

Odczuwanie strat zasobowych a nasilenie stresu posttraumatycznego u żołnierzy na misjach wojskowych

Kamil Chibowski*

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

FEELING THE LOSS OF RESOURCES AND POST-TRAUMATIC STRESS INTENSIFICATION OF SOLDIERS RETURNING FROM MILITARY MISSIONS

Political conflicts and contradictory interests of states all over the world increase the need to have an army and take care of its development. This need is not limited to those involved in open conflicts such as Afghanistan or Iraq; it also includes European countries who are actively seeking to promote their sphere of influence on the international scene. The purpose of the research included in the article was to answer the question: Does the feeling of resource losses correlate significantly with the high posttraumatic stress symptoms in soldiers after returning from military missions? The answer to the above question was made using the following research methods: questionnaire *Conservation of Resources Evaluation (COR-E)* and *Impact Event Scale – Revised (IES-R)*. The research group was composed of soldiers who were on missions abroad for more than six months. The obtained results showed that there are significant relationships between loss of resources and intensity of posttraumatic stress in the examined group. Clear correlations between variables are also perceptible in the subscales. Interpreted results can be the basis for further research and contribute to the development of specific prevention and support measures.

Key words: resources, stress, soldiers, PTSD, military stress, foreign stabilization missions

WSTĘP TEORETYCZNY

Zgodnie z danymi statystycznymi dotyczącymi problematyki stresu związanego z przebywaniem na misjach wojskowych prowadzonymi w Klinice Psychiatrii i Stresu Bojowego Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie w latach 2006-2010 hospitalizację przeszły 144 osoby, które pełniły służbę w ramach Polskich Kontyngentów Wojskowych. 24.3% z grupy weteranów brało udział w misjach na terenie Afganistanu. Po powrocie do Polski skierowania do Kliniki otrzymało większość żołnierzy przez wzgląd na pogorszenie stanu zdrowia. Około 10% wojskowych było ewakuowanych bezpośrednio z rejonu misji. Zaburzenia związane ze stresem zdiagnozowane zostały u 67.7% osób, natomiast zespół stresu pourazowego – PTSD wystąpił wśród 40.2% hospitalizowanej grupy (*Dziennik Urzędowy Ministra Obrony Narodowej*, 2013). Badania pokazują jak duży odsetek osób powracających z misji wojskowych dotkniętych zostaje problemami związanymi ze stresem posttraumatycznym. Wszystkich żołnierzy przebywających na misjach

poza granicami kraju dotyczy problematyka utraty zasobów oraz konsekwencji, jakie niesie ona dla ich późniejszego funkcjonowania. Zgodnie z teorią *Conservation of Resources Theory (COR)*, Stevan Hobfoll stosował cztero-elementową klasyfikację zasobów: materialne, osobiste, stanu, energii (Hobfoll, 2006, s. 61). Zasoby materialne to obiekty fizyczne, np. dom, przedmioty codziennego użytku, środki komunikacji. Ich wartość może być kojarzona ze statusem społecznym, samooceną, jak również z przetrwaniem. Ludzie wkładają ogromny wysiłek w uzyskanie, utrzymanie, ochronę i promowanie zasobów materialnych, po części po to, by utrzymać się przy życiu, a po części w celu zdobycia dominacji społecznej i poczucia własnej wartości (Hobfoll, 2006), ponieważ dom ma wartość zapewniając nam schronienie, natomiast rezydencja czy pałac podwyższa owe znaczenie, wskazuje także na nasz status (Hobfoll, 1989).

W skład zasobów osobistych wchodzi umiejętności oraz cechy osobowości (Hobfoll, 2006). Umiejętności to: kompetencje zawodowe, umiejętności społeczne, zdolności przywódcze. Cechy osobiste: samoocena, optymizm, własna skuteczność, nadzieja. Według Ainsworth (1989) decydujące znaczenie, dla wielu cech, mają wczesne i długotrwałe doświadczenia rozwojowe związane z relacjami pełnymi bezpieczeństwa. Inne publikacje obrazują zdrowe więzi z najbliższymi, rodzicami (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1980). W psychologii zdrowia używanie pojęcia zasobów osobistych odnosi się do wszystkich

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Kamil Chibowski, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii, Katedra Psychologii Organizacji i Zarządzania, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin.

k.chibow@gmail.com

zmiennych pomagających w radzeniu sobie ze stresem (Poprawa, 1996). Określane są one również jako „względnie stałe czynniki osobowe i społeczne, które wpływają na sposób, w jaki jednostka próbuje opanować kryzysy życiowe i transakcje stresowe” (Moos i Schaefer, 1993, s. 234). Ponadto naukowcy zaliczają do ważnych zasobów osobistych między innymi sposoby radzenia sobie ze stresem, wsparcie społeczne, poczucie koherencji, poczucie własnej wartości i skuteczności, poziom optymizmu, umiejscowienie kontroli czy umiejętności asertywnego zachowania się (Sęk, 1991; Antonowski, 1995; Poprawa, 1996; Sheridan i Radmacher, 1998).

Zgodnie z teorią COR od zasobów stanu zależy dostęp do innych zasobów. Należą do kategorii ról społecznych i obejmują: małżeństwo i zatrudnienie (Bielawska-Batorowicz i Mikołajczyk, 2009), zdrowie, stałą posadę, staż pracy. Zasoby te mogą być uwarunkowane biologicznie (wytrzymałość, zdrowie), ale również wypracowywane samodzielnie, dziedziczone, albo otrzymywane wraz z pozycją społeczną (Hobfoll, 2006). Tempo zdobycia zasobów stanu jest powolne, przykładem może być stabilne małżeństwo, na które poświęcić trzeba wiele zasobów i wiele czasu. Stracić je można natomiast bardzo szybko, na przykład poprzez zwolnienie z pracy, wypadek, zdradę.

Zasoby energii służą do wymiany na zasoby pozostałych kategorii. Przykładem mogą być pieniądze oraz wiedza (Hobfoll, 2006). Inwestujemy i gromadzimy je w celu zdobywania dalszych zasobów, chronienia ich, a także zatrzymywania cyklu strat. Na przykład pieniądze same w sobie nie mają żadnej wartości jeśli nie możemy ich wymienić na inne zasoby (np. hiperinflacja). Wiedza w podobny sposób ma wartość głównie w sytuacjach, w których można ją do czegoś wykorzystać. Zasoby te mogą stać się fetyszem dla ich posiadaczy, wtedy zaczynają być magazynowane. „Russel W. Belk sugeruje, że zjawisko fetyszyzmu odnosi się do pewnej kategorii przedmiotów, którym przypisuje się znaczenie i siłę magiczną oraz nadaje szczególne kultowe znaczenie. W kulturze amerykańskiej są to np.: strój trapera, telefon, psy, lalki, komputery i samochody.” (Górnik-Durose, 2002, s. 41).

Zgodnie z teorią Ervinga Goffmana armia, koszały wojskowe należą do czwartego typu instytucji totalnej, przez co autor rozumie „instytucje, które są powołane do realizacji określonych zadań technicznych i mają charakter czysto instrumentalny” (Goffman, 1975, s. 151). Nowy członek instytucji totalnej, w tym instytucji wojskowej, rozpoczyna swoje funkcjonowanie z ukształtowaną już osobowością, a także więziami ze swoim środowiskiem społecznym. Wraz z wstąpieniem do służby te powiązania zostają odizolowane, osobowość żołnierza przechodzi stopniowy proces degradacji, która jest najczęściej niezamierzona. Prowadzi ona do zmian w moralności, a także przekonaniach nowicjusza i jest to proces utraty zasobowości żołnierza. Podwładny pozbawiony jest przedmiotów, z którymi mógłby się utożsamiać. Zyskuje natomiast rzeczy otrzymywane ogólnie od Instytucji, jednak są to przedmioty takie same dla wszystkich, ich właścicielem jest Instytucja a nie żołnierz i mogą być równie szybko odebrane i przekazane innej osobie. Następuje dystrybucja zasobów, żołnierz traci jedne zasoby na rzecz innych, jednak proces utraty jest często niewspółmierny do zysków. Finalnie osoba przebywająca na misji zostaje pozbawiona zasobów, które warunkują

jej odmienność względem innych. W taki sposób żołnierz przechodzi proces deprywacji osobowości, depersonalizacji oraz standaryzacji (Goffman, 1975). Staje się częścią systemu władzy charakteryzowanego w następujący sposób: „Po pierwsze, władza ma tu charakter grupowy (echelon). Każdy członek personelu ma prawo karania każdego podwładnego. Po drugie, władza stosuje tu sankcje za wykroczenia przeciw bardzo licznej grupie zachowań występujących stale i stale podlegających karze. Trzecią cechą władzy w instytucjach totalnych jest fakt, że za wykroczenia w jednej dziedzinie stosuje się sankcje także w innych dziedzinach.” (Goffman, 1975, s. 157)

Żołnierz w procesie degradacji przechodzi przez spiralę zysków i strat zasobowych. Dowiaduje się o systemie przywilejów, co jest jedną z trzech cech systemu przekształcania. Pierwszą cechą jest istnienie regulaminów wewnętrznych, które stanowią jasny i skodyfikowany zbiór nakazów i zakazów. Zgodnie z tymi regułami zaczyna przebiegać życie nowicjusza po przyjęciu do instytucji. Druga cecha to wspomniane powyżej, ściśle określone przywileje i nagrody, które personel przyznaje podwładnym w zamian za posłuszeństwo. Należy tu nadmienić, że nie są to jakieś specyficzne rzeczy, są one zwyczajne i dobrze znane z doświadczeń spoza obszaru wpływu instytucji totalnej, np. paczka papierosów – będąca przykładem zasobu materialnego. Trzeci element systemu przywilejów stanowią kary stosowane za przekroczenie przepisów i są to kary z reguły surowsze od tych znanych z normalnego świata (Goffman, 1975, s. 159).

Służba wojskowa wiąże się z dużym obciążeniem zarówno fizycznym jak i psychicznym. Sytuacje te wymagają specyficznego przygotowania żołnierza do efektywnego wykonywania powierzonych mu obowiązków. Środowisko występujące na misji skupia liczne stresory będące źródłem szkodliwych dla zdrowia następstw takich jak trauma czy PTSD. Wyjazd na misję wojskową wiąże się z pracą w warunkach ekstremalnie stresogennych, a także zwiększa możliwość kontaktu z wydarzeniami traumatycznymi, których konsekwencje wymagają podjęcia działań psychologicznych. Obciążenia związane z czynnym udziałem w konflikcie zbrojnym dotyczą także utraty zasobów, w tym rozłąki z rodziną oraz bliskimi, pracą w innych warunkach środowiska niż te, do których przystosowany jest cywil, utraty zasobów materialnych, z którymi żołnierz utożsamiał się w kraju. Czynniki te mogą przyczyniać się do występowania stresu pourazowego i innych zaburzeń funkcjonowania.

Działania zbrojne są formą rywalizacji w warunkach ekstremalnych cechującej się „świadomym przeciwdziałaniem zamiarom przeciwnika i obecnością stałego zagrożenia w postaci utraty życia lub odniesienia ran. Wyróżnia ją występowanie trzech elementów: Zagrożenia życia i zdrowia żołnierza lub jego wolności, w wymiarze indywidualnym i zbiorowym (na szczeblu pododdziału i oddziału); przeciwnika, jako czynnika stwarzającego stałe zagrożenie dla żołnierza; deformacji norm moralnych wynikającej ze stałego zagrożenia i działania w sytuacjach ekstremalnych (np. rany i śmierć kolegów – będącymi kolejnymi utraconymi zasobami).” (Oleksi, 2014, s. 53-57).

Charles R. Figley i William P. Nash (za: Wasilewski i Karasek, 2011, s. 162) nazwał i wyróżnił cztery rodzaje stresorów dyslokacji: Fizyczne, poznawcze, społeczne, duchowe.

Stresory fizyczne związane są szczególnie z przebywaniem w niekomfortowej lub ekstremalnej temperaturze środowiska. Wahania temperatury, a także ubiór ochronny, czy też brak podstawowych zasobów w postaci klimatyzacji w pojazdach wpływa negatywnie na funkcjonowanie człowieka. Zbyt wysokie oraz zbyt niskie temperatury otoczenia prowadzą do odwodnienia organizmu, co wiąże się z ograniczeniem podstawowego zasobu związanego z przetrwaniem, czego następstwem jest wzrost wysiłku w funkcjonowaniu fizycznym oraz umysłowym. Konsekwencje odwodnienia mogą być bardzo poważne, ponieważ może to doprowadzić do śmierci, ale ciągła wilgoć odczuwalna w każdym zakamarku ciała także stanowi czynnik stresogenny. Należy zauważyć, że osoby przebywające na misji narażone są także na takie czynniki atmosferyczne jak deszcz, który może być przyczyną hipotermii, wywołaną brakiem wystarczających zasobów do ochrony przed czynnikami środowiskowymi. Kolejnym stresorem jest brud, który towarzyszy przez cały czas spędzony na polu działań zbrojnych, ponieważ warunki ograniczają zasoby związane z utrzymywaniem higieny osobistej. „Brudne ciała, odór ludzkich odchodów, połączone z odorem śmierci (krew, trzewia, spalone ciało) powodują uraz psychiczny, utrzymujący się przez długi okres życia żołnierza” (Wasilewski i Karasek, 2011, s. 162).

Permanentny hałas stanowi kolejną grupę czynników wchodzących w skład stresorów fizycznych mogących negatywnie wpływać na podstawowy zasób żołnierza, jakim jest słuch. W skład tej grupy wchodzi zarówno warkot silników, agregatorów prądotwórczych, dźwięki pocisku moździerzowego jak i odgłosy wydawane przez umiarkujących ludzi i zwierzęta, które to stanowią największe wyzwanie dla osób przebywających w ich otoczeniu. Dodatkowo ważnymi stresorami fizycznymi są także złe odżywianie oraz zwiększone ryzyko występowania chorób i urazów wpływających negatywnie na zasób zdrowia.

Stresory poznawcze przedstawione są przez autorów jako typ stresorów dyslokacji i dotyczą w głównej mierze płaszczyzny informacyjnej. Głównymi czynnikami powodującymi stres są tu dwa skrajne bieguny: brak lub nadmiar zasobu informacji związanych przeważnie z bezpieczeństwem. „Brak rzetelnych informacji na tym poziomie powoduje powstanie konfabulacji, które mogą powodować stany lękowe. Wysokie poczucie lęku z kolei zwiększa zaburzenia metabolizowania informacji docierających do podmiotu, które dodatkowo potęgują poczucie lęku. Proces ten ma charakter zamkniętego koła, gdzie stan lękowy powiększa się” (Wasilewski i Karasek, 2011, s. 162). Kolejnym czynnikiem stresogennym jest niejednoznaczność zadaniowa, która polega na braku jednego, spójnego celu towarzyszącego przez cały czas. Reguły dotyczące stosunku do przeciwnika, w skład których wchodzi między innymi normy określające kiedy i gdzie można otworzyć ogień podlegają ciągłym i nagłym zmianom. Dochodzi do tego konflikt lojalności żołnierza wobec bliskich a towarzyszy broni, do którego najczęściej dochodzi w przypadku wystąpienia jakiegoś ważnego problemu w rodzinie i możliwości narażenia na utratę zasobów związanych ze środowiskiem rodzinnym.

Stresory emocjonalne stanowią kolejną grupę czynników wyodrębnionych przez Charlesa R. Figleya i Williama P. Nasha. Na pierwszy plan wysuwa się tutaj permanentna sposobność utraty najważniejszego zasobu

stanu – życia lub zdrowia. Sytuacja na polu walki tym różni się od sytuacji z życia w stanie pokoju, że podczas konfliktu zbrojnego sposobność ta współistnieje nierozłącznie z przeciwnikiem, który jest świadomym sprawcą jej zagrożenia (Swebocki, 1980). Na wzrost poziomu stresu wpływa także świadomość możliwości bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem, a przy kontakcie, obowiązek pozbawiania najważniejszych zasobów drugiego człowieka – ranienia, zabijania. Taka sytuacja ma aspekt zarówno pozytywny – eliminacja przeciwnika, jak i negatywny (Wasilewski i Karasek, 2011), który związany jest nie tylko z możliwością utraty własnych, lecz również pozbawienia drugiej osoby zasobów związanych ze zdrowiem i życiem.

Stałe fizjologiczne pobudzenie towarzyszy przy nieustannym oczekiwaniu na atak i możliwą utratę zasobów, co niesie za sobą dwie poważne konsekwencje. Pierwszą jest świadomość kruchości życia człowieka i narażenia na zranienia, drugim natomiast jest bycie świadkiem masakry, co jest jednym z najbardziej traumatycznych doświadczeń związanych z działaniami wojennymi. „Widok ludzi okaleczonych, rozerwanych na kawałki lub zmienionych w różową mgłę celnym pociskiem wywołuje uraz utrzymujący się bardzo długo w emocjonalnej pamięci świadka” (Wasilewski i Karasek, 2011, s. 163). Dodatkowym stresorem jest silne związanie z towarzyszami broni. Wszechobecne zaufanie, bardzo duży stopień bliskości i odpowiedzialności za życie walczących razem żołnierzy jest nie do podważenia. Jonathan Shay (1994) twierdzi, iż zasób ten, jakim jest więź pomiędzy żołnierzami tożsama jest z więzią występującą między matką a dzieckiem, biorąc pod uwagę jej charakter i intensywność. Wiąże się z tym silne poczucie wstydu i winy także w sytuacjach zakończonych sukcesem (przeżyciem), lecz utratą tego zasobu, mianowicie w takich, w których zginął żołnierz, a jego partner obwinia siebie za przeżycie w tej sytuacji. W takim przypadku wstrząs jest porównywalny do wstrząsu matki po utracie dziecka (Figley i Nash, 2010). Różnica między matką a żołnierzem jest taka, że on nie ma sposobności doświadczyć i przeżyć w pełni emocji związanych z utratą drugiej osoby, która stanowiła dla niego zasób. Uczestnicy misji wojskowych muszą przejść obojętnie wobec śmierci, odroczyć rozpacz i żal do momentu, kiedy to będzie bezpieczne i możliwe.

Ostatnią grupą są stresory społeczne, w których skład wchodzi deficyt przestrzeni osobistej oraz samotność, tęsknota za domem rodzinnym i bliskimi, którzy do tej pory stanowili bardzo ważny zasób dla żołnierza. Bardzo ograniczony kontakt z rodziną, który możliwy jest jedynie w ściśle określonych sytuacjach prowadzi do zaburzeń odczuwania afiliacji społecznej, który z kolei negatywnie wpływa na poczucie bezpieczeństwa. Kolejnym argumentem jest ograniczony dostęp do zasobów w postaci braku intymności, oraz ciągłe przebywanie w grupie osób, od których nie może się oddzielić. Brak dostępu do większości dotychczasowych zasobów materialnych, stanu i energii, a także przebywanie w ściśle określonym obszarze, wspólnych pomieszczeniach, współdzielenie wyposażeniem, ponieważ osobiste rzeczy są ograniczone do minimum i najczęściej skupiają się wokół munduru i broni, co może prowadzić do depresji. Spirala zysków i strat opisanych powyżej bodźców i zasobów może narażać żołnierza na zwiększone ryzyko odczuwania objawów stresu posttraumatycznego.

Działania wojenne wiążą się z wysokim ryzykiem rozwoju PTSD. Po przebadaniu weteranów wojny w Wietnamie zdiagnozowano PTSD występujące w przeszłości u 31%, natomiast trwające nadal u 15% osób. Po wojnie w Zatoce Perskiej objawy zaobserwowano u 9% badanych pół roku od traumatycznych wydarzeń (Ogińska-Bulik, 2010). Najsilniejszym zachowaniem wchodzącym w skład miary częstotliwości rozwoju PTSD był gwałt (Dudek, 2003). Osoby, u których zdiagnozowano zespół stresu pourazowego przejawiały zależność nasilenia PTSD od poczucia własnej wartości czy negatywnego afektu (Morina i von Collani, 2006).

W celu pomocy żołnierzom w radzeniu sobie ze stresem amerykańskie wojsko oddelegowuje specjalne zespoły do walki ze stresem najbliższej linii frontu jak to możliwe (Jones i in., 2013). Istnieje dotychczas niewiele dowodów na to, że takie zespoły przynoszą realną korzyść, ale jest również wiara w to, że rozmieszczenie psychologów w bazach operacyjnych w Afganistanie pozwoli na interwencje w fazie odporności i przed wkroczeniem fazy wyczerpania, co doprowadzi do powrotu żołnierzy dotkniętych stresem bojowym do czynnej służby po walce tak szybko jak to możliwe.

Opisując radzenie sobie ze stresem należy również zwrócić uwagę na proaktywność, rozumianą jako „autonomiczne i samodzielne stawianie sobie celów będących wyzwaniem oraz ich konsekwentną realizację” (Schwartz i Taubert, 1999, s. 86). Zgodnie z tą definicją radzenie sobie przedstawione jest w formie motywatora, aby stawiać sobie ambitne cele i dążyć do ich realizacji, a także samodoskonalenia. Utożsamiane jest to ze zdobywaniem zasobów, gromadzeniem ich i doskonaleniem swoich umiejętności. Sposób interpretacji tego działania podobny jest do stylu prewencyjnego, mającego za zadanie zapobiegać występowaniu stresu i przygotować jednostkę na działanie bodźca, jednak różni się źródłem motywacji. Prewencyjne radzenie sobie związane jest z zagrożeniem, proaktywne zaś wiąże się z wyzwaniem. Opiera się ono na osiągnięciu wysokich standardów, ulepszeniu własnego życia, umożliwionemu dzięki rozwiniętemu poczuciu własnej skuteczności. Odrębne podejście do proaktywnego radzenia sobie prezentują Aspinwall i Taylor (1997). Zgodnie z ich teorią obejmuje ono wysiłki podejmowane przed wystąpieniem stresujących wydarzeń. Polega to na gromadzeniu zasobów, wykształceniu umiejętności pozwalających odpowiednio zareagować na konkretny stresor. Taki sposób organizowania wokół siebie zasobów pozwala na przygotowanie jednostki do radzenia sobie ze stresogennymi sytuacjami. Ważny element tego procesu stanowi rozpoznawanie potencjalnych stresorów, poddanie ich ocenie oraz podjęcie reakcji zaradczej oraz pozyskanie informacji zwrotnej obejmującej wynik tego działania (Ogińska-Bulik, 2010).

Proaktywne radzenie sobie prezentowane przez Aspinwall i Taylor polega na gromadzeniu zasobów przed pojawieniem się stresora, wykazywaniu się umiejętnością identyfikowania stresora, a także kierowania uwagi na aspekty środowiska, które mogą okazać się zagrażające. Osoba następnie ocenia sytuację pod kątem zagrożenia oraz możliwych konsekwencji. Bardzo ważna jest przy tym rola wyobrażenia sobie, jak dane zdarzenie może przebiegać oraz jakie mogą być jego następstwa. Skutkiem takiej oceny jest aktywne działanie dążące do rozwiązania problemu. Proces ten wymaga posiada-

nia określonych zasobów, które pozwalają stworzyć plan działania. Cały proces kończy się feedbackiem, wykorzystującym zdobyte doświadczenia w celu wykorzystania go w następnych działaniach (Aspinwall i Taylor, 1997). Powyższa koncepcja nawiązuje w swych założeniach do teorii COR Hobfolla mówiącej między innymi o gromadzeniu i pomnażaniu zasobów w celu utrzymania i poprawiania własnego wyniku, a spadek zasobów może przynieść odwrotne skutki.

PROBLEM BADAŃ (PYTANIA BADAWCZE, HIPOTEZY, CEL BADAŃ)

Stres wywołany doświadczaniem sytuacji traumatycznych może wywołać syndrom stresu pourazowego – PTSD, który stanowi zaburzenie wynikające z zetknięcia się jednostki z sytuacją odbieraną przez nią jako traumatyczną, zagrażającą zdrowiu i życiu. Sytuacji tej towarzyszy poczucie bezradności oraz intensywny lęk.

Dystrybucja zasobów jednostki i wiążące się z nią nasilenie objawów zespołu stresu pourazowego jest w szczególności istotne w funkcjonowaniu zawodów tak zwanego podwyższonego ryzyka. Przykładem mogą być m.in. żołnierze biorący udział w misjach wojskowych, którzy narażeni są na obecność w środowisku oraz udział w wydarzeniach mogących wywołać traumę. Jest to grupa zawodowa, w pracy której działanie bodźców ekstremalnie stresogennych stanowi element towarzyszący wykonywaniu obowiązków służbowych oraz wywołuje poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego jak i fizycznego jednostki.

Problem badawczy związany z sytuacjami żołnierzy zawodowych powracających z misji wojskowych ujęty został w postaci ogólnego pytania badawczego: Czy odczuwanie strat zasobowych istotnie koreluje z wysokim poziomem objawów stresu posttraumatycznego u żołnierzy po powrocie z misji wojskowych? Na podstawie tak postawionego pytania rozstrzygnięcia można postawić odpowiadającą mu hipotezę badawczą: Odczuwanie strat zasobowych istotnie koreluje z wysokim poziomem objawów stresu posttraumatycznego u wojskowych po powrocie z misji. Hipoteza przedstawia relację między dystrybucją zasobów a odczuwanym stresem, jaki występuje w czasie służby na misji. Wiąże się ona nieodwrotnie ze stratami zasobów, między innymi poczuciu bezpieczeństwa, małego dostępu do rozrywki czy mocno ograniczonego kontaktu z rodziną i najbliższymi. Po powrocie często także relacje rodzinne zostają zaburzone. Żony wojskowych uczą się życia bez nich. Po długiej rozłące, trwającej bardzo często dłużej niż pół roku, żona, która jest jednocześnie często matką, zostaje zmuszona do zmiany trybu życia, ponieważ jej zasób, jakim był mąż zostaje odebrany przez misję na długi czas. W tym okresie następuje redefinicja celów, wartości oraz sposobu funkcjonowania, przejęcie obowiązków męża przez żonę, dzieci, innych członków rodziny. Osoba po powrocie z misji niejednokrotnie nie potrafi się odnaleźć w nowej „starej” sytuacji, w której staje się niepotrzebna w ognisku domowym, ponieważ przez okres jej nieobecności wszystkie obowiązki zostały rozdzielone przez pozostałych członków rodziny. Basińska (2004) podaje, że głównymi elementami zaburzenia, które wpływa na funkcjonowanie małżeńskie są symptomy pobudzenia i unikania. Prowadzi to do zmniejszenia

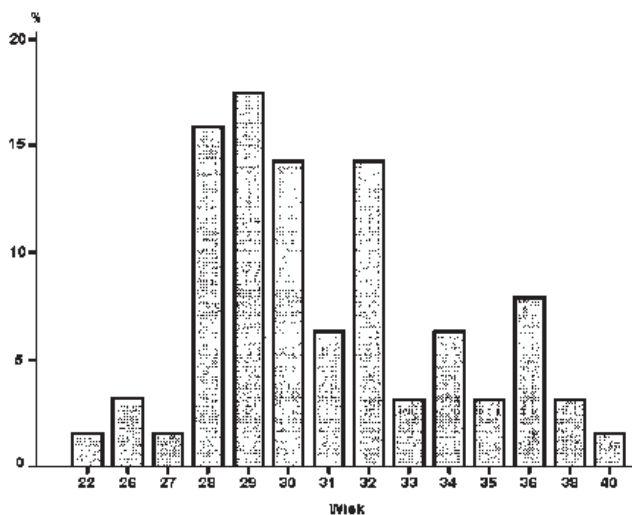
jakości relacji rodzinnych, braku kontaktu, gniewu co wpływa na odnalezienie się i funkcjonowanie w rodzinie osoby po powrocie z misji.

METODA BADAWCZA

OSOBY BADANE

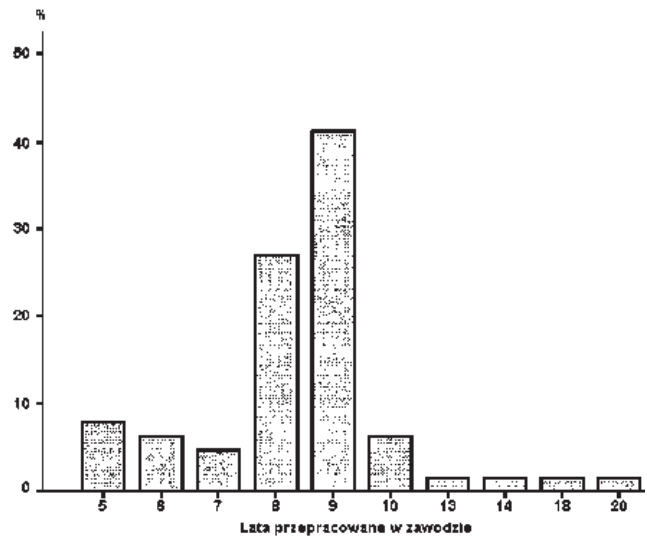
W badaniu wzięło udział N=100 osób odbywających czynną służbę w garnizonach wojskowych Rzeczypospolitej Polskiej, z czego do dalszych analiz uwzględniono N=63 mężczyzn w wieku od 22 do 40 lat. Żołnierze przebywający na misji poza granicami kraju przez okres dłuższy niż pół roku stanowili 54% badanej grupy (N=34). Respondenci przepracowali w zawodzie od 5 do 20 lat.

Wartość graniczna stopnia nasilenia objawów stresu posttraumatycznego (PTSD) została przekroczona u N=24 badanych (38% osób). Badania przeprowadzono grupowo, w garnizonach wojskowych, w przerwie od codziennych obowiązków żołnierzy. Informacje zebrano od respondentów w formie ustrukturalizowanego kwestionariusza zawierającego metryczkę oraz dwie metody badawcze. W metryczce znalazły się następujące informacje: w ramach podziału grupy względem wieku najliczniejszą reprezentację stanowiły osoby 29-letnie (17.5%) oraz 28-letnie (15.9%), następnie 30 i 31 po 14.3%. 7.9% osób reprezentowało grupę wiekową 36 lat, po 6.3% – 31 i 34 lata, 3,2% – 26 lat, natomiast najmniejsze grupy to 22 lata, 27 i 40 lat stanowiące po 1.6%. W całości grupy przedstawione na Wykresie 1.



Wykres 1. Procentowy rozkład wieku osób badanych

Żołnierze biorący udział w badaniach stanowili grupę ze stażem od 5 do 20 lat przepracowanych w swoim zawodzie. Najliczniejszą grupę stanowili weterani z 9-cio letnim stażem pracy (41.3%), w dalszej kolejności 8 lat (27%) oraz mniej liczne: 5 lat (7.9%), 6 i 10 lat (6.3%). Najmniejszym wymiarem czasu trwania służby było 7 lat (4.8%) a także 13, 14, 18, 20 lat po 1.6% w stosunku do całości wyników zaprezentowanych na Wykresie 2.



Wykres 2. Procentowy rozkład lat przepracowanych w zawodzie odnoszący się do badanej grupy

W ramach służby ponad połowa badanych (54%) brała udział w misjach poza granicami państwa w wymiarze czasowym dłuższym niż pół roku. Na krócej wyjeżdżało 46% respondentów, co przedstawia Tabela 1.

Tabela 1
Lata spędzone przez badanych żołnierzy na misjach

Czas spędzony na misjach	N	%
Pół roku i mniej	29	46
Więcej niż pół roku	34	54
Ogółem	63	100

Na podstawie danych w Tabeli 2 grupującej respondentów względem miejsca zamieszkania, dostrzegalna jest zdecydowana dominacja zamieszkiwania na wsi (42.9%). Najmniej badanych mieszka w mieście powyżej 100 tysięcy mieszkańców (3.2%).

Tabela 2
Miejsce zamieszkania respondentów

Zamieszkanie	N	%
Wieś	27	42.9
Miasto do 5 tys. mieszkańców	6	9.5
Miasto 6 – 20 tys. mieszkańców	9	14.3
Miasto 21– 50 tys. mieszkańców	9	14.3
Miasto 51 – 100 tys. mieszkańców	10	15.9
Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	2	3.2

Analizując dane związane z zamieszkaniem badanej grupy w Tabeli 3 zauważyć można, że prawie połowa respondentów posiada własne mieszkanie (49.2%). 25.4% żołnierzy mieszka u członków rodziny, 15.9% wynajmuje mieszkanie. Mniej liczną grupę stanowią badani wynajmujący pokój (6.3%). Charakterystykę statusu mieszkaniowego zamyka 3.2% osób będących w trakcie budowy domu.

Tabela 3
Status mieszkaniowy badanych osób

Status mieszkaniowy	N	%
Posiadanie własnego mieszkania	27	42.9
Wynajmowanie mieszkania	6	9.5
Wynajmowanie pokoju	9	14.3
Mieszkanie u członków rodziny	9	14.3
Inny	10	15.9
Ogółem	2	3.2

Charakterystyka wykształcenia opisana w Tabeli 4 przedstawia się następująco: dominuje wykształcenie średnie (74.6%). Pojawia się również wykształcenie wyższe i wyższe zawodowe (po 7.9%), natomiast najmniej liczne jest zawodowe i niepełne wyższe (po 4.8%).

Tabela 4
Wykształcenie respondentów

Wykształcenie	N	%
Zawodowe	3	4.8
Średnie	47	74.6
Wyższe zawodowe	5	7.9
Niepełne wyższe	3	4.8
Wyższe	5	7.9
Ogółem	63	100

Sytuacja materialna badanych, przedstawiona w Tabeli 5, oscyluje między raczej dobrą (36.5%) i dobrą (44.4%).

Tabela 5
Sytuacja materialna respondentów

Sytuacja materialna	N	%
Bardzo zła	3	4.8
Zła	1	1.6
Raczej zła	5	7.9
Raczej dobra	23	36.5
Dobra	28	44.4
Bardzo dobra	3	4.8
Ogółem	63	100

W Tabeli 6 zawarte zostały dane dotyczące stanu cywilnego respondentów. Żołnierze biorący udział w badaniu w zdecydowanej większości są żonaci (71.4%), część z nich jest kawalerami (22.2%), ale są także osoby rozwiedzione bądź też w stanie separacji (po 3.2%).

Tabela 6
Podział badanej grupy ze względu na stan cywilny

Stan cywilny	N	%
Kawaler/panna	14	22.2
Żonaty/zamężna	45	71.4
W stanie separacji	2	3.2
Rozwiedziony/rozwiedziona	2	3.2
Ogółem	63	100

Większość respondentów posiada dzieci (69.8%), a wśród całej badanej grupy przeważają osoby wychowujące jedno dziecko (33.3%). Dane zaprezentowane są w Tabelach 7 i 8.

Tabela 7
Podział respondentów ze względu na posiadanie dzieci

Posiadanie dzieci	N	%
Tak	44	69.8
Nie	19	30.2
Ogółem	63	100

Tabela 8
Podział procentowy ilości posiadanych dzieci w badanej grupie

Ilość posiadanych dzieci	N	%
0	19	30.2
1	21	33.3
2	17	27.0
3	4	6.3
5	1	1.6
8	1	1.6
Ogółem	63	100

NARZĘDZIA

W badaniu wykorzystano dwa narzędzia badawcze: *Ocena Zachowania Zasobów (Conservation of Resources Evaluation)* – Stevan E. Hobfoll w polskiej adaptacji do określenia poziomu wartościowania, pozyskania i utraty zasobów przez jednostkę. Na podstawie średniego wyniku z całej listy wnioskuje się o badanych zmiennych. Narzędzie składa się z 74 zasobów, które oceniane są przez respondenta w aspektach: Osobistego znaczenia zasobów; Utraty ich w okresie minionych 6 miesięcy; Pozyskania ich w przeciągu ostatnich 6 miesięcy. W skład kwestionariusza wchodzi następujące grupy zasobów: Materialne (11 zasobów); Podmiotowe (21 zasobów); Stanu (25 zasobów); Energetyczne (17 zasobów). Pozycje te-

stowe zostały przyporządkowane przez siedmiu sędziów kompetentnych. Do obecnych badań wykorzystano przekład Oceny Zachowania Zasobów zawarty w polskim tłumaczeniu publikacji Hobfolla (2006).

Zrewidowana Skala Wpływu Zdarzeń – DS Weiss, CR Marmar, w wersji polskiej Zygfryd Juczyński, Nina Ogińska-Bulik. Skala składa się z 22 twierdzeń, które opisują objawy odczuwanego stresu w ostatnich siedmiu dniach nawiązując do doświadczonego zdarzenia traumatycznego. Respondent udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali Likerta (0-4). Skala ujmuje trzy wymiary PTSD: Intruzję – rozumianą przez powracające obrazy, myśli, sny lub wrażenia percepcyjne związane z traumą; Pobudzenie – charakteryzuje się ono wzmożoną czujnością, zniecierpliwieniem, lękiem, trudnościami w koncentracji uwagi; Unikanie – jako wysiłki pozbycia się myśli, rozmów czy emocji związanych z traumą. Oszacowując zgodność wewnętrzną i zewnętrzną oraz stabilność bezwzględną oceniono rzetelność skali. Wyniki zgodności wewnętrznej są następujące: *Alfa* Cronbacha dla całej skali wynosi .92, dla Intruzji .89, Pobudzenia .85, Unikania .78. W odstępnie 14 dni przebadano dwukrotnie grupę strażaków, dało to zadowalające wyniki stałości, dla całej skali .75, oraz 0.,79; .76; .68 dla poszczególnych wymiarów.

WYNIKI BADAŃ

Wyniki przedstawione w Tabeli 9 wykazują poziom stresu posttraumatycznego jako istotnie wyższy u żołnierzy przebywających na misjach przez dłuższy okres czasu ($M=1,66$, $SD=1,06$), niż w przypadku osób uczestniczących w wyjazdach sporadycznie (krócej niż pół roku) ($M=.92$, $SD=.88$), $t(61)=-2,999$, $p<.01$. Wynik ten przekłada się również na poszczególne podskale IES-R mierzące: Intruzję $t(61)=-2,582$, $p<.05$; Pobudzenie $t(60)=-3,018$, $p<.01$; oraz Unikanie $t(61)=-3,193$, $p<.01$. Na podstawie powyższych wyników podjęta została decyzja o zawężeniu grupy badawczej do żołnierzy przebywających na misjach przez okres dłuższy niż pół roku ($N=34$).

Tabela 9
Porównanie średnich wyników żołnierzy z uwzględnieniem stażu służby na misjach

	t	df	Różnica średnich
IES-R Intruzja	-2.582*	61	-.705
IES-R Pobudzenie	-3.018**	60	-.738
IES-R Unikanie	-3.193**	61	-.798
IES-R Wynik ogólny	-2,999**	61	

* $p<.05$, ** $p<.01$

W grupie żołnierzy przebywającej na misjach przez okres dłuższy niż pół roku ($N=34$) uzyskano istotne statystycznie wyniki, które przedstawiono w tabelach poniżej. Wartości dotyczące korelacji zysku i utraty zasobów ze stopniem nasilenia PTSD i przedstawiono je w Tabeli 10. Utrata zasobów koreluje istotnie z ogólnym wynikiem IES-R (r Pearsona=.369; $p<.05$) oraz z podskala IES-R Unikanie (r Pearsona=.412; $p<.05$). Zysk zasobów istotnie koreluje ujemnie z podskala IES-R Intruzja (r Pearsona=-.363; $p<.05$).

Tabela 11 przedstawia wyniki dotyczące stopnia korelacji poszczególnych kategorii zysku zasobów z wynikiem ogólnym oraz podskalami testu mierzącego stopień odczuwania PTSD. Zysk zasobów materialnych w istotny sposób korelował ujemnie z ogólnym wynikiem IES-R (r Pearsona=-.360; $p<.05$) oraz z podskala IES-R Pobudzenie (r Pearsona=-.409; $p<.05$). Można również zaobserwować istotne wyniki korelacji ujemnej zysku zasobów podmiotowych z podskala IES-R Intruzja (r Pearsona=-.343; $p<.05$).

Stopnie korelacji istotnych wyników dotyczących kategorii utraty zasobów z wynikami świadczącymi o poziomie odczuwania PTSD przedstawione zostały w Tabeli 12.

Utrata zasobów wszystkich kategorii, oprócz materialnych, koreluje z wynikiem ogólnym IES-R. Szczególną uwagę należy zwrócić na utratę zasobów stanu, które w istotny sposób korelowały ze wszystkimi podskalami: IES-R Intruzja (r Pearsona=.353; $p<.05$), IES-R Pobudzenie (r Pearsona=.372; $p<.05$), IES-R Unikanie

Tabela 10
Korelacje pomiędzy zyskiem i utratą zasobów a PTSD

Wartości ogólne zasobów	IES-R Intruzja	IES-R Pobudzenie	IES-R Unikanie	IES-R wynik ogólny
Utrata zasobów	.315	.336	.412*	.369*
Zysk zasobów	-.363*	-.300	-.201	-.310
N	34	34	34	34

* $p<.05$

Tabela 11
Korelacje pomiędzy kategoriami zysku i zasobów a PTSD

Zysk zasobów	IES-R Intruzja	IES-R Pobudzenie	IES-R Unikanie	IES-R wynik ogólny
Materialne	-.316	-.409*	-.305	-.360*
Podmiotowe	-.343*	-.259	-.175	-.280
N	34	34	34	34

* $p<.05$

Tabela 12
Korelacje pomiędzy kategoriami utraty zasobów a PTSD

Utrata zasobów	IES-R Intruzja	IES-R Pobudzenie	IES-R Unikanie	IES-R wynik ogólny
Stanu	.353*	.372*	.433*	.402*
Podmiotowe	-.316	.309	.392*	.354*
Energii	.265	.326	.428*	.350
<i>N</i>	34	34	34	34

* $p < .05$

(r Pearsona=.433; $p < .05$), oraz z wynikiem ogólnym IES-R (r Pearsona=.402; $p < .05$). Utrata zasobów podmiotowych istotnie koreluje z podskalą IES-R Unikanie (r Pearsona=.392; $p < .05$) oraz ogólnym wynikiem IES-R (r Pearsona=.354; $p < .05$). Utrata zasobów energii również korelowała istotnie z wynikiem ogólnym IES-R (r Pearsona=.350; $p < .05$) oraz z podskalą IES-R Unikanie (r Pearsona=.428; $p < .05$).

Tabela 13 podsumowuje najważniejsze wyniki wyodrębnione w badaniach. Utrata zasobów koreluje najsilniej ze wzrostem odczuwanego poziomu PTSD zarówno przez wynik ogólny, jak również we wszystkich kategoriach, z wyodrębnieniem kategorii zasobów materialnych.

Tabela 13
Korelacje pomiędzy kategoriami utraty zasobów i wykształceniem a PTSD

Utrata zasobów	Wynik ogólny IES-R	Wykształcenie
Zasoby podmiotowe	.354*	.476**
Zasoby stanu	.402*	.474**
Zasoby energii	.350*	.444**
Zasoby materialne	.294	.356*
Wynik ogólny	.369*	.462*
<i>N</i>	34	34

* $p < .05$, ** $p < .01$

Dodatkową informacją, którą udało się uzyskać na podstawie przeprowadzonych badań są istotne korelacje pomiędzy utratą zasobów a stopniem wykształcenia. Wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia wzrasta stopień odczuwanej utraty zasobów w postaci wyniku ogólnego (r Pearsona=.462; $p < .01$), jak również poszczególnych kategorii: podmiotowych (r Pearsona=.476; $p < .01$), stanu (r Pearsona=.474; $p < .01$), energii (r Pearsona=.444; $p < .01$) oraz materialnych (r Pearsona=.356; $p < .05$).

Badani przebywający na misji w dłuższym wymiarze czasu, doświadczający utraty w kategoriach zasobów podmiotowych, energii i stanu mają tendencję do osiągnięcia wyższych wyników w skali odczuwanego nasilenia stresu posttraumatycznego. Uzyskany wynik ogólny utraty zasobów dla tej wyodrębnionej grupy żołnierzy również w istotny sposób koreluje z testowanymi zmiennymi wchodzącymi w skład PTSD. Świadczy to o tendencjach do silniejszego odczuwania syndromów PTSD w przypadku większych strat zasobowych wśród osób z dużym stażem pracy na misjach poza granicami kraju.

Wyniki uzyskane po wyodrębnieniu żołnierzy przebywających na misji w dłuższym czasie wskazują na występowanie istotnych korelacji występujących pomiędzy poszczególnymi podskalami oraz wynikiem ogólnym. Na podstawie powyższych danych można stwierdzić, że utrata zasobów współwystępuje ze wzrostem poziomu stresu posttraumatycznego. Analiza elementów składowych Kwestionariusza Oceny Zachowania Zasobów pozwala również wyodrębnić kategorie zasobów podmiotowych, energii i stanu

INTERPRETACJA WYNIKÓW I WNIOSKI KOŃCOWE

Wyniki badań przeprowadzonych na grupie żołnierzy powracających z misji wojskowych i przedstawionych w tym artykule potwierdzają współlistnienie utraty zasobów z odczuwanym stresem posttraumatycznym. Proces ten w sposób najbardziej zauważalny dotyczy zasobów stanu, co jest szczególnie istotne przez wzgląd na fakt, iż zgodnie z teorią COR Hobfolla od zasobów stanu najczęściej zależy dostęp do zasobów pozostałych kategorii. Wynik ten poparty jest przeglądem innych doniesień naukowych, które w sposób istotny wskazują na zależności pomiędzy zwiększonym narażeniem na stres a utratą zdrowia, narażeniem na utratę życia, relacji rodzinnych, odizolowania.

Przegląd literatury obrazuje proces utraty zasobów, który towarzyszy żołnierzowi od momentu wstąpienia do służby wojskowej. Człowiek traci wtedy dostęp do swoich przedmiotów codziennego użytku z którymi się utożsamiał. Odizolowuje się od środowiska rodzinnego, dochodzi także do zmian w jego osobowości (Goffman, 1975). Rzeczy osobiste zastępowane są wyposażeniem standardowym, jednakowym dla wszystkich wojskowych, natomiast przedmioty, które do tej pory były dla niego łatwo dostępne stały się nagrodami (np. paczka papierosów). Założeniem tego systemu jest lepsze przygotowanie żołnierzy do pracy w warunkach ekstremalnie stresogennych i wzmocnienie ich odporności na stresory zewnętrzne. Udział w misjach wojskowych wiąże się również z utratą zasobów pozostałych kategorii, do których zaliczyć można rozłąkę z bliskimi i rodziną, inne środowisko pracy, co prowadzić może do zaburzeń, u podłoża którego znajduje się stres. W trakcie działań wojennych przez cały czas wojskowi narażeni są na utratę zasobów związanych ze zdrowiem i życiem, wolnością, lub też koniecznością pozbawienia tych zasobów przeciwnika (Oleksy, 2014). Wszystkie opisane powyżej interakcje związane z zasobami znajdują swoją interpretację w postaci stresorów dyslokacji: poznawczych, fizycznych, duchowych

i społecznych wyróżnionych przez Charlesa R. Figley i Williama P. Nash (za: Wasilewski i Karasek, 2011) i opisanych we wstępie. Występuje również istotne współwystępowanie utraty zasobów ze wzrostem wykształcenia, co może wskazywać na fakt, iż osoby, które zainwestowały więcej zasobów i energii w zdobycie lepszego doświadczenia, bardziej odczuwają utratę zasobów. Podsumowując wyżej opisywane relacje mamy do czynienia z obserwacją, która może stanowić wstęp do dalszych badań na temat powiązań nasilonego odczuwania stresu posttraumatycznego z utratą zasobów. Kolejną kwestią będą wskazania dotyczące rozwoju zawodowego żołnierza zatrudniającego się w oddziale wojskowym biorącym udział w misjach poza granicami kraju i przełożenia tego na późniejsze negatywne efekty dotyczące odczuwanego stresu.

Uzyskane wyniki badań i ich interpretacja sugeruje, że na istotność korelacji między badanymi zmiennymi ma wpływ czas wystawienia osoby na działanie stresora, rozumianego przez okresu przebywania w na misjach wojskowych, w których występuje wysokie narażenie na przeżycie sytuacji ekstremalnie traumatycznej. W grupie żołnierzy będących na misji przez dłuższy okres czasu pojawiają się istotne zależności pomiędzy badanymi zmiennymi. Należy również zauważyć, że są to zależności stosunkowo słabe. Przyczynami tego stanu rzeczy mogą być: specyfika środowiska wojskowego, próba zafałszowania wyników badań przez respondentów, brak motywacji do rzetelnego wypełniania kwestionariusza przez wzgląd na fakt, iż udział w badaniu mógł nie być spowodowany wewnętrznymi pobudkami.

Implikacjami teoretycznymi dla powyższych badań jest poszerzenie grupy badawczej oraz zakresu badanych zmiennych z silnym naciskiem na staż i formę pracy żołnierzy na misjach wojskowych. W dotarciu do właściwych prawidłowości może okazać się pomocne wyodrębnienie grup żołnierzy przez pryzmat zadań oraz charakteru ich pracy na misjach. Odbywać się to powinno przy zastosowaniu metod i narzędzi dostosowanych do tej specyficznej społeczności w taki sposób, aby utrzymać uwagę respondentów przez cały okres trwania badania. Implikacjami praktycznymi będzie próba przełożenia wyników na konkretne działania profilaktyczne i pomocowe świadczone żołnierzom. Skuteczne wsparcie powinno holistycznie traktować jednostkę uwzględniając jej środowisko osobiste, rodzinne a także zawodowe. Działania te powinny być świadczone w taki sposób, aby żołnierz skutecznie wypełniał obowiązki służbowe także po powrocie z misji wojskowych, czego skutkiem powinno być istotne zwiększenie jakości życia osobistego i zawodowego żołnierzy w perspektywie długoterminowego planowania zasobów ludzkich w wojsku. Warto również zwrócić uwagę na pomoc w odnalezieniu się byłych żołnierzy na rynku pracy.

LITERATURA

- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa: Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
- Basińska, B. (2004). Dom to baza – funkcjonowanie rodzin żołnierzy pełniących służbę w warunkach ekstremalnych. W: O. Truszczyński, L. Konopka, K. Sikora, A. Rakowski, L. Kosiorek (red.), *Służba żołnierzy i funkcjonariuszy służb państwowych wykonujących zadania w warunkach ekstremalnych* (t. 8, s. 55 – 69). Warszawa: Departament Wychowania i Promocji Obronności MON, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej w Wojsku.
- Bielawska-Batorowicz, E., Mikołajczyk, M. (2009). Ocena zysków i strat związanych z menopauzą a intensywność objawów menopauzalnych. Analiza w oparciu o teorię zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. *Przegląd Menopauzalny*, 1, 53-60.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (t. 3). New York: Basic Books.
- Dudek, B. (2003). *Zaburzenie po stresie traumatycznym*. Gdańsk: GWP.
- Dziennik Urzędowy Ministra Obrony Narodowej z dnia 27 grudnia 2013*, Poz. 389.
- Figley, C.R., Nash, W.P. (2010). *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia* (s. 31). Warszawa: PWN.
- Goffman, E. (1975). Charakterystyka instytucji totalnych. W: W. Derczyński, A. Jasińska-Kania, J. Szacki (red.), *Elementy teorii socjologicznych* (s. 150-177). Warszawa: PWN.
- Górnik-Durose M. (2002). Psychologiczne aspekty posiadania. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44, 3, 513-24.
- Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczeństwo. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP.
- Jones, D.E., Jones, F., Suttinger, L., Toler, A., Hammond, P., Medina, S. (2013). Placement of combat stress teams in Afghanistan: Reducing barriers to care. *Military Medicine*, 178, 2, 121.
- Moos, R.H., Schaefer, J.A. (1993). Coping resources and process: Current concepts and measures. W: Goldberger, L., Breznits, S. (red.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (t. 2, s. 234-257). New York: The Free Press.
- Morina, N., von Collani, G. (2006). Impact of war-related traumatic events on self-evaluation and subjective well-being. *Trauma*, 12, 130-138.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Oleksy, J. (2014). Źródła stresorów psychofizycznych w służbie wojskowej. *Promotor*, 7-8, 14, 53-57.
- Poprawa, R. (1996). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Elementy psychologii zdrowia* (s. 101-137). Wrocław: Wydawnictwo UW.
- Schwarzer, R., Taubert, S. (1999). Radzenie sobie ze stresem: Wymiary i procesy. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, 6, 17, 72-92.
- Sęk, H. (1991). Psychologiczna prewencja jako obszar badań i zastosowań. W: H. Sęk (red.), *Zagadnienia psychologii prewencji* (s. 7-36). Poznań: UAM.
- Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam, Combat trauma and the undoing of character*. New York: Scribner Book Company.

- Sheridan, Ch.L., Radmacher, S.A. (1998). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: IPZ.PTP.
- Swebocki, S. (1980). Psychologiczne problemy walki zbrojnej. W: J. Cedrowski, E. Krażyński, Z. Paleski, S. Swebocki (red.), *Psychologia wojskowa. Wybrane zagadnienia* (s. 230-279). Warszawa: WAP.
- Wasilewski, P., Karasek, M. (2011). Funkcjonowanie żołnierza na polu walki – zarys studium psychologicznego. *Zeszyty Naukowe WSOWL*, 4, 162.