

Link article (Style APA): Khraban T. E., & Silko O. V. (2022). Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 71-86. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-8-6

Link article (Style DSTU 8302: 2015): Khraban, T. E., Silko, O. V. Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2022, 8, 71-86. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-8-6

UDC 159.942.5-057.36:159.944.4

Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies

Вплив емоцій та емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу

Received: August 04, 2022

Accepted: November 14, 2022

Khraban Tatiana Evgenievna
Ph.D. in Philology,
Head of the Department of Foreign
Languages,
Military Institute of Telecommunication
and Information Technologies, Ukraine
Xraban.Tatyana@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

Silko Oleksiy Viktorovich
Ph.D. in Technical Sciences, Associate
Professor,
Deputy Head for Academic Work,
Military Institute of Telecommunication
and Information Technologies, Ukraine
silko.av@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6605-6945>

Храбан Тетяна Євгенівна
кандидат філологічних наук,
завідувач кафедри іноземних мов
Військовий інститут телекомунікацій
та інформатизації, Україна
Xraban.Tatyana@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

Сілко Олексій Вікторович
кандидат технічних наук, доцент,
заступник начальника інституту
з навчальної роботи
Військовий інститут телекомунікацій
та інформатизації, Україна
silko.av@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6605-6945>

Abstract

The purpose of this empirical research is 1) to study such characteristics of the military cadets' emotional intelligence as the ability to identify and manage their emotions; 2) to analyze the correlation between preference for coping strategies used by military cadets dealing with combat and military-professional stress and emotions experienced by these cadets. **Materials and methods.** The study was conducted in April 2022. The respondents

Анотація

Метою є дослідження такої характеристики емоційного інтелекту курсантів військового інституту, як здатність розпізнавати емоції, а також оцінити передбачуваність вибору стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу в залежності від типу емоцій. **Методи і матеріали.** Дослідження проводилося у квітні 2022 року серед курсантів третього курсу Військового інституту телекомунікацій

were third-year cadets of the Military Institute of Telecommunication and Information Technologies studying for a Bachelor of Military Science in Military Management. The first stage of research was the activation of cadets' experiences owing to catatymically imaginative technique (representations of images) – they were asked to draw symbolic images of their ordeals. In the second stage we used self-report technique. The cadets were asked to describe their emotions towards the events they had experienced and the actions they took to create a balance between themselves and the external situation. The results were analyzed through descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient analysis. **Results.** 22.0% of the cadets failed to understand and identify their emotions – they were unable to name their emotions regarding the events they experienced and to draw symbolic images of their experiences. 78.0% of the cadets were able to identify their emotions. The cadets experienced complex emotions, but in which it was possible to distinguish such basic components: anxiety, anger, apathy and hope. A total of 32 emotions were listed. This fact can indicate cadets' clear understanding of their emotional state through the pressure of some emotions. The choice of coping strategies was made on the basis of optimistic/pessimistic interpretation of a stressful situation. **Conclusions.** The impact of the following factors needs to be taken into account for studying servicemen' ability to express and manage their emotions: 1) an integral part and key normative component of military subculture is emotion suppression and emotional avoidance, which may be adaptive in the short term when other strategies are not available; 2) there is a danger of chronic, overwhelming combat and military-professional stress, which is associated with the specifics of military activity; 3) there is the risk of occurrence of a stress-related problems with feeling emotions (alexithymia), in which there are a deterioration of symbolizing capability, a growing tendency towards concrete, logical thinking on the background of deficiency of emotions; the risk of development of a psychological condition of an emotional storm, when emotions take over so that it is difficult to handle them, or an emotional condition of nervous exhaustion, depression and indifference to what is happening. Therefore, the study of the emotional intelligence of military personnel requires the development of special tools. There is a significant correlation between preference for coping strategies used by military cadets dealing with combat and military-professional stress and emotions experienced by these cadets.

Key words: combat and military-professional stress, emotions, stress coping strategies, emotional intelligence, military subculture, emotion suppression, emotional avoidance.

та інформатизації, які навчаються за спеціальністю "Військове управління". На першому етапі дослідження було здійснено активацію переживань курсантів за допомогою кататимних імагінацій (продукування образів) – їм було запропоновано намалювати символічні образи їх переживань. На другому етапі були використані інструменти самозвіту – курсантам було запропоновано описати емоції, які вони відчувають з приводу пережитих подій та ті заходи, які вони вживають, щоб створити баланс між собою і зовнішньою ситуацією. Отримані результати були опрацьовані за допомогою дескриптивного і кореляційно-регресійного аналізу. **Результати.** З'ясовано, що 22.0% курсантів продемонстрували нездатність розібратися у своїх емоціях та почуттях – вони не змогли назвати свої емоції з приводу пережитих подій та намалювати символічні образи їх переживань. 78.0% курсантів зуміли визначити свої емоції. Курсанти відчували емоції, які мають складні структури, але у яких можна було виділити такі базові компоненти: "тривога", "гнів", "апатія", "надія". Усього було названо тридцять два видів емоцій та емоційних станів, що може свідчити про ясне розуміння курсантами свого емоційного стану та тих емоцій, під впливом яких вони перебувають. Вибір копінг-стратегій здійснювався курсантами на основі оптимістичної/песимістичної інтерпретації стресової ситуації.

Висновки. На спроможність військовослужбовців розпізнавати свої емоції впливають такі чинники: 1) невід'ємною частиною та ключовим нормативним компонентом військової субкультури є придушення емоцій та уникнення переживань; 2) існує небезпека повсякденного бойового та військово-професійного стресу, що пов'язано зі специфікою військової діяльності; 3) ймовірність виникнення в умовах бойового та військово-професійного стресу особливого психологічного стану алекситимії; 4) ризик розвитку в умовах бойового та військово-професійного стресу психологічного стану емоційної бурі або емоційного стану моральної втоми, пригніченості та байдужості до того, що відбувається. Тому, вивчення емоційного інтелекту військовослужбовців потребує розробки спеціального інструментарію. Між емоціями, що переживають військовослужбовці під час бойового та військово-професійного стресу і вибором стратегій подолання стресу існує значуща кореляція.

Ключові слова: бойовий та військово-професійний стрес, емоції, стратегії подолання стресу, емоційний інтелект.

Вступ

Найважливішим завданням збройних сил будь-якої держави є оборона країни, захист її

Introduction

The most important task of the armed forces is the defense of the country, the protection of its sovereignty. While servicemen fulfil assigned tasks they are exposed to severe stressors. Such stress does not become a factor of success, it does not motivate for implementation of new ideas and achievement of goals, moreover, it can lead to negative consequences (Malinauskas, Saulius, & Kaufmanas, 2020). Under such conditions, military personnel of modern armed forces especially need the abilities that ensure efficient overcoming of stressful situations. Therefore, scientific interest in the problems of combat and military-professional stress is not reduced, because “difficulties with regulating emotions, which are associated with stress and mood disorders, suicidality, and impairments in work performance, remain prevalent across this group” (Stanley & Larsen, 2021). The results of some recent researches suggest that emotional intelligence takes on the role of mediator between coping strategies and stress itself (Kerasidou & Horn, 2016; Petrides et al., 2016; O'Connor, Nguyen, & Anglim, 2016; Sarabia-Cobo et al., 2017). In accordance with this understanding of the concept of emotional intelligence (EI) and methods of coping with psychological stress, emotions are regarded as a signal of potential threat (Quigley & Feldman Barrett, 1999). Intense negative emotions (fear, anger, and others), which are natural in a combat situation, usually cause the greatest need for regulation (Barret, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001). Accurately perceived and interpreted emotions may be effectively regulated through appropriate coping strategies (Montvilaitė & Antiniene, 2020) aimed at reducing or minimizing stress (Lazarus & Folkman, 1984). Emotional intelligence understood as the ability to consider one’s own feelings as well other people’s feelings, to distinct and classify those emotions, and to use that awareness as a way to both reflect and behave (Salovey & Mayer, 1990) plays a crucial role in suppressing negative emotions and/or replacing them with positive emotions such as trust, happiness, etc. (Goleman & Cherniss, 2000). Emotional intelligence is multidimensional in nature (Mayer, Salovey & Caruso, 2004), it may be

суверенітету. У період виконання обов’язків, покладених на збройні сили, військовослужбовці зазнають виснажливі стресові навантаження. Такий стрес не стає чинником успіху, не мотивує на реалізацію нових ідей, досягнення поставленої мети, більше того, може призвести до негативних наслідків (Malinauskas et al., 2020). У таких умовах військовослужбовцям сучасних збройних сил особливо потрібні здібності, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Тому науковий інтерес до проблем бойового та військово-професійного стресу не знижується, адже “труднощі з регуляцією емоцій, які пов’язані зі стресом та афективними розладами, суїцидальною поведінкою та зниженням працездатності, як і раніше, широко поширені в цій групі” (Stanley & Larsen, 2021). Результати, які представлені у закордонних дослідженнях, свідчать, що роль медіатора між стратегіями подолання стресу і самим стресом займає емоційний інтелект (Kerasidou & Horn, 2016; Petrides et al., 2016; O'Connor, Nguyen, & Anglim, 2016; Sarabia-Cobo et al., 2017). При такому розумінні концепції емоційного інтелекту (EI) та методів подолання психологічного стресу емоції розглядаються як сигнал про потенційну загрозу (Quigley & Feldman Barrett, 1999), що викликає стрес. Інтенсивні негативні емоції (страх, гнів та інші), які є природними у бойовій обстановці, зазвичай викликають найбільшу потребу у регуляції (Barret et al., 2001). Правильно сприйняті емоції можуть ефективно регулюватися через належні копінг-стратегії подолання стресу (Hromov, 2020; Montvilaitė & Antiniene, 2020), що спрямовані на зменшення стресу або зведення його до мінімуму (Lazarus & Folkman, 1984).

При цьому, емоційний інтелект, який розуміється як здатність людини розпізнавати як свої власні емоції, так і емоції інших людей, розділяти та класифікувати ці емоції та використовувати це знання як спосіб міркування та поведінки (Salovey & Mayer, 1990), грає вирішальну роль у придушенні негативних емоцій та/або заміщенні їх позитивними емоціями, такими як довіра, щастя тощо (Goleman, 2000). Емоційний інтелект є багатовимірним за своєю природою (Mayer, Salovey & Caruso, 2004), він

represented as a conceptual model involving four structural elements: 1) perception of emotions, 2) employing emotions as a motivating factor to activate thinking process, 3) understanding and analysis of emotions, and 4) emotion management (Mayer, 2004). Within the problem of coping with combat and military-professional stress, the third and fourth structural elements are of scientific interest, namely: “understanding and analysis of emotions”, that is, the ability to understand and evaluate complex emotions, emotional amalgams, emotional perspectives, emotional transitions, and to recognize relationships between emotions (Mayer et al., 2004), and “emotion management”, that is, the ability to deal with personal emotions, regulating through reflection within the framework of one’s goals and experience (Mayer et al., 2000; Mayer et al., 2004). Due to these structural elements emotional intelligence is considered as a stress coping agent, which is actualize by activating the individual’s potential to use coping strategies, through which he/she strives to create a balance between himself/herself and the external situation by modulating external factors, such as mobilizing energy, changing goals, aspirations and changing the environment (Albeshar & Alsaeed, 2015; Fteiha & Awwad, 2020). An individual’s ability to cope with stress depends on a range of variables, including personality, emotional position at the time of exposure to a stressful situation and the individual’s flexibility to interpret the situation in one way or another (Borys et al., 2003).

However, since emotion processing is a step-by-step process (Gross & Thompson, 2007), the trigger for processing and aligning individual’s emotions with his/her goals and context is an emotional event (Gross, 1998; Grandey, 2000, Grandey and Melloy, 2017). Individual differences in (enacted) EI may become more conspicuous during emotionally demanding episodes, because such episodes bring on the use of EI (Pekaar et al., 2020). The specific obligations and responsibilities assigned to military personnel result that servicemen often encounter emotionally stressful situations, in which unique patterns of emotional skills emerge. Their manifestation in the preference for coping strategies to overcome stress may be used

може бути представлений як концептуальна модель, яка включає чотири структурні елементи: 1) сприйняття емоцій, 2) використання емоцій для сприяння мисленню, 3) розуміння та аналіз емоцій і 4) управління емоціями (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

У рамках проблеми подолання бойового та військово-професійного стресу науковий інтерес становлять третій та четвертий структурні елементи, а саме: “розуміння емоцій”, тобто здатність розуміти та оцінювати складні емоції, емоційні амальгами, емоційні перспективи та емоційні переходи, а також розпізнавати відносини між емоціями (Mayer, Salovey & Caruso, 2004), та “управління емоціями”, тобто здатність справлятися з особистими емоціями, регулюючи їх за допомогою рефлексії в рамках цілей та досвіду людини (Salovey & Mayer, 1990; Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Саме ці структурні елементи відіграють провідну роль у функціонуванні емоційного інтелекту як засобу подолання стресу, що реалізується за допомогою активізації потенціалу індивіда у використанні копінг-стратегій, за допомогою яких він прагне створити баланс між собою та зовнішньою ситуацією шляхом модуляції зовнішніх факторів, таких як мобілізація енергії, зміна цілей, прагнень та трансформація самого середовища (Albeshar and Alsaeed, 2015; Fteiha & Awwad, 2020).

Здатність людини справлятися зі стресом залежить від різних змінних, включаючи особистість, емоційну позицію під час впливу стресової ситуації та інтерпретацію ситуації самою людиною (Borys et al., 2003). Однак, оскільки обробка емоцій – це поетапний процес (Gross & Thompson, 2007). Тригером для обробки та узгодження емоцій людини з його цілями та контекстом є емоційна подія (Gross, 1998; Grandey, 2000, Grandey and Melloy, 2017). Індивідуальні відмінності в задіяному EI можуть стати помітнішими під час емоційно напружених епізодів, оскільки такі епізоди провокують використання EI (Pekaar et al., 2020). Специфічні обов’язки та відповідальність, що покладені на військовослужбовців, призводять до того, що вони часто стикаються з емоційно напруженими ситуаціями, у яких простежуються унікальні патерни емоційних

as empirical material to study the dynamic self-oriented emotional intelligence of servicemen. Due to understanding how emotional intelligence takes hold of effective coping with stressful situations the training and rehabilitation programs may be developed that help service members maximize their potential both within and outside of the military (Aguilar, George, 2019).

Analysis of recent research and publications. In the field of EI research scientists “have become more interested in the mechanisms that underlie the manifestation of EI which has resulted in an emphasis on the role of context, motivation, and other potential moderators that influence the use of EI” (Montvilaitė & Antiniene, 2020). The works that focus on the correlation between emotional intelligence and coping strategies are relevant to this study. A research study conducted by Moradi et al. (2011) demonstrates that emotional intelligence can significantly predict the preferred choice of any of five coping strategies (problem solving, social support seeking, cognitive assessment, somatic inhibition, and emotional inhibition). Mi-ran and Su-Jeong (2015) argue that increased emotional control and efficiency help students adapt and practice effective coping strategies. The findings of the research conducted by Albeshar & Alsaeed (2015) prove the contribution of the measurement of emotional intelligence to predictability of coping strategies for stressful life events; at the same time, the organization of emotion has the highest predictive quality in comparison with the expression of emotion and the use of emotion. Montvilaitė & Antiniene (2020) found that adaptive strategies of coping with stress are more common for individuals with higher EI level, and vice versa, maladaptive strategies of coping with stress are more pronounced among individuals with lower EI level. These and other works on the correlation between emotional intelligence and stress coping strategies (Montvilaitė & Antiniene, 2020; Alosaimi et al., 2015; Popescua et al., 2015; Sarabia-Cobo et al., 2017; Noorbakhsh, Besharat & Zarei, 2010; Malinauskas et al., 2020) can serve as a starting point for empirical research into the mechanisms underlying the manifestation of EI, which is crucial to ensuring effective coping with stressful situations. Development of such

навичок. Їх маніфестація у пріоритеті вибору копінг-стратегій може бути використана як емпіричний матеріал для дослідження динамічного самоорієнтованого емоційного інтелекту військовослужбовців. Усвідомлення того, як емоційний інтелект впливає на ефективне подолання стресових ситуацій, може допомогти в розробленні програм навчання та реабілітації, які сприятимуть військовослужбовцям максимально реалізувати свій потенціал як в армії, так і за її межами (Aguilar & George, 2019).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У галузі досліджень EI “вчені все більше цікавляться механізмами, що лежать в основі його прояву, що призвело до акценту ролі контексту, мотивації та інших потенційних модераторів, що впливають на використання EI” (Montvilaitė & Antiniene, 2020). Дослідження Moradi та інших (2011) обґрунтувало, що емоційний інтелект може значною мірою передбачити вибір однієї з п’яти копінг-стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, когнітивна оцінка, соматичне гальмування та емоційне гальмування). Mi-ran і Su-Jeong (2015) визначили, що підвищений емоційний контроль та ефективність допомагають студентам адаптувати та практикувати ефективні стратегії подолання стресу. Результати дослідження Albeshar & Alsaeed (2015) аргументували значення вимірів емоційного інтелекту для передбачуваності вибору копінг-стратегій, при цьому організація емоцій має найвищу передбачувану здатність, ніж вираження емоцій та використання емоцій. Montvilaitė & Antiniene (2020) встановили, що при більш високих показниках EI адаптивні стратегії подолання стресу є більш поширеними, і навпаки, чим нижчим є показник EI, тим більше виражені дезадаптивні стратегії подолання стресу. Ці та інші роботи з дослідження кореляції між емоційним інтелектом та стратегіями подолання стресу (Montvilaitė & Antiniene, 2020; Alosaimi et al., 2015; Sarabia-Cobo et al., 2017; Noorbakhsh, Besharat & Zarei, 2010; Malinauskas et al., 2020) можуть стати відправною точкою для емпіричних досліджень механізмів, що лежать в основі прояву EI, яке відіграє ключову роль у забезпеченні

characteristics of EI as the ability to express and manage emotions “would not only improve successful functioning in the social context, but would also act as a mediator which determines the selection of adaptive strategies of coping with stress” (Montvilaitė & Antiniene, 2020).

Researchers studying the impact of military veterans’ emotional intelligence on their overall organizational performance (Bond, 2016; Paradiso et al., 2016) and the impact of EI on military leadership skills (Kark, Karazi-Presler, & Tubi, 2016) make a number of arguments in favor of application of the concepts related to emotional intelligence to the military (Stanley & Larsen, 2021). According to Aguilar and George (2019), understanding EI mechanisms will help solve a number of problems in the military, namely: 1) increase overall organizational productivity; 2) improve the general well-being of the service member in terms of health, productivity, personal satisfaction, career development and personal growth; 3) develop ethical behavior skills; and 4) expand the military community’s tacit knowledge, which increases its social capital, and also may help to deploy and coordinate movement of troops.

The purpose of this empirical research is 1) to study such characteristics of the military cadets’ emotional intelligence as the ability to identify and manage their emotions; 2) to analyze the correlation between preference for coping strategies used by military cadets dealing with combat and military-professional stress and emotions experienced by these cadets.

Materials and methods

The study was conducted in April 2022. The respondents were third-year cadets of the Military Institute of Telecommunication and Information Technologies studying for a Bachelor of Military Science in Military Management. The average age of respondents was 21.4 with a range of 19-25 years. Forty-six cadets participated in the study, all of whom were male. The respondents in March 2022 took part in the evacuation of civilians from Irpen, Romanovka, and other settlements under the stressful conditions of wartime emergencies. By the time of the study, two weeks had passed since the end of the evacuation operation and the return of cadets to the institute.

ефективного подолання стресових ситуацій. Розвиток таких характеристик ЕІ як здатність розпізнавати та керувати емоціями “не тільки покращить успішне функціонування в соціальному контексті, а й діятиме як медіатор, що визначає вибір адаптивних стратегій подолання стресу” (Montvilaitė & Antiniene, 2020).

Вчені, які вивчають вплив емоційного інтелекту ветеранів на їхню загальну організаційну продуктивність (Bond, 2016; Paradiso et al., 2016), а також вплив на навички військового лідерства (Kark, Karazi-Presler, & Tubi, 2016), наводять низку аргументів на користь застосування концепцій, пов’язаних з емоційним інтелектом, у військовій сфері (Stanley & Larsen, 2021). Розуміння механізмів ЕІ, на думку Aguilar & George (2019), допоможе вирішити низку проблем в армії, а саме: 1) підвищити загальну організаційну продуктивність; 2) поліпшити загальний добробут військовослужбовців у плані здоров’я, продуктивності, особистого задоволення та зростання; 3) розвинути навички етичної поведінки; 4) підвищити рівень негласного знання, яким ділиться співтовариство людей, що збільшує його соціальний капітал; 5) сприяти розгортанню та скоординованому переміщенню військ.

Meta – дослідити таку характеристику емоційного інтелекту курсантів військового інституту, як здатність розпізнавати емоції, а також оцінити передбачуваність вибору стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу в залежності від типу емоцій.

Методи дослідження

Дослідження проводилося у квітні 2022 року серед курсантів третього курсу Військового інституту телекомунікацій та інформатизації, які навчаються за спеціальністю “Військове управління”. Вік респондентів варіювався від 19 до 25 років ($M = 21.4$). У дослідженні взяли участь 46 осіб, усі з яких – чоловіки. Учасники дослідження у березні 2022 року брали участь в евакуації мирного населення з Ірпеня, Романівки та інших населених пунктів за умов надзвичайної ситуації воєнного часу. На момент проведення дослідження минуло 2 тижні з часу закінчення евакуаційної операції та повернення курсантів до інституту.

Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies



At the stage of choosing the method for empirical information gathering we proceeded from two fundamental approaches to the study of emotions, which can be mutually supportive. The episode-based approach is very much in line with the living nature of emotional experience (Beal et al., 2005, Weiss and Cropanzano, 1996) and furthermore, “focusing on emotional episodes allows examining the manifestation of EI within time periods with a recognizable start and end, which may be helpful to reveal its underlying processes” (Pekaar et al., 2020). The process-based approach fits into the conceptual and methodological developments in the social sciences, which enable psychological processes to be studied “in vivo” (Kahneman et al., 2004, Oerlemans and Bakker, 2013). The study of secondary processes manifested in some bodily symptoms, dreams, double signals enables to distinguish EI as a part of the emotional process, which may be activated or/and developed.

The first stage of research was the activation of cadets' experiences owing to catatymically imaginative technique (representations of images) – they were asked to draw symbolic images of their ordeals. In the second stage we used self-report technique. The cadets were asked to describe their emotions towards the events they had experienced and the actions they took to create a balance between themselves and the external situation. The results were analyzed through descriptive statistics. Pearson's correlation coefficient analysis was applied to study the relationship between two variables – stress coping strategies and emotions.

The study was based on the following ethical principles: confidentiality, anonymity, and privacy. The research aim and objectives were explained to the respondents. Before starting informed consent was obtained from each respondent. Respondents were also given the right not to answer questions they had difficulty in answering.

Results and discussions

Descriptive analysis revealed that 22.0% of the cadets failed to understand and identify their emotions – they were unable to name their emotions regarding the events they experienced and to draw symbolic images of their experiences, but they clearly described the measures they were

При виборі способу збору емпіричної інформації ми виходили з двох фундаментальних підходів до вивчення емоцій, які здатні взаємно доповнювати один одного. Епізодичний підхід добре узгоджується з живою природою емоційних переживань (Beal et al., 2005, Weiss & Cropanzano, 1996), а “фокусування на емоційних епізодах дозволяє досліджувати прояв ЕІ в межах часових періодів з конкретним початком і кінцем, що може бути результативним для виявлення глибинних процесів ЕІ” (Pekaar et al., 2020). Процесуальний підхід вписується в концептуальні та методологічні розробки у соціальних науках, які дозволяють вивчати психологічні процеси “в природних умовах” (Kahneman et al., 2004, Oerlemans & Bakker, 2013). Вивчення вторинних процесів, що відстежуються в деяких тілесних симптомах, снах, подвійних сигналах, дозволяє розрізнити ЕІ як частину емоційного процесу, який можна активувати і/або розвивати.

На першому етапі дослідження було здійснено активацію переживань курсантів за допомогою кататимних імагінацій (продукування образів) – їм було запропоновано намалювати символічні образи їх переживань. На другому етапі були використані інструменти самозвіту – курсантам було запропоновано описати емоції, які вони відчувають з приводу пережитих подій та ті заходи, які вони вживають, щоб створити баланс між собою і зовнішньою ситуацією. Отримані результати були опрацьовані за допомогою дескриптивного аналізу. Також, для дослідження взаємозв'язку двох змінних – стратегій подолання стресових життєвих подій і певних емоцій – був застосований кореляційний-регресійний аналіз.

Дослідження ґрунтувалося на наступних етичних засадах: конфіденційність, анонімність та приватність. Учасникам було роз'яснено мету та завдання дослідження. Перед початком дослідження було отримано поінформовану згоду кожного респондента. Також респондентам було надано право під час участі у дослідженні не відповідати на ті питання, що викликають у них труднощі.

Результати та дискусія

При обробці отриманих результатів було встановлено, що 22.0% курсантів



taking to cope with the stressful event of a wartime emergency. In our opinion, this fact does not indicate a low level of cadets' emotional intelligence, it is a consequence of important reasons that are objective in nature. First, it can be a consequence of serious nervous shock and a subsequent psychological state, the so-called alexithymia. In this state there are a deterioration of symbolizing capability, a growing tendency towards concrete, logical thinking on the background of deficiency of emotions. Second, the effective overcoming of distress through the mechanisms of emotional suppression and experiential avoidance is an integral part and core normative component of the military's cultural tendency toward "hegemonic masculinity" (Barrett, 1996; Braswell & Kushner, 2012; Bryan, Jennings, Jobs, & Bradley, 2012; Stanley, 2019). In combat situations "consciously inhibiting emotional expression may be adaptive in the short term, when other strategies may not be accessible. Because these suppressive coping strategies can be adaptive in the short term and increase the likelihood of mission accomplishment, they are widely socialized throughout the military, beginning with recruit training and continuing throughout someone's career" (Stanley & Larsen, 2021). In addition, by encouraging service members' ability to suppress emotions in extreme stressful situations, such as combat, military service may accustom service members to the habitual use of this strategy in chronic stress (Stanley & Larsen, 2021; Hautzinger & Scandlyn, 2014).

78.0% of the cadets were able to identify their emotions. Analysis of the results revealed that the cadets experienced complex emotions, but in which it was possible to distinguish such basic components: anxiety, anger, apathy and hope. The cadets listed the following emotions: with the main component "anxiety" – nervousness, insecurity, suspiciousness, foreboding, consternation; with the main component "anger" – resentment, indignation, hostility, aggression, intolerance, vindictiveness, belligerence, rebelliousness, resistance; with the main component "apathy" – skepticism, negativism, hopelessness, confusion, depression, despondency, discouragement, indifference, loneliness, rejection, isolation, helplessness, vulnerability, detachment; with

продемонстрували нездатність розібратися у своїх емоціях та почуттях – вони не змогли назвати свої емоції з приводу пережитих подій та намалювати символічні образи їх переживань, але при цьому вони чітко описали ті заходи, які вони вживають для подолання стресової події надзвичайної ситуації воєнного часу. На нашу думку, цей факт вказує на особливості емоційного інтелекту курсантів, які зумовлені низкою причин об'єктивного характеру. По-перше, це може бути наслідком серйозного нервового потрясіння та подальшого психологічного стану особистості, так званої алекситимії. При такому стані спостерігається зниження здатності до символізації, схильність до конкретного, логічного мислення на фоні дефіциту емоційних реакцій. По-друге, ефективне подолання дистресу за допомогою механізму придушення емоцій та уникнення переживань є невід'ємною частиною та ключовим нормативним компонентом військової субкультури "гегемонної маскуліності" (Barrett, 1996; Braswell & Kushner, 2012; Bryan et al., 2012; Stanley, 2019). У ситуаціях бойових дій "свідоме придушення емоцій може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, коли інші стратегії недоступні. Оскільки ці стратегії подолання можуть бути адаптивними в короткостроковій перспективі і підвищувати ймовірність виконання місії, вони широко соціалізовані в армії, починаючи з підготовки новобранців і протягом всієї служби" (Stanley & Larsen, 2021). Крім того, заохочуючи здатність військовослужбовців стримувати емоції в екстремальних стресових ситуаціях, таких як бойові дії, служба в армії може привчити військовослужбовців до звичного використання цієї стратегії під час хронічного стресу (Stanley & Larsen, 2021; Hautzinger & Scandlyn, 2014).

78.0% курсантів зуміли визначити свої емоції. Аналізування отриманих результатів показало, що курсанти відчували емоції, які мають складні структури, але у яких можна було виділити такі базові складові: "тривога", "гнів", "апатія", "надія". Курсантами було названо такі емоції та емоційні стани: з основною складовою "тривога" – нервозність, невпевненість, підозрілість, погане передчуття, тривожність;

**Combat and military-professional stress:
the influence of emotions and emotional states
on the choice of coping strategies**



the main component “hope” – confidence, cheerfulness, enthusiasm, determination, buoyancy. A total of 32 emotions were listed. This fact can indicate cadets’ clear understanding of their emotional state through the pressure of some emotions. For expression their emotions from a catatimic perspective the cadets used symbols of peaceful life (home, flowers, family, children), sadness (tears, tombstone, candle, black square, rose with thorns), natural disasters and the forces of nature (volcanic eruption, flames, huge wave), weather images (rain, sun, storm clouds), weapons, military decorations, the day of retribution (the burning Kremlin, gallows).

It should be noted that 18.0% of the cadets identified more than 10 emotions when describing their emotional state. The most compatible (tending to combining and interpenetration) elements were “anger” and “hope”, “anxiety” and “apathy. The fusion of basic components “anger” and “apathy”, “hope” and “apathy” was also revealed in some cases. This indicates a state of emotional storm when emotions take over to such an extent that it is difficult to cope with them. In contrast, 13% of the cadets revealed an emotional state of moral fatigue, depression, and indifference to current events. This indicates the cadets’ nervous exhaustion and possible onset of depression.

We assume that cadets made the choice of coping strategies on the basis of optimistic/pessimistic interpretation of a stressful situation. The ways of managing stressful situations indicated by cadets were divided into groups according to the classification proposed by Carver (2011): 1) quest for solutions to overcome stress; 2) adaptation with elements of active coping; 3) adaptation to stress without active actions to eliminate it. The coping “Quest for solutions to overcome stress” was used by 19.0% of cadets and was effectuated through the strategies “Self-acceptance in this situation”, “Optimism”, and “Treating the situation as an episode of life and professional experience”. “Adaptation with elements of active coping” was preferred by 49% of cadets. It was applied in practice through strategies “Competing suppression – a temporary distraction from the solution of the problem (withdrawal into some occupation or hobby”,

з основною складовою “гнів” – обурення, роздратовання, ворожість, агресія, нетерпимість, мстивість, войовничість, бунтарство, антагонізм; з основною складовою “апатія” – скепсис, негативізм, безвихідь, розгубленість, депресія, пригніченість, байдужість, самотність, знедоленість, ізольованість, безпорадність, вразливість, відчуженість; з основною складовою “надія” – впевненість, життєрадісність, наснага, рішучість, віра. Усього було названо тридцять два види емоцій та емоційних станів, що може свідчити про ясне розуміння курсантами свого емоційного стану та тих емоцій, під впливом яких вони перебувають. Для вираження своїх емоцій за допомогою ката-тимних імагінацій курсанти використовували символи мирного життя (будинок, квіти, сім’я, діти), скорботи (сльози, надгробок пам’ятника, свіча, чорний квадрат, троянда з колючками), природних катаклізм, стихій та катастроф (виверження вулкана, вогонь, хвиля), зображення погоди (дощ, сонце, грозові хмари), зброї, нагород, уявної помсти (палаючий Кремль), шибениці.

Слід зазначити, що 18.0% курсантів при характеристиці свого емоційного стану вказали більше десяти позицій. Найбільш інтегрованими елементами, що мають тенденцію до поєднання, взаємопроникнення, є “гнів” та “надія”, “тривога” та “апатія”. У поодиноких випадках було виявлено поєднання емоцій з базовими компонентами “гнів” та “апатія”, “надія” та “апатія”. Це свідчить про стан емоційної бурі, коли емоції захоплюють настільки, що з ними важко впоратися. На противагу цьому, у 13.0% курсантів виявився емоційний стан емоційної втоми, пригніченості та байдужості до того, що відбувається, що свідчить про нервову виснаженість та можливий початок депресії.

Нами було зроблено припущення, що вибір копінг-стратегій здійснювався курсантами на основі оптимістичної/песимістичної інтерпретації стресової ситуації. Вказані курсантами шляхи подолання стресових ситуацій були поділені на групи згідно з класифікацією, яку запропонував Carver (2011): 1) пошук рішень та боротьба зі стресом; 2) адаптація з елементами активного копінг; 3) адаптація до стресу



“Mobilization of inner resources to overcome difficulties through appeal to faith”, “Seeking for moral and emotional support”, and “Emotional dumping – throwing destructive experiences onto another person”. 32% of cadets used coping “Adapting to stress without active action to eliminate it” in such forms as “Emotional venting”, “Aversion against thinking seriously about a stressful situation, passivity, isolation”, “Stimulation the central nervous system (by using tobacco, coffee, alcohol, medicine, sweets)”, “Blaming others and the abdication of responsibility”.

Prioritizing one or another coping strategy the cadets practiced such types of activity: contact with animals, watching videos about animal world of the Earth, listening to music, reading books with a happy ending, watching comedies, shopping, unrestrained consumption of sweets, coffee, tea, excessive alcoholic beverages and cigarettes, increase in motor activity and physical exertion, outburst of emotions (e.g. in conflicts), communication in social networks, sleeping, praying, belief in the inevitability of destiny (fatalism), planning purchases and saving money, solitude, avoiding social contacts, seeking opportunities to be among people, for example, using public transport, repairing belongings (laptop, clothes), taking care of flowers.

In order to support or reject the hypothesis that there is the statistical relationship, or association, between combat and military-professional stress coping strategies and the emotions experienced by these cadets a Pearson Correlation Coefficient was calculated. The results are shown in Tabl. 1.

The table demonstrates the existence of a negative functional relationship between the group of coping strategies “Quest for solutions to overcome stress” and the emotions (emotional states) with the basic components “anxiety” ($r = -.56$) and “apathy” ($r = -.87$). This indicates that those cadets who tend to use adaptive models of coping strategies are the most effective in processing some traumatic experiences. Due to the ability to adapt to the situation the cadets begin planning on their future and regaining self-confidence. A high coefficient ($r = -.71$) turns out between the emotion with the basic component “anxiety” and the coping-strategy “emotional

без активних дій щодо його усунення. Копінг “Пошук рішень та боротьба зі стресом” був використаний 19.0% курсантами та був реалізований через стратегії “прийняття себе в цій ситуації”, “оптимізм”, “ставлення до ситуації як одного з епізодів свого життєвого та професійного досвіду”. Копінгу “Адаптація з елементами активного копінгу” віддало перевагу 49.0% курсантів. Він був втілений через стратегії “конкуруюче придушення – тимчасове відволікання від вирішення проблеми (занурення у якусь справу чи захоплення)”, “пошук сил для подолання труднощів завдяки зверненню до віри”, “пошук моральної та емоційної підтримки”, “розрядка – перенесення деструктивних переживань”. 32.0% курсантів скористалися копінгом “Адаптація до стресу без активних дій щодо його усунення» у таких його формах як “емоційна вентиляція”, “уникнення проблем навіть у думках, пасивність, ізоляція”, “вживання психостимуляторів (тютюну, кава, алкоголь, ліки, солодощі)”, “визначення інших та перекладення на них відповідальності”.

Віддаючи перевагу тим чи іншим копінг-стратегіям, курсанти практикували такі види активності: спілкування з домашніми тваринами, перегляд відео про тваринний світ Землі, слухання музики, читання книг з хепі-ендом, перегляд комедій, купівля речей, надмірне вживання солодощів, кави, чаю, збільшення рухової активності та фізичних навантажень, виплеск емоцій (наприклад, у конфліктах), спілкування в соціальних мережах, підвищене вживання алкоголю та тютюнових виробів, сон, молитва, віра у невідворотність та зумовленість буття (фаталізм), планування покупок та відкладення грошей, усамітнення, уникнення соціальних контактів, пошук можливості побути серед людей, наприклад, проїхати у громадському транспорті, ремонт своїх речей (ноутбука, одягу), догляд за квітами.

Для підтвердження або спростування гіпотези про існування взаємозв'язків між вибором стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу та емоційними станами було проведено кореляційний аналіз з підрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона (r). Отримані результати відображені у таблиці 1.

Table 1. Correlation between combat and military-professional stress coping strategies and experienced emotions

Таблиця 1. Кореляція між стратегіями подолання бойового та військово-професійного стресу та емоційними станами

Coping Strategies Копінг-стратегії	N/%	Pearson Correlation Coefficient (r) Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)			
		Anxiety Тривога	Anger Гнів	Apathy Апатія	Hope Надія
Quest for solutions to overcome stress, namely: Пошук рішень та боротьба зі стресом, у тому числі:	30/19	-0.56	+0.34	-0.87	+0.41
Self-acceptance in this situation прийняття себе у цій ситуації	5/3	-0.61	+0.37	-0.82	+0.36
Optimism оптимізм	14/9	-0.43	+0.30	-0.77	+0.54
Treating the situation as an episode of life and professional experience ставлення до ситуації як до одного з епізодів свого життєвого та професійного досвіду	11/7	-0.57	+0.31	-0.91	+0.39
Adaptation with elements of active coping Адаптація з елементами активного копіngu	78/49	-0.36	+0.42	-0.34	+0.46
Competing suppression – a temporary distraction from the solution of the problem (withdrawal into some occupation or hobby) конкуруюче придушення – тимчасове відволікання від вирішення проблеми (догляд у якусь справу чи захоплення)	28/18	-0.44	+0.31	-0.33	+0.39
Mobilization of inner resources to overcome difficulties through appeal to faith пошук сил для подолання труднощів завдяки зверненню до віри	11/7	-0.31	+0.29	-0.27	+0.47
Seeking for moral and emotional support пошук моральної та емоційної підтримки	21/13	-0.38	+0.41	-0.34	+0.42
Emotional dumping – throwing destructive experiences onto another person розрядка – перенесення деструктивних переживань	18/11	-0.35	+0.89	-0.77	+0.55
Adapting to stress without active action to eliminate it Адаптація до стресу без активних дій щодо його усунення	52/32	-0.49	+0.47	-0.35	+0.29
Emotional venting емоційна вентиляція	4/2	-0.71	+0.39	-0.43	+0.33
Aversion against thinking seriously about a stressful situation, passivity, isolation уникнення проблем навіть у думках, пасивність, ізоляція	17/10	-0.27	+0.31	-0.33	+0.29
Stimulation the central nervous system (by using tobacco, coffee, alcohol, medicine, sweets) вживання психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки, солодощі)	25/16	-0.54	+0.31	-0.33	+0.42
Blaming others and the abdication of responsibility звинувачення інших та перекидання на них відповідальності	6/4	-0.27	+0.88	-0.27	+0.26

ventilation". This fact along with the established negative correlation between the strategy "Emotional dumping – throwing destructive experiences onto another person" and apathy ($r = -.77$) indicates that the cadets try to manage and minimize unwanted emotions but not always in socially acceptable ways.

Significant correlations were found between stress coping strategies and complex emotions with the basic components "anxiety" and "apathy". Moreover, the correlation is especially noticeable between the emotions and coping strategies associated with rational thinking aimed at making logical sense of the sources and causes of stress. The emotions with the basic component's "anger" and "hope" correlate less with coping strategies notwithstanding the level of correlation in this case is also quite high, especially with regard to strategies that engage the individual imagination (reflection on the promises of the future and the consequences of the problem situation). Emotions with the basic components "anger" and "hope" are also significantly correlated with coping strategies, especially with regard to strategies that engage the individual imagination (concepts of the future prospects and the consequences of the problem situation), although the level of correlation here is lower.

Conclusions

The impact of the following factors needs to be taken into account for studying servicemen's ability to express and manage their emotions: 1) an integral part and key normative component of military subculture is emotion suppression and emotional avoidance, which may be adaptive in the short term when other strategies are not available; 2) there is a danger of chronic, overwhelming combat and military-professional stress, which is associated with the specifics of military activity; 3) there is the risk of occurrence of a stress-related problems with feeling emotions (alexithymia), in which there are a deterioration of symbolizing capability, a growing tendency towards concrete, logical thinking on the background of deficiency of emotions; the risk of development of a psychological condition of an emotional storm, when emotions take over so that it is difficult to handle them, or an emotional condition of nervous exhaustion,

У таблиці продемонстрована наявність негативного функціонального зв'язку між групою копінг-стратегій "пошук рішень та боротьба зі стресом" та емоціями тривоги ($r = -.56$) і апатії ($r = -.87$). Це свідчить, що ті курсанти, які схильні до використання адаптивних моделей копінг-стратегій, виявилися найбільш результативними в опрацюванні травматичної ситуації. Завдяки вмінню вжитися в цю ситуацію у курсантів з'являються плани на майбутнє, відновлюється впевненість у собі. Високий коефіцієнт ($r = -.71$) було з'ясовано між емоцією тривоги та копінг-стратегією "емоційна вентиляція". Цей факт в поєднанні з встановленим зворотним кореляційним зв'язком між стратегією "розрядка – перенесення деструктивних переживань" і апатією ($r = -.77$) вказує на те, що курсанти намагаються керувати та зводити до мінімуму небажані емоції, але не завжди соціально прийнятними способами.

Значні кореляції було виявлено між стратегіями подолання стресу та складними емоціями з базовими складовими "тривога" та "апатія". Причому кореляція особливо помітна між емоціями і копінг-стратегіями, які пов'язані з раціональним мисленням, спрямованим на логічне осмислення джерел і причин стресу. Емоції з базовими складовими "гнів" і "надія" також у значній мірі корелюють з копінг-стратегіями, особливо щодо стратегій, які задіють індивідуальну уяву (думки про перспективи майбутнього та наслідки проблемної ситуації), хоча рівень кореляції тут нижче.

Висновки

При вивченні спроможності військовослужбовців розпізнавати свої емоції необхідно брати до уваги вплив таких чинників: 1) невід'ємною частиною та ключовою нормативною складовою військової субкультури є придушення емоцій та уникнення переживань, що може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, коли інші стратегії недоступні; 2) існує небезпека повсякденного бойового та військово-професійного стресу, що пов'язано зі специфікою військової діяльності;

**Combat and military-professional stress:
the influence of emotions and emotional states
on the choice of coping strategies**



depression and indifference to what is happening. In the episodes of experiencing combat and military-professional stress there is the prevalence of emotions with complex structures, but in which such basic components can be distinguished: anxiety, anger, apathy, hope. There is a significant correlation between preference for coping strategies used by military cadets dealing with combat and military-professional stress and emotions experienced by these cadets.

References

- Aguilar, S., & George, B. (2019). A Review of the Linkages between Emotional Intelligence and Leadership in the Military Forces. *Business Ethics and Leadership*, 3(2), 29-38. [https://doi.org/10.21272/bel.3\(2\).29-38.2019](https://doi.org/10.21272/bel.3(2).29-38.2019)
- Albeshar, S. A., & Alsaeed, M. H. (2015). Emotional intelligence and its relation to coping strategies of stressful life events among a sample of students from the college of basic education in the state of Kuwait. *Journal of Educational & Psychological Sciences*, 16(04), 273-395. <https://doi.org/10.12785/jeps/160409>
- Alosaimi, F. (2016). Work-Related Stress and Stress-Coping Strategies among Patients' Companions at a Tertiary Care Hospital in Saudi Arabia. *Journal of Psychiatry*, 19. <https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000374>
- Barrett, F. J. (1996). The organizational construction of hegemonic masculinity: The case of the US Navy. *Gender, Work & Organization*, 3, 129-142.
- Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Beal, D.J., Weiss, H.M., Barros, E., & MacDermid, S.M. (2005). An Episodic Process Model of Affective Influences on Performance. *Journal of Applied Psychology*, 90(6), 1054-1068. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1054>
- Bond, A.L. (2016). Trait Emotional Intelligence Differences in Pre-Career and Mid-Career United States Military Leaders. *Doctor's thesis*. Auburn.
- Borys, B., Majkovicz, M., & Majkovicz, H. (2003). Radzenie sobie ze stresem w różnych grupach służb ratowniczych [Coping with stress in various rescue groups]. *Psychiatria polska*, 37(2), 337-348.
- Braswell, H., & Kushner, H.I. (2012). Suicide, social integration, and masculinity in the U.S. military. *Social science & medicine*, 74(4), 530-536. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.07.031>

3) ймовірність виникнення в умовах бойового та військово-професійного стресу особливого психологічного стану алекситимії, при якому спостерігається зниження здатності до символізації, схильність до конкретного, логічного мислення на фоні дефіциту емоційних реакцій;

4) ризик розвитку в умовах бойового та військово-професійного стресу психологічного стану емоційної бурі, коли емоції поглинають настільки, що з ними важко впоратися, або емоційного стану моральної втоми, пригніченості та байдужості до того, що відбувається. У епізодах переживання бойового та військово-професійного стресу відзначено превалювання емоцій, що мають складні структури, але в яких можна виділити такі базові складові: "тривога", "гнів", "апатія", "надія". Між емоціями, що переживають військовослужбовці під час бойового та військово-професійного стресу і вибором стратегій подолання стресу існує значуща кореляція.

Список використаних джерел

- Aguilar S., George B. A Review of the Linkages between Emotional Intelligence and Leadership in the Military Forces. *Business Ethics and Leadership*, 3(2), 2019. P. 29-38. [http://doi.org/10.21272/bel.3\(2\).29-38.2019](http://doi.org/10.21272/bel.3(2).29-38.2019)
- Albeshar S.A., Alsaeed M.H. Emotional intelligence and its relation to coping strategies of stressful life events among a sample of students from the college of basic education in the state of Kuwait. *Journal of Educational & Psychological Sciences*. 2015. No 16(04). P. 273-395. <http://doi.org/10.12785/jeps/160409>
- Alosaimi F. Work-Related Stress and Stress-Coping Strategies among Patients' Companions at a Tertiary Care Hospital in Saudi Arabia. *Journal of Psychiatry*. 2016. No 19. <https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000374>
- Barrett F. J. The organizational construction of hegemonic masculinity: The case of the US Navy. *Gender, Work & Organization*. 1996. No 3. P. 129-142.
- Barrett L. F., Gross J., Christensen T. C., & Benvenuto M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*. 2001. No 15(6). P. 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>



- Bryan, C. J., Hernandez, A. M., Allison, S., & Clemans, T. (2013). Combat exposure and suicide risk in two samples of military personnel. *Journal of clinical psychology, 69*(1), 64-77. <https://doi.org/10.1002/jclp.21932>
- Carver, C.S. (2011). Coping. In R. J. Contrada, & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 221-229). Springer Publishing Company.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open, 7*(2). <http://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In D. Goleman, & C. Cherniss (eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (pp. 1-13). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 95-110. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>
- Grandey, A. A., & Melloy, R. C. (2017). The state of the heart: Emotional labor as emotion regulation reviewed and revised. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 407-422. <https://doi.org/10.1037/ocp0000067>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology, 74*(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hautzinger, S., & Scandlyn, J. (2014). *Beyond post-traumatic stress: Homefront struggles with the wars on terror*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Hromova, H.M. (2020). Intolerance of uncertainty in seriously injured veterans: a comparative analysis. *Insight: the psychological dimensions of society, 4*, 29-41. <http://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-2>
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science (New York, N.Y.), 306*(5702), 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Kerasidou, A., & Horn, R. (2016). Making space for empathy: supporting doctors in the emotional labour of clinical care. *BMC Medical Ethics, 17*(8), 1-5. <http://doi.org/10.1186/s12910-016-0091-7>
- Beal D. J., Weiss H. M., Barros E., & MacDermid S. M. An Episodic Process Model of Affective Influences on Performance. *Journal of Applied Psychology, 2005, No 90*(6). P. 1054-1068. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1054>
- Bond A. L. *Trait Emotional Intelligence Differences in Pre-Career and Mid-Career United States Military Leaders*. Doctoral dissertation, Auburn University, 2016. 95 p.
- Borys B., Majkowicz M., & Majkowicz H. Radzenie sobie ze stresem w różnych grupach służb ratowniczych [Coping with stress in various rescue groups]. *Psychiatria polska, 2003, No 37*(2). P. 337-348.
- Braswell H., & Kushner H. I. Suicide, social integration, and masculinity in the U.S. military. *Social science & medicine, 2012, No 74*(4) P. 530-536. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.07.031>
- Bryan C. J., Hernandez A. M., Allison S., & Clemans T. Combat exposure and suicide risk in two samples of military personnel. *Journal of clinical psychology, 2013, No 69*(1). P. 64-77. <https://doi.org/10.1002/jclp.21932>
- Carver C. S. Coping. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 221-229). Springer Publishing Company, 2011.
- Fteiha M. & Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open, 2020, No 7*(2). <http://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Goleman D. Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In D. Goleman, & C. Cherniss (eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000. 385 p.
- Grandey A. A. Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 2000, No 5*(1). P. 95-110. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>
- Grandey A. A., & Melloy R. C. The state of the heart: Emotional labor as emotion regulation reviewed and revised. *Journal of Occupational Health Psychology, 2017, No 22*(3). P. 407-422. <https://doi.org/10.1037/ocp0000067>
- Gross J. J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology, 1998, No 74*(1). P. 224-237. DOI: 10.1037//0022-3514.74.1.224.
- Gross J. J., & Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook*

**Combat and military-professional stress:
the influence of emotions and emotional states
on the choice of coping strategies**



- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Malinauskas, R., Saulius, T., & Kaufmanas, G. (2020). Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies Among Students of Physical Education and Sport Study Programs. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4. <http://doi.org/10.33607/bjshs.v4i115.820>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mi-ran, K., & Su-Jeong, H. (2015). Nursing students' emotional intelligences and coping strategies. *Advanced Science and Technology Letters. Healthcare and Nursing*, 88, 53-56. <http://dx.doi.org/10.14257/astl.2015.88.11>
- Montvilaitė, G., & Antiniene, D. (2020). Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies of Medical Residents. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4. <http://doi.org/10.33607/bjshs.v4i115.818>
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H.B., et al. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 748-751. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
- Noorbakhsh, S.N., Besharat, M.A., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- O'Connor, P., Nguyen, J., & Anglim, J. (2016). Effectively coping with task stress: A study of the validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF). *Journal of Personality Assessment*, 99(3), 304-314. <https://doi.org/10.1080/00223891>
- Oerlemans, W. G. M., & Bakker, A. B. (2013). Capturing the moment in the workplace: Two methods to study momentary subjective well-being. In A. B. Bakker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology* (pp. 329-346). Emerald Group Publishing. [https://doi.org/10.1108/S2046-410X\(2013\)0000001017](https://doi.org/10.1108/S2046-410X(2013)0000001017)
- Paradiso, S., Beadle, J. N., Raymont, V., & Grafman, J. (2016). Suicidal thoughts and emotion competence. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 38(8), 887-899. <https://doi.org/10.1080/13803395.2016.1172558>
- Pekaar, K. A., van der Linden, D., Bakker, A.B., & Born, M. Ph. (2020). Dynamic self- and other-focused emotional intelligence. *Journal of Research in Personality, in press*, 86. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103958>
- Petrides, K., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M., Furnham, A., & Pérez-González, J. *of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press, 2007. 654 p.
- Hautzinger S., Scandlyn J. *Beyond post-traumatic stress: Homefront struggles with the wars on terror*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press, 2014. 318 p.
- Hromov H. M. Intolerance of uncertainty in seriously injured veterans: a comparative analysis. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2020. No 4, P. 29-41. <http://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-2>
- Kahneman D., Krueger A. B., Schkade D. A., Schwarz N., & Stone A. A. A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science (New York, N.Y.)*. 2004. No 306(5702). P. 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Kerasidou A., & Horn R. Making space for empathy: supporting doctors in the emotional labour of clinical care. *BMC Medical Ethics*. 2016. No 17(8), P. 1-5. DOI: 10.1186/s12910-016-0091-7.
- Lazarus R. S., & Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
- Malinauskas R., Saulius T. & Kaufmanas G. Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies Among Students of Physical Education and Sport Study Programs. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. 2020. No 4. <http://doi.org/10.33607/bjshs.v4i115.820>
- Mayer J. D., Salovey P., & Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. No 15(3). P. 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mi-ran K., & Su-Jeong H. Nursing students' emotional intelligences and coping strategies. *Advanced Science and Technology Letters. Healthcare and Nursing*. 2015. No 88: P. 53-56. <http://dx.doi.org/10.14257/astl.2015.88.11>
- Montvilaitė G. & Antiniene D. Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies of Medical Residents. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. 2020. No 4. <http://doi.org/10.33607/bjshs.v4i115.818>
- Moradi A., Pishva N., Ehsan H.B., et al. The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011. No 30. P. 748-751. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
- Noorbakhsh S.N., Besharat M.A., & Zarei J. Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010. No 5, P. 818-822.
- O'Connor P., Nguyen J., & Anglim J. Effectively coping with task stress: A study of the validity



- (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8. <http://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Quigley, K. S., & Feldman Barrett, L. (1999). Emotional learning and mechanisms of intentional psychological change. In J. Brandtstadter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and development: Origins and functions of intentional self-development* (pp. 435-464). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sarabia-Cobo, C. M., Suárez, S. G., Menéndez Crispín, E. J., Sarabia Cobo, A. B., Pérez, V., de Lorena, P., Rodríguez Rodríguez, C., & Sanlúcar Gross, L. (2017). Emotional intelligence and coping styles: An intervention in geriatric nurses. *Applied nursing research: ANR*, 35, 94-98. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.03.001>
- Stanley, E. A. (2019). *Widen the window: Training your brain and body to thrive during stress and recover from trauma*. New York: Avery Books.
- Stanley, E. A., & Larsen, K. L. (2021). Difficulties With Emotion Regulation in the Contemporary U.S. Armed Forces: Structural Contributors and Potential Solutions. *Armed Forces & Society*, 47(1), 77-105. <https://doi.org/10.1177/0095327X19848018>
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior: An annual series of analytical essays and critical reviews*, Vol. 18, (pp. 1-74). Elsevier Science/JAI Press.
- of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF). *Journal of Personality Assessment*. 2016. No 99(3). P. 304-314. <https://doi.org/10.1080/00223891>
- Oerlemans W. G. M., & Bakker A. B. Capturing the moment in the workplace: Two methods to study momentary subjective well-being. In A. B. Bakker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology* (pp. 329-346). Emerald Group Publishing, 2013. [https://doi.org/10.1108/S2046-410X\(2013\)0000001017](https://doi.org/10.1108/S2046-410X(2013)0000001017)
- Paradiso, S., Beadle, J. N., Raymont, V., & Grafman, J. (2016). Suicidal thoughts and emotion competence. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, No 38(8), P. 887-899. <https://doi.org/10.1080/13803395.2016.1172558>
- Pekaar K.A, van der Linden D, Bakker A.B, & Born M.Ph. Dynamic self- and other-focused emotional intelligence. *Journal of Research in Personality*, in press. 2020. DOI: 10.1016/j.jrp.2020.103958.
- Petrides K. & Mikolajczak M. & Mavroveli S. & Sanchez-Ruiz M. & Furnham A. & Pérez-González J. Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*. 2016. No 8. <http://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Quigley K. S., & Feldman Barrett L. Emotional learning and mechanisms of intentional psychological change. In J. Brandtstadter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and development: Origins and functions of intentional self-development* (pp. 435-464). Thousand Oaks, CA: Sage, 1999.
- Salovey P., & Mayer J. D. (). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. No 9(3). P. 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sarabia-Cobo C. M., Suárez S. G., Menéndez Crispín E. J., Sarabia Cobo A. B., Pérez V., de Lorena P, Rodríguez Rodríguez C., & Sanlúcar Gross L. Emotional intelligence and coping styles: An intervention in geriatric nurses. *Applied nursing research: ANR*. 2017. No 35. P. 94-98. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.03.001>
- Stanley E. A. *Widen the window: Training your brain and body to thrive during stress and recover from trauma*. New York, NY: Avery Books, 2019. 304 p.
- Stanley E. A., & Larsen K. L. Difficulties With Emotion Regulation in the Contemporary U.S. Armed Forces: Structural Contributors and Potential Solutions. *Armed Forces & Society*. 2021. No 47(1). P. 77-105. <https://doi.org/10.1177/0095327X19848018>
- Weiss H. M., & Cropanzano R. Affective Events Theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work.

**Combat and military-professional stress:
the influence of emotions and emotional states
on the choice of coping strategies**



In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior: An annual series of analytical essays and critical reviews*, No 18, pp. 1-74). Elsevier Science/JAI Press, 1996.