

## Agata Wojcieszek<sup>1</sup>, Anna Nawalana<sup>2</sup>, Anna Majda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Wydział Nauk o Zdrowiu, *Collegium Medicum*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

<sup>2</sup>Pracownia Teorii i Podstaw Pielęgniarstwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, *Collegium Medicum*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

# Natężenie spostrzeganego stresu oraz strategie radzenia sobie ze stresem w grupie małopolskich funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej

Intensity of the stress and coping strategies in the group of the Małopolska officers from the State Fire Service

### STRESZCZENIE

**Wstęp.** Funkcjonariusze straży pożarnej zobligowani są do wypełnienia obowiązków służbowych, w czasie których wielokrotnie doświadczają wielu traumatyzujących bodźców. Niekorzystne warunki pracy mogą być związane z czynnikami środowiskowymi.

**Cel pracy.** Celem pracy była ocena ogólnego wskaźnika natężenia spostrzeganego stresu oraz strategii radzenia sobie ze stresem w grupie funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej.

**Materiał i metody.** Badaniem ankietowym objęto 202 funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej, pełniących służbę na terenie Małopolski. Do oceny ogólnego wskaźnika natężenia spostrzeganego stresu zastosowano Skalę Odczuwanego Stresu (PSS-10). Drugim narzędziem wykorzystanym w badaniu był Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE.

**Wyniki.** Prawie połowie funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej (PSP) w ciągu ostatniego miesiąca towarzyszył wysoki poziom spostrzeganego stresu (44,06%). Badani deklarowali stosowanie takich strategii radzenia sobie ze stresem, jak aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego. Najczęściej stosowali: zaprzeczanie, zaprzestanie działań, używanie substancji psychoaktywnych. Wiek wpływał istotnie na stosowaną przez badanych strategię poszukiwania wsparcia emocjonalnego.

**Wnioski:** W obliczu wysokiego poziomu spostrzeganego stresu u badanych funkcjonariuszy PSP wydaje się być zasadnym stosowanie programów psychoedukacyjnych zachęcających do stosowania strategii zaradczych skoncentrowanych na problemie.

**Problemy Pielęgniarstwa 2017; 25 (1): 49–55**

**Słowa kluczowe:** stres; radzenie sobie; strażak

### ABSTRACT

**Introduction.** The officers from the State Fire Service are obliged to perform their duties, during which they experience many traumatic stimulus. Unfavorable working conditions may be related to environmental factors.

**Objective.** The aim of the study was to evaluate the overall indicator of intensity of perceived stress and coping strategies used in the group of the officers from the State Fire Service.

**Material and methods.** In the study participated 202 officers from the State Fire Service. They work in Małopolska region. The Scale of Perceived Stress (PSS-10) was used to evaluate the overall indicator of intensity of perceived stress. The second research tool was the inventory used for measurement the coping strategies (Mini-COPE).

**Results.** Almost a half of the officers from the State Fire Service have experienced a high level of perceived stress (44.06%) over the last month. The respondents declared the use of coping strategies such as: the active coping, the planning and

**Adres do korespondencji:** mgr piel. Agata Wojcieszek, Wydział Nauk o Zdrowiu, *Collegium Medicum*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków, e-mail: [agata.wojcieszek@gmail.com](mailto:agata.wojcieszek@gmail.com)

DOI: 10.5603/PP.2017.0008

seeking the emotional support. Less commonly used: the negation, cessation of the activities and use the psychoactive substances. The age influenced on the emotional support strategies used from the officers from the State Fire Service.

**Conclusions.** The officers from the State Fire Service experienced a high level of perceived stress so it seems reasonable to use psycho-educational programs that encourage the use of problem-focused strategies.

**Problemy Pielęgniarstwa 2017; 25 (1): 49–55**

**Key words:** stress; coping; fire officer

## Wstęp

Funkcjonariusze straży pożarnej zobligowani są do wypełnienia obowiązków służbowych, w czasie których wielokrotnie doświadczają wielu traumatyzujących bodźców. Niekorzystne warunki pracy mogą być związane z czynnikami środowiskowymi (mikroklimat, zanieczyszczenie powietrza, hałas) oraz charakterem pracy (zmienny rytm dobowy, wysiłek fizyczny, praca na wysokości). Dodatkowo narażanie własnego zdrowia i życia, bezpośredni kontakt ze śmiercią, pośpiech, odpowiedzialność za życie i mienie ratowanych ludzi — to tylko niektóre z powodów czyniące zawód strażaka wyjątkowo narażonym na stres i jego skutki [1].

Oprócz występowania stresorów chronicznych (związanych z codziennymi wymogami służby), wyróżnić można także te o charakterze traumatycznym [2].

W ostatnich latach przeniesiono akcent z problematyki stresu na aktywność człowieka podejmowaną w celu przezwyciężenia sytuacji stresowej. Radzenie sobie ze stresem (*coping with stress*) jest to aktywność zaradcza jednostki podejmowana w sytuacji stresu, której celem jest przywrócenie równowagi pomiędzy wymaganiami środowiska a możliwościami człowieka. W definicji tej można odszukać nawiązanie do zaproponowanej przez Lazarusa oraz Folkmana — transakcyjnej teorii stresu [3].

Wyróżnia się trzy style radzenia sobie ze stresem. Pierwszy z nich jest zorientowany na problemie. Obejmuje działania ukierunkowane na opanowanie stresora w celu zmniejszenia bądź usunięcia stresujących właściwości. Polega na poszukiwaniu, przetwarzaniu oraz wykorzystywaniu wszelkich informacji mogących pomóc w osiągnięciu równowagi. Styl skoncentrowany na emocjach należy rozumieć jako redukcję negatywnych emocji związanych z sytuacją stresującą. Kolejny styl skoncentrowany jest na unikaniu. Charakteryzuje się aktywnością mającą na celu odwrócenie uwagi od stresora oraz własnych nieprzyjemnych reakcji mogących towarzyszyć sytuacji stresowej [4].

Współcześnie w środowiskach pracy coraz częściej zwraca się uwagę na tak zwane czynniki psychospołeczne, które — podobnie jak czynniki fizyczne, chemiczne i biologiczne — mogą wpływać na zdrowie i samopoczucie pracujących. Profilaktyka stresu zawodowego (stającego się coraz powszechniejszym zagrożeniem dla zdrowia) stanowi obecnie duże wy-

zwanie głównie dla specjalistów zajmujących się tą dziedziną. Ustawa z 27 czerwca 1997 roku o służbie medycyny pracy jest głównym aktem prawnym sankcjonującym jej funkcjonowanie w Polsce. Zgodnie z zapisami ustawy zadania te mogą wykonywać między innymi lekarze, pielęgniarki czy psycholodzy [5, 6].

## Cel pracy

Celem pracy była ocena ogólnego wskaźnika natężenia spostrzeganego stresu oraz strategii radzenia sobie ze stresem w grupie badanych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej (PSP).

Celami szczegółowymi było poznanie:

- związku między ogólnym wskaźnikiem natężenia spostrzeganego stresu a stażem pracy i wiekiem badanych funkcjonariuszy PSP;
- związku między strategiami radzenia sobie ze stresem a stażem pracy i wiekiem badanych funkcjonariuszy PSP;
- związku między ogólnym wskaźnikiem natężenia spostrzeganego stresu a strategiami radzenia sobie z nim badanych funkcjonariuszy PSP.

## Material i metody

Badaniem ankietowym objęto 202 funkcjonariuszy PSP, pełniących służbę w ośmiu jednostkach ratowniczo-gaśniczych (JRG) na terenie Małopolski. W badaniu uczestniczyli tylko mężczyźni. Średni wiek ankietowanych wyniósł 34 lata. Większość respondentów stanowili mieszkańcy wsi — 117 osób (57,92%) oraz osoby żyjące w sformalizowanych związkach — 144 ankietowanych (71,29%).

Badanie było całkowicie dobrowolne i anonimowe. Zostało przeprowadzone zgodnie z zasadami Deklaracji Helsińskiej, po uprzednim uzyskaniu oficjalnej zgody kierowników poszczególnych placówek.

Do oceny ogólnego wskaźnika natężenia spostrzeganego stresu zastosowano Skalę Odczuwanego Stresu (PSS-10) opracowaną przez S. Cohen, T. Kamarck i R. Mermelstein. Narzędzie to składa się z 10 pytań dotyczących różnych subiektywnych odczuć związanych z problemami, zdarzeniami osobistymi, zachowaniami i sposobami radzenia sobie. Pytania odnoszą się do oceny natężenia stresu związanego z własną sytuacją życiową w ciągu ostatniego miesiąca, ale dotyczą również skuteczności radzenia sobie. Respondent udziela odpowiedzi na pytania, wpisując

**Tabela 1.** Poziom stresu spozrzanego przez badanych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej**Table 1.** The level of the stress perceived by the investigated officers from the State Fire Service

Liczba punktów (PSS-10)	Poziom odczuwanego stresu	Liczba badanych (n)	Odsetek (%)
0–13	Niski poziom stresu	37	18,32
14–19	Średni poziom stresu	76	37,62
Powyżej 19	Wysoki poziom stresu	89	44,06

daną cyfrę: 0 — nigdy, 1 — prawie nigdy, 2 — czasem, 3 — dość często, 4 — bardzo często. Wynik ogólny PSS-10 dla każdego z respondentów stanowi sumę wszystkich punktów uzyskanych z 10 pytań. Każdy badany może uzyskać od 0 do 40 punktów. Im wyższy wynik uzyskany przez ankietowanego, tym większe nasilenie stresu, jaki odczuwa. W celu interpretacji wyników surowych wykorzystano normy stenowe przyjęte dla skali PSS-10 [7].

Drugim narzędziem wykorzystanym w badaniu był Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE, którego autorem jest C.S. Carver. Adaptację polską przeprowadził Z. Juczyński oraz N. Ogińska-Bulik. Narzędzie to stanowi skróconą wersję Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem, znanego pod nazwą COPE (*The Coping Orientations to Problems Experienced*). Polska adaptacja tego narzędzia obejmuje 28 stwierdzeń, które wchodzi w skład 14 strategii radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie, akceptacja, poczucie humoru, zwrot ku religii, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie, wyładowanie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań oraz obwinianie siebie. Osoba badana zaznacza w odniesieniu do każdego stwierdzenia jedną z czterech możliwych odpowiedzi, które są punktowane w następujący sposób: „prawie nigdy tak nie postępuję” (0 pkt), „rzadko tak postępuję” (1 pkt), „często tak postępuję” (2 pkt) oraz „prawie zawsze tak postępuję” (3 pkt). Każda strategia oceniana jest oddzielnie na podstawie średniej liczby punktów, uzyskanej z dwóch twierdzeń, które są jej przyporządkowane [7].

Badanie związków między poszczególnymi zmiennymi analizowano, wykorzystując współczynnik korelacji Pearsona lub Spearmana. Analizy wykonano za pomocą pakietu statystycznego Statistica 10. Przyjęto poziom istotności statystycznej dla  $p < 0,05$ .

## Wyniki

Największą grupę spośród ankietowanych stanowiły osoby odczuwające wysoki poziom stresu — 89 osób

(44,06%); 37 respondentów (18,32%) prezentowało niski poziom stresu, co stanowiło najmniejszy odsetek wśród badanych (tab. 1).

Przeprowadzona analiza statystyczna nie wykazała związku między ogólnym wskaźnikiem natężenia spozrzanego stresu badanych a ich wiekiem i stażem pracy ( $p > 0,05$ ).

Ankietowani funkcjonariusze PSP najczęściej deklarowali stosowanie strategii zorientowanych na problemie, to jest aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego oraz strategię zorientowaną na emocje: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego. Średnia uzyskanych punktów dla każdej z nich wynosiła w zaokrągleniu dwa, co oznacza, że były one często stosowane przez badanych. Wśród strategii stosowanych najrzadziej można wymienić: zaprzeczanie, zaprzestanie działań, używanie substancji psychoaktywnych, co stanowi strategię zorientowane na unikaniu (tab. 2).

Wiek badanych funkcjonariuszy PSP wpływał istotnie na częstość stosowania przez nich strategii poszukiwania wsparcia emocjonalnego ( $p < 0,05$ ). Zależność ta była ujemna, co oznacza, że im starszy wiek ankietowanego, tym rzadziej stosował wspomnianą strategię. Wykazano, że siła opisanej zależności jest bardzo słaba (tab. 3).

Wybór strategii radzenia sobie ze stresem nie zależał istotnie od stażu pracy badanych funkcjonariuszy PSP, co potwierdza przeprowadzona analiza statystyczna ( $p > 0,05$ ) (tab. 4).

Poziom odczuwanego stresu wpływał istotnie na częstość stosowania 7 z 14 strategii radzenia sobie ze stresem ( $p < 0,05$ ). Wykazano, że zależność ze strategią aktywnego radzenia sobie była ujemna, co oznacza, że im wyższy poziom odczuwanego stresu tym rzadziej stosowano tę strategię. Zależności z pozostałymi sześcioma strategiami, takimi jak zwrot ku religii, zaprzeczanie, wyładowanie, zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań i obwinianie siebie, były dodatnie. Oznacza to, że im wyższy poziom odczuwanego stresu, tym częściej stosowano wspomniane strategie. Najsilniej poziom odczuwanego stresu wpływał na częstość stosowania strategii określonej jako zaprzestanie działań, co stanowi strategię skoncentrowaną na unikaniu (tab. 5).

**Tabela 2.** Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez badanych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej  
**Table 2.** The coping strategies used by the investigated officers from the State Fire Service

Strategie radzenia sobie ze stresem (Mini-COPE)	N	Średnia	SD	Mediana	Min.	Maks.	Q1	Q3
Aktywne radzenie sobie	202	1,79	0,68	2,00	0,00	3,00	1,50	2,00
Planowanie	202	1,75	0,72	2,00	0,00	3,00	1,50	2,00
Pozytywne przewartościowanie	202	1,50	0,61	1,50	0,00	3,00	1,00	2,00
Akceptacja	202	1,54	0,69	1,50	0,00	3,00	1,00	2,00
Poczucie humoru	202	1,12	0,67	1,00	0,00	3,00	0,50	1,50
Zwrot ku religii	202	1,12	0,76	1,00	0,00	3,00	0,50	1,50
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	202	1,42	0,73	1,50	0,00	3,00	1,00	2,00
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	202	1,32	0,70	1,50	0,00	3,00	1,00	2,00
Zajmowanie się czymś innym	202	1,14	0,67	1,00	0,00	3,00	0,50	1,50
Zaprzeczanie	202	0,69	0,64	0,50	0,00	2,50	0,00	1,00
Wyładowanie	202	1,08	0,63	1,00	0,00	2,50	0,50	1,50
Zażywanie substancji psychoaktywnych	202	0,74	0,82	0,50	0,00	3,00	0,00	1,00
Zaprzestanie działań	202	0,68	0,64	0,50	0,00	2,50	0,00	1,00
Obwinianie siebie	202	0,91	0,63	1,00	0,00	3,00	0,50	1,50

SD — odchylenie standardowe, min. — wartość minimalna, maks. — wartość maksymalna, Q1— kwartył dolny, Q3 — kwartył górny, N — liczba badanych osób

**Tabela 3.** Związek między strategiami radzenia sobie ze stresem a wiekiem badanych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej

**Table 3.** The relationship between coping strategies and the age of the investigated officers from the State Fire Service

Strategie radzenia sobie ze stresem (Mini-COPE)	Korelacja z wiekiem			
	Współczynnik korelacji	p	Kierunek zależności	Siła zależności
Aktywne radzenie sobie	-0,117	0,096	-	-
Planowanie	-0,067	0,347	-	-
Pozytywne przewartościowanie	0,003	0,970	-	-
Akceptacja	-0,048	0,500	-	-
Poczucie humoru	-0,046	0,519	-	-
Zwrot ku religii	0,082	0,246	-	-
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	-0,162	0,021	Ujemny	Bardzo słaba
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	-0,038	0,592	-	-
Zajmowanie się czymś innym	0,108	0,124	-	-
Zaprzeczanie	0,122	0,085	-	-
Wyładowanie	-0,028	0,691	-	-
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,066	0,349	-	-
Zaprzestanie działań	0,084	0,234	-	-
Obwinianie siebie	0,034	0,629	-	-

p — poziom istotności

**Tabela 4.** Związek między strategiami radzenia sobie ze stresem a stażem pracy badanych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej

**Table 4.** The relationship between coping strategies and the length of service of the investigated officers from the State Fire Service

Strategie radzenia sobie ze stresem (Mini-COPE)	Korelacja ze stażem pracy			
	Współczynnik korelacji	p	Kierunek zależności	Siła zależności
Aktywne radzenie sobie	-0,113	0,109	-	-
Planowanie	-0,081	0,255	-	-
Pozytywne przewartościowanie	0,007	0,916	-	-
Akceptacja	-0,028	0,690	-	-
Poczucie humoru	-0,067	0,346	-	-
Zwrot ku religii	0,067	0,340	-	-
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	-0,097	0,172	-	-
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,047	0,503	-	-
Zajmowanie się czymś innym	0,039	0,582	-	-
Zaprzeczanie	0,054	0,446	-	-
Wyładowanie	-0,032	0,648	-	-
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,023	0,741	-	-
Zaprzestanie działań	0,036	0,613	-	-
Obwinianie siebie	-0,031	0,657	-	-

p — poziom istotności

**Tabela 5.** Związek między ogólnym wskaźnikiem natężenia spostrzeganego stresu a strategiami radzenia sobie z nim badanych funkcjonariuszy Państwowej Straży Pożarnej

**Table 5.** The relationship between the general indicator of intensity of perceived stress and the coping strategies of the investigated officers from the State Fire Service

Strategie radzenia sobie ze stresem (Mini-COPE)	Korelacja z ogólnym wskaźnikiem natężenia spostrzeganego stresu (PSS-10)			
	Współczynnik korelacji	p	Kierunek zależności	Siła zależności
Aktywne radzenie sobie	-0,168	0,017	Ujemny	Bardzo słaba
Planowanie	-0,078	0,268	-	-
Pozytywne przewartościowanie	-0,095	0,178	-	-
Akceptacja	-0,035	0,616	-	-
Poczucie humoru	0,038	0,592	-	-
Zwrot ku religii	0,197	0,005	Dodatni	Bardzo słaba
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,01	0,883	-	-
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,023	0,749	-	-
Zajmowanie się czymś innym	0,088	0,213	-	-
Zaprzeczanie	0,204	0,004	Dodatni	Bardzo słaba
Wyładowanie	0,172	0,015	Dodatni	Bardzo słaba
Zażywanie substancji psychoaktywnych	0,221	0,002	Dodatni	Bardzo słaba
Zaprzestanie działań	0,255	< 0,001	Dodatni	Bardzo słaba
Obwinianie siebie	0,247	< 0,001	Dodatni	Bardzo słaba

p — poziom istotności

## Dyskusja

Zawód strażaka od lat zajmuje nadrzędną pozycję we wszelkich rankingach prestiżu i zaufania społecznego. Świadczy o tym między innymi badanie przeprowadzone w listopadzie 2013 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej. Aż 87% respondentów deklaruowało duże poważanie dla czynności wykonywanych przez reprezentantów PSP [8].

Wykonywanie zawodu strażaka wiąże się z posiadaniem odpowiednich predyspozycji. Kandydaci do służby muszą wykazywać się nie tylko szczególnymi właściwościami zdrowotnymi, ale także wyjątkową sprawnością psychofizyczną. Te dyspozycje zweryfikowane już na etapie naboru pozwalają lepiej znosić uciążliwości związane ze służbą, a tym samym z sytuacjami stresowymi [9].

Według badań własnych blisko połowie ankietowanych towarzyszył wysoki poziom stresu w ciągu ostatniego miesiąca (44,06%). Osiągnięte rezultaty potwierdziły przekonanie o wysokiej stresogenności pracy funkcjonariuszy PSP i korespondują z wynikami uzyskanymi przez innych autorów.

Badania przeprowadzone na próbie 974 strażaków zatrudnionych w 40 jednostkach PSP ukazały, że 839 badanych (86%) było uczestnikami zdarzenia opisanego cechami, które charakteryzują zdarzenie traumatyczne, przy czym 78% uczestniczyło w więcej niż jednym takim zdarzeniu. W innym badaniu uczestniczyło 190 strażaków z JRG PSP z terenu Łodzi. Wynikało z nich, że 150 funkcjonariuszy (79%) było świadkiem bądź uczestnikiem zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, które miały charakter traumatyczny. Przytoczone wnioski z badań świadczą o powszechności występowania sytuacji stresowych, mogących negatywnie wpłynąć na dobrostan jednostki [10, 11].

Efektywność poszczególnych strategii radzenia sobie zależy od wielu czynników, między innymi od samej sytuacji stresowej, w tym możliwości jej kontrolowania. Strategie skoncentrowane na unikaniu są zazwyczaj traktowane jako najmniej efektywne, choć mogą być skuteczne w krótkiej perspektywie czasowej. Strategie skoncentrowane na zadaniu często są uważane za najbardziej efektywne. Z kolei radzenie sobie przez koncentrację na emocjach jest zazwyczaj uznawane jako mniej skuteczne [12].

Ankietowani funkcjonariusze PSP najczęściej deklarowali stosowanie strategii zorientowanych na problemie, to jest aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego. Respondenci również często stosowali strategię zorientowaną na emocje: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego. Buforowy efekt wsparcia, wynikający z wymiany emocji, informacji w sytuacji trudnej, po-

woduje zmniejszenie negatywnych skutków stresorów i zwiększenia poczucia bezpieczeństwa. Im starszy był respondent, tym rzadziej wykorzystywał tę strategię w radzeniu sobie ze stresem. Wśród strategii stosowanych najrzadziej przez badanych można wymienić: zaprzeczanie, zaprzestanie działań, używanie substancji psychoaktywnych, czyli te, które koncentrują się głównie na unikaniu. Rezultaty osiągnięte w badaniach własnych są zbieżne z wynikami innych autorów. Zostało to przedstawione poniżej [13].

W tym miejscu warto ponownie odwołać się do badań na próbie przeprowadzonej wśród 190 strażaków z JRG PSP z terenu Łodzi, przeprowadzonych przez N. Ogińską-Bulik oraz I. Langerę. Badani strażacy w procesie radzenia sobie wykorzystywali zarówno strategię skoncentrowane na zadaniu (planowanie i aktywne radzenie sobie), jak i strategię, które służą redukcji napięcia i negatywnych emocji (pozytywne przewartościowanie i akceptacja). Strategie te, poprzez wzbudzenie emocji pozytywnych, pełnią rolę adaptacyjną. Natomiast stosunkowo rzadko wykorzystywane są przez strażaków strategie unikowe, takie jak zaprzestanie działań, zaprzeczanie czy stosowanie różnego rodzaju substancji. Równie interesujące badania z punktu widzenia stosowania strategii zaradczych przeprowadzono wśród 120 ratowników medycznych (wyłącznie mężczyzn) z rejonu województwa łódzkiego. Do strategii najczęściej wykorzystywanych w tej grupie należą aktywne radzenie sobie oraz planowanie, czyli te, które koncentrują się na problemie. Najrzadziej stosowane jest zaprzestanie działań, zażywanie substancji psychoaktywnych i zaprzeczanie (strategie unikowe) [11, 14].

Sytuacja zmieniających się warunków pracy i związany z tym wzrost zagrożenia dla zdrowia psychicznego rodzi konieczność podejmowania działań mających na celu ochronę zdrowia pracujących.

Pielęgniarki służby medycyny pracy pełnią istotną rolę w polskim systemie ochrony zdrowia pracowników. Posiadają wiele możliwości, dzięki którym mogą realizować swoje funkcje w zakresie ochrony zdrowia pracujących. Podejmują działania we współpracy z lekarzem (bądź na jego zlecenie) lub wykonują je samodzielnie. Przemawia za tym fakt posiadania przez pielęgniarki niezbędnej wiedzy z zakresu psychologii zdrowia, promocji zdrowia, metodologii badań czy umiejętności tworzenia programów antystresowych. Korzystając z tych zasobów, działania pielęgniarki mogą oscylować wokół rozwiązań stymulujących procesy upowszechniania strategii efektywnego radzenia sobie w środowisku pracy, a także budowania rozwiązań instytucjonalno-systemowych sprzyjających prowadzeniu takiej edukacji wśród służb mundurowych [15].

**Wnioski**

1. Funkcjonariuszom PSP niezależnie od wieku i stażu pracy najczęściej towarzyszył wysoki poziom stresu, z którym radzili sobie, wykorzystując głównie strategie skoncentrowane na problemie.
2. Im respondenci byli starsi, tym istotnie rzadziej wybierali strategię poszukiwania wsparcia emocjonalnego.
3. Im wyższy poziom stresu wykazywali respondenci, tym istotnie częściej stosowali strategie radzenia sobie skoncentrowane na unikaniu.
4. W obliczu wysokiego poziomu spostrzeganego stresu u badanych funkcjonariuszy PSP wydaje się być zasadnym stosowanie programów psychoedukacyjnych zachęcających do stosowania strategii zaradczych skoncentrowanych na problemie.
5. Rolą pielęgniarki jest tworzenie rozwiązań stymulujących procesy upowszechniania efektywnego radzenia sobie w środowisku pracy, a także budowanie rozwiązań instytucjonalno-systemowych sprzyjających prowadzeniu takiej edukacji wśród służb mundurowych.

**Piśmiennictwo**

1. Wejman M, Przybylski K. Identyfikacja zagrożeń na stanowiskach pracy strażaków zawodowych. *Organizacja i Zarządzanie*. 2013; 59: 69–84.
2. Radko J. Wtórny zespół stresu pourazowego w pracy strażaków i pracowników pogotowia ratunkowego — przegląd badań. *Opuscula sociologica*. 2013; 3: 73–82.
3. Heszen-Niejodek I. Stres i radzenie sobie. W: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.). *Człowiek w sytuacji stresu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. : Katowice.
4. Parker JD. A., Endler N.S. Coping and defense: A historical overview. W: Zeidner M., Endler N.S. (red.). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Wiley, New York. 1996.
5. Waszkowska A, Wężyk A, Merecz D. Zarządzanie ryzykiem psychospołecznym w ochronie zdrowia pracujących. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*. 2013(4): 445–452.
6. Ustawa z dnia 27 czerwca 1997 r. o służbie medycyny pracy (tekst jedn. Dz U z 1997 r Nr 96, poz 593 z późn zm).
7. Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. *Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*. 2012: Warszawa.
8. Torczyńska M. Społeczny wizerunek straży pożarnej jako filaru systemu bezpieczeństwa państwowego (w świetle badań opinii publicznej). *Bezpieczeństwo i Technika Pożarnictwa*. 2014; 4: 49–57.
9. Wejman M, Przybylski K. Identyfikacja zagrożeń na stanowiskach pracy strażaków zawodowych. *Organizacja i Zarządzanie*. 2013; 59: 69–84.
10. Koniarek J, Dudek B. Zespół zaburzeń po stresie urazowym a stosunek do pracy strażaków. *Medycyna Pracy*. 2001(3): 177–183, doi: [10.13075/mp.5893.2013.0004](https://doi.org/10.13075/mp.5893.2013.0004).
11. Ogińska-Bulik N, Langer I. Osobowość typu D i strategie radzenia sobie ze stresem a nasilenie objawów PTSD w grupie strażaków. *Medycyna Pracy*. 2007; 4: 307–316.
12. Piekarska J. Zdolności emocjonalne kobiet i mężczyzn a stosowane strategie radzenia sobie ze stresem. *Studia Psychologica*. 2015; 1: 5–18.
13. Derbis R. Zasoby w relacji stresory — jakość życia strażaków. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2012; 1: 119–136.
14. Ogińska-Bulik N. Rola strategii radzenia sobie ze stresem w rozwoju po traumie u ratowników medycznych. *Medycyna Pracy*. 2014; 2: 209–217.
15. Sakowski P. Zadania i rola pielęgniarek służby medycyny pracy (SMP) w polskim systemie ochrony zdrowia pracujących według oceny tych pielęgniarek. *Medycyna Pracy*. 2010(5): 561–572, doi: [10.13075/mp.5893](https://doi.org/10.13075/mp.5893).