

## Radzenie sobie ze stresem w różnych grupach służb ratowniczych

### Coping in various rescue groups

Bogusław Borys, Mikołaj Majkowicz, Helena Majkowicz<sup>1</sup>

Z Katedry i I Kliniki Chorób Psychiczych AM w Gdańsku

Kierownik: prof. dr hab. n. med. S. Smoczyński

<sup>1</sup> Z Pracowni Psychologii Pracy w Gdańsku

Kierownik: mgr H. Majkowicz

#### Summary

**Aim:** The main purpose of this study was checking if the above mentioned groups differentiate from each other according to the coping styles used by them; if yes, what does it depend on?

**Method:** The Authors studied three groups of rescue services, representing three different formations. There were: Firemen, Ambulance services members and Policemen (preventive troops). A few well known psychological methods were used, among them: CISS – Coping Inventory for Stressful Situations (in polish adaptation), State – Trait Anxiety Inventory (in polish adaptation) and Eysenck's – Maudsley Personality Inventory (in polish adaptation).

**Results:** The obtained results allowed to formulate some important conclusions. There were no statistically significant differences among the groups as far as the two coping styles were concerned – task and avoidance oriented. Emotionally oriented coping style is the one in which there are statistically significant differences between the researched groups. The Firemen group has the highest score in the emotional coping style.

**Conclusions:** Using the coping styles (the most effective too), depend mostly on the personality traits. It means that personality traits should be an essential condition in the way of accepting new members of rescue groups. The personality traits, beside the professional training, are responsible for effective coping in extremely difficult

*Słowa klucze:* style radzenia sobie ze stresem, grupy ratownicze

*Key words:* coping styles, rescue groups

#### Wprowadzenie

Używając określenia „służby ratownicze” mamy na myśli te grupy zawodowe, które z racji swojego profesjonalnego przygotowania i wyposażenia powołane są do tego, by w sytuacji zagrożenia nieść bezpośrednią pomoc tym, którzy jej potrzebują. Wprawdzie nieszczęścia nie dotyczą ich bezpośrednio, ale czynnie uczestniczą

w niesieniu pomocy bardzo często są świadkami śmierci i bólu – zarówno fizycznego, jak i psychicznego – ofiar. Zdarza się, że pełniąc swoje obowiązki, sami narażeni są na śmiertelne niebezpieczeństwo. Stanowi to istotną część ich pracy zawodowej. Wszystko to sprawia, że ratownicy – różnych specjalności – pracują niewątpliwie w warunkach wzmożonego stresu. Stąd dostrzega się u nich napięcie psychiczne, rozdrażnienie, przygnębienie oraz inne symptomy świadczące o wpływie tej szczególnej pracy na ich stan psychiczny. Mówią o tym ich rodziny i bliscy, a także przełożeni i współpracownicy. Wielokrotnie zwraca się też uwagę na tę problematykę w literaturze psychologicznej [1–6].

We współczesnej psychologii dominuje ujęcie relacyjne stresu. Po raz pierwszy sformułował je R.S. Lazarus [7]. Takie rozumienie pojęcia „stres” nie lokalizuje go ani w jednostce, ani jej otoczeniu. Stres traktowany jest po prostu jako relacja między nimi. Bardzo często cytowaną w literaturze definicją stresu jest ta sformułowana przez R.S. Lazarusza i S. Folkmana [8]. Według nich stres to: „określona relacja pomiędzy osobą i otoczeniem, która oceniana jest przez tę jednostkę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Źródłem tak rozumianego stresu jest więc przede wszystkim ocena podmiotu. To on decyduje o tym, czy relacja, jaka zachodzi między sytuacją (wyzwaniem) a jego możliwościami, jest relacją stresową. Uwzględniając specyficzne okoliczności towarzyszące katastrofom, wypadkom czy innym podobnie dramatycznym sytuacjom, można stwierdzić, że służby ratownicze pracują najczęściej w warunkach stresu ekstremalnego.

Lazarus i Folkman nawiązując do relacyjnej koncepcji stresu opracowali też relacyjną teorię radzenia sobie ze stresem. Według nich, radzenie sobie ze stresem to „stałe zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” [8]. Aktywność podmiotu podejmowana w sytuacji stresowej zmierza w kierunku podolania zewnętrznym i wewnętrznym wymaganiom stawianym przez okoliczności. Owa aktywność określana w języku angielskim jednym słowem „coping”, po polsku najczęściej bywa określana jako „radzenie sobie ze stresem”. W tym określeniu zawarte są trzy odniesienia znaczeniowe: radzenie sobie jako proces, strategia i styl. Proces odnosi się do całej aktywności człowieka w określonej sytuacji stresowej. Może trwać długo i być bardzo złożony. Strategia to poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej, trudnej sytuacji [9]. Spośród powyższych trzech odniesień elementem najbardziej różnicującym ludzi między sobą jest styl. Heszen-Niejodek [10] proponuje ujmować styl radzenia sobie ze stresem jako „będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii, czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną konfrontacją stresową”. Styl radzenia sobie ze stresem jest więc względnie stałym dla danej jednostki sposobem sprostania zewnętrznym i wewnętrznym wymaganiom, ocenianym przez nią jako obciążające lub przekraczające jej zasoby. W literaturze psychologicznej przytacza się różne klasyfikacje stylów radzenia sobie ze stresem. Jedną z częściej cytowanych jest klasyfikacja N.S. Endlera i J.D.A. Parkera [11]. Wyróżniają oni styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na osobie oraz styl skoncentrowany na unikaniu. W późniejszej publikacji

[12] uzupełniają swoją klasyfikację wprowadzając podział w wymiarze „unikanie”. Przyjmują, że unikanie może dotyczyć zarówno stylu skoncentrowanego na osobie (emocje), jak i stylu skoncentrowanego na zadaniu (zmiana problemu). Styl radzenia sobie ze stresem jest wprawdzie nie jedynym, ale chyba najważniejszym elementem decydującym, zwłaszcza o bardziej odległych następstwach psychicznych powstałych w wyniku stresu. Wybór określonego stylu w sposób istotny związany jest z cechami osobowości konkretnego człowieka. Wielu autorów zajmujących się tą problematyką, na podstawie wyników swoich badań, wskazuje na te cechy i wymiary osobowości, które sprzyjają efektywnym stylom radzenia sobie, również ze szczególnie ciężkim stresem. Wśród najczęściej wymienianych wymiarów osobowości, jako pozytywnie korelująca z efektywnymi sposobami radzenia sobie z trudną sytuacją, jest ekstrawersja. Wysokie wyniki w tym wymiarze cechują ludzi towarzyskich, o emocjonalnie ciepłych kontaktach z innymi osobami. Są to jednostki pełne energii, poszukujące ekscytacji. Cechuje je zwykle asertywność i pozytywne emocje. Wszystkie te cechy sprzyjają stylom radzenia sobie nastawionym na konfrontację i w efekcie pomagają w poradzeniu sobie z bardzo trudną sytuacją [13,14]. Inną sprzyjającą cechą, czemu trudno się dziwić, jest optymizm. W rozumieniu Scheiera i Carvera [15] jest to wiara w pozytywny wynik w rozwiązywaniu różnych sytuacji. Taka postawa w sposób oczywisty sprzyja pokonywaniu przeciwności i procesowi adaptacyjnemu [16]. Nadzieja to następny sprzymierzeniec w radzeniu sobie ze stresem [17]. Umacnia w przekonaniu, że własne zaangażowanie oraz zdolność do wykorzystania odpowiednich środków, by pożądaną efekt osiągnąć – przyniosą sukces. Negatywnymi wymiarami osobowości utrudniającymi proces radzenia sobie ze stresem są zwłaszcza neurotyzm i społeczny lęk. W ramach neurotyzmu występują takie cechy, jak: lęk, gniew, wrogość, depresyjność, impulsywność oraz urażliwość [18,19]. Społeczny lęk zawiera przede wszystkim pełne niepewności nastawienie i oczekiwanie negatywnych ocen ze strony otoczenia. Podobnie rzecz ma się w przypadku wysokiego poziomu introwersji społecznej [20]. Ważną dla radzenia sobie ze stresem właściwością indywidualną jest pozytywny stosunek do wsparcia społecznego. Wsparcie społeczne i umiejętność korzystania z niego, jako czynniki istotnie wspomagające proces radzenia sobie ze stresem, eksponuje wielu autorów [16, 21, 22]. Z badań wynika, że wspomniane wyżej wymiary osobowości oraz cechy, które pozytywnie korelują z procesem radzenia sobie, czyli: ekstrawersja, optymizm, nadzieja, wewnętrzsterowność, nie tylko mobilizują siły wewnętrzne człowieka, ale również jego otoczenia. Osoby o takich cechach są bardzo otwarte i potrafią również w pełni skorzystać ze wsparcia zewnętrznego [16].

### **Cel pracy**

Sformułowano następujące cele badawcze:

1. Ustalenie, czy badane grupy różnych służb ratowniczych różnią się między sobą stylem radzenia sobie ze stresem. Autorzy przyjmują hipotezę, iż mimo tego, że badane grupy łączy praca w warunkach ekstremalnych, to jednak rodzaj i kontekst społeczno-psychologiczny wykonywanych zadań jest różny (pościg i obezwładnienie groźnego przestępcy ma inny kontekst niż ratowanie z pożaru bezbronnego dziecka),

co może mieć znaczenie dla wytwarzania się różnych stylów radzenia sobie ze stresem.

2. Zbadanie zależności stylów radzenia sobie ze stresem od wieku oraz niektórych cech osobowości.

### Grupy badanych

Badaniami objęto trzy grupy osób reprezentujących różne służby ratownicze.

Grupa I. Pracownicy Państwowej Straży Pożarnej, Jednostek Ratowniczo-Gaśniczych (JRG) z terenu miasta Gdańska. Liczba badanych: 57 mężczyzn. Wiek badanych: 22–48 lat, średnia wieku: 33,26 (odchylenie standardowe = 5,63). Średnia stażu pracy: 14,33 roku. Średni staż pracy aktualnie wykonywanych zadań = 8,54. Wykształcenie: wyższe – 8 osób, średnie – 32 osoby, zawodowe – 17 badanych. Stan cywilny: żonaci – 51 osób, 6 osób stanu wolnego (w tym jedna osoba rozwiedziona).

Grupa II. Pracownicy pogotowia ratunkowego, jednostek reanimacyjnych i wypadkowych, w tym pogotowia lotniczego w Gdańsku. Liczba badanych: 33 mężczyzn. Wiek: 22–60 lat, średnia: 34,60 roku (odchylenie standardowe = 9,95). Średni staż pracy: 14,16 roku. Średni staż pracy aktualnie wykonywanej = 9,25. Wykształcenie: wyższe – 5 osób, średnie – 18, a zawodowe – 10. Stan cywilny: żonaci 20 osób, 13 osób stanu wolnego.

Grupa III. Pracownicy z oddziałów prewencji policji w Gdańsku. Wiek badanych: 21–40 lat, średnia 26,50 roku (odchylenie standardowe = 3,82). Średni czas stażu pracy – 7,15 roku, średni staż aktualnie wykonywanej pracy = 4,32 roku. Wykształcenie: 22 osoby wykształcenie średnie, 14 osób wykształcenie zawodowe. Stan cywilny: żonaty – 14 osób, 22 osoby stanu wolnego.

Dwie pierwsze grupy są zbliżone do siebie pod względem średniej wieku, wykształcenia, średniej długości stażu zawodowego i średniej dotyczącej stanu cywilnego. Grupa III dość zasadniczo odbiega pod względem wszystkich wspomnianych parametrów demograficznych.

### Metody badawcze

Zastosowano następujące narzędzia badawcze:

1. Ankieta (opracowanie własne). Oprócz rubryki dla podstawowych danych demograficznych, zawiera pytania: o ocenę swojej pracy pod kątem natężenia stresu, chęć lub potrzebę zmiany tej pracy, czy i w jakim okresie zdarzyły się szczególnie trudne sytuacje, czy i jakie były następstwa fizjologiczne trudnych sytuacji, o stopień przeżywania trudnych sytuacji w kontekście stażu pracy, czy i kto przygotował osobę badaną do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, dlaczego wykonuje tę pracę?
2. Kwestionariusz CISS Endlera i Parkera, w polskiej wersji, opracowanej przez P. Szczepaniaka, J. Strelaua i K. Wrześniewskiego [23]; Kwestionariusz radzenia sobie ze stresem.
3. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL), polska adaptacja STAI w opracowaniu: C.D. Spielbergera, J. Strelaua, M. Tysarczyk i K. Wrześniewskiego [24].

4. Maudsley Personality Inventory (MPI), skrócona wersja, w polskiej adaptacji M. Choynowskiego [25] – ocena osobowości.
5. Kwestionariusz T. Langnera – w tłumaczeniu B. Ruszczyńskiej [26].
6. „Drabina Cantrilla” – ogólna ocena własnej sytuacji życiowej [27].
7. Kwestionariusz CAGE (przesiewowa metoda wyłaniająca osoby z problemami alkoholowymi – PARPA).

### Wyniki

Wyniki badań analizowano w dwóch częściach. W pierwszej części dokonano porównań międzygrupowych w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem, cech osobowości, wskaźników distresu oraz ogólnego zadowolenia ze swojej sytuacji życiowej. W drugiej części, na podstawie analizy regresji wielokrotnej, podjęto próbę określenia zależności zachodzących pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem oraz poziomem distresu jako zmiennymi zależnymi a innymi zmiennymi objaśniającymi.

#### I. Analiza porównawcza stylów radzenia sobie ze stresem, wskaźników distresu, cech osobowości oraz ogólnego zadowolenia z sytuacji życiowej

Szczegółowe dane, dotyczące radzenia sobie ze stresem, w postaci średnich arytmetycznych, odchyłeń standardowych, oraz wartości statystyki uzyskane z analizy

Tabela 1

Style radzenia sobie (kwestionariusz CISS-S) a rodzaj służb ratowniczych

Grupa	Statystyka	Style radzenia sobie ze stresem		
		Zadaniowy	Emocjonalny	Unikowy
Straż pożarna	Średnia	3,8897	2,7494	2,4486
	Odch. standard.	0,7309	0,7200	0,7094
Oddziały prewencji policyjnej	Średnia	3,7897	2,3095	2,2581
	Odch. standard.	0,7003	0,7579	0,7621
Ratownicy medycyjni	Średnia	4,0043	2,5887	2,3377
	Odch. standard.	0,6846	0,8848	0,9589
Ogółem	Średnia	3,8912	2,5816	2,3594
	Odch. standard.	0,7092	0,7922	0,7946
ANOVA Jednoczynnikowa		$F(2, 123)=0,786$ $p=n.s.$	$F(2, 123)=3,541$ $p<0,05$	$F(2, 123)=0,788$ $p=n.s.$

wariancji zawiera tabela 1.

Tabela 1 przedstawia opis statystyczny stylów radzenia sobie ze stresem w badanych grupach oraz porównanie wartości średnich za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji. Badane grupy w wartościach średnich zadaniowego i unikowego stylu radzenia sobie ze stresem nie różniły się statystycznie istotnie między sobą. Istotne

różnice stwierdzono w emocjonalnym stylu radzenia sobie ze stresem. Weryfikacja za pomocą testu post hoc LSD wykazuje, że na poziomie  $p < 0,05$  grupa policjantów różni się od grupy strażaków. Policjanci prezentowali najniższy poziom w zakresie emocjonalnego stylu radzenia sobie, a strażacy najwyższy.

Opierając się na teorii Eysencka, przyjęto, że wymiar introwersja – ekstrawersja stanowi względnie stałą cechę osobowości. Idąc za Spielbergerem i wsp. zakłada się z kolei, że lęk – cecha jest względnie stałą dyspozycją do określonego sposobu reagowania w sytuacjach zagrożenia. Analiza porównawcza badanych grup wskazuje, że na przyjętym poziomie istotności ( $\alpha = 0,05$ ) badane grupy między sobą nie różniły się w zakresie wymienionych cech. Obserwowano jedynie tendencję ( $0,05 < p < 0,1$ ) wskazującą na wyższy poziom ekstrawersji w grupie policjantów w stosunku do pozostałych dwóch grup badawczych.

W prezentowanych badaniach za wskaźniki distresu uznano trzy pomiary: wynik w skali L22 Langnera, lęk – stan wg Spielbergera, wynik w skali problemu alkoholowego CAGE. Grupy nie różniły się istotnie na przyjętym poziomie  $\alpha = 0,05$ . Obserwowano jedynie tendencję ( $0,05 < p < 0,1$ ) wskazującą na większe obciążenie stresem pracowników straży pożarnej w stosunku do policji. Ratownicy medyczni zajmowali pozycję pośrednią. Również pod względem satysfakcji ze swej ogólnej sytuacji życiowej i przewidywanej sytuacji za 5 lat badane grupy nie różniły się między sobą.

## II. Analiza zależności pomiędzy badanymi zmiennymi

Analizy dokonano za pomocą metody krokowej analizy regresji wielokrotnej. Dokonując wyboru zmiennych do analizy regresji wielokrotnej starano się przestrzegać zasady, aby zmienne wprowadzane do modelu korelowały ze zmienną zależną, a możliwie słabo były skorelowane ze sobą.

### *A. Styl radzenia sobie ze stresem a zmienne osobowościowe oraz wskaźniki distresu*

W tej części badań zmiennymi zależnymi były kolejno trzy style radzenia sobie ze stresem. Z danych demograficznych jako zmienną objaśniającą wprowadzono wiek. Wyniki przedstawiono w tabeli 2.

Krokowa analiza regresji wykazała, że spośród wprowadzonych do modelu regresji zmiennych dwie miały istotne znaczenie w wyjaśnianiu emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem. Największe znaczenie miała zmienna lęk – cecha. Wyjaśniała ona 20,4% zmienności wyników na skali emocjonalnego radzenia sobie ze stresem. Istotne znaczenie miał również wiek badanych osób, który łącznie z lękiem – cechą podnosi procent wyjaśnionej wariancji do 24,5%. Innymi słowy, można powiedzieć, że dla bardziej emocjonalnego radzenia sobie ze stresem ma znaczenie zwiększona dyspozycja do reakcji lękowych w postaci wyższego wyniku w skali lęk – cecha, a także starszy wiek badanych.

Wyniki dotyczące zadaniowego stylu radzenia ze stresem przedstawia tabela 3.

Tabela 2

Udział badanych zmiennych w wyjaśnianiu emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem

Zmienne niezależne (objaśniające)	R	(R <sup>2</sup> x 100) procent kumulowany wyjaśnionej wariancji	(R <sup>2</sup> x 100) udział zmiennej pojedynczej	p dla F (dla dodanej zmiennej)
Lęk – cecha	0,452 a)	20,4%	20,4%	p<0,001
Wiek	0,435 b)	24,5%	45,1%	p<0,001

Objaśnienie:

Zmienna zależna: emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem

Zmienne niezależne: introwersja – ekstrawersja  
 stabilność emocjonalna – neurotyzm  
 lęk – cecha  
 distres  
 problem alkoholowy  
 zadowolenie z aktualnego życia  
 wiek  
 a) tylko lęk – cecha  
 b) łącznie: lęk – cecha + wiek

Tabela 3

Udział badanych zmiennych w wyjaśnianiu zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem

Zmienne niezależne (objaśniające)	R	(R <sup>2</sup> x 100) procent kumulowany wyjaśnionej wariancji	(R <sup>2</sup> x 100) udział zmiennej pojedynczej	p dla F (dla dodanej zmiennej)
1. Introwersja – ekstrawersja	0,133 a)	2,6%	2,6%	p<0,05

Objaśnienie:

Zmienna zależna: zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem

Zmienne niezależne: introwersja – ekstrawersja  
 stabilność emocjonalna – neurotyzm  
 lęk – cecha  
 distres  
 problem alkoholowy  
 zadowolenie z aktualnego życia  
 wiek  
 a) tylko dymensja introwersja – ekstrawersja

Analiza zadaniowego stylu funkcjonowania wskazuje, że spośród wszystkich badanych zmiennych znaczenie, aczkolwiek niewielkie, ma wzrost wyników na dymensji introwersja – ekstrawersja (zwiększenie poziomu ekstrawersji).

Wprowadzenie do modelu regresji wielokrotnej, jako zmiennej zależnej, unikatowego stylu funkcjonowania wykazuje, że dla tego stylu żadna z badanych zmiennych

nie ma istotnego statystycznie znaczenia (przyjmując kryteria włączenia  $p$  dla  $F$  0,05, a dla wykluczenia 0,10).

*B. Poziom distresu a cechy osobowości, wiek i zadowolenie z życia*

W dalszych analizach zmienną zależną był poziom distresu, badany za pomocą skali L22 Langnera, jako najbardziej ogólny wskaźnik distresu. Wyniki przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4

Udział badanych zmiennych w wyjaśnianiu poziomu distresu ocenianego za pomocą kwestionariusza L22

Zmienne niezależne (objaśniające)	R	(R <sup>2</sup> x 100) procent kumulowany wyjaśnionej wariancji	(R <sup>2</sup> x 100) udział zmiennej pojedynczej	p dla F (dla dodanej zmiennej)
1. Stabilność – neurotyzm	0,604 a)	36,5%	36,5%	p=0,001
2. Zadowolenie z życia	0,651 b)	42,4%	6,0%	p=0,01
3. Wiek	0,679 c)	46,2%	3,7%	p=0,01
4. Introwersja – ekstrawersja	0,696 d)	48,3%	2,1%	p=0,05

Objaśnienie:

Zmienna zależna: distres (wyniki na skali L22)

Zmienne niezależne: introwersja – ekstrawersja

stabilność emocjonalna – neurotyzm

zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem

unikowy styl radzenia sobie ze stresem

emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem

lęk – cecha

distres

problem alkoholowy

zadowolenie z aktualnego życia

wiek

a) tylko stabilność – neurotyzm

b) łącznie: a + zadowolenie z życia

c) łącznie: a + b + wiek

d) łącznie: a + b + c + introwersja – ekstrawersja

W wyjaśnianiu zmienności wyników w skali L22 istotne statystycznie znaczenie miał przede wszystkim poziom neurotyzmu – wyjaśniał on 36,5% zmienności, następnie zmienna badająca ogólne zadowolenie z sytuacji życiowej, które podwyższa wyjaśnianą wariancję o 6%. Trzecią istotną zmienną był wiek (3,7%) oraz wynik na skali introwersja – ekstrawersja 2,1%. Łącznie te cztery wymienione zmienne wyjaśniają 48,3% zmienności wyników w skali L22. Oznacza to, że za zwiększony poziom distresu może być odpowiedzialny przede wszystkim zwiększony poziom neurotyzmu, brak zadowolenia z ogólnej sytuacji życiowej, starszy wiek badanych, a także bardziej introwertywne cechy osobowości.

### Omówienie wyników

Analiza przedstawionych wyników wskazuje, że generalnie grupy pracowników straży pożarnej i ratowników medycznych zasadniczo nie różnią się między sobą. Nieco odstającą grupą są pracownicy oddziałów prewencji policji.

Prezentowane wyniki badań wskazują, że osoby pracujące w wyodrębnionych grupach służb ratowniczych różnią się istotnie między sobą w zakresie emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem – istotnie bardziej nasilony w grupie straży pożarnej. Jedną z możliwych przyczyn tej różnicy może być odmienny rodzaj zadań wykonywanych przez wspomniane grupy. Zadania straży pożarnej wiążą się przede wszystkim z niesieniem bezpośredniej pomocy ofiarom różnych zdarzeń. Są one zwykle bezradne i zdane na pomoc innych osób. Ewentualne niepowodzenia w niesieniu skutecznej pomocy mogą powodować wystąpienie negatywnych i obciążających emocji, jak choćby bezsilność i poczucie winy. Natomiast pracownicy oddziałów prewencji policji spotykają się w swojej pracy nie tylko z ofiarami, ale często również ze sprawcami krzywd i przestępcami. Te dwa różne zakresy działania w analizowanych grupach mogą w odmienny sposób wpływać na emocjonalne radzenie sobie ze stresem. Inną przyczyną może być również wiek badanych osób. Średni wiek grupy straży pożarnej jest istotnie statystycznie wyższy od osób z grupy prewencji policji. Rola wieku w tym wypadku jest tym bardziej prawdopodobna, że miała ona znaczenie również w analizach korelacyjnych.

Badane grupy nie różniły się między sobą w zakresie względnie stałych cech osobowości, takich jak wymiar introwersja – ekstrawersja, stabilność emocjonalna – neurotyzm. Nie stwierdzono także różnic w zakresie badanych wskaźników distresu, takich jak: ogólny distres wg skali L22 Langnera, problem alkoholowy wg skali CAGE oraz lęk – stan wg skali Spielbergera, a także poziomu zadowolenia ze swojego życia i satysfakcji życiowej. To pozwoliło nam na potraktowanie wszystkich badanych grup wspólnie w analizach korelacyjnych.

Analiza regresji wielokrotnej wskazuje, że największy wpływ na stosowanie emocjonalnego stylu radzenia sobie ma przede wszystkim predyspozycja do reakcji lękowych w sytuacjach trudnych, wyrażająca się podwyższeniem wyników na skali lęk – cecha. Zdaniem Spielbergera i współautorów, dyspozycja ta jest cechą względnie stałą, a w związku z tym pomiar tej cechy może być wykorzystywany jako predyktor przystosowania do zadań wykonywanych w służbach ratowniczych. Istotne statystycznie znaczenie ma również wiek badanych osób oraz wyniki na osi introwersja – ekstrawersja. Osoby starsze preferują styl emocjonalny. Natomiast osoby preferujące zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem są bardziej ekstrawertywne.

Ze względów teoretycznych założono, że najbardziej ogólnym i adekwatnym wskaźnikiem stresu jest skala L22 Langnera. Wyniki tej skali w dalszej analizie przyjęto jako zmienną zależną. Odnotowano istotne związki pomiędzy tak wyrażonym distresem a zmiennymi osobowościowymi, zadowoleniem z życia oraz wiekiem. Największy wpływ na natężenie distresu ma neurotyzm, introwersja, wiek oraz mała satysfakcja z aktualnej sytuacji życiowej. Zależności zgodne są z danymi z literatury [18, 19, 20].

Wyniki prezentowanych badań, zdaniem autorów, należy traktować jako sugestie



**Ergebnisse:** Aufgrund der Ergebnisse erwies sich, dass sich die untersuchten Gruppen nicht viel voneinander unterscheiden, wenn es um den Bereich der Anwendung des Sichhelfenstiles geht (Aufgabe und Entfliehen). Sie unterscheiden sich dagegen viel in der Anwendung des emotionellen Stiles. Das höchste Ergebnis erzielte in diesem Bereich die Feuerwehr.

**Schlussfolgerung:** Ein wichtiger Faktor, der über das Sichhelfen in einer schweren Situation entscheidet, sind die Eigenschaften des Menschen. Sie entscheiden auch grundsätzlich über die Anwendung eines bestimmten Sichhelfenstiles. Deshalb soll man bei der Aufnahme neuer Mitglieder der Rettungsgruppen eine größere Aufmerksamkeit auf die Persönlichkeitseigenschaften aufmerksam machen, die über effektives Sichhelfen in schweren Situationen entscheiden.

### La capacité d'en finir du stress de divers services de sauvetage

#### Résumé

**Objectif:** Ils veulent vérifier si ces divers services diffèrent des méthodes d'en finir du stress et de quoi ces différences dépendent.

**Méthode:** Les auteurs analysent trois groupes de services de sauvetage – pompiers, travailleurs des voitures d'ambulance, policiers (agents de prévention).

On utilise quelques méthodes de recherches – CISS (questionnaire examinant les styles de se débrouiller, Coping Inventory for Stressfull Situations – version polonaise adaptée), ISCL – (State-Trait Anxiety Inventory – version polonaise adaptée), MPI – (Maudsley Personality Inventory d'Eysenck – version polonaise).

**Résultats:** Les résultats obtenus démontrent que les styles d'en finir du stress (orientés à la fuite ou à la tâche) ne diffèrent pas dans ces trois groupes. Ils diffèrent le plus quant au style émotionnel, le moins effectif qui est le plus souvent pratiqué par les pompiers.

**Conclusion:** Les traits individuels de personnalité constituent des facteurs les plus importants pour la capacité d'en finir du stress et ils décident aussi des styles. Il en résulte qu'il faut accentuer l'importance de certains traits de personnalité des candidats pendant le recrutement, car, à côté de la formation professionnelle, ces traits décident de l'efficacité de ces services.

#### Piśmiennictwo

1. Alexander DA. *Burn victims after a major disaster: reactions of patients and their care-givers.* Burns 1993; 19,2: 105–109.
2. Linton JC, Kommor MJ, Webb CH. *Helping the helpers: the development of a critical incident stress management team through university/community cooperation.* Ann. Emerg. Med. 1993; 22(4): 663–668.
3. Marmar CR, Weiss DS, Metzler TJ, Delucchi KL, Best SR, Wentworth KA. *Longitudinal course and predictors of continuing distress following critical incident exposure in emergency services personnel.* J. Nerv. Ment. Dis. 1999; 187 (1): 15–22.
4. Brown JM, Campbell EA. *Stress among emergency services personnel; progress and problems.* J. Soc. Occup. Med. 1991; 41(4): 149–150.
5. Clohessy S, Ehlers A. *PTSD symptoms, response to intrusive memories and coping in ambulance service workers.* Br. J. Clin. Psychol. 1999; 8, 38: 251–265.
6. Ursano RJ, Fullerton CS, Vance K, Tzu-Cheg Kao. *Posttraumatic stress disorder and identification in disaster workers.* Am. J. Psychiatry 1999; 156: 353–359.
7. Lazarus RS. *The stress and coping paradigm.* W: Bond LA, Rosen JC, red. *Competence and coping during adulthood.* Hanover: University Press of New England; 1980.
8. Lazarus RS, Folkman S. *Stress appraisal and coping.* New York: Springer; 1984.
9. Wrześniewski K. (1996). *Style a strategie radzenia sobie ze stresem; Problemy pomiaru.* W: Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z, red. *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i meto-*

- dologiczne. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego; 1996, s. 45–63.
10. Heszen-Niejodek I. *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. W: Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z, red. *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego; 1996, s. 12–43.
  11. Endler NS, Parker JDA. *The multidimensional assesment of coping. A critical evaluation*. J. Pers. Soc. Psychol. 1990; 58: 844.
  12. Parker JDA, Endler S. *Coping with coping assesment. A critical review*. Eur. J. Pers. 1992; 6: 321.
  13. Moore P, Blakeney P, Broemeling L, Portman S, Herndon DN, Robson M. *Psychological adjustment after childhood burn injuries as predicted by personality traits*. J. Burn Care Rehabil. 1993; 14: 80–82.
  14. Faber AW, Klasen HJ, Klip E. *Personality traits and psychological disorders*. Paper presented at: Third International Meeting of the Psychiatric, Psychological and Social Care of the Burn Patient. August 18, 1992, Tampa, Fl.
  15. Scheier MF, Carver CS. *Optimism, coping and health; assesment and implications of generalized outcome expectancies*. Health Psychol. 1985; 4: 219–247.
  16. Gilboa D, Bisk L, Montag I, Tsur H. *Personality traits and psychosocial adjustment of patients with burns*. J. Burn Care Rehabil. 1999; 20, 4: 340–346.
  17. Snyder CR. *The psychology of hope; you can get there from here*. New York: Free Press; 1994.
  18. Costa PT, Jr, McCrae RR. *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO FFI) professional manual*. Psychol. Assesm. Resour. 1992.
  19. Pruzinsky T, Rice L, Himel HN, Morgan RF, Edlich RF. *Psychometric assesment of psychologig factors influencing adult burn rehabilitation*. J. Burn Care Rehabil. 1992; 13, 1: 79–88.
  20. Taal L, Faber AW. *Posttraumatic stress and maladjustment among adult burn survivors 1 to 2 years postburn. Part II: The interview data*. Burns 1998; 24: 399–405.
  21. Pommersbach J. *Wsparcie społeczne a choroba*. Przegl. Psychol. 1988; 31: 503.
  22. Sęk H. *Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support*. Pol. Psychol. Bull. 1991; 22: 51.
  23. Szczepaniak P, Strelau J, Wrześniewski K. *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*. Przegl. Psychol. 1996; 39, 1: 187–210.
  24. Wrześniewski K, Sosnowski T. *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 1996.
  25. Sanocki W. *Kwestionariusze osobowości w psychologii*. Warszawa: PWN; 1976.
  26. Langner TS. *A 22-item screening score of psychiatric symptoms indicating impairment*. J. Health Hum. Bah. 1962; 111: 269–276.
  27. Czapiński J. *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Akademos”; 1992.

Otrzymano: 18.03.2002

Zrecenzowano: 9.07.2002

Przyjęto do druku: 12.12.2002

Adres: e-mail: boguslawborys@poczta.onet.pl