

Joanna Wierzejska

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
joanna.wierzejska@umcs.pl; <https://orcid.org/0000-0002-6578-3339>

Radzenie sobie ze stresem funkcjonariuszy policji prewencji kryminalnej a ich poczucie koherencji

Abstrakt: Praca w policji wiąże się z dużym obciążeniem psychofizycznym wynikającym z charakteru realizowanych zadań, silnego oddziaływania czynników stresogennych, które oddziałując w sposób permanentny w długim okresie prowadzą do wypalenia zawodowego. Szczególna rola w ograniczeniu negatywnych skutków tego oddziaływania przypada zasobom osobistym radzenia sobie z problemami, szczególnie trudnymi: depryacją, przeciążeniem, utrudnieniami, konfliktami, zagrożeniem. Zaprojektowane i przeprowadzone badania empiryczne miały więc na celu określenie zależności między radzeniem sobie z problemami policjantów prewencji kryminalnej a ich poczuciem koherencji.

Słowa kluczowe: funkcjonariusze policji, prewencja, radzenie sobie ze stresem, poczucie koherencji.

Wprowadzenie w problematykę badań

Pełnienie służby w Policji charakteryzuje się wysokim poziomem obciążenia psychofizycznego, wynikającym z natury realizowanych obowiązków oraz stałego narażenia na utratę dóbr o fundamentalnym znaczeniu, takich jak zdrowie i życie. Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest możliwość obniżenia prestiżu zawodowego w sytuacji niepowodzeń operacyjnych oraz utrata społecznego zaufania. Z tego względu wobec kandydatów do służby policyjnej formułowane są szczególnie

wysokie wymagania, a funkcjonariusze zobowiązani są do systematycznego doskonalenia zawodowego. Policja działa w interesie publicznym, w oparciu o przepisy prawa i w ramach jego granic. Podstawowe zadania tej formacji obejmują ochronę życia, zdrowia i mienia obywateli przed działaniami bezprawnymi, a także zapewnianie bezpieczeństwa i porządku publicznego w przestrzeni publicznej, w transporcie zbiorowym, komunikacji publicznej oraz w ruchu drogowym. Do kompetencji policji należy również zapobieganie przestępstwom i wykroczeniom, przeciwdziałanie zjawiskom kryminogennym, współdziałanie z organami administracji państwowej, samorządowej oraz organizacjami społecznymi, a także wykrywanie przestępstw i wykroczeń oraz ściganie ich sprawców (por. Dziedzic, 2013; Klonowska, 2018).

W strukturze Policji szczególne znaczenie mają jednostki prewencji kryminalnej, odpowiedzialne za przeciwdziałanie przestępczości, ograniczanie wykroczeń i zjawisk kryminogennych oraz utrzymywanie porządku publicznego. W realizacji tych zadań istotną rolę odgrywają dzielnicowi, utrzymujący bezpośredni kontakt z mieszkańcami powierzonych im rejonów. Do służby prewencyjnej włączają się także funkcjonariusze komórek patrolowo-interwencyjnych, ruchu drogowego, jednostek konwojowych, jak również przewodnicy psów służbowych, realizujący zadania związane z patrolami, wyszukiwaniem zapachów czy poszukiwaniem osób zaginionych (Wolniak, 2028).

Specyfika służby policyjnej wiąże się z występowaniem licznych problemów zawodowych i sytuacji trudnych, które generują przeciążenie obowiązkami, wymagają znacznego zaangażowania i stanowią źródło napięć emocjonalnych. Skutkuje to deprawacją istotnych potrzeb, w tym poczucia bezpieczeństwa i akceptacji społecznej, a niekiedy prowadzi do konfliktów wartości i dylematów moralnych. Jak wskazują wyniki badań, długotrwały stres charakterystyczny dla tej profesji może przyczyniać się do chronicznego przemęczenia, obniżenia jakości pełnionej służby, a w konsekwencji do wypalenia zawodowego (por. Dziewa, 1996; Ogińska-Bulik, 2003a, 2003b; Zbyrad, 2009; Czechowska, Pobłocka, 2014; Ostrowska, Woźniak, 2018; Bera, 2021; Nowosad, 2021, Turek, Zgodziński, 2024). Z uwagi na powagę zidentyfikowanych zagrożeń, konieczne jest prowadzenie systematycznych badań oraz analiz, które mogą stanowić podstawę dla opracowania skutecznych działań profilaktycznych i interwencyjnych.

Problemy zawodowe doświadczane przez funkcjonariuszy policji, a także sytuacje trudne, którym muszą sprostać, generują subiektywne poczucie obciążenia pracą, często wzmacniane przez odczuwany stres i symptomy wypalenia zawodowego. Niekiedy obciążenie to może pełnić funkcję zasobu osobistego, mobilizującego do podejmowania działań, w innych przypadkach staje się czynnikiem wymagającym przezwyciężenia poprzez uruchomienie mechanizmów zaradczych. Proces radzenia sobie ze stresem stanowi naturalną reakcję organizmu na zagrożenie i ukierunkowany jest na przywrócenie równowagi psychofizycznej (por. Wierzejska, 2023). Radzenie sobie funkcjonariuszy policji może mieć charakter

sytuacyjny – dostosowany do specyfiki danej okoliczności – lub stanowić względnie trwałą dyspozycję osobowościową, wyznaczającą sposób reagowania na stres niezależnie od jego źródła. Dyspozycja ta, jako atrybut podmiotu, odpowiada za typowy wzorzec zachowania w sytuacjach trudnych, ukierunkowany na redukcję bądź eliminację napięcia emocjonalnego (por. Wrześniewski, 2000, s. 46; Strelau i in., 2013, s. 9). Style radzenia sobie ze stresem zostały zoperacjonalizowane w niniejszej pracy w oparciu o klasyfikację zaproponowaną przez N.S. Endlera i J.D.A. Parkera (1992; 1994). Koncepcja ta ma swoje źródło w interakcyjnym modelu stresu opracowanym przez R. Lazarusa, według którego sytuacja stresowa rozumiana jest jako wynik dynamicznej relacji między wymaganiami otoczenia a zasobami jednostki (Lazarus, 1986). Zgodnie z tym ujęciem zachowanie człowieka w określonych warunkach stresowych jest rezultatem współdziałania czynników sytuacyjnych oraz preferowanego przez jednostkę stylu radzenia sobie, przy czym działania te mają charakter świadomy i intencjonalny. Lazarus (1993) wyróżnił dwa podstawowe sposoby radzenia sobie: pierwszy skoncentrowany na zadaniu, czyli ukierunkowany na rozwiązanie problemu, oraz drugi – nastawiony na regulację emocji i obniżenie napięcia emocjonalnego. Endler i Parker (1992) uzupełnili tę typologię o trzeci styl, określanany mianem unikania, który polega na odsuwaniu się od stresującej sytuacji bądź minimalizowaniu jej znaczenia. W niniejszym projekcie badawczym chodziło o określenie stylu charakteryzującego badanych funkcjonariuszy policji, warunkującego sposób ich działania w sytuacji stresowej, wybór określonej strategii.

Innym zasobem osobistym odgrywającym znaczącą rolę w przezwyciężaniu trudności zawodowych jest poczucie koherencji (Bera, 2025; Netczuk-Gwoździewicz, Gołębiowski, 2016; 2024; Wierzejska, 2023; Ogińska-Bulik, 2003c; 2004, Maciejczyk, Liszka, 2023; Konaszewski, 2016). Zasób ten nie stanowi niezmiennej cechy osobowości, lecz dyspozycję o charakterze orientacyjnym, która podlega rozwojowi i modyfikacjom w toku całego życia jednostki. Poczucie koherencji pełni kluczową funkcję w społecznym funkcjonowaniu jednostki, stanowiąc nadrzędny zasób osobisty, który umożliwia zmaganie się z różnorodnymi stresorami. Należy przy tym podkreślić, że stresory nie są prostymi bodźcami, lecz wymaganiami sytuacyjnymi, wobec których jednostka nie dysponuje gotowymi, automatycznymi reakcjami adaptacyjnymi, co wywołuje stan napięcia (Antonovsky, 2005). Dzięki poczuciu koherencji jednostka jest zdolna do utrzymania zdrowia oraz efektywnego funkcjonowania w otaczającym ją świecie. Jako zmienna osobowościowa, poczucie koherencji obejmuje system przekonań dotyczących własnej osoby, środowiska, w którym jednostka żyje, oraz relacji z otoczeniem. Determinuje ono aktywne podejmowanie działań ukierunkowanych na radzenie sobie z wyzwaniami i problemami, poprzez adekwatne dopasowywanie posiadanych zasobów do wymagań sytuacyjnych (Heszen-Celińska, Sęk, 2020). W ujęciu Antonovsky'ego (2005) poczucie koherencji jest konstruktem złożonym z trzech podstawowych komponentów: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia

sensowności. Podsumowując można przyjąć, że poczucie koherencji jest strukturą o charakterze złożonym, stanowiącą globalną orientację funkcjonariuszy prewencji wobec otaczającej ich rzeczywistości. Jest ono specyficznym, emocjonalno-poznawczym sposobem interpretowania i oceniania doświadczeń, któremu towarzyszy przekonanie, że informacje napływające zarówno ze środowiska wewnętrznego, jak i zewnętrznego mogą być przewidywalne i poddane wyjaśnieniu. Dzięki temu rzeczywistość jawi się jako bardziej spójna, zrozumiała i uporządkowana. Posiadane zasoby – zarówno endogenne, jak i egzogenne – umożliwiają funkcjonariuszowi skuteczne radzenie sobie z sytuacjami trudnymi oraz wyzwaniem zawodowymi. Czynniki te stanowią źródło motywacji do podejmowania działań i zwiększonego zaangażowania, co w konsekwencji przekłada się na wyższą efektywność oraz lepsze przystosowanie do warunków służby (por. Bera, 2025, s. 17).

Założenia metodologiczne prowadzonych badań

Zgodnie z przyjętymi założeniami przedmiotem badań uczyniono style radzenia sobie ze stresem funkcjonariuszy policji prewencji kryminalnej rozpatrywane w kontekście ich poczucia koherencji. Celem natomiast było określenie zależności między tymi zmiennymi. W ramach projektu badawczego postawiono następujące pytania badawcze:

Jakie style radzenia sobie ze stresem preferują badani funkcjonariusze Policji?
Jakie jest ich poczucie koherencji?

Jaki jest związek stylów radzenia sobie ze stresem badanych policjantów prewencji kryminalnej z ich poczuciem koherencji?

W celu zweryfikowania zależności pomiędzy badanymi zmiennymi przyjęto ogólną hipotezę roboczą. Założono, iż funkcjonariusze policji charakteryzujący się wysokim poczuciem koherencji w większym stopniu, w sytuacji stresu zawodowego, koncentrują się na podejmowaniu wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji niż osoby charakteryzujące się niskim jej poczuciem (Dudek, Koniarek, Szymczak, 2001; Ogińska-Bulik, 2004; Netczuk-Gwoździewicz, Gołębiowski 2016; Netczuk-Gwoździewicz, 2016).

W celu rozwiązania pierwszego problemu badawczego dotyczącego diagnozy poczucia koherencji badanych funkcjonariuszy policji (zmiennej niezależnej) zastosowano standaryzowane narzędzie badawcze – Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) autorstwa A. Antonovsky'ego (2005), którego polska adaptacja kwestionariusza została opracowana przez J. Koniarkę, B. Dudkę i Z. Makowską (1993). SOC-29 składa się z 29 pozycji testowych sformułowanych w formie pytań, ocenianych na siedmiostopniowej skali szacunkowej z opisanymi krańcami. Narzędzie umożliwia uzyskanie zarówno wyniku ogólnego poczucia koherencji, jak i ocenę trzech jego wymiarów: poczucia zrozumiałości (PZR) – 11 pozycji,

poczucia zaradności (PZ) – 10 pozycji, poczucia sensowności (PS) – 8 pozycji. Część pozycji testowych została opracowana w formie z odwróconą punktacją, a wynik ogólny wyznaczany jest poprzez sumę punktów uzyskanych w poszczególnych pytaniach. W literaturze podkreśla się zasadność stosowania kwestionariusza nie tylko do określenia wyniku ogólnego, lecz także do analizy poszczególnych komponentów poczucia koherencji.

Natomiast drugi problem badawczy został rozwiązany dzięki zastosowaniu Kwestionariuszowi Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) autorstwa N.S. Endlera i J.D. Parkera w polskiej adaptacji J. Strelaua, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego i P. Szczepanika (2013). Narzędzie obejmuje 48 stwierdzeń opisujących różnorodne zachowania podejmowane w sytuacjach stresowych. Każde stwierdzenie oceniane jest na pięciopunktowej skali (od 1 do 5), wskazującej częstotliwość podejmowania danej aktywności w sytuacjach trudnych. Badany zaznacza cyfrę najlepiej odzwierciedlającą jego zachowania. Kwestionariusz składa się z trzech głównych skal, z których każda obejmuje 16 pozycji, co pozwala uzyskać w nich wynik mieszczący się w przedziale od 16 do 80 punktów: 1) Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – odzwierciedla podejmowanie działań lub planowanie rozwiązań w obliczu problemów; 2) Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – dotyczy osób, które w sytuacjach stresowych skupiają się na własnych emocjach, takich jak złość, napięcie czy poczucie winy; 3) Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – charakteryzuje osoby unikające konfrontacji z sytuacją stresową, które mogą reagować w dwóch formach: Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – np. oglądanie telewizji, objadanie się, sen czy myślenie o przyjemnych sprawach (8 pozycji, wynik od 8 do 40 punktów); Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – aktywność polegająca na interakcjach społecznych (5 pozycji, wynik od 5 do 25 punktów). Pozostałe trzy pozycje kwestionariusza wchodzi w skład skali SSU, lecz nie zostały włączone do wyodrębnionych podskal (2013, s. 69–72).

Trzeci problem badawczy, dotyczący oceny istotnych zależności pomiędzy badanymi zmiennymi, zostanie rozwiązany z wykorzystaniem metod statystyki korelacyjnej. W analizie zastosowane zostaną: test Manna-Whitneya, współczynnik rang Spearmana oraz test Chi-kwadrat Pearsona.

Charakterystyka grupy badawczej

W ramach realizacji założeń niniejszego projektu badawczego, badaniami objęto 246 funkcjonariuszy służby prewencyjnej w garnizonach zlokalizowanych w centralnej i wschodniej Polsce: warszawskim, lubelskim i podlaskim. Dobór próby miał charakter celowo-losowy, przy czym głównymi kryteriami były przynależność do jednostki (wojewódzkiej, miejskiej lub powiatowej) oraz dostępność terenu badań.

Policja jest największą instytucją bezpieczeństwa wewnętrznego w Polsce. Pomimo nominalnej równości, udział kobiet wśród funkcjonariuszy pozostaje niższy

niż mężczyzn. Wyniki przeprowadzonych badań, obejmujących wybrany fragment populacji, potwierdzają tę dysproporcję: 77,4% badanych stanowili mężczyźni, podczas gdy kobiety reprezentowały niespełną jedną czwartą grupy (22,6%). Respondenci byli w wieku 20–46+ lat, najliczniejsza grupa to 36–45 lat (51,6%). Większość posiadała wykształcenie wyższe (65,8%), w tym magisterskie 44,3% i licencjackie 21,5%, natomiast 34,2% miało wykształcenie średnie. Pod względem stażu służby największą grupę stanowili funkcjonariusze z 11–20-letnim doświadczeniem (50,4%), do 10 lat – 35,4%, a powyżej 20 lat – 14,2%. Funkcje kierownicze pełniło 15,4%, a stanowiska wykonawcze 84,6% badanych.

Analiza zebranego materiału empirycznego

Problemy zawodowe, trudne sytuacje służbowe oraz doświadczany stres, a także objawy wypalenia zawodowego składają się na subiektywnie odczuwane obciążenie pracą przez policjantów. Niekiedy poczucie to pełni funkcję zasobu wewnętrznego, który mobilizuje do aktywności, w innych przypadkach wymaga jednak przeciężenia poprzez uruchomienie mechanizmów radzenia sobie. Proces ten stanowi naturalną reakcję organizmu na zagrożenie i ukierunkowany jest na przywrócenie równowagi. Radzenie sobie może przyjmować formę określonej strategii o charakterze sytuacyjnym bądź utrwalonej dyspozycji osobowościowej do reagowania w obliczu stresu. Warto podkreślić, że taka dyspozycja jest niezależna od specyfiki sytuacji stresowej, gdyż stanowi właściwość podmiotu (por. Wrześniewski, 2000, s. 46). Tym samym jest to typowy sposób zachowania w warunkach stresu, którego celem jest redukcja bądź eliminacja napięcia (Strelau i in., 2013, s. 9). W ramach niniejszego projektu badawczego podjęto próbę określenia stylu radzenia sobie charakterystycznego dla badanych funkcjonariuszy Policji, determinującego ich sposób działania w sytuacjach stresowych oraz wybór stosowanych strategii.

Na podstawie uzyskanych wyników dokonano identyfikacji stylów radzenia sobie ze stresem wśród badanych funkcjonariuszy Policji. Analiza statystyk opisowych wskazuje, że średnia wartość stylu skoncentrowanego na zadaniu wyniosła 58,62, przy medianie równej 59,00. Dolny kwartył ukształtował się na poziomie 53,00, natomiast górny na poziomie 64,00, a odchylenie standardowe osiągnęło wartość 9,26.

W przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach średnia wartość wynosiła 39,54, mediana 38,50, dolny kwartył 32,00, a górny kwartył 48,00. Z kolei styl skoncentrowany na unikaniu charakteryzował się średnią równą 45,75 oraz medianą 46,00; dolny kwartył wynosił 39,0, a górny 52,00.

Analiza wyników uzyskanych przez funkcjonariuszy Policji wskazuje, że najwyższe wartości osiągnęli oni w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu, który polega na podejmowaniu działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby modyfikacji sytuacji ($M = 58,62$). Drugim w kolejności stylem radzenia sobie okazał się styl skoncentrowany na

unikaniu ($M = 45,75$), częściej przyjmujący postać angażowania się w czynności zastępcze ($M = 20,77$) niż poszukiwania kontaktów społecznych i wsparcia innych osób ($M = 16,63$). Z kolei część respondentów ($M = 39,54$) radzi sobie ze stresem poprzez koncentrację na własnych przeżyciach emocjonalnych.

Tabela 1. Style radzenia sobie ze stresem badanych policjantów (średnie wartości)

Zmienna	Statystyki opisowe					
	N ważnych	średnia	mediana	dolny kwartyl	górnny kwartyl	odchylenie standardowe
Styl skoncentrowany na zadaniu	246	58,62	59,00	53,00	64,00	9,26
Styl skoncentrowany na emocjach	246	39,54	38,50	32,00	48,00	11,62
Styl skoncentrowany na unikaniu	246	45,75	46,00	39,00	52,00	9,13
Styl unikowy polegający na wykonywaniu czynności zastępczych	246	20,77	21,00	16,00	25,00	6,01
Styl unikowy polegający na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich	246	16,63	17,00	15,00	19,00	3,76

Źródło: badanie własne.

Zgodnie z procedurą interpretacyjną CISS możliwe było również określenie „stylu dominującego” w radzeniu sobie ze stresem. Wyniki wskazują jednak, że u większości funkcjonariuszy (59,7%) nie można było jednoznacznie wyznaczyć dominującego stylu w granicach 95% przedziału ufności. Styl skoncentrowany na zadaniu występował jako dominujący u niemal jednej czwartej respondentów (24,0%), styl skoncentrowany na unikaniu – u około co ósmego badanego (13,0%), natomiast styl skoncentrowany na emocjach okazał się dominujący jedynie w nielicznych przypadkach (3,3%).

Tabela 2. Dominujące style radzenia sobie ze stresem przez badanych policjantów

Zmienne	Styl dominujący	
	liczba	%
Styl skoncentrowany na zadaniu	59	24,0
Styl skoncentrowany na emocjach	8	3,3
Styl skoncentrowany na unikaniu	32	13,0
Nie można ustalić	147	59,7

Źródło: badanie własne.

Następnym etapem procedury badawczej była szczegółowa charakterystyka stylów radzenia sobie ze stresem prezentowanych przez funkcjonariuszy Policji. W tym celu uzyskane rezultaty poddano ocenie z wykorzystaniem skali stenowej, w której wyniki mieszczące się w przedziale 1–4 sten uznaje się za niskie, 5–6 sten za przeciętne, natomiast 7–10 sten za wysokie. Zastosowanie tej procedury umożliwiło dokonanie porównań pomiędzy poszczególnymi podskalami. Poniżej znajduje się tabela obejmująca wyniki dla wszystkich skal.

Tabela 3. Wyniki uzyskane przez badanych na skalach CISS

Poziom	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
	%	%	%	%	%
Niski	23,6	53,7	21,5	20,7	22,8
Przeciętny	38,2	32,5	34,2	29,7	45,9
Wysoki	38,2	13,8	44,3	49,6	31,3

Źródło: badanie własne.

Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)

Analiza wyników uzyskanych na skali określającej styl skoncentrowany na zadaniu pozwala stwierdzić, że badani funkcjonariusze rozłożyli się w grupach niemal równolicznych. Wyniki przeciętne i wysokie uzyskało 38,2% respondentów. Z kolei wyniki niskie odnotowano u 23,6% uczestników badania. Oznacza to, że wśród policjantów widoczna jest wyraźna tendencja do preferowania tego stylu, którego istotą jest podejmowanie działań zmierzających do zmiany sytuacji trudnej i redukcji obciążeń. Około czterech na dziesięciu funkcjonariuszy radzi sobie w takich warunkach bardzo dobrze, podobna liczba – na poziomie przeciętnym, natomiast stosunkowo niewielki odsetek charakteryzuje się małą skutecznością mimo podejmowanych wysiłków. Dalsze analizy statystyczne wykazały, że czynniki socjodemograficzne i organizacyjne, takie jak płeć badanych, wiek, staż służby i pełniona funkcja, nie różnicują istotnie stosowania tego stylu radzenia sobie w obliczu trudności zawodowych przez badanych policjantów. Różnice odnotowano jedynie w przypadku osób z różnym wykształceniem ($p < 0,007$). Funkcjonariusze prewencji posiadający wykształcenie na poziomie średnim częściej niż pozostali mundurowi charakteryzowali się niskim poziomem stylu skoncentrowanego na zadaniu.

Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)

Analiza wyników wskazuje, że ponad połowa badanych funkcjonariuszy Policji (53,7%) preferujących styl skoncentrowany na emocjach charakteryzuje się niskim

poziomem emocjonalnego reagowania w sytuacjach trudnych. Przeciętny poziom takich reakcji zaobserwowano u 32,5% respondentów, natomiast co siódmy policjant (13,8%) cechuje się wysoką intensywnością przeżyć emocjonalnych, które utrudniają skuteczne radzenie sobie z problemami. W takich przypadkach dominuje koncentracja na własnych doświadczeniach emocjonalnych, często pojawia się poczucie winy, złość oraz poczucie braku kontroli nad sytuacją. Wyniki szczegółowych analiz statystycznych wskazują, że styl skoncentrowany na emocjach nie wykazywał istotnego związku z żadną ze zmiennych niezależnych pośredniczących.

Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)

W sytuacjach szczególnie obciążających psychicznie funkcjonariusze Policji wykazują także skłonność do stosowania stylu unikowego. Styl ten przejawia się w unikaniu refleksji nad problemem oraz w ograniczaniu emocjonalnego doświadczania sytuacji stresowej. W praktyce policjanci często reagują poprzez poszukiwanie kontaktów społecznych lub angażowanie się w czynności zastępcze, które pozwalają odwrócić uwagę od trudności wymagających bezpośredniego zmierzenia się z nimi. Analiza wyników uzyskanych na skali stenowej wskazuje, że wśród funkcjonariuszy preferujących styl unikowy w sytuacjach stresowych, wysoki poziom stosowania tego stylu odnotowano u niemal połowy badanych (44,3%), co świadczy o ich silniejszej tendencji do unikania problemów w trudnych sytuacjach. Co trzeci respondent (34,2%) osiągnął wynik przeciętny. Niski wynik zanotowano u około jednej piątej uczestników badania (21,5%), co sugeruje, że część funkcjonariuszy, mimo preferencji dla tego stylu, wykazuje niewielką determinację w jego stosowaniu. W dalszych analizach statystycznych nie odnotowano istotnych zależności między poziomem SSU a czynnikami socjodemograficznymi i organizacyjnymi.

SSU – Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)

W grupie respondentów preferujących styl unikowy, wysoki poziom stosowania tego zachowania zaobserwowano u niemal jedna trzecia badanych (31,3%). Styl ten w stopniu umiarkowanym przejawia blisko co drugi uczestnik badania (45,9%), natomiast około jedna piąta respondentów (22,8%) wykazuje niewielkie skłonności do unikania problemów poprzez poszukiwanie kontaktów towarzyskich. W kolejnych analizach statystycznych nie stwierdzono istotnych zależności pomiędzy poziomem podskali PKT a badanymi czynnikami socjodemograficznymi oraz organizacyjnymi.

SSU – Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)

W grupie respondentów wykazujących preferencję dla stylu unikowego charakteryzującego się angażowaniem w różnorodne czynności, niezwiązane z rozwiązaniem sytuacji problemowej, wysoki poziom stosowania tego zachowania zaobserwowano

u niemal połowy badanych (49,6%). Styl ten w stopniu umiarkowanym przejawiał się u około jednej trzeciej uczestników (29,7%), natomiast niewielką skłonność do unikania problemów poprzez wykonywanie czynności niezwiązanych z sytuacją stresową wykazywała jedna piąta funkcjonariuszy policji (20,7%). Również w przypadku korelacji tej skali (ACZ) ze zmiennymi niezależnymi pośredniczącymi nie wykryto istotnych zależności.

Konstatując powyższe rozważania można stwierdzić, iż w sytuacjach stresowych badani funkcjonariusze najczęściej posługują się stylem zadaniowym, ukierunkowanym na rozwiązywanie problemu i zmianę sytuacji, co stanowi dominującą tendencję u co czwartego respondenta. Część z nich preferuje strategie unikowe, polegające na wyparciu problemu poprzez czynności zastępcze lub poszukiwanie wsparcia w kontaktach społecznych – styl ten dominuje u co dziwiątego badanego. Najbardziej stosowanym sposobem radzenia sobie okazał się styl emocjonalny, skoncentrowany na negatywnych przeżyciach, który wystąpił jako dominujący tylko u nielicznych funkcjonariuszy. Warto podkreślić, że u ponad połowy respondentów nie zidentyfikowano jednoznacznego stylu dominującego, co może świadczyć o zróżnicowanych, sytuacyjnie uwarunkowanych strategiach radzenia sobie, stanowiących swoistą mozaikę zależną od indywidualnych preferencji i okoliczności.

Poczucie koherencji stanowi konstrukt teoretyczny będący zmienną osobowościową stanowiącą orientację globalną człowieka o otaczającej rzeczywistości, własnym w niej miejscu i relacjach ze światem. Jest więc poczuciem, że postrzegana rzeczywistość jest zrozumiała, uporządkowana oraz że dostępne zasoby można spożytkować w sytuacjach trudnych, stresowych, stawiających określone wyzwania. A więc jest czynnikiem motywującym do aktywnego radzenia sobie z problemami (por. Pasikowski, 2000; Heszen, Sęk, 2007).

W celu dokonania diagnozy poczucia koherencji badanych funkcjonariuszy policji zastosowano Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) A. Antonovsky'ego (2005), pozwalający określić zarówno ogólny wynik poczucia koherencji, jak i poziom trzech jego elementów składowych: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności. Uzyskane wyniki dotyczące ogólnego poziomu poczucia koherencji badanych policjantów przedstawiono na skali stenowej w tabeli 4.

Tabela 4. Poziom poczucia koherencji badanych funkcjonariuszy policji

Poziom poczucia koherencji badanych	Liczba	%
Niski (1–4 sten)	77	31,3
Przeciętny (5–6 sten)	82	33,3
Wysoki (7–10 sten)	87	35,4

Źródło: badanie własne.

Analiza uzyskanych danych wskazuje na utworzenie się dwóch grup niemal równolicznych wśród badanych funkcjonariuszy – osoby dysponujące wysokimi zasobami odpornościowymi stanowiły 35,4% próby, natomiast funkcjonariusze o przeciętnym poziomie tych zasobów – 33,3%. Oznacza to, że ponad dwie trzecie badanych (68,7%) posiada w większym lub mniejszym stopniu zasoby umożliwiające skuteczne radzenie sobie w nowych, nieprzewidywalnych i wymagających sytuacjach stresowych oraz realizację wyznaczonych celów. Z kolei blisko jedna trzecia respondentów (31,3%) nie dysponuje odpowiednimi zasobami, co ogranicza ich efektywność w rozwiązywaniu problemów. Tego rodzaju funkcjonariusze często rezygnują z podejmowania wysiłków, mogąc obwiniać otoczenie w sytuacjach nieprzewidywalnych i niestabilnych, będąc świadomymi braku wystarczających zasobów do sprostania wymaganiom (por. Kirenko, Zubrzycka-Maciąg, 2011; Bera, 2019; 2025).

Ogólne poczucie koherencji badanych funkcjonariuszy obejmuje trzy komponenty: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności oraz poczucie sensowności. Ich strukturę przedstawiono w tabeli 5.

Tabela 5. Struktura komponentów poczucia koherencji badanych policjantów

Zmienna	Statystyki opisowe					
	N ważnych	średnia	mediana	dolny kwartył	górnny kwartył	odchylenie standardowe
Poczucie zrozumiałości	246	50,08	50,00	43,00	57,00	9,56
Poczucie zaradności	246	50,48	51,00	43,00	58,00	9,08
Poczucie sensowności	246	42,17	43,00	37,00	48,00	7,71
Wynik ogólny poczucia koherencji	246	142,74	142,00	123,00	160,00	23,73

Źródło: badanie własne.

Analiza wyników wskazuje, że najwyższy poziom wśród komponentów poczucia koherencji w badanej grupie funkcjonariuszy Policji odnotowano w zakresie poczucia zaradności ($M = 50,48$). Respondenci postrzegają swoje własne zasoby, jak również wsparcie innych osób, z którymi wchodzi w interakcje zawodowe, jako wystarczające do sprostania stawianym zadaniom i napotykanym trudnościom (por. Antonovsky, 2005). Nieco niższy, lecz zbliżony poziom osiągnęli badani w wymiarze poczucia zrozumiałości i przewidywalności ($M = 50,08$). Oznacza to, że funkcjonariusze postrzegają środowisko pracy jako uporządkowane i strukturalne, nie generujące chaosu informacyjnego, co pozwala im przewidywać zdarzenia, wyjaśniać je i nadawać im sens poznawczy. W konsekwencji uznają, że dysponowane zasoby umożliwiają im radzenie sobie z niesprzyjającymi okolicznościami oraz wymaganiami wynikającymi z konkretnych sytuacji zawodowych

(por. Antonovsky, 2005). Najniższy wynik odnotowano w komponencie poczucia sensowności ($M = 42,17$). Wskazuje to na relatywnie słabszą motywację funkcjonariuszy do angażowania się emocjonalnie w sytuacje postrzegane jako wyzwania zawodowe. Policjanci z wysokim natężeniem poczucia sensowności charakteryzują się większą gotowością do zaangażowania i podejmowania energicznych działań zmierzających do rozwiązania istotnych problemów w pracy.

Kolejnym elementem projektu badawczego było określenie poziomów komponentów poczucia koherencji badanych policjantów. Dane te zostały zbiorczo przedstawione w tabeli 6.

Tabela 6. Poziom poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności badanych funkcjonariuszy policji

Poziom	Poczucie zrozumiałości	Poczucie zaradności	Poczucie sensowności
	Procent	Procent	Procent
Niski (1–4 sten)	33,3	31,7	30,1
Przeciętny (5–6 sten)	33,3	27,6	33,3
Wysoki (7–10 sten)	33,3	40,7	36,6

Źródło: badanie własne.

Poczucie zrozumiałości

Dane przedstawione w tabeli powyżej ilustrują równomierny rozkład wyników poziomów poczucia zrozumiałości badanych funkcjonariuszy prewencji. Tyle samo osób charakteryzuje się niskim jej poziomem (33,3%), przeciętnym (33,3%), jak i wysokim (33,3%). Takie dane mogą świadczyć o dużej heterogeniczności w subiektywnym odbiorze środowiska pracy przez funkcjonariuszy. Może to sugerować, że interwencje mające na celu zwiększenie przewidywalności i klarowności sytuacji zawodowych powinny być ukierunkowane indywidualnie lub grupowo, z uwzględnieniem specyfiki jednostki i doświadczenia zawodowego. Kolejne analizy statystyczne nie wykazały istotnych zależności między zmienną niezależną oraz zmiennymi niezależnymi pośredniczącymi.

Poczucie zaradności

Analiza szczegółowa wskazuje, że wysoki poziom poczucia zaradności występuje u ponad jednej trzeciej badanych funkcjonariuszy Policji (40,7%). Osoby te są przekonane o posiadaniu zasobów niezbędnych do sprostania nowym wyzwaniom, wykazują inicjatywę w działaniu oraz potrafią skutecznie zapanować nad nowymi sytuacjami. Ponadto mają świadomość, na kogo mogą liczyć w ramach zespołu pracy. Umiarkowane poczucie zaradności obserwuje się u 27,6% respon-

dentów, natomiast pozostałe 31,7% funkcjonariuszy cechuje się niskim poczuciem zaradności, wątpiąc w swoje możliwości sprostania nowym zadaniom i wymaganiom zawodowym. Dodatkowo, podczas dokonywanych analiz stystycznych wykryto istotną zależność między poczuciem zaradności badanych funkcjonariuszy prewencji a ich wykształceniem ($p < 0,002$). Policjanci, którzy legitymowali się wykształceniem wyższym magisterskim częściej niż pozostali uczestnicy badania charakteryzowali się wyższym poziomem koherencji na tej skali.

Poczucie sensowności

Z analizy uzyskanych danych wynika, że ponad jedna trzecia badanych funkcjonariuszy Policji (36,6%) charakteryzuje się wysokim poczuciem sensowności. Oznacza to, że postrzegają oni życie zawodowe, nowe sytuacje i napotykanne problemy jako warte zaangażowania oraz wysiłku, nadając im głęboki sens i uważając, że nie można pozostawać obojętnym wobec wyzwań służbowych. Zbliżony odsetek respondentów (30,1%) prezentuje odmienne przekonania, wykazując skrajne podejście w tym zakresie. Natomiast co trzeci funkcjonariusz (33,3%) przejawia umiarkowane poczucie sensowności – uważa, że nie każda sytuacja czy zadanie wymaga pełnego zaangażowania. Osoby te starają się zachować równowagę między działaniami, które w ich ocenie mają sens, a tymi, które takiego sensu pozbawione, podejmując decyzje po szczegółowej analizie, co skutkuje średnim natężeniem motywacji do działania i realizowania trudnych zadań. W tym przypadku to również wykształcenie jest zmienną różnicującą w sposób istotny statystycznie wynik badanych ($p < 0,005$). Funkcjonariusze z wykształceniem magisterskim częściej niż ich koledzy, którzy posiadają niższe wykształcenie charakteryzowali się wysokim poziomem poczucia sensowności.

Podsumowując, analiza wyników wskazuje, że około jedna trzecia badanych funkcjonariuszy cechuje się wysokim poziomem poczucia koherencji, rozumianego jako dysponowanie zasobami odpornościowymi umożliwiającymi radzenie sobie w trudnych, stresujących sytuacjach stanowiących określone wyzwania. Podobnej liczebności grupy respondentów przypada przeciętny lub niski poziom tych zasobów. W badanej grupie szczególnie wyraźne jest poczucie zaradności, które umożliwia funkcjonariuszom skuteczne radzenie sobie nawet z najbardziej wymagającymi trudnościami zawodowymi. W mniejszym stopniu respondenci postrzegają otoczenie jako uporządkowane i przewidywalne, umożliwiające wyjaśnianie zdarzeń i nadawanie im sensu poznawczego. Najślabiej natomiast prezentowane jest poczucie sensowności, co przekłada się na niższą motywację do angażowania się w sytuacje postrzegane jako wyzwania, które wymagają pełnego zaangażowania i poświęcenia.

Rozwiązywanie trzeciego problemu badawczego nastąpiło poprzez dokonanie korelacji stylów radzenia sobie ze stresem badanych funkcjonariuszy Policji z ich poziomem poczucia koherencji. Wyniki ujawniły występowanie zarówno dodatnich,

jak i ujemnych korelacji między wszystkimi wymiarami poczucia koherencji badanych a Stylem skoncentrowanym na zadaniu, Stylem skoncentrowanym na emocjach oraz obu podskalach Styłu skoncentrowanego na unikaniu (tab. 7).

Tabela 7. Style radzenia sobie ze stresem badanych policjantów a ich poczucie koherencji

Zmienne	SOC							
	poczucie zrozumiałości		poczucie zaradności		poczucie sensowności		Wynik ogólny poczucia koherencji	
CISS	r	p	r	p	r	p	r	p
Styl skoncentrowany na zadaniu	0,402	0,000	0,496	0,000	0,521	0,000	0,528	0,000
Styl skoncentrowany na emocjach	-0,430	0,000	-0,633	0,000	-0,553	0,000	-0,601	0,000
Styl skoncentrowany na unikaniu	-0,035	0,583	-0,086	0,179	0,018	0,781	-0,042	0,512
Styl unikowy polegający na wykonywaniu czynności zastępczych	-0,186	0,003	-0,309	0,000	-0,217	0,001	-0,265	0,000
Styl unikowy polegający na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich	0,281	0,000	0,374	0,000	0,417	0,000	0,393	0,000

Źródło: badanie własne.

Przeprowadzone analizy wykazały, że ogólny poziom poczucia koherencji badanych funkcjonariuszy jest silnie powiązany ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Oznacza to, że im wyższe poczucie koherencji, tym częściej funkcjonariusze w sytuacjach trudnych podejmują działania zmierzające do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby modyfikacji sytuacji, a rzadziej koncentrują się wyłącznie na własnych przeżyciach emocjonalnych.

Nieco słabsze korelacje zaobserwowano w przypadku stylu skoncentrowanego na unikaniu, obejmującego zarówno wykonywanie czynności zastępczych, jak i poszukiwanie kontaktów towarzyskich. W praktyce oznacza to, że wraz ze wzrostem poczucia koherencji, funkcjonariusze częściej w sytuacjach trudnych szukają wsparcia innych osób lub form dystansowania się od problemu, a rzadziej angażują się w działania mające na celu całkowite odsunięcie uwagi od trudnej sytuacji.

Podobne zależności stwierdzono analizując korelacje poszczególnych komponentów poczucia koherencji – zaradności, zrozumiałości i sensowności – z preferowanymi stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wyższe poziomy tych komponentów wiązały się częściej z zastosowaniem strategii skoncentrowanej na

zadaniu lub poszukiwaniem wsparcia społecznego, chociaż siła tych związków była umiarkowana. Analogicznie, wyższe wyniki komponentów poczucia koherencji korelowały z mniejszym wykorzystywaniem w stresujących sytuacjach rozwiązań polegających na skupieniu się na własnych przeżyciach emocjonalnych lub ucieczce w czynności zastępcze mające na celu stłumienie negatywnych doświadczeń.

Podsumowanie

Analiza przeprowadzonych badań wskazuje, że funkcjonariusze Policji w sytuacjach trudnych i stresujących najczęściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu, polegający na podejmowaniu działań zmierzających do rozwiązania problemu i modyfikacji zaistniałej sytuacji. Styl ten stanowi dominującą strategię dla około jednej czwartej badanych. Znacząca grupa funkcjonariuszy korzysta natomiast ze stylu unikowego, polegającego na odsuwaniu problemów od świadomości poprzez wykonywanie czynności zastępczych lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich, co dominuje u około jednej dziewiętej respondentów. Styl skoncentrowany na własnych emocjach, negatywnych przeżyciach i doświadczeniach jest najrzadziej wykorzystywany, będąc dominującym jedynie u nielicznych badanych. Interesującym zjawiskiem jest brak wyraźnego stylu dominującego u ponad połowy funkcjonariuszy, co sugeruje dużą indywidualizację strategii radzenia sobie oraz zależność od charakteru konkretnej sytuacji stresowej.

Przeprowadzona diagnoza poczucia koherencji, rozumianego jako zasoby odpornościowe umożliwiające skuteczne radzenie sobie w wymagających sytuacjach zawodowych wykazała, że co trzeci badany funkcjonariusz prewencji osiąga poziom wysoki. Podobnej liczebności grupy przypada przeciętny lub niski poziom tych zasobów. W badanej populacji szczególnie silnie wyrażone jest poczucie zaradności, które pozwala funkcjonariuszom skutecznie reagować nawet w obliczu najbardziej wymagających trudności. W mniejszym stopniu respondenci postrzegają środowisko jako uporządkowane i przewidywalne, umożliwiające nadawanie zdarzeniom sensu poznawczego (poczucie zrozumiałości). Najślabiej natomiast wykształcone jest poczucie sensowności, co przekłada się na niższą motywację do podejmowania pełnego zaangażowania w sytuacje postrzegane jako wyzwania wymagające poświęcenia.

Analiza korelacji między ogólnym poziomem poczucia koherencji a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych wykazała istotne zależności. Wyższy poziom koherencji silnie koreluje ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ze stylem skoncentrowanym na emocjach – im większe poczucie koherencji, tym częściej funkcjonariusze podejmują działania zmierzające do rozwiązania problemu i przekształcenia sytuacji, a rzadziej skupiają się wyłącznie na własnych przeżyciach emocjonalnych. Słabsze, lecz zauważalne, korelacje występują w przypadku stylu unikowego – wraz ze wzrostem poczucia koherencji funkcjonariusze częściej

korzystają ze wsparcia społecznego, a rzadziej angażują się w czynności zastępcze mające na celu odsunięcie problemu od świadomości. Analiza poszczególnych komponentów poczucia koherencji – zaradności, zrozumiałości i sensowności – wskazuje podobne zależności: wyższe wartości tych komponentów sprzyjają stosowaniu strategii skoncentrowanych na zadaniu oraz poszukiwaniu wsparcia społecznego, a jednocześnie zmniejszają tendencję do skupiania się na własnych emocjach lub ucieczki w czynności zastępcze. W ten sposób funkcjonariusze z wyższym poczuciem koherencji dysponują większym potencjałem adaptacyjnym, co umożliwi skuteczniejsze radzenie sobie w sytuacjach nowych i nieprzewidywalnych.

Podsumowując, wyniki badań wskazują, że funkcjonariusze Policji posiadają zróżnicowane strategie radzenia sobie ze stresem oraz zróżnicowany poziom poczucia koherencji. Zdecydowana większość dysponuje przynajmniej częściowymi zasobami pozwalającymi efektywnie reagować na wyzwania zawodowe, przy czym poczucie zaradności jest komponentem najsilniej rozwiniętym. Natomiast niższe natężenie poczucia sensowności może ograniczać motywację do pełnego angażowania się w wymagające sytuacje, co powinno być uwzględniane przy planowaniu szkoleń i programów wspierających rozwój kompetencji psychologicznych funkcjonariuszy.

Służba w policji, zaliczana do profesji obarczonych wysokim ryzykiem, wiąże się z istotnym obciążeniem psychofizycznym. Wynika ono przede wszystkim z presji generowanej przez rygorystyczne regulacje prawne i wewnętrzne przepisy służbowe, a także z odpowiedzialności prawnej i materialnej, jaką funkcjonariusz ponosi w przypadku popełnienia błędu. Dodatkowo, w różnym stopniu, obciążenie to potęgują warunki i sytuacje występujące w środowisku pracy. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają zasoby osobiste policjantów, do których zalicza się m.in. poczucie koherencji oraz stosowane strategie radzenia sobie ze stresem. Należy podkreślić, że specyfika pełnionej służby i realizowanych zadań, w połączeniu z doświadczanym obciążeniem psychicznym i fizycznym, sprzyja rozwojowi wypalenia zawodowego. Z tego względu kluczowe staje się identyfikowanie dominujących stresorów, ograniczanie ich wpływu oraz monitorowanie symptomów wypalenia, gdyż czynniki te znacząco obniżają jakość wykonywanych obowiązków. Wzmocnienie odporności psychicznej funkcjonariuszy stanowi istotny element profilaktyki, ponieważ może w przyszłości zmniejszyć ryzyko wyczerpania emocjonalnego, a tym samym zwiększyć motywację do pracy i efektywność w radzeniu sobie z trudnościami. Szczególnie wartościową formą wsparcia są warsztaty antystresowe, które wykorzystują techniki charakterystyczne dla terapii poznawczej, podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach oraz terapii behawioralnej (por. Bera, 2021; Wierzejska, 2023).

Abstract: Coping with Stress among Criminal Prevention Police Officers and Their Sense of Coherence

Police work is associated with a high psychophysical burden due to the nature of the tasks performed and the strong influence of stress-inducing factors, which, when acting persistently over a long period, can lead to occupational burnout. Personal resources for coping with problems, particularly challenging ones—such as deprivation, overload, obstacles, conflicts, and threats—play a key role in mitigating the negative effects of these stressors. The empirical study presented in this paper was therefore designed and conducted to examine the relationship between coping strategies and the sense of coherence among criminal prevention police officers.

Keywords: police officers, criminal prevention, stress coping, sense of coherence.

Bibliografia

- [1] Antonovsky A., 2005, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- [2] Bera R., 2019, *Tranzycja byłych wojskowych na rynek pracy a ich zasoby osobiste*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- [3] Bera R., 2021, *Stres w pracy policjantów a ich style radzenia sobie w sytuacjach trudnych*, „Resocjalizacja Polska”, 21(1).
- [4] Bera R., 2025, *Poczucie koherencji funkcjonariuszy Policji a ich samoocena*, „Probacja”, 2.
- [5] Czechowska A., Pobłocka H., 2014, *Przewlekły stres i jego konsekwencje dla funkcjonariuszy Policji*, „Przegląd Naukowo-Metodyczny Edukacja dla Bezpieczeństwa”, 4(25).
- [6] Dudek B., Koniarek J., Szymczak M., 2001, *Osobowość a postrzeganie stresogenności pracy w policji*, „Czasopismo Psychologiczne”, 2.
- [7] Dziedzic A., 2013, *Problemy funkcjonariusza Policji związane z codzienną służbą – badania ankietowe*, „Bezpieczeństwo Pracy – Nauka i Praktyka”, 7(502).
- [8] Dziewa A., 1996, *Stres w pracy policjanta*, Słupsk: Wydawnictwo Szkoły Policji w Słupsku.
- [9] Endler N.S., Parker J.D.A., 1992, *Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 58(5).
- [10] Endler N.S., Parker J.D.A., 1994, *Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion and Avoidance Strategies*, „Psychological Assessment”, 6.
- [11] Heszen I., Sęk H., 2007, *Psychologia zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [12] Heszen-Celińska I., Sęk H., 2020, *Psychologia zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [13] Kirenko J., Zubrzycka-Maciąg T., 2011, *Współczesny nauczyciel – studium wypalenia zawodowego*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- [14] Klonowska I., 2018, *Uspołeczniające, profilaktyczne i resocjalizacyjne funkcje policji w perspektywie współczesnej pedagogiki resocjalizacyjnej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- [15] Konaszewski K., 2016, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem w grupie młodzieży nieprzystosowanej społecznie*, „Resocjalizacja Polska”, 12.

- [16] Koniarek J., Dudek B., Makowska Z., 1993, *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC)*. A. Antonovsky'ego, „Przegląd Psychologiczny”, 36.
- [17] Lazarus R.S., 1986, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, 3.
- [18] Lazarus R.S., 1993, *Coping Theory and Research: Past, Present and Future*, „Psychosomatic Medicine”, 55.
- [19] Maciejczyk J., Liszka P., 2013, *Sense of Coherence and Stress-Coping Strategies in Officers of Different Police Force Division*, „The Polish Journal of Aviation Medicine and Psychology”, 19(1).
- [20] Netczuk-Gwoździewicz M., 2016, *Strategie radzenia sobie ze stresem a poczucie koherencji u pracowników zespołów ratownictwa medycznego*, cz. 2, „Autobusy: Technika, Eksploatacja, Systemy Transportowe”, 17(6).
- [21] Netczuk-Gwoździewicz M., Gołębiowski A., 2016, *Strategie radzenia sobie ze stresem a poczucie koherencji u pracowników zespołów ratownictwa medycznego*, cz. 1, „Autobusy: Technika, Eksploatacja, Systemy Transportowe”, 16(6).
- [22] Netczuk-Gwoździewicz M., Gołębiowski A., 2024, *Psychological Resources for Coping with the Stress Experienced by Soldiers Participating in Missions*, „Lekarz Wojskowy”, 102(2).
- [23] Nowosad K., 2021, *Wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Policji a ich samoocena*, „Resocjalizacja Polska”, 21(1).
- [24] Ogińska-Bulik N., 2023a, *Stres w pracy a syndrom wypalenia zawodowego u funkcjonariuszy policji*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica”, 7.
- [25] Ogińska-Bulik N., 2023b, *Stres zawodowy u policjantów. Źródła. Konsekwencje. Zapobieganie*, Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- [26] Ogińska-Bulik N., 2003c, *Wpływ spostrzeganego stresu w pracy i radzenia sobie na poziom wypalenia zawodowego w grupie funkcjonariuszy policji*, „Czasopismo Psychologiczne”, 9(1).
- [27] Ogińska-Bulik N., 2004, *Wyznaczniki stanu zdrowia funkcjonariuszy policji*. „Acta Universitatis Lodzianensis, Folia Psychologica”, 8.
- [28] Ostrowska M., Woźniak R., 2018, *Analiza ryzyka wystąpienia stresu i wypalenia zawodowego wśród funkcjonariuszy policji*, Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM KAAFM.
- [29] Pasikowski T., 2000, *Stres i zdrowie. Podejście salutogenetyczne*, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- [30] Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., 2013, *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- [31] Turek A., Zgodziński W., 2024, *Stres w służbie funkcjonariuszy policji*, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie”, 22(2).
- [32] Wierzejska J., 2023, *Wybrane korelaty poczucia obciążenia pracą funkcjonariuszy policji*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- [33] Wolniak R., 2018, *Jakość funkcjonowania oddziałów prewencji*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie”, 117.
- [34] Wrześniewski K., 2000, *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problem pomiaru*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu*, (red.) I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- [35] Zbyrad T., 2009, *Stres i wypalenie zawodowe pielęgniarek, pracowników socjalnych i policjantów*, Stalowa Wola: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu w Lublinie.