



Colloquium 2(38)/2020  
ISSN 2081-3813, e-ISSN 2658-0365  
CC BY-NC-ND.4.0  
DOI: <http://doi.org.10.34813/16coll2020>

**STRES I KSZTAŁTOWANIE ZASOBÓW PSYCHFIZYCZNYCH  
W KONTEKŚCIE BEZPIECZEŃSTWA PERSONALNEGO W SŁUŻBACH  
MUNDUROWYCH NA PRZYKŁADZIE WOJSKA**

**Stress and shaping of a psychophysical resources in the context  
of personnel security in uniformed services on the example of the army**

Paweł Wasilewski

Akademia Wojsk Lądowych im. gen. Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu, Polska  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6048-7963>

Dariusz Stachelek

**Abstract**

Service in the army is a special kind of professional, and general human activity. It requires increased physical effort, great commitment, and frequent sacrifices. The living, and working conditions of soldiers are specific. The roles, and tasks they perform in the state, and in society pose huge challenges for them, which contribute to the occurrence of negative psychophysiological effects. Preparation of a person, and equipping it with appropriate psycho-sociological skills requires appropriate predispositions, and subjecting it to appropriate training, which element must also be shaping desirable character traits. The goal is to significantly improve the quality of tasks in designated environments. These resources, understood as relatively persistent personal, and social factors, have an impact on how a person performs in difficult situations. These factors include psychological moderators (temperament, interpersonal competences, etc.), social (interpersonal contacts, openness), biological (genetics, resistance), spiritual (faith, sense of sense), which are used to choose the best strategy for dealing with stress.

**Keywords:** stres, służby mundurowe, bezpieczeństwo personalne, zasoby psychologiczne, koherencja, czas, postrzeganie.

---

Badanie nie otrzymało finansowania ze strony instytucji publicznych ani komercyjnych.

Adres do korespondencji: Piotr Wasilewski, Akademia Wojsk Lądowych im. gen. Tadeusza Kościuszki, ul. Czajkowskiego 109, 51-147 Wrocław; e-mail: [pawel.wasilewski@awl.edu.pl](mailto:pawel.wasilewski@awl.edu.pl)

## **Streszczenie**

Funkcjonowanie w służbach mundurowych jest szczególnym rodzajem aktywności zawodowej i ogólnozyciowej człowieka. Wymaga od jej członków wzmoczonego wysiłku fizycznego, dużego zaangażowania oraz częstych wyrzeczeń. Środowisko życia i pracy funkcjonariuszy grup dyspozycyjnych jest specyficzne. Rola i zadania jakie pełnią w państwie i społeczeństwie, stawiają przed nimi ogromne wyzwania, które sprzyjają występowaniu negatywnych skutków psychofizjologicznych. Przygotowanie jednostki i wyposażenie ją we właściwe umiejętności psychospołeczne wymaga właściwych predyspozycji i poddania jej odpowiedniemu szkoleniu, którego elementem musi być również ukształtowanie pożądanych cech charakterologicznych. Zasoby te, rozumiane jako względnie stałe czynniki osobowe i społeczne, mają wpływ na to, w jaki sposób człowiek radzi sobie z trudnymi sytuacjami. Do tych czynników zaliczamy moderatory psychiczne (temperament, kompetencje interpersonalne itp.) społeczne (kontakty interpersonalne, otwartość), biologiczne (genetyka, odporność), duchowe (wiera, poczucie sensu), które służą do obrania najlepszej strategii radzenia sobie ze stresem.

**Słowa kluczowe:** stres, służby mundurowe, bezpieczeństwo personalne, zasoby psychologiczne, koherencja, czas, postrzeganie.

## **Wstęp**

Funkcjonowanie jednostek we współczesnych realiach życia niesie ze sobą o wiele większe narażenie człowieka na stany stresowe niż chociażby 40-50 lat temu. Nieustannie wzrastająca szybkość życia, zmieniające się warunki zewnętrzne i wymagania, ilość informacji w jednostce czasu stanowią główne predyktory wpływające na jakość funkcjonowania w rzeczywistości. Sytuacje, w jakich jednostka uczestniczy, będące dziś zaliczane do normalnych, czyli niewymagających zwiększonego wydatkowania energetycznego, dawniej były zaliczane do sytuacji trudnych. Idzie za tym codzienne funkcjonowanie, jak również i realizowanie się na arenie zawodowej, wymagające dziś od człowieka posiadania większych zasobów zarówno w sferze merytorycznej, jak i psychofizycznej. Wykonywanie zawodów, które zwykle wymagały od podmiotów większego zaangażowania i poświęcenia niż inne, współcześnie także stawiają o wiele wyżej poprzeczkę wymagań we wszystkich swoich sferach. Realizowanie zadań przeznaczonych dla służb mundurowych, o których jest tu mowa, stawia właśnie takie wymogi przed swoimi uczestnikami. Sprawność działania w warunkach pracy służb mundurowych wymaga odpowiedniego przygotowania zarówno merytorycznego, ale, co ważniejsze, i psychofizycznego. W procesie przygotowywania jednostki do działania w sytuacjach trudnych i ekstremalnych istotna wydaje się tendencja postrzegania rzeczywistości przez pryzmat czasu. Zależność tę zauważył i opisał Philip G. Zimbardo w swoim dziele „Paradoks czasu” (Zimbardo, 2013). Artykuł ten ma za zadanie przybliżyć to zagadnienie w środowisku służb mundurowych (Wojska Polskiego).

## **Środowiskowe elementy służby**

Jednym z elementów życia codziennego jest uczucie zagrożenia przed ewentualnymi wydarzeniami, które mogą wywołać niepożądane skutki dla podmiotu. Zagrożenie to definiowane jest jako: „gwałtowny wzrost prawdopodobieństwa szkody lub stra-

ty, co jest równoznaczne z pogorszeniem się dotychczasowej sytuacji człowieka pod jakimkolwiek względem” (Ratajczak, 2004, s. 16). Sytuacje wyzwalające lęk u człowieka nie zawsze wynikają z realnych niebezpieczeństw. Mogą być konfabulacją wynikającą z uprzednich doświadczeń i odnosić się do teraźniejszości, jak też nieznaney przyszłości jako czasu niepokojących i trudnych do przewidzenia wydarzeń (Ratajczak, 2004, s. 16). Przyszłe obawy mają zatem ścisły związek z przeszłymi lub aktualnymi doświadczeniami.

Dla uruchamiania mechanizmów adaptacyjnych, zaradczych i obronnych istotna jest umiejętność dostrzegania budzących niepokój sygnałów. Pozwala na to właściwe regulowanie stosunków z otoczeniem. Poziom odczuwanych przez jednostkę obaw może być mniej lub bardziej adekwatny do występujących warunków (Popiołek, 2004, s. 29). Dostrzeganie nadmiaru zagrożeń może świadczyć o obecności przyczynowego lęku, który zniekształcając realny obraz otaczającego świata, czyni go nieprzyjaznym, a nawet wrogim w odbiorze jednostki. Jeśli podobne obawy pojawiają się w odczuciach dużej grupy społeczności, może to świadczyć o kondycji psychicznej jej członków oraz o warunkach, w jakich zbiorowość ta żyje. Człowiek w miarę gromadzenia poznawczego, czyli doświadczania podobnych sytuacji, automatyzuje swoje zachowania. Wytwarzające się schematy zachowań są odpowiedzią i ułatwieniem organizmu na wykazujące podobieństwo sytuacje środowiskowe. Jest to rodzaj interakcji człowieka ze środowiskiem, gdyż człowiek nie stanowi tu elementu biernego, jak też jest to sposób na utrzymanie homeostazy pomiędzy środowiskiem a jednostką. Wypracowując schematy zachowań, uczy się on reagowania na spotykające go zdarzenia, poddając analizie każdy nowo napotkany czynnik. Wyrobione z biegiem życia doświadczenia, przekonania, schematy (strategie) zachowań, schematy myślowe, posiadane zasoby stanowią tzw. charakter człowieka, czyli widoczny w zachowaniu przejaw jego cech psychicznych (Kozielecki, 2000 ss. 174-184; Maruszewski, 2001, ss. 53, 164-170). Proces ten wykorzystuje się do przystosowania funkcjonowania człowieka w warunkach specyficznych. Wykorzystywane są do tego różnego rodzaju techniki i strategie mające za zadanie w jak najbardziej realny sposób odzwierciedlić przyszłe sytuacje zadaniowe kształtowanej jednostki. Nie brano do tej pory jednak pod uwagę jednego z najważniejszych zasobów, jaki posiada człowiek, a mianowicie – czasu. Philip G. Zimbardo w toku swoich badań, począwszy od eksperymentu więziennego, a kończąc na nieśmiałości, zauważył, że bardzo ważnym czynnikiem w kształtowaniu zasobów potrzebnych człowiekowi do optymalnego funkcjonowania w sytuacjach trudnych jest sposób, w jaki postrzega on wpływający czas. Czas jako zasób niezbędny do wykonania jakiegokolwiek pracy czy zadania, czas jako zasób, który jako jedyny przemija w sposób nieuchronny i nieodnawialny (Zimbardo, 2011, ss. 16-17). Koncepcja Zimbardo nie ma korelacji z postrzeganiem czasu przez filozofów. Nie mamy tu do czynienia ani z Paronowską (Arystoteles, *Fizyka*, 222b) teorią czasu jako odliczaniem poszczególnych momentów, ani z Platónskim ruchomym obrazem wieczności, czy też Heideggerowskim „*Sein und Zeit*” (*Istota i czas*) (Heller, Pabjan, 2014, ss. 21-22.) Może najbliższe koncepcji Zimbardo jest Arystotelesowski utożsamianie czasu z ruchem, traktowane jako przejście od możliwości do aktu (Heller, Pabjan, 2014, ss. 23-24), jednakże i tu nie ma tożsamości, gdyż nie jest to koncepcja filozoficzna.

Służba w mundurze jest bardzo szczególnym rodzajem aktywności zawodowej i ogólnozyciowej. Wymaga od jej członków dużego wysiłku fizycznego, zaangażowania oraz dyspozycyjności. Środowisko życia i pracy tutaj jest bardzo specyficzne. Rola i zadania, jakie pełnią w państwie i społeczeństwie takie instytucje, stawiają przed nimi ogromne wyzwania. Hierarchia, wysoki stopień biurokratyzacji, podległość służbowa, duża dynamika życia, sprzyjają występowaniu wysokiego natężenia stresu, a co za tym idzie – negatywnych jego skutków. Wojsko stanowi właśnie takie specyficzne środowisko, obfitujące w traumatyczne zdarzenia oraz wymagające od swoich uczestników ciągłego przekraczania swoich możliwości i budowania coraz to większych zasobów psychofizycznych. Obiektywność występujących czynników wymaga odpowiednich umiejętności i odpowiedniego konstruktów charakterologicznego u swoich uczestników. Pojawiający się tu stres psychiczny, jest szczególnym rodzajem relacji między człowiekiem a otoczeniem, które to człowiek (podmiot) ocenia jako nadwyrężające lub przekraczające posiadane przez niego zasoby i zagrażające jego dobrostanowi (Terelak, 2001, s. 70). Ten rodzaj stresu odnosi się do wymagań lub konfliktów między wymaganiami, które według oceny danej osoby, wyczerpują lub przekraczają jej zasoby zewnętrzne i wewnętrzne (Lazarus, 1986, s. 19). Wszystko sprowadza się tu do poczucia zagrożenia.

Źródeł stresogennych może być bardzo wiele w zależności od zasobów i nastawienia człowieka. Mogą pochodzić one ze środowiska zewnętrznego (hałas, złe warunki pogodowe), z wykonywanej pracy, z traumatycznych przeżyć itp. Warto jednak nadmienić, iż stres nie jest jedynie reakcją na jakieś zdarzenie. Reakcja stresowa pojawia się, gdy człowiek ma świadomość, że nie będzie w stanie podjąć zadania, gdyż posiadane przez niego szeroko rozumiane zasoby nie są wystarczające. Często zdarza się, że stres zawodowy przybiera charakter stresu traumatycznego (Terelak, 2001 ss. 256-266).

Stresory związane z zawodem żołnierza mają ze względu na swoją specyfikę jeszcze większy ładunek traumatyzujący. Możemy je za Figleyem i Nashem, podzielić na pięć kategorii (Figley, Nash, 2010, ss. 23-35). Są to stresory fizyczne, do których zaliczymy: wysokie i niskie temperatury otoczenia, wilgoć i odwodnienie, brud, pozbawienie snu, hałas i wybuchy, wyziewy i wonie, jaskrawe światło i ciemności, złe odżywianie, choroba i urazy. Drugą grupę stanowią stresory poznawcze, które się zawierają w braku lub nadmiarze informacji, niejednoznaczności lub częstej zmianie zadania lub roli, zmieniających się regułach w trakcie gry, konfliktach lojalności, monotonii prowadzącej do nudy, braku poczucia sensu. Trzecią grupę stresorów w służbie żołnierza stanowią stresory emocjonalne. Należą do nich utrata przyjaciół wskutek śmierci lub doznanych urazów, strach, wstyd i poczucie winy, bezradność, brak poczucia bezpieczeństwa, zabijanie innych ludzi. Czwartą grupę stanowią stresory społeczne. Możemy tu wymienić: izolację od wsparcia społecznego, brak prywatności i przestrzeni osobistej, nieprzychylną opinię publiczną. Ostatnimi ze stresorów są stresory duchowe, czyli: utrata wiary w Boga pod wpływem doświadczeń oraz utrata zdolności do wybaczenia zarówno sobie, jak i innym (Figley, Nash, 2010, ss. 23-35).

Praca w służbie mundurowej, jak widać, obfituje w wydarzenia trudne, wstrząsające i ekstremalne: takie jak zagrożenie życia, konieczność użycia broni, uczestniczenie w sytuacjach związanych ze śmiercią, kontakt z ofiarami wypadków,

katastrof i przemocy indywidualnej. Uczucia, które towarzyszą najczęściej osobom w sytuacjach wyjątkowych, to bezsilność, strach, przerażenie. Głębokość doznań psychicznych jest różna, lecz najczęściej utrzymują się one przez długi czas po zakończeniu wydarzenia, powodując bezsenność, problemy z koncentracją, stany depresyjne, upośledzenie funkcjonowania społecznego, zawodowego i prywatnego. Jeżeli symptomy miną po jakimś czasie, to uznaje się je za naturalną reakcję organizmu na sytuację stresową. Zdarza się jednak, że potrafią utrzymywać się one przez długi okres (od 3 miesięcy wzwyż), w takim przypadku są objawami złożonego zespołu stresu pourazowego (posttraumatyczny syndrom depresyjny, ang. *posttraumatic stress disorder PTSD*) (Dudek, 2003.) Najczęściej PTSD dotyka osób służących w wojsku, które uczestniczyły w misjach poza granicami kraju, ale również i tych, którzy w warunkach niebojowych wykonują swoje zadania, znacząco przekraczając posiadane zasoby. Stres traumatyczny może mieć bardzo groźne konsekwencje zdrowotne, dlatego też niezwykle istotna jest właściwa opieka psychologiczna nad żołnierzami pracującymi w trudnych warunkach, pełne przygotowywanie ich do pracy w tychże i – przede wszystkim – udzielanie profesjonalnej pomocy w przypadku wystąpienia stresu traumatycznego.

### Zasoby i ich kształtowanie

Przygotowanie żołnierza i wyposażenie go we właściwe umiejętności psychospołeczne wymaga poddania go odpowiedniemu szkoleniu, którego elementem musi być również ukształtowanie pożądanых cech charakterologicznych. Wymagania dotyczące tych cech powinny być stałe i niezależne od płci osobnika. W literaturze dostępne są badania, których wyniki dowodzą modyfikującej roli takich zasobów, jak: poczucie własnej wartości i skuteczności (por. Beisert, 2000; Ogińska-Bulik, 2003, 2004), poczucia koherencji (por. Dudek, Koniarek, 1996; Dudek, 2003; Ogińska-Bulik, 2003a, 2003b) czy wsparcie społeczne (por. Cieślak, 1998; Ogińska-Bulik, 2004; Sęk, 1994). Wysoki poziom tychże zasobów zmniejsza skutki doświadczanego stresu. Wskazuje się również, że koncentracja na zadaniu zmniejsza nasilenie wypalenia zawodowego oraz zaburzeń w stanie zdrowia (por. Ogińska-Bulik, 2003a, 2003b, 2004; Tucholska, 2003). Podkreśla się znaczenie indywidualnych cech, możliwości oraz predyspozycji człowieka w interpretowaniu sytuacji jako stresującej oraz w radzeniu sobie ze stresem i zapobieganiu jego skutkom (Kępiński, 2000, ss. 47-65).

Dużą rolę w tej sferze odgrywa poczucie koherencji (Antonovsky, 2005) związane ściśle z subiektywnie odczuwanym poczuciem zaradności, zrozumiałości i sensowności sytuacyjnej. Komponenty te występując wspólnie, ale z różnym nasileniem budują silną motywację, zapał i zrozumienie w stosunku do wykonywanych czynności. Poczucie koherencji ujmowane jako „uogólniony” i trwały sposób widzenia świata i swojego życia w tym świecie stanowi najsilniejszy zasób jednostki do pokonywania trudności życia. Skuteczne radzenie sobie, zależy zatem od poczucia koherencji jako całości. W literaturze brakuje jednak analiz dotyczących wpływu perspektywy postrzegania czasu na poczucie koherencji w badanej grupie.

Zdaniem Zimbardo, zrozumienie perspektywy postrzegania czasu może być kluczem do pokonania niepowodzeń życiowych i może pomóc w lepszym radzeniu

sobie ze stresem, jak i niepowodzeniami życiowymi. Należałoby więc ustalić zależności zachodzące między przeżytymi zdarzeniami traumatycznymi, posiadanymi zasobami osobistymi (poczucie koherencji, poczucie własnej skuteczności, wartości, dyspozycyjny optymizm) i stosowanymi strategiami radzenia sobie (traktowanymi jako dyspozycja) i ich zmianą w czasie zróżnicowanych pod względem ilości i jakości doświadczanych zdarzeń traumatycznych. Można przypuszczać, że częstość doświadczania stresu i poczucie koherencji będą miały wpływ na stosowaną strategię radzenia sobie w sytuacji trudnej oraz jej zmiany w czasie.

Dotychczasowe badania stresu w miejscu pracy koncentrowały się na pojedynczych skutkach stresu (por. Beisert, 2000; Dudek, 1997; Ogińska-Bulik, 2003a, 2003b; Sęk, 1996; Tucholska, 2003) oraz na zależności pomiędzy posiadanymi zasobami i ich działaniem na ochronę jednostki przed stresem. Prowadzone badania nie ujmowały w sposób przyczynowo-skutkowy zagadnienia stosowanych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych w powiązaniu z posiadanymi zasobami, traktowanymi jako dyspozycja, oraz wpływu przebywania w środowisku stresu na zmianę stosowanych strategii radzenia sobie.

Zasadne również jest porównanie poczucia koherencji u respondentów pracujących (przebywających) w instytucjach totalnych („instytucje totalne czyli takie, które organizują całokształt funkcjonowania przebywających w nich jednostek”, za: Goffman, 2011, ss. 14-15). Można przewidywać, że poziom zasobów oraz przeżyta trauma (traumy), jak też przebywanie w środowisku stresu, w znaczący sposób wpływają na stosowaną strategię radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Zasoby osobiste, rozumiane jako względnie stałe czynniki osobowe i społeczne, mają wpływ na to, w jaki sposób człowiek radzi sobie z trudnymi sytuacjami (Ogińska-Bulik, 2003b, s. 90).

Do tych czynników zaliczamy moderatory psychiczne (temperament, kompetencje interpersonalne itp.) społeczne (kontakty interpersonalne, otwartość), biologiczne (genetyka, odporność), duchowe (wiera, poczucie sensu), które służą do obrania najlepszej strategii radzenia sobie ze stresem. Lazarus i Folkman do najistotniejszych zasobów osobistych zaliczyli zdrowie i energię, wzmacniające wysiłek człowieka w zmaganiu się z przeciwnościami i ze stresem, pozytywne myśli, które dają poczucie kontroli nad sytuacją, umiejętność poszukiwania informacji sprawdzającą się przy racjonalnym rozwiązywaniu problemów, zdolności społeczne polegające na łatwości w komunikowaniu się z innymi ludźmi. Świadomość posiadanych zasobów jest czynnikiem motywującym jednostkę do walki i przewyciężania przeciwności życiowych.

Zasoby osobiste nie są trwałe. Człowiek poprzez pracę nad sobą może zwiększać posiadane zasoby i nauczyć się je skutecznie wykorzystywać bądź też je utracić. Jako przykład może posłużyć poczucie własnej wartości. Jest to przekonanie o wartościowości jednostki, potwierdzone przez innych ludzi. Kształtuje się ono przez całe życie i jest wypadkową wielu czynników. Po pierwsze jednostka musi obracać się w odpowiednim środowisku osób, które będą doceniały wysiłek, jaki wkłada np. w wykonywaną pracę, w dążenie do osiągnięcia zamierzonych celów. Na podstawie tego wykształci wysoką samoocenę, która doda jej wiary w możliwość zwalczania przeciwności losu, da motywację do podejmowanych wyzwań oraz wykształci niezwykle potrzebną odporność psychiczną. Badania wykazują, że osoby

o wysokiej samoocenie mają obszerną i dobrze uporządkowaną wiedzę o sobie, co daje im możliwość trafnej oceny swoich możliwości rozwiązania sytuacji stresowej. Preferują one także zadaniowe style radzenia sobie ze stresem, w przeciwieństwie do osób z niską samooceną (Terelak, 2008, s. 397).

Kolejnym zasobem osobistym mającym pozytywny wpływ na radzenie sobie ze stresem jest optymizm życiowy. Jest on wyznacznikiem wybierania aktywnych strategii rozwiązywania problemów, w przeciwieństwie do pesymizmu, który odracza działanie i skłania do przybierania strategii unikowych. Nie od dziś wiadomo, że powstrzymywanie się od działania jedynie odkłada w czasie konsekwencje sytuacji stresowych. Ponadto pesymiści z reguły nie szukają pomocy i wsparcia społecznego, co nie sprzyja efektywnemu radzeniu sobie ze stresem. Optymiści z natury mają dystans do trudnych sytuacji, z jakimi się spotykają, co bardzo często chroni ich np. przed syndromem wypalenia zawodowego.

Niezwykle istotnym zasobem osobistym jest tzw. inteligencja emocjonalna (Goleman, 1997). Polega ona na zdolności rozpoznawania, opanowywania i kierowania emocjami, które towarzyszą jednostce każdego dnia. Zasadniczymi elementami inteligencji emocjonalnej jest zdolność do rozpoznawania emocji u innych ludzi, zdolność do wyrażania i kontrolowania własnych emocji, zdolność rozpatrywania różnych punktów widzenia, zdolność do kierowania uwagi na informacje istotne dla danego problemu. Inteligencja emocjonalna jest zasobem szczególnie istotnym u osób wykonywujących zawody usług społecznych, które zajmują się pomaganiem ludziom, gdyż ich praca nieodzwrotnie narażona jest na obcowanie z różnymi emocjami. Praca w służbach wymaga nawiązywania kontaktu z ludźmi pochodzącymi z różnych warstw społecznych, często stosowania narzędzi negocjacji i mediacji czy organizowania grup. Dlatego też kontrola nad emocjami często może decydować o zakończeniu zadania wynikającego z wykonywanej pracy powodzeniem.

Najważniejszym zasobem osobistym, mającym wpływ na postrzeganie sytuacji stresowych i radzenie sobie w nich jest poczucie koherencji. Jest to składnik prozdrowotnej perspektywy salutogenetycznej Aarona Antonovskyego. *Poczucie koherencji jest to globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturywany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; wymagania te są dla niego warte wysiłku i zaangażowania* (Antonovsky, 2005, s. 34). Z definicji tej wynika, że na poczucie koherencji składają się trzy podstawowe składniki: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności i poczucie sensowności. Osoby o silnym poczuciu koherencji przejawiają znaczne natężenie tych składników (Antonovsky, 2005, s. 34). Warto zaznaczyć, że wszystkie trzy składniki wysoce ze sobą korelują i są nierozdzielalne.

Jest oczywistością, ale wartą podkreślenia, że rzeczywistość, jaką postrzegamy pomimo swej obiektywności zawsze będzie nosiła pierwiastek subiektywny (Tomaszewski, 1978, s. 21). To w jaki sposób postrzegamy otaczającą nas rzeczywistość przekłada się na nasze funkcjonowanie. Percypowanie świata zewnętrznego ulega zniekształceniom generowanym przez nasze wcześniejsze doświadczenia, płęć, ak-

tualny nastrój, używane atrybucje czy też samopoczucie. Odbiór świata zewnętrznego ma bezpośrednie przełożenie na poczucie bezpieczeństwa. Pragnienie jego zaspokojenia jest niezbędne do życia i rozwoju, a kształtowanie wartości i prawo człowieka do bezpiecznego życia, są dziś jednymi z najważniejszych problemów nurtujących ludzi i społeczności w skali globalnej, lokalnej i w wymiarze indywidualnym. Poczucie bezpieczeństwa ma wymiar indywidualny (Dworecki, 1995; Stańczyk, 1996; Cieślarczyk, 2001, Drabik 2013.), wyrażający się w subiektywnej oraz niejednokrotnie pesymistycznej ocenie większości badanych grup społecznych, postrzegających czasookres ich bytu jako mniej bezpieczny świat w odniesieniu historycznym (*Opinia społeczna. Świat mniej bezpieczny*, w: „Rzeczypospolita” 9 stycznia 2004 r. *Przebadano ponad 40 tys. osób reprezentujących 1,2 mld mieszkańców Ziemi*).

Współczesny rozwój cywilizacji (w tym zwłaszcza postęp techniczny i zwiększona podaż informacji) powoduje komplikowanie życia we wszystkich jego wymiarach. Ma on zarówno znaczenie pozytywne dla rozwoju człowieka i całych społeczeństw jak i negatywne, poszerza bowiem obszar występujących zagrożeń (Zagrożenia dotyczą zarówno wprost egzystencji człowieka, jego zdrowia (fizycznego, psychicznego), ale również jego społecznego funkcjonowania, obniżając poziom jego kondycji społecznej). Percypowanie zagrożeń, które możemy zaliczyć do tzw. klasycznych ulega zwężeniu a sfera wolna od nich stopniowo zaciera się i wypełnia nowymi kategoriami zagrożeń. Budzi to uzasadnioną wątpliwość na temat różnicy pomiędzy zagrożeniem a jego brakiem, zdrowiem a chorobą, dobrem a złem (Tomaszewski, 1978, ss. 32-35). Tempo zmian, jakie następują w tej sferze, często nie idą w parze z przystosowaniem się człowieka do nowych wymagań. Prowadzi to z kolei do licznych zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego. W wielu wypadkach są one bardziej konsekwencją występującego strachu i lęku (Kuć, 2004, s. 34; Reber, 2000, s. 711; Sillamy, 1998, s. 138) przed zagrożeniami (Czapska, 1997, s. 5; Błachut, Gaberle, Krajewski, 1999, s. 478) niż – samych bezpośrednich skutków wystąpienia zagrożeń (Czapska, 2000, s. 145).

### Percepcja rzeczywistości

Odbieranie rzeczywistości związane jest z dwoma podstawowymi wymiarami. Pierwszym jest wrażliwość sensoryczno-emocjonalna, charakteryzująca się czułością osobniczą na napływające poszczególne rodzaje bodźców drugim filtr poznawczy. W pierwszym z wymienionych wyróżnić możemy fizyczną wrażliwość sensorów odbierających właściwe im bodźce zewnętrzne i wewnętrzne oraz koloryt emocjonalny przypisywany indywidualnie przez poszczególne jednostki lub grupy społeczne różnym rodzajom bodźców. Uwrażliwienie emocjonalne powoduje w konsekwencji subiektywne poczucie głębszego odczuwania jednego rodzaju impulsów a słabszego innych. Związane jest to z doświadczeniami, jakie poszczególne jednostki doświadczyły w dotychczasowym funkcjonowaniu oraz z interpretacją poszczególnych zdarzeń. Podstawowym atrybutem biorącym udział w kreowaniu osobniczej rzeczywistości jest inteligencja oraz symbolika znaczenia poszczególnych grup bodźców. Filtr poznawczy, jako drugi wymiar odbioru rzeczywistości, to



interpretacja przez posiadaną pamięć wszelkich bodźców, jakie docierają do podmiotu sytuacji. Interpretacja sprzężona jest z procesami zapamiętywania. Podmioty najlepiej zapamiętują to, co ich mózg nauczył się rozpoznawać we wcześniejszym doświadczeniu. Tworzy się tu coś w rodzaju matrycy lub też filtra pozwalającego podmiotom widzieć tylko to, co jest w nim zapisane, powodując niebezpieczeństwo powstawania konfabulacji. Programowanie, jak możemy je tutaj nazwać, stanowi element metabolizmu informacyjnego, jaki możemy znaleźć w koncepcji Kępińskiego (2000, ss. 29-30). Procesy pamięciowe podlegają wielu oddziaływaniom, jak chociażby oczekiwaniom społecznym. Powoduje to, że w większym stopniu wpisuje się w pamięć to, co istotne dla jednostki osoby (autorytety) chcą, żeby zapamiętała. Pojawia się tu silna tendencja do bezkrytycznego przejmowania poglądów i przekonania autorytetów jako własnych, a następnie następuje filtrowanie z przebogatej rzeczywistości zdarzeń tylko tego, co potwierdza poglądy i przekonania jednostki o sobie i otaczającym ją świecie (Zimbardo, Gerring, 2012, s. 34).

Każdą nową sytuację docierającą do świadomości jednostka interpretuje, nadając jej rangę ważności oraz przypisując właściwe jej zabarwienie emocjonalne. Pierwsze zdarzenie wywołuje atrybucję, która zostaje mu przypisana i którą owe zdarzenie pojawiające się po raz wtóry będzie wywoływało. Atrybucja ta charakteryzuje się dość dużą stałością. Znaczy to, że zmiana jej może nastąpić, ale musi zaistnieć czynnik o odpowiedniej wadze. Idąc analogią teorii Kępińskiego, atrybucje pełnią rolę metabolitu informacyjnego, który jest głównym motorem napędowym zachowania, ale również, ukształtowane atrybucje stanowią pryzmat postrzegania nowych sytuacji, czyli tworzenia nowych atrybucji. Stąd też kształtowanie atrybucji ma niebagatelne znaczenie w odbiorze rzeczywistości przez jednostkę, jak też w tworzeniu nowych schematów zachowania. Zdaniem Dąbrowskiego (1979, s. 17) nowy schemat zachowania może powstać w wyniku doświadczenia przez osobnika sytuacji, które za Tomaszewskim (1978, s. 33) zakwalifikowalibyśmy jako sytuacje trudne bądź też ekstremalne. Czyli takie, które dla ich podmiotu stanowią duży wysiłek energetyczny, powodowany pojawiającymi się trudnościami w ich realizacji. Kazimierz Dąbrowski w swojej teorii dezintegracji zawarł tezę, że aby mógł nastąpić rozwój człowieka poprzez zmianę jego osobowości, a co za tym idzie – percepcji otaczającego świata – musi nastąpić rozbicie (dezintegracja) jego dotychczasowych atrybucji. Składają się na nie zarówno algorytmny postępowania, światopogląd, uwrażliwienie emocjonalne, samoświadomość i świadomość. Atrybuty te są na tyle spoiste, że aby nastąpiło rozbicie tej struktury, musi w życiu jednostki wystąpić zdarzenie mające dużą wartość energetyczną. Zdarzenia takie, niezależnie od pozytywnego czy negatywnego interpretacyjnego kontekstu, zaliczamy do zdarzeń traumatycznych, gdyż tylko takie są w stanie wzbudzić wystarczającą ilość energii i motywacji do podjęcia przez jednostkę wysiłku zmiany schematów percypowania rzeczywistości.

Rzeczywistość postrzegana jest przez jeszcze jeden, do tej pory niezauważany, a mający niebagatelne znaczenie w kształtowaniu poczucie bezpieczeństwa pryzmat. Mowa tu o pryzmacie czasowym. Człowiek jest chyba jedynym stworzeniem na Ziemi, które jest świadome upływającego czasu i jego skończoności. Dlatego też czas stanowi dla nas największą wartość. Wartościowość danej rzeczy określa jego dostępność. Złoto, diamenty mają pewną wartość, która nie jest wartością samoistną.

Wartość ich określa częstość występowania oraz popyt. Większość dóbr ogólnie uważanych za wartościowe, niezależnie od tego, czy mamy na myśli złoto, czy banknoty tysiąc dolarowe, da się uzupełnić. Z czasem jest zupełnie inaczej. Czas ma to do siebie, że kiedy upływa, mija bezpowrotnie. Dlatego też stanowi nasze najcenniejsze dobro. Każdy z nas postrzega w swój indywidualny sposób upływ czasu. Część społeczeństwa nie chce uświadamiać sobie jego upływu, część próbuje w każdy możliwy sposób go „zatrzymać”, a część przyjmuje jego upływ z należną mu czcią i pokorą. W zależności od tego, jaki przyjmiemy algorytm postrzegania czasu, taką reprezentujemy postawę wobec docierającej do nas rzeczywistości. Zależność tę dostrzegł właśnie Philip G. Zimbardo, poczynawszy od eksperymentu więziennego, poprzez wieloletnie badania nad zachowaniem człowieka w kontekście nieśmiałości. Wyróżnił on sześć perspektyw w postrzeganiu czasu:

- przeszłościowo-negatywna;
- przeszłościowo-pozytywna;
- terażniejsza fatalistyczna;
- przyszła;
- przyszła transcendentalna (Zimbardo, Boyd, 2011, s. 25).

### **Konteksty czasowe postrzegania rzeczywistości**

Postrzeganie rzeczywistości przez pryzmat przeszłej pozytywnej perspektywy czasu, według Zimbardo, pozwala człowiekowi wykorzystywać swoje doświadczenie, nawet te bolesne, do budowania nowej rzeczywistości, w której jest miejsce na kreatywność i energię do działania. Ludzie charakteryzujący się takim schematem, pomimo doświadczania bolesnych przeżyć, potrafią wykorzystać je do wzmacniania siebie, a te wspomnienia pomimo natywnego zabarwienia emocjonalnego, dostarczają im energii do życia, przez co mogą stać się prężni i optymistyczni. Maksyma Nietzschego „Co mnie nie zabija, to czyni mnie silniejszym” (Nietzsche, 2011) jest najlepszym odzwierciedleniem sposobu na życie tej grupy społecznej.

Zupełną odmiennością jest perspektywa przeszłościowo-negatywna. Ludzie z tej grupy postrzegają rzeczywistość również przez pryzmat przeszłości, ale rozpamiętując swoje wspomnienia, szczególnie te bolesne, odczuwają żal do wszystkiego i do wszystkich za to, co ich spotkało. Doświadczenia te nie dają energii do kreowania swojej przyszłej rzeczywistości, a raczej ją odbierają. Rozpamiętywanie i rozgrzebywanie starych niepowodzeń jest wystarczającym pożeraczem energii, którą można by wykorzystać do kreatywnego działania. Wspominanie przeszłości, jak piszą Zimbardo i Boyd (2011, s. 59), może zapewnić nam ciągłość oraz stabilizację naszego „JA”. Brak przeszłości w naszym życiu, zdaniem tych autorów, powoduje brak przewidywalności przyszłych zdarzeń, co może być hipotetycznie porównywalne do ustawicznie zmieniających się praw fizyki, powodujących chaos. Niezależnie od emocjonalnego kolorytu naszych wspomnień, nasza przeszłość pozostaje najlepszą zapowiedzią naszej przyszłości. Jednak przy nastawieniu przeszłościowym, perspektywa ta dostarcza nam orientacji wstecznej. Przeszłość, jak podkreślono wyżej, może dawać poczucie bezpieczeństwa, szczególnie kiedy wspomnienia są

dobre, ale przecież życie biegnie naprzód. W momencie, kiedy się uwięzimy w przeszłości, zmniejszamy swoje szanse do pełniejszego wykorzystania możliwości, jakie niesie nam przyszłość. Utrzymywanie *status quo* poprzez odtwarzanie i utrwalanie w terażniejszości tego, co było dobre w przeszłości, utrudnia dostrzeżenie nowych, lepszych sposobów działania. Przy typach terażniejszych hedonistycznych najważniejszą rzeczą w kierowaniu działaniem jest, jak podkreśla Zimbardo, terażniejszość oraz zasada przyjemności. Działanie ludzi reprezentujących taką perspektywę postrzegania czasu nacechowane jest dużą impulsywnością oraz niechęcią do planowego długotrwałego wysiłku. Niemniej nie można o nich powiedzieć, że brakuje im energii do działania, a duża spontaniczność połączona z kreatywnością sprawia, że są duszami towarzystwa. Terażniejszy hedonizm określa wyraźne parcie na odczuwanie przyjemności. Nie sprowadza się to tylko do jej biernego odczuwania, ale również i aktywnego poszukiwania. Natychmiastowa gratyfikacja, aktywne poszukiwanie przyjemności i autostymulacja to główne kierunki działania ludzi charakteryzujących się tego typu percepcją. Jednostka utrzymuje wybrany kierunek aktywności hedonistycznej do momentu osiągnięcia wystarczającego stopnia znużenia się czynnością, a następnie wybiera kolejną aktywność.

W perspektywie terażniejszej fatalistycznej (Zimbardo, Boyd, 2011, s. 61) z kolei dużą wagę przykładają do siły wyższej pozapodmiotowej, która tworzy rzeczywistość niezależnie od kierunku i formy działania podjętego przez jednostkę. Pojawiający się tu brak osobistego sprawstwa, może być przyczyną niepokoju, lęku oraz stanów depresyjnych. Jednostki takie ogarnięte są wysokim poziomem terażniejszego fatalizmu, co powoduje częstsze podejmowanie działań ryzykownych (Zimbardo, Boyd, 2011, s. 61). Ludzie żyją w przeświadczeniu, że czego by się nie podejmowali, to i tak nawet nie przybliży ich to do rezultatów, jakie chcieliby osiągnąć. Rezygnacja i cynizm przeważają nad nadzieją i optymizmem. Duża część ludzkości przyjmuje fatalistyczną perspektywę postrzegania czasu ze względu na przekonania religijne, których osiłą jest przeznaczenie. Wiara w zaplanowanie życia według boskiego planu, gdzie wszystko jest z góry postanowione, cokolwiek się zdarzy i to niezależnie od podejmowanych przez podmiot zdarzenia działań, niesie ze sobą specyficzne konsekwencje dla życia codziennego. Życie człowieka jednak zaczyna się w stanie naturalnej koncentracji na terażniejszości. Wpływ na to ma proces rozwoju ontogenetycznego układu nerwowego, przez co wczesny adolescent musi być zorientowanym na terażniejszość hedonistą. Niemniej część populacji pozostaje w tym stanie pomimo osiągnięcia wieku dojrzałego, reagując jedynie na te wydarzenia, które zdarzają się w ich bezpośrednim fizycznym i społecznym otoczeniu. Deterministyczne nastawienie na terażniejszość ma swoje dobre strony, ale pełne podporządkowanie się tak skrajnemu nastawieniu, niesie ze sobą koszty często przeważające nad potencjalnymi zyskami. Zimbardo i Boyd podkreślają istniejący w tym miejscu paradoks. Z jednej strony pewna dawka orientacji na terażniejszość jest niezbędna do tego, aby cieszyć się życiem, a z drugiej zbyt mocne nastawienia na nią może nas ograbić ze szczęścia (Zimbardo, Boyd, 2011, ss. 60-61).

Postrzeżenie zorientowane na terażniejszość mogą także determinować czynniki zewnętrzne. Globalnie rzecz ujmując brak gospodarczej i politycznej stabilności powoduje niestabilność w życiu rodzinnym oraz powoduje zawężenie zaufania społecznego tylko do tego, czego można w rzeczywistości dotknąć własnymi rękoma.

Także przebywanie w takim środowisku sprzyja orientacji na terażniejszość w postrzeganiu czasu. Chcąc rozwijać orientację na przyszłość, należy zapewnić stabilność oraz konsekwencję w terażniejszości. Jest to niezbędny warunek, bez którego ludzie nie są w stanie dokonywać racjonalnych oszacowań przyszłych konsekwencji swoich działań. Przy braku takiej stabilności, chcąc zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa, ludzie włączając mechanizmy obronne, „uciekają” w czarno-biały świat z dychotomicznym podziałem na „tak” i „nie”, „jest” i „nie ma”, „dobry” i „zły”. Świat ten nie jest wypełniony możliwościami, ewentualnościami i prawdopodobieństwami. Ludzie osadzeni w terażniejszości nie korzystają z podstawowego rozumowania przyczynowo-skutkowego. Wpływa na to również posiadane przez nich niższe wykształcenie. Edukacja, poprzez naukę historii rozwija poczucie przeszłości, a przez wymuszanie zachowań celowych, np. przygotowywanie się do sesji egzaminacyjnej, kształtuje odraczenie gratyfikacji oraz postrzeganie przyszłościowe.

Przyszłość, podobnie jak przeszłość, nie jest doświadczana w sposób bezpośredni. Dobrym jej określeniem posłużyli się Zimbardo i Boyd, definiując ją jako „konstruowany stan umysłu” (2011, ss. 61-62). Przyszłość stanowi tu kompilację naszych nadziei, lęków, oczekiwań i aspiracji. „Przyszłościowcy” posługują się w życiu dewizą: „wywiąż się ze wszystkich swoich jutrzejszych obowiązków dzisiaj i zakończ niezbędną pracę przez wieczornymi rozrywkami” (Zimbardo, Boyd, 2011, ss. 61-62). Dla nich wymiana terażniejszego „wróbla w garści” na przyszłościowego „kanarka na dachu” jest bardzo pociągającym rozwiązaniem. W czasie terażniejszym „przyszłościowiec”, żyje w swym umyśle, wyobrażając sobie innego, lepszego siebie – jutro. Swoje nowe sukcesy i osiągnięcia. Pozytywne nastawienie na przyszłość, to jest to, co powoduje wzmocnienie motywacji do większej i cięższej pracy. Poza wewnętrznym nastawieniem, wpływ na to, podobnie jak i u pozostałych perspektyw postrzegania, mają czynniki zewnętrzne, w jakich kształtuje się psychika jednostki (Zimbardo, Boyd, 2011, s. 62).

Przytoczone powyżej perspektywy postrzegania czasu pokazują różne sposoby kontaktowania się i odbierania rzeczywistości przez ludzi; to jak ludzie wyobrażają sobie przeszłość, wpływa na to, co myślą, czują i zachowują się w terażniejszości. W badaniach grupy Zimbardo stwierdzono, że ludzie, którzy mają pozytywne nastawienie wobec przyszłości, i to niezależnie od obiektywnej wierności wspomnień, są na ogół szczęśliwsi, zdrowsi i odnoszą większe sukcesy niż ludzie mający negatywne nastawienie do przeżytych zdarzeń. Sposób postrzegania siebie w rzeczywistości ma więc podstawowy wpływ na interpretowanie stanów zagrożenia. Tak więc to, co dla jednych będzie subiektywnie bezpieczne, u drugich będzie stwarzać poczucie lęku. To zaś z kolei ma pierwotne znaczenie w odczuwaniu bądź też braku odczuwania poczucia bezpieczeństwa.

### **Postrzeganie rzeczywistości a poczucie bezpieczeństwa w badaniach własnych**

Truizmem jest określenie, że świat współczesny jest pełen zagrożeń. Dzieje się tak pomimo ustawicznego dążenia człowieka do zwiększenia odczuwanego bezpieczeństwa. Jednakże podwyższając bezpieczeństwo na jednych obszarach zmniejsza się je

w innych, bądź też zostają odkryte nowe obszary, tworzące nowe zagrożenia. Taki stan rzeczy można by nazwać „efektem przykrótkiej kołdry”.

Przenosząc to na grunt instytucji mundurowych zauważamy, że wysokie morale wojsk sprawia, iż jednostki ponoszą mniejsze straty w wyniku stresów i generalnie są bardziej skuteczne w walce. Dlatego, uzasadnione jest, aby realizować programy szkolenia dowódców i pododdziałów w zakresie zapobiegania stresowi w walce. Wydatki na te cele przyniosą niewątpliwie korzyści w postaci wyższej efektywności działania wojsk i mniejszych strat wyrządzonych stresem.

Szkolenie w środowisku totalnym, czyli środowisku organizującym cały obszar aktywności funkcjonującym w nim jednostkom, sprzyja wypracowywaniu właściwych algorytmów działania. Te, jak wspomniano wyżej, są warunkiem *sine qua non* do funkcjonowania w środowisku stresu w sytuacjach, które – za Tomaszewskim – zakwalifikowalibyśmy jako trudne i ekstremalne, czyli powodujące zaburzenie poczucia bezpieczeństwa. Jak na ironię, z kolei w późniejszym czasie może wpłynąć ono na wytworzenie głębszego poczucia bezpieczeństwa. Zwróćmy uwagę, że na edukację żołnierza składa się kształtowanie kilku sfer. Sfera poznawcza zawierająca się w osiągnięciu właściwego poziomu wiedzy do wykonywanych obowiązków. Sfera emocjonalna, której odpowiednie ukształtowanie pozwala na wykonanie zadania w sytuacjach stresogennych. Sfera umiejętności polega na zdobyciu zdolności wykorzystania swojej wiedzy w praktyce. Sfery te korelują ze sobą, zwiększając bądź też zmniejszając poczucie bezpieczeństwa podmiotu. Okres edukowania żołnierza powinien właśnie zachwiać poczuciem homeostazy bezpieczeństwa organizmu. Zachwianie albo, inaczej mówiąc, lekkie zaburzenie spowoduje mobilizację organizmu do powrotu do stanu sprzed zachwiania, włączą się procesy adaptacyjne i stan ten będzie sprzyjał lepszemu nabywaniu wiedzy. Organizm poddawany funkcjonowaniu w takim środowisku adaptuje się do niego, obniżając ogólny próg wrażliwości. Wiedza nabywana w tym czasie jest szersza i dłużej się utrzymuje, a procesy emocjonalne osiągają niższe ekstrema. Należy mieć na uwadze, aby nie przekroczyć subtelnej granicy przeciążenia emocjonalnego.

Jak już wspomniano wyżej, funkcjonowanie człowieka w sytuacjach, które przekraczają jego możliwości lub też wymuszają użycie maksymalnego potencjału, wymagają od jednostki właściwych zasobów psychofizycznych, warunkujących poradzenia sobie przez nią w niesprzyjającej konstelacji czynników. Zasoby takie determinują jak najmniej kosztowne poradzenie sobie podmiotu w sytuacjach trudnych i ekstremalnych. Za takie zasoby psychologiczne w badanej populacji przyjęto poczucie koherencji, rozumiane jako orientację życiową (Aaron Antonovski: *Badania przeprowadzone przez autora. Badaniu poddana została 248 osobowa grupa żołnierzy zawodowych i kandydatów na żołnierzy zawodowych. Grupa żołnierzy zawodowych podzielona została na żołnierzy nieuczestniczących w misjach pokojowych oraz na drugą grupę żołnierzy – weteranów, uczestników misji wojskowych w liczbie 67. Żołnierze nieuczestniczący w misjach stanowią grupę kontrolną. W analizie wyników brano także pod uwagę płeć badanych. Badania zostały przeprowadzone jednokrotnie. Przedział wiekowy grupy badanej wynosił 22-47 lat. Każdy z uczestników badania otrzymał komplet kwestionariuszy do wypełnienia bez ograniczeń czasowych*). Według Antonovskiego osoby legitymujące się wysokim poczuciem koherencji mają zdolność do trafnej oceny rzeczywistości. Dla takich

osób rozwój zdarzeń nie stanowi zaskoczenia. Osoby te nie poddają się losowi, a w sytuacjach trudnych radzą sobie same bądź też wiedzą, do kogo mają się zwrócić o pomoc.

Poczucie koherencji odczytywane jest również jako zasób ludzi stykających się ze stresorami. Za Moosem i Billingssem (1982, ss. 215-232) możemy przyjąć, że zasoby stanowią złożony układ dyspozycyjnych, poznawczych i osobowościowych czynników, tworzących psychologiczne odniesienie radzenia sobie. Antonovski wprowadzając termin „ogólne zasoby odpornościowe”, włączył do nich odporność fizyczną i biochemiczną organizmu, wykształcenie i pozycję zawodową, możliwości intelektualne, zdolności interpersonalne oraz właściwości socjokulturowe społeczności, w jakiej jednostka funkcjonuje. Tak więc, dla Antonovskiego zasoby to właściwości osoby i środowiska dostarczające określonych doświadczeń życiowych, które to z kolei kształtują poczucie koherencji. Antonovski podkreślał, że osoby z wysokim poczuciem koherencji w porównaniu do osób z niskim jej odczuwaniem, nie będą odbierać silnych bodźców jako stresorów, a raczej zastosują właściwą strategię do poradzenia sobie w takich sytuacjach.

Inaczej związek pomiędzy koherencją a zasobami postrzegają inni autorzy. Dla przykładu Sheridan i Radmacher (1998) opracowali integracyjny model stresu, gdzie poczucie koherencji zaliczali tylko do ogólnych zasobów odpornościowych. A jeżeli poczucie koherencji stanowi element zasobów jednostki, znaczy to, że warunkuje ono dobór określonych stylów radzenia sobie. Również McSherry i Holm (1994, ss. 476-487) wykazali, że niski poziom koherencji korespondował z unikaniem, wycofaniem się z sytuacji stresogennych, natomiast wysoki z nastawieniem do zmierzania się z trudnościami. Tak więc tu poczucie koherencji jest zasobem, ponieważ stanowi przyczynę stosowania określonych stylów radzenia sobie.

W przeprowadzonym badaniu ankietowym wśród kandydatów na żołnierzy zawodowych, żołnierzy zawodowych (w tym grupa uczestnicząca w misjach wojskowych) wykorzystano pięć narzędzi: *Kwestionariusz CISS Norman S. Endler & James D.A. Parker* służący do badania poziomu stresu; *Kwestionariusz orientacji życiowej (soc-29) A. Antonowsky*, badający poczucie koherencji; *Kwestionariusz do samooceny Charles D. Spielberger, R.L. Gersuch i R. Luhshene*, służący do określania poziomu stanu i cechy lęku, *Test Perspektywy postrzegania czasu P.G. Zimbardo* oraz *Kwestionariusz kompetencji społecznych KKS-A (D), A. Matczak, Inwentarz Osobowości NEO-FFI, P.T. Costa, R.R. McCrae*. Celem badań było uzyskanie potwierdzenia lub zaprzeczenia istnienia zależności pomiędzy funkcjonującym procesem socjalizacji w instytucjach totalnych a efektywnością jego wpływu na gromadzenie zasobów niezbędnych do radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz posiadaną strategią radzenia sobie w sytuacjach trudnych i jej zmianą w czasie w instytucji totalnej, jaką jest wojsko.

U badanych żołnierzy możemy zauważyć związek poczucia koherencji z długością trwania służby wojskowej: tym wyższe ogólne poczucie koherencji, im krótszy staż służby (tabela 1).

Na rezultaty, oprócz długości służby, ma również wpływ płeć badanych. Kobiety osiągnęły wynik znacznie niższy niż ich rówieśnicy i żołnierze starsi, ale wyższy niż uczestnicy misji wojskowych. Natomiast badani należący do grupy uczestniczą-

cej w misjach otrzymali najniższy wynik z całej badanej populacji. Nasuwa się przypuszczenie, że funkcjonowanie jednostek w sytuacjach wysokiego natężenia stresu obniża poczucie koherencji, a tym samym redukuje zasoby niezbędne do radzenia sobie w sytuacjach traumatycznych. Widać to dobrze w tabeli poniżej (tabela 2).

Tabela 1. Ogólne poczucie koherencji w badanej populacji

Poczucie koherencji			
Żołnierze młodzi (w tym kandydaci na żołnierzy zawodowych)	Żołnierze starsi (po 35. roku życia)	Żołnierze- kobiety	Żołnierze- uczestnicy misji
146,2	130,2	126,1	124,6

*Opracowanie własne.*

Tabela 2. Składniki koherencji w rozbiciu na jej główne czynniki w badanych grupach społecznych

Koherencja	Żołnierze młodzi (w tym kandydaci na żołnierzy zawodowych)	Żołnierze starsi (po 35. roku życia)	Żołnierze- kobiety	Żołnierze- uczestnicy misji
Poczucie rozumiałości	50,2	44,8	40,2	38,3
Poczucie zaradności	53,8	45,2	42,1	40,8
Poczucie sprawczości	42,1	39,3	37,3	36,2

*Opracowanie własne.*

Osoby osiągające wysokie wyniki w kwestionariuszu poczucia koherencji, w sytuacjach trudnych stosują strategię nastawioną zadaniowo. Nie łączą przeciężenia trudności z emocjami oraz nie stosują strategii unikowych. Legitymują się one wysokim wskaźnikiem rozumiałości, sensowności oraz zaradności. Ogólnie rozumiane wysokie poczucie koherencji w kontekście właściwie wykonywanych zadań (a więc pokonywanie trudności z rezultatem pozytywnym) może budować przyszłościowe zasoby jednostek niezbędne do wykonywania zadań w sytuacjach jeszcze bardziej ekstremalnych. Jednak należy tu zwrócić uwagę na wielkość czynnika tak, aby w znacznym stopniu nie przekraczał on zasobów podmiotu działania (Heszen, 2013; Strelau (red.), 2004).

Tabela 3. Preferowane style radzenia sobie w sytuacjach trudnych w badanych grupach

	Żołnierze młodszy (w tym kandydaci na żołnierzy zawodowych)	Żołnierze starszy (po 35 roku życia)	Żołnierze- kobiety	Żołnierze - uczestnicy misji
SSZ	8	4	5	4
SSE	3	6	7	9
SSU	3	5	4	4
ACZ	2	4	3	2
PKT	2	2	6	1

Opracowanie własne. SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – styl skoncentrowany na emocjach; SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

W badanej grupie u osób o wysokim poczuciu koherencji wykazano niski poziom lęku określanego zarówno jako cecha, jak i stan. Co jest, zdaje się, wynikiem oczywistym. Wysokie poczucie zrozumienia, czy też zaradności, przewidywane do obniżenia poziomu stresu, gdyż zadania stojące przed jednostką subiektywnie wydają się łatwiejsze do zrealizowania.

Tabela 4. Średni poziom lęku jako stanu i cechy w badanych grupach

	Żołnierze młodszy (w tym kandydaci na żołnierzy zawodowych)	Żołnierze starszy (po 35. roku życia)	Żołnierze-kobiety	Żołnierze - uczestnicy misji
Lęk stan	4	6	5	6
Lęk cecha	3	4	6	9

Opracowanie własne.

Ciekawą korelację osiągnięto w tej grupie badanych pomiędzy wynikami w poczuciu koherencji a uzyskanymi w badaniu kwestionariuszem postrzegania czasu. Badane osoby z wysokim poczuciem koherencji wykazują tendencję do postrzegania rzeczywistości z nastawieniem przyszłościowym oraz przeszłościowo-pozytywnym. Powoduje to, że ludzie ci żyjąc dziś, patrzą w jutro, widząc siebie po osiągnięciu zamierzonych celów. Przyszłość utkana z nadziei aspiracji, oczekiwań, ale także lęków, jest rusztowaniem dla odnoszenia sukcesów na każdej płaszczyźnie. „Przyszłościowcy” patrzą w przeszłość jak w magazyn wypełniony błędami do naprawienia i sukcesami, które należy powtórzyć, a potem również i rozwinąć. Teraz-



niejszość jest dla nich tylko chwilą bez zbyt wielu korzyści. Dziś stanowi dla nich tylko punkt wyjścia do jutra. Koresponduje to pozytywnie z drugim co do wielkości wynikiem uzyskanym w kwestionariuszu postrzegania czasu, a mianowicie postrzeganiem czasu przyszłościowo-pozytywnym. Jak podkreślono wyżej, poradzenie sobie w sytuacjach wymagających większego wysiłku i zaangażowania powoduje zwiększenie zasobów do stawienia czoła jeszcze trudniejszym zadaniom. Umacnia to także stosowanie przez tą grupę w przyszłości właśnie strategii radzenia sobie skoncentrowanej zadaniowo.

Tabela 5. Preferowany styl radzenia w sytuacjach trudnych a postrzeganie czasu

Perspektywa postrzegania czasu	Żołnierze młodszy (w tym kandydaci na żołn. zaw.)	Żołnierze starszy (po 35. roku życia)	Żołnierze-kobiety	Żołnierze-uczestnicy misji	Styl radzenia w sytuacjach trudnych
Przeszłościowo negatywna	1,4	4,4	1,2	4,8	
	8	4	5	4	SSZ
Przeszłościowo pozytywna	3,6	3,1	3,8	2,0	
	6	6	7	9	SSE
Teraźniejsza fatalistyczna	2,8	4,6	2,0	4,6	
	3	5	4	4	SSU
Przyszła	4,6	1,5	2,2	1,7	
	2	4	3	2	ACZ
Przyszła transcendentna	2,9	1,8	1,9	1,3	
	2	2	6	1	PKT

Opracowanie własne.

Jak pokazują wyniki uzyskane w grupie żołnierzy uczestniczących w misjach wojskowych, jak też i wśród żołnierzy starszych, dłuższa służba wojskowa oraz przebywanie w środowisku stresogennym obniża psychofizyczne zasoby jednostek, co jest przyczynkiem do zmiany strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych. W tychże grupach zanotowano przesunięcie środka ciężkości w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi z zadaniowego w kierunku emocji. Emocjonalna strategia radzenia sobie dodatnio koreluje z poczuciem lęku i – jak uwidocznione zostało w grupie „misyjnej” – zwiększa poziom neurotyczności. Z kolei zwiększona neuro-

tyczność w badanej grupie przekłada się na wyniki uzyskane w skali zarówno otwartości na doświadczenie, bliskie relacje interpersonalne, jak też i perspektywę postrzegania czasu.

Grupa „misyjna”, która uzyskała najwyższe wyniki w skali neurotyczności uzyskała również wysokie wyniki w skali przeszłościowo negatywnego postrzegania czasu. Przeszłościowo negatywna perspektywa postrzegania czasu ukazuje świat w czarnych barwach. Powoduje, że człowiek staje się depresyjny, pełen niepokoju i nieśmiałości. Traci panowanie nad sobą i otaczającym go światem. Wynika ona z przeszłych wydarzeń, z którymi podmiot nie był w stanie sobie poradzić i pozostało po nich bolesne wspomnienie, przez którego pryzmat postrzega on nową rzeczywistość. Korelacja ta, występująca w tak doświadczonej grupie, jest wynikiem niepokojącym. Szczególnie gdy za punkt odniesienia weźmiemy wyniki osiągnięte w grupie żołnierzy młodszych. Nasuwa się tu przypuszczenie, że grupa „misyjna” była narażona na zbyt duże bodźce stresogenne, do których jej członkowie nie byli właściwie przygotowani. Niemniej jednak wynik ten należy traktować sygnalnie i aby go potwierdzić należałoby przeprowadzić dodatkowe, pogłębione badania.

Tabela 6. Relacje interpersonalne i neurotyczność w badanych grupach

	Żołnierze młodszy (w tym kandydaci na żołnierzy zawodowych)	Żołnierze starsi (po 35. roku życia)	Żołnierze-kobiety	Żołnierze- uczestnicy misji
Neurotyczność	2	3	4	6
Ekstrawersja	7	5	3	2
Ekspozycja społeczna	7	5	4	2
Bliskie relacje interpersonalne	2	3	7	2

Opracowanie własne.

Oddzielny problem badawczy stanowi grupa badanych kobiet-żołnierzy. Pomimo że należą one do grupy żołnierzy młodszych, ich zasoby psychofizyczne, określane jako poczucie koherencji, odbiegają od średnich otrzymanych w grupie żołnierzy młodszych – mężczyzn. Ich ogólne poczucie koherencji jest niższe aż o 20 punktów. Wynik ten oscyluje pomiędzy wynikiem osiągniętym przez żołnierzy w grupie starszej a żołnierzami uczestnikami misji wojskowych. Przekłada się to na stosowaną przez żołnierzy-kobiety strategię radzenia sobie w sytuacjach trudnych, która jest skoncentrowana na emocjach oraz stosowaniu czynności zastępczych zogniskowanych na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Nastawienie na emocjonalność korespondujące z wyższym poczuciem lęku i koreluje z wynikiem, jaki

grupa ta otrzymała w skali neurotyczności. Jest on niższy tylko od wyniku otrzymanego w grupie „misyjnej”. Badana grupa kobiet-żołnierzy w *Kwestionariuszu perspektywy postrzegania czasu* najwyższe wyniki otrzymała w perspektywie przeszłościowo-pozytywnej. Jest to dobry predyktor socjalizacyjny, ale w kontekście wyników osiągniętych przez tę grupę w skali neurotyzmu oraz stylu radzenia sobie w sytuacjach trudnych (SSE) takim już nie jest.

### Zakończenie

Podsumowując wyniki badań, nasuwa się stwierdzenie, że proces socjalizacyjny zastosowany w badanej w grupie żołnierzy mężczyzn młodszych i kandydatów na żołnierzy spełnia swoje zadanie. Wyposażeni są oni w potrzebne i niezbędne zasoby do funkcjonowania w przeznaczonych im środowiskach. Zwiększając zasoby podmiotów, utrwała się styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych skoncentrowany na zadaniu. Zmniejsza się przez to lęk, a jednocześnie wzrasta efektywność wykonywanych zadań, ale i koszty emocjonalne przebywania w środowisku traumatyzującym. Taki sposób psychofizycznego przygotowania nosi znamiona właściwie przygotowywanego morale żołnierza.

Niepokojące jednak wydają się tendencje uwidocznione w całej badanej grupie społecznej. Pierwszą z nich jest zmniejszanie się zasobów psychologicznych w miarę trwania służby wojskowej. Zasoby te potrzebne do właściwego radzenia sobie w sytuacjach trudnych w miarę postępującej socjalizacji powinny wzrastać bądź też, co najmniej, utrzymywać się na tym samym poziomie, a nie ulegać zmniejszaniu. A już gwałtowny ich spadek, który został zaobserwowany w grupie żołnierzy-uczestników misji wojskowych jest więcej niż niepokojący. Wraz ze zmniejszeniem się zasobów wzrasta poczucie lęku, a to w konsekwencji prowadzi do zmiany stylu radzenia sobie w sytuacjach traumatyzujących na skoncentrowanie się na emocjach lub czynnościach zastępczych. Powodować to może obniżenie jakości wykonywanych zadań, zwiększenie kosztów emocjonalnych i tym samym możliwość wystąpienia dekompensacji zaburzającej normalne funkcjonowanie podmiotu.

Wyniki przedstawionych tu badań wskazują na funkcjonowanie właściwego procesu kształtowania zasobów psychofizycznych potrzebnych żołnierzowi w początkowym okresie służby, gdy kandydaci na żołnierzy nabierają właściwych predyspozycji do pełnienia służby wojskowej. Natomiast zaobserwowany spadek wartości zasobów w czasie trwania służby może świadczyć o potrzebie głębszego przyjrzenia się psychofizycznej stronie kształtowania się żołnierskich postaw, w tym procesowi budowania i utrzymywania wysokiego morale. Czynnikiem ten niestety nie jest *constans* i ulega ciągłym zmianom, a jest niezbędny do utrzymywania wysokiego stanu gotowości do działania. Dlatego tak ważne jest nie tylko właściwe przygotowanie psychofizycznych podwalin do budowania wysokiej gotowości do działania, co ma miejsce właśnie w początkowym okresie służby, ale także wzmocnianie i nadbudowywanie ich przez cały okres służby wojskowej. Należałoby zważyć również wprowadzenie w przygotowanie psychofizyczne żołnierzy elementów kształtujących percepcję czasową i budujących poczucie koherencji oraz zastanowić się na potrzebą głębszej analizy psychologicznej podłoża zaistniałej sytuacji. Ma to

szczególne znaczenie w bezpośrednim przygotowywaniu żołnierzy do udziału w misjach wojskowych, jak również w jakości psychologicznej pomocy po ich powrocie z misji.

## BIBLIOGRAFIA

1. Adler, A. (1933). *Sens życia*. Kraków: Wydawnictwo Pospieszne.
2. Antonowsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
3. Beisert, M. (2000). Przejawy, mechanizmy i przyczyny wypalania się pielęgniarek. W: Sęk H. (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy. Zapobieganie*. Warszawa: PWN.
4. Billings, A.S., Moose, R.H. (1982). Work stress and the stress-buffering roles of work and family resources. *Journal of Occupational Behaviour*, 3.
5. Błachut J., Gaberle A., Krajewski K., (1999), *Kryminologia*, Gdańsk.
6. Cieślak, R. (1998). *Wsparcie społeczne a stres pracy. Nieopublikowany maszynopis pracy doktorskiej*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
7. Cieślarczyk, M. (2001). Współczesne rozumienie bezpieczeństwa i obronności. *Zeszyt Problemy*, 3.
8. Czapska, J. (1997). *Spoleczności lokalne w zapobieganiu przestępczości*. Warszawa-Kraków.
9. Czapska, J., Widacki, J. (red.) (2000). *Bezpieczeństwo lokalne. Społeczny kontekst prewencji kryminalnej*. Warszawa.
10. Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: PIW.
11. Drabik, K. (2013). *Bezpieczeństwo personalne i strukturalne*. Warszawa: AON.
12. Dudek, B. (1998). *Rozwiązywanie problemów ze stresem w miejscu pracy. Teoria i zagadnienia praktyczne*. Łódź: Wydawnictwo IMP.
13. Dudek, B. (2003). *Zaburzenie po stresie traumatycznym*. Gdańsk: GWP.
14. Dudek, B., Koniarek, J. (1996). Poczucie koherencji a postrzeganie relacji między warunkami pracy, stresem i samooceną stanu zdrowia. *Med. Pr. T.*, 47(1).
15. Dworecki, S. (1995). Wybrane problemy kształtowania bezpieczeństwa narodowego. *Zeszyty Naukowe AON*, 1.
16. Figley, Ch.R., Nash, W.R. (2010). *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*. Warszawa: PWN.
17. Goffman, E. (2011). *Instytucje totalne*. Sopot: GWP.
18. Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
19. Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu* PWN, Warszawa.
20. Kępiński, A. (2000). *Lęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
21. Kowalski, D., Kwiatkowski M., Zduniak A. (red.) (2004). *Edukacja dla bezpieczeństwa*. Lublin-Poznań.
22. Kozielecki, J. (1998). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
23. Kuć, M. (2004). Zagrożenia nazwać po imieniu – świadomość zagrożeń sposobem przeciwdziałania wiktyimizacji. W: Kowalski, D., Kwiatkowski, M., Zduniak, A. (red.), *Edukacja dla bezpieczeństwa*. Lublin-Poznań.
24. Lazarus, R.S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3-4, 2-39.
25. McSherry, W.C., Holm, J.E. (1994). Sense of coherence: Its effects on psychological and physiological processes prior to, during, and after a stressful situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50(4).

26. McSherry, W.C., Holm, J.E. (1994). Sense of coherence: Its effects on psychological and physiological processes prior to, during, and after a stressful situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50(4).
27. Nietzsche, F. (2011). *Zmierzch bożyszczy*. Kraków: Vis- a -vis etiuda.
28. Maruszewski, T. (2001). *Psychologia poznania. Sposoby rozumienia siebie i świata*. Gdańsk: GWP.
29. Ogińska-Bulik, N. (2003). *Stres zawodowy u policjantów, Źródła, konsekwencje, zapobieganie*. Łódź Wydawnictwo: WSHE.
30. Ogińska-Bulik, N. (2003b). Zasoby osobiste chroniące funkcjonariuszy policji przed negatywnymi skutkami stresu zawodowego. W: Jurczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.) *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
31. Ogińska-Bulik, N. (2004). Zespół wypalenia zawodowego a radzenie sobie ze stresem u funkcjonariuszy policji. *Zeszyty Naukowe WSHE w Łodzi*, 1(44), 11.
32. Popiołek, K. (2004). *Kryzysy, katastrofy, kataklizmy: w kontekście narastania zagrożeń*. Poznań.
33. Ratajczak, Z. (2004). *Kryzysy katastrofy, kataklizmy: zjawiska współczesnej cywilizacji*. Poznań.
34. Reber, A.S. (2000). *Słownik psychologii*. Warszawa.
35. Rogaska A. (2009). *Zdolności emocjonalne, kompetencje społeczne a postawa „mieć”, „być” u młodzieży*. Warszawa: Wyd. Promotor.
36. Sęk, H. (1994). Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania. W: Brzeziński J., Witkowski L. (red.), *Edukacja wobec zmiany społecznej*. Poznań-Toruń: Edytor.
37. Sęk, H. (1996). *Wypalenie zawodowe: psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*. Poznań: Zakład Wydawniczy K. Domke.
38. Sęk H. red. (2000). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie*. Warszawa: PWN.
39. Sheridan, C.L., Radmacher, S.A. (1998). *Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
40. Sillamy, N. (1998). *Słownik psychologii*. Katowice.
41. Stańczyk, J. (1996). *Współczesne pojmowanie bezpieczeństwa*. Warszawa: PAN.
42. Strelau, J. (red.), (2004). *Osobowość a ekstremalny stress*. Gdańsk: GWP.
43. Terelak, J. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Wyd. Branta.
44. Terelak, J. (2008). *Człowiek i stress*. Bydgoszcz: Wyd. Branta.
45. Tomaszewski, T. (red.) (1978). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
46. Tucholska, S. (2003). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
47. Wrześniewski, K., Sosnowski, T. (1987). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku /ISCL/. Polska adaptacja STAI*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
48. Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Sliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
49. Zięba, R., Bobrow, D.B., Haliżak, E. (red.) (1997). *Bezpieczeństwo narodowe i między-narodowe u schyłku XX w.* Warszawa.
50. Zimbardo, P.G., Boyd, J. (2013). *Paradoks czasu*. Warszawa: PWN.