosowanych przez jednostkę sposobów radzenia sobie ze stresem w środowisku pracy Havlovic i Keenen wyróżnili 5 szczegółowych strategii radzenia sobie – z podziałem na strategię kontroli sytuacji (bezpośrednie działanie, szukanie pomocy, myślenie pozytywne) i strategię unikające (unikanie/rezygnacja, używanie alkoholu) (14,15).

W polskich badaniach przy zastosowaniu skali Latack policjanci, którzy byli bardziej podatni na stres (większe nasilenie negatywnej emocjonalności i hamowania społecznego), mieli większą tendencję do korzystania z negatywnych strategii radzenia sobie ze stresem w pracy – unikanie/rezygnacja i używanie alkoholu (16). Z kolei indyjskie badania wykazały, że najczęściej używaną strategią radzenia sobie ze stresem

wśród policjantów jest wsparcie społeczne (72,55% całej próby), następnie akceptacja/redefinicja (64,72%) i rozwiązywanie problemu (60,46%) (17). W cytowanym badaniu wskazano także, że takie strategie radzenia sobie ze stresem jak zaprzeczanie/obwinianie są istotnie statystycznie związane z rozwojem stresu psychologicznego (17). Inne badania przeprowadzone wśród przedstawicieli indyjskiego wydziału drogowego z Kalkuty pokazały, że policjanci jako strategie radzenia sobie ze stresem najczęściej wykorzystują dzielenie się swoimi problemami z kolegami po fachu (72,6%), członkami rodziny (62,9%) lub znajomymi (59,7%). Niektórzy z nich stają się pracoholikami (64,5%), akceptują rzeczywistość (58,1%), oglądają TV i słuchają muzyki (56,5%), uprawiają sport (50%), mają optymistyczne nastawienie do przyszłości (43,5%), wypalają większą niż dotychczas liczbę papierosów (29%) oraz poświęcają więcej czasu na aktywność religijną (25%) (17).

Z kolei z badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii wynika, że tamtejsi funkcjonariusze do radzenia sobie ze stresem najczęściej wykorzystują rozmowę, poczucie humoru i wsparcie bliskich. Większość z mundurowych przyznaje jednak, że nie lubi rozmawiać o problemach w pracy ani traumatycznych wydarzeniach, które ich spotkały na służbie. Wołają, jak to określają, przywyknąć do nich i wrócić do wykonywania pracy, uważając refleksję nad nimi za niepotrzebną. Ponadto są zdania, że trudne sytuacje sprawiają, iż są „twardsi”, a wielu celowo i świadomie dystansuje się i nie wspomina ich w celu ochrony swojej psychiki.

Uważają także, że przyznanie się do problemów jest ryzykowne, ponieważ w Wielkiej Brytanii obowiązuje wizerunek „funkcjonariusza-macho”. Z tego powodu większość z nich nie chce być postrzeganych jako osoby słabe, na których nie można polegać, i niewarte szacunku kolegów. Wśród respondentów byli jednak także policjanci, którzy żeby zachować dobrą kondycję psychiczną, muszą z kimś rozmawiać o problemach i stresorach związanych z pracą, najlepiej z kolegami po fachu. Dzięki temu nie czują się osamotnieni w swoich problemach oraz zmniejsza się ich krytyczne podejście do siebie. Zaznaczają jednak, że partnerów do rozmów należy dokładnie dobierać, ponieważ nie każdy jest godny zaufania. Badani policjanci przyznają, że obowiązkowa rozmowa z psychologiem dla wielu jest dobrym wyjściem, ponieważ bez tego obowiązku nie otworzyliby się przed nikim, a postawieni przed taką koniecznością robią to (18).

Kolejnym sposobem na radzenie sobie ze stresem brytyjskich funkcjonariuszy są żarty i kpiny, które

pomagają radzić sobie z ciężarem stresujących sytuacji (18). Śmianie się z nich sprawia, że przestają być trudne do przezwyciężenia.

Bardzo ważne dla policjantów jest także wsparcie najbliższych. Wielu z nich przyznaje, że nie opowiada w domu o pracy, chcąc w ten sposób chronić bliskich przed przemocą i złem, z jakimi się stykają, oraz chcąc oddzielić pracę od życia prywatnego. Dla wielu jednak rozmowa z ukochanymi, ich bezinteresowne wysłuchanie i akceptacja są najlepszym sposobem radzenia sobie z trudami służby (18).

Do najbardziej narażonych na stres w pracy należą osoby wykonujące zawody z sektora usług społecznych, do którego zalicza się m.in. zawód policjanta (19–21). Czynniki, które powodują napięcie i stres w pracy policjanta mogą mieć 2 źródła. Jednym z nich są traumatyczne doświadczenia, a drugim – skumulowany wpływ frustrujących i przykrych zdarzeń oraz sytuacji doświadczanych każdego dnia (22). Łącznie mogą się one wyrażać odczuwanym zmęczeniem.

Zmęczenie przewlekłe jest ujmowane jako forma psychosomatycznego dystresu wynikającego z kumulowania się różnorodnych problemów (23–26). Odczuwa się je indywidualnie i w różnym stopniu (26). Próby definiowania zmęczenia podejmowane są w 2 perspektywach – fizjologicznej (zmęczenie fizjologiczne) i psychologicznej (zmęczenie psychologiczne).

Zmęczenie fizjologiczne opisuje się w kategoriach obiektywnych. Występuje ono po wysiłku fizycznym lub psychicznym i jest odczuwane jako stan wyczerpania organizmu (27). Wynika z obciążeń związanych z działaniami, zadaniami i pracą organizmu (28). Jest to przejściowy stan organizmu, charakteryzujący się zmniejszeniem zdolności do aktywności, który pojawia się wskutek zmian biologicznych zachodzących w organizmie, takich jak wyczerpanie rezerw energetycznych, niedotlenienie lub odwodnienie tkanek (29). Jest on wynikiem wysiłku fizycznego lub umysłowego związanego z aktywnością oraz jest konsekwencją procesów zachodzących w układzie nerwowym (30).

Zmęczenie w ujęciu psychologicznym jest traktowane jako zjawisko subiektywne. Występuje w konsekwencji podjętego wysiłku umysłowego, przeżywania emocji, wysiłku fizycznego, a nawet bezczynności. Pojawienie się tego stanu może negatywnie oddziaływać na podejmowanie dalszych czynności związanych z pracą fizyczną i umysłową (31). Charakteryzuje się znużeniem psychicznym (mała zdolność do odbioru nowych wrażeń, trudność w koncentracji, niechęć do pracy fizycznej i umysłowej) oraz pobudzeniem nerwowym (26). Może

być też subiektywnym odczuwaniem przez człowieka oporu (lub niechęci) do podejmowania aktywności życiowej na skutek codziennego uświadomionego i nie-uświadomionego długotrwałego obciążenia, związanego z aktywnością psychiczną, fizyczną i społeczną (25).

Z całą pewnością zmęczenie jest zjawiskiem fizjologicznym i psychologicznym, ponieważ w każdym z aspektów pełni funkcję ochronną i reguluje aktywność człowieka. Pojawia się wtedy, gdy wykonywanie jakiejś czynności znacznie przekracza możliwości psychiczne lub fizyczne człowieka.

Czynniki powodujące zmęczenie przewlekłe nie są do końca poznane. Wiadomo, że bezpośrednio wywołują je wydarzenia życiowe, stres i infekcje. Jako najczęstsze czynniki ryzyka wymienia się styl atrybucji, płęć żeńską i predyspozycje genetyczne. Do czynników podtrzymujących, będących również konsekwencjami zmęczenia, zalicza się liczne czynniki psychiczne, społeczne, biologiczne i behawioralne (26).

Do konsekwencji zmęczenia przewlekłego należy m.in. obniżenie efektywności w pracy. Pracownik zmęczony jest bardziej podatny na stres. Warto więc zadać pytanie, jaki jest związek odczuwanego zmęczenia ze stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem w pracy. Wysokie poczucie zmęczenia może znacząco wpływać na stosowane strategie radzenia sobie ze stresem – może ono powodować rzadsze używanie tzw. aktywnych strategii, które wymagają aktywacji pokładów energii jednostki. Jednocześnie nie można wykluczyć sytuacji, w której używanie adaptacyjnych (aktywnych) strategii radzenia sobie ze stresem będzie przyczyną wysokiego poziomu zmęczenia przewlekłego.

Celem niniejszych badań było sprawdzenie, jaki charakter ma związek między zmęczeniem przewlekłym policjantów a stosowanymi przez nich strategiami radzenia sobie ze stresem w pracy. Ponadto określono charakter zmęczenia u policjantów i najczęściej stosowane strategie radzenia sobie ze stresem.

MATERIAŁ I METODY

Grupa badanych

Zbadano 61 funkcjonariuszy oddziału prewencji oraz ogniw patrolowo-interwencyjnych według kryterium dostępności. Najmłodszy z badanych policjantów miał 19 lat, najstarszy – 36 lat (średnia: 26 lat). Spośród wszystkich zbadanych 51 osób podało staż służby w policji, a 10 badanych odmówiło podania tej informacji. Najkrótszy staż wynosił 1 rok, najdłuższy 17 lat (średnia: 4 lata).

Metody badawcze

Zastosowano następujące metody badawcze:

1. Kwestionariusz Oceny Samopoczucia CIS-20R – narzędzie do badania zmęczenia przewlekłego Vercoulena i wsp. w polskiej adaptacji Makowiec-Dąbrowskiej i Koszady-Włodarczyk (32). Globalny wynik uzyskiwany w tym kwestionariuszu określa poziom ogólnego zmęczenia przewlekłego, który jest sumą wyników 4 podskal:

- subiektywnego odczucia zmęczenia,
- pogorszenia koncentracji uwagi,
- obniżenia motywacji,
- zmniejszenia aktywności.

Kwestionariusz Oceny Samopoczucia CIS-20R jest narzędziem stosunkowo nowym, którego trafność i rzetelność są dopiero badane. Makowiec-Dąbrowska i Koszada-Włodarczyk (32), dysponując wynikami ocen zmęczenia 1015 osób badanych, oceniły moc dyskryminacyjną poszczególnych pozycji kwestionariusza. Obliczono współczynniki korelacji między odpowiedziami na każde z pytań z wynikiem globalnym. Rzetelność kwestionariusza CIS-20R określono, oceniając jego zgodność wewnętrzną za pomocą α Cronbacha.

Wartości współczynników dla poszczególnych czynników zmęczenia mieściły się w przedziale 0,611–0,879, a dla wyniku globalnego wartość współczynnika wynosiła 0,912. Powyższe wyniki wskazują, że Kwestionariusz CIS-20R cechuje się dobrą rzetelnością wyrażoną wskaźnikiem zgodności wewnętrznej (32).

Normy dla tego narzędzia opracowano na podstawie wyników badań 1015 osób, które zostały wcześniej podzielone na 3 grupy. Grupę pierwszą stanowili pracownicy zakładów przemysłowych i służb komunalnych, grupę drugą – pracownicy instytutu naukowo-badawczego zajmującego się ochroną zdrowia, natomiast do grupy trzeciej zaliczono kobiety w ciąży (32).

2. Latack Coping Skale – kwestionariusz do badania strategii radzenia sobie ze stresem w pracy autorstwa Latack w modyfikacji Havlovica (14), w polskiej adaptacji Basińskiej. Wybrano tę metodę, ponieważ jako jedyna pozwala na bezpośrednie zbadanie tych strategii. Uzyskany wynik umożliwia określenie częstości stosowania poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem w pracy. Ponieważ każda z podskal składa się z różnej liczby itemów, a nie stworzono jeszcze norm dla populacji polskiej, obliczono tzw. uśrednioną średnią (sumę każdej ze skal podzielono przez lic-

bę itemów z danej skali), co pozwala na nieznaczną obiektywizację otrzymanych wyników.

Test bada następujące strategie radzenia sobie ze stresem w pracy:

- unikanie/rezygnacja (U/R) – polega na unikaniu sytuacji stresowych, „odwracaniu wzroku”, dla zachowania własnego zdrowia psychicznego – nie-przejmowanie się każdym napotkanym stresorem,
- używanie alkoholu i substancji pobudzających (UA) – zagłuszanie problemów oraz zapomnianie o stresie poprzez stosowanie używek,
- myślenie pozytywne (PM) – nadawanie stresorom oraz sytuacjom życiowym pozytywnego wydźwięku i szukanie pozytywnych stron zaistniałej sytuacji,
- bezpośrednie działanie (BD) – podejmowanie aktywnego działania przeciwko stresorom,
- szukanie pomocy (SzP) – prośenie o pomoc w przeciwdziałaniu stresorom.

Strategie unikanie/rezygnacja oraz używanie alkoholu i substancji pobudzających należą do niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, charakteryzujących osoby o biernej postawie, unikowej wobec zaistniałej sytuacji trudnej. Pozostałe wymienione strategie zaliczają się do strategii aktywnych, charakteryzujących osoby o aktywnej postawie, która jest nastawiona na efektywne rozwiązywanie problemów (33–35).

Dotychczasowe analizy pozwalają ocenić rzetelność polskiej wersji skali na umiarkowanie zadowalającą. Badania były prowadzone w grupie 1002 osób, różnych zawodów, w tym 100-osobowej grupie poli-

cjantów (α Cronbacha: unikanie/rezygnacja = 0,680; myślenie pozytywne = 0,748; bezpośrednie działanie = 0,787; szukanie pomocy = 0,666; używanie alkoholu i substancji pobudzających = 0,748) (34).

3. Formularz danych społeczno-demograficznych – posłużył do zebrania podstawowych informacji społeczno-demograficznych o osobach badanych.

Analiza statystyczna

W pierwszym etapie analizy statystycznej zebranych danych ustalono statystyki opisowe – średnią i odchylenie standardowe oraz minimalny i maksymalny wynik poszczególnych skal. W celu określenia czy rozkład badanych zmiennych jest normalny, zastosowano test normalności Shapiro-Wilka, który wykazał, że badane zmienne nie cechują się rozkładem normalnym. W związku z tym zastosowano test korelacji nieliniowej Spearmana. Zastosowano także testy do oceny istotności różnic między 2 średnimi – test U Manna-Whitneya lub test t-Studenta, w zależności od warunków spełnianych przez zmienne. Wszystkich obliczeń dokonano za pomocą pakietu Statistica 10.0.

WYNIKI

Wyniki badania kwestionariuszem CIS-20R wskazują, że funkcjonariusze policji najczęściej uskarżali się na takie przejawy zmęczenia, jak pogorszenie koncentracji i zmniejszenie aktywności, natomiast rzadziej na obniżenie motywacji i subiektywne odczucie zmęczenia. Wyniki uzyskane przez badanych w poszczególnych wymiarach przewlekłego zmęczenia są wysokie.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla wymiarów przewlekłego zmęczenia w badanej grupie (N = 61)
Table 1. Descriptive statistics for the dimensions of chronic fatigue in the study group (N = 61)

Wymiary zmęczenia Dimensions of fatigue	M	SD	Min.	Maks. Max.	M uśredniona M averaged
Subiektywne odczucie zmęczenia / Subjective feeling of fatigue	43,61	9,27	19,00	56,00	5,45 ¹
Obniżenie motywacji / Reduction of motivation	21,74	4,59	11,00	28,00	5,44
Zmniejszenie aktywności / Reduction of activity	16,64	3,20	8,00	21,00	5,55
Pogorszenie koncentracji / Deterioration of concentration	29,57	4,57	19,00	35,00	5,91
Ogólny stan zmęczenia (wynik surowy) / The general state of fatigue (unprocessed results)	111,49	20,31	58,00	140,00	
Ogólny stan zmęczenia (sten) / The general state of fatigue (sten scale)	8,34	1,30	5,00	10,00	

M – średnia / mean, SD – odchylenie standardowe / standard deviation.

Min. – minimalny wynik / minimum score, Maks. – maksymalny wynik / Max – maximum score.

¹ Wszystkie poziomy uśrednione są wysokie (dla skali subiektywne odczucie zmęczenia – poziom wysoki > 4,75; dla skali obniżenie koncentracji > 3,30; dla skali obniżenie motywacji > 4; dla skali pogorszenie aktywności > 4) / All averaged levels are high (for the scale Subjective feeling of fatigue, the high level is > 4.75; for the scale Reduction of concentration > 3.30; for the scale Reduction of motivation > 4; for the scale Reduction of physical activity > 4) (32).

Na wysokim poziomie (8. stena) znajduje się także średni wynik ogólnego stanu zmęczenia przeliczony na 10-stopniową skalę stenową (tab. 1).

Analiza wyników uzyskanych w badaniu z użyciem Latack Coping Scale pokazuje, że badani policjanci najczęściej stosują aktywne strategie radzenia sobie ze stresem – myślenie pozytywne i bezpośrednie działanie, a najrzadziej unikanie/rezygnację oraz używanie alkoholu i innych substancji pobudzających. Oznacza to, że najczęściej wybierają strategie radzenia sobie ze stresem zaliczane do grupy strategii adaptacyjnych (tab. 2).

W niniejszym badaniu za pomocą korelacji porządku rang Spearmana sprawdzono także, czy występuje związek między zmęczeniem przewlekłym i jego wy-

miarami oraz strategiami radzenia sobie ze stresem w pracy a wiekiem badanych mężczyzn (tab. 3). Nie stwierdzono istotności statystycznych.

Badając związek między stosowanymi przez policjantów strategiami radzenia sobie ze stresem w pracy a zmęczeniem i jego poszczególnymi wymiarami, wykazano ujemną korelację między poziomem zmęczenia osób badanych a stosowaniem strategii unikanie/rezygnacja. Wynika z tego, że im wyższy jest poziom zmęczenia badanych policjantów, tym rzadziej korzystają oni ze strategii unikanie/rezygnacja. Poziom korelacji ujemnej ujawnił się we wszystkich wymiarach zmęczenia na poziomie istotnym statystycznie (tab. 4).

Ponieważ wynik był zaskakujący, w celu dopełnienia analiz sprawdzono, czy występują różnice w soso-

Tabela 2. Statystyki opisowe dla strategii radzenia sobie ze stresem w badanej grupie (N = 61)

Table 2. Descriptive statistics for strategies to cope with stress in the study group (N = 61)

Strategia radzenia sobie ze stresem Strategy of coping with stress	M	SD	Min.	Maks. Max.	M uśredniona M averaged
Unikanie/rezygnacja / Avoidance/resignation	14,25	4,84	6,00	27,00	2,37
Myślenie pozytywne / Positive thinking	22,56	3,33	12,00	30,00	3,76
Bezpośrednie działanie / Direct action	22,21	3,24	12,00	30,00	3,69
Szukanie pomocy / Seeking help	18,95	4,35	7,00	28,00	3,16
Używanie alkoholu i substancji pobudzających / The use of alcohol and stimulants	4,77	1,65	2,00	8,00	2,39

Skróty jak w tabeli 1 / Abbreviations as in Table 1.

Tabela 3. Związek między wiekiem a strategiami radzenia sobie ze stresem oraz zmęczeniem i jego wymiarami – korelacja rho Spearmana (N = 61)

Table 3. The relationship between age and strategies of coping with stress and fatigue and its dimensions – rho Spearman correlation (N = 61)

Zmienna Variable	R-Spearman	p
Subiektywne odczucie zmęczenia vs wiek / Subjective feeling of fatigue vs. age	-0,202	0,119
Obniżenie motywacji vs wiek / Reduction of motivation vs. age	-0,112	0,391
Zaburzenie koncentracji vs wiek / Deterioration of concentration vs. age	-0,182	0,161
Zmniejszenie aktywności vs wiek / Reduction of activity vs. age	-0,169	0,192
Ogólny stan zmęczenia vs wiek / The general state of fatigue vs. age	-0,185	0,153
U/R vs wiek / vs. age	0,047	0,717
PM vs wiek / vs. age	-0,099	0,450
BD vs wiek / vs. age	-0,178	0,170
SzP vs wiek / vs. age	-0,052	0,693
UA vs wiek / vs. age	-0,124	0,343

U/R – unikanie/rezygnacja / avoidance/resignation, PM – pozytywne myślenie / positive thinking, BD – bezpośrednie działanie / direct action,

SzP – szukanie pomocy / seeking help, UA – używanie alkoholu i substancji pobudzających / the use of alcohol and stimulants.

R-Spearman – korelacja rang Spearmana / Spearman's rank correlation.

Tabela 4. Związek między strategiami radzenia sobie ze stresem a zmęczeniem i jego wymiarami – korelacja rho Spearmana (N = 61)
Table 4. The relationship between strategies of coping with stress and fatigue and its dimensions – rho Spearman correlation (N = 61)

Zmienna Variable	R-Spearman	p
Subiektywne odczucie zmęczenia vs U/R / Subjective feeling of fatigue vs. U/R	-0,350	0,006
Subiektywne odczucie zmęczenia vs PM / Subjective feeling of fatigue vs. PM	0,101	0,441
Subiektywne odczucie zmęczenia vs BD / Subjective feeling of fatigue vs. BD	0,070	0,591
Subiektywne odczucie zmęczenia vs SzP / Subjective feeling of fatigue vs. SzP	0,116	0,373
Subiektywne odczucie zmęczenia vs UA / Subjective feeling of fatigue vs. UA	0,164	0,206
Obniżenie motywacji vs U/R / Reduction of motivation vs. U/R	-0,311	0,015
Obniżenie motywacji vs PM / Reduction of motivation vs. PM	0,149	0,253
Obniżenie motywacji vs BD / Reduction of motivation vs. BD	0,119	0,363
Obniżenie motywacji vs SzP / Reduction of motivation vs. SzP	0,103	0,430
Obniżenie motywacji vs UA / Reduction of motivation vs. UA	0,106	0,417
Zaburzenie koncentracji vs U/R / Deterioration of concentration vs. U/R	-0,315	0,013
Zaburzenie koncentracji vs PM / Deterioration of concentration vs. PM	0,194	0,134
Zaburzenie koncentracji vs BD / Deterioration of concentration vs. BD	0,159	0,222
Zaburzenie koncentracji vs SzP / Deterioration of concentration vs. SzP	0,124	0,342
Zaburzenie koncentracji vs UA / Deterioration of concentration vs. UA	0,128	0,326
Zmniejszenie aktywności vs U/R / Reduction of activity vs. U/R	-0,282	0,028
Zmniejszenie aktywności vs PM / Reduction of activity vs. PM	0,103	0,429
Zmniejszenie aktywności vs BD / Reduction of activity vs. BD	0,056	0,666
Zmniejszenie aktywności vs SzP / Reduction of activity vs. SzP	0,078	0,549
Zmniejszenie aktywności vs UA / Reduction of activity vs. UA	0,150	0,250
Ogólny stan zmęczenia vs U/R / The general state of fatigue vs. U/R	-0,359	0,005
Ogólny stan zmęczenia vs PM / The general state of fatigue vs. PM	0,132	0,310
Ogólny stan zmęczenia vs BD / The general state of fatigue vs. BD	0,110	0,398
Ogólny stan zmęczenia vs SzP / The general state of fatigue vs. SzP	0,135	0,301
Ogólny stan zmęczenia vs UA / The general state of fatigue vs. UA	0,160	0,218

Skróty jak w tabeli 3 / Abbreviations as in Table 3.

waniu strategii unikanie/rezygnacja przy podziale badanych policjantów na mniej i bardziej zmęczonych – poniżej średniej i powyżej średniej oraz przy porównaniu grupy o małym zmęczeniu z grupą o wysokim zmęczeniu (od średniej dla grupy odjęto i dodano po 1/2 odchylenia standardowego (standard deviation – SD)). Osoby z grupy środkowej nie były brane pod uwagę w tych analizach.

W pierwszym przypadku zastosowano test U Manna-Whitneya (brak jednorodności wariancji) – wskazał on na tendencję ($z = 1,92$; $p = 0,056$) do częstsze-

go stosowania tej strategii przez policjantów bardziej zmęczonych (suma rang dla grupy mniej zmęczonych wyniosła 937,50, a dla grupy bardziej zmęczonych – 953,50). Przy porównaniu 2 grup skrajnych (najmniej zmęczeni – 21 osób, średnia (mean – M) = 15,095, SD = 6,292; najbardziej zmęczeni – 10 osób, M = 11,300, SD = 3,860) zastosowano test t-Studenta, którego wynik nie był istotny statystycznie ($t = 1,748$; $p = 0,091$). Mimo braku istotności statystycznej obie analizy sugerują tendencję, którą wykazały wyniki analizy korelacyjnej.

OMÓWIENIE

Jeśli pracownik ocenia stawiane mu wymagania w związku z wykonywaną przez niego pracą jako przewyższające jego możliwości, a pomoc, którą oferuje środowisko, uznaje jako niewystarczającą (36), może dojść do wystąpienia sytuacji trudnej, wymagającej zastosowania odpowiednich technik zaradczych. Ponieważ jedną z konsekwencji takich, ocenianych jako przewyższające, wymagań może być zmęczenie przewlekłe, podjęto próbę sprawdzenia, jaki jest związek między doświadczanym zmęczeniem przewlekłym przez funkcjonariuszy policji a stosowanymi przez nich strategiami radzenia sobie ze stresem. Jak wynika z przedstawionych wyników badań, poziom zmęczenia w badanej grupie funkcjonariuszy policji znajduje się na wysokim poziomie (8. sten), niezależnie od wieku badanych osób.

Funkcjonariusze najczęściej uskarżali się na pogorszenie koncentracji uwagi i zmniejszenie aktywności, a nieco rzadziej na obniżenie motywacji i subiektywne odczucie zmęczenia.

Najczęściej stosowaną strategią radzenia sobie ze stresem w badanej grupie było myślenie pozytywne i bezpośrednie działanie, rzadziej – szukanie pomocy, unikanie/rezygnacja czy używanie substancji pobudzających, w tym alkoholu. Taką samą strukturę stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem przez inną grupę policjantów uzyskała Kozera (37). Wyniki te są także zgodne z uzyskanymi przez Basińską i Olejniczak w badaniach nad związkiem samooceny zasobów funkcjonariuszy policji a strategiami radzenia sobie ze stresem (35). Badani policjanci wskazywali na bezpośrednie działanie oraz myślenie pozytywne jako strategię najczęściej stosowaną w walce ze stresem na służbie, a używanie alkoholu i substancji psychoaktywnych jako najrzadsze. Inne badania wskazują także, że wspomniane aktywne strategie radzenia sobie ze stresem są częściej stosowane przez grupy zawodowe narażone na wyższe ryzyko kontaktu z sytuacjami trudnymi, np. przez chirurgów (37).

Nie zaskakuje, że policjanci najczęściej radzą sobie ze stresem poprzez działanie, które pozwala na niwelowanie stresu – ta strategia wydaje się najbardziej skuteczna, kiedy źródłem stresu są zdarzenia podczas służby. Z uwagi na ich specyfikę policjant nie zawsze może czy chce dzielić się z innymi swoimi przeżyciami – zabrania mu tego prawo lub nie chce już do nich wracać – strategia szukania pomocy staje się wtedy mniej skuteczna. Poza tym pojawia się także kwestia dumy, na co wskazują wyniki badań brytyjskich (18) – policjant nie

chce z powodu szukania pomocy np. u psychologa być postrzegany przez innych, szczególnie kolegów z pracy, jako słaby.

Także strategia unikanie/rezygnacja nie jest możliwa do zastosowania przez funkcjonariuszy. Ponieważ oceniani są w oparciu o osiągnięte wyniki, unikając zmierzania się z sytuacją stresową, musieliby jednocześnie zrezygnować ze służby.

Wyniki niniejszego badania pokazujące sposoby radzenia sobie policjantów ze stresem są zgodne z wynikami uzyskiwanymi na całym świecie – funkcjonariusze policji najczęściej sięgają po strategię pozytywne, takie jak szukanie wsparcia społecznego, żartowanie czy aktywne rozwiązywanie problemu (17,18).

Wyniki analizy korelacji między wymiarami zmęczenia zawartymi w kwestionariuszu CIS-20R a strategiami radzenia sobie ze stresem ujawniły ujemną korelację między wszystkimi skalami kwestionariusza CIS-20R a strategią unikanie/rezygnacja. Oznacza to, że im bardziej funkcjonariusze są zmęczeni, tym rzadziej potrafią obronić się przed stresem poprzez tzw. odwrócenie wzroku i zdystansowanie się. W wyniku niestosowania tej strategii radzenia sobie funkcjonariusz może stać się agresywny, mogą pojawiać się kolejne stresujące sytuacje, których nie będzie umiał uniknąć, co także będzie powodowało stres. To z kolei może źle wpływać na wykonywaną pracę, odbiór społeczny policjanta, a także jego relacje w życiu prywatnym.

Ponieważ zmęczenie może wyrażać się także w pobudzeniu nerwowym (26), może znacznie utrudniać wystąpienie reakcji unikowych. Żeby lepiej zrozumieć uzyskany wynik, warto odnieść się do funkcji pełnionych przez zmęczenie według przedstawicieli podejścia fizjologicznego. Jeżeli zmęczenie ma chronić jednostkę przed całkowitą utratą energii (funkcja regulacyjna), to niepowstrzymywanie przez funkcjonariuszy działania (niestosowanie strategii unikanie/rezygnacja) sugerowałoby, że wkładają dużo wysiłku i energii w kontrolę swojej aktywności (stąd wynik mówiący, że policjanci bardziej zmęczeni rzadziej używają strategii unikanie/rezygnacja – duża kontrola aktywności związana z niestosowaniem strategii unikanie/rezygnacja powoduje wysoki poziom zmęczenia (16)). Jeśli natomiast z powodu zmęczenia policjanci nie są w stanie jej kontrolować, to nie potrafią też odwracać uwagi od sytuacji stresowych i być może nadmiernie się angażują.

Należy się zastanowić nad znaczeniem stosowania strategii unikowych w pracy policjanta. Od dawna badacze zadawali pytanie na temat roli i efektywności ucieczkowo-unikowego radzenia sobie ze stresem (38).

Dotychczasowe badania nie dają jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Folkman i Lazarus (39) już wcześniej twierdzili, że kiedy problemy są trudne do kontrolowania, ludzie częściej używają emocjonalnych lub unikowych stylów radzenia sobie, a rzadziej – stylów skupionych na problemie i instrumentalnych.

Metaanalizy 43 badań (40) dostarczyły wyników umożliwiających porównanie skuteczności unikowych i nieunikowych strategii radzenia sobie ze stresem. Stwierdzono, że strategie unikowe są korzystne w pewnym stopniu tylko przez krótki czas, natomiast w dłuższym okresie korzystniejsze dla adaptacji jednostki do sytuacji stresowych są strategie nieunikowe. Bez względu na to, jak badani oceniali wydarzenie stresowe oraz czy unikanie odnosiło się do trudności chronicznych czy do wydarzeń losowych, związki unikania z napięciem i depresją były wyraźne. Szczególnie negatywnie oceniono ten sposób radzenia sobie ze stresem w związku z chroniczną chorobą i wydarzeniami interpersonalnymi.

Badania wskazują także, że osoby mające poczucie, iż są w stanie kontrolować daną sytuację, skłonne są stosować bardziej efektywne i aktywne techniki radzenia sobie. Poczucie niekontrolowania sytuacji ogranicza korzystanie z zasobów radzenia sobie (41). Być może policjant mniej zmęczony częściej sięga po te strategie, ponieważ czuje, że jego kontrola nad wydarzeniami jest niewielka.

Uzyskane wyniki niniejszego badania wskazują, że zmęczenie przewlekłe odczuwane przez funkcjonariuszy policji nie jest związane z rzadszym stosowaniem aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, uznawanych za bardziej efektywne.

Otrzymanych wyników nie można odnosić do całej populacji polskich policjantów z uwagi na małą liczebność badanej grupy i odmienny charakter służby patrolowej w różnych regionach kraju (np. służba patrolowa w mieście stołecznym Warszawa może narażać na kontakt ze stresorami o innym charakterze i z inną częstotliwością niż w innych regionach Polski).

Ponieważ wysoki poziom zmęczenia przewlekłego wpływa negatywnie zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne, zadbać o nie pozwoliłyby policjantom szkolenia z zakresu radzenia sobie ze stresorami, na które są narażeni w trakcie służby. Pomoc w tym zakresie zapewniłaby też opieka psychologa np. w trakcie obowiązkowych indywidualnych spotkań, odbywanych co miesiąc. Jak uważa Antonovsky (42), procesy radzenia sobie ze stresem są kluczowe dla zrozumienia zagrożeń zdrowia, a skuteczne radzenie sobie decyduje o jego stanie.

WNIOSKI

Na podstawie wyników niniejszej pracy można wnioskować, że badani policjanci niezależnie od wieku wykazują wysoki poziom zmęczenia, najczęściej przejawiający się pogorszeniem koncentracji i zmniejszeniem aktywności. Funkcjonariusze najczęściej radzą sobie z napotykanym stresem poprzez bezpośrednie działanie i myślenie pozytywne, natomiast rzadziej przyznają się do szukania pomocy czy używania alkoholu i innych środków pobudzających, a w sytuacji większego zmęczenia rzadziej stosują strategię unikania.

Uzyskane wyniki zmuszają także do zastanowienia się, czy możliwe są zmiany, które mogłyby zredukować zmęczenie przewlekłe u policjantów, np. ograniczenie biurokracji czy usprawnienie systemu pracy zmianowej.

PIŚMIENNICTWO

1. Ogińska-Bulik N.: Stres w pracy a syndrom wypalenia zawodowego u funkcjonariuszy Policji. *Acta Univ. Lodz. Folia Psychol.* 2003;7:27–35
2. Ogińska-Bulik N.: Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. *Źródła, konsekwencje, zapobieganie.* Wydawnictwo Difin, Warszawa 2006
3. Dudek B., Waszkowska M.: Zagrożenie zdrowia pracowników czynnikami psychospołecznymi związanymi z pracą – wyzwanie dla służb medycyny pracy. *Med. Pr.* 1996;47(1):63–70
4. Collins P.A., Gibbs A.C.C.: Stress in police officers – A study of the origins. *Occ. Med.* 2003;53(4):256–264, <http://dx.doi.org/10.1093/occmed/kqg061>
5. Heszen-Niejodek I.: Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. [red.]. *Człowiek w sytuacji stresu.* Wyd. 2. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, ss. 65–87
6. Łosiak W.: *Psychologia stresu.* Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008
7. Terelak J.F.: *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory.* Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz–Warszawa 2008
8. Heszen I., Sęk H.: *Psychologia zdrowia.* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008
9. Wrześniewski K.: Style a strategie radzenia sobie ze stresem. *Problemy pomiaru.* W: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. [red.]. *Człowiek w sytuacji stresu.* Wyd. 2. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, ss. 44–64
10. Heszen-Niejodek I.: Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Czas. Psychol.* 1997;3(1):7–22
11. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.: *Osobowość: stres a zdrowie.* Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008

12. Latack J.C.: Work, stress and careers: A preventive approach to maintaining organizational health. W: Artur J.B., Hall D.T., Lawrence B.S. [red.]. *Handbook of career theory*. Cambridge University Press, Cambridge 1989, ss. 252–275
13. Latack J.C., Havlovic S.J.: Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *J. Organ. Behav.* 1992;13(5):479–508, <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030130505>
14. Havlovic S.J., Keenen J.P.: Coping with work stress: The influence of individual differences. *J. Soc. Behav. Pers.* 1991;6(7):199–212
15. Havlovic S.J., Keenan J.P.: Coping with work stress: The influence of individual differences. W: Crandall R., Perrewe P.L. [red.]. *Occupational stress: A handbook*. Taylor & Francis, Washington 1995, ss. 179–192
16. Kuzera D.: Wzór zachowania A i osobowość typu D a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy stosowane przez funkcjonariuszy policji [praca magisterska]. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011
17. Kaur R., Chodagiri V.K., Reddi N.K.: A psychological study of stress, personality and coping in police personnel. *Ind. J. Psychol. Med.* 2013;35(2):141–147, <http://dx.doi.org/10.4103/0253-7176.116240>
18. Evans R., Pistrang N., Billings J.: Police officers' experiences of supportive and unsupportive social interactions following traumatic incidents. *Eur. J. Psychotraumatol.* 2013;4:1–10, <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.19696>
19. Oniszczenko W.: *Stres to brzmi groźnie*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993
20. Paoli P.: *Second European survey on the work environment 1995*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions 1997. Loughlinstown House, Dublin 1997
21. Dudek B., Koniarek M., Szymczak M.: Osobowość a postrzeganie stresogenności pracy w policji. *Czas. Psychol.* 2001;7(2):175–183
22. Dudek B.: *Zaburzenie po stresie traumatycznym*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003
23. Wessely S.: Chronic fatigue: symptom and syndrome. *Ann. Intern. Med.* 2001;134(9 cz. 2):838–843, http://dx.doi.org/10.7326/0003-4819-134-9_Part_2-200105011-00007
24. Kuratsune H.: Overview of chronic fatigue syndrome focusing on prevalence and diagnostic criteria. *Jap. J. Clin. Med.* 2007;65(6):983–990
25. Urbańska J.: *Zmęczenie życiem codziennym. Środowisko i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium*. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM, Poznań 2010
26. Kulik A.: *Zmęczenie przewlekłe u nastolatków. Charakterystyka psychologiczna*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2010
27. Jethon Z. [red.]: *Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1977
28. Marek T.: Stres i zmęczenie psychiczne w procesie pracy. *Czas. Psychol.* 2000;6(1–2):35–40
29. Klonowicz S.: *Z historii badań fizjologicznych problemu zmęczenia*. W: Jethon Z. [red.]. *Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1977, ss. 5–45
30. Brzezińska Z.: *Zmęczenie, przerwy w pracy, monotonia*. W: Okoń J. [red.]. *Psychologia przemysłowa*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1971, ss. 384–436
31. Wojdyło K.: *Pracoholizm – rozważania nad osobowościowymi wyznacznikami obsesji pracy*. *Nowiny Psychol.* 2004;2:55–75
32. Makowiec-Dąbrowska T., Koszada-Włodarczyk W.: Przydatność kwestionariusza CIS-20R do badania zmęczenia przewlekłego. *Med. Pr.* 2006;57(4):335–345
33. Latack J.: Coping with job stress: measures and future directions for scale development. *J. Appl. Psychol.* 1986;71(3):377–385, <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.377>
34. Basińska M.A.: *Strategie radzenia sobie ze stresem w pracy*. W druku 2014
35. Basińska M.A., Olejniczak A.: *Samoocena zysków i strat psychologicznych a strategie radzenia sobie ze stresem przez funkcjonariuszy policji*. W druku 2014
36. Tobiasz-Adamczyk B.: *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1998
37. Basińska M.A., Dziewiątkowska-Kozłowska K.: *Strategie radzenia sobie ze stresem w pracy przez chirurgów zatrudnionych w różnych szpitalach*. *Pol. Przegl. Chir.* 2012;84(2):76–81
38. Viney L.L., Westbrook M.T.: Coping with chronic illness: strategy preferences, changes in preferences and associated emotional reactions. *J. Chronic Dis.* 1984;37(6):489–502, [http://dx.doi.org/10.1016/0021-9681\(84\)90032-8](http://dx.doi.org/10.1016/0021-9681(84)90032-8)
39. Folkman S., Lazarus R.S.: An analysis of coping behavior on a middle-aged community sample. *J. Health Soc. Behav.* 1980;21(3):219–239, <http://dx.doi.org/10.2307/2136617>
40. Suls J., Fletcher B.: The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychol.* 1985;4(3):249–288. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.249>
41. Haan N.: *Coping and defending*. Academic Press, New York, San Francisco, London 1977
42. Antonovsky A.: *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Fundacja IPN, Warszawa 1995