



## **Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem jako predyktor zachowań zdrowotnych wpływających na poziom bezpieczeństwa**

Sense of coherence and stress coping styles as predictors  
of health behaviors affecting safety levels

**Marzena Netczuk-Gwoździewicz**

ORCID: 0000-0003-1742-1138

e-mail: marzena.netczuk-gwozdziewicz@awl.edu.pl

Akademia Wojsk Lądowych

Wydział Zarządzania i Przywództwa

**Marian Kopczewski**

ORCID: 0000-0002-0402-0477

e-mail: marian.kopczewski@awl.edu.pl

Akademia Wojsk Lądowych

Wydział Nauk o Bezpieczeństwie

---

Security, especially military security, is a state that gives a sense of certainty and a guarantee of its preservation and is ensured especially by the armed forces – soldiers. There are professions that are associated with above-average levels of both health and psychological costs. Without any doubt, this group includes the profession of soldier. Soldiers are exposed to enormous stress while on duty, and maintaining an appropriate mental condition has a direct impact on the effectiveness of the activities they undertake, including combat activities, which affect our level of safety. The ability to cope with stress in the event of a threat is important, not only for the health of participants, but above all, it has a significant impact on the level of collective safety. Military service involves constant improvement of one's skills. It was noticed that an effective commander is a specialist in both military operations and combat stress. A commander whose actions affect not only the safety of the soldier, but also the safety of a given society.

All the more so because the leader is largely responsible for alleviating operational stress in his soldiers; therefore, he cannot remain indifferent to the causes and consequences of combat stress. The authors of this article aimed to analyze the level of sense of coherence and styles of coping with stress among soldiers.

**Key words:** coherence, stress, soldiers, psychological resources, soldier's health, security.

## Wstęp

Problematyka stresu wzbudza w ostatnich latach coraz szersze zainteresowanie nie tylko wśród społeczeństwa, ale także w środowiskach naukowych. Tematyka ta jest przedmiotem badań nie tylko nauk o zdrowiu, medycyny społecznej, ale również psychologii, socjologii, pedagogiki oraz nauk o bezpieczeństwie. Istnieją zawody, których wykonywanie wiąże się z ponadprzeciętnym poziomem zarówno kosztów zdrowotnych, jak i psychologicznych (Terelak, 2007). Ponad wszelką wątpliwość do tej grupy zaliczyć można zawód żołnierza. Doświadczenia, jakie zdobywają uczestnicy operacji wojskowych, wywołują swoiste reakcje. Stresowe zdarzenia na polu walki oczywiście różnią się od siebie, zarówno jakością, jak i nasileniem. Głównymi czynnikami mającymi na nie wpływ są: intensywność, czas trwania misji, zasady interwencji, cechy przywództwa, efektywność komunikacji, morale i spójność jednostki oraz ogólne znaczenie misji (Popiel, Pragłowska 2009). Odbiór czynników jest zdeterminowany różnorodnymi warunkami, w jakich żołnierz musi realizować powierzone mu zadanie. Wpływające na bezpieczeństwo nie tylko w rejonie prowadzenia operacji, ale i na całym świecie.

Służba wojskowa wiąże się z nieustannym doskonaleniem własnych umiejętności. Doświadczenia wskazują, że w czasie pokoju istotne jest solidne przygotowanie żołnierzy do działań na polu walki, w tym również w aspektach pozawojskowych. Zwraca się przy tym uwagę na istotną kwestię – przygotowanie bojowe z psychologicznego punktu widzenia odznacza się wyraźną specyfiką, ponieważ skala zagrożenia, z jaką muszą uporać się wojskowi w trakcie pełnienia misji, zupełnie odbiega od trudności napotykanych w warunkach pokoju (Figley, Nash, 2010). Dlatego bardzo ważną rolę ogrywa tu dowództwo, które w trakcie szkolenia bojowego musi przygotować podwładnych do umiejętnego radzenia sobie podczas realnego zagrożenia oraz zapewnić im warunki i odpowiednie wyposażenie. Wiąże się to także z koniecznością wyboru właściwych metod działania. Świadomość wpływu czynników pola walki na zachowanie żołnierzy doprowadziła również do zmiany treści i zasad szkolenia dowódców

niższych szczebli oraz rozbudowy instytucji zajmujących się wsparciem weteranów.

Dostrzeżono, że efektywny dowódca to specjalista zarówno w dziedzinie operacji wojskowych, jak i w dziedzinie stresu bojowego. Tym bardziej że przywódca w dużej mierze odpowiada za łagodzenie stresu operacyjnego u swoich żołnierzy, dlatego nie może pozostawać obojętny wobec przyczyn i następstw stresu bojowego. Cytowani już wcześniej Figley i Nash podkreślają, że skuteczni dowódcy są ekspertami w dziedzinie stresu walki. Wytwarzanie stresu bojowego u przeciwników na polu bitwy i łagodzenie stresu operacyjnego we własnych szeregach dzięki przywództwu, szkoleniu i utrzymaniu spójności jednostki należą do podstawowych narzędzi dowódcy w czasie wojny (Figley, Nash, 2010). Badania prowadzone w wielu armiach zwróciły uwagę na różnorodność wpływu czynników emitowanych przez walkę (Ilnicki i in., 2009). W literaturze wojskowej jednoznacznie wskazuje się, że podstawowym celem terenowych działań bojowych jest pokonanie przeciwnika, a tym samym odniesienie zwycięstwa. Ten aspekt jest kształtowany w procesie szkolenia żołnierzy na każdym etapie ich służby, aż do momentu, kiedy zostanie on w pełni enkulturowany. Jest to zadanie wymagające bardzo złożonych zabiegów, które – jak się okazuje – są również czynnikiem chroniącym przed ryzykiem pojawienia się PTSD. Brak tej wiedzy staje się jednym ze źródeł trudności radzenia sobie ze stresem.

Za bazę teoretyczną badań posłużyły koncepcje: transakcyjna teoria stresu Richarda Lazarusa oraz Susan Folkman, teoria zachowania zasobów Stevana Hobfolla oraz salutogenetyczna teoria Aarona Antonovsky'ego. Zasadnicze twierdzenie transakcyjnej teorii stresu Lazarusa, określające stres psychologiczny, jako „określoną interakcją między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę, jako obciążająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (Heszen, 2013) stanowi bez wątpienia najpopularniejszą i najczęściej cytowaną teorię stresu. Jest ona przejawem podejścia poznawczo-fenomenologicznego do zagadnienia (Heszen, Sęk 2008). Według koncepcji Lazarusa i Folkman stres jest relacją człowieka z otoczeniem, która jest oceniana przez daną osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby oraz zagrażająca jej dobrostanowi. Sam proces reakcji na stres oparty jest jednak na „transakcji”, jaka zachodzi między człowiekiem a czynnikiem, który jest jego źródłem. Człowiek pod wpływem negatywnych bodźców podejmuje wysiłek na rzecz zneutralizowania czynników tworzących uczucie lęku bądź utraty zasobów. Tego typu aktywność jest określana przez badaczy jako radzenie sobie ze stresem, które polega na tzw. transakcji stresowej. Jednostka rozpoznaje zagrożenie i podejmuje starania na rzecz odwrócenia negatywnych doznań, w efekcie uzyskując pozytywny wynik emocjonalny (Lazarus, Folkman, 1984).

Akceptując powyższe założenie wzajemnych wpływów między stresorami a zasobami, Stevan Hobfoll sformułował tezę, iż stres jako indywidualna ocena sytuacji przez człowieka ma przede wszystkim na celu zachowanie zasobów (teoria zachowania zasobów). Owe zasoby osobiste cytowany autor definiuje jako istotne dla jednostki rzeczy, niekoniecznie materialne (Hobfoll, 2006). Niemniej podstawowy mechanizm obronnej reakcji na stres oparty jest na umiejętnej inwestycji (adaptacji) posiadanych zasobów. Umiejętność radzenia sobie z sytuacją stresową zależy zatem od puli posiadanych zasobów. Im mniejsza pula zasobów, tym bardziej ograniczone możliwości inwestycyjne. Natomiast bogate zasoby zwiększają możliwości inwestycyjne i w konsekwencji prowadzą do wytworzenia nowych zasobów ocenianych jako tzw. wtórne zyski. Zdaniem Hobfolla umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem powinna być oparte na ciągłej i umiejętnej organizacji oraz powiększaniu zasobów w oczekiwaniu na stres.

### **Rola zasobów w radzeniu sobie ze stresem**

Informacje dostępne w literaturze nie pozwalają na jednoznaczne rozstrzygnięcie, jakie czynniki powodują, że ludzie dobrze radzą sobie ze stresem. Hobfoll, opisujący stres jako sytuację utraty zasobów osobistych, podkreśla znaczenie tych czynników, które uznaje za znaczące w procesie radzenia sobie ze stresem. Pojęcie „zasoby osobiste” używane jest w psychologii zdrowia w odniesieniu do wszystkich czynników, które pomagają w radzeniu sobie ze stresem. Natomiast Moos i Schaefer określają natomiast zasoby osobiste jako „względnie stałe czynniki osobowe i społeczne, które wpływają na sposób, w jaki jednostka próbuje opanować kryzysy życiowe i transakcje stresowe” (Moos, Schaefer, 1998).

Wielu badaczy do ważnych zasobów osobistych zalicza: wsparcie społeczne, sposoby radzenia sobie ze stresem, poczucie własnej wartości i skuteczności, poczucie koherencji, poziom optymizmu, umiejętności asertywnego zachowania się, umiejscowienie kontroli. Prowadzone badania własne wskazują, że posiadane zasoby osobiste pełnią istotną funkcję w radzeniu sobie ze stresem. Michael Jackson sugeruje, że zasoby osobiste mogą odgrywać ważniejszą rolę w tym procesie niż rodzaj i intensywność doświadczonego wydarzenia. Psychologowie stworzyli również pojęcia opisujące tzw. metazasoby, czyli złożone właściwości psychologiczne tworzące swego rodzaju konstelacje zdolności czy orientacje psychologiczne pozwalające chronić człowieka przed stresem i efektywnie się z nim zmierzać. A dodatkowo uważa się, że dzięki nim człowiek jest zdolny do korzystania z wszelkich dostępnych mu osobowych i środowiskowych zasobów (Netczuk-Gwoździewicz, 2020).

## Podstawowe tezy teorii salutogenetycznej A. Antonovsky'ego

W odróżnieniu od opierającego się na dychotomicznym podziale na zdrowie i chorobę podejścia patogenetycznego stworzone przez Aarona Antonovsky'ego podejście salutogenetyczne polega na postrzeganiu zdrowia i choroby jako kontinuum. Umożliwia to nie tylko traktowanie zdrowia procesualnie, ale również pozwala określać jego poszczególne poziomy. Antonovsky stoi na stanowisku, iż w sytuacji stresowej jednostka nie tylko ma możliwość chronienia zdrowia, ale również rozwoju i wyboru działania. Sytuacja stresogenna postrzegana jest w tym wypadku, jako wytrącenie z równowagi układu jednostka – otoczenie i jedynie wysiłki jednostki mogą ten układ do stanu równowagi ponownie przywrócić. Salutogenetyczny model A. Antonovsky'ego zakłada, że w procesie radzenia sobie ze stresem decydujące znaczenie mają: rodzaj i poziom stresu, zasoby odpornościowe jednostki oraz poczucie koherencji. Szczególnie istotne znaczenie w tej teorii mają dwa ostatnie z wymienionych czynników, czyli zasoby odpornościowe oraz poczucie koherencji (Antonovsky, 2005).

Pod pojęciem uogólnionych zasobów odpornościowych (*generalized resistance resources – GRR*), których istotą jest skuteczne przeciwdziałania i zwalczanie stresu, rozumiemy ogólnie pojęte właściwości oraz cechy zarówno jednostki, jak i grupy wraz z jej elementami kulturowymi i środowiskowymi. Zasoby te możemy podzielić na różne kategorie. Wyróżniamy między innymi zasoby (GRR) przedmiotowo–materialne, takie jak pieniądze czy też siła fizyczna; GRR poznawcze i emocjonalne (intelekt, wiedza, czy też poczucie tożsamości); zasoby oceny i nastawienia – racjonalność, zdolność przewidywania i planowania; GRR interpersonalno–relacyjne – tutaj można mówić o wsparciu społecznym i zaangażowaniu; a także zasoby makro–socjalno–kulturowe, czyli gotowe reakcje, jakie warunkuje jednostce kultura (Ogińska–Bulik, Juczyński 2010).

Drugim, obok zasobów odpornościowych pojęciem, któremu Antonovsky przypisuje niezwykle istotną rolę w wyjaśnieniu mechanizmów radzenia sobie ze stresem, jest poczucie koherencji. Pojęcie to definiuje on jako: „(...) globalną orientację człowieka wyrażającą stopień, w jakim ten człowiek ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że: 1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego mają charakter ustrukturalizowany, przewidywalny i wytłumaczalny, 2) ma dostęp do środków, które pozwolą mu sprostać wymaganiom, jakie stawiają te bodźce, 3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Heszen-Niejodek, 2013).

Na podstawie przytoczonej definicji można wyróżnić trzy, względnie niezależne komponenty pojęcia, które pomimo niezależności wciąż stanowią konstruktywne elementy składowe rzeczowego poczucia koherencji. Antonovsky opisuje te elementy składowe poczucia koherencji jako: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności, poczucie sensowności. Największy natomiast według Antonovsky'ego wpływ na wykształcenie się oraz indywidualny poziom poczucia koherencji każdej jednostki mają, oprócz uogólnionych zasobów odpornościowych, wzorce doświadczeń życiowych. Koherencja kształtuje się, a jej poziom rośnie przede wszystkim w wyniku socjalizacji. Za wykształcenie się oraz utrwalenie podstawowych elementów globalnego poczucia koherencji odpowiadają przede wszystkim trzy podstawowe wzorce doświadczeń życiowych (Łosiak, 2007). Według Antonovsky'ego są nimi: spójność (stałość), równowaga między przeciążeniem a niedociążeniem, udział w podejmowaniu decyzji.

Natomiast drugi badany zasób to style radzenia sobie ze stresem. Podstawy teoretyczne badań nad stylami radzenia sobie ze stresem opracowane zostały przez Normana Endlera i Jamesa Parkera, którzy w swojej teorii stylów radzenia sobie ze stresem dzielą je na podstawie dwóch kryteriów. Są nimi konfrontacja oraz orientacja na osobę. Ze względu na te właśnie kryteria wyróżniają oni cztery style: konfrontacyjny, zorientowany na zadanie, konfrontacyjny, zorientowany na osobę, unikowy zorientowany na zadanie i unikowy zorientowany na emocje – charakterystyczny dla osób, które w sytuacji stresowej unikają podejmowania jakichkolwiek decyzji czy działań związanych z sytuacją stresową. Styl ten objawiać się może dwojako: poprzez zaangażowanie w czynności o charakterze zastępczym (oglądanie TV, Internet, objadanie się) lub też poprzez poszukiwanie kontaktów z innymi ludźmi i podejmowanie innych zadań w ramach rozwijania kontaktów towarzyskich (Strelau i in. 2005).

Zdolności poszczególnych jednostek w zakresie radzenia sobie ze stresem zależą od wielu czynników. Zaliczyć do nich możemy takie cechy jak: inteligencja, uzdolnienia, wiedza, cechy osobowościowe, temperament, wygląd fizyczny, doświadczenie w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych, a także aktualna kondycja jednostki (zarówno ta psychiczna jak i fizyczna).

### **Zależność między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem**

Zasadniczym twierdzeniem w koncepcji salutogenetycznej Antonovsky'ego jest założenie, że w naturze człowieka leży dynamiczny stan heterostatycznego braku równowagi. Niezależnie od tego czy stresory będą miały charakter wewnętrzny czy

zewnątrzny, człowiek w swoim życiu nieustannie ma do czynienia z bodźcami, na które jest zmuszony reagować, nie mając przy tym gotowego rozwiązania czy też odpowiedzi adaptacyjnej. Wśród czynników skutecznego radzenia sobie ze stresem Antonovsky wymienia w swojej koncepcji właśnie poczucie koherencji, rozumiane jako globalna, złożona orientacja człowieka sprawiająca, iż postrzega on otaczający go świat (zarówno wewnętrzny jak i zewnątrz) jako przewidywalny, a zachodzące w nim procesy i zdarzenia jako zgodne z własnymi oczekiwaniami (Antonovsky, 2005). Jednostki o wysokim poczuciu koherencji zdecydowanie częściej widzą w czynnikach stresogennych wyzwania, którym są we własnym mniemaniu zdolne sprostać, niż jako zagrożenie (Sapolsky, 2011). Osoby takie łatwiej decydują się na podejmowanie działań poza zdrowotnych, przy dużo rzadszych, niż w przypadku podmiotów o słabej koherencji, zachowaniach szkodliwych dla zdrowia.

Celem podjętych badań, było wykazanie i opisanie zależności występujących między poczuciem koherencji, a preferowanymi przez żołnierzy stylami radzenia sobie ze stresem.

Zasadnicze pytanie badawcze, jakie postawiono w pracy brzmi: Jakie jest poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem u żołnierzy pełniących czynną służbę wojskową?

### **Charakterystyka osób badanych i przebieg badania**

Badania zostały przeprowadzone w 2022 roku, wzięło w nich udział 110 żołnierzy pełniących czynną służbę wojskową w różnych korpusach osobowych. Byli to mężczyźni i kobiety. Wiek osób badanych wahał się od 21 do 57 roku życia, SD 7,06. W badanej grupie dominowało wykształcenie wyższe 53%, pozostałe 47 % legitymowało się wykształceniem średnim. Osoby badano indywidualnie, standardowa procedura obejmowała badanie kwestionariuszowe przeprowadzone w czasie jednego spotkania.

### **Metody badań**

Za wskaźnik poczucia koherencji oraz jego składników przyjęto: Kwestionariusz Orientacji Życiowej, (SOC-29) autorstwa Antonovsky'ego, Wskaźnikiem stylów radzenia sobie ze stresem były wyniki: kwestionariusza CISS (Endler i Parker, 1999). Do opisu zmiennych wykorzystano statystyki opisowe oraz rozkłady zmiennych. Szacowania różnic dokonano na podstawie jednoczynnikowej analizy wariancji testu F. Fishera. Badanie związków przeprowadzono za pomocą współczynnika korelacji liniowej Pearsona. Za istotne statystycznie przyjęto wartości testu spełniające warunek, że  $p < 0,05$ . Analizy wykonałem za pomocą pakietu statystycznego STATISTICA 13.0.

## Analiza i interpretacja wyników badań Poczucie koherencji i jego składowe

Z analizy danych wynika, że średnia wieku badanych wynosił 35 lat (najmłodsza osoba miała 21, najstarsza 57 lat SD 7,06). Badani żołnierze zostali podzieleni według przynależności do korpusów osobowych. Korpus oficerski liczył 39 żołnierzy, podoficerski 37, a korpus szeregowych zawodowych wyniósł 34 żołnierzy.

Zmienna	Statystyki opisowe (koherencja)							
	N	M	Ufność -95%	Ufność 95%	Min.	Max.	SD	SE
Poczucie zrozumiałości	110	48,65	46,98	50,31	26	71	8,95	0,85
Poczucie zaradności	110	48,90	47,44	50,35	30	68	7,76	0,74
Poczucie sensowności	110	43,63	42,39	44,86	29	56	6,68	0,63
Suma SOC Globalne	110	141,18	137,29	145,06	85	191	20,70	1,98

**Tabela 1.** Różnice w poziomie poczucia koherencji i jego składowych w badanej grupie

Źródło: Opracowanie własne

Oznaczenia:

N – liczba odpowiedzi

M – średnia

SD – odchylenie standardowe

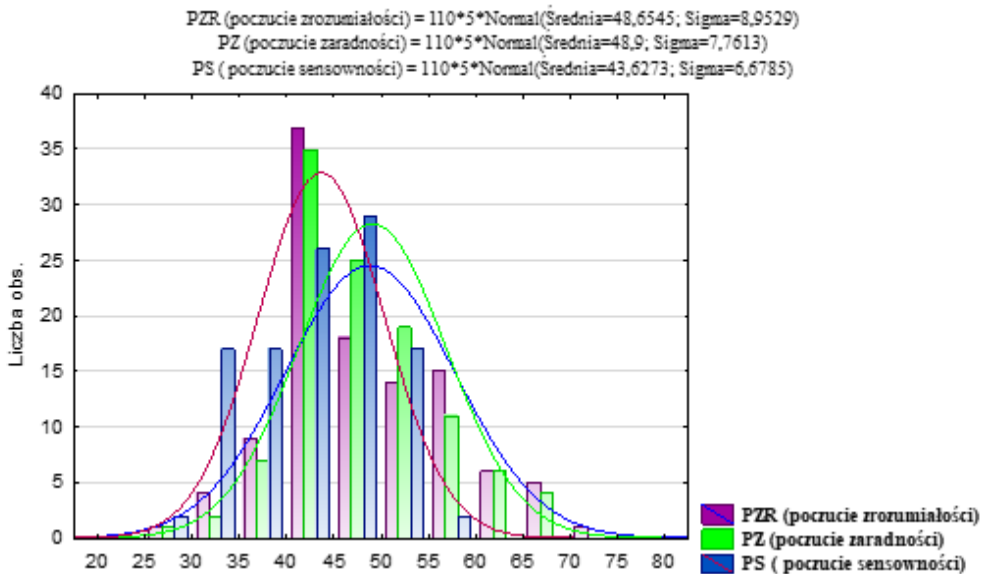
SE – błąd standardowy średniej

Po dokonaniu analizy trzech podskal składających się na poczucie koherencji okazało się, że badanej grupie najwyższy wynik został osiągnięty dla poczucie zaradności. Jego średnia wyniosła 48,90; minimalny wynik dla badanej grupy wyniósł 30, natomiast maksymalny 68, uzyskane odchylenie standardowe na poziomie 7,76 świadczy o dużych różnicach pomiędzy badanymi. Odchylenie standardowe stanowi 16% wartości średniej, co oznacza duże zróżnicowanie, a więc możemy tu mówić o znacznych różnicach wśród badanych w odniesieniu do zaradności.



Minimalnie niższe wartości w badanej grupie zostały osiągnięte dla poczucia zrozumiałości. Średnia wyniosła 48,65; minimalny wynik, jaki osiągnięto to 26, a maksymalny to 71. Dla poczucia zrozumiałości odchylenie standardowe wyniosło 8,95, co przy powyższej średniej również oznacza znaczną różnorodność w badanej próbie i stanowi 18% jej całkowitej wartości.

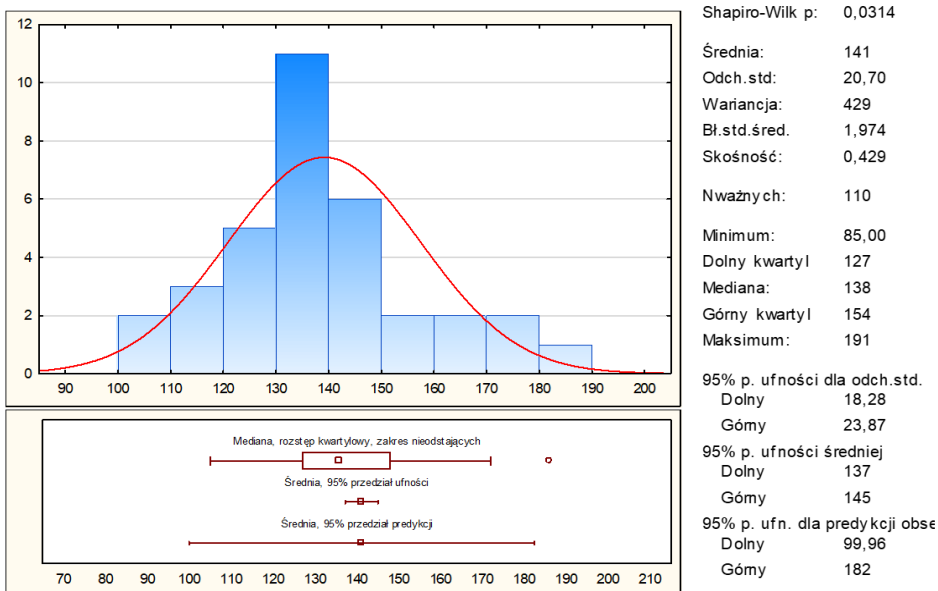
Dokonując analizy poczucia sensowności możemy dopatrzeć się dysonansu w stosunku do osiągniętych wyników we wcześniejszych podskalach. Wynik średni wyniósł 43,63 przy wartości minimalnej wynoszącej 29 i maksymalnej na poziomie 56. Dla poczucia sensowności odchylenie standardowe wyniosło 6,68, co oznacza mniejszą wartość niż w poprzednich przypadkach, aczkolwiek stanowi ono 15% średniej wartości, co świadczy o różnicach występujących wśród badanych.



**Rysunek 1.** Zestawienie składowych poczucia koherencji

Źródło: Opracowanie własne, Statistica 13.

Dokonując analizy poziomu poczucia koherencji w ujęciu globalnym, otrzymujemy następujące wyniki. Średnia globalnego poczucia koherencji przy osiągniętej wartości minimalnej 85 i maksymalnej 191 wyniosła 141,18. Odchylenie standardowe stanowi 15% wartości średniej i wyniosło 20,70. Oznacza to, że grupa przebadanych żołnierzy pełniących czynną służbę wojskową w globalnym poczuciu koherencji różni się między sobą w znacznym stopniu.



**Rysunek 2. Suma SOC Globalne**

Źródło: Opracowanie własne, Statistica 13.

### Style radzenia sobie ze stresem

Analiza stylów radzenia sobie w sytuacji trudnej pokazuje, że w grupie badanych żołnierzy pełniących czynną służbę wojskową najczęściej wskazywanym przez badanych stylem był styl zadaniowy, którego średnia wyniosła 62,03. Następnym najczęściej wybieranym stylem był styl skoncentrowany na unikanie, a wartość jego średniej wyniosła 41,14. Najrzadziej preferowany był styl emocjonalny, którego średnia wyniosła 36,95. Podskale stylu skoncentrowanego na unikanie wyniosły 17,00 dla angażowania się w czynności zastępcze i 16,29 dla poszukiwania kontaktów towarzyskich. Podskala inne wchodząca w skład stylu skoncentrowanego na unikanie osiągnęła wartość średniej na poziomie 7,84.

Zmienna	Statystyki opisowe (style radzenia sobie)							
	N	M	Ufność -95%	Ufność 95%	Min.	Max.	SD	SE
SSZ	110	62,03	60,72	63,34	45	75	7,03	0,67
SSE	110	36,95	35,15	38,75	17	61	9,69	0,92
SSU ACZ	110	17,00	15,85	18,15	8	38	6,27	0,59
SSU PKT	110	16,29	15,67	16,91	8	24	3,44	0,32
Inne	110	7,84	4,47	8,21	4	13	2,09	0,19
SSU	110	41,14	39,28	43,00	22	71	10,03	0,95

**Tabela 2.** Różnice w stylach radzenia sobie w sytuacji trudnej w badanej grupie

Źródło: Opracowanie własne

Oznaczenia: jak w tab. 1.

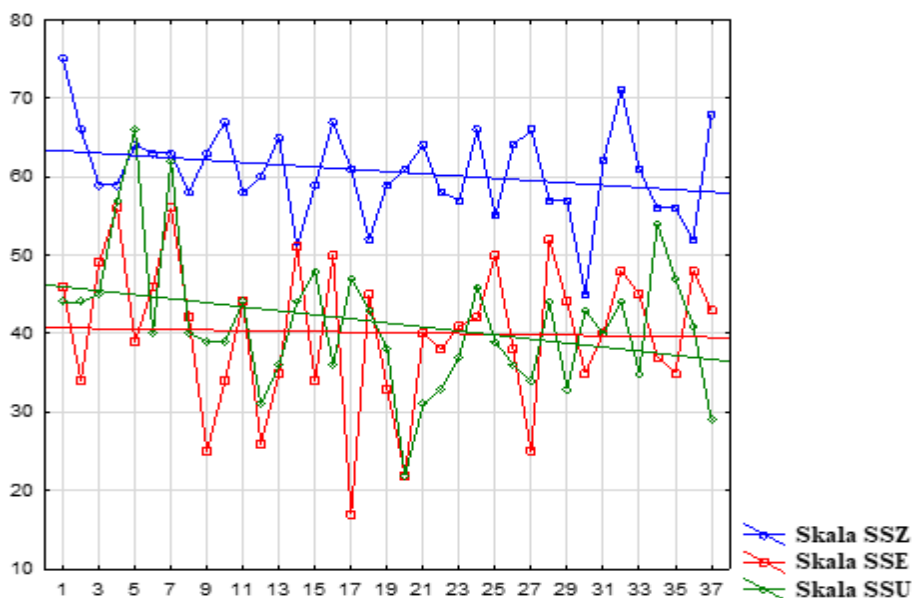
Dane zgromadzone w Tabeli 2. dotyczące stylu skoncentrowanego na zadaniu wskazują, że minimalny wynik wyniósł 45, a maksymalny 75 punktów przy SD na poziomie 7,03. Taki poziom odchylenia standardowego wskazują, że w przypadku stylu zadaniowego nie występują statystycznie istotne różnice pomiędzy badanymi z uwagi na stosunek odchylenia standardowego do średniej, który wyniósł 11,3% i nie przekroczył 15%.

Styl skoncentrowany na unikaniu był drugim najczęściej wskazywanym po stylu zadaniowym przez żołnierzy. Najniższa wartość dla unikania wyniosła 22, a najwyższa 71 punktów przy odchyleniu standardowym wynoszącym 10,03. Taki poziom odchylenia wskazuje na duże różnice pomiędzy badanymi w zakresie unikania z uwagi na wysoki stosunek odchylenia standardowego do średniej, który wyniósł w tym przypadku 24,38%.

Dla angażowania się w czynności zastępcze najniższa uzyskana wartość to 8, a najwyższa 38 przy SD równym 6,27. Osiągnięty wynik świadczy o bardzo dużym dysonansie pomiędzy badanymi, gdyż stosunek odchylenia do średniej wyniósł 36,88%.

W przypadku poszukiwania kontaktów towarzyskich minimalna i maksymalna wartość wyniosła 8 i 24 a odchylenia standardowe ukształtowało się na poziomie 3,44 punktu. Podobnie jak w przypadku angażowania się w czynności zastępcze uzyskany wynik wskazuje na duże rozbieżności pomiędzy badanymi.

Najrzadziej badani w ankietach wskazywali styl skoncentrowany na emocjach. Najniższa wartość, jaką osiągnięto dla tego stylu wyniosła 17 punktów, a najwyższa 61. Odchylenie standardowe stylu emocjonalnego wyniosło 9,69, co również wskazuje na bardzo dużą rozbieżność pomiędzy badanymi żołnierzami w danym zakresie, gdyż stosunek SD do średniej osiągnął 26,22%.



**Rysunek 3. Style radzenia sobie**

Źródło: Opracowanie własne, Statistica 13.

### **Związek poczucia koherencji ze stylami radzenia sobie**

Aby sprawdzić współzależności między poziomem poczucia koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem wykonano analizę korelacji r-Pearsona zawartą w tabeli 3.

Przeprowadzona analiza przy  $p < 0,05$  wykazała istnienie istotnych statystycznie związków między stylem skoncentrowanym na zadaniu a wszystkimi składowymi poczucia koherencji oraz globalnym poczuciem koherencji wśród badanych żołnierzy. Korelacja stylów radzenia sobie ze stresem do poczucia koherencji wskazuje, że styl skoncentrowany na zadaniu silnie koreluje z poczuciem koherencji i jego elementami składowymi w sposób dodatni co oznacza, że im wyższy wynik osiągnąony będzie dla stylu zadaniowego, tym wyższy będzie poziom poczucia koherencji i jego składowych elementów.

Styl skoncentrowany na emocjach, a także styl skoncentrowany na unikaniu angażowanie się w czynności zastępcze również silnie koreluje z poczuciem koherencji w sposób ujemny, a to oznacza, iż im niższy wynik będzie osiągnąony dla stylu skoncentrowanego na emocjach, czy stylu unikowego angażowanie się w czynności zastępcze, tym wyższy będzie poziom poczucia koherencji i jego elementów składowych.

Z danych umieszczonych w tabeli korelacji wynika, że jedynie styl skoncentrowany na unikaniu poszukiwanie kontaktów towarzyskich nie koreluje w żaden sposób z poczuciem koherencji, a to oznacza, że poszukiwanie kontaktów czy wsparcia u innych osób nie będzie miało wpływu na poziom poczucia koherencji.

Zmienna	Korelacje (Koherencja)			
	Oznaczone wsp. korelacji są istotne z $p < 0,05$			
	PZR (poczucie zrozumiałości)	PZ (poczucie zaradności)	PS (poczucie sensowności)	SOC Globalne
Skala SSZ	0,3631	0,3131	0,2595	0,3583
	N=110	N=110	N=110	N=110
	p=,000	p=,001	p=,006	p=,000
Skala SSE	-0,4954	-0,5028	-0,4180	-0,5376
	N=110	N=110	N=110	N=110
	p=,000	p=,000	p=,000	p=,000
Skala SSU- -ACZ	-0,3145	-0,3911	-0,2367	-0,3590
	N=110	N=110	N=110	N=110
	p=,001	p=,000	p=,013	p=,000
Skala SSU- -PKT	-0,1464	-0,0679	0,0722	-0,0655
	N=110	N=110	N=110	N=110
	p=,127	p=,481	p=,454	p=,497
Inne	-0,2034	-0,2408	-0,1819	-0,2369
	N=110	N=110	N=110	N=110
	p=,033	p=,011	p=,057	p=,013
SSU	-0,2892	-0,3179	-0,1611	-0,2962
	N=110	N=110	N=110	N=110
	p=,002	p=,001	p=,093	p=,002

**Tabela 3.** Korelacja *r*Pearsona pomiędzy poziomem poczucia koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem

Źródło: Opracowanie własne

## Podsumowanie

Przedstawione badania empiryczne miały na celu dostarczenie informacji odnośnie poziomu poczucia koherencji i stylów radzenia sobie ze stresem u żołnierzy. Analiza wyników uzyskanych z metod kwestionariuszowych świadczy o tym, że żołnierzy będących w czynnej służbie wojskowej charakteryzuje styl skoncentrowany na zadaniu, o czym świadczy wynik równy 62,03 punktu. Drugi wynik na poziomie 41,14 został osiągnięty dla stylu skoncentrowanego na unikaniu, natomiast styl emocjonalny jest najrzadziej używany – uzyskał 36,95 punktów.

Korelacja poczucia koherencji i stylów radzenia sobie wśród mundurowych wskazała na współzależność stylu zadaniowego i poczucia koherencji oraz jego elementów składowych w sposób dodatni, a to oznacza, że wraz ze wzrostem wyniku dla stylu zadaniowego wzrasta poczucie koherencji, wpływające na poziom bezpieczeństwa. Nieco inaczej współzależność kształtuje się dla stylu skoncentrowanego na emocjach, a także stylu skoncentrowanego na unikaniu – angażowanie się w czynności zastępcze. W tych przypadkach wystąpiła silna korelacja ujemna, która oznacza, że wraz ze zmniejszającymi się wynikami tych stylów wzrasta poczucie koherencji i jego elementy składowe. Jedynie styl skoncentrowany na unikaniu – poszukiwanie kontaktów towarzyskich nie wykazał żadnej korelacji z poczuciem koherencji.

Zgodnie z ujęciem Antonowskiego poczucie koherencji pełni bardzo wyspecjalizowane funkcje zarządzania zasobami w stresie. Jest to rodzaj zasobu, dzięki któremu człowiek ma poczucie i przekonanie oparte na doświadczaniu środowiska jako stałego, optymalnie obciążającego i gwarantującego udział w podejmowaniu ważnych decyzji (Pasikowski, 2001).

Uzyskane wyniki mogą pomóc odpowiedzieć na pytanie: jak zachowa się dana osoba w kluczowych momentach rozwoju stresu oraz podczas leczenia. Pozwoli to na uniknięcie rozwoju zaburzeń emocjonalnych oraz na lepsze efekty terapii. Dlatego tak ważne jest obserwowanie zachowania i funkcjonowanie żołnierzy przez dowódców w czasie realizacji zadań i misji, aby jak najwcześniej zdiagnozować wstępnie stopień „porażenia” stresem i przydatność do użycia w walce danego człowieka. Każdy człowiek posiada odmienną wytrzymałość fizyczną jak i psychiczną, które nie zawsze idą w parze (Grossman, 2010). Myśl wojskowa do XX wieku zakładała idee pełnej eksploatacji żołnierzy, to też nie było tendencji do diagnozowania stanu psychicznego żołnierzy. Tymczasem w armiach NATO przyjmuje się, że przypadki stresu pola walki będą stanowiły 1/5 (20%) całkowitej wartości wskaźnika strat bojowych. Wskaźnik planowania medycznego NATO zakłada ponadto, że znaczna część żołnierzy, u których wystąpią przypadki stresu pola walki (BSC – Battle Stress Cases) może powrócić do służby, o ile podjęte zostanie w stosunku do nich właściwe postępowanie (Gruszczyński, 2000).

Stres bojowy generowany jest przez wiele czynników. Elementy, które oddziałują na żołnierza, są głównymi częściami składowymi złożonego procesu powstawania stresu bo-

jowego. Składają się na to przede wszystkim czynniki fizyczne i psychiczne. Podobnie jest w kwestii emocjonalnej i społecznej, na którą wpływ mają inni ludzie. Koledzy z pododdziału oraz dowódcy mają znaczący wpływ na to jak będzie się czuł żołnierz powracający po tragicznej misji (Grossman, 2010). Ważne są także własne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Żołnierz jako osoba, która powinna działać szybko i zdecydowanie powinna charakteryzować się stylem skoncentrowanym na zadaniu. Badania przeprowadzane przed wstąpieniem do wojska mogą odpowiedzieć nam na pytanie, czy jest to odpowiednia osoba, która poradzi sobie w sytuacji stresowej. Z każdym żołnierzem mogą być przeprowadzane rozmowy dotyczące zachowania się w sytuacji stresowej, jednak ich indywidualne predyspozycje definiują, jak będą przygotowani do trudnych sytuacji. Przeprowadzone badania potwierdzają założone hipotezy, że żołnierze w sposób prawidłowy koncentrują się na stylach radzenia sobie ze stresem, a w efekcie wpływu na stan bezpieczeństwa jednostki i państwa. Zaistniały stan należy utrzymać oraz skupić się na adaptacji młodych żołnierzy, którzy są szczególnie podatni na występowanie stresu bojowego. Należy także przekonać żołnierzy do przeprowadzanych rozmów z psychologiem oraz do korzystania z pomocy specjalistów.

Badania na grupie żołnierzy zawodowych dowodzą, iż powinna to być grupa osób wykazująca się stylem radzenia sobie ze stresem zorientowanym na zadaniu. Osoby takie skupiają się na rozwiązaniu problemu. Do zjawiska stresu podchodzą mniej emocjonalnie i nie unikają konfrontacji z nim. Pomaga to w opanowaniu sytuacji stresowej oraz w mniejszym stopniu wpływa na daną osobę. Dzięki temu zachowanie osoby, która skupia się na zadaniu łatwiej przewidzieć, co ma szczególne znaczenie podczas posługiwania się bronią. Szczególnie istotne jest to także na misjach wojskowych, gdzie bardzo często dochodzi do sytuacji, w których żołnierze są wystawieni na wysokie oddziaływanie stresu na ich umysły.

W przypadku żołnierzy wyjeżdżających na misje określenie poziomu poczucia koherencji może posłużyć jako wykładnik w prognozowaniu opieki nad osobami powracającymi z misji (Netczuk-Gwoździwicz, 2022). Wydaje się, że właściwy dobór do służby wojskowej, szkolenie oparte na rozwijaniu wyobraźni i innowacyjności mogą w znacznym stopniu ograniczyć następstwa traumatycznych doświadczeń wojennych. Analizując wnioski z konfliktów, łącząc je z nowymi formami szkolenia i pomocy żołnierzom, możemy skuteczniej radzić sobie z następstwami traumy wojennej.

Badania dotyczące poczucia koherencji i różnych czynników mogących je moderować w Polsce prowadzone są od niedawna. Zależność pomiędzy poczuciem koherencji a funkcjonowaniem z punktu widzenia salutogenetycznego paradygmatu zdrowia stanowią istotny wątek rozważań naukowych, dlatego zasadne jest kontynuowanie prowadzenia prac badawczych w tym obszarze, które objęłyby różne i liczniejsze grupy badanych, co umożliwiłoby zobiektywizowanie i uogólnienie wniosków.

## Bibliografia

- Aksamit, D. (2022). *Prawo po stronie nauki*. Warszawa: Fundacja Marsz dla Nauki
- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Figley, C. R., Nash, W. (2010). *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I., Sęk H. (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hobfoll, S. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i fizjologia stresu*. Gdańsk: GWP.
- Ilnicki, S., Szymańska, S., Zbyszewski, M., Tworus, R., Ilnicki, P., (2009). Grupowe spotkanie terapeutyczne jako forma wsparcia psychologicznego weteranów Polskich Kontyngentów Wojskowych. *Lekarz Wojskowy*, t. 86, nr 4, ss. 238–243.
- Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: WUJ.
- Netczuk-Gwoździewicz, M. (2020). *Psychologiczne uwarunkowania bezpieczeństwa żołnierzy uczestników misji po za granicami kraju*. Wrocław: Wydawnictwo AWL.
- Netczuk-Gwoździewicz, M. (2022). Safety of an individual – at the origin of military psychology. *Scientific Journal of the Military University of Land Forces*, vol. 54, no. 2 (204), ss. 267-276.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Pasikowski, T. (2001) Struktura i funkcje poczucia koherencji: analiza teoretyczna i empiryczna weryfikacja. w: Sęk H., Pasikowski T. (red.). *Zdrowie—Stres—Zasoby*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Popiel, A., Pragłowska E. (2009). Psychopatologia reakcji na traumatyczne wydarzenia. W: J. Strelau, B. Zawadzki i M. Kaczmarek (red.). *Konsekwencje psychiczne traumy: uwarunkowania i terapia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Sapolsky, R. (2011). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Schaefer, J.A., Moos, R.H. (1998). The context for posttraumatic growth: life crises, individual and social resources, and coping. W: R.G. Tedeschi, C.I. Park, L.G. Calhoun (red.). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Strelau, J., Jaworowka, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.