

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS**  
**SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETAS**  
**SLAUGOS KATEDRA**

**LIETUVOS KARIUOMENĖS KARIŲ  
PATIRIAMO STRESO ANALIZĖ**

Slaugos magistro baigiamasis darbas

Darbą parengė  
Oksana Čikalova

Darbo vadovas  
Doc. dr. Danguolė Drungilienė

Darbo recenzentas  
Doc. dr. Jonas Salyga

Klaipėda, 2012

## SANTRAUKA

O. Čikalova. Lietuvos kariuomenės karių patiriamo streso analizė. Slaugos magistro studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovas doc. dr. D. Drungilienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2012. – 81 p.

**Tyrimo tikslas.** Išanalizuoti Lietuvos kariuomenės karių patiriamą stresą.

**Tyrimo uždaviniai.** 1.Nustatyti stresą sukeliančius veiksnius Lietuvos kariuomenės kariams. 2.Palyginti stresą sukeliančius veiksnius profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos kariams. 3.Išanalizuoti Lietuvos kariuomenės karių streso prevencijos galimybes. 4.Palyginti profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos karių streso prevencinės įveikimo galimybės bei būdus. 5.Išanalizuoti slaugytojos vaidmenį įveikiant Lietuvos kariuomenės karių stresą.

**Tyrimo metodika.** Tyrimo tikslui ir uždaviniams įgyvendinti, buvo sukurtas tyrimo instrumentas – respondentų apklausos anoniminė anketą. Anketa sudaro struktūriniai dariniai: įvadinė dalis, demografinių ir bendrų klausimų blokas ir trys diagnostiniai klausimų blokai, atitinkantys tyrimo uždavinius. Anketinės apklausos būdu apklausti 233 Lietuvos kariuomenės karių, iš kurių - 85 privalomosios pradinės karo tarnybos karių, atliekančių privalomąją karo tarnybą Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų oro gynybos batalione ir 148 profesinės karo tarnybos karių, tarnaujančių Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų aviacijos bazėje.

**Tyrimo rezultatai ir išvados.** Atliktame tyrime - dauguma (52,4 proc.) karių patiriamą stresą tarnyboje jausdavo nestipriai, tačiau 20,1 proc. – stresą jautė pakankamai stipriai, visai streso nejautė 27,5 proc. apklaustų karių. Stresą dažniau jautė privalomos pradinės tarnybos kariai nei profesinės tarnybos kariai (PPT - 25,9 proc., PT - 16,8 proc.), nors reikšmingai ir nesiskyrė. Dažniausiai karius veikė kitų karių neigiamos emocijos, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, o stipriausiai - tarnybos kasdieninė rutina, greitas užduočių atlikimo tempas, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, dienotvarkės apkrovimas, dideli tarnybos fiziniai krūviai. Patiriamo tarnyboje streso jutimo stiprumas turėjo itin reikšmingos ( $p < 0,001$ ) įtakos karių savijautai – kuo kariai labiau jausdavo stresą tuo dažniau iškildavo problemų su savijauta. Stipresnis reagavimas į stresą labiausiai įtakodavo karių emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje, sunkumą užmiegant naktį. Kariai, kuriems tarnybos metu užduotys buvo per sunkios arba kurie buvo priversti skubėti atliekant jas labiau jausdavo patiriamą stresą. Reikšmingai dažniausiai stresui įveikti kariai naudodavo sportavimą (44 proc.), pokalbį su geru draugu (35 proc.). Trečdalis karių (33 proc.) stresą numalšindavo rūkydami. Reikšmingai rečiausiai kariai stresui įveikti prašydavo medikų raminamųjų vaistų (11 proc.) bei taikydavo relaksacijos priemonės (27 proc.).

## SUMMARY

Oksana Cikalova. Analysis of stress encountered by soldiers of the Lithuanian army. Nursing Master Studies Program's Paper. Supervisor Assoc. Prof. Danguole Drungiliene, Klaipeda University: Klaipeda, 2012. - 81 p.

**The aim of the research.** To analyze stress encountered by soldiers of the Lithuanian army.

**Objectives of the study.** 1. Identify stress factors Lithuanian troops. 2. Compared to professional stress factors and compulsory basic military service soldiers. 3. To analyze the Lithuanian Army soldiers stress prevention opportunities. 4. Compared to the professional and compulsory basic military service stress prevention opportunities and overcome them. 5. To analyze the nurse's role in overcoming the stress of Lithuanian Lithuanian army personnel.

**The study methodology.** The study purpose and goals, the study was designed instrument - anonymous survey questionnaire. The questionnaire consisted of structured derivatives, introduction, demographic questions and common diagnostic unit, and three sets of questions, meet study objectives. Carrying out a survey interviewed 233 Lithuanian troops, of which - 85 compulsory military service personnel performing compulsory military service in the Lithuanian Air Forces Air Defence Battalion and 148 professional soldiers serving in the Lithuanian Armed Air Force Aviation Base.

**The results and conclusions of the research.** The majority (52.4 percent) Military service of the stress felt a slight, but 20.1 percent - the stress felt strongly enough, just did not feel the stress, 27.5 percent surveyed soldiers. The stress often felt the initial mandatory military service or professional service soldiers, although significant and did not differ. Most soldiers were soldiers of other negative emotions, strict requirements for the specific, difficult tasks, and the strongest - the Office daily routine tasks fast paced, strict requirements for the specific, difficult tasks, schedule load, high service exercise. Office of stress experienced by sensing the strength was highly significant ( $p < 0.001$ ) being affected soldiers - the soldiers felt more stress the more likely a problem with feeling. A stronger response to the stress mostly affect men emotional exhaustion service end of the day, difficulty falling asleep at night. Soldiers who are in service tasks were too difficult, or who were forced to rush through them felt more stress. Most significant stress to overcome the warrior use exercise taken (44 percent), talking to a good friend (35 percent). A third of men (33 percent) stress frustrated by smoking. The least significant stress to overcome the soldiers asked for medical sedatives (11 percent) and the application of the relaxation measures (27 percent).

## TURINYS

<b>IVADAS</b>	5
<b>I. TEORINĖ DALIS</b>	7
1.1. Bendra streso samprata, požymiai, reakcija į stresinę situaciją.	7
1.2. Veiksniai sukeliantys stresą Lietuvos kariuomenės kariams	13
1.3. Lietuvos kariuomenės karių streso prevencija	18
1.4. Slaugytojos vaidmuo streso įveikime Lietuvos kariuomenės karių tarpe	22
<b>II. TIRIAMOJI DALIS</b>	28
2.1. Tyrimo metodika	28
2.1.1. Tyrimo imties charakteristika	28
2.1.2. Tyrimo instrumentas	28
2.1.3. Tyrimo eiga	29
2.1.4. Tyrimo etikos principų užtikrinimas	30
2.2. Tyrimo rezultatai	30
2.2.1. Lietuvos kariuomenės kariams stresą sukeliantys veiksniai	32
2.2.2. Veiksnių, sukeliančių privalomosios pradinės karo ir profesionalios tarnybų kariams stresą, skirtumai	41
2.2.3. Lietuvos kariuomenės karių streso įveikimo būdai bei prevencijos galimybės	48
2.2.4. Streso prevencinės įveikimo galimybių bei būdų skirtumai tarp privalomosios pradinės ir profesinės karo tarnybos karių	54
2.2.5. Slaugytojos vaidmuo įveikiant Lietuvos kariuomenės karių stresą	59
<b>III. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS</b>	64
<b>IŠVADOS</b>	69
<b>REKOMENDACIJOS</b>	71
<b>LITERATŪRA</b>	72
<b>PRIEDAI</b>	76

## ĮVADAS

**Temos aktualumas.** Karinė veikla yra viena iš tų, kurios pasižymi profesinėje aplinkoje dažnai patiriamu stresu, susijusiu su kasdien pasitaikančiomis sudėtingomis situacijomis ir gyvybiškai svarbių problemų sprendimu. Ypač griežtos disciplinos ir autoritarinio valdymo socialinėje terpėje - kariuomenėje, egzistuoja subtilesnė ir akivaizdžiai nematoma sistema žmonių grupių, turinčių savo autoritetą, nuostatas ir svarbiausia elgesio normas.

Stresas neatsiejamas šių laikų organizacijų vadovų profesinės veiklos komponentas. Streso darbe tyrimams daugiau dėmesio pradėta skirti XX amžiaus pabaigoje ir jiems skiriama vis daugiau dėmesio dėl įvairių priežasčių: darbas, kaip ir šeima, sveikata, visuomeninis gyvenimas bei laisvalaikis, yra neatsiejama gyvenimo kokybės dalis; be fizinio ir psichologinio poveikio žmonių sveikatai, stresas darbe padidina organizacijos sąnaudas. Kaip pažymėjo R. Slate ir R. Vogel (1997) ir E. G. Lambert ir N. L. Hogan (2007), darbo stresas gali būti nenaudingas bet kuriai organizacijai, nes jis gali būti priežastimi produktyvumo sumažėjimo, organizacijos darbuotojų kaitos, sveikatos priežiūros ir invalidumo išmokų padidėjimu, o taip pat darbuotojų nedarbingumo atostogų ir pravaikštų priežastimi. Nemažai mokslinių tyrimų apie streso darbo aplinkoje buvo sutelkti į darbo pavojingumą pobūdį (Griffin, 2006; Lambert and Hogan, 2007; Lambert et al., 2002; Lambert et al., 2007). Autoriai (Chmiel 2005; Bernardin 2003; Pikūnas, Palujanskienė 2005 ir kt.), nagrinėjantys stresą darbe, jį apibūdina kaip organizavimo būseną, kylančią dėl netikėtų nepalankių aplinkybių, dezorganizuojančių darbinę veiklą.

2002 m. atliktų tyrimų duomenimis, stresą tarnyboje jaučia beveik 17 proc. profesinės karo tarnybos karių vyrų ir net 25 proc. moterų. Stresą kariuomenėje ypač jaučia kaimo jaunuoliai, ir tai patikimai atspindi jų biocheminių tyrimų ir sergamumo rezultatai. Stresą kariuomenėje sąlygoja tokie veiksniai kaip atitrūkimas nuo šeimos ir draugų, didelis fizinis ir emocinis krūvis bei specifinės tarnybos sąlygos, griežta drausmė ir tvarka, uždara dalinio erdvė, motyvacijos atlikti karo tarnybą stoka. (Nacionalinė sveikatos taryba, 2005).

Karo tarnyba jaunam žmogui – naujas, neįprastas etapas gyvenime. Į karo tarnybą pašauktas jaunas žmogus patenka psichologiniu atžvilgiu į sudėtingą situaciją, kuri pareikalauja ne tik stiprios fizinės sveikatos, bet ir psichinės ištvermės (Bendrosios ir karo psichologijos pagrindai, 2001). Psichinę sveikatą ypač veikia stresas, su kuriuo karys, pradėjęs eiti privalomąją pradinę karo tarnybą gali susidurti pakankamai dažnai.

Stresas sukelia psichinių procesų eigos pokyčius, emocinius poslinkius, keičia veiklos motyvaciją, sutrikdo judesius ir kalbą. Jis gali ne tik suaktyvinti, bet ir neigiamai paveikti, netgi dezorganizuoti veiklą.

Lietuvoje karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumus tyrinėjo M. Autukaitė bei G. Valickas (2004) ir nustatė, jog didžiausią įtampą privalomosios tarnybos kariams kelia nuovargis ir laiko trūkumas, nesugebėjimas atsipalaiduoti, kasdienė rutina bei kylantys konfliktai.

G. Bendoraitytė, A. Kepalaitė ir B. Puzinavičius (2007) atliktame tyrime parodė, kad skirtingose kariniuose daliniuose tarnaujančių karių patiriamo streso lygis yra skirtingas.

Šio darbo naujumas yra tame, kad tyrimu buvo siekiama ne tik ištirti ir palyginti stresą sukeliančius veiksniai bei jo įveikimo būdus tarp profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos karių bet ir išanalizuoti slaugytojos vaidmenį įveikiant karių stresą.

**Darbo tikslas** – Išanalizuoti Lietuvos kariuomenės karių patiriamą stresą.

**Darbo uždaviniai:**

1. Nustatyti stresą sukeliančius veiksniai Lietuvos kariuomenės kariams.
2. Palyginti stresą sukeliančius veiksniai profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos kariams.
3. Išanalizuoti Lietuvos kariuomenės karių streso prevencijos galimybes.
4. Palyginti profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos karių streso prevencinės įveikimo galimybės bei būdus.
5. Išanalizuoti slaugytojos vaidmenį įveikiant Lietuvos kariuomenės karių stresą.

**Darbo objektas:** Lietuvos kariuomenės karių patiriamas stresas.

**Tyrimo subjektas:** Lietuvos kariuomenės privalomosios pradinės ir profesinės karo tarnybos kariai

**Darbo metodai:**

- literatūros apžvalga;
- anketinė apklausa.

## 1. TEORINĖ DALIS

### 1.1. Bendra streso samprata, požymiai, reakcija į stresinę situaciją.

Kasdieniniame mūsų gyvenime vis dažniau ir dažniau išgirstame tariant žodžius „stresas“, „patyrė stresą“ ir panašiai. Kiekvienam iš mūsų stresas vis kitoks ir kitaip tai jaučiame. Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išsradingumą ir net tobulėjimą. Tačiau per stiprus, gilus, dažnai pasikartojantis, užsitęsęs stresas skatina atsirasti įvairiausias ligas.

Endokrinologas H. Selye pirmasis pradėjo tirti stresą ir Kanadoje 1936 metais gautus duomenis pristatė Monrealio universitetui Kanadoje. Jis stresą laikė bendruoju prisitaikymo sindromu, susidedančiu iš trijų fazių: aliarmo, priešinimosi ir išsekimo.

Streso samprata analizuota ir apibrėžta įvairių mokslo sričių užsienio mokslininkų (Kogan 1981; Hobfoll 1989; Thoits 1994; Lazarus 1998; Vollmer 1998; O'Hanlon 1999; Westman 2001; Payne 2001; Chmiel 2005 ir kt.) darbuose. Taip pat stresą nagrinėjo ir lietuvių autoriai (Žukauskas 1998; Kasiulis, Barvydienė 2004; Pikūnas, Palujanskienė 2005 ir kt.). Mokslininkai (Clark, Cooper 2004; Chmiel 2005) išskiria tris streso termino prasmes: stresas kaip reakcija, stresas kaip stimulus ir stresas kaip tarpinis procesas tarp stresoriaus ir reakcijos.

Naujausi mokslinių tyrimų duomenys įrodo, kad stresai, veikiantys smegenis, gali žaloti kūną ląstelių ar molekulių lygiu, sukeldami sveikatos ir gyvenimo kokybės sutrikimus. Pavyzdžiui, psichoimunologija siekia suprasti smegenų ir imuninės sistemos tarpusavio ryšius bei įvertinti jų įtaką sveikatai. Naujos molekulinės technologijos leidžia mokslininkams išsamiai ištirti ryšius tarp streso ir imuniteto, tiksliai nurodant menkiausius hormonų bei imuninės sistemos ląstelių pokyčius.

Dabar yra pakankamai aiškiai įrodyta psichikos ir somatinių sutrikimų tarpusavio sąveika. Naujausi mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad stresai, veikiantys galvos smegenis, gali žaloti kūną ląstelių ar molekulių lygiu, sukeldami sveikatos ir gyvenimo kokybės sutrikimus.

Stresas iš anglų kalbos (stress) verčiasi kaip spaudimas, slėgimas, įtempimas, sunkumai. Šis terminas pasiskolintas iš technikos, kur šis žodis naudojamas nusakant išorinę jėgą, veikiančią fizinį objektą ir sukeliančią jo įtampą, tai yra laikiną ar pastovų jo struktūros pokytį. Nors terminas „stresas“ mokslinėje literatūroje, kalbant apie žmogaus patyrimą, naudojamas nuo 1930-tų metų, 1980-tų pradžioje jis nebuvo dažnai sutinkamas kasdieninėje kalboje. Šiandieną šis terminas kasdieninėje kalboje naudojamas apibūdinant įvairią patirtį.

1994 metais išleistame medicinos terminų žodyne „Pschyrembel“ stresas apibūdinamas taip: „Organizmo būseną, kuri pasižymi specifiniu sindromu (simpatingų suaktyvėjimas, didesnis katecholaminų išsiskyrimas, padidėjęs kraujospūdis ir kt.), bet gali būti sukelta ir įvairių nespecifinių dirgiklių (infekcijų, sužeidimų, nudegimų, spinduliavimo, taip pat pykčio, džiaugsmo, pajėgumo didinimo ir kitų streso faktorių). Stresą galima suvokti ir kaip išorinius poveikius, prie kurių kūnas nepakankamai prisitaikė, pvz., operacijos, apsinuodijimai, nėštumas. Psichinis stresas

atsiranda dėl specifinių reikalavimų ir subjektyvių įveikimo galimybių neatitikimo..." (Vollmer, 1998).

R. S. Lazarus stresą apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis, arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei (Lazarus, Folkman, 1984).

Stresas yra daugiareikšmė sąvoka. Mokslinėje literatūroje nėra vieno ir tikslaus streso apibrėžimo. Dažniausiai tyrėjai naudoja savus apibrėžimus. Dažnai skirtingų teorijų terminai prieštarauja vienas kitam. Kiekvienas streso tyrėjas ir žinovas priklausomai nuo tyrimo tikslo ir krypties, pateikia savąją mokslinę streso sampratą. Pagal vieną požiūrį, stresas tai priverstinė užtrukusios psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, kurios išvengti subjektyviai neįmanoma, jei asmuo nesugeba kontroliuoti padėties. Pagal kitą požiūrį, stresas yra psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ir vidaus veiksniai – stresoriai.

R. S. Lazarus (1998) teigimu vieninga streso samprata bus tuo atveju, jei apibrėžiant streso terminą bus atsižvelgta ne tik į streso stimulus ir reakcijas, bet ir į su stresu susijusius psichologinius procesus, pavyzdžiui grėsmės įvertinimą. Be to, stresines reakcijas įmanoma suprasti tik įvertinus gynybinius procesus, tai yra asmenybės savybės svarbą siekiant susitvarkyti su stresu.

Dėl nevienodo "streso" termino vartojimo kai kurie autoriai pradėjo vartoti terminą "psichinė įtampa". Šiuo terminas susijęs su psichologinio funkcionavimo sudėtingomis sąlygomis tyrinėjimo būtinybe. Anot I. Mills (1998), stresas yra tam tikras pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kuriame atsiduriame, sutrikimo pasireiškimas. Jis atsiskleidžia per normalias organizmo funkcijas deformuojantį spaudimą, reikalavimų ir darbų gausą, psichinę įtampą, konfliktus, priklausomybės, nesugebėjimą valdyti savo jausmų bei aistrų. Kol kas nėra aiškaus "psichologinio streso" bei "psichologinės įtampos" terminų atribojimo. Dažnai šie terminai vartojami kaip sinonimai. Kartais stresu vadinama kraštutinė psichinės įtampos būseną.

Įvairių tyrinėtojų darbų analizė leidžia psichinę įtampą apibrėžti kaip nesuspecifinę organizmo ir asmenybės aktyvumo reakciją, kaip atsaką į sudėtingas (ekstremalias) situacijas. Ši reakcija priklauso ne tik nuo ekstremalių veiksnių charakterio, bet ir nuo konkretaus žmogaus organizmo imlumo jiems bei nuo individualių situacijos atspindėjimo ypatumų bei elgesio toje situacijoje individualios reguliacijos (Bodrov, 2000).

Emocinis stresas, tai išorės dirgiklio psichologinė reikšmė konkrečiam individui, psichinė būseną, atsirandanti po išorės poveikio. R. S. Lazarus psichologinį stresą apibūdina kaip grėsmės sąlygota emocinę įtampą, kuri turi įtakos žmogaus gebėjimui efektyviai veikti (Kriščiūnas, 2002).

Emocijas sužadinančių situacijų bei lengvo streso veikiamas asmuo yra tarsi skatinamas dirbti arba šiaip kažką veikti. Tačiau sustiprėjęs stresas jau tampa sekinančiu veiksmu, kurio įtaka asmens

sveikatingumui bei darbingumui yra neigiama. Pasaulio Sveikatos Organizacija gerą žmogaus stovį prilygina fiziniam-psichiniam ir socialiniam laimėjimui (Pikūnas, 2005).

Streso sistema organizme koordinuoja adaptacinį organizmo atsaką į stresorių. Pagrindinės streso sistemos sudedamosios dalys yra kortikotropiną atpalaiduojantis hormonas, autonominė nervų sistema su periferiniais efektoriais, limbinė sistema. Streso sistemos aktyvavimas padeda organizmui adekvačiai reaguoti į stresorių, prisitaikyti, atnaujinti homeostazę ir padidinti išlikimo šansus. Kortikotropiną atpalaiduojantis hormonų ir autonominė nervų sistema su periferiniais efektoriais aktyvina sujaudinimą ir dėmesį (Butnorienė, 2007).

Visi esame patyrę, kad stresas sukelia tam tikras fiziologines organizmo reakcijas. Kiekvienas stresą išgyvena skirtingai. Stresas gali palaikyti mūsų veiksmus arba trikdyti, jis gali padėti mums laikinai pasiekti didžiausią pajėgumą arba pakirsti jėgas.

Stresas gali atsiskleisti per įvairius požymius :

*Emocinius* – nerimas, baimę, depresiją, pyktį, įtampą, irzlumą, susirūpinimą, negalėjimą pailsėti, drovumą, entuziazmo praradimą.

*Kognityvinius* – nedėmesingumą, išsiblyškimą, nelankstų problemų sprendimą, padidėjusi savikritiškumą, sulėtėjusią galvosena, neigiamas mintis.

*Psichofiziologinius* – prakaitavimą, pagreitėjusį kvėpavimą, spaudimą ir skausmą už krūtinkaulio, širdies permušimus (ritmo sutrikimą), padidėjusi kraujo spaudimą, galvos skausmus, silpnumą, nuovargį, pykinimą, apetito praradimą, nemigą, rankų ir kojų tirpimą seksualine problemas, pakitimus virškinimo ir kvėpavimo sistemoje, alergijas, savo paties ir aplinkos suvokimo nerealumo jausmą.

*Elgesio* – neproduktyvų darbą, kai dirbant daugiau, padaroma mažiau; polinkį į alkoholizmą, kofeino, nikotino, medikamentų, tam tikro maisto vartojimą; kai kurių žmonių ir situacijų vengimą, intensyvią gestikuliaciją arba sustingimą; stereotipitiskus judesius, koordinacijos sutrikimą; drebulį, kalbėjimą pakeltu balsu arba amo netekimą (Pikūnas, 2005).

Naujausi darbo medicinos moksliniai tyrimai rodo, kad stresas veikia daugelį organizmo sistemų ir funkcijų: širdies ritmą, arterinį kraujospūdį, kvėpavimo dažnį, raumenų tonusą, smegenų elektrinį aktyvumą, nervinę emocinę būseną, vegetacinę nervų, endokrininę ir analizatorių sistemas (Obelenis, 2007).

Taip pat mokslininkai nustatė kad, ilgalaikis intensyvių stresorių poveikis skatina ne tik pastovius patologinius centrines nervų, širdies ir kraujagyslių, endokrininės ir kitų organizmo sistemų pokyčius, bet ir yra vienas svarbiausių psichosomatinių ligų etiopatogenezės rizikos veiksnių.

Paskutiniu metu dauguma tyrimų nagrinėja streso įtaką fizinei sveikatai. Nustatyta, kad potrauminio streso sutrikimas ir kitos kliniškai reikšmingos stresinės reakcijos „paleidžia“

psichologinius, biologinius bei elgesio mechanizmus, kurie, tiesiogiai veikdami organizmo sugebėjimus prisitaikyti, sudaro galimybę atsirasti ligai.

Priklausomai nuo stresoriaus rūšies ir jo poveikio pobūdžio skiriamos streso rūšys. Pati bendriausia klasifikacija – fiziologiniai ir psichologiniai streso reakcijos.

**Fiziologinės reakcijos.** Nors medikai domėjosi stresu jau nuo Hipokrato (460-377 m. pr. Kr.) laikų, fiziologas W. Cannonas (1929) tik trečiajame Šio amžiaus dešimtmetyje įrodė, kad streso reakcija yra vieningos, psichiką ir kūną apimančios, sistemos dalis (Myers, 2000).

Stresoriai (angliškai stressor) tai streso būseną sukeltantys veiksnys. Skiriami fiziologiniai (pavyzdžiui, labai didelis fizinis krūvis, aukšta ar žema temperatūra, skausmas, pasunkėjęs kvėpavimas) ir psichiniai, tai yra veiksniai, turintys individui signalinę reikšmę (pavyzdžiui, grėsmė, pavojus, įžeidimas, informacijos perteklius) (Augis, 1993).

Šie stresoriai suvokiami sąmoningai ir informacija perdirbama smegenyse. Smegenys savo ruožtu siunčia informaciją kūnui, kaip tvarkytis su tam tikru stresoriumi.

Nevalingas organizmo funkcijas (širdies plakimą, arterinį kraujospūdį, kvėpavimo ritmą, humoralinę organizmo veiklos reguliaciją) kontroliuoja autonominė nervų sistema. Šią kontrolę atlieka du autonominės nervų sistemos komponentai: simpatinė ir parasimpatinė. Simpatinė nervų sistema yra atsakinga už energijos eikvojimą, o parasimpatinė – už energijos kaupimą.

Simpatinė sistema paruošia organizmą bėgti arba gintis.

- dažnėja širdies susitraukimai
- stiprėja širdies raumens susitraukimai
- prasiplečia koronarinės arterijos
- perskirstomas organizmo aprūpinimas krauju (mažiau krauju aprūpinama oda ir vidaus organai ir daugiau raumenys bei smegenys).

- išsiplečia vyzdžiai
- išsiplečia bronchai
- padidėja skersaruožių raumenų jėga
- kepenyse gaminama gliukozė
- pagreitėja metabolizmas
- pagerėja mąstymas

Visa tai įvyksta greitai, per kelias minutes ar sekundes. Šie reiškiniai yra greitas atsakas į stresą. Pagal H. Selje, jos vyksta aliarmo stadijoje (Myers, 2000).

Dėl šių fiziologinių pokyčių žmonės ekstremaliomis situacijomis gali atlikti tai, kas paprastai būtų neįmanoma. Pavyzdžiui, neatletišką žmogų pakelia vaiką prispaudusią mašiną.

Parasimpatinės sistemos funkcija: praėjus pavojui gražinti žmogų į atsipalaidavusią būseną. Jai dominuojant žmogus yra relaksacijos būsenoje: retas pulsas, paviršinis kvėpavimas, vyzdys susitraukęs, sumažėja kraujyje gliukozės, dirba žarnynas. Tai poilsis, kuomet stresas praeina.

**Psichologinės reakcijos.** Gyvūnai į pavojų tai yra į stresorių reaguoja dvejopai: sustingdami arba priešingai pabėgdami ar kaudamiesi. Manoma, kad abi reakcijos yra prisitaikomosios ir nė viena iš jų nereiškia pasyvumo. Sustingimas reiškia, kad gyvūnas laukia pavojaus ir tikisi, kad jo nepastebės, o puldamas ar bėgdamas gyvūnas jau yra paveiktas agresijos ir jam belieka tik pabėgti ar kovoti.

Tai žmogui galioja tik dalinai, tai yra tik tiek, kiek ši reakcija liečia judesius (motorinė reakcija), kurioje nėra kognityvinio elemento. Tai evoliucijos nuopelnas. Pabėgimas ar kova yra prisitaikomoji reakcija visiems gyvūnams, tačiau ši prisitaikomoji reakcija evoliucijos eigoje žmogui tapo nenaudinga ir buvo pakeista kognityvinėmis reakcijomis, kurios labiau atitinka šiuolaikinį žmogų supančią aplinką. Tokiu būdu stresas paruošia žmogų bėgti ar kautis fiziologiškai, tačiau jis to daryti negali ir nenori. Lieka neišnaudota energija, kuri gali vesti prie patologijos.

Psichologinis stresas anot R. S. Lazarus (1998), yra reakcija į bet kokią asmeninę žalą ir grėsmę, prasidedančia asmens ir aplinkos santykiuose. Psichologiniam stresui didelę reikšmę turi įvertinimas, kurio metu individas analizuoja stimulo reikšmę, sprenddamas apie galimą žalą. Grėsmė sukelia gynybinius procesus, o reakcijos į grėsmę pobūdis priklauso nuo to, koks gynybinis procesas (kova, bėgimas, saviapgaulė ar kt.) bus aktyvuojamas. *Žala* – jau įvykęs psichologinis pažeidimas. Pavyzdžiui, nesugražinama netektis. *Grėsmė* – dar neįvykusios potencialios žalos numatymas. *Iššūkis* – kyla dėl sunkių reikalavimų, kuriuos asmuo vertina galįs įveikti, našiai mobilizuodamas ir paskirstydamas įveikimo galimybes.

Daugelis mokslininkų yra pastebėję, kad yra individualus reagavimo į stresą specifiškumas, kuris priklauso nuo subjekto psichologinių ypatumų. Kiekvieno žmogaus vertinimas vyksta skirtingai, kad ir vertinant tą pačią situaciją. Nes vertinimas vyksta automatiškai – daugiau ar mažiau sąmoningai. Vertinimas dar priklauso nuo paties žmogaus vertybių, normų, norų, vilčių ir poreikių. Taip pat žmogaus praeitis, išpareigojimai, žinios, įgūdžiai ir asmenybė didele dalimi veikia vertinimo procesą (Lazarus, 1998).

L. Bagdonienė, E. Bagdonas (2000) analizavo M. Friedmano ir R. Rosenmano (1956) darbus, kuriuose tirdami streso poveikį širdies ligoms, visus žmones suskirstydavo į du tipus A ir B.

P. Jucevičienė (1996) žmones skirsto į agresyviuosius ir pasyviuosius. Tačiau visų čia minėtų autorių nuomonė sutampa teigiant, kad yra darbuotojų, kurie gyvena ir dirba nuolat jausdami įtampą. Jie reiklūs sau, trokšta garbės, kelia vis sunkiau įgyvendinamus tikslus, nori greitai padaryti karjerą. Tai agresyvūs, kompetentingi, siekiantys aukštų standartų žmonės. Tikslus jie sau kelia

netgi poilsio metu. Tokius žmones M. Friedmanas ir R. Rosenmanas (1956) priskiria prie A tipo. Kiti darbuotojai, priešingai elgiasi santūriau. Jie priima situacijas kokios jos bebūtų, dažniau susitaiko nei kovoja, normuoja savo veiklą ir neaukoja darbui savo laisvalaikio. Tai B tipo žmonės.

R. S. Lazarus teigimu, žmonės naudoja trijų pakopų kognityvius situacijos vertinimus:

- Pirminis vertinimas
- Antrinis vertinimas
- Pervertinimas

Visus vertinimus veikia daugybė stresorių.

*Pirminis* – kai žmogus įvertina, kokius reikalavimus kelia situacija. Situacija vertinama kaip neutrali, teigiama ar kelianti stresą. Neutrali ar nepavojinga situacija neturi įtakos žmogaus gerovei. Teigiama situacija sukelia viltį, kad įvyks kas nors gero. Stresą kelianti situacija suvokiama keliais būdais, priklausomai nuo atskiros situacijos. Ji gali būti laikoma sunkia, bet įmanoma įveikti, pasitelkus savus ir prieinamus išteklius. Kita situacija gali būti sudėtinga, todėl, kad ji reiškia praradimą, kurį žmogus jau patyrė, ir yra nekintama. Tokia situacija yra grėsmė. Manoma, kad grėsmė kelia ypatingą stresą.

*Antrinis* – į šį vertinimą įeina savų jėgų parinkimas situacijai įveikti ir svarstymas, kokius suvaldymo būdus panaudoti tomis aplinkybėmis.

*Pervertinimas* – po to, kai išbandyti įvairūs situacijos suvaldymo būdai, žmogus pervertina visą situaciją iš naujo, atsižvelgdamas į tai, ar situaciją suvaldyti pavyko ar ne.

Šios skirtingos psichologinio streso rūšys kyla, esant įvairiems aplinkos ar žmogaus veiksniams, ir sukelia skirtingus padarinius (Lazarus, 1998).

Suprantama, jog stresinės reakcijos gali skirtis savo intensyvumu. Kartais neigiamą stresorių poveikį galima lengvai įveikti ilsintis ir atsipalaiduojant. Tačiau jei stresiniai stimulai veikia ilgai, žmogus gali nepajėgti sušvelninti savo (fiziologinės) stresinės būsenos, ir tada išsilaiko aukštas sužadavimo lygis (Ursin, 1986). Tai savo ruožtu gali virsti chroniškais stresinio pobūdžio nusiskundimais dėl fizinės (pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos; Siegrist, 1996) ir arba psichologinės savijautos (pavyzdžiui, išsekimas; Maslach ir Jackson, 1986; Schaufeli ir Enzmann, 1998) (Chmiel, 2005).

## 1.2. Veiksniai, sukelianys stresą Lietuvos kariuomenės tarnybos kariams

Jaunuoliams, kurie nuo mažų dienų vengė sunkumų, buvo viskuo aprūpinti, globojami, tarnyba kariuomenėje gali pasirodyti per sunki, kelti baimę dėl iki šiol nepatirto ar mažai patirto asmeninės laisvės apribojimo, savo individualybės praradimo, taip pat viršininkų bei autoritetų baimę, nenorą jiems paklusti, būti drausmingam, klusniai vykdyti vadų įpareigojimus. Tarnyba tampa jų pagrindinė veikla, jų atsakingu darbu.

Stresas darbe yra emocinė būseną (ar nuotaika), kurios priežastis – prieštaravimas tarp darbe keliamu reikalavimu ir asmens sugebėjimo atlikti juos, arba – subjektyvus reiškinys, asmens suvokimas, jog nesugebės atitikti darbinės situacijos keliamiems reikalavimams.

Psichologinis stresas yra pagrindinis emocinių problemų įvertinimo kriterijus. Jį sukelia nuolatinis stresas, susidūrus su sunkumais ar prisitaikant prie pakitusių aplinkybių. Psichologinis stresas pasireiškia atsiribojimu, nuovargiu, nervingumu, beviltiškumu, neramumu, liūdesiu. Blogėja darbiniai gebėjimai ir socialinė veikla, sutrinka šeimyninis gyvenimas.

Stresas darbe patiriamas tuomet, kai darbinės aplinkos reikalavimai viršija darbuotojo galimybes juos įgyvendinti (ar kontroliuoti). Įtampos sąlygomis dirbti yra įprasta, tai suteikia energijos ir motyvuoja kovoti su iššūkiais, tačiau per dideli reikalavimai ir įtampa sukelia stresą, kuris turi neigiamą poveikį darbuotojams ir jų organizacijoms. Stresas nėra liga, tačiau jis gali sukelti protinius ir fizinius negalavimus. Stresas darbe byloja apie organizacijos problemas, tai nėra asmeninė problema (Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, 2008).

Per savo gyvenimą žmogus patiria didelį socialinių problemų krūvį. Žmogus yra biologinė sistema, kuri reaguoja į fizinį, cheminį ar biologinį poveikį. Yra ryšys tarp liguistų būsenų ir patirtų stresų bei socialinių problemų.

R. L. Kahn, B. N. Wolte, R. P. Quinn, J. D. Snock (1964), K. Albrecht (1979) ir kitų autorių nuomone, stresų priežastys – darbo organizavimas bei asmeninio gyvenimo įvykiai (Kasiulis, 2004).

Generalizuoto nerimo sutrikimas pasireiškia kasdieniu nerimu ir rūpesčiu dėl įvairiausių įvykių ir reiškinų, įkyriomis mintimis ir įtampa, kylančia dėl nežinios, sudėtingų socialinių ir darbinių ryšių (Zavistauskas, 2008).

Mokslininkai yra išskyrę veiksnius, kurie gali turėti įtakos stresui darbe. Tai gali būti universalūs ir individualūs veiksniai. Universalūs veiksniai – tai veiksniai, susiję su darbo užduotimis, darbuotoju vaidmeniu, bendravimo veiksniai, mikroklimate. Individualūs veiksniai – tai sunkumai šeimoje, ekonominiai sunkumai, asmenybės ypatumai (Januškevičius ir kt., 2006).

Veiksniai, sukelianys stresą, vadinami stresoriais. Jie ypač kenkia, kai žmogus suvokia, kad nebegali valdyti situacijos (pvz., laiku užbaigti darbo). Stresoriai būna įvairūs: fiziologiniai (pvz.,

aukšta ar žema temperatūra, skausmas); psichologiniai (pvz., grėsmė savo ar artimųjų gerovei ir sveikatai, informacijos perteklius). Dažniausiai išskiriamos šios stresorių grupės:

- katastrofos - tai didelio masto įvykiai, kurių ne įmanoma numatyti (pvz., potvyniai, uraganai, karai) ir kurių metu žmonės stengiasi vieni kitiems padėti;
- svarbūs gyvenimo pokyčiai - tai žmogaus asmeninio gyvenimo pokyčiai (pvz., artimojo netektis, vedybos ar skyrybos, abortai, prarastas darbas). Asmenys, palikę tėvynę, išgyvena stresą dėl nutrauktų tarpasmeninių ryšių, prisitaikymo prie svetimos kultūros, kalbos, kitokių gyvenimo sąlygų bei socialinių normų;
- kasdieniai sunkumai (pvz., sunkumai darbe, „kamščiai“ kelyje, skurdas, šeimyniniai bėrimai). Stresą gali sukelti konfliktas tarp skirtingų elgesio motyvų (pvz., sprendimas: eiti į krepšinio varžybas ar į teatrą; kentėti dėl išsakytos tiesos ar melo).

Streso šaltiniai dalijami į vidinius ir išorinius. Didžioji dalis žmogaus reikalavimų išoriniam pasauliui ir jo poveikis jam yra susijęs su vidiniu stresu. Jei žmogus nėra taikoje su savimi, tai jo vidinė sumaištis pasireiškia negatyviu santykiu su išoriniu pasauliu, negatyviu poveikiu jam, tarpasmeninių santykių sutrikimu. Dabartinis žmogaus gyvenimas taip pat pilnas vidinių konfliktų. Viso gyvenimo, atskirų jo etapų ar reiškinų prasmė, neigiamos emocijos. Aukštas emocinis reaktyvumas pastoviai laiko žmogų įtampoje, baimėje, sukelia pasmerktumo jausmą iškilus net mažiausiems gyvenimo sunkumams. Nereikia jokio išorinio streso. Vidinė įtampa gali sukurti visas problemų rūšis. Nuo to, kaip mes vertiname tam tikrus savo asmeninio gyvenimo įvykius, priklauso mūsų patiriamo streso stiprumas.

Mokslininkai tyrinėtojai T. Cholmsas ir R. Reichas, dirbantys pagal JAV karinių jūrų pajėgų užsakymą, nustatinėjo jūreivių susirgimo tikimybę per pusmetį. Šis tyrimas buvo susijęs su reikalingumu parinkti ekipažą atominiam povandeniniam laivui, kuris turėjo nusileisti po ledo dangą ilgam laikui. Dėl to buvo reikalingi duomenys, rodantys kiekvieno ekipažo nario susirgimo tikimybę, nes kiekvienas susirgimas galėjo atsiliepti viso darbo sėkmei arba laivo saugumui. Šių tyrimų rezultatų pateikti 1 lentelėje pagal skirtingų gyvenimo įvykių (streso) sunkumo kategorizacijos skalę (Malovikas, 2002).

1 lentelė

Skirtingų gyvenimo įvykių sunkumo kategorizacijos skalė (Malovikas, 2002).

Vyro ar žmonos mirtis	100
Skyrybos	73
Artimo šeimos nario mirtis	63
Seksualinės problemos	39
Finansinės problemos	39
Sunkumai santykiuose su vadovybe	23
Gyvenimo vietos pakeitimas	20
Poilsio režimo pasikeitimas	19
Miego režimo pasikeitimas	16

Tokios parinktos streso faktorių kategorijos. Žinoma, iš tikrųjų jų daugiau. Problemos esmė yra ta, kad bendras sunkumo laipsnio rodiklis akumuluojasi. Žmonėms pateikiamas šis sąrašas, o jie turėjo pažymėti įvykius, kurie buvo reikšmingi jų gyvenime, po to reitingo skaičiai buvo sumuojami. Buvo padaryta išvada, kad tie, kurių ši suma viršijo 160, turi didelę galimybę vienaip ar kitaip sunegaluoti per šešis mėnesius. Testas buvo apčiuobtas skirtingose sociokultūrinėse grupėse ir patvirtino savo pagrįstumą. Natūralu, kad gyvenimo įvykių, kurie gali būti stresiniais, sąrašą ir jų reitingo įvertinimus dėl konkrečios sociokultūrinės aplinkos reikia tikrinti (Malovikas, 2002).

Tarnyba kariuomenėje daugeliui jaunuolių atrodo tarsi iššūkis. Susidaro įtampa tarp noro save išreikšti ir būtinybės save įveikti. Kai kuriems asmenims ši įtampa yra per sunki, beveik nepakeliama (Generolo Jono Žemaičio Lietuvos Karo akademija, 2001).

Apie jaunuolius karo tarnyboje pakankamai pasakyta R. Šteigerio karinės pedagogikos studijose. R. Šteigeris (1999) rašo, kad pradėdami karo tarnybą dauguma dvidešimtmečių yra pereinamojoje fazėje iš jaunuolio į vyrą. Fiziškai suaugę, pilnateisiai piliečiai, psichinės būsenos atžvilgiu jie dar bręsta. Jaunuoliais jie daugiau nebenori būti, o visiškai suaugusiais dar negali būti.

<...> Psichinio brendimo pereinamoji fazė dažniausiai sutampa su staigiu civilinio gyvenimo pasikeitimu į karinį.. Daugumai mūsų laikų jaunuolių karo tarnyba, be abejonės, atrodo visiškai nauja, o kai kuriems - gyvenimą sunkinanti situacija. Todėl iš civilio tampa kareiviu, kiekvienos pareigos atlikimas painiojamas su prievarta, kiekvienas aukojimasis - su savęs atsižadėjimu ir kiekvienas vadovavimo būdas - su manipuliacija. <...> Kiekvienas jaunuolis pasirenka gyvenimo tikslą individualiai... Karo tarnyboje tikslai nustatomi kolektyviai.

<...> Kai kuriems jaunuoliams, kurie nuo mažų dienų vengė sunkumų ir nepažino nei materialinių nepriteklių, nei auklėjimo sunkumų naujokų mokykla (karo tarnyba) sukelia daugybę subjektyvių, visai naujų sunkumų, kurie gali sukelti:

- baimę dėl iki šiol nepatirto ar mažai patirto asmeninės laisvės apribojimo,
- baimę prarasti savo individualybę apsirengus uniformą
- viršininkų ir apskritai autoritetų baimę, nes iki šiol galbūt to nepatyrė ir jaučiasi nesaugiai,
- baimę dėl keletą savaitių trunkančio išsiskyrimo su drauge...,
- baimę dėl fizinių ir psichinių bet kokio pobūdžio sunkumų ir galų gale baimę dėl kiekvieno reikalavimo būti paklusniam ar sugebėti savarankiškai veikti.

Taip R. Šteigeris rašo apie Šveicarijos kariuomenę. Ir šios pastabos visiškai pritaikomos mūsų sąlygomis.

Stipriausias stresorius yra baimė. Ji gali skatinti mus veikti, gali suteikti mums sparnus, padėti atrasti naujų idėjų ir galimybių. Baimė padėjo mūsų protėviams išgyventi, skatino juos daryti išradimus, o dabar sulaiko žmones nuo neapgaltotų veiksmų. Stresą sukelia baimė dėl gyvybės, dėl išlikimo, baimė, kylanti dėl aplinkinio pasaulio grėsmės, sąžinės baimė. Tai reiškia, jog jei baimės

nėra per daug, ji skatina mus siekti geresnių laimėjimų, mobilizuoja mūsų vidinius rezervus (Vollmer, 1998).

Kaip žinoma, dalis jaunuolių į privalomąją karo tarnybą eina nenoriai, tik neišvengiamos būtinybės. Todėl jie stokoja tarnybinės motyvacijos, nenori paklusti karinei drausmei. Karo tarnyba jiems yra sunki, tarsi iš šalies primesta pareiga, kurios jie norėtų atsikratyti.

Civilinėje sferoje aukščiau minėta pereinamoji fazė iš jaunuolio į vyrą dažniausiai nėra labai svarbi. Bet patekus į kariuomenę ji gali sukelti daugiau sunkumų, nes psichinio brendimo pereinamoji fazė sutampa su staigiu civilinio gyvenimo pasikeitimu į karinį.

Privalomosios pradinės karo tarnybos kariai yra fiziškai suaugę, bet psichinė jų būseną dar nėra subrendusi. Jų būdingiausi bruožai - savarankiškumas, aktyvumas, iniciatyva. Taip pat jiems būdingas individualizmas, nepakanta prievartai. Kai kurie jauni kariai sunkiai žengia pirmuosius tarnybos žingsnius, jiems būtinas tam tikras adaptacijos periodas, vadų ir instruktorių pagalba. Nemažai jaunų karių turi nepakankamą gynybos ir tarnybos motyvaciją, neaukštą intelektą, silpnai fiziškai pasirengę (Kisinas, 2000).

Privalomosios karo tarnybos atlikti pašauktas jaunuolis patenka į naują, psichologiniu atžvilgiu sudėtingą situaciją. Tarnyba reikalauja vykdyti sudėtingas, greitos orientacijos, didelės fizinės ir psichinės koncentracijos ir ištvermės reikalaujančias užduotis. Karinė veikla, ypač karo sąlygomis, vykdoma labai sunkiomis, ypatingomis ir greitai besikeičiančiomis aplinkybėmis, veikiant naikinamajai kovos technikos galiai, įvairiu paros metu, labai pavargus, nemiegojus. Tarnybos kariuomenėje laikas neretai sutampa jų socialinio nesaugumo laikotarpiu (dažnai mokslas dar būna nebaigtas, specialybė neįgyta, dėl tarnybos kariuomenėje neretai netenkama darbo).

Atvykus į karinį dalinį, naujoje aplinkoje vienoje vietoje susirenka daug nepažįstamų, skirtingo išsilavinimo, įvairių vertybinių orientacijų, interesų, gabumų, temperamentų ir charakterių, pomėgių bei įpročių jaunuoliai. Kiekvienoje naujai sudarytoje formalioje žmonių grupėje grupės struktūra būna dar nesusiformavusi, „neišsidalyti“ socialiniai vaidmenys, neaiški statusų hierarchija, atsiranda įvairiausių adaptacijos sunkumų (Generolo Jono Žemaičio Lietuvos Karo akademija, 2001).

Taigi, galime išskirti sekančias streso sukeltas priežastis :

Buvimas aplinkoje, kurioje daug žmonių, gali būti suvokiamas kaip varginantis ir keliantis stresą (Pūkinas, 2005).

Stresiniu faktoriumi tampa ir žmogui neįdomi veikla. Įdomus darbas mažina įtampą, net fizinius negalavimus. Stresoriais tampa ir blogos fizinės darbo sąlygos; temperatūrų svyravimai, triukšmas, prastas apšvietimas, net netvarka darbo vietoje (Kasiulis, 2004).

Dažną stresinę situaciją sukelia būtinumas apdoroti greičiau ar daugiau gaunamos informacijos. Informacinį apkrovimą sudaro per laiko vienetą priimtų sprendimų kiekis. Kol

smegenys nepersitempdamos susidoroja su informaciniu apkrovimu, jų veikla nesutrinka. Optimalus streso lygis garantuoja patikimą ir produktyvų darbą. Kai informacinis apkrovimas padidėja, tai yra per tą patį laiką būtina priimti daugiau sprendimų ir imtis atsakomybės už jų vaisius, o kartu labiau juos motyvuoti, pagrįsti, susidaro informacinis perkrovimas. Didėja stresinės reakcijos, tačiau žmogus nepajėgia užtikrinti informacijos apdorojimo, o tai tik sustiprina stresą.

Išskiriamos trys pagrindinės informacinio perkrovimo sąlygos:

- 1) informacijos neapibrėžtumas,
- 2) laiko stygius priimant sprendimus,
- 3) didelis motyvavimo laipsnis (Kasiulis, 2004).

Vaidmenų konfliktas - tai situacijos, kai individai turi suderinti konfliktuojančius skirtingų grupių reikalavimus. Dauguma žmonių vaidina keletą skirtingų vaidmenų savo gyvenime ir turi susitarti su asmenų grupėmis, kurios iš jų laukia skirtingų dalykų, todėl vaidmenų konfliktas yra labai paplitęs. Tai labai svarbus streso darbe šaltinis (Baron, 1986).

Vaidmenų neaiškumas - dar labiau paplitęs streso darbe šaltinis. Jis pasireiškia, kai žmogus nėra tikras dėl kai kurių su darbu susijusių dalykų; atsakomybės apimties, įgaliojimų ribų, specifinių gamybos reikalavimų, darbo kriterijų ir t.t. Dauguma žmonių nemėgsta tokio neaiškumo ir laiko jį gana stresingu (Baron, 1986; Clifton, 1982).

Socialinės paramos stoka: izoliacija. Susidurdami su stresinėmis situacijomis, žmonės ieško kitų paramos ir paguodos. Tyrimų, rezultatai parodė, kas jiems padeda efektyviau susidoroti su stresu. Socialinės parama veikia kaip buferis, mažinantis įtampą, sukeltą stresinės situacijos. Taigi, jeigu žmogus nesugeba sukurti gerų, draugiškų santykių su kitais organizacijos nariais (kolegomis, viršininkais, pavaldiniais), tai jie pačiais reikalingiausiais momentais gali nesulaukti socialinės paramos (Stašienė, 2003).

Nesugebėjimas bendradarbiauti (imti ir duoti) socialiniame gyvenime pasireiškia kaip sutrikdyti santykiai, ribotas savo galimybių įvertinimas, klaidingas gyvenimo sistemos suvokimas. Tai visada anksčiau ar vėliau atsiskleidžia per žmogaus elgesį šeimoje, darbe, su draugais (Pikūnas, 2005).

Per didelis krūvis. Per didelis krūvis yra pagrindinė streso darbe priežastis. Perkrova gali būti kiekybinė (situacijos, kai žmogus turi padaryti daugiau nei įmanoma padaryti per nurodytą laiką) ir kokybinė (jausmas, kad žmogui trūksta sugebėjimų ir įgudimo atlikti pavestą darbą) (Baron, 1986).

### 1.3. Lietuvos kariuomenės karių streso prevencija

Šiuo metu tarnyboje iškyla karių streso prevencijos ir jo įveikimo problemos, nes streso vystimosi procesas yra skirtingas kiekvienam individui. Kai kurie su iššūkiu susidoros lengvai, kai kurie sunkiai. Stresas gali sudaryti problemų prieš tarnybą, jos metu ar po tarnybos. Tarnybos laikotarpiui, kuris trunka įvairiai, karinė veikla tampa kariams jų pagrindinė veikla, jų atsakingu darbu.

Anot A. Palujanskienės (2003), pagrindiniai streso požymiai (emociniai, kongtyviniai, fiziologiniai bei elgesio) gali sumažėti, kai yra tinkamai organizuojamas darbo procesas ir teisingai reguliuojami darbiniai santykiai.

Streso darbe galima išvengti, jei veiksmai, kurių imamasi streso išvengimui, yra efektyvūs. Streso darbe rizikos vertinimas remiasi tais pačiais pagrindiniais principais ir metodais, kurie taikomi vertinant bet kuriuos kitus darbo vietos rizikos veiksnius. Darbuotojų ir jų atstovų dalyvavimas šiame procese yra svarbus, nes reikia klausti darbuotojų, kas jiems sukelia stresą, reikia nustatyti kokios darbuotojų grupės yra veikiamos streso ir numatyti priemones, kuriomis galima jiems padėti (Europos saugos ir sveikatos agentūra, 2008).

Karinė veikla yra daugiau grupinė, kolektyvinė, negu individuali. Todėl yra labai svarbus sugebėjimas veikti grupėje, draugiškumas, kolektyviškumas, grupinis solidarumas. Sėkmė karinėje veikloje pelnoma darniomis kolektyvo pastangomis, kur, nesiekiant asmeninės naudos, vienas kovoja už visus, o visi - už vieną, kur kiekvienas grupės narys rūpestingai ir gerai atlieka jam skirtą darbą bendram labui. Karių kuopa bus fiziškai stipri ir psichologiškai ištverminga, jei visi jos nariai bus susigyvenę, susitelkę, jei kuopoje vyraus maloni, draugiška aplinka ir nuotaika.

Tarnybinius (oficialius) viršininkų ir pavaldinių tarpusavio santykius reglamentuoja kariniai statutai. Tačiau karių bendravimo struktūroje yra ir netarnybinių tarpusavio santykių vadinami privačiais. Tarnybinių santykiai tarp viršininkų ir pavaldinių turėtų būti pakankamai griežti ir oficialūs, o netarnybinių (privatūs) – daug nuoširdesni ir glaudesni, grindžiami bendražmogiškaisiais moralės ir etikos principais. Vadų gerumas, draugiškumas, dėmesingumas, rūpinimasis pavaldiniais neturi virsti nereiklumu, nuolaidumu. Geras, rūpestingas vadas turi stengtis ne apsaugoti karius nuo įvairių tarnybos ir kovinio rengimo sunkumų, bet parengti juos sunkiems išbandymams, grūdinti jų valią, ugdyti charakterį, siekti kovinės parengties aukštumų.

Darbas turėtų būti organizuojamas taip, kad vadovai savo darbuotojus skatintų ir palaikytų jų iniciatyvą bei gebėjimą tinkamai spręsti klausimus (Vimantaitė, 2005).

Šiandieną emocinio sujaudinimo ir streso diagnostika, profilaktika, individo psichologinio grūdinimo strategija ir taktika nėra visiškai aiškios. Streso profilaktika susijusi su tam tikrais sunkumais. Reikia turėti omeny šią aplinkybę, kad žmogus paprastai suvokia skirtumą tarp

reikalavimų, kurie teikiami jam skirtingose situacijose, ir galimybės jas įvykdyti. Šio reiškinio suvokimo mechanizmo pakeitimas yra galinga streso valdymo priemonė. Šiuo atveju žmogaus suvokimą galima pakeisti trimis kryptimis: teikiamo žmogui reikalavimo, galimybės įvykdyti jį ir įvykdyto reikšmingumo. Įvykio reikšmės, jo įvertinimo pasikeitimas yra vienas iš svarbiausių sąmoningo streso valdymo būdų.

Nors stresą išsamiai tyrinėja įvairių sričių mokslininkai - ši problema toli gražu nėra nuodugnai ištirta ir juo labai nėra išspręsta. Daugelio profesijų atstovų (mokinių, studentų, mokslininkų, inžinierių, konstruktorių, technologų, sportininkų) psichinės adaptacijos ir dezadaptacijos problemos taip pat neišaiškintos. Todėl suprantama, kad ir psichohigiena, ir medicininė psichologija dar negali pateikti konkrečių pasiūlymų, kaip išvengti per didelio emocinio jaudinimosi ir streso padarinių (Meška, 1996).

Paskutinius du dešimtmečius įvairiose psichologijos srityse vis daugiau dėmesio skiriama elgesio savireguliacijai. Žmogaus noras ir mokėjimas sėkmingai reguliuoti ir kontroliuoti savo elgesį turi didelę praktinę bei ekonominę vertę. R. S. Lazarus ir jo kolegos teigė, kad žmogaus sugebėjimas kontroliuoti aplinką daro žmogų padėties šeimininku, didina pasitikėjimą savimi (Suslavičius, 2006). Sėkmingas savireguliacijos įgūdžių naudojimas gali padėti efektyviau tvarkytis su chroniškais fizinėmis bei psichikos ligomis, kasdieninėmis gyvenimo problemomis, pagerinti darbuotojų veiklos rezultatus, palengvinti bei paspartinti naujų žinių ir įgūdžių įgijimą. Savireguliacijos įgūdžius taip pat sėkmingai galima panaudoti streso sukeltoms problemoms spręsti (Grakauskas, 2004).

Pasitikėjimas savimi (ar tiesiog savigarba) yra vienas svarbiausių socialinių įgūdžių, suteikiantis žmogui psichologinio stabilumo, komforto ir saugumo jausmą. Tai sudėtingai išugdoma, tačiau lengvai prarandama savybė. Visi norime būti užtikrinti ir pasitikintys savo jėgomis, tačiau, vos patyrę nesėkmę, imame abejoti savimi, manyti, kad esame nieko verti, nesugebame net paprasčiausių dalykų. Pasitikėjimas savimi - tai požiūris, kuris leidžia žmogui susidaryti pozityvų, bet kartu ir realistišką savęs bei susiklosčiusios situacijos vaizdą.

Pati galingiausia ir dažnai ignoruojama išgelbėjimo nuo streso priemonė yra žmogaus sąmonė (Malovikas, 2002). Žmogus turi prisiimti atsakomybę už tai, kad elgtųsi adekvačiai streso situacijai, taip pat pakeistų savo pažiūrą į stresorius; suprastų, kokie stresoriai daro poveikį jam.

Norint suprasti, kaip stresas veikia atliekamos veiklos efektyvumą, reikia atsižvelgti į individualius motyvacinius ir kognityvinius veiksnius, kurie įsiterpia tarp stresoriaus ir reakcijos (Lazarus, 1998). O kaip buvo minėta nemažai jaunų karių turi nepakankamą gynybos ir tarnybos motyvaciją, neaukštą intelektą, silpnai fiziškai pasirengę.

Ieškant individualaus gyvenimo stiliaus įtampa patiriama dėl nepasitikėjimo kitais, vienišumo, dėl pernelyg kritiško požiūrio į kitus. Vienišumas ir izoliacija - dažnas reiškinys

(Erikson E., 1968). Vidiniai prieštaravimai, daugybė užduočių, skirtingos perspektyvos sukelia įtampą, kurią labai efektyviai gali mažinti santūrus, kupini pusiausviros vyresnieji suaugusieji. Nuo aštuonioliktųjų iki dvidešimt penktųjų metų jaunuoliams dar reikalingas vadovas, ne tik padedantis lavintis profesine prasme, bet ir ugdantis sveiką, stresui atsparų žmogų. Tai vyksta atsakant į tokius klausimus, pavyzdžiui: „Su kuo, iš ko ir dėl ko gyvensiu“ (Palujanskienė, Krikščiūnas, 2003). Vadinasi, stresas sumažėtų, jeigu pavyktų įgyti įvairiapusišką teigiamą gyvenimišką patirtį, žadinančią socialinį interesą (pagrindinį procesą, kurio dėka žmogus gali realizuoti savo žmogiškąjį potencialą). Dažnai tai noras prisidėti prie žmonijos gerovės kūrimo (Adler, 1998).

Psichologai ir psichoterapeutai pagal elgesio tipą skirsto žmones streso situacijose į „mąstančius“ ir „reaguojančius“. Tik 15 proc. žmonių iš pradžių mąsto, o po to veikia, 75 proc. dažniausiai apima paniką, elgiasi beprasmiškai, dezorganizuojamai savo nenaudai. Kita psichoterapeutinio poveikio sritis susijusi su laikysenos stereotipo modifikacijų pasirinkimu. Ji padeda sąmoningai sumažinti stresorių poveikį pirmiau, negu jie iškels jam streso situaciją. Psichoterapiją galima laikyti tam tikrą įsikišimą, nukreiptą į problemos esmę, esančią kognityvinėje arba afektyvinėje sferoje. Tai ne kas kita, kaip asmenybės vidaus konflikto sprendimas, kas dažniausiai yra streso priežastis. Stresas duoda galimybę sutikti atsirandančius sunkumus „kovinės parengties“ būsenai ir prisitaikyti prie naujų sąlygų. (Malovikas, 2002).

Sparčiai plėtojantis mokslui, technikai ir civilizacijai, žmogus darosi vis labiau susijęs su socialine aplinka ir vis daugiau priklauso nuo visuomeninės sistemos, kurioje, tačiau jo tyko daug pavojų. Dėl to reikia ugdyti tokią asmenybę, kuri būtų atspari pavojams (Kriščiūnas, 1994).

Viena iš prevencinės streso priemonės yra kultūrinė ir ekonominė. Kultūrinė ir ekonominė: lavinti ir ugdyti. Užtikrinti materialinę gerovę, skatinant psichologinius ir motyvacinius darbinis aspektus (nustatyti leistinas krūvio normas, vengti izoliacijos, triukšmo ir kitų veiksnių) (Dilingas, 2000).

Socialinis tinklas yra sistema žmonių su kuriais asmuo palaiko tam tikrus ryšius. Tinkle asmenys atlieka įvairius bendravimo ar profesinius vaidmenis, tad kilus problemai gali tikėtis įvairiapusės pagalbos. Socialinis tinklas atlieka „pagalvės“ funkciją, t.y. jis sušvelnina neigiamą aplinkos poveikį (Suslavičius, 2000).

Kalbant apie psichikos sveikata, vis labiau pabrėžiamos ne medicinos priemonės, bet psichologine ir socialine gerove. Bendravimas, draugyste, šeima itin svarbus psichikos sveikatos veiksniai (Goštautaitė, 2002).

Mokslininkai iš Linkoping universiteto padarė išvadą, kad slaugytojas, palaikantys draugai, bendradarbiai ir šeimos nariai padeda susitvarkyti tokiomis aplinkybėmis, kai atrodo, jog su iškilusiomis problemomis susidoroti nebeįmanoma (Vimantaitė, 2005).

Socialinė parama:

- 1) Socialinė integracija: individų darbuotojo socialinių ryšių skaičius ir jų tvirtumas.
- 2) Teikiantys pasitenkinimą santykiai: geras organizacinis klimatas ir malonūs darbiniai santykiai su vadovais, kolegomis bei pavaldiniais.
- 3) Numanoma parama, kuria galima pasinaudoti: suvokimas, kad galima pasikliauti kitais darbuotojais, iškilus tiesioginės pagalbos, patarimo, pamokymo ir supratimo poreikiui.
- 4) Iš tiesų gauta parama, kai atsiranda stresorius, vadovai, kolegos ir pavaldiniai gali padėti sumažinti darbinį stresą (Chmiel, 2005).

Psichinių procesų ir būsenų pažinimas karinėje veikloje palengvina karių adaptaciją, ypač esant ekstremalioms ar krizinėms situacijoms, padeda išvengti stresų, sumažinti neigiamus jų padarinius, valdyti savo emocijas būsenas. Ekstremaliomis sąlygomis karių savitvarda, drausmė ir atsakomybė turėtų reikštis tiesiog automatiškai, kaip profesinis įgūdis. Tokių įgūdžių siekiama atkakliomis, ilgai trunkančiomis pratybomis ir treniruotėmis. Drausmė, kaip esminė ir būtina karinės veiklos sąlyga, kariuomenėje užtikrinama ne tik įtikinėjant karius, bet ir taikant griežtesnes poveikio priemones (Generolo Jono Žemaičio Lietuvos Karo akademija, 2001).

Didelę reikšmę žmogaus psichinei sveikatai ir darbštumui išlaikyti turi jo ištvermė, kai jis sugeba ekonomiškai eikvoti savo jėgas ir racionaliai paskirstyti laiką, nes sunkumai ir netikėtumai, pavojus gyvybei dažnai egzistuoja ilgą laiką, o dar reikia surasti atsirandančių problemų sprendimo būdų, nes iš anksto paruoštų nėra. Svarbu tinkamai atrinkti vadovus ir vykdytojus atsakingiausiems darbams ūkinėje, karinėje, teisėsaugos veikloje kritinėmis, ekstremaliosiomis sąlygomis.

Kaip parodė specialūs moksliniai tyrimai ir patirtis, atsiradus ypač sudėtingoms, ekstremaliosioms situacijoms, didėja būtinybė kryptingo, kvalifikuoto poveikio žmonėms (Malovikas, 2002).

Įgūdžiai efektyviai veikti ekstremaliomis ar krizinėmis sąlygomis ugdomi mokant karius aplinkybėmis, kurios artimos mūšiui. Eksperimentais įrodyta, kad išankstinės treniruotės, kuriose modeliuojami būsimi sunkumai, padeda žmogui prie tų sąlygų prisitaikyti, išlaikyti psichikos funkcinį pajėgumą bei veiklos rezultatyvumą (sėkmingumą). Taigi sprendžiant karių kovinio meistriškumo ugdymo problemas kartu sprendžiami ir jų psichologinio parengimo kovinei veiklai uždaviniai. Karių profesiniai įgūdžiai ir meistriškumas ugdoma sistemingomis pratybomis ir treniruotėmis. Sistemingų pratybų, treniruočių reikalauja ir karių fizinio pajėgumo, sveikatos stiprinimas. Situacijas, kurios gali sukelti stresą ir kurias reikėtų aptarti su kariais; vadai turėtų žinoti, kokiems kariams kokie stresoriai daro didžiausią poveikį, ir skirstant svarbias užduotis, į tai ypatingai atsižvelgti.

Geras fizinis pasirengimas irgi yra svarbus kario pasirengimo veiksnys. Jį galima laikyti kario kovinio meistriškumo bei psichinio stabilumo baziniu pagrindu. Neatsitiktinai silpnos sveikatos jaunuoliai atleidžiami nuo karo tarnybos. Gera sveikata, ištvermė reikalinga tam, kad

karys galėtų pakelti didelius fizinius ir psichologinius karo tarnybos, kovinio mokymo ir kovinės veiklos krūvius, ištvirti nemigą, šalti, karštį, alkį ir kitus karinėje veikloje pasilaikančius sunkumus, nesusirgti. Sveikas, stiprus jaunuolis labiau pasitiki savimi, yra aktyvesnis, veiklesnis, laimingesnis. Karių fizinė sveikata stiprėja, ištvėrmė didėja, jeigu kariniuose daliniuose teisingai organizuojamas jų darbo ir poilsio režimas, laikomasi dienotvarkės, kariai sveikai maitinami, grūdinami, sistemingai treniruojami laipsniškai didinant fizinių pratybų krūvius ir intensyvumą, atsižvelgiama į karių individualias savybes (Generolo Jono Žemaičio Lietuvos Karo akademija, 2001).

Veikiausiai aktyvumas yra pagrindinė psichoprofilaktikos priemonė. Aktyvus žmogus gali sėkmingai gintis nuo streso žalingo poveikio, neurozės ir kitų ligų, kurias sukelia neigiamos emocijos. Biologijos ir medicinos laimėjimai rodo, kad aktyvumą padeda įveikti stresą. Dėl to svarbu iš mažens ugdyti veiklumą. Veikti - vadinasi nepasiduoti jokiems sunkumams, niekada nepasimesti, nuolat ieškoti išeities, turėti viltį, nenusiminti. Didysis vokiečių poetas J.Gėtė teigė, kad save galima pažinti tik darbe, veikloje.

H. Seljė nuomonė stresą įveikti padeda fizinis aktyvumas, bet jo vieno nepakanka; svarbiausia laikytis „elgesio kodekso“, tai yra mokėti sugyventi; rasti savo paskyrimo uostą ir stengtis į jį orientuotis (Kriščiūnas, 2002).

#### **1.4. Slaugytojos vaidmuo streso įveikime Lietuvos kariuomenės karių tarpe**

Kariams, turintiems įvairias psichofiziologines problemas, reikalinga slaugos psichologinė, gydomoji- reabilitacinė pagalba. Įvertinant tai, kad šie negalavimai gali pasireikšti įvairia forma ir gali būti sunkiai diagnozuojami ir gydomi, nežinant priežasčių, todėl reikalinga profilaktiškai tirti, stebėti, bendrauti ir suteikti visokeriopą pagalbą tarnaujantiems kariams ir gaunantiems stresuojantį poveikį.

Pagalba - tai pasitelkus asmenines savybes ir įgūdžius suformuoti tarpusavio pasitikėjimo santykiai, kurie padeda kitam žmogui suprasti ir tinkamai spręsti jo gyvenimo problemas. Pagalbos kitam metu siekiama teigiamo pokyčio. Pagalba vertinama kaip pagalbininko veikla, kai jis padeda kitam žmogui, kartu pasitelkdamas ir jo asmenines savybes (Slaugos mokomoji medžiaga III d., 1996).

Psichologinė bei socialinė reabilitacija — tai individualus konsultavimas, psichoterapija ir kitos palaikančios priemonės, skirtos asmens savigarbai, bendravimui. Tai dalyvavimas diskusijų, mokomosiose (mokymo) grupėse, įvairių klubų, muzikos, darboterapijos veikloje. Psichologinė bei socialinė reabilitacija — tai slaugos, psichologo, psichoterapeuto, socialinio darbuotojo veiklos prerogatyva.

Pagrindiniai slaugytojų vaidmenys yra:

Sveikatos mokytojas;  
Slaugytojas ir stebėtojas;  
Ligų (šaltinių) aptikėjas ir epidemiologas;  
Tyrinėtojas;  
Vadybininkas ir koordinatorius;  
Konsultantas.

Profesionalūs slaugytojai atlieka daugelį šių vaidmenų, siekdami identifikuoti sveikatos rizikos faktorius, sveikatos problemas ir poreikius bei esamus pokyčius sveikatos politikoje (Čiočienė, 2002).

Bendravimas yra visos slaugos sistemos pagrindas. Net jeigu slaugai lengvai bendrauja, jiems vis tiek reikia išmokti analizuoti savo santykius su žmonėmis ir pritaikyti savo bendravimo įgūdžius taip, kad tobulėtų slauga. Slaugytojų misija visuomenėje yra padėti asmenims bei grupėms įvertinti savo sveikatą ir siekti fizinės, psichinės ir socialinės gerovės bei sveikatos supančioje socialinėje ir ekologinėje aplinkoje. Tik mokant bendrauti galima stipriai veikti visuomenę plačiaja prasme.

Kaip nurodė A. Vesterdal, yra dažnai kalbama apie paciento ir slaugytojo lygybę, asmeninę slaugą, dialogą, bendradarbiavimą su pacientu, pasitikėjimą, atsakomybę ir panašiai. Anot autorės, visų šių sąvokų esmė yra bendravimo pusiausvyros tarp slaugytojo ir paciento išlaikymas.

Slaugytojui reikia išmanyti bendravimą ir žinoti, kaip geriausiai elgtis su pacientais tuo metu, kai jie yra nusivylę, pikti, prislėgti ar jiems sunku bendrauti su kitais asmenimis. Pacientams gali prireikti patarimo, nuraminimo, rekomendacijos, paaiškinimo ar draugiško ir nuoširdaus bendravimo. Kaip slaugytojas sugebės tai atlikti, priklauso nuo jo bendravimo įgūdžių, žinių ir patirties. Sugebėti bendrauti nėra lengva.

Slaugų vaidmuo ir darbo aplinka smarkiai keičiasi palyginti su tradicine aplinka, kurioje jie dirba, laikydamiesi socialinio medicininio ligos supratimo. Slaugai suinteresuoti gauti žinių apie tiesioginę pacientų aplinką: šeimą, darbą, privatų biudžetą, gyvenimo sąlygas ir gyvenimą. Stebimas ne vien fizinis ir psichinis elgesys, bet drauge ir tai, kaip pacientai/klientai socialiai funkcionuoja ir kokia yra socialinė sistema (Vesterdal, 1998).

Slaugos veiksmai apima švietimą, vadovavimą, patarimą ir mokymą apie išores krūvio ir psichinių bei fizinių simptomų ryšį. Pacientai turi bendradarbiauti su slaugais ir prisiimti kur kas aktyvesnį vaidmenį.

Sveikatos mokymas apima fizinę, dvasinę, socialinę ir proto sveikatą. Pagrindinis vaidmuo, organizuojant sveikatos mokymą, šiandieną skiriamas slaugytojai. Pacientų mokymas jos funkcijose apibrėžtas taip: slaugytoja analizuoja asmenų, grupių sveikatos mokymo poreikį, organizuoja ir

įgyvendina tokį mokymą ir vertina jo rezultatus. Sveikatos mokymas užima žymią bendruomenės, bendrosios praktikos slaugytojų darbo laiko dalį (Bartašiūnienė, 2004).

Paciento mokymas yra svarbi slaugymo praktikos funkcija. Gerinant paciento supratimą apie sveikatą, jos išsaugojimą, gerinama ir jo sveikata, o susirgus, įgytos žinios padeda pasveikti. Paciento mokymas - abipusis procesas. Čia atsakomybe dalijasi slaugytoja ir pacientas. Slaugytojos atsakomybė sveikatos mokyme išties didelė. Jei ji nori kam nors padėti, pati turi išmanyti daugiau nei tas, kam ruošiasi padėti. Tad sveikatos mokymas nėra paprastas dalykas. Mokymas - tai suplanuota slaugytojos veikla, duodanti žinių apie ligą ir sveikatą (Bartašiūnienė, 2004).

Mokymo efektyvumui svarbios šios sąlygos:

- Slaugytojo pakankama kompetencija ir sugebėjimai. „Mokytojas“ privalo žinoti, kaip pateikti pacientui būtinas žinias. Mokymas turi būti nuoseklus ir planingas.
- Mokymui reikia turėti išlanksto paruoštą medžiagą.
- Mokymas gali būti individualizuotas.
- Visuomenės mokymui galioja visa klasikinė pedagogika, kuri daugeliui slaugytojų neįprasta. Tai yra rimta problema.
- Mokymo procesui reikalinga psichologo pagalba.

Gali būti individualūs, grupiniai, kolektyviniai mokymo metodai.

Sveikatos mokymas - tai ne vien tik vieno žmogaus darbas su kitu žmogumi, bet gali būti atliekamas dirbant grupėse. Dirbti grupėmis yra naudinga, kai norima suteikti pacientams daugiau žinių, padėti jiems išsiaiškinti jų supratimą bei požiūrius ir apsispręsti.

Kad slaugytoja sugebėtų mokyti, jai svarbu išmanyti kai kuriuos pedagogikos dalykus. Todėl slaugytojai nepakanka vien gero medicininio pasirengimo. Jai svarbu suvokti pedagoginės veiklos kryptį, konkretų tikslą, mokėti sudaryti sveikatos mokymo programas ir gebėti, lanksčiai taikant įvairius mokymo ir mokymosi metodus, organizuoti sveikatos priežiūros ir slaugos mokomąjį procesą (Bydam, 2000).

Slaugytojos vaidmuo sveikatos mokyme išties didelis. Jei ji nori kam nors padėti, pati turi išmanyti daugiau nei tas, kam ruošiasi padėti. Tačiau visų pirma, ji turi pati suprasti tai, ką pacientas supranta. Be šio supratimo, pastangos nueis veltui, ir geresnis slaugytojos supratimas nieko pacientui negalės padėti. Tad sveikatos mokymas nėra paprastas dalykas. Mokymas - tai suplanuota slaugytojos veikla, suteikiant žinių apie ligą ar sveikatą.

Sveikatos mokymas turi du tikslus:

- suteikti pacientui pakankamą bendro išsilavinimo lygį;
- išvystyti suvokimo lygį, kad pacientas galėtų maksimaliai pasinaudoti gauta informacija.

Sveikatos mokymas - tai veikla, kuria sudaro nurodymas, patarimas, paaiškinimas ir pagalba, padedanti pacientui apsispręsti. Jo tikslas yra suteikti informacijos, išaiškinti, įsitikinti, kad

pacientas jus suprato ir kad žino, kaip spręsti viena ar kita problema (Slaugos mokomoji medžiaga V d., 1996).

Karo medikų dvi pagrindinės mokymo kryptys:

1. Mokyti žemiausius vadus pastebėti streso ir depresijos simptomus, mokyti individualių streso įveikimo technikų.

2. Išmokyti karius individualių streso valdymo įveikimo technikų:

- Kvėpavimo, atsipalaidavimo, meditacijos įgūdžių;
- Konstruktivaus jausmų išliejimo įgūdžių;
- Atsiribojimo ir objektyvaus įvykio įvertinimo įgūdžių;
- Savęs identifikavimo ir motyvavimo tam tikram vaidmeniui įgūdžių

Vien sveikatos organai nepajėgia užtikrinti sveikatos prielaidų ir numatyti ateities. Svarbu pabrėžti, kad sveikatos puoselėjimą koordinuotų visi, kas su ja susiję: vyriausybė, sveikatos ir kiti socialiniai sektoriai, privačios ir savanoriškos organizacijos, savivaldybės, pramonės įmonės ir masinės informacijos priemonės. Turėtų įsitraukti įvairių visuomenės sluoksnių žmonės, šeimos ir vietos bendruomenės. Profesijų atstovams, privatioms bendrovėms, eiliniams žmonėms ir sveikatos darbuotojams tenka didelė atsakomybė suvienyti prieštaraujančius visuomenės interesus bendram sveikatos siekiui. Sveikatos stiprinimo strategija bei planai turėtų atitikti vietinius įvairių šalių ir regionų poreikius ir galimybes ir atsižvelgti į socialinių, kultūrinių ir ekonominių sistemų skirtumus (Vesterdal, 1998).

Viena iš kasdieninių karinių veiklos užduočių yra - rūpinimasis karių sveikata ir kasdieninių gyvenimų. Medikai aktyviai įtraukia į privalomosios pradinės tarnybos karių streso prevencijos procesą karių instruktorius, vadus. Teikia siūlymus, kaip sumažinti streso išgyvenimo riziką kariniuose padaliniuose :

1. Gerinti imamų į karo tarnybą jaunuolių išsilavinimo lygį, ištyrimo kokybę, kontingentą:

- nešaukti į privalomąją pradinę kario tarnybą ir nepriimti į profesinę karo tarnybą jaunuolių, nebaigusių 8 klasių ir baigusių pagalbines mokyklas;
- sudaryti sąlygas atlikti pradinę privalomąją tarnybą besimokantiems;
- atrenkant į tarnybą, visiems atlikti psichologinį testavimą;
- nešaukti į kario tarnybą, atlikusių smurtinius nusikaltimus;
- bendradarbiauti su psichinės sveikatos centrais bei privačiais psichiatrų kabinetais ir iš jų gauti informaciją apie sergančius psichinėmis ligomis;
- nešaukti į tarnybą 1 metus po tėvų, žmonos, vaiko mirties; pusę metų po vedybų.

2. Gerinti tarnybos sąlygas:

- siekti, kad tarnybos pobūdis atitiktų jaunuolio sveikatingumo grupę;
- išsiaiškinti priežastis, kurios sukelia stresus, jas šalinti;

- grubiems, netaktiškiems vadams, darantiems neigiamą įtaką karių ugdymui ir tobulėjimui, neleisti dirbti su pavaldžiais kariais;
- plėsti dalinių karo medikus, vadų žinias apie psichologines problemas, jų atsiradimo priežastis, požymius;
- siekia, kad vadai iš anksto supažindintu karius su būsimumis kovinėmis situacijomis, aptartu galimus sunkumus tam, kad kariai turėtų laiko joms pasiruošti.

Psichologinės pagalbos teikimą įvykusio streso metu galima suskirstyti į keletą etapų:

1. Psichologinės bei socialinės problemos įvertinimas ir ją sukeliančių priežasčių nustatymas.
2. Apibrėžti (patikslinti, sukonkretinti) rūpimą problemą ir jos sprendimo būdus.
3. Įvertinti paciento psichinę būseną, poreikius bei situaciją, numatyti tikslus ir sudaryti veiklos planą.
4. Nustatyti kriterijus, pagal kuriuos vertinama, ar problema išspręsta visiškai ar iš dalies (Kriščiūnas, 1993).

Asmenims, turintiems intelekto nepakankamumą, pastebimi tokie elgesio sutrikimai, kaip fizinė agresija, destruktivus elgesys, savęs žalojimas, stereotipijos, taip pat neadekvatus socialinis elgesys (Mazaliauskienė, 2008).

Pokalbis su kariu, jo elgesio stebėjimas, taip pat bendražygių bei vadų informacija apie jį, yra pagrindinė priemonė nustatyti kario psichologinę būseną ir ją sukėlusias priežastis. Medikai privalo atkreipti dėmesį į faktorius ir juos aptarti su kariais, galinčius sukelti krizę, kai sutrinka mąstymas, emocijos, elgesys. Darbas su tokiais kariais - tai nauja streso įveikimo pakopa, kurią rekomenduojama vykdyti specialistams (psichologams, psichiatrams). Svarbu laiku pastebėti ir nukreipti pas specialistus išsamiam karių psichologinei būsenai ištyrimui. Būtina įvertinti kario gyvenimo būdą, ar nevartoja alkoholio, nikotino bei kitų narkotinių medžiagų, ar pakankamai fiziškai aktyvus, ar nepadidėjęs kūno svoris. Tam tikra psichologinė paciento problema gali būti jo reakcija į somatinę būseną, skausmą, stresinę socialinę situaciją.

Staigios streso būsenos (krizinės situacijos) atveju pacientui būtina nuolatinė priežiūra net tuo atveju, jei pacientas ir nebendruoja. Šiuo atveju skiriami raminantys vaistai mažinti emocinę reakciją. Be to, reikia pasirūpinti paciento aplinka — šalinti stresogenines aplinkybes. Būtina išklaudyti pacientą, drąsinti jį, skatinti, leisti pasakyti savo samprotavimus, Nereikia pritarti paciento pesimistinėms mintims, maitinti jį iliuzijomis. Reikia padėti pacientui žinoti savo teises ir jausti atsakomybę (Kriščiūnas, 1993).

Įvykus stresinei situacijai, svarbu tą situaciją aptarti karių grupėje, kurią vestų jų medikas (psichologas, vadas ar kitas streso valdymo apmokytas žmogus). Grupinės streso valdymo technikos:

Kalbėjimas, aptarimas su tarnybos draugais ir atgalinis ryšys;

Socialinių ryšių ir skyriaus/ būrio vienybės skatinimas;

Padrąšinimas ir humoro panaudojimas;

Pykčio kontrolės ir pykčio išliejimo įgūdžiai (psichodramos scenarijai);

Fizinė veikla ir poilsis.

Jai yra nustatomas neefektyvus prisitaikymas prie streso, tai yra nesugebėjimas prisitaikyti prie stresinių gyvenimo pokyčių ar įvykių, rekomenduojami sekantys slaugos veiksmai ir motyvai:

- Įvertinti paciento nerimo laipsnį. Pamėginti nustatyti situacijas, sukeliančias nerimą ir įtampą.
- Aptarti emocinę įtampą, po kurios atsirado sveikatos sutrikimas.
- Išsiaiškinti manipuliuojančio elgesio priežastis.
- Sudaryti sąlygas, kad su pacientu dirbtų pastovus personalas. Tai skatins pasitikėjimą.
- Skatinti pasipasakoti savo išgyvenimus, atsakyti į visus klausimus.
- Vengti fizinio kontakto (pacientai prisilietimą gali palaikyti grėsme sau).
- Skatinti pacientą palaipsniui savarankiškai priimti sprendimus. Teigiamas slaugytojo palaikymas ugdo paciento pasitikėjimą savimi.
- Patarti pacientui trumpai pailsėti ir atsipalaiduoti, tada vėl grįžti prie įprastinės veiklos.
- Nerekomenduoti ilgalaikio poilsio ar atsisakyti įprastos veiklos (Palinauskienė, 2006).

## **II. TIRIAMOJI DALIS**

### **2.1. Tyrimo metodika**

#### **Tyrimo metodas.**

Pasirinktas tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa raštu. Šis metodas patogus tuo, kad respondentui pateikus anketą ir paaiškinus, kaip ją užpildyti, jis galėjo tai padaryti patogiu jam laiku, neįtakojant, nestebint tyrėjui.

Anketines apklausos pranašumas yra surinktos informacijos masiškumas. Apklausos metodas dažniausiai naudojamas todėl, kad jį yra pakankamai paprastas atlikti, jis pigus ir per trumpą laiką galima surinkti daug informacijos. Anketinės apklausos metu dažniausiai diagnozuojamas ne pats reiškinys, o respondentų nuomonė apie jį (Kardelis, 2005). Todėl anketų rezultatų interpretavimui skirtas didelis dėmesys.

#### **2.1.1. Tyrimo imties charakteristika**

Tiriamųjų imties dydis yra:  $N = 233$ , kur  $N$  yra bendras visų tyrime dalyvavusių respondentų skaičius. Tyrimo imtis yra tikimybinė. Pasak K. Kardelio (2005), kiekvienas populiacijos narys turi galimybę būti atrinktas į reprezentacinę grupę. Respondentai tyrimui buvo atrinkti remiantis paprastuoju atsitiktiniu atrankos metodu. Tyrime iš viso dalyvavo 233 privalomosios pradinės karo tarnybos ir profesionalios karo tarnybos karių. Pirmame tyrimo etape 2009 metais sausio mėnesį dalyvavo 85 privalomosios pradinės karo tarnybos karių, kurie tarnavo Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų oro gynybos batalione, antrame - 148 profesionalios karo tarnybos karių, kurie tarnavo 2011 metais liepos-rugpjūčio mėnesiais Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų aviacijos bazėje.

#### **2.1.2. Tyrimo instrumentas**

Tyrimo tikslui ir uždaviniams įgyvendinti, buvo sukurtas tyrimo instrumentas – respondentų apklausos anketą (žr. 1 priedą). Anketa sudaryta pačios autorės, konsultuojantis su darbo vadove.

Anketa sudaro struktūriniai dariniai: įvadinė dalis, demografinių ir bendrų klausimų blokas ir trys diagnostiniai klausimų blokai, atitinkantys tyrimo uždavinius.

## Anketos klausimų suskirstymas blokais

KLAUSIMŲ BLOKAI	KLAUSIMYNAS
1. Demografiniai ir bendri klausimai, susiję su tiriamųjų išsilavinimu, šeimynine padėtimi, gyvenamąja vieta, požiūrių į tarnybą.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
2. Klausimai, atspindintys tarnybos veiksnius, sukeliančius stresą bei reguliuojančius veiksnius, tarnyboje (socialiniai santykiai).	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.
3. Klausimai, atspindintys prevencines galimybes ir metodus, naudojamus stresui įveikti.	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27.
4. Klausimai, atspindintys slaugytojos vaidmenį streso įveikime karių tarpe.	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34.

Anketos įvadinėje dalyje pateiktas tyrėjos prisistatymas, nurodomi Klaipėdos universiteto Etikos komisijos pirmininko koordinatės, įvardijami apklausos tikslai ir pateikiama pildymo instrukcija.

Demografinių klausimų dalis eina tuoj po įvadinės dalies. Socialinė – demografinė dalis suteikia informacijos apie respondentų socialinę - demografinę struktūrą.

Anketos kokybė, objektyvumas bei teisingas tikrovės atspindys labai priklauso nuo teisingo klausimų pateikimo (Tidikis, 2003). Rengiant klausimus buvo vadovaujama K.Kardelio klausimų rengimo rekomendacijomis: dėl klausimo turinio, formulavimo, vietos klausimyne (Kardelis, 2005).

Anketoje pateikiami 32 uždaro ir dvejų atvirų tipo klausimų. Uždaro tipo klausimuose buvo iš anksto numatyti keli atsakymų variantai, iš kurių respondentas turėjo pasirinkti tik vieną atsakymą. Atsakymo variantai buvo sudaryti naudojant ranginę skalę. Pasak K. Kardelio (2005) visi atsakymai eina griežtai didėjančia ar mažėjančia tvarka.

### 2.1.3. Tyrimo eiga

1 etapas: klausimyno sudarymas 2008 m. spalio - lapkričio mėnesiais.

2 etapas: klausimyno realizavimas 2009 m. sausio mėnesį bei 2011 m. birželio-liepos mėnesiais.

3 etapas: tyrimo duomenų apdorojimas 2011 m. rugpjūčio mėnesį.

4 etapas: tyrimo rezultatų analizė ir interpretavimas 2011 m. rugpjūčio-rugsėjo mėnesiais.

5 etapas: išvadų suformulavimas 2011 m. rugsėjo mėnesį.

#### 2.1.4. Tyrimo etikos principų užtikrinimas.

Prieš atliekant tyrimą gautas Klaipėdos universiteto Etikos komisijos pirmininko pritarimas atlikti tyrimą ir buvo pasirašytas Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų oro gynybos bataliono ir Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų aviacijos bazės vadų leidimai.

Tyrimas atliktas, laikantis tyrimo etinių aspektų: anonimiškumo, savanoriškumo, pagarbos principų.

*Anonimiškumo principas.* Prieš apklausą kariams buvo paaiškinta, kokia tyrimo esmė, kaip pildyti klausimyną, patikinta, jog klausimynas anoniminis ir tarnybai bei asmeniniam gyvenimui įtakos neturės. O tyrimo metu gauti rezultatai bus naudojami tik apibendrinta forma baigiamojo bakalauro darbo rezultatams pristatyti.

*Savanoriškumo principas.* Kariai tyrime dalyvavo savo noru, neverčiami ir nenaudojant priepaudos ir turėjo teisę atsisakyti dalyvauti tyrime ir nepildyti anketos.

*Pagarbos principas.* Išdalinant anketas buvo iškart padėkota už jų užpildymą ir gražinimą.

## 2.2. Tyrimo rezultatai

Tyrimo rezultatų analizei buvo naudojamas statistinis paketas „SPSS 17 for Windows“. Nominalinių ir ranginių požymių pasitaikymo dažnumo skirtumams vertinti, naudotas Chi-kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus. Ranginių požymių skirtumai tarp dviejų nepriklausomų grupių vertinti, taikant Mann'o-Vitney kriterijų, o intervalinio požymio (amžiaus) palyginimui - Student'o t kriterijus. Dviejų ranginių požymių skirtumai grupėje vertinti, taikant Vilkokson'o kriterijų. Ryšiams tarp kintamųjų nustatyti buvo skaičiuojami Spearman'o koreliacijos koeficientai.

Naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo lygmenys: kai  $p < 0,05$  – reikšmingas,  $p < 0,01$  - labai reikšmingas,  $p < 0,001$  - itin reikšmingas ir  $p > 0,05$  (ns) - statistiškai nereikšmingas.

Naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo lygmenys: kai  $p < 0,05$  – reikšmingas,  $p < 0,01$  - labai reikšmingas,  $p < 0,001$  - itin reikšmingas ir  $p > 0,05$  (ns) - statistiškai nereikšmingas.

### Tiriamųjų charakteristika

Tyrime dalyvavo 18-54 metų 233 karių – amžiaus vidurkis 29,5 metų. Iš jų 85 19-24 metų karių pašauktų privalomajai pradinei tarnybai (PPT) ir 148 18-54 metų profesinės tarnybos kariai (PT). Karių amžius tarp šių grupių statistiškai itin reikšmingai skyrėsi (privalomos pradinės tarnybos karių amžius vidurkis 20,6 metai ir profesionalios tarnybos - 34,7 metų,  $p < 0,001$ ) (1 lentelė).

**1 lentelė. Karių amžiaus charakteristikos bendroje grupėje ir grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio**

	Vidurkis±SN	Mediana	Min	Max	p
Bendra karių grupė (n=233)	29,5±9,1	28	18	54	-
PPT (n=85)	20,6±1,2	20	19	24	<0,001
PT (n=148)	34,7±7,4	34	18	54	

Karių grupės taip pat itin reikšmingai ( $p<0,001$ ) skyrėsi ir pagal kitus demografinius rodiklius: šeiminę padėtį, išsilavinimą. Tarp privalomos pradinės tarnybos karių didžiąją dalį sudarė kariai gyvenantys su tėvais (76,5 proc.) ir turintys vidurinį išsilavinimą (67,1 proc.), o tarp profesinės tarnybos – gyvenantys su partnere (65,5 proc.) ir turintys išsilavinimą aukštesnį nei vidurinį (aukštesnįjį 21,6 proc. ir aukštąjį 45,9 proc.) (2 lentelė).

**2 lentelė. Karių pasiskirstymas pagal šeiminę padėtį, išsilavinimą ir gyvenamąją vietą bendroje grupėje ir grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio**

Rodikliai	n(proc.)			p
	Bendra grupė	PPT	PT	
<i>Šeiminė padėtis</i>				
Su tėvais	81(34,8)	65(76,5)	16(10,8)	<0,001
Su partnere	107(45,9)	10(11,8)	97(65,5)	
Kita (draugas, kt.)	17(7,3)	5(5,9)	12(8,1)	
Vieniši	28(12,0)	5(5,9)	23(15,5)	
<i>Išsilavinimas</i>				
Nebaigtas vidurinis	28(12,0)	23(27,1)	5(3,4)	<0,001
Vidurinis	100(42,9)	57(67,1)	43(29,1)	
Aukštesnysis	34(14,6)	2(2,4)	32(21,6)	
Aukštasis neuniversitetinis	17(7,3)	2(2,4)	15(10,1)	
Aukštasis universitetinis	54(23,2)	1(1,2)	53(35,8)	
<i>Gyvenamoji vieta</i>				
Kaimas	45(19,3)	27(31,8)	18(12,2)	0,001
Miestelis	40(17,2)	16(18,8)	24(16,2)	
Miestas	148(63,5)	42(49,4)	106(71,6)	

Taip pat karių grupės labai reikšmingai ( $p<0,01$ ) skyrėsi ir pagal gyvenamąją vietą – didžiąją dalį (71,6 proc.) profesinės tarnybos karių sudarė miesto gyventojai, 16,2 proc. – miestelių ir 12,2 proc. – kaimo. Tuo tarpu tarp privalomos pradinės tarnybos karių buvo 49,4 proc. miesto gyventojų, 18,8 proc. – iš miestelių ir maždaug trečdalis (31,8 proc.) – iš kaimo (2 lentelė).

## 2.2.1 Lietuvos kariuomenės kariams stresą sukeltantys veiksniai

### Karių ir jų artimųjų požiūris į karių tarnybą

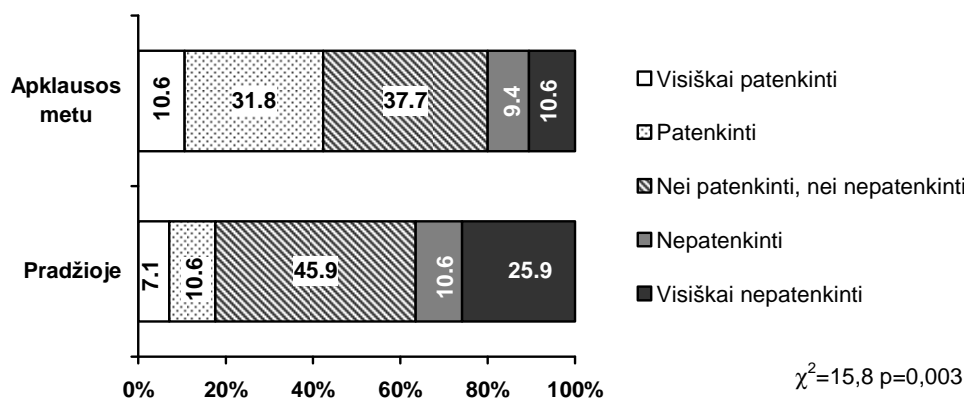
Apie 60 proc. karių teigė, kad jų tarnyba yra svarbi ir prasminga (42,1 proc. - svarbi ir 17,6 proc. - labai svarbi), tačiau ši nuomonė tarp privalomos pradinės tarnybos karių ir profesinės tarnybos karių itin reikšmingai skyrėsi – kad svarbi/labai svarbi teigė 73,6 proc. profesinės tarnybos karių, o tarp privalomos pradinės - taip manančių buvo tik 35,3 proc. Tuo tarpu dauguma privalomos pradinės tarnybos karių (41,2 proc.) šią tarnybą laikė nei svarbia nei nesvarbia (3 lentelė).

**3 lentelė. Karių pasiskirstymas pagal nuomonę apie tarnybos svarbumą ir prasmingumą ir pasitenkinimą tarnyba tarnybos eigoje bendroje grupėje ir grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio**

Rodikliai	n(proc.)			P
	Bendra grupė	PPT	PT	
<i>Nuomonė apie tarnybos svarbumą ir prasmingumą</i>				
Labai svarbi	41(17,6)	10(11,8)	31(20,9)	<0,001
Svarbi	98(42,1)	20(23,5)	78(52,7)	
Nei svarbi nei nesvarbi	63(27,0)	35(41,2)	28(18,9)	
Nelabai svarbi	14(6,0)	9(10,6)	5(3,4)	
Visiškai nesvarbi	17(7,3)	11(12,9)	6(4,1)	
<i>Pasitenkinimas tarnyba pradžioje</i>				
Visiškai patenkinti	52(22,3)	6(7,1)	46(31,1)	<0,001
Patenkinti	81(34,8)	9(10,6)	72(48,6)	
Nei patenkinti, nei nepatenkinti	57(24,5)	39(45,9)	18(12,2)	
Nepatenkinti	17(7,3)	9(10,6)	8(5,4)	
Visiškai nepatenkinti	26(11,2)	22(25,9)	4(2,7)	
<i>Pasitenkinimas tarnyba dabar</i>				
Visiškai patenkinti	45(19,3)	9(10,6)	36(24,3)	<0,001
Patenkinti	102(43,8)	27(31,8)	75(50,7)	
Nei patenkinti, nei nepatenkinti	54(23,2)	32(37,6)	22(14,9)	
Nepatenkinti	17(7,3)	8(9,4)	9(6,1)	
Visiškai nepatenkinti	15(6,4)	9(10,6)	6(4,1)	

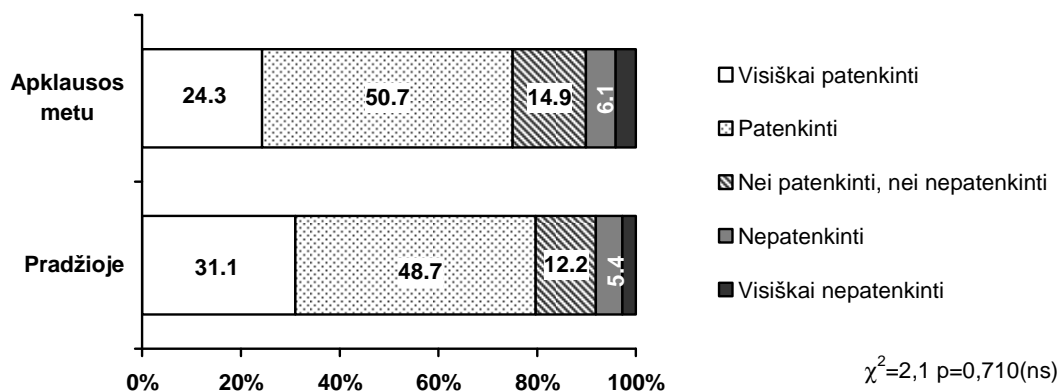
Nagrinėjant bendros grupės karių pasitenkinimą tarnyba tarnybos eigoje nustatyta, kad jis statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $\chi^2=6,0$   $p=0,203$ ) - daugiau nei pusė apklaustųjų karių ir tarnybos pradžioje (57,1 proc.) ir apklausos metu (63,1 proc.) buvo patenkinti ar visiškai patenkinti tarnyba.

Pasitenkinimas tarnyba tiek tarnybos pradžioje tiek apklausos metu tarp privalomos pradinės ir profesinės tarnybos karių statistiškai itin reikšmingai ( $p<0,001$ ) skyrėsi – didžioji dalis profesinės tarnybos karių buvo labiau patenkinti tarnyba tarnybos eigoje nei privalomos pradinės tarnybos kariai (pradžioje 79,9 proc. PT ir 17,7 proc. PPT, apklausos metu 75,0 proc. PT ir 42,4 proc. PPT) (3 lentelė).



**1 pav. Pasitenkinimas tarnyba tarnybos eigoje privalomosios pradinės tarnybos karių grupėje**

Tačiau tyrimo rezultatai parodė, kad pasitenkinimas tarnyba jos eigoje, labai reikšmingai ( $p<0,01$ ) padidėjo privalomos pradinės tarnybos karių grupėje nuo 17,7 proc. iki 42,4 proc. (1 pav.), tuo tarpu profesinės tarnybos karių grupėje stebėtas nežymus (nereikšmingas) sumažėjimas - nuo 79,9 proc. iki 75,0 proc. (2 pav.).



ns – statistiškai nereikšminga

**2 pav. Pasitenkinimas tarnyba tarnybos eigoje profesinės tarnybos karių grupėje**

Nustatyta, kad didžioji dalis (86,2 proc.) karių artimųjų vertino karių tarnybą (labai 34,3 proc., dažniausiai „labai“ 25,3 proc. ir „ganėtinai“ 26,6 proc.), tačiau profesinės tarnybos karių artimieji reikšmingai ( $p<0,05$ ) labiau vertino šią tarnybą nei privalomos pradinės tarnybos karių (labai - 39,2 proc. PT artimųjų ir 25,9 proc. PPT artimųjų; dažniausiai labai - PT artimųjų 27,7 proc. ir 21,2 proc. PPT artimųjų; ganėtinai - PT artimųjų 21,6 proc. ir 35,3 PPT artimųjų) (4 lentelė).

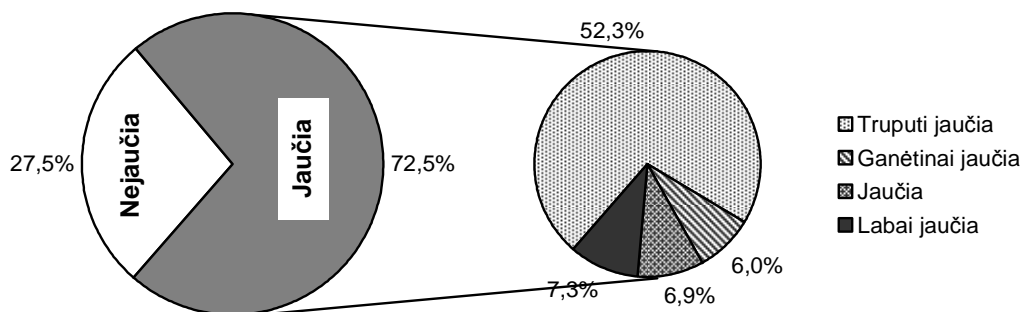
Didžioji dauguma (84,6 proc.) karių artimųjų laukia jų sugrįžtant namo, reikšmingo skirtumo šiuo klausimų tarp privalomos pradinės (83,6 proc.) ir profesinės (85,1 proc.) tarnybos karių nenustatyta (4 lentelė).

4 lentelė. Kariui artimų žmonių jo karo tarnybos vertinimas ir jam artimų žmonių laukimas jo grįžimo į namus bendroje karių grupėje ir grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio

Rodikliai	n(proc.)			P
	Bendra grupė	PPT	PT	
<i>Kariui artimų žmonių jo karo tarnybos vertinimas</i>				
Labai	80(34,3)	22(25,9)	58(39,2)	0,012
Dažniausia labai	59(25,3)	18(21,2)	41(27,7)	
Ganėtinai	62(26,6)	30(35,3)	32(21,6)	
Mažai	11(4,7)	8(9,4)	3(2,0)	
Visai ne	9(3,9)	4(4,7)	5(3,4)	
Neturi šeimos	12(5,2)	3(3,5)	9(6,1)	
<i>Kariui artimų žmonių laukimas jo grįžimo į namus</i>				
Labai laukia	84(36,1)	40(47,1)	44(29,7)	ns
Laukia	113(48,5)	31(36,5)	82(55,4)	
Nei laukia, nei nelaukia	20(8,6)	9(10,6)	11(7,4)	
Nelaukia	12(5,2)	4(4,7)	8(5,4)	
Neturi artimų žmonių	4(1,7)	1(1,2)	(2,0)	

ns – statistiškai nereikšminga

Karinė veikla yra viena iš tų, kurios pasižymi profesinėje aplinkoje dažnai patiriamu stresu. Ji vyksta sunkiomis, sudėtingomis, ypatingomis ir greitai besikeičiančiomis aplinkybėmis. Karo tarnyba kelia griežtus reikalavimus karių moraliniam, psichologiniam, intelektualiniam, fiziniam bei techniniam pasirengimui, nes karyba yra viena iš pačių sunkiausių ir sudėtingiausių veiklos rūšių.



3 pav. Karių pasiskirstymas pagal patiriamo tarnybos metu streso jutimą bendroje grupėje

Tyrimas parodė, kad dauguma (72,5 proc.) karių silpniau ar stipriau jautė tarnyboje patirtą stresą: 52,4 proc. apklaustųjų truputi jautė, 6,0 proc. - ganėtinai jautė, 6,9 proc. - jautė ir 7,3 proc. - labai jautė. Streso tarnybos metu visai nejautė 27,5 proc. apklaustųjų (3 pav.).

Karių amžius, išsilavinimas bei gyvenamoji vieta neturėjo statistiškai reikšmingos įtakos patiriamo tarnyboje streso jutimo stiprumui. Nustatytas reikšmingas nežymus ryšis tarp karių patiriamo streso tarnyboje jutimo stiprumo ir šeiminių padėties, būtent „gyvena su tėvais“ (R=0,15,

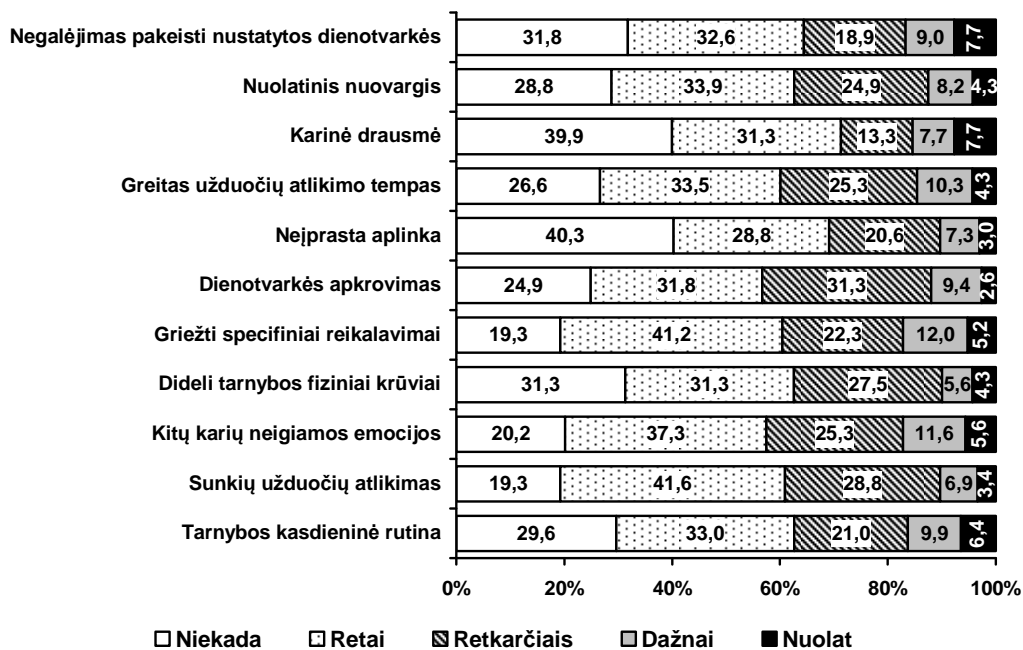
$p < 0,05$ ), tai reiškia, kad tie kariai, kurie gyveno su tėvais, patiriamą tarnyboje stresą jausdavo šiek tiek stipriau (5 lentelė).

**5 lentelė. Karių sodiodemografinių rodiklių įtaka patiriamo streso jutimui**

Rodikliai	R	p
Amžius	-0,04	ns
Išsilavinimas	-0,05	ns
Gyvenamoji vieta	-0,06	ns
<i>Šeiminė padėtis</i>		
Su tėvais	0,15	0,027
Su partnere	-0,02	ns
Kita (su draugu, kt.)	-0,10	ns
Vieniši	-0,10	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Tyrimo metu visi kariai turėjo įvertinti pagal streso sukėlimo dažnį (5 balų sistemoje) sekančius tarnybos veiksnius: tarnybos kasdieninę rutiną (vidurkis 2,3 balai), sunkių užduočių atlikimą (vidurkis 2,4 balai), kitų karių neigiamas emocijas (vidurkis 2,5 balai), didelius tarnybos fizinius krūvius (vidurkis 2,2 balai), griežtus specifinius reikalavimus (vidurkis 2,4 balai), dienotvarkės apkrovimą (vidurkis 2,3 balai), neįprastą tarnybos aplinką (vidurkis 2,0 balai), greitą užduočių atlikimo tempą (vidurkis 2,3 balai), karinę drausmę (vidurkis 2,1 balai), nuolatinį nuovargį (vidurkis 2,3 balai) ir negalėjimą pakeisti nustatytos dienotvarkės (vidurkis 2,3 balai).



**4 pav. Tarnybos veiksnių kaip stresorių vertinimas**

Gauti rezultatai parodė, kad visi nagrinėti veiksniai daugumai karių (nuo 44 proc. iki 71 proc.) stresą tarnyboje sukeldavo kartais (retai/retkarčiais). Tokie tarnybos veiksniai kaip kitų karių neigiamos emocijos, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas sukeldavo stresą kariams šiek tiek dažniau nei kiti nagrinėjami veiksniai. Rečiausiai stresą sukeldavo neįprasta aplinka bei karinė drausmė - 40 proc. karių šie veiksniai streso visiškai nesukeldavo (4 pav.).

Tyrimu siekta sužinoti, kurie iš nagrinėjamų tarnybos veiksnių-stresorių labiausiai įtakoja karių patiriamą streso jutimą.

**6 lentelė. Tarnybos veiksnių-stresorių įtaka patiriamam tarnybos metu streso jutimui**

<b>Tarnybos veiksniai- stresoriai</b>	<b>R</b>	<b>p</b>
Tarnybos kasdieninė rutina	0,47	<0,001
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,45	<0,001
Griežti specifiniai reikalavimai	0,44	<0,001
Sunkių užduočių atlikimas	0,43	<0,001
Dienotvarkės apkrovimas	0,42	<0,001
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,40	<0,001
Kitų karių neigiamos emocijos	0,39	<0,001
Nuolatinis nuovargis	0,39	<0,001
Karinė drausmė	0,38	<0,001
Neįprasta aplinka	0,37	<0,001
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	0,37	<0,001

Nustatyti statistiškai itin reikšmingi ( $p < 0,001$ ) ryšiai tarp visų stresorių ir patiriamo tarnyboje streso jutimo.

Stipriausi t.y. vidutinio stiprumo ryšiai nustatyti tarp patiriamo streso jutimo ir tokių stresorių kaip tarnybos kasdieninės rutinos ( $R=0,47$ ), greito užduočių atlikimo tempo ( $R=0,45$ ), griežtų specifinių reikalavimų ( $R=0,44$ ), sunkių užduočių atlikimo ( $R=0,43$ ), dienotvarkės apkrovimo ( $R=0,42$ ) bei didelių tarnybos fizinių krūvių ( $R=0,40$ ).

Tarp patiriamo streso jutimo ir tokių stresorių kaip kitų karių neigiamos emocijos ( $R=0,39$ ), nuolatinis nuovargis ( $R=0,39$ ), karinė drausmė ( $R=0,38$ ), neįprasta aplinka ( $R=0,37$ ) bei negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės ( $R=0,37$ ) nustatyti silpni ryšiai (6 lentelė).

Gauti rezultatai parodė, kad visi šie nagrinėjami tarnybos veiksniai dažniau sukeldavo stresą tiems kariams, kurie į stresą reaguodavo stipriau. Labiausiai karius veikė tarnybos kasdieninė rutina, greitas užduočių atlikimo tempas, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, dienotvarkės apkrovimas, dideli tarnybos fiziniai krūviai.

Atliktas tyrimas parodė, kad stresinių situacijų išgyvenimas ir reakcijos į jas priklausė nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenimo sąlygų. Daugelis tarnybos veiksnių kaip stresoriai labiau veikė jaunesnius, su žemesniu išsilavinimu, gyvenančius mažesnėse gyvenvietėse bei gyvenantiems su tėvais privalomos pradinės tarnybos karius (7-8 lentelės).

Nustatyti statistiškai reikšmingi neigiami silpni ryšiai tarp karių amžiaus ir tokių tarnybos veiksnių kaip karinės drausmės ( $R=-0,23$   $p < 0,001$ ), tarnybos kasdieninės rutinos ( $R=-0,21$

p=0,001), nuolatinio nuovargio (R=-0,21, p=0,002) ir negalėjimo pakeisti nustatytos dienotvarkės (R=-0,15 p=0,019), tarp karių išsilavinimo ir tarnybos kasdieninės rutinos (R=-0,21 p=0,001) ir nuolatinio nuovargio (R=-0,15 p=0,024), tarp karių gyvenamosios vietos ir nuolatinio nuovargio (R=-0,17 p=0,0100 bei karinės drausmės (R=-0,16 p=0,014) (7 lentelė).

**7 lentelė. Karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka tarnybos veiksnų-stresorių vertinimui**

Tarnybos veiksniai- stresoriai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Tarnybos kasdieninė rutina	-0,21	0,001	-0,21	0,001	-0,07	ns
Sunkių užduočių atlikimas	-0,10	ns	-0,02	ns	0,00	ns
Kitų karių neigiamos emocijos	-0,06	ns	-0,05	ns	-0,03	ns
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,05	ns	-0,03	ns	-0,12	ns
Griežti specifiniai reikalavimai	-0,09	ns	-0,07	ns	-0,13	ns
Dienotvarkės apkrovimas	-0,03	ns	-0,02	ns	-0,11	ns
Neįprasta aplinka	-0,05	ns	-0,02	ns	-0,05	ns
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,00	ns	0,06	ns	-0,09	ns
Karinė drausmė	-0,23	<0,001	-0,12	ns	-0,16	0,014
Nuolatinis nuovargis	-0,21	0,002	-0,15	0,024	-0,17	0,010
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	-0,15	0,019	-0,02	ns	-0,07	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Karinė drausmė, tarnybos kasdieninė rutina, nuolatinis nuovargis ir negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės kaip stresoriai dažniau veikė jaunesnius karius nei vyresnius karius. Tarnybos kasdieninė rutina ir nuolatinis nuovargis kaip stresoriai dažniau veikė karius su žemesniu išsilavinimu, o nuolatinis nuovargis bei karinė drausmė – karius gyvenančius mažesnėse gyvenvietėse.

**8 lentelė. Karių šeiminių padėties įtaka tarnybos veiksnų-stresorių vertinimui**

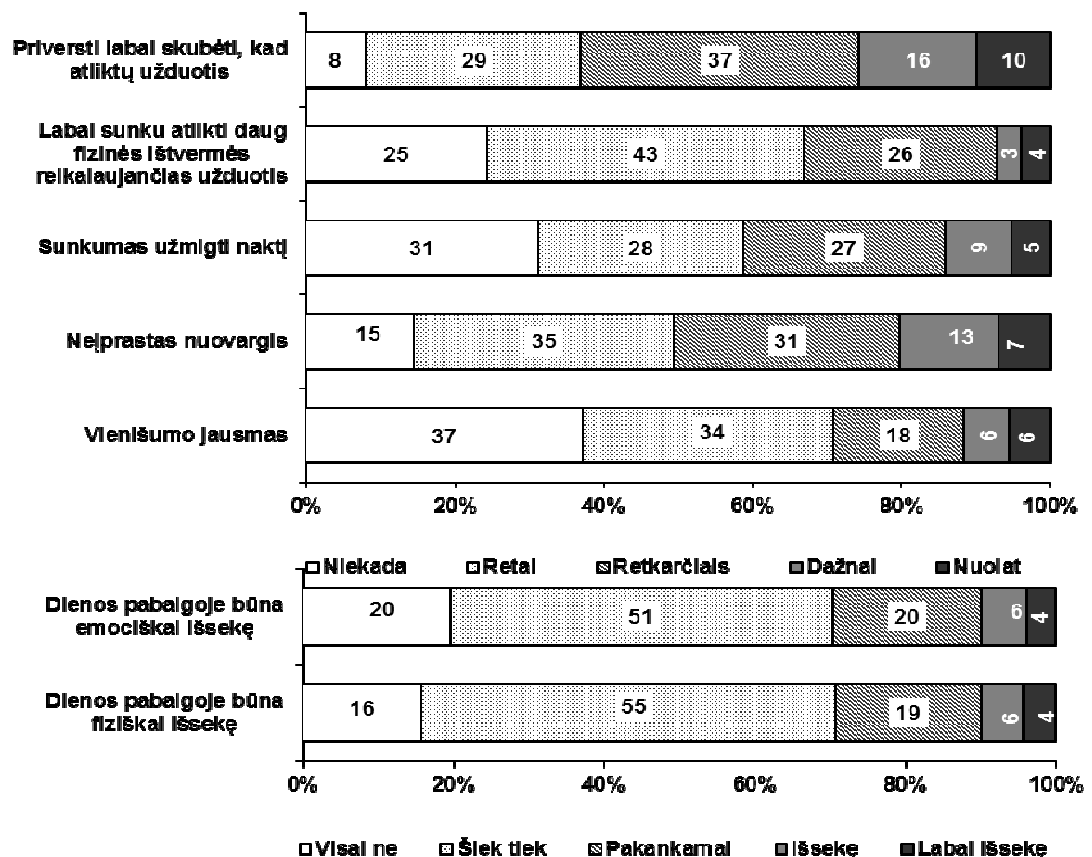
Tarnybos veiksniai- stresoriai	Šeiminė padėtis							
	Su tėvais		Su partnere		Kita (su draugu, kt.)		Vieniši	
	R	p	R	p	R	p	R	p
Tarnybos kasdieninė rutina	0,24	<0,001	-0,11	ns	-0,05	ns	-0,13	0,045
Sunkių užduočių atlikimas	0,13	0,043	-0,08	ns	-0,11	ns	0,02	ns
Kitų karių neigiamos emocijos	0,09	ns	-0,04	ns	-0,13	ns	0,03	ns
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,00	ns	0,03	ns	-0,10	ns	0,03	ns
Griežti specifiniai reikalavimai	0,11	ns	-0,10	ns	-0,10	ns	0,08	ns
Dienotvarkės apkrovimas	0,05	ns	-0,02	ns	-0,13	ns	0,06	ns
Neįprasta aplinka	0,02	ns	-0,02	ns	-0,06	ns	0,04	ns
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,05	ns	0,05	ns	-0,12	ns	-0,03	ns
Karinė drausmė	0,20	0,002	-0,13	ns	-0,10	ns	-0,02	ns
Nuolatinis nuovargis	0,14	0,027	-0,15	0,021	-0,05	ns	0,06	ns
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	0,11	ns	-0,08	ns	-0,06	ns	0,01	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Tarnybos veiksmų kaip stresorių vertinimui turėjo ir karių šeiminių padėties. Nustatyti statistiškai reikšmingi neigiami silpni ryšiai tarp karių šeiminių padėties – „gyvena su partnerė“ ir nuolatinio nuovargio ( $R=-0,15$ ,  $p=0,021$ ) ir tarp „gyvena vieni“ ir tarnybos veiksmų kaip tarnybos kasdieninės rutinos ( $R=-0,13$   $p=0,045$ ). O tarp karių šeiminių padėties – „gyvena su tėvais“ ir tokių tarnybos veiksmų kaip tarnybos kasdieninės rutinos ( $R=0,24$   $p<0,001$ ), karinės drausmės ( $R=0,20$   $p=0,002$ ), nuolatinio nuovargio ( $R=0,14$ ,  $p=0,027$ ) bei sunkių užduočių atlikimo ( $R=0,13$   $p=0,043$ ) nustatyti statistiškai reikšmingi teigiami silpni ryšiai (8 lentelė).

Apibendrinant šiuos rezultatus, galima teigti, kad tarnybos kasdieninė rutina, karinė drausmė, nuolatinis nuovargis, sunkių užduočių atlikimas stresą dažniau sukeldavo kariams, gyvenantiems su tėvais.

Analizuojant karių savijautą, jiems buvo pateikti klausimai: „Ar Jūs jaučiatės vienišas?“, „Ar paskutiniu metu jaučiatės neįprastai pavargęs?“, „Ar po tarnybos dienos būna sunku užmigti naktį?“, „Ar Jums tarnyboje būna labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančių užduočių?“, „Ar Jūs priverstas labai skubėti, kad atliktumėte užduotis?“, „Ar tarnybos dienos pabaigoje Jūs esate fiziškai išsekęs?“ ir „Ar tarnybos dienos pabaigoje Jūs esate emociškai išsekęs?“, kuriuos turėjo įvertinti pagal 5 balų sistemoje.



5 pav. Karių savijauta tarnybos metu ir atliekant užduotis

Gauti rezultatai parodė, kad vienišumo jausmą (52 proc.), neįprastą nuovargį (66 proc.), sunkumą užmigti naktį (55 proc.), fizinį (55 proc.) bei emocinį (51 proc.) išsekimą dienos pabaigoje, didelį sunkumą atliekant daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis (69 proc.) bei didelį skubėjimą atliekant užduotis (66 proc.) dauguma karių jausdavo kartais (retai/retkarčiais ar šiek tiek). Tačiau apie 30 proc. karių tarnybos dienos pabaigoje būdavo fiziškai ir emociškai išsekę. Dažnai neįprastą nuovargį jausdavo 20 proc. karių, 26 proc. karių buvo dažnai priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis, 14 proc. – dažnai sunkiai užmigdavo po tarnybos dienos, 12 proc. – dažnai jautė vienišumo jausmą ir 7 proc. – dažnai būdavo sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis (5 pav.).

Patiriamo tarnyboje streso jutimo stiprumas turėjo itin reikšmingos ( $p < 0,001$ ) įtakos karių savijautai – kuo kariai labiau reaguodavo į stresą tuo dažniau išskildavo problemų su savijauta. Stipresnis reagavimas į stresą labiausiai įtakodavo karių emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje ( $R=0,54$ ), sunkumą užmigti naktį ( $R=0,47$ ). Nustatyti itin reikšmingi ( $p < 0,001$ ) stiprumo ryšiai ir tarp reakcijos į stresą ir problemų su užduočių atlikimu. Kariai, kuriems tarnybos metu užduotys buvo per sunkios ( $R=0,43$ ) ar kurie buvo priversti skubėti atliekant jas ( $R=0,28$ ), labiau jausdavo patiriamą stresą (9 lentelė).

**9 lentelė. Patiriamo streso jutimo įtaka karių savijautai tarnybos metu ir atliekant užduotis**

<b>Veiksniai</b>	<b>R</b>	<b>p</b>
Vienišumo jausmas	0,44	<0,001
Neįprastas nuovargis	0,43	<0,001
Sunku užmigti naktį	0,47	<0,001
Tarnybos dienos pabaigoje būna fiziškai išsekę	0,43	<0,001
Tarnybos dienos pabaigoje būna emociškai išsekę	0,54	<0,001
Labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis	0,43	<0,001
Priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis	0,28	<0,001

Nustatyti reikšmingi nestiprūs ryšiai tarp visų tarnybos veiksnių-stresorių ir sunkumo atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis bei skubėjimo atliekant jas. Būtent tiems kariams, kuriems buvo labai sunku atlikti tokias užduotis bei priversti labai skubėti atliekant jas, visi tarnybos veiksniai sukeldavo dažnai stresą (10 lentelė).

**10 lentelė. Karių savijautos, atliekant užduotis, ir stresorių sąsajos**

Tarnybos veiksniai- stresoriai	Labai sunku atlikti daug fizinės išvermės reikalaujančias užduotis		Priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis	
	R	p	R	p
Tarnybos kasdieninė rutina	0,28	<0,001	0,23	<0,001
Sunkių užduočių atlikimas	0,33	<0,001	0,21	0,001
Kitų karių neigiamos emocijos	0,22	0,001	0,16	0,017
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,42	<0,001	0,26	<0,001
Griežti specifiniai reikalavimai	0,33	<0,001	0,20	0,002
Dienotvarkės apkrovimas	0,34	<0,001	0,32	<0,001
Neįprasta aplinka	0,27	<0,001	0,22	0,001
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,36	<0,001	0,38	<0,001
Karinė drausmė	0,34	<0,001	0,17	0,011
Nuolatinis nuovargis	0,34	<0,001	0,30	<0,001
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	0,24	<0,001	0,26	<0,001

Nagrinėjant karių savijautos ir tarnybos veiksmų kaip stresorių tarpusavio ryšius nustatyta, kad šie stresoriai itin reikšmingai ( $p < 0,001$ ) nestipriai tačiau neigiamai įtakojo karių savijautą, pasireiškiančią vienišumo jausmu, neįprastu nuovargiu, sunkumu užmigti naktį bei fiziniu ir emociniu išsekimu tarnybos dienos pabaigoje (11 lentelė).

**11 lentelė. Stresorių ir karių savijautos tarnybos metu sąsajos**

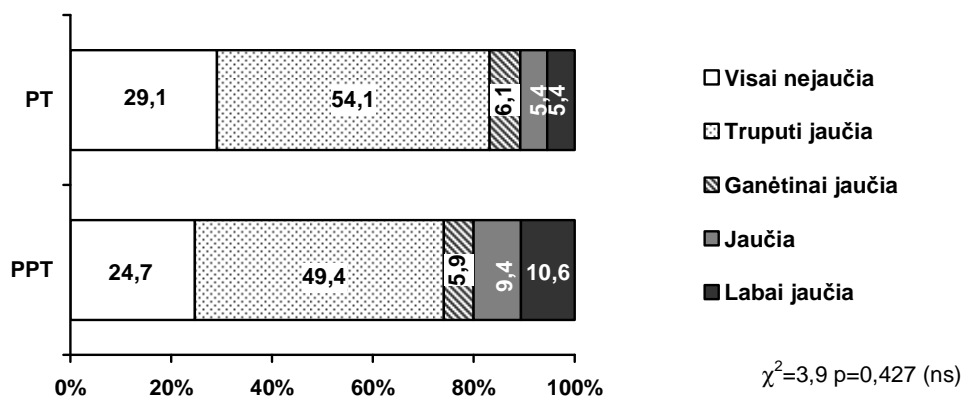
Stresoriai	Savijauta							
	R		p		R		p	
	Vienišumo jausmas		Neįprastas nuovargis		Sunku užmigti naktį			
Tarnybos kasdieninė rutina	0,39	<0,001	0,35	<0,001	0,36	<0,001		
Sunkių užduočių atlikimas	0,30	<0,001	0,41	<0,001	0,35	<0,001		
Kitų karių neigiamos emocijos	0,40	<0,001	0,36	<0,001	0,31	<0,001		
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,23	<0,001	0,35	<0,001	0,43	<0,001		
Griežti specifiniai reikalavimai	0,33	<0,001	0,42	<0,001	0,42	<0,001		
Dienotvarkės apkrovimas	0,32	<0,001	0,43	<0,001	0,49	<0,001		
Neįprasta aplinka	0,33	<0,001	0,36	<0,001	0,44	<0,001		
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,26	<0,001	0,32	<0,001	0,38	<0,001		
Karinė drausmė	0,31	<0,001	0,26	<0,001	0,38	<0,001		
Nuolatinis nuovargis	0,37	<0,001	0,51	<0,001	0,50	<0,001		
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	0,31	<0,001	0,32	<0,001	0,36	<0,001		
	<b>Išsekimas dienos pabaigoje</b>							
	<b>Fizinis</b>			<b>Emocinis</b>				
Tarnybos kasdieninė rutina	0,26	<0,001	0,36	<0,001				
Sunkių užduočių atlikimas	0,27	<0,001	0,32	<0,001				
Kitų karių neigiamos emocijos	0,31	<0,001	0,37	<0,001				
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,39	<0,001	0,42	<0,001				
Griežti specifiniai reikalavimai	0,36	<0,001	0,43	<0,001				
Dienotvarkės apkrovimas	0,37	<0,001	0,40	<0,001				
Neįprasta aplinka	0,26	<0,001	0,39	<0,001				
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,31	<0,001	0,40	<0,001				
Karinė drausmė	0,19	0,003	0,40	<0,001				
Nuolatinis nuovargis	0,52	<0,001	0,47	<0,001				
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	0,26	<0,001	0,38	<0,001				

Vieniškumo jausmą labiausiai įtakojo kitų karių neigiamos emocijos (R=0,40), neįprastą nuovargį – nuolatinis nuovargis (R=0,51), dienotvarkės apkrovimas (R=0,43), griežti specifiniai reikalavimai (R=0,42), sunkių užduočių atlikimas (R=0,41), sunkumą užmigti naktį – nuolatinis nuovargis (R=0,50), dienotvarkės apkrovimas (R=0,49), neįprasta aplinka (R=0,44), dideli tarnybos fiziniai krūviai (R=0,43), griežti specifiniai reikalavimai (R=0,42).

Fizinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje labiausiai įtakojo nuolatinis nuovargis (R=0,52), kuris labiausiai įtakojo ir emocinį išsekimą (R=0,47) (11 lentelė).

### 2.2.2. Veiksnių, sukeliančių privalomosios pradinės karo ir profesionalios tarnybų kariams stresą, skirtumai

Tyrimu siekta išsiaiškinti reakcijų į patiriamą tarnyboje stresą bei stresorių skirtumus tarp privalomos pradinės ir profesinės tarnybos karių.



ns – statistiškai nereikšminga

**6 pav. Patiriamo tarnybos metu streso jutimo skirtumai tarp privalomosios pradinės (PPT) ir profesinės (PT) tarnybos karių**

Reikšmingo skirtumo tarp patiriamo tarnybos metu streso jutimo privalomos pradinės (PPT) ir profesinės (PT) tarnybos kariais nenustatyta. Visai nejautė streso 24,7 proc. PPT ir 29,1 proc. PT karių, truputi jautė - 49,4 proc. PPT ir 54,1 proc. PT karių, ganėtinai jautė - 5,9 proc. PPT ir 6,1 proc. PT karių, jautė - 9,4 proc. PPT ir 5,4 proc. PT karių, labai jautė - 10,6 proc. PPT ir 5,4 proc. PT karių (6 pav.).

Tyrimo metu abiejų grupių kariai turėjo įvertinti sekančius tarnybos veiksnius-stresorius: tarnybos kasdieninę rutiną, sunkių užduočių atlikimą, kitų karių neigiamas emocijas, didelius tarnybos fizinius krūvius, griežtus specifinius reikalavimus, dienotvarkės apkrovimą, neįprastą

tarnybos aplinką, greitą užduočių atlikimo tempą, karinę drausmę, nuolatinį nuovargį ir negalėjimą pakeisti nustatytos dienotvarkės. Privalomos pradinės tarnybos kariai dar turėjo įvertinti papildomai vieną veiksnį-stresorių - galimybės nebuvimą dažnai aplankyti namus, o profesinės – papildomai dar tris veiksnius-stresorius: tarnybinės komandiruotės, didelę atsakomybę ir tarnybą švenčių ir poilsio dienomis.

Nagrinėjant tarnybos veiksnius kaip stresorius privalomos pradinės tarnybos karių ir profesinės tarnybos karių grupėse nustatyta, kad tokie tarnybos veiksniai kaip tarnybos kasdieninė rutina (PPT - 2,7 ir PT - 2,1 balai  $p < 0,001$ ), karinė drausmė (PPT - 2,5 ir PT - 1,9 balai  $p < 0,001$ ), nuolatinis nuovargis (PPT - 2,5 ir PT - 2,1 balai  $p = 0,003$ ), negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės (PPT - 2,6 ir PT - 2,1 balai  $p = 0,014$ ), kitų karių neigiamos emocijos (PPT - 2,7 ir PT - 2,3 balai  $p = 0,020$ ) bei griežti specifiniai reikalavimai (PPT - 2,6 ir PT - 2,3 balai  $p = 0,034$ ) reikšmingai dažniau sukeldavo stresą privalomos pradinės tarnybos kariams nei profesinės tarnybos. O sunkių užduočių atlikimą, didelius tarnybos fizinius krūvius, dienotvarkės apkrovimą, neįprastą aplinką, greitą užduočių atlikimo tempą tiek privalomos pradinės tiek profesinės tarnybų kariai kaip stresorius vertino panašiai (12 lentelė).

**12 lentelė. Tarnybos veiksniių kaip stresorių vertinimų skirtumai tarp PPT ir PT karių**

Tarnybos veiksniai- stresoriai	Vidurkis(mediana)		p
	PPT	PT	
Tarnybos kasdieninė rutina	2,7(3)	2,1(2)	<0,001
Sunkių užduočių atlikimas	2,5(2)	2,2(2)	ns
Kitų karių neigiamos emocijos	2,7(2)	2,3(2)	0,020
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	2,3(2)	2,2(2)	ns
Griežti specifiniai reikalavimai	2,6(2)	2,3(2)	0,034
Dienotvarkės apkrovimas	2,4(2)	2,3(2)	ns
Neįprasta aplinka	2,2(2) <sup>b</sup>	2,0(2)	ns
Greitas užduočių atlikimo tempas	2,3(2)	2,3(2)	ns
Karinė drausmė	2,5(2)	1,9(2) <sup>b</sup>	<0,001
Nėra galimybės dažnai aplankyti namus	3,3(3) <sup>a</sup>	-	-
Tarnybinės komandiruotės	-	1,9(2) <sup>b</sup>	-
Nuolatinis nuovargis	2,5(2)	2,1(2)	0,003
Didelė atsakomybė	-	2,3(2)	-
Tarnyba švenčių ir poilsio dienomis	-	2,3(2)	-
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	2,6(2)	2,1(2)	0,014

a – itin reikšmingai dažniausias veiksnys atskiroje grupėje; b – reikšmingai rečiausias veiksnys atskiroje grupėje; ns – statistiškai nereikšminga

Iš visų nagrinėjamų tarnybos veiksniių privalomos pradinės tarnybos kariams itin reikšmingai ( $p < 0,001$ ) dažniau nei kiti veiksniai stresą sukeldavo negalėjimas dažnai aplankyti artimųjų (3,3 balai) ir reikšmingai rečiausiai – neįprasta aplinka. Tarnybinės komandiruotės ir karinė drausmė reikšmingai rečiau sukeldavo stresą profesinės tarnybos kariams nei kiti veiksniai-stresoriai (12 lentelė).

**13 lentelė. PPT karių amžiaus išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka tarnybos veiksmų kaip stresorių vertinimui**

Stresoriai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Tarnybos kasdieninė rutina	0,00	ns	-0,09	ns	-0,06	ns
Sunkių užduočių atlikimas	0,00	ns	0,08	ns	-0,01	ns
Kitų karių neigiamos emocijos	-0,04	ns	0,10	ns	0,12	ns
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	-0,03	ns	0,13	ns	-0,17	ns
Griežti specifiniai reikalavimai	-0,10	ns	0,11	ns	-0,09	ns
Dienotvarkės apkrovimas	0,00	ns	0,16	ns	-0,09	ns
Neįprasta aplinka	0,06	ns	0,15	ns	-0,03	ns
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,07	ns	0,24	0,025	-0,20	ns
Karinė drausmė	-0,02	ns	0,14	ns	-0,21	ns
Nėra galimybės dažnai aplankyti namus	-0,07	ns	0,05	ns	0,02	ns
Nuolatinis nuovargis	-0,05	ns	-0,01	ns	-0,12	ns
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	0,03	ns	0,15	ns	-0,22	0,043

ns – statistškai nereikšminga

Analizuojant privalomos pradinės tarnybos karių grupėje tarnybinių veiksmų-stresorių vertinimo priklausomumą nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos nustatytas teigiamas silpnas reikšmingas ryšis tarp karių išsilavinimo ir greito užduočių atlikimo tempo ( $R=0,24$   $p=0,025$ ) kaip stresoriaus vertinimo ir reikšmingas neigiamas silpnas ryšis tarp karių gyvenamosios vietos ir negalėjimo pakeisti nustatytos dienotvarkės ( $R=-0,22$   $p=0,043$ ) kaip stresoriaus vertinimo. Karių amžius neturėjo įtakos stresorių vertinimui (13 lentelė).

Gauti rezultatai parodė, kad privalomoje pradinėje tarnyboje kariams, turintiems aukštesnį išsilavinimą greitas užduočių atlikimo tempas šiek tiek dažniau sukeldavo stresą nei kariams turintiems žemesnį išsilavinimą, o kariams gyvenantiems mažesnėse gyvenvietėse šiek tiek - negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės nei kariams iš didesnių miestų.

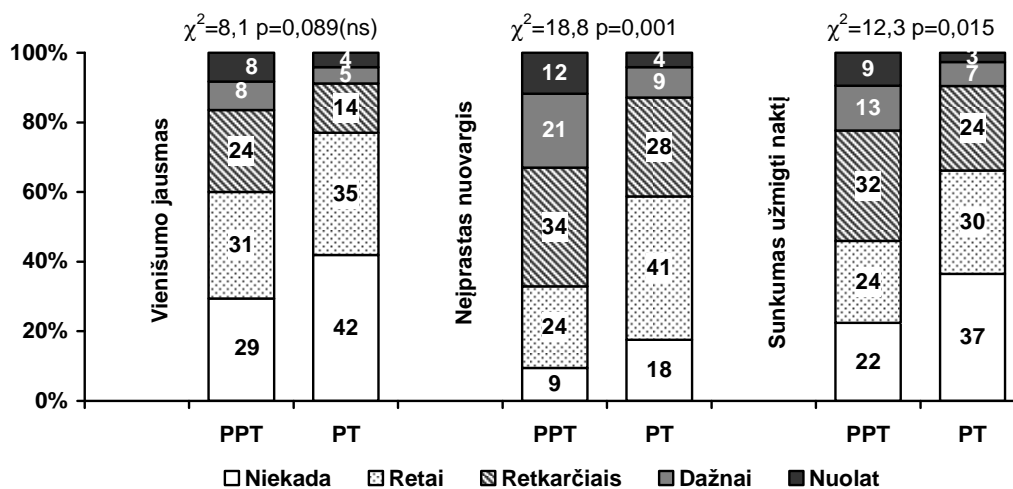
Analizuojant profesinės tarnybos karių grupėje tarnybinių veiksmų-stresorių vertinimo priklausomumą nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos nustatyti teigiami silpni reikšmingi ryšiai tarp karių amžiaus ir tokių veiksmų kaip kitų karių neigiamos emocijos ( $R=0,18$   $p=0,032$ ) ir dideli tarnybos fiziniai krūviai ( $R=0,20$   $p=0,017$ ) kaip stresorių vertinimų bei tarp karių išsilavinimo ir tarnybos švenčių ir poilsio dienomis ( $R=0,18$   $p=0,026$ ) kaip stresoriaus vertinimo. Karių gyvenamoji vieta neturėjo įtakos stresorių vertinimui (14 lentelė).

14 lentelė. PT karių amžiaus išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka tarnybos veiksmų kaip stresorių vertinimui

Tarnybos veiksniai- stresoriai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Tarnybos kasdieninė rutina	0,02	ns	-0,02	ns	0,03	ns
Sunkių užduočių atlikimas	-0,03	ns	0,09	ns	0,04	ns
Kitų karių neigiamos emocijos	0,18	0,032	0,04	ns	-0,07	ns
Dideli tarnybos fiziniai krūviai	0,20	0,017	-0,07	ns	-0,10	ns
Griežti specifiniai reikalavimai	0,10	ns	0,01	ns	-0,09	ns
Dienotvarkės apkrovimas	0,08	ns	-0,01	ns	-0,13	ns
Neįprasta aplinka	-0,03	ns	-0,02	ns	-0,04	ns
Greitas užduočių atlikimo tempas	0,02	ns	0,04	ns	-0,03	ns
Karinė drausmė	-0,08	ns	0,01	ns	-0,04	ns
Tarnybinės komandiruotės	0,10	ns	0,08	ns	0,02	ns
Nuolatinis nuovargis	-0,05	ns	-0,05	ns	-0,14	ns
Didelė atsakomybė	0,14	ns	0,03	ns	0,03	ns
Tarnyba švenčių ir poilsio dienomis	-0,03	ns	0,18	0,026	0,05	ns
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės	-0,07	ns	0,11	ns	0,13	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Gauti rezultatai parodė, kad profesinės tarnybos vyresniems kariams kitų karių neigiamos emocijos ir dideli tarnybos fiziniai krūviai šiek tiek dažniau sukeldavo stresą nei jaunesniems kariams, o turintiems aukštesnį išsilavinimą šiek tiek dažniau - tarnyba švenčių ir poilsio dienomis nei kariams turintiems žemesnį išsilavinimą.

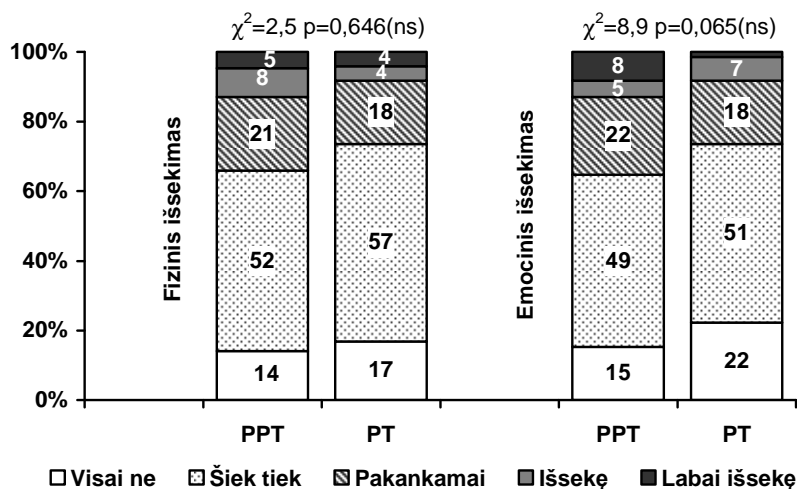


ns – statistiškai nereikšminga

7 pav. Savijautos tarnybos metu skirtumai tarp PPT ir PT karių

Nagrinėjant savijautos tarnybos metu skirtumus tarp privalomos pradinės ir profesinės tarnybos karių nustatyta, kad reikšmingai daugiau privalomos pradinės tarnybos karių tarnybos metu jautė neįprastą nuovargį (dažnai/nuolat jautė 33 proc. PPT karių ir 13 proc. PT karių), jie

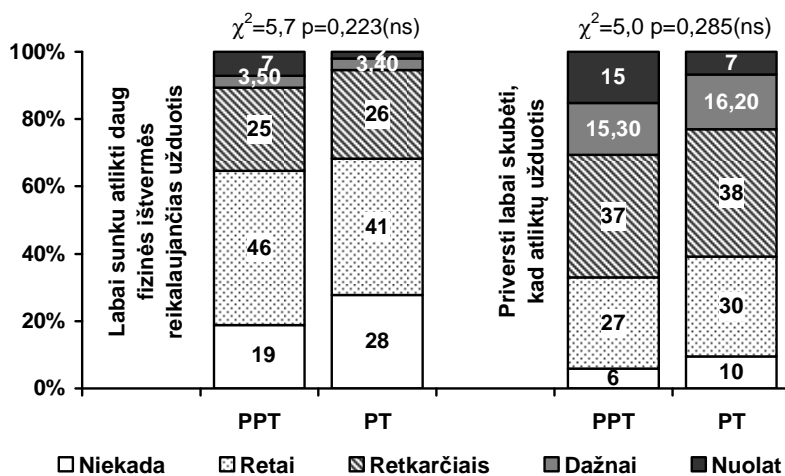
sunkiau užmigdavo naktį (dažnai/nuolat 22 proc. PPT karių ir 9 proc. PT karių) nei profesinės tarnybos kariai. Vieniškumo jausmo pasireiškimo tarp karių grupių reikšmingo skirtumo nenustatyta (7 pav.).



ns – statistiškai nereikšminga

**8 pav. Fizinio ir emocinio išsekimo tarnybos dienos pabaigoje skirtumai tarp PPT ir PT karių**

Nagrinėjant fizinio ir emocinio išsekimo tarnybos dienos pabaigoje skirtumus tarp privalomos pradinės ir profesinės tarnybos karių nustatyta reikšmingų skirtumų nenustatyta – dauguma PPT (fizinį - 52 proc. ir emocinį – 49 proc.) ir PT (fizinį - 57 proc. ir emocinį – 51 proc.) karių patirdavo nežymų fizinį ir emocinį išsekimą, žymesnį fizinį – 21 proc. PPT ir 18 proc. PT karių, žymesnį emocinį – 22 proc. PPT ir 18 proc. PT karių bei žymų fizinį – 13 proc. PPT ir 8 proc. PT karių, emocinį – 13 proc. PPT ir 9 proc. PT karių (8 pav.).



ns – statistiškai nereikšminga

**9 pav. Savijautos, atliekant užduotis, skirtumai tarp PPT ir PT karių**

Taip pat nenustatyta reikšmingų savijautos, atliekant užduotis, skirtumų tarp karių grupių. Daugumos karių tiek privalomos pradinės (71 proc.) tiek profesinės (67 proc.) tarnybų teigimų tik kartai būdavo labai sunku atlikti užduotis bei reikėdavo labai skubėti, kad jas atlikti (PPT – 64 proc. ir PT – 68 proc.) (9 pav.).

Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti ar karių amžius, išsilavinimas ir gyvenamoji įtakoja jų reakcijai į stresą ir savijautai priklausomai nuo tarnybos pobūdžio.

Analizuojant privalomos pradinės tarnybos karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaką jų patiriamo tarnyboje streso jutimui ir savijautai reikšmingų ryšių nenustatyta (15 lentelė).

**15 lentelė. PPT karių amžiaus išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka patiriamo streso tarnybos metu jutimui ir savijautai tarnybos metu bei atliekant užduotis**

Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Patiriamo tarnybos metu streso jutimas	-0,11	ns	-0,12	ns	-0,04	ns
Vieništumo jausmas	0,02	ns	-0,11	ns	-0,13	ns
Neįprastas nuovargis	0,06	ns	-0,01	ns	-0,08	ns
Sunku užmigti naktį	-0,07	ns	0,05	ns	-0,05	ns
Tarnybos dienos pabaigoje būna fiziškai išsekę	-0,07	ns	0,02	ns	-0,14	ns
Tarnybos dienos pabaigoje būna emociškai išsekę	-0,02	ns	0,14	ns	-0,10	ns
Labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis	-0,10	ns	-0,07	ns	-0,19	ns
Priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis	-0,08	ns	-0,02	ns	-0,09	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Analizuojant profesinės tarnybos karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaką jų patiriamo tarnyboje streso jutimui ir savijautai, nustatyti reikšmingi silpni teigiami ryšiai tarp karių amžiaus ir emocinio išsekimo tarnybos dienos pabaigoje ( $R=0,19$   $p=0,025$ ) ir didelių fizinių pajėgų pareikalavimo, atliekant sunkesnes užduotis ( $R=0,18$   $p=0,027$ ) bei reikšmingi silpni neigiami ryšiai tarp karių gyvenamosios vietos ir tų pačių savijautos rodiklių - emocinio išsekimo tarnybos dienos pabaigoje ( $R=-0,27$   $p=0,001$ ) ir didelių fizinių pajėgų pareikalavimo, atliekant sunkesnes užduotis ( $R=-0,18$   $p=0,027$ ) – tai reiškia, kad emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje šiek tiek dažniau patirdavo vyresni kariai, o miestuose gyvenantys – rečiau. Vyresniems kariams gyvenantiems mažesnėse gyvenvietėse šiek tiek dažniau būdavo labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis. Karių amžius, išsilavinimas ir gyvenamoji vieta patiriamo tarnyboje streso jutimo stiprumui reikšmingos įtakos neturėjo (16 lentelė).

**16 lentelė. PT karių amžiaus išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka patiriamo streso tarnybos metu jutimui ir savijautai tarnybos metu bei atliekant užduotis**

Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Patiriamo streso tarnybos metu jutimas	0,14	ns	0,09	ns	-	0,03 ns
Vieništumo jausmas	-	0,10 ns	0,03	ns	-	0,11 ns
Neįprastas nuovargis	0,01	ns	0,01	ns	0,02	ns
Sunku užmigti naktį	0,02	ns	-0,02	ns	-	0,09 ns
Tarnybos dienos pabaigoje būna fiziškai išsekę	0,01	ns	-0,12	ns	-	0,14 ns
Tarnybos dienos pabaigoje būna emociškai išsekę	0,19	0,025	-0,06	ns	-	0,27 0,001
Labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis	0,18	0,027	-0,07	ns	-	0,18 0,027
Priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis	0,14	ns	0,02	ns	0,09	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Taip pat tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti kaip karių reakcija į patiriamą stresą įtakojo jų savijautą tarnybos metu skirtingose karių grupėse. Tyrimo rezultatai parodė, kad vieništumo jausmo jutimas, neįprastas nuovargis, sunkumas užmigti naktį, fizinis ir emocinis išsekimas tarnybos dienos pabaigoje, didelių fizinių pajėgų pareikalavimas, atliekant sunkesnes užduotis, nepriklausomai nuo tarnybos pobūdžio, bei skubėjimas atliekant užduotis reikšmingai priklausė nuo patiriamo tarnyboje streso jutimo (17 ir 18 lentelės).

Streso jutimo stiprumas privalomos pradinės tarnybos kariams stipriausiai itin reikšmingai ( $p < 0,001$ ) įtakodavo vieništumo jausmo pojūčiui ( $R = 0,60$ ), emociniam ( $R = 0,56$ ) ir fiziniam ( $R = 0,52$ ) išsekimui tarnybos dienos pabaigoje (17 lentelė).

**17 lentelė. Patiriamo streso tarnybos metu jutimo įtaka PPT karių savijautai tarnybos metu ir atliekant užduotis**

Veiksniai	R	p
Vieništumo jausmas	0,60	<0,001
Neįprastas nuovargis	0,43	<0,001
Sunku užmigti naktį	0,38	<0,001
Tarnybos dienos pabaigoje būna fiziškai išsekę	0,52	<0,001
Tarnybos dienos pabaigoje būna emociškai išsekę	0,56	<0,001
Labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančių užduočių	0,49	<0,001
Priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis	0,22	0,045

**18 lentelė. Patiriamo streso tarnybos metu jutimo įtaka PT karių savijautai tarnybos metu ir atliekant užduotis**

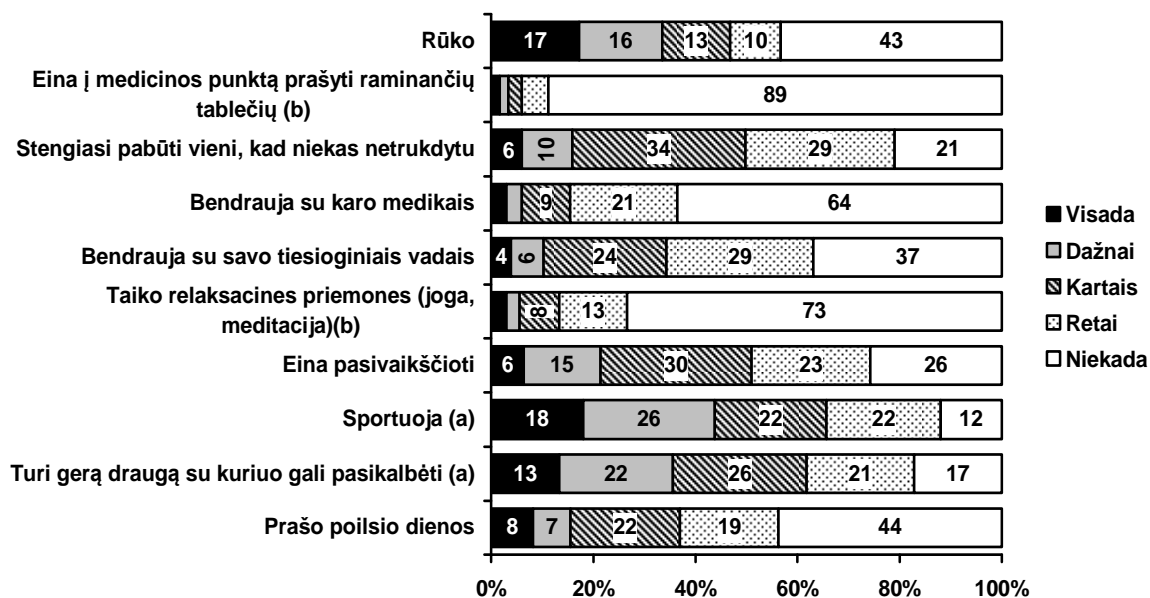
Veiksniai	R	p
Vieništumo jausmas	0,31	<0,001
Neįprastas nuovargis	0,43	<0,001
Sunku užmigti naktį	0,53	<0,001
Tarnybos dienos pabaigoje būna fiziškai išsekę	0,37	<0,001
Tarnybos dienos pabaigoje būna emociškai išsekę	0,52	<0,001
Labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančių užduočių	0,38	<0,001
Priversti labai skubėti, kad atliktų užduotis	0,31	<0,001

Streso jutimo stiprumas profesinės tarnybos kariams stipriausiai itin reikšmingai ( $p < 0,001$ ) įtakodavo sunkumui užmigti naktį ( $R = 0,53$ ) ir emociniam ( $R = 0,52$ ) išsekimui tarnybos dienos pabaigoje (18 lentelė).

### 2.2.3. Lietuvos kariuomenės karių streso įveikimo būdai bei prevencijos galimybės

Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu žmogus, naudodamas tam tikrus būdus, susidoroja su sunkia situacija ar išsprendžia iškilusią problemą.

Atliekant tyrimą buvo vertinami karių naudojami streso įveikos būdai (9 pav.).



a – reikšmingai dažniausias būdas; b – reikšmingai rečiausias būdas

**9 pav. Karių pasiskirstymas pagal pasirinkamų streso malšinimo būdus**

Reikšmingai dažniausiai stresui įveikti kariai naudodavo sekančius būdus: sportavimą (44 proc.), pokalbį su geru draugu (35 proc.). Trečdalis karių (33 proc.) stresą numalšindavo rūkydami. Reikšmingai rečiausiai kariai stresui įveikti prašydavo medikų raminamųjų vaistų (11 proc.) bei taikydavo relaksacijos priemonės (27 proc.) (9 pav.).

Nagrinėjant patiriamo streso tarnybos metu jutimo įtaką streso įveikimo būdų pasirinkimui nustatyti reikšmingi neigiami silpni ryšiai tarp streso jutimo stiprumo ir tokių streso įveikimo būdų kaip pokalbis su geru draugu ( $R=-0,16$   $p=0,013$ ) ir sportavimu ( $R=-0,18$   $p=0,006$ ) bei itin reikšmingas ( $p<0,001$ ) teigiamas silpnas ryšis tarp streso jutimo stiprumo ir poreikio pabūti vienam ( $R=0,24$ ) (19 lentelė). Gauti rezultatai parodo, kad tie kariai, kuriems dažniausiai kaip streso įveikimo būdas buvo sportavimas ar bendravimas su geru draugu patirtą stresą pergyvendavo lengviau. Tie kariai, kurie išgyvendavo stresą sunkiau stengdavosi pabūti vieni.

**19 lentelė. Patiriamo streso tarnybos metu jutimo ir pasirinkamų streso malšinimo būdų sąsajos**

Streso įveikos būdai	R	p
Prašo poilsio dienos	0,06	ns
Turi gerą draugą su kuriuo gali pasikalbėti	-0,16	0,013
Sportuoja	-0,18	0,006
Eina pasivaikščioti	-0,07	ns
Taiko relaksacines priemones (jogą, meditaciją)	0,10	ns
Bendrauja su savo tiesioginiais vadais	-0,10	ns
Bendrauja su karo medikais	-0,02	ns
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytu	0,24	<0,001
Eina į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių	0,11	ns
Rūko	0,08	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Nagrinėjant karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaką streso įveikimo būdų pasirinkimui nustatyti reikšmingi teigiami silpni ryšiai tarp karių amžiaus ir tokių streso įveikimo būdų kaip pasivaikščiojimas ( $R=0,32$   $p<0,001$ ), relaksacinių priemonių taikymas ( $R=0,22$   $p=0,001$ ), bendravimo su savo tiesioginiais vadais ( $R=0,19$   $p=0,004$ ), poilsio dienos prašymas ( $R=0,18$   $p=0,005$ ), pokalbis su geru draugu ( $R=0,14$   $p=0,035$ ) ir neigiamas silpnas ryšis tarp amžiaus ir rūkymo ( $R=-0,21$   $p=0,002$ ) (20 lentelė).

**20 lentelė. Pasirenkamų streso malšinimo būdų priklausomybė nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

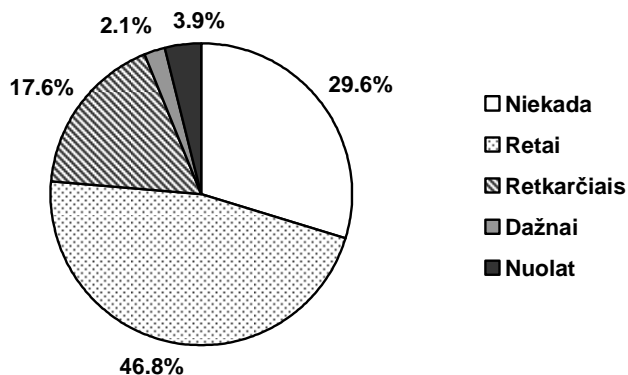
Streso malšinimo būdai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Prašo poilsio dienos	0,18	0,005	0,19	0,004	0,02	ns
Turi gerą draugą su kuriuo gali pasikalbėti	0,14	0,035	0,13	ns	0,09	ns
Sportuoja	-0,08	ns	0,15	0,024	0,16	0,017
Eina pasivaikščioti	0,32	<0,001	0,25	<0,001	0,05	ns
Taiko relaksacines priemones (joga, meditacija)	0,22	0,001	0,24	<0,001	0,03	ns
Bendrauja su savo tiesioginiais vadais	0,19	0,004	0,08	ns	-0,02	ns
Bendrauja su karo medikais	0,10	ns	0,02	ns	-0,02	ns
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytu	0,03	ns	0,10	ns	-0,07	ns
Eina į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių	0,04	ns	0,03	ns	-0,06	ns
Rūko	-0,21	0,002	-0,27	<0,001	-0,34	<0,001

ns – statistiškai nereikšminga

Karių išsilavinimas turėjo reikšmingos įtakos tokių būdų pasirinkimui kaip pasivaikščiojimas ( $R=0,25$ ,  $p<0,001$ ), relaksacinių priemonių taikymas ( $R=0,24$   $p<0,001$ ), poilsio dienos prašymas ( $R=0,19$   $p=0,004$ ), sportavimas ( $R=0,15$   $p=0,024$ ). Tarp karių išsilavinimo ir rūkymo kaip streso įveikimo būdo pasirinkimo nustatytas reikšmingas neigiamas ryšis ( $R=-0,27$   $p<0,001$ ). Sportavimui ( $R=0,16$   $p=0,017$ ) ir rūkymui ( $R=-0,34$   $p<0,001$ ) turėjo reikšmingos įtakos ir karių gyvenamoji vieta (20 lentelė).

Pasivaikščiojimą, relaksacinių priemonių taikymą, poilsio dienos prašymą dažniau pasirinkdavo vyresni kariai bei kariai su aukštesniu išsilavinimu nei jaunesni ir žemesnį išsilavinimą turintys kariai. Taip pat vyresni kariai bendravimą su savo tiesioginiais vadais bei pokalbį su geru draugu dažniau pasirinkdavo nei jaunesni.

Sportavimą dažniau pasirinkdavo kariai su aukštesniu išsilavinimu ar mieste gyvenantys kariai nei su žemesniu išsilavinimu bei iš mažesnių gyvenviečių kariai. Jaunesni, su žemesniu išsilavinimu, iš mažesnių gyvenviečių kariai dažniau rinkdavosi rūkymą kaip streso įveikimo būdą nei vyresni kariai, kariai turintys aukštesnį išsilavinimą ir mieste gyvenantys kariai.

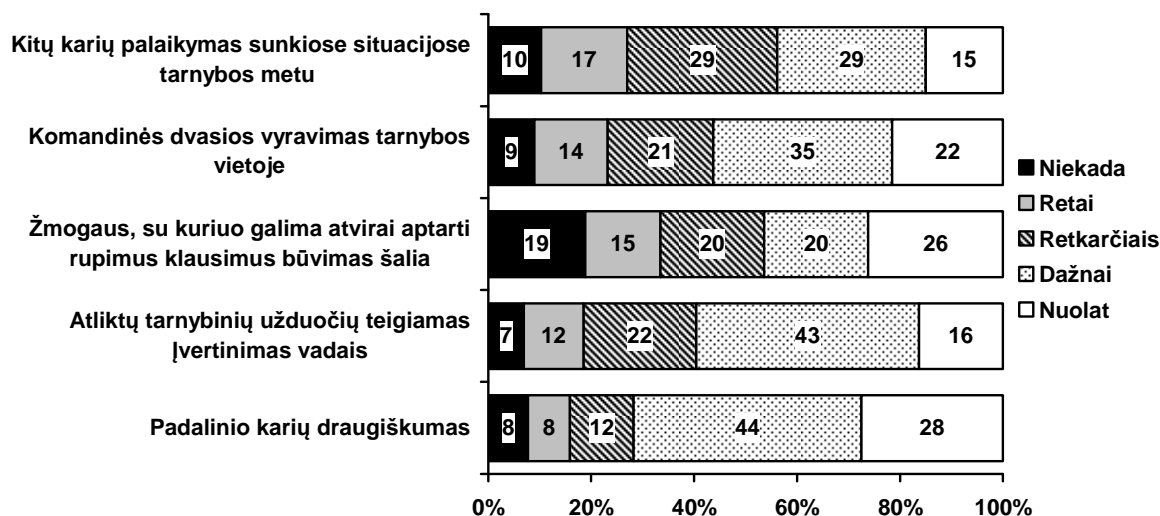


**10 pav. Karių nepasiruošimas užduočių atlikimui**

Tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma (76,4 proc.) karių buvo pasiruošę ar dažniausiai pasiruošę atlikti užduotis, 17,6 proc. – tik retkarčiais nepasiruošę ir tik 6 proc. karių dažnai būdavo nepasiruošę jas atlikti (10 pav.).

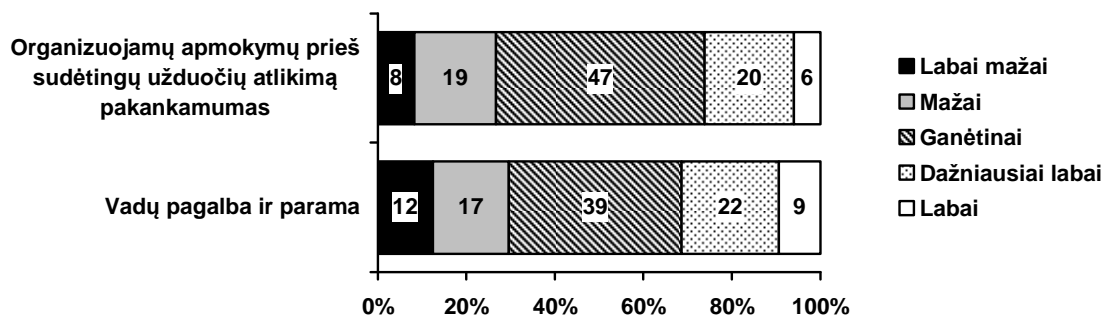
Vertinant psichologinę tarnybos atmosferą karo tarnyboje, analizuoti tokie veiksniai kaip padalinio karių draugiškumas, atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais, žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia, komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje, kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu, vadų pagalba ir parama.

Tyrimo rezultatai parodė, kad karo tarnyboje dažniausiai kariai būdavo draugiški, vadai teigiamai įvertindavo karius, kai jie atlikdavo užduotis, čia vyraudavo komandinė dvasia, tačiau dažnai kariai pasigesdavo žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus bei kitų karių palaikymo sunkiose situacijose: daugiau nei pusė apklaustų karių teigė, kad dažniausiai kariai buvo draugiški (72 proc.), vadai teigiamai įvertindavo atlikus tarnybines užduotis (59 proc.), tarnybos vietoje vyraudavo komandinė dvasia (57 proc.) ir mažiau nei pusė – būdavo šalia žmogaus, su kuriuo galima buvo atvirai aptarti rūpimus klausimus (46 proc.), kiti kariai palaikydavo sunkiose situacijose tarnybos metu (44 proc.) (11 pav.).



11 pav. Tarnybinių santykių vertinimas bendroje karių grupėje

Vertinant karių nuomonę apie vadų pagalbą, paramą bei organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumą nustatyta, kad dauguma karių vadų pagalbą ir paramą (39 proc. – ganėtinai, 31 proc. – pakankama) bei organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumą vertino patenkinamai (47 proc. – ganėtinai, 26 proc. – pakankama), tačiau 29 proc. karių truko vadų pagalbos/paramos ir 27 proc. – apmokymų (12 pav.).



**12 pav. Vadų pagalba, parama bei organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumo vertinimas bendroje karių grupėje**

Analizuojant tarnybinių santykių, užduočių, kuriems yra nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimo priklausomybę nuo karių patiriamo streso jutimo stiprumo nustatyti reikšmingi ( $p < 0,001$ ) silpni neigiami ryšiai tarp streso jutimo stiprumo ir tokių veiksnių kaip „kitų karių palaikymo sunkiose situacijose tarnybos metu“ ( $R = -0,41$ ), „padalinio karių draugiškumo“ ( $R = -0,39$ ), „atliktų tarnybinių užduočių teigiamo įvertinimo vadais“ ( $R = -0,37$ ), „vadų pagalbos/paramos“ ( $R = -0,32$ ), „komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje“ ( $R = -0,28$ ), „žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimo šalia“ ( $R = -0,24$ ) ir teigiamas ryšis tarp streso jutimo stiprumo ir užduočių, kuriems yra nepasiruošę, buvimo ( $R = 0,33$ ). Tarp streso jutimo stiprumo ir organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumo vertinimo reikšmingo ryšio nenustatyta (21 lentelė).

**21 lentelė. Tarnybinių santykių bei organizuojamų mokymų vertinimo priklausomybė nuo karių patiriamo streso**

Veiksniai	R	p
Padalinio karių draugiškumas	-0,39	<0,001
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais	-0,37	<0,001
Žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia	-0,24	<0,001
Komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje	-0,28	<0,001
Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu	-0,41	<0,001
Vadų pagalba ir parama	-0,32	<0,001
Užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę, buvimas	0,33	<0,001
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	-0,09	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Gauti rezultatai parodė, kad kitų karių palaikymo sunkiose situacijose tarnybos metu, padalinio karių draugiškumo, atliktų tarnybinių užduočių teigiamo įvertinimo vadais, vadų pagalbos/paramos, komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje trūkumas, žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus nebūvimo šalia“ bei užduočių, kuriems yra nepasiruošę buvimas turėjo įtakos stipresniam streso išgyvenimui.

**22 lentelė. Tarnybinių santykių bei organizuojamų mokymų vertinimo priklausomybė nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Padalinio karių draugiškumas	0,25	<0,001	0,17	0,010	0,18	0,005
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais	0,18	0,006	0,20	0,003	0,16	0,012
Žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia	0,33	<0,001	0,27	<0,001	0,25	<0,001
Komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje	0,13	ns	0,15	0,025	0,16	0,017
Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu	0,16	0,018	0,06	ns	0,11	ns
Vadų pagalba ir parama	0,19	0,004	0,13	ns	0,08	ns
Užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę, buvimas	-	ns	-	ns	-	0,017
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	0,10	ns	0,06	ns	0,16	ns
	0,05	ns	0,10	ns	0,07	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Nustatyti reikšmingi silpni teigiami ryšiai tarp karių amžiaus ir sekančių veiksnių vertinimų „žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia“ (R=0,33 p<0,001), „padalinio karių draugiškumas“ (R=0,25 p<0,001), „vadų pagalba ir parama“ (R=0,19 p=0,004), „atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais“ (R=0,18 p=0,006) bei „kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu“ (R=0,16 p=0,018). Nustatyti reikšmingi silpni teigiami ryšiai tarp karių išsilavinimo ir sekančių veiksnių vertinimų „žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia“ (R=0,27 p<0,001), „atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais“ (R=0,20 p=0,003), „padalinio karių draugiškumas“ (R=0,17 p=0,010) ir „komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje“ (R=0,15 p=0,025). Taip pat nustatyti reikšmingi silpni ryšiai tarp karių gyvenamosios vietos ir sekančių veiksnių vertinimų „žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia“ (R=0,25 p<0,001), „padalinio karių draugiškumas“ (R=0,18 p=0,005), „atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais“ (R=0,16 p=0,012), „komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje“ (R=0,16 p=0,017) ir „užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę, buvimas“ (R=-0,16 p=0,017) (22 lentelė).

Apibendrinus šiuos rezultatus galima teigti, kad vadų pagalbą/paramą, kitų karių palaikymą sunkiose situacijose tarnybos metu dažniau sulaukdavo vyresnio amžiaus kariai nei jaunesni kariai. Padalinio karių draugiškumo, atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimo vadais dažniau sulaukdavo vyresnio amžiaus kariai, kariai su aukštesniu išsilavinimu ir kariai gyvenantys mieste taip pat šalia jų dažniau būdavo žmogus, su kuriuo galima buvo atvirai aptarti rūpimus klausimus. Komandinės dvasios vyravimą tarnybos vietoje geriau vertino aukštesnio išsilavinimo kariai ir kariai gyvenantys mieste, o kariai iš mažesnių gyvenviečių prasčiau vertino savo pasiruošimą užduočių atlikimui.

## 2.2.4. Streso prevencinės įveikimo galimybių bei būdų skirtumai tarp privalomosios pradinės ir profesinės karo tarnybos karių

Analizuojant streso įveikimo būdus karių grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio nustatyta, kad streso įveikimui profesinės tarnybos kariai reikšmingai dažniau nei privalomos pradinės tarnybos kariai galėdavo pasikalbėti su geru draugu (PT - 3,1 ir PPT - 2,7 balai  $p=0,047$ ), eidavo pasivaikščioti (PT - 2,9 ir PPT - 1,9  $p<0,001$ ), prašydavo poilsio dienos (PT - 2,4 ir PPT - 1,8 balai  $p<0,001$ ), bendraudavo su savo tiesioginiais vadais (PT - 2,3 ir PPT - 1,8 balai  $p=0,004$ ), taikydavo relaksacines priemones (PT - 1,7 ir PPT - 1,2 balai  $p<0,001$ ), bendraudavo su karo medikais (PT - 1,7 ir PPT - 1,4 balai  $p=0,010$ ) bei eidavo į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių (PT - 1,3 ir PPT - 1,1 balai  $p=0,020$ ), o privalomos pradinės tarnybos kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau nei profesinės tarnybos rūkydavo (PPT - 3,1 ir PT - 2,2 balai  $p<0,001$ ) (23 lentelė).

Iš nagrinėjamų veiksnių kaip streso įveikimo būdų privalomos pradinės tarnybos kariai reikšmingai dažniau naudojo tokius būdus kaip „rūkymas“ ir „sportavimas“ o rečiausiai – „poilsio dienos prašymas“ ir „ėjimas į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių“. Tuo tarpu profesinės tarnybos kariai stresui įveikti reikšmingai dažniausiai naudojo „sportavimą“ ir rečiausiai – „ėjimas į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių“ (23 lentelė).

**23 lentelė. Pasirenkamų streso malšinimo būdų skirtumai tarp PPT ir PT karių**

Streso malšinimo būdai	Vidurkis(mediana)		p
	PPT	PT	
Prašo poilsio dienos	1,8(1) <sup>b</sup>	2,4(2)	<0,001
Turi gerą draugą su kuriuo gali pasikalbėti	2,7(3)	3,1(3)	0,047
Sportuoja	3,1(3) <sup>a</sup>	3,2(3) <sup>a</sup>	ns
Eina pasivaikščioti	1,9(1)	2,9(3)	<0,001
Taiko relaksacines priemones (joga, meditacija)	1,2(1)	1,7(1)	<0,001
Bendrauja su savo tiesioginiais vadais	1,8(2) <sup>b</sup>	2,3(2)	0,004
Bendrauja su karo medikais	1,4(1)	1,7(1)	0,010
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytu	2,5(2)	2,5(3)	ns
Eina į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių	1,1(1)	1,3(1) <sup>b</sup>	0,020
Rūko	3,1(4) <sup>a</sup>	2,2(2)	<0,001

a – reikšmingai dažnesnis būdas lyginant su kitais jam nelygiais būdais atskiroje grupėje; b – reikšmingai retesnis būdas lyginant su kitais jam nelygiais būdais atskiroje grupėje; ns – statistiškai nereikšminga

Tyrimo rezultatai parodė, kad profesinės tarnybos karių grupėje patiriamo tarnybos metu streso jutimo stiprumas neturėjo reikšmingos į tokos streso įveikimo būdų pasirinkimui.

Privalomos pradinės tarnybos karių grupėje nustatyti silpni teigiami ryšiai tarp streso stiprumo pojūčio ir tokių streso įveikimo būdų pasirinkimo kaip „pokalbiai su geru draugu“ ( $R=0,32$   $p=0,003$ ) ir „sportavimas“ ( $R=0,28$   $p=0,011$ ) ir neigiami silpni ryšiai tarp streso pojūčio ir sekančių streso įveikimo būdų – „poreikio pabūti vienam“ ( $R=-0,36$   $p=0,001$ ), „relaksacinių

priemonių taikymo“ ( $R=-0,26$   $p=0,016$ ) bei „ėjimo į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių“ ( $R=-0,24$   $p=0,025$ ) (24 lentelė).

**24 lentelė. Patiriamo streso tarnybos metu jutimo ir pasirenkamų streso malšinimo būdų sąsajos priklausomai nuo tarnybos pobūdžio**

Streso malšinimo būdai	PPT		PT	
	R	p	R	p
Prašo poilsio dienas	-0,03	ns	-0,12	ns
Turi gerą draugą su kuriuo gali pasikalbėti	0,32	0,003	0,03	ns
Sportuoja	0,28	0,011	0,12	ns
Eina pasivaikščioti	0,01	ns	0,05	ns
Taiko relaksacines priemones (joga, meditacija)	-0,26	0,016	-0,10	ns
Bendrauja su savo tiesioginiais vadais	0,21	ns	0,01	ns
Bendrauja su karo medikais	0,01	ns	-0,01	ns
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytu	-0,36	0,001	-0,18	ns
Eina į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių	-0,24	0,025	-0,08	ns
Rūko	-0,07	ns	-0,08	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Privalomos pradinės tarnybos kariams, kurie patiriamą tarnyboje stresą jausdavo stipriau, jį geriau numalšindavo pasikalbėdami su geru draugu bei sportuodami, o tokias priemones kaip pabūti vieniems, kad niekas netrukdytų, relaksacinių priemonių taikymą, raminančių vaistų naudojimą pasirinkdavo rečiau nei kariai, kurie silpniau jaute stresą. Profesinės tarnybos kariams streso jutimo stiprumas neturėjo jokios įtakos streso įveikimo būdų pasirinkimui

Privalomos pradinės tarnybos karių grupėje nustatyti silpni neigiami ryšiai tarp karių gyvenamosios vietos ir tokių streso įveikimo būdų pasirinkimo kaip „bendravimas su savo tiesioginiais vadais“ ( $R=-0,31$   $p=0,004$ ), „rūkymas“ ( $R=-0,26$   $p=0,019$ ), „bendravimas su karo medikais“ ( $R=-0,25$   $p=0,022$ ) ir „ėjimo pasivaikščioti“ ( $R=-0,24$   $p=0,024$ ). Šios grupės karių amžius ir išsilavinimas neturėjo reikšmingos įtakos streso įveikimo būdų pasirinkimui (25 lentelė).

Gauti rezultatai parodė, kad privalomos pradinės tarnybos kariai iš mažesnių gyvenviečių stresui įveikti dažniau pasirinkdavo bendravimą su savo tiesioginiais vadais ir karo medikais, rūkymą, dažniau išeidavo pasivaikščioti nei kariai gyvenantys didesniuose miestuose.

**25 lentelė. PPT karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka pasirenkamų streso malšinimo būdams**

Streso malšinimo būdai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Prašo poilsio dienas	0,06	ns	0,06	ns	0,01	ns
Turi gerą draugą su kuriuo gali pasikalbėti	0,09	ns	0,08	ns	0,10	ns
Sportuoja	0,13	ns	0,11	ns	0,11	ns
Eina pasivaikščioti	-0,07	ns	-0,13	ns	-0,24	0,024
Taiko relaksacines priemones (joga, meditacija)	0,05	ns	-0,10	ns	-0,03	ns
Bendrauja su savo tiesioginiais vadais	-0,05	ns	-0,21	ns	-0,31	0,004
Bendrauja su karo medikais	-0,05	ns	-0,21	ns	-0,25	0,022
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytu	0,09	ns	0,01	ns	-0,11	ns
Eina į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių	-0,10	ns	-0,12	ns	-0,04	ns
Rūko	0,07	ns	-0,16	ns	-0,26	0,019

ns – statistiškai nereikšminga

Profesinės tarnybos karių grupėje nustatyti silpni ryšiai tarp tokio streso įveikimo būdo kaip sportavimas ir karių amžiaus ( $R=-0,29$   $p<0,001$ ), išsilavinimo o ( $R=0,22$   $p=0,008$ ) ir gyvenamosios vietos ( $R=0,19$   $p=0,020$ ). Taip pat nustatytas reikšmingas neigiamas ryšis tarp karių gyvenamosios vietos ir streso įveikimo būdo „rūkymas“ ( $R=-0,34$   $p<0,001$ ) (26 lentelė).

**26 lentelė. PT karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaka pasirenkamų streso malšinimo būdams**

Streso malšinimo būdai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Prašo poilsio dienas	-0,01	ns	0,11	ns	-0,07	ns
Turi gerą draugą su kuriuo gali pasikalbėti	0,05	ns	0,06	ns	0,02	ns
Sportuoja	-0,29	<0,001	0,22	0,008	0,19	0,020
Eina pasivaikščioti	0,00	ns	0,01	ns	0,01	ns
Taiko relaksacines priemones (joga, meditacija)	-0,01	ns	0,14	ns	-0,06	ns
Bendrauja su savo tiesioginiais vadais	0,11	ns	-0,01	ns	0,09	ns
Bendrauja su karo medikais	-0,04	ns	-0,07	ns	0,04	ns
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytu	-0,06	ns	0,09	ns	-0,08	ns
Eina į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių	-0,09	ns	-0,04	ns	-0,15	ns
Rūko	0,02	ns	-0,12	ns	-0,34	<0,001

ns – statistiškai nereikšminga

Profesinės tarnybos karių grupėje sportavimą kaip streso įveikimo būdą dažniau pasirinkdavo jaunesni kariai, kariai turintys aukštesnę išsilavinimą ir kariai gyvenantys didesniuose miestuose nei vyresni kariai, kariai turintys žemesnę išsilavinimą ir kariai iš mažesnių gyvenviečių. Kariai iš mažesnių gyvenviečių kaip streso įveikimo priemonę dažniau pasirinkdavo rūkymą nei kariai gyvenantys didesniuose miestuose.

Analizuojant tarnybinių santykių vertinimus priklausomai nuo karių tarnybos pobūdžio nustatyta, kad juos reikšmingai geriau vertino profesinės tarnybos kariai nei privalomos pradinės

tarnybos kariai. Reikšmingų skirtumų vertinant tarnybinių užduočių, kurių atlikti kariai būdavo nepasiruošę, buvimą ir organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumą tarp karių grupių nenustatyta (27 lentelė).

**27 lentelė. Tarnybinių santykių, užduočių, kurių atlikti kariai buvo nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimų skirtumai priklausomai nuo karių tarnybos pobūdžio**

Veiksniai	Vidurkis(mediana)		p
	PPT	PT	
Padalinio karių draugiškumas	3,4(4)	4,0(4)	0,001
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais	3,1(3)	3,7(4)	<0,001
Žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia	2,5(2)	3,6(4)	<0,001
Komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje	3,2(3)	3,6(4)	0,018
Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu	2,9(3)	3,4(3)	0,012
Vadų pagalba ir parama	2,6(3)	3,2(3)	<0,001
Tarnyboje būna užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę	2,2(2)	2,0(2)	ns
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	3,1(3)	2,9(3)	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Tiriant tarnybinių santykių, užduočių, kuriems kariai būdavo nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimų ir karių patiriamo streso jutimo stiprumo sąsajas atskiruose karių grupėse, nustatyti abiejose grupėse reikšmingi neigiami ryšiai tarp streso jutimo stiprumo ir visų nagrinėjamų tarnybinių santykių bei teigiamas ryšys tarp streso jutimo stiprumo ir užduočių, kurioms kariai būdavo nepasiruošę, buvimo vertinimo. Kitų karių palaikymo sunkiose situacijose tarnybos metu, padalinio karių draugiškumo, atliktų tarnybinių užduočių teigiamo įvertinimo vadais, vadų pagalbos/paramos, komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje trūkumas, žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus nebūvimo šalia“ bei užduočių, kuriems yra nepasiruošę buvimas turėjo įtakos stipresniam streso išgyvenimui tiek privalomos pradinės tiek profesinės tarnybos karių grupėse (28 lentelė).

**28 lentelė. Tarnybinių santykių, užduočių, kurių atlikti kariai buvo nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimo priklausomybė nuo patiriamo streso PPT ir PT karių grupėse**

Veiksniai	PPT		PT	
	R	p	R	p
Padalinio karių draugiškumas	-0,54	<0,001	-0,30	<0,001
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais	-0,45	<0,001	-0,30	<0,001
Žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia	-0,28	0,009	-0,18	0,034
Komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje	-0,36	0,001	-0,22	0,007
Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu	-0,51	<0,001	-0,33	<0,001
Vadų pagalba ir parama	-0,27	0,012	-0,33	<0,001
Tarnyboje būna užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę	0,36	0,001	0,32	<0,001
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	-0,18	ns	-0,04	ns

ns – statistiškai nereikšminga

Vertinant reikšmingus koreliacinius koeficientus pagal jų stiprumą nustatyta, kad privalomos pradinės tarnybos kariams streso išgyvenimas labiausiai priklausė nuo karių draugiškumo padalinyje ( $R=-0,54$   $p<0,001$ ) ir tarpusavio palaikymo ( $R=-0,51$   $p<0,001$ ), o profesinės šiek tiek labiau - nuo tarpusavio palaikymo ( $R=-0,33$   $p<0,001$ ) ir vadų pagalbos/paramos ( $R=-0,33$   $p<0,001$ ). Tarp streso jutimo stiprumo ir organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumo vertinimo reikšmingo ryšio nenustatyta (28 lentelė).

Kitų karių palaikymo sunkiose situacijose tarnybos metu, padalinio karių draugiškumo, atliktų tarnybinių užduočių teigiamo įvertinimo vadais, vadų pagalbos/paramos, komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje trūkumas, žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus nebūvimo šalia“ bei užduočių, kuriems yra nepasiruošę buvimas turėjo įtakos stipresniam streso išgyvenimui tiek privalomos pradinės tiek profesinės tarnybos karių grupėse.

**29 lentelė. Tarnybinių santykių, užduočių, kurių atlikti kariai buvo nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimo priklausomybė nuo PPT karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Padalinio karių draugiškumas	0,25	0,019	0,08	ns	0,13	ns
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais	0,08	ns	0,06	ns	0,11	ns
Žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus buvimas šalia	0,16	ns	-0,04	ns	0,10	ns
Komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje	0,18	ns	0,17	ns	-	ns
Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu	0,06	ns	-0,02	ns	0,04	ns
Vadų pagalba ir parama	-	ns	-0,21	ns	-	ns
	0,13				0,10	
Tarnyboje būna užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę	0,04	ns	0,25	0,022	-	0,040
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	0,04	ns	-0,06	ns	-	ns
					0,05	

ns – statistiškai nereikšminga

Privalomos pradinės tarnybos karių amžius turėjo reikšmingos įtakos karių draugiškumo padalinyje vertinimui ( $R=0,25$   $p=0,019$ ) – vyresnio amžiaus kariai geriau vertino kitų karių draugiškumą savo atžvilgiu. Taip pat karių išsilavinimas ( $R=0,25$   $p=0,022$ ) ir gyvenamoji vieta ( $R=-0,22$   $p=0,040$ ) turėjo reikšmingos įtakos vertinimui. Tai reiškia, kad kariams su aukštesniu išsilavinimu ir kariams iš mažesnių miestelių ar kaimų dažniau tarnyboje pasitaikydavo užduočių, kurių jie būdavo nepasiruošę atlikti (29 lentelė).

Profesinės tarnybos kariai nagrinėtus tarnybinius santykius vertino panašiai nepriklausomai nuo jų amžiaus ir išsilavinimo, tačiau komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje ( $R=0,23$   $p=0,004$ ) bei žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus buvimas šalia ( $R=0,20$

p=0,017) vertinimai priklausė nuo karių gyvenamosios vietos - kariai iš mažesnių miestelių ar kaimų prasčiau vertino komandinės dvasios vyravimą tarnybos vietoje, jie rečiau turėjo tarnybos vietoje žmogų su kuriuo galėjo aptarti rūpimus klausimus (30 lentelė).

**30 lentelė. Tarnybinių santykių, užduočių, kurių atlikti kariai buvo nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimo priklausomybė nuo PT karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

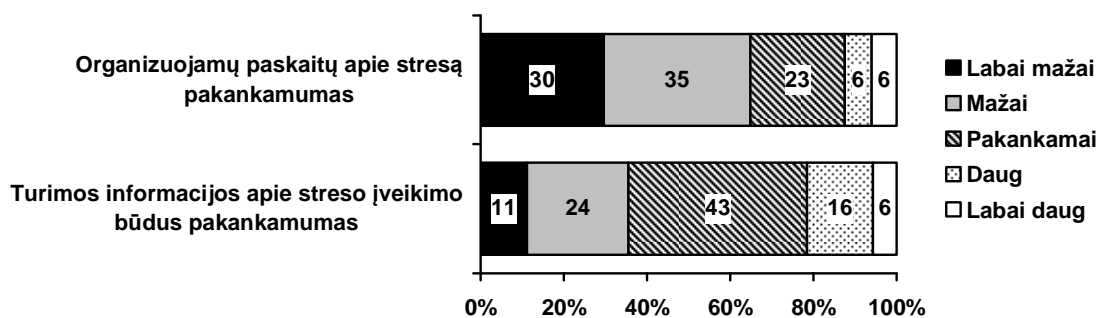
Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Padalinio karių draugiškumas	0,06	ns	-0,01	ns	0,14	ns
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas įvertinimas vadais	-	ns	0,01	ns	0,07	ns
Žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus būvimas šalia	-	ns	0,05	ns	0,20	0,017
Komandinės dvasios vyravimas tarnybos vietoje	-	ns	-0,02	ns	0,23	0,004
Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu	0,02	ns	-0,09	ns	0,09	ns
Vadų pagalba ir parama	-	ns	-0,02	ns	0,07	ns
Tarnyboje būna užduočių, kurių atlikti kariai yra nepasiruošę	0,03	ns	-0,04	ns	-	ns
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	0,01	ns	-0,09	ns	-	ns

ns – statistiškai nereikšminga

### 2.2.5. Slaugytojo vaidmuo įveikiant Lietuvos kariuomenės karių stresą

Kariams, turintiems įvairias psichofiziologines problemas, reikalinga psichologinė, gydomoji-reabilitacinė pagalba. Įvertinant tai, kad šie negalavimai gali pasireikšti įvairia forma ir gali būti sunkiai diagnozuojami ir gydomi, nežinant priežasčių, todėl reikalinga profilaktiškai tirti, stebėti, bendrauti ir suteikti visokeriopą pagalbą kariams gaunantiems stresuojantį poveikį.

Tyrimu siekta sužinoti ar kariai turėjo pakankamai informacijos ir ar pakankamai buvo organizuojama tarnybos metu paskaitų apie streso įveikimą.

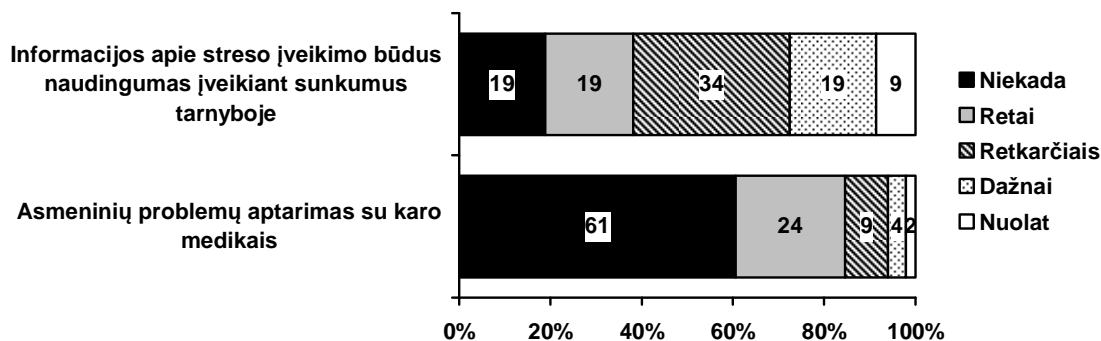


**13 pav. Informacijos apie streso įveikimo būdus ir organizuojamų paskaitų apie stresą pakankamumo vertinimas bendroje karių grupėje**

Nustatyta, kad didesnė dalis (65 proc.) apklaustų karių turėjo pakankamai informacijos apie streso įveikimo būdus, tačiau tik 35 proc. jų nurodė, kad tarnybos metu buvo pakankamai organizuota paskaitų apie streso įveikimą (13 pav.).

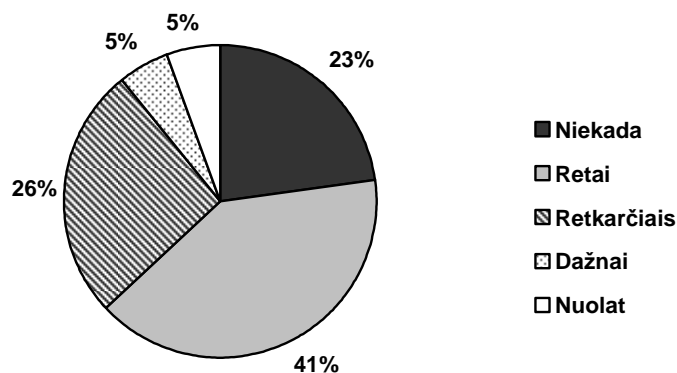
Tyrimo buvo nagrinėti apklaustų karių atsakymai į klausimus „Ar dažnai savo asmeninės problemas aptariate su karo medikais?“, „Ar karo medikai padeda išspręsti Jūsų asmenines problemas?“, „Ar informacija apie streso įveikimo būdus Jums padeda lengviau įveikti sunkumus tarnyboje?“.

Nustatyta, kad asmenines problemas su karo medikais dažnai aptarinėjo tik 6 proc. apklaustų karių, 33 proc. – kartais tekdavo aptarinėti, o didžioji dalis karių (61 proc.) neaptarinėdavo savo. 28 proc. karių nurodė, kad turimos žinios apie streso įveikimo būdus jiems dažnai padėdavo įveikti jį, 53 proc. – padėdavo kartais ir 19 proc. – nepadėdavo (14 pav.).



14 pav. Asmeninių problemų aptarimas su karo medikais ir informacijos apie streso įveikimo būdų naudingumo vertinimas

Tyrimas parodė, kad į karo medikus dėl asmeninių problemų kreipėsi tik apie trečdalis apklaustų karių (39 proc.), todėl medikų sugebėjimus, sprendžiant šias problemas, galėjo vertinti tik šie kariai. Dauguma jų (67 proc.) nurodė, kad karo medikai kartais padėdavo išspręsti jų asmenines problemas, 23 proc. – nepadėjo ir 10 proc. – dažnai padėdavo (15 pav.).



15 pav. Karo medikų pagalbos veiksmingumo vertinimas besikreipusiais į juos kariais

Analizuojant karo medikų veiklos ir informacijos, susijusių su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimų priklausomybę nuo karių patiriamo streso nustatyta reikšmini neigiami silpni ryšiai tarp patiriamo tarnybos metu streso jutimo stiprumo ir turimos informacijos apie streso įveikimo būdus pakankamumo ( $R=-0,15$   $p=0,020$ ) ir jos naudingumo ( $R=-0,17$   $p=0,010$ ) (31 lentelė). Gauti rezultatai parodė, kad patiriamą tarnyboje stresą stipriau jautė šiek tiek dažniau tie kariai, kurie turėjo mažiau informacijos apie streso įveikimą bei tie kariai kurie abejojo šios informacijos naudingumu.

**31 lentelė. Karo medikų veiklos ir informacijos, susijusių su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimų priklausomybė nuo karių patiriamo streso**

<b>Veiksniai</b>	<b>R</b>	<b>p</b>
Asmeninių problemų aptarimas su karo medikais	-0,02	ns
Karo medikų sugebėjimas išspręsti asmenines karių problemas*	-0,04	ns
Turimos informacijos apie streso įveikimo būdus pakankamumas	-0,15	0,020
Informacijos apie streso įveikimo būdus naudingumas įveikiant sunkumus tarnyboje	-0,17	0,010
Organizuojamų paskaitų apie stresą pakankamumas	-0,03	ns

\* - koreliacijos metodas taikytas besikreipusių į medikus grupėje; ns – statistiškai nereikšminga

Karo medikų veiklos, susijusios su streso mažinimu, vertinimas nepriklausė nuo karių patiriamo streso jutimo stiprumo (31 lentelė).

Karo medikų veiklos ir informacijos susijusios su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimai reikšmingai nepriklausė nuo karių išsilavinimo ir gyvenamosios vietos, tačiau reikšmingai priklausė nuo karių amžiaus. Vyresnio amžiaus kariai labiau akcentavo organizuojamų paskaitų apie stresą tarnyboje pakankamumą ( $R=0,36$   $p<0,001$ ), daugiau turėjo žinių apie streso įveikimo būdus ( $R=0,26$   $p<0,001$ ), laikė ją naudinga, įveikiant sunkumus tarnyboje, ir dažniau aptardavo savo asmenines problemas su karo medikais ( $R=0,14$   $p=0,031$ ) (32 lentelė).

**32 lentelė. Karo medikų veiklos ir informacijos, susijusių su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimų priklausomybė nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

<b>Veiksniai</b>	<b>Amžius</b>		<b>Išsilavinimas</b>		<b>Gyvenamoji vieta</b>	
	<b>R</b>	<b>p</b>	<b>R</b>	<b>p</b>	<b>R</b>	<b>p</b>
Asmeninių problemų aptarimas su karo medikais	0,14	0,031	0,12	ns	0,02	ns
Karo medikų sugebėjimas išspręsti asmenines karių problemas*	0,01	ns	-0,07	ns	0,07	ns
Turimos informacijos apie streso įveikimo būdus pakankamumas	0,26	<0,001	0,14	0,033	0,10	ns
Informacijos apie streso įveikimo būdus naudingumas įveikiant sunkumus tarnyboje	0,25	<0,001	0,18	0,005	0,08	ns
Organizuojamų paskaitų apie stresą pakankamumas	0,36	<0,001	0,21	0,002	0,05	ns

\* - koreliacijos metodas taikytas besikreipusių į medikus grupėje; ns – statistiškai nereikšminga

**33 lentelė. Karo medikų veiklos ir informacijos, susijusių su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimų skirtumai priklausomai nuo karių tarnybos pobūdžio**

Veiksniai	Vidurkis(mediana)		p
	PPT	PT	
Asmeninių problemų aptarimas su karo medikais	1,4(1)	1,8(1)	<0,001
Karo medikų sugebėjimas išspręsti asmenines karių problemas*	2,1(2)	2,4(2)	ns
Turimos informacijos apie streso įveikimo būdus pakankamumas	2,4(2)	3,0(3)	<0,001
Informacijos apie streso įveikimo būdus naudingumas įveikiant sunkumus tarnyboje	2,3(2)	3,1(3)	<0,001
Organizuojamų paskaitų apie stresą pakankamumas	1,7(1)	2,6(2)	<0,001

\* - skirtumas lygintas tarp besikreipusių į medikus karių grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio; ns – statistiškai nereikšminga

Kadangi profesinės tarnybos kariai buvo vyresni už privalomos pradinės tarnybos karius, tai, apibendrinus pateiktus 32 ir 33 lentelėse rezultatus, galima būtų interpretuoti sekančiai, kad organizuojamų tarnyboje paskaitų apie stresą ir turimų žinių apie streso įveikimo būdus pakankamumą bei naudingumą geriau vertino būtent profesinės tarnybos kariai nei privalomos pradinės tarnybos. Taip pat profesinės tarnybos kariai dažniau aptardavo savo asmenines problemas su karo medikais.

Reikšmingo skirtumo vertinant karo medikų suteiktą pagalbą, sprendžiant asmenines problemas, tarp karių grupių nenustatyta (33 lentelė).

**34 lentelė. Karo medikų veiklos ir informacijos, susijusių su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimų priklausomybė nuo PPT karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Asmeninių problemų aptarimas su karo medikais	-0,04	ns	-0,09	ns	-0,20	ns
Karo medikų sugebėjimas išspręsti asmenines karių problemas*	-0,29	ns	-0,25	ns	0,20	ns
Turimos informacijos apie streso įveikimo būdus pakankamumas	-0,05	ns	0,02	ns	0,03	ns
Informacijos apie streso įveikimo būdus naudingumas įveikiant sunkumus tarnyboje	0,00	ns	0,02	ns	-0,06	ns
Organizuojamų paskaitų apie stresą pakankamumas	-0,18	ns	-0,30	0,005	-0,07	ns

\* - koreliacijos metodas taikytas besikreipusių į medikus grupėje; ns – statistiškai nereikšminga

Analizuojant karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaką karo medikų veiklos ir informacijos susijusios su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimams privalomos pradinės tarnybos karių grupėje nustatyta, kad šie vertinimai reikšmingai nepriklausė nuo karių amžiaus ir gyvenamosios vietos, tačiau nuo karių išsilavinimo labai ( $p < 0,01$ ) reikšmingai priklausė organizuojamų tarnyboje paskaitų apie stresą pakankamumo vertinimas ( $R = -0,30$ ) – privalomos pradinės tarnybos kariai turintys aukštesnį išsilavinimą labiau akcentavo šių paskaitų nepakankamumą (34 lentelė).

**35 lentelė. Karo medikų veiklos ir informacijos, susijusių su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimų priklausomybė nuo PT karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos**

Veiksniai	Amžius		Išsilavinimas		Gyvenamoji vieta	
	R	p	R	p	R	p
Asmeninių problemų aptarimas su karo medikais	-0,07	ns	0,00	ns	0,07	ns
Karo medikų sugebėjimas išspręsti asmenines karių problemas*	-0,10	ns	-0,17	ns	-0,06	ns
Turimos informacijos apie streso įveikimo būdus pakankamumas	0,09	ns	-0,09	ns	0,03	ns
Informacijos apie streso įveikimo būdus naudingumas įveikiant sunkumus tarnyboje	-0,01	ns	-0,06	ns	0,01	ns
Organizuojamų paskaitų apie stresą pakankamumas	0,05	ns	-0,03	ns	-0,06	ns

- - koreliacijos metodas taikytas besikreipusių į medikus grupėje; ns – statistiškai nereikšminga

Analizuojant karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaką karo medikų veiklos ir informacijos susijusios su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimams profesinės tarnybos karių grupėje nustatyta, kad šie vertinimai reikšmingai nepriklausė nuo karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos (35 lentelė).

### III. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Karinė veikla yra viena iš tų, kurios pasižymi profesinėje aplinkoje dažnai patiriamu stresu. Ji vyksta sunkiomis, sudėtingomis, ypatingomis ir greitai besikeičiančiomis aplinkybėmis. Karo tarnyba kelia griežtus reikalavimus karių moraliniam, psichologiniam, intelektualiniam, fiziniam bei techniniam pasirengimui, nes karyba yra viena iš pačių sunkiausių ir sudėtingiausių veiklos rūšių.

Tyrime dalyvavo 233 kariai – 85 kariai pašaukti privalomajai pradinei tarnybai ir 148 profesinės tarnybos kariai. Karių grupės reikšmingai skyrėsi pagal amžių, išsilavinimą, šeiminių padėtį. Privalomos pradinės tarnybos karių grupėje dauguma karių buvo jaunesni nei profesinės tarnybos karių grupėje, gyvenančių su tėvais, turinčių vidurinį išsilavinimą. Taip pat karių grupės reikšmingai skyrėsi ir pagal gyvenamąją vietą. Dauguma profesinės tarnybos karių buvo iš didesnių miestų, tuo tarpu privalomos pradinės tarnybos karių iš mažesnių gyvenviečių.

2002 m. atliktų tyrimų duomenimis, stresą tarnyboje jaučia beveik 17 proc. profesinės karo tarnybos karių vyrų ir net 25 proc. moterų (Nacionalinė sveikatos taryba, 2005).

Panašūs rezultatai gauti ir mūsų atliktame tyrime - dauguma (52,4 proc.) karių patiriamą stresą tarnyboje jausdavo nestipriai, tačiau 20,1 proc. – stresą jautė pakankamai stipriai, visai streso nejautė 27,5 proc. apklaustų karių.

G. Bendoraitė 2007 atliktame tyrime, kuriame buvo tiriama LKA kariūnų ir vieno Lietuvos kariuomenės dalinyje tarnybą atliekančių šauktinių patiriamas stresas, nustatė, kad Karo akademijos kariūnai patiria žemesnio lygio stresą, palyginti su privalomosios pradinės karo tarnybos kariais - 94,3 proc. kariūnų patiriamo streso lygis buvo žemesnis už nustatytą vidutinį, o 86,1 proc. šauktinių - didesnis už vidutinį.

Šio tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad stresą dažniau jautė privalomos pradinės tarnybos kariai nei profesinės tarnybos kariai (PPT - 25,9 proc., PT - 16,8 proc.), nors reikšmingai ir nesiskyrė.

Tarnybos veiksniai daugumai privalomos pradinės ir profesinės tarnybų karių stresą sukeldavo nedažnai. Dažniausiai karius veikė kitų karių neigiamos emocijos, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, o stipriausiai - tarnybos kasdieninė rutina, greitas užduočių atlikimo tempas, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, dienotvarkės apkrovimas, dideli tarnybos fiziniai krūviai.

Šie duomenys atitinka skelbtuosius literatūroje, kur nurodoma, kad dėl nuovargio ir laiko trūkumo bei kasdienės rutinos privalomosios pradinės karo tarnybos kariai patiria aukšto lygio įtampą (Autukaitė, Valickas, 2004).

Stresą kariuomenėje sąlygoja ir tokie veiksniai kaip atitrūkimas nuo šeimos ir draugų (Nacionalinė sveikatos taryba, 2005).

Tai patvirtino ir šio darbo rezultatai. Nustatyta, kad privalomos pradinės tarnybos kariams itin reikšmingai dažniau nei kiti veiksniai stresą sukeldavo negalėjimas dažniau aplankyti artimųjų.

Karinė drausmė, tarnybos kasdieninė rutina, nuolatinis nuovargis ir negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės kaip stresoriai dažniau veikė jaunesnius karius nei vyresnius karius. Tarnybos kasdieninė rutina ir nuolatinis nuovargis dažniau veikė karius su žemesniu išsilavinimu, o nuolatinis nuovargis bei karinė drausmė – karius gyvenančius mažesnėse gyvenvietėse.

Stresui kariuomenėje turi reikšmės ir silpnai išvystytos intelekto ir asmenybės savybės, kurios išryškėja tik tarnybos metu, sunkūs, emociškai traumuojantys faktoriai šeimoje, tarpusavio bendravimo įgūdžių stoka. Stresą kariuomenėje ypač jaučia kaimo jaunuoliai, ir tai patikimai atspindi jų biocheminių tyrimų ir sergamumo rezultatai (Nacionalinė sveikatos taryba, 2005).

G. Bendoraitė 2007 atliktame tyrime nustatė, kad privalomosios karo tarnybos kariams didžiausią stresą sukelia kasdienė rutina, nuovargis ir laiko trūkumas, o LKA kariūnams - užduočių atlikimas. Šauktiniai dėl vadų elgesio ir kylančių konfliktų patiria šiek tiek didesnę stresą nei LKA kariūnai. Tačiau šių dviejų grupių rodiklių skirtumas nebuvo statistiškai patikimas.

Šio tyrimo rezultatai parodė, kad tarnybos kasdieninė rutina, karinė drausmė, nuolatinis nuovargis, negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės, kitų karių neigiamos emocijos bei griežti specifiniai reikalavimai reikšmingai dažniau sukeldavo stresą privalomos pradinės tarnybos kariams nei profesinės tarnybos.

Privalomoje pradinėje tarnyboje kariams, turintiems aukštesnį išsilavinimą greitas užduočių atlikimo tempas šiek tiek dažniau sukeldavo stresą nei kariams turintiems žemesnį išsilavinimą, o kariams gyvenantiems mažesnėse gyvenvietėse šiek tiek - negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės nei kariams iš didesnių miestų. Profesinės tarnybos vyresniems kariams kitų karių neigiamos emocijos ir dideli tarnybos fiziniai krūviai šiek tiek dažniau sukeldavo stresą nei jaunesniems kariams, o turintiems aukštesnį išsilavinimą šiek tiek dažniau - tarnyba švenčių ir poilsio dienomis nei kariams turintiems žemesnį išsilavinimą.

Streso metu, kurį sukelia neigiamos emocijos, kinta žmonių elgesio būdas. Mokslininkai D. Antinienė (2000), V. Obelenis (2007) ir kt. atliktuose tyrimuose nurodo, kad patiriamas stresas ilgą laiką jis gali sukelti depresiją, nerimą, nuovargį, širdies veiklos sutrikimų, mažinti atsparumą ligoms. Stresui neatsparūs žmonės linkę į socialinę izoliaciją.

Patiriamo tarnyboje streso jutimo stiprumas turėjo itin reikšmingos ( $p < 0,001$ ) įtakos karių savijautai – kuo kariai labiau jausdavo stresą tuo dažniau išskildavo problemų su savijauta. Stipresnis reagavimas į stresą labiausiai įtakodavo karių emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje, sunkumą užmiegant naktį. Kariai, kuriems tarnybos metu užduotys buvo per sunkios arba kurie buvo priversti skubėti atliekant jas labiau jausdavo patiriamą stresą.

Tokius savijautos reiškinius kaip vienišumo jausmą, neįprastą nuovargį, sunkumą užmiegant

naktį, didelį sunkumą ir skubėjimą atliekant užduotis dauguma karių jausdavo kartais, tačiau apie trečdalis karių tarnybos dienos pabaigoje būdavo fiziškai ir emociškai išsekę.

Vienišumo jausmą labiausiai įtakojo kitų karių neigiamos emocijos, neįprastą nuovargį – nuolatinis nuovargis, dienotvarkės apkrovimas, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, sunkumą užmiegant naktį – nuolatinis nuovargis, dienotvarkės apkrovimas, neįprasta aplinka, dideli tarnybos fiziniai krūviai, griežti specifiniai reikalavimai, fizinį ir emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje - nuolatinis nuovargis.

Vienišumo jausmo jutimas, neįprastas nuovargis, sunkumas užmiegant naktį, fizinis ir emocinis išsekimas tarnybos dienos pabaigoje, didelių fizinių pajėgų pareikalavimas, atliekant sunkesnes užduotis bei skubėjimas atliekant jas reikšmingai priklausė nuo patiriamo tarnyboje streso stiprumo.

Privalomos pradinės tarnybos kariai tarnybos metu dažniau jautė neįprastą nuovargį, sunkiau užmigdavo naktį nei profesinės tarnybos kariai.

Reakcija į stresą – tai tik pasekmių arba nemalonios būsenos pašalinimas, o streso įveikimas – tai jau elgesys, veiksmai, kuriais siekiama sumažinti įtampą. Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu žmogus, naudodamas tam tikrus būdus, susidoroja su sunkia situacija ar išsprendžia iškilusią problemą.

Reikšmingai dažniausiai stresui įveikti kariai naudodavo sekančius būdus: sportavimą (44 proc.), pokalbį su geru draugu (35 proc.). Trečdalis karių (33 proc.) stresą numalšindavo rūkydami. Reikšmingai rečiau kariai stresui įveikti prašydavo medikų raminamųjų vaistų (11 proc.) bei taikydavo relaksacijos priemonės (27 proc.).

Objektyvias situacijas kaip stresines išgyvena daugelis žmonių, tačiau reakcijos stiprumas ir išorinis pasireiškimas yra skirtingas, jį lemia individualios žmogaus organizmo ir būdo savybės.

Tyrimo rezultatai parodė, kad tie kariai, kuriems dažniausiai kaip streso įveikimo būdas buvo sportavimas ar bendravimas su geru draugu patirtą stresą pergyvendavo lengviau. Tie kariai, kurie išgyvendavo stresą sunkiau stengdavosi pabūti vieni. Pasivaikščiojimą, relaksacinių priemonių taikymą, poilsio dienos prašymą dažniau pasirinkdavo vyresni kariai bei kariai su aukštesniu išsilavinimu nei jaunesni ir žemesnį išsilavinimą turintys kariai. Taip pat vyresni kariai bendravimą su savo tiesioginiais vadais bei pokalbį su geru draugu dažniau pasirinkdavo nei jaunesni. Sportavimą dažniau pasirinkdavo kariai su aukštesniu išsilavinimu ar mieste gyvenantys kariai nei su žemesniu išsilavinimu bei iš mažesnių gyvenviečių kariai. Jaunesni, su žemesniu išsilavinimu, iš mažesnių gyvenviečių kariai dažniau rinkdavosi rūkymą kaip streso įveikimo būdą nei vyresni kariai, kariai turintys aukštesnį išsilavinimą ir mieste gyvenantys kariai.

Streso įveikimui profesinės tarnybos kariai reikšmingai dažniau nei privalomos pradinės tarnybos kariai galėdavo pasikalbėti su geru draugu, išeiti pasivaikščioti, paprašyti poilsio dienos.

Jie dažniau bendraudavo su savo tiesioginiais vadais, taikydavo relaksacines priemones, bendraudavo su karo medikais, eidavo į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių, o privalomos pradinės tarnybos kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau nei profesinės tarnybos rūkydavo.

Privalomos pradinės tarnybos kariams, kurie patiriamą tarnyboje stresą jausdavo stipriau, jį geriau numalšindavo pasikalbėdami su geru draugu bei sportuodami.

Šie duomenys papildė literatūroje skelbtus tyrimus, kuriuose analizuojami atskirų karinių struktūrų karių pasirenkami streso įveikimo būdai (Autukaitė, Valickas 2004 ir kt.). Kariūnai dažniau renkasi į problemos sprendimą orientuotą streso įveikimo būdą, kadangi mokomi efektyviai veikti, skatinami siekti vis geresnių rezultatų, turi aukštesnį išsilavinimą, taip pat ir psichologijos žinių, o privalomosios pradinės karo tarnybos kariai dažniau renkasi į emocijas orientuotą streso įveikimo būdą dėl to, kad kariniuose daliniuose suteikiama mažesnė veiksmų pasirinkimo laisvė ir nustatyta griežta dienotvarkė, kuriai daryti įtakos juose tarnaujantys šauktiniai negali (Bendoraitė, Kepalaitė, 2007 ir kt.).

Griežta statutinė tvarka, drausmė, karių draugiškumas, kolektyviškumas, grupinis solidarumas veiksmingai padeda palaikyti aukštą karinio dalinio moralę, didinti jo kovingumą, dešimteriopai pagausina fizines ir dvasines kovotojų jėgas (Puzinavičius, 2007).

Atliktas tyrimas parodė, kad dažniausiai kariai būdavo draugiški tarpusavyje, vadai teigiamai įvertindavo karius, kai jie atlikdavo užduotis, čia vyraudavo komandinė dvasia, tačiau dažnai kariai pasigesdavo žmogaus, su kuriuo galima būtų atvirai aptarti rūpimus klausimus bei kitų karių palaikymo sunkiose situacijose. Dauguma karių vadų pagalbą ir paramą bei organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumą vertino patenkinamai ir kariai dažniausiai buvo pasiruošę atlikti užduotis.

Tarnybinius santykius reikšmingai geriau vertino profesinės tarnybos kariai nei privalomos pradinės tarnybos kariai, o organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumą abiejų grupių kariai vertino panašiai.

Privalomos pradinės tarnybos vyresni kariai geriau vertino kitų karių draugiškumą savo atžvilgiu, o kariams su aukštesniu išsilavinimu ir kariams iš mažesnių gyvenviečių dažniau pasitaikydavo užduočių, kurių jie būdavo nepasiruošę atlikti.

Kitų karių palaikymas sunkiose situacijose tarnybos metu, padalinio karių draugiškumas, teigiamas vadų įvertinimas, vadų pagalba/parama, komandinės dvasios vyravimas mažino streso patyrimą tiek privalomos pradinės tiek profesinės tarnybos karių grupėse.

Kariams, turintiems įvairias psichofiziologines problemas, reikalinga slaugos psichologinė, gydomoji-reabilitacinė pagalba. Įvertinant tai, kad šie negalavimai gali pasireikšti įvairia forma ir gali būti sunkiai diagnozuojami ir gydomi, nežinant priežasčių, todėl reikalinga profilaktiškai tirti, stebėti, bendrauti ir suteikti visokeriopą pagalbą kariams gaunantiems stresuojantį poveikį.

Tyrimas parodė, kad didesnė dalis karių turėjo pakankamai informacijos apie streso įveikimo būdus, tačiau maždaug tik trečdalis jų (35 proc.) nurodė, kad tarnybos metu buvo pakankamai buvo organizuota paskaitų apie streso įveikimą. Į karo medikus dėl asmeninių problemų kreipėsi tik apie trečdalis apklaustų karių (39 proc.), todėl medikų sugebėjimus, sprendžiant šias problemas, galėjo vertinti tik šie kariai ir dauguma jų nurodė, kad karo medikai kartais padėdavo išspręsti jas.

Patiriamą tarnyboje stresą stipriau jautė kariai, kurie turėjo mažiau informacijos apie streso įveikimą ar abejojo šios informacijos naudingumu.

Svarbiausias slaugytojos vaidmuo streso įveikime karių tarpe yra mokymas, prevencinių žinių suteikimas ir ankstyvos pagalbos streso įveikime. Viena iš kasdieninių medikų užduočių yra rūpinimasis karių sveikata ir kasdieninių gyvenimų. Mokslinės literatūros duomenys patvirtina, kad stresą įveikti gali padėti ne tik sveika gyvensena, jos skatinimas, bet ir psichologinė pagalba.

Karo medikų veiklos ir informacijos susijusios su streso mažinimu, pakankamumo bei naudingumo vertinimai reikšmingai priklausė nuo karių amžiaus. Vyresnio amžiaus kariai labiau akcentavo organizuojamų paskaitų apie stresą tarnyboje pakankamumą, daugiau turėjo žinių apie streso įveikimo būdus, laikė ją naudinga, įveikiant sunkumus tarnyboje, ir dažniau aptardavo savo asmenines problemas su karo medikais.

Svarbiausia prevencinė streso priemonė yra karių lavinimas, ugdymas ir mokymas. Mokymai, išankstinės treniruotės, kuriose modeliuojami būsimi sunkumai, karinėje veikloje palengvina karių adaptaciją, padeda išvengti stresų, sumažinti neigiamus jų padarinius, valdyti savo emocijas būsenas bei padeda kariams prisitaikyti prie tarnybos sąlygų.

Organizuojamų tarnyboje paskaitų apie stresą ir turimų žinių apie streso įveikimo būdus pakankamumą bei naudingumą geriau vertino profesinės tarnybos kariai nei privalomos pradinės tarnybos. Taip pat profesinės tarnybos kariai dažniau aptardavo savo asmenines problemas su karo medikais. Privalomos pradinės tarnybos kariai turintys aukštesnį išsilavinimą labiau akcentavo šių paskaitų nepakankamumą.

Atliekant tyrimą, pasidomėta karių nuomonė ar pakankamai daug yra organizuojama mokymo programų skirtų streso temai. Apibendrinus jų atsakymus galima teigti, kad respondentai pageidauja dažniau dalyvauti mokymo programose, skirtų streso temai tam, kad vertinga informacija apie stresą ir jo mažinimo būdus būtų kas kart jiems priminta ir atnaujinama, o mokymo proceso patobulinimui reikėtų įvairesnio, įdomesnio laisvalaikio užimtumo, išsamesnio ir gilesnio karių asmeninių problemų išklusimo, išanalizavimo.

## IŠVADOS

1. Tyrimas parodė, kad dauguma karių tarnyboje patirdavo stresą, tačiau jį dažniausiai jausdavo nestipriai. Dažniausiai karius veikė kitų karių neigiamos emocijos, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, o stipriausiai - tarnybos kasdieninė rutina, greitas užduočių atlikimo tempas, griežti specifiniai reikalavimai, sunkių užduočių atlikimas, dienotvarkės apkrovimas, dideli tarnybos fiziniai krūviai. Kariai, kuriems tarnybos metu užduotys buvo per sunkios arba kurie buvo priversti skubėti atliekant jas, labiau jausdavo patiriamą stresą. Stipresnis reagavimas į stresą labiausiai įtakodavo karių emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje, sunkumą užmiegant naktį.
2. Tarnybos kasdieninė rutina, karinė drausmė, nuolatinis nuovargis, negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės, kitų karių neigiamos emocijos bei griežti specifiniai reikalavimai reikšmingai dažniau sukeldavo stresą privalomos pradinės tarnybos kariams nei profesinės tarnybos. Privalomos pradinės tarnybos kariams dažniau nei kiti veiksniai stresą sukeldavo negalėjimas dažniau aplankyti artimųjų, rečiausiai – neįprasta aplinka. Privalomos pradinės tarnybos kariai tarnybos metu dažniau jautė neįprastą nuovargį, sunkiau užmigdavo naktį nei profesinės tarnybos kariai. Stipresnis reagavimas į stresą privalomos pradinės tarnybos kariams labiausiai įtakodavo vienišumo jausmą, fizinį ir emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje, o profesinės tarnybos – sunkumą užmiegant naktį bei emocinį išsekimą.
3. Dažniausiai stresui įveikti kariai naudodavo sportavimą (44 proc.), pokalbį su geru draugu (35 proc.), rūkymą (33 proc.), rečiausiai - raminamųjų vaistų vartojimą bei relaksacinių priemonių taikymą. Tie kariai, kuriems dažniausiai kaip streso įveikimo būdas buvo sportavimas ar bendravimas su geru draugu, patirtą stresą pergryvendavo lengviau, o kariai, kurie išgyvendavo stresą sunkiau, stengdavosi pabūti vieni. Vyresni kariai bendravimą su savo tiesioginiais vadais bei su geru draugu dažniau pasirinkdavo nei jaunesni. Pasivaikščiojimą, relaksacinių priemonių taikymą, poilsio dienos prašymą dažniau pasirinkdavo vyresni aukštesnį išsilavinimą turintys kariai, sportavimą - su aukštesniu išsilavinimu mieste gyvenantys kariai. Rūkymą kaip streso įveikimo būdą dažniau rinkdavosi jaunesni, su žemesniu išsilavinimu, iš mažesnių gyvenviečių kariai.
4. Streso įveikimui profesinės tarnybos kariai reikšmingai dažniau nei privalomos pradinės tarnybos kariai galėdavo pasikalbėti su geru draugu, išeiti pasivaikščioti, paprašyti poilsio dienos. Jie dažniau bendraudavo su savo tiesioginiais vadais, taikydavo relaksacines priemones, bendraudavo su karo medikais, eidavo į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių, o privalomos pradinės tarnybos kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau nei profesinės tarnybos rūkydavo. Rūkymą kaip streso įveikimo būdą dažniau rinkdavosi

privalomos pradinės bei profesinės tarnybos kariai iš mažesnių gyvenviečių.

5. Tyrimas parodė, kad didesnė dalis karių turėjo pakankamai informacijos apie streso įveikimo būdus, tačiau maždaug tik trečdalis jų nurodė, kad tarnybos metu buvo pakankamai organizuota paskaitų apie streso įveikimą. Tik apie trečdalis apklaustų karių (39 proc.) dėl asmeninių problemų kreipdavosi į karo medikus. Patiriamą tarnyboje stresą stipriau jautė tie kariai, kurie turėjo mažiau informacijos apie streso įveikimą bei abejojo šios informacijos naudingumu. Organizuojamų tarnyboje paskaitų apie stresą ir turimų žinių apie streso įveikimo būdus pakankamumą bei naudingumą geriau vertino profesinės tarnybos kariai nei privalomos pradinės tarnybos. Taip pat profesinės tarnybos kariai dažniau aptardavo savo asmenines problemas su karo medikais. Privalomos pradinės tarnybos kariai turintys aukštesnį išsilavinimą labiau akcentavo šių paskaitų nepakankamumą.

## REKOMENDACIJOS

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus galima rekomenduoti **kariams bei jų vadams** sekančias pagrindinės priemones, padedančias atliekantiems tarnybą kariams minimizuoti stresinių veiksnių poveikį bei sumažinti streso įtaką organizmui:

1. Mažinti nervinę ir emocinę įtampą tarnybos metu, taikant karių kvalifikacijos kėlimo, profesinio mokymo programas, siekiant išvengti karių adaptacijos problemų, kylančių dėl naujų specifinės karinės veiklos sąlygų, realizuojant socialinį uždavinį.
2. Sudaryti kariams sąlygas aplankyti namus, ar kitu būdu dažniau susisiekti su namiškiais, pavyzdžiui telefono ryšiu.
3. Organizuoti kariams paskaitas bendravimo, komunikacijos temomis, kad būtų lengviau bendrauti tiek tarpusavyje, tiek su vadais, palaikant gerą teigiamą atmosferą.
4. Tinkamai pritaikyti tarnybos, poilsio režimus ir kontroliuoti, kad nebūtų apkrauta dienvakė.
5. Vadams bei karo medikams išmokyti karius pritaikyti pagrindinius reabilitacijos ir streso kontrolės metodus. Šios priemonės turėtų būti pasirenkamos individualiai pagal karių norus ir galimybes.
6. Karo medikams, organizuojant karių mokymo programas, daugiausia dėmesio skirti temoms: streso simptomai ir jo įveikimo technika, skelbiant informaciją skelbimų lentose, plakatuose, atmintinėse.
7. Kuriant mokymo planus, atsižvelgti į karių poreikius, juos išsiaiškinant per apklausas, prašant argumentuoti, kaip vieni ar kiti mokymai, padeda jiems įveikti stresą.

## LITERATŪRA

1. Antinienė D.; Ausmanienė N.; Jakšys J.; Lekavičienė R.; Lupeikienė L.; Markevičienė E. ir kt. Psichologija studentui, Kaunas, 2000, p. 84-109.
2. Augis, R.; Kočiūnas, R. Psichologijos žodynas. Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993, p. 295
3. Autukaitė, M.; Valickas, G. Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai.//Psichologija, 2004, p. 31-38.
4. Bagdonas, E.; Bagdonienė, L. Administravimo pagrindai. Kaunas: Technologija, 2000, p. 156- 163.
5. Bartašiūnienė, V.; Petravičienė, Z. Slauga ir prevencija// Metodinė knyga, Utena, 2004, p. 14.
6. Bendoraitė G.; Kepalaitė A., Puzinavičius B. Apie kariūnių ir šauktinių stresą. Kariūnas, 2007, Nr. 4 (95), p. 10-11.
7. Bendrosios ir karo psichologijos pagrindai. Antroji dalis.// Mokomoji knyga. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos Karo akademija, 2001, p.191, 196-197, 277-179.
8. Bernardin, H. J. Human Resource Management: an Experimental Approach. Boston: McGraw Hill/Irwin., 2006.
9. Bydam, J. Pedagogika. Vilnius, 2000, p. 56.
10. Bodrov, V. A. Informacinis stresas. Maskva, 2000, p. 12-25. (rusų kalba).
11. Charles, A.; Morgan, I.; Hazlett G.; Southwick, S.; Rasmusson, A.; Lieberman, H. Effect of Carbohydrate Administration on Recovery From Stress-Induced Deficits in Cognitive Function: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Soldiers Exposed to Survival School Stress.//Military medicine, 2009, 174, 2:132, p. 132.
12. Clarke, S.; Cooper, C. L. Managing the Risk of Workplace Stress. Rotledge, 2004, p. 197.
13. Čiočienė, A. Bendruomenės slauga pirminėje sveikatos priežiūroje. //Sveikatos mokslai, Nr. 4, p. 2.
14. Dapšys, K.; Rukšėnas, O. Teisininkams apie stresą. Vilnius, 2000, p. 112-113.
15. Dilingas, H. Psichiatrija ir psichoterapija. Vilnius, 2000, p. 236.
16. Europos saugos ir sveikatos agentūra, informacinis lapelis Nr. 22. [žiūrėta 2009 04 27] Prieiga per internetą: <http://osha.vdi.lt/PDF/Topics/stress/FS22LT.htm>.
17. Furst, M. Psichologija. Vilnius, Lumen, 1998, p. 367.
18. Goštautaitė, N. Naujienos ir įdomybės. //Psichiatrijos žinios, 2002, Nr. 5 (17), p. 8.

19. Grakauskas, Ž. Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. //Psichologija, 2004, Nr. 29, p. 75.
20. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress, *American Psychologist*, 1989, 44: 513–524.
21. Januškevičius, V.; Vasilavičius, P.; Tamkutonienė, O.; Juozulynas, A.; Ustinavičienė, R. Stresas sveikatos priežiūros sektoriuje. //Sveikatos mokslai, 2006, Nr.4, p. 367.
22. Jucevičienė, P. Organizacijos elgsena. Vilnius, 1996, p. 75.
23. Kardelis, K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas, 2005, p. 189, 191.
24. Kasiulis, J; Barvydienė, V. Vadovavimo psichologija . Kaunas, 2004, p. 260.
25. Kisinas, E. Kario ugdymas// Metodinė knyga. Vilnius, 2000, p. 32-35; 41.
26. Knašienė, J. Lėtinio nuovargio sindromas.//Farmacija ir laikas, 2007, Nr. 1, p. 98.
27. Koganas, B. Stresas ir adaptacija. Vilnius, Mokslas, 1981, p. 54.
28. Kriščiūnas, A.; Klimavičius, R; Kimtys, A.; Goštautas, A.; Gradauskienė, D.; Juocevičienė, A. Reabilitacija. Kauno medicinos akademija, 1993, p. 27-28.
29. Kriščiūnas, A. Psichikos ligos ir mes. Vilnius, 2002, p. 43-44.
30. Kriščiūnas, A. Neurozė. Vilnius, 1994, p. 56
31. Lambert, E.; Jiang, S.; Hogan, N. The issue of trust. *Professional Issues in Criminal Justice*, 2008, p. 3, 37-64.
32. Lambert, E. G.; Hogan, N. L.; Griffin, M. L. The impact of distributive and procedural justice on correctional staff job stress, job satisfaction, and organizational commitment. //Journal of Criminal Justice, 2007, 35, p. 644-656.
33. Lancaster, L.; Stillman, D. When generations collide. New York, NY: HarperCollins, 2002, p. 4-8.
34. Lazarus, R.; Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Berlin: Springer Publishing, 1984, p. 456-468.
35. Lazarus, R.S. Nuo psichologinio streso iki emocijų. Besikeičiančių požiūrių istorija// *Psichologija*. Vilnius, 1998, Nr.18, p. 12-16, 126-135.
36. Malovikas, A. Karinių vienetų kasdieninės veiklos valdymo psichologiniai aspektai.// *Mokomoji knyga*. Vilnius, 2002, p. 7, 264, 279-284.
37. Mazaliauskienė, R. Psichikos liga ir sutrikęs elgsenys.//*Nervų ir psichikos ligos*, 2008, Nr. 4 (34), p. 18.
38. Chmiel, N. Darbo ir organizacinė psichologija. *Poligrafija ir informatika*, Kaunas, 2005, p.154, 166-167, 479.
39. Meška, V; Juozulinas, A. Streso malšinimas. Vilnius, 1996, p.5.
40. Myers, D. G. *Psichologija*. Vilnius, 2000, sk. 17, p. 586-588.

41. Nacionalinė sveikatos taryba, 2005, Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 2004, Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimas: pasiekimai ir problemos. Vilnius, Baltijos kopija, 97 p.
42. Obelenis, V.; Malinauskiene, V. Darbo sąlygų ir profesinių veiksmų įtaka širdies ir kraujagyslių ligų rizikai. //Medicina, 2007, Nr. 43(2), p. 100-101.
43. O'Hanlon B. Stresas. Kaunas, 1999, p. 3.
44. Pagalba mažoms ir vidutinėms įmonėms – psichologiniai-socialiniai klausimai Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. [žiūrėta 2008 02 25] Prieiga per internetą: [http://sme.osha.europa.eu/products/stress\\_at\\_work/index.htm#bmk\\_yawc\\_18](http://sme.osha.europa.eu/products/stress_at_work/index.htm#bmk_yawc_18).
45. Palinauskienė, L. R. Psichikos sveikatos slauga. Panevėžys, 2006, p. 134-135.
46. Palujanskienė, A. Darbo ir karjeros psichologija. Akademija, 2003, p. 36.
47. Pikūnas, J.; Palujauskienė, A. Stresas. Atpažinimas ir įveikimas. Kaunas, Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras 2005, p.12, 18-19, 37, 63-64, 188.
48. Puzinavičius, B. Karių tarpasmeninių santykių ypatybės ir problemos. Karinis rengimas ir ugdymas Lietuvoje. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija, Vilnius, 2007, p. 222.
49. Slate, R.; Vogel, R. Participative management and correctional personnel: A study of the perceived atmosphere for participation in correctional decision making. //Journal of Criminal Justice, 1997, 25, p. 397-408.
50. Stašienė, S; Petkevičiūtė, N. Žmogus ir aplinka. //Mokomoji knyga. Kaunas, 2003, p. 111.
51. Suslavičius, A.; Valickis, G. Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams. Vilnius, 1999, p.177.
52. Suslavičius, A. Socialinė psichologija. Vilniaus universiteto leidykla, 2006, p. 280
53. Šteiger, R.; Zvigard, U. Karinė pedagogika. Senamiesčio spaustuvė, Vilnius, 1999, p. 11, 27-30.
54. Thoits, P. Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist, Journal of Health and Social Behavior, 1994, 35: 135–160.
55. Tidikis, R. Socialinių mokslų tyrimų metodologija, Lietuvos teisės universiteto Leidybos centras, Kaunas, 2003, p. 135.
56. Vesterdal, A. Sveikatos priežiūra ir ligonių slauga. Vilnius, 1998, p. 27, 41.
57. Vimantaitė, R. Išsekimo sindromas. //Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 2005, tomas IX, Nr. 2, p.120-121.
58. Vollmer, H. Jaučiuosi visiškai išsekusi. Vilnius, 1998, p. 77, 80.

59. Zavistauskas, L. Lietuvių psichikos sveikata: problemos, priežastys, pagalbos galimybės.//Nervų ir psichikos ligos, 2008, Nr. 7(37), p. 4.
60. Žukauskas, G. Abilitacija, stresas, reabilitacija. Vilnius, 1998, p. 53.

## PRIEDAI

1 priedas

### ANONIMINĖ ANKETA

**Gerbiamas Lietuvos Respublikos kari,** ši anketa sudaryta Klaipėdos universiteto slaugos magistratūros studentės Oksanos Čikalovos el. paštas [ocikalova@gmail.com](mailto:ocikalova@gmail.com). Klaipėdos universiteto Etikos komisijos pirmininkas - Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Slaugos katedros dekanas doc. prof. dr. Artūras Razbadauskas (katedros telefono numeris 8 46 398557).

Anketos tikslas išanalizuoti karių patiriamą stresą. Anketa anoniminė. Bus skelbiami tik apibendrinti tyrimo duomenys. Maloniai prašau atsakyti į pateiktus klausimus.

**Dėkoju UŽ NUOŠIRDŽIUS ATSAKYMUS ir linkiu sėkmės tarnyboje!**

<b>1. Jūsų amžius</b>	..... metai (ų) <i>(rašykite)</i>
-----------------------	--------------------------------------

Kryžiuuku pažymėkite Jums tinkamą vieną atsakymo variantą tam skirtoje vietoje. Pvz.: ⊗

<b>2. Jūs gyvenate kartu su..</b>	<input type="checkbox"/>	savo tėvais
	<input type="checkbox"/>	partnere
	<input type="checkbox"/>	vienas
	<input type="checkbox"/>	kita (pvz. draugu)

<b>3. Koks Jūsų išsilavinimas?</b>	<input type="checkbox"/>	Nebaigtas vidurinis
	<input type="checkbox"/>	Vidurinis
	<input type="checkbox"/>	Aukštesnysis
	<input type="checkbox"/>	Aukštasis neuniversitetinis
	<input type="checkbox"/>	Aukštasis

<b>4. Jūsų gyvenamoji vieta.</b>	<input type="checkbox"/>	kaimas
	<input type="checkbox"/>	miestelis
	<input type="checkbox"/>	miestas

<b>5. Kai Jūs pradėjote tarnauti ar buvote patenkintas savo atliekamam darbu?</b>	<input type="checkbox"/>	visiškai patenkintas
	<input type="checkbox"/>	patenkintas
	<input type="checkbox"/>	nei patenkintas, nei nepatenkintas
	<input type="checkbox"/>	nepatenkintas
	<input type="checkbox"/>	visiškai nepatenkintas

<b>6. Ar Jums artimi žmonės labai</b>	<input type="checkbox"/>	neturiu man artimų žmonių
	<input type="checkbox"/>	labai laukia

<b>laukia Jūs sugrįžtančio į namus po tarnybos dienas?</b>		laukia
		nei laukia, nei nelaukia
		nelaukia

<b>7. Ar manote, kad Jūsų tarnyba Jums ir mūsų šaliai yra svarbi ir prasminga?</b>		labai svarbi
		svarbi
		sunku pasakyti
		nelabai svarbi
		visiškai ne

<b>8. Ar Jūsų šeima vertina Jūsų tarnybą?</b>		neturiu šeimos
		labai
		dažniausiai labai
		ganėtinai
		mažai
		visai ne

<b>9. Ar Jūs dabartiniu metu patenkintas savo atliekama tarnyba?</b>		visiškai patenkintas
		patenkintas
		nei patenkintas, nei nepatenkintas
		nepatenkintas
		visiškai nepatenkintas

Žodžiui stresas žmonės suteikia įvairiausias reikšmes, ji naudojama nerimui, nuovargiui, sielvartui, įvairiausiems nemalonumams apibūdinti (Lapkauskienė, 2004).

<b>10. Ar Jūs jaučiate stresą tarnybos metu?</b>		visai nejaučiu
		truputi jaučiu
		ganėtinai jaučiu
		jaučiu
		labai jaučiu

<b>11. Ar Jūs jaučiatės vienišas?</b>		niekada
		retai
		retkarčiais
		dažnai
		nuolat

<b>12. Ar paskutiniu metu jaučiatės neįprastai pavargęs ?</b>		niekada
		retai
		retkarčiais
		dažnai
		nuolat

<b>13. Ar po tarnybos dienos būna sunku</b>		niekada
---	--	---------

<b>užmigti naktį?</b>		retai
		kartais
		dažnai
		visada

**14. Nurodykite, kokie veiksniai sukelia Jums stresą tarnyboje.**

Pažymėkite Jums tinkamus atsakymus. Atsakykite į kiekvieną klausimą. Žymėjimo pavyzdys: x

Galimi atsakymų variantai	niekada	retai	retkarčiais	dažnai	nuolat
<b>Veiksniai</b>					
Tarnybos kasdieninė rutina					
Sunkių užduočių atlikimas					
Kitų karių neigiamos emocijos					
Dideli tarnybos fiziniai krūviai					
Griežti specifiniai reikalavimai					
Dienotvarkės apkrovimas					
Neįprasta tarnybos aplinka					
Greitas užduočių atlikimo tempas					
Karinė drausmė					
Tarnybinės komandiruotės					
Nuolatinis nuovargis					
Didelė atsakomybė					
Tarnyba švenčių ir poilsio dienomis					
Negalėjimas pakeisti nustatytos dienotvarkės					

<b>15. Ar Jums tarnyboje būna labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančių užduočių?</b>		niekada
		retai
		retkarčiais
		dažnai
		nuolat

<b>16. Ar Jūs priverstas labai skubėti, kad atliktumėte užduotis?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>17. Ar tarnybos dienos pabaigoje Jūs</b>		visai ne
---	--	----------

<b>esate fiziškai išsekęs?</b>		šiek tiek
		pakankamai
		išsekęs
		labai išsekęs

<b>18. Ar tarnybos dienos pabaigoje Jūs esate emociškai išsekęs?</b>		visai ne
		šiek tiek
		pakankamai
		išsekęs
		labai išsekęs

**19. Kokių būdu Jūs stengiatės sumažinti stresą?**

Veiksmai:	visada	dažnai	kartais	retai	niekada
Prašote poilsio dienos					
Turite gerą draugą su kuriuo galite pasikalbėti					
Sportuojate					
Einate pasivaikščioti					
Taikote relaksacines priemones (joga, meditacija)					
Bendraujate su savo tiesioginiais vadais					
Bendraujate su karo medikais					
Stengiatės pabūti vienas, kad niekas netrukdytų					
Einate į medicinos punktą prašyti raminančių tablečių					
Rūkote					

<b>20. Ar tarnyboje būna užduočių, kurių atlikti Jūs nepasiruošęs?</b>		niekada
		retai
		retkarčiais
		dažnai
		nuolat

<b>21. Ar Jūsų bendradarbiai visada draugiški su Jumis?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>22. Ar vadai teigiamai įvertina Jūsų atliktus tarnybinius užduotys?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>23. Ar šalia Jūsų yra toks žmogus, su kuriuo galite atvirai aptarti Jums rūpimus klausimus?</b>		visada
		dažnai
		kartais
		retai
		niekada

<b>24. Ar Jūsų tarnybos vietoje vyrauja komandos dvasia?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>25. Ar sulaukiate palaikymo kitų karių sunkių situacijų tarnyboje metu?</b>		visada
		dažnai
		kartais
		retai
		niekada

<b>26. Ar Jūsų vadai padeda ir paremia, kai to reikia?</b>		labai
		dažniausiai labai
		ganėtinai
		mažai
		labai mažai

<b>27. Jūsų nuomone, ar pakankamai daug yra organizuojama apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą?</b>		labai daug
		daug
		pakankamai
		mažai
		labai mažai

<b>28. Ar dažnai savo asmeninės problemas aptariate su karo medikais?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>29. Ar karo medikai padeda išspręsti Jūsų asmenines problemas?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>30. Ar apie streso įveikimo būdus pakankamai daug Jūs turite informacijos?</b>		labai daug
		daug
		pakankamai
		mažai
		nieko nežinau

<b>31. Ar informacija apie streso įveikimo būdus Jums padeda lengviau įveikti sunkumus tarnyboje?</b>		nuolat
		dažnai
		retkarčiais
		retai
		niekada

<b>32. Jūsų nuomone, ar pakankamai daug yra organizuojama paskaitų apie stresą?</b>		labai daug
		daug
		pakankamai
		mažai
		labai mažai

**33. Jūsų pageidavimai dėl mokymo programų, paskaitų skirtų streso temai - formų, laiko, apimties, dažnumo, temų ir kt.**

(įrašykite).....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**34. Kaip rekomenduotumėte tobulinti mokymosi procesą tarnyboje, kad Jums būtų lengviau tarnauti ir įveikti sunkumus, kurie yra susiję ir su aplinkos (tarnybos) sąlygomis, ir su Jūsų asmeninėmis problemomis?**

(įrašykite).....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**NUOŠIRDŽIAI AČIŪ JUMS UŽ JŪSŲ ATSAKYMUS!**