

*Kazimierz Franczak**

Udział cech osobowościowych i form religijności w radzeniu sobie ze stresem Badania empiryczne policjantów

Problematyka stresu zawodowego na stałe wpisała się już w nurt badań socjologicznych i psychologicznych. Wydaje się, że konsekwencje wynikające z przeżywanego stresu nabierają na sile, powodując określone negatywne skutki w życiu jednostek i całych korporacji, obniżając zarazem efektywność ich pracy. Już przed kilkoma laty podano, że w krajach Unii Europejskiej koszty doświadczanego stresu w pracy związane tylko z problemami psychicznymi przekraczają sumę 265 bilionów euro w skali roku (Żołnierczyk, 2004).

Do zawodów najbardziej narażonych na działanie czynników stresogennych należy niewątpliwie zawód policjanta. Wymieniany jest on w czołówce badanych pod tym względem grup zawodowych (Dudek i inni, 2001; Ogińska-Bulik, 2006).

Specyfika zawodu policjanta wynika z różnorodnych relacji, które już ze swej natury są narażone na doświadczanie konfliktu, ponieważ nakładają obowiązek reagowania w celu powstrzymania sytuacji naruszających ustalony porządek prawny lub akceptowane zasady współżycia społecznego (Dąbrowska i inni, 2007). Również postrzeganie policjanta przez społeczeństwo, nie tyle jako jednostki, ile funkcjonującego w społeczeństwie stereotypu policjanta, staje się dość ważnym stresorem. Od policjanta jako przedstawiciela władzy i autorytetu oczekuje się wyższych standardów osobowych i moralnych, również w jego życiu osobistym, niż od przedstawicieli innych zawodów. Nie bez znaczenia jest również wpływ wykonywanej pracy policjanta na życie rodzinne (Terelak, 1997).

Wśród najważniejszych specyficznych stresorów w tym zawodzie wymienia się najczęściej: uczestniczenie w sytuacjach związanych ze śmiercią, zatrzymanie agresywnej osoby, kontakt z ofiarą przemocy, informowanie rodziny o śmierci bliskiej osoby oraz poszukiwanie zaginionych osób. Natomiast do stresorów niespecyficznych, spotykanych również

* Dr Kazimierz Franczak, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa.

w innych zawodach, zalicza się obciążenie pracą, braki kadrowe, relacje z przełożonymi, brak właściwego sprzętu oraz zmienność (Ogińska-Bulik, 2006)¹.

Funkcjonowanie pod naciskiem stresorów bardzo często powoduje psychologiczne konsekwencje w funkcjonowaniu jednostki, wśród których do najczęstszych należą podwyższony lęk, podwyższony poziom depresji, wypalenie zawodowe, a w funkcjonowaniu fizycznym obserwuje się choroby krążenia, układu trawiennego, mięśniowo-szkieletowego oraz ogólne osłabienie układu immunologicznego. Ponadto zauważa się nadużywanie alkoholu, wzrost zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych, z próbami samobójstwa łącznie. Prowadzone w wielu krajach badania potwierdzają niekorzystne, a czasami wręcz destrukcyjne konsekwencje doświadczanego stresu czynnych zawodowo policjantów. Uzyskane w badaniach dane wskazują, że policjanci częściej niż średnia populacji cierpią na choroby układu krążenia, wrzody żołądka oraz na choroby nowotworowe jelit i żołądka (Brown, Campbell, 1994). Z działaniem stresu w pracy koreluje również wysoki poziom konfliktów w rodzinach policjantów (Burke, 2000). Wyniki badań w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach potwierdzają również polscy badacze, uzyskując podobne opisy konsekwencji działania stresu zawodowego wśród funkcjonariuszy polskiej policji. W 1997 roku stwierdzono występowanie zaburzeń nerwicowych i psychosomatycznych u 11 913 policjantów, co stanowiło 13% czynnych zawodowo funkcjonariuszy. Z fachowej pomocy psychologicznej skorzystało w tymże roku 1416 policjantów. Najpoważniejszym skutkiem oddziaływania stresorów w pracy wśród policjantów są podejmowane przez nich próby samobójcze. Dane uzyskane z inspektoratu Komendanta Głównego w Warszawie za rok 1999 ujawniają 31 takich przypadków (Gorczyca, 2001). W latach 1998–2008 śmiercią samobójczą zmarło ponad 200 policjantów (Bartuszek, 2008). Te i inne badania wskazują, na konieczność opracowania indywidualnych i instytucjonalnych programów profilaktycznych, chroniących funkcjonariuszy policji przed negatywnymi skutkami stresu zawodowego. Wśród instytucjonalnych form profilaktyki proponuje się:

- modyfikację zadań przeciwdziałając przeciążeniu lub niedociążeniu pracą;
- zarządzanie przez partycypację, polegające na zwiększeniu kontroli i wpływu pracownika nad przebiegiem pracy oraz zwiększeniu jego udziału w organizowaniu pracy;
- zapewnienie wsparcia społecznego;
- wprowadzanie elastycznych godzin pracy (ma to wpływ na poprawę relacji praca–dom);
- analizę roli zawodowej i określanie celów, czyli jasne sformułowanie oczekiwań zawodowych wobec pracownika oraz gratyfikacji związanych z ich osiągnięciem;
- budowanie w miarę możliwości autonomicznych zespołów – warunkuje to partycypację pracowników w procesie pracy (Żołnierczyk, 2004).

Ważniejszym jednak zagadnieniem jest analiza indywidualnych, osobowościowych predyspozycji pracownika do radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Interesujące zatem

¹ Dokładną analizę stresorów w pracy policjanta omawianych w literaturze polskiej i zagranicznej przeprowadziła Nina Ogińska-Bulik (2003) w książce *Stres zawodowy u policjantów. Źródła – konsekwencje – zapobieganie*.

wydaje się poszukiwanie osobowościowych korelatów strategii radzenia sobie ze stresem, dokonanie diagnozy aktualnie wykorzystywanych sposobów radzenia sobie ze stresem przez funkcjonariuszy czynnych zawodowo, aby następnie stworzyć adekwatny dla ich sytuacji program profilaktyczny.

Celem pracy jest eksploracja sposobów radzenia sobie ze stresem, ich związków z wybranymi cechami osobowościowymi oraz rodzajem przeżywanej religijności. Powyższy cel uzasadnia następujące hipotezy:

1. Subiektywnie wybierane strategie radzenia sobie ze stresem zawodowym istotnie korelują z wybranymi cechami (zasobami) osobowościowymi (neurotyzmem, ekstrawersją, psychotyzmem i potrzebą uzyskiwania aprobaty społecznej oraz przedstawiania się w korzystnym świetle mierzonym skalą kłamstwa.
2. Religijność rozumiana jako centralność osobowości jest ważnym korelatem subiektywnie wybieranych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Metoda badań

W badaniach udział wzięło 50 funkcjonariuszy policji z terenu województwa mazowieckiego. Średnia wieku badanych policjantów wynosiła 30,8 lat ($SD = 7,56$), średni staż pracy w policji wyniósł 7,6 roku ($SD = 5,9$); 52% badanych posiada wykształcenie średnie, a 42% wykształcenie wyższe.

W badaniach zastosowano następujące narzędzia badawcze:

- Kwestionariusz osobowości Eysencka (EPQ-R) (Brzozowski, Drwał, 1995), przeznaczony do pomiaru czterech wymiarów osobowości: neurotyzmu, ekstrawersji, psychotyzmu oraz skali kłamstwa (aprobaty społecznej). Podstawą teoretyczną kwestionariusza EPQ-R jest teoria osobowości Eysencka definiująca osobowość jako „względnie trwałą organizację charakteru, temperamentu, intelektu i właściwości fizycznych, które determinują specyficzne sposoby przystosowania się do otoczenia” (Eysenck, 1980, cyt za: Brzozowski, Drwał, 1995. s. 34). Kwestionariusz zawiera 66 twierdzeń, na które badani udzielają odpowiedzi TAK lub NIE. Uzyskane wyniki rzetelności w polskiej adaptacji upoważniają do korzystania z tego narzędzia w badaniach eksploracyjnych.
- Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacji Stresu (CISS) autorstwa N.S. Endlera i J. D.A. Parkera do badania stylów radzenia sobie ze stresem. Autorzy kwestionariusza odwołują się do interakcyjnego modelu teoretycznego. Działania zaradcze, jakie osoba podejmuje w poszczególnych sytuacjach stresowych są wynikiem interakcji między cechami sytuacji a świadomym stylem radzenia sobie. Autorzy definiują styl radzenia sobie jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych (Endler, Parker, 1990 za: Wrześniewski, 1996). Kwestionariusz CISS zawiera 48 twierdzeń odnoszących się do różnych zachowań, podejmowanych w sytuacjach stresowych. Współczynniki alfa Cronbacha w badaniach wspomnianych autorów dla poszczególnych skal są wysokie i wahają się od 0.72 do 0.92, a wartości polskiej wersji kwestionariusza wynoszą od 0.71 do 0.80 (Wrześniewski, 1996).

Uzyskane wyniki poprzez sumowanie wag zgodnie z kluczem, w poszczególnych skalach odnoszą się do trzech stylów radzenia sobie ze stresem.

Skala pierwsza określa styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu. Wysokie wyniki uzyskiwane w tej skali wskazują na tendencję badanego do podejmowania wysiłków koncentrując się na rozwiązaniu zadania poprzez zmianę sytuacji lub poznawcze jej przekształcenie.

Skala druga określa styl skoncentrowany na emocjach (SSE). Osoby uzyskujące wysokie wyniki w tej skali, charakteryzują się tendencją do koncentrowania się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych (złość, poczucie winy, napięcie). Osoby takie przejawiają również myślenie życzeniowe i fantazjowanie. Niekiedy zachowania te nie zmniejszają poczucia stresu, ale go zwiększają.

Skala trzecia diagnozuje styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu. Styl ten odnosi się do osób, które wykazują tendencję do unikania myślenia, przeżywania i doświadczania trudnych sytuacji, bez podejmowania wysiłków w celu ich rozwiązania. Styl unikania może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze takie jak oglądanie telewizji, objadanie się, sen. Drugą możliwą formą unikania jest poszukiwanie kontaktów towarzyskich (Wrześniewski, 1996).

- Skala Centralności Religijności S. Hubera (2003) w polskiej adaptacji B. Zarzyckiej (2007) zawiera 15 twierdzeń i określa pięć wymiarów religijności: (zainteresowanie problematyką religijną, przekonania religijne, modlitwa, kult i doświadczenie religijne). Metoda ta pozwala na uzyskanie wyniku ogólnego, który jest miarą centralności religijności w systemie konstruktywów osobistych oraz pięciu wyników w podskalach, które prezentują poziom centralności tendencji warunkowanych poszczególnymi wymiarami.
- Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie z Problemami (WCQ) – S. Folkmana i R.S. Lazarusa. Kwestionariusz obejmuje 66 twierdzeń opisujących 8 sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych:
 1. Konfrontacja – obejmująca 6 twierdzeń dotyczących zachowań bezpośrednich, zgodnych z pierwszym impulsem.
 2. Dystansowanie się – skala zawierająca 6 twierdzeń dotyczących reakcji poznawczych, polegających na obronnym usuwaniu ze świadomości problemu, który był źródłem stresu.
 3. Samokontrola – skala obejmująca 7 twierdzeń odnoszących się do kontrolowania własnych emocji i nie podejmowania pochopnych działań.
 4. Poszukiwanie wsparcia społecznego – skala odnosząca się do zachowań polegających na korzystaniu z rzeczowej, informacyjnej, emocjonalnej pomocy innych osób (6 twierdzeń).
 5. Przyjmowanie odpowiedzialności – skala obejmująca 4 twierdzenia dotyczące zachowań i refleksji człowieka uznającego własną winę w powstawaniu stresu.
 6. Ucieczka – unikanie – skala skomponowana z 8 twierdzeń dotyczących zajmowania się głównie poprawianiem sobie samopoczucia, uciekaniem od problemu, będącego źródłem stresu.

7. Planowe rozwiązywanie problemu – skala obejmująca 6 twierdzeń dotyczących konkretnych działań mających na celu rozwiązanie powstałego problemu.
8. Pozytywne przewartościowanie – skala zbudowana z 7 twierdzeń dotyczących dokonywania zmian w hierarchii wartości, wyciągnięcie korzyści ze stresu.

Rzetelność skal, określana na podstawie wskaźników zgodności wewnętrznej alfa Cronbacha waha się od 0,61 do 0,79 (Heszen-Niejodek, 2000).

Wyniki badań

Uzyskanie wyniki badań poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem pakietu statystycznego SPSS. W sposób szczególny odwołano się do analiz korelacyjnych przy badaniu związków między zmiennymi, a następnie celem ustalenia predyktorów poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem zastosowano wielokrotną analizę regresji.

Średnie wszystkich analizowanych zmiennych przedstawiono w poniższej tabeli:

Tabela 1. Średnie i odchylenia standardowe badanych zmiennych

Zmienne	M	SD
Cechy osobowościowe EPQ-R		
Neurotyzm	9,86	4,60
Ekstrawersja	13,92	3,73
Psychotyzm	10,14	4,20
Kłamstwo	9,86	2,86
Style radzenie sobie ze stresem (CISS)		
Koncentracja na zadaniu	53,90	9,13
Koncentracja na emocjach	43,06	8,56
Unikanie	46,30	8,02
Ucieczka przez odwrócenie uwagi	21,78	5,04
Ucieczka przez zwrócenie się do ludzi	16,02	3,48
Centralność religijności (SC15)		
Zainteresowanie problematyką religijną	6,78	2,43
Przekonania religijne	9,40	3,54
Modlitwa	7,34	2,92
Doświadczenie religijne	7,36	2,80
Kult	7,24	2,65
Centralność religijności (ogółem)	38,12	12,15

Zmienne	M	SD
Sposoby radzenia sobie ze stresem (WCQ)		
Konfrontacja	9,14	1,34
Dystansowanie	9,78	1,36
Samokontrola	9,50	1,50
Poszukiwanie wsparcia społecznego	8,44	1,47
Przyjmowanie odpowiedzialności	5,86	1,14
Ucieczka – unikanie	13,26	1,98
Planowe rozwiązanie problemu	8,44	1,54
Pozytywne przewartościowanie	9,80	2,06

Źródło: oprac. własne.

Wartości średnie analizowanych wymiarów osobowości badanych policjantów za pomocą Kwestionariusza EPQ-R H.J. Eysencka mieszczą się granicach wyników przeciętnych. Neurotyzm i Ekstrawersja – 5 sten, Psychotyzm i Skala Kłamstwa – 6 sten (Brzozowski, Drwał, 1995).

Tabela 2. Współczynniki korelacji między stylami radzenia sobie ze stresem i zmiennymi osobowościowymi N = 50.

Zmienne	Neurotyzm	Ekstrawersja	Psychotyzm	Kłamstwo
CISS (Style radzenia...)				
Koncentracja na zadaniu	-,204	,301(*)	-,442(**)	-,246
Koncentracja na emocjach	,450(**)	-,120	,195	,126
Unikanie	,315(*)	,038	,093	,024
Ucieczka przez odwrócenie uwagi	,263	-,233	,078	-,050
Ucieczka przez zwrócenie się do ludzi	,191	,392(**)	,044	,158
WCQ (Sposoby radzenia ...)				
Konfrontacja	,139	-,124	,156	-,128
Dystansowanie	,037	,025	,227	-,087
Samokontrola	-,241	-,153	-,047	-,055
Poszukiwanie wsparcia społecznego	-,156	-,105	-,149	-,232
Przyjmowanie odpowiedzialności	,089	,155	,102	-,162
Ucieczka – unikanie	-,009	,058	-,007	,060
Planowe rozwiązanie problemu	,026	-,015	-,208	-,208
Pozytywne przewartościowanie	-,005	-,161	,029	-,098

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Następnym etapem analizy było ustalenie zależności między stylami radzenia sobie ze stresem a wymiarami osobowościowymi i centralnością religijności. Tabela 3. przedstawia współczynniki korelacji między tymi zmiennymi.

Wymiary osobowościowe mierzone Kwestionariuszem EPQ-R (współczynnik alfa Cronbacha = 0.69) korelują w sposób istotny z poszczególnymi stylami radzenia sobie ze stresem mierzonym Kwestionariuszem Radzenia Sobie w Sytuacji Stresu (CISS), natomiast nie odnotowano istotnych statystycznie związków ze Sposobami Radzenia sobie w trudnych sytuacjach mierzonych Kwestionariuszem Sposobów Radzenia Sobie z Problemami (WCQ).

Odnotowano istotny związek neurotyzmu z wynikami skali koncentracja na zadaniu oraz z wynikami skali unikanie. Można zatem stwierdzić, że im wyższy poziom neurotyzmu, tym bardziej osoby koncentrują się na sobie i własnych przeżyciach wewnętrznych oraz na unikaniu, czyli wystrzeganiu się myślenia o sytuacjach trudnych, przeżywania ich i doświadczania. Natomiast ekstrawertycy wykazują tendencję do koncentrowania się na zadaniu oraz na unikaniu poprzez ucieczkę w kontakty towarzyskie. Osoby charakteryzujące się cechami psychotyizmu, który został określony przez Eysenck'a jako zaburzenia procesów poznawczych, wykazują niską zdolność do koncentrowania się na zadaniu. Im większy stopień psychotyizmu, tym mniejsza zdolność do podejmowania wysiłków zmierzających do racjonalnego rozwiązywania zadania lub poznawczego przekształcania go.

Tabela 3. Współczynniki korelacji między stylami radzenia sobie ze stresem i wymiarami religijności N = 50

Zmienne – stres	Zainteresowanie problematyką religijną	Przekonania religijne	Modlitwa	Dośw. religijne	Kult	Centralność religijności
CISS (Style radzenia...)						
Koncentracja na zadaniu	,063	,210	,097	,137	,051	,140
Koncentracja na emocjach	,107	-,198	,057	,096	-,027	-,006
Unikanie	,065	-,197	-,032	,115	-,252	-,081
Ucieczka przez odwrócenie uwagi	,036	-,139	-,078	,103	-,275	-,089
Ucieczka przez zwrócenie się do ludzi	,068	-,153	,037	,106	-,084	-,016
WCQ (Sposoby radzenia...)						
Konfrontacja	-,053	-,145	-,189	-,019	,042	-,094
Dystansowanie	-,306(*)	-,227	-,314(*)	-,290(*)	-,183	-,310(*)
Samokontrola	,087	,299(*)	,244	,102	,164	,223
Poszukiwanie wsparcia społecznego	,085	,271	,178	,099	,197	,205
Przyjmowanie odpowiedzialności	-,114	,004	-,028	,010	-,029	-,033
Ucieczka – unikanie	-,161	-,088	-,100	-,120	,116	-,084
Planowe rozwiązanie problemu	,125	,251	,220	-,009	,203	,193
Pozytywne przewartościowanie	,032	,008	,028	-,111	,218	,038

* p < 0.05; ** p < 0.01

Dystansowanie się, rozumiane jako reakcje poznawcze, zmierzające do obronnego usuwania ze świadomości problemu, który jest powodem stresu, w sposób istotny wiąże się z wynikiem ogólnym centralności religijności oraz z trzema jej wymiarami: zainteresowaniem problematyką religijności, modlitwą i doświadczeniem religijnym. Ponieważ są to korelacje ujemne, można więc przypuszczać, że im bardziej religijność zajmuje centralne miejsce w konstruktach osobistych, tym słabsza jest tendencja do rozwiązywania problemów poprzez poznawcze dystansowanie się od nich. Natomiast wymiar przekonania religijne wskazujący na subiektywną realność przedmiotu religijnego i jego akceptację, koreluje statystycznie z samokontrolą jako sposobem radzenia sobie ze stresem. Uznanie przedmiotu religijnego jako realnego wiąże się zatem z większą kontrolą własnych emocji i nie podejmowaniem pochopnych działań (Zarzycka, 2007).

Następnym etapem analizy uzyskanych wyników było sprawdzenie, które spośród analizowanych zmiennych niezależnych pełnią rolę predyktorów pozwalających na przewidywanie występowania określonych stylów radzenia sobie ze stresem. W tym celu przeprowadzono serię analiz regresji, oddzielnie dla każdego stylu radzenia sobie ze stresem, jako zmienną zależną. Wyniki analiz końcowych przedstawiono w poniższych tabelach.

Tabela 4. Analiza regresji z koncentracją na zadaniu (CISS) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienna	Beta	T	ist T
Neurotyzm	-,087	-,580	,565
Ekstrawersja	,237	1,695	,098
Psychotyzm	-,307	-2,061	,046
Kłamstwo	-,258	-1,790	,081
Zainteresowanie problematyką religijną	,014	,034	,973
Przekonania religijne	,174	,338	,737
Doświadczenie religijne	,279	,700	,488
Kult	,142	,332	,742
Centralność religijności	-,430	-,344	,733

R-kwadrat = ,311

Jedynym wyznacznikiem koncentracji na zadaniu jako stylu radzenia sobie ze stresem okazał się w niewielkim stopniu psychotyzm. Im niższy psychotyzm, tym bardziej obserwuje się u badanych osób tendencję do koncentrowania się na zadaniu w rozwiązywaniu problemów.

Tabela 5. Analiza regresji z koncentracją na emocjach (CISS) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienne	Beta	T	ist T
Neurotyzm	,376	2,457	,018
Ekstrawersja	-,081	-,569	,573
Psychotyzm	,017	,110	,913
Kłamstwo	,084	,573	,570
Zainteresowanie problematyką religijną	-,448	-1,078	,287
Przekonania religijne	-,930	-1,775	,084
Modlitwa	-,470	-1,158	,254
Doświadczenie religijne	-,536	-1,227	,227
Kult	1,982	1,556	,128

R-kwadrat = ,29

Predyktorem koncentracji na emocjach okazała się jedynie zmienna osobowościowa neurotyzm. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem neurotyzmu przejawiają również skłonności do reagowania emocjonalnie w sytuacjach trudnych. Najczęściej jest to złość, poczucie winy, ale również fantazjowanie i myślenie życzeniowe.

Tabela 6. Analiza regresji z unikaniem (CISS) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienne	Beta	T	ist T
Neurotyzm	,166	1,070	,291
Ekstrawersja	,040	,276	,784
Psychotyzm	,013	,088	,931
Kłamstwo	,070	,472	,640
Zainteresowanie problematyką religijną	-,256	-,608	,546
Przekonania religijne	-,774	-1,455	,153
Modlitwa	-,296	-,719	,476
Doświadczenie religijne	-1,021	-2,305	,026
Kult	1,861	1,441	,157

R-kwadrat = ,27

W przypadku stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu wśród zmiennych niezależnych odnotowano jedynie wymiar religijności – kult, obejmujący praktyki religijne, czyli subiektywną ważność jaką nadaje osoba badana publicznym praktykom

religijnym. Ujemny współczynnik b wskazuje, że im częściej osoba badana bierze udział w publicznych praktykach religijnych, tym mniej ucieka się do wystrzegania, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowych.

Tabela 7. Analiza regresji z ucieczką poprzez zwrócenie się do ludzi (CISS) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienne	Beta	T	ist T
Neurotyzm	,134	,882	,383
Ekstrawersja	,421	2,995	,005
Psychotyzm	,049	,326	,746
Kłamstwo	,089	,612	,544
Zainteresowanie problematyką religijną	-,519	-1,264	,213
Przekonania religijne	-,926	-1,786	,082
Modlitwa	-,353	-,880	,384
Doświadczenie religijne	-,678	-1,571	,124
Kult	1,964	1,559	,127

R-kwadrat = ,30

Wyznacznikiem stylu uciezka poprzez zwrócenie się do ludzi okazał się tylko wymiar osobowościowy ekstrawersja. Wymiar praktyki religijnej w tym przypadku zbliża się jedynie do granicy istotności statystycznej. Natomiast w stylu uciezka przez odwrócenie uwagi nie odnotowano wśród analizowanych zmiennych niezależnych predyktorów statystycznie istotnych.

Tabela 8. Analiza regresji z konfrontacją (WCQ) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienne	Beta	T	ist T
Neurotyzm	,134	,847	,402
Ekstrawersja	-,041	-,276	,784
Psychotyzm	,104	,662	,512
Kłamstwo	-,226	-1,494	,143
Zainteresowanie problematyką religijną	-,181	-,671	,506
Przekonania religijne	-,031	-,132	,896
Modlitwa	-,694	-2,189	,035
Doświadczenie religijne	,287	1,195	,239
Kult	,672	2,648	,012

R-kwadrat = ,16

Dwie zmienne okazały się wyznacznikami konfrontacji jako sposobami radzenia sobie ze stresem polegającym na podjęciu spontanicznej reakcji zgodnie z pierwszym impulsem. Tymi zmiennymi są wymiary religijności modlitwa i kult. Współczynnik b wskazuje, że reakcje te są silniejsze w przypadku kultu wyrażanego publicznie, natomiast słabsze, bardziej stonowane, kiedy osoba podejmuje osobowy dialog z Bogiem.

Tabela 9. Analiza regresji z ucieczką – unikaniem (WCQ) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienne	Beta	T	ist T
Neurotyzm	,108	,663	,511
Ekstrawersja	,121	,801	,428
Psychotyzm	–,045	–,279	,782
Kłamstwo	–,056	–,362	,719
Zainteresowanie problematyką religijną	–,481	–1,734	,091
Przekonania religijne	–,184	–,771	,445
Modlitwa	–,240	–,736	,466
Doświadczenie religijne	,079	,321	,750
Kult	,715	2,741	,009

R-kwadrat = ,19

Jedynym religijnym predyktorem sposobu radzenia sobie z sytuacją trudną poprzez ucieczkę (unikanie) od problemu poprzez alternatywne sposoby poprawiania sobie samopoczucia (sen, leki czy alkohol) jest kult. Wydaje się prawdopodobne, że również taką rolę spełniają publiczne praktyki religijne.

Tabela 10. Analiza regresji z pozytywnym przewartościowaniem (WCQ) jako zmienną zależną (metoda wprowadzania)

Zmienne	Beta	T	ist T
Neurotyzm	,098	,601	,551
Ekstrawersja	–,122	–,809	,423
Psychotyzm	–,038	–,239	,812
Kłamstwo	–,172	–1,107	,275
Zainteresowanie problematyką religijną	,024	,087	,931
Przekonania religijne	–,068	–,284	,778
Modlitwa	–,186	–,572	,571
Doświadczenie religijne	–,282	–1,141	,261
Kult	,615	2,363	,023

R-kwadrat = ,20

Również w przypadku pozytywnego przewartościowania problemu, poszukiwania korzystnych interpretacji stresu lub też dokonania zmian w hierarchii wartości jako sposobu radzenia sobie z sytuacją trudną jedynym wyznacznikiem okazał się wymiar religijności kult. Im osoba częściej uczestniczy w publicznych nabożeństwach religijnych oraz przypisuje im wyższą subiektywną wartość tym częściej dokonuje poznawczych operacji polegających na poszukiwaniu pozytywnych stron doświadczanego stresu.

W przypadku następujących sposobów radzenia sobie ze stresem mierzonych Kwestionariuszem WCQ: dystansowanie się, samokontrola, poszukiwanie wsparcia społecznego, przyjmowanie odpowiedzialności oraz planowe rozwiązanie problemu nie stwierdzono istotnych statystycznie predyktorów wśród analizowanych zmiennych osobowościowych i religijnych.

Podsumowanie i wnioski

Celem prowadzonych analiz eksploracyjnych było poszukiwanie osobowościowych i religijnych stylów i sposobów radzenia sobie ze stresem przez policjantów. Badani policjanci charakteryzują się średnim nasileniem właściwości osobowościowych takich jak neurotyzm, ekstrawersja, psychotyzm oraz potrzeba aprobaty społecznej (skala kłamstwa).

Zgodnie z wcześniejszymi przewidywaniami stwierdzono istotny związek między niektórymi stylami radzenia sobie w trudnych sytuacjach (mierzonymi Kwestionariuszem CISS) a cechami osobowościowymi i poszczególnymi wymiarami religijności.

Neurotyzm wykazuje istotny statystycznie związek ze stylem polegającym na skoncentrowaniu się na własnych doświadczanych w trudnej sytuacji emocjach oraz, w nieco mniejszym stopniu, na unikaniu. Natomiast osoby o cechach ekstrawertycznych częściej wybierają unikanie poprzez ucieczkę w poszukiwanie kontaktów towarzyskich oraz koncentrację na zadaniu. Uzyskane wyniki wskazują, że również niski poziom psychotyzmu ułatwia wybór stylu skoncentrowanego na zadaniu.

Należy również zauważyć, że cechy osobowościowe nie wykazały istotnych statystycznie związków ze sposobami radzenia sobie ze stresem mierzonymi Kwestionariuszem WCQ Folkmana i Lazarusa. Mimo wysokiego współczynnika rzetelności alfa Cronbacha = 0,86 uzyskanego w prowadzonych badaniach należy tu przywołać krytyczne uwagi K. Wrześniewskiego (1996) dotyczące standardów psychometrycznych tego narzędzia.

Jeśli chodzi o istotne związki poszczególnych wymiarów religijności mierzonych Skalą Centralności Religijności S. Hubera i z poszczególnymi stylami radzenia sobie ze stresem, to stwierdzono je jedynie w dwóch skalach WCQ: dystansowanie się i samokontrola. Zaznaczyć jednak należy, że poziom centralności religijności wraz z jej poszczególnymi wymiarami wśród policjantów okazał się znacznie niższy niż w badanej grupie 415 studentów uczelni warszawskich (Franczak, 2007). Badania przeprowadzone przez E. Wiszowatego (2002) również wskazują na niższy poziom religijności wśród policjantów niż w ogólnej populacji. Zauważono także, że większość policjantów nie dostrzega związku pomiędzy

wiarą a wykonywaniem codziennych obowiązków w pracy oraz życiem osobistym, nie znajdują też wsparcia w wierze.

Centralność religijności jako konstrukt osobisty wraz z jej wymiarami zainteresowaniem się problematyką religijną, modlitwą i doświadczeniem religijnym wykazują istotny, negatywny związek z postawą obronną, polegającą na usuwaniu ze świadomości problemu, który jawi się jako źródło stresu. Oznaczałoby to w tym przypadku, że osoby o osobistej, dialogowej religijności mniej korzystają z mechanizmu wyparcia w trudnych sytuacjach. Przekonania religijne ułatwiają natomiast badanym samokontrolę i nie podejmowanie pochopnych decyzji.

Przeprowadzone wyniki analizy regresji wykazały predykcyjną rolę niektórych zmiennych osobowościowych i religijnych w odniesieniu do poszczególnych stylów i sposobów radzenia sobie ze stresem.

Wśród zmiennych osobowościowych taką rolę pełnią jedynie neurotyzm i psychotyzm. Niski poziom psychotyzmu ułatwia badanym koncentrację na zadaniu, natomiast wysoki poziom neurotyzmu sprzyja gwałtownym, emocjonalnym reakcjom. Podobne wnioski wyprowadzili inni badacze zajmujący się tą problematyką. Stwierdzono między innymi, że neurotyzm koreluje istotnie z emocjonalnym wyczerpaniem u policjantów (Hills, Norvel, 1991; Ogińska-Bulik, 2003) i nauczycieli (Kliś, Kossewska, 1998). Na uwagę zasługuje również związek potrzeby aprobaty społecznej ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu. Im niższy poziom potrzeby uznania tym większa koncentracja na merytorycznej stronie problemu. Być może związane jest to z wysokim poczuciem własnej wartości i skuteczności budowanej nie na aprobacie społecznej, a na przekonaniu o własnych, wewnętrznych kompetencjach. Zastanawiające jest jednak to, że skala aprobaty społecznej nie okazała się predyktorem żadnej strategii radzenia sobie ze stresem. Pewnym wytłumaczeniem takiej sytuacji może być konstatacja J. Czapińskiego, że w polskim środowisku aprobata społeczna i wsparcie nie odgrywają w sytuacji stresowej roli buforowej, a jedynie silnie wpływają na ogólne poczucie dobrostanu psychicznego (Czapiński, 2005).

Uzyskane wyniki wskazują, że centralność religijności i poszczególne jej wymiary nie pełnią roli wyznaczników podejmowanych stylów radzenia sobie ze stresem mierzonych Kwestionariuszem CISS. Natomiast w przypadku sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych diagnozowanych Kwestionariuszem WCQ wymiary religijne pełnią taką rolę jedynie w trzech przypadkach: konfrontacja, unikanie i pozytywne przewartościowanie. Takim sposobom radzenia sobie sprzyjają modlitwa i kult. Wydaje się, że publiczne praktyki religijne mogą odgrywać rolę buforu przed negatywnymi skutkami stresu. Opinia taka jest podzielana również przez innych autorów (Wandrasz, 1998; Wiszowaty, 2002; Wnuk, 2007).

Uzyskane wyniki stanowią ważną przesłankę do opracowania programów wspierających funkcjonariuszy policji mając na uwadze ochronę ich przed negatywnymi konsekwencjami stresu, jak również kształtowanie w nich umiejętnego wyboru strategii radzenia sobie ze stresem.

Streszczenie

Prezentowany artykuł dotyczy związków cech osobowościowych i religijnych ze sposobami radzenia sobie ze stresem zawodowym policjantów. W literaturze przedmiotu podkreślono, że funkcjonowanie pod naciskiem stresorów bardzo często powoduje psychologiczne konsekwencje w działaniu jednostki, wśród których do najczęstszych należą podwyższony lęk, podwyższony poziom depresji, wypalenie zawodowe, a w funkcjonowaniu fizycznym - choroby krążenia, układu trawiennego oraz ogólne osłabienie układu immunologicznego. Zauważa również się nadużywanie alkoholu, wzrost zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych, z próbami samobójstwa łącznie.

W badaniu wzięło udział 87 policjantów, z czego ostatecznie do badań zakwalifikowano jedynie 50 kwestionariuszy z racji niekompletnego ich wypełnienia. Średnia wieku badanych policjantów wynosiła 30,8 lat.

Uzyskane wyniki wskazują, że cechy osobowościowe nie wykazały istotnych statystycznie związków ze sposobami radzenia sobie ze stresem mierzonymi Kwestionariuszem WCQ Folkmana i Lazarusa. Natomiast w przypadku sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych diagnozowanych Kwestionariuszem WCQ wymiary religijne pełnią taką rolę jedynie w trzech przypadkach: konfrontacja, unikanie i pozytywne przewartościowanie. W przypadku sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych diagnozowanych Kwestionariuszem WCQ wymiary religijne pełnią rolę wspomagającą jedynie w trzech przypadkach: konfrontacja, unikanie i pozytywne przewartościowanie. Takim sposobom radzenia sobie sprzyjała modlitwa i kult.

Abstract

Personal characteristics and forms of religiosity involved in coping with stress Empirical studies of policeman

The article concerns about relationship of personality and religious factors with ways of coping with professional stress by police officers. The literature emphasized that the functioning under the pressure stressors often causes psychological consequences. The most common of them are: increased anxiety, increased levels of depression, burnout and physical functioning disorders - diseases of circulatory system, digestive system disturbances, and the general weakening of the immune system. It also notes the alcohol abuse, increase aggressive and self-destructive behaviors, suicide attempts included.

The research involved 87 police officers. Finally 50 were included into study, because the rest of questionnaires were incompleting. The average age of respondents was 30.8 years.

The results indicate that personality traits did not show statistically significant associations with the methods of coping with stress measured by Folkman and Lazarus WCQ Questionnaire. However, in the case of how to deal with difficult situations diagnosed by Questionnaire WCQ religious dimensions play a role only in three cases: the confrontation, avoidance and positive reevaluation. This ways of coping are supported by prayer and worship.

Bibliografia

- Bartuszek G. (2008). Grupa ryzyka. *Policja* 997, 35(2), 33–35.
- Brown J. M., Campbell, E. A. (1994). *Stress and policing*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Brzozowski P., Drwal R.E. (1995). *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Burke R. (2000). Police, stress in. W: G. Fink (red.). *Encyclopedia of stress*. T. 3. San Diego: Academic Press, s. 175–178.
- Czapiński, J. (2005). Optymiści i ryzykanci. Polskie paradoksy. W: M. Drogosz (red.). *Jak Polacy przegrywają? Jak Polacy wygrywają?* Gdańsk: GWP, 127–148.
- Dąbrowska I.U., Iwat M.B., Zaboklicka-Madziar [??] (2007). Policjanci. W: Terelak J. (red.), *Stres zawodowy – charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW, s. 383–427.
- Dudek B., Waszkowska M., Hanke W. (2001). Osobowość a spostrzeganie stresogenności pracy w policji. *Czasopismo Psychologiczne*, 2, 175–183.
- Endler N.S., Parker D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844–854.
- Franczak K. (2007). Osobowościowe korelaty wybranych form religijności. Referat wygłoszony na Międzynarodowej Konferencji „Osobowość i religia” w dniach 24–26 października 2007 w Warszawie (w druku).
- Gorczyca P. (2001). Samobójstwa w Policji. *Policja. Kwartalnik Kadry Kierowniczej*, 2, 50–53.
- Hils H., Norvel N. (1991). An examination of hardiness and neuroticism as potential moderators of stress outcomes. *Behavioral Medicine* 17, 31–38.
- Huber S. (2003). *Zentralität und Inhalt. Ein neues multidimensionales Messmodell der Religiosität*. Leske-Budrich: Opladen.
- Kliś M., Kossewska J. (1998). Cechy osobowości a syndrom wypalenia zawodowego. *Psychologia Wychowawcza* 41, 125–140.
- Ogińska-Bulik N. (2006). Psychologiczne wyznaczniki zespołu wypalenia zawodowego u funkcjonariuszy policji. *Przegląd Psychologiczny* 49 (1), 21–36.
- Ogińska-Bulik N. (2003). *Stres zawodowy u policjantów. Źródła – konsekwencje – zapobieganie*. Łódź: WSHE.
- Terelak J.F. (1997). *Studia z psychologii stresu. Radzenie sobie ze stresem, uwarunkowania i strategie*. Warszawa: Wydawnictwa ATK.
- Wandrasz M. (1998). *Religijność a postawa wobec chorób*. Lublin: RW KUL.
- Wiszowaty E. (2002). *Duszpasterstwo Policji. Studium pastoralno-socjologiczne*. Szczytno: WSPol.

- Wnuk M. (2007). Duchowy charakter Programu Dwunastu Kroków a jakość życia Anonimowych Alkoholików. *Alkoholizm i Narkomania*, 20(3), 289–301.
- 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 metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo UŚ, 44–64.
- Zarzycka B. (2007). Skala Centralności Religijności S. Hubera. *Roczniki Psychologiczne*, 10, 1, 135–159.
- Żolnierczyk D. (2004). Jak przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu w pracy? *Bezpieczeństwo Pracy* 6, 10–11.