

Natalia Hermaniuk

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

KINEZYPROFILAKTYKA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

Streszczenie

Przedmiotem badań jest wskazanie miejsca aktywności fizycznej w umacnianiu i ochronie zdrowia szczególnej grupy osób. Temat jest ważny, ponieważ funkcjonariusze służb mundurowych mierzą się z wieloma obciążeniami zawodowymi, a ich osobista sprawność fizyczna odgrywa nieocenioną rolę w pełnieniu obowiązków zawodowych oraz efektywności służby. Badaniami sondażowymi objęto: policjantów, żołnierzy i strażników granicznych pełniących służbę w miejscowościach: Biała Podlaska, Parczew, Radzyń Podlaski, Wisznice, Terespol, Chełm, Kodeń, Włodawa i Sławatycze. Celem badań była ocena jakości i uwarunkowań aktywności fizycznej pracowników wybranych służb mundurowych. Badano 100 funkcjonariuszy służb mundurowych w tym: 29 policjantów, 39 żołnierzy i 32 strażników granicznych. Badania zostały przeprowadzone za pomocą autorskiej ankiety, do której włączono kwestionariusz aktywności fizycznej Sharkey'a. Wyniki wskazują na to, że respondenci deklarują wysoką aktywność fizyczną, jest ona związana ze sprawnościami zawodowymi i wchodzi w skład kształtowania profilu zawodowego i sprawności bojowej. Aktywność fizyczna deklarowana w czasie wolnym jest wysoka, zakres umiejętności ruchowych wyższy niż przeciętnie, jednak badania kwestionariuszem Sharkey nie potwierdzają ich wartości prozdrowotnej. Mundurowi wybierają aktywny sposób spędzania czasu wolnego w dni robocze i wolne od służby – w tym w czasie urlopów wypoczynkowych. Badani funkcjonariusze są osobami aktywnymi fizycznie co jest związane z pełnioną służbą, ale też chętnie wybierają aktywne formy wypoczynku, jednak nie posiadają umiejętności relaksacji. Motywy podejmowania aktywności ruchowej nie gwarantują zachowań całonocnych.

Słowa kluczowe: służby mundurowe, zdrowie, kinezyprofilaktyka, aktywność fizyczna

Wstęp

Funkcjonariusze służb mundurowych m.in. policjanci, żołnierze i strażnicy graniczni w swojej służbie narażeni są na różnego rodzaju obciążenia fizyczne i psychiczne. Do najbardziej uciążliwych czynników ryzyka zawodowego zalicza się: czynniki powodujące wypadki, czynniki fizyczne, chemiczne, biologiczne, ergonomiczne oraz psychospołeczne. Praca w służbach mundurowych jest pracą w ciągłej gotowości do wykonywania zadań często wymagających ekstremalnych obciążeń, najczęściej w warunkach zmianowych (Lasota, 2009; Stęпка, Basińska, 2015; Mitura-Czaja, Kot-Merecz, Szymczak, 2013). To znacznie obciąża organizm każdego funkcjonariusza. Koszty zdrowotne służby mogą być znaczne, co należy rozpatrywać nie tylko w kategoriach dobrostanu pracownika, ale także skuteczności i efektywności wykonywanych specyficznych zadań służbowych (Chibowski, 2018; Osuch, 2021, Piotrowski, 2014). Służba mundurowa wymaga bardzo dobrego ogólnego stanu zdrowia psycho-fizycznego i wysokiej sprawności fizycznej. Stanowią one podstawowe kryterium rekrutacji do służby, ale też są przedmiotem ciągłej kontroli i treningów fizycznych (Dudziuk, 2015). Aktywność fizyczna jest więc bardzo ważnym elementem w życiu mundurowych już od momentu rekrutacji. Utrzymanie jej na wysokim poziomie wynika nie tylko z obowiązków służbowych, ale także kompensacji czynników ryzyka zawodowego. Umiejętność planowania racjonalnego wypoczynku odgrywa istotną rolę w życiu każdego funkcjonariusza (Drohomińska, Kotarska, 2013). Funkcjonariusze ze względu na rodzaj wykonywanej pracy mają podwyższone ryzyko wypadków i urazów, a kinezyprofilaktyka pierwotna i wtórna (Kurowski, 2019). Dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na budowanie świadomości roli aktywności fizycznej w ich stylu pracy i wypoczynku. A fizjoterapeuci mogą być tu współrealizatorami i inicjatorami działań edukacyjnych, profilaktycznych i leczniczych.

W planowanych badaniach założono, że kinezyprofilaktyka pierwotna i wtórna nie ma wystarczająco szerokiego udziału w kształtowaniu zdrowia oraz bio-fizycznej sfery sylwetki zawodowej. Dlatego poznanie faktycznego wymiaru aktywności fizycznej respondentów oraz jej uwarunkowań może posłużyć przesłankom dla działań na rzecz lepszej aktywizacji ruchowej funkcjonariuszy. Programowanie takich działań wynika z Europejskich Standardów Fizjoterapii, zakładających gotowość fizjoterapeutów do promowania zdrowia oraz zapobiegania schorzeniom i obrażeniom.

Celem badań była ocena jakości oraz uwarunkowań aktywności fizycznej funkcjonariuszy wybranych służb mundurowych

Materiał i metoda

Badania przeprowadzono w dniach 4.01.2023 r.–30.01.2023 r. Do badań zastosowano metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietowania bezpośredniego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 30 pytań. W części pytań zamieszczono także rangowanie odpowiedzi. W kwestionariuszu zamieszczono także test aktywności fizycznej według Sharkey, który jest dedykowany badaniom populacyjnym, dotyczącym ustalenia aktywności fizycznej, składa się on z oceny trzech elementów wyznaczających wartości prozdrowotne tj.: intensywność, czas trwania i systematyczność (Sharkey, 1990) oraz badanie opinii o wybranych elementach stylu życia – twierdzenia oceniane wg skali Likerta, pochodzące z kwestionariusza C.P.B.P. 16.IV.04 (Rutkowska, Fijewski – adaptacja za zgodą autorów).

Badania skierowano do funkcjonariuszy: Policji, Wojska Polskiego oraz Straży Granicznej. Łącznie odzyskano 100 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy.

Otrzymane informacje poddano ocenie ilościowej i jakościowej – z wykorzystaniem metod statystycznych takich jak: test niezależności chi-kwadrat oraz test t-Student.

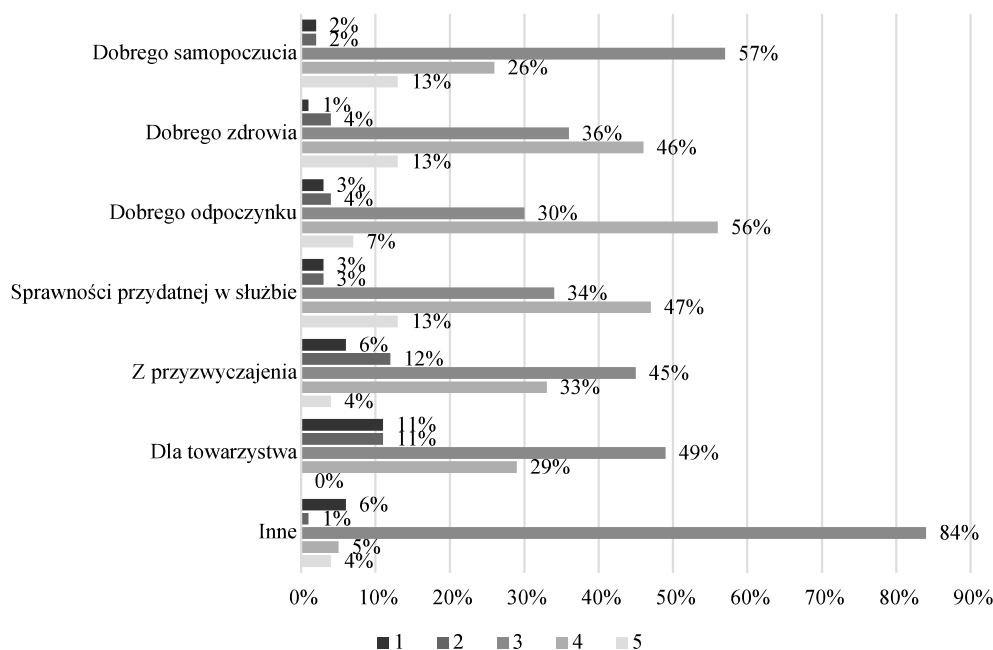
Wyniki

Obciążenia zawodowe zdaniem badanych są dość wysokie: średnia w skali 10-cio punktowej wynosi dla ogółu badanych 6,41 SD1,16 i oscyluje wokół wartości submaksymalnych. Ujawniła się też nieco wyższa tendencja wskazań uciążliwości czynników pracy u pracowników Straży Granicznej i wyniosła 6,50 SD0,84, co może być związane z aktualną sytuacją na granicy w rejonie badań. Ocena poziomu uciążliwości czynników pracy była zróżnicowana i wynosiła:

- czynniki nagłe – powodujące wypadki 3,11 SD0,87
- czynniki fizyczne 3,47 SD0,80
- czynniki chemiczne 2,80 SD1,24
- czynniki biologiczne 3,11 SD0,96
- czynniki ergonomiczne 3,07 SD1,01
- czynniki psychospołeczne 3,38 SD 0,93

Respondenci przyznali, że w ramach obowiązków zawodowych 82% z nich doskonali sprawność i umiejętności ruchowe. Trening fizyczny, sprawnościowy u większości badanych zalicza się do obowiązków zawodowych. Tylko co 5. nie potwierdza takiej konieczności. Deklarują także, że ich służba wymaga aktywności fizycznej, a obciążenia w pracy są dość wysokie.

Poza służbą każdy z badanych funkcjonariuszy (100%) deklarował, że spędzał aktywnie czas wolny w dni robocze oraz wolne od pracy. Jednak blisko co drugi funkcjonariusz podejmuje aktywność fizyczną w trosce o doskonalenie sprawności bojowej (Rysunek 1).



Rysunek 1. Motywacje podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym

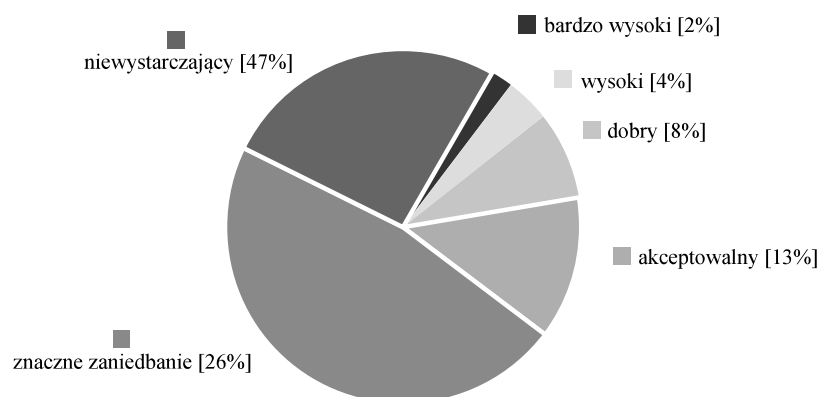
Źródło: opracowanie własne

Pytani o dobór form ruchowych, które wykorzystują respondenci w swojej wolnoczasowej, dobrowolnej aktywności fizycznej mundurowi wymieniali:

- spacer, bieganie (78%)
- pływanie (54%)
- jazda na rowerze, rolkach (66%)
- sporty motorowe (12%)
- sporty siłowe (26%)
- gry zespołowe (15%)
- turystyka (24%)

- praca w ogrodzie (21%)
- wspinaczka (1%)
- gimnastyka (1%)

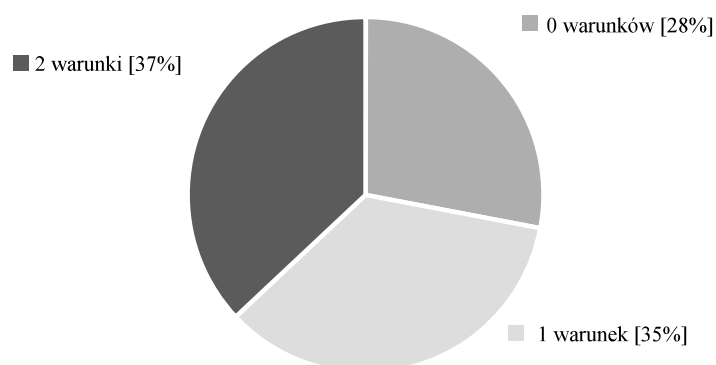
Blisko co 4. funkcjonariusz wg indeksu Sharkey'a ma poziom wolno-
czasowej aktywności ruchowej, wskazujący na znaczące zaniedbanie (Ry-
sunek 2).



Rysunek 2. Poziom aktywności fizycznej wg Sharkey'a (n=100)

Źródło: opracowanie własne

W dalszym etapie analiz wyników badania kwestionariuszem Shar-
key,a sprawdzono w jakim zakresie spełnione były jednocześnie wszystkie
trzy warunki pro-zdrowotnej aktywności fizycznej. Takich osób wśród bada-
nych nie było; dwa warunki jednocześnie (np.: częstość +intensywność lub
czas trwania treningu+częstość) spełniła więcej niż co trzecia badana osoba
(Rysunek 3).



Rysunek 3. Warunki aktywności fizycznej wg Sharkey'a (n=100)

Źródło: opracowanie własne

Następnie sprawdzono korelację między wolnoczasową prozdrowotną aktywnością fizyczną a oceną ciężkości czynników ryzyka pracy. Analiza jakościowa nie wykazała różnic istotnych statystycznie. Porównanie średnich stopnia uciążliwości pracy z jakością aktywności fizycznej wolnoczasowej mierzonej liczbą spełnionych warunków prozdrowotnych wskazało na niewielką: funkcjonariusze ciężiej pracujący częściej spełniali 2 warunki. Wynik nie był jednak istotny statystycznie (Tabela 1).

Tabela 1. Deklarowana uciążliwość czynników ryzyka a jakość prozdrowotnej aktywności fizycznej

Spełnione warunki AF WHO Średnia – czynniki uciążliwe	Grupa A 0 warunków (n=28)	Grupa B 1 warunek (n=35)	Grupa C 2 warunki (n=37)	p
powodujące wypadki	2,93 SD1,09	3,11 SD0,83	3,24 SD0,72	0,3601
fizyczne	3,54 SD0,69	3,37 SD0,84	3,51 SD0,84	0,6629
chemiczne	2,75 SD1,40	2,77 SD1,17	2,86 SD1,21	0,9220
biologiczne	3,11 SD0,99	3,26 SD1,04	2,97 SD0,87	0,4613
ergonomiczne	2,29 SD1,10	3,06 SD1,08	3,16 SD0,87	0,7361
psychospołeczne	3,23 SD0,98	3,29 SD0,96	3,54 SD0,87	0,4208
średnia	3,10 SD1,04	3,14 SD0,99	3,22 SD0,89	0,3987

Źródło: opracowanie własne

Ważnym elementem postawy wobec danego zjawiska jest stopień i kierunek głoszonych przekonań. Poproszono więc badanych o wskazanie takiego twierdzenia, które jest im najbliższe – a twierdzeniom przyporządkowano wartość skali Likerta:

0 – „nie mam zdania/trudno powiedzieć”;

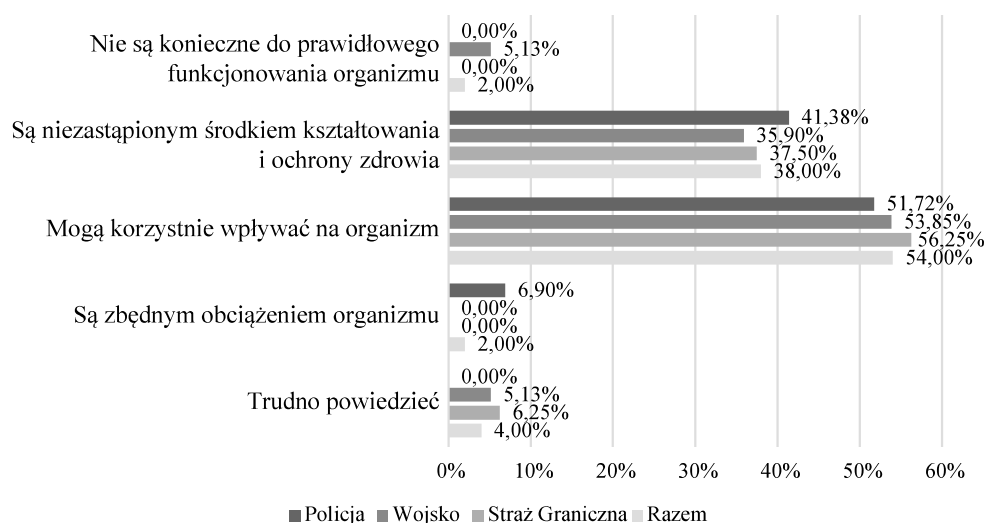
1 – „ćwiczenia fizyczne są zbędnym obciążeniem organizmu”;

2 – „ćwiczenia fizyczne nie są konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu”

3 – „ćwiczenia fizyczne mogą korzystnie wpływać na organizm”

4 – „ćwiczenia fizyczne są niezastąpionym środkiem kształtowania i ochrony zdrowia”

Szczegółowe wybory funkcjonariuszy zaprezentowano poniżej (Rysunek 4).



Rysunek 4. Opinia na temat ćwiczeń fizycznych (n=100)

Źródło: opracowanie własne

Średnia ocena w skali Likerta wyniosła 4,24 SD0,79: dla Policji 4,21 SD1,01, dla Wojska 4,21 SD0,77, dla pracowników Straży Granicznej 4,31 SD0,59.

Dyskusja

Aktywność i sprawność fizyczna funkcjonariuszy służb mundurowych jest ważna z punktu widzenia ich zadań w gotowości bojowej, ale i w ochronie zdrowia, które w tych zadaniach jest znacznie eksploatowane. Dlatego podjęto próbę oceny miejsca kinezyprofilaktyki w stylu życia losowo wybranych, liniowych pracowników wojska, policji i straży granicznej, pełniących służbę w południowo-wschodniej Polsce.

Badania aktywności fizycznej przeprowadzono za pomocą deklaracji w autorskim kwestionariuszu ankiety i jednocześnie za pomocą testu Sharkey'a pokazały, że ocena aktywności fizycznej w badaniach sondażowych jest trudna – a wyniki wymagają pogłębionych interpretacji. Choć wszyscy badani deklarowali systematyczną aktywność fizyczną to jej jakość i wymiar sprawdzony testem kontrolującym warunki prozdrowotne był jednak niezadowolający: żaden z funkcjonariuszy nie spełnił wszystkich trzech koniecznych elementów prozdrowotnych (czasu trwania, intensywności i częstości zajęć ruchowych) a dla blisko $\frac{3}{4}$ badanych deklarowany poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym wykazał (także rażące) zaniedbania (Rysunek 2; Rysunek 3). Mimo tego, że funkcjonariusze deklarowali aktywność fizyczną

w czasie wolnym to nie miała ona znaczenia bodźcującego w kontekście zaleceń prozdrowotnych (Gacek, 2018).

Wolnoczynowej aktywności fizycznej nie można jednak oceniać bez kontekstu obciążeń zawodowych, powodujących zmęczenie. Pełniona służba we wszystkich trzech formacjach, których przedstawiciele byli uczestnikami badania wymaga znacznych obciążeń fizycznych (Bartuzi, Roman-Liu, 2012; Weseliński, 2020). W badanej grupie szacunkowa wartość czynników ergonomicznych i fizycznych w służbie (rozumianych jako obciążenie wysiłkiem fizycznym) wyniosła 3,01 SD 0,96 i 3,47 SD 0,80 – osiągała w większości wartość submaksymalną, ale oceny były dość zróżnicowane.

Subiektywna ocena ciężkości pracy może (i powinna) wpływać na sposób wyboru formy odpoczynku po służbie. Według analiz fizjologicznych, bezpośrednio po intensywnej fizycznie pracy wskazany jest wypoczynek bierny; zalecane są aktywności intelektualne, a ewentualnie podejmowana aktywność fizyczna powinna mieć umiarkowany charakter (Chodinow, 2009; Kunysz-Rozborska, 2017). Dlatego należy przyjąć, że w przypadku funkcjonariuszy skrajnie obciążonych fizycznie – optymalne będą bierne formy wypoczynku, zwłaszcza bezpośrednio po służbie. Uwzględniono to w interpretacji wyników badań własnych. Tak niekorzystny wynik testu Sharkey’a w badanej można tłumaczyć tym, że znaczną aktywność fizyczną badani podejmowali w ramach obowiązków służbowych, więc aktywność fizyczna w czasie wolnym nie musiała spełniać wszystkich zakładanych warunków prozdrowotnych. Mimo to, respondenci najchętniej wybierali aktywne formy spędzania czasu wolnego. Ich aproba dla aktywności fizycznej wyrażona została także w opiniach o jej znaczeniu dla zdrowia oraz znaczącej liczbie motywacji do ćwiczeń fizycznych. Tu jednak licznie wskazywano instrumentalne znaczenie treningu, który podejmowany był dla podnoszenia sprawności i efektywności służby (wymieniano tu sporty siłowe i motorowe).

W wynikach badań ankietowych zwraca też uwagę fakt znacznych obciążeń psychospołecznych (3,38 SD 0,93) w związku z pełnioną służbą – a w badanej grupie wynik podwyższa ocena strażników granicznych, którzy pełnią służbę na wschodniej granicy w warunkach wojny w Ukrainie. Ciągłe napięcie psychiczne, stres towarzyszący służbie może być przyczyną chorób psychosomatycznych i zachowań ryzykownych (Lizak, 2013).

Oznacza to, że wypoczynek po służbie funkcjonariuszy badanych formacji powinien być racjonalny tzn. zapewniać relaksację i proste formy odnowy biologicznej, chroniącej przed kumulacją przeciążeń fizycznych

i psychicznych. Ukierunkowana aktywność fizyczna tu odegrać istotną rolę, ponieważ jest docenianym elementem ochrony zdrowia: respondenci w zdecydowanej większości prezentują przekonania o pozytywnym – a nawet niezbędnym – wpływie aktywności fizycznej na zdrowie. Jest to także jeden ich z głównych motywów świadomego i aktywnego wypoczynku (Apanowicz, 2017).

Uwagi natomiast wymagają ci nieliczni funkcjonariusze, którzy nie dostrzegają tych wartości lub uważają, że w czasie wolnym mogą tylko zdobywać sprawności przydatne w służbie. Nie można mieć pewności, że po latach pracy i osiągnięciu uprawnień emerytalnych ich aktywność ruchowa nie zmniejszy się. Prawdopodobnie z powodu braku przekonań prozdrowotnych nie będą kontynuować aktywności fizycznej po zakończeniu pracy w służbach mundurowych (Leszczyńska, 2013).

Instruktorzy wychowania fizycznego w jednostkach służb mundurowych, ale także fizjoterapeuci zajmujący się odnową biologiczną czy rehabilitacją pourazową powinni zwrócić uwagę na organizację warunków odnowy biologicznej oraz wyposażenie funkcjonariuszy w umiejętność racjonalnego planowania treningu zdrowotnego oraz wykorzystania wybranych ćwiczeń relaksacyjnych.

Wnioski

Badani funkcjonariusze deklarowali wysoki poziom aktywności fizycznej, wynikający głównie z organizacji i charakteru służby. Mimo, że wszyscy badani preferowali aktywny sposób spędzania czasu wolnego, to w żadnym przypadku nie zostały spełnione jednocześnie trzy warunki prozdrowotnej aktywności ruchowej wg Sharkey’a. Można to częściowo tłumaczyć znacznymi obciążeniami fizycznymi w związku ze służbą.

Respondenci deklarowali wiele umiejętności w zakresie form rekreacji. Badania ujawniły, że dla racjonalnego wypoczynku żołnierzy, policjantów i strażników granicznych konieczne jest wdrożenie starannie planowanej kinezyprofilaktyki pierwotnej i wtórnej. Pierwsza – powinna zawierać kompensacyjne formy aktywności fizycznej i umiejętność relaksacji ze względu na zgłaszane czynniki uciążliwe służby; druga dodatkowo: wdrożenie środków odnowy biologicznej i elementów kinezyterapii.

Pozytywne przekonania prawie wszystkich funkcjonariuszy o znaczeniu aktywności fizycznej w ochronie zdrowia mogą sprzyjać kinezyprofilaktyce. Tylko nieliczna grupa badanych może wymagać edukacji w tym zakresie.

Literatura:

1. Apanowicz, M. (2017). *Uwarunkowania aktywności wolnoczasowej żołnierzy zawodowych w trakcie pełnienia służby wojskowej*. W: Sokołowski M., Keiser A. (red.), *Biospołeczne uwarunkowania służby w grupach dyspozycyjnych w aspekcie bezpieczeństwa międzynarodowego* (s. 172–183). Poznań: Wyd. AWF.
2. Bartuzi, P., Roman-Liu, D. (2012). Ocena obciążenia mięśniowo-szkieletowego w aspekcie wieku pracownika. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka*, 6, 12-15.
3. Benelam, B., Wyness, L. (2010). Hydration and health: a review. *Nutrition Bulletin*, 35(1), 3-25.
4. Burrell, L. M., Adams, G.A., Castro, C. A. et al. (2006). The impact of military lifestyle demands on well-being, army, and family outcomes. *Armed Forces & Society*, 33(1), 43-58.
5. Chibowski, K. (2018). Odczuwanie strat zasobowych a nasilenie stresu post-traumatycznego u żołnierzy na misjach wojskowych. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 2, 325-334.
6. Chodiniow, W. (2009). Mechanizm fizjologiczny efektu wypoczynku aktywnego w warunkach treningu fizycznego. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2(6), 108-112.
7. Drohomirecka, A., Kotarska, K. (2013). Styl życia a podejmowana aktywność fizyczna przez przedstawicieli służb mundurowych. *Handel Wewnętrzny*, (specjalny (wrzesień-październik). Turystyka i rekreacja w rozwoju cywilizacyjnym), 3-31.
8. Dudziuk, I. (2015). Kierunki doskonalenia żołnierzy sił zbrojnych RP z wychowania fizycznego. *Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa*, 4(29), 43-44
9. Gacek, M. (2007). Aktywność fizyczna w stylu życia mężczyzn zatrudnionych w policji-z uwzględnieniem jej roli w redukcji stresu psychologicznego. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 88(3), 370-375.
10. Gacek, M. (2018). Poczucie własnej uogólnionej skuteczności a wybrane aspekty stylu życia grupy żołnierzy zawodowych. *Hygeia Public Health*, 53(1), 79-84.
11. Howley, E.T., Franks, B.D. (1997). *The Health Fitness Handbook*. Champaign: Human Kinetics.
12. Kowalik, S. (1993). Psychologiczne wymiary jakości życia. W: A. Bańka, R. Derbis (red.), *Myśl psychologiczna w Polsce odrodzonej* (s. 31-43). *Efektywność działań człowieka*. Poznań.
13. Kunysz-Rozborska, M. (2017). Odnowa biologiczna we współczesnym sporcie. *Quality in Sport*, 3(1), 48-56.

14. Kurowski, G. (2019). Rekreacyjna aktywność fizyczna żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 2(42), 41-50.
15. Lasota, A. (2009). Obciążenie psychiczne funkcjonariuszy policji i straży granicznej. *Zeszyty Naukowe Politechniki Poznańskiej. Organizacja i Zarządzanie*, 54, 39-47.
16. Leszczyńska, A. (2013). Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica*, (45), 179-189.
17. Lizak, Z. (2013). Konferencja „Stres, wypalenie zawodowe, samobójstwa–prewencja, postwencja – wśród funkcjonariuszy służb mundurowych i pracowników służb społecznych”. *Państwo i Społeczeństwo*, 13(3), 195-199.
18. Mitura-Czaja, I., Kot-Merecz, D., Szymczak, W. (2013). Czynniki ryzyka chorób układu krążenia a stres życiowy i zawodowy policjantów. *Medycyna Pracy*, 64(3), 335-36.
19. Muir, C., Prang, K.H., Sheppard, D., Newnam, S. (2019). Occupational injuries among police workers: patterns and contributing factors in an Australian jurisdiction. *Safety Science*, 14(1), 1-15.
20. Osuch, M. (2021). Osobowościowe uwarunkowania poczucia stresu osób pracujących w zawodach trudnych i niebezpiecznych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J–Paedagogia-Psychologia*, 34(2), 281-293.
21. Piotrowski, A. (2014) Stres w warunkach zawodowej służby wojskowej. *Przegląd naukowo-metodyczny. Edukacja dla bezpieczeństwa*, 1(22), 332-334.
22. Sęk, H. (2000). Uwarunkowania i mechanizmy wypalenia zawodowego w modelu społecznej psychologii poznawczej. Wyd. Sęk H., Red. *Wypalenie zawodowe: psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania*, PWN Warszawa, 83–134.
23. Sharkey, B. J. (1990). Physiology of fitness. Champaign. Human Kin, Publ. za: Drabik J., (1997). *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*, Gdańsk: AWF Gdańsk.
24. Stępka, E., Basińska, M. A. (2015). Temperament a zmęczenie przewlekłe u funkcjonariuszy policji. *Medycyna Pracy*, 66(6), 793-801.
25. Weseliński, M. (2020). Sprawność fizyczna w wojsku. Kontekst kulturowy i społeczny. Między wartością utylitarną a perfekcyjną. *Bezpieczeństwo Obronność Socjologia*, 13, 7-37.
26. Wójcicki, J. (2010). Przygotowanie do pracy w służbach mundurowych. *Scientific Bulletin of Chełm – Section of Pedagogy*, 1, 133-137.
27. Zużewicz, K. (2017). Skutki zdrowotne pracy w niefizjologicznym rytmie. *Zeszyty Naukowe SGSP/Szkoła Główna Służby Pożarniczej*, 62(1), 127-139.