

Jarosław Rychlik  
Agnieszka Pytko  
Mateusz Lewandowski

## **Radzenie sobie w sytuacjach stresowych – raport z quasi-eksperymentu przeprowadzonego w warunkach schronu**

### **Dealing with stressful situations – report on quasi-experiment carried out in shelter conditions**

Schrony to budowle ochronne o znaczeniu strategicznym w kontekście obrony cywilnej, zwłaszcza podczas trwania działań zbrojnych. Swoją konstrukcją i przeznaczeniem odbiegają jednak o infrastruktury codziennego użytku i prawdopodobnie dlatego przebywanie w nich nawet w warunkach pokoju może być stresujące, co starano się zweryfikować w ramach quasi-eksperymentu przeprowadzonego w kampusie mundurowym Akademii Wymiaru Sprawiedliwości w Kaliszu. Głównym celem prowadzonej analizy było sprawdzenie, czy występują różnice w zakresie radzenia sobie ze stresem pomiędzy pomiarem dokonany przed udziałem w quasi-eksperymentie polegającym na spędzeniu 12 godzin w schronie i po jego zakończeniu. W eksperymencie wzięło udział 51 osób. Badanie polegało na rozdaniu kwestionariuszy ankiet uczestnikom przed wejściem do schronu i po jego opuszczeniu. Przygotowane narzędzia badawcze odnosiły się do różnych zdarzeń związanych z codziennym funkcjonowaniem. Jednym z wykorzystanych narzędzi był COPE – Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik. Wyniki uzyskane w ramach przeprowadzonego quasi-eksperymentu z pomiarem początkowym i końcowym wskazują, że osoby badane w sytuacji związanej z pobytem w schronie wykazują niższe nasilenie: aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, strategii opartej na poszukiwaniu

wsparcia instrumentalnego, strategii odwołującej się do poszukiwania wsparcia o charakterze emocjonalnym, strategii, jaką jest zwrot ku religii, strategii związanej z rozładowaniem emocji i doświadczaniem napięcia emocjonalnego niż w warunkach dnia codziennego. Z kolei w odniesieniu do strategii ukierunkowanej na akceptację zdarzenia i strategii polegającej na zaprzestaniu działań wyższe ich nasilenie odnotowano w pomiarze drugim związanym z pobytem w schronie niż w warunkach dnia codziennego.

**Słowa kluczowe:** schron, bezpieczeństwo powszechne, quasi-eksperyment, Służba Więzienna, obrona cywilna

Shelters are protective structures of strategic importance in the context of civil defence, especially during military operations. However, their design and purpose differ about the infrastructure of everyday use and probably therefore staying in them even in peace conditions can be stressful, which was tried to verify as part of a quasi-experiment conducted at the uniform campus of the Academy of Justice in Kalisz. The main aim of the analysis was to check whether there are differences in coping with stress between the measurements made before participation in the quasi-experiment consisting of spending 12 hours in and after the shelter. 51 people participated in the experiment. The study consisted of giving questionnaires to participants before entering and leaving the shelter. The research tools prepared related to various events related to everyday functioning. One of the tools used was COPE – Multidimensional Inventory to Measure Sobia with Stress in the Polish adaptation of Z. Juczyński and N. Ogińska-Bulik. The results obtained as part of the quasi-experiment with initial and final measurement indicate that the test subjects in the situation related to stay in the shelter show a lower severity: active strategies for coping with stress, strategies based on the search for instrumental support, a strategy that refers to the search for emotional support, a strategy that is a turn to religion, a strategy related to emotional dissipation and experiencing emotional tension than in everyday conditions. On the other hand, with regard to the strategy aimed at accepting the event and the strategy of cessation of activities, the higher intensification was recorded in the second measurement related to the stay in the shelter than in everyday conditions.

**Key words:** shelter, general security, quasi-experiment, prison service, civil defense

## Wprowadzenie

Bezpieczeństwo i poczucie bezpieczeństwa są nieodłącznymi elementami życia każdego człowieka. Obecna sytuacja polityczna, związana z wojną w Ukrainie w sposób jednoznaczny uwypukla znaczenie tych elementów. Z uwagi na toczące się w Ukrainie działania wojenne, ludność cywilna zmuszona została do ucieczki z kraju lub „przeniesienia się” do schronów.

Schron to rodzaj budowli ochronnej o wysokiej wytrzymałości, wyposażonej w urządzenia stwarzające warunki do ochrony przed działaniem większości czynników rażących, takich jak: fali uderzeniowej (nadcisnienia i podcisnienia); promieniowania cieplnego; promieniowania przenikliwego; skażenia promieniotwórczego; środków trujących; środków biologicznych; gruzu zawalonych budynków; środków zapalających; pocisków i bomb<sup>1</sup>. Schrony swoją użyteczność ochronno-obronną potwierdziły podczas wielu konfliktów zbrojnych toczonych na świecie, w sposób szczególny podczas II wojny światowej. Od tego czasu sytuacja geopolityczna świata, a zwłaszcza Europy uległa istotnej zmianie i zapotrzebowanie na tego typu infrastrukturę znacznie spadło. W związku z tym zaczęto komercjalizować obiekty ochronno-obronne, w tym schrony i wykorzystywać je do innych celów niż militarny. Współcześnie stanowią atrakcje turystyczne<sup>2</sup> lub służą do nauki historii. Na popularności zyskują żywe dni historii, stają się coraz bardziej popularne w szkołach, muzeach i miejscach dziedzictwa kulturowego jako sposób na pobudzenie zainteresowania małych dzieci przeszłością i zaangażowanie ich w działania historyczne<sup>3</sup>. Można spotkać się również z adaptacyjnym ponownym wykorzystaniem schronów przeciwlotniczych z II wojny światowej,

---

<sup>1</sup> J. Pawłowski, B. Zdrodowski, M. Kuliczkowski, *Słownik terminów z zakresu bezpieczeństwa*, Toruń 2020, s. 202.

<sup>2</sup> D.G. Vázquez, O.A. Vergés, A.B. Martín, *Strategic Tourism Analysis of a Territorial Heritage Resource: The Spanish Civil War Air-raid Shelters in the Province of Girona (Catalonia)*, „Investigaciones Turísticas” 2022, nr 23, DOI: 10.14198/INTURI2022.23.17.

<sup>3</sup> P. Harnett, ‘The air raid shelter was great.’ *Nostalgic experiences or authentic historical learning? Analysing interactive approaches to learning about world war two with primary aged pupils*, „International Journal of Research on History Didactics, History Education and History Culture” t. 2016 nr 37.

np. jako galerii artystycznych (obrazów)<sup>4</sup>, czy wykorzystania schronów na potrzeby rolnictwa (uprawia się w nich rośliny). Takie działania wzmacnia suwerenność żywnościową mieszkańców, inicjuje działania oddolne w granicach jednostki sąsiedzkiej oraz buduje więzi społeczne w duchu gospodarki regeneracyjnej i pozytywnego zrównoważonego rozwoju<sup>5</sup>. Buduje się również obiekty, które z założenia mają podwójne zastosowanie, np. w Norwegii budowane są podziemne hale sportowe, które w przypadku wojny mają zostać wykorzystane jako schrony przeciwlotnicze<sup>6</sup>.

Nierozzerwalnie z występowaniem sytuacji ekstremalnych występuje zjawisko silnego stresu<sup>7</sup>. Zachowanie człowieka w realiach występowania ekstremum odbiega od zachowania w sytuacji normalnej. Sytuacje ekstremalne, ze względu na wyjątkową siłę bodźca, wywołują niemal u każdego człowieka wyraźną, często bardzo gwałtowną reakcję psychiczną<sup>8</sup>. Stres jest reakcją organizmu na pojawiające się sytuację. Nie należy rozpatrywać go tylko w kategorii reakcji biologicznej organizmu. Zgodnie z koncepcją zmian życiowych Thomasa Holmes'a i Richarda Rahe'a stres związany jest z wydarzeniem, które wywołuje u jednostki napięcie emocjonalne i tym samym utrudnia jej funkcjonowanie. Rozumienie stresu, jako pewnego dyskomfortu, będącego wynikiem reakcji emocjonalnej widoczne jest także w teorii Davida Mechanic'a. Wskazał on, że stres odnosi się do doświadczania poczucia zagrożenie, lęku i napięcia. Współcześnie, jedną z najbardziej znanych koncepcji odnoszących się do stresu jest koncepcja Richarda Lazarusa i Susan Folkman oraz teoria zachowania zasobów Steavan'a Hobfoll'a. Według Lazarusa i Folkmanna stres to „określona relacja (relationship) między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej

---

<sup>4</sup> G. Hryncewicz-Lamber, *From bunker to place of art. The adaptive reuse of WWII air raid shelters in Wrocław (Breslau)* [w:] 2016.

<sup>5</sup> P. Matacz, L. Świątek, *The unwanted heritage of prefabricated wartime air raid shelters—underground space regeneration feasibility for urban agriculture to enhance neighbourhood community engagement*, „Sustainability (Switzerland)” 2021, t. 13 nr 21, DOI: 10.3390/su132112238, <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85118540802&doi=10.3390%2fsu132112238&partnerID=40&md5=2fb555c2b5efd7b87d506d87c51786d5>.

<sup>6</sup> D. Martin, *Norwegian underground sports halls double as air raid shelters.*, „Tunnels and Tunnelling International” 1983, t. 15 nr 11.

<sup>7</sup> C. Figley, N. Nash, *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*, Warszawa 2007; M. Kuczabski, *Psychologia zagrożeń i bezpieczeństwa. Zagrożenia psychospołeczne, środowiskowe, cywilizacyjne*, t. 2, Warszawa 2020; K. Loranty, *Psychospołeczne uwarunkowania zachowań jednostek i grup społecznych w sytuacjach zagrożeń. Wybrane problemy*, Warszawa 2010.

<sup>8</sup> B. Borys, *Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka*, „Psychiatria” 2004, t. 1 nr 2, s. 100.

zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Wspomniana transakcja odnosi się do całego zjawiska stresu, a więc osoby i sytuacji, w której dana jednostka się znalazła<sup>9</sup>. Z kolei Hobfoll zakłada, że stres to reakcja związana z utratą zasobów, a celem człowieka i podejmowanych przez niego aktywności jest poszukiwanie i ochrona ważnych dla niego rzeczy/ obiektów (zasobów)<sup>10</sup>. Hobfoll wyróżnia cztery rodzaje zasobów: przedmioty (ich posiadanie lub brak, który określa status materialny danej jednostki), warunki (odnoszące się do pracy, awansu, małżeństwa), zasoby energetyczne (wykorzystanie własnej energii i zaangażowania do pomnażania, powiększania własnych zasobów, np. pieniędzy) oraz zasoby osobiste (związane z cechami osobowości i temperamentem, w tym odporność na stres). Dodatkowo Hobfoll wskazał na dwie reguły dotyczące zachowania zasobów. Zgodnie z pierwszą, utrata zasobów jest niewspółmierna od zysków i silniej odczuwana. Podkreśla tutaj, że osoby, które posiadają zasoby zwiększają prawdopodobieństwo uzyskania zysków i tym samym minimalizują utratę tych zasobów. Druga reguła natomiast wskazuje, że osoby, które chcą chronić swoje zasoby inwestują w nie i zyskują nowe, co pozwala na rekompensatę dotychczas utraconych zasobów. Im bardziej ograniczone zasoby tym większe prawdopodobieństwo straty i ryzyko wystąpienia kolejnych<sup>11</sup>.

Spontaniczna reakcja większości osób w sytuacji nagłego, bezpośredniego zagrożenia życia stanowi swoistą mieszankę odrętwienia, zagubienia, szoku, wycofania, przeżywania horroru i tym podobnych doznań. Opierając się na wieloletnich obserwacjach i zebranych doświadczeniach w tym zakresie, okazuje się, że ludzie w takich okolicznościach mogą się zachowywać różnie. Jedni po pierwszym szoku próbują podejmować działania zmierzające w kierunku ratowania się. Inni drętwieją w bezruchu, ulegając całkowitej dysocjacji. Żadna ze wspomnianych reakcji nie chroni całkowicie przed negatywnymi skutkami psychicznymi w wyniku doznanej traumy<sup>12</sup>. Dodatkowo efekt ten jest wzmacniany podczas pobytu w schronie przeciwlotniczym, kiedy jest się odcięty od rzetelnych

---

<sup>9</sup> J. Kowalczyk, *Stres psychologiczny w paradygmacie biopsychospołecznym z uwzględnieniem choroby nadcisnieniowej*, „Collegium Pedagogica – Nauki o Polityce i Administracji” 1 (41)/2021, s. 69.; A. Grygoruk *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, „Psychiatria” 2008, tom 5, nr 3, s. 112–113.

<sup>10</sup> S. Skalski, *Choroba jako źródło stresu. Wybrane koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie ze stresem*, K. Pujer (red.), „Humanistyka i Nauki Społeczne. Doświadczenia Konteksty Wyzwania” Tom 8, Wrocław 2018, s. 13.

<sup>11</sup> <https://psycholog.kr/blog/psychologia-zdrowia/teoria-zachowania-zasobow-hobfolla/> (dostęp: 16.01.2024 r.).

<sup>12</sup> B. Borys, *Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka*, „Psychiatria” 2004, t. 1 nr 2, s. 100.

i sprawdzonych informacji z zewnątrz – dowiedziono tego już wiele lat temu<sup>13</sup>, jednak jest to nadal obszar nauki słabo zdiagnozowany i zniwelowaniu tej luki poznawczej posłużyły badania, których wyniki zostały zaprezentowane w niniejszej publikacji naukowej.

Współcześnie w dobie wielu wojen (według danych Global Conflict Tracker opracowanych przez Council on Foreign Relations, na świecie trwa obecnie 27 konfliktów) coraz częściej wraca się do tradycyjnego zastosowania schronów przeciwlotniczych.

W związku z powyższym postanowiono sprawdzić reakcje ludzi na stres w warunkach schronu.

## Założenia metodologiczne prowadzonych badań własnych

Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka, ale strategie i style radzenia sobie z nimi odgrywają istotną rolę w utrzymaniu komfortu psychicznego i fizycznego. To radzenie sobie w sytuacjach trudnych jest świadomą reakcją na występujące zdarzenia<sup>14</sup>. Dlatego w dniu 9 grudnia 2022 roku w kampusie mundurowym w Kaliszu Akademii Wymiaru Sprawiedliwości przeprowadzony został quasi-eksperyment z wykorzystaniem znajdującego się tam schronu. W eksperymencie wzięło udział 51 osób. Pracowników i funkcjonariuszy było 12 osób, a 39 osób to studenci. Uczestnicy byli w przedziale wiekowym między 18 a 62 lata (Me=21). Udział w quasi-eksperymencie był dobrowolny. Plan quasi-eksperymentalny zakładał przeprowadzenia pre i post testu.

Uczestnicy eksperymentu mieli zapewnione szczególne środki bezpieczeństwa związane z prowadzeniem stałego monitoringu, zapewnioną łącznością z osobami nadzorującymi przebieg planu quasi-eksperymentalnego oraz obecnością osób z personelu medycznego. Cały quasi-eksperyment trwał 12 godzin. Rozpoczął się 9 grudnia 2023 r. około godziny 12:00<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> J. Goble, *Education forum 2 – Group dynamics: ten minutes in an air-raid shelter*, „Nursing mirror” 1982, t. 154 nr 9.

<sup>14</sup> W. Czajkowski, *Psychologia bezpieczeństwa. Wyzwania i zagrożenia*, Kraków 2017, s. 76.

<sup>15</sup> Więcej o prowadzonym eksperymencie: <https://aws.edu.pl/pierwsza-taka-relacja-pokazujemy-jak-przebiegal-eksperyment-w-schronie-szkoly-wyzszej-wymiaru-sprawiedliwosci/> [dostęp: 11.10. 2023]. Artykuł został przygotowany w oparciu o wyniki uzyskane podczas przeprowadzonego eksperymentu, co za autorzy składają podziękowania całej społeczności akademickiej i wszystkim osobom zaangażowanym za jego organizację.

Badanie polegało na rozdaniu kwestionariuszy ankiet uczestnikom przed wejściem do schronu i po jego opuszczeniu. Przygotowane narzędzia badawcze odnosiły się do różnych zdarzeń związanych z codziennym funkcjonowaniem. Jednym z wykorzystanych narzędzi był COPE – Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik. Jest to Inwentarz samopisowy składający się z 60 twierdzeń, na które osoba badana odpowiada odnosząc się do 4-stopniowej skali. Głównym celem prowadzonej analizy było sprawdzenie, czy występują różnice w zakresie radzenia sobie ze stresem pomiędzy pomiarem dokonany przed udziałem w quasi-eksperymentie i po jego zakończeniu.

## Wyniki badań własnych

W pierwszej kolejności zaprezentowane zostały wyniki wprowadzające analizę porównawczą zmiennych pochodzących z kwestionariusza *COPE*.

W celu wykonania analiz porównawczych badanych zmiennych, na wstępnym etapie obliczeniowym, dokonano weryfikacji zgodności ich rozkładów z krzywą rozkładu normalnego. Do realizacji tego elementu obliczeniowego wykorzystano test normalności Lillieforsa (jako dostarczający wstępnej informacji o zgodności rozkładów empirycznych z krzywą Gaussa, a gdy test ten nie uzyskiwał wartości pozwalających na dokonanie jednoznacznego rozstrzygnięcia uwzględniano również wartość testu Shapiro – Wilka).

Przyjęta metoda weryfikacji normalności wykazała, że następujące zmienne należy w dalszych etapach obliczeniowych (porównawczych) traktować jako zmienne uzyskujące rozkład normalny:

- 1) odwracanie uwagi (w pomiarze pierwszym i drugim) – COPE,
- 2) poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (jedynie w pomiarze nr 2) – COPE,
- 3) poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (jedynie w pomiarze nr 2) – COPE,
- 4) stres badany saską PSS-10 (w pomiarze nr 1 i nr 2),
- 5) emocjonalny Coping – CTI – 25 (zm. osobowościowa),
- 6) behawioralny Coping – CTI (zm. osobowościowa),
- 7) osobiste myślenie przesądne (PST) – CTI – 25 (zm. osobowościowa),
- 8) kategoryczne myślenie (KT) – CTI-25 (zm. osobowościowa),

- 9) naiwny optymizm (NO) – CTI-25 (zm. osobowościowa),
- 10) pozycje kwestionariusza – ankiety, których treść odnosi się do zaspokojenia potrzeb podstawowych (jedynie w pomiarze nr 2),
- 11) pozycje kwestionariusza – ankiety, których treść odnosi się do kwestii zaangażowania w działania (jedynie w pomiarze nr 2),
- 12) pozycje kwestionariusza – ankiety, których treść odnosi się do kwestii altruizmu (jedynie w pomiarze nr 2).

Pozostałe zmienne zgodnie z wartościami uzyskanymi przez test Lieforca i Shapiro – Wilka ujmowano jako uzyskujące rozkład odmienny od rozkładu normalnego, co skutkowało traktowaniem ich jako zmiennych wyrażonych na skali porządkowej.

Tym samym elementy obliczeniowe dot. kwestii wykrywania różnic pomiędzy poziomami zmiennych w pierwszym i drugim etapie pomiarowym oparto przede wszystkim na teście porównywania par Wilcozona, odstępując od tej reguły jedynie w przypadku porównywania poziomów zmiennej zaspokojenia potrzeb podstawowych i odwracania uwagi (dla tych zmiennych w obu pomiarach uzyskano rozkłady zgodne z krzywą Gaussa).

## Rezultaty analiz porównawczych badanych zmiennych

**Tabela 1.** Aktywne radzenie sobie jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcozona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
akt.radz.sb.1 & akt.radz.sb2	36	207,5000	1,971677	0,048647

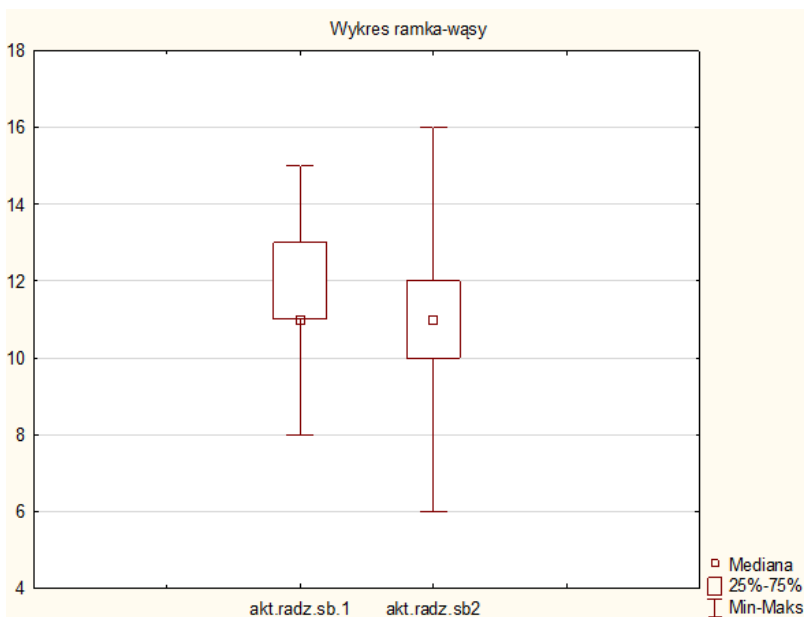
źródło: opracowanie własne.

Wartość testu  $T = 207,50$  uzyskała poziom istotności na poziomie prawdopodobieństwa  $p > 0,05$ , co wskazuje na występowanie istotnych statystycznie różnic pomiędzy poziomami zmiennej odnoszącej się do aktywnego radzenia sobie zarejestrowanymi w ramach uwzględnianych etapów pomiarowych. Wartość  $N$  wskazuje, że u 36 osób wystąpiły



odmienne poziomy badanej zmiennej w ramach porównywanych etapów pomiarowych.

**Wykres 1.** Aktywne radzenie sobie jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka-wąsy



Źródło: opracowanie własne.

Mediana w obu pomiarach uzyskała wartość  $Me = 11$ , lecz rozkład wyników wskazuje, że w pomiarze pierwszym ok. 75% wyników lokuje się powyżej mediany. Natomiast w pomiarze drugim powyżej mediany lokuje się jedynie ok. 50% wyników. Sugeruje to występowanie niższego poziomu strategii opartych na aktywnym radzeniu sobie w pomiarze drugim.

W celu dodatkowej weryfikacji tego rezultatu, wynikającego z wykresu ramka-wąsy wykonano test znaków.

**Tabela 2.** Aktywne radzenie sobie jako strategia radzenia sobie ze stresem – test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewiąz.	Procent $v < V$	Z	p
akt.radz.sb2 & akt.radz.sb.1	36	61,11111	1,166667	0,243345

źródło: opracowanie własne.

Występowanie wyższych poziomów strategii aktywnych w pomiarze pierwszym względem pomiaru drugiego potwierdza rezultat testu znaków. Wprawdzie nie uzyskał on istotności statystycznej, ale jego wyniki obrazują, że w ramach dokonanych porównań (po wyeliminowaniu rang związanych) u 61,11% badanych zarejestrowano wyższe poziomy w zakresie aktywnego radzenia sobie w pomiarze pierwszym, a jedynie 38,89% badanych uzyskało wyższe poziomy tej zmiennej w pomiarze drugim.

Tym samym uzasadnione jest wnioskowanie, że w warunkach doświadczania stresu dnia codziennego, badani wykazują większe nasilenie aktywnych strategii radzenia sobie niż w warunkach zmagania się ze stresem związanym z pobytem w warunkach pobytu w schronie.

**Tabela 3.** Planowanie jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki s <sup>1</sup> istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
plan1 & plan	45	469,0000	0,547446	0,584073

źródło: opracowanie własne.

W zakresie nasilenia strategii związanych z planowaniem nie wykryto różnic istotnych statystycznie.

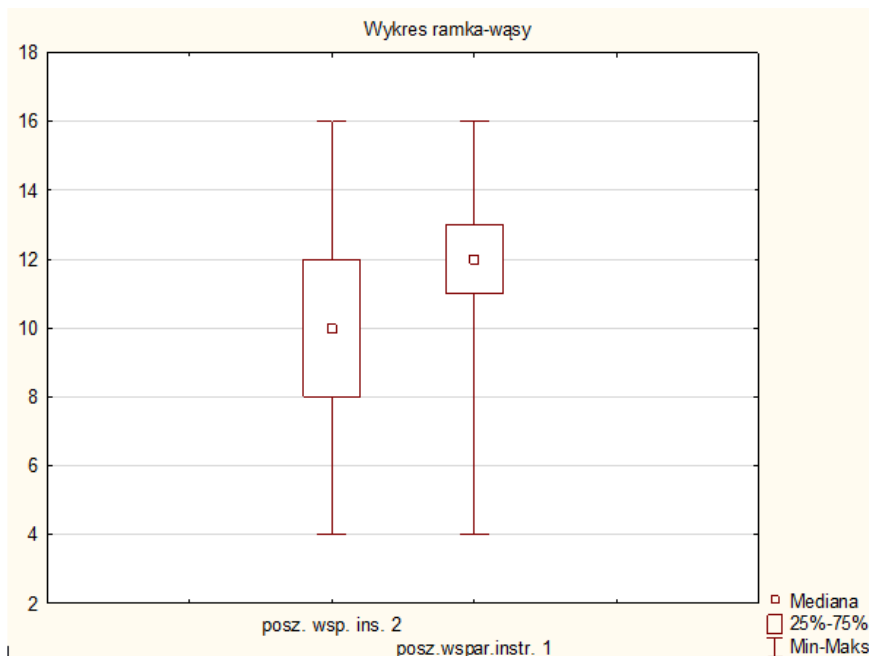
**Tabela 4.** Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcozona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
posz. wspar.instr. 1 & posz. wsp. ins. 2	41	213,0000	2,818443	0,004826

źródło: opracowanie własne.

Wartość testu  $T = 213,50$  uzyskała istotność statystyczną przy  $p < 0,01$ , co wskazuje na występowanie istotnych statystycznie różnic pomiędzy poziomami zmiennej pomiędzy pomiarem pierwszym a pomiarem drugim. Wartość  $N$  wskazuje, że u 41 osób badanych zarejestrowano różnice w poziomie poszukiwania wsparcia instrumentalnego w ramach porównywanych etapów pomiarowych.

**Wykres 2.** Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka- wąsy



źródło: opracowanie własne.

W pomiarze pierwszym dla zmiennej poszukiwanie wsparcia instrumentalnego uzyskano medianę  $Me = 12$ , natomiast w pomiarze drugim uzyskano medianę na poziomie  $Me = 10$ . Wartości te wskazują na występowanie wyższego nasilenia strategii opartych na poszukiwaniu wsparcia instrumentalnego w warunkach stresu dnia codziennego niż w warunkach pobytu w schronie. Rezultat ten potwierdzono odwołując się do testu znaków. Uzyskano następujące wartości dla tego testu.

**Tabela 5.** Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego jako strategia radzenia sobie ze stresem – test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewiąz.	Procent $v < V$	Z	p
posz.wspar.instr. 1 & posz. wsp. ins. 2	41	36,58537	1,561738	0,118350

źródło: opracowanie własne.

Test znaków nie uzyskał istotności statystycznej, lecz wskazuje na występowanie wyższych wskaźników dla strategii poszukiwania wsparcia instrumentalnego w pomiarze pierwszym względem ich poziomu w pomiarze drugim. Obrazuje on, że w ramach dokonanych porównań (przy braku uwzględnia przypadków z tożsamych poziomach zmiennej w obu pomiarach) u blisko 63,50% badanych zarejestrowano wyższe poziomy w zakresie poszukiwania wsparcia instrumentalnego w pomiarze pierwszym, a jedynie nieco ponad 36,50% badanych uzyskało wyższe poziomy tej zmiennej w pomiarze drugim.

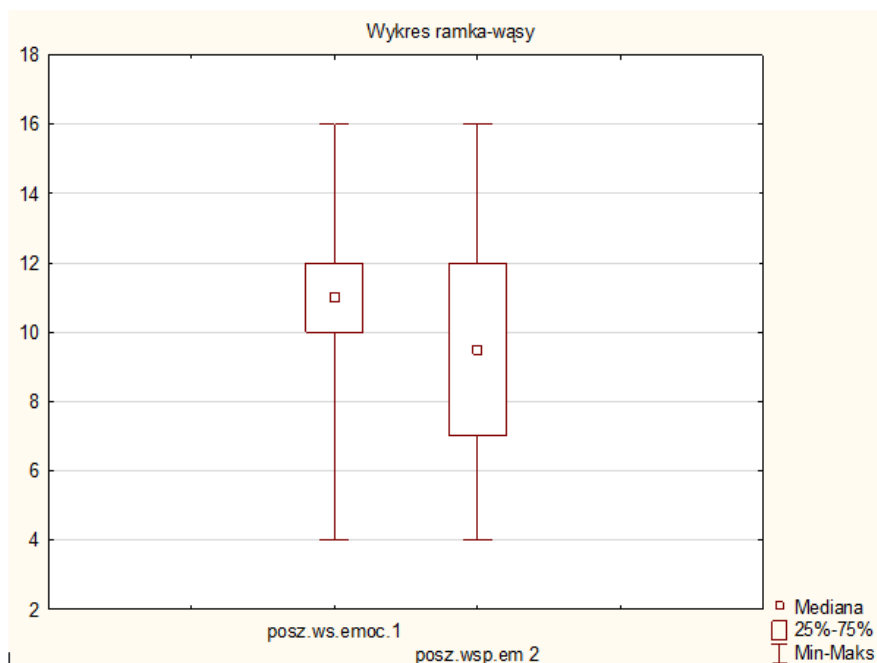
**Tabela 6.** Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
posz.ws.emoc.1 & posz.wsp.em 2	42	184,5000	3,338478	0,000842

źródło: opracowanie własne.

Wartość testu  $T = 184,50$  okazała się istotna dla poziomu prawdopodobieństwa  $p < 0,001$ , co wskazuje na występowanie istotnych różnic pomiędzy poziomami zmiennej obserwowanymi w ramach porównywanych etapów pomiarowych. Wartość  $N$  wskazuje na wystąpienia u 42 badanych różnic w poziomach poszukiwania wsparcia emocjonalnego pomiędzy pomiarem pierwszym a pomiarem drugim.

**Wykres 3.** Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka- wąsy



Źródło: opracowanie własne.

Prezentowany wykres wskazuje, że dla zmiennej poszukiwanie wsparcia emocjonalnego w pomiarze pierwszym uzyskano medianę  $Me = 11$ , a w pomiarze drugim uzyskano medianę na poziomie  $Me = 9$ . Rezultaty te wskazują na wyższy poziom zmiennej w pomiarze pierwszym, co potwierdza również rozkład kwartyłowy obserwowany w ramach obu pomiarów. W celu potwierdzenia różnic rozkładu zmiennej w obu pomiarach wykonano test znaków – rezultaty tej analizy zaprezentowano w tabeli poniżej.

**Tabela 7.** Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego jako strategia radzenia sobie ze stresem- test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewiąz.	Procent $v < V$	Z	p
posz.ws.emoc.1 & posz.wsp.em.2	42	30,95238	2,314550	0,020638

źródło: opracowanie własne.

Występowanie wyższych wskaźników nasilenia strategii związanej z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego w pomiarze pierwszym względem pomiaru drugiego potwierdza rezultat testu znaków. Obrazuje on, że w ramach dokonanych porównań (w przypadku eliminacji z analizy osób uzyskujących wyniki tożsame w obu pomiarach) odnotowano, że u ok. 69,00% badanych w pomiarze pierwszym zarejestrowano wyższe wskaźniki w zakresie poszukiwania wsparcia emocjonalnego niż w pomiarze drugim, a odwrotną relację poziomu tej zmiennej zarejestrowano jedynie u nieco ponad 30,90% badanych. Obserwowane rozkłady analizowanej zmiennej w obu pomiarach potwierdzają większe nasilenie uruchamiania strategii ukierunkowanych na poszukiwanie wsparcia emocjonalnego w warunkach stresu dnia codziennego niż warunkach pobytu w schronie.

**Tabela 8.** Unikanie konkurencyjnych działań jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
unik.konk.dzi.1 & unik.kon.dz.2	42	425,5000	0,325095	0,745109

źródło: opracowanie własne.

W zakresie nasilenia strategii związanych z unikaniem konkurencyjnych działań nie wykryto różnic istotnych statystycznie.

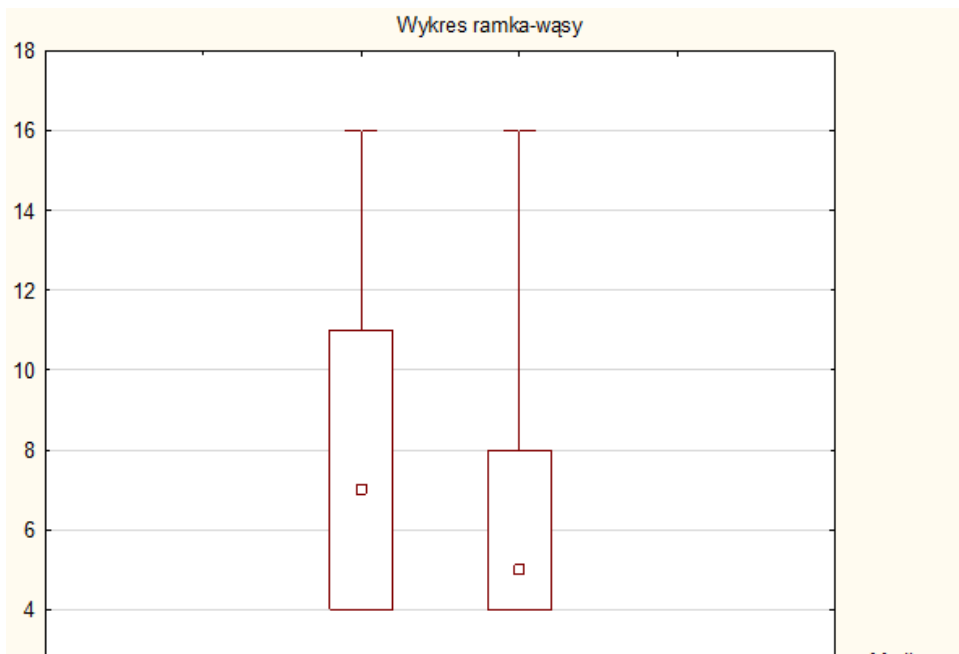
**Tabela 9.** Zwrot ku religii pomiar jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcozona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
zw.ku.rel.1 & zw.ku rel.	30	130,5000	2,097971	0,031

źródło: opracowanie własne.

Wartość testy  $T = 130,50$  uzyskała istotność statystyczną dla poziomu prawdopodobieństwa  $p < 0,05$ , co wskazuje na występowanie istotnych różnic pomiędzy poziomami zmiennej odnoszącej się do zwrotu ku religii pomiędzy pomiarem pierwszym a pomiarem drugim. Wartość  $N$  wskazuje, że u 30 osób wystąpiły różnice w poziomach analizowanej zmiennej pomiędzy pomiarami.

**Wykres 4.** Zwrot ku religii pomiar jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka-wąsy



Źródło: opracowanie własne.

Dla pomiaru pierwszego zarejestrowano medianę na poziomie  $Me = 7$ , natomiast dla pomiaru drugiego uzyskano medianę na o wartości  $Me = 5$ . Rezultaty te przemawiają za większym nasileniem korzystania ze strategii opartych na zwrocie ku religii w warunkach doświadczania stresu codzienności niż w warunkach pobytu w schronie.

Uzyskane wskaźniki, dotyczące różnicowania rozkładu rezultatów w ramach uwzględnianych etapów pomiarowych, potwierdzono poprzez wykorzystanie testu znaków, dla którego uzyskano następujące wartości (tabela poniżej).

**Tabela 10.** Zwrot ku religii pomiar jako strategia radzenia sobie ze stresem- test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws) Zaznaczone wyniki s <sup>1</sup> istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewi'z.	Procent $v < V$	Z	p
zwr.ku.rel.1 & zw.ku rel.	30	30,00000	2,008316	0,044610

źródło: opracowanie własne.

Występowanie wyższych wskaźników nasilenia strategii odnoszącej się do zwrotu ku religii w pomiarze pierwszym względem pomiaru drugiego potwierdza rezultat testu znaków. Obrazuje on, że w ramach dokonanych porównań (po eliminacji przypadków, w których nie obserwowano różnic) odnotowano, że u ok. 70,00% badanych zarejestrowano wyższe wskaźniki stosowania tej strategii niż w pomiarze pierwszym, a odwrotna relacja pomiędzy wartościami tej zmiennej wystąpiła jedynie u nieco ponad 30,00% badanych. Rezultat ten wskazuje na przewagę uruchamiania strategii odwołujących się do religijności w warunkach stresu dnia codziennego względem warunków stresu związanego z pobytem w schronie.



**Tabela 11.** Pozytywne przewartościowanie i rozwój jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
poz. prze. rozw. 1 & poz. prze. i roz. 2	36	311,0000	0,345633	0,729619

źródło: opracowanie własne.

Wykonany test nie potwierdza występowania różnic istotnych statystycznie w zakresie strategii opartej na pozytywnym przewartościowaniu.

**Tabela 12.** Powstrzymywanie się od działania jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
pow.od.dz. 1 & pow. od dział. 2	39	264,5000	1,751352	0,079886

źródło: opracowanie własne.

Wykonany test nie potwierdza występowania różnic istotnych statystycznie w zakresie strategii opartej na powstrzymywaniu się od działania.

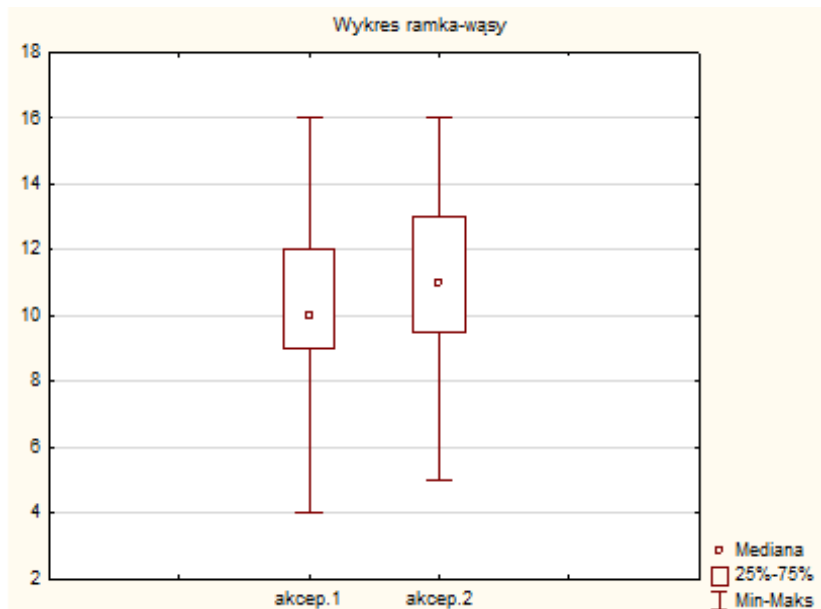
**Tabela 13.** Akceptacja jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
akcep.1 & akcep.2	36	195,0000	2,168059	0,030155

źródło: opracowanie własne.

Wartość testu  $T = 195,50$  uzyskała istotność dla poziomu prawdopodobieństwa  $p < 0,05$ , co wskazuje na występowanie istotnych różnic pomiędzy porównywanymi etapami pomiarowymi zmiennej, jaką jest akceptacja. Wartość  $N$  wskazuje, że u 36 osób badanych wystąpiły różnice w poziomach zmiennej rejestrowanej w ramach etapów pomiarowych.

**Wykres 5.** Akceptacja jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka-wąsy



W ramach pomiaru pierwszego uzyskano wartość mediany na poziomie  $Me = 10$ . Dla pomiaru drugiego uzyskano wartość mediany  $Me = 11$ . Wynik ten wskazuje, że w pomiarze drugim obserwowano wyższy poziom strategii ukierunkowanych na akceptację zdarzenia niż w warunkach stresu dnia codziennego.

Występowanie różnic w rozkładzie wyników pomiędzy pomiarami potwierdzono testem znaków:

**Tabela 14.** Akceptacja jako strategia radzenia sobie ze stresem – test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws)			
	Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewiąz.	Procent $v < V$	Z	p
akcep.1 & akcep.2	36	72,22222	2,500000	0,012419

źródło: opracowanie własne.

Występowanie wyższych wskaźników nasilenia strategii akceptacji w pomiarze drugim względem pomiaru pierwszego potwierdza rezultat testu znaków. Obrazuje on, że w ramach dokonanych porównań (po eliminacji z analizy przypadków z rangami związanymi) odnotowano u nieco ponad 72,00% badanych w pomiarze drugim wyższe wskaźniki stosowania strategii akceptacji niż w pomiarze pierwszym. Natomiast odwrotną relację w wartościach tej zmiennej zarejestrowano jedynie u blisko 28,00% badanych. Co wskazuje na większe nasilenie uruchamiania strategii akceptacji w warunkach stresu związanego z pobytem w schronie niż w warunkach stresu dnia codziennego.

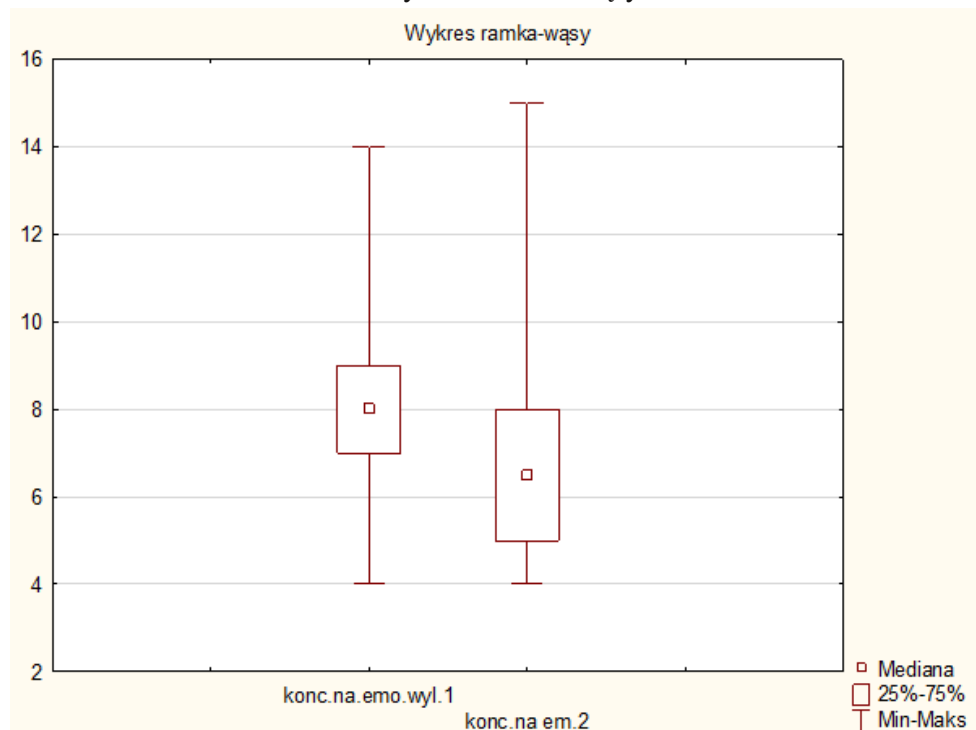
**Tabela 15.** Koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxon (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < 0,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
konc.na.emo.wyl.1 & konc.na em.2	37	133,5000	3,288810	0,001006

źródło: opracowanie własne.

Wartość testu  $T = 133,50$  uzyskała istotność dla poziomu prawdopodobieństwa  $p < 0,001$ , co wskazuje na występowanie istotnych statystycznie różnic w poziomach zmiennej związanej z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu w ramach porównywanych pomiarów. Wartość  $N$  wskazuje, że u 37 osób wystąpiły różnice w poziomach koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu na uwzględnianych etapach badawczych.

**Wykres 6.** Koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka-wąsy



Źródło: opracowanie własne.

W ramach pomiaru pierwszego uzyskano medianę na poziomie  $Me = 8$ . Dla pomiaru drugiego uzyskano wartość mediany  $Me = 7$ . Wynik ten wskazuje, że w pomiarze drugim obserwowano niższy poziom strategii związanych z rozładowywaniem emocji i doświadczaniem napięcia emocjonalnego niż w warunkach stresu dnia codziennego.

W celu potwierdzenia różnic w rozkładzie zmiennej w ramach poszczególnych pomiarów wykonano również test znaków, który uzyskał następujące wartości:

**Tabela 16.** Koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu jako strategia radzenia sobie ze stresem – test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewiąz.	Procent $v < V$	Z	p
konc.na.emo.wyl.1 & konc.na em.2	37	24,32432	2,959182	0,003085

źródło: opracowanie własne.

Test znaków potwierdza, że w ramach pomiaru pierwszego zarejestrowano większe nasilenie strategii opartych na ekspresji i rozładowaniu negatywnych emocji niż w ramach pomiaru drugiego. Estymatory statystyki testu znaków obrazują, że w ramach dokonanych porównań (po eliminacji rang wiązanych) u nieco ponad 75,70% badanych w pomiarze pierwszym występują wyższe wskaźniki stosowania strategii ekspresji i rozładowania negatywnych emocji niż w etapie drugim. Natomiast odwrotną relację pomiędzy wartościami tej zmiennej, w ramach dokonanych pomiarów, odnotowano jedynie u nieco ponad 24,30% badanych. Taki rozkład rezultatów zmiennej w ramach uwzględnianych etapów pomiarowych wskazuje na większe nasilenie uruchamiania strategii emocjonalnych i ukierunkowanych na rozładowanie negatywnych emocji w warunkach stresu dnia codziennego niż w warunkach stresu związanego z pobytem w schronie.

**Tabela 17.** Zaprzeczanie jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
zap.1 & zaprzecz.2	37	305,5000	0,693969	0,487702

źródło: opracowanie własne.

Wykonany test nie potwierdza występowania różnic istotnych statystycznie w zakresie strategii opartej na zaprzeczaniu.

**Tabela 18.** Odwracanie uwagi jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
odwr.uwa.1 & odwr.uw.2	43	362,0000	1,340320	0,180142

źródło: opracowanie własne.

Wykonany test nie potwierdza występowania różnic istotnych statystycznie w zakresie strategii opartej na odwracaniu uwagi.

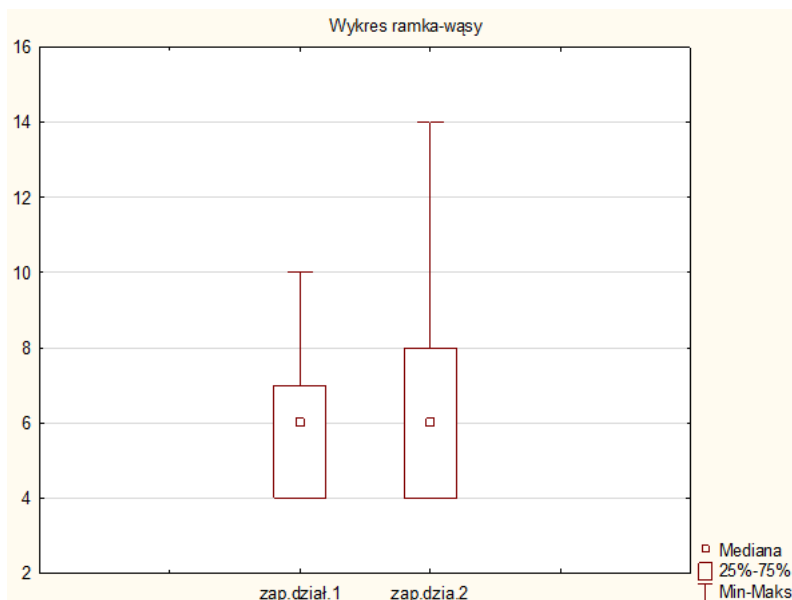
**Tabela 19.** Zaprzestanie działania jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
zap.dział.1 & zap.dzia.2	27	105,5000	2,006087	0,044848

źródło: opracowanie własne.

Wartość testu  $T = 105,50$  uzyskała istotność dla poziomu prawdopodobieństwa  $p < 0,05$ , co wskazuje na występowanie istotnych różnic pomiędzy poziomami zmiennej w ramach uwzględnianych etapów pomiarowych. Wartość  $N$  wskazuje, że u 27 osób wystąpiły różnice pomiędzy pierwszym a drugim etapem pomiarowym w zakresie nasilenia strategii zaprzestania działania.

**Wykres 7.** Zaprzestanie działania jako strategia radzenia sobie ze stresem – wykres ramka-wąsy



źródło: opracowanie własne.

W ramach obu pomiarów mediana uzyskała wartość  $Me = 6$ , lecz rozkłady kwartylowe zmiennej uzyskane w poszczególnych pomiarach wskazują, że wyższe poziomy zaprzestania działania zarejestrowano w pomiarze drugim.

W celu potwierdzenia różnicy w rozkładzie rezultatów dla tej zmiennej w poszczególnych pomiarach wykonano również test znaków, dla którego uzyskano następujące wartości.

**Tabela 20.** Zaprzestanie działania jako strategia radzenia sobie ze stresem – test znaków

Para zmiennych	Test znaków (bunkier swws)			
	Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	Liczba Niewiąz.	Procent $v < V$	Z	p
zap.dział.1 & zap.dział.2	27	70,37037	1,924501	0,054292

źródło: opracowanie własne.

Test ten potwierdza występowanie wyższych poziomów nasilenia strategii związanych z zaprzestaniem działania w pomiarze drugim względem pomiaru pierwszego. Estymatory testu wskazują, że w ramach dokonanych porównań (po eliminacji rang wiązanych) ponad 70% badanych w pomiarze drugim uzyskało wyższy poziom stosowania strategii zaprzestania działania niż w pomiarze pierwszym. Odwrotną relację w zakresie poziomów tej zmiennej zarejestrowano jedynie u niespełna 30,00% badanych. Taki rozkład rezultatów w uwzględnianych etapach pomiarowych zmiennej w postaci zaprzestania działania wskazuje na przewagę uruchamiania tego rodzaju form radzenia sobie w warunkach stresu związanego z pobytem w bunkrze względem warunków stresu dnia codziennego.

**Tabela 21.** Stosowanie alkoholu lub innych środków jako strategia radzenia sobie ze stresem – różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
za.alko.1 & zaz.alko.2	12	34,00000	0,392232	0,694887

źródło: opracowanie własne.

Wykonany test nie potwierdził występowania różnic istotnych statystycznie w zakresie strategii opartej na stosowaniu alkoholu lub innych środków.

**Tabela 22.** Poczucie Humoru pomiar jako strategia radzenia sobie ze stresem- różnice pomiędzy pomiarem nr 1 i nr 2

Para zmiennych	Test kolejności par Wilcoxona (bunkier swws) Zaznaczone wyniki są istotne z $p < ,05000$			
	N Ważnych	T	Z	p
pocz.1 & pocz.hum.2	42	315,5000	1,700498	0,089038

źródło: opracowanie własne.



Wykonany test nie potwierdził występowania różnic istotnych statystycznie w zakresie strategii odwołującej się do poczucia humoru w sytuacji stresowej.

## Podsumowanie

Funkcjonowanie człowieka w określonym środowisku warunkowane jest licznymi czynnikami czy zdarzeniami, które przekładają się na decyzje, jakie podejmuje. Niewątpliwie, przebywanie w schronie – nawet w warunkach eksperymentu – przekłada się ma zmianę postaw czy zachowań<sup>16</sup>.

Wyniki uzyskane w ramach przeprowadzonego quasi-eksperymentu z pomiarem początkowym i końcowym wskazują, że osoby badane w sytuacji związanej z pobytem w schronie wykazują niższe nasilenie aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem niż w warunkach dnia codziennego, co może świadczyć o braku pewnej gotowości do podejmowania aktywnych działań w sytuacji zagrożenia. Następnie, w zakresie strategii opartej na poszukiwaniu wsparcia instrumentalnego wyższe wyniki zarejestrowano również w pomiarze pierwszym, co wskazuje, że osoby biorące udział w badaniu na co dzień częściej poszukują informacji w celu poprawy swojej sytuacji. Kolejna analizowana strategia odwołuje się do poszukiwania wsparcia o charakterze emocjonalnym i w tym przypadku również większe nasilenie tej strategii zaobserwowano u badanych w warunkach dnia codziennego niż warunkach pobytu w schronie. Ten rodzaj wsparcia obejmuje okazywanie troski, podtrzymywanie, co ma na celu budowanie poczucia bezpieczeństwa. Można przypuszczać, że świadomość udziału w kontrolowanym eksperymencie zwiększyła poczucie bezpieczeństwa. Podobne rezultaty związane z większym nasileniem strategii, jaką jest zwrot ku religii, również odnotowano w pomiarze pierwszym odnoszącym się do sytuacji dnia codziennego. Z kolei w odniesieniu do strategii ukierunkowanej na akceptację zdarzenia wyższe jej nasilenie odnotowano w pomiarze drugim związanym z pobytem w schronie, co może oznaczać, że osoby biorące udział w badaniu zaakceptowały nową dla siebie sytuację. Natomiast, w pomiarze pierwszym odnotowano wyższe nasilenie strategii związanej z rozładowaniem emocji i doświadczaniem napięcia

---

<sup>16</sup> W. Czajkowski, *Psychologia bezpieczeństwa. Wyzwania i zagrożenia*, Kraków 2017, s. 69–70.

emocjonalnego. Okazuje się, że pobyt w schronie nie wywołał większego napięcia emocjonalnego w porównaniu do sytuacji stresowych, jakich doświadczają badani na co dzień. Zaprzeszanie działań to kolejna strategia związana z radzeniem sobie w sytuacjach trudnych. W tym przypadku wyższy poziom stosowania tej strategii odnotowano w odniesieniu do warunków pobytu w schronie niż w warunkach dnia codziennego, co może wskazywać, że badani w sytuacji stresowej nie wykazywali aktywności zmierzającej do rozwiązania sytuacji trudnej.

Uzyskane rezultaty wskazują, że nie wystąpiły różnice istotne statystycznie pomiędzy pomiarem pierwszym i drugim w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem odwołujących się do planowania, unikania konkurencyjnych działań, pozytywnego przewartościowania, powstrzymania się od działania, a także zaprzeczania i odwracania uwagi.

Jak podkreślają A. Łuczyszyn i M. Łuczyszyn, niezwykle ważne jest podnoszenie świadomości społecznej na temat występujących zagrożeń – ich przyczyn i możliwości minimalizowania ich skutków. Ważna jest w tym aspekcie współpraca różnych służb i instytucji, które odpowiadają za bezpieczeństwo obywateli<sup>17</sup>. Właściwa realizacja zadań przez służby, inspekcje i strażę odnosi się do zapewnienia bezpieczeństwa powszechnego, rozumianego jako rodzaj bezpieczeństwa narodowego, będącego procesem obejmującym szereg różnorodnych działań, którego zasadniczym celem jest zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej, a zarazem stanem uzyskanym w wyniku zorganizowanej ochrony życia i zdrowia ludzi, a także dóbr materialnych i kulturalnych oraz środowiska naturalnego, w zakresie niezbędnym do przetrwania ludzi, przed skutkami działań człowieka przeciwko człowiekowi lub sił natury, które wywołują bezpośrednie zagrożenie wartości chronionych, we wszystkich stanach i warunkach funkcjonowania państwa<sup>18</sup>.

Według Lazarusa i Folkmana radzenie sobie to „stale zmieniające się, dynamiczne wysiłki poznawcze i behawioralne mające na celu opanowanie zewnętrznych i wewnętrznych wymagań ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”. W tak przyjętym rozumieniu radzenia sobie należy mieć na względzie możliwość włączania czy

---

<sup>17</sup> A. Łuczyszyn, M. Łuczyszyn, *Bezpieczeństwo społeczne i polityka społeczna – zarys problemu*, Biblioteka regionalisty, nr 16 / (2016), DOI: 10.15611/br.2016.1.06, s. 54–55.

<sup>18</sup> W. Kitler, *Bezpieczeństwo powszechne*, [w:] W. Kitler, A. Skrabacz (red.), *Bezpieczeństwo ludności cywilnej. Pojęcie, organizacja i zadania w czasie pokoju, kryzysu i wojny*, Wyd. Towarzystwa Wiedzy Obronnej, Warszawa 2010.

stosowania przez jednostki mechanizmów obronnych. Proces radzenia sobie w sytuacjach trudnych zawiera komponenty behawioralne i poznawcze, które spełniają określone funkcje. Zaliczamy do nich poprawę (zmianę) obecnej sytuacji na lepszą – własnego destrukcyjnego działania lub zmianę destrukcyjnego otoczenia, a także regulacje własnych emocji. Radzenie sobie ze stresem odnosi się do pewnych zdolności adaptacyjnych do danej sytuacji. W sytuacjach trudnych, pewną „normą” jest pojawianie się i „występowanie braku odpowiedniości pomiędzy możliwościami człowieka a wymaganiami sytuacji, w której on działa”. Jest to wynikiem zaistnienia sytuacji trudnej, która sprawia, że jednostka zaczyna stosować mechanizmy obronne lub podejmuje działania „dopasowane” do danej sytuacji sposób istotny<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> W. Czajkowski, *Psychologia bezpieczeństwa. Wyzwania i zagrożenia*, Kraków 2017, s. 76–104

## Bibliografia

### Publikacje:

- Borys B., *Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka*, „Psychiatria” 2004, t. 1 nr 2.
- Czajkowski W., *Psychologia bezpieczeństwa. Wyzwania i zagrożenia*, Kraków 2017.
- Figley C., Nash N., *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*, Warszawa 2007.
- Goble J., *Education forum 2 – Group dynamics: ten minutes in an air-raid shelter.*, „Nursing mirror” 1982, t. 154 nr 9.
- Grygoruk A., *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, „Psychiatria” 2008, tom 5, nr 3.
- Harnett P., *‘The air raid shelter was great.’ Nostalgic experiences or authentic historical learning? Analysing interactive approaches to learning about world war two with primary aged pupils*, „International Journal of Research on History Didactics, History Education and History Culture” t. 2016 nr 37.
- Hryncewicz-Lamber G., *From bunker to place of art. The adaptive reuse of WWII air raid shelters in Wroclaw (Breslau)* [w:] 2016.
- Kitler W., *Bezpieczeństwo powszechne*, [w:] Kitler W., Skrabacz A. (red.), *Bezpieczeństwo ludności cywilnej. Pojęcie, organizacja i zadania w czasie pokoju, kryzysu i wojny*, Wyd. Towarzystwa Wiedzy Obronnej, Warszawa 2010.
- Kowalczyk J., *Stres psychologiczny w paradygmacie biopsychospołecznym z uwzględnieniem choroby nadciśnieniowej*, „Collegium Pedagogica – Nauki o Polityce i Administracji” 1 (41)/ 2021.
- Kuczabski M., *Psychologia zagrożeń i bezpieczeństwa. Zagrożenia psychospołeczne, środowiskowe, cywilizacyjne*, t. 2, Warszawa 2020.
- Loranty K., *Psychospołeczne uwarunkowania zachowań jednostek i grup społecznych w sytuacjach zagrożeń. Wybrane problemy*, Warszawa 2010.
- Łuszczyn A., Łuszczyn M., *Bezpieczeństwo społeczne i polityka społeczna – zarys problemu*, Biblioteka regionalisty, nr 16 /(2016), DOI: 10.15611/br.2016.1.06.
- Martin D., *Norwegian underground sports halls double as air raid shelters*, „Tunnels and Tunnelling International” 1983, t. 15 nr 11.
- Matacz P., Świątek L., *The unwanted heritage of prefabricated wartime air raid shelters—underground space regeneration feasibility for urban agriculture to enhance neighbourhood community engagement*, „Sustainability (Switzerland)” 2021, t. 13 nr 21, DOI: 10.3390/su132112238, <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2=-2s0.85118540802-&doi10=3390.2%fs132112238u&partnerID40=&m5d-2fb555c2b5efd7b87d506d87c51786d5>.
- Pawłowski J., Zdrodowski B., Kuliczkowski M., *Słownik terminów z zakresu bezpieczeństwa*, Toruń 2020.

Skalski S., *Choroba jako źródło stresu. Wybrane koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie ze stresem*, K. Pujer (red.) „Humanistyka i Nauki Społeczne. Doświadczenia Konteksty Wyzwania” Tom 8, Wrocław 2018.

Vázquez D.G., Vergés O.A., Martín A.B., *Strategic Tourism Analysis of a Territorial Heritage Resource: The Spanish Civil War Air-raid Shelters in the Province of Girona (Catalonia)*, „Investigaciones Turísticas” 2022, nr 23, DOI: 10.14198/IN-TURI2022.23.17.

**Netografia:**

<https://psycholog.kr/blog/psychologia-zdrowia/teoria-zachowania-zasobow-hobfolla/> (dostęp: 16.01.2024r.).

