

POCZUCIE KOHERENCJI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM DOWÓDCÓW-ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

Krzysztof Piórowski

2. Eskadra Lotnictwa Transportowo-Łącznikowego
Wojewódzka Przychodnia Zdrowia Psychicznego
Bydgoszcz

SENSE OF COHERENCE AND COPING STYLES OF COMMANDERS – PROFESSIONAL SOLDIERS

Summary. 60 commanders and 60 persons working in different professional groups (control group) completed the Antonovsky's Sense of Coherence Scale (SOC-29) measuring 3 components: comprehensibility, manageability and meaningfulness and the Endler and Parker's Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) measuring 3 styles of coping: Task-Oriented Coping, Emotion-Oriented Coping, Avoidances-Oriented Coping. The results of research show that commanders mark lower level in comparison SOC from control group; commanders the most often apply Emotion-Oriented Coping the most seldom, meanwhile Avoidances-Oriented Coping from control group. Emotion-Oriented Coping correlates with from Sense of Coherence among studied commanders high, in turn Task-Oriented Coping correlate with only from one component SOC – from comprehensibility.

Wprowadzenie

Pojęcie „poczucia koherencji” wywodzi się z salutogenetycznego podejścia do zdrowia, którego twórcą jest A. Antonovsky. Jest to „globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwalają mu sprostać stawianym wymaganiom; wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Antonovsky, 1995, s. 34). Autor koncepcji zakłada, że poczucie koherencji nie jest jednolitym wymiarem i możliwa jest jego dekompozycja oraz wyodrębnienie składników podrzędnych. Antonovsky nazwał te składniki poczuciem zrozumiałości, poczuciem zaradności oraz poczuciem sensowności.

Adres do korespondencji: Krzysztof Piórowski, e-mail: pioro_k@poczta.fm

Poczucie zrozumiałości autor koncepcji rozumie jako stopień, w jakim człowiek spostrzega bodźce napływające do niego zarówno ze środowiska zewnętrznego, jak i wewnętrznego, jako informacje sensowne, uporządkowane i jasne, z którymi może sobie poradzić. Poczucie zaradności natomiast to stopień, w jakim człowiek dostrzega szeroko rozumiane zasoby, jako odpowiednie i wystarczające, by sprostać wymaganiom życia. Poczucie sensowności z kolei to stopień, w jakim człowiek uznaje, że życie ma sens z punktu widzenia emocjonalnego, i że choć część problemów, jakie ono niesie ze sobą, warte jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania (Antonovsky, 1997; Pasikowski, 2000).

Poczucie koherencji to specyficzny atrybut człowieka i charakterystyczny dla danej jednostki sposób reagowania na bodźce. W literaturze przedmiotu spotkać się można z określeniem, że jest to „złożona dyspozycja osobowościowa, która w konfrontacji stresowej przejmie sterowanie zasobami” (Wrona-Polańska, 2003, s. 52). Funkcjonalny aspekt poczucia koherencji uwidacznia się najpełniej w radzeniu sobie ze stresem i napięciem, a także z emocjami oraz w pozytywnym wpływie na zdrowie (Makowska, Poprawa, 1996). Antonovsky podaje, że „cechą charakterystyczną ludzi o silnym poczuciu koherencji jest umiejętność wyboru najbardziej adekwatnej, zdaniem podmiotu, strategii spośród wielu możliwych” (Antonovsky, 1995, s. 145), dzięki temu jednostka o silnym poczuciu koherencji wybiera najbardziej optymalne sposoby radzenia sobie ze stresem. Jednakże podkreślić należy, że silnego poczucia koherencji nie można utożsamiać ze stylem radzenia sobie ze stresem.

Radzenie sobie ze stresem rozpatrywane jest na podstawie koncepcji Endlera i Parkera (1995). Rozumiane jest ono jako typowa i trwała dyspozycja, sposób zachowania się jednostki w stresujących sytuacjach. Autorzy koncepcji wyróżnili trzy style radzenia sobie:

- 1) styl emocjonalny, w którym jednostka w sytuacji stresowej koncentruje się na sobie, a w szczególności na przeżywanych w związku z zaistniałą sytuacją emocjach;
- 2) styl zadaniowy, w którym jednostka w sytuacji stresowej podejmuje konkretne działania w celu redukcji stresu;
- 3) styl unikowy, w którym jednostka w sytuacji stresowej unika konfrontacji z zaistniałą sytuacją i angażuje się w czynności zastępcze, bądź też poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Z analizy literatury dotyczącej wpływu poczucia koherencji na style radzenia sobie ze stresem wynika, że były prowadzone takie badania, m.in. w grupie chorych na stwardnienie rozsiane (Kossakowski, Basińska, 2000). Jednakże problem ten nie był podejmowany w stosunku do grupy żołnierzy zawodowych, którzy z racji specyfiki i warunków pracy są w znacznym stopniu narażeni na występowanie stresu i licznych obciążeń psychicznych wynikających z charakteru pracy i instytucji, jaką jest armia. W związku z czynionymi powyżej rozważaniami można przypuszczać, że dowódcy z wysokim poczuciem koherencji wybierać będą najlepsze dla nich style radzenia sobie ze stresem (np. skoncentrowany na zadaniach), dowódcy z niskim poczuciem koherencji natomiast taki, który może nie być

dla nich korzystny (np. styl unikowy czy emocjonalny). Na podstawie powyższego wprowadzenia przystąpiono do sformułowania problemu badawczego.

Problem badawczy

W polskiej armii służbę obok żołnierzy poborowych (odbywających dziewięciomiesięczne szkolenie) pełnią żołnierze zawodowi. Dowodzeniem i szkoleniem żołnierzy zajmują się dowódcy – żołnierze zawodowi. Dowódca pełni funkcję kierowniczą i są mu podporządkowani „pracownicy wykonawczy” (podoficerowie, żołnierze służby zasadniczej) ewentualnie inni dowódcy (niższego szczebla). Dowódca razem z osobami mu podporządkowanymi tworzy zespół pracowniczy. Tak więc musi on posiadać określone umiejętności, kompetencje i wiedzę, ponadto musi dysponować odpowiednim wachlarzem umiejętności społecznych, co jest niezbędnym narzędziem sprawnego kierowania (Majewski, 2003). Jednym z celów funkcjonowania armii jest prowadzenie działań bojowych (w czasie wojny) oraz szkolenie (w czasie pokoju), gdzie od dowódcy wymaga się szczególnych kwalifikacji potrzebnych do odpowiedniego działania w tego rodzaju sytuacjach.

Praca dowódcy ma szczególny charakter, gdyż łączy się z dużą odpowiedzialnością za zdrowie i życie podwładnych żołnierzy, a także z odpowiedzialnością materialną za posiadany sprzęt. Specyfika tej pracy związana jest z wykonywaniem szeregu zadań mających na celu m.in. utrzymanie stałej gotowości bojowej pododdziału (Piórowski, 2005; Piórowski, 2006; Basińska, Jaskólska, Piórowski, 2007). Każdy dowódca bez względu na szczebel dowodzonym pododdziałem zobowiązany jest do wykonywania postawionych mu przez przełożonego zadań. Do podstawowych obowiązków dowódcy należy dbanie o poprawność wykonywania zadań przy jednoczesnej trosce o zdrowie i warunki służby podwładnych oraz o właściwą atmosferę pracy i potrzeby dowodzonych żołnierzy. Odpowiednie dokumenty normatywne dają dowódcy określone prawa, do których zaliczyć należy m.in. wydawanie rozkazów oraz dowodzenie podwładnymi. W związku z tym każdy dowódca ponosi odpowiedzialność za wydane rozkazy, własne działania służbowe oraz działania swoich podwładnych (Wielgus, 1999).

W toku codziennej działalności służbowej dowódca często spotyka się ze stresowymi sytuacjami. Praca dowódcy wiąże się z występowaniem różnego rodzaju stresu. Witkin (za: Tomaszewska, 2004) wyróżnił cztery jego kategorie:

- 1) stres wynikający z faktu odpowiedzialności i przewidywania skutków podejmowania własnych decyzji;
- 2) stres związany z pracą na eksponowanym stanowisku;
- 3) stres będący następstwem osiągniętego sukcesu, co powiązane jest ze wzrostem oczekiwań wobec tej osoby;
- 4) stres związany z lękiem przed porażką.

Tomaszewska (2004) podaje, że rutynowo wykonywane przez żołnierzy zawodowych zadania służbowe w powiązaniu z monotonią pracy stanowią istotne źródło stresu. Dzieje się tak, gdyż praca taka ogranicza kreatywność żołnierzy, a mimo tego, że zapewnia pewien stopień niezależności działania, jest przyczyną izolacji społecznej, rodzi gniew i frustrację (Cooper, Marshal, 1987). Z kolei Terelak (1995)

wyróżnia następujące streseogenne czynniki, które mają wpływ na funkcjonowanie żołnierzy:

- odpowiedzialność za zdrowie i życie podwładnych;
- rywalizacja między dowódcami i chęć osiągnięcia lepszych wyników w szkoleniu;
- wymagany duży wkład siebie w pracę zawodową;
- konflikty (z przełożonymi, innymi dowódcami, podwładnymi);
- jakość warunków pracy;
- niedostateczne wynagrodzenie za pracę.

Różne konfiguracje i nasilenia wyżej wymienionych czynników w połączeniu z określonymi cechami osobowości (np. neurotycznością) mogą w konsekwencji doprowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych, takich jak: nadciśnienie, ryzyko choroby wieńcowej, podwyższony poziom cholesterolu, obniżenie aktywności fizycznej, zmniejszenie odporności na infekcje i różnego rodzaju choroby psychosomatyczne (Tomaszewska, 2004).

Taylor (1995, za: Kossakowska, Basińska, 2000) zaliczyła pewne zmienne osobowościowe, takie jak np. poczucie koherencji i styl radzenia sobie ze stresem, do wewnętrznych zasobów ułatwiających lub też utrudniających człowiekowi radzenie sobie ze stresem. Tak więc w zależności od indywidualnych cech dowódcy oraz sposobów radzenia sobie ze stresem, praca może być źródłem zadowolenia i satysfakcji (przy adekwatnym radzeniu sobie z nim) lub też przyczyną dyskomfortu, frustracji i choroby (w sytuacji nieadekwatnego radzenia sobie).

Celem badań było określenie poziomu poczucia koherencji oraz dominującego stylu radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych w porównaniu z grupą kontrolną oraz sprawdzenie, czy istnieje związek między stylem radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji. W związku z tym postawiono następujące pytania badawcze:

- 1) Jaki jest poziom poczucia koherencji dowódców-żołnierzy zawodowych, w porównaniu z grupą kontrolną?
- 2) Jaki jest dominujący styl radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych?
- 3) Jaki jest związek pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych a ich poziomem poczucia koherencji?

Biorąc pod uwagę postawione pytania badawcze, sformułowano następujące hipotezy:

1. Dowódcy-żołnierze zawodowi charakteryzują się niższym poziomem poczucia koherencji w porównaniu z mężczyznami z grupy kontrolnej.
2. Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem wybierany jest przez dowódców-żołnierzy zawodowych częściej niż styl radzenia sobie zorientowany na emocje lub unikanie w porównaniu z mężczyznami z grupy kontrolnej.
3. Dowódcy-żołnierze zawodowi, którzy stosują zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem, mają wyższe poczucie koherencji w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej.

Metoda

Próba osób badanych. Grupę badawczą stanowiło 60 dowódców-żołnierzy zawodowych Wojska Polskiego¹ różnego stopnia, pełniących funkcje dowódcze na różnych szczeblach dowodzenia (dowódcy drużyn, plutonów, kompanii). Badani mieli wykształcenie średnie lub wyższe. Średnia wieku dowódców wyniosła 31,5 lat. Grupę kontrolną stanowiło 60 mężczyzn pracujących w różnych zawodach (m.in. lekarze, nauczyciele, strażacy, kasjerzy sklepowi, ochroniarze), z wykształceniem średnim i wyższym. Średni wiek badanych w tej grupie wyniósł 32,7 lat.

Pomiar. Do zbadania poczucia koherencji wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) A. Antonovsky'ego (1995). Składa się on z 29 pozycji testowych wyrażonych w formie pytań, mierzących trzy komponenty poczucia koherencji: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności oraz poczucie sensowności. Każda składowa poczucia koherencji badana jest za pomocą oddzielnej podskali. Kwestionariusz SOC-29 umożliwia określenie ogólnego poziomu poczucia koherencji przez zsumowanie punktów zdobytych w poszczególnych podskalach. Kwestionariusz ten charakteryzuje się rzetelnością i trafnością (Sęk, Pasikowski, 2001).

Do zbadania stylów radzenia sobie ze stresem wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) N.S. Endlera i J.D. Parkera w adaptacji P. Szczepanika, J. Strelaua, K. Wrześniewskiego (1996). Składa się on z 48 pytań i zawiera trzy skale do badania stylów radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na emocjach, skoncentrowany na zadaniu oraz skoncentrowany na unikaniu. Skala ta zawiera dwie podskale: angażowanie się w czynności zastępcze oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Kwestionariusz CISS cechuje się trafnością i rzetelnością.

Analiza wyników

Pierwsze pytanie badawcze miało na celu ustalenie poziomu poczucia koherencji żołnierzy zawodowych. Opisana wcześniej specyfika pracy dowódców, obfitująca m.in. w liczne i długo utrzymujące się sytuacje stresowe, bezwzględną konieczność podporządkowania się przełożonym i wykonywania wydanych przez nich rozkazów, wydaje się jednym z czynników, które mogą kształtować niski poziom poczucia koherencji w tej grupie. W związku z tym w pierwszej hipotezie przyjęto, że dowódcy w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej będą charakteryzować się niższym poziomem poczucia koherencji. Uzyskane wyniki przedstawia Tabela 1.

Tabela 1. Poczucie koherencji w grupie badawczej (B) i grupie kontrolnej (K)

	Średnia grupy B	Średnia grupy K	<i>p</i>
Poczucie koherencji	133,24	149,80	0,001

¹ Składam podziękowania koledze – por. Tomaszowi Burczyńskiemu – za pomoc w realizacji badań.

Średni poziom poczucia koherencji w grupie dowódców-żołnierzy zawodowych jest niższy w porównaniu ze średnim wynikiem, jaki uzyskali mężczyźni z grupy kontrolnej (Tabela 1). Wykorzystując test t-Studenta ustalono, że różnice między wynikami średnimi tych grup są istotne na poziomie statystycznym przy $p = 0,05$. W związku z powyższym można przyjąć, że badani dowódcy-żołnierze zawodowi charakteryzują się niższym poziomem poczucia koherencji w porównaniu z grupą kontrolną. Pogłębiając prowadzoną analizę, interesujące wydaje się ustalenie różnic pomiędzy składowymi poczuciami koherencji w grupie dowódców. Wyniki przeprowadzonej analizy przedstawia Tabela 2.

Tabela 2. Składowe poczucia koherencji w grupie badawczej (B) i grupie kontrolnej (K)

	Średnia grupy B	Średnia grupy K	p
Poczucie zrozumiałości	45,69	51,23	0,001
Poczucie zaradności	46,80	54,77	0,001
Poczucie sensowności	40,75	43,80	0,016

Badani dowódcy różnią się pod względem średnich wyników poczucia koherencji w porównaniu z mężczyznami z grupy kontrolnej. Średni wynik poczucia zrozumiałości w grupie dowódców jest niższy, w odniesieniu do wyników grupy kontrolnej. Różnice średnich wyników poczucia zrozumiałości są istotne na poziomie statystycznym przy $p = 0,001$. Druga ze składowych poczucia koherencji – poczucie zaradności – także różnicuje żołnierzy i grupę kontrolną. Średni wynik w grupie żołnierzy również jest niższy w porównaniu z wynikiem grupy kontrolnej. Różnice średnich są istotne statystycznie na poziomie $p = 0,001$. Jeśli chodzi o trzecią składową poczucia koherencji – poczucie sensowności, średni wynik dowódców jest wyższy od średniego wyniku uzyskanego przez badanych z grupy kontrolnej. Różnica średnich wyników poczucia sensowności jest istotna statystycznie na poziomie $p = 0,01$.

Na podstawie powyższych danych stwierdzić można, że badani dowódcy cechują się niższym poziomem poczucia zrozumiałości, niższym poziomem poczucia zaradności oraz niższym poziomem poczucia sensowności w porównaniu z mężczyznami z grupy kontrolnej. Największe różnice pomiędzy badanymi grupami dotyczą poczucia zrozumiałości i poczucia zaradności, najmniejsze natomiast odnoszą się do poczucia sensowności.

Drugie pytanie badawcze dotyczyło sposobów radzenia sobie ze stresem przez dowódców-żołnierzy zawodowych w porównaniu z grupą kontrolną. Odwołując się ponownie do specyfiki pracy dowódców, w której do postawionych im do wykonania rozkazów podchodzą zwykle w sposób zadaniowy, oczekiwano również, że zadaniowy będzie ich styl radzenia sobie ze stresem. Konsekwencją takiego założenia było sformułowanie hipotezy drugiej, która zakładała, że dominującym stylem radzenia sobie ze stresem w grupie dowódców jest styl zadaniowy.

Ustalenia dominującego stylu radzenia sobie ze stresem dokonano na podstawie analizy średnich wyników uzyskanych przez badanych dowódców w kwestionariuszu CISS. Wyniki te przedstawia Tabela 3.

Tabela 3. Składowe stylów radzenia sobie ze stresem w grupie badawczej (B) i grupie kontrolnej (K)

	Średnia grupy B	Średnia grupy K	<i>p</i>
Styl zadaniowy	43,47	59,10	0,948
Styl emocjonalny	59,19	36,63	0,001
Styl unikowy	40,56	37,90	0,090

Średni poziom zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem w grupie dowódców jest niższy w porównaniu ze średnim wynikiem mężczyzn z grupy kontrolnej (Tabela 3). Tak więc stylu tego nie można uznać za dominujący wśród żołnierzy, a co za tym idzie, stwierdzić należy, że przyjęta hipoteza nie potwierdziła się.

Wykorzystując test t-Studenta ustalono, że w grupie dowódców najwyższy średni wynik stylu radzenia sobie ze stresem zajmuje styl emocjonalny. Różnice między średnimi wynikami grupy badawczej i kontrolnej są istotne na poziomie statystycznym przy $p = 0,001$. Tak więc można przyjąć, że dominującym stylem radzenia sobie ze stresem dowódców jest styl emocjonalny.

Bardzo ciekawa wydaje się możliwość uzyskania odpowiedzi na przyjęty trzeci problem badawczy: Jaki jest związek pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych a ich poziomem poczucia koherencji?

Zakładano, że z uwagi na charakter pracy dowódców będą oni mieli niższy poziom poczucia koherencji, oraz że dominującym stylem radzenia sobie ze stresem w tej grupie będzie styl zadaniowy. Konsekwencją takiego założenia było sformułowanie trzeciej hipotezy, która zakłada istnienie związku pomiędzy zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem dowódców a ich poziomem poczucia koherencji. Hipoteza ta nie została poddana weryfikacji empirycznej, z uwagi na fakt, iż dominującym stylem radzenia sobie ze stresem dowódców jest styl emocjonalny.

Tabela 4. Korelacje stylów radzenia sobie ze stresem z poczuciem koherencji dowódców

	Poczucie zrozumiałości	Poczucie zaradności	Poczucie sensowności	Poczucie koherencji
Styl zadaniowy	0,28*	0,09	0,02	0,10
Styl emocjonalny	-0,44***	-0,46***	-0,47***	-0,54***
Styl unikowy	-0,09	-0,10	-0,07	-0,10

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Mimo uzyskania takiego wyniku interesująca wydaje się możliwość sprawdzenia, jaki jest związek dominującego stylu radzenia sobie ze stresem dowódców (jest to styl emocjonalny) a ich poziomem poczucia koherencji. Odpowiedzi na to pytanie dostarczyła analiza korelacji stylów radzenia sobie ze stresem i poczucia koherencji (Tabela 4).

Jak widać z danych zamieszczonych w powyższej tabeli, emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem koreluje ze wszystkimi wymiarami poczucia koherencji (poczuciem zrozumiałości, poczuciem zaradności oraz poczuciem sensowności), a także z ogólnym poziomem poczucia koherencji. Styl zadaniowy natomiast koreluje jedynie z poczuciem zrozumiałości. W związku z powyższym, uprawnione jest wyciągnięcie następujących wniosków szczegółowych:

- a) emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem, w grupie dowódców koreluje:
 - umiarkowanie ujemnie z ich poczuciem zrozumiałości;
 - umiarkowanie ujemnie z ich poczuciem zaradności;
 - umiarkowanie ujemnie z ich poczuciem sensowności;
 - wysoko ujemnie z ich ogólnym poczuciem koherencji;
- b) zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem nisko koreluje z poczuciem zrozumiałości dowódców.

Korelacja dwóch czynników: emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem oraz poczucia koherencji wskazuje na istnienie związku między nimi. Wraz ze wzrostem jednego czynnika drugi z czynników maleje. Chcąc sprawdzić, czy uzyskany wynik jest specyficzny dla grupy badawczej, czy też występuje również w grupie kontrolnej, w pierwszej kolejności obliczono korelację stylów radzenia sobie ze stresem i poczucia koherencji w grupie kontrolnej (Tabela 5). Następnie dokonano porównania różnic między wartościami otrzymanych korelacji w obydwu grupach.

Tabela 5. Korelacje stylów radzenia sobie ze stresem z poczuciem koherencji w grupie kontrolnej

	Poczucie zrozumiałości	Poczucie zaradności	Poczucie sensowności	Poczucie koherencji
Styl zadaniowy	0,09	0,21	0,12	0,16
Styl emocjonalny	-0,58***	-0,60***	-0,60***	-0,64***
Styl unikowy	-0,20	-0,23	-0,10	-0,20

*** $p < 0,001$

Jak widać z danych zamieszczonych w powyższej tabeli, również w grupie kontrolnej istnieje związek pomiędzy emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem a poziomem poczucia koherencji. W tym przypadku, podobnie jak w przypadku badanych żołnierzy, emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem koreluje ujemnie wysoko ze wszystkimi składowymi poczucia koherencji, a także z ogólnym poziomem poczucia

koherencji. Tak więc można przyjąć, że w grupie kontrolnej wraz ze wzrostem jednego czynnika drugi z czynników maleje. W związku z uzyskanymi wynikami stwierdzono, że nie są one specyficzne jedynie dla grupy badawczej, ale można uogólnić je również na grupę kontrolną.

Aby stwierdzić, czy można mówić o istnieniu ogólnego związku między emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji, przeprowadzono porównanie różnic między korelacjami obydwu grup (Tabela 6)

Tabela 6. Istotność różnicy między dwoma współczynnikami korelacji

	Grupa B	Grupa K	Istotność różnicy współczynników korelacji
Współczynnik korelacji	-0,54***	-0,64***	0,41
Poziom istotności			

*** $p < 0,001$

Różnica między dwoma współczynnikami korelacji nie jest istotna statystycznie ($p < 0,41$). W związku z powyższym należy stwierdzić, że ujemny związek między emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji ma prawdopodobnie charakter ogólny.

Wnioski i dyskusja

Wojsko jest instytucją totalną (Goffman, 1975), którą charakteryzuje specyficzne środowisko pracy składające się z silnych zależności służbowych, wszechobecnej dyscypliny oraz ograniczonej możliwości wyrażania własnego zdania, poglądów czy domagania się respektowania i poszanowania własnych praw. Praca dowódcy związana jest z koniecznością funkcjonowania zgodnie z określonymi regulaminami. Bardzo duża odpowiedzialność za zdrowie i życie podwładnych, a także sprzęt wojskowy oraz wynikające z tego faktu obciążenie psychiczne przy występujących w pododdziałach konfliktach, nadmiarze obowiązków i dużej ilości pracy są dla dowódcy źródłem stresu psychologicznego.

Z analizy zebranego materiału badawczego wynika, że dowódcy-żołnierze zawodowi charakteryzują się niższym poziomem poczucia koherencji w porównaniu z mężczyznami z grupy kontrolnej. W związku z tym można stwierdzić, iż dowódcy mają mniejsze poczucie, że docierające do nich ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego bodźce mają charakter ustrukturalizowany, przewidywalny i wytłumaczalny. Co więcej, w porównaniu z grupą kontrolną, dowódcy mają mniejsze poczucie, że dostępne są im zasoby, które pozwolą sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce, a także że wymagania, jakie z nimi się wiążą, są dla nich wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania. Z racji tego, że poczucie koherencji nie jest konstruktem jednolitym, a składającym się z trzech wymiarów, można określić układ między nimi. Najsilniejszym wymiarem poczucia koheren-

cji badanych dowódców jest poczucie zrozumiałości. Oznacza to, że postrzegane bodźce interpretują jako informacje uporządkowane i jasne, a nie jako chaotyczne i nieuporządkowane. Być może wynika to z faktu, iż wojsko rządzi się określonym regulaminem służby, sztywno wyznaczonymi godzinami nie tylko pracy, ale i zakresu wykonywanych czynności. Najślabszym wymiarem okazało się poczucie sensowności. Wymiar ten odnosi się do stopnia, w jakim dowódcy czują, że problemy i wymagania służby, z jakimi się spotykają, warte są wysiłku, poświęcenia i zaangażowania.

Przeprowadzone badania dały obraz nie tylko poczucia koherencji dowódców, ale również stylów radzenia sobie ze stresem w tej grupie. Wyniki badań dowiodły, że badani dowódcy w sytuacjach stresowych najczęściej wykorzystują emocjonalny styl radzenia sobie. Charakteryzuje on osoby, które w stresujących sytuacjach koncentrują się na sobie oraz na pojawiających się w danej sytuacji własnych przeżyciach emocjonalnych. Działania te mają na celu zmniejszenie napięcia, czasami jednak mogą powodować wzrost negatywnych emocji. Najrzadziej stosowanym przez dowódców stylem radzenia sobie ze stresem okazał się styl unikowy. Cechuje się on tendencją do unikania, wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczenia stresującej, przykłej sytuacji. Nie sprawdziło się początkowe założenie, że żołnierze będą radzili sobie ze stresem głównie w sposób zadaniowy, czyli ten zmierzający do rozwiązywania problemu poprzez jego poznawcze przekształcenia lub próby zmiany zaistniałych stresujących sytuacji. Ponadto, badani dowódcy charakteryzują się niższym poziomem poczucia koherencji w porównaniu z mężczyznami z grupy kontrolnej. Czy zatem istnieje związek między stylami radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji dowódców?

Okazało się, że w badanej grupie dowódców istnieje związek między emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem a poziomem poczucia koherencji (korelacja ujemna wysoka). Tak więc można wnioskować, że dowódcy stosujący emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem cechują się niższym poziomem poczucia koherencji. Uzyskane przez dowódców wyniki zdają się potwierdzać przytoczone we wstępie artykułu słowa A. Antonovsky'ego (1995), z których wynika, że cechą charakterystyczną ludzi o wysokim poczuciu koherencji jest umiejętność wyboru najodpowiedniejszych stylów radzenia sobie ze stresem, a osoby z niskim poziomem poczucia koherencji będą stosować mniej korzystny dla siebie styl radzenia.

Najistotniejsze wnioski z niniejszych badań można ująć w pięciu punktach.

1. Badani dowódcy charakteryzują się niższym poziomem poczucia koherencji w porównaniu z grupą kontrolną.
2. Dowódcy najczęściej stosują emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem, najrzadziej zaś styl unikowy.
3. Emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem wysoko koreluje z poczuciem koherencji wśród badanych dowódców.
4. Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem koreluje z jednym składnikiem poczucia koherencji – z poczuciem zrozumiałości.
5. Występuje związek między emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem a niskim poziomem poczucia koherencji.

Literatura cytowana

- Antonovsky, A. (1997). Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia. W: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia* (s. 206-231). Warszawa: PWN.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Basińska M., Jaskólska J., Piórowski K. (2007). Inteligencja Emocjonalna, a typy zachowań i przeżyć w grupie żołnierzy zawodowych. *Polskie Forum Psychologiczne, tom 12/1*.
- Cooper L. C., Marshal J. (1987). Źródła stresu w pracy kierowniczej i umysłowej. W: C. L. Cooper, J. Marshal (red.), *Stres w pracy*, Warszawa: PWN.
- Endler N.S., Parker J.D.A. (1995). Assessing a patient's ability to cope. W: J.N. Butcher (red.) *Clinical personality assessment. Practical approaches*. New York, Oxford: Oxford University Press.
- Goffman E., (1975). Charakterystyka instytucji totalnej. W: *Elementy teorii socjologicznych*. Warszawa: PWN.
- Heszen-Niejodek I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 3*, (s. 465-492). Gdańsk: GWP.
- Kossakowska, M., Basińska, M. (2000). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u chorych na stwardnienie rozsiane. *Forum Psychologiczne, 2*, 186-195.
- Majewski, T. (2003). *Kierownik – dowódca w organizacji. Zadania, czynności, umiejętności*. Warszawa: Wydawnictwo AON.
- Makowska H., Poprawa R. (1996). Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W: G. Solińska-Zygmunt (red.), *Elementy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Pasikowski T. (2000). *Stres i zdrowie. Podejście salutogenetyczne*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Piórowski K. (2005). Zachowanie asertywne a skuteczność działania dowódcy. W: J. Michniak (red.), *Efektywność kierowania (dowodzenia)*. Warszawa: Wydawnictwo AON.
- Piórowski K. (2006). Wypalenie zawodowe dowódców – żołnierzy zawodowych. *Przeгляд Wojsk Lądowych nr 12*.
- Sęk, H., Pasikowski, T. (red.) (2001). *Zdrowie – Stres – Zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Szczepanik P., Strelau J., Wrześniewski K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przeгляд Psychologiczny, 1*.
- Terelać, J.F. (1995). *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Tomaszewska, I. (2004). *Stres służby wojskowej. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Wydawnictwo MON.
- Wielgus, A. (1999). *Osobowość oficera – dowódcy wojskowego*. Płock: Wydawnictwo Naukowe Novum.
- Wrona-Polańska, H. (2003). *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczyciela*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.