

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Psichologijos institutas

Jokūbas Gužas

Klinikinės psichologijos studijų programa  
Magistro darbas

**Mirties baimės, suicidinių tendencijų ir vyriškumo ryšys**

Darbo vadovė: prof. habil. dr. Danutė Gailienė

Darbo konsultantė: dokt. Dovilė Grigienė

Vilnius 2021

## TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	4
SVARBIAUSIOS SAŲOKOS .....	5
PRATARMĖ .....	6
1. ĮVADAS .....	7
1.1. Suicidiškumo statistika: lyčių skirtumai pasaulyje ir Lietuvoje.....	7
1.2. Vyrų suicidiškumo Lietuvoje ypatumų apžvalga .....	9
1.3. Suicidiškumo vertinimo problematika.....	13
1.4. Mirties baimės samprata.....	14
1.5. Lyčių vaidmenų konflikto samprata .....	17
1.6. Tyrimo problema .....	21
1.7. Tyrimo tikslas ir uždaviniai.....	26
2. METODIKA.....	27
2.1. Tyrimo dalyviai .....	27
2.2. Įvertinimo būdai .....	28
2.3. Tyrimo eiga.....	30
2.4. Duomenų analizė .....	31
3. REZULTATAI .....	32
3.1. Suicidinių tendencijų ir lyčių vaidmenų konflikto ryšys.....	32
3.2. Mirties baimės ir lyčių vaidmenų konflikto ryšys .....	33
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	35
IŠVADOS .....	45
LITERATŪRA .....	46
PRIEDAI .....	53

## SANTRAUKA

Mirties baimės, suicidinių tendencijų ir vyriškumo ryšys

Jokūbas Gužas

Vilnius, Vilniaus universitetas, 2021

Lietuva pasižymi aukštu vyrų savižudybių rodikliu bei daug didesniu nusižudžiusių vyrų negu moterų skaičiumi lyginant su kitomis Europos ir pasaulio šalimis. Tai skatina tyrinėti vyrų suicidiškumo klausimus Lietuvoje. Šiame tyrime siekta analizuoti, kaip vyrų polinkis vadovautis visuomenėje paplitusiais dominuojančio vyriškumo standartais, sukeliančiais lyčių vaidmenų konfliktą, susijęs su suicidinėmis mintimis, savižudišku elgesiu ir mirties baime. Tyrime dalyvavo 508 vyrai nuo 18 iki 92 metų amžiaus. Tyrimo dalyviai užpildė šiuos instrumentus: Savižudiško elgesio klausimyną – Peržiūrėtą, Savižudiškų minčių atributų skalę, Įgyto gebėjimo nusižudyti skalę – Bebaimiškumas mirties atžvilgiu, Lyčių vaidmenų konflikto skalę – Trumpąją versiją. Taip pat rinkta informacija apie tyrimo dalyvių amžių, gyvenamąją vietą, išsilavinimą, šeimines ir darbinę padėtį. Rezultatai parodė, kad kuo vyrai labiau linkę į galią, sėkmę, dominavimą, konkurenciją su kitais, kuo jie labiau įsitraukę į darbą, mažiau laiko skiria šeimai ir laisvalaikiui, kuo vyrams sunkiau pripažinti ir išreikšti patiriamas emocijas, tuo ryškesnės suicidinės mintys, savižudiškas elgesys ir mažesnis mirties baimės lygis. Nagrinėtos sąsajos nepriklauso nuo vyrų amžiaus, gyvenamosios vietos, išsilavinimo, šeimines ir darbinės padėties. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad vyrų patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas dėl polinkio vadovautis visuomenėje vyraujančiais vyriškumo modeliais susijęs su padidėjusia savižudybės rizika. Gauti rezultatai leidžia teikti rekomendacijas psichologinės pagalbos teikėjams ir prevencinių priemonių organizatoriams.

Raktiniai žodžiai: mirties baimė, suicidinės tendencijos, vyriškumas, lyčių vaidmenų konfliktas.

## SUMMARY

The link between death anxiety, suicidal tendencies and masculinity

Jokūbas Gužas

Vilnius, Vilnius University, 2021

Lithuania has a high male suicide rate and a much higher number of male suicides than female suicides compared to other European and world countries. This motivates the research on male suicidality in Lithuania. The purpose of the research was to examine how the male tendency to conform to societal norms of dominant masculinity, leading to gender role conflict, relates to suicidal ideation, suicidal behaviour and the fear of death. The study involved 508 men aged between 18 and 92 years of age. The survey tools included the Suicide Behaviors Questionnaire-Revised, the Suicidal Ideation Attributes Scale, the Acquired Capability for Suicide Scale-Fearlessness About Death, and the Gender Role Conflict Scale-Short Version. In addition, information was collected on the age, place of residence, education, marital and working status of the participants. The results showed that the more men are inclined towards power, success, dominance, competition with others, the more involved they are in work, the less time they spend on family and leisure, the more difficult it is for men to acknowledge and express their emotions, the more pronounced are their suicidal thoughts and behaviour and the lower the level of their fear of death. The associations examined are independent of the age, place of residence, education, marital and employment status of the men. The results show that men's experience of gender role conflict, due to their tendency to conform to societal models of masculinity, is associated with increased suicide risk. The results allow providing recommendations for psychological support providers and prevention.

Keywords: death anxiety, suicidal tendencies, masculinity, gender role conflict.

## SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Mirties baimė (angl. *death anxiety*) – baimės jausmas, apsaugantis nuo savižudiškų veiksmų. Skausmingų gyvenimo patirčių metu šios baimės lygis gali sumažėti, tuomet įgyjamas bebaimiškumas mirties atžvilgiu (Joiner, 2005).

Suicidinės tendencijos (angl. *suicidal tendencies*) – savižudybės rizika, kurią atspindi suicidinės mintys ir savižudiškas elgesys (VandenBos, 2013).

Lyčių vaidmenų konfliktas (angl. *gender role conflict*) – vidinis psichologinis konfliktas, išgyvenamas, kai realus suvoktas savo vyriškumo tapatumas neatitinka idealaus, visuomenėje dominuojančio vyriškumo įvaizdžių (O'Neil, 2013).

## PRATARMĖ

Savižudybė yra rimta psichikos sveikatos problema. Pasaulyje per metus nusižudo apie 800 tūkstančių žmonių (Pasaulio sveikatos organizacija, 2019). Nors pastaruoju metu Lietuvoje stebimas mažėjantis savižudybių skaičius, visgi šis rodiklis ganėtinai aukštas lyginant su kitomis šalimis (Eurostatas, 2020; Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2021; Pasaulio sveikatos organizacija, 2016). Tad savižudybės lieka opia problema mūsų šalyje.

Daugumoje pasaulio šalių vyrų nusižudo daugiau negu moterų. Iš kitų pasaulio valstybių Lietuva išsiskiria tiek vienu aukščiausiu vyrų savižudybių rodikliu, tiek ir dideliu nusižudžiusių vyrų ir moterų skaičiaus skirtumu (Pasaulio sveikatos organizacija, 2016). Šie duomenys pagrindžia vyrų savižudybių fenomeno tyrimų reikalingumą Lietuvoje.

Tyrimais nustatyti įvairūs vyrų suicidiškumo rizikos veiksniai. Visgi didesnis dėmesys yra skiriamas socialiniams bei ekonominiams veiksniams ir mažiau lieka tyrinėjamos psichologinės vyrų savižudybių priežastys. Naujuose suicidologiniuose tyrimuose siūloma ieškoti, kaip vyrų savižudybės gali būti susijusios su vyriškumu, kuris suprantamas kaip visuomenėje priimti tradicinio vyriškumo standartai (Richardson, Robb, & O'Connor, 2021). Keliama prielaida, kad tie vyrai, kurie dėl neatitikimo tarp savo realaus ir idealaus vyriškumo išgyvena vidinį lyčių vaidmenų konfliktą, gali pasižymėti padidintu savižudiškumu (O'Neil, 2013).

Taigi planuojamame tyrime bus siekiama nustatyti, kaip Lietuvoje gyvenančių vyrų suicidiškumas susijęs su jų patiriamu lyčių vaidmenų konfliktu. Gauti rezultatai gali prisidėti prie veiksmingų prevencinių priemonių kūrimo siekiant mažinti vyrų savižudybių mastą Lietuvoje ir apskritai gerinant vyrų psichikos sveikatos būklę.

## 1. ĮVADAS

### 1.1. Suicidiškumo statistika: lyčių skirtumai pasaulyje ir Lietuvoje

Pasaulyje stebima tendencija, kad beveik visose šalyse vyrų nusižudo daugiau negu moterų, išskyrus keletą valstybių. Įvairiose šalyse nusižudžiusių vyrų ir moterų santykis varijuoja. Ryškiausias lyčių skirtumas matomas Rytų Europos regione. Tuo tarpu Pietryčių Azijos ir Vakarų Ramiojo vandenyno šalyse nusižudžiusių vyrų ir moterų skaičius apylygis. Bangladeše, Grenadoje, Kinijoje, Lesote, Maroke, Mianmare ir Pakistane moterų savižudybių rodiklis didesnis negu vyrų (Pasaulio sveikatos organizacija, 2016).

2016 metų duomenimis Europoje vidutiniškai 3,7 kartų daugiau nusižudo vyrų lyginant su moterimis (skaičiuojama 100 tūkstančių gyventojų). Lietuvoje šis lyčių skirtumas itin ryškus – vyrų nusižudo 6,1 kartų daugiau negu moterų. Palyginimui šis skirtumas Lietuvos kaimyninėse valstybėse: Lenkijoje 6,7; Ukrainoje 6,5; Rusijoje 6,0; Baltarusijoje 5,7; Latvijoje 5,2; Estijoje 4,6 (Pasaulio sveikatos organizacija, 2016). Iš šių duomenų galima matyti, kad to paties regiono valstybėse skiriasi vyrų ir moterų savižudybių rodikliai. Vadinasi, tyrinėjant lyčių suicidiškumo problemą būtina atsižvelgti ne tik į bendrus, bet ir į konkrečios valstybės veiksnius, palaikančius šį lyčių savižudybių skirtumą.

Žvelgiant iš istorinės perspektyvos, Lietuvoje skirtingas vyrų ir moterų savižudybių skaičius stebimas jau kuris laikas. Šadauskas (2017) savo straipsnyje pateikia XIX a. antros pusės ir XX a. pradžios savižudybių statistiką dvejose Lietuvos gubernijose – Vilniaus ir Kauno. Abejose gubernijose, kalbant apie nusižudžiusių vyrų ir moterų skaičių, užfiksuota, kad vyrų nusižudydavo tris kartus daugiau negu moterų. Vadinasi, jau analizuotu laikotarpiu buvo didesnis vyrų polinkis į savižudišką elgesį. Tokios pačios tendencijos matomos ir visą XX a. Anot Gailienės (1998), prieškarinio Lietuvoje vyrų nusižudydavo 2-3 kartus daugiau negu moterų, Sovietinės okupacijos metu – 4-5 kartus daugiau, atkūrus Nepriklausomybę šis skirtumas pasiekė aukščiausią lygį – 5-6 kartus. Taigi, iš šių apžvalgų matoma, kad Lietuvoje jau nuo XIX a. antros pusės stebimas didesnis vyrų savižudybių skaičius. Ši tendencija matoma ir kitose pasaulio šalyse, tačiau Lietuvoje nuo sovietmečio nusižudžiusių vyrų ir moterų skaičiaus skirtumas tapo itin didelis, o tai verčia atidžiau tyrinėti Lietuvos vyrų suicidinio elgesio veiksnius.

Nors šiuo metu Lietuvoje matomas savižudybių mažėjimas, tačiau bendrai nusižudžiusiųjų kiekis, vyrų savižudybių skaičius ir lyčių skirtumas pagal suicidiškumą išlieka vienas aukščiausių Europoje (Eurostatas, 2020). 2021 metų išankstiniais duomenimis, 2020 metais Lietuvoje nusižudė 3,6 kartų daugiau vyrų negu moterų. Apskritai, tarp darbingo amžiaus vyrų mirčių priežasčių Lietuvoje, savižudybės (tyčiniai sužalojimai) sudaro 4,9 % visų mirčių. Tai yra ketvirta didžiausia vyrų mirties priežastis, po išeminės širdies ligos, virškinimo organų piktybinių navikų ir kepenų ligos.

Tuo tarpu darbingo amžiaus moterų grupėje mirtis nuo savižudybės yra tik devintoje vietoje (2,5% visų mirčių) (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2021).

Pastaruoju metu savižudybių skaičius fiksuojamas remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos standartais, tačiau keliamas šių duomenų patikimumo klausimas. Šadauskas (2017), tyrinėjęs savižudybių dėsningumus XIX a. antroje pusėje ir XX a. pradžioje nurodo, kad informacija apie savižudybių situaciją tuo laikotarpiu itin fragmentiška, o pasitelkta metodika, kuria apskaičiuojamas savižudybių rodiklis, galimai iškreipia tikrąją situaciją. Kaledienė (1999) taip pat iškelia surinktų statistinių duomenų apie mirtingumą nuo savižudybės tikslumo problemą. Mokslininkė teigia, kad savižudybė yra specifinė mirties priežastis, kurią dėl visuomenės jautrumo bandoma maskuoti kitomis mirties priežastimis, pavyzdžiui, nelaimingais atsitikimais ar tiesiog nenustatytomis mirties priežastimis. Todėl tampa sunku įvertinti realų savižudybių skaičių. Buvusioje Sovietų Sąjungoje informacija apie savižudybes buvo klasifikuojama kaip labai slapti duomenys, tad tikslios informacijos apie XX a. savižudybių mastą taip pat neturima. Visgi Rimkevičienė ir Misevičius (2020) kelia klausimą, kad ir šiuo metu savižudybių registravimas galimai yra netikslus dėl registravimo sistemos spragų. Daroma prielaida, kad dalis savižudybių gali slėptis po kitomis mirčių priežastimis. Tikslių duomenų trūkumas riboja aiškaus savižudybių masto suvokimą. Gali būti, kad iš tiesų savižudybių skaičius Lietuvoje yra didesnis negu pateikiama oficialioje statistikoje, taip pat ir dar ryškesnis nusižudžiusių vyrų ir moterų santykis.

Kalbant apie suicidiškumo skirtumus tarp lyčių, svarbu paminėti ir dar vieną faktą, kad visame pasaulyje mergaičių ir moterų savižudiškų minčių ir elgesio rodikliai yra didesni, tačiau mirtingumas nuo savižudybių yra mažesnis nei berniukų ir vyrų. Šiam reiškiniui pavadinti naudojamas lyčių paradokso terminas (Canetto, 2008). Remiantis kitų šalių suicidiškumo duomenimis, lyčių paradoksas yra vyraujanti, tačiau ne universali tendencija – skirtumai išryškėja ir tarp šalių, ir pačių valstybių viduje. Tai rodo kultūrinių motyvų svarbą gyventojų savižudiškam elgesiui. Tai, kad moterys bando nusižudyti dažniau negu vyrai, tačiau vyrai miršta nusižudydami dažniau negu moterys, patvirtina Lietuvoje atlikti tyrimai, nors nuoseklių duomenų apie tai trūksta. Liaugaudaitės ir kitų (2020) psichosocialinės autopsijos tyrimas atskleidė, kad nusižudžiusios moterys iki savižudybės bandė žudyti daugiau kartų negu vyrai. Tokią pačią tendenciją parodė anksčiau atliktas Navicko, Hilbig, Danilevičiūtės, Dembinsko ir Glebovo tyrimas (2012) Vilniaus mieste: lyginant ketinusius ir nusižudžiusius asmenis, moterys 7,5 karto dažniau mėgino nusižudyti negu vyrai, visgi daugiau nusižudė vyrų negu moterų.

Išliekantis didelis vyrų savižudybių skaičius pasaulyje ir Lietuvoje aktualizuoja specifinių šios grupės suicidiškumo rizikos ir apsauginių veiksnių paiešką. Dažniausiai tyrimuose siekiant paaiškinti didesnę vyrų savižudybių rodiklį nagrinėjami socialiniai, ekonominiai vyrų suicidiškumo ypatumai (Grigienė ir kt., 2015). Tačiau stokojama tyrimų, atskleidžiančių psichologinius arba



intrapšichinius šio reiškinio aspektus. Gausesnė vyrų suicidiškumo veiksnių analizė gali paskatinti efektyvesnių prevencinių priemonių kūrimą.

## 1.2. Vyrų suicidiškumo Lietuvoje ypatumų apžvalga

Vyrų savižudybių rodikliai skiriasi tarp skirtingų pasaulio regionų, taip pat tarp to paties regiono valstybių bei pačių šalių viduje. Vienas ryškiausių vyrų savižudybių židinių buvo nustatytas buvusios Sovietų Sąjungos šalyse, įskaitant tris Baltijos valstybes, Rusiją, Baltarusiją ir Ukrainą (Naghavi, 2019). Tarp tų šalių Lietuva yra išskirtinis atvejis, nes joje vyrauja vienas didžiausių vyrų savižudybių skaičius (Gailienė, 2015). Lietuvoje 2016 m. vyrų mirtingumas nuo savižudybių buvo maždaug 25% didesnis nei kaimyninėse Latvijoje, Rusijoje ir Baltarusijoje, dvigubai didesnis nei Lenkijoje, Vengrijoje, Estijoje (Pasaulio sveikatos organizacija, 2016). Toks didelis vyrų savižudybių mastas Lietuvoje bei anksčiau aptartas lyčių suicidiškumo skirtumas rodo poreikį nagrinėti ne tiek bendrus, kiek Lietuvai būdingus vyrų savižudybių ypatumus.

Tikslingiausia vyrų savižudybių rodiklius ir jų kaitą Lietuvoje apžvelgti nuo 1924 metų, kai šie rodikliai buvo pradėti registruoti pagal tarptautinius standartus. Turimi duomenys rodo, kad vyrų savižudybių skaičius per pastaruosius 100 metų itin smarkiai keitėsi. Prieškario Lietuvoje vyrų savižudybių rodiklis buvo žemas, kokių nors išskirtinių svyravimų nepastebėta. Pirmosios sovietų ir nacių okupacijos metu patikimų duomenų apie savižudybes nėra. Tuo tarpu antrosios sovietų okupacijos metu savižudybių rodikliai fiksuoti gana išsamiai. Kalbant apie vyrų savižudybes, kasmet šis rodiklis didėjo. Nuolat didėjantis nusižudžusių vyrų skaičius stebėtas iki pat 1986 metų. Po šių metų savižudybių skaičius staigiai sumažėjo ir iki 1991 metų išsilaikė ganėtinai stabilus. Panašios tendencijos užfiksuotos ir kitose buvusiose Sovietų Sąjungos valstybėse. Toks staigus vyrų savižudybių sumažėjimas siejamas su tuo metu vykusiais politiniais pokyčiais – prasidėjusia taip vadinama „perestroika“. Nuo 1991 metų vyrų savižudybių skaičius vėl pradėjo kilti. Vyrų mirtingumo dėl savižudybių pikas Lietuvoje pasiektas XX a. dešimto dešimtmečio viduryje. Šis savižudybių rodiklio augimas gali būti laikomas reakcija į Nepriklausomybės atgavimo nulemtas radikalias reformas. Panašios tendencijos matytos ir kitose Baltijos šalyse (Gailienė, 2015). Po lėto atsigavimo XX a. antrojoje dešimto dešimtmečio pusėje, laikotarpyje nuo 2000 metų pastebėti nenuoseklūs pokyčiai, labiau žymintys vyrų savižudybių mažėjimą. Tam tikras staigus savižudybių skaičiaus kritimas pastebimas po 2004 metų, kai Lietuva įstojo į Europos Sąjungą. Finansinės krizės ir po krizinio laikotarpio metu (2008-2012 metais) vyrų savižudybės didžiausią piką pasiekė 2009 metais. Ženklesnė savižudybių mažėjimo pažanga prasidėjo nuo 2013 metų ir stebima iki šiol. Tai rodo pasiektą progresą savižudybių prevencijos srityje (Jasilionis, Grigoriev, Stumbrys, & Stankūnienė, 2020). Tokia istorinė vyrų savižudybių kaitos apžvalga parodo, kad Lietuvoje vyrai itin

jautriai reaguoja į šalyje vykstančias politines permainas, jų savižudybių rodiklio svyravimai glaudžiai susiję su istoriniais pokyčiais. Tai rodo, kad vyrai yra labiau pažeidžiami psichosocialinio streso, moterys tuo tarpu yra labiau atsparesnės (Gailienė, 2021).

Didesnis dėmesys, tyrinėjant vyrų savižudybes Lietuvoje, skiriamas aptarti savižudybių rodiklio skirtumams tarp miesto ir kaimo. Gailienė (1998) pastebi XX amžiaus antroje pusėje išryškėjusią tendenciją, jog kaime nusižudžiusių vyrų ir moterų santykis yra didesnis negu mieste. Kaip teigia Stumbrys (2016), savo disertacijoje aptaręs vidutinio amžiaus vyrų savižudybių rodiklius, Lietuvoje galima išskirti dvi regionines grupes, pasižyminčias aukštu vyrų mirtingumu dėl savižudybių. Pirma grupė apima savivaldybes Šiaurės ir Šiaurės Rytų Lietuvoje: Biržų, Joniškio, Kupiškio, Molėtų, Pakruojo, Radviliškio, Rokiškio, Zarasų rajonus. Antra grupė – Pietų Lietuva: Lazdijų, Marijampolės, Prienų, Varėnos, Šakių rajono savivaldybės. Galima pastebėti, kad tai savivaldybės, kuriose santykinai didesnė dalis gyvenančių vyrų yra kaimo gyventojai. Tuo tarpu žemo vyrų mirtingumo dėl savižudybių grupės telkiasi didžiuosiuose Lietuvos miestuose bei Pietryčių Lietuvoje. Šiuose regionuose esančiose savivaldybėse kartu su kaimyninėmis savivaldybėmis vyrų savižudybių rodikliai žemi. Tai rodo, kad vyrų savižudybės labiau paplitusios tarp kaimo negu miesto gyventojų.

Jasilionio ir kolegų (2020) atlikta išsami vyrų savižudybių analizė Lietuvoje parodė, kad kaimiškoji gyvenamoji vietovė lieka svarbiu suicidiškumo veiksniu nepriklausomai nuo kitų individualių ypatumų – socio-demografinių ir socio-ekonominių charakteristikų. Tai įrodo, kad gyvenimas kaimiškoje vietovėje yra vyrų suicidiškumo rizikos veiksnys pats savaime. Antras, anot tyrėjų, naujai rastas dalykas, kad aukšta savižudybės rizika išlieka ir tarp tų vyrų, kurie anksčiau gyveno kaimiškoje vietovėje ar mažesniuose miestuose ir persikėlė gyventi į didesnius miestus. Taigi, rizika nesumažėja pakeitus gyvenamąją vietą, rizikos kilmė galimai yra susijusi su gimimu kaime. Tačiau rasta tai, kad gimimas mieste ar užsienio valstybėje ir persikėlimas gyventi į kaimišką vietovę taip pat susijęs su padidėjusia vyrų suicidine rizika. Šie radiniai atskleidžia, kad vyrų savižudybių kontekste gyvenimas kaime ar mažesniame mieste padidina suicidiškumo riziką. 2020 metų savižudybių duomenys rodo, kad kaime nusižudžiusių vyrų ir moterų santykis didesnis negu mieste (mieste nusižudė 2,9 karto daugiau vyrų, kaime – 4,8), taip pat, jog kaime nusižudžiusių vyrų rodiklis aukštesnis negu mieste (mieste 100 tūkstančių gyventojų tenka 30,5 vyrų savižudybės, kaime – 47,0) (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2021).

Vyrų savižudybių rodiklis Lietuvoje skiriasi lyginant nusižudžiusius vyrus pagal amžių. Navicko ir kolegų (2012) atliktas tyrimas parodė, kad vyrų grupėje didžiausia savižudybės rizika susitelkusi apie 19-34 metų vyrus. Kalbant apie vyresnio amžiaus vyrus, pikas pasiekiamas 50-64 metų tarpsnyje. Visgi būtina atkreipti dėmesį, kad pastarasis tyrimas atliktas tik Vilniaus miesto savivaldybėje. Liaugaudaitės ir kitų (2020) psichosocialinės autopsijos studija atskleidė, kad

daugiausia nusižudžiusių vyrų buvo vidutinio amžiaus. Tačiau didžiausi skirtumai išryškėjo tarp 31-40 metų amžiaus asmenų, kur daugiau nusižudė vyrų negu moterų. Remiantis naujausiais Higienos instituto (2021) duomenimis, praeitais metais mieste daugiausiai nusižudė 30-39 metų bei 50-64 metų grupei priklausantys vyrai. Tuo tarpu tarp kaimo gyventojų daugiausiai nusižudė 50-64 metų vyrų. Šie duomenys rodo, kad amžius taip pat yra suicidiškumo rizikos veiksnys. Lietuvoje daugiausiai nusižudo jaunesnio ir vidutinio amžiaus vyrai.

Analizuojant lyčių suicidiškumo ypatumus, skiriasi vyrų ir moterų pasirenkami nusižudymo būdai. Liaugaudaitės ir kolegų (2020) duomenimis vyrai nusižudydami dažniau naudojo šaunamuosius ginklus, atsigulė po geležinkelio riedmenimis, pasikorė, moterys dažniau rinkosi šuolius iš aukščio, apsinuodijimą, pasiskandinimą. Vasiljevaitės su kolegomis (2019) duomenys papildė atliktą tyrimą. Tyrėjų gauta, kad tik vyrai kaip savižudybės būdą pasirenka nusinuodijimą dujomis, garais ar tirpikliais, daugiau vyrų negu moterų nusižudant naudoja šautuvą ar sprogmenis. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro (2021) duomenys tai taip pat patvirtina. Ši informacija atskleidžia tendenciją, kad vyrų pasirenkami nusižudymo būdai yra daug žiauresni ir aukštesnės mirtingumo tikimybės negu moterų.

Dar vienas su vyrų savižudybėmis Lietuvoje susijęs dalykas – tai alkoholio vartojimas. Lietuvoje atliktas psichosocialinės autopsijos tyrimas parodė, kad pusė iš nusižudžiusių asmenų vartojo alkoholį, iš kurių didesnė dalis – reguliariai. Alkoholį daugiau vartojo nusižudę vyrai negu moterys (Liaugaudaitė et al., 2020). Dadašev (2017) savo disertacijoje mini, kad lietuvių suicidiniame elgesiui didelę reikšmę galimai daro itin žalingas alkoholio vartojimas. Mokslininkas, atlikęs tyrimą, pastebėjo, kad alkoholio vartojimas atlieka svarbų vaidmenį įvairiuose suicidinio proceso etapuose iki pat mėginimo nusižudyti.

Taip pat tyrimais išskiriami įvairūs kiti individualūs socio-demografiniai ir socio-ekonominiai vyrų savižudybių Lietuvoje ypatumai. Didesne suicidine rizika pasižymi tie vyrai, kurie turi žemesnį išsilavinimą, yra bedarbiai, ilgą laiką nedirbę ar išvis niekada neturėję darbinės patirties, nevedę (Jasilionis et al., 2020). Grigienės su kolegomis (2015) atliktas tyrimas taip pat parodė, kaip vyrų finansinė situacija susijusi su savižudybių mastu. Tie vyrai, kurie savo finansinę būklę subjektyviai vertino kaip prastesnę, pasižymėjo didesne suicidine rizika. Tuo tarpu reali finansinė padėtis nebuvo susijusi su vyrų savižudžiumu. Autopsinio pobūdžio studija atskleidė, kad nusižudę vyrai dažniau susidūrė su finansiniais sunkumais, turėjo problemų darbe. Be to, vyrai prieš savižudybę dažniau susidūrė su šeimos konfliktais, problemomis dėl mokslų, buvo įsitraukę į baudžiamosios justicijos sistemą (Liaugaudaitė et al., 2020). Tad vyrų suicidiškumo veiksniai Lietuvoje susiję su vyrų išsilavinimo lygiu, ekonominiu aktyvumu, finansiniu stabilumu, tarpasmeninių santykių turėjimu. Visgi Vytauto Didžiojo universiteto tyrėjai teigia, kad Lietuvoje palyginus su kaimyninėmis šalimis ekonominių rodiklių augimas spartesnis, o vyrų savižudybių mastai išsilaiko dideli, tad vyrų

savižudybės vien su socio-ekonominiais veiksniais sietinos negali būti (Jasilionis, 2019). Jasilionio ir kolegų (2020) atliktoje analizėje taip pat nurodoma, kad visada lieka tam tikra dalis vyrų savižudybių, kurių negalima paaiškinti įvairiais aukščiau įvardytais demografiniais veiksniais. Tai pagrindžia anksčiau pateiktą poziciją, kad vyrų suicidiškumą būtina sieti ne tik su socialiniais ar ekonominiais, bet ir psichologiniais veiksniais.

Atliepiančiam poreikiui ieškoti vyrų savižudybių psichologinių priežasčių, Grigienė ir kolegės (2015) atlikdami tyrimą ieškojo vyrų suicidiškumo prielaidų Lietuvoje bei atskleidė tėvo vaidmens ir patirtų trauminių įvykių reikšmę vyriškos lyties atstovų suicidiškumui. Tyrimo rezultatai parodė, kad vyrai, kurie turėjo minčių apie savižudybę, savo tėvą vertino kaip mažiau rūpestingą negu vyrai, tokių minčių neturėję. Taip pat gauta, kad patirtų traumuojančių įvykių skaičius ir iš to kilę potrauminio streso simptomai didesni tų asmenų, kurie turėjo savižudiškų minčių. Visgi, ir moterų grupėje traumuojančių įvykių skaičius susijęs su didesne savižudybės rizika. Išskirtinai tik vyrams didesniu suicidiškumo rizikos veiksniu yra ryškesnės potrauminio streso pasekmės (Grigienė ir kt., 2015). Šis rezultatas dera jau su anksčiau pateikta idėja, kad Lietuvoje vyrai sunkiau susidoroja su stresiniais, šiuo atveju trauminiiais įvykiais negu moterys. Patirdami vidinę įtampą kaip vieną iš įveikos būdų galimai jie renkasi savižudybę.

Richardson ir kolegės (2021), atlikę pačią naujausią didelės apimties sisteminę tyrimų apžvalgą, teigia, kad dauguma veiksnių gali padidinti suicidinę riziką nepriklausomai nuo lyties, visgi nagrinėjant vyrų savižudybių klausimą svarbu fokusuotis būtent į tuos veiksnius, kurie yra susiję su vyrų savižudišku elgesiu. Apibendrinant, mokslininkai nustatė tokius vyrų rizikos veiksnius, kurie labiausiai prognozuoja vyrų suicidinį elgesį – tai priklausomybė nuo alkoholio ir/ar narkotinių medžiagų; buvimas nesusituokusiu, vienišu, išsiskyrusiu ar našliu; depresijos diagnozės turėjimas. Perspektyviųjų tyrimų analizė išryškino socio-demografinių veiksnių (šeiminės padėties, išsilavinimo, darbinio statuso, pajamų lygio, gyvenamosios vietos, amžius), prastesnės psichikos ir fizinės sveikatos, patirtų neigiamų gyvenimo įvykių (psichologinių traumų) svarbą vyrų savižudybėms. Mokslininkai mažą skaičių tyrimų, susitelkiančių į vyrų psichologines savižudybės priežastis, aiškina vyraujančių tyrimų pobūdžiu. Dauguma vyrų savižudybes analizuojančių tyrimų yra didelės apimties epidemiologinės studijos, kurių tikslas yra aprašyti demografines suicidinių polinkių tendencijas. Galima matyti, kad tam tikri ir užsienio šalyse rasti vyrų savižudiškumo ypatumai yra susiję su Lietuvos tyrimuose gautais duomenimis. Visgi išskirtinė Lietuvos situacija skatina ir toliau tyrinėti šį reiškinį.

Kaip vieną iš tolesnių tyrimo kryptių Richardson su kolegomis (2021) siūlo analizuoti vyrų patirtis, pavyzdžiui, kaip jie išgyvena vyriškumą, nes vyriškumo patyrimas gali daryti įtaką savižudybės rizikai. Dadašev (2017) taip pat užsimena, kad tai, kiek vyrams yra būdingos tradicinės vyriškumo normos, gali būti susiję su jų suicidiškumu. Panašios nuomonės laikosi ir Grigienė su

kolegomis (2015), kalbėdami apie vyriško tapatumo ryšį su savižudiškumu. Tad atsižvelgiant į ankstesnių tyrimų siūlymus, planuojamame tyrime bus siekiama nagrinėti vyrų vyriškumo patyrimo sąsajas su jų savižudiškumu.

### 1.3. Suicidiškumo vertinimo problematika

Suicidiškumą galima apibrėžti kaip savižudybės riziką, kuri paprastai pasireiškia savižudiškų minčių ir ketinimų turėjimu (VandenBos, 2013). Taigi suicidiškumas arba suicidinės tendencijos apima ir minčių, ir elgesio komponentus.

Tyrimais parodyta, kad suicidinių minčių, ketinimų turėjimas ir ankstesnis mėginimas nusižudyti yra reikšmingi prognozuojant savižudybės tikėtinumą ateityje. Pavyzdžiui, paauglių ir jaunų suaugusiųjų imtyje ankstesni suicidiniai bandymai ir savižalos epizodai numato mėginimą nusižudyti ateityje (Horwitz, Czyz, & King, 2015). Australijoje atliktas tyrimas parodė, kad suaugusiųjų tarpe ankstesnė savižala prognozuoja aukštą savižudybės riziką netolimoje ateityje (Tran et al., 2014). Dar vienas 14 metų trukęs tęstinis tyrimas Suomijoje atskleidė, kad tarp suaugusiųjų ankstesni bandymai nusižudyti ir vyriška lytis numato mėginimą žudyti ateityje. Be to, ankstesnio psichiatrinio gydymo istorija, somatinės ligos ir asmens motyvuotas noras numirti išlaiko ilgalaikę suicidinę riziką (Suokas, Suominen, Isometsa, Ostamo, & Lonnqvist, 2001). Kita Suomijoje atlikta 37 metus trukusi tęstinė studija parodė, kad ankstesnis bandymas žudyti išlaiko savižudybės riziką per visą likusį suaugusiojo gyvenimą (Suominen et al., 2004). Šiuose tyrimuose savižudybės rizika siejama su suicidiniu elgesiu. Tačiau, kaip parodė viena iš Amerikoje atliktų studijų, aukštą suicidinę riziką nusako ir savižudiškų minčių turėjimas. Geriausiai bandymą nusižudyti prognozuoja savižudiškos mintys kartu su noru numirti (Baca-Garcia et al., 2011). Bostwick, Pabbati, Geske ir McKean (2016) Amerikoje atliktas 30 metų kohortos bandžiusių nusižudyti pirmą kartą tyrimas parodė, kad net ir vienintelis bandymas žudyti yra stiprus savižudybės rizikos veiksnys. Anot tyrėjų, ankstesnis bandymas žudyti yra daug stipresnis savižudybės ateityje rizikos veiksnys negu turimos savižudiškos mintys. Šiame tyrime buvo gauta, kad vidutiniškai 60 % asmenų, kurie nusižudė, buvo kategorizuoti kaip anksčiau bandę žudyti, ir daugiau nei 80 % iš jų nusižudė per vienerių metų laikotarpį nuo pirmojo savižudybės bandymo.

Visgi aptinkama ir kiek priešingų tyrimų anksčiau aptartiems. Pavyzdžiui, Large, Corderoy ir McHugh (2021) sisteminė apžvalga ir metaanalizė parodė, kad suicidinės ideacijos ir suicidinis elgesys yra tik vidutiniškai susiję su savižudybės rizika. Be to, remiantis studijų duomenimis, negalima įrodyti, kad suicidinis elgesys stipriau susijęs su būsima savižudybe negu suicidinės ideacijos. Ribeiro ir kitų (2016) atlikta ilgalaikių tyrimų metaanalizė parodė, kad suicidinių minčių turėjimas ir ankstesnis savižudiškas elgesys yra reikšmingi rizikos veiksniai prognozuojant suicidines

mintis ateityje, būsimus suicidinius bandymus ir mirtį nuo savižudybės. Vis dėlto prognostinė šių veiksmų galia yra silpna. Kitu didelės apimties tyrimu Prancūzijoje nustatyta, kad mėginę nusižudyti kaip tik pasižymėjo mažesne komunikacija apie savo savižudiškus ketinimus ateityje ir imasi daugiau atsargumo priemonių siekiant, kad nebūtų pastebėti kaip potencialūs savižudžiai (Misson et al., 2010).

Tad šioje vietoje išryškėja suicidiškumo vertinimo problema. Viena vertus, suicidinės mintys ir elgesys yra susiję su savižudybės rizika, kita vertus, prognozė nėra visiškai tiksli, greičiau – vidutinė arba maža. Todėl siekiant įvertinti asmens suicidinę riziką viena iš šiuo metu dominuojančių tarpasmeninė-psichologinė savižudiško elgesio teorija siūlo atsižvelgti ne tik į savižudiškų minčių turėjimą ir elgesį, bet taip pat ir į asmens mirties baimės lygį (Ribeiro et al., 2014).

#### 1.4. Mirties baimės samprata

Klonsky, Saffer ir Bryan (2017) T. Joiner 2005 metais paskelbtą ir vėliau kiek koreguotą tarpasmeninę-psichologinę savižudiško elgesio teoriją laiko pirmąją naujosios kartos suicidinio elgesio teorija. Ji pastaruoju metu laikoma pačia populiariausia suicidologijos lauke, nei viena kita suicidinio elgesio teorija nėra pasiekusi tokio populiarumo (Hjelmeland & Knizek, 2020). Teorijoje yra išskiriami trys rizikos veiksniai, kurie veidami kartu lemia asmens nusižudymą. Šie veiksniai – tai savęs kaip naštos kitiems suvokimas, žlugęs priklausymo jausmas ir įgytas gebėjimas nusižudyti. Pirmieji du rizikos veiksniai lemia žmogaus norą, o gebėjimas – galėjimą nusižudyti. Teorijos kūrėjų aiškinama, jog žlugusio priklausymo jausmo, ir jausmo, kad esi našta kitiems, patyrimas sukelia savižudybės troškimą, o įgytas gebėjimas nusižudyti palengviną perėjimą nuo savižudiškų norų iki potencialiai mirtinų bandymų nusižudyti. Anot teorijos autorių, nusižudo tie žmonės, kurie ne tik nori, bet ir gali nusižudyti (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010).

Žlugusio priklausymo jausmas kyla, kai nėra patenkinamas žmogaus pagrindinis priklausymo poreikis. Asmuo šiuo atveju jaučiasi atskirtas nuo kitų arba atstumtas savo artimųjų, tad mano, kad be jo kitiems būtų geriau. Toks jausmas kyla save suvokiant kaip neefektyvą. Savęs kaip naštos jausmas apima klaidingą suvokimą, kad esi našta kitiems, įskaitant šeimos narius ir draugus, tačiau vien jais neapsiribojant. Šie du jausmai matomi kaip tarpusavyje susiję, bet skirtingi rizikos veiksniai. Kaip minėta, veidami kartu jie sukelia savižudybės troškimą, kuris gali būti tiek aktyvus, tiek pasyvus (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010).

Troškimas nusižudyti yra būtinas, bet nepakankamas potencialiai mirtinam bandymui nusižudyti. Aptariamoje teorijoje akcentuojama, jog suicidiniams veiksams imtis būtinas gebėjimas – bebaimiškumas mirties atžvilgiu (Ribeiro et al., 2014; Van Orden et al., 2010). Net ir tarp suicidinių

norų turinčių asmenų mirties ir skausmo baimė yra reikšmingos kliūtys, apsaugančios nuo savižudybės (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010).

Teorijos kūrėjai teigia, kad žmonės turi parengtį jausti baimę, kai atvirai galvoja apie savižudybę ar ketina imtis savižudiškų veiksmų, nes tai prieštarauja esminiam išgyvenimo instinktui. Tam, kad suplanuotų ir pasiruoštų savižudybei, asmuo turi sumažinti šią baimę. Toks bebaimiškumas mirties atžvilgiu arba žemesnė mirties baimė siejasi su didesniu savižudybės tikėtinumu (Ribeiro et al., 2014). Joiner ir kolegės savo teoriją grindžia evoliucijos prielaidomis. Remiamasi evoliucijos pagrįstu baimės modeliu, kuriame keliama hipotezė, jog vykstant natūraliajai atrankai susiformavo baimės sistema, kuri aktyvuojasi potencialiai gyvybei pavojingų situacijų metu. Tad ši baimė turi adaptacinę vertę, nes padeda žmonėms išgyventi grėsmės akivaizdoje, šiuo atveju, svarstant apie savižudybę. Tarpasmeninė-psichologinė savižudiško elgesio teorija integruoja šį modelį ir teigia, kad vis dėlto tam tikra dalis žmonių nusižudo, nes yra įgiję gebėjimą nusižudyti sumažindami savo mirties baimę (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010).

Pradiniame teorijos variante bebaimiškumas mirties atžvilgiu laikytas įgytu gebėjimu. Buvo manoma, kad gebėjimas nusižudyti atsiranda pasikartojančių ir skausmingų įvykių kontekste, kurie savo ruožtu sumažina mirties baimę. Įvairios skausmingos patirtys lemia, kad žmonės pripranta prie baimės ir skausmo, susijusio su smurtu prieš save, taip įgyja gebėjimą nusižudyti, nes savižudybės akivaizdoje mirtis jiems nebeatrodo tokia grėsminga. Aiškinama, kad pakartotinis skausmingų įvykių patyrimas asmenį gali įpratinti prie fiziškai skausmingų ir baimingų savęs žalojimo momentų, suteikiant galimybę ištraukti į vis skausmingesnes, fiziškai žalingesnes ir mirtinas savęs žalojimo formas. Tačiau šiuo metu kalbama apie tai, kad iš dalies bebaimiškumą mirties atžvilgiu gali lemti ir genetiniai veiksniai. Atsižvelgiant į tai, teorijos kūrėjai siūlo žemesnę mirties baimę laikyti tiesiog gebėjimu nusižudyti, nes tai apima ir žmogaus patirtis, ir potencialiai genetinį komponentą, prisidedantį prie bebaimiškumo mirties atžvilgiu (Ribeiro et al., 2014).

Vienas iš pagrindinių būdų įgyti gebėjimą nusižudyti yra ištraukimas į savižudišką elgesį: mėginant nesėkmingai nusižudyti, nutrauktus savižudiškus bandymus (kai ruošiamasi mėginimui ir jis beveik įvykdomas), praktikuojantis ar ruošiantis nusižudyti (pavyzdžiui, rišant kilpą, perkant ginklą, įsivaizduojant savo savižudišką mirtį). Ankstesni bandymai nusižudyti yra stipriausias būdas kaip galima sumažinti savo mirties baimę. Visgi toks gebėjimas nusižudyti gali būti įgytas ir per kitokias patirtis. Teorijoje neteigiama, kad visi individai, kurie mirė dėl savižudybės, būtinai turi būti mėginę nusižudyti anksčiau. Gali būti ir kitų mažiau stiprių būdų patirti baimę sukeltantį, rizikingą elgesį. Pavyzdžiui, patirta nepriežiūra vaikystėje, susijusi su seksualine ir fizine prievarta, nes tai lemia pripratimą prie savęs žalojimo baimės ir padidėjusio skausmo toleravimo. Taip pat susidūrimas su kitų savižudišku elgesiu gali paskatinti pripratimą prie tokio elgesio baimės. Tyrimais parodyta, kad asmenys, kurie ištraukia į skausmą keliančias patirtis (pavyzdžiui, vagystes iš parduotuvių,

grėsmingą seksą, kontaktinį sportą, auskarų vėrimą, šaudymus ginklu, tyčinį gyvūnų sužeidimą, fizines kovas, šokinėjimą nuo aukštų vietų) pasižymi stipresniu įgytu gebėjimu nusižudyti (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010). Vadinasi, įvairių tiesiogiai ir netiesiogiai žmogaus gyvybei pavojingų patirčių metu formuojasi gebėjimas nusižudyti, nes asmuo, priprasdamas prie skausmo, sumažina savo mirties baimės lygį.

Remdamiesi tarpasmenine-psichologine savižudiško elgesio teorija tyrimai atskleidė, kad žemesnė mirties baimė yra susijusi su suicidinėmis tendencijomis. Pavyzdžiui, su suicidinių minčių turėjimu (Bryan, Hernandez, Allison, & Clemans, 2013), ankstesniais bandymais nusižudyti (Anestis & Joiner, 2011), apskritai, didesne klinikinio lygio savižudybės rizika (Van Orden, Witte, Gordon, Bender, & Joiner, 2008). Taigi, žemesnį mirties baimės lygį kaip ir anksčiau minėtas suicidines tendencijas (mintis ir elgesį) galima laikyti svarbiais veiksniais įvertinant suicidiškumo tikėtinumą.

Kaip nurodo aptariamą teoriją kūrėjai, mirties baimė daug geriau atspindi savižudybės riziką nei kitos suicidinės tendencijos. Pagal šią teoriją, jei asmuo turi suicidinių tendencijų, tačiau jo mirties baimė aukšta, savižudybės rizika yra nedidelė. Tuo tarpu, jei mirties baimės lygis žemas, savižudybės rizika aukšta, net jei žmogus nepasižymi ryškiomis suicidinėmis tendencijomis (Ribeiro et al., 2014). Kitaip sakant, tik esant bebaimiškumui mirties atžvilgiu atsiveria galimybė rasti savižudiškoms mintims, ketinimams ir veiksams.

Patys teorijos kūrėjai atliko tyrimų sisteminę apžvalgą ir metaanalizę bei priėjo išvados, kad ankstesnės studijos patvirtina jų teoriją (Chu et al., 2017). Dar viena sisteminė apžvalga rado, kad savęs kaip naštos suvokimas ir žlugęs priklausymo jausmas susiję su suicidiniu troškimu, o įgytas gebėjimas nusižudyti su suicidiniais mėginimais. Kartu visi trys teorijoje įvardyti rizikos veiksniai prognozuoja suicidinių bandymų ateityje (Ma, Batterham, Callear, & Han, 2016).

Tarpasmeninė-psichologinė savižudiško elgesio teorija reikšminga ne tik dėl to, jog kalba apie mirties baimę kaip vieną iš rizikos veiksnių, paaiškinantį, kodėl vieni žmonės nusižudo, kiti – ne. Teorija galimai paaiškina ir didesnę vyrų savižudybių mastą kai kuriose pasaulio regionuose. Viena vertus, moterys dažniau bando nusižudyti. Tad pirmiausia atrodytų, kad jos turėtų pasižymėti mažesne mirties baime (Hjelmeland & Knizek, 2020). Visgi teorijos kūrėjai aiškina, kad moterų bandymai žudytis nėra tokie smurtiniai kaip vyrų. Vyrai apskritai turi didesnę galimybę įgyti šį gebėjimą nusižudyti dar ir dėl to, kad jie dažniau naudoja ginklus, išitraukia į fizines kovas ir smurtinio pobūdžio sporto šakas, pavyzdžiui, bokso ar futbolą. Taip vyrai palapsniui išmoksta toleruoti skausmą ir sumažina savo mirties baimę (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010).

Teorija sulaukia ir kritikos, abejojama jos populiarumo pagrįstumu, ypač dėl to, kad savižudybė yra laikoma kompleksiniu fenomenu, o teorijoje ji redukuojama iki trijų rizikos veiksnių. Visgi, tai yra viena iš plačiausiai šiuo metu naudojamų teorijų (Hjelmeland & Knizek, 2020).



Taigi, planuojamame tyrime vertinant vyrų suicidiškumą bus atsižvelgta ne tik į savižudiškų minčių ir elgesio tendencijas, tačiau ir į jų mirties baimės lygį.

### 1.5. Lyčių vaidmenų konflikto samprata

Vyrų psichologijos tyrimuose dažnai remiamasi lyčių vaidmenų konflikto paradigma. Ši paradigma atskleidžia, kaip prisiimti lyčių vaidmenys daro neigiamą įtaką vyrams (Hammer, McDermott, Levant, & McKelvey, 2018). Šiam reiškiniui suprasti būtina apžvelgti, kaip išmokstama lyčių modelių. Vaikystėje lyčių vaidmenų socializacijos metu formuojami asmeniniai įsitikinimai apie vyriškumą ir moteriškumą. Ankstyvame amžiuje išmokti lyčių stereotipai vėlesniame gyvenime gali sukelti lyčių vaidmenų konfliktą. O tai savo ruožtu gali tapti psichologinio streso priežastimi, nes, anot paradigmos kūrėjų, patirdamas konfliktą asmuo apriboja galimybes realizuoti savo bei kito asmens žmogiškąjį potencialą. Lyčių vaidmenų konfliktu galima laikyti tokią vidinio psichologinio konflikto būseną, kai vyras siekia socializacijos metu išmoktų ir kultūriškai suformuotų vyriškumo įvaizdžių, tačiau realus savęs kaip vyro vaizdas neatitinka visuomenėje apibrėžto tradicinio vyriškumo formų. Manytina, kad kuo vyras labiau laikosi šių tradicinių lyčių vaidmenų, tuo stiprėja realaus ir idealaus savęs kaip vyro suvokimo skirtumas, tad vidinis konfliktas išgyvenamas vis intensyviau. Kaip minėta, tokia būseną gali lemti stresinius išgyvenimus, neigiamai atsiliepti psichologinei sveikatai (O'Neil, 2013; 2008; 1981).

Pirmosios idėjos, kad vyrai, besistengiantys atitikti dominuojančias vyriškumo formas, gali psichologiškai kentėti, pradėjo plėtotis feministinio judėjimo kontekste. Jo metu tradicinis vyriškumas, pavadintas seksizmu, feminisčių įvardytas kaip žmonių spaudos forma. Vyrų reakcija į tai buvo įvairi, tačiau išryškėjo įtampa ir iki šiol besitęsiantys konfliktai tarp vyrų ir moterų. Visgi feministinis judėjimas, pirmiausia kritikavęs seksizmą kaip moterų spaudos formą, atkreipė dėmesį ir į tai, kad rigidiški vyriškumo vaidmenys daro įtaką ir vyrams, suvaržo jų galimybes. Pastaroji nuomonė, kad vyrai yra užguiti seksizmo ir nelanksčių lyčių vaidmenų daugumai vyrų sunkiai priimama lyg šiol. Socializacijos metu vyrai išmokomi būti seksistais, tuo pagrįsti jų įsitikinimai, vertybės ir elgesys. Tad vyrams ypač sunku išplėtoti ir integruoti naujus vyriškumo modelius, kurie atitiktų neseksistinį elgesį, apimtų naujas vyriškumo formas ir įveiktų ankstesnės socializacijos ribotumus. Todėl vyrai, susiformavę tik tradicinio vyriškumo įvaizdžius kaip vienintelę galimą vyriškumo raiškos formą, yra pasmerkti patirti lyčių vaidmenų konfliktą, nes praktiškai nėra realu visiškai atitikti šių dominuojančių vyriškumo stereotipų (O'Neil, 2013; 2008; 1981).

Išmokti įsitikinimai apie vyriškumą iškelia prielaidas, lūkesčius, nuostatas, ką reiškia vyrystė ir ką reiškia būti vyru. Kaip minėta, socializacijos metu vyrai susiformuoja ganėtinai dominuojantį vyriškumo standartą ir tai apriboja galimybes vyrams išreikšti savo moteriškumą, nuneigia kitas

alternatyvias jų vyriškumo dalis. Vykstant socializacijai yra išmokstama nuvertinti viską, kas moteriška – moteriškas vertybes, nuostatas ir elgesį. Šie dalykai laikomi prastesniais, netinkamais ir nebrandžiais. Tad formuojasi įsitikinimas, kad moterys, vyrai ir vaikai, kurie išreiškia moteriškas savybes, yra prastesni, netinkami visuomenės nariai ir nebrandūs. Toks moteriškų vertybių nuvertinimas rodo vyrų bandymus parodyti savo vyriškumą. Dažnai siekiant įrodyti savo vyriškumą išsivysto moteriškumo baimė. Savo moteriškosios dalies bijojimas vyrų dažniausiai yra pašąmoningas ir prastai įsisąmonintas. Kai vyras bijo savo moteriškosios pusės, jis baiminasi, kad kiti pamatys jį kaip stereotipiškai ir neigiamai moterišką negu pozityviai vyrišką. Vyrai bijo, kad išreikšdami savo moteriškąją pusę gali sulaukti nuvertinimo, ypač kitų akyse, ir stengiasi tokių situacijų išvengti (O'Neil, 2013; 2008; 1981). Visa tai apibendrinant, matoma, kad vyrai ankstyvųjų patirčių pagrindu suformuoja įsitikinimus apie tai, kad vyriškumas siejamas su kultūroje dominuojančiais vyriškumo modeliais, o kita, kas susiję su moteriškumu ar alternatyviomis vyriškumo formomis, turi būti atmesta. Tad vyrams nelieka erdvės realizuoti savo vyrystę kitokiomis savybėmis negu laikantis tradicinių lyčių stereotipų. Todėl, kad nėra realu visą laiką atitikti visuomenės primestus vyriškumo standartus, iškyla vidinis lyčių vaidmenų konfliktas.

Lyčių vaidmenų konflikto paradigmoje yra išskiriamos keturios sritys, kuriose gali kilti lyčių konfliktas. Pirma sritis atspindi vyrų polinkį patirti sėkmę konkuruojant, panaudojant savo galią. Antra sritis – vyrų išmokimą vengti žodžiais išreikšti savo jausmus, parodyti silpnumą ir pažeidžiamumą. Trečia sritis – sunkumus, su kuriais susiduria vyrai išreikšdami savo rūpestį ir susirūpinimą kitų tos pačios lyties atstovų atžvilgiu. Ir ketvirta sritis – vyrams būdingos pusiausvyros tarp darbo ir šeimos nebuvimą. Laikoma, kad šios sritys atspindi visuomenėje paplitusius tradicinio vyriškumo vaidmenis. Aiškinama, jog kai vyrai stipriai laikosi šių normų, jos tampa per daug nelanksčios, suvaržančios. Šiuo atveju vyrai patiria lyčių vaidmenų nulemtą konfliktą, nes, viena vertus, visuomenėje priimtos lyčių normos nurodo, jog reikėtų elgtis vienaip, tačiau situacija tarsi nurodo, jog vertėtų elgtis kitaip (O'Neil, 2008).

Pirmoji sritis, kurioje vyrams gali kilti vaidmenų konfliktas, siejama su vyrų polinkiu į sėkmę, galią ir konkuravimą. Vyrai socializuojami tokiam elgesiui, kuriuo turėtų būti demonstruojama galia ir varžymasis su kitais. Galia sietina su savo asmeninio autoriteto įgijimu, poveikio darymu, dominavimu kitų atžvilgiu. Konkuravimu laikomas toks veiksmas, kai stengiamasi pademonstruoti ir įtvirtinti savo viršenybę prieš kitus tam tikroje situacijoje. Moteriškumo baimė skatina vyrus galynėtis ir varžytis, nes būti bejėgiu yra moteriška, tuo tarpu būti galingu ir konkurencingu – vyriška. Socializuojantis išmokstama, kad tokiais veiksmais vyrai įtvirtina savo vyriškumą. Tai gyvybiškai svarbu pozityviai vyriškumo įvaizdžiui palaikyti. Galia ir konkurencija gali reikštis įvairiose gyvenimo srityse – namuose, mokykloje, darbe. Didelę neigiamą įtaką šis vyriškumo ypatumas daro santykiams, nes užkerta kelią intymumui, kito supratimui, vidiniam saugumui. Taip pat apribojamas

savo spontaniškumas, emociingumas, nes reikia nuolat stebėti ir kontroliuoti save. Aptartoje srityje vyrai patiria lyčių konfliktą, kai realybė neatitinka standartinio vyriškumo įvaizdžio, pavyzdžiui, tenka pralaimėti konkurencinėje kovoje, pripažinti kito asmens pranašumą (O'Neil, 2013; 2008; 1981).

Antroji sritis, kurioje gali kilti lyčių vaidmenų konfliktas, siejama su vyrų polinkiu į suvaržytą emocionalumą – sunkumus atskleidžiant savo jausmus. Tai rodo, kad vyrams yra sunku išreikšti savo jausmus atvirai, atsisakant emocijų kontrolės, būti pažeidžiamais. Tai lemia, kad tampa sunku pripažinti savo emocijas, jas atskleisti. Dažnai tokie neišreikšti jausmai ir mintys kaupiasi ir virsta pykčiu, priešišku, įniršiu. Pyktis pasireiškia agresyviu ir nekontroliuojamu elgesiu. Kad kompensuotų tokį suvaržytą emocionalumą, vyrai išplėtoja intelektualius ir racionalius komunikacijos modelius, kuriais aiškina realybę, kontroliuoja situacijas, išreiškia save. Socializacijos dėka emocionalumas siejamas su moteriškumu, o dėl neracionalios moteriškumo baimės, vyrai mano, kad parodydami savo jausmingą pusę gali būti palaikyti moteriški ir neatrodys kaip tikri vyrai. Tai iškreipia vyrų suvokimą ir ypač neigiamai veikia tarpasmeninius santykius. Šioje srityje lyčių vaidmenų konfliktas reiškiasi, kai viduje vyrai jaučiasi norintys atsiverti, pasidalinti savo problemomis arba pati situacija yra palanki tikrojo savęs atskleidimui, tačiau dėl išmuktų vyriškumo formų vyrai pasirenka racionalizuoti savo emocijų gyvenimą (O'Neil, 2013; 2008; 1981).

Trečioji sritis, kalbant apie vyrų lyčių vaidmenų konfliktą, apima apsunkintą vyrų bendravimą su kitais vyrais. Kartais šiam vyriškumo ypatumui išreikšti naudojamas homofobijos terminas. Moteriškumo baimė yra pagrindinė sąsaja suprantant, kodėl vyrai vengia artimesnio ryšio su kitais vyrais. Iš esmės moteriškumo baimė kyla iš vyrų baimės būti tapatinamais su homoseksualais. Vyrų pasiūlykštėjimas moteriškumu iš dalies yra dėl jų homoseksualumo baimės. Homoseksualumas siejamas su moteriškumu, nors tai ir klaidingas įsitikinimas. Ši nuostata apriboja vyrų galimybes išreikšti savo moterišką pusę, pastarasis įsitikinimas taip pat lemia, kad vyrai bijo patys savo seksualinio ar tarpasmeninio ryšio su kitais vyrais. Vyras, kurį gąsdina jo moteriškumas, gali save ir kitus psichologiškai nuraminti, kad yra heteroseksualus energingai slopindamas bet kokius tarpasmeninius, intymius jausmus ir impulsus vyrų atžvilgiu. Kai moteriškumo baimė tampa stipresnė, kyla nerimas, tokiu atveju galima matyti, kad savo neracionalią ir neišsąmonintą baimę vyrai projektuoja į kitus vadinant juos homoseksualiais ir moteriškais, smerkiant bet ką, kas bent kiek susiję su homoseksualumu. Tokiu būdu vyrai paneigia savo moterišką dalį ir nuneigia kitų teisę būti savimi kalbant apie jų lyties raiškos formas ir seksualinius pasirinkimus. Tai lemia, kad vyrai negali atsiskleisti kitiems vyrams, įsitraukti į artimesnį bendruomenišką ryšį su vyrais. Lyčių vaidmenų konfliktas šioje srityje kyla, kai vidiniai poreikiai tarsi skatina vyrą plėtoti ir savo moterišką pusę, siekti emocinio ryšio su kitais vyrais, tačiau dėl siekio priklausyti tradicinio vyriškumo normoms vyrai pasirenka homofobišką poziciją (O'Neil, 2013; 2008; 1981).

Paskutinė, ketvirtoji sritis akcentuoja, kad vyrų lyčių vaidmenų konfliktas gali kilti derinant darbo ir šeimos gyvenimą. Normatyviniai vyriškumo modeliai nurodo, kad vyrai turėtų būti atkakliai susirūpinę darbu, įvertinimais ir aukštais pasiekimais darbinėje sferoje, nes tai yra jų vyriškumo ir asmeninės vertės įrodymas. Moteriškumo baimė sukelia obsesišką vyrų įsitraukimą į darbą, tai dažnai stebima nuo ankstyvo amžiaus. Vyrų vyriškumas siejamas su pasiekimais, ambicijomis, sėkme, statusu, turtais, galia ir poveikiu. Priešingai, moteriškumas susietas su bendradarbiavimu, pasiekimų, galios, poveikio ir turtų stygiu. Tad vyrų orientaciją į pasiekimus galima matyti kaip bandymus įveikti moteriškumo baimę. Šios vyriškumo savybės kreipia vyrus link tokio gyvenimo, kur mažai laiko ir energijos lieka atsipalaiduoti, malonumams ir sveikam gyvenimui už darbo ribų. Toks obsesiškas elgesys yra savo vyriškumo patvirtinimas. Dažnai intensyviai įsitraukiant į darbą atsiranda klaidų baimė, siekiant išvengti nesėkmių, pasireiškia darboholizmas. Galiausiai tai lemia emocines ir fizines vyrų problemas. Vaidmenų konfliktas šioje srityje kyla tuomet, kai vienu metu sudėtinga derinti karjerą ir savo vaidmenį šeimoje, nes tai kelia papildomą stresą dėl vaidmenų perkrovos (O'Neil, 2013; 2008; 1981).

Nors lyčių vaidmenų konflikto paradigma sukurta ganėtinai senokai (apie XX a. aštuntąjį dešimtmetį), jos išskirtas tradicinio vyriškumo vaidmenų sritis pagrindžia naujesni tyrimai. Pavyzdžiui, didelės apimties studija, atlikta Jungtinėse Amerikos Valstijose, Jungtinėje Karalystėje ir Meksikoje siekė parodyti, ką reiškia būti vyru šiandienėje visuomenėje. Tyrėjai išskyrė vaidmenis, kurių visuomenė tikisi iš vyrų ir daro jiems spaudimą atitikti šias normas. Pagal tyrimą, tikras vyras turėtų būti savarankiškas, heteroseksualus ir homofobas, hiperseksualus, agresyvus, kontroliuojantis, konkuruojantis, besilaikantis kitų rigidiškų normų. Tuos vyrus, kurie internalizuoja šias normas, jomis vadovaujasi, tyrėjai vadina esančiais „vyriškumo dėžeje“. Pristatytas tyrimas taip pat atskleidė, kad tradicinių vyriškumo normų laikymasis susijęs su prastesne psichikos sveikata (Heilman, Barker, & Harrison, 2017). Kiti tyrimai taip pat pagrindžia šiuos rezultatus (Hammer et al., 2018). Dar viena studija parodė, kad lyčių vaidmenų konfliktas, ypač suvaržytas emocionalumas, siejasi su prasta vyrų psichologine gerove (Kaya, Iwamoto, Brady, Clinton, & Grivel, 2019).

Lietuvoje taip pat atlikta tyrimų, siekiant nustatyti dominuojantį vyriškumo modelį šalyje. 2004 metų reprezentatyvi apklausa parodė, kad lietuviai „normalaus“ vyro bruožais laiko finansinę nepriklausomybę, statusą, sėkmę, ištvermę ir lytinį dominavimą. Tiek vyrai, tiek moterys remia panašų vyro įvaizdį, išskyrus tai, jog moterys pabrėžia vyrų jautrumą ir supratingumą. Tuo tarpu pačių vyrų požiūriu šios savybės nėra „normalaus“ vyro bruožai. Apibendrinamas tyrimo rezultatus, Tereškinas nurodo, kad Lietuvoje dominuoja hegemoninio vyriškumo modelis, atspindintis ganėtinai tradicines vyriško vaidmens normas. Norminis vyriškumas nepripažįsta jokių kitokių vyriškumo formų ar moteriškumo (Tereškinas, 2004). Šis tyrimas parodė, kad Lietuvoje vyrauja panašūs vyriškumo vaidmenys, apie kuriuos kalbama lyčių konflikto paradigmoje.

Po dešimtmečio atliktas Tereškino (2014) tyrimas atskleidė panašius dalykus. Studija parodė, kad buvimas vyru Lietuvoje siejamas su egzistuojančių vyriškumo scenarijų realizavimu. Daugumai apklaustų vyrų buvo sunku atsakyti, ką jiems reiškia būti vyru. Jie retai apmąsto šiuos klausimus savo kasdiniame gyvenime. Nepaisant užimamos socialinės klasės, išsilavinimo, seksualinės orientacijos, amžiaus, fizinių galimybių skirtumų, dauguma vyrų tiesiog laikosi tradicinio vyriškumo scenarijų, pagrįstų normatyviniais vyriškumo idealais ir nesiekia jų permąstyti. Lietuvos visuomenėje paplitę vyriškumo scenarijai rodo, kad vyras turi būti vyriškas, stiprus, ekonomiškai stabilus, siekiantis karjeros ir sėkmingas šeimos maitintojas. Alternatyvūs vyriškumo scenarijai taip pat randami, juose atsiskleidžia tokios vyrų savybės kaip mandagumas, rūpestingumas, jautrumas ir intelektualumas. Tačiau dauguma tyrimo dalyvių, net ir tapatinančių save su šiais alternatyviais scenarijais, aiškiai suvokia tradicinio vyriškumo scenarijų dominavimą. Laikydami alternatyvių scenarijų, kad būtų „priimti“ vyrais, jie turi bent iš dalies prisitaikyti prie norminės vyriškumo sistemos. Šie tyrimai, atlikti Lietuvoje, parodo, kad šalyje vyrauja tradicinio vyriškumo formos, kurių stengiasi laikytis didžioji dalis vyrų, o alternatyvioms vyriškumo raiškos formoms realizuoti galimybių beveik nėra. Tai leidžia kelti prielaidą, kad Lietuvos vyrai turėtų išgyventi stiprų lyčių vaidmenų konfliktą.

Pati rimčiausia lyčių vaidmenų konflikto pasekmė vyrams pasireiškia tada, kai išgyvendami vidinį konfliktą vyrai žalą padaro sau ar kitiems. Medijose dažnai kabama, kaip vyrai pažeidžia kitų teises, bet mažai kalbama apie tai, kaip vyrai kenkia patys sau. Lyčių vaidmenų paradigma akcentuoja, kad rigidiškai laikydami dominuojančių vyriškumo standartų vyrai patys tampa aukomis ir sukelia sau emocinį ar fizinį skausmą. Patirdami lyčių vaidmenų konfliktą, vyrai patys sau kenkia per daug dirbdami, stresuodami, pavojingai rizikuodami, piktnaudžiaudami psichoaktyviomis medžiagomis, kad išvengtų skaudžių emocijų. Neišreikštos emocijos, tokios kaip baimė, pyktis, gėda gali būti įsisenėjusios ir sukelti depresiją, neapykantą sau, izoliaciją nuo kitų, savižudybę (O'Neil, 2013).

## 1.6. Tyrimo problema

Suicidologijoje tyrinėjant lyčių suicidiškumo problemą siekiama atsakyti į klausimą, kodėl vyrų nusižudo daugiau negu moterų. Viena iš tokių tyrimų kryptių, tai bandymai susieti vyrų suicidiškumą su visuomenėje paplitusiais tradicinio vyriškumo įvaizdžiais.

Aptinkama studijų, kuriuose ieškoma, kaip tradiciniai vyriškumo standartai gali būti susiję su suicidinėmis tendencijomis. Pavyzdžiui, vienas iš tokių tyrimų, ieškojęs įvairių veiksnių sąsajų su vyrų suicidinėmis mintimis, įskaitant ir vyriškumą, parodė, kad tradicinio vyriškumo normų (valdingumo, konkurencingumo, emocijų maskavimo) laikymasis susijęs su savižudiškų minčių turėjimu jaunų amerikiečių vyrų imtyje. Priešingai, atitikimas pozityvioms vyriškoms savybėms

sumažina savižudiškų minčių buvimą. Šios sąsajos išlieka kontroliuojant ir kitus savižudybės rizikos veiksnius (Coleman, 2015). Norvegijoje atliktas jauno amžiaus žmonių grupės tyrimas taip pat parodė, kad besilaikantys teigiamų vyriškumo savybių turi mažiau suicidinių minčių, tuo tarpu siekiantys atitikti dominuojančio vyriškumo scenarijus pasižymi savižalos epizodais, tačiau priešingai nei ankstesniame, šiame tyrime gauti rezultatai rodo, kad tradicinio vyriškumo standartų laikymasis nebuvo susijęs su padidintu suicidinių minčių intensyvumu (Straiton, Roen, & Hjelmeland, 2012).

Kitame didelės apimties australų tyrime buvo atskleista, kad 18-55 metų vyrai, pasižymintys padidinta saviklioja, kuri suprantama kaip nesidalinimasis savo sunkumais su kitais, savų problemų sprendimas savarankiškai, turi intensyvesnių suicidinių minčių. Tyrėjai aiškina, kad tie vyrai, kurie perdėtai pasitiki savimi, gali turėti įsitikinimų, jog jie turi išlikti stiprūs bet kokių sunkumų akivaizdoje, nes jaustis prastai yra silpnumo ženklas. Saviklioja kaip dominuojančio vyriškumo forma išryškėjo kaip vienintelis rizikos veiksnys nuspėjant vyrų suicidines mintis, kai buvo kontroliuojami kiti savižudybės rizikos veiksniai (Pirkis, Spittal, Keogh, Mousaferiadis, & Currier, 2017). Dar vienas Easton, Renner ir O'Leary (2013) tyrimas 19-84 metų vyrų grupėje nustatė, kad didesnis atitikimas hegemoninio vyriškumo normoms nuspėja vyrų mėginimą nusizudyti per pastaruosius metus. Kita studija atskleidė, kad konformistiškumas visuomenėje paplitusiems vyriškumo vaidmenims susijęs su suicidinėmis idėjomis benamių vyrų imtyje. Atlikta analizė parodė, kad vyrų laikymasis specifinių vyriškumo normų, taip pat savęs kaip naštos jausmas ir žlugusio priklausymo jausmas daug tiksliau nuspėja, kuris vyras turi suicidinių ideacijų, negu psichiatrinių simptomų turėjimas ir kitos demografinės charakteristikos (Genuchi, 2019).

Šie tyrimai patvirtina, kad normatyvinių vyriškumo formų laikymasis yra susijęs su vyrų suicidinėmis tendencijomis nepriklausomai nuo įvairių kitų tyrimuose išskiriamų savižudybės rizikos veiksnių. Tai galimai parodo, kad vyriškumo ir suicidiškumo sąsaja yra universali įvairiose tiriamųjų grupėse. Kokybiniai tyrimai, analizuodami nagrinėjamą problemą, taip pat pateikia keletą įžvalgų apie vyriškumo ir savižudybių ryšį.

Ganoje, kurioje itin didelis vyrų savižudybių skaičius, atliktas kokybinis tyrimas atskleidė psichosocialines vyrų savižudybių aplinkybes. Esminis dalykas, susijęs su vyrų suicidiškumu – tai gėdos jausmas. Jis siejamas su baime prarasti ekonominę kontrolę ir pažeisti patriarchalines tradicijas bei prarasti savo seksualinę kompetenciją. Šie rezultatai atspindi Ganos etninėse grupėse vyraujančias tradicijas. Namų turėjimas čia rodo vyro socialinį prestižą ir galią, toks vyras, turintis namą, laikomas sėkmingu, laimingu, mylimu bei saugiu. Antra, šioje kultūroje vyriškumas siejamas su šeimos turėjimu. Šeimos sukūrimas laikomas tapimo vyru ženklu. Trečia, dar vienas Ganoje su vyriškumu siejamas bruožas – vaikų turėjimas. Tad vyrai čia itin jautriai reaguoja į savo seksualinių galimybių mažėjimą. Tyrėjai padarė išvadą, kad Ganoje vyrų neatitikimas vyraujantiems vyriškumo

įvaizdžiams lemia patiriamą gėdą, o savižudybė vyrų matoma kaip šio jausmo įveikimo būdas (Andoh-Arthur, Knizek, Osafo, & Hjelmeland, 2018). Šios studijos rezultatai reikšmingi keliais aspektais. Tyrimas atskleidė, kad ne tik konformistiškumas ir rigidiškas vadovavimasis vyriškumo normomis, tačiau ir paplitusių vyriškumo standartų neatitikimas gali būti susijęs su suicidiškumu. Be to, tyrimas parodė šalies tradicijų, kultūrinių normų įtaką suicidiškumo ir vyriškumo sąsajai.

Panašus kokybinis tyrimas su bandžiusiais žudyti vyrais atliktas Norvegijoje. Tyrimo dalyviai nurodė, jog pagrindinė savižudiškų veiksmų priežastis buvo problemos santykiuose. Tačiau pastarieji sunkumai skleidėsi su vyriškumu susijusių veiksnių kontekste. Mėginę žudyti vyrai santykiuose išgyveno gėdą, jautėsi praradę garbę negalėdami atliepti tradicinio vyriškumo normų (Knizek & Hjelmeland, 2018). Ši studija patvirtina, jog su suicidiškumu susijęs negalėjimas atitikti vyraujančių vyro įvaizdžių.

Amerikoje atliktas tyrimas parodė, kad visuomenėje paplitusių vyriškumo savybių neatitikimas siejasi su padidėjusiu savižudiškumu vyresnio amžiaus vyrų grupėje. Vyresnių vyrų pasakojimai apie suicidiškumą išryškina, kad savižudybė yra viena iš išeičių nebegalint laikytis hegemoninio vyriškumo principų, nes senatvė siejama su tokių vyriškųjų savybių kaip galios, nepriklausomų pasirinkimų, ekonominio stabilumo, produktyvumo jausmo, šeimos pagarbos pradimu (Apeoa-Varano, Barker, & Hinton, 2018).

18-30 metų vyrų psichologinės autopsijos tyrimas atskleidė, kad nusižudę vyrai nuo pat ankstyvojo amžiaus galimai jautėsi neatitinkantys tradicinio vyriškumo idealo. Nagrinėjant šių vyrų gyvenimo istorijas pastebėtas jų perdėtas ryšys su motina. Panašu, kad ši priklausomybė jiems kėlė gėdos jausmą, nes normatyvistinėje visuomenėje nėra priimtas artimas sūnaus ir motinos ryšys. Taip pat jų gyvenimo istorijose vyrauja nesėkmingos pastangos siekti santykio su tėvu, o tokia nesėkmė galimai sukėlė pykčio jausmą. Pastarasis jausmas taip pat sietinas su negalėjimu atitikti visuomenės standarto, kad sūnus turėtų artimesnį ryšį su tėvu. Manytina, kad pykčio ir gėdos jausmai bei nemokėjimas jų tinkamai reguliuoti šiuos jaunos vyrus padarė pažeidžiamus, tad kaip išeitį jie pasirinko savižudybę. Beje, šioje vietoje galima pastebėti, kad emocijų reguliacijos sunkumai galimai siejasi su vyriškumo normų laikymusi, nes hegemoninio vyriškumo scenarijuose nėra erdvės vyrams patirti emocijų. Dar vienas dalykas, atsiskleidęs tyrime, kad nusižudę vyrai augo šeimose, kur dominavo tradicinio vyriškumo idealai, buvo palaikomos tokios vyro savybės kaip nepriklausomumas, sėkmingumas, pasiekimai, stiprumas, silpnumo atmetimas. Šios stereotipinės idėjos galimai vėliau tapo jų pačių vyrystės scenarijais ir lėmė savęs kaip vyro supratimą ir vertinimą. Kaip jau anksčiau minėta, toks atkaklus siekis laikytis priimtų vyriškumo normų ir neatitikimas joms sietinas su savižudybės rizika (Rasmussen, Haavind, Dieserud, & Dyregrov, 2014).

Oliffe, Ogradniczuk, Bottorff, Johnson ir Hoyak (2012) interviu su 24-50 amžiaus Kanadoje gyvenančiais vyrais parodė, kad savižudybę jie apibūdina kaip išsilaisvinimą iš kančios dėl

nepasiektų vyriškumo idealų ir standartų. Šie vyrai nesiryžo kreiptis pagalbos atskleidžiant savo suicidines tendencijas, net ir pagalbos teikėjams, nes bijojo pasijausti pažeidžiami aplinkinių, parodyti savo silpnumą ir prarasti kontrolę. Taip pat Australijoje ūkininkai, gyvenantys kaimiškose vietovėse, neatitikimą idealaus sėkmingo kaimiško agrikultūrinio vyriškumo idealui laiko nesuderinamą su vyriškumu, o savižudybę mato kaip vienintelę išeitį (Alston, 2012).

Apžvelgti tyrimai rodo, kad egzistuoja vyriškumo ir suicidiškumo ryšys. Kiekybiniai tyrimai atskleidžia, kad tie vyrai, kurie stipriau laikosi visuomenėje priimtų standartinio vyriškumo formų pasižymi aukštesniu savižudiškumu. Šiuos radinius papildo kokybinės studijos, kuriose labiau akcentuojama tai, jog negalėjimas atitikti tradicinio vyriškumo scenarijų padidina savižudybės riziką. Panašu, kad šiuose tyrimuose vyrai kalba apie patiriamą lyčių vaidmenų konfliktą. Vyrai siekia išpildyti hegemoninio vyriškumo normas, tačiau, kaip anksčiau minėta, praktiškai neįmanoma, kad realus vyriškumas visą laiką atitiktų visuomenėje suformuotą idealųjį vyriškumo standartą. Tad dėl šio neatitikimo tarp realaus ir įsivaizduojamo vyriškumo kyla lyčių vaidmenų konfliktas. Manytina, kad išgyvenamas vidinis konfliktas kelia stiprias neigiamas emocijas. Tuo tarpu, kad jas įveiktų, vyrai dažniau pasirenka vengti galvoti apie sunkumus, dėl užsitęsusio streso renkasi netinkamus įveikos būdus, kai galiausiai vengimo strategijos nepadeda, stresas išreiškiamas agresyviu ir žalojančiu elgesiu prieš save. Vienu iš tokių veiksmų galima laikyti savižudybę (Brownhill, Wilhelm, Barclay, & Schmeid, 2005; Dadašev, 2017). Visa tai leidžia kelti prielaidą, kad patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas turėtų sietis su ryškesnėmis suicidinėmis tendencijomis. Be to, tikėtina, kad šis ryšys turėtų išlikti ir kontroliuojant kitus savižudybės rizikos veiksnius, nes ankstesnės studijos vyriškumo ir savižudiškumo ryšį randa įvairiose vyrų populiacijose, pavyzdžiui, skirtingo amžiaus, išsilavinimo, socialinės padėties.

Aptarti tyrimai pasižymi tam tikrais ribotumais, kuriuos bus siekiama spręsti planuojamame tyrime. Pirma, rezultatai nėra vienareikšmiai, nes įvairiose studijose suicidinės tendencijos vis susijusios su kitokiu vyriškumo ypatumu. Kita vertus, tai lemia tyrimuose skirtingai apibrėžiama vyriškumo samprata. Antra, trūksta tyrimų, kurie būtų atlikti bendrojoje populiacijoje, dažniau tyrinėjami tik tam tikros grupės vyrai. Trečia, savižudybės reiškinys yra glaudžiai susijęs su kultūriniais šalies ypatumais, todėl negalime apsiriboti vien užsienyje atliktais tyrimais ir jų rezultatus taikyti Lietuvai. Ketvirta, Lietuvoje apskritai trūksta tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjami vyrų psichologiniai suicidiškumo klausimai. Penkta, studijose dažniau kalbama apie vyrų rigidišką tradicinių vyriškumo normų laikymąsi, tačiau mažiau dėmesio skiriama analizuoti pasekmėms – tam, kad nelankstus vyriškumo standartų siekimas kelia didelį lyčių vaidmenų konfliktą ir prastina vyrų psichikos sveikatos būklę.

Taip pat stinga tyrimų, kurie nagrinėtų vyriškumo vaidmenų sąsajas su mirties baime. Mirties bebaimiškumas tarpasmeninėje-psichologinėje savižudiško elgesio teorijoje laikomas svarbiu rizikos



veiksniu, atveriančiu galimybes savižudybei. Teorijos kūrėjų minima, kad būtent vyrams mirties baimė galėtų būti svarbiu suicidiškumo veiksniu, nes vyrai, dėl kultūrinių normų dažniau įsitraukia į rizikingas veiklas ir tokiu būdu turi didesnę galimybę sumažinti savo mirties baimę (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010). Todėl manytina, kad labiau išreikštas lyčių vaidmenų konfliktas turėtų būti susijęs su žemesniu mirties baimės lygiu. Viename iš tyrimų rasta, kad vyrai, kurie internalizavę tradicinio vyriškumo normas, yra labiau įsitraukę į rizikingas veiklas, o tai tarsi juos pripratina prie mirties idėjos, sumažina jų mirties baimę ir padidina savižudybės riziką (Granato, Smith, & Selwyn, 2015). Iš čia kyla prielaida, kad egzistuoja ryšys tarp patiriamo lyčių vaidmenų konflikto ir mirties bebaimiškumo. Galimai šis ryšys taip pat turėtų išlikti kontroliuojant ir kitus savižudybės rizikos veiksnus.

Be to, vyriškumo ir mirties baimės ryšį galėtų pagrįsti istoriniai savižudiško elgesio tyrinėjimų duomenys. Canetto (2008) kalba apie tai, kad savižudybė jau nuo senų laikų buvo suvokiama kaip vyriškas elgesys, o nemirtinas savižudiškas elgesys – moteriškas. Galbūt dėl to egzistuoja ir lyčių paradoksas – kai daugiau mėginančių nusižudyti yra moterų, tačiau daugiau nusižudžiusių – vyrų. Šių įsitikinimų šaknys siejamos su įsivaizdavimu, kad savižudybės veiksmas nėra tinkamas moterims. Ankstyvieji mąstytojai teigė, kad savižudybei reikia tam tikros energijos, drąsos, intelekto, ko, jų manymu, trūksta moterims. Anot jų, moterys yra per daug baikščios, per silpnos, kad nusižudytų. Vakarų šalyse taip pat egzistuoja tradicija mėginimus nusižudyti suvokti kaip moterišką savižudišką elgesį. Tai suformuoja tam tikrą normą, kad nusižudyti yra labiau vyriška negu tik mėginti tai atlikti. Tai patvirtinta ir tyrimai, rodantys, kad savižudybė žmonių yra laikoma kaip labiau tinkantis elgesys vyrui negu moteriai. Tad tai sudaro sąlygas kelti prielaidą, kad visuomenėje paplitę įsitikinimai apie mirtį nuo savižudybės kaip vyrišką veiksmą lemia vyrų sumažintą mirties baimę, nes bijoti mirties būtų nevyriška. Todėl manytina, kad išgyvenamas lyčių konfliktas turėtų sietis su mažesne mirties baimė.

Taip pat ieškant suicidinių minčių, savižudiško elgesio, mirties baimės ryšių su vyru patiriamu lyčių vaidmenų konfliktu bus atsižvelgiama ir į kitus tyrimais nustatytus vyrų savižudybės rizikos veiksnus: amžių, gyvenamąją vietą, šeiminių statusą, darbingumą (Donker, Batterham, Van Orden, & Christensen, 2014; Hirsch & Cukrowicz, 2014; Ying & Chang, 2009; Qin, Agerbo, Westergaard-Nielsen, Eriksson, & Mortensen, 2000). Kaip minėta, ankstesni tyrimai leidžia kelti hipotezę, kad tyrinėjami ryšiai tarp vyriškumo ir suicidiškumo turėtų išlikti net jei atsižvelgiama į kitus savižudybės veiksnus. Tai gali rodyti tyrinėjamų sąsajų universalumą.

## 1.7. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Tyrimo tikslas – nustatyti suicidinių tendencijų ir mirties baimės ryšius su vyrų patiriamu lyčių vaidmenų konfliktu.

### Tyrimo uždaviniai

1. Nustatyti, kaip vyrų išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su suicidinėmis tendencijomis.
2. Įvertinti lyčių vaidmenų konflikto ir suicidinių tendencijų ryšį kontroliuojant kitus savižudybės rizikos veiksnius.
3. Nustatyti, kaip vyrų patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su mirties baimės lygiu.
4. Įvertinti lyčių vaidmenų konflikto ir mirties baimės ryšį kontroliuojant kitus savižudybės rizikos veiksnius.

## 2. METODIKA

### 2.1. Tyrimo dalyviai

Iš viso tyrime analizuojami 508 vyrų nuo 18 iki 92 metų amžiaus (amžiaus vidurkis – 41,54 metų, standartinis nuokrypis – 16,66 metų) duomenys. 52 tyrimo dalyviai užpildė popierinę tyrimo anketą, 456 – elektroninę. Išsamesni tyrimo dalyvių demografiniai rodikliai pateikti 1 lentelėje. Galima matyti, kad tiriamieji įvairiai pasiskirstę pagal gyvenamąją vietą, šeiminę padėtį, išsilavinimą ir darbinę padėtį.

**1 lentelė.** *Tyrimo dalyvių demografiniai rodikliai*

Rodiklis	N (%)
<b>Gyvenamojo vieta</b>	
Didmiestis	211 (41,5 %)
Miestas	137 (27 %)
Miestelis ir kaimas	148 (29,1 %)
Nepateikė informacijos	12 (2,4 %)
<b>Šeiminė padėtis</b>	
Vedęs	264 (52 %)
Nevedęs, išsiskyręs, našlys	244 (48 %)
<b>Išsilavinimas</b>	
Pradinis	5 (1 %)
Pagrindinis	14 (2,8 %)
Vidurinis	103 (20,3 %)
Profesinis	46 (9,1 %)
Aukštesnysis	31 (6,1 %)
Aukštasis kolegini	46 (9,1 %)
Aukštasis universitetinis	263 (51,8 %)
<b>Darbinė padėtis</b>	
Dirba	385 (75,8 %)
Nedirba, studijuoja/mokosi, yra vaiko prižiūros atostogose, pensijoje, gyvena remiamas valstybės	123 (24,2 %)

Kalbant apie tyrimo dalyvių atranką, pasirinkta taikyti netikimybinę kvotinę atranką. Pagal 2019 metų Statistikos departamento duomenis buvo apskaičiuota, kiek ir kokių tyrimo dalyvių reikia pagal pasirinktas kvotas – lytį, amžių ir gyvenamąją vietą. Siekta, kad tyrimo dalyvių imtis pagal naudotas kvotas atitiktų Lietuvos gyventojų populiaciją. Kvotinę atranką nuspręsta pasirinkti tikslingai. Tokia tyrimo dalyvių atrankos strategija siekta į imtį įtraukti gyventojų grupes, kurios įprastai tyrimuose sunkiai pasiekiamos, pavyzdžiui, kaimo gyventojai ar vyresnio amžiaus žmonės. Tyrimo dalyviai pasiekti kviečiant juos dalyvauti tyrime socialiniuose tinkluose, kreipiantis į pažįstamus ir artimuosius, siunčiant kvietimus į įvairias įstaigas, pavyzdžiui, visuomenės sveikatos biurus, kultūros centrus, bibliotekas, įvairias gyventojų grupes vienijančias organizacijas. Galutiniame variante kai kurios numatytos tyrimo dalyvių grupės pagal kvotas viršijo išankstinį tiriamųjų skaičių, todėl galutinė tyrimo imtis neatitinka Lietuvos gyventojų populiacijos proporcijos. Visgi nemanoma, kad tai kaip nors galėtų paveikti tyrimo rezultatus.

## 2.2. Įvertinimo būdai

**Savižudiško elgesio klausimynas – Peržiūrėtas** (angl. *Suicide Behaviors Questionnaire-Revised*), trumpinys – SBQ-R (Osman et al., 2001).

Paskirtis: klausimynas skirtas įvertinti savižudišką elgesį su atžvalga į savižudiškas idėjas, ankstesnius suicidinius bandymus ir būsimums ketinimus (Osman et al., 2001).

Struktūra: klausimyną sudaro 4 klausimai, atspindintys skirtingą savižudybės ypatumą. Pirmuoju klausimu įvertinamas savižudiškų idėjų turėjimas ir/ar mėginimas nusižudyti praeityje; antruoju klausimu – savižudiškų minčių dažnumas per pastaruosius dvylika mėnesių; trečiuoju klausimu – savižudiškų minčių ar ketinimo nusižudyti atskleidimas kitiems asmenims; ketvirtuoju klausimu – savižudiško elgesio tikėtumas ateityje. Atitinkamai kiekvienas klausimas turi nuo 5 iki 7 atsakymų. Kiekvienam klausimui reikia pasirinkti vieną labiausiai tinkantį atsakymą (Osman et al., 2001).

Rezultatų vertinimas: vertinimo instrukcijoje nurodoma, kiek balų reikėtų skirti tiriamajam pasirinkus atitinkamą atsakymą. Iš pirmojo klausimo galima surinkti nuo 1 iki 4 balų, iš antrojo – nuo 1 iki 5 balų, iš trečiojo – nuo 1 iki 3 balų ir iš ketvirtojo – nuo 0 iki 6 balų. Pavertus atsakymus balais yra skaičiuojama jų suma. Iš viso galima surinkti nuo 3 iki 18 balų. Didesnis įvertis rodo didesnę savižudybės riziką (Osman et al., 2001).

Naudojimo sąlygos: klausimynas į lietuvių kalbą yra išverstas anksčiau ir jo naudojimui nereikia gauti atskiro leidimo.

Psichometriniai rodikliai: empiriškai buvo pagrįsta, kad naudojant klausimyną klinikinėje ir neklinikinėje imtyse juo galima atskirti savižudybės riziką turinčius nuo neturinčių asmenų. Be to,

šio klausimyno įvertis susijęs su kitų savižudybės riziką vertinančių metodikų įverčiais (Osman et al., 2001). Taigi, klausimynas yra tinkamas instrumentas suicidinėms tendencijoms atskleisti. Šiame tyrime klausimynas pasižymėjo geru patikimumu (Cronbacho  $\alpha = 0,753$ ).

**Savižudiškų minčių atributų skalė** (angl. *The Suicidal Ideation Attributes Scale*), trumpinys – SIDAS (Van Spijker et al., 2014).

Paskirtis: skalė skirta įvertinti savižudiškų minčių sunkumui per pastarąjį mėnesį. Skalė apima įvairius savižudiškų minčių aspektus – dažnumą, artumą link bandymo nusizudyti, gebėjimą jas kontroliuoti, šių minčių keliamą distresą ir jų įtaką kasdieniam funkcionavimui (Van Spijker et al., 2014)

Struktūra: skalę sudaro 5 teiginiai, vertinami 11 balų sistema (nuo 0 iki 10). Teiginio pavyzdys skalėje: „Per pastarąjį mėnesį, kaip dažnai turėjote minčių apie savižudybę“. Jei tyrimo dalyvis pirmąjį teiginį įvertina balu – 0, likusius keturis teiginius turi praleisti (Van Spijker et al., 2014)

Rezultatų vertinimas: skaičiuojama skalės teiginių balų suma. Iš viso galima surinkti nuo 0 iki 50 balų. Didesnis įvertis rodo savižudiškų minčių rimtumą. Prieš atliekant skaičiavimus atvirkštinių teiginių balai apverčiami (Van Spijker et al., 2014)

Naudojimo sąlygos: buvo gautas leidimas klausimyną versti į lietuvių kalbą ir jį naudoti tyrimo tikslais. Klausimyno vertimą atliko Klinikinės psichologijos magistro studijų programos studentas.

Psichometriniai rodikliai: tyrimai rodo, kad skalė pasižymi aukštu patikimumu ir validumu (Van Spijker et al., 2014). Šiame tyrime skalės patikimumas geras (Cronbacho  $\alpha = 0,791$ ).

**Įgyto gebėjimo nusizudyti skalė – Bebaimiškumas mirties atžvilgiu** (angl. *Acquired Capability for Suicide Scale – Fearlessness About Death*), trumpinys – ACSS-FAD (Ribeiro et al., 2014).

Paskirtis: skalė skirta įvertinti, kaip stipriai yra išreikštas bebaimiškumas mirties atžvilgiu, kitaip – žemesnis mirties baimės lygis (Ribeiro et al., 2014).

Struktūra: skalę sudaro 7 teiginiai, vertinami 5 balų sistema (nuo 0 – visiškai nepanašu į mane iki 4 – labai panašu į mane). Teiginio pavyzdys skalėje: „faktas, kad aš mirsiu, man nedaro jokios įtakos“ (Ribeiro et al., 2014).

Rezultatų vertinimas: skaičiuojama skalės teiginių balų suma. Iš viso galima surinkti nuo 0 iki 28 balų. Didesnis įvertis rodo silpniau išreikštą mirties baimę. Prieš atliekant skaičiavimus atvirkštinių teiginių balai apverčiami (Ribeiro et al., 2014).

Naudojimo sąlygos: buvo gautas leidimas skalę versti į lietuvių kalbą ir ją naudoti tyrimo tikslais. Skalė į lietuvių kalbą buvo išversta šio baigiamojo darbo autoriaus.

Psichometriniai rodikliai: skalė pasižymi geru patikimumu (priklausomai nuo imties, patikimumas svyravo nuo 0,77 iki 0,83). Faktorinė analizė parodė, kad duomenims labiausiai tiko vieno faktoriaus struktūra, atitinkanti teorinį modelį (Ribeiro et al., 2014). Šiame tyrime pastaroji skalė pasižymėjo geru patikimumu (Cronbacho  $\alpha = 0,749$ ).

**Lyčių vaidmenų konflikto skalė – Trumpoji forma** (angl. *Gender Role Conflict Scale – Short Form*), trumpinys – GRCS-SF (Wester, Vogel, O’Neil, & Danforth, 2012).

Paskirtis: skalė skirta įvertinti, kaip stipriai asmuo išgyvena lyčių vaidmenų konfliktą laikydamasis dominuojančių vyriškumo normų (Wester et al., 2012).

Struktūra: skalę sudaro 16 teiginių, vertinamų 6 balų sistema (nuo 1 – stipriai nesutinku iki 6 – stipriai sutinku). Iš viso skalę sudaro 4 subskalės po 4 teiginius. Subskalės: sėkmė, galia, konkurencija (pvz. „man patinka jaustis pranašesniu už kitus žmones“), santrumpa – SPC; suvaržytas emocionalumas (pvz. „man sunku išreikšti savo jausmus“), santrumpa – RE; suvaržytas elgesys tarp vyrų (pvz. „man sunku apkabinti kitus vyrus“), santrumpa – RAM; konfliktas tarp darbo ir šeimos (pvz. „man sunku rasti laiko atsipalaidavimui“), santrumpa – CBWF (Wester et al., 2012). Plačiau šių subskalių turinys pristatytas įvade kalbant apie lyčių vaidmenų konflikto paradigmos sampratą.

Rezultatų vertinimas: skaičiuojama subskalių teiginių balų suma. Iš viso galima surinkti nuo 4 iki 24 balų kiekvienoje subskalėje. Didesnis įvertis rodo stipriau išreikštą vidinį lyčių vaidmenų konfliktą atitinkamoje srityje, kurią atspindi subskalė. Prieš atliekant skaičiavimus atvirkštinių teiginių balai apverčiami (Wester et al., 2012).

Naudojimo sąlygos: buvo gautas leidimas skalę versti į lietuvių kalbą ir ją naudoti tyrimo tikslais. Skalė į lietuvių kalbą buvo išversta šio baigiamojo darbo autoriaus.

Psichometriniai rodikliai: subskalės pasižymi geru patikimumu (priklausomai nuo subskalės, patikimumas svyravo nuo 0,77 iki 0,8). Faktorinė analizė parodė, kad duomenims labiausiai tiko 4 faktorių struktūra, kuri atspindi teorinį modelį (Wester et al., 2012). Atliekamame tyrime suvaržyto emocionalumo ir konflikto tarp darbo ir šeimos skalės pasižymėjo geru patikimu (atitinkamai Cronbacho  $\alpha = 0,815$  ir  $0,784$ ), sėkmės, galios ir konkurencijos bei suvaržyto elgesio tarp vyrų skalės – pakankamu patikimumu (atitinkamai Cronbacho  $\alpha = 0,683$  ir  $0,645$ ).

Taip pat tyrimo dalyviai atsakė į sociodemografinių duomenų anketos klausimus. Ja buvo renkama informacija apie tiriamųjų amžių, lytį, gyvenamąją vietą, šeiminių padėčių, išsilavinimą, darbinę padėtį.

### 2.3. Tyrimo eiga

Tyrimas vykdytas dviem etapais. Pasirengiamieji darbai pradėti 2019 m. rudenį. Pirmajame etape, kuris vyko 2020 m. pavasarį, buvo sukurta pirminė tyrimo anketa ir atliktas bandomasis tyrimas. Jo dalyviai pildė popierinę anketą. Atsižvelgus į bandomojo tyrimo metu gautus rezultatus ir dalyvių pastebėjimus anketoje atliktos tam tikros korekcijos ir parengta galutinė tyrimo anketa. Antrasis etapas vyko 2020 m. vasarą, rudenį ir žiemą. Šio etapo metu buvo platinama popierinė ir internetinė galutinė tyrimo anketa. Skaičiuojama, kad vienas tiriamasis pildydamas anketa galėjo užtrukti apie 30 minučių. Tyrimo dalyviai bet kuriuo metu savo noru galėjo nutraukti dalyvavimą tyrime. Tiriamiesiems buvo prieinami tyrimo koordinatorės kontaktai. Taip pat suprantant, jog nagrinėjama tema yra psichologiškai jautri, tyrimo dalyviams buvo pateikti psichologinės pagalbos linijų kontaktai ir nuorodos į kitus pagalbos būdus.

Šis tyrimas vykdytas projekto „Šiuolaikinių teorinių suicidinio elgesio modelių pritaikomumo bei sociokultūrinių veiksnių reikšmės suicidiškumui vertinimas Lietuvoje“ rėmuose (sutarties numeris S-MIP-21-22, projekto laikotarpis nuo 2021-04-01 iki 2024-03-31). Tyrimo vykdymui yra gautas Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų etikos komiteto leidimas atlikti psichologinį tyrimą (leidimo numeris 46, 2020-06-15). Tyrimui duomenis iš viso rinko 7 klinikinės psichologijos magistratūros studentai, 10 psichologijos bakalauro studentų ir viena doktorantė.

Šio baigiamojo darbo autorius prie atliekamo tyrimo prisidėjo nuo parengiamųjų darbų etapo: teikė siūlymus instrumentams, atliko jų vertimą į lietuvių kalbą, dalyvavo vykdant tiek bandomąjį, tiek galutinį tyrimą.

#### 2.4. Duomenų analizė

Duomenų analizei naudota SPSS 26 programa. Ja buvo tikrinamas duomenų normalumas. 1 priede pateikiami Kolmogorovo ir Smirnovio testo koeficientai ir reikšmingumo lygmenys. Matoma, kad duomenų sklaida nenormali, todėl analizei pasirinkti neparametriniai statistiniai kriterijai. Naudojant SPSS programą buvo skaičiuotas instrumentų patikimumas – vidinio suderintumo būdu (Cronbacho  $\alpha$ ). Ryšiams tarp kintamųjų apskaičiuoti naudota Spearmano koreliacija. Siekiant patikrinti, ar kiti kintamieji turi įtaką analizuojamiems ryšiams, pasitelkta dalinė koreliacija. Todėl, kad duomenų sklaida nenormali, o tiesiogiai SPSS programa dalinę koreliaciją gali apskaičiuoti tik tiems duomenims, kurių sklaida normali, remiantis literatūra šio darbo autoriaus buvo sukurta specifinė SPSS komandų sintaksė (Conover, 1999).

### 3. REZULTATAI

#### 3.1. Suicidinių tendencijų ir lyčių vaidmenų konflikto ryšys

Pirma, siekta nustatyti, kaip įvairiose srityse vyrų patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su suicidinėmis tendencijomis – savižudiškomis mintimis ir savižudišku elgesiu. Rezultatai pateikti 2 lentelėje.

**2 lentelė.** *Suicidinių tendencijų ir lyčių vaidmenų konflikto ryšių koreliacijos koeficientai*

		Lyčių vaidmenų konfliktas			
		GRCS-SPC	GRCS-RE	GRCS-RAM	GRCS-CBWF
Suicidinės tendencijos	SIDAS	0,170**	0,114**	0,008	0,218**
	SBQ-R	0,179**	0,145**	0,014	0,234**

*Pastaba.* \*\*  $p < 0,001$ ; SIDAS – Savižudiškų minčių atributų skalė, SBQ-R – Savižudiško elgesio klausimynas – Peržiūrėtas, GRCS – Lyčių vaidmenų konflikto skalė – Trumpoji forma, GRCS-SPC – sėkmė, galia, konkurencija, GRCS-RE – suvaržytas emocionalumas, GRCS-RAM – suvaržytas elgesys tarp vyrų, VRSC-CBWF – konfliktas tarp darbo ir šeimos.

Iš 2 lentelės matoma, kad tam tikrose srityse vyrų išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas yra susijęs su ryškesnėmis suicidinėmis tendencijomis. Rezultatai rodo, kad kuo vyrai labiau linkę siekti galios, dominuoti ir konkuruoti su kitais, kuo jiems sunkiau išreikšti savo jausmus ir atsiskleisti emocijas kitiems bei kuo vyrams prasčiau sekasi derinti darbo ir šeimos poreikius, tuo jie pasižymi stipresnėmis savižudiškomis mintimis ir ryškesniu savižudišku elgesiu. Nors rasti ryšiai nėra stiprūs, tačiau yra statistiškai reikšmingi. Didžiausias ryšys aptiktas tarp išgyvenamo darbo ir šeimos konflikto su suicidinėmis tendencijomis, mažiausias – suvaržyto emocionalumo su savižudišku elgesiu ir mintimis. Nerasta statistiškai reikšmingo ryšio tarp vyrų sunkumo bendraujant su kitais vyrais ir suicidinių polinkių.

Taip pat norėta įvertinti, ar išlieka vyrų patiriamo lyčių vaidmenų konflikto ryšys su suicidinėmis tendencijomis kontroliuojant kitų galimų veiksnių įtaką. Pasitelktus dalinę koreliaciją pašalinta dalyvio amžiaus, gyvenamosios vietos, šeiminių padėties, išsilavinimo ir darbinės padėties įtaka lyčių vaidmenų konflikto ir suicidinių polinkių ryšiui. Rezultatai pateikti 3 lentelėje.



**3 lentelė.** *Suicidinių tendencijų ir lyčių vaidmenų konflikto ryšių dalinės koreliacijos koeficientai kontroliuojant tyrimo dalyvių amžių, gyvenamąją vietą, šeimines padėtį, išsilavinimą, darbinę padėtį*

		Lyčių vaidmenų konfliktas			
		GRCS-SPC	GRCS-RE	GRCS-RAM	GRCS-CBWF
Suicidinės tendencijos	SIDAS	0,171**	0,119**	0,005	0,213**
	SBQ-R	0,175**	0,149**	0,020	0,242**

*Pastaba.* \*\*  $p < 0,001$ ; SIDAS – Savižudiškų minčių atributų skalė, SBQ-R – Savižudiško elgesio klausimynas – Peržiūrėtas, GRCS – Lyčių vaidmenų konflikto skalė – Trumpoji forma, GRCS-SPC – sėkmė, galia, konkurencija, GRCS-RE – suvaržytas emocionalumas, GRCS-RAM – suvaržytas elgesys tarp vyrų, VRSC-CBWF – konfliktas tarp darbo ir šeimos.

Pagal 3 lentelę matoma, kad kontroliuojant pasirinktus veiksnius lyčių konflikto ir suicidinių tendencijų koreliacijos koeficientai kinta neženkliai, o statistinis reikšmingumas nesikeičia. Vadinas, nepriklausomai nuo vyrų amžiaus, gyvenamosios vietos, šeiminių padėties, išsilavinimo bei darbinės padėties, išlieka lyčių vaidmenų konflikto ryšys su suicidinėmis tendencijomis: ryškesnis lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su didesne savižudybės rizika.

### 3.2. Mirties baimės ir lyčių vaidmenų konflikto ryšys

Antra, siekta nustatyti, kaip įvairiose srityse vyrų patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su mirties baime. Rezultatai pateikti 4 lentelėje.

**4 lentelė.** *Mirties baimės ir lyčių vaidmenų konflikto ryšių koreliacijos koeficientai*

		Lyčių vaidmenų konfliktas			
		GRCS-SPC	GRCS-RE	GRCS-RAM	GRCS-CBWF
Mirties baimė	ACSS-FAD	0,111**	0,106**	0,035	0,142**

*Pastaba.* \*\*  $p < 0,001$ ; ACSS-FAD – Įgyto gebėjimo nusižudyti skalė – Bebaimiškumas mirties atžvilgiu, GRCS – Lyčių vaidmenų konflikto skalė – Trumpoji forma, GRCS-SPC – sėkmė, galia, konkurencija, GRCS-RE – suvaržytas emocionalumas, GRCS-RAM – suvaržytas elgesys tarp vyrų, VRSC-CBWF – konfliktas tarp darbo ir šeimos.

Remiantis 4 lentele galima teigti, kad tam tikrose srityse vyrų išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas yra susijęs su mirties baime. Rezultatai rodo, kad didesnis vyrų polinkis į sėkmę, konkurenciją, varžymąsi su kitais, emocijų slopinimas bei perdėtas įsitraukimas į darbą susijęs su didesniu bebaimiškumu mirties atžvilgiu, tai yra, mažesne mirties baime. Pastarieji ryšiai yra silpni,

bet statistiškai reikšmingi. Nerasta reikšmingo ryšio tarp mirties baimės ir suvaržyto bendravimo su kitais vyrais.

Vėlgi, taip pat norėta įvertinti, ar išlieka vyrų patiriamo lyčių vaidmenų konflikto ryšys su mirties baime kontroliuojant kitų galimų veiksnių įtaką. Rezultatai pateikti 5 lentelėje.

**5 lentelė.** *Mirties baimės ir lyčių vaidmenų konflikto ryšių dalinės koreliacijos koeficientai kontroliuojant tyrimo dalyvių amžių, gyvenamąją vietą, šeimines padėtis, išsilavinimą, darbinę padėtį*

		Lyčių vaidmenų konfliktas			
		GRCS-SPC	GRCS-RE	GRCS-RAM	GRCS-CBWF
Mirties baimė	ACSS-FAD	0,114**	0,109**	0,037	0,139**

*Pastaba.* \*\*  $p < 0,001$ ; ACSS-FAD – Įgyto gebėjimo nusižudyti skalė – Bebaimiškumas mirties atžvilgiu, GRCS – Lyčių vaidmenų konflikto skalė – Trumpoji forma, GRCS-SPC – sėkmė, galia, konkurencija, GRCS-RE – suvaržytas emocionalumas, GRCS-RAM – suvaržytas elgesys tarp vyrų, VRSC-CBWF – konfliktas tarp darbo ir šeimos.

5 lentelėje pateikti duomenys leidžia teigti, kad kontroliuojant pasirinktų veiksnių įtaką lyčių vaidmenų konflikto ir mirties baimės ryšiui, sąsajos išlieka, nes koreliacijos koeficientai tarp kintamųjų kinta neženkliai, o statistinis reikšmingumas nesikeičia. Tai rodo, kad nepriklausomai nuo vyrų amžiaus, gyvenamosios vietos, šeiminių padėties, išsilavinimo ir darbinės padėties tam tikrose srityse patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su mažesne mirties baime.

#### 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Atliktu tyrimu siekta nustatyti, kaip visuomenėje paplitusių vyriškumo standartų laikymasis, sukeliantis lyčių vaidmenų konfliktą, susijęs su vyrų suicidine rizika, kuri vertinta polinkiu į savižudišką elgesį, suicidinių minčių stiprumu ir mirties baimės lygiu. Tyrimo rezultatai parodė, kad pastangos atitikti tam tikrus dominuojančius vyriškumo scenarijus susijusios su padidėjusia vyrų savižudybės rizika. Buvo gauta, kad vyrų siekis įgyti galią kitų atžvilgiu, konkuruoti, dominuoti santykiuose, įsitraukimas į darbą bei polinkis slėpti savo emocijas nuo kitų siejasi su didesniu bebaimiškumu mirties atžvilgiu, kitaip – mažesne mirties baime, intensyvesnėmis suicidinėmis ideacijomis bei polinkiu į savižudišką elgesį. Šie tyrimo rezultatai dera su kitose studijose pateiktais radiniais.

Tai, kad tyrimu nustatyti vyriškumo vaidmenų ryšiai su savižudiškomis tendencijomis yra reikšmingi, bet silpni, galima aiškinti tuo, jog šie analizuojami psichinio gyvenimo reiškiniai susiję, tačiau netiesiogiai: galimai polinkis vadovautis paplitusiais vyriškumo scenarijais bei dėl to patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas siejasi su didesniu vyrų agresyvumu, gėdos patyrimu, socialine izoliacija, pagalbos neieškojimu, o pastarieji veiksniai – susiję su didesne savižudybės rizika.

Pirma, kaip minėta, konformistiškumas vyriškumo normoms ir patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas su suicidinėmis tendencijomis ir mirties baime gali būti susijęs per **agresyvumą**. Šią iškeltą prielaidą gali pagrįsti literatūros apžvalgos, kokybiniai vyrų populiacijos tyrimai, laboratorinėmis sąlygomis atlikti eksperimentai. Pavyzdžiui, Baugher ir Gazmararian (2015) nagrinėjo vyrų išgyvenamo lyčių vaidmenų streso ryšį su smurtu. Šis stresas – tokia būseną, kurią patiria vyrai suvokdami, jog jų vyriškajam tapatumui iškilusi grėsmė. Tai yra, vyrai kenčia, nes įsivaizduoja, kad yra nevyriški. Mokslininkų atlikta literatūros apžvalga parodė, kad išgyvendami lyčių vaidmenų stresą, vyrai buvo linkę į smurtą ir didesnę polinkį dar stipriau laikytis rigidiškų lyčių normų. Kitas tyrimas, nagrinėjęs vyriškumą ir agresyvumą buvo vykdytas laboratorinėmis sąlygomis. Eksperimento metu atlikdami užduotį vyrai galėjo pasirinkti, ar panaudoti šoką prieš tariamą oponentą, ar susilaikyti. Rezultatai parodė, kad tie vyrai, kurie turi didesnę polinkį į konformizmą tradicinėms vyriškumo normoms, ir vyrai, patiriantys stipresnį lyčių vaidmenų konfliktą, pasižymėjo agresyvesniu elgesiu. Jie eksperimento metu pasirinkdavo prieš oponentą panaudoti stipresnį ir ilgiau trunkantį šoką (Cohn & Zeichner, 2006). Dar vieno eksperimento metu vyrai atliko užduotis ir kai kurie iš jų gavo neigiamą grįžtamąjį ryšį, kuriuo buvo suabejota jų vyriškumu. Rezultatai parodė, kad šie vyrai išgyveno iškilusią grėsmę savo vyriškumui, nes save suvokė kaip menkesnius, ir reaguodami į tai pasižymėjo agresyviomis tendencijomis, aukšta skausmo tolerancija (Berke, Reidy, Miller, & Zeichner, 2016). Didelės apimties vyrų populiacijos tyrimas atskleidė, kad apskritai tie vyrai, kurie suvokia neatitinkantys vyriškumo vaidmenų ir dėl to išgyvena stresą, yra linkę į smurtinius

užpuolimus, kur naudojami ginklai ar sukeliama sunkūs sužalojimai (Reidy, Berke, Gentile, & Zeichner, 2017).

Šie pristatyti tyrimai parodo, kad vyrų siekis atitikti dominuojančio vyriškumo standartus, išgyvenamas stresas, kai jų realus vyriškumas neatitinka visuomenėje vyraujančių įvaizdžių, susijęs su vyrų didesniu polinkiu į agresiją. Tikriausiai, agresyviu elgesiu vyrai tiek siekia palaikyti savo tradicinio vyriškumo įvaizdį, tiek ir atstatyti jį, kai vyriškajam tapatumui iškyla grėsmė, juo suabejojama, jis sumenkinamas. Pavyzdžiui, Bosson, Vandello, Burnaford ir Weaver (2009) samprotauja, kad vyrų agresija kyla iš nesaugumo, kai išgyvenama grėsmė savo vyriškojo tapatumo statusui. Siekiant atstatyti vyriškumą vyrai pasirenka tai padaryti aktyviai, demonstruodami agresiją. Galvojant lyčių vaidmenų konflikto paradigmos rėmuose agresija gali būti moteriškumo baimės išveika. Taigi, agresija tampa vyrų būdu įtvirtinti savo vyriškumą bei sureguliuoti neigiamas emocijas, ypač nerimą, kai jų vyriškumu suabejota.

Savo ruožtu, agresija yra susijusi su suicidinėmis ideacijomis bei savižudišku elgesiu. Tyrimais parodyta, kad nepriklausomai nuo kitų savižudiškumo veiksnių, agresija išlieka susijusi su suicidinėmis tendencijomis. Pavyzdžiui, ilgalaikis agresyvumas padidina savižudiškų ideacijų tikėtinumą. Lyginant įvairias agresijos formas, labiausiai su savižudybės rizika susijusi tarpasmeninė ir fizinė agresija (Start, Allard, Adler, & Toblin, 2018). Tai, kodėl agresija ir būtent tokios jos raiškos formos yra susijusios su suicidiškumu galima bandyti paaiškinti tarpasmeninės-psichologinės savižudiško elgesio teorijos kontekste. Haekins su kolegomis (2014) svarsto, kad vyrų pyktis ir agresija išreiškiama santykių sferoje, todėl jie dažniau patiria tarpasmeninių konfliktų, santykių problemų. Tikriausiai vyrai, palaikydami būtent smurtinius santykius, sumažina artimųjų ratą, su kuriais galėtų palaikyti emocinį ryšį. Galiausiai tai turėtų lemti, kad vyrai pradeda save jausti kaip našta kitiems, suvokti save kaip izoliuotą nuo kitų. Būtent šie veiksniai (savęs kaip naštos jausmas ir žlugęs priklausymo jausmas), anot Joiner (2005), yra pagrindiniai, kurie veikdami kartu sukuria norą nusižudyti. Apibendrinant, vadovavimasis hegemoninio vyriškumo standartais padidina vyrų agresyvias tendencijas, o agresyvumas sustiprina savižudybės riziką. Tai gali paaiškinti, kodėl atliktame tyrime rasti patiriamo lyčių vaidmenų konflikto ryšiai su suicidinių ideacijų stiprumu ir savižudišku elgesiu.

Taip pat atliktas tyrimas atskleidė, kad išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su mažesniu mirties baimės lygiu. Tarpasmeninėje-psichologinėje savižudiško elgesio teorijoje tai vienas iš trijų savižudybę lemiančių veiksnių. Jei pirmi du (savęs kaip naštos ir žlugusio priklausymo jausmai) veiksniai padidina žmogaus norą nusižudyti, tai bebaimiškumas mirties atžvilgiu suteikia asmeniui gebėjimą nusižudyti, kitaip sakant, realizuoti savo savižudišką troškimą. Minimose teorijoje yra aiškinama, kad bebaimiškumas mirčiai įgyjamas tuomet, kai pakartotinai susiduriama su skausmingais gyvenimo įvykiais, grėsmingais gyvybei, padidinančiais toleranciją skausmui,

sumažinančiais savęs žalojimo baimę bei apskritai mirties baimę (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010). Tyrimais parodyta, kad individai, kurie anksčiau bandė žudyti ar buvo patyrę kitokio pobūdžio skausmingų patirčių, labiau nei kiti gali įveikti mirties baimę ir skausmą, susijusį su mirtinu savęs žalojimu (Van Orden, Witte, Gordno, Bender, & Joiner, 2008). Šioje vietoje svarbų vaidmenį galimai atlieka vyrų agresyvumas, kuris paaiškina ne tik vyriškumo ryšį su suicidinėmis tendencijomis, bet ir mirties baimę. Gali būti, kad kuo vyrai labiau stengiasi atitikti dominuojančio vyriškumo scenarijus bei išgyvena vidinį konfliktą, kai iškyla grėsmė savo vyriškumo įvaizdžiui, tuo agresyviau pasirenka veikti. Kaip kalbėta anksčiau, tai vyriškosios savivertės palaikymo ir atstatymo būdas. Būtent polinkis į agresiją padidina vyrų galimybes įsitraukti į veiklas, kurios padidina jų bebaimiškumą mirčiai, nes pripratina prie žalojančio skausmo sau nejautros. Tokios veiklos gali būti nuo įvairių sporto šakų iki kitokio rizikingo elgesio, pavyzdžiui, psichoaktyvių medžiagų vartojimo. Manoma, kad tokios veiklos pripratina vyrus prie nejautrumo atlikti savižudybės veiksmą (Joiner, 2005; Van Orden et al., 2010). Taigi, vyriškumo scenarijai paskatina vyrų agresiją, dėl to jie įsitraukia į tokias patirtis, kur gali pademonstruoti savo impulsyvumą, agresiją, rizikingumą. Dėl tokios elgsenos nuolatinio pasikartojamumo vyrai sumažina savo mirties baimę ir taip padidina savo pažeidžiamumą savižudybei.

Be to, vyriškumo ir mirties baimės ryšį galima paaiškinti ne tik per agresiją. Pavyzdžiui, vyrai, kurie išgyvena, jog neatitinka dominuojančių vyriškumo normų, kaip savo vyriškosios vertės atstatymo būdą gali pasirinkti įsitraukti į rizikingas veiklas, o jos savo ruožtu sumažina mirties baimės lygį. Taip pat tokia vyriška pozicija kaip stoviškumas, savo emocijų slopinimas leidžia išbūti smurtinėse patirtyse (Granato et al., 2015; Perry, Stacy, & Papper, 2019). Alabas, Tashani, Tabasam ir Johnson (2012) atlikta sisteminė apžvalga parodė, kad tie asmenys, kurie labiau laikosi vyriškumo standartų, pasižymi aukštesniu skausmo slenksčiu ir didesne tolerancija skausmui. Šios savybės taip pat vyrams leidžia skausmingų ir provokuojančių situacijų metu likti racionaliams. Tad, matoma, kad vyrai, besivadovaujantys dominuojančiais vyriškumo scenarijais, skausmingų patirčių metu išlieka emociškai nejautrūs. Tai irgi gali padidinti jų nejautrumą mirtinam savęs žalojimui ateityje, kitaip – sumažinti mirties baimę.

Antra, vyriškumo ir suicidinių tendencijų ryšį gali paaiškinti ne tik agresyvumas, bet ir vyrų patiriamas **gėdos jausmas**. Aiškinama, kad gėda kyla dėl vidinio konflikto, kai realus žmogaus elgsenys nederina su jo įsivaizduojamu elgsenos standartu, kitaip sakant, kai asmuo patiria nesėkmę siekdamas tam tikrų tikslų. Šiuo atveju galima kalbėti apie tai, kad vyrai, suvokę, jog jų elgsenys neatitinka visuomenėje vyraujančių vyriškumo standartų, šį neatitikimą išgyveną kaip klaidą ir patiria gėdą. Pastarojo jausmo išgyvenimui labai svarbūs ir aplinkiniai žmonės. Galimai vyrams labai svarbu atitikti vyriškumo scenarijus prieš kitus, aplinkinių būti įvertintiems kaip vyriškiems, apskritai, jaustis kitų priimtais būtent dėl to, kad yra vyrai. Tokiu atveju išgyvenamas pasididžiavimas. Tuo tarpu

suvokiant, kad savasis vyriškas tapatumas neatitinka kitų lūkesčių, kitaip sakant, išgyvenant lyčių vaidmenų konfliktą, iškyla pajuokos baimė, sustiprėja įsivaizdavimas, kad busi kitų atstumtas, tad patiriama gėda, o savižudybė pasirenkama kaip išsivadavimas iš nepakeliamos psichikos kančios (Lester, 1997). Grįžtant prie tyrimo rezultatų, gali būti, kad vyrai, kurie išgyvena gėdos jausmą dėl to, jog patiria nesėkmes, pralaimi konkurencinėse kovose, negali įtvirtinti savo galios, pasiekti užsibrėžtų tikslų darbinėje sferoje, savižudybę mato kaip išsilaisvinimą nuo gėdos patyrimu. Taip pat omenyje galima turėti ir tai, kad vyrai linkę neatskleisti savo neigiamų emocijų, tad besikaupiantis gėdos jausmas gali sukelti stiprią ir nepakeliamą vidinę kančią, o savižudybė tampa matoma kaip vieninteliu išsilaisvinimu iš sunkių emocijų.

Australijos kaimiškų vietovių ūkininkų suicidiškumo veiksnių tyrimas parodė, kaip gali būti susijęs vyriškumas, gėda ir savižudiškas elgesys. Mokslininkai nustatė, kad subjektyviai suvokdami, jog atitinka agrarinio ūkininko įvaizdį, vyrai išgyveno pasididžiavimo savo vyriškuoju tapatumu jausmą. Socialinių ir ekonominių pertvarkų metu, kai sumažėjo ūkio produkcijos poreikis, ūkininkai šias permainas patyrė kaip savo vyriškojo tapatumo praradimą ir išgyveno gėdos jausmą. Ypač gėdos patyrimui svarbi bendruomenė, nes vyrai jautėsi praradę „gero ūkininko“ įvaizdį bendruomenės narių akyse. Matoma, kad šių ūkininkų subjektyvus vyriškumas formuojamas tradicinių agrarinių vertybių ir gėda veikia kaip psichologinė našta, kuri veda link savižudybės (Bryant & Garnham, 2015). Dar kita studija atskleidė, kaip vyriškumo ir suicidiškumo sąveikoje veikia gėda ir agresija. Kaip buvo minėta, vyrai, laikydamiesi hegemoninio vyriškumo normų, patiria didesnę lyčių vaidmenų konfliktą, kai iškyla grėsmė jų vyriškumui, ir tuomet išgyvena gėdą. Gėdos patyrimas gali paaiškinti polinkį į agresiją. Vyrų agresiją galima matyti kaip gėdos jausmo eksternalizaciją, tai yra, vietoje to, kad vyrai susidorotų su neigiamais jausmais viduje, juos išreiškia išoriškai per agresyvų elgesį. Tokiu būdu jie išlaisvina pyktį, kuris kilo dėl besikaupiančios gėdos (Gebhard, Cattaneo, Tangney, Hargrove, & Shor, 2018). Tai, kaip agresyvumas susijęs su savižudybės rizika, buvo aptarta aukščiau. Taigi, gėdos patyrimas taip pat leidžia paaiškinti, kaip yra susijęs vyriškumas ir suicidinės tendencijos. Išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas sukelia gėdos jausmą, o kai kurie vyrai vienintelį būdą kaip išsilaisvinti iš šių neigiamų jausmų mato savižudybę.

Trečia, vyriškumo ir suicidinių tendencijų ryšį galima aiškinti per vyrų polinkį save **izoliuoti nuo paramos šaltinių**. Tokios vyriškumo normos kaip stoiska nuostata, autonomiškumas, emocijų neatskleidimas lemia, kad patirdami sunkumus vyrai nesikreipia pagalbos ir taip tampa labiau pažeidžiami savižudybės (Houle, Mishara, & Chagnon, 2008). Tokia pasirenkama vyrų pozicija gali formuoti įvairius neigiamus įsitikinimus, užkertančius kelią ieškoti pagalbos. Pavyzdžiui, Lietuvoje atliktas tyrimas su bandžiusiais žudyti asmenimis atskleidė įvairius pagalbos siekimo barjerus suicidinės krizės metu. Tyrėjai pastebėjo, kad didelė dalis tiriamųjų apskritai nesutiko dalyvauti tyrime, tai gali rodyti tendenciją vengti kalbėti apie savo sunkumus su kitais. Dalyvavę tyrime

atskleidė, kad nesikreipia pagalbos, nes turi neigiamų įsitikinimų apie kitus, nepasitiki jais. Taip pat tiriamieji turėjo įsivaizdavimų, kad patys savarankiškai turi susidoroti su sunkumais. Pristatant rezultatus kalbama ir apie tai, kad tyrimo dalyviai išreiškė nenorą sukelti sunkumų kitiems, todėl neieško pagalbos, nenori būti jiems našta. Kai kurie tyrimo dalyviai nurodė, kad savo problemų kitiems atskleidimas ar tikrų, bet nemalonių jausmų parodymas yra silpnumo ženklas (Dadašev, Skruibis, Gailienė, Latakienė, & Grižas, 2016). Šis tyrimas atskleidė, kad suicidinėje krizėje atsidūrę asmenys nėra linkę siekti pagalbos, nes nepasitiki kitais, yra įsitikinę, kad patys turi spręsti savo problemas. Viena vertus, tokie neadaptyvūs įsitikinimai gali būti siejami su Lietuvos istorine patirtimi. Stipraus žmogaus prielaida kaip savimi pasitikinčio, slepiančio savo tikruosius jausmus iš dalies aiškinama šalies traumine istorija. Lietuvos visuomenėje totalitarinių režimų metu pavojinga buvo išreikšti savo patyrimą kitiems, nepasitikėjimas kitais ir perdėta saviklioja savimi irgi laikoma to laikmečio žmogaus pozicija (Gailienė, 2015). Visgi prie to gali prisidėti ir vyraujančios vyriškosios normos. Tokių standartų kaip savarankiškumo, emocijų slopinimo laikymasis skatina vyrus sunkumų metu likti su savimi. Dadašev (2017) tokią stipraus žmogaus herojišką poziciją sieja su socialinėmis vyriškumo normomis. Tokia pozicija apriboja vyrus siekti pagalbos. Likę su savo problemomis vyrai dažniausiai renkasi į vengimą orientuotas strategijas, kurios dar labiau padidina jų pažeidžiamumą, jie vengia galvoti apie sunkumus, mintis slopina psichoaktyvių medžiagų vartojimu, dideliu užimtumu. Visa tai lemia didesnę vyrų polinkį į savižudiškumą. Užsienyje atliktas tyrimas irgi patvirtina prielaidas, kad vyriškumas gali būti susijęs su suicidiškumu per polinkį į pagalbos nesikreipimą. Dėl negalėjimo atitikti savo ar kitų svarbių figūrų nustatytų vyriškumo normų vyrai išgyvena intensyvias neigiamas emocijas: gėdą, bejėgiškumą, buvimo klaida jausmą. Suvokdami save kaip nepakankamai vyriškus pasirenka neieškoti pagalbos, nes tokiu būdu dar labiau sumenkintų savo vyriškumą. Tuomet savižudybė jų matoma kaip vienintelis būdas išsivaduoti nuo nemalonių jausmų (Rasmussen et al., 2018). Tad galima manyti, kad vyrai, laikydamiesi paplitusių vyriškumo standartų, susidūrus su sunkumais jais nėra linkę dalintis, renkasi neadaptyvius įveikos būdus ir taip padidina savo pažeidžiamumą savižudybei.

**Nutrūkę artimi ryšiai** taip pat gali paaiškinti sąsają tarp vyriškumo ir suicidinių tendencijų. Kaip vyriškumas susijęs su apribotais artimais kontaktais galima paaiškinti keleriopai. Pirmiausia pati vyriškumo pozicija būti nepriklausomu, neatviraujančiu savaime lemia, kad vyrai turi mažiau artimų ryšių. Antra, tokie vyrų santykiai, kuriuose dominuoja konkurencija, galios siekimas, kito menkinimas, nuolatinis savęs kontroliavimas dėl baimės atsiverti apriboja galimybes formuoti gilesnius emocinius ryšius. Trečia, orientacija į sėkmę, didelis išitraukimas į darbą atitraukia vyrus nuo šeimos. Pačioje tarpasmeninėje-psichologinėje savižudiško elgesio teorijoje akcentuojama, kad sutrūkinėję ryšiai su artimaisiais yra vienas iš veiksnių, didinančių savižudiškus troškimus (Joiner, 2005). Taip pat Joiner (2011) teigia, kad keletas artimų ryšių vyrams yra gyvybiškai svarbūs, nes

dažniausiai tie žmonės būna vienintelis emocinės paramos šaltinis. Jei jų nėra, vyrai prasčiau geba susidoroti su kilusiais sunkumais. Tad artimieji vyrams lyg atstoja emocijų savireguliacinę funkciją. Be to, santykiai, ypač su partnere, vyrams suteikia galimybę įrodyti vyriškumą, reprezentuojant save kaip partnerį, tėvą, šeimos vyrą. Santykiams nutrūkus toks idealizuoto vyriškumo įvaizdis tampa pažeistas, kyla gėdos jausmas. Taip pat artimų kontaktų turėjimas vyrus apsaugo ir nuo dažnesnio rizikingo elgesio. Vienu tyrimu atskleista, kad vieniši ar nevedę vyrai, bet ne moterys yra labiau pažeidžiami savižudybės (Donker, Batterham, Van Orden, & Christensen, 2014). Joiner (2011) dar kalba apskritai apie vyrams būdingą vienišumą. Jis pažymi, kad net ir turėdami socialinių kontaktų, vyrai jais nepasinaudoja kaip paramos šaltiniais dėl savo įsitikinimų, koks turi būti tikras vyras. Vienišumą autorius laiko vienu iš savižudybės rizikos veiksnių. Tad matoma, kad artimi ryšiai vyrams ypač svarbūs. Tačiau vyriškumo standartai apriboja vyrus turėti platų kontaktų ratą arba bent jau mažesnę, tačiau gilų ryšį su kitais. Tai padidina vyrų polinkį į savižudiškumą.

Apžvelgus, kodėl galimi vyriškumo ryšiai su suicidinėmis tendencijomis ir mirties baime, svarbu pastebėti, kad stipriausias ryšis buvo tarp vyrų orientacijos į darbą ir dėl to išgyvenamo darbo šeimos konflikto su aukštesne savižudybės rizika, o statistiškai reikšmingo ryšio negauta tarp homofobinių tendencijų, kitaip santykių sunkumų su kitais vyrais ir suicidinių tendencijų bei mirties baimės. Trūkstant tyrimų šiais klausimais, galima kelti tik tam tikras prielaidas. Galbūt gautas stipriausias ryšys rodo, kad labiausiai Lietuvoje dominuojanti iš mūsų tyrinėtų vyriškumo normų yra dirbančio vyro įvaizdis. Tai gali pagrįsti Tereškino atlikti tyrimai (2014). Lietuvos gyventojų apklausa parodė, kad svarbiausia vyro savybe apklaustieji laiko jo gebėjimą uždirbti pinigus ir nagingumą. Patys vyrai šias savybes taip pat įvardina kaip esminį normalaus vyro bruožą. Net kalbėdami apie kitus įžymius vyrus, respondentai pabrėžia jų sugebėjimą dirbti. Visa tai rodo, kad Lietuvos hegemoninio vyriškumo naratyve dominuoja dirbančio ir uždirbančio vyro įvaizdis. Tad tikriausiai vienas iš pagrindinių būdų, kaip šalies vyrai gali išreikšti savo vyriškumą – tai dirbti. Taip pat tyrimo duomenys parodo, kad Lietuvoje apklausti vyrai stipriausiai išgyvena lyčių vaidmenų konfliktą derinant darbo ir šeimos poreikius. Galima samprotauti, kad šalies vyrai, orientuodamiesi į darbą, mažiau dėmesio skiria šeimai, artimiesiems. Šioje vietoje tikriausiai kyla psichologinis konfliktas, nes, viena vertus, vyriškumo normos tarsi skatina laikytis darbo vyro įvaizdžio, kita vertus, vidiniai poreikiai gali būti susiję su artumo noru. Būtent šioje srityje patiriamas vyrų lyčių vaidmenų konfliktas atliktame tyrime labiausiai siejosi su savižudiškumu. Kaip minėta, stiprus įsitraukimas į darbą sumažina vyrų artimų kontaktų skaičių, panašu, prastina ir ryšį su partnere, kuri dažniausiai būna vienintelis vyrų emocinės paramos šaltinis. Be to, iš įsitraukimo į darbą išplaukia darboholizmas, o po to kylantis didelis nuovargis. Galimai vyrai dėl prastesnių emocinės reguliacijos būdų šią būseną įveikti renkasi neadaptyviais būdais, pavyzdžiui, alkoholio vartojimu, kas juos padaro dar labiau pažeidžiamus savižudybei. Kitas dalykas, tyrimu nebuvo gautas reikšmingas ryšys



tarp vyrų homofobinių tendencijų ir suicidiškumo rizikos. Vėlgi, neaptikta sąsajas nagrinėjančių tyrimų, tad tenka apsiriboti prielaidomis. Viena vertus, galbūt apklausti Lietuvos vyrai išties nepatiria sunkumų artimiau, intymiau bendraujant su kitais vyrais. Kita vertus, reikia turėti omenyje, kad pildydami tyrimo klausimynus tiriamieji pateikia savo subjektyvią nuomonę. Būtų galima kelti klausimą, kiek išties apklausti vyrai įsitraukia į vyriškas bendruomenes, grįstas emociniais ryšiais, ir kiek jie turi realios patirties įvertinti savo atvirumą intymesniam ryšiui su vyrais. Galbūt jie pateikia tik savo įsivaizdavimą, pagrįstą fantazijomis. Visgi tikėtasi nustatyti ryšį tarp vyrų sunkumo bendraujant su kitais vyrais ir suicidinės rizikos. Nes skalė, kuria įvertinamos vyrų homofobinės tendencijos, atskleidžia bendrą vyrų polinkį laikytis vyriškumo standartų. Tuo tarpu kiti rezultatai rodo, kad įvairių vyraujančių vyriškumo normų laikymasis yra susijęs su padidėjusia savižudybės rizika.

Apibendrinant, atliktas tyrimas parodė, kad tam tikrų visuomenėje paplitusių vyriškumo įvaizdžių laikymasis, kuris vertintas vyrų patiriamu lyčių vaidmenų konfliktu, yra susijęs su padidinta savižudybės rizika – stipresnėmis suicidinėmis mintimis, savižudišku elgesiu bei mažesne mirties baime. Rizika didėja, kuo vyrai labiau linkę į konkuravimą, dominavimą, galią, suvaržytas emocijas, įsitraukimą į darbą. Keliamą prielaidą, kad šie vyriškumo ir suicidiškumo ryšiai yra susiję per kitus tarpinius veiksnius. Paminėtų hegemoninio vyriškumo scenarijų laikymasis padidina vyrų agresyvumą, patiriamą gėdos jausmą, polinkį neieškoti pagalbos sunkumų metu, nutrūkusius ryšius su artimaisiais. Visi šie veiksniai susiję su didesniu vyrų pažeidžiamumu savižudybei. Tai, kad kontroliuojant kitus savižudybės rizikos veiksnius vyriškumo ir suicidiškumo ryšys išliko reikšmingas rodo, kad šios sąsajos nepriklauso nuo vyrų amžiaus, išsilavinimo, gyvenamosios vietos, šeiminės padėties. Tai leidžia kelti prielaidą, kad hegemoninio vyriškumo įvaizdžiai būdingi įvairiems vyrams nepriklausomai nuo jų priklausymo tam tikrai socio-demografini grupei.

Remiantis gautais rezultatais galima kelti du klausimas. Pirmasis: kiek tai gali paaiškinti, kodėl vyrų nusižudo daugiau negu moterų? Viena vertus, pagrįstam atsakymui pirmiausia reikėtų atlikti lyginamuosius tyrimus su moterų intimi ir pasižiūrėti, ar panašios tendencijos būdingos ir moterims. Kita vertus, tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai vyriškų elgesio standartų laikymasis iš dalies lemia vyrų savęs kaip naštos patyrimo ir izoliacijos nuo kitų jausmus. Tarpasmeninės-psichologinės savižudiško elgesio teorijos rėmuose (Joiner, 2005) šie du jausmai yra esminiai, lemiant norą nusižudyti. Vadinasi, tam tikra dalimi vyriškumas prisideda prie padidinto troškimo nusižudyti. Visgi empiriniai tyrimai rodo, kad savęs kaip naštos ir žlugusio priklausymo jausmai labiau būdingi moterims negu vyrams. Tačiau aukštesnis mirties baimės lygis yra būdingas vyrams (Anestis et al., 2011; Donker et al., 2014; Van Orden et al., 2008). Bebaimiškumas mirčiai yra tas veiksnys, kuris lemia, jog asmens ketinimas taptų veiksmu. Tad galima teigti, kad moterys išreiškia didesnę norą nusižudyti, tačiau dėl to, kad vyrai turi mažesnę mirties baimę, jie nusižudo dažniau. Tuo tarpu

moteris nuo savižudybės apsaugo aukštesnis mirties baimės lygis. Didesnis atitikimas vyriškumo normoms susijęs su mažesne vyrų mirties baime. Kaip buvo aiškinta, vyriškumo įvaizdžiai skatina vyrus įsitraukti į įvairias skausmingas patirtis, kurios savo ruožtu juos padaro labiau bebaimiškus mirčiai. Tad tam tikra dalimi išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas gali prognozuoti didesnį vyrų negu moterų suicidiškumą.

Antrasis klausimas: kiek tyrimo rezultatai leidžia paaiškinti didelį vyrų savižudybių skaičių Lietuvoje? Vėlgi, viena vertus, gauti rezultatai dera su užsienio studijomis, tad iš dalies analizuojami reiškiniai ir jų sąsajos yra universalios. Kita vertus, galbūt Lietuvoje vyrai stipriau laikosi paplitusių vyriškumo scenarijų. Šiai hipotezei atsakyti pasitarnautų tarpkultūriniai tyrimai. Galima tik svarstyti, kiek Lietuvos visuomenės trauminė patirtis, susijusi su tautos patirtais istoriniais lūžiais, sustiprina vyrų polinkį į standartinį vyriškąjį tapatumą, ypač į emocijų vengimą. Taip pat, kiek patirta ilgalaikė okupacija lėmė, kad šalyje vis dar dominuoja labiau sovietinės vyriškumo formos, pavyzdžiui, orientacija į darbą, savo galios demonstravimas. Be to, kiek Lietuvoje priimamos alternatyvios vyriškumo raiškos formos. Manytina, kad radus atsakymus į šiuos klausimus, būtų galima svarstyti, kiek dominuojančio vyriškumo įvaizdžiai prisideda prie vyrų savižudybių masto Lietuvoje. Čia svarbu pažymėti ir tai, kad savižudybės fenomenas yra daugialypis, todėl vyriškojo tapatumo reikšmė yra tik dalis šio reiškinio šalia kitų savižudybės apsauginių ir rizikos veiksnių. Tolesniais tyrimais būtų svarbu išsiaiškinti, ar vyriškumas yra labiau artimasis, ar tolimesis savižudiškas tendencijas lemiantis veiksnys.

Apžvelgiant atlikto tyrimo ribotumus kartu galima brėžti linkmes ir būsimiems tyrimams. Visų pirma, buvo analizuojama, kaip lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su savižudybės rizika vyrų imtyje. Tačiau lieka neaišku, kaip šie reiškiniai galėtų būti susiję moterų grupėje. Galbūt moterys, išgyvendamos lyčių vaidmenų konfliktą dėl savojo moteriškumo, taip pat būtų linkusios į savižudišką elgesį. Toks žinojimas praturtintų supratimą apie lyčių vaidmenų ir savižudybės ryšį. Kita vertus, atlikto tyrimo objektu buvo vyrų savižudybių ypatumai, pati lyčių vaidmenų konflikto paradigma taip pat orientuota į vyriškąją psichologiją, be to, ir pasirinktas instrumentas tyrinėti minimam konfliktui labiau tinkamas vyrams. Antra, naudotas instrumentas įvertinti, kiek vyrai laikosi visuotinai priimtų vyriškumo normų, plačiai taikomas įvairiose psichologinėse studijose, analizuojančiose vyriškumo įtaką psichinei sveikatai. Šis instrumentas atspindi vakarietiškoje kultūroje dominuojančio vyriškumo standartus. Viena vertus, tai leidžia palyginti gautus tyrimo rezultatus su kitų šalių studijose atskleistais radiniais. Kita vertus, galbūt Lietuvoje vyrauja saviti, tik mūsų kultūrai būdingi norminio vyriškumo modeliai. Paskutinis platesnis sociologinis tyrimas, nagrinėjęs vyriškumo scenarijus Lietuvoje, atliktas maždaug prieš dešimtmetį. Jis parodė, kad tuo metu Lietuvos standartinio vyriškumo įvaizdžiai nesiskyrė nuo nurodomų lyčių vaidmenų konflikto paradigmoje. Tačiau nėra patikimų duomenų, kokie hegemoninio vyriškumo diktuojami modeliai vyrauja Lietuvoje šiuo metu.

Galimai šis žinojimas praplėstų gautus tyrimo rezultatus. Trečia, atliktas tyrimas yra koreliacinio pobūdžio, tad negalima daryti tikslių išvadų apie nagrinėtų reiškinių priežastingumą. Hipotezė, kad lyčių vaidmenys prisideda prie savižudiškų tendencijų, kyta remiantis mokslinės literatūros analize. Šioje vietoje išplaukia keletą pasiūlymų būsimiems tyrimams. Kokybinio pobūdžio studijos, besigilinančios į vyrų patirtis, leistų giliau atskleisti, kaip bei kiek vyriškumas ir vyrų išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su jų savižudiškomis tendencijomis. Be to, būtų reikšminga kurti integralų modelį, į jį įtraukiant ne tik nagrinėtus psichologinius reiškinius, tai yra, lyčių vaidmenų konfliktą ir savižudiškumą, bet ir likusius tarpasmeninės-psichologinės savižudiško elgesio teorijos komponentus, vyrų agresyvumą ir gėdos patyrimą, jų polinkį neieškoti pagalbos. Toks empiriškai patikrintas modelis leistų pagrįsti šiame tyrime iškeltas priežastines lyčių vaidmenų konflikto ir suicidinės rizikos prielaidas ir geriau suprasti šių reiškinių ryšius. Ketvirta, tyrimu gauti rezultatai dera su kitose šalyse atliktomis studijomis. Taip pat tyrime atsiskleidė, kad analizuoti ryšiai nepriklauso nuo įvairių tyrime dalyvavusių vyrų socio-demografinių rodiklių. Tai rodo, kad vyriškumo ir suicidiškumo ryšys tam tikra dalimi yra universalus. Vėlgi, viena vertus, buvo gauta, kad Lietuvoje stipriausiai su savižudiškumu susijęs vyrų įsitraukimas į darbą ir patiriamas darbo šeimos konfliktas. Kita vertus, tyrimo rezultatai neleidžia išsamiai paaiškinti, kodėl Lietuvoje išlieka toks didelis nusižudžusių vyrų skaičius lyginant su kitomis šalimis bei kodėl kaimiškose vietovėse vyrų nusižudo daugiau negu mieste. Rezultatai tik papildo suvokimą, kad lyčių vaidmenys yra svarbūs vyrų savižudybių procese. Vis dėlto, manytina, kad aukščiau įvardyti tyrimo ribotumai nekeičia gautų rezultatų patikimo ir labiau yra rekomendacijos ateities tyrimams.

Pripažįstant, kad vyriškumas yra svarbus veiksnys savižudybės rizikai rasti, galima pateikti keletą praktinių rekomendacijų. Pirma, lyčių vaidmenų socializacija prasideda ankstyvame amžiuje, todėl pirmiausia svarbu šviesti tėvus apie vyriškumo įtaką vyrų psichikos sveikatai, skatinti neriboti alternatyvių vyriškumo formų, jas priimti kaip įprastas. Ypač svarbu būtų skatinti berniukus pasisakyti, kai jiems yra sunku ir ieškoti pagalbos kilus mažiausioms problemoms, o ne tik tada, kai susiduria su didesniais sunkumais, įvairiomis stresinėmis situacijomis. Antra, dirbantiems su suaugusiais vyrais, taip pat svarbu domėtis vyrų psichologija, padėti jiems plėtoti kitokius vyriškumo scenarijus bei išsilaisvinti nuo streso, kai jų vyriškumas neatitinka normatyvių vyrų įvaizdžio. Skatinant alternatyvių vyriškumo formų raišką, reikšminga vyrus kreipti link savo būsenų reflektavimo, emocijų įvardinimo, atsivėrimo, nebijojimo kreiptis pagalbos, emocinių ryšių plėtojimo su artimaisiais, įsiliejimo į vyrų bendruomenes, efektyvių įveikos mechanizmų vystymo. Trečia, specialistams, dirbantiems su vyrais, geresnis vyriškumo vaidmenų įtakos psichikos sveikatai supratimas gali pasitarnauti diagnostiniais tikslais. Vertinant, kokia yra vyrų suicidiškumo rizika, būtų galima atsižvelgti, kiek jie laikosi hegemoninio vyriškumo scenarijų, kiek vyrai patiria streso dėl to, kad neatitinka šių standartų, nes tyrimas parodė, kad išgyvenamas lyčių vaidmenų konfliktas

siejasi su didesne savižudybės rizika. Ketvirta, plačiąja prasme, prie vyraujančių vyriškumo normų palaikymo prisideda visuomenės nariai. Todėl jos švietimas apie vyrų psichologiją, visuomeniniai judėjimai gali padaryti teigiamą proveržį vyrų psichikos sveikatos srityje.

## IŠVADOS

1. Vyrų patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su suicidinėmis tendencijomis: kuo vyrai labiau suvaržo savo emocijas, jų nepripažįsta ir neatskleidžia, kuo jie labiau linkę konkuruoti, dominuoti, įgyti galios bei kuo vyrai labiau įsitraukia į darbą, mažiau dėmesio skiria šeimai ir laisvalaikiui, tuo jie pasižymi ryškesnėmis suicidinėmis mintimis ir savižudišku elgesiu. Taigi, vyrų pastangos atitikti visuomenėje priimtus dominuojančio vyriškumo standartus susiję su didesnėmis suicidinėmis tendencijomis.
2. Lyčių vaidmenų konflikto ir suicidinių tendencijų ryšis išlieka nepriklausomai nuo vyrų amžiaus, gyvenamosios vietos, išsilavinimo, darbinės ir šeiminės padėties.
3. Vyrų patiriamas lyčių vaidmenų konfliktas susijęs su mirties baime: kuo vyrai labiau linkę į sėkmę, galią, varžymąsi su kitais, autoriteto įgijimą bei išgyvena darbo ir šeimos konfliktą dėl perdėto įsitraukimo į darbinę sferą, tuo jų bebaimiškumas mirties atžvilgiu didesnis arba mirties baimė mažesnė. Tad vyrų polinkis vadovautis tam tikrais visuomenėje paplitusiais vyriškumo modeliais susijęs su mažesne mirties baime.
4. Lyčių vaidmenų konflikto ir mirties baimės sąsajos nepriklauso nuo vyrų amžiaus, gyvenamosios vietos, išsilavinimo, darbinės ir šeiminės padėties.

## LITERATŪRA

- Alabas, O., Tashani, O., Tabasam, G., & Johnson, M. (2012). Gender role affects experimental pain responses: A systematic review with meta-analysis. *European Journal of Pain, 16*(9), 1211–1223. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2012.00121.x>
- Alston, M. (2012). Rural male suicide in Australia. *Social Science & Medicine, 74*(4), 515–522. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.04.036>
- Andoh-Arthur, J., Knizek, B. L., Osafo, J., & Hjelmeland, H. (2018). Suicide among men in Ghana: The burden of masculinity. *Death Studies, 42*(10), 658–666. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1426655>
- Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2011). Examining the role of emotion in suicidality: Negative urgency as an amplifier of the relationship between components of the interpersonal–psychological theory of suicidal behavior and lifetime number of suicide attempts. *Journal of Affective Disorders, 129*(1–3), 261–269. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.08.006>
- Apesoa-Varano, E. C., Barker, J. C., & Hinton, L. (2017). “If You Were Like Me, You Would Consider It Too”: Suicide, Older Men, and Masculinity. *Society and Mental Health, 8*(2), 157–173. <https://doi.org/10.1177/2156869317725890>
- Baca-Garcia, E., Perez-Rodriguez, M. M., Oquendo, M. A., Keyes, K. M., Hasin, D. S., Grant, B. F., & Blanco, C. (2011). Estimating risk for suicide attempt: Are we asking the right questions? *Journal of Affective Disorders, 134*(1–3), 327–332. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.06.026>
- Baughar, A. R., & Gazmararian, J. A. (2015). Masculine gender role stress and violence: A literature review and future directions. *Aggression and Violent Behavior, 24*, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.04.002>
- Berke, D. S., Reidy, D. E., Miller, J. D., & Zeichner, A. (2017). Take it like a man: Gender-threatened men’s experience of gender role discrepancy, emotion activation, and pain tolerance. *Psychology of Men & Masculinity, 18*(1), 62–69. <https://doi.org/10.1037/men0000036>
- Bosson, J. K., Vandello, J. A., Burnaford, R. M., Weaver, J. R., & Arzu Wasti, S. (2009). Precarious Manhood and Displays of Physical Aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*(5), 623–634. <https://doi.org/10.1177/0146167208331161>
- Bostwick, J. M., Pabbati, C., Geske, J. R., & McKean, A. J. (2016). Suicide Attempt as a Risk Factor for Completed Suicide: Even More Lethal Than We Knew. *American Journal of Psychiatry, 173*(11), 1094–1100. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.15070854>
- Brownhill, S., Wilhelm, K., Barclay, L., & Schmied, V. (2005). ‘Big Build’: Hidden Depression in Men. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 39*(10), 921–931. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01665.x>

- Bryan, C. J., Hernandez, A. M., Allison, S., & Clemans, T. (2012). Combat Exposure and Suicide Risk in Two Samples of Military Personnel. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 64–77. <https://doi.org/10.1002/jclp.21932>
- Bryant, L., & Garnham, B. (2014). The fallen hero: masculinity, shame and farmer suicide in Australia. *Gender, Place & Culture, 22*(1), 67–82. <https://doi.org/10.1080/0966369x.2013.855628>
- Canetto, S. S. (2008). Women and suicidal behavior: A cultural analysis. *American Journal of Orthopsychiatry, 78*(2), 259–266. <https://doi.org/10.1037/a0013973>
- Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Stanley, I. H., Hom, M. A., Tucker, R. P., Hagan, C. R., Rogers, M. L., Podlogar, M. C., Chiurliza, B., Ringer, F. B., Michaels, M. S., Patros, C. H. G., & Joiner, T. E. (2017). The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research. *Psychological Bulletin, 143*(12), 1313–1345. <https://doi.org/10.1037/bul0000123>
- Cohn, A., & Zeichner, A. (2006). Effects of masculine identity and gender role stress on aggression in men. *Psychology of Men & Masculinity, 7*(4), 179–190. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.4.179>
- Coleman, D. (2015). Traditional Masculinity as a Risk Factor for Suicidal Ideation: Cross-Sectional and Prospective Evidence from a Study of Young Adults. *Archives of Suicide Research, 19*(3), 366–384. <https://doi.org/10.1080/13811118.2014.957453>
- Conover, W. J. (1999). *Practical Nonparametric Statistics* (3rd Ed.). New York: Wiley.
- Dadašev, S., Skruibis, P., Gailienė, D., Latakienė, J., & Grižas, A. (2016). Too strong? Barriers from getting support before a suicide attempt in Lithuania. *Death Studies, 40*(8), 507–512. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1184725>
- Dadašev, S. (2017). *Mėginusiųjų nusizudyti savižudybės proceso patirtis* (Daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš: <https://bit.ly/34BbeCF>
- Donker, T., Batterham, P. J., Van Orden, K. A., & Christensen, H. (2014). Gender-differences in risk factors for suicidal behaviour identified by perceived burdensomeness, thwarted belongingness and acquired capability: cross-sectional analysis from a longitudinal cohort study. *BMC Psychology, 2*(1). <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-20>
- Donker, T., Batterham, P. J., Van Orden, K. A., & Christensen, H. (2014). Gender-differences in risk factors for suicidal behaviour identified by perceived burdensomeness, thwarted belongingness and acquired capability: cross-sectional analysis from a longitudinal cohort study. *BMC Psychology, 2*(1). <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-20>
- Easton, S. D., Renner, L. M., & O’Leary, P. (2013). Suicide attempts among men with histories of child sexual abuse: Examining abuse severity, mental health, and masculine norms. *Child Abuse & Neglect, 37*(6), 380–387. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.11.007>
- Eurostatas (2020). *Causes of death statistics*. Paimta iš: <https://bit.ly/2RV5d15>

- Gailienė, D. (1998). *Jie neturėjo mirtį. Savižudybės Lietuvoje*. Vilnius: Tyto alba.
- Gailienė, D. (2015). Savižudybės Lietuvoje. Sociokultūrinis kontekstas. Iš D. Gailienė (Sud.), *Gyvenimas po lūžio: kultūrinių traumų psichologiniai padariniai* (p. 198-216). Vilnius: Eugrimas.
- Gailienė, D. (2021). *Ką jie mums padarė? Lietuvos gyvenimas traumų psichologijos žvilgsniu*. Vilnius: Tyto alba.
- Gebhard, K. T., Cattaneo, L. B., Tangney, J. P., Hargrove, S., & Shor, R. (2019). Threatened-masculinity shame-related responses among straight men: Measurement and relationship to aggression. *Psychology of Men & Masculinities, 20*(3), 429–444. <https://doi.org/10.1037/men0000177>
- Genuchi, M. C. (2018). The Role of Masculinity and Depressive Symptoms in Predicting Suicidal Ideation in Homeless Men. *Archives of Suicide Research, 23*(2), 289–311. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1428705>
- Granato, S. L., Smith, P. N., & Selwyn, C. N. (2015). Acquired capability and masculine gender norm adherence: Potential pathways to higher rates of male suicide. *Psychology of Men & Masculinity, 16*(3), 246–253. <https://doi.org/10.1037/a0038181>
- Grigienė, D., Skruibis, P., Dadašev, S., Klimaitė, V., Geleželytė, O. ir Bieliauskaitė, R. (2015). Vyrų suicidiškumo prielaidos. Iš D. Gailienė (Sud.), *Gyvenimas po lūžio. Kultūrinių traumų psichologiniai padariniai* (p. 234-248). Vilnius: Eugrimas.
- Hammer, J. H., McDermott, R. C., Levant, R. F., & McKelvey, D. K. (2018). Dimensionality, reliability, and validity of the Gender-Role Conflict Scale–Short Form (GRCS-SF). *Psychology of Men & Masculinity, 19*(4), 570–583. <https://doi.org/10.1037/men0000131>
- Hawkins, K. A., Hames, J. L., Ribeiro, J. D., Silva, C., Joiner, T. E., & Cogle, J. R. (2014). An examination of the relationship between anger and suicide risk through the lens of the interpersonal theory of suicide. *Journal of Psychiatric Research, 50*, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.12.005>
- Heilman, B., Barker, G., & Harrison, A. (2017). *The man box: A study on being a young man in the US, UK, and Mexico*. Promundo.
- Higienos instituto Sveikatos informacijos centras (2021). *Mirties priežastys (išankstiniai duomenys)*. Vilnius: Higienos institutas. Paimta iš: <https://bit.ly/3fUUo79>
- Hirsch, J. K., & Cukrowicz, K. C. (2014). Suicide in rural areas: An updated review of the literature. *Journal of Rural Mental Health, 38*(2), 65–78. <https://doi.org/10.1037/rmh0000018>
- Hjelmeland, H., & Knizek, B. (2019). The emperor's new clothes? A critical look at the interpersonal theory of suicide. *Death Studies, 44*(3), 168–178. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1527796>
- Horwitz, A. G., Czyz, E. K., & King, C. A. (2014). Predicting Future Suicide Attempts Among Adolescent and Emerging Adult Psychiatric Emergency Patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 44*(5), 751–761. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.910789>



- Houle, J., Mishara, B. L., & Chagnon, F. (2008). An empirical test of a mediation model of the impact of the traditional male gender role on suicidal behavior in men. *Journal of Affective Disorders, 107*(1–3), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.07.016>
- Jasilionis, D. (2019). Lietuvos vyrų savižudybių epidemija: ar ji atsitraukia?. *Demografija visiems: informacinis biuletenis, 7*, 5-6. <https://doi.org/10.7220/2351-6887.7>
- Jasilionis, D., Grigoriev, P., Stumbrys, D., & Stankūnienė, V. (2020). Individual and contextual determinants of male suicide in the post-communist region: The case of Lithuania. *Population, Space and Place, 26*(8). <https://doi.org/10.1002/psp.2372>
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide?* Cambridge, Massachusetts, London: Harvard University Press.
- Kaledienė, R. (1999). Time trends in suicide mortality in Lithuania. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 99*(6), 419–422. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1999.tb00987.x>
- Kaya, A., Iwamoto, D. K., Brady, J., Clinton, L., & Grivel, M. (2019). The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men & Masculinities, 20*(1), 142–147. <https://doi.org/10.1037/men0000155>
- Klonsky, E. D., Saffer, B. Y., & Bryan, C. J. (2018). Ideation-to-action theories of suicide: a conceptual and empirical update. *Current Opinion in Psychology, 22*, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.020>
- Knizek, B. L., & Hjelmeland, H. (2018). To die or not to die: a qualitative study of men's suicidality in Norway. *BMC Psychiatry, 18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1843-3>
- Large, M., Corderoy, A., & McHugh, C. (2020). Is suicidal behaviour a stronger predictor of later suicide than suicidal ideation? A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 55*(3), 254–267. <https://doi.org/10.1177/0004867420931161>
- Lester, D. (1997). The role of shame in suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 27*(4), 352–361. Paimta iš: <https://bit.ly/3yPom5i>
- Liaugaudaitė, V., Žemaitienė, N., Raškauskienė, N., Digrytė-Šertvytienė, L., Baniienė, I., Šap, V., & Juškienė, A. (2020). Psychosocial autopsy study of suicide in Lithuania: gender differences. *Biological psychiatry and psychopharmacology, 22*(2). Paimta iš: <https://bit.ly/34wc4AE>
- Ma, J., Batterham, P. J., Calear, A. L., & Han, J. (2016). A systematic review of the predictions of the Interpersonal–Psychological Theory of Suicidal Behavior. *Clinical Psychology Review, 46*, 34–45. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.008>
- Misson, H., Mathieu, F., Jollant, F., Yon, L., Guillaume, S., Parmentier, C., Raust, A., Jausent, I., Slama, F., & Leboyer, M. (2010). Factor analyses of the Suicidal Intent Scale (SIS) and the Risk-Rescue Rating Scale (RRRS): Toward the identification of homogeneous subgroups of suicidal behaviors. *Journal of Affective Disorders, 121*(1–2), 80–87. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.05.012>

- Naghavi, M. (2019). Global, regional, and national burden of suicide mortality 1990 to 2016: systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *BMJ*, 364. <https://doi.org/10.1136/bmj.194>
- Navickas, A., Hilbig, J., Danilevičiūtė, V., Dembinskas, A., & Glebovas, S. (2012). Savižudiško elgesio paplitimas pagal lytį ir amžių Vilniaus mieste. *Sveikatos mokslai*, 22(2), 55–60. Paimta iš: <https://bit.ly/3wIUoxT>
- O’Neil, J. M. (1981). Patterns of Gender Role Conflict and Strain: Sexism and Fear of Femininity in Men’s Lives. *The Personnel and Guidance Journal*, 60(4), 203–210. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1981.tb00282.x>
- O’Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 Years of Research on Men’s Gender Role Conflict Using the Gender Role Conflict Scale. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358–445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- O’Neil, J. M. (2013). Gender Role Conflict Research 30 Years Later: An Evidence-Based Diagnostic Schema to Assess Boys and Men in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 91(4), 490–498. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00122.x>
- Oliffe, J. L., Ogradniczuk, J. S., Bottorff, J. L., Johnson, J. L., & Hoyak, K. (2012). “You feel like you can’t live anymore”: Suicide from the perspectives of Canadian men who experience depression. *Social Science & Medicine*, 74(4), 506–514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.057>
- Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2001). The Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R): Validation with Clinical and Nonclinical Samples. *Assessment*, 8(4), 443–454. <https://doi.org/10.1177/107319110100800409>
- Pasaulio sveikatos organizacija (2016). *World Health Statistics data visualizations dashboard*. Paimta iš: <https://apps.who.int/gho/data/node.sdg.3-4-viz-2?lang=en>
- Pasaulio sveikatos organizacija (2019). *Suicide*. Paimta iš: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Perry, K. M., Stacy, S. E., & Pepper, C. M. (2019). Masculine gender-related personality traits and acquired capability for suicide. *Death Studies*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1699206>
- Pirkis, J., Spittal, M. J., Keogh, L., Mousaferiadis, T., & Currier, D. (2016). Masculinity and suicidal thinking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(3), 319–327. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1324-2>
- Qin, P., Agerbo, E., Westergård-Nielsen, N., Eriksson, T., & Mortensen, P. B. (2000). Gender differences in risk factors for suicide in Denmark. *British Journal of Psychiatry*, 177(6), 546–550. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.6.546>

- Rasmussen, M. L., Haavind, H., Dieserud, G., & Dyregrov, K. (2013). Exploring Vulnerability to Suicide in the Developmental History of Young Men: A Psychological Autopsy Study. *Death Studies*, 38(9), 549–556. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.780113>
- Reidy, D. E., Berke, D. S., Gentile, B., & Zeichner, A. (2015). Masculine discrepancy stress, substance use, assault and injury in a survey of US men. *Injury Prevention*, 22(5), 370–374. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2015-041599>
- Ribeiro, J. D., Franklin, J. C., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2015). Self-injurious thoughts and behaviors as risk factors for future suicide ideation, attempts, and death: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 46(2), 225–236. <https://doi.org/10.1017/s0033291715001804>
- Ribeiro, J. D., Witte, T. K., Van Orden, K. A., Selby, E. A., Gordon, K. H., Bender, T. W., & Joiner, T. E. (2014). Fearlessness about death: The psychometric properties and construct validity of the revision to the Acquired Capability for Suicide Scale. *Psychological Assessment*, 26(1), 115–126. <https://doi.org/10.1037/a0034858>
- Richardson, C., Robb, K. A., & O'Connor, R. C. (2021). A systematic review of suicidal behaviour in men: A narrative synthesis of risk factors. *Social Science & Medicine*, 276. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113831>
- Rimkevičienė, J. ir Misevičius, R. (2020). *Savižudybių registravimo sistemos tobulinimo projektas*. Vilnius: Valstybinis psichikos sveikatos centras. Paimta iš: <https://bit.ly/2RLWGh3>
- Šadauskas, V. (2017). Nerealizuoti socialinės lyties uždaviniai kaip suicidinio elgesio riziką didinantys veiksnys: istorinė-kultūrinė reiškinių analizė. *Socialinis Ugdymas*, 47(3), 204–219. <https://doi.org/10.15823/su.2017.31>
- Start, A. R., Allard, Y., Adler, A., & Toblin, R. (2018). Predicting Suicide Ideation in the Military: The Independent Role of Aggression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 444–454. <https://doi.org/10.1111/sltb.12445>
- Straiton, M. L., Roen, K., & Hjelmeland, H. (2012). Gender Roles, Suicidal Ideation, and Self-Harming in Young Adults. *Archives of Suicide Research*, 16(1), 29–43. <https://doi.org/10.1080/13811118.2012.640613>
- Stumbrys, D. (2016). *Lietuvos vyrų mirtingumo diferenciacijos sociologiniai demografiniai veiksniai* (Daktaro disertacija). Vilnius: Kauno technologijos universitetas, Lietuvos socialinių tyrimų centras, Vytauto Didžiojo universitetas. Paimta iš: <https://bit.ly/3p0kgmn>
- Suokas, J., Suominen, K., Isometsä, E., Ostamo, A., & Lönnqvist, J. (2001). Long-term risk factors for suicide mortality after attempted suicide - Findings of a 14-year follow-up study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(2), 117–121. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2001.00243.x>

- Suominen, K., Isometsä, E., Suokas, J., Haukka, J., Achte, K., & Lönnqvist, J. (2004). Completed Suicide After a Suicide Attempt: A 37-Year Follow-Up Study. *American Journal of Psychiatry*, *161*(3), 562–563. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.3.562>
- Tereškinas, A. (2004). Tarp norminio ir subordinuoto vyriškumo formų: vyrai, jų seksualumas ir maskulinizmo politika šiuolaikinėje Lietuvoje. *Sociologija. Mintis ir veiksmai*, *14*(3), 28–38. <https://doi.org/10.15388/socmintvei.2004.3.5972>
- Tereškinas, A. (2014). Masculinity Scripts, Good Life and Familial Intentions: the Case of Young Lithuanian Men. *Social Sciences*, *86*(4). <https://doi.org/10.5755/j01.ss.86.4.7882>
- Joiner, T. (2011). *Lonely at the top: The high cost of men's success*. New York: St. Martin's Press.
- Tran, T., Luo, W., Phung, D., Harvey, R., Berk, M., Kennedy, R. L., & Venkatesh, S. (2014). Risk stratification using data from electronic medical records better predicts suicide risks than clinician assessments. *BMC Psychiatry*, *14*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-76>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, *117*(2), 575–600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Gordon, K. H., Bender, T. W., & Joiner, T. E. (2008). Suicidal desire and the capability for suicide: Tests of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior among adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*(1), 72–83. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.76.1.72>
- Van Spijker, B. A. J., Batterham, P. J., Calear, A. L., Farrer, L., Christensen, H., Reynolds, J., & Kerkhof, A. J. (2014). The Suicidal Ideation Attributes Scale (SIDAS): Community-Based Validation Study of a New Scale for the Measurement of Suicidal Ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *44*(4), 408–419. <https://doi.org/10.1111/sltb.12084>
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2013). *APA dictionary of clinical psychology*. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13945-000>
- Vasiljevaitė, D., Stasiūnienė, J., Laima, S., Chmieliauskas, S., Fomin, D., & Jasulaitis, A. (2019). SUICIDES IN LITHUANIA: RATES, METHODS AND DISTRIBUTION BY AGE, GENDER AND SETTLEMENT, 2012–2016. *CBU International Conference Proceedings*, *7*, 839–845. <https://doi.org/10.12955/cbup.v7.1464>
- Wester, S. R., Vogel, D. L., O'Neil, J. M., & Danforth, L. (2012). Development and evaluation of the Gender Role Conflict Scale Short Form (GRCS-SF). *Psychology of Men & Masculinity*, *13*(2), 199–210. <https://doi.org/10.1037/a0025550>
- Ying, Y. H., & Chang, K. (2009). A Study of Suicide and Socioeconomic Factors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *39*(2), 214–226. <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.2.214>

## PRIEDAI

### 1 priedas. Tyrimo kintamųjų normalumo tikrinimas

	Kolmogorovo ir Smirnovo testo koeficientas	<i>p</i>
SIDAS	0,460	< 0,001
SBQ-R	0,194	< 0,001
ACSS-FAD	0,065	< 0,001
GRCS-SPC	0,067	< 0,001
GRCS-RE	0,093	< 0,001
GRCS-RAM	0,084	< 0,001
GRCS-CBWF	0,086	< 0,001

*Pastaba.* SIDAS – Savižudiškų minčių atributų skalė, SBQ-R – Savižudiško elgesio klausimynas – Peržiūrėtas, ACSS-FAD – Įgyto gebėjimo nusižudyti skalė – Bebaimiškumas mirties atžvilgiu, GRCS – lyčių vaidmenų konflikto skalė – trumpoji forma, GRCS-SPC – sėkmė, galia, konkurencija, GRCS-RE – suvaržytas emocionalumas, GRCS-RAM – suvaržytas elgesys tarp vyrų, VRSC-CBWF – konfliktas tarp darbo ir šeimos.