

PRIVALOMOSIOS PRADINĖS IR PROFESIONALIOS KARO TARNYBŲ KARIŲ PATIRIAMO STRESO ANALIZĖ

Oksana Čikalova, Danguolė Drungilienė, Vida Mockienė
Klaipėdos universitetas

Raktažodžiai: karo tarnyba, kariai, stresas, analizė.

Santrauka

Kariams dažnai tenka pakelti didelius fizinius krūvius, patirti įvairius psichologinius bei dvasinius sukrėtimus ir išbandymus. Darbo tikslas: išanalizuoti ir palyginti stresą sukeliančius veiksniai bei jo įveikimo būdus tarp profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos karių. Darbo metodika - tyrimas atliktas 2010-2011 metais, taikant kiekybinius duomenų rinkimo ir apdorojimo metodus. Taikant tikslią atranką, anketinės apklausos būdu, apklausti 233 privalomosios pradinės karo tarnybos (PPT, n=85) ir profesionalios karo tarnybos (PT, n=148) kariai, kurie tyrimo metu tarnavo Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų aviacijos bazėje. Duomenų analizei naudotas statistinis programų paketas „SPSS 17 for Windows“. Naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo lygmenys: kai $p < 0,05$ – reikšmingas, $p < 0,01$ - labai reikšmingas, $p < 0,001$ - itin reikšmingas. Tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir buvo gautas informuoto asmens sutikimas. Rezultatai – tyrimas parodė, kad tokie veiksniai, kaip kasdieninė rutina, karinė drausmė, nuolatinis nuovargis, negalėjimas pakeisti nustatytos dienos tvarkės, kitų karių neigiamos emocijos bei griežti specifiniai reikalavimai reikšmingai dažniau sukeldavo stresą privalomosios pradinės karo tarnybos kariams nei profesinės tarnybos kariams. Stipresnis reagavimas į stresą privalomosios pradinės karo tarnybos kariams labiausiai sukeldavo vienišumo jausmą, fizinį ir emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje, o profesionalios karo tarnybos – sunkumą užmiegant naktį bei emocinį išsekimą. Streso įveikimui profesionalios karo tarnybos kariai reikšmingai dažniau, nei privalomosios pradinės karo tarnybos kariai naudojo pokalbį su geru draugu, pasivaikščiojimus, o privalomosios pradinės karo tarnybos kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau

nei profesionalios karo tarnybos rūkydavo. Rūkydavo kaip streso įveikimo būdą dažniau rinkdavosi privalomosios pradinės karo tarnybos bei profesionalios karo tarnybos kariai iš mažesnių gyvenviečių.

Įvadas

Šiuo metu Lietuvos kariuomenėje vyksta transformacija, tai yra kariuomenės keitimasis į šiuolaikinę XXI a. kariuomenę, kurios esmė ne tiek žmonių ir ginklų skaičius, o šiuolaikiškų ir modernių valdymo principų, darbo kultūros diegimas [1].

Karyba pagrįstai priskiriama prie pačių sudėtingiausių veiklos rūšių. Kariams dažnai tenka veikti labai sunkiomis, gyvybei ir sveikatai pavojingomis sąlygomis, pakelti didelius fizinius krūvius, patirti įvairius psichologinius bei dvasinius sukrėtimus ir išbandymus. Jie turi būti pasirengę ramiai sutikti ir išverti kautynių baisumus, nesutrikti esant sudėtingoms ir pavojingoms aplinkybėms, turėti žinių apie psichologinius reiškinius, vykstančius kautynių ir kitų ekstremalių situacijų metu [2]. Žymus psichologas, medicinos ir filosofijos mokslų daktaras ir Nobelio premijos laureatas E. Krečmeris „kario tipą“ labai tiksliai ir lakoniškai pavadino „pasyviai agresyviu“. Šiame apibrėžime slypi tai, kas galbūt labiausiai savyje suderina „karo“ ir „civilizacijos“, „socialumo“ ir „individualizmo“ priešpriešas [3]. Karinė veikla yra viena iš tų, kurios pasižymi profesinėje aplinkoje dažnai patiriamu stresu, susijusiu su kasdien pasitaikančiomis sudėtingomis situacijomis ir gyvybiškai svarbių problemų sprendimu.

Tyrimų kariuomenės personalo tematika užsienio šalyse yra publikuojama negausiai. Daugiausia studijų apie karių patiriamą distresą darbe, jų psichinę sveikatą atlikta Amerikoje ir Skandinavijos šalyse [4, 5]. Lietuvoje publikuojamų mokslinių psichologinių straipsnių privalomosios karo tarnybos karių tematika yra taip pat labai negausi. M. Rugevičius ir P. Žakaitis [6] tyrinėjo karių pasitenkinimo privalomąja karo tarnyba ir jų kovinio pasirengimo sąsajų ypatumus. M. Autukaitė bei G. Valickas [7] nustatė, jog didžiausią įtampą privalomosios tarnybos kariams kelia

nuovargis ir laiko trūkumas, nesugebėjimas atsipalaiduoti, kasdienė rutina bei kylantys konfliktai. G. Bendoraitytės ir kt. [8] atliktame tyrime atkreiptas dėmesys į tai, kad skirtinguose kariniuose daliniuose tarnaujančių karių patiriamos streso lygis yra skirtingas.

Nors stresą išsamiai tyrinėja įvairių sričių mokslininkai - ši problema nėra nuodugniai ištirta ir juo labiau nėra išspręsta. Daugelio profesijų atstovų (studentų, mokslininkų, inžinierių, konstruktorių, technologų) psichinės adaptacijos ir dezadaptacijos problemos taip pat neišaiškintos. Todėl suprantama, kad ir psichohigiiena, ir medicininė psichologija dar negali pateikti konkrečių pasiūlymų, kaip išvengti per didelio emocinio jaudinimosi ir streso padarinių [1].

Darbo tikslas - išanalizuoti ir palyginti stresą sukeliančius veiksniai bei jo įveikimo būdus tarp profesinės ir privalomosios pradinės karo tarnybos karių.

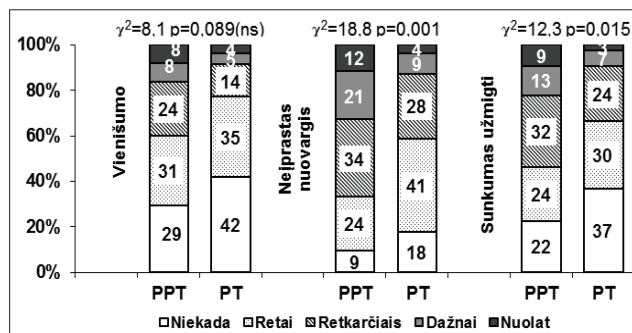
Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimas buvo atliekamas taikant kiekybinius duomenų rinkimo ir apdorojimo metodus, siekiant išsamiau sužinoti respondentų nuomones tiriamuoju klausimu. Anoniminės anketos pagalba, taikant tikslinę atranką, 2010-2011 m. buvo apklausti 233 (amžiaus vidurkis 29,5 metų) privalomosios pradinės karo tarnybos (PPT) ir profesionalios karo tarnybos (PT) kariai: 85 PPT kariai ir 148 PT kariai, kurie tarnavo Lietuvos kariuomenės karinių oro pajėgų aviacijos bazėje.

Anketą sudarė dvi dalys. I dalyje buvo pateikti klausimai apie tiriamųjų socialinius-demografinius duomenis (išsilavinimas, šeimyninė padėtis, gyvenamoji vieta, požiūris į tarnybą), II dalyje – klausimai, atspindintys tarnybos veiksniai, sukeliančius stresą bei įveikimo būdus.

Tyrimo rezultatų analizei buvo naudojamas statistinis paketas „SPSS 17 for Windows“. Nominalinių ir ranginių požymių pasitaikymo dažnumo skirtumams vertinti, naudotas chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Ranginių požymių skir-

1 pav. Savijautos tarnybos metu skirtumai tarp privalomosios pradinės ir profesinės tarnybos karių



tumai 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 Vilokson'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.

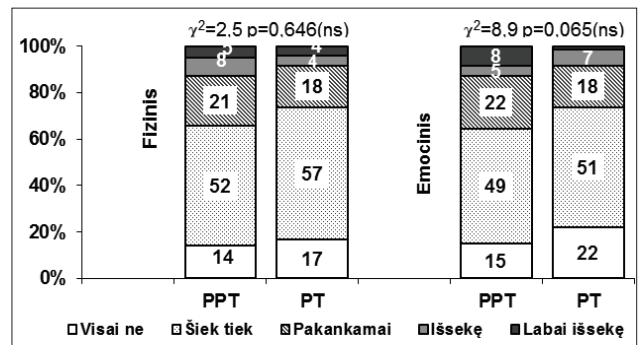
Tyrimas realizuotas laikantis tyrimo etinių aspektų: anonimiškumo, savanoriškumo, pagarbos, privatumo bei konfidencialumo principų.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo dalyvavusių karių amžius tarp PPT ir PT grupių statistiškai reikšmingai skyrėsi (privalomosios pradinės tarnybos karių amžius vidurkis 20,6 metai ir profesionalios tarnybos - 34,7 metų, $p < 0,001$). Karių grupėse taip pat reikšmingai ($p < 0,001$) skyrėsi ir pagal kitus demografinius rodiklius: šeimyninę padėtį, išsilavinimą. Tarp privalomosios pradinės tarnybos karių didžiąją dalį sudarė kariai, gyvenantys su tėvais (76,5 proc.) ir turintys vidurinę išsilavinimą (67,1 proc.), o tarp profesinės tarnybos – gyvenantys su partnere (65,5 proc.) ir turintys aukštesnę nei vidurinę išsilavinimą (aukštesnį 21,6 proc. ir aukštąjį 45,9 proc.). 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 privalomosios pradinės tarnybos karių buvo 49,4 proc. miesto gyventojų, 18,8 proc. – miestelių ir maždaug trečdalis (31,8 proc.) – kaimo gyventojų.

Tyrimu siekta išanalizuoti veiksnių, sukeliančių PPT ir PT kariams stresą, skirtumus. Analizuojant reakcijas į pati-

2 pav. Privalomosios pradinės ir profesinės tarnybos karių fizinis ir emocinis išsekimas dienos pabaigoje



1 lentelė. Privalomosios pradinės ir profesinės tarnybos karių streso malšinimo būdai

Streso malšinimo būdai	Vidurkis (mediana)		p
	PPT	PT	
Prašo poilsio dienos	1,8(1) ^b	2,4(2)	<0,001
Turi gerą draugą, su kuriuo gali pasikalbėti	2,7(3)	3,1(3)	0,047
Sportuoja	3,1(3) ^a	3,2(3) ^a	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) ^b	2,3(2)	0,004
Bendrauja su karo medikais	1,4(1)	1,7(1)	0,010
Stengiasi pabūti vieni, kad niekas netrukdytų	2,5(2)	2,5(3)	ns
Eina į medicinos punktą prašyti raminamųjų tablečių	1,1(1)	1,3(1) ^b	0,020
Rūko	3,1(4) ^a	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 įveikimo būdų – „poreikio pabūti vienam“ (R=-0,36 p=0,001), „relaksacinių priemonių taikymo“ (R=-0,26)

2 lentelė. Tarnybos veiksmų priklausomybė nuo patiriamo streso privalomosios pradinės ir profesinės tarnybos karių grupėse

Veiksniai	PPT		PT	
	R	p	R	p
Padalinio karių draugiškumas	-0,54	<0,001	-0,30	<0,001
Atliktų tarnybinių užduočių teigiamas vertinimas	-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 karys yra nepasiruošęs	0,36	0,001	0,32	<0,001
Organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumas	-0,18	ns	-0,04	ns

ns – statistiškai nereikšminga

riamą tarnyboje stresą bei stresorių skirtumus tarp PPT ir PT karių, reikšmingo skirtumo nenustatyta. Visai neįtęsto streso 24,7 proc. PPT ir 29,1 proc. PT karių, labai įtęsto - 10,6 proc. PPT ir 5,4 proc. PT karių.

Tyrimo metu abiejų grupių kariai vertino tokius tarnybos veiksmus- 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. PPT kariai dar turėjo įvertinti papildomai vieną veiksni- galimybės nebuvimą dažnai aplankyti namus, o PT – papildomai dar tris veiksmus: tarnybines komandiruotes, didelę atsakomybę ir tarnybą švenčių ir poilsio dienomis.

Nagrinęjant tarnybos veiksmus kaip stresorius PPT karių ir PT 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 privalomosios pradinės tarnybos kariams nei profesinės tarnybos. O sunkių užduočių atlikimą, didelius tarnybos fizinius krūvius, dienotvarkės apkrovimą, neįprastą aplinką, greitą užduočių atlikimo tempą tiek privalomosios pradinės, tiek profesinės tarnybų kariai kaip stresorius vertino panašiai.

Iš visų nagrinėjamų tarnybos veiksmų PPT kariams itin reikšmingai (p<0,001) dažniau, nei kiti veiksniai stresą sukeldavo negalėjimas dažnai aplankyti namus (3,3 balai) ir rečiausiai – neįprasta aplinka. Tarnybinės komandiruotės ir karinė drausmė reikšmingai rečiau sukeldavo stresą PT kariams nei kiti veiksniai- stresoriai.

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

Analizuojant PT 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 die-

nomis ($R=0,18$ $p=0,026$) kaip stresoriaus vertinimo. Karių gyvenamoji vieta neturėjo įtakos stresorių vertinimui. Gauti rezultatai parodė, jog PT 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.

Nagrinėjant savijautos tarnybos metu skirtumus tarp PPT ir PT karių nustatyta, kad reikšmingai daugiau ($p<0,05$) PPT karių tarnybos metu jautė neįprastą nuovargį (dažnai ar nuolat jautė 33 proc. PPT karių ir 13 proc. PT karių), jie sunkiau užmigdavo naktį (dažnai ar nuolat 22 proc. PPT karių ir 9 proc. PT karių) nei profesinės tarnybos kariai. Vieništumo jausmo pasireiškimo tarp karių grupių reikšmingo skirtumo nenustatyta (1 pav.).

Nagrinėjant fizinio ir emocinio išsekimo tarnybos dienos pabaigoje skirtumus tarp PPT ir PT karių 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 bei žymų fizinį - 13 proc. PPT ir 8 proc. PT karių, emocinį - 13 proc. PPT ir 9 proc. PT karių (2 pav.).

Taip pat nenustatyta reikšmingų savijautos, atliekant užduotis, skirtumų tarp karių grupių. Daugumos karių tiek PPT (71 proc.), tiek PT (67 proc.) teigimu, tik kartais būdavo labai sunku atlikti užduotis, kai reikėdavo labai skubėti jas atlikti (PPT - 64 proc. ir PT - 68 proc.).

Siekėme išsiaiškinti, ar karių amžius, išsilavinimas ir gyvenamoji vieta turėjo įtakos jų reakcijai į stresą ir savijautai priklausomai nuo tarnybos pobūdžio. Analizuojant privalomos pradinės tarnybos (PPT) karių amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos įtaką jų patiriamo tarnyboje streso jutimui ir savijautai reikšmingų ryšių nenustatyta. 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 kariai - rečiau. Vyresniems kariams, gyvenantiems mažesnėse gyvenvietėse, šiek tiek dažniau būdavo labai sunku atlikti daug fizinės ištvermės reikalaujančias užduotis. Karių am-

žius, išsilavinimas ir gyvenamoji vieta patiriamo tarnyboje streso jutimo stiprumui reikšmingos įtakos neturėjo.

Analizuota, kaip karių reakcija į patiriamą stresą veikė jų savijautą tarnybos metu skirtingose karių grupėse. Tyrimas parodė, kad streso jutimo stiprumas PPT kariams itin reikšmingai ($p<0,001$) turėjo įtakos vieništumo jausmo pojūčiui ($R=0,60$), emociniam ($R=0,56$) ir fiziniam ($R=0,52$) išsekimui tarnybos dienos pabaigoje. Streso jutimo stiprumas PT kariams itin reikšmingai ($p<0,001$) turėjo įtakos sunkumui užmigti naktį ($R=0,53$) ir emociniam ($R=0,52$) išsekimui tarnybos dienos pabaigoje.

Streso įveikimas - tai procesas, kurio metu žmogus, naudodamas tam tikrus būdus, susidoroja su sunkia situacija ar išsprendžia iškilusią problemą. Tyrimu buvo siekiama sužinoti streso prevencinių įveikimo galimybių bei būdų skirtumus tarp PPT ir PT karių. Analizuojant streso įveikimo būdus karių grupėse priklausomai nuo tarnybos pobūdžio nustatyta, kad streso įveikimui PT kariai reikšmingai dažniau nei PPT 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 raminamųjų tablečių (PT - 1,3 ir PPT - 1,1 balai $p=0,020$), o PPT kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau nei PT kariai rūkydavo (PPT - 3,1 ir PT - 2,2 balai $p<0,001$).

Iš nagrinėjamų veiksnių, kaip streso įveikimo būdus, PPT kariai reikšmingai dažniau naudojo tokius būdus kaip „rūkymas“ ir „sportavimas“, o rečiausiai - „poilsio dienos prašymas“ ir „ėjimas į medicinos punktą prašyti raminamųjų tablečių“. Tuo tarpu PT kariai stresui įveikti reikšmingai dažniausiai naudojo „sportavimą“ ir rečiausiai - „ėjimas į medicinos punktą prašyti raminamųjų tablečių“ (1 lentelė).

Tyrimo rezultatai parodė, kad PT tarnybos karių grupėje patiriamo tarnybos metu streso jutimo stiprumas neturėjo reikšmingos įtakos streso įveikimo būdų pasirinkimui. PPT 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 raminamųjų tablečių“ ($R=-0,24$ $p=0,025$).

PPT 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, raminamųjų vaistų vartojimą pasirinkdavo rečiau nei kariai, kurie silpniau jautė stresą. PT kariams streso jutimo stiprumas neturėjo jokios įtakos streso įveikimo būdų pasirinkimui.

PPT 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. Rezultatai parodė, kad PPT 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.

PT 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“ ($R=-0,34$ $p<0,001$).

PT karių grupėje sportavimą kaip streso įveikimo būdą dažniau pasirinkdavo jaunesni kariai, kariai, turintys aukštesnį išsilavinimą, ir kariai, gyvenantys didesniuose miestuose, nei vyresni kariai, kariai turintys žemesnį 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 PT kariai nei PPT kariai. Tirti tarnybinių santykių, užduočių, kuriems kariai būdavo nepasiruošę, buvimo bei organizuojamų mokymų vertinimų ir karių patiriamo streso jutimo stiprumo sąsajas atskiruose karių grupėse, nustatyti abiejuose 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 vadų užduočių teigiamo įvertinimo, vadų pagalbos/paramos, komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje trūkumas, žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus, nebuvimo šalia bei užduočių, kuriems yra nepasiruošę, buvimas turėjo įtakos stipresniam streso išgyvenimui tiek privalomos pradinės, tiek profesinės tarnybos karių grupėse (2 lentelė).

Vertinant reikšmingus koreliacinius koeficientus pagal jų stiprumą nustatyta, kad PPT 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 PT 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 mokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumo vertinimo reikšmingo ryšio nenustatyta. Kitų karių palaikymo sunkiose situacijose tarnybos metu, padalinio karių draugiškumo, atliktų tarnybinių užduočių vadų teigiamo įvertinimo, vadų pagalbos/paramos, komandinės dvasios vyravimo tarnybos vietoje trūkumas, žmogaus, su kuriuo galima atvirai aptarti rūpimus klausimus, nebuvimo šalia bei užduočių, kuriems yra nepasiruošę, buvimas turėjo įtakos stipresniam streso išgyvenimui tiek privalomos pradinės, tiek profesinės tarnybos karių grupėse.

PPT 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. PT 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, buvimo 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.

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.

G. Bendoraitės [8] atliktame tyrime nustatyta, kad Karo akademijos kariūnai patiria žemesnio lygio stresą, palyginti su privalomosios pradinės karo tarnybos kariais. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad stresą dažniau jautė privalomos pradinės tarnybos kariai nei profesinės tarnybos kariai.

Tarnybos veiksniai daugumai PPT ir PT karių nedaž-

nai sukeldavo stresą. 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. Per didelis krūvis yra pagrindinė streso profesinėje veikloje 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) [1]. Stresą kariuomenėje sąlygoja ir tokie veiksniai kaip atitrūkimas nuo šeimos ir draugų [9]. Tai patvirtino ir šio tyrimo rezultatai. Nustatyta, kad privalomos pradinės tarnybos kariams itin reikšmingai dažniau, nei kiti veiksniai, stresą sukeldavo negalėjimas dažniau aplankyti artimųjų.

Generalizuoto nerimo sutrikimas pasireiškia kasdieniu nerimu ir rūpesčiu dėl įvairiausių įvykių ir reiškinių, įkyriomis mintimis ir įtampa, kylančia dėl nežinios, sudėtingų socialinių ir darbinių ryšių [19]. G. Bendoraitės [8] atliktame tyrime nustatyta, 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. Remiantis O. F. Tekbo, S. Ceylan ir kt. [10] tyrimo išvadomis, galima daryti prielaidą, jog profesionaliems kariams siekiant išvengti depresijos, būtina sugebėti greitai adaptuotis pakitusioje aplinkoje (pradėjus tarnauti naujame batalione, išvykus į tarptautinę operaciją ar pan.).

PPT 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. PT 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, V. Obelenis ir kt. [11, 12] atliktuose tyrimuose nurodo, kad patiriamas stresas ilgą laiką gali sukelti depresiją, nerimą, nuovargį, širdies veiklos sutrikimų, mažinti atsparumą ligoms. Stresui neatsparūs žmonės linkę į socialinę izoliaciją. Atliktas tyrimas parodė, kad PPT kariai tarnybos metu dažniau jautė neįprastą nuovargį, sunkiau užmigdavo naktį

nei PT kariai. Streso įveikimui PT kariai reikšmingai dažniau nei PPT 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 raminamųjų tablečių, o PPT kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau nei PT kariai rūkydavo.

PPT 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 [7]. 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 PT 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 [8].

Griežta statutinė tvarka, drausmė, karių draugiškumas, kolektyviškumas, grupinis solidarumas veiksmingai padeda palaikyti aukštą karinio dalinio moralę, didinti jo kovingumą, dešimteriojai pagausina fizines ir dvasines kovotojų jėgas [13]. 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. K. L. Zellars ir bendraautorii [14] atliktas tyrimas atskleidė, kad kariuomenės vadai dažnai piktnaudžiauja savo teisėmis, pvz., pareiga padėti pavaldiniams spręsti problemas, tačiau vadai iš jų reikalauja nesiskųsti dėl smulkmenų, nereikšmingų problemų, elgtis pagarbiai ir palankiai kalbėti apie organizacijos vidinę kultūrą. S. E. Pflanz ir A. D. Ogle [15] priduria, jog kariuomenėje konfliktas tarp vado ir pavaldinio yra dažnai išsprendžiamas vadovo naudai.

Tarnybinius santykius reikšmingai geriau vertino PT kariai nei PPT kariai, o organizuojamų apmokymų prieš sudėtingų užduočių atlikimą pakankamumą abiejų grupių kariai vertino panašiai. PPT 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. W. R. Schumm ir kt. [16] tirdami PT karių

pasitenkinimą darbu nustatė, jog dauguma tiriamųjų pabrėžė faktorius, svarbius dirbant kariuomenės sistemoje: vadovavimo sistemą, darbo aplinką, atliekamas funkcijas ir karjeros galimybes. Tyrimo rezultatai parodė, kad kariai su aukštesniu išsilavinimu buvo labiau patenkinti teikiama karjeros galimybėmis, o kariai, užimantys aukštas pareigas, buvo labiau patenkinti darbe atliekamomis funkcijomis, nei žemesnių pareigų kariai.

Socialinė parama – tai tie atvejai, kaip padedantis asmuo, būdamas drauge su streso ištiktu žmogumi, susilpnina jį ištikusio streso stiprumą, paguodžia, nuramina, sudaro galimybę jaustis patogiau. Yra nustatyta, jog emocinė ir socialinė parama žmogui sušvelnina streso poveikį [17]. 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.

Išvados

1. Tarnybos kasdieninė rutina, karinė drausmė, nuolatinis nuovargis, negalėjimas pakeisti nustatytos dienvakšės, kitų karių neigiamos emocijos bei griežti specifiniai reikalavimai reikšmingai dažniau sukeldavo stresą privalomosios pradinės tarnybos kariams nei profesinės tarnybos kariams. Privalomosios pradinės tarnybos kariams dažniausiai stresą sukeldavo negalėjimas dažniau aplankyti artimųjų, jie tarnybos metu dažniau jautė neįprastą nuovargį, sunkiau užmigdavo naktį nei profesinės tarnybos kariai. Kaip reakcija į stresą privalomosios pradinės tarnybos kariai dažniausiai nurodydavo vienišumo jausmą, fizinį ir emocinį išsekimą tarnybos dienos pabaigoje, o profesinės tarnybos – sunkumą užmigant naktį bei emocinį išsekimą.

2. Streso įveikimui profesinės tarnybos kariai reikšmingai dažniau, nei privalomosios pradinės tarnybos kariai, galėdavo pasikalbėti su geru draugu, išeiti pasivaikščioti, paprašyti poilsio dienos. Jie dažniau bendraudavo su savo tiesioginiais vadais, taikydavo atsipalaidavimo priemones, bendraudavo su karo medikais, eidavo į medicinos punktą prašyti raminamųjų tablečių, o privalomosios pradinės tarnybos kariai stresui numalšinti reikšmingai dažniau, nei profesinės tarnybos kariai, rūkydavo. Rūkymą kaip streso įveikimo būdą dažniau rinkdavosi privalomosios pradinės tarnybos bei profesinės tarnybos kariai iš mažesnių gyvenviečių.

Literatūra

1. Gajauskaitė I. Profesinės karo tarnybos karių psichinės sveikatos ir jos išteklių ypatumai. Magistro darbas. Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius: 2008.

2. Puzinavičius B. Bendrosios ir karo psichologijos pagrindai. Generolo J. Žemaičio Lietuvos karo akademija, Vilnius. 2001;2:5.
3. Štrimas G. Ne visi kariauja vienodai. Kardas. 2007;2(425).
4. Maguen S, Litz BT. Predictor of Barriers to Mental Health Treatment for Kosovo and Bosnia Peacekeepers: *A Preliminary Report. Military Medicine.* 2006; 5.
5. Sareen J, Cox BJ, Afifi TO, Stein MB, Belik SL, Meadows G, Asmundson GJ. Combat and peacekeeping operations in relation to prevalence of mental disorders and perceived need for mental health care: findings from a large representative sample of military personnel. *Archives General Psychiatry.* 2007;64(7):843-852.
6. Rugevičius M, Žakaitis P. Karių pasitenkinimo privalomąja karo tarnyba ir jų kovinio pasirėngimo sąsajų ypatumai, *Psichologija.* 2004;29:16-29.
7. Autukaitė M., Valickas G. Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai, *Psichologija.* 2004;29:31 – 46.
8. Bendoraitė G.; Kepalaitė A., Puzinavičius B. Apie kariūnių ir šauktinių stresą. *Kariūnas.* 2007;4(95):10-11.
9. Zavistauskas L. Lietuvių psichikos sveikata: problemos, priežastys, pagalbos galimybės. *Nervų ir psichikos ligos.* 2008;7(37):4.
10. Tekbo OF, Ceylan S, Hamzaoglu O, Hasde M. An investigation of the prevalence of depressive symptoms in newly recruited young adult men in Turkey, *Psychiatry Research.* 2003;119(1-2):155–162.
11. Antinienė D., Ausmanienė N., Jakšys J., Lekavičienė R., Lupeikienė L., Markevičienė E. *Psichologija studentui.* Kaunas. 2000; 84-109.
12. Obelenis V., Malinauskienė V. Darbo sąlygų ir profesinių veiksmų įtaka širdies ir kraujagyslių ligų rizikai. *Medicina.* 2007; 43(2):100-101.
13. Puzinavičius B. Karių tarpasmeninių santykių ypatybės ir problemos. Karinis rengimas ir ugdymas Lietuvoje. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija, Vilnius. 2007; 222.
14. Zellars KL, Tepper BJ, Duffy MK. Abusive supervision and subordinates' organizational citizenship behavior. *Journal of Applied Psychology.* 2002; 87:1068-1076.
15. Pflanz SE, Ogle AD. Job Stress, Depression, Work Performance, and Perceptions of Supervisors in Military Personnel. *Military Medicine.* 2006; 171:861-865.
16. Schumm WR, Gade PA, Bell DB. Dimensionality of military job satisfaction items: an exploratory factor analysis of data from the spring 1996 Sample Survey of Military Personnel, *Psychological Reports.* 2003;92(3):809-819.
17. Matulienė G. Stresas darbe. III Pasaulio lietuvių psichologų konferencijos medžiaga. 2006;149-154.

ANALYSIS OF STRESS EXPERIENCED BY SOLDIERS OF COMPULSORY CONSCRIPTION AND PROFESSIONAL MILITARY SERVICES

O. Čikalova, D. Drungilienė, V. Mockienė

Key words: military service, soldiers, stress, analysis.

Summary

Very often conscripted soldiers experience heavy physical loads and mental shocks and challenges.

The goal of this thesis was to analyse and to compare the factors triggering the stress to soldiers of compulsory conscription and professional military service and the ways to cope with it.

Methods applied in this thesis were as follows: investigation conducted in 2010-2011 applying quantitative data accumulation and data processing methods. 233 soldiers of compulsory conscription and professional military service that were in the service in the aircraft base of Military Air Force and were selected applying the targeted sampling method participated in the inquiry.

The statistic program package „SPSS 17 for Windows” was applied for data analysis. Levels of significance of statistical hypotheses were applied: where $p < 0,05$ was statistically significant, $p < 0,01$ was statistically very significant and $p < 0,001$ was extremely statistically significant. The participants were acquainted with investigation goal and the consent of a uniformed person was received.

The results of the investigation revealed that such factors as everyday routine, military discipline, constant tiredness, impossibility to change the established day time schedule, negative emotions of other soldiers and strict particular requirements triggered stress significantly more often to the soldiers of compulsory conscription service than to the soldiers of professional service. The more strong reaction of soldiers of compulsory conscription service to stress provoked the feeling of loneliness and physical and emotional exhaustion at the end of the service day, meanwhile the soldiers of professional service had some difficulties with sleep at night and emotional exhaustion. While trying to combat the stress the soldiers of professional service significantly more often than the soldiers of compulsory conscription service used the conversation with a good friend and long walks, meanwhile the soldiers of compulsory conscription service trying to suppress the stress used to smoke significantly more often than the soldiers of professional service. Smoking as the method to conquer the stress was preferred more often by the soldiers from smaller townships.

Correspondence to: drungiliene@gmail.com

Gauta 2012-09-14
