Złożenie pracy online:
2026-10-14 06:39:39
Kod pracy:
16285/49620/CloudA

Joanna Kalinowska
(nr albumu: 25718)

Praca magisterska

Poczucie bezpieczeństwa i spójność rodzinna a style radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych

Sense of Security and Family Cohesion vs. Stress Coping Styles in Adults

Wydział: Wydział Nauk Społecznych i Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Ewelina Sobocha

Nowy Sącz, 2026

Streszczenie

Celem pracy było określenie związków poczucia bezpieczeństwa i spójności rodzinnej ze stylami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych. Badanie przeprowadzono w okresie trwającej wojny w Ukrainie, co stanowi kontekst interpretacji wyników. W części teoretycznej omówiono psychologiczne koncepcje stresu, style radzenia sobie według Endlera i Parkera, poczucie bezpieczeństwa oraz znaczenie spójności rodzinnej i wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

Badanie ilościowe przeprowadzono metodą ankiety internetowej w celowo dobranej grupie 100 osób dorosłych (70 kobiet i 30 mężczyzn) w kwietniu–czerwcu 2026 r. Zastosowano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS), podskalę „Poczucie bezpieczeństwa" KDB, skalę „Zrównoważona spójność" SOR oraz eksploracyjny wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne o konflikcie zbrojnym. Wykorzystano korelacje Pearsona, test t-Studenta oraz regresję liniową wielokrotną.

Wyższe poczucie bezpieczeństwa i wyższa zrównoważona spójność rodzinna korelowały z większym nasileniem stylu zadaniowego i mniejszym nasileniem stylu emocjonalnego. Nie stwierdzono istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie stylu emocjonalnego. W analizach regresji spójność rodzinna była istotnym predyktorem stylu zadaniowego, poczucie bezpieczeństwa i wskaźnik medialny – stylu emocjonalnego, a wskaźnik medialny – stylu unikowego. Interpretację wyników ograniczają celowy dobór próby, autorski charakter wskaźnika medialnego, niska rzetelność skali stylu unikowego oraz przekrojowy charakter badania.

Słowa kluczowe

poczucie bezpieczeństwa, spójność rodzinna, style radzenia sobie ze stresem, CISS, osoby dorosłe

Abstract

The aim of the study was to examine the relationships between sense of security, family cohesion and stress coping styles in adults. The study was conducted during the ongoing war in Ukraine, which provides the interpretative context. The theoretical part covers concepts of stress, coping styles, sense of security and family cohesion.

An online survey was conducted between April and June 2026 in a purposive sample of 100 adults (70 women, 30 men). The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), the Sense of Security subscale (KDB), the Balanced Cohesion scale (SOR, FACES IV) and an exploratory index of exposure and reactions to media information about the conflict were used. Pearson correlations, Student's t-test and multiple linear regression were applied.

Higher sense of security and higher family cohesion correlated with more task-oriented and less emotion-oriented coping. No gender differences in emotion-oriented coping were found. In regression analyses, family cohesion predicted task-oriented coping, sense of security and the media index predicted emotion-oriented coping, and the media index predicted avoidance-oriented coping. The findings are limited by purposive sampling, the self-developed media index, the low reliability of the avoidance scale and the cross-sectional design.

Keywords

sense of security, family cohesion, stress coping styles, CISS, adults

Spis treści

WSTĘP ... 3
Rozdział 1 PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY STRESU I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U OSÓB DOROSŁYCH ... 5
1.1. Pojęcie stresu psychologicznego — teoria transakcyjna Lazarusa i Folkman ... 5
1.2. Style radzenia sobie ze stresem – koncepcja Endlera i Parkera ... 8
1.3. Specyfika stresu wojennego i lęku przed konfliktem ... 12
1.4. Wtórny stres traumatyczny i stres informacyjny ... 14
1.5. Stres wojenny w świetle badań nad konfliktem w Ukrainie ... 16
Rozdział 2 POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I SPÓJNOŚĆ RODZINNA W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM ... 19
2.1. Poczucie bezpieczeństwa — ujęcia teoretyczne i model doświadczania bezpieczeństwa Klamuta ... 19
2.2. Rodzina jako system wsparcia. Odporność rodzinna (resilience) ... 22
2.3. Spójność rodzinna i relacje rodzinne a radzenie sobie ze stresem ... 24
2.4. Poczucie zagrożenia w Polsce po 2022 roku ... 27
2.5. Strategie adaptacyjne wobec współczesnych zagrożeń ... 29
Rozdział 3 METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH ... 32
3.1. Cel i pytania badawcze ... 33
3.2. Hipotezy badawcze ... 34
3.3. Narzędzia badawcze ... 36
3.4. Charakterystyka badanej grupy ... 44
3.5. Organizacja i przebieg badań ... 45
3.6. Metody analizy statystycznej ... 45
Rozdział 4 WYNIKI BADAŃ EMPIRYCZNYCH ... 47
4.1. Analiza socjodemograficzna ... 47
4.2. Statystyki opisowe zmiennych ... 51
4.3. Weryfikacja hipotez badawczych ... 56
Rozdział 5 PODSUMOWANIE I DYSKUSJA WYNIKÓW ... 63
5.1. Dyskusja wyników ... 63
5.2. Ograniczenia badania ... 67
5.3. Kierunki dalszych badań ... 69

2026

Rozdział 6 WNIOSKI 70
6.1. Implikacje praktyczne 70
BIBLIOGRAFIA 72
SPIS TABEL 82
SPIS RYCIN 84

WSTĘP

Współczesny człowiek funkcjonuje w warunkach dynamicznych zmian społecznych, ekonomicznych i politycznych, które mogą mieć wpływ na jego poczucie bezpieczeństwa i sposób radzenia sobie ze stresem. Szczególnego znaczenia w tym kontekście nabrała wojna w Ukrainie rozpoczęta w lutym 2022 roku. Bliskość geograficzna konfliktu, niepewność dotycząca dalszego przebiegu sytuacji i wzmożony przekaz medialny sprawiły, że psychologiczne konsekwencje wojny dotykają także osób, które nie doświadczają bezpośrednio działań zbrojnych. Sytuacja zagrożenia może być rozpatrywana z perspektywy psychologicznej jako szczególny rodzaj stresora wymagającego uruchomienia określonych sposobów radzenia sobie. Zgodnie z transakcyjną koncepcją stresu Lazarusa i Folkman (1984) znaczenie ma nie tylko sam charakter wydarzenia, ale także jego subiektywna ocena oraz zasoby, którymi dysponuje jednostka. W pracy zwrócono uwagę na poczucie bezpieczeństwa i spójność rodzinną. Rodzina może stanowić źródło wsparcia i zasobów wykorzystywanych w sytuacjach trudnych. Zrównoważona spójność rodzinna, rozumiana jako odpowiedni poziom więzi emocjonalnych pomiędzy członkami rodziny, może mieć znaczenie dla sposobu reagowania jednostki na stres i zagrożenie. Takie ujęcie pozwala analizować radzenie sobie ze stresem zarówno z perspektywy indywidualnych zasobów psychologicznych, jak i środowiska rodzinnego.

Elementem współczesnego funkcjonowania człowieka jest dostęp do informacji. Media tradycyjne i internetowe umożliwiają niemal ciągłe śledzenie wydarzeń związanych z wojną, nawet gdy odbiorca znajduje się daleko od obszaru bezpośrednich działań zbrojnych. Pośrednia ekspozycja na traumatyczne treści medialne może pozostawać w związku z nasileniem stresu i negatywnych reakcji emocjonalnych (Holman et al., 2014). Zjawiska takie jak przeciążenie informacyjne czy *doomscrolling* wskazują, że sposób korzystania z mediów może mieć znaczenie dla funkcjonowania psychicznego jednostki.

Celem głównym pracy jest określenie związków poczucia bezpieczeństwa i spójności rodzinnej ze stylami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych funkcjonujących w środowisku rodzinnym. Badanie przeprowadzono w okresie trwającej wojny w Ukrainie, co stanowi kontekst interpretacji uzyskanych wyników. Analizowano trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu (SSZ), na emocjach (SSE) i na unikaniu (SSU). Uzupełniająco uwzględniono autorski wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego oraz porównano kobiety i mężczyzn pod względem nasilenia stylu skoncentrowanego na emocjach. W trzech modelach regresji oceniono łączne znaczenie

2026

poczucia bezpieczeństwa, zrównoważonej spójności rodzinnej i dodatkowego wskaźnika medialnego dla poszczególnych stylów.

Badanie miało charakter korelacyjno-porównawczy i przekrojowy. Przeprowadzono je metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza internetowego. Uczestniczyło w nim 100 osób dorosłych funkcjonujących w środowisku rodzinnym: 70 kobiet i 30 mężczyzn. Dobór próby był celowy. Style radzenia sobie mierzono kwestionariuszem CISS Endlera i Parkera w polskiej adaptacji Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego i Szczepaniaka. Poczucie bezpieczeństwa mierzono podskalą „Poczucie bezpieczeństwa" KDB Klamuta, a spójność rodzinną — skalą „Zrównoważona spójność" SOR w adaptacji Margasińskiego. Ankieta własna obejmowała dane społeczno-demograficzne oraz pytania dotyczące kontaktu z informacjami o konflikcie i reakcji na te informacje. Badanie nie pozwala ustalać zależności przyczynowo-skutkowych. CISS mierzy ogólne style radzenia sobie, natomiast zagrożenie konfliktem zbrojnym stanowi kontekst interpretacji badania.

W pracy wykorzystano zarówno klasyczną, jak i współczesną literaturę psychologiczną. Teoretyczne podstawy rozważań nad stresem i radzeniem sobie oparto na koncepcjach Lazarusa i Folkman oraz Endlera i Parkera. Problematykę bezpieczeństwa i relacji interpersonalnych przedstawiono w odniesieniu do prac Maslowa, Bowlby'ego, Uchnasta, Baumeistera i Leary'ego oraz Mikulincera i Shavera. W analizie funkcjonowania rodziny wykorzystano prace Minuchina, Olsona, Margasińskiego i Walsh.

Odsyłacze bibliograficzne i spis literatury opracowano zgodnie ze standardem APA 7.

Praca składa się z sześciu rozdziałów. W rozdziale pierwszym przedstawiono psychologiczne aspekty stresu i radzenia sobie w kontekście zagrożenia konfliktem zbrojnym, w tym stres wojenny, wtórny stres traumatyczny i stres informacyjny. Rozdział drugi omawia poczucie bezpieczeństwa i spójność rodzinną oraz rodzinę jako środowisko wsparcia. Rozdział trzeci zawiera cel, pytania i hipotezy badawcze, operacjonalizację zmiennych, opis narzędzi, charakterystykę próby, procedurę badania oraz metody analizy statystycznej. Rozdział czwarty prezentuje wyniki i weryfikację hipotez. Rozdział piąty obejmuje dyskusję wyników, ograniczenia badania i kierunki dalszych badań. Rozdział szósty przedstawia wnioski i implikacje praktyczne.

Rozdział 1
PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY STRESU I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U OSÓB DOROSŁYCH

Rozdział przedstawia teoretyczne podstawy rozumienia stresu psychologicznego i radzenia sobie z nim. Szczególną uwagę poświęcono stresowi związanemu z wojną w Ukrainie, ponieważ badanie własne przeprowadzono w okresie trwania tego konfliktu. Zagrożenie konfliktem zbrojnym nie było w badaniu mierzone bezpośrednio. Stanowi ono tło interpretacji uzyskanych wyników oraz uzasadnienie dla uwzględnienia autorskiego wskaźnika ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu.

1.1. Pojęcie stresu psychologicznego — teoria transakcyjna Lazarusa i Folkman

Stres psychologiczny w ujęciu ogólnym można określić jako stan napięcia psychicznego i fizjologicznego. Stan ten pojawia się w chwili, gdy człowiek ocenia, że sytuacja przekracza jego możliwości zaradcze lub im zagraża (Heszen-Niejodek, 2000). Stres psychologiczny może pojawiać się w sytuacjach dynamicznych i nieprzewidywalnych, którym towarzyszą napięcie emocjonalne oraz zmiany w procesach poznawczych. Nasilone reakcje przekładają się na funkcjonowanie, podejmowanie decyzji i zdolność adaptacji (Heszen-Niejodek, 2000). Badacze zajmujący się stresem psychologicznym odchodzą od koncepcji stresu rozumianego wyłącznie jako reakcja fizjologiczna i kładą nacisk na subiektywną interpretację sytuacji oraz posiadane zasoby jednostki (Lazarus & Folkman, 1984).

W koncepcji Hansa Selyego stres ujmowany jest jako niespecyficzna reakcja organizmu na bodźce, która zakłóca równowagę biologiczną (Selye, 1976). Podejście to ma charakter redukcjonistyczny, czyli koncentruje się na fizjologii, nie biorąc pod uwagę procesów poznawczych. Wraz z rozwojem psychologii zdrowia zaczęto jednak podkreślać, że reakcja na stres zależy nie tylko od obiektywnych właściwości bodźca, lecz w dużej mierze od sposobu jego percepcji przez jednostkę (Hobfoll, 1989; Lazarus, 1993; Terelak, 2008).

Przełomem w postrzeganiu stresu była teoria transakcyjna Richarda Lazarusa i Susan Folkman, zgodnie z którą stres jest wynikiem dynamicznej transakcji pomiędzy jednostką a środowiskiem (Lazarus & Folkman, 1984). Autorzy kładą nacisk na proces oceny poznawczej (cognitive appraisal). Oznacza to, że stres nie jest wyłącznie cechą sytuacji czy właściwością jednostki, lecz efektem wzajemnej relacji (Lazarus & Folkman, 1984).

Proces oceny poznawczej opisywany jest jako:

2026

1. Ocena pierwotna – jednostka określa, jakie znaczenie ma dla niej sytuacja: może ona zostać oceniona jako nieistotna, sprzyjająco-pozytywna lub stresująca (krzywda/strata, zagrożenie, wyzwanie) (Lazarus & Folkman, 1984).

2. Ocena wtórna – analiza posiadanych zasobów i możliwości poradzenia sobie z obecną sytuacją; jednostka jest w stanie refleksji nad tym, czy posiada odpowiednie umiejętności, wsparcie społeczne, wiedzę i środki materialne, które pozwolą jej sprostać zagrożeniu (Folkman & Moskowitz, 2004). W sytuacji konfliktu zbrojnego reakcja człowieka może przyjąć formę od mobilizacji i aktywnego działania po poczucie bezradności i wycofanie (Hobfoll, 1989).

W literaturze podkreśla się znaczenie oceny wtórnej dla poziomu odczuwanego stresu. Sytuacja postrzegana jako trudna, ale możliwa do opanowania, będzie generowała niższe napięcie niż ta sama sytuacja, ale postrzegana jako nie do rozwiązania (Folkman & Moskowitz, 2004).

Współczesne badania empiryczne potwierdziły znaczenie procesów oceny poznawczej. Badania prowadzone w związku z pandemią COVID-19 i wojną w Ukrainie wykazały, że subiektywna ocena zagrożenia może mieć większe znaczenie dla poziomu stresu i lęku niż obiektywne wskaźniki ryzyka (Kozioł & Gulla, 2024; Vargová et al., 2024). Oznacza to, że dwie osoby, które znalazły się w tej samej sytuacji, mogą doświadczać stresu o różnym nasileniu, a będzie to zależne od sposobu interpretacji zdarzeń.

Integralnym elementem teorii transakcyjnej jest koncepcja radzenia sobie ze stresem (coping). Zjawisko to rozumiane jest jako dynamiczny proces regulacji między wymaganiami sytuacji a zasobami jednostki (Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984).

W ramach procesu radzenia sobie wyróżnia się dwa podstawowe typy strategii:

Tabela 1

Charakterystyka strategii copingowych w teorii transakcyjnej stresu

Kryterium	Strategie skoncentrowane na problemie (*problem-focused coping*)	Strategie skoncentrowane na emocjach (*emotion-focused coping*)
Cel strategii	Eliminowanie lub zmiana stresora poprzez aktywne działanie	Regulowanie napięcia emocjonalnego wywołanego sytuacją stresową
Zastosowanie	Gdy jednostka jest przekonana, że ma wpływ na daną sytuację i możliwość jej zmiany	Gdy sytuacja w ocenie jednostki jest trudna do kontrolowania lub niemożliwa do zmiany

2026

Kryterium	Strategie skoncentrowane na problemie (*problem-focused coping*)	Strategie skoncentrowane na emocjach (*emotion-focused coping*)
Przykładowe działania	- planowanie działań, - rozwiązywanie problemów, - poszukiwanie informacji, - organizowanie zasobów, - korzystanie z pomocy specjalistów	- poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, - reinterpretacja poznawcza, - akceptacja sytuacji, - techniki relaksacyjne, - ograniczanie ekspozycji na stresory
Główny efekt	Poczucie kontroli nad sytuacją przez zredukowanie lub usunięcie stresora	Zredukowanie napięcia emocjonalnego i lęku, utrzymanie równowagi psychicznej
W zagrożeniu konfliktem zbrojnym	- opracowanie planu ewakuacji, - zlokalizowanie najbliższego schronu, - przygotowanie zapasów, - śledzenie komunikatów służb, - zabezpieczenie miejsca pobytu.	- korzystanie ze wsparcia rodziny i przyjaciół, - kontakt z psychologiem, - techniki relaksacyjne, - ograniczenie nadmiernego śledzenia informacji o konflikcie, - rozmowa z bliskimi o obawach.

Źródło. Opracowanie własne na podstawie Lazarusa i Folkman (1984).

Teoria transakcyjna ujmuje stres jako proces dynamiczny, który zmienia się wraz z rozwojem sytuacji oraz oceną własnych możliwości radzenia sobie (Lazarus, 1993). W kontekście konfliktu zbrojnego oznacza to, że sposób reagowania na zagrożenie może zmieniać się w czasie i zależeć od dostępnych zasobów jednostki. Długotrwałe narażenie na stres związany z wojną oraz codzienne trudności mogą wiązać się z większym nasileniem problemów w zakresie zdrowia psychicznego i funkcjonowania (Miller et al., 2008; Zabłocka-Żytka & Lavdas, 2023).

Istotnym uzupełnieniem teorii Lazarusa i Folkman jest koncepcja zachowania zasobów Hobfolla, zgodnie z którą stres pojawia się, gdy istnieje realna lub przewidywalna utrata zasobów (Hobfoll, 1989, s. 516–520). Zasoby obejmują dobra materialne, osobiste, społeczne i energetyczne. Należą do nich m.in. zdrowie, poczucie bezpieczeństwa, stabilność finansowa, relacje z bliskimi, wsparcie społeczne, wiedza, kompetencje czy czas. Według Hobfolla jednostka dąży do pozyskiwania, ochrony i pomnażania posiadanych zasobów, a ich utrata lub

2026

zagrożenie utratą jest źródłem stresu psychologicznego (Hobfoll, 1989). W warunkach konfliktu zbrojnego zasoby te to nie tylko dobra materialne, ale także relacje społeczne, poczucie bezpieczeństwa i stabilność życiowa (Hobfoll, 1989; Palace et al., 2024).

Zastosowanie teorii transakcyjnej w analizie sytuacji zagrożenia konfliktem zbrojnym ukazuje indywidualne różnice jednostek w reakcjach na stres. Różnice te wynikają m.in. z:

- wcześniejszych doświadczeń,
- cech osobowości,
- poziomu wsparcia społecznego,
- zasobów ekonomicznych i kulturowych (Strelau, 2004).

Wymienione czynniki wskazują, że ta sama sytuacja może być postrzegana jako wyzwanie sprzyjające mobilizacji lub jako zagrożenie, które prowadzi do poczucia bezradności. Istotną rolę w tym procesie odgrywa poczucie kontroli nad sytuacją. Większa kontrola może wiązać się z niższym poziomem lęku oraz częstszym stosowaniem strategii skoncentrowanej na zadaniu (Endler et al., 2000).

Nie bez znaczenia pozostają również czynniki społeczne i kulturowe. W sytuacjach zagrożenia konfliktem zbrojnym wsparcie społeczne pełni funkcję bufora stresu, zmniejszając jego negatywne skutki (Sęk, 2014). Z kolei izolacja społeczna i brak dostępu do rzetelnych informacji mogą nasilać poczucie zagrożenia i utrudniać skuteczne radzenie sobie ze stresem. Według przedstawionych założeń poziom odczuwanego stresu nie zależy wyłącznie od obiektywnego charakteru zagrożenia, lecz także od sposobu interpretacji sytuacji, oceny własnych zasobów i możliwości (Kozioł & Gulla, 2024).

Podsumowując, teoria transakcyjna Lazarusa i Folkman stanowi fundament współczesnego rozumienia stresu psychologicznego. Jej główną wartością jest podkreślenie znaczenia subiektywnej oceny sytuacji oraz zasobów jednostki, a także dynamicznego charakteru procesu stresu. W kontekście niniejszej pracy teoria ta dostarcza kluczowych ram interpretacyjnych do analizy związku między stylem radzenia sobie a poczuciem bezpieczeństwa u osób dorosłych.

1.2. Style radzenia sobie ze stresem – koncepcja Endlera i Parkera

Problematyka radzenia sobie ze stresem stanowi jeden z centralnych obszarów zainteresowań współczesnej psychologii, szczególnie w kontekście sytuacji zagrożenia życia i bezpieczeństwa, takich jak konflikty zbrojne. Radzenie sobie (coping) definiowane jest jako poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki, które podejmowane są w celu opanowania wymagań sytuacji ocenianej jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby (Lazarus &

2026

Folkman, 1984, s. 141–142). Na przestrzeni lat powstało wiele koncepcji opisujących sposoby reagowania jednostki na stres (Tabela 2).

Tabela 2
Wybrane koncepcje stresu i radzenia sobie ze stresem

Autor i koncepcja	Założenia	Znaczenie
Hans Selye (1976) Ogólny zespół adaptacyjny (GAS)	Stres jest nieswoistą reakcją organizmu na stresory, wyróżnia trzy fazy: alarmową, odporności i wyczerpania	Oparta na biologicznych mechanizmach adaptacji organizmu do stresu
Richard Lazarus i Susan Folkman (1984) Teoria transakcyjna	Stres wynika z relacji między jednostką a otoczeniem oraz z poznawczej oceny sytuacji i posiadanych zasobów	Wprowadza strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na problemie i emocjach oraz podkreśla znaczenie oceny poznawczej
Stevan E. Hobfoll (1989) Teoria zachowania zasobów (COR)	Stres jest wynikiem utraty zasobów, zagrożenia ich utratą lub braku możliwości ich odzyskania	Akcentuje rolę ochrony i odbudowy zasobów materialnych, osobistych i społecznych
Norman S. Endler i James D. A. Parker (1990) Style radzenia sobie ze stresem	Oparta na trzech stylach radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu, emocjach lub unikaniu	Podkreśla indywidualne preferencje jednostki w reagowaniu na sytuacje stresowe
Charles S. Carver, Michael F. Scheier i Jagdish K. Weintraub (1989) Model COPE	Radzenie sobie ze stresem opiera się na reakcjach poznawczych i behawioralnych	Pozwala na pomiar wielu strategii radzenia sobie i ocenę ich adaptacji

Źródło. Opracowanie własne na podstawie Selyego (1976), Lazarusa i Folkman (1984), Hobfolla (1989), Endlera i Parkera (1990) oraz Carvera et al. (1989).

Wśród opisywanych koncepcji szczególne znaczenie ma teoria stylów radzenia sobie ze stresem opracowana przez Normana S. Endlera i Jamesa D. A. Parkera. Autorzy zaproponowali model, który pozwala na uporządkowanie zachowań jednostki w sytuacjach stresowych poprzez wyróżnienie trzech podstawowych stylów: stylu zadaniowego, emocjonalnego oraz unikowego (Endler & Parker, 1990, s. 846). Model ten znajduje szerokie zastosowanie w badaniach empirycznych, m.in. dzięki narzędziu pomiarowemu CISS, które umożliwia diagnozę dominujących sposobów radzenia sobie ze stresem.

Styl zadaniowy (task-oriented coping), czyli skoncentrowany na problemie, polega na podejmowaniu aktywnych działań mających na celu rozwiązanie sytuacji stresowej lub

2026

ograniczenie jej negatywnych skutków. Styl ten koncentruje się na analizie problemu, poszukiwaniu informacji i planowaniu konkretnych działań. Badania wskazują, że styl zadaniowy może sprzyjać skutecznemu działaniu, szczególnie w sytuacjach, w których jednostka ma choćby częściową kontrolę nad sytuacją (Endler et al., 2000). W przypadku zagrożenia konfliktem zbrojnym styl zadaniowy może przejawiać się poprzez organizowanie środków bezpieczeństwa, planowanie ewakuacji czy gromadzenie niezbędnych zasobów.

Styl emocjonalny (emotion-oriented coping) koncentruje się natomiast na emocjach towarzyszących sytuacji stresowej. Osoby ukierunkowane na ten styl często skupiają się na własnych odczuciach, takich jak lęk, złość czy smutek (Endler & Parker, 1990). Nadmierna koncentracja na własnych emocjach może wiązać się z większym napięciem psychicznym. W sytuacji zagrożenia konfliktem zbrojnym może to prowadzić do nasilonego skupienia na lęku i poczuciu zagrożenia, co może utrudniać podejmowanie działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu. Badania wskazują również, że styl skoncentrowany na emocjach wiąże się z większym nasileniem objawów lękowych i depresyjnych (Mariani et al., 2020).

Styl unikowy (avoidance-oriented coping) polega na podejmowaniu działań mających na celu odsunięcie się od sytuacji stresowej lub uniknięcie konfrontacji z problemem. Może przyjmować różne formy, np. angażowanie się w czynności zastępcze, unikanie myślenia o problemie lub poszukiwanie kontaktów społecznych (Endler & Parker, 1990, s. 848). Styl ten pozwala na czasowe odwrócenie uwagi od źródła stresu. Nie prowadzi jednak bezpośrednio do rozwiązania problemu, a jego znaczenie dla funkcjonowania jednostki może zależeć od sytuacji oraz formy podejmowanych zachowań unikowych (Higgins & Endler, 1995).

Koncepcja Endlera i Parkera zakłada, że style radzenia sobie ze stresem mają charakter względnie stały. Oznacza to, że jednostki mają tendencję do wybierania określonych sposobów reagowania na stres. Co istotne, preferowany styl nie jest tożsamy z konkretną strategią. Stanowi on ogólną predyspozycję, która może być modyfikowana w zależności od sytuacji (Wrześniewski, 2000, s. 50–52). W praktyce oznacza to, że dana osoba może stosować różne strategie w zależności od sytuacji, jednak jej dominujący styl pozostaje względnie stabilny (Endler & Parker, 1990).

Koncepcja Endlera i Parkera znalazła szerokie zastosowanie w badaniach nad radzeniem sobie ze stresem. Na jej podstawie opracowano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS), który pozwala ocenić nasilenie poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem. Autorzy wyróżnili styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu. W badaniach Endlera i

2026

Parkera (1990) kobiety uzyskały wyższe wyniki w zakresie stylu emocjonalnego i unikowego niż mężczyźni. Nie stwierdzono natomiast różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie stylu zadaniowego.

W kontekście sytuacji zagrożenia konfliktem zbrojnym szczególnie interesujące są wyniki badań wskazujące na związek między stylem radzenia sobie a poziomem przystosowania psychicznego. Osoby preferujące styl zadaniowy wykazują zazwyczaj większą odporność psychiczną oraz lepszą zdolność adaptacji do trudnych warunków. Styl emocjonalny natomiast często wiąże się z wyższym poziomem lęku i napięcia, zwłaszcza w sytuacjach o wysokim stopniu nieprzewidywalności. Styl unikowy może pełnić funkcję krótkoterminowego mechanizmu obronnego, jednak jego dominacja może prowadzić do problemów w dłuższej perspektywie (Vargová et al., 2024, s. 4–5).

Jednocześnie podkreśla się, że efektywność stylów radzenia sobie zależy od charakteru sytuacji. W sytuacjach, które podlegają kontroli jednostki, styl zadaniowy okazuje się najbardziej adaptacyjny, natomiast w sytuacjach całkowicie niekontrolowalnych, takich jak nagłe zdarzenia wojenne, pewne elementy stylu emocjonalnego lub unikowego mogą pełnić funkcję ochronną (Folkman & Moskowitz, 2004, s. 752). W praktyce oznacza to, że nie można jednoznacznie ocenić jednego stylu jako „dobrego", a innego jako „złego", ponieważ ich efektywność zależy od charakteru sytuacji oraz indywidualnych zasobów jednostki.

Istotną rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywają również cechy osobowości. Przegląd badań wskazuje, że sumienność wiąże się z częstszym stosowaniem rozwiązywania problemów i restrukturyzacji poznawczej, natomiast neurotyczność — z rzadszym korzystaniem z tych strategii oraz częstszym stosowaniem strategii wycofania (Carver & Connor-Smith, 2010, s. 689–690). W badaniu pacjentów z depresją stwierdzono ponadto związek stylu skoncentrowanego na emocjach z neurotycznością i dystresem psychicznym (McWilliams et al., 2003).

Reasumując, koncepcja stylów radzenia sobie ze stresem Endlera i Parkera stanowi jedną z najważniejszych ram teoretycznych analizy zachowań jednostki w sytuacjach stresowych. Wyróżnienie stylu zadaniowego, emocjonalnego i unikowego pozwala na lepsze zrozumienie mechanizmów adaptacyjnych oraz różnic indywidualnych w reakcjach na stres. W kontekście niniejszej pracy szczególne znaczenie ma związek między preferowanym stylem radzenia sobie a poziomem poczucia bezpieczeństwa u osób dorosłych.

1.3. Specyfika stresu wojennego i lęku przed konfliktem

Specyfika stresu wojennego stanowi szczególny obszar badań psychologicznych. Konflikt zbrojny może być rozpatrywany jako sytuacja ekstremalna, w której jednostka zostaje skonfrontowana z realnym lub potencjalnym zagrożeniem życia i zdrowia własnego oraz innych osób. Sytuacje traumatyczne mogą wywoływać intensywne reakcje psychiczne, obejmujące między innymi strach, bezsilność i przerażenie. Ich konsekwencje zależą między innymi od charakteru wydarzenia oraz czasu trwania stresu (Borys, 2004, s. 97–98). Konflikty zbrojne, niezależnie od ich skali i charakteru, mogą więc silnie wpływać na funkcjonowanie psychiczne człowieka. Towarzyszące im zagrożenie może prowadzić do intensywnych reakcji emocjonalnych oraz zaburzać dotychczasowe poczucie bezpieczeństwa.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera pojęcie lęku przed wojną (war anxiety), rozumianego jako lęk związany z przewidywaniem możliwego zagrożenia. Może on pojawiać się również u osób, które nie mają bezpośredniego kontaktu z działaniami wojennymi. Badania przeprowadzone wśród Polaków wskazują, że obawy związane z trwającą wojną w Ukrainie wiążą się z większym obciążeniem psychicznym (Babicki et al., 2023). Dodatkowym źródłem napięcia może być kontakt z informacjami dotyczącymi wojny. Negatywnie postrzegany wpływ przekazów medialnych dotyczących konfliktu wiązał się z wyższym nasileniem lęku i dystresu (Malecki et al., 2023).

W literaturze podkreśla się znaczenie subiektywnej oceny sytuacji i dostępnych możliwości radzenia sobie ze stresem. Zgodnie z teorią Lazarusa i Folkman ocena pierwotna dotyczy znaczenia sytuacji dla dobrostanu jednostki, natomiast ocena wtórna obejmuje ocenę zasobów i możliwości poradzenia sobie z jej wymaganiami (Lazarus & Folkman, 1984). W odniesieniu do doświadczeń wojennych (Korda-Vidić et al. 2015, s. S575–S576) wskazują, że postrzegany brak kontroli nad źródłem stresu może wiązać się z poczuciem bezradności. Autorzy odnoszą tę zależność do mieszkańców Bośni i Hercegowiny, którzy mieli ograniczony wpływ na działania wojenne i byli narażeni na traumatyczne wydarzenia.

Istotnym aspektem stresu wojennego jest jego związek z funkcjonowaniem psychicznym człowieka. Silny stres może wiązać się z nasileniem lęku, obniżeniem nastroju, problemami z koncentracją oraz zaburzeniami snu. U części osób narażonych na wydarzenia traumatyczne może rozwinąć się zespół stresu pourazowego (PTSD). Do jego charakterystycznych objawów należą między innymi nawracające wspomnienia traumatycznych wydarzeń, unikanie bodźców związanych z traumą, negatywne zmiany w

2026

nastroju i myśleniu oraz nadmierne pobudzenie i czujność (American Psychiatric Association, 2013).

Długotrwałe oddziaływanie stresorów związanych z konfliktem zbrojnym może prowadzić do przeciążenia mechanizmów adaptacyjnych organizmu oraz rozwoju obciążenia allostatycznego. Następstwem przewlekłego stresu mogą być zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego, sercowo-naczyniowego i metabolicznego (Chrousos, 2009; McEwen, 2007). Obok fizjologicznych następstw stresu istotne jest to, jak osoba dorosła ocenia zagrożenie oraz własne możliwości poradzenia sobie z nim. W ujęciu transakcyjnym znaczenie ma zarówno ocena sytuacji, jak i postrzegane zasoby radzenia sobie (Lazarus & Folkman, 1984).

W kontekście stresu wojennego istotne znaczenie ma dostęp do wsparcia rodzinnego, społecznego i instytucjonalnego. Wytyczne dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego w sytuacjach kryzysowych wskazują na potrzebę wzmacniania więzi rodzinnych i sieci społecznych, które mogą pomagać w utrzymaniu dobrostanu psychicznego. Działania pomocowe powinny obejmować zarówno zaspokojenie podstawowych potrzeb, takich jak dostęp do żywności, schronienia i opieki zdrowotnej, jak i zapewnienie pomocy psychospołecznej oraz specjalistycznej opieki odpowiedniej do potrzeb osób dotkniętych kryzysem (Inter-Agency Standing Committee, 2007, s. 11–13).

Mechanizm lęku przed wojną może być wzmacniany przez przekazy medialne, które z jednej strony dostarczają informacji, a z drugiej mogą nasilać poczucie zagrożenia. Ciągły kontakt z informacjami o działaniach militarnych, ofiarach czy zniszczeniach może wiązać się z nasileniem stresu i negatywnych reakcji emocjonalnych. Badania wskazują, że pośrednia ekspozycja na treści związane z wojną za pośrednictwem mediów może mieć negatywne znaczenie dla zdrowia psychicznego i wiązać się z objawami stresu pourazowego (Jurickova et al., 2025).

Warto również zwrócić uwagę na zjawisko adaptacji do warunków stresu wojennego. Pomimo trudnych doświadczeń wiele osób jest w stanie przystosować się do nowych warunków życia. Wynika to z mechanizmów psychologicznych, takich jak habituacja czy rozwój odporności psychicznej. Proces ten nie oznacza jednak braku negatywnych konsekwencji, lecz raczej zdolność do funkcjonowania pomimo ich obecności. W literaturze podkreśla się znaczenie czynników ochronnych, takich jak optymizm, poczucie sensu życia czy umiejętność korzystania ze wsparcia społecznego (Kasierska et al., 2025; Kubacka-Jasiecka & Passowicz, 2016).

2026

Podsumowując, stres wojenny stanowi specyficzny rodzaj stresu, który charakteryzuje się wysokim poziomem intensywności, długotrwałością oraz złożonością oddziaływania na jednostkę. Mechanizm lęku przed wojną opiera się na przewidywaniu zagrożenia oraz poczuciu braku kontroli, co prowadzi do aktywacji reakcji stresowej (Kalcza-Janosi et al., 2023) i może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Analiza tego zjawiska pozwala lepiej zrozumieć funkcjonowanie człowieka w warunkach ekstremalnych i wskazuje na potrzebę wsparcia psychologicznego i społecznego dla osób dotkniętych skutkami konfliktów zbrojnych.

1.4. Wtórny stres traumatyczny i stres informacyjny

W kontekście wojny w Ukrainie badania wskazują, że postrzegany negatywny wpływ treści medialnych wiąże się z większym nasileniem lęku i dystresu oraz niższą odpornością psychiczną (Malecki et al., 2023). Obciążenie związane z odbiorem takich treści należy odróżnić od wtórnego stresu traumatycznego, odnoszącego się do reakcji wynikających z pośredniego kontaktu z traumatycznymi doświadczeniami innych osób, szczególnie podczas udzielania im pomocy (Figley, 1995). Odrębnym zagadnieniem jest przeciążenie informacyjne, występujące wtedy, gdy ilość informacji przekracza możliwości ich skutecznego przetwarzania (Eppler & Mengis, 2004).

Objawy wtórnego stresu traumatycznego obserwowano wśród pracowników socjalnych pomagających osobom po traumie (Bride, 2007). Metaanaliza badań dotyczących pracowników pośrednio narażonych na traumę wykazała związek tych objawów z wypaleniem zawodowym (Cieslak et al., 2014). Z kolei badanie kobiet zawodowo pomagających osobom po doświadczeniu przemocy wskazało na słabe dodatnie związki wskaźników pośredniej ekspozycji na traumę z nasileniem wtórnego stresu traumatycznego (Ogińska-Bulik & Michalska, 2024). W innym kontekście kryzysowym — podczas pandemii COVID-19 — częstsze i dłuższe korzystanie z treści medialnych dotyczących pandemii wiązało się z większym nasileniem objawów lęku i depresji (Bendau et al., 2021).

W przypadku konfliktów zbrojnych pośredni kontakt z wydarzeniami wojennymi może następować poprzez oglądanie materiałów przedstawiających działania wojenne, słuchanie relacji świadków czy śledzenie doniesień medialnych. Intensywna ekspozycja na traumatyczne treści medialne może wiązać się z nasileniem reakcji stresowych także u osób, które nie uczestniczą bezpośrednio w danym wydarzeniu (Holman et al., 2014).

Z pośrednią ekspozycją na wydarzenia kryzysowe może wiązać się również przeciążenie informacyjne. Media cyfrowe i społecznościowe dostarczają dużej liczby

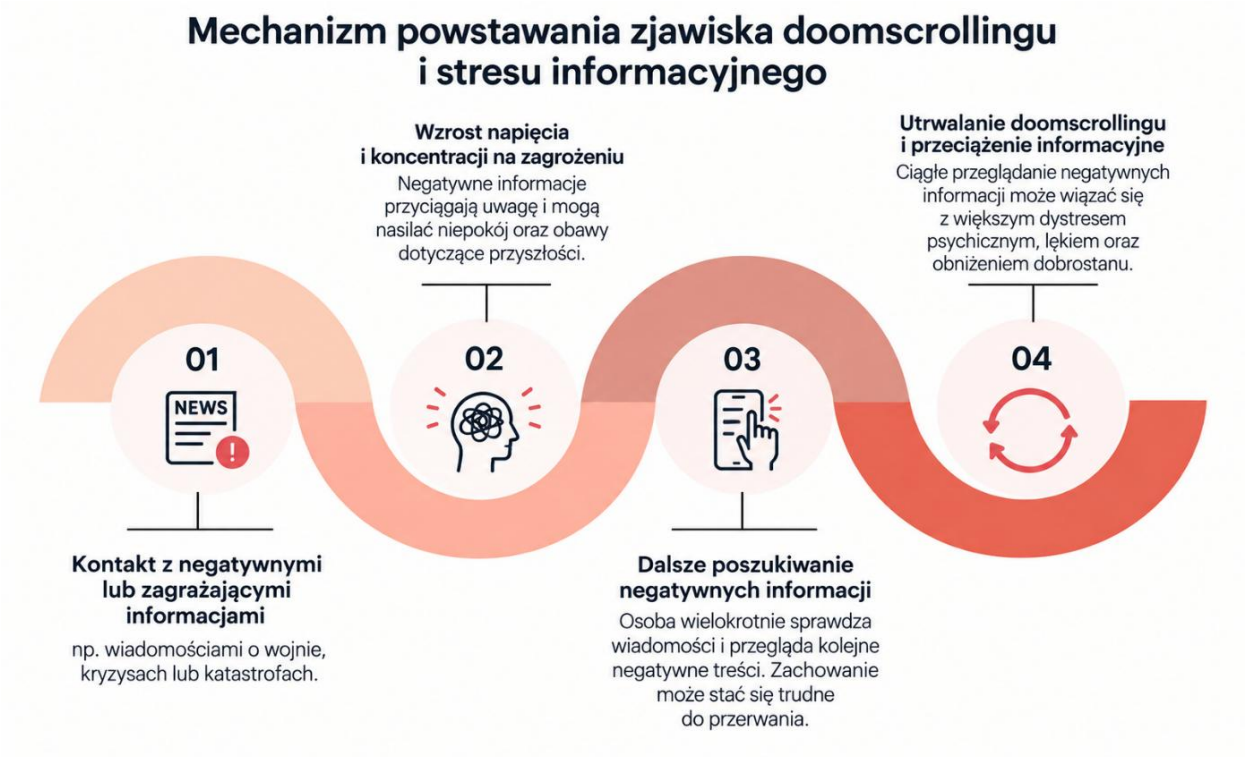
2026

informacji, często o wysokim ładunku emocjonalnym. Nadmiar informacji może utrudniać ich selekcję i przetwarzanie oraz prowadzić do przeciążenia poznawczego (Eppler & Mengis, 2004).

Nadmiar informacji może wiązać się z napięciem emocjonalnym i poczuciem przytłoczenia. Jednostka może podejmować kolejne próby poszukiwania informacji w celu zmniejszenia niepewności, co może prowadzić do dalszego zwiększania ekspozycji na negatywne treści. Zjawisko powtarzającego się przeglądania negatywnych wiadomości określane jest jako doomscrolling. Badania wskazują, że może ono wiązać się z większym nasileniem lęku, objawów depresyjnych oraz niższym dobrostanem psychicznym (Satici et al., 2023; Shabahang et al., 2023).

Rycina 1

Mechanizm doomscrollingu i stresu informacyjnego



Źródło. Opracowanie własne na podstawie Epplera i Mengisa (2004), Saticiego et al. (2023) i Shabahanga et al. (2023).

W przypadku osób zawodowo pośrednio narażonych na traumę wtórny stres traumatyczny pozostaje związany z wypaleniem zawodowym (Cieslak et al., 2014). Długotrwała ekspozycja na stresujące treści medialne może wiązać się z większym nasileniem lęku i objawów depresyjnych (Bendau et al., 2021). W kontekście wojny istotne znaczenie ma

2026

również przewlekły stres. Długotrwałe działanie stresorów może prowadzić do obciążenia allostatycznego i pogorszenia funkcjonowania organizmu (McEwen, 2007).

W ograniczaniu negatywnych skutków omawianych zjawisk ważną rolę odgrywają strategie radzenia sobie oraz regulacji emocji. W literaturze podkreśla się znaczenie świadomego ograniczania ekspozycji na stresujące treści oraz korzystania z rzetelnych źródeł informacji (Garfin et al., 2020). Ważne jest również zwiększanie świadomości wpływu przekazów medialnych na stan emocjonalny jednostki. Istotną rolę odgrywa także wsparcie społeczne, które może pełnić funkcję bufora chroniącego przed negatywnymi skutkami stresu. Relacje interpersonalne oraz możliwość uzyskania wsparcia od bliskich mogą ułatwiać radzenie sobie z sytuacjami stresowymi (Cohen & Wills, 1985). W przypadku osób szczególnie narażonych na wtórną traumatyzację, takich jak pracownicy zawodów pomocowych, istotne znaczenie ma dostęp do odpowiedniego wsparcia.

Podsumowując, wtórny stres traumatyczny i przeciążenie informacyjne stanowią złożone zjawiska psychologiczne, które nabierają szczególnego znaczenia we współczesnym środowisku medialnym. Wtórny stres traumatyczny wiąże się z pośrednim kontaktem z doświadczeniami osób dotkniętych traumą, natomiast przeciążenie informacyjne wynika z nadmiaru informacji i trudności w ich przetwarzaniu (Eppler & Mengis, 2004; Figley, 1995). Oba zjawiska mogą wiązać się z nasileniem reakcji emocjonalnych i większym obciążeniem psychicznym. Ich analiza pozwala lepiej zrozumieć znaczenie pośredniej ekspozycji na trudne treści oraz wskazuje na potrzebę rozwijania sposobów ochrony zdrowia psychicznego w warunkach nadmiaru informacji i kontaktu z treściami traumatycznymi.

1.5. Stres wojenny w świetle badań nad konfliktem w Ukrainie

Specyfika stresu wojennego u ludności cywilnej w kontekście wojny w Ukrainie w latach 2022–2024 stanowi przedmiot licznych badań naukowych. Badania ukazują skalę i złożoność oddziaływania konfliktu zbrojnego na funkcjonowanie psychiczne jednostki. Uwagę badaczy zwraca zjawisko wtórnego stresu traumatycznego i stresu informacyjnego, które dotykają nie tylko osoby bezpośrednio narażone na działania militarne, lecz także szerokie grupy społeczne pozostające poza strefą walk. Wyniki badań empirycznych wskazują, że konflikt ten wywołał poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego zarówno osób bezpośrednio narażonych na działania wojenne, jak i populacji pośrednio eksponowanych na przekazy medialne (Kurapov et al., 2023).

Badania prowadzone wśród ludności Ukrainy wskazują na występowanie stresu, lęku, depresji oraz objawów pourazowych związanych z doświadczeniem wojny. Nasilenie tych

2026

problemów było większe u osób bardziej bezpośrednio narażonych na doświadczenia wojenne oraz u osób gorzej oceniających swoje warunki życia (Kurapov et al., 2023). Inne badania wykazały również występowanie objawów PTSD i CPTSD związanych ze stresem i doświadczeniami wojennymi. Uczestnicy z Ukrainy uzyskiwali gorsze wskaźniki zdrowia psychicznego niż osoby z krajów sąsiednich i bardziej oddalonych od konfliktu (Kalaitzaki et al., 2024).

Psychologiczne następstwa wojny w Ukrainie mogą dotyczyć także osób mieszkających poza obszarem działań zbrojnych. W badaniu obejmującym mieszkańców 11 krajów stwierdzono różnice w poziomie obciążenia psychicznego zależnie od odległości geograficznej od Ukrainy. Uczestnicy z państw sąsiadujących z Ukrainą wykazywali przeciętnie większe obciążenie niż osoby z krajów bardziej oddalonych. Zmienne związane z wojną, w tym postrzegane zagrożenie i negatywny wpływ wiadomości na zdrowie psychiczne, były powiązane ze wskaźnikami trudności psychicznych (Kalaitzaki et al., 2024). Wyniki te wskazują, że analizując stres związany z wojną, warto uwzględniać również doświadczenia osób spoza obszaru konfliktu.

Pośrednie obciążenie psychiczne związane z wojną może towarzyszyć również korzystaniu z treści medialnych dotyczących konfliktu. Badanie Maleckiego i współpracowników (2023) wskazało, że postrzegany negatywny wpływ mediów podczas wojny w Ukrainie wiązał się z większym nasileniem lęku i dystresu oraz niższą odpornością psychiczną. Z kolei w badaniu osób mieszkających w Polsce i Ukrainie ruminacje pełniły rolę mediatora w związku między czasem poświęcanym na wiadomości o wojnie a dystresem psychicznym (Li et al., 2024).

W literaturze wskazuje się również, że intensywna ekspozycja na negatywne informacje może łączyć się z pośrednim doświadczaniem skutków wydarzeń kryzysowych oraz narastającą niepewnością. Stały kontakt z informacjami dotyczącymi zagrożenia może zwiększać obciążenie emocjonalne i podtrzymywać napięcie. Jednostka może jednocześnie poszukiwać kolejnych informacji w celu zmniejszenia poczucia niepewności i doświadczać coraz większego obciążenia związanego z ich treścią. W ten sposób może powstawać mechanizm błędnego koła, w którym potrzeba uzyskania informacji prowadzi do dalszej ekspozycji na negatywne treści, a ta pozostaje związana z nasileniem stresu i lęku (Kesner et al., 2025).

W przypadku informacji dotyczących wojny mechanizm ten może mieć szczególne znaczenie ze względu na wysoki ładunek emocjonalny przekazów oraz ich bezpośredni

2026

związek z zagrożeniem życia i bezpieczeństwa. Intensywna ekspozycja na informacje o konflikcie może więc współwystępować zarówno z większym zaangażowaniem emocjonalnym, jak i nasileniem ruminacji oraz dystresu psychicznego (Li et al., 2024; Malecki et al., 2023).

Istotnym wnioskiem płynącym z badań nad wojną w Ukrainie jest również znaczenie czynników społecznych i ekonomicznych w nasileniu stresu. Brak stabilności finansowej, pogorszenie sytuacji zawodowej czy przymusowa migracja mogą wiązać się z większym nasileniem problemów psychicznych. Badania wskazują, że gorsze warunki życia oraz przymusowa zmiana miejsca pobytu wiązały się z wyższym poziomem stresu, lęku, depresji i objawów pourazowych (Kurapov et al., 2023). Jednocześnie wsparcie społeczne może pełnić funkcję ochronną w warunkach stresu, choć jego znaczenie w sytuacji trwającego konfliktu może być złożone (Palace et al., 2024).

Podsumowując, stres wojenny w kontekście konfliktu w Ukrainie ma charakter wielowymiarowy i obejmuje zarówno bezpośrednie doświadczenia traumatyczne, jak i pośrednie obciążenie związane z ekspozycją na informacje dotyczące wojny. Współczesne badania wskazują, że psychologiczne skutki wojny mogą wykraczać poza obszar bezpośrednich działań militarnych i dotyczyć również osób mieszkających w krajach sąsiadujących z obszarem konfliktu (Kalaitzaki et al., 2024). Stanowi to istotne wyzwanie dla systemów wsparcia psychologicznego i zdrowia publicznego.

Rozdział 2
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I SPÓJNOŚĆ RODZINNA W UJĘCIU PSYCHOLOGICZNYM

2.1. Poczucie bezpieczeństwa — ujęcia teoretyczne i model doświadczania bezpieczeństwa Klamuta

Poczucie bezpieczeństwa stanowi istotne pojęcie w analizie funkcjonowania psychicznego człowieka. W modelu Klamuta (2019) jest rozumiane jako subiektywne przekonanie o dysponowaniu wystarczającymi zasobami do podejmowania działań oraz poczucie spokoju związane z oceną własnego bezpieczeństwa. Znaczenie relacji interpersonalnych dla funkcjonowania jednostki znajduje odzwierciedlenie w koncepcji potrzeby przynależności oraz teorii autodeterminacji, która wskazuje na rolę autonomii, kompetencji i relacyjności (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). Rodzina stanowi jedno z podstawowych środowisk socjalizacji i ważną przestrzeń doświadczania bliskości, wsparcia oraz bezpieczeństwa.

Klasyczna koncepcja hierarchii potrzeb opracowana przez Abrahama Maslowa umieszcza potrzebę bezpieczeństwa na drugim poziomie hierarchii w strukturze potrzeb – bezpośrednio po potrzebach fizjologicznych (Maslow, 1954). Maslow podkreślał, że brak zaspokojenia tej potrzeby prowadzi do lęku i dezorganizacji funkcjonowania jednostki. W jego ujęciu realizacja potrzeb na tym poziomie stanowi podstawę do zaspokajania potrzeb wyższego rzędu, takich jak potrzeba przynależności, uznania czy samorealizacji. W kontekście rodziny szczególne znaczenie ma stabilne i bezpieczne środowisko wychowawcze. Dostępność i responsywność opiekuna sprzyjają kształtowaniu bezpiecznego przywiązania, które ma znaczenie dla późniejszego funkcjonowania emocjonalnego i społecznego jednostki (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2016). Znaczenie zaspokojenia podstawowych potrzeb dla dobrostanu znajduje również potwierdzenie we współczesnych badaniach. Tay i Diener (2011), analizując dane pochodzące ze 123 krajów, wykazali, że zaspokojenie potrzeb wiąże się z dobrostanem jednostki w różnych regionach świata. Wyniki te wskazują, że potrzeby związane z bezpieczeństwem zachowują istotne znaczenie dla funkcjonowania psychicznego człowieka, choć ich realizacja nie musi przebiegać według ściśle określonej hierarchii.

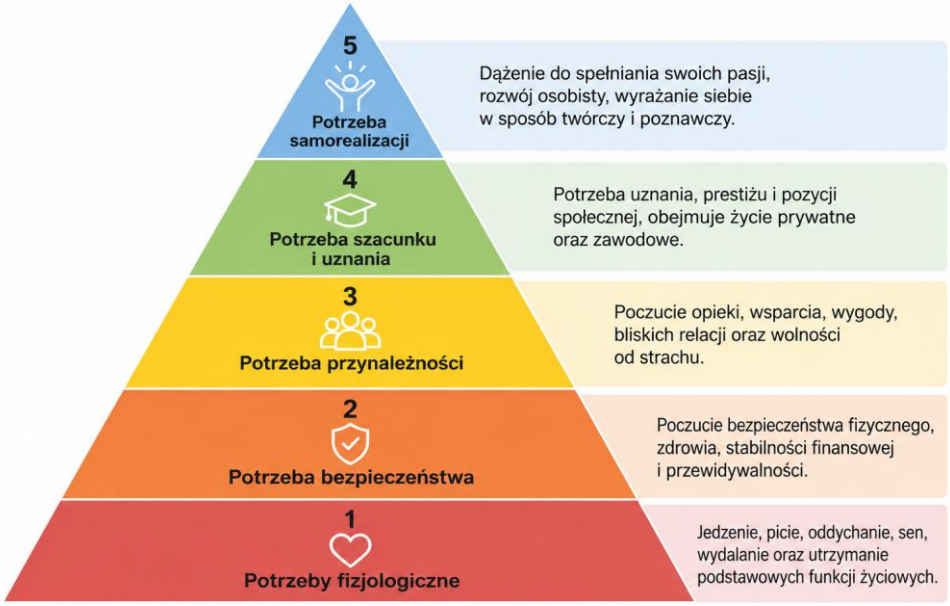
W ujęciu Maslowa potrzeba bezpieczeństwa odnosi się do ochrony przed zagrożeniem, stabilności, porządku i przewidywalności (Maslow, 1954). Bezpieczeństwo może być związane zarówno z warunkami zewnętrznymi, jak i z subiektywnym poczuciem stabilności i kontroli

2026

(Uchnast, 1991). Badania nad społecznym buforowaniem stresu wskazują, że obecność i wsparcie bliskich osób mogą osłabiać reakcję stresową organizmu (Hostinar et al., 2014). W warunkach obiektywnie bezpiecznych jednostka może doświadczać napięcia, jeśli subiektywnie nie odczuwa bezpieczeństwa.

Rycina 2

Piramida hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa



Źródło. Opracowanie własne na podstawie Maslowa (1954).

Poczucie bezpieczeństwa rodzinnego stanowi specyficzny wymiar bezpieczeństwa psychologicznego. Ten typ odnosi się do subiektywnego doświadczenia stabilności, akceptacji oraz wsparcia w środowisku rodzinnym. W przeciwieństwie do bezpieczeństwa obiektywnego, które dotyczy rzeczywistych warunków życia, takich jak sytuacja materialna czy brak bezpośrednich zagrożeń, bezpieczeństwo subiektywne odnosi się do indywidualnej percepcji relacji rodzinnych i jakości więzi emocjonalnych. Rodzina pełni funkcję podstawowego środowiska regulacji emocjonalnej i budowania poczucia stabilności psychicznej w kontekście bezpieczeństwa. Doświadczanie wsparcia, przewidywalność reakcji i relacji oraz bliskość są predyktorami zdrowia psychicznego jednostki (Thomas et al., 2017).

Rozwinięciem klasycznych ujęć potrzeb jest podejście relacyjne, silnie podkreślane w teoriach przywiązania. Badania zapoczątkowane przez Johna Bowlby'ego (1982) i rozwinięte przez Ainsworth et al. (1978) wskazują, że poczucie bezpieczeństwa kształtuje się w kontekście wczesnych relacji z opiekunami. Bezpieczny styl przywiązania, rozwijający się w warunkach dostępności emocjonalnej i responsywności opiekuna, sprzyja budowaniu pozytywnych modeli

2026

siebie i innych. Wyniki badań wskazują, że jakość wczesnego przywiązania ma znaczenie dla późniejszego rozwoju społeczno-emocjonalnego. Bezpieczne przywiązanie wiąże się między innymi z lepszymi kompetencjami społecznymi oraz mniejszym nasileniem problemów w funkcjonowaniu emocjonalnym i behawioralnym (Groh et al., 2017).

We współczesnej psychologii bezpieczeństwo rozpatrywane jest nie tylko w odniesieniu do obiektywnego występowania zagrożeń, lecz także z perspektywy ich subiektywnej oceny przez jednostkę. Takie podejście przedstawia Klamut (2019) w dwuczynnikowym modelu doświadczania bezpieczeństwa, który stał się podstawą opracowania Kwestionariusza Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB). Autor wyróżnia dwa wymiary tego doświadczenia: poczucie bezpieczeństwa oraz refleksję nad bezpieczeństwem. Pierwszy z nich odnosi się do emocjonalnego doświadczania bezpieczeństwa. Drugi z nich, refleksja nad bezpieczeństwem, dotyczy stopnia koncentracji na kwestiach bezpieczeństwa własnego, najbliższych, narodu i świata oraz uwzględniania ich podczas oceny sytuacji życiowej (Klamut, 2019).

W kontekście poczucia bezpieczeństwa istotne znaczenie mogą mieć również bliskie relacje oraz stabilność środowiska rodzinnego. Bliskie relacje umożliwiają jednostce doświadczanie wsparcia, zrozumienia i akceptacji. Reis et al. (2004) wskazują na znaczenie postrzeganej responsywności partnera, która wiąże się między innymi z poczuciem bycia rozumianym i akceptowanym w relacji. Z kolei Minuchin (1974) podkreśla znaczenie struktury rodziny, jej organizacji oraz wzorców interakcji między jej członkami.

Warunki, w których rozwija się jednostka, mogą również wpływać na jej funkcjonowanie psychiczne. Evans et al. (2013) wskazują, że kumulacja wielu czynników ryzyka w okresie dzieciństwa może wiązać się z niekorzystnymi konsekwencjami rozwojowymi. Stabilne i wspierające środowisko rodzinne może zatem stanowić ważny element kształtowania poczucia bezpieczeństwa.

W kontekście rodziny integracja tych podejść pozwala na pełniejsze uchwycenie istoty poczucia bezpieczeństwa. Rodzina powinna bowiem nie tylko zaspokajać podstawowe potrzeby jednostki, ale także tworzyć przestrzeń dla budowania trwałych, wspierających relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym szacunku. Jakość relacji rodzinnych oraz dostępne w nich wsparcie mogą wiązać się z dobrostanem psychicznym jednostki (Thomas et al., 2017).

W niniejszej pracy poczucie bezpieczeństwa rozumiane jest zgodnie z modelem Klamuta (2019) jako subiektywne doświadczanie bezpieczeństwa związane z oceną własnych warunków życia, zaspokojenia podstawowych potrzeb i możliwości działania. Jego

2026

wskaźnikiem jest wynik podskali „Poczucie bezpieczeństwa" KDB. Spójność rodzinna stanowi odrębną zmienną, mierzoną skalą „Zrównoważona spójność" SOR. Wynik KDB nie jest traktowany jako bezpośrednia miara bezpieczeństwa w rodzinie. Teorie przywiązania i wsparcia rodzinnego stanowią tło rozważań nad związkami bezpieczeństwa jednostki, spójności rodzinnej i stylów radzenia sobie ze stresem.

Z poczuciem bezpieczeństwa wiąże się również poczucie zagrożenia rozumiane jako subiektywna ocena ryzyka wystąpienia negatywnych zdarzeń. Zjawisko jest związane z sytuacją kryzysową i obejmuje komponent emocjonalny w postaci lęku i niepokoju. Ponadto znaczenia nabiera komponent poznawczy w postaci identyfikowania zagrożenia życia i bezpieczeństwa (Błasiak, 2019).

Podsumowując, poczucie bezpieczeństwa stanowi złożone doświadczenie psychologiczne, które można rozpatrywać zarówno w odniesieniu do potrzeb jednostki, jak i do jej oceny własnej sytuacji życiowej. Koncepcja Maslowa wskazuje na znaczenie zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa, natomiast teorie przywiązania i wsparcia społecznego pozwalają uwzględnić rolę bliskich relacji w funkcjonowaniu człowieka. Podstawę przyjętego w niniejszej pracy rozumienia poczucia bezpieczeństwa stanowi model Klamuta (2019), wyróżniający poczucie bezpieczeństwa oraz refleksję nad bezpieczeństwem. W badaniu analizowany jest pierwszy z tych wymiarów, mierzony podskalą „Poczucie bezpieczeństwa" KDB. Spójność rodzinna pozostaje odrębną zmienną, odnoszącą się do funkcjonowania relacji rodzinnych. Takie rozróżnienie pozwala analizować związki między bezpieczeństwem jednostki, spójnością rodzinną i stylami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych.

2.2. Rodzina jako system wsparcia. Odporność rodzinna (resilience)

Rodzina jest podstawowym środowiskiem życia człowieka i źródłem jego rozwoju psychicznego, emocjonalnego i społecznego. W ujęciu systemowym nie jest ona jedynie sumą jednostek, lecz dynamiczną strukturą powiązań. Członkowie pozostają w relacjach wzajemnego oddziaływania. Takie rozumienie rodziny znajduje odzwierciedlenie w podejściu systemowym (Minuchin, 1974). Dla funkcjonowania całego systemu kluczowe są wzorce interakcji, granice oraz role rodzinne.

Rodzina pełni funkcję systemu wsparcia w sytuacjach kryzysowych. W takich momentach ujawnia się zdolność systemu rodzinnego do adaptacji, reorganizacji i utrzymywania równowagi, określana jako odporność rodzinna (*family resilience*). Współczesne ujęcia, zwłaszcza koncepcja Walsh (2016a), przedstawiają odporność rodzinną jako dynamiczny proces oparty na wzorcach funkcjonowania, które umożliwiają rodzinie radzenie

2026

sobie z przeciwnościami i sytuacjami kryzysowymi. Proces ten może sprzyjać pozytywnej adaptacji oraz rozwojowi rodziny i jej członków.

Odporność rodzinna nie jest cechą stałą, lecz dynamicznym procesem, który rozwija się w czasie i zależy od wzajemnego oddziaływania różnych zasobów rodziny. Znaczenie mają tu między innymi jakość relacji, spójność rodziny, efektywna komunikacja, a także zasoby społeczne i ekonomiczne (Walsh, 2016b). Ważnym elementem odporności rodzinnej jest również system wspólnych przekonań. Jak wskazuje Walsh (2016b), wspólne nadawanie znaczenia trudnym doświadczeniom, podzielane wartości oraz poczucie sensu mogą wspierać rodzinę w radzeniu sobie z przeciwnościami. Istotną rolę odgrywają także wzajemne wsparcie, spójność rodziny oraz otwarta komunikacja.

Odporność rodzinna może stanowić ważny zasób wspierający poczucie bezpieczeństwa członków rodziny. Spójność, wzajemne wsparcie i efektywna komunikacja sprzyjają funkcjonowaniu rodziny w sytuacjach trudnych. W tym ujęciu odporność rodzinną można traktować jako zasób wspierający adaptację do sytuacji kryzysowych i radzenie sobie z przeciwnościami (Walsh, 2016b).

Istotną rolę w funkcjonowaniu rodziny odgrywa również elastyczność systemu rodzinnego, rozumiana jako zdolność do modyfikowania ról, zasad i wzorców funkcjonowania w odpowiedzi na zmieniające się warunki. Olson (2000) wskazuje, że bardziej funkcjonalne są systemy rodzinne zachowujące równowagę w zakresie spójności i elastyczności.

Nie można pominąć roli komunikacji. Otwarta, empatyczna i klarowna komunikacja umożliwia dzielenie się emocjami i wspólne rozwiązywanie problemów. Redukuje napięcie i sprzyja spójności systemu rodzinnego. Zaburzenia komunikacji stanowią natomiast istotny czynnik ryzyka dezorganizacji funkcjonowania rodziny (Walsh 2016b). W odporności rodzinnej istotna jest także zdolność do korzystania z zasobów zewnętrznych. Wsparcie społeczne, zarówno formalne, jak i nieformalne, pełni funkcję bufora chroniącego przed negatywnymi skutkami stresu (Cohen & Wills, 1985).

Warto również zwrócić uwagę na znaczenie rytuałów i tradycji rodzinnych, które sprzyjają zachowaniu stałości i integracji systemu rodzinnego. W warunkach zmienności i zagrożenia mogą stanowić ważne punkty odniesienia, wspierając poczucie ciągłości, stabilności i bezpieczeństwa (Błasiak, 2019).

Podsumowując, odporność rodzinna stanowi złożony i dynamiczny proces, obejmujący różne aspekty funkcjonowania rodziny, takie jak jakość relacji, komunikacja, elastyczność systemu oraz dostęp do zasobów. W tym ujęciu rodzina jest nie tylko źródłem wsparcia, lecz

2026

także aktywnym systemem, który może mobilizować swoje zasoby i wzmacniać zdolność do radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi (Walsh, 2016b).

2.3. Spójność rodzinna i relacje rodzinne a radzenie sobie ze stresem

Relacje rodzinne stanowią jeden z kluczowych czynników wpływających na sposób radzenia sobie jednostki ze stresem. Rodzina jako podstawowe środowisko socjalizacji kształtuje nie tylko system wartości i wzorce zachowań, lecz także strategie adaptacyjne wykorzystywane w sytuacjach trudnych. Jakość więzi rodzinnych, poziom wsparcia emocjonalnego oraz styl komunikacji wiążą się zarówno z percepcją stresu, jak i z efektywnością radzenia sobie z nim (Taylor, 2011).

Stres, zgodnie z koncepcją Lazarusa i Folkman (1984), pojawia się w sytuacji, gdy jednostka ocenia wymagania otoczenia jako obciążające lub przekraczające jej zasoby i zagrażające dobrostanowi. Może on pełnić funkcję zarówno mobilizującą, jak i dezorganizującą. Wsparcie społeczne, w tym wsparcie ze strony rodziny, może pełnić funkcję bufora stresu, ograniczając jego negatywne skutki i wspierając proces adaptacji (Cohen & Wills, 1985). Bliskie i wspierające relacje rodzinne mają również istotne znaczenie dla dobrostanu i zdrowia jednostki w ciągu życia (Thomas et al., 2017).

Szczególne znaczenie ma jakość więzi emocjonalnych. Relacje oparte na zaufaniu, akceptacji i wzajemnym szacunku mogą sprzyjać budowaniu poczucia bezpieczeństwa i radzeniu sobie ze stresem. Jednostka funkcjonująca w takim środowisku ma możliwość wyrażania emocji i korzystania ze wsparcia, co może wspierać regulację emocji w sytuacjach trudnych (Mikulincer & Shaver, 2016).

Istotne znaczenie ma również sposób komunikowania się członków rodziny. Otwarta komunikacja, możliwość wyrażania emocji oraz wspólne rozwiązywanie problemów mogą wspierać rodzinę w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami (Walsh, 2016b). Znaczenie postrzeganego wsparcia wskazują również wyniki badań nad stresem rodzicielskim. Metaanaliza Pinquarta (2018) wykazała, że poziom postrzeganego wsparcia był jednym z czynników związanych z poziomem stresu u rodziców dzieci z przewlekłymi chorobami fizycznymi. Choć badania te dotyczą innego rodzaju obciążenia niż zagrożenie wojenne, stanowią uzupełniający kontekst dla rozważań nad związkiem postrzeganego wsparcia ze stresem w rodzinie.

Relacje rodzinne mogą stanowić ważny kontekst kształtowania indywidualnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Zgodnie z teorią uczenia społecznego Bandury (1977) uczenie się zachowań może zachodzić poprzez obserwację innych osób. W odniesieniu do

2026

środowiska rodzinnego pozwala to przypuszczać, że sposoby reagowania rodziców na trudne sytuacje mogą stanowić dla dzieci wzorce postępowania. Z tej perspektywy zarówno aktywne rozwiązywanie problemów i poszukiwanie wsparcia, jak i unikanie trudności mogą być rozpatrywane jako potencjalne wzorce zachowań obserwowanych w rodzinie.

W kontekście koncepcji Endlera i Parkera relacje rodzinne mogą wiązać się ze sposobem radzenia sobie ze stresem. Wsparcie emocjonalne, otwarta komunikacja i poczucie bezpieczeństwa mogą sprzyjać bardziej aktywnemu podejściu do sytuacji stresowej. Z kolei trudności w relacjach rodzinnych mogą ograniczać możliwości skutecznego radzenia sobie ze stresem. Badania wskazują, że jakość komunikacji rodzinnej wiąże się ze sposobami radzenia sobie oraz poziomem dystresu psychicznego (Geçer & Yıldırım, 2023).

Ważnym elementem funkcjonowania rodziny jest poziom jej spójności, rozumianej jako więź emocjonalna między członkami rodziny. W modelu Olsona zrównoważona spójność oznacza zachowanie równowagi między bliskością a autonomią jednostki. Zbyt słabe więzi mogą wiązać się z emocjonalnym oddaleniem i ograniczonym wsparciem, natomiast nadmierne uwikłanie może ograniczać niezależność członków rodziny (Olson, 2000). W niniejszej pracy analizowany jest wynik skali „Zrównoważona spójność" SOR, odnoszącej się do funkcjonalnego wymiaru więzi rodzinnych (Margasiński, 2009). Wyższy wynik tej skali oznacza większe nasilenie zrównoważonej spójności, a nie przesuwanie się w kierunku splątania. Przyjęte w hipotezie H3 założenie dotyczące jej związku ze stylami radzenia sobie ze stresem pozostaje zatem zgodne z rozróżnieniem zrównoważonych i niezrównoważonych form spójności rodzinnej.

W procesie radzenia sobie ze stresem istotną rolę może odgrywać sposób organizacji wewnętrznej struktury rodziny. Jasno określone zasady i role mogą sprzyjać stabilności jej funkcjonowania. Ważna jest przy tym elastyczność, która pozwala rodzinie dostosowywać się do zmieniających się warunków. W literaturze przedmiotu spójność, elastyczność i komunikacja wskazywane są jako ważne wymiary funkcjonowania systemu rodzinnego (Mróz & Kaleta, 2013; Olson, 2000).

Istotne znaczenie ma zachowanie równowagi pomiędzy uporządkowaną strukturą rodziny a jej elastycznością. Zarówno nadmierna sztywność, jak i zbyt duża chaotyczność mogą utrudniać rodzinie dostosowywanie się do wyzwań pojawiających się na kolejnych etapach jej rozwoju (Dołęga, 2022, s. 32).

W radzeniu sobie ze stresem ważną rolę odgrywa również możliwość uzyskania konkretnej pomocy ze strony najbliższych. Wsparcie instrumentalne może obejmować między

2026

innymi pomoc w wykonywaniu codziennych obowiązków, rozwiązywaniu problemów czy podejmowaniu działań w sytuacji trudnej. Dostępność takiej pomocy w rodzinie może zmniejszać obciążenie jednostki i stanowić jeden z zasobów wykorzystywanych w procesie radzenia sobie ze stresem. Badania przeprowadzone wśród opiekunów rodzinnych wskazują, że niższy poziom wsparcia instrumentalnego wiąże się z wyższym poziomem doświadczanego dystresu (Kent et al., 2020). Znaczenie wsparcia rodzinnego ujawnia się również w sytuacjach kryzysowych. Badania prowadzone podczas pandemii COVID-19 wykazały, że wyższy poziom postrzeganego wsparcia ze strony rodziny był związany z niższym nasileniem objawów depresyjnych, przy jednoczesnym znaczeniu stosowanych przez jednostkę stylów radzenia sobie ze stresem (Mariani et al., 2020).

Relacje rodzinne mogą pełnić nie tylko funkcję ochronną, lecz także stanowić źródło dodatkowego obciążenia w sytuacji stresowej. Szczególne znaczenie ma jakość komunikacji pomiędzy członkami rodziny, która może wpływać na sposób reagowania jednostki w obliczu trudnych doświadczeń. Badania przeprowadzone wśród osób dorosłych podczas pandemii COVID-19 wykazały, że lepsza komunikacja rodzinna wiązała się z częstszym stosowaniem aktywnych sposobów radzenia sobie oraz niższym poziomem dystresu psychicznego. Wykazano również, że aktywne radzenie sobie częściowo pośredniczyło w związku pomiędzy komunikacją rodzinną a poziomem dystresu (Geçer & Yıldırım, 2023). Wyniki te wskazują, że sposób komunikowania się w rodzinie może mieć znaczenie dla tego, w jaki sposób jednostka radzi sobie z obciążeniem w sytuacji kryzysowej.

Jednocześnie znaczenie relacji rodzinnych ujawnia się szczególnie w perspektywie długoterminowej. Wsparcie otrzymywane od bliskich sprzyja kształtowaniu poczucia własnej skuteczności i przekonań o możliwości radzenia sobie z trudnościami. Jednostki wychowujące się w środowisku opartym na akceptacji i wsparciu mogą wykazywać wyższy poziom odporności psychicznej i częściej podejmować aktywne strategie radzenia sobie ze stresem (Sikorska et al., 2021).

Podsumowując, relacje rodzinne odgrywają ważną rolę w procesie radzenia sobie ze stresem. Jakość więzi emocjonalnych, komunikacja, spójność systemu oraz dostępność wsparcia mogą wpływać na poziom doświadczanego napięcia i sposób radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Rodzina może stanowić ważne źródło wsparcia i pełnić funkcję bufora stresu (Cohen & Wills, 1985). Z kolei trudności w relacjach rodzinnych mogą stanowić dodatkowe źródło obciążenia. Z tego względu analiza relacji rodzinnych ma istotne znaczenie zarówno w badaniach teoretycznych, jak i w praktyce psychologicznej.

2026

2.4. Poczucie zagrożenia w Polsce po 2022 roku

Wybuch pełnoskalowego konfliktu zbrojnego w Ukrainie w lutym 2022 roku wywołał istotne zmiany w funkcjonowaniu społeczeństwa polskiego. Konsekwencje wojny były widoczne na różnych płaszczyznach życia, zarówno społecznej i politycznej, jak i psychologicznej (Długosz & Łuczaj, 2024). Bliskość geograficzna konfliktu oraz związane z nim poczucie zagrożenia stały się również źródłem stresu i niepewności w polskim społeczeństwie (Długosz, 2024).

Jednym z psychologicznych skutków wybuchu konfliktu był wzrost poczucia niepokoju i zagrożenia wśród części społeczeństwa polskiego. Badania przeprowadzone w pierwszych miesiącach wojny wskazują na występowanie stresu, lęku, objawów depresyjnych oraz zaburzeń snu. Około 60% badanych deklarowało obawy związane z wojną. Istotnym źródłem niepokoju była również możliwość rozszerzenia konfliktu na terytorium Polski (Hoffmann et al., 2024).

Przyjmowanie uchodźców z Ukrainy wiązało się również z mobilizacją lokalnych społeczności i podejmowaniem działań pomocowych. Badania jakościowe przeprowadzone w Suwałkach i Bieczu wskazują, że współczucie, solidarność i wzajemność stanowiły ważne motywy udzielania pomocy osobom uciekającym przed wojną. Działania te podejmowano zarówno indywidualnie, jak i zbiorowo, przy zaangażowaniu mieszkańców, wolontariuszy oraz przedstawicieli samorządu. Zjawisko to można rozpatrywać jako przejaw odporności społeczności lokalnych, wyrażającej się w mobilizowaniu zasobów i zdolności do działania w sytuacji kryzysu i niepewności (Bełdyga, 2024).

Reakcje społeczne na konflikt zbrojny w Ukrainie były zróżnicowane. Poziom lęku i dobrostanu psychicznego może wiązać się z indywidualnymi zasobami, takimi jak odporność psychiczna oraz stosowane strategie radzenia sobie ze stresem (Kasierska et al., 2025). Badania prowadzone wśród Polaków wskazują również na związek obaw związanych z wojną z gorszym funkcjonowaniem psychicznym (Babicki et al., 2023). Znaczenie mają także czynniki indywidualne i demograficzne.

Nie bez znaczenia pozostaje także wymiar ekonomiczny. Obawy dotyczące gospodarczych następstw wojny mogą stanowić dodatkowy element poczucia zagrożenia. W badaniu obejmującym mieszkańców 11 krajów, w tym Polski, uczestnicy zgłaszali zarówno niepokój związany z kryzysem ekonomicznym towarzyszącym wojnie, jak i jego postrzegany wpływ na zdrowie psychiczne (Kalaitzaki et al., 2024). W tym kontekście bezpieczeństwo jednostki warto rozpatrywać nie tylko w wymiarze militarnym, lecz także ekonomicznym i

2026

społecznym. Istotne znaczenie ma również sposób odbioru treści medialnych dotyczących konfliktu. Badania wskazują, że postrzegany negatywny wpływ mediów podczas wojny w Ukrainie wiązał się z większym nasileniem lęku i dystresu psychicznego (Malecki et al., 2023).

W perspektywie długoterminowej obserwuje się zarówno adaptację społeczeństwa do sytuacji kryzysowej, jak i zjawisko zmęczenia informacyjnego. Długotrwała ekspozycja na treści związane z wojną może prowadzić do obniżenia dobrostanu psychicznego oraz spadku zaangażowania społecznego (Predoiu et al., 2024).

Z perspektywy psychologii społecznej konflikt w Ukrainie ukazuje, że czynniki zewnętrzne mogą kształtować percepcję bezpieczeństwa i zachowania społeczne (Długosz, 2024). Wzrost poczucia zagrożenia może prowadzić zarówno do reakcji obronnych, jak i do mobilizacji oraz wzrostu solidarności społecznej. W rozumieniu reakcji na sytuacje kryzysowe istotne znaczenie mają również dostępne zasoby psychologiczne oraz wsparcie otoczenia społecznego. W ujęciu ekologiczno-systemowym podkreśla się rolę środowiska, naturalnych grup wsparcia i działań pomocowych w przezwyciężaniu kryzysu oraz wspieraniu adaptacji jednostki (Kubacka-Jasiecka & Passowicz, 2016, s. 10–13).

Zagrożenie militarne może mieć znaczenie również dla funkcjonowania rodzin i relacji domowych. Analiza sytuacji rodzin ukraińskich wskazuje, że wojna, przymusowa migracja oraz pogorszenie warunków życia utrudniają realizację podstawowych funkcji rodziny i mogą osłabiać relacje małżeńskie. Jednocześnie szczególnego znaczenia nabiera ochronna funkcja rodziny, przejawiająca się w solidarności, wzajemnej pomocy, opiece oraz dzieleniu się zasobami materialnymi. Slyusar (2023) wskazuje, że takie działania pomagają podtrzymywać codzienne funkcjonowanie w warunkach wojny i niepewności. Choć analiza ta dotyczy rodzin ukraińskich, stanowi istotny punkt odniesienia dla rozważań nad rolą więzi rodzinnych w sytuacji zagrożenia konfliktem zbrojnym. Jakość relacji rodzinnych oraz dostępność wsparcia mogą mieć istotne znaczenie dla radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi. Wasilewska i Kuleta (2016, s. 181–183) wskazują, że środowisko rodzinne może wspierać lub utrudniać przystosowanie jednostki, a przekazy rodzinne mają znaczenie dla sposobu postrzegania trudności i radzenia sobie z nimi. Rodzina może tworzyć przestrzeń dzielenia się obawami, wspólnego poszukiwania rozwiązań oraz mobilizowania dostępnych zasobów. Znaczenie rodziny dla odporności i radzenia sobie w warunkach wojny w Ukrainie podejmują również Kostenko i współpracownicy (2024). Pozwala to uwzględnić relacje rodzinne w analizie poczucia bezpieczeństwa i sposobów reagowania na utrzymujące się zagrożenie.

2026

Przedstawione wyniki badań wskazują na zróżnicowanie reakcji polskiego społeczeństwa na konflikt zbrojny w Ukrainie. Obok doświadczanego niepokoju i obaw o bezpieczeństwo obserwowano również mobilizację społeczną oraz działania pomocowe. Zjawiska te wskazują na znaczenie zarówno indywidualnych, jak i społecznych uwarunkowań postrzegania zagrożenia (Długosz, 2024).

2.5. Strategie adaptacyjne wobec współczesnych zagrożeń

Współczesne kryzysy militarne stanowią istotne wyzwanie dla funkcjonowania społeczeństw. Oddziałują nie tylko na poziom bezpieczeństwa, lecz także na dobrostan psychiczny jednostek. Badania prowadzone wśród osób dotkniętych wojną w Ukrainie wskazują, że konflikt zbrojny i związane z nim przymusowe przesiedlenie mogą wiązać się z nasileniem dystresu psychicznego. Jednocześnie poziom tego obciążenia może różnić się w zależności od warunków życia i kraju pobytu (Szkup et al., 2026).

W kontekście reakcji psychicznych na konflikt zbrojny w Ukrainie istotne znaczenie mają nie tylko lęk i niepewność związane z trwającym zagrożeniem, lecz także sposoby radzenia sobie z wymaganiami sytuacji wojennej. Badanie Kovalenko (2024), przeprowadzone wśród 337 dorosłych Ukraińców podczas pierwszych ośmiu miesięcy wojny, wskazuje na znaczenie takich strategii, jak planowanie, pozytywna reinterpretacja i rozwój, akceptacja oraz aktywne radzenie sobie. Strategie te należały do najczęściej preferowanych sposobów reagowania w badanej grupie. Wyniki te pozwalają uwzględnić w analizie funkcjonowania jednostki zarówno podejmowanie działań, jak i sposoby odnoszenia się do trudnych doświadczeń.

Jednocześnie uczestnicy badania rzadziej wybierali wycofanie behawioralne, zaprzeczanie oraz używanie substancji. Układ najbardziej i najmniej preferowanych strategii był względnie podobny w analizowanych podgrupach, różniących się wiekiem, doświadczeniami wojennymi i sytuacją przesiedlenia (Kovalenko, 2024). Badanie to stanowi punkt odniesienia dla rozważań nad sposobami radzenia sobie w warunkach utrzymującego się zagrożenia. Należy jednak zaznaczyć, że dotyczyło osób z Ukrainy, a strategie mierzone kwestionariuszem COPE nie są tożsame ze stylami radzenia sobie ocenianymi za pomocą CISS w niniejszej pracy.

W analizie społecznych reakcji na sytuacje kryzysowe istotne znaczenie mają również działania pomocowe oraz zaangażowanie społeczne. Obok reakcji związanych z poczuciem zagrożenia ważnym elementem radzenia sobie z kryzysem może być korzystanie z pomocy innych osób oraz uczestnictwo w działaniach na rzecz potrzebujących. W ujęciu ekologiczno-

2026

systemowym podkreśla się znaczenie naturalnych grup wsparcia, ruchów społecznych oraz zaangażowania wolontariuszy, które mogą uzupełniać działania profesjonalnych instytucji pomocowych (Kubacka-Jasiecka & Passowicz, 2016, s. 13). Perspektywa ta pozwala uwzględnić mobilizację społeczną i działania pomocowe w rozważaniach nad sposobami reagowania na współczesne zagrożenia.

Jedną ze strategii radzenia sobie w sytuacji zagrożenia jest poszukiwanie informacji, które może sprzyjać lepszemu rozumieniu sytuacji i ograniczaniu niepewności. Nadmierna ekspozycja na negatywne przekazy medialne może jednak prowadzić do przeciążenia informacyjnego i wiązać się z nasileniem napięcia emocjonalnego oraz obniżeniem dobrostanu psychicznego (Eppler & Mengis, 2004; Satici et al., 2023; Shabahang et al., 2023).

W kontekście analizy sposobów radzenia sobie z sytuacją zagrożenia istotną rolę odgrywa korzystanie ze wsparcia społecznego. Relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz szerszym otoczeniem społecznym stanowią ważne źródło wsparcia emocjonalnego. Mogą sprzyjać redukcji napięcia oraz ułatwiać radzenie sobie z trudnymi doświadczeniami. Badania wskazują, że wsparcie społeczne może wzmacniać odporność psychiczną i wspierać adaptację do sytuacji stresowych (Ozbay et al., 2007). Jego znaczenie obserwuje się również w warunkach konfliktu zbrojnego, choć zależności między wsparciem społecznym a reakcjami na stres wojenny mogą być bardziej złożone (Palace et al., 2024).

Uzupełnieniem tych zasobów są różne strategie radzenia sobie ze stresem, które pomagają jednostce reagować na wymagania sytuacji trudnej. Wśród stosowanych sposobów radzenia sobie wymienia się m.in. pozytywną reinterpretację, aktywne radzenie sobie oraz strategie unikowe (Carver et al., 1989). Skuteczność podejmowanych działań może zależeć od ich dopasowania do sytuacji oraz indywidualnych zasobów psychologicznych. Jednym z takich zasobów jest poczucie własnej skuteczności, związane z przekonaniem jednostki o własnej zdolności do radzenia sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami (Luszczynska et al., 2005). Znaczenie poszczególnych strategii radzenia sobie może różnić się w zależności od sytuacji i sposobu jej oceny przez jednostkę (Lazarus & Folkman, 1984).

Na poziomie społecznym istotną rolę w kształtowaniu sposobów radzenia sobie z sytuacją kryzysową odgrywają działania instytucjonalne. Szczególne znaczenie ma tu jakość komunikacji publicznej. Jasne, spójne i oparte na rzetelnych informacjach przekazy mogą ograniczać dezorientację i ułatwiać właściwą ocenę sytuacji. Z kolei brak rzetelnych informacji oraz niespójność przekazu mogą utrudniać skuteczne reagowanie na zagrożenie. Komunikacja

2026

społeczna i medialna stanowi zatem ważny element procesu kształtowania bezpieczeństwa (Majkowska et al., 2019).

W rozważaniach nad funkcjonowaniem jednostki w sytuacji kryzysowej podkreśla się znaczenie procesu adaptacji psychologicznej. Wiąże się on z przystosowywaniem się do zmienionych warunków oraz uruchamianiem sposobów radzenia sobie z trudną sytuacją. Kryzys może prowadzić do zaburzenia dotychczasowej równowagi, ale może również stwarzać możliwość rozwoju i pozytywnych zmian w funkcjonowaniu jednostki (Kubacka-Jasiecka & Passowicz, 2016, s. 10–11). Proces ten ma charakter złożony, a w przezwyciężaniu kryzysu istotną rolę mogą odgrywać dostępne zasoby oraz wsparcie otoczenia społecznego (Kubacka-Jasiecka & Passowicz, 2016, s. 13).

W analizie reakcji na konflikt zbrojny należy również uwzględnić różnice indywidualne, które mogą wiązać się ze sposobem przeżywania sytuacji kryzysowej oraz podejmowanymi sposobami radzenia sobie. Szczególne znaczenie mogą mieć cechy temperamentalne, które wpływają na sposób reagowania jednostki na stres i wymagania środowiska (Strelau, 2000). Znaczenie mogą mieć również takie czynniki, jak wiek, płeć, wcześniejsze doświadczenia życiowe oraz charakter doświadczanej sytuacji.

Strategie radzenia sobie ze stresem mogą różnić się w zależności od etapu rozwojowego oraz specyfiki sytuacji stresowej. Badania wskazują, że już w okresie dzieciństwa i adolescencji wraz z wiekiem zmieniają się sposoby korzystania z takich strategii, jak rozwiązywanie problemów, poszukiwanie wsparcia czy unikanie (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011). Różnice w sposobach radzenia sobie obserwuje się również wśród osób dorosłych w różnym wieku. Ich charakter może zależeć zarówno od wieku, jak i rodzaju doświadczanej sytuacji stresowej (Folkman et al., 1987). Reakcje na sytuacje kryzysowe są więc zróżnicowane i mogą zależeć od etapu życia, charakteru stresora oraz indywidualnych zasobów jednostki.

Podsumowując, adaptacja do współczesnych zagrożeń zależy zarówno od indywidualnych zasobów psychologicznych, jak i dostępnego wsparcia społecznego. Istotne znaczenie mają strategie ukierunkowane na aktywne radzenie sobie z trudnościami, regulację emocji oraz poszukiwanie informacji. Ich zastosowanie może sprzyjać przystosowaniu do sytuacji kryzysowej, jednak skuteczność poszczególnych sposobów reagowania zależy od charakteru zagrożenia i możliwości jednostki. Przedstawione zagadnienia stanowią tło analizy związków poczucia bezpieczeństwa i spójności rodzinnej ze stylami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych, prowadzonej w okresie utrzymującego się zagrożenia konfliktem zbrojnym.

2026

Rozdział 3
METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

Część empiryczna pracy obejmuje ilościowe badanie przekrojowe dotyczące związków poczucia bezpieczeństwa i spójności rodzinnej ze stylami radzenia sobie ze stresem. Poczucie bezpieczeństwa odnosi się do subiektywnego doświadczenia jednostki, a spójność rodzinna do ocenianych przez nią więzi w rodzinie. Zagrożenie konfliktem zbrojnym stanowi kontekst badania. Dodatkowo uwzględniono autorski wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu. Rozróżnienie tych zmiennych wynika z ich odrębnej operacjonalizacji oraz założeń teoretycznych przedstawionych w poprzednich rozdziałach.

W niniejszej pracy przyjęto założenie, że zagrożenie konfliktem zbrojnym nie musi mieć charakteru bezpośredniego, aby pozostać w związku z funkcjonowaniem psychicznym jednostki. Współczesne uwarunkowania społeczne, w szczególności bliskość wojny w Ukrainie, intensywna ekspozycja na przekazy medialne i utrzymująca się niepewność geopolityczna, mogą wiązać się ze wzrostem napięcia emocjonalnego, lęku i obniżeniem poczucia bezpieczeństwa. Z tego względu badanie koncentruje się na osobach dorosłych mieszkających w Polsce, pozostających w relacjach rodzinnych i mogących doświadczać stresu związanego z aktualną sytuacją międzynarodową.

Badanie ma charakter korelacyjno-porównawczy. Jego celem jest określenie współwystępowania analizowanych zmiennych oraz porównanie kobiet i mężczyzn w zakresie stylu skoncentrowanego na emocjach. Głównymi zmiennymi objaśniającymi są poczucie bezpieczeństwa i spójność rodzinna. Dodatkowy wskaźnik medialny uwzględniono w analizach korelacyjnych i regresji jako zmienną kontekstową. Zastosowany schemat nie pozwala na ustalenie kierunku oddziaływania ani zależności przyczynowo-skutkowych.

Pomiar analizowanych zmiennych przeprowadzono z wykorzystaniem standaryzowanych narzędzi psychologicznych. W badaniu zastosowano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS; Endler & Parker, 1990), służący do oceny preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem, Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB; Klamut, 2019) umożliwiający ocenę poczucia bezpieczeństwa oraz Skale Oceny Rodziny (SOR; Margasiński, 2009), pozwalającą na ocenę funkcjonowania systemu rodzinnego, w tym poziomu spójności relacji rodzinnych. Dodatkowo wykorzystano autorską ankietę zawierającą pytania dotyczące danych społeczno-demograficznych oraz pytania dotyczące kontaktu z informacjami o konflikcie zbrojnym i reakcji na nie.

2026

3.1. Cel i pytania badawcze

Celem głównym pracy jest określenie związków poczucia bezpieczeństwa i spójności rodzinnej ze stylami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych funkcjonujących w środowisku rodzinnym. Badanie przeprowadzono w okresie trwającej wojny w Ukrainie, co stanowi kontekst interpretacji uzyskanych wyników. W analizie uwzględniono trzy style wyróżnione w koncepcji Endlera i Parkera:

- styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ),
- styl skoncentrowany na emocjach (SSE),
- styl skoncentrowany na unikaniu (SSU).

Przyjęty model badawczy zakłada, że sposób radzenia sobie ze stresem pozostaje w związku zarówno z indywidualnymi zasobami psychologicznymi jednostki, jak i z właściwościami środowiska rodzinnego i czynnikami współczesnego kontekstu zagrożenia. Poczucie bezpieczeństwa traktowane jest jako indywidualny zasób jednostki związany z subiektywnym doświadczaniem stabilności i bezpieczeństwa. Spójność rodzinna odnosi się do więzi emocjonalnych pomiędzy członkami rodziny i stanowi rodzinny wymiar analizowanego modelu.

Dodatkową zmienną kontekstową jest autorski wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego. Łączy on częstość śledzenia informacji, deklarowany wpływ informacji na samopoczucie oraz napięcie po kontakcie z treściami. Nie jest zatem wyłącznie miarą czasu lub częstości ekspozycji ani standaryzowaną skalą korzystania z mediów społecznościowych. Jego uzupełniająca rola wynika z autorskiego sposobu pomiaru i wymaga ostrożności interpretacyjnej.

W modelach regresji zmiennymi zależnymi są trzy odrębnie analizowane style: SSZ, SSE i SSU. Predyktorami są poczucie bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna i dodatkowy wskaźnik medialny. Uzupełniająca rola wskaźnika medialnego w koncepcji pracy nie wyklucza jego uwzględnienia w modelach statystycznych. Płeć stanowi zmienną grupującą w porównaniu wyników SSE; pozostałe cechy społeczno-demograficzne służą opisowi próby.

Cele szczegółowe badania obejmują:

- określenie związków poczucia bezpieczeństwa z nasileniem SSZ, SSE i SSU;
- porównanie kobiet i mężczyzn w zakresie nasilenia SSE;
- określenie związków zrównoważonej spójności rodzinnej z nasileniem SSZ, SSE i SSU;
- uzupełniającą ocenę związków wskaźnika ekspozycji i reakcji na informacje medialne z nasileniem stylów radzenia sobie;

2026

- ocenę łącznego znaczenia poczucia bezpieczeństwa, zrównoważonej spójności rodzinnej oraz dodatkowego wskaźnika medialnego w trzech odrębnych modelach regresji dla SSZ, SSE i SSU.

Na podstawie przyjętych założeń sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy poziom poczucia bezpieczeństwa pozostaje w związku z nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu, stylu skoncentrowanego na emocjach oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu?
2. Czy kobiety i mężczyźni różnią się nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE)?
3. Czy poziom spójności rodzinnej pozostaje w związku z nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu, stylu skoncentrowanego na emocjach oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu?
4. Czy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne o konflikcie zbrojnym pozostaje w związku z preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem?

5a. W jakim stopniu poziom poczucia bezpieczeństwa, spójność rodzinna oraz wskaźnik medialny pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ)?

5b. W jakim stopniu poziom poczucia bezpieczeństwa, spójność rodzinna oraz wskaźnik medialny pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE)?

5c. W jakim stopniu poziom poczucia bezpieczeństwa, spójność rodzinna oraz wskaźnik medialny pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU)?

3.2. Hipotezy badawcze

Na podstawie przyjętego celu pracy, sformułowanych pytań badawczych i założeń teoretycznych przyjęto hipotezy badawcze:

H1. Wyższy poziom poczucia bezpieczeństwa wiąże się z wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) oraz niższym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) i stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

H2. Kobiety uzyskują istotnie wyższe wyniki w zakresie stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) niż mężczyźni.

H3. Wyższy poziom zrównoważonej spójności rodzinnej wiąże się z wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) oraz niższym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) i stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

H4. Wyższy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego wiąże się z wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

H5a. Poziom poczucia bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna oraz wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ).

H5b. Poziom poczucia bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna oraz wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE).

H5c. Poziom poczucia bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna oraz wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

Przyjęte hipotezy odnoszą się do trzech odrębnych stylów radzenia sobie ze stresem mierzonych za pomocą kwestionariusza CISS:

- stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ),
- stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE),
- stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

W hipotezach od H5a do H5c ocenie podlega łączne znaczenie poczucia bezpieczeństwa, spójności rodzinnej i wskaźnika medialnego jako predyktorów poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem.

Operacjonalizacja obejmuje trzy odrębne zmienne zależne: SSZ, SSE i SSU, dwie główne zmienne objaśniające: poczucie bezpieczeństwa i spójność rodzinną oraz dodatkową zmienną kontekstową: wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne. W analizach regresji wszystkie trzy zmienne objaśniające pełnią rolę predyktorów.

Tabela 3

Operacjonalizacja zmiennych uwzględnionych w badaniu

Zmienna	Rodzaj zmiennej	Narzędzie	Wskaźnik wykorzystany w analizie
Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	zależna	CISS	wynik skali SSZ

2026

Zmienna	Rodzaj zmiennej	Narzędzie	Wskaźnik wykorzystany w analizie
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	zależna	CISS	wynik skali SSE
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	zależna	CISS	wynik skali SSU
Poczucie bezpieczeństwa	niezależna	KDB	wynik podskali „Poczucie bezpieczeństwa”
Spójność rodzinna	niezależna	SOR	wynik skali „Zrównoważona spójność”
Wskaźnik medialny o konflikcie zbrojnym	dodatkowa zmienna kontekstowa; predyktor w regresji	ankieta własna	średnia odpowiedzi na trzy pytania dotyczące kontaktu z informacjami i reakcji na nie

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

W analizie spójności rodzinnej wykorzystano wynik skali Zrównoważonej spójności SOR. Pozostałe wymiary SOR wykorzystano jako uzupełnienie charakterystyki funkcjonowania rodzin badanych osób i nie traktowano ich jako wskaźników zmiennej „spójność rodzinna” w analizach służących weryfikacji hipotez. W przypadku poczucia bezpieczeństwa wykorzystano wynik podskali „Poczucie bezpieczeństwa” KDB. Style radzenia sobie ze stresem analizowano oddzielnie dla SSZ, SSE i SSU.

3.3. Narzędzia badawcze

W niniejszym badaniu wykorzystano cztery narzędzia badawcze: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS), Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB), Skale Oceny Rodziny (SOR) i autorski kwestionariusz ankiety. Dobór narzędzi wynika bezpośrednio z przyjętych założeń teoretycznych i celu pracy. Wybrane narzędzia pozwoliły na analizę psychologicznych i społecznych uwarunkowań preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem.

Style radzenia sobie ze stresem analizowano jako trzy odrębne zmienne zależne. Wskaźnikami są wyniki skal SSZ, SSE i SSU kwestionariusza CISS. Poczucie bezpieczeństwa i spójność rodzinna stanowią główne zmienne objaśniające. Wskaźnik medialny uwzględniono dodatkowo, a dane społeczno-demograficzne służą charakterystyce próby i analizie różnic płci w SSE.

2026

Tabela 44

Narzędzia, zmienne i wskaźniki pomiaru

Zmienna lub charakterystyka próby	Narzędzie pomiaru	Wskaźniki
Style radzenia sobie ze stresem — zmienne zależne	Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)	Wyniki trzech skal; styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), na emocjach (SSE) i na unikaniu (SSU); każdy wynik stanowi odrębną zmienną zależną
Poziom poczucia bezpieczeństwa	Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB)	wynik podskali „Poczucie bezpieczeństwa”; refleksja nad bezpieczeństwem wyłącznie w opisie uzupełniającym
Poziom spójności rodzinnej	Skale Oceny Rodziny (SOR)	wynik skali „Zrównoważona spójność”
Zmienne społeczno-demograficzne	Autorski kwestionariusz	Wiek, płeć, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania, sytuacja rodzinna
Wskaźnik medialny — zmienna dodatkowa	Autorski kwestionariusz	średnia trzech odpowiedzi dotyczących częstości śledzenia informacji, ich wpływu na samopoczucie i napięcia po kontakcie

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Tabela 5

Rzetelność skal wykorzystanych w badaniu

Narzędzie	Skala/podskala	α Cronbacha	Ocena rzetelności
CISS	Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	0,889	dobra
CISS	Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	0,859	dobra
CISS	Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	0,567	niska
KDB	Poczucie bezpieczeństwa	0,848	dobra
SOR	Zrównoważona spójność	0,693	zbliżona do akceptowalnej

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Analiza rzetelności wykazała dobrą zgodność wewnętrzną skal SSZ i SSE kwestionariusza CISS i podskali „Poczucie bezpieczeństwa” KDB. W przypadku skali „Zrównoważona spójność” SOR wartość współczynnika była zbliżona do poziomu 0,70.

2026

Najniższą rzetelność uzyskano dla skali SSU (α = 0,567), dlatego wyniki dotyczące stylu skoncentrowanego na unikaniu należy interpretować z ostrożnością.

3.3.1. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Do oceny preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS) opracowany przez Normana S. Endlera i Jamesa D. A. Parkera. Polskiej adaptacji dokonali Jan Strelau, Aleksandra Jaworowska, Kazimierz Wrześniewski i Piotr Szczepaniak (Strelau et al., 2009). Narzędzie służy do pomiaru preferencji jednostki co do sposobu radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Kwestionariusz składa się z 48 twierdzeń, ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta:

1 – nigdy,

2 – rzadko,

3 – czasami,

4 – często,

5 – bardzo często.

CISS mierzy trzy style radzenia sobie ze stresem (po 16 pozycji każdy):

Styl skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) – podejmowanie działań zmierzających do rozwiązania problemu i aktywne poszukiwanie sposobów poradzenia sobie z sytuacją;

Styl skoncentrowanym na emocjach (SSE) – koncentracja na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak lęk, napięcie czy poczucie winy;

Styl skoncentrowanym na unikaniu (SSU) – odsuwanie sytuacji stresowej poprzez angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Wyniki dla każdej skali oblicza się poprzez zsumowanie punktów pozycji z arkusza przypisanych do danego stylu. Wyższy wynik oznacza większe nasilenie preferencji określonego stylu radzenia sobie ze stresem.

W badaniu własnym wyniki przedstawiono przy pomocy średnich arytmetycznych (M) i odchyleń standardowych (SD) dla poszczególnych skal, co pozwoliło na zaprezentowanie natężenia poszczególnych stylów. W badaniu wyniki kwestionariusza CISS analizowano osobno dla trzech podstawowych skal:

- stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ),
- stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE),
- stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

2026

Wyniki tych skal stanowiły trzy odrębne zmienne zależne. Pozwoliło to ocenić związki każdej z badanych zmiennych niezależnych z poszczególnymi stylami radzenia sobie ze stresem.

3.3.2. Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB)

Do pomiaru poczucia bezpieczeństwa zastosowano Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB) Ryszarda Klamuta. Narzędzie opiera się na dwuczynnikowym modelu obejmującym poczucie bezpieczeństwa i refleksję nad bezpieczeństwem (Klamut, 2019). Pierwsza podskala dotyczy subiektywnego doświadczania bezpieczeństwa w odniesieniu do ocenianych warunków życia. Druga odnosi się do uwzględniania kwestii bezpieczeństwa w ocenach sytuacji życiowych. Weryfikacja hipotez opiera się wyłącznie na wyniku pierwszej podskali.

Kwestionariusz składa się z 9 twierdzeń, ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie:

1 – zdecydowanie nie,

2 – raczej nie,

3 – ani tak, ani nie,

4 – raczej tak,

5 – zdecydowanie tak.

Narzędzie opiera się na dwóch podskalach:

Poczucie bezpieczeństwa – subiektywne odczuwanie bezpieczeństwa i możliwości zaspokajania podstawowych potrzeb,

Refleksja nad bezpieczeństwem – znaczenie przypisywane bezpieczeństwu własnemu, bezpieczeństwu rodziny i bezpieczeństwu społecznemu i narodowemu.

Wyniki z obu domen obliczono jako średnią arytmetyczną odpowiedzi na pozycje wchodzące w skład danej skali. Wyższy wynik oznacza wyższy poziom danego wymiaru.

Tabela 66

Struktura Kwestionariusza Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB)

Podskala	Numery pozycji	Liczba pozycji	Zakres średniej
Poczucie bezpieczeństwa	1, 3, 5, 7, 9	5	1,00–5,00
Refleksja nad bezpieczeństwem	2, 4, 6, 8	4	1,00–5,00

Źródło. Opracowanie własne na podstawie Klamuta (2019).

Jako wskaźnik zmiennej „poczucie bezpieczeństwa” wykorzystano wynik podskali „Poczucie bezpieczeństwa” KDB. Podskala ta składa się z pozycji 1, 3, 5, 7 i 9, a jej wynik

2026

obliczono jako średnią arytmetyczną odpowiedzi na poszczególne pozycje. Drugi wymiar narzędzia – „Refleksja nad bezpieczeństwem" – nie był traktowany jako wskaźnik zmiennej „poczucie bezpieczeństwa" w analizach weryfikacji hipotez badawczych. Został wykorzystany wyłącznie jako uzupełnienie charakterystyki badanej grupy.

Wyniki KDB analizowano jako wartości liczbowe uzyskane w poszczególnych podskalach. Nie stosowano podziału wyników na kategorie typu „bardzo niski", „niski", „umiarkowany", „wysoki" i „bardzo wysoki", ponieważ przyjęte przedziały nie stanowią norm psychometrycznych narzędzia. W analizach statystycznych wykorzystano wartości liczbowe wyników.

3.3.3. Skale Oceny Rodziny (SOR)

W ocenie funkcjonowania rodziny zastosowano Skale Oceny Rodziny (SOR), które są polską adaptacją Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales IV (FACES IV) Davida H. Olsona, opracowaną przez Andrzeja Margasińskiego (2009). Narzędzie służy do oceny funkcjonowania systemu rodzinnego zgodnie z Modelem Kołowym Olsona (Circumplex Model), który zakłada, że prawidłowe funkcjonowanie rodziny opiera się na zachowaniu równowagi pomiędzy spójnością i elastycznością oraz efektywnej komunikacji.

Kwestionariusz składa się z 62 twierdzeń ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta:

1 – zdecydowanie się nie zgadzam,

2 – raczej się nie zgadzam,

3 – ani się zgadzam, ani się nie zgadzam,

4 – raczej się zgadzam,

5 – zdecydowanie się zgadzam.

Narzędzie ocenia 8 domen:

- Zrównoważona spójność – określa stopień więzi emocjonalnych pomiędzy członkami rodziny.
- Zrównoważona elastyczność – ocenia zdolność rodziny do dostosowywania się do zmian i modyfikowania ról i zasad funkcjonowania.
- Niezwiązanie – wskazuje na nadmierny dystans emocjonalny i osłabione więzi rodzinne.
- Splątanie – odnosi się do nadmiernej bliskości i zatarcia granic pomiędzy członkami rodziny.
- Sztywność – określa stopień nadmiernej kontroli i trudności w dostosowywaniu się do zmian.

2026

- Chaos – ocenia poziom dezorganizacji, nieprzewidywalności i braku stabilności funkcjonowania rodziny.
- Komunikacja rodzinna – mierzy jakość komunikacji pomiędzy członkami rodziny.
- Satysfakcja rodzinna – określa poziom zadowolenia z funkcjonowania rodziny i relacji rodzinnych.

Na potrzeby badania wyniki dla poszczególnych skal obliczone zostały w postaci średniej arytmetycznej. Wyższe wyniki w skalach zrównoważonych (zrównoważona spójność, zrównoważona elastyczność, komunikacja i satysfakcja rodzinna) świadczą o lepszym funkcjonowaniu rodziny. Wyższe wyniki w skalach niezrównoważonych (niezwiązanie, splątanie, sztywność i chaos) wskazują na nasilenie nieadaptacyjnych wzorców funkcjonowania rodziny.

Tabela 77
Skale Oceny Rodziny (SOR) – charakterystyka skal

Skala	Zakres ocenianego wymiaru
Zrównoważona spójność	Więzi emocjonalne między członkami rodziny
Zrównoważona elastyczność	Zdolność rodziny do adaptacji i zmian
Niezwiązanie	Nadmierny dystans emocjonalny
Splątanie	Nadmierna bliskość i zatarcie granic
Sztywność	Nadmierna kontrola i nieelastyczność
Chaos	Dezorganizacja i brak stabilności
Komunikacja rodzinna	Jakość komunikacji w rodzinie
Satysfakcja rodzinna	Zadowolenie z funkcjonowania rodziny

Źródło. Opracowanie własne na podstawie Margasińskiego (2009).

W badaniu jako wskaźnik zmiennej „spójność rodzinna” wykorzystano wynik skali Zrównoważonej spójności SOR. Skala ta odnosi się do więzi emocjonalnych pomiędzy członkami rodziny i równowagi pomiędzy bliskością a autonomią. Wynik tej skali wykorzystano do weryfikacji związku spójności rodzinnej ze stylami radzenia sobie ze stresem oraz w modelach regresji. Pozostałe wymiary SOR: Zrównoważona elastyczność, Niezwiązanie, Splątanie, Sztywność, Chaos, Komunikacja rodzinna i Satysfakcja rodzinna były uzupełnieniem charakterystyki funkcjonowania rodzin i nie traktowano ich jako wskaźników zmiennej „spójność rodzinna”.

2026

Wyniki poszczególnych skal SOR analizowano jako wartości liczbowe. Nie wprowadzano własnych kategorii poziomu wyników, takich jak „bardzo niski", „niski", „umiarkowany", „wysoki" i „bardzo wysoki". W analizach spójności rodzinnej wykorzystano wynik skali Zrównoważonej spójności, natomiast wyniki pozostałych skal SOR przedstawiono w ramach uzupełniającej charakterystyki funkcjonowania rodzin badanych osób.

3.3.4. Ankieta własna

Uzupełnieniem narzędzi psychologicznych była ankieta własna. Zebrano za jej pomocą dane społeczno-demograficzne oraz odpowiedzi na pytania dotyczące kontaktu z informacjami o konflikcie zbrojnym i reakcji na te informacje. Utworzony na tej podstawie wskaźnik pełni w pracy rolę dodatkowej zmiennej kontekstowej.

Autorski kwestionariusz ankiety zawiera pytania o wiek, płeć, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania i sytuację rodzinną respondentów. Ponadto w arkuszu znajdują się pytania na temat:

- śledzenia informacji o wojnie,
- subiektywnego wpływu informacji na samopoczucie,
- częstości napięcia po kontakcie z treściami dotyczącymi konfliktu.

Odpowiedzi udzielane były z wykorzystaniem pięciostopniowej skali Likerta:

Tabela 8
Skala odpowiedzi na pytania własne

Jak często śledzi Pan/Pani informacje dotyczące wojny?	W jakim stopniu informacje dotyczące wojny wpływają na Pana/Pani samopoczucie?	Jak często odczuwa Pan/Pani napięcie po kontakcie z treściami dotyczącymi konfliktu?	Interpretacja
1 – Nigdy	1 – Wcale nie wpływają	1 – Nigdy	Bardzo niski poziom zainteresowania/oddziaływania/napięcia
2 – Rzadko	2 – W niewielkim stopniu	2 – Rzadko	Niski poziom
3 – Czasami	3 – W umiarkowanym stopniu	3 – Czasami	Umiarkowany poziom
4 – Często	4 – W dużym stopniu	4 – Często	Wysoki poziom

2026

Jak często śledzi Pan/Pani informacje dotyczące wojny?	W jakim stopniu informacje dotyczące wojny wpływają na Pana/Pani samopoczucie?	Jak często odczuwa Pan/Pani napięcie po kontakcie z treściami dotyczącymi konfliktu?	Interpretacja
5 – Bardzo często	5 – W bardzo dużym stopniu	5 – Bardzo często	Bardzo wysoki poziom

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Na potrzeby analiz utworzono autorski wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego. Obliczono go jako średnią arytmetyczną odpowiedzi na trzy pytania oceniane w skali od 1 do 5. Wyższy wynik oznacza większe łączne nasilenie deklarowanego kontaktu z informacjami oraz reakcji na nie. Dalej stosowane określenie „wskaźnik medialny" odnosi się do tego samego wyniku. Ze względu na połączenie różnych aspektów nie należy utożsamiać go z czystą miarą ekspozycji medialnej.

Przyjęty wskaźnik medialny ma charakter eksploracyjny i nie jest standaryzowanym narzędziem psychometrycznym. Zawarte w nim pytania odnoszą się do trzech odmiennych aspektów funkcjonowania jednostki, tj.:

- kontaktu z informacjami na temat konfliktu zbrojnego,
- subiektywnej oceny wpływu informacji na samopoczucie,
- odczuwanego napięcia emocjonalnego.

Z tego względu wskaźnik nie powinien być interpretowany jako jednorodna miara ekspozycji medialnej. Jego zastosowanie ma wyłącznie charakter uzupełniający i służy rozpoznaniu zależności pomiędzy deklarowanym kontaktem z informacjami, reakcją emocjonalną a stylami radzenia sobie ze stresem. Uzyskane wyniki wymagają ostrożnej interpretacji i potwierdzenia w dalszych badaniach z wykorzystaniem narzędzi o zweryfikowanych właściwościach psychometrycznych.

Tabela 99

Interpretacja średnich wyników badania własnego

Średnia	Interpretacja
1,00–1,80	Bardzo niski poziom
1,81–2,60	Niski poziom
2,61–3,40	Umiarkowany poziom

2026

Średnia	Interpretacja
3,41–4,20	Wysoki poziom
4,21–5,00	Bardzo wysoki poziom

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Przedstawione przedziały mają charakter opisowy i zostały przyjęte na potrzeby uporządkowania wyników w badaniu własnym. Nie stanowią norm psychometrycznych ani podstawy do diagnozy poziomu badanej cechy. W analizach statystycznych wykorzystywano wartości liczbowe uzyskanych wyników.

3.4. Charakterystyka badanej grupy

Badanie przeprowadzone zostało wśród 100 osób dorosłych, które funkcjonują w środowisku rodzinnym. W badaniu wzięło udział 70 kobiet (70%) i 30 mężczyzn (30%). Dobór próby miał charakter celowy, a kryterium włączenia do badania było ukończone 20 lat i funkcjonowanie w systemie rodzinnym. Badanie przeprowadzono na terenie Polski między kwietniem a czerwcem 2026 roku w czasie trwania konfliktu zbrojnego w Ukrainie.

Kwestionariusz badawczy składał się z metryczki z danymi demograficznymi, z trzech pytań na temat ekspozycji na informacje o konflikcie zbrojnym i standaryzowanych narzędzi psychologicznych:

- Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS),
- Kwestionariusza Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB),
- Skal Oceny Rodziny FACES IV (SOR/FACES IV).

Po zakończeniu zbierania danych odpowiedzi zweryfikowano pod kątem kompletności, zakodowano i przygotowano do analiz statystycznych.

Badana grupa charakteryzowała się zróżnicowanym poziomem poczucia bezpieczeństwa, funkcjonowania rodzinnego oraz preferowanych stylów radzenia sobie ze stresem, co umożliwiło analizę zależności pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa, spójnością rodzinną, wskaźnikiem medialnym oraz preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem.

Celowy dobór próby i badanie w formie ankiety internetowej ograniczają możliwość uogólnienia wyników w odniesieniu do populacji osób dorosłych w Polsce. Dodatkowo w badanej grupie przeważały kobiety, co mogło mieć wpływ na strukturę wyników. Badanie miało charakter przekrojowy i opierało się na metodzie samoopisu. Odpowiedzi odzwierciedlają subiektywne odczucia ankietowanych i mogą być obciążone odpowiedziami powszechnie pożądanymi. Ponadto podczas analizy danych wzięto pod uwagę, że badanie zostało przeprowadzone w określonym momencie trwania konfliktu zbrojnego w Ukrainie.

2026

3.5. Organizacja i przebieg badań

Badanie przeprowadzono z zachowaniem podstawowych zasad etycznych obowiązujących w badaniach naukowych, w szczególności zasady dobrowolności udziału, anonimowości oraz poufności uzyskanych danych. Przed rozpoczęciem badania uczestnicy zostali poinformowani o celu i charakterze naukowym, przewidywanym czasie trwania i możliwości rezygnacji z udziału na każdym etapie bez konieczności podawania przyczyny. Rozpoczęcie udziału w badaniu było równoznaczne z wyrażeniem świadomej zgody na uczestnictwo. Dane gromadzono w sposób, który uniemożliwia identyfikację respondentów.

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariuszy w formie elektronicznej. Ankieta została przygotowana przy użyciu formularza internetowego i udostępniona za pośrednictwem mediów społecznościowych i komunikatorów internetowych. Wybór tej formy realizacji badania wynikał z możliwości dotarcia do większej liczby respondentów oraz zwiększenia dostępności badania dla osób zamieszkujących różne regiony Polski. Zastosowanie procedury online umożliwiło również uczestnikom udział w badaniu w dogodnym dla nich miejscu i czasie, co może sprzyjać większemu komfortowi podczas udzielania odpowiedzi.

Formularz badawczy zawierał kolejno: informację dla uczestników badania, zgodę na udział, autorską ankietę własną, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS), Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB) oraz Skale Oceny Rodziny (SOR). Zachowanie jednakowej kolejności narzędzi dla wszystkich uczestników miało na celu zapewnienie jednolitych warunków procedury badawczej oraz zwiększenie porównywalności uzyskanych wyników.

Czas udziału jednej osoby wynosił około 25–35 minut, w zależności od indywidualnego tempa udzielania odpowiedzi. Po zakończeniu procesu zbierania danych uzyskane wyniki zostały zapisane w bazie danych i poddane analizie statystycznej. Gromadzone informacje nie zawierają danych umożliwiających identyfikację uczestników, takich jak imię, nazwisko, adres zamieszkania czy numer telefonu.

3.6. Metody analizy statystycznej

Zebrany materiał badawczy poddano analizie statystycznej. W pierwszym etapie przeprowadzono analizę opisową badanych zmiennych. Dla zmiennych ilościowych obliczono średnią arytmetyczną (*M*), odchylenie standardowe (*SD*), medianę (*Me*), wartość minimalną (*Min*) i maksymalną (*Max*). W przypadku zmiennych jakościowych przedstawiono liczebności (*n*) oraz wartości procentowe (%).

2026

Dobór metod analizy uwzględniał charakter zmiennych i założenia poszczególnych procedur. W analizie porównawczej SSE przedstawiono wyniki testu Shapiro–Wilka oddzielnie dla kobiet i mężczyzn oraz testu jednorodności wariancji Levene'a. Diagnostyka regresji obejmowała ocenę rozkładu reszt, homoscedastyczności i współliniowości predyktorów.

Związki między zmiennymi ilościowymi oceniono za pomocą współczynników korelacji Pearsona. Różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie SSE oceniono testem t-Studenta dla prób niezależnych. Podano również wielkość efektu d Cohena.

Dla hipotez H5a, H5b i H5c przedstawiono trzy odrębne modele regresji liniowej wielokrotnej. Zmiennymi zależnymi były odpowiednio:

- styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ),
- styl skoncentrowany na emocjach (SSE),
- styl skoncentrowany na unikaniu (SSU).

W każdym modelu uwzględniono poczucie bezpieczeństwa, zrównoważoną spójność rodzinną i dodatkowy wskaźnik medialny. Współliniowość oceniono za pomocą VIF, normalność rozkładu reszt za pomocą testu Shapiro–Wilka, a homoscedastyczność testem Breuscha–Pagana. Istotność całego modelu i istotność poszczególnych predyktorów interpretowano oddzielnie.

Przyjęto poziom istotności $\alpha = 0{,}05$. Statystyki opisowe, współczynniki korelacji Pearsona, test t-Studenta dla prób niezależnych oraz modele regresji liniowej wielokrotnej wraz ze współczynnikami VIF obliczono w programie Microsoft Excel. Weryfikację założeń analiz przeprowadzono w języku Python z wykorzystaniem bibliotek SciPy (Virtanen et al., 2020) oraz statsmodels (Seabold & Perktold, 2010). Normalność rozkładów oceniono testem Shapiro–Wilka, jednorodność wariancji – testem Levene'a w wariancie Brown–Forsythe, opartym na medianie, a homoscedastyczność reszt w modelach regresji – testem Breuscha–Pagana w wersji studentyzowanej Koenkera.

Rozdział 4
WYNIKI BADAŃ EMPIRYCZNYCH

4.1. Analiza socjodemograficzna

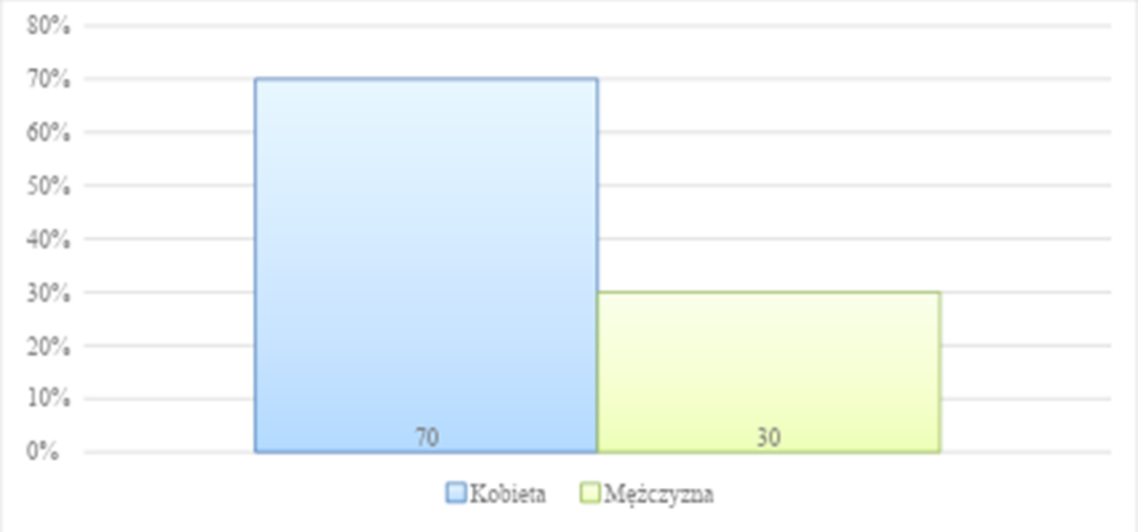
Badaniem objęto 100 respondentów: 70 kobiet (70%) i 30 mężczyzn (30%). Wiek zbierano w przedziałach, dlatego dostępne dane nie pozwalają wyznaczyć dokładnej średniej, odchylenia standardowego ani dokładnego zakresu wieku. W tabeli przedstawiono liczebności kategorii wiekowych; najwyższa kategoria ma charakter otwarty („61 lat i więcej").

Tabela 10
Płeć respondentów

Płeć	Liczebność (*n*)	%
Kobieta	70	70,0
Mężczyzna	30	30,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Rycina 33
Płeć respondentów



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Pod względem wieku najwięcej ankietowanych znajdowało się w przedziale 41–50 lat (*n* = 37; 37%), osoby w wieku 20–30 lat stanowiły 33% (*n* = 33), respondenci w wieku 31–40 lat to 14% (*n* = 14) badanej próby. Osoby w wieku 51–60 stanowiły 9% (*n* = 9), natomiast osoby w wieku 61 lat i więcej 7% (*n* = 7).

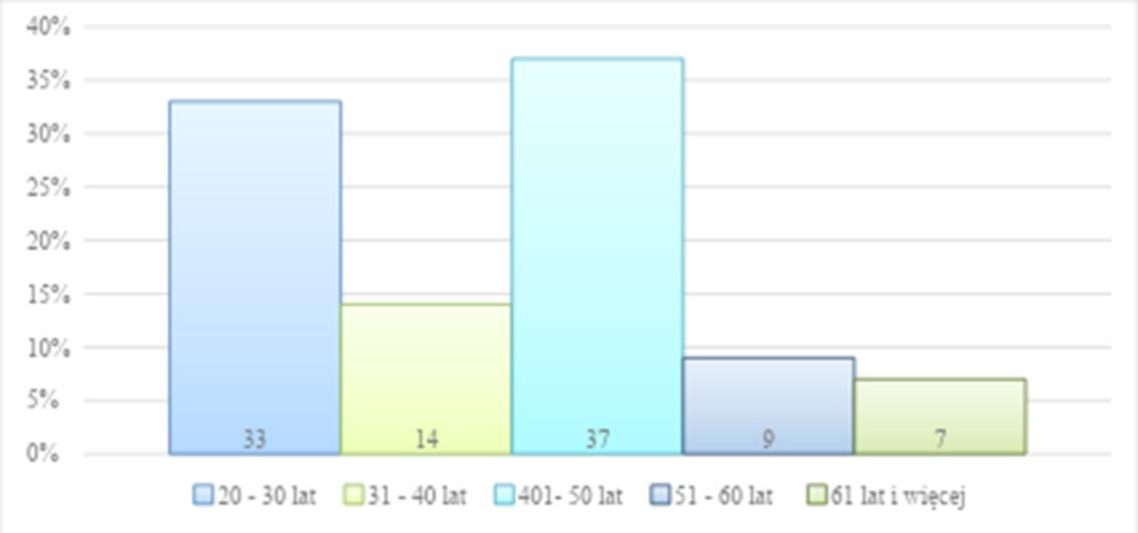
2026

Tabela 11
Wiek respondentów

Wiek	Liczebność (*n*)	%
20–30 lat	33	33,0
31–40 lat	14	14,0
41–50 lat	37	37,0
51–60 lat	9	9,0
61 lat i więcej	7	7,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Rycina 4
Wiek respondentów



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Pod względem wykształcenia największą grupę stanowili respondenci z wykształceniem średnim (*n* = 49; 49%). Wykształcenie wyższe deklarowało 41% ankietowanych (*n* = 41) i 10% (*n* = 10) badanych posiadało wykształcenie policealne.

Tabela 12
Wykształcenie respondentów

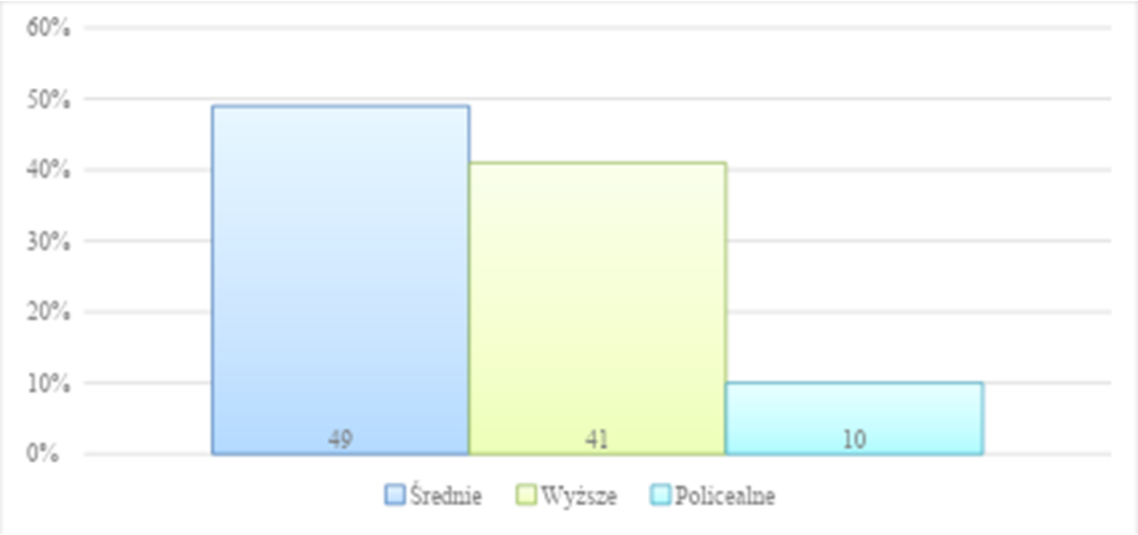
Wykształcenie	Liczebność (*n*)	%
Średnie	49	49,0
Policealne	10	10,0
Wyższe	41	41,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Rycina 5

Wykształcenie respondentów



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Prawie połowa ankietowanych mieszkała w miastach do 50 tys. mieszkańców (*n* = 45; 45%). Wieś zamieszkiwało 32% *(n* = 32) respondentów, a 19% (*n* = 19) miasta liczące powyżej 100 tys. mieszkańców. Najmniej liczną grupą były osoby mieszkające w miastach liczących 50–100 tys. mieszkańców (*n* = 4; 4%). Prezentowane wyniki wskazują, że w badaniu dominują osoby z mniejszych miejscowości i wsi (*n* = 77; 77%).

Tabela 13

Miejsce zamieszkania respondentów

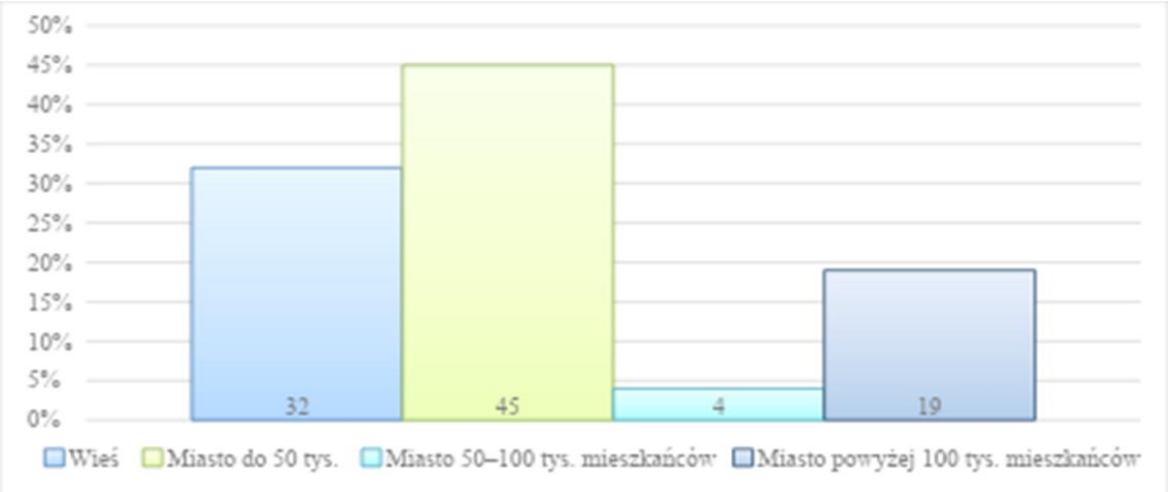
Miejsce zamieszkania	Liczebność (*n*)	%
Wieś	32	32,0
Miasto do 50 tys. mieszkańców	45	45,0
Miasto 50–100 tys. mieszkańców	4	4,0
Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	19	19,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Rycina 6

Miejsce zamieszkania respondentów



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

W badanej grupie największy odsetek respondentów pozostawał w związku małżeńskim, co odpowiadało połowie ankietowanych osób (n = 50; 50%). W związku partnerskim było 35 respondentów (35%), a 15 (15%) deklarowało status singla/singielki.

Tabela 14

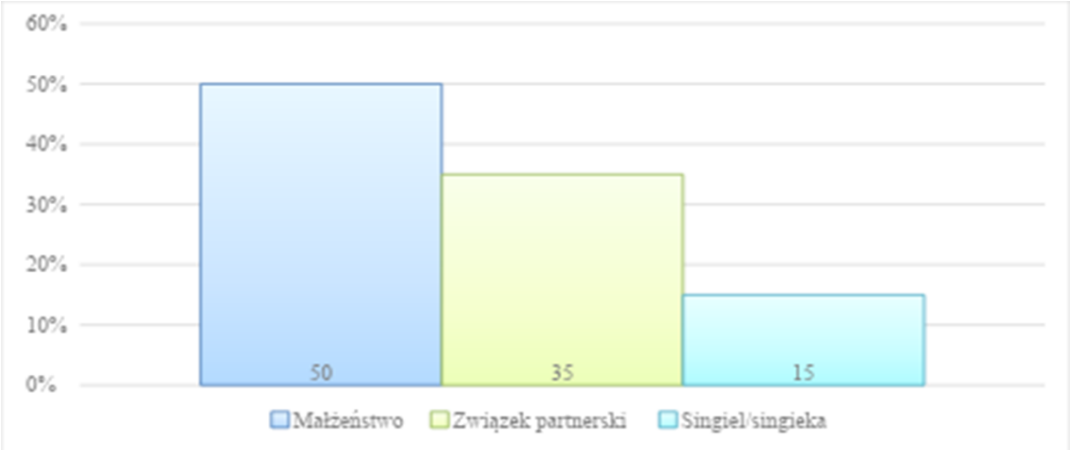
Stan cywilny respondentów

Stan cywilny	Liczebność (n)	%
Małżeństwo	50	50,0
Związek partnerski	35	35,0
Singiel/singielka	15	15,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Rycina 7

Stan cywilny respondentów



2026

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

4.2. Statystyki opisowe zmiennych

Każda z ankietowanych osób poproszona została o wypełnienie kwestionariusza CISS. W badanej grupie najwyższą średnią odnotowano dla stylu skoncentrowanego na zadaniu (M = 60,69; SD = 8,96). Niższe wartości osiągnął styl skoncentrowany na unikaniu (M = 46,84; SD = 5,95) i styl skoncentrowany na emocjach (M = 43,63; SD = 9,46).

Tabela 15
Style radzenia sobie ze stresem

Styl radzenia sobie ze stresem	*M*	*SD*
Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	60,69	8,96
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	43,66	9,46
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	46,84	5,95

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Na podstawie ankiety własnej opisano częstość kontaktu z informacjami dotyczącymi konfliktu zbrojnego i reakcje na te informacje. Średni wynik częstości śledzenia informacji wyniósł M = 2,91 (SD = 0,95), deklarowanego wpływu na samopoczucie M = 2,81 (SD = 0,83), a napięcia po kontakcie z treściami M = 2,68 (SD = 0,99). Wyniki przedstawiono opisowo, bez odnoszenia ich do standaryzowanych norm psychometrycznych.

Tabela 16
Częstość śledzenia informacji o wojnie

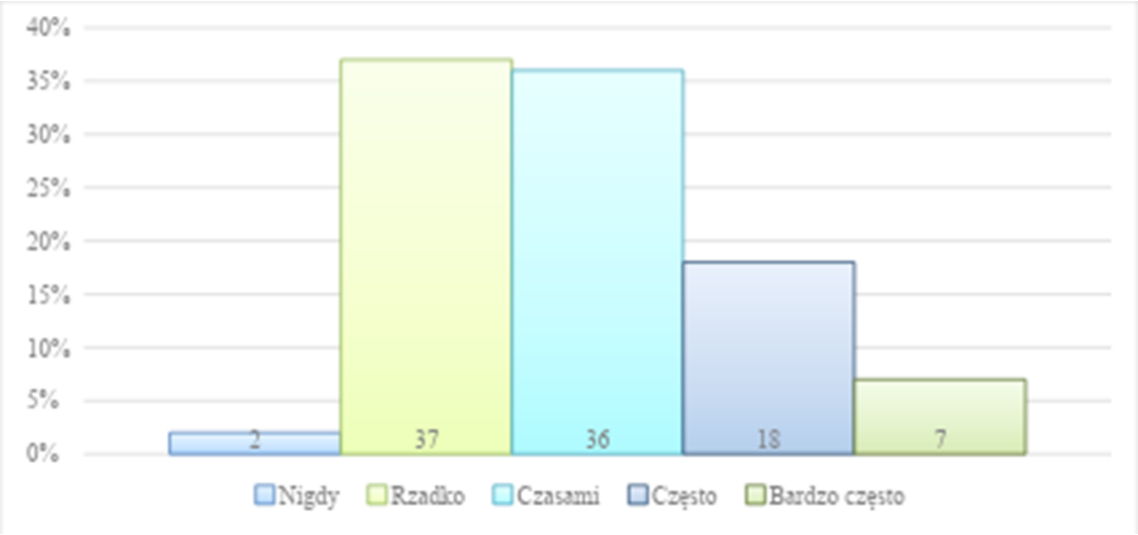
Odpowiedź	Liczba (n)	%
1 – Nigdy	2	2,0
2 – Rzadko	37	37,0
3 – Czasami	36	36,0
4 – Często	18	18,0
5 – Bardzo często	7	7,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Rycina 8

Częstość śledzenia informacji o wojnie



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Na rycinie dotyczącej śledzenia informacji dominują odpowiedzi „rzadko" (37%) i „czasami" (36%). Kontakt z informacjami był więc zróżnicowany, a codzienna lub bardzo częsta ekspozycja nie charakteryzowała całej próby. Rozkład ten należy odróżnić od reakcji emocjonalnych ocenianych w kolejnych pytaniach.

Tabela 17

Wpływ informacji o wojnie na samopoczucie

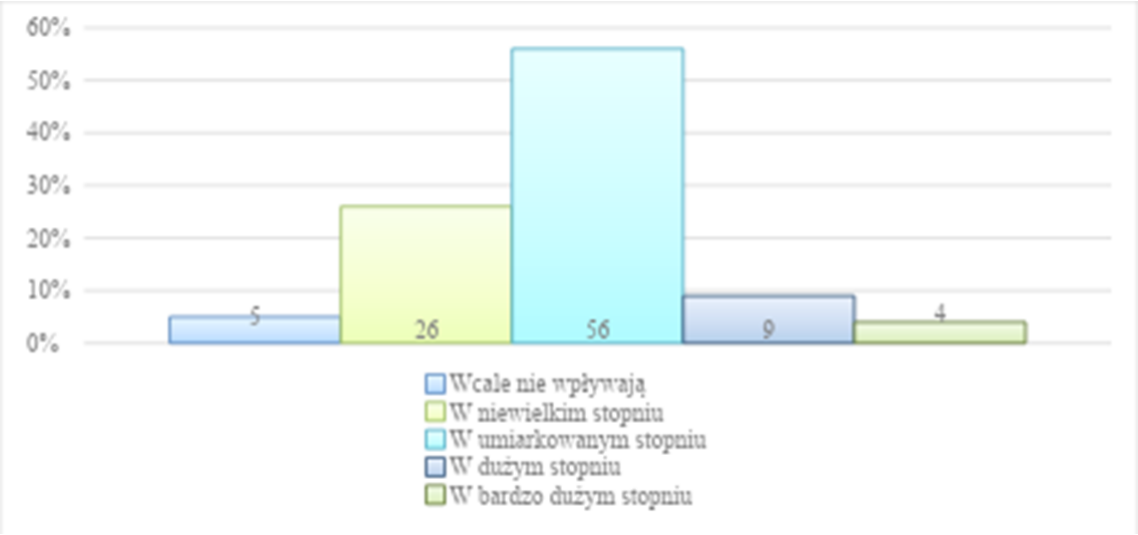
Odpowiedź	Liczba (*n*)	%
1 – Wcale nie wpływają	5	5,0
2 – W niewielkim stopniu	26	26,0
3 – W umiarkowanym stopniu	56	56,0
4 – W dużym stopniu	9	9,0
5 – W bardzo dużym stopniu	4	4,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Rycina 9

Wpływ informacji o wojnie na samopoczucie



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Na rycinie dotyczącej samopoczucia najczęściej wskazywano umiarkowany wpływ informacji (56%). Odpowiedzi opisują subiektywną ocenę respondentów; samo pytanie nie określa jednoznacznie kierunku tego wpływu ani nie stanowi pomiaru zaburzeń psychicznych.

Tabela 18

Napięcie po kontakcie z informacjami o wojnie

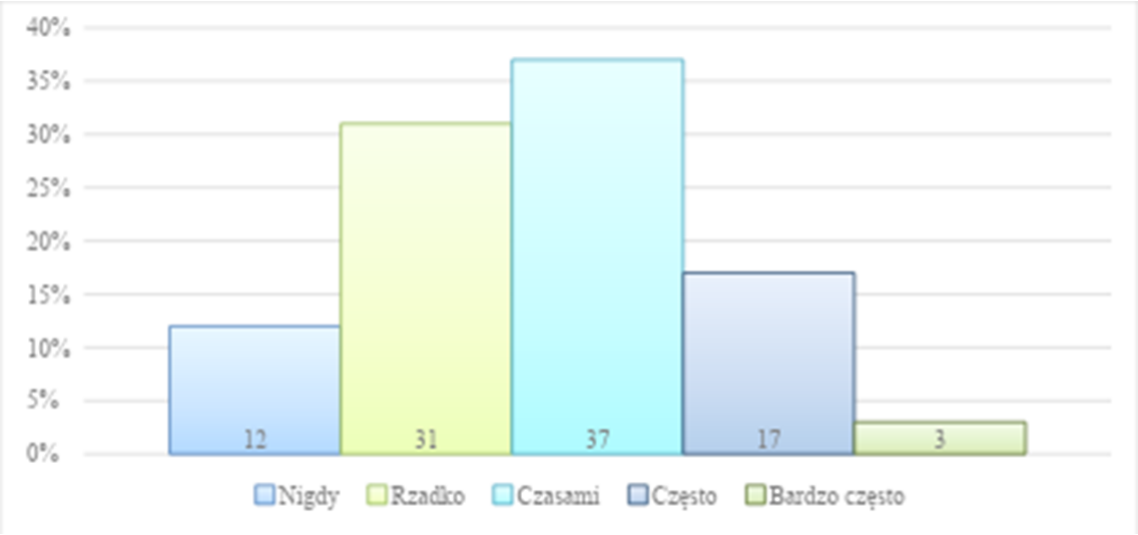
Odpowiedź	Liczba (*n*)	%
1 – Nigdy	12	12,0
2 – Rzadko	31	31,0
3 – Czasami	37	37,0
4 – Często	17	17,0
5 – Bardzo często	3	3,0
Razem	100	100,0

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Rycina 10

Napięcie po kontakcie z informacjami o wojnie



Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Na rycinie dotyczącej napięcia najczęściej wybierano odpowiedź „czasami" (37%), a następnie „rzadko" (31%). Napięcie po kontakcie z informacjami nie było zatem jednakowo częste u wszystkich respondentów. Wynik dotyczy deklarowanej reakcji, a nie obiektywnej intensywności zagrożenia.

Tabela 19

Ekspozycja na informacje o wojnie i jej subiektywny wpływ

Pytanie	Średnia (*M*)	*SD*
Jak często śledzi Pan/Pani informacje dotyczące wojny?	2,91	0,95
W jakim stopniu informacje dotyczące wojny wpływają na Pana/Pani samopoczucie?	2,81	0,83
Jak często odczuwa Pan/Pani napięcie po kontakcie z treściami dotyczącymi konfliktu?	2,68	0,99

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

W ocenie poczucia bezpieczeństwa średni wynik w podskali „Poczucie bezpieczeństwa" wyniósł $M = 4{,}14$ ($SD = 0{,}72$), w podskali „Refleksja nad bezpieczeństwem" $M = 4{,}35$ ($SD = 0{,}52$). Średnia obliczona dla wszystkich dziewięciu pozycji kwestionariusza wyniosła $M = 4{,}23$ ($SD = 0{,}55$). Wartości przedstawiono w sposób opisowy, bez przypisywania ich do kategorii poziomu wyniku. W dalszych analizach, zgodnie z przyjętym modelem badawczym jako wskaźnik poczucia bezpieczeństwa wykorzystano wynik podskali „Poczucie bezpieczeństwa".

2026

Tabela 20
Statystyki opisowe podskal KDB

Skala	Liczba pozycji	Średnia (*M*)	*SD*
Poczucie bezpieczeństwa (pyt. 1, 3, 5, 7, 9)	5	4,14	0,72
Refleksja nad bezpieczeństwem (pyt. 2, 4, 6, 8)	4	4,35	0,52
Średnia z 9 pytań (wynik opisowy)	9	4,23	0,55

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Analiza wyników uzyskanych w Skalach Oceny Rodziny (SOR) wykazała zróżnicowanie średnich wartości pomiędzy poszczególnymi wymiarami funkcjonowania rodziny. Najwyższą średnią odnotowano dla satysfakcji rodzinnej (*M* = 4,01; *SD* = 0,68). W przypadku zrównoważonej spójności, stanowiącej główny wskaźnik spójności rodzinnej w przyjętym modelu badawczym, średnia wyniosła *M* = 3,88 (*SD* = 0,61). Taką samą średnią uzyskano dla komunikacji rodzinnej (*M* = 3,88; *SD* = 0,60), natomiast dla zrównoważonej elastyczności *M* = 3,46 (*SD* = 0,52).

Niższe wartości średnie uzyskano dla sztywności (*M* = 2,66; *SD* = 0,52), chaosu (*M* = 2,34; *SD* = 0,67), niezwiązania (*M* = 2,24; *SD* = 0,68) oraz splątania (*M* = 2,13; *SD* = 0,65). Wyniki poszczególnych skal przedstawiono opisowo, bez przypisywania ich do kategorii niskiego, umiarkowanego lub wysokiego poziomu. W dalszych analizach dotyczących spójności rodzinnej wykorzystano wynik skali zrównoważonej spójności.

Tabela 21
Funkcjonowanie rodziny wg SOR

Skala	*M*	*SD*
Zrównoważona spójność	3,88	0,61
Zrównoważona elastyczność	3,46	0,52
Niezwiązanie	2,24	0,68
Splątanie	2,13	0,65
Sztywność	2,66	0,52
Chaos	2,34	0,67
Komunikacja rodzinna	3,88	0,60
Satysfakcja rodzinna	4,01	0,68

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

4.3. Weryfikacja hipotez badawczych

Hipoteza 1. Wyższy poziom poczucia bezpieczeństwa wiąże się z wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) oraz niższym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) i stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

W celu weryfikacji pierwszej hipotezy przeprowadzono analizę korelacji Pearsona pomiędzy poziomem poczucia bezpieczeństwa a natężeniem stylów radzenia sobie ze stresem. Wyniki wskazują na istotną statystycznie dodatnią zależność między poziomem poczucia bezpieczeństwa a stylem skoncentrowanym na zadaniu (r = 0,207; p = 0,039). Oznacza to, że wraz ze wzrostem poczucia bezpieczeństwa nieznacznie wzrasta tendencja do stosowania strategii zadaniowych.

Stwierdzono istotną statystycznie ujemną zależność pomiędzy poziomem poczucia bezpieczeństwa a stylem skoncentrowanym na emocjach (r = -0,398; p < 0,001). Wynik ten wskazuje, że wyższy poziom poczucia bezpieczeństwa wiązał się z niższym nasileniem stylu emocjonalnego.

Nie wykazano istotnej statystycznie zależności pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem skoncentrowanym na unikaniu (r = 0,045; p = 0,656). Ze względu na niską rzetelność skali SSU (α = 0,567) wynik ten należy interpretować ostrożnie.

Tabela 2222

Korelacje między poczuciem bezpieczeństwa a stylami radzenia sobie ze stresem

Zmienna	*r* Pearsona	*p*	Interpretacja
Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	0,207	0,039	Słaba dodatnia korelacja
Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	-0,398	< 0,001	Umiarkowana ujemna korelacja
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	0,045	0,656	Brak istotnej zależności

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Potwierdzony został dodatni związek między poczuciem bezpieczeństwa a stylem zadaniowym oraz ujemny związek między poczuciem bezpieczeństwa a stylem emocjonalnym. Nie potwierdzono związku między poczuciem bezpieczeństwa a stylem unikowym, co oznacza, że pierwsza hipoteza została częściowo potwierdzona.

Hipoteza 2. Kobiety uzyskują istotnie wyższe wyniki w zakresie stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) niż mężczyźni.

2026

Przed porównaniem kobiet i mężczyzn oceniono założenia testu t-Studenta. Test Shapiro–Wilka nie wykazał istotnych odstępstw od normalności w grupie kobiet ($W = 0,991$; $p = 0,879$) ani mężczyzn ($W = 0,966$; $p = 0,448$). Test Levene'a nie wskazał istotnego zróżnicowania wariancji ($F = 1,510$; $p = 0,222$). Brak istotności tych testów nie dowodzi idealnej normalności lub równości wariancji, lecz nie dostarczył podstaw do odrzucenia przyjętych założeń.

Tabela 23
Test Shapiro–Wilka

Grupa	*W*	*p*	Interpretacja
Kobiety	0,991	0,879	Rozkład zgodny z normalnym
Mężczyźni	0,966	0,448	Rozkład zgodny z normalnym

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Tabela 2424
Test jednorodności wariancji Levene'a

F	*p*	Interpretacja
1,510	0,222	Wariancje jednorodne

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Weryfikacja pozwoliła na przeprowadzenie testu t-Studenta dla prób niezależnych. Średni wynik kobiet w zakresie stylu skoncentrowanego na emocjach to $M = 43,43$ ($SD = 10,01$), średni wynik mężczyzn to $M = 44,21$ ($SD = 8,30$). Analiza nie wykazała istotnych statystycznie różnic pomiędzy porównywanymi grupami, $t(98) = -0,399$; $p = 0,691$.

Wielkość efektu różnicy między kobietami i mężczyznami była bardzo mała (d Cohena = -0,08), co wskazuje na praktycznie znikome znaczenie obserwowanej różnicy.

Tabela 25
Liczebności i statystyki opisowe SSE według płci

Płeć	Liczebność (*n*)	*M*	*SD*
Kobiety	70	43,43	10,01
Mężczyźni	30	44,21	8,30

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Tabela 26
Test t-Studenta

Test	*t*	*df*	*p*
Test t-Studenta	-0,399	98	0,691

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Zakładano, że kobiety osiągną wyższe wyniki w zakresie preferowania stylu skoncentrowanego na emocjach niż mężczyźni, jednak przeprowadzona analiza nie wykazała istotnych statystycznie różnic między badanymi grupami, co oznacza, że zakładana hipoteza nie została potwierdzona.

Hipoteza 3. Wyższy poziom zrównoważonej spójności rodzinnej wiąże się z wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) oraz niższym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) i stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

W celu zweryfikowania hipotezy przeprowadzono analizę korelacji Pearsona pomiędzy poziomem zrównoważonej spójności rodzinnej a preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem. Analiza wykazała istotną dodatnią zależność pomiędzy zrównoważoną spójnością a stylem skoncentrowanym na zadaniu ($r = 0,359$; $p < 0,001$). Oznacza to, że osoby oceniające swoje rodziny jako bardziej spójne w większym stopniu wykorzystują strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na rozwiązywaniu problemów.

Stwierdzono istotną ujemną zależność pomiędzy zrównoważoną spójnością rodzinną a stylem skoncentrowanym na emocjach ($r = 0,299$; $p = 0,003$). Wynik ten wskazuje, że wyższy poziom spójności rodzinnej wiąże się z mniejszym nasileniem stosowania strategii skoncentrowanych na emocjach.

Nie wykazano istotnej statystycznie zależności między zrównoważoną spójnością rodzinną a SSU ($r = -0,178$; $p = 0,077$). Wynik oznacza brak wystarczających podstaw do stwierdzenia związku przy przyjętym poziomie istotności, a nie dowód jego nieistnienia. Ze względu na niską rzetelność skali SSU ($\alpha = 0,567$) wynik ten należy interpretować ostrożnie.

Tabela 27
Korelacje między spójnością rodzinną a stylami radzenia sobie

Zmienna	*r*	*p*	Interpretacja
SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu	0,359	< 0,001	Umiarkowana dodatnia
SSE – styl skoncentrowany na emocjach	-0,299	0,003	Umiarkowana ujemna
SSU – styl skoncentrowany na unikaniu	-0,178	0,077	Brak istotnej zależności

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Zgodnie z założeniami wyższy poziom zrównoważonej spójności rodzinnej wiązał się z większym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu i mniejszym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach. Nie potwierdzono zależności pomiędzy poziomem spójności rodzinnej a stylem skoncentrowanym na unikaniu, co sprawia, że założona hipoteza została potwierdzona jedynie częściowo.

Hipoteza 4. Wyższy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego wiąże się z wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

Przeprowadzono analizę korelacji Pearsona między wskaźnikiem ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego a nasileniem stylów radzenia sobie ze stresem. Wykazano istotną statystycznie ujemną zależność wskaźnika medialnego z SSZ (r = -0,199; p = 0,047). Wyższy wynik tego wskaźnika wiązał się z nieznacznie niższym nasileniem stylu zadaniowego.

Stwierdzono istotną statystycznie dodatnią zależność pomiędzy wskaźnikiem medialnym a stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) (r = 0,270; p = 0,007). Wyższy wskaźnik medialny wiązał się z większym nasileniem stylu emocjonalnego. Istotną dodatnią zależność stwierdzono także pomiędzy wskaźnikiem medialnym, a stylem skoncentrowanym na unikaniu (SSU) (r = 0,281; p = 0,005). Oznacza to, że wraz ze wzrostem wskaźnika medialnego wzrastało nasilenie stylu unikowego.

Uzyskane wyniki potwierdziły hipotezę H4: wyższy wskaźnik medialny wiązał się z większym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach oraz stylu skoncentrowanego na unikaniu.

Analiza związku wskaźnika medialnego z SSZ miała charakter uzupełniający, ponieważ kierunkowe przewidywanie H4 dotyczyło SSE i SSU. Wyniku dla SSZ nie traktowano jako odrębnej hipotezy sformułowanej przed analizą danych.

Tabela 28

Korelacje wskaźnika medialnego ze stylami radzenia sobie ze stresem

Zmienna	*r* Pearsona	*p*	Interpretacja
SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu	-0,199	0,047	Słaba ujemna korelacja
SSE – styl skoncentrowany na emocjach	0,270	0,007	Słaba dodatnia korelacja
SSU – styl skoncentrowany na unikaniu	0,281	0,005	Słaba dodatnia korelacja

2026

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Przed interpretacją wyników analiz regresji zweryfikowano podstawowe założenia modeli. Ocenie poddano normalność rozkładu reszt, homoscedastyczność i prawdopodobieństwo występowania współliniowości pomiędzy predyktorami.

Tabela 29

Diagnostyka założeń modeli regresji liniowej

Model	Shapiro–Wilk W	*p*	Breusch–Pagan χ^2	*p*	Zakres VIF
SSZ	0,972	0,030	25,861	< 0,001	1,032–1,414
SSE	0,955	0,002	3,478	0,324	1,032–1,414
SSU	0,946	< 0,001	9,498	0,023	1,032–1,414

Źródło. Test Shapiro–Wilka przeprowadzono dla reszt modeli. Test Breuscha–Pagana zastosowano do oceny homoscedastyczności reszt. Wartości VIF dotyczą trzech predyktorów uwzględnionych w każdym modelu.

Analiza diagnostyczna wykazała brak problemu współliniowości pomiędzy predyktorami, gdyż wartości VIF mieściły się w zakresie 1,032–1,414. Test Shapiro–Wilka wskazał na istotne statystycznie odstępstwa od normalności rozkładu reszt we wszystkich trzech modelach ($p < 0,05$). W przypadku modelu dla SSE nie stwierdzono naruszenia założenia homoscedastyczności ($p = 0,324$), zaś w modelach dla SSZ ($p < 0,001$) i SSU ($p = 0,023$) wyniki testu Breuscha–Pagana wskazywały na heteroscedastyczność reszt.

Hipoteza H5a. Poziom poczucia bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna oraz wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ).

W celu weryfikacji hipotezy H5a przeprowadzono analizę wielokrotnej regresji liniowej. Zmienną zależną było nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ). Predyktorami były poczucie bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna i dodatkowy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego.

Model regresji okazał się istotny statystycznie, $F(3,96) = 5,660$; $p = 0,001$, i wyjaśniał 15,0% wariancji wyników stylu skoncentrowanego na zadaniu ($R^2 = 0,150$). Jedynym istotnym statystycznie predyktorem SSZ była zrównoważona spójność rodzinna ($\beta = 0,315$; $p = 0,006$). Wyższy poziom zrównoważonej spójności rodzinnej wiązał się z większym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu. Poczucie bezpieczeństwa ($\beta = 0,039$; $p = 0,727$) i wskaźnik medialny ($\beta = -0,146$; $p = 0,130$) nie były istotnymi statystycznie predyktorami.

2026

Hipoteza H5a uzyskała wsparcie w zakresie istotności modelu jako całości. Nie oznacza to istotności każdego predyktora: jedynie zrównoważona spójność rodzinna była istotnie związana z SSZ po uwzględnieniu pozostałych zmiennych. Interpretację ograniczają wyniki diagnostyki reszt.

Tabela 30

Model regresji dla stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ)

Predyktor	*B*	*SE*	β	t	p
Poczucie bezpieczeństwa	0,481	1,371	0,039	0,351	0,727
Zrównoważona spójność rodzinna	4,642	1,647	0,315	2,818	0,006
Wskaźnik medialny	-1,816	1,189	-0,146	-1,527	0,130

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Hipoteza H5b. Poziom poczucia bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna oraz wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE).

W celu weryfikacji hipotezy H5b przeprowadzono analizę wielokrotnej regresji liniowej. Zmienną zależną było nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE). Predyktorami były poczucie bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna i dodatkowy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego.

Model regresji był istotny statystycznie, $\boldsymbol{F(3,96) = 9{,}526;\ p < 0{,}001}$, i wyjaśniał **22,9% wariancji** wyników stylu skoncentrowanego na emocjach ($\boldsymbol{R^2 = 0{,}229}$). Istotnymi statystycznie predyktorami SSE były **poczucie bezpieczeństwa** i **wskaźnik medialny**. Wyższy poziom poczucia bezpieczeństwa wiązał się z niższym nasileniem stylu emocjonalnego (β = -0,351; p = 0,001), natomiast wyższy wskaźnik medialny wiązał się z większym nasileniem tego stylu (β = 0,248; p = 0,008). Zrównoważona spójność rodzinna nie była istotnym statystycznie predyktorem SSE (β = -0,076; p = 0,480).

Hipoteza H5b uzyskała wsparcie w zakresie istotności modelu jako całości. Istotnymi predyktorami SSE były poczucie bezpieczeństwa i dodatkowy wskaźnik medialny. Zrównoważona spójność rodzinna nie miała istotnego udziału po uwzględnieniu pozostałych zmiennych. Wyników nie należy utożsamiać z zależnościami przyczynowymi.

2026

Tabela 31

Model regresji dla stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE)

Predyktor	B	SE	β	t	p
Poczucie bezpieczeństwa	-4,609	1,379	-0,351	-3,342	0,001
Zrównoważona spójność rodzinna	-1,175	1,657	-0,076	-0,709	0,480
Wskaźnik medialny	3,261	1,196	0,248	2,727	0,008

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

Hipoteza H5c. Poziom poczucia bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna oraz wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego pozwalają przewidywać nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU).

W celu weryfikacji hipotezy H5c przeprowadzono analizę wielokrotnej regresji liniowej. Zmienną zależną było nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU). Predyktorami były poczucie bezpieczeństwa, zrównoważona spójność rodzinna i dodatkowy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne dotyczące konfliktu zbrojnego.

Model regresji był istotny statystycznie, $F(3,96) = 4,260$; $p = 0,007$, i wyjaśniał 11,7% wariancji wyników stylu skoncentrowanego na unikaniu ($R^2 = 0,117$). Istotnym statystycznie predyktorem SSU był wskaźnik medialny (β = 0,249; $p = 0,012$). Wyższy wskaźnik medialny wiązał się z większym nasileniem stylu skoncentrowanego na unikaniu. Zrównoważona spójność rodzinna nie osiągnęła poziomu istotności statystycznej (β = -0,225; $p = 0,051$). Poczucie bezpieczeństwa nie było istotnym statystycznie predyktorem SSU (β = 0,169; $p = 0,136$).

Hipoteza H5c uzyskała wsparcie w zakresie istotności modelu jako całości. Jedynym istotnym predyktorem SSU był dodatkowy wskaźnik medialny. Interpretację ograniczają niska zgodność wewnętrzna SSU i stwierdzona heteroscedastyczność reszt.

Tabela 32

Model regresji dla stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU)

Predyktor	B	SE	β	t	p
Poczucie bezpieczeństwa	1,394	0,928	0,169	1,502	0,136
Zrównoważona spójność rodzinna	-2,201	1,115	-0,225	-1,974	0,051
Wskaźnik medialny	2,054	0,805	0,249	2,552	0,012

Źródło. Opracowanie własne na podstawie badania własnego.

2026

Rozdział 5
PODSUMOWANIE I DYSKUSJA WYNIKÓW

5.1. Dyskusja wyników

Wyniki badań własnych potwierdziły, że poczucie bezpieczeństwa pozostaje istotnie związane ze sposobem radzenia sobie ze stresem. Siła i kierunek tych zależności różnią się w zależności od analizowanego stylu. Stwierdzono dodatnią zależność pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem zadaniowym oraz ujemną zależność pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem emocjonalnym. Nie wykazano natomiast istotnego związku pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem unikowym.

Należy jednocześnie zwrócić uwagę na siłę stwierdzonych zależności. Związek poczucia bezpieczeństwa ze stylem skoncentrowanym na zadaniu był słaby (r = 0,207), zależność ze stylem skoncentrowanym na emocjach miała umiarkowaną siłę (r = -0,398). Oznacza to, że mimo osiągnięcia istotności statystycznej poczucie bezpieczeństwa wyjaśnia jedynie część zróżnicowania sposobów radzenia sobie ze stresem. Na preferowane style radzenia sobie mogą oddziaływać inne czynniki psychologiczne, rodzinne i sytuacyjne, które nie zostały wzięte pod uwagę w przeprowadzonym badaniu.

Uzyskane rezultaty można interpretować w świetle transakcyjnej teorii stresu Lazarusa i Folkman (1984), zgodnie z którą ocena sytuacji oraz własnych możliwości radzenia sobie odgrywa istotną rolę w procesie radzenia sobie ze stresem. Wyższe poczucie bezpieczeństwa może wiązać się z bardziej korzystną oceną własnych możliwości poradzenia sobie z wymaganiami sytuacji. Może to współwystępować z częstszym podejmowaniem działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu, planowanie i aktywne poszukiwanie informacji. Wyniki badań własnych wskazują zatem, że poczucie bezpieczeństwa może stanowić ważny zasób psychologiczny związany ze sposobem radzenia sobie ze stresem.

Dodatnia korelacja pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem zadaniowym pozostaje spójna z założeniami dotyczącymi znaczenia kontroli w procesie radzenia sobie ze stresem. Badania Endlera et al. (2000) wskazują, że wyższy poziom postrzeganej kontroli wiązał się z większym nasileniem radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu oraz mniejszym nasileniem radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach. W kontekście zagrożenia konfliktem zbrojnym działania zadaniowe mogą obejmować m.in. przygotowanie planu ewakuacji, śledzenie wiarygodnych komunikatów czy organizowanie niezbędnych zasobów. Współczesne badania prowadzone w kontekście sytuacji kryzysowych wskazują również na

2026

znaczenie aktywnych sposobów radzenia sobie dla funkcjonowania psychicznego jednostki (Schäfer et al., 2020; Vargová et al., 2024).

Ujemna zależność pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem emocjonalnym wskazuje, że niższemu poziomowi poczucia bezpieczeństwa towarzyszyło większe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach. Wynik ten pozostaje zgodny z badaniami wskazującymi na związek stylu emocjonalnego z wyższym poziomem neurotyczności oraz dystresu psychicznego (McWilliams et al., 2003). Badania prowadzone po rozpoczęciu wojny w Ukrainie wskazują również, że doświadczenia związane z wojną mogą wiązać się z nasileniem stresu, lęku i innych trudności psychicznych (Kurapov et al., 2023). Negatywnie postrzegany wpływ przekazów medialnych dotyczących wojny może dodatkowo wiązać się z większym nasileniem lęku i dystresu (Malecki et al., 2023).

Otrzymane rezultaty można również interpretować w świetle teorii zachowania zasobów Hobfolla (1989). Autor zakładał, że stres pojawia się w sytuacji realnej lub przewidywanej utraty cennych zasobów. W tym ujęciu większe poczucie bezpieczeństwa może stanowić zasób związany z podejmowaniem bardziej aktywnych sposobów radzenia sobie oraz z przekonaniem o możliwości poradzenia sobie z trudną sytuacją. Z kolei niższe poczucie bezpieczeństwa może wiązać się z większą koncentracją na własnych emocjach i przeżywanym napięciu. Taka interpretacja pozostaje zgodna z uzyskanym w badaniu własnym ujemnym związkiem pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a stylem emocjonalnym.

Brak istotnego związku poczucia bezpieczeństwa z SSU wymaga ostrożnej interpretacji. Nie stanowi dowodu, że bezpieczeństwo nie ma znaczenia dla zachowań unikowych. Związek może zależeć od kontekstu stresora i sposobu pomiaru. W badaniu własnym rzetelność SSU była niska ($\alpha = 0{,}567$), co ogranicza precyzję pomiaru. Bez dodatkowych analiz nie można ustalić, czy brak istotności wynika z właściwości badanej próby, narzędzia czy rzeczywiście niewielkiej zależności.

Znaczenie rodziny jako ważnego źródła wsparcia i bezpieczeństwa można rozpatrywać w świetle koncepcji odporności rodzinnej Walsh (2016b). Rodzina może pełnić funkcję systemu wsparcia ułatwiającego radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi. Klimat zaufania, otwarta komunikacja oraz wzajemne wsparcie należą do zasobów rodzinnych, które mogą wspierać proces adaptacji. Wyniki badania własnego pozostają częściowo zgodne z tym podejściem. Zrównoważona spójność rodzinna była istotnym statystycznie predyktorem stylu zadaniowego, co wskazuje na związek funkcjonowania rodzinnego z podejmowanym sposobem radzenia sobie ze stresem.

2026

Uzyskane rezultaty wpisują się w wyniki badań wskazujących na negatywne konsekwencje wojny w Ukrainie dla zdrowia psychicznego. Badania prowadzone w Polsce wykazały, że obawy związane z wojną wiązały się z gorszym funkcjonowaniem psychicznym (Babicki et al., 2023). Jednocześnie istotną rolę w radzeniu sobie ze stresem może odgrywać wsparcie społeczne, które stanowi ważny zasób związany z odpornością psychiczną i adaptacją do sytuacji stresowych (Ozbay et al., 2007). Jego znaczenie obserwuje się również w warunkach konfliktu zbrojnego, choć zależności pomiędzy wsparciem społecznym a reakcjami na stres wojenny mogą mieć bardziej złożony charakter (Palace et al., 2024).

Nie stwierdzono istotnej różnicy między kobietami i mężczyznami w SSE; hipoteza H2 nie uzyskała potwierdzenia. Tamres et al. (2002) w metaanalizie odnotowały częstsze stosowanie przez kobiety wielu strategii, zwłaszcza poszukiwania wsparcia emocjonalnego i ruminacji. Różnice zależały również od charakteru stresora. Wynik własny odbiega od części tych ustaleń, lecz porównanie wymaga ostrożności: analizowane w metaanalizie strategie nie są tożsame ze skalą SSE CISS. Znaczenie mogły mieć celowy dobór, nierówne liczebności grup oraz kontekst badania, jednak nie sprawdzano tych wyjaśnień bezpośrednio. Nieistotny wynik testu nie dowodzi równoważności grup; zaobserwowana różnica miała bardzo małą wielkość efektu (d = -0,08). W interpretacji wyników należy wziąć pod uwagę nierówną liczebność porównywanych grup. W badaniu uczestniczyło 70 kobiet i 30 mężczyzn, co oznacza, że grupa kobiet była ponad dwukrotnie liczniejsza. Taka dysproporcja mogła mieć wpływ na precyzję oszacowania różnic między grupami i moc statystyczną przeprowadzonego testu. Brak istotności statystycznej nie stanowi zatem jednoznacznego potwierdzenia braku różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie stylu skoncentrowanego na emocjach. Uzyskany wynik wymaga potwierdzenia w badaniach, których grupy są liczniejsze i bardziej zrównoważone pod względem płci.

Szczególnie istotnych informacji dostarczyła analiza regresji wielokrotnej, która pozwoliła określić znaczenie poczucia bezpieczeństwa, zrównoważonej spójności rodzinnej i wskaźnika medialnego dla poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem. W przypadku stylu skoncentrowanego na zadaniu model regresji był istotny statystycznie i wyjaśniał 15,0% wariancji wyników. Spośród analizowanych zmiennych jedynie zrównoważona spójność rodzinna okazała się istotnym dodatnim predyktorem tego stylu ($\beta = 0{,}315$; $p = 0{,}006$). Oznacza to, że osoby charakteryzujące się większą zrównoważoną spójnością rodzinną częściej wykazywały tendencję do zadaniowego radzenia sobie ze stresem. Poczucie bezpieczeństwa oraz wskaźnik medialny nie miały natomiast istotnego znaczenia predykcyjnego dla stylu

2026

zadaniowego po uwzględnieniu pozostałych zmiennych w modelu. Wynik ten wskazuje na znaczenie zrównoważonej spójności rodzinnej jako potencjalnego zasobu, który sprzyja aktywnemu i problemowemu sposobowi radzenia sobie w sytuacji zagrożenia.

W przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach model regresji również był istotny statystycznie i wyjaśniał 22,9% wariancji wyników. Była to najwyższa wartość spośród trzech analizowanych modeli. Istotnymi predyktorami SSE były poczucie bezpieczeństwa (β = -0,351; p = 0,001) i wskaźnik medialny dotyczący konfliktu zbrojnego (β = 0,248; p = 0,008). Ujemny kierunek zależności w przypadku poczucia bezpieczeństwa oznacza, że jego wyższy poziom wiązał się z niższym nasileniem stylu emocjonalnego. Z kolei wyższy wskaźnik medialny wiązał się z wyższym nasileniem tego stylu. Zrównoważona spójność rodzinna nie była istotnym predyktorem SSE po uwzględnieniu pozostałych zmiennych w modelu. Wyniki te sugerują, że w przypadku emocjonalnego sposobu radzenia sobie ze stresem większe znaczenie miały indywidualne poczucie bezpieczeństwa i wskaźnik obejmujący kontakt z informacjami o zagrożeniu i reakcje na nie niż poziom zrównoważonej spójności rodzinnej.

W odniesieniu do stylu skoncentrowanego na unikaniu model regresji był istotny statystycznie i wyjaśniał 11,7% wariancji wyników. Spośród trzech analizowanych zmiennych jedynie wskaźnik medialny dotyczący konfliktu zbrojnego był istotnym predyktorem SSU (β = 0,249; p = 0,012). Wyższy wskaźnik medialny wiązał się z większym nasileniem stylu unikowego. Poczucie bezpieczeństwa nie było istotnym predyktorem tego stylu (β = 0,169; p = 0,136), zrównoważona spójność rodzinna osiągnęła wynik bliski granicy istotności statystycznej (β = -0,225; p = 0,051), jednak przy przyjętym poziomie p = 0,05 nie może być uznana za istotny predyktor. Wynik wskaźnika medialnego może wskazywać, że wyższy wskaźnik obejmujący kontakt z informacjami o konflikcie zbrojnym i reakcje na nie współwystępuje z większą tendencją do unikowego radzenia sobie ze stresem. Ze względu na korelacyjny charakter badania nie można jednak na tej podstawie wnioskować o zależności przyczynowo-skutkowej.

Wyniki dotyczące bezpieczeństwa i SSE można odnieść do koncepcji zasobów Hobfolla (1989), natomiast związek zrównoważonej spójności z SSZ do ram odporności rodzinnej Walsh (2016b). Są to interpretacje teoretyczne, a nie test mechanizmów pośredniczących. Literatura dotycząca mediów wskazuje na związki kontaktu z treściami kryzysowymi z reakcjami emocjonalnymi (Holman et al., 2014; Malecki et al., 2023). Badanie własne nie oddziela jednak ekspozycji od reakcji na nią. Różnice pomiędzy wynikami korelacji

2026

i regresji podkreślają potrzebę uwzględniania kilku zasobów jednocześnie oraz ostrożność w przypisywaniu znaczenia pojedynczym zmiennym.

Porównanie korelacji i regresji pokazuje, że ich wyniki odpowiadają na różne pytania. Poczucie bezpieczeństwa korelowało dodatnio z SSZ, lecz nie było istotnym predyktorem SSZ po uwzględnieniu pozostałych zmiennych. Zrównoważona spójność korelowała ujemnie z SSE, ale jej udział w modelu SSE nie był istotny. Nie oznacza to sprzeczności: regresja opisuje związek danego predyktora z wynikiem przy uwzględnieniu pozostałych predyktorów. Ustalenia dotyczące spójności można zestawić z modelem Olsona (2000) i koncepcją odporności rodzinnej Walsh (2016b), nie utożsamiając jednak jednej skali z pełnym pomiarem funkcjonowania rodziny. Dodatkowy wskaźnik medialny łączy kontakt z treściami i reakcje na nie, dlatego jego związek z SSE nie pozwala oddzielić znaczenia samej ekspozycji od znaczenia napięcia deklarowanego w pytaniach. Modele wyjaśniały ograniczoną część wariancji, a ich interpretacja powinna uwzględniać diagnostykę reszt.

5.2. Ograniczenia badania

W badaniu nie zastosowano standaryzowanego narzędzia mierzącego lęk przed wojną ani poczucie zagrożenia konfliktem zbrojnym (np. Skali Lęku przed Wojną FOWARS; Kalcza-Janosi et al., 2023). Zagrożenie konfliktem zbrojnym stanowiło zatem kontekst interpretacyjny badania, a nie zmienną mierzoną bezpośrednio. Badanie miało charakter przekrojowy, dlatego stwierdzone zależności oraz wyniki analiz regresji nie pozwalają na formułowanie wniosków o charakterze przyczynowo-skutkowym. Dane do badania zbierano od kwietnia do czerwca 2026 roku. Uzyskane wyniki odzwierciedlają zatem odpowiedzi respondentów w tym okresie i powinny być interpretowane z uwzględnieniem ówczesnego kontekstu społecznego. Zastosowanie narzędzi samoopisowych wiąże się z możliwością wystąpienia błędów wynikających z subiektywnej oceny respondentów. Ograniczeniem jest sposób pomiaru wskaźnika medialnego dotyczącego konfliktu zbrojnego. Zmienna ta została oceniona na podstawie trzech pytań ankiety własnej, a nie za pomocą standaryzowanego narzędzia psychometrycznego. Dodatkowo mógł wystąpić efekt kolejności prezentowanych pytań i narzędzi. Respondenci najpierw wypełniali ankietę własną zawierającą pytania dotyczące wojny, a następnie kwestionariusze standaryzowane. Taka kolejność mogła ukierunkować uwagę badanych na zagrożenie konfliktem zbrojnym i związane z nim emocje, a tym samym wpłynąć na późniejsze odpowiedzi dotyczące poczucia bezpieczeństwa, funkcjonowania rodziny i radzenia sobie ze stresem. Możliwość wystąpienia tego efektu należy uwzględnić w interpretacji wyników, choć jego obecności i wielkości nie zweryfikowano w badaniu. Ponadto

2026

struktura badanej grupy, w tym nierówna liczebność kobiet i mężczyzn, ogranicza możliwość uogólniania uzyskanych rezultatów na całą populację osób dorosłych. W metryczce nie uwzględniono informacji o posiadaniu dzieci ani o tym, czy respondenci mieszkali z rodziną pochodzenia, czy tworzyli własną rodzinę. Ze względu na analizowaną zmienną spójności rodzinnej informacje te mogłyby ułatwić interpretację wyników, ponieważ ocena funkcjonowania rodziny mogła odnosić się do różnych systemów rodzinnych.

Dodatkowym ograniczeniem był celowy, nielosowy dobór próby i internetowa forma badania, które mogły wpływać na strukturę badanej grupy i ograniczają możliwość uogólniania uzyskanych wyników na populację osób dorosłych w Polsce. Diagnostyka modeli regresji wielokrotnej wykazała częściowe naruszenie założeń analizy statystycznej. Stwierdzono odstępstwa od normalności rozkładu reszt, a w modelach stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) i stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) zaobserwowano heteroscedastyczność. Niejednorodność wariancji reszt może mieć wpływ na poprawne oszacowanie klasycznych błędów standardowych, a tym samym na wyniki testów istotności statystycznej współczynników regresji. Z tego względu uzyskane rezultaty należy interpretować ostrożnie, biorąc pod uwagę wskazane ograniczenia diagnostyczne.

Dodatkowym ograniczeniem było przeprowadzenie dziewięciu analiz korelacyjnych bez zastosowania korekty na wielokrotne porównania. Zwiększa to ryzyko błędu pierwszego rodzaju, czyli uznania za istotne statystycznie zależności, które w rzeczywistości nie występują. Szczególnej ostrożności wymagają wyniki, których wartości p były bliskie przyjętemu progowi istotności 0,05, ponieważ ich istotność mogłaby nie zostać utrzymana po zastosowaniu korekty, np. metodą Holma. Z tego względu zależności te należy interpretować ostrożnie i traktować jako wymagające potwierdzenia w kolejnych badaniach.

Wskaźnik medialny łączy częstość kontaktu z informacjami z deklarowanym wpływem na samopoczucie i napięciem. Nie pozwala oddzielnie ocenić tych komponentów i nie jest standaryzowaną miarą korzystania z mediów społecznościowych. Ograniczeniem badania była niska spójność wewnętrzna skali stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU), dla której współczynnik alfa Cronbacha wyniósł 0,567. Uzyskana wartość wskazuje na ograniczoną rzetelność pomiaru tej zmiennej w badanej próbie. Może to wpływać na precyzję oszacowania zależności pomiędzy stylem unikowym a pozostałymi analizowanymi zmiennymi. Z tego względu wyniki korelacji oraz regresji wielokrotnej dotyczące SSU należy interpretować ze szczególną ostrożnością. W przypadku skali Zrównoważonej spójności SOR uzyskano

współczynnik alfa Cronbacha wynoszący 0,693. CISS opisuje ogólne style radzenia sobie ze stresem, a KDB ogólne poczucie bezpieczeństwa jednostki.

Na tej podstawie nie można uznać, że zmierzono wyłącznie radzenie sobie z wojną ani bezpieczeństwo odczuwane w rodzinie. Zastosowane analizy nie rozstrzygają o skuteczności proponowanych działań praktycznych.

5.3. Kierunki dalszych badań

W kolejnych badaniach warto uwzględnić standaryzowany pomiar lęku przed wojną (np. FOWARS; Kalcza-Janosi et al., 2023), co pozwoliłoby bezpośrednio ocenić znaczenie zagrożenia konfliktem zbrojnym dla stylów radzenia sobie ze stresem. W przyszłych badaniach zasadne byłoby zastosowanie schematu podłużnego, który pozwoliłby na ocenę zmian poczucia bezpieczeństwa i sposobów radzenia sobie ze stresem. Warto wziąć pod uwagę dodatkowe zmienne psychologiczne i społeczne, takie jak odporność psychiczna, poziom lęku i postrzegane wsparcie społeczne. Pozwoliłoby to na pełniejsze wyjaśnienie mechanizmów związanych z wyborem poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem. W kolejnych badaniach wskazane byłoby zastosowanie standaryzowanego narzędzia do pomiaru wskaźnika medialnego oraz objęcie badaniem liczniejszej i bardziej zrównoważonej pod względem płci próby.

2026

Rozdział 6
WNIOSKI

1. W badanej próbie wyższe poczucie bezpieczeństwa wiązało się z większym nasileniem SSZ i mniejszym nasileniem SSE. Zależności te dotyczyły korelacji; w modelu SSZ poczucie bezpieczeństwa nie było istotnym predyktorem po uwzględnieniu pozostałych zmiennych.

2. Nie wykazano istotnej różnicy między kobietami i mężczyznami w SSE. Wynik odnosi się do badanej próby i nie dowodzi równoważności grup ani braku różnic płci w innych populacjach lub kontekstach.

3. Wyższa zrównoważona spójność rodzinna wiązała się z większym nasileniem SSZ i mniejszym nasileniem SSE w analizach korelacyjnych. Nie wykazano istotnej korelacji z SSU. Ustalenia dotyczą konkretnego wymiaru SOR, a nie pełnej oceny prawidłowości funkcjonowania rodziny.

4. Dodatkowy wskaźnik ekspozycji i reakcji na informacje medialne korelował dodatnio z SSE i SSU oraz ujemnie z SSZ. Ponieważ obejmuje także reakcje na informacje, wyników nie należy przypisywać wyłącznie częstości kontaktu z mediami.

5. W modelu regresji dla SSZ jedynym istotnym predyktorem była zrównoważona spójność rodzinna. Wynik wskazuje na jej związek z zadaniowym radzeniem sobie przy uwzględnieniu pozostałych predyktorów; nie dowodzi wpływu przyczynowego.

6. W modelu regresji dla SSE istotnymi predyktorami były poczucie bezpieczeństwa i dodatkowy wskaźnik medialny. Bezpieczeństwo wiązało się z niższym, a wskaźnik medialny z wyższym nasileniem SSE. Spójność rodzinna nie miała istotnego udziału po uwzględnieniu pozostałych predyktorów.

7. W modelu regresji dla SSU jedynym istotnym predyktorem był dodatkowy wskaźnik medialny. Wniosek wymaga szczególnej ostrożności ze względu na niską rzetelność SSU i wyniki diagnostyki modelu. Wszystkie modele wyjaśniały jedynie część zróżnicowania stylów radzenia sobie.

6.1. Implikacje praktyczne

1. Wyniki mogą stanowić przesłankę do uwzględniania poczucia bezpieczeństwa w działaniach psychoedukacyjnych. Badanie nie sprawdzało jednak, czy wzmacnianie tego zasobu zmienia style radzenia sobie.

2026

2. Związek zrównoważonej spójności rodzinnej z SSZ uzasadnia zainteresowanie więziami rodzinnymi w działaniach wspierających osoby doświadczające stresu. Skuteczność konkretnych form wsparcia wymaga odrębnej oceny.

3. W psychoedukacji warto rozróżniać częstość kontaktu z informacjami o konflikcie i reakcje na te informacje. Uzyskane związki nie wyznaczają bezpiecznego poziomu ekspozycji i nie dowodzą, że ograniczenie kontaktu z mediami spowoduje zmianę sposobów radzenia sobie.

BIBLIOGRAFIA

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Babicki, M., Kowalski, K., & Mastalerz-Migas, A. (2023). The outbreak of the 2022 Russo-Ukrainian war: Mental health of Poles and their attitude to refugees. *Frontiers in Public Health*, *11*, Article 1155904. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1155904

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Maricic, L. M., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A., & Plag, J. (2021). Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *271*(2), 283–291. https://doi.org/10.1007/s00406-020-01171-6

Bełdyga, N. (2024). Community resilience dimensions of agency and human values in the response of Polish border communities to the refugee crisis caused by the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Faces of War*, (2), 109–120. https://doi.org/10.18778/3071-7779.2024.2.07

Błasiak, A. (2019). Rytuały rodzinne jako czynnik stałości i trwałości systemu rodzinnego w dynamicznie zmieniającym się świecie. *Horyzonty Wychowania*, *18*(48), 43–51. https://doi.org/10.35765/HW.2019.1848.04

Borys, B. (2004). Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka. *Psychiatria*, *1*(2), 97–105.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, *52*(1), 63–70. https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*, 679–704. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, *5*(7), 374–381. https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106

Cieslak, R., Shoji, K., Douglas, A., Melville, E., Luszczynska, A., & Benight, C. C. (2014). A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. *Psychological Services*, *11*(1), 75–86. https://doi.org/10.1037/a0033798

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Długosz, P. (2024). *Kondycja psychospołeczna społeczeństwa przyfrontowego*. Interdyscyplinarne Laboratorium Badań nad Wojnami i Katastrofami. https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/25186

Długosz, P., & Łuczaj, K. (2024). Wojna w Ukrainie i jej społeczne, psychologiczne oraz polityczne konsekwencje. Wprowadzenie. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, *50*(2[192]), 7–13. https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.24.013.20321

Dołęga, Z. (2022). System rodzinny a poczucie samotności młodzieży z rodzin o typowej organizacji życia i rodzin rozłączonych z powodów ekonomicznych. *Wychowanie w Rodzinie*, *26*(1), 29–47. https://doi.org/10.34616/wwr.2022.1.029.047

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844–854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844

Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2000). Controllability, coping, efficacy, and distress. *European Journal of Personality*, *14*(3), 245–264. https://doi.org/10.1002/1099-0984(200005/06)14:3%3C245::AID-PER375%3E3.0.CO;2-G

Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, *20*(5), 325–344. https://doi.org/10.1080/01972240490507974

Evans, G. W., Li, D., & Whipple, S. S. (2013). Cumulative risk and child development. *Psychological Bulletin*, *139*(6), 1342–1396. https://doi.org/10.1037/a0031808

Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, *2*(2), 171–184. https://doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, *55*(1), 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, *39*(5), 355–357. https://doi.org/10.1037/hea0000875

Geçer, E., & Yıldırım, M. (2023). Family communication and psychological distress in the era of COVID-19 pandemic: Mediating role of coping. *Journal of Family Issues*, *44*(1), 203–219. https://doi.org/10.1177/0192513X211044489

Groh, A. M., Fearon, R. M. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socioemotional development. *Child Development Perspectives*, *11*(1), 70–76. https://doi.org/10.1111/cdep.12213

Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W J. Strelau (Red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki: T. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej* (s. 465–492). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, *9*(4), 253–270. https://doi.org/10.1002/per.2410090403

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Hoffmann, K., Michalak, M., Kopciuch, D., Bryl, W., Kus, K., Nowakowska, E., & Paczkowska, A. (2024). The prevalence and correlates of anxiety, stress, mood disorders, and sleep disturbances in Poland after the outbreak of the Russian–Ukrainian War 2022. *Healthcare*, *12*(18), Article 1848. https://doi.org/10.3390/healthcare12181848

Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *111*(1), 93–98. https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110

Hostinar, C. E., Sullivan, R. M., & Gunnar, M. R. (2014). Psychobiological mechanisms underlying the social buffering of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis: A review of animal models and human studies across development. *Psychological Bulletin*, *140*(1), 256–282. https://doi.org/10.1037/a0032671

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. https://www.who.int/docs/default-source/documents/guidelines-iasc-mental-health-psychosocial-june-2007.pdf

Jurickova, V., Horacek, J., Jonas, J., Havlik, M., Preiss, M., & Kesner, L. (2025). War as an indirect media-transmitted traumatic stressor. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, *14*(2), Article 428. https://doi.org/10.35248/2324-8947.1000428

Kalaitzaki, A., Goodwin, R., Kurapov, A., Vintila, M., Lazarescu, G., Lytvyn, S., Tsouvelas, G., Tamiolaki, A., Danyliuk, I., Ramos-Diaz, J., Gnisci, A., Sergi, I., Mottola, F., Stulnikova, L., Lopez-Calle, C., Salas, G., Helmy, M., Chen, Y.-L., Yen, C.-F., … Zhamuldinov, V. N. (2024). The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: Cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms. *Psychiatry Research*, *342*, Article 116248. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116248

Kalcza-Janosi, K., Kotta, I., Marschalko, E. E., & Szabo, K. (2023). The Fear of War Scale (FOWARS): Development and initial validation. Social Sciences, 12(5), Article 283. https://doi.org/10.3390/socsci12050283

Kasierska, M., Suwalska, J., Kozioł, G., Dybowski, K., Tobis, S., & Suwalska, A. (2025). Association of resilience and coping strategies with mental health: A survey of Polish residents during the war in Ukraine. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, *20*(1–2), 59–68. https://doi.org/10.5114/nan.2025.151093

2026

Kent, E. E., Mollica, M. A., Dionne-Odom, J. N., Ferrer, R. A., Jensen, R. E., Ornstein, K. A., & Smith, A. W. (2020). Effect of instrumental support on distress among family caregivers: Findings from a nationally representative study. *Palliative & Supportive Care*, *18*(5), 519–527. https://doi.org/10.1017/S1478951520000036

Kesner, L., Juríčková, V., Grygarová, D., & Horáček, J. (2025). Impact of media-induced uncertainty on mental health: Narrative-based perspective. *JMIR Mental Health*, *12*, Article e68640. https://doi.org/10.2196/68640

Klamut, R. (2019). Dwuczynnikowy model doświadczania bezpieczeństwa – założenia teoretyczne i empiryczna weryfikacja: Kwestionariusz Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB). *Polskie Forum Psychologiczne*, *24*(3), 308–323. https://doi.org/10.14656/PFP20190303

Korda-Vidić, V., Vasilj, I., & Babić, D. (2015). The stress of war and breast cancer incidence. *Psychiatria Danubina*, *27*(Suppl. 2), S571–S577.

Kostenko, A., Semenov, V., Osetrova, O., Kubatko, O., Nazarov, M., & Stepanov, V. (2024). Resilience and vulnerability of Ukrainians: The role of family during the war. *Problems and Perspectives in Management*, *22*(1), 432–445. https://doi.org/10.21511/ppm.22(1).2024.35

Kovalenko, J. (2024). Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal of Health Psychology, 29*(14), 1688–1703. https://doi.org/10.1177/13591053241274464

Kozioł, M., & Gulla, B. (2024). Sense of safety, coping with contemporary threats and individual sensitivity: Analysis of the psychological situation related to the war in Ukraine in a group of young adults. *Polskie Forum Psychologiczne*, *29*(1), 40–58. https://doi.org/10.34767/PFP.2024.01.03

Kubacka-Jasiecka, D., & Passowicz, P. (Red.). (2016). *Interwencja kryzysowa: Konteksty indywidualne i społeczne*. Oficyna Wydawnicza AFM. https://repozytorium.uafm.edu.pl/items/d9c5352c-2458-4f1c-9b70-0efbfd1e67b8

Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, Article 1134780. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1134780

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, *55*(3), 234–247. https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Li, D.-J., Chudzicka-Czupała, A., Paliga, M., Hapon, N., Karamushka, L., Żywiołek-Szeja, M., McIntyre, R. S., Chiang, S.-K., Chen, Y.-L., Yen, C.-F., & Man, R. H. C. (2024). Association between the time spent on and sources of the news of Russo-Ukrainian War and psychological distress among individuals in Poland and Ukraine: The mediating effect of rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 1855–1866. https://doi.org/10.2147/PRBM.S457046

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, *139*(5), 439–457. https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457

Majkowska, A., Grabowska-Lepczak, I., & Wojakowska, M. (2019). *Wpływ komunikacji społecznej i medialnej na kształtowanie bezpieczeństwa*. Szkoła Główna Służby Pożarniczej. https://bibliotekasgsp.locloudhosting.net/files/original/e68892211e2fa805bd72ea9a9deb1a2c.pdf

Malecki, W. P., Bilandzic, H., Kowal, M., & Sorokowski, P. (2023). Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience. *Journal of Psychiatric Research*, *165*, 273–281. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.07.037

Margasiński, A. (2009). *Skale Oceny Rodziny (SOR). Polska adaptacja FACES IV – Flexibility and Cohesion Evaluation Scales Davida H. Olsona. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the coronavirus pandemic (COVID-19) lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, Article 587724. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.587724

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, *87*(3), 873–904. https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006

McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, *59*(4), 423–437. https://doi.org/10.1002/jclp.10080

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Miller, K. E., Omidian, P., Rasmussen, A., Yaqubi, A., & Daudzai, H. (2008). Daily stressors, war experiences, and mental health in Afghanistan. *Transcultural Psychiatry*, *45*(4), 611–638. https://doi.org/10.1177/1363461508100785

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press. https://doi.org/10.4159/9780674041127

Mróz, J., & Kaleta, K. (2013). Struktura relacji w rodzinie pochodzenia a zachowania prozdrowotne dorosłych. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, *94*(2), 239–246. https://www.phie.pl/pdf/phe-2013/phe-2013-2-239.pdf

Ogińska-Bulik, N., & Michalska, P. (2024). Pośrednia ekspozycja na traumę a wtórny stres traumatyczny wśród profesjonalistek: Mediacyjna rola empatii i poznawczego przetwarzania traumy. *Psychiatria Polska*, *58*(1), 39–50. https://doi.org/10.12740/PP/162930

Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, *22*(2), 144–167. https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., III, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, *4*(5), 35–40.

Palace, M., Zamazii, O., Terbeck, S., Bokszczanin, A., Berezovski, T., Gurbisz, D., & Szwejka, L. (2024). Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *16*(3), 868–885. https://doi.org/10.1111/aphw.12493

Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition—A meta-analysis. *Stress and Health*, *34*(2), 197–207. https://doi.org/10.1002/smi.2780

Predoiu, R., Piotrowski, A., Makarowski, R., Sygit-Kowalkowska, E., Boe, O., Predoiu, A., Petrovska, I., & Rawat, S. (2024). Stress, resilience and sense of self-efficacy among Ukrainian, Polish, Romanian, and Slovak women during the Russian invasion of Ukraine. *Psychiatria Polska*, *58*(5), 863–880. https://doi.org/10.12740/PP/188199

Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. W D. J. Mashek & A. P. Aron (Red.), *Handbook of closeness and intimacy* (s. 211–236). Psychology Press.

Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, *18*(2), 833–847. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7

Schäfer, S. K., Sopp, M. R., Schanz, C. G., Staginnus, M., Göritz, A. S., & Michael, T. (2020). Impact of COVID-19 on public mental health and the buffering effect of a sense of coherence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *89*(6), 386–392. https://doi.org/10.1159/000510752

Seabold, S., & Perktold, J. (2010). Statsmodels: Econometric and statistical modeling with Python. W *Proceedings of the 9th Python in Science Conference* (s. 92–96). https://doi.org/10.25080/Majora-92bf1922-011

Sęk, H. (Red.). (2014). *Społeczna psychologia kliniczna* (wyd. 4). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). “Give your thumb a break” from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users’ doomscrolling. *Media Psychology*, *26*(4), 460–479. https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287

Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M., & Polak, M. (2021). Odporni rodzice – odporne dzieci. Jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, *16*(2[60]), 101–117. https://doi.org/10.35765/eetp.2021.1660.08

Slyusar, L. (2023). The Ukrainian family in the conditions of war. *Demography and Social Economy, 52*(2), 3–20. https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003

Strelau, J. (2000). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W I. Heszen-Niejodek & Z. Ratajczak (Red.), *Człowiek w sytuacji stresu: Problemy teoretyczne i metodologiczne* (wyd. 2, s. 88–132). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Strelau, J. (Red.). (2004). *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., & Szczepaniak, P. (2009). *CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych: Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Szkup, M., Krsnik, S., Kozybska, M., Rousou, E., Fedortsiv, O., Burbela, E., Stanisavljević, S., Kleszcz, A., Fernandes, R., Mikla, M., Ellina, P., Czeponis, L., Lourenço, T., & Erjavec, K. (2026). Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health*, *14*, Article 1771440. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, *6*(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(2), 354–365. https://doi.org/10.1037/a0023779

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. W H. S. Friedman (Red.), *The Oxford handbook of health psychology* (s. 190–214). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009

Terelak, J. F. (2008). *Człowiek i stres: Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory*. Oficyna Wydawnicza Branta.

Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in Aging*, *1*(3), Article igx025. https://doi.org/10.1093/geroni/igx025

Uchnast, Z. (1991). Metoda pomiaru poczucia bezpieczeństwa. W A. Januszewski, Z. Uchnast, & T. Witkowski (Red.), *Wykłady z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim* (T. 5, s. 95–108). Redakcja Wydawnictw KUL.

Vargová, L., Jozefiaková, B., Lačný, M., & Adamkovič, M. (2024). War-related stress scale. *BMC Psychology*, *12*(1), Article 208. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01687-9

2026

Virtanen, P., Gommers, R., Oliphant, T. E., Haberland, M., Reddy, T., Cournapeau, D., Burovski, E., Peterson, P., Weckesser, W., Bright, J., van der Walt, S. J., Brett, M., Wilson, J., Millman, K. J., Mayorov, N., Nelson, A. R. J., Jones, E., Kern, R., Larson, E., … Vázquez-Baeza, Y. (2020). SciPy 1.0: Fundamental algorithms for scientific computing in Python. *Nature Methods, 17*(3), 261–272. https://doi.org/10.1038/s41592-019-0686-2

Wasilewska, M., & Kuleta, M. (2016). Rola i znaczenie przekazów rodzinnych w pokonywaniu kryzysów życiowych. W D. Kubacka-Jasiecka & P. Passowicz (Red.), *Interwencja kryzysowa: Konteksty indywidualne i społeczne* (s. 181–192). Oficyna Wydawnicza AFM. http://hdl.handle.net/11315/12781

Walsh, F. (2016a). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, *55*(4), 616–632. https://doi.org/10.1111/famp.12260

Walsh, F. (2016b). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.

Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem: Problemy pomiaru. W I. Heszen-Niejodek & Z. Ratajczak (Red.), *Człowiek w sytuacji stresu: Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 44–64). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Zabłocka-Żytka, L., & Lavdas, M. (2023). Stres wojny. Zalecenia dotyczące ochrony zdrowia psychicznego i dobrostanu zarówno uchodźców ukraińskich, jak i Polaków zaangażowanych w ich wsparcie. *Psychiatria Polska*, *57*(4), 729–746. https://doi.org/10.12740/PP/156157

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). Review: The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, *35*(1), 1–17. https://doi.org/10.1177/0165025410384923

SPIS TABEL

Tabela 1 *Charakterystyka strategii copingowych w teorii transakcyjnej stresu* 6
Tabela 2 *Wybrane koncepcje stresu i radzenia sobie ze stresem* 9
Tabela 3 *Operacjonalizacja zmiennych uwzględnionych w badaniu* 35
Tabela 4 *Narzędzia, zmienne i wskaźniki pomiaru* 37
Tabela 5 *Rzetelność skal wykorzystanych w badaniu* 37
Tabela 6 *Struktura Kwestionariusza Doświadczania Bezpieczeństwa (KDB)* 39
Tabela 7 *Skale Oceny Rodziny (SOR) – charakterystyka skal* 41
Tabela 8 *Skala odpowiedzi na pytania własne* 42
Tabela 9 *Interpretacja średnich wyników badania własnego* 43
Tabela 10 *Płeć respondentów* 47
Tabela 11 *Wiek respondentów* 48
Tabela 12 *Wykształcenie respondentów* 48
Tabela 13 *Miejsce zamieszkania respondentów* 49
Tabela 14 *Stan cywilny respondentów* 50
Tabela 15 *Style radzenia sobie ze stresem* 51
Tabela 16 *Częstość śledzenia informacji o wojnie* 51
Tabela 17 *Wpływ informacji o wojnie na samopoczucie* 52
Tabela 18 *Napięcie po kontakcie z informacjami o wojnie* 53
Tabela 19 *Ekspozycja na informacje o wojnie i jej subiektywny wpływ* 54
Tabela 20 *Statystyki opisowe podskal KDB* 55
Tabela 21 *Funkcjonowanie rodziny wg SOR* 55
Tabela 22 *Korelacje między poczuciem bezpieczeństwa a stylami radzenia sobie ze stresem* 56
Tabela 23 *Test Shapiro–Wilka* 57
Tabela 24 *Test jednorodności wariancji Levene'a* 57
Tabela 25 *Liczebności i statystyki opisowe SSE według płci* 57
Tabela 26 *Test t-Studenta* 58
Tabela 27 *Korelacje między spójnością rodzinną a stylami radzenia sobie* 58
Tabela 28 *Korelacje wskaźnika medialnego ze stylami radzenia sobie ze stresem* 59
Tabela 29 *Diagnostyka założeń modeli regresji liniowej* 60
Tabela 30 *Model regresji dla stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ)* 61
Tabela 31 *Model regresji dla stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE)* 62

2026

Tabela 32 *Model regresji dla stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU)* 62

SPIS RYCIN

Rycina 1 *Mechanizm doomscrollingu i stresu informacyjnego* 15
Rycina 2 *Piramida hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa* 20
Rycina 3 *Płeć respondentów* 47
Rycina 4 *Wiek respondentów* 48
Rycina 5 *Wykształcenie respondentów* 49
Rycina 6 *Miejsce zamieszkania respondentów* 50
Rycina 7 *Stan cywilny respondentów* 50
Rycina 8 *Częstość śledzenia informacji o wojnie* 52
Rycina 9 *Wpływ informacji o wojnie na samopoczucie* 53
Rycina 10 *Napięcie po kontakcie z informacjami o wojnie* 54