

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Ieva Stonytė

Klinikinės psichologijos magistro darbas

**Policijos pareigūnų patiriamo streso ir psichologinio
atsparumo sąsajos**

Darbo vadovė: doc. dr Neringa Grigutytė

Vilnius
2020

TURINYS

TURINYS	2
SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
PRATARMĖ	6
1. ĮVADAS	8
1.1. Streso samprata	8
1.2. Potrauminio streso sutrikimo samprata	10
1.3. Policijos pareigūnų patiriamas stresas ir potrauminio streso sutrikimas	12
1.5. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas	17
1.6. Patiriamo streso, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo sąsajos	18
1.7. Lietuvos policijos veiklos reorganizacija	19
1.8. Tikslas ir uždaviniai	20
2. METODIKA	21
2.1. Tyrimo eiga	21
2.2. Tyrimo dalyviai	21
2.3. Tyrimo instrumentai	22
2.4. Duomenų analizės metodai	25
3. REZULTATAI	26
3.1. Darbiniai stresoriai, kurie policijos pareigūnams darbe kelia daugiausiai streso	26
3.2. Policijos pareigūnų patiriamas stresas darbe	28
3.2.1. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygis ir PTSS pasireiškimas	28
3.2.2. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su lytimi	29
3.2.3. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo stažu	31
3.2.4. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo pobūdžiu	31
3.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas	33
3.3.1. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su amžiumi	33
3.3.2. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su lytimi	33
3.3.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su darbo stažu	34
3.4. Sąsajos tarp policijos pareigūnų patiriamo streso lygio, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo	35
3.5. Psichologinio atsparumo įtaka patiriamo streso lygiui	36
4. REZULTATŲ APTARIMAS	37
Tyrimo rezultatų apibendrinimas	37
4.1. Darbiniai stresoriai, kurie policijos pareigūnams darbe kelia daugiausiai streso	37

4.2. Policijos pareigūnų patiriamas stresas darbe	39
4.2.1. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su lytimi	40
4.2.2. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo stažu	40
4.2.3. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo pobūdžiu	41
4.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas	42
4.3.1. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su amžiumi	43
4.3.2. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su lytimi	43
4.3.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su darbo stažu	43
4.4. Sąsajos tarp policijos pareigūnų patiriamo streso lygio, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo	44
Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų kryptys	45
Praktinio pritaikymo galimybės	45
IŠVADOS	47
LITERATŪRA	48
PRIEDAI	56

SANTRAUKA

Stonytė, I. (2020). *Policijos pareigūnų patiriamo streso ir psichologinio atsparumo sąsajos*. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas, p. 56.

Pastaruoju metu daug dėmesio skiriama profesinėje veikloje patiriamam stresui ir jo poveikiui žmogaus sveikatai. Policijos pareigūnai savo darbe neretai susiduria su potencialiai trauminiais stresoriais, todėl turi didelę riziką potrauminio streso sutrikimo išsivystymui. Tačiau psichologinis atsparumas gali būti veiksnys, padedantis sušvelninti patiriamo streso reakcijas. Lietuvoje, pagal Lietuvos generalinio komisaro įsakymą Nr. 5-V-534, nuo 2016 metų birželio 30 d. buvo vykdoma policijos veiklos reorganizacija, kuri galėjo sukelti papildomo streso policijos pareigūnams. Šio darbo tikslas buvo nustatyti policijos pareigūnų patiriamą stresą darbe ir sąsajas su psichologiniu atsparumu. Tyrime naudota socialinių ir demografinių duomenų anketa, atsparumo skalė (RES), policijos streso klausimynas (PSQ) ir tarptautinis traumos klausimynas (ITQ). Tyrime dalyvavo 211 policijos pareigūnų iš skirtingų Lietuvos miestų, iš kurių 112 moterų ir 99 vyrai, amžiaus vidurkis 38 metai. Nustatyta, kad policijos pareigūnams darbe daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje. Rezultatai parodė, kad 12,6 proc. policijos pareigūnų pasireiškia potrauminio streso sutrikimas. Išryškėjo, kad potrauminį streso sutrikimą turintys policijos pareigūnai patiria aukštesnį streso lygį darbe. Buvo nustatyta, kad didesnis policijos pareigūnų psichologinis atsparumas lemia žemesnį darbe patiriamo streso lygį.

Raktiniai žodžiai: policijos pareigūnai, stresas, potrauminio streso sutrikimas, psichologinis atsparumas.

SUMMARY

Stonyte, I., (2020). *The relation between stress and resilience experienced by police officers*. Master's thesis. Vilnius: Vilnius University, p 56.

Work-related stress and its impact on human health have been widely emphasised in recent years. Police officers are often exposed to potentially traumatic stressors in the workplace and are therefore at high risk for developing post-traumatic stress disorder. However, psychological resilience can be a factor in alleviating stress responses. Following the Order of the Commissioner-General of Lithuania No. 5-V-534, from 30 June, 2016, there was a reorganisation of the police system in Lithuania which could have brought additional stress for the police officers. The aim of this work was to determine the stress experienced by the police officers within the workplace and the relation with psychological resilience. This study used a socio-demographic questionnaire, a resilience scale (RES), a police stress questionnaire (PSQ), and an international trauma questionnaire (ITQ). The study involved 211 police officers from different Lithuanian cities, including 112 women and 99 men, with an average age of 38 years. It has been found that police officers have been mostly exposed to stress due to the constant changes within the police/unit. The results showed that 12.6 percent of police officers develop post-traumatic stress disorder. It has been found that police officers with post-traumatic stress disorder experience higher levels of stress. Higher psychological resilience has been found to lead to lower levels of stress experienced.

Key words: police officers, stress, post-traumatic stress disorder, psychological resilience.

PRATARMĖ

Pastaruoju metu daug dėmesio skiriama profesinėje veikloje patiriamam stresui ir jo poveikiui žmogaus sveikatai, tyrinėjama su kokiais stresoriais susiduria skirtingų profesijų atstovai. Nustatyta, kad ugdymo organizacijų darbuotojų stresas susijęs su darbo organizavimo (darbo turinys, pareigos, sąlygos, santykiai su bendradarbiais, karjeros galimybės) ir asmeniniais veiksniais (Župerkienė ir Babičaitė, 2013). O policijos pareigūnų - kolegų savižudybė, atvirktinis procesas (panaudojus specialiąsias priemones pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą), nusikaltusių asmenų nebaudžiamumas, rizika būti atleistas iš darbo dėl neaiškių priežasčių, teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas (Bandzevičienė, Birbilaitė ir Diržytė, 2010). Taigi, palyginus pedagogų ir policijos pareigūnų darbuose patiriamus stresorius, galima teigti, kad policijos pareigūnai susiduria su daugiau skirtingų ir pavojingesnių stresorių. Susidūrimas su mirtimi, susidūrimas su smurtinėmis situacijomis, specialiųjų priemonių panaudojimas yra pavojingi stresoriai, kurie yra laikomi potencialiai trauminiais įvykiais, o jų užsitęsios reakcijos gali peraugti į potrauminio streso sutrikimą (Courtos et al., 2017). Kadangi policijos pareigūnai neretai susiduria su kritiniais įvykiais, taigi, dažnai pasitaikantis psichikos sutrikimas šioje populiacijoje yra potrauminio streso sutrikimas (Verbeek & Velden, 2016).

Ne ką mažiau svarbu tyrinėti ir veiksnius, kurie padeda apsaugoti ir susitvarkyti su patiriamu stresu. Tai gali būti atsparumas. Policijos pareigūnams, atliekantiems tarnybines pareigas, kurios neretai gali būti pavojingos sveikatai ir gyvybei, svarbu pasižymėti psichologiniu atsparumu ir efektyviai kontroliuoti streso reakcijas, kadangi tai tiesiogiai veikia sprendimų priėmimą, o blogiausiu atveju gali lemti ir netinkamą jėgos panaudojimą, avarijas, paties pareigūno ar kitų žmonių sužalojimus ar net mirtį (McCarty & Atkinson, 2012).

Temos aktualumas: svarbu plačiai tyrinėti policijos pareigūnų patiriamą stresą ir apsaugančius veiksnius, kadangi užsitęsęs stiprus stresas gali turėti žalingą poveikį sveikatai, o trauminiai stresoriai gali lemti potrauminio streso sutrikimo išsivystymą. Šio sutrikimo paplitimas yra pakankamai didelis: apie 1 proc. Europos gyventojų 2012 metais buvo diagnozuotas potrauminio streso sutrikimas (Kazlauskas, 2013). Šį reiškinį svarbu tyrinėti būtent policijos pareigūnų populiacijoje, kadangi policijos pareigūnai savo darbe patiria stresą ir susiduria su daug trauminių stresorių, todėl turi didelę tikimybę potrauminio streso sutrikimo atsiradimui. Remiantis 2013 metų Policijos departamento veiklos ataskaita, apie ketvirtadalį 2013 metais iš tarnybos pasitraukusių arba atleistų iš pareigų policijos pareigūnų buvo dėl prastos sveikatos būklės.

Temos naujumas: nors ir streso bei potrauminio streso sutrikimo tema gana plačiai tyrinėta tiek policijos pareigūnų, tiek ir kitose imtyse, tačiau svarbu analizuoti ne tik patį stresą ir jo padarinius, bet ir streso reakcijas lengvinančius veiksnius. Tam, kad būtų galima ateityje nustatyti, kokias būtų galima taikyti prevencines priemones ir pagalbos galimybes. Taip pat dėl to, kad Lietuvoje, pagal Lietuvos generalinio komisaro įsakymą Nr. 5-V-534, nuo 2016 metų birželio 30 d. buvo vykdoma policijos veiklos reorganizacija, kuomet siekiant padidinti patruliuojančių pareigūnų kiekį gatvėse, keitėsi veiklos organizavimas. Šis pasikeitimas pakoregavo pareigūnų pareigybių aprašymus, įtraukiant į juos naujų veiklos sričių. Šie pasikeitimai galėjo sukelti papildomo streso policijos pareigūnams. Taigi, tyrimu siekiama išsiaiškinti, ar minėta reforma turėjo poveikį policijos pareigūnų patiriamam stresui ir jo įveikai.

1. ĮVADAS

1.1. Streso samprata

Šiais laikais, kuomet gyvenimo tempas spartėja, atsiranda vis daugiau galimybių, pasirinkimų, informacijos šaltinių, kartu daugėja ir patiriamo streso. Galima teigti, kad įvairiose gyvenimo situacijose stresą patiria dauguma žmonių. Saad (2001) duomenimis, 4 iš 10 asmenų nurodo patiriantys stresą. Tačiau tikslių duomenų apie streso paplitimą nėra, kadangi žmonės skirtingai suvokia, kas yra stresas. Lazarus (1998) teigimu, stresą sukelia ne pats įvykis ar situacija, o kaip žmogus tą įvykį, situaciją vertina, reaguoja. Be to, kuomet išsivysto užsitęsusio streso pasekmės ir atsiranda fiziologiniai sutrikimai, dažnu atveju, žmonės jų nesusieja su psichologinėmis problemomis.

Stresas, remiantis psichologijos žodynu, yra apibrėžiamas: žmogaus būseną, kylanti dėl ekstremalių poveikių (stresorių - streso būseną sukeliančių veiksnių). Tai bendrasis adaptacinis sindromas, nespecifinė organizmo reakcija į kiekvieną nepalankų poveikį (Psichologijos žodynas, 1993). Šis apibrėžimas suformuluotas remiantis H. Selye 1936 metais įvestu streso terminu. Autorius aprašė ir bendrą adaptacijos sindromą, kuriame išskiriamos trys reakcijos į stresą vystymosi stadijos: pavojaus signalo arba aliarmo, pasipriešinimo ir išsekimo etapai (Selye, 1976). Taigi, remiantis H. Selye teorija, reakcija į stresą prasideda aliarmo etapu, kurio metu mobilizuojami organizmo resursai, lyg būtų ruošiamasi kovai. Nepaisant to, ar dirgiklis yra išorinis (fizinis) ar vidinis (psichologinis), žmogaus kūnas siekia apsaugoti ir kiek galima labiau prisitaikyti prie pasikeitusios situacijos ir tuo metu esamų sąlygų.

Autoriai Morozov ir Khadartsev (2010) smulkiai aprašė organizmo veiklą vykstant streso reakcijai. Homeostazės sistema pradeda dirbti intensyviau, raumenys adaptuojami įtemptam darbui, dingsta apetitas, slopinamos seksualinės funkcijos, išsiskiria dideli kiekiai adrenalino bei noradrenalino, dažnėja širdies plakimas, kvėpavimas tampa intensyvesnis, didėja gliukozės kiekis kraujyje, organizmas, siekdamas vėsintis, aktyviau išskiria prakaitą. Pasipriešinimo etape šios reakcijos po truputį rimsta, slopinama imuninė sistema bei uždegiminės reakcijos. Ir jei organizmui nepavyksta adaptuotis ir efektyviai susidoroti su kylančiu stresu, tuomet prasideda išsekimo etapas. Kadangi ilgą laiką funkcionuojant mobilizavus anksčiau aprašytus resursus organizmas pavargsta ir praranda visas sukauptas atsargas, neturėdamas laiko pailsėti ir atsigauti (Morozov & Khadartsev, 2010). Šių autorių teigimu, silpnas trumpalaikis stresas gali būti naudingas žmogaus organizmui, kadangi suteikia galimybę išmokti naudingų įgūdžių ir adaptyvių streso įveikos būdų. Ir priešingai,

stiprus ilgalaikis ar užsitęsęs stresas alina organizmą ir gali paskatinti neadaptivių streso įveikos būdų susiformavimą (Morozov & Khadartsev, 2010).

Stresą galima atpažinti iš kylančių fizinių, psichologinių ir elgesio simptomų, tokių kaip nuolatinis nuovargio jausmas, skrandžio skausmai, dažnesnis širdies ritmas, įtampa, išsiblaškytas miego bei apetito sutrikimai, dažnesnis psichoaktyvių medžiagų vartojimas (Karkockienė, 2011).

Stresas tyrinėjamas gana plačiai ir įvairiais aspektais. Analizuojami skirtumai tarp vyrų ir moterų (Šidlauskaitė - Stripeikienė, Žemaitienė ir Klumbienė, 2008; Kepalaitė, 2013); miestų ir rajonų gyventojų (Šidlauskaitė - Stripeikienė ir kt., 2008) patiriamo streso. Tyrinėjami skirtingomis ligomis sergančių asmenų patiriamo streso ypatumai (pvz., krūties vėžiu sergančios moterys (Banienė, 2012); sergantieji Alzheimerio liga (Justice, 2018); taip pat sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis (Bjorntorp, 1997)). Taip pat tyrinėjami moksleivių (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007; Jančauskaitė, Jurolaic, Kaladžinskaitė ir Grikinienė, 2016) ir studentų (Karkockienė, 2011; Bulotaitė, Pociūtė, Bliumas ir Dovydaitienė, 2012) patiriamo streso ypatumai bei sąsajos su įvairiais konstruktais bei reiškiniiais. Žinoma, tyrinėjamas ir skirtingų profesijų atstovų patiriamas stresas (pvz., socialinių pedagogų (Kepalaitė, 2013); ugdymo organizacijų darbuotojų (Župerkienė ir Babičaitė, 2013); mokytojų (Blyžienė, 2008); slaugytojų (Kuodytė, Jakubynaitė, Vėbraitė ir Pajarskienė, 2014); apsaugos darbuotojų (Burba, Sitnikovas ir Lankaitė, 2014); policijos pareigūnų (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bandzevičienė ir kt., 2010; Brown & Campbell, 2006; Berg, Hem, Lau, Haseth & Ekeberg, 2005).

Nemažai streso kelia darbas, kur žmogus praleidžia gana didelę dienos dalį. Stresas darbe apibūdinamas kaip stiprios ir žalingą poveikį turinčios fizinės bei emocinės reakcijos, kurios atsiranda, kuomet darbo reikalavimai neatitinka darbuotojo galimybių, išteklių ar poreikių (Privitera, Rosenstein, Plessow & LoCastro, 2015). Darbe patiriamas stresas susijęs su blogesne sveikata, tai gali sukelti ir įvairias psichologines pasekmes: psichosomatines ligas, perdegimo sindromą, potrauminio streso sutrikimą (Kuodytė ir kt., 2014).

Su stresu darbe susiduria kone kiekvienas žmogus, tačiau kai kurių profesijų atstovai savo darbovietėje gali susidurti su sunkesniais, pavojingesniais stresoriais. Pavyzdžiui, specialiųjų tarnybų darbuotojai, kuriems darbe neretai tenka susidurti su pavojumi tiek aplinkinių, tiek savo sveikatai ir gyvybei, taip pat gali tekti susidurti su smurtiniais įvykiais, mirtimi. Tai pavojingi stresoriai, kurie yra laikomi potencialiai trauminiais įvykiais, o jų užsitęsiosios reakcijos gali peraugti į potrauminio streso sutrikimą (Courtos et al., 2017).

1.2. Potrauminio streso sutrikimo samprata

Dar 19 amžiaus pabaigoje buvo pradėta pastebėti, kad po įvairių katastrofų ar itin sunkių išgyvenimų pasireiškia varginančios psichologinės reakcijos. Šios reakcijos anksčiau buvo laikomos organinės kilmės, dažniausiai kare sukeltų fizinių smegenų pažeidimų. Pastebėta, kad sukrečiančius įvykius lydinčios reakcijos yra gana panašios ir pradėta jas aprašyti. Atsirado daug įvairių terminų, pavadinančių šį sindromą: „dirglioji širdis ar kareivio širdis“, „trauminis šokas“, „trauminė neurozė“, „karo neurozė“, „mūšio nuovargis“. Pirmą kartą potrauminio streso sutrikimas (PTSS) kaip atskira diagnostinė klasifikacija buvo paminėtas 1980 metais išleistoje DSM - III klasifikacijoje. Šią diagnozę buvo galima pritaikyti ne tik kare dalyvavusiems ar katastrofas patyrusiems, tačiau ir kitokius sukrėtimus patyrusiems žmonėms: prievartos aukoms, smurta šeimoje patiriantiems asmenims, pabėgėliams, nelaimingų atsitikimų aukoms (Turnbull, 1998).

Toliau bus apžvelgta kaip šiuo metu galiojančioje DSM - 5 ir neseniai išleistoje bei greitai įsigaliosiančioje TLK - 11 klasifikacijose apibūdinamas potrauminio streso sutrikimas.

DSM - 5 klasifikacijoje potrauminio streso sutrikimas aprašomas remiantis 8 kriterijais:

A. Patirtas trauminis įvykis, toks kaip mirtis, sunkus sužeidimas, seksualinė prievarta. Įvykis gali būti patirtas paties, žmogus gali būti traumuojančio įvykio liudininkas, įvykis nutiko žmogaus artimajam arba įvykį patyrė specialiųjų tarnybų darbuotojai, kurie susidūrė su traumuojančia situacija darbo metu.

B. Patiriami šie simptomai susiję su traumuojančiu įvykiu: pasikartojantys, nuolat išskylantys, neprognozuojami prisiminimai apie traumuojančią įvykį; pasikartojantys sapnai, susiję su traumuojančiu įvykiu; patiriamos disociacijos ar jausmas, lyg vėl patiriamas traumuojančias įvykis; baimė susidurti su traumuojančią įvykį primenančiomis situacijomis, detalėmis, išgyvenimais; stiprios fizinės reakcijos prisiminus arba susidūrus su traumuojančią įvykį primenančiomis situacijomis, detalėmis.

C. Stengiamasi išvengti minčių, jausmų, fizinių pojūčių, kurie galėtų priminti traumuojančią įvykį. Taip pat vengiama žmonių, vietų, pokalbių, veiklų, objektų ar situacijų, kurios galėtų sukelti prisiminimus apie traumuojančią įvykį.

D. Negalėjimas prisiminti svarbių traumuojančio įvykio detalių; neigiamas savęs, kitų ir pasaulio vertinimas; savęs arba kitų kaltinimas dėl traumuojančio įvykio; negatyvūs jausmai; interesų praradimas; atsiskyrimas nuo kitų; negebėjimas pajusti pozityvių emocijų.

E. Dirglumas, agresyvumas; impulsyvumas arba savidestruktyvus elgesys; nuolat laukiama grėsmė; jautrumas; dėmesio koncentracijos sunkumai; miego problemos.

F. Simptomai tęsiasi daugiau nei mėnesį.

G. Patiriami simptomai sukelia stresą, trukdo normaliai funkcionuoti.

H. Patiriami simptomai nėra susiję su kita medicinine priežastimi ir psichoaktyvių medžiagų vartojimu.

Potrauminio streso sutrikimas diagnozuojamas, kai asmens simptomai atitinka šiuos kriterijus: A kriterijus, vienas ar daugiau simptomų iš B kriterijaus, vienas ar daugiau simptomų iš C kriterijaus, trys ar daugiau simptomų iš D kriterijaus, trys ar daugiau simptomų iš E kriterijaus bei atitinka F ir H kriterijus. (APA, 2013).

Remiantis TLK - 11 klasifikacija, potrauminio streso sutrikimas apibūdinamas kaip sutrikimas, kuris gali pasireikšti po susidūrimo su pavojingu ar siaubingu įvykiu. Pasižymi šiais simptomais:

1) iš naujo patiriamas trauminis įvykis prisiminimų ar košmarų pavidalu. Paprastai lydi stiprios neigiamos emocijos, tokios kaip baimė ar siaubas, ir stiprūs fiziniai pojūčiai;

2) minčių ir prisiminimų apie įvykį vengimas taip pat vengimas veiklos, situacijų ar žmonių, primenančių įvykį;

3) grėsmė nuolat suvokiama perdėtai, padidėjusi reakcija į dirgiklius, pvz., netikėtus triukšmus.

Simptomai turi išlikti ne trumpiau kaip kelias savaites ir trukdo asmeninėms, šeimos, socialinėms, švietimo, profesinėms ar kitoms svarbioms veiklos sritims. (PSO, 2018).

Taigi, galima matyti, kad šiose klasifikacijose potrauminio streso sutrikimo aprašymas turi esminių skirtumų. DSM - 5 klasifikacijoje siekiama plataus požiūrio, aprašomas platus kliniškai reikšmingų simptomų ir kriterijų spektras, o TLK - 11 klasifikacijoje siekiama identifikuoti esminius potrauminio streso sutrikimo požymius, neįtraukiant simptomų, kurie būdingi ir kitiems sutrikimams. Taigi, yra atliekami tyrimai, kuriais siekiama išsiaiškinti potrauminio streso sutrikimo diagnozavimo skirtumų klasifikacijose reikšmę „perdiagnozavimui” ar nepakankamam diagnozavimui. Hafstad, Thoresen, Wentzel - Larsen, Maercker ir Dyb (2017) atliktame tyrime, su Norvegijoje 2011 metais teroristinį išpuolį patyrusiomis aukomis ir jų tėvais, nustatyta, kad nėra reikšmingo skirtumo tarp remiantis skirtingomis klasifikacijomis diagnozuotų atvejų skaičiaus aukų, dalyvavusių išpuolyje imtyje. Tačiau aukų tėvų imtyje, atsiskleidė reikšmingi skirtumai: remiantis DSM - 5 klasifikacija nustatyta daugiau potrauminio streso sutrikimo pasireiškimo, nei remiantis TLK - 11 klasifikacija. Aukų, dalyvavusių išpuolyje patirtys buvo susijusios su tiesiogine grėsme gyvybei ir atitinka abiejose klasifikacijose aprašomus kriterijus, o aukų tėvai susiduria su

kitais išgyvenimais ir patiria kitokius simptomus, kurie gali būti panašūs į kitų sutrikimų simptomatiką, pavyzdžiui, depresijos, kurie nepatenka į TLK - 11 kriterijus, o DSM - 5 klasifikacijoje aprašyti kriterijai šiuos simptomus padengia. Taigi, matoma, kad skirtumai potrauminio streso sutrikimo diagnozavimui išryškėja. Tačiau nustatyta, kad abiejose klasifikacijose apibūdinti kriterijai gali vienodai gerai identifikuoti asmenis, kuriems yra reikalinga specialistų pagalba dėl potrauminio streso sutrikimo (Hafstad et al., 2017).

Potrauminio streso sutrikimo paplitimas yra pakankamai didelis: apie 1 proc. Europos gyventojų 2012 metais buvo diagnozuotas potrauminio streso sutrikimas. O per visą gyvenimą 60-80 proc. žmonių patiria traumuojančius įvykius, kurie gali lemti šio sutrikimo išsivystymą (Kazlauskas, 2013).

Remiantis Brewin, Andrews ir Valentine (2000) bei Ozer, Best, Lipsey ir Weiss (2003) meta-analizių rezultatais, veiksniai, galintys prognozuoti potrauminio sutrikimo išsivystymą bei simptomų intensyvumą yra lytis, amžius, kai buvo patirtas trauminis įvykis, rasė, išsilavinimas, ankstesnės patirtos traumos, patirtas smurtas vaikystėje ar apskritai vaikystėje patirtos nepalankios aplinkybės, kiti psichikos sutrikimai, šeimoje buvę psichikos sutrikimai. Taip pat ir traumos metu ar po jos lydintys veiksniai, tokie kaip traumos intensyvumas, socialinės paramos stoka ar papildomas gyvenime patiriamas stresas (Brewin, Andrews & Valentine, 2000; Ozer, Best, Lipsey & Weiss, 2003). Nustatyta, kad specialiųjų tarnybų darbuotojai dažniau susiduria su psichinės sveikatos problemomis, susijusiomis su patiriamu stresu, ypač tokiomis kaip depresija, potrauminio streso sutrikimas (Berger et al., 2012).

1.3. Policijos pareigūnų patiriamas stresas ir potrauminio streso sutrikimas

Remiantis Johnson ir bendraautorių (2005) atlikto tyrimo rezultatais, vertinant 26 profesijų atstovus, tokius kaip mokytojai, veterinarai, greitosios medicinos pagalbos darbuotojai ir t.t., policijos pareigūnai yra viena iš su daugiausiai streso darbe susiduriančių profesijų. Taigi, vykdydami tarnybą policijos pareigūnai nuolat susiduria su stresiniais įvykiais, kurie neretai būna pavojingi ir potencialiai traumuojančios (Hickman, Fricas, Strom & Pope, 2011). Besikaupianti įtampa, susijusi su fiziniu ir psichologiniu stresu gali būti sunkiai pakeliama ir didinti savižudybės, alkoholio vartojimo, kraujotakos sistemos ir su stresu susijusių ligų išsivystymo riziką (McCarty & Atkinson, 2012).

Lietuvos policijos devizas yra „Ginti. Saugoti. Padėti.“, taip pat ir užsienio autoriai (Bano, 2011; Kyron, Ridders, LaMontagne, Bartlett, & Lawrence, 2019) pažymi, kad policijos darbas yra

saugoti gyvybes ir turtą bei vykdyti nusikaltimų tyrimus. Atliekant šias pareigas policijos pareigūnams tenka susidurti su daug įvairių skirtingų situacijų, kurios kelia stresą. Todėl tam, kad efektyviai susitvarkytų su kylančiomis situacijomis, yra reikalingi ir tam tikri fiziniai bei psichologiniai resursai (Bano, 2011). Nors ir policijos pareigūnų atrankoje skiriamas didelis dėmesys kandidato psichologinėms savybėms, tačiau policijos pareigūnai reaguoja į patiriamus stresorius (Kazlauskas, Kuodienė, Skerytė - Kazlauskienė ir Starinskaitė, 2009).

Atliktų tyrimų duomenimis, policijos pareigūnų dažniausiai patiriami ir didžiausią distresą keliantys stresoriai yra darbo specifiška, santykiai su visuomene, laiko šeimai trūkumas, baimė būti atleistam iš darbo, mažas atlyginimas, kolegos savižudybė, atvirkštinis procesas (panaudojus specialiąsias priemones pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą), nusikaltusių asmenų nebaudžiamumas, teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas, politinis spaudimas (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bandzevičienė ir kt., 2010; Bražinskaitė ir Rugevičius, 2012; Bano, 2011).

Policijos pareigūnų patiriami stresoriai gali būti skirstomi į organizacinius, kurie yra susiję su vadovavimo stiliumi, organizacijos vidaus taisyklėmis ir kt. (Ruibytė ir Velička, 2010) bei su darbu susijusius stresorius, kurie susiję su tiesioginėmis pareigomis, kuomet galima susidurti su kritiniais įvykiais, specialiųjų priemonių panaudojimu, smurtinėmis situacijomis (Gershon et al., 2009). Tyrimais nustatyta, kad būtent organizaciniai veiksniai stipriau veikia policijos pareigūnų patiriamo streso lygį ir jį lydinčias kitas psichikos sveikatos problemas (Gershon et al., 2009; Berg et al., 2005; Velden, Kleber, Grievink & Yzermans, 2010; Stinchcomb, 2004; Ruibytė ir Velička, 2010; Norkus ir kt., 2014). Žinoma, kad operaciniai veiksniai, kurie yra labiau susiję su kritiniais įvykiais lemia potrauminio streso sutrikimo išsivystymą bei simptomų intensyvumą, tačiau yra nustatyta, kad ir organizaciniai veiksniai turi įtakos potrauminio streso sutrikimo simptomų pasireiškimui ir jų intensyvumui (Skokstad et al., 2013; Maguen et al., 2009).

Policijos pareigūnų streso lygį, stresorių kiekį, reakciją į stresą ir sėkmingą įveiką gali lemti įvairūs veiksniai. Skirtingų autorių teigimu, streso lygiui, stresorių kiekiui, reakcijai į stresą ir jo įveikai įtakos gali turėti pareigūno lytis, amžius, užimamos pareigos, darbo stažas. Tyrimų duomenimis, policijos pareigūnės moterys patiria daugiau streso, nei vyrai (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bandzevičienė ir kt., 2010, Dowler & Arai, 2006; Berg et al., 2005; Patterson, 2003). Duomenys apie policijos pareigūnų amžiaus įtaką patiriamam stresui yra prieštaringi, pavyzdžiui, Endriulaitienės ir Genevičiūtės - Janonienės (2009) atliktame tyrime nustatyta, kad vyresni pareigūnai pasižymi aukštesniais patiriamo streso rodikliais, tačiau Bano (2011) atliktame tyrime gauti rezultatai rodo, kad jaunesni policijos pareigūnai pasižymi aukštesniais patiriamo streso

rodikliais. Taip pat ir duomenys apie darbo stažo įtaką policijos pareigūnų patiriamam stresui - tyrimais nustatyta, kad mažesnę darbo stažą turintys policijos pareigūnai patiria daugiau streso, nei labiau patyrę (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bano, 2011), tačiau Endriulaitienės ir Genevičiūtės - Janonienės (2009) atliktame tyrime nustatyta, kad didėjant darbo stažui patiriamo streso rodikliai turi tendenciją didėti. Tyrimais nustatyta, kad darbe patiriamo streso lygis, bei stresoriai, su kuriais susiduria policijos pareigūnai, skiriasi priklausomai nuo tarnybos pobūdžio (Norkus, 2013; Bržinskaitė ir Rugevičius, 2012). Valicko ir Vabolytės (2002) atliktame tyrime nustatyta, kad aukštesnes pareigas užimantys pareigūnai susiduria su mažiau stresorių, Endriulaitienės ir Genevičiūtės - Janonienės (2009) atliktame tyrime nustatyta, kad užimamos pareigos nėra susijusios su patiriamu stresu rodikliais.

Dažnas stresorių poveikis turi įtakos ir pareigūnų streso reakcijoms (Kazlauskas ir kt., 2009). Darbe patiriamas stresas policijos pareigūnams neretai sukelia ir neigiamas pasekmes, tokias kaip nuolatinis nuovargio jausmas, dėmesio koncentracijos sunkumai, dirglumas, impulsyvumas, depresija bei potrauminio streso sutrikimas (Bano, 2011). Be to, policijos pareigūnų nuolat patiriamo streso pasekmės gali turėti neigiamos įtakos ir darbo efektyvumui, ir pačiai organizacijai (Manzoni & Eisner, 2006).

Nors ir tyrimais nustatyta, kad policijos pareigūnus stipriau veikia organizaciniai stresoriai, tačiau gana plačiai yra tyrinėjami ir su tiesioginėmis pareigomis patruliuojant susiję stresoriai, kurie gali būti potencialiai traumuojantys. Kadangi policijos pareigūnai, lyginant su civiliais, dažniau gali susidurti su kritiniais įvykiais, tokiais kaip sunkios avarijos, savižudybės, prievarta ir smurtas prieš vaikus, bei agresija ir grėsmė pačių policijos pareigūnų sveikatai ir gyvybei, todėl jie yra laikomi aukštos rizikos grupe, kuri turi didelę tikimybę pasireikšti streso reakcijų simptomams bei psichinės sveikatos problemoms. Kadangi policijos pareigūnai neretai susiduria su kritiniais įvykiais, taigi, dažnai pasitaikantis psichikos sutrikimas šioje populiacijoje yra potrauminio streso sutrikimas (Verbeek & Velden, 2016; Skeffington, Rees & Mazzucchelli, 2017; Kyron et al., 2019).

Skogstad ir bendraautorių (2013) atliktame tyrime nustatyta, kad pareigūnai, kurie neturi specialaus parengimo, turi didesnę tikimybę potrauminio streso sutrikimo pasireiškimui. Taip pat kai kurie asmenybės bruožai, anksčiau buvę psichikos sutrikimai, socialinės paramos stoka gali didinti riziką potrauminio streso sutrikimo pasireiškimui. Taip pat svarbūs veiksniai, kurie gali padėti sumažinti potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumą jau patyrus trauminį įvykį - gera darbo aplinka, kolegų ir vadovų socialinis palaikymas, tinkama priežiūra.

Tyrimuose nustatyta, kad amžius ir darbo stažas nėra susijęs su potrauminio streso sutrikimo simptomų pasireiškimu (Skogstad et al., 2013; Pole et al., 2001), tačiau Kazlauskas ir bendraautorių (2009) tyrimo rezultatai rodo, kad vyresnis amžius bei didesnis darbo stažas gali prognozuoti intensyvesnes trauminio streso reakcijas. Taip pat Kazlauskas ir bendraautorių (2009) atliktame tyrime nustatyta, kad reakcija į trauminį stresorių nepriklauso nuo išsilavinimo ir darbo pobūdžio. Organizacinė ir psichosocialinė darbo aplinka gali turėti įtakos potrauminio streso sutrikimo pasireiškimui ir simptomų intensyvumui (Skogstad et al., 2013).

Nors ir yra nemažai tyrimų, kurie teigia, kad moteriška lytis yra rizikos veiksnys potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumui ir PTSS išsivystymui (Ozer et al., 2003; Brewin et al., 2000), tačiau juose tiriami civiliai žmonės. Tyrimuose, kuriuose tiriami policijos pareigūnai arba kariai, sąsajos tarp potrauminio streso sutrikimo ir simptomų intensyvumo bei lyties nenustatomos (Kazlauskas ir kt., 2009; Pole et al., 2001). Lilly, Pole, Best, Metzler ir Marmar (2009) atliktame tyrime nustatyta, kad nors ir moterys pareigūnės dažniau susiduria su potencialiai trauminėmis situacijomis, bet jos patiria švelnesnius potrauminio streso sutrikimo simptomus, nei moterys civilės.

Kadangi policijos pareigūnai nuolat darbe susiduria su stresinėmis situacijomis, todėl turi didesnę tikimybę susidurti su traumuojančiais įvykiais (Kyron et al., 2019). Taigi, atliekant tarnybines pareigas, kurios neretai gali būti pavojingos sveikatai ir gyvybei, svarbu efektyviai kontroliuoti streso reakcijas, kadangi tai tiesiogiai veikia sprendimų priėmimą, o pažeidžiami pareigūnai, netikėtoje situacijoje nesuvaldę kylančių reakcijų gali padaryti klaidų, kurios gali kainuoti net žmonių gyvybes.

1.4. Psichologinio atsparumo samprata

Psichologinis atsparumas pradėtas tyrinėti apie 1970 metus, kuomet buvo pastebėta, kad šizofrenija sergančių motinų vaikai, esantys padidintos rizikos grupėje nesveikai raidai bei psichopatologijos išsivystymui, sėkmingai prisitaikė. Taigi, šie pastebėjimai paskatino tolesnius tyrimus, kurie padėtų suprasti individualias reakcijas į nepalankias sąlygas (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Atsparumas skirtingoje literatūroje yra apibūdinamas nevienareikšmiškai. Skirtingi autoriai pateikia kitokius šio konstrukto apibūdinimus. Šis konstruktas vadinamas bruožu, procesu ar rezultatu (Fletcher & Sarkar, 2013). Atsparumas gali būti apibrėžiamas kaip interaktyvi įtaka streso procesų kontekste (Fletcher & Sarkar, 2013). Taip pat kaip dinamiškas procesas apimantis efektyvią adaptaciją nepalankių sąlygų kontekste (Luthar et al., 2000). Ar individualių skirtumų teigiama

įtaka žmonių atsakui į stresą ir nepalankias aplinkybes (Rutter, 1987). Tai sudėtingas kompleksinis konstruktas, kuriame nėra konkrečių vienareikšmiškų veiksnių ar bruožų, kurie padaro žmogų atsparesniu. Veiksniai skatinantys atsparumą yra skirtingi kiekvienam žmogui, atsižvelgiant į jo situaciją (Newman, 2005). Tačiau yra tam tikros savybės, kurios gali prognozuoti didesnę psichologinį atsparumą, pavyzdžiui, aukštas savęs vertinimas ir savęs efektyvumas, pozityvus savęs vaizdas, vidinis kontrolės lokusas, optimizmas ateičiai, kontrolės jausmas, kompetencija ir efektyvių įveikos strategijų naudojimas (Diehl & Hay, 2010).

Esminiai atsparumo kriterijai yra rizikos ir apsauginiai veiksniai, kuriems veikiant tarpusavyje, susidūrus su nepalankiomis aplinkybėmis yra pasiekiami teigiami rezultatai arba sumažinami ar išvengiama neigiamų pasekmių. Atsparumo teorijos, nors ir nagrinėja susidūrimą su rizikomis ir nepalankiomis situacijomis, tačiau taip pat atidžiai analizuoja ir vidinius resursus, stiprybes bei palaikančius veiksnius, o ne trūkumus. Tai padeda labiau suprasti kaip, nepaisant rizikos, vyksta sveikas ir sėkmingas vystymasis bei prisitaikymas (Fergus & Zimmerman, 2005). Taigi, atsparumas yra daugiau nei bruožas, tai procesas, kurį veikia ne tik vidiniai resursai, bet ir tarpusavio sąveikos su kitais, ankstesnės patirtys ir dabartinė gyvenimo situacija (Meredith et al., 2011).

Kumpfer ir Summerhays (2006) remdamiesi įvairiomis atsparumo teorijomis aprašė atsparumo modelį, į kurį bandyta įtraukti daugumą veiksnių bei procesų, lemiančių atsparumo formavimąsi. Kuomet susiduriama su stresine ar iššūkį keliančia situacija, ima veikti vidiniai ir išoriniai veiksniai, kurie lemia ar žmogus sėkmingai įveiks iššūkį ir prisitaikys, ar formuosis neadaptyvūs įveikos būdai. Aplinka gali veikti ir teigiamai, ir neigiamai, nuo to priklauso ar ji bus rizikos, ar apsaugantis veiksnys. Aplinkos veiksniais gali būti laikomi šeima, kolegos, visuomenė ir kt. O vidiniai veiksniai šiame modelyje suskirstyti į penkias grupes: dvasiniai arba motyvaciniai (talentas, unikalumas, fokusas į tikslą, kontrolės lokusas), kognityviniai (savigarba, žinios, kognityviniai gebėjimai), elgesio (elgesio modeliai, elgesio kompetencija), emociniai (nuotaika, jausmai ir jų valdymas), fiziniai (sveikata, sveika gyvensena) (Kumpfer & Summerhays, 2006).

Meredith ir bendraautorių (2011) atliktoje sisteminėje analizėje, buvo išskirti veiksniai, kurie skatina psichologinio atsparumo formavimąsi. Šie veiksniai buvo suskirstyti į 4 grupes: individualius (vidinius), šeimos, organizacinius ir bendruomenės veiksnius. Individualūs veiksniai apima pastangas įveikti asmenines ir tarpasmeninių santykių problemas, siekį atrasti streso įveikos būdus, padedančius sumažinti ir labiau toleruoti stresą, pastangas išlaikyti aktyvumą, panaudoti humoro jausmą stresinėse ar iššūkį keliančiose situacijose, taip pat lankstumą pokyčiams, pastangas

priimti naują informaciją ir ją pritaikyti, pasitikėjimą savimi, savivertę, savęs efektyvumą, realistiškus lūkesčius, savo kontrolės ribų priėmimą, motyvaciją. Šeimos veiksniai apima emocinį ryšį tarp šeimos narių, bendravimą, tarpasmeninių problemų sprendimo strategijas, palaikymą, vaidmenis. Organizaciniai veiksniai apima pozityvų komandos klimatą, lyderiavimą, darbo pasiskirstymą. Bendruomeniniai veiksniai apima priklausymą kokiai nors grupei, draugystes, veiksnius, suvienijančius bendruomenę, išipareigojimus, vaidmenis, atsakomybę, bendravimą ir bendradarbiavimą (Meredith et al., 2011).

1.5. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas

Tyrėjai analizuoja veiksnius, kurie skatina ar mažina psichologinį atsparumą. Psichologinis atsparumas tyrinėjamas įvairiose grupėse: vaikų (Giedraitytė ir Bieliauskaitė, 2006), paauglių (Išganaitytė, 2012), suaugusiųjų ir vyresnių asmenų (Gooding, Hurst, Johnson & Tarrier, 2011), sergančių įvairiomis ligomis (Min et al., 2013). Šių grupių panašumas yra, kad tai - civiliai žmonės. Tačiau policijos pareigūnai nuolat darbe susiduria su tam tikrais stresiniais įvykiais ir turi didesnę tikimybę susidurti su traumuojančiais įvykiais (Kyron et al., 2019). Taigi, policijos pareigūnai, kurie nuolat darbe susiduria su stresinėmis situacijomis ir yra patyrę trauminių įvykių, tačiau nepatyrę psichikos sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija ar potrauminio streso sutrikimas, gali būti laikomi atspariais (Balmer, Pooley & Cohen, 2014). Policijos pareigūnams, atliekantiems tarnybines pareigas, kurios neretai gali būti pavojingos sveikatai ir gyvybei, svarbu pasižymėti psichologiniu atsparumu ir efektyviai kontroliuoti streso reakcijas, kadangi tai tiesiogiai veikia sprendimų priėmimą, o blogiausiu atveju gali lemti ir netinkamą jėgos panaudojimą, avarijas, paties pareigūno ar kitų žmonių sužalojimus ar net mirtį (McCraty & Atkinson, 2012).

Taigi, atliekami tyrimai, kuriais siekiama nustatyti veiksnius, galinčius turėti įtakos policijos pareigūnų atsparumui. Tyrimais nustatyta, kad psichologinis atsparumas nepriklauso nuo policijos pareigūno lyties (Prati & Pietrantonio, 2010; Balmer et al., 2014; Galatzer - Levy et al., 2013). Yra tyrimų, kurių duomenimis, policijos pareigūnų atsparumo rodikliai yra susiję su amžiumi. Nustatyta, kad jaunesni policijos pareigūnai pasižymi aukštesniais atsparumo rodikliais (Balmer et al., 2014). Tyrimais nustatyta, kad policijos pareigūnų atsparumo rodikliai yra susiję su darbo stažu. Nustatyta, kad didesnę darbo stažą turintys pareigūnai pasižymi žemesniais atsparumo rodikliais (Prati & Pietrantonio, 2010; Balmer et al., 2014). Tyrimų duomenimis, policijos pareigūnų psichologinis atsparumas yra susijęs su užimamomis pareigomis. Nustatyta, kad žemesnes pareigas užimantys pareigūnai pasižymi aukštesniais atsparumo rodikliais (Balmer et al., 2014). Yra

duomenų, kad išsilavinimas neturi įtakos policijos pareigūnų psichologiniam atsparumui (Galatzer - Levy et al., 2013).

Taip pat tyrinėjamas policijos pareigūnų psichologinis atsparumas ir su profesijai būdingais konstruktais, tokiais kaip patiriamas stresas ar psichikos sveikatos problemos, pavyzdžiui, depresija, potrauminio streso sutrikimas. Nustatyta, kad aukštesniais atsparumo rodikliais pasižymintys policijos pareigūnai, patyrė mažesnę distresą (Galatzer - Levy et al., 2013). Skogstad ir bendraautorių (2016) atliktame tyrime nustatyta, kad policijos pareigūnai, turintys potrauminio streso sutrikimą, pasižymėjo depresiškumu ir žemesniais atsparumo rodikliais, nei pareigūnai neturintys potrauminio streso sutrikimo. Taip pat, kad atsparesni pareigūnai pasižymi daug mažesniu potrauminio streso simptomų intensyvumu (Galatzer - Levy et al., 2013).

1.6. Patiriamo streso, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo sąsajos

Su stresu savo gyvenime susiduria dauguma žmonių. Tačiau, kai kuriems kasdienės situacijos gali kelti didelį stresą, o kitiems net ir sudėtingiausios aplinkybės beveik nesukelti streso. Tai galima paaiškinti tuo, kad stresą sukelia ne pats įvykis ar situacija, o kaip žmogus tą įvykį, situaciją vertina, reaguoja (Lazarus, 1998). Taip pat kiekvienas asmuo pasižymi skirtingomis savybėmis, turi tam tikrus bruožus, kurie gali padėti efektyviai susitvarkyti su įvairiomis aplinkybėmis. Veiksny, kuris taip pat gali turėti įtakos reakcijai į stresą bei potrauminio streso sutrikimo išsivystymui, yra psichologinis atsparumas. Atsparūs žmonės pasižymi tam tikromis savybėmis bei apsaugančiais veiksniais, kurių buvimas arba nebuvimas lemia atsparesnes reakcijas stresiniams įvykiams (Diehl & Hay, 2010). Atsparumas, nėra bruožas, kuris padeda visiškai išvengti streso reakcijų. Gyvenime žmonės patiria įvairių išgyvenimų, patiria ir teigiamas, ir neigiamas emocijas, kurios kinta bei svyruoja. Tačiau psichologiniu atsparumu pasižymintys žmonės patiria daugiau pozityvių emocijų, kurios teigiamai veikia streso reakcijas, jas sušvelnindamos (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006). Atsparumas, labai svarbus tiek stiprių streso reakcijų ir neigiamų pasekmių prevencijai, tiek ir įveikiant stipraus streso sukeltas pasekmes (Meredith et al., 2011). Buvo nustatyta, kad aukštesniais atsparumo rodikliais pasižymintys policijos pareigūnai, patyrė mažesnę distresą (Galatzer - Levy et al., 2013).

Per visą gyvenimą 60-80 proc. žmonių patiria traumuojančius įvykius (Kazlauskas, 2013). Tačiau, ne visiems patyrusiems sukrečiančius įvykius išsivysto potrauminio streso sutrikimas. Kai kurie žmonės patiria ilgalaikį traumuojančią poveikį, kiti sąlyginai trumpai išgyvena sukrečiančio įvykio pasekmes, tačiau yra žmonių, kurie patiria minimalius ir trumpalaikius išgyvenimus.

Pastarieji žmonės yra laikomi psichologiškai atspariais (Bonanno, 2004; Balmer et al., 2014). Atsparumas gali padėti išvengti neigiamų pasekmių ar sėkmingai įveikti trauminį įvykį (Fergus & Zimmerman, 2005; Min et al., 2013). Taip pat atsparumas yra susijęs su lengvesnėmis reakcijomis patyrus trauminį įvykį (Min et al., 2013). Žinoma, kad atsparumas arba pažeidžiamumas turi įtakos potrauminio streso sutrikimo išsivystymui. Tačiau atsparumui įtakos turi ir traumuojančių įvykių kiekis bei individualios aplinkybės jau patyrus traumą ir ją įveikiant (Marmar et al., 2006).

Skogstad ir bendraautorių (2016) atliktame tyrime nustatyta, kad policijos pareigūnai, turintys potrauminio streso sutrikimą, pasižymėjo depresiškumu ir žemesniais atsparumo rodikliais, nei pareigūnai neturintys potrauminio streso sutrikimo. Galatzer - Levy ir bendraautoriai (2013) nustatė, kad atsparesni pareigūnai pasižymi daug mažesniu potrauminio streso simptomų intensyvumu.

McCarty ir Atkinson (2012) atliktame tyrime nustatyta, kad policijos pareigūnai darbe nuolat susiduria su įvairiais stresoriais, todėl yra poreikis mokymams formuojantiems psichologinį atsparumą. Praktiniai užsiėmimai susiję su stresinėmis situacijomis ir streso valdymu gali sumažinti tiek fiziologinę, tiek psichologinę žalą ir pasekmes, tokias kaip stiprus ir chroniškas stresas, kurias sukelia reakcijos į stresines situacijas.

Taip pat tyrimuose nustatytas ir atvirkštinis ryšys, kuomet žmonės, susidūrę su stipriais ar traumingais stresoriais ir sėkmingai juos įveikę, pasižymi aukštesniais atsparumo, priėmimo ir potrauminio augimo rodikliais (Resick et al., 2007). Taigi, galima teigti, kad psichologinis atsparumas ir stresas bei potrauminio streso sutrikimas yra tarpusavyje susiję. Kadangi atsparumo formavimuisi yra svarbūs ne tik vidiniai ar išoriniai resursai, tačiau ir susidūrimas su stresinėmis ar traumingomis situacijomis. Jei šios nepalankios sąlygos įveikiamos pakankamai sėkmingai, susiformuoja psichologinis atsparumas, kuris gali padėti sėkmingai įveikti ateityje patiriamas stresines ar traumines situacijas.

1.7. Lietuvos policijos veiklos reorganizacija

Lietuvoje, pagal Lietuvos generalinio komisaro įsakymą Nr. 5-V-534, nuo 2016 metų birželio 30 d. buvo vykdoma policijos veiklos reorganizacija, kuomet siekiant ribotais ištekliais sudaryti sąlygas efektyvesnei policijos veiklai, keitėsi veiklos organizavimas. Vykdam reformą buvo panaikinti apskričių vyriausiųjų policijos komisariatų struktūrinių policijos komisariatų operatyvaus valdymo padaliniai, po pasikeitimo pajėgų valdymas vykdomas iš apskrities vyriausiojo policijos komisariato. Taip pat buvo vykdomi apskričių vyriausiųjų policijos

komisariatų viešosios ir kriminalinės policijos bendros veiklos organizavimo pakeitimai. Taigi, įvykdžius šiuos pasikeitimus sumažėjo padalinių vadovų skaičius, padidėjo į įvykius pasirengusių reaguoti ekipažų skaičius ir pagerėjo reagavimo į įvykius laikas bei sutrumpėjo pareiškimų nagrinėjimo laikas (2016 m. Policijos veiklos apžvalga). Tam, kad būtų galima užtikrinti šias sąlygas keitėsi policijos pareigūnų pareigybių aprašymai. Pirminės ir vidurinės grandies pareigūnai tapo universaliais pareigūnais, kurie anksčiau turėję atskiras funkcijas po pertvarkos atlieka universalias funkcijas, tai yra, užtikrina viešąją tvarką, teikia pagalbą asmenims, patruliuoja gatvėse, vykdo eismo priežiūrą, nagrinėja pareiškimus ir atlieka kitas policijos funkcijas (pagal policijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos nuostatus). Minėti pasikeitimai galėjo sukelti papildomo streso policijos pareigūnams. Taigi, šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti, ar Lietuvos policijos reforma turėjo įtakos policijos pareigūnų patiriamam stresui ir jo įveikai.

1.8. Tikslas ir uždaviniai

Tikslas: Nustatyti policijos pareigūnų patiriamą stresą darbe ir sąsajas su psichologiniu atsparumu.

Uždaviniai:

1. Atskleisti, kokie stresoriai darbe – organizaciniai ar operaciniai – kelia daugiausiai streso policijos pareigūnams.
2. Nustatyti policijos pareigūnų patiriamo streso lygį, potrauminio streso sutrikimo pasireiškimą bei ryšį su lytimi, darbo stažu ir darbo pobūdžiu.
3. Nustatyti policijos pareigūnų psichologinį atsparumą bei ryšį su amžiumi, lytimi ir darbo stažu.
4. Nustatyti sąsajas tarp policijos pareigūnų patiriamo streso lygio, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo.
5. Nustatyti, kaip policijos pareigūnų psichologinis atsparumas lemia patiriamo streso lygį.

2. METODIKA

2.1 Tyrimo eiga

Šis magistro darbas yra platesnio VU Psichotraumatologijos centro mokslininkų komandos atliekamo, doc. dr. N. Grigutytės vadovaujamo mokslinio tyrimo „Patyrusių ir pradedančiųjų policijos pareigūnų patiriamas stresas ir įveika” dalis. Tyrimas buvo atliekamas nuo 2019 metų lapkričio iki 2020 metų kovo mėnesio. Tyrimas atliktas Lietuvos policijos mokykloje vykusių kvalifikacijos kėlimo kursų metu bei darbo vietose (Šiaulių ir Kauno apskričių komisariatuose). Buvo atliekama anketinė apklausa. Pirmiausia policijos pareigūnai buvo informuojami apie tyrimą, jo tikslą bei anketos pildymo instrukciją. Paaiškinama, kad dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir bet kuriuo metu apsigalvojus bus galima pasitraukti, nepateikiant atsisakymo priežasties. Anketoje yra informuotas sutikimas, kuriame pateikta informacija apie tyrimą, jo tikslą, kaip bus naudojama pateikta informacija, taip pat dalyvavimo nauda ir rizika bei kontaktiniai duomenys, kuriais galima kreiptis su tyrimu susijusiais klausimais. Siekiant užtikrinti respondentų duomenų saugumą, užpildytas anketas buvo prašoma gražinti užklijuotuose vokuose. Anketos pildymas truko apie 30 min.

2.2. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 211 policijos pareigūnų iš skirtingų Lietuvos miestų ir rajonų. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti taikant patogiąją atranką. Detalesnė informacija bei demografiniai ir socialiniai duomenys pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. Demografiniai ir socialiniai duomenys

		N	proc.
Lytis	Moterys	112	52,9
	Vyrai	99	47,1
Darbo pobūdis	Patruliuojantys policijos pareigūnai (1 grupė)	40	19,5
	Pareigūnai, dažniausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantys į gautus iškvietimus (2 grupė)	120	58,5
	Policijos pareigūnai, daugiausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus (3 grupė)	45	22

		Vidurkis
Amžius	Min 20	38
	Max 58	
Darbo stažas	Min 1	15,2
	Max 35	

Policijos pareigūnų nurodytos pareigos buvo suskirstytos į tris grupes, atsižvelgiant į atliekamo darbo pobūdį: patruliuojantys policijos pareigūnai (1 grupė); pareigūnai, dažniausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantys į gautus iškvietimus (2 grupė); policijos pareigūnai, daugiausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus (3 grupė). Grupės sudarytos vadovaujantis konkrečių pareigybių aprašymais, remiantis 2011 m. liepos 19 d. Lietuvos policijos generalinio komisaro įsakymu Nr. 5-V-673 „Dėl policijos patrulių veiklos instrukcijos patvirtinimo” bei 2016 m. lapkričio 4 d. Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato viršininko įsakymu Nr. 20-V-1024 „Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato 1-ojo veiklos skyriaus tyrėjo pareigybės aprašymas”. Tokios grupės buvo sudarytos, kadangi skirtingą darbo pobūdį atliekantys pareigūnai gali susidurti su skirtingais stresoriais bei patirti skirtingą streso lygį.

2.3. Tyrimo instrumentai

Socialiniai ir demografiniai duomenys. Projekto tyrėjų sudaryta anketa, kurioje policijos pareigūnų buvo prašoma nurodyti lytį, amžių, šeiminių padėčių, šalį bei vietovę kurioje gyvena, tautybę, išsilavinimą, darbo stažą, pareigas, gaunamas pajamas per mėnesį, ar buvo susidūrę su kritiniais įvykiais profesinėje veikloje, kurių metu reikėjo panaudoti šaunamąjį ginklą. Remiantis literatūros analize, šiam magistro darbui buvo atrinkti ir panaudoti klausimai, kurie gali būti susiję su analizuojamais konstruktais.

Atsparumo skalė (RES, Resilience Evaluation Scale, Van der Meer et al., 2018) matuoja vidinius veiksnius, kurie lemia psichologinį atsparumą. Šį instrumentą sudaro 9 teiginiai, 3 - vertinantys pasitikėjimą savimi (pvz. „jaučiuosi vertingu”, „tikiu savimi”) bei 6 teiginiai vertinantys savęs efektyvumą (pozityvius įsitikinimus apie gebėjimą susidoroti su stresinėmis situacijomis), (pvz. „gebu gerai susidoroti su netikėtomis situacijomis”, „po nesėkmių galiu lengvai atsistatyti”). Respondentų prašoma įvertinti kiekvieną teiginį pasirenkant labiausiai tinkantį atsakymo variantą, kurie pateikiami Likerto skalėje nuo 0 iki 4. Kai 0 reiškia „visiškai nesutinku”, 2 išreiškia neutralią

poziciją („nei sutinku, nei nesutinku“), o 4 - „visiškai sutinku“. Skalės bei subskalių balai skaičiuojami sudėjus teiginių įvertinimus. Didesnis rezultatas byloja apie didesnę psichologinę atsparumą (Van der Meer et al., 2018). Šio instrumento standartizacija Lietuvos populiacijoje nėra atlikta. Leidimas vertimui ir naudojimui tyrimui Lietuvoje gautas iš šio instrumento bendraautorės M.Olff, vertimas priklauso VU Psichotraumatologijos centrui. Metodika Lietuvoje naudojama pirmą kartą šiame tyrime.

Instrumento vidinis suderintumas aukštas (Cronbach's α). Gauti rodikliai pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. RES skalės vidinis suderintumas.

Subskalė	Cronbach'o α koeficientas
Atsparumas	0,885
Pasitikėjimas savimi	0,770
Savęs efektyvumas	0,844

Policijos streso klausimynas (PSQ, Police Stress Questionnaire, McCreary & Thompson, 2006) matuoja policijos pareigūnų patiriamą stresą, kurį lemia organizaciniai ir operaciniai veiksniai. Instrumentą sudaro iš viso 40 teiginių. Metodika sudaryta iš dviejų dalių sudarytų iš 20 teiginių, vertinančių organizacinių veiksnių (pvz. „bendravimas su kolegomis“, „daug kompiuterinio darbo“) ir darbinių veiksnių keliamą stresą policijos pareigūnams (pvz. „pamaininis darbas“, „rizika būti sužeistam darbe“). Tiriamųjų prašoma įvertinti kiekvieną teiginį, kiek streso jam sukėlė kiekvienas veiksnys per paskutinius 6 mėnesius. Atsakymų variantai pateikiami Likerto skalėje nuo 1 iki 7. Kai 1 reiškia „visai nėra streso“, 4 - „vidutinis stresas“, o 7 reiškia „didelis stresas“. Bendras balas skaičiuojamas išvedant gautų balų vidurkį. Aukštesnis galutinis balas byloja apie didesnę patiriamą stresą (McCreary & Thompson, 2006). Šio instrumento standartizacija Lietuvos policijos pareigūnų populiacijai nėra atlikta. Originali instrumento versija yra viešai prieinama ir galima laisvai naudoti, taip pat gautas leidimas naudoti iš lietuviškos versijos bendraautorės S.Dirvelytės. Instrumentas jau naudotas Lietuvoje atliktuose tyrimuose (Norkus, 2013; Norkus, Dirvelytė ir Karpenko, 2014).

Instrumento vidinis suderintumas aukštas (Cronbach's Alpha). Gauti rodikliai pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė. PSQ skalės vidinis suderintumas.

Subskalė	Cronbach's α koeficientas
Patiriamo streso lygis darbe	0,967
Operacinių veiksmų keliamas streso lygis	0,942
Organizacinių veiksmų keliamo streso lygis	0,942

Tarptautinis traumos klausimynas (ITQ, Cloitre et al., 2018). Instrumentą sudaro 18 teiginių, kuriais siekiama įvertinti potrauminio streso (pvz., „Vengiau minčių, jausmų ar kūno pojūčių, kurie priminė tą patyrimą“, „Jaučiausi nervingas ir dirglus“) simptomus ir su šiuo sutrikimu susijusius funkcionavimo sunkumus (pvz., „Paveikė jūsų santykius ar socialinį gyvenimą“, „Paveikė jūsų darbą ir darbingumą“). Instrumentas sukurtas remiantis TLK - 11 klasifikacijoje aprašomais potrauminio streso sutrikimo kriterijais. PTSS simptomai suskirstyti į 3 subskales po 2 teiginius: invazijos, vengimo ir grėsmės pojūčio. Respondentų prašoma įvertinti kiekvieną teiginį pažymint labiausiai tinkantį skaičių Likerto skalėje, kaip stipriai per pastarąjį mėnesį vargino įvardyti simptomai, kai 0 reiškia „visiškai ne“, 2 - „vidutiniškai“, o 5 reiškia „ypač stipriai“. Simptomų intensyvumas skaičiuojamas susumuojant invazijos, vengimo ir grėsmės jausmo teiginių balus. Didesnis balas reiškia didesnę simptomų intensyvumą. Tam, kad būtų galima nustatyti, kad respondentui pasireiškia potrauminio streso sutrikimas, bent vienas iš teiginių kiekvienoje iš 3 subskalių, turi būti įvertintas ne mažiau 2 balais ir bent vienas iš funkcionavimo sunkumų teiginių turi būti įvertintas ne mažiau kaip 2 balais. Jei atitinka visi 4 kriterijai, galima teigti, kad respondentui pasireiškia potrauminio streso sutrikimas (Cloitre et al., 2018). Šis instrumentas buvo naudotas tyrimuose Lietuvoje (Kazlauskas ir kt., 2018). Originali instrumento versija yra viešai prieinama ir galima laisvai naudoti, o VU Psichotraumatologijos centro vadovui E. Kazlauskui yra suteiktos teisės instrumento vertimui ir naudojimui Lietuvoje.

Instrumento vidinis suderintumas aukštas (Cronbach's α). Gauti rodikliai pateikti 4 lentelėje.

4 lentelė. ITQ skalės vidinis suderintumas.

Subskalė	Cronbach'o α koeficientas
PTSS simptomai	0,868
Invazijos	0,741
Vengimo	0,837
Grėsmės jausmo	0,837
Funkciniai sunkumai	0,857

2.4. Duomenų analizės metodai

Statistinė analizė buvo atliekama naudojant SPSS (Statistical Package for Social Science) 24.0, skirtą mac operacinei sistemai, programiniu paketu. Analizuojant duomenis buvo atliekama vienmatė aprašomoji ir dvimatė palyginamoji duomenų analizė. Atliekant aprašomąją duomenų analizę skaičiuotos duomenų procentinės reikšmės, vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Atliekant dvimatę analizę buvo naudojami: normaliai pasiskirsčiusiems duomenims - dispersinė analizė (ANOVA), Studento t kriterijus, Pirsono koreliacijos koeficientas, Chi kvadratas, nustatyti prognostiniams ryšiams buvo naudojama tiesinė regresija. O nenormaliai pasiskirsčiusiems duomenims analizuoti buvo naudojami neparametrinis Mano Vitnio U palyginimo kriterijus, Kruskal - Wallis kriterijus ir Spirmeno koreliacijos koeficientas. Vertinant skalių vidinį suderintumą taikytas Cronbach'o Alpha kriterijus. Tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas pasikliautinumo lygmuo $P = 95$ proc., o reikšmingumo lygmuo $\alpha = 0,05$. Skirtumas tarp grupių laikytas statistiškai reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažesnė nei 0,05.

3. REZULTATAI

3.1. Darbiniai stresoriai, kurie policijos pareigūnams darbe kelia daugiausiai streso

Išanalizavus vienmatę aprašomąją policijos streso klausimyno statistiką, gauti rezultatai rodo, kad policijos pareigūnams darbe daugiausiai streso kelia tokie stresoriai kaip nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje ($M = 4,32$), biurokratija ($M = 3,90$), perdėti reikalavimai ($M = 3,71$), darbuotojų trūkumas ($M = 3,60$) ir nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas ($M = 3,53$). Išsamesni duomenys pateikti lentelėje 1 priede.

Siekiant palyginti vyrams ir moterims daugiausiai streso keliančius veiksnius, analizuojama vienmatė aprašomoji statistika. Duomenys pateikti 5 lentelėje.

5 lentelė. *Vyrams ir moterims daugiausiai streso keliantys veiksniai.*

Lytis	Stresorius	M	Min	Max	SD
Vyrai	Nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje	4,36	1	7	1,85
	Biurokratija	4,00			1,94
	Darbuotojų trūkumas	3,85			1,82
	Perdėti reikalavimai	3,68			1,87
	Popierizmas	3,55			1,76
Moterys	Nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje	4,28			1,95
	Biurokratija	3,80			1,93
	Perdėti reikalavimai	3,72			1,96
	Nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas	3,57			1,85
	Jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando	3,37			1,73

Iš gautų rezultatų galima matyti, kad tiek vyrams, tiek moterims daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje, biurokratija ir perdėti reikalavimai. Tačiau vyrams daugiau streso kelia popierizmas ir darbuotojų trūkumas, o moterims - nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas ir jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando.

Siekiant palyginti daugiausiai streso keliančius veiksnius skirtingą darbo pobūdį atliekantiems pareigūnams, analizuojama vienmatė aprašomoji statistika. Išsamesni duomenys pateikti 6 lentelėje.

6 lentelė. *Daugiausiai streso keliantys veiksniai skirtingą darbo pobūdį dirbantiems pareigūnams*

Darbo pobūdis	Stresorius	M	Min	Max	SD
1 grupė	Nuolatiniai pokyčiai policijoje/ padalinyje	3,78	1	7	1,72
	Nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas	3,49			1,63
	Jausmas, kad skirtingiems žmonėms taikomos skirtingos taisyklės	3,44			1,65
	Biurokratija	3,32			1,83
	Atsakomybė už savo sprendimus	3,31			1,92
2 grupė	Nuolatiniai pokyčiai policijoje/ padalinyje	4,50			1,93
	Biurokratija	4,08			1,92
	Perdėti reikalavimai	3,78			1,88
	Darbuotojų trūkumas	3,75			1,79
	Nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas	3,51			1,86
3 grupė	Nuolatiniai pokyčiai policijoje/ padalinyje	4,38			1,90
	Perdėti reikalavimai	3,93			2,02
	Darbuotojų trūkumas	3,70			2,02
	Jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando	3,68			1,97
	Nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas	3,58			2,01

Pastaba. 1 grupė - Patruliuojantys policijos pareigūnai; 2 grupė - Pareigūnai, dažniausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantys į gautus iškvietimus; 3 grupė - Policijos pareigūnai, daugiausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus.

Iš gautų rezultatų galima matyti, kad visoms trimis grupėms daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje. Tačiau analizuojant daugiau stresorių paaiškėja, kad skirtingą darbo pobūdį dirbantiems pareigūnams daugiausiai streso kelia skirtingi veiksniai.

Patruluojantiems policijos pareigūnams daugiausiai streso kelia nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas; jausmas, kad skirtingiems žmonėms taikomos skirtingos taisyklės. Pareigūnams, dažniausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantiems į gautus iškvietimus daugiausiai streso kelia biurokratija; perdėti reikalavimai. O pareigūnams, daugiausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus, daugiausiai streso kelia perdėti reikalavimai; darbuotojų trūkumas.

3.2. Policijos pareigūnų patiriamas stresas darbe

Atsižvelgiant į gautus rezultatus, kokie stresoriai kelia daugiausiai streso policijos pareigūnams, galima pastebėti, kad daugiausiai streso keliančių stresorių yra organizaciniai. Pritaikius porinį t kriterijų priklausomoms imtims, buvo nustatyta, kokie veiksniai operaciniai ar organizaciniai kelia didesnę stresą policijos pareigūnams. Duomenys pateikti 7 lentelėje.

7 lentelė. *Operacinių ir organizacinių veiksnių keliamo streso lygio skirtumai*

	M	SD	df	t	p
Operacinių veiksnių keliamo streso lygis	2,54	1,17	187	-8,695	< 0,001*
Organizacinių veiksnių keliamo streso lygis	3,00	1,24			

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Remiantis operacinių ir organizacinių veiksnių keliamo streso lygio subskalių vidurkiais, galima teigti, kad statistiškai reikšmingai organizaciniai veiksniai kelia didesnę stresą policijos pareigūnams.

3.2.1. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygis ir PTSS pasireiškimas

Analizuojant vienmatę aprašomąją statistiką nustatyta, kad 12,6 proc. ($n = 24$) policijos pareigūnų pasireiškia potrauminio streso sutrikimas.

Siekiant įsitikinti, kad patiriamas streso lygis yra susijęs su potrauminio streso sutrikimo pasireiškimu, taikytas Studento t kriterijus. Gauti rezultatai pateikti 8 lentelėje.

8 lentelė. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygis ir potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas

	Yra PTSS	Nėra PTSS	df	t	p
	M (SD)	M (SD)			
Patiriamo streso lygis darbe	3,49 (1,08)	2,66 (1,11)	168	-3,137	0,002*
Operacinių veiksmų keliamas streso lygis	3,37 (1,24)	2,40 (1,09)	173	-3,767	0,000*
Organizacinių veiksmų keliamo streso lygis	3,61 (1,02)	2,93 (1,22)	180	-2,547	0,012*

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Gauti rezultatai rodo, kad statistiškai reikšmingai didesnę stresą patiria policijos pareigūnai, kuriems pasireiškia potrauminio streso sutrikimas. Vadinasi, potrauminis stresas gali būti patiriamo streso pasekmė.

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai susijęs policijos pareigūnų darbe patiriamo streso lygis su potrauminio streso simptomų intensyvumu, naudotas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Gauti rezultatai rodo, kad ir darbe patiriamo streso lygis ($p < 0,001$; $r_s = 0,25$), ir operacinių veiksmų keliamas streso lygis ($p = 0,004$; $r_s = 0,22$), ir organizacinių veiksmų keliamas streso lygis ($p < 0,001$; $r_s = 0,25$) statistiškai reikšmingai susijęs su potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumu. Vidutinio stiprumo teigiamas koreliacijos koeficientas (r_s) rodo, kad ryšys yra tiesioginis, vadinasi, vienam konstruktui didėjant ir kitas didėja. Taigi, kuo didesnis policijos pareigūnų patiriamo streso lygis, tuo potrauminio streso sutrikimo simptomų pasireiškimas intensyvesnis, arba atvirkščiai.

3.2.2. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su lytimi

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi patiriamo streso lygis tarp vyrų ir moterų, taikytas Studento t kriterijus. Atsižvelgiant į vidurkių stebimą tendenciją, kad moterys nežymiai patiria didesnę stresą bendrai darbe ir keliamą operacinių veiksmų. O vyrai nežymiai patiria didesnę stresą, keliamą organizacinių veiksmų. Gauti rezultatai pateikti 9 lentelėje.

9 lentelė. *Vyrų ir moterų patiriamo streso lygio skirtumai*

	Vyrai	Moterys	df	t	p
	M (SD)	M (SD)			
Patiriamo streso lygis darbe	2,76 (1,06)	2,78 (1,24)	185	-0,112	0,911
Operacinių veiksmų keliamas streso lygis	2,47 (1,08)	2,60 (1,25)	191	-0,744	0,458
Organizacinių veiksmų keliamo streso lygis	3,03 (1,15)	3,00 (1,28)	197	0,159	0,874

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Tačiau remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų patiriamo streso lygio nenustatyta. Galima teigti, kad vyrai ir moterys patiria panašų streso lygį darbe, tiek lemiamą operacinių, tiek organizacinių veiksmų.

Siekiant nustatyti, ar PTSS pasireiškimas yra susijęs su lytimi, taikytas Chi kvadrato kriterijus. Gauti rezultatai rodo, kad ryšys nėra statistiškai reikšmingas ($p = 0,916$; $\chi^2 = 0,11$; $df = 1$). Taigi, potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas nepriklauso nuo policijos pareigūno lyties.

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumas tarp vyrų ir moterų, taikytas neparametrinis Mano Vitnio U palyginimo kriterijus. Gauti rezultatai pateikti 10 lentelėje.

10 lentelė. *Vyrų ir moterų potrauminio streso simptomų intensyvumo skirtumai*

	Vyrai	Moterys	U	Z	p
	M (SD)	M (SD)			
PTSS simptomų intensyvumas	2,45 (3,41)	2,90 (4,58)	4488,5	-0,259	0,796

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$

Atsižvelgiant į potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumo vidurkį, matoma tendencija, kad moterims simptomai pasireiškia intensyviau nei vyrams. Tačiau remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterims pasireiškiančių potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumo nenustatyta. Galima teigti, kad vyrai ir moterys patiria panašaus intensyvumo simptomus.

3.2.3. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo stažu

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi patiriamo streso lygis tarp skirtingą darbo stažą turinčių pareigūnų, buvo taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Remiantis gautais rezultatais matoma, kad skirtingą darbo stažą turinčių pareigūnų bendrai darbe patiriamo streso lygis ($p = 0,739$; $rs = -0,025$), operacinių veiksnių keliamas streso lygis ($p = 0,587$; $rs = -0,39$) ir organizacinių veiksnių keliamas streso lygis ($p = 0,986$; $rs = -0,001$) statistiškai reikšmingai nesiskiria. Taigi, galima teigti, kad skirtingą darbo stažą turintys pareigūnai patiria panašų streso lygį darbe, tiek lemiamą operacinių, tiek organizacinių veiksnių.

Siekiant nustatyti, ar statistiškai reikšmingai skiriasi potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas tarp skirtingą darbo stažą turinčių pareigūnų, buvo taikytas neparametrinis Mano Vitnio U kriterijus. Gauti rezultatai rodo ($p = 0,816$; $U = 1922,0$; $Z = -0,232$), kad potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas nepriklauso nuo darbo stažo.

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumas tarp skirtingą darbo stažą turinčių policijos pareigūnų, buvo taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingą darbo stažą turinčių policijos pareigūnų potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumo nenustatyta ($p = 0,329$; $rs = 0,071$).

3.2.4. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo pobūdžiu

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi patiriamo streso lygis tarp skirtingą darbo pobūdį atliekančių pareigūnų, buvo taikyta dispersinė analizė ANOVA. Atsižvelgiant į skirtingą darbo pobūdį dirbančių pareigūnų patiriamo streso lygio subskalių vidurkius galima matyti tendenciją, kad tiek darbe patiriamo, tiek operacinių veiksnių lemiamo, tiek organizacinių veiksnių lemiamo streso daugiausiai patiria pareigūnai, dažniausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantys į gautus iškvietimus, o mažiausiai - patruliuojantys policijos pareigūnai. Gauti rezultatai pateikti 11 lentelėje.

11 lentelė. Skirtingą darbo pobūdį dirbančių pareigūnų patiriamo streso lygio palyginimas

	1 grupė	2 grupė	3 grupė	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Patiriamo streso darbe lygis	2,51 (1,06)	2,82 (1,09)	2,79 (1,21)	1,254	2	0,288
Operacinių veiksmų keliamas streso lygis	2,33 (1,15)	2,57 (1,09)	2,54 (1,10)	0,678	2	0,509
Organizacinių veiksmų keliamo streso lygis	2,74 (1,07)	3,09 (1,18)	3,03 (1,24)	1,399	2	0,249

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. 1 grupė - Patruliuojantys policijos pareigūnai; 2 grupė - Pareigūnai, dažniausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantys į gautus iškvietimus; 3 grupė - Policijos pareigūnai, daugiausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus.

Tačiau remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingą darbo pobūdį dirbančių pareigūnų patiriamo streso lygio nenustatyta. Galima teigti, kad skirtingą darbo pobūdį dirbantys pareigūnai patiria panašų streso lygį darbe, tiek lemiamą operacinių, tiek organizacinių veiksmų.

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas tarp skirtingą darbo pobūdį atliekančių pareigūnų, buvo taikytas Chi kvadrato kriterijus. Gauti rezultatai rodo, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo ($p = 0,569$; $\chi^2 = 1,13$; $df=2$), tarp skirtingą darbo pobūdį atliekančių policijos pareigūnų potrauminio streso pasireiškimo.

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumas tarp skirtingą darbo pobūdį atliekančių pareigūnų, buvo taikytas Kruskal Wallis testas. Atsižvelgiant į PTSS simptomų intensyvumo vidurkius matoma tendencija, kad patruliuojantiems policijos pareigūnams simptomai pasireiškia intensyviausiai. Gauti rezultatai pateikti 12 lentelėje.

12 lentelė. Skirtingą darbo pobūdį dirbančių policijos pareigūnų PTSS simptomų intensyvumo palyginimas.

	1 grupė	2 grupė	3 grupė	χ^2	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
PTSS simptomų intensyvumas	3,53 (4,95)	2,43 (3,86)	2,67 (3,66)	1,852	2	0,402

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. 1 grupė - Patrulinuojantys policijos pareigūnai; 2 grupė - Pareigūnai, dažniausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantys į gautus iškvietimus; 3 grupė - Policijos pareigūnai, daugiausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus.

Tačiau remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingą darbo pobūdį dirbančių pareigūnų PTSS simptomų intensyvumo nenustatyta. Galima teigti, kad skirtingą darbo pobūdį dirbantiems pareigūnams potrauminio streso sutrikimo simptomai pasireiškia panašiai.

3.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas

Siekiant nustatyti policijos pareigūnų psichologinį atsparumą ir jį lemiančius vidinius veiksnius, analizuojama vienmatė aprašomoji statistika. Gauti duomenys pateikti 13 lentelėje.

13 lentelė. Policijos pareigūnų psichologinio atsparumo rodikliai.

	M	Min	Max	SD
Atsparumas	26,59	0	36	4,47
Pasitikėjimas savimi	7,76	0	12	1,59
Savęs efektyvumas	17,37	0	24	3,15

3.3.1. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su amžiumi

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi psichologinis atsparumas tarp skirtingo amžiaus policijos pareigūnų, buvo taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingo amžiaus policijos pareigūnų psichologinio atsparumo ($p = 0,224$; $r_s = -0,088$), pasitikėjimo savimi ($p = 0,846$; $r_s = -0,014$) ir savęs efektyvumo ($p = 0,200$; $r_s = -0,092$) nenustatyta.

3.3.2. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su lytimi

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi psichologinis atsparumas tarp vyrų ir moterų, taikytas Studento t kriterijus. Gauti rezultatai pateikti 14 lentelėje.

14 lentelė. Vyrų ir moterų atsparumo stresui skirtumai

	Vyrai	Moterys	df	t	p
	M (SD)	M (SD)			
Atsparumas	26,35 (4,17)	26,83 (4,73)	205	-0,771	0,442
Pasitikėjimas savimi	7,80 (1,51)	7,74 (1,66)	206	-0,248	0,804
Savęs efektyvumas	17,23 (2,98)	17,52 (3,30)	206	-0,664	0,508

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$

Atsižvelgiant į atsparumo skalės ir atskirų subskalių vidurkius matoma tendencija, kad moterys pasižymi šiek tiek didesniais atsparumo ir savęs efektyvumo rodikliais, o vyrai - pasitikėjimo savimi. Tačiau, remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų psichologinio atsparumo nenustatyta. Galima teigti, kad vyrai ir moterys pasižymi panašiu tiek psichologiniu atsparumu, tiek pasitikėjimu savimi, tiek savęs efektyvumu.

3.3.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su darbo stažu

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai skiriasi psichologinis atsparumas tarp skirtingą darbo stažą turinčių policijos pareigūnų, buvo taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Gauti rezultatai pateikti 15 lentelėje.

15 lentelė. Skirtingą darbo stažą turinčių pareigūnų atsparumo stresui palyginimas

		rs	p
Darbo stažas	Atsparumas	-0,175	0,012*
	Pasitikėjimas savimi	-0,066	0,348
	Savęs efektyvumas	-0,175	0,012*

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$

Iš gautų rezultatų galima matyti, kad skirtingą darbo stažą turinčių policijos pareigūnų pasitikėjimas savimi statistiškai reikšmingai nesiskiria. Taip pat nustatyta, kad skirtingą darbo stažą turinčių pareigūnų atsparumas ir savęs efektyvumas skiriasi statistiškai reikšmingai. Nustatytas

silpnas neigiamas koreliacijos koeficientas (rs), kuris rodo, kad ryšys yra atvirkštinis, vadinasi, kuo didesnis darbo stažas, tuo atsparumas bei savęs efektyvumas yra mažesnis.

3.4. Sąsajos tarp policijos pareigūnų patiriamo streso lygio, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai susiję psichologinis atsparumas ir policijos pareigūnų patiriamo streso lygis, buvo taikytas Pirsono koreliacijos koeficientas. Gauti rezultatai pateikti 16 lentelėje.

16 lentelė. Atsparumo sąsajos su streso lygiu

	Atsparumas	Pasitikėjimas savimi	Savęs efektyvumas
Patiriamo streso darbe lygis	-0,315*	-0,392*	-0,304*
Operacinių veiksmų keliamas streso lygis	-0,305*	-0,344*	-0,290*
Organizacinių veiksmų keliamas streso lygis	-0,282*	-0,384*	-0,284*

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. * $p < 0,001$.

Gauti rezultatai rodo, kad ir darbe patiriamo streso lygis, ir operacinių veiksmų keliamas streso lygis, ir organizacinių veiksmų keliamas streso lygis statistiškai reikšmingai susijęs tiek su atsparumu, tiek su pasitikėjimu savimi, tiek su savęs efektyvumu. Nustatytas vidutinis neigiamas koreliacijos koeficientas (r), kuris rodo, kad ryšys yra atvirkštinis, vadinasi, vienam konstruktui mažėjant, kitas didėja. Pavyzdžiui, kuo policijos pareigūnas pasižymi didesniu atsparumu, tuo patiriamo streso lygis mažesnis, arba atvirkščiai - kuo policijos pareigūnas patiria daugiau streso, tuo jo atsparumo rodikliai žemesni.

Siekiant nustatyti, skirtumus tarp policijos pareigūnų kuriems pasireiškia ir nepasireiškia PTSS atsparumo rodikliu, taikytas Studento t testas. Atsižvelgiant į atsparumo skalės vidurkius matoma tendencija, kad policijos pareigūnai, kuriems nepasireiškia potrauminio streso sutrikimas pasižymi aukštesniais atsparumo, pasitikėjimo savimi ir savęs efektyvumo rodikliais. Gauti rezultatai pateikti 17 lentelėje.

17 lentelė. Policijos pareigūnų PTSS pasireiškimas ir psichologinis atsparumas

	Yra PTSS	Nėra PTSS	df	t	p
	M (SD)	M (SD)			
Atsparumas	24,83 (4,67)	26,81 (4,24)	187	-0,771	0,043*
Pasitikėjimas savimi	6,96 (1,60)	7,85 (1,54)	188	0,248	0,009*
Savęs efektyvumas	16,38 (3,76)	17,50 (3,05)	188	-0,664	0,103

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingai skiriasi atsparumo ir pasitikėjimo savimi rodikliai tarp pareigūnų kuriems pasireiškia ir nepasireiškia potrauminio streso sutrikimas. Taigi, pareigūnai, kuriems pasireiškia potrauminio streso sutrikimas, pasižymi statistiškai reikšmingai mažesniais atsparumo ir pasitikėjimo savimi rodikliais.

Siekiant nustatyti ar statistiškai reikšmingai susijęs policijos pareigūnų atsparumas su potrauminio streso simptomų intensyvumu, naudotas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Gauti rezultatai rodo, PTSS simptomų intensyvumas nėra susijęs su savęs efektyvumu ($p = 0,110$; $r_s = -0,116$). Potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumas yra silpnai statistiškai reikšmingai susijęs su psichologiniu atsparumu ($p = 0,042$; $r_s = -0,148$) ir vidutiniškai statistiškai reikšmingai susijęs su pasitikėjimu savimi ($p < 0,001$; $r_s = -0,306$). Neigiamas koreliacijos koeficientas (r_s) rodo, kad ryšys yra atvirkštinis. Taigi, kuo didesnis pasitikėjimas savimi ir psichologinis atsparumas, tuo PTSS simptomų pasireiškimas mažiau intensyvus, arba atvirkščiai.

3.5. Psichologinio atsparumo įtaka patiriamo streso lygiui

Siekiant nustatyti, kokią įtaką atsparumas turi darbe patiriamo streso lygiui, sudarytas tiesinės regresijos modelis $F(1,185)=20,39$, kuris yra statistiškai reikšmingas $P < 0,001$. Determinacijos koeficientas $R^2=0,099$, koreguotasis determinacijos koeficientas $R^2=0,094$. Daugiau duomenų pateikta 18 lentelėje.

18 lentelė. Atsparumo stresui įtaka patiriamo streso lygiui

	B	SE B	β	p
Darbe patiriamo streso lygis	4,865	0,472	-0,315	0,000*
Atsparumas	-0,079	0,018		

Pastaba. Ryšys laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$

Remiantis gautais rezultatais, galima teigti, kad psichologinio atsparumo rodiklio padidėjimas vienetu lemia patiriamo streso lygio sumažėjimą, t.y. didesnis psichologinis atsparumas lemia mažesnę patiriamo streso lygį.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Atlikus tyrimą išsiaiškinta, kokie darbiniai veiksniai daugiausiai streso kelia policijos pareigūnams. Išryškėjo, kad vyrams ir moterims bei skirtingą darbo pobūdį atliekantiems pareigūnams daugiausiai streso kelia skirtingi veiksniai. Nustatyta, kad policijos pareigūnams organizaciniai veiksniai kelia daugiau streso nei operaciniai. Taip pat nustatyta, kad lytis, darbo stažas ir darbo pobūdis nėra susiję su policijos pareigūnų patiriamo streso lygiu, potrauminio streso sutrikimo pasireiškimu ir simptomų intensyvumu. Nustatyta, kad pareigūnai, kuriems pasireiškia potrauminio streso sutrikimas, patiria didesnę streso lygį darbe. Šiame tyrime Lietuvoje pirmą kartą buvo panaudotas atsparumo instrumentas, vertinantis pasitikėjimą savimi ir savęs efektyvumą. Išsiaiškinta, kad psichologinis atsparumas nėra susijęs su lytimi ir amžiumi, tačiau susijęs su darbo stažu. Taip pat nustatytos sąsajos tarp psichologinio atsparumo ir streso bei potrauminio streso sutrikimo pasireiškimu ir simptomų intensyvumu. Ir nustatyta, kad didesnis psichologinis atsparumas gali prognozuoti mažesnę patiriamo streso lygį. Toliau yra detaliau apžvelgiami ir aptariami šio tyrimo rezultatai.

4.1. Darbiniai stresoriai, kurie policijos pareigūnams darbe kelia daugiausiai streso

Policijos pareigūnams daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje; biurokratija; perdėti reikalavimai; darbuotojų trūkumas; nevienodas darbo pasidalijimas. Gautus rezultatus būtų galima paaiškinti atsižvelgiant į permainas, vykstančias dėl policijos veiklos reorganizacijos (2016 metų birželio 30 d. Lietuvos generalinio komisaro įsakymu Nr. 5-V-534), kuomet siekiant didinti patruliuojančių pareigūnų skaičių viešose vietose, greitesnio reagavimo į įvykius, skubios pagalbos nukentėjusiems, keitėsi policijos pareigūnų pareigos. Norkaus (2013) Lietuvoje atliktame tyrime, naudojant tą patį instrumentą nustatyta, kad policijos pareigūnams daugiausiai streso kelia popierizmas, biurokratija, nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje, darbuotojų trūkumas, perdėti reikalavimai. Taigi, lyginant gautus rezultatus daugiausiai streso keliantys veiksniai ir prieš reorganizaciją, ir po reorganizacijos buvo panašūs. Tačiau svarbu paminėti, kad įvardyti stresoriai šiame tyrime kelia didesnę stresą, nei minėtame Norkaus (2013) tyrime, taigi, galima teigti, kad vykdoma reorganizacija galėjo sukelti papildomo streso policijos pareigūnams. Kitų autorių atliktuose tyrimuose veiksniai, kurie kelia daugiausiai streso policijos

pareigūnams buvo įvardyti: darbo specifika, santykiai su visuomene, laiko šeimai trūkumas, baimė būti atleistas iš darbo, mažas atlyginimas, kolegų savižudybė, atvirktinis procesas (panaudojus specialiąsias priemones pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą), nusikaltusių asmenų nebaudžiamumas, teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas, politinis spaudimas (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bandzevičienė ir kt., 2010; Bražinskaitė ir Rugevičius, 2012; Bano, 2011).

Atsižvelgiant į lytį, tiek vyrams, tiek moterims daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje ir biurokratija. Vyrams daugiausiai streso kelia darbuotojų trūkumas, perdėti reikalavimai ir popierizmas, o moterims - nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas ir jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando. Galima matyti, kad vyrams daugiausiai streso keliantys veiksniai yra susiję su organizacija ir tiesioginėmis pareigomis. O moterų - labiau susiję su asmeniniais aspektais. Gautus rezultatus būtų galima paaiškinti policijos srityje vykstančia diskriminacija, kuomet lytims yra taikomi skirtingi standartai ir moterys nėra vertinamos kaip lygiavertės su vyrais profesionalės (Dowler ir Arai, 2006). Dowler ir Arai (2006) atliktame tyrime su policijos pareigūnais nustatyta, kad moterys ir vyrai nurodo susiduriantys su tais pačiais stresoriais, tačiau kalbant apie diskriminaciją nuomonės išsiskiria. Moterys nurodo, jaučiančios, kad joms yra taikomi aukštesni standartai, o vyrai nurodo manantys, kad administracija su moterimis elgiasi švelniau.

Atsižvelgiant į skirtingą darbo pobūdį, visoms trimis grupėms daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje. Patruliuojantiems policijos pareigūnams daugiausiai streso kelia nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas; jausmas, kad skirtingiems žmonėms taikomos skirtingos taisyklės; biurokratija ir atsakomybė už savo sprendimus. Pareigūnams, dažniausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantiems į gautus iškvietimus daugiausiai streso kelia biurokratija; perdėti reikalavimai; darbuotojų trūkumas ir nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas. O pareigūnams, daugiausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus, daugiausiai streso kelia perdėti reikalavimai; darbuotojų trūkumas; jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando ir nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas. Taigi, skirtingą darbo pobūdį dirbantys pareigūnai susiduria su skirtingais stresoriais. Tokius rezultatus galima paaiškinti remiantis pareigybių aprašymais (2011 m. liepos 19 d. Lietuvos policijos generalinio komisaro įsakymas Nr. 5-V-673 „Dėl policijos patrulių veiklos instrukcijos patvirtinimo“; 2016 m. lapkričio 4 d. Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato viršininko įsakymas Nr. 20-V-1024 „Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato 1-ojo veiklos skyriaus tyrėjo pareigybės aprašymas“). Patruliuojantys policijos

pareigūnai susiduria su tiesioginėmis pareigomis susijusiais stresoriais, tokiais kaip atsakomybė už savo sprendimus. Pareigūnams, dažniausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantiems į gautus iškvietimus, remiantis 2016 metų birželio 30 d. Lietuvos generalinio komisaro įsakymu Nr. 5-V-534, labiausiai keitėsi pareigos, kadangi anksčiau turėję bylas tirti pareigūnai, po reorganizacijos turi taip pat reaguoti ir į iškvietimus, taigi tai atsispindi ir gautuose rezultatuose, kad didelį stresą kelia perdėti reikalavimai ir nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas. Pareigūnai, daugiausiai atliekantys kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus dažniausiai užima aukštesnes, vadovaujančias pareigas, todėl tai gali paaiškinti gautus rezultatus, kad didelį stresą kelia jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando, kadangi jų darbas yra akyliau stebimas ir jie nuolat turi įrodyti, kad efektyviai atlieka savo pareigas. Taigi, šiuos skirtumus gali lemti atliekamo darbo, pareigų pobūdis, nešamos atsakomybės skirtumai, galbūt ir atlyginimo dydis bei kiti su užimamomis pareigomis susiję aspektai. Todėl stresoriai, kurie vieniems pareigūnams yra itin svarbūs ir kelia didelį stresą, kitiems gali būti neaktualūs (Valickas ir Vabolytė, 2002). Kitų autorių tyrimų rezultatai panašūs, kad stresoriai, su kuriais susiduria policijos pareigūnai, skiriasi priklausomai nuo tarnybos pobūdžio (Norkus, 2013; Bržinskaitė ir Rugevičius, 2012), Valicko ir Vabolytės (2002) atliktame tyrime nustatyta, kad aukštesnes pareigas užimantys pareigūnai susiduria su mažiau stresorių.

4.2. Policijos pareigūnų patiriamas stresas darbe

Nustatyta, kad organizaciniai veiksniai kelia daugiau streso policijos pareigūnams nei operaciniai. Tokius rezultatus galima paaiškinti remiantis teorijomis, analizuojančiomis darbe patiriamą stresą, kad stiprios emocinės ir fizinės streso reakcijos kyla, kuomet darbo reikalavimai neatitinka darbuotojų galimybių, išteklių ar poreikių (Privitera ir kt., 2015). Kadangi pareigūnai kasdien susiduria su tokiais stresoriais kaip perdėti reikalavimai, bendravimas su vadovais, darbuotojų ir kitų išteklių trūkumas ir t.t., šie veiksniai tęsiasi ilgą laiką, nuolat kartojasi, todėl ir kelia didesnę stresą nei operaciniai veiksniai. Nors ir operaciniai veiksniai, tokie kaip rizika būti sužeistam darbe, kritiniai įvykiai ir t.t., yra pavojingesni, tačiau su jais susiduriama rečiau (Stinchcomb, 2004). Taip pat ir kitų autorių atliktuose tyrimuose gauti rezultatai rodo, kad organizaciniai veiksniai kelia didesnę stresą policijos pareigūnams, nei operaciniai (Gershon et al., 2009; Berg et al., 2005; Velden et al., 2010; Stinchcomb, 2004; Ruibytė ir Velička, 2010; Norkus ir kt., 2014).

Atlikus tyrimą nustatyta, kad policijos pareigūnų patiriamo streso lygis, keliamas tiek organizacinių, tiek operacinių veiksnių yra susijęs su potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumu. Žinoma, kad operacinių veiksnių keliamas stresas yra susijęs su potrauminio streso sutrikimo simptomų raiška, kadangi policijos pareigūnai, atlikdami tarnybą nuolat susiduria su grėsme sveikatai ir gyvybei, taip pat yra didelė tikimybė susidurti su kritiniais įvykiais, tokiais kaip smurtiniai įvykiai, sunkios avarijos, specialiųjų priemonių panaudojimas. Šie stresoriai yra laikomi trauminiiais. Panašūs rezultatai gauti ir kitų autorių atliktuose tyrimuose (Hickman et al., 2011; Bano, 2011; Verbeek & Velden, 2016; Skeffington et al., 2017; Kyron et al., 2019). Kalbant apie organizacinių veiksnių įtaką PTSS simptomų raiškai tyrimų yra mažiau, tačiau tyrimų rezultatai vieningi: organizaciniai veiksniai turi įtakos potrauminio streso sutrikimo simptomų raiškai (Skokstad et al., 2013; Maguen et al., 2009). Kadangi policijos pareigūnai darbe susiduria su nuolatine grėsme, taip pat patiria kritinių situacijų ir veikia kiti stresoriai, taigi sunkumai susiję su organizaciniais (palaikymo iš vadovų bei kolegų stoka, perdėti reikalavimai) veiksniais didina policijos pareigūnų pažeidžiamumą ir tai gali stiprinti streso reakcijas ir PTSS simptomų intensyvumą (Maguen et al., 2009).

4.2.1. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su lytimi

Nustatyta, kad policijos pareigūnų patiriamo streso lygis nėra susijęs su lytimi. Apie vyrų ir moterų patiriamo streso skirtumus byloja kitų autorių atlikti tyrimai, kurių rezultatai rodo, kad moterys patiria daugiau streso nei vyrai (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bandzevičienė ir kt., 2010, Dowler & Arai, 2006; Berg et al., 2005; Patterson, 2003). Rezultatų skirtumus gali lemti skirtingos tyrimų metodikos, imtys ir kitos aplinkybės. Tačiau yra tyrimų, kurių teigimu, moterys yra dažniau linkusios kreiptis pagalbos dėl problemų, susijusių tiek su fizine, tiek su psichologine sveikata. Taip pat ir policijoje pastebima, kad moterys geba geriau atpažinti stresines reakcijas ir jas sukeliančius veiksnius, nei vyrai (Weiss & Lonnequist, 1997; Lunneborg, 1989, cit. pagal Dowler & Arai, 2006). Taigi gali būti, kad gauti rezultatai apie vyrų ir moterų patiriamą panašų streso lygį atspindi šias savybes, kad vyrai prasčiau geba identifikuoti streso reakcijas ir jas sukeliančius stresorius.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad 12,6 proc. policijos pareigūnų pasireiškia potrauminio streso sutrikimas. Remiantis Marmar ir bendraautorių (2006) atliktu tyrimu, potrauminis stresas nustatomas apie 8 – 19 proc. su kritiniu įvykiu susidūrusių pareigūnų. Gauti duomenys rodo, kad policijos pareigūnų potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas ir simptomų intensyvumas nėra susijęs su lytimi. Panašūs rezultatai gauti ir kitų autorių atliktuose tyrimuose (Kazlauskas ir kt.,

2009; Pole et al., 2001). Tokius rezultatus gali lemti, kad policijos pareigūnai praeina tam tikras atrankas, kurių metu atsižvelgiama į įvairias asmenybės savybes, susijusias su gebėjimais įveikti sudėtingas situacijas. Taip pat vyksta įvairūs mokymai, kurių metu yra ugdomi atitinkami gebėjimai ir savybės, tai gali sumažinti moterų pažeidžiamumą (Pole et al., 2001).

4.2.2. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygio ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo stažu

Šiame tyrime nustatyta, kad policijos pareigūnų patiriamo streso lygis nėra susijęs su darbo stažu. Remiantis kitų autorių gautais rezultatais matoma, kad duomenys prieštaringi. Yra tyrimų, kuriuose nustatyta, kad mažesnę darbo stažą turintys policijos pareigūnai patiria daugiau streso, nei labiau patyrę (Valickas ir Vabolytė, 2002; Bano, 2011), tačiau Endriulaitienės ir Genevičiūtės - Janonienės (2009) atliktame tyrime nustatyta, kad didėjant darbo stažui patiriamo streso rodikliai turi tendenciją didėti. Rezultatų skirtumus gali lemti skirtingos tyrimų metodikos, imtys ir kitos aplinkybės. Galima kelti prielaidą, kad didesnę darbo stažą patiriantys policijos pareigūnai patiria didesnę stresą, kadangi per ilgesnį tarnyboje laiką, įtampa susijusi su nuolat patiriamomis stresinėmis situacijomis kaupiasi ir tai lemia didesnius patiriamo streso rodiklius. Kita vertus, nuolat patiriant stresorius, formuojasi tam tikros savybės ir įveikos mechanizmai, kurie gali lemti mažesnius patiriamo streso rodiklius (Kazlauskas ir kt., 2009; Charney, 2004). Taigi nėra vieningos nuomonės apie darbo stažo ir patiriamo streso ryšį. Tam, kad išsiaiškinti detaliau, reikėtų atlikti išsamesnius tyrimus, aiškinantis su kokiais stresoriais susiduria skirtingą darbo stažą turintys pareigūnai ir kokie kiti mechanizmai lemia didesnius ar mažesnius patiriamo streso rodiklius.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad policijos pareigūnų potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas ir simptomų intensyvumas nėra susijęs su darbo stažu. Tokius rezultatus galima paaiškinti tuo, kad nors ir policijos pareigūnai turi didelę tikimybę susidurti su kritinėmis situacijomis ir nuolat patiria grėsmę, tačiau yra pareigūnų, kurie per savo tarnybą nėra panaudoję šaunamojo ginklo (šio tyrimo imtyje 9 proc. pareigūnų yra bent kartą panaudoję šaunamąjį ginklą), taigi, nebūtinai ilgas darbo stažas gali liudyti apie daugiau patirtų kritinių situacijų (Stinchcomb, 2004). Taigi gali nutikti taip, kad jaunesnis policijos pareigūnas patirs daugiau stresorių ir kritinių įvykių, labiau prognozuojančių potrauminio streso sutrikimo simptomų pasireiškimą, o vyresnis per savo tarnybą susidurs tik su viena kita sudėtingesne situacija. Panašūs rezultatai gauti ir kituose tyrimuose, kad amžius ir darbo stažas nėra susijęs su potrauminio streso simptomų pasireiškimu (Skogstad et al., 2013; Pole et al., 2001). Tačiau Kazlausko ir bendraautorių (2009) tyrimo rezultatai rodo, kad policijos pareigūnų vyresnis amžius bei didesnis darbo stažas gali prognozuoti intensyvesnes trauminio streso reakcijas.

4.2.3. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygis ir PTSS pasireiškimo ryšys su darbo pobūdžiu

Šiame tyrime gauti rezultatai rodo, kad policijos pareigūnų patiriamo streso lygis, potrauminio streso pasireiškimas ir simptomų intensyvumas nėra susijęs su darbo pobūdžiu. Kadangi patiriamas stresas gali išsivystyti į potrauminio streso sutrikimą, bei patiriamo streso lygis yra susijęs su PTSS simptomų intensyvumu, rezultatai bus aptariami bendrai. Panašius rezultatus, kad policijos pareigūnų patiriamas stresas nėra susijęs su darbo pobūdžiu gavo Endriulaitienė ir Genevičiūtė - Janonienė (2009). Tačiau yra autorių, kurių atliktuose tyrimuose nustatyta, kad patiriamo streso lygis skiriasi, priklausomai nuo tarnybos pobūdžio (Norkus, 2013; Bražinskaitė ir Rugevičius, 2012; Valickas ir Vabolytė, 2002). Tokius rezultatus galėjo lemti, kad minėtų autorių atliktuose tyrimuose buvo lyginami viešosios ir kriminalinės policijos atstovai, kurių darbo pobūdis skyrėsi iš esmės. Tyrimais nustatyta, kad uniformą dėvintys pareigūnai yra lengvai atpažįstami ir gali būti lengvai pastebimi tiek tamsiuoju, tiek šviesiuoju paros metu, kas gali kelti papildomą stresą. Kuomet pareigūnai yra atpažįstami, yra ribojamos jų laisvo elgesio galimybės, pavyzdžiui, jie negali rūkyti automobilyje, viešose vietose, turi išlaikyti gerą reputaciją (Morash, 2007, cit. pagal Norkus, 2013). Anksčiau aiškiai atpažįstamą uniformą dėvėdavo viešosios policijos pareigūnai, kurie atlikdavo patruliuojančias pareigas, susijusias su reagavimu į iškvietimus. Šiame tyrime buvo lyginamas darbo pobūdis jau po policijos sistemos reorganizacijos, kuomet pasikeitė policijos pareigūnų atliekamos pareigos. Taigi, skirtingą darbo pobūdį dirbantys pareigūnai patiria panašų streso lygį. Tai būtų galima paaiškinti tuo, kad dabar ir patruliai, ir tyrėjai, net ir viršininkai, reikalui esant gali būti iškviesti į įvykio vietą, susidurti su aplinkybėmis, su kuriomis susidurdavo tik išskirtinai vieno darbo pobūdžio pareigūnai.

4.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas

Lyginant šiame tyrime gautus psichologinio atsparumo, pasitikėjimo savimi ir savęs efektyvumo rodiklius su kitų autorių (Van der Meer et al., 2018) atliktu tyrimu, naudojant tą patį instrumentą, matoma, kad civilių imtyje psichologinio atsparumo rodikliai yra mažesni, pasitikėjimo savimi rodikliai didesni, o savęs efektyvumo rodikliai panašūs. Gautus rezultatus būtų galima paaiškinti, kad policijos pareigūnai, dėl savo darbo specifikos dažniau susiduria su stresinėmis ir pavojingomis situacijomis, nei civiliai, todėl policijos pareigūnams nuolat susiduriant su stresinėmis situacijomis susiformuoja įveikos mechanizmai, lemiantys didesnę pareigūnų psichologinį atsparumą nei civilių. (Kazlauskas ir kt., 2009).

4.3.1. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su amžiumi

Atlikus tyrimą nustatyta, kad policijos pareigūnų psichologinis atsparumas nėra susijęs su amžiumi. Tyrimų duomenimis, jaunesni policijos pareigūnai pasižymi aukštesniais psichologinio atsparumo rodikliais (Balmer et al., 2014). Sutampatys rezultatai gauti Galatzer - Levy ir bendraautorių (2013) atliktame tyrime, tačiau kelta prielaida, kad statistiškai nereikšmingi rezultatai gauti dėl per siauro amžiaus diapazono imtyje ir tai gerai neatspindi realios situacijos. Kadangi nebuvo rasta tyrimų, kurių rezultatai būtų patikimi ir sutaptų su šio tyrimo rezultatais, galima spręsti, kad statistiškai nereikšmingą ryšį galėjo lemti tai, kad amžiaus pasiskirstymas imtyje nėra normalus ir negali realiai atspindėti skirtingo amžiaus policijos pareigūnų atsparumo ir jį lemiančių veiksnių (savęs efektyvumo ir pasitikėjimo savimi). Gali būti, kad didesnėje imtyje, kuri geriau atspindi įvairaus amžiaus policijos pareigūnus, skirtumai išryškėtų.

4.3.2. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su lytimi

Šiame tyrime nustatyta, kad policijos pareigūnų psichologinis atsparumas nėra susijęs su lytimi. Gauti rezultatai sutampa ir su kitų autorių tyrimų rezultatais (Prati & Pietrantonio, 2010; Balmer et al., 2014; Galatzer - Levy et al., 2013). Policijos pareigūnų atsparumui įtakos gali turėti policijos sistemos kultūra bei įvairūs mokymai, susiję su stresinių ir nepalankių situacijų valdymu bei įveika, tai sumažina galimus skirtumus tarp vyrų ir moterų atsparumo rodiklių (Balmer et al., 2014).

4.3.3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas bei ryšys su darbo stažu

Atlikus tyrimą nustatyta, kad policijos pareigūnų psichologinis atsparumas susijęs su darbo stažu. Gautas atvirkštinis koreliacijos koeficientas, vadinasi, kuo didesnis darbo stažas, tuo mažesni psichologinio atsparumo rodikliai. Kitų autorių tyrimuose taip pat nustatyta, kad didesnę darbo stažą turintys pareigūnai pasižymi žemesniais atsparumo rodikliais (Prati & Pietrantonio, 2010; Balmer et al., 2014). Tikėtina, kad per ilgesnius tarnybos metus, keičiasi ir situacija policijos pareigūno asmeniniame gyvenime. Taigi, pasikeitusios aplinkybės gali paveikti pareigūno požiūrį, pavojingų situacijų suvokimą ir priėmimą. Pavyzdžiui, policijos pareigūnui sukūrus šeimą ar atsiradus vaikams jis gali jautriau reaguoti į stresorius ir kritinius įvykius ir tai gali turėti neigiamos įtakos jo psichologiniam atsparumui (Prati & Pietrantonio, 2010).

4.4. Sąsajos tarp policijos pareigūnų patiriamo streso lygio, potrauminio streso sutrikimo ir psichologinio atsparumo

Šiame tyrime nustatyta, kad psichologinis atsparumas, pasitikėjimas savimi ir savęs efektyvumas yra susijęs tiek su organizacinių, tiek su operacinių veiksmų keliamu stresu. Taip pat nustatyta, kad psichologinio atsparumo rodikliams didėjant, patiriamo streso lygis mažėja. Kadangi psichologinis atsparumas yra sudėtingas konstruktas, kurį lemia daug skirtingų veiksmų ir aplinkybių, galima teigti kad streso reakcijoms didžiausią įtaką daro ne pats stresorius, o vidiniai psichiniai bei emociniai veiksniai. Gali būti, kad policijos pareigūnams nuolat susiduriant su stresinėmis situacijomis ilgainiui susiformuoja įveikos mechanizmai (Kazlauskas ir kt., 2009). Taip pat būtų galima paaiškinti ir psichobiologiniais mechanizmais, kadangi nuolat susiduriant su stresoriais formuojasi vidiniai organizmo mechanizmai ir susidaro adaptacija dirgikliams, kuri sumažina jautrumą. Tai yra naudingas mechanizmas, kadangi galima sutelkti dėmesį į informatyvius aplinkos pasikeitimus ir nepastebėti neaktualių dirgiklių (Charney, 2004). Taip pat nustatyta, kad policijos pareigūnų pasitikėjimas savo gebėjimais valdyti neigiamas emocijas turi įtakos fiziologinėms ir psichologinėms streso reakcijoms (McCarty & Atkinson, 2012). Taigi, tiek pasitikėjimas savo gebėjimais, tiek pats gebėjimas valdyti savo neigiamas emocijas yra veiksniai, kurie skatina psichologinį atsparumą, kuris gali prognozuoti švelnesnes streso reakcijas (Diehl & Hay, 2010).

Nustatyta, kad psichologinis atsparumas yra susijęs su potrauminio streso sutrikimo pasireiškimu ir simptomų intensyvumu. Panašūs rezultatai gauti ir kitų autorių atliktuose tyrimuose: Skogstad ir bendraautorių (2016) atliktame tyrime nustatyta, kad policijos pareigūnai, turintys potrauminio streso sutrikimą, pasižymėjo depresiškumu ir žemesniais atsparumo rodikliais, nei pareigūnai neturintys potrauminio streso sutrikimo. Galatzer - Levy ir bendraautoriai (2013) nustatė, kad atsparesni pareigūnai pasižymi daug mažesniu potrauminio streso simptomų intensyvumu. Prati ir Pietrantonni (2010) tyrime nustatyta, kad atsparumą lemiantys rizikos ir apsauginiai veiksniai gali prognozuoti, kaip patirtas trauminis įvykis paveiks policijos pareigūną. Taip pat nustatyta, kad pasitikėjimas savimi yra susijęs su potrauminio streso sutrikimo simptomų intensyvumu. Panašius rezultatus gavo Prati ir Pietrantonni (2010). Gali būti, kad pasitikėjimas savimi yra susijęs su pozityvesniu kritinio įvykio suvokimu bei vertinimu, taip pat su didesniu kontrolės jausmu, efektyvesnėmis įveikos strategijomis ir didesne socialine parama (Prati & Pitrantonni, 2010). Kadangi yra tyrimų, kurių rezultatai rodo, kad nuolatinis patiriamas stresas, susijęs tiek su operaciniais, tiek su organizaciniais veiksniais gali lemti potrauminio streso sutrikimo išsivystymą

ir jo simptomų pasireiškimą (McCraty & Atkinson, 2012; Skogstad et al., 2013; Maguen et al., 2009; Bano, 2011), galima kelti prielaidą, kad sąsajas tarp psichologinio atsparumo ir potrauminio streso simptomų intensyvumo būtų galima aiškinti panašiai, kaip ir sąsajas tarp psichologinio atsparumo ir patiriamo streso.

Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų kryptys

Kaip šio darbo ribotumą galima išskirti nereprezentatyvią imtį. Tyrimas atliktas taikant patogiają atranką, daugiausiai policijos pareigūnų apklausti Šiaulių ir Kauno apskričių komisariatuose, taigi, per mažai duomenų iš kitose apskrityse dirbančių policijos pareigūnų.

Kaip tolesnių tyrimų kryptis būtų galima išskirti policijos pareigūnų būtent organizacinių veiksnių keliamą stresą ir jo įtaką potrauminio streso sutrikimo pasireiškimui ir jo simptomų raiškai, kadangi daugiausiai tyrimų apie potrauminio streso sutrikimą policijos pareigūnų populiacijoje yra susiję su operaciniais veiksniais, į kuriuos įeina kritiniai įvykiai.

Taip pat kur kas aiškesnius rezultatus, nurodančius ne tik sąsajas, bet ir leidžiančius nustatyti reiškinį trajektorijas būtų galima gauti atliekant longitudinius tyrimus, apklausiant tuos pačius pareigūnus po kurio laiko.

Praktinio pritaikymo galimybės

Literatūroje pastebima, kad policijos pareigūnai susiduria ne tik su įvairiomis su darbu susijusiomis psichologinėmis pasekmėmis. Taip pat ir dėl stereotipiško požiūrio, kad policijos pareigūnai turi būti stiprūs ir galingi, susiduria su sunkumais tiek patiems pripažinti, kad patiria problemų, tiek kitiems parodyti savo silpnumą (Skogstad et al., 2016). Atlikus literatūros analizę žinoma, kad psichologinis atsparumas gali padėti sušvelninti streso reakcijas ir potrauminio streso sutrikimo simptomų pasireiškimą. Užsienio literatūroje yra informacijos apie kariams ir policijos pareigūnams taikomas psichologinio atsparumo skatinimo mokymo programas, kuriose ugdomos tam tikros savybės ir efektyvesni streso įveikos gebėjimai. Praktiniai užsiėmimai susiję su stresinėmis situacijomis ir streso valdymu gali sumažinti tiek fiziologinę, tiek psichologinę žalą ir pasekmes, tokias kaip stiprus ir chroniškas stresas, kurias sukelia reakcijos į stresines situacijas (Meredith, 2011; McCraty & Atkinson, 2012). Taigi, remiantis užsienio praktika būtų galima pritaikyti panašias programas ir Lietuvos policijos pareigūnams, kadangi skatinamas psichologinis atsparumas gali sumažinti pasekmes, kurias patiria policijos pareigūnai tarnyboje susidurdami su darbiniais stresoriais.

IŠVADOS

1. Policijos pareigūnams darbe didesnę stresą kelia organizaciniai nei operaciniai, susiję su tiesioginėmis policijos pareigūnų pareigomis, veiksniai: nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje; biurokratija; perdėti reikalavimai; darbuotojų trūkumas ir nevienodas darbo pasidalijimas.
 - 1.1. Tiek vyrams, tiek moterims daugiausiai streso kelia nuolatiniai pokyčiai policijoje/padalinyje, biurokratija ir perdėti reikalavimai. Tačiau vyrams daugiau streso kelia popierizmas ir darbuotojų trūkumas, o moterims - nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas ir jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando.
 - 1.2. Nuolatiniai pokyčiai policijoje kelia didžiausią stresą visiems pareigūnams, nepriklausomai nuo jų darbo pobūdžio. Tačiau patruliuojantiems policijos pareigūnams daugiausiai streso kelia nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas ir jausmas, kad skirtingiems žmonėms taikomos skirtingos taisyklės. Pareigūnams, dažniausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, tačiau, reikalui esant, reaguojantiems į gautus iškvietimus, daugiausiai streso kelia biurokratija ir perdėti reikalavimai. O pareigūnams, daugiausiai atliekantiems kabinetinio pobūdžio darbą, kuris nesusijęs su žvalgybine veikla, reagavimu į iškvietimus, daugiausiai streso kelia perdėti reikalavimai ir darbuotojų trūkumas.
2. 12,6 proc. policijos pareigūnų pasireiškia potrauminio streso sutrikimas. Tačiau policijos pareigūnų patiriamo streso lygis, potrauminio streso sutrikimo pasireiškimas ir simptomų intensyvumas nėra susijęs su lytimi, darbo stažu ir darbo pobūdžiu.
3. Policijos pareigūnų psichologinis atsparumas ir savęs efektyvumas susijęs su darbo stažu, tačiau nesusijęs su amžiumi ir lytimi: darbo stažui didėjant psichologinis atsparumas ir savęs efektyvumas mažėja.
4. Policijos pareigūnų patiriamo streso lygis yra susijęs su psichologiniu atsparumu, pasitikėjimu savimi ir savęs efektyvumu: pareigūnai, patiriantys didesnę stresą pasižymi mažesniu psichologiniu atsparumu, mažesniu pasitikėjimu savimi ir mažesniu savęs efektyvumu. Potrauminio streso sutrikimas ir simptomų intensyvumas yra susijęs su psichologiniu atsparumu ir pasitikėjimu savimi: pareigūnai, kuriems pasireiškia potrauminio streso sutrikimas ir intensyvesni simptomai, pasižymi mažesniu atsparumu ir pasitikėjimu savimi.
5. Didesnis policijos pareigūnų psichologinis atsparumas lemia mažesnę patiriamo streso lygį.

LITERATŪRA

- 2011 m. liepos 19 d. Lietuvos policijos generalinio komisaro įsakymas Nr. 5-V-673 „Dėl policijos patrulių veiklos instrukcijos patvirtinimo”.
- 2016 m. birželio 30 d. Lietuvos policijos generalinio komisaro įsakymas Nr. 5-V-534 „Dėl Apskričių vyriausiųjų policijos komisariatų viešosios ir kriminalinės policijos veiklos organizavimo pakeitimo metmenų patvirtinimo“.
- 2016 m. lapkričio 4 d. Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato viršininko įsakymas Nr. 20-V-1024 „Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato 1-ojo veiklos skyriaus tyrėjo pareigybės aprašymas”
- 2016 m. Policijos veiklos apžvalga, Vilnius. Prieiga per internetą:
<https://policija.lrv.lt/uploads/policija/documents/files/administracine-informacija/ataskaitos/2016%20policijos%20veikla%20pazyma.pdf>
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC.
- Balmer, G. M., Pooley, J. A., Cohen, L., (2014). Psychological resilience of Western Australian police officers: relationship between resilience, coping style, psychological functioning and demographics. *Police Practice and Research*, 15(4), 270-282.
- Bandzevičienė, R., Birbilaitė, S., Diržytė, A., (2010). Kriminalinės policijos pareigūnų stresas, jo įveika ir vidinė darba. *Socialinių mokslų studijos*, 4(8), 21–37.
- Banienė, I., (2012). *Moterų, sergančių krūties vėžiu, asmenybės bruožų bei streso, susijusio su liga, įveikimo strategijų sąsajos su sveikata susijusia gyvenimo kokybe*. (Magistro darbas) Kaunas, VDU. Prieiga per internetą https://elaba.lvb.lt/primo-explore/fulldisplay?vid=ELABA&docid=ELABAETD1911029&context=L&lang=en_US
- Bano, B., (2011). Job Stress among Police Personnel. 2011 International Conference on Economics and Finance Research IPEDR vol.4. IACSIT Press, Singapore.
- Berg, A.M., Hem, E., Lau, B., Haseth, K., Ekeberg, O., (2005). Stress in the Norwegian police service. *Occupational Medicine*, 55, 113–120.
- Berger, W., Coutinho, E. S. F., Figueira, I., Marques-Portella, C., Luz, M. P., Neylan, T. C., Mendlowicz, M. V. (2012). Rescuers at risk: A systematic review and meta-regression

- analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47, 1001–1011.
- Bjorntorp, P., (1997). Stress and cardiovascular disease. *Acta Physiologica Scandinavica*, 640, 144-148.
- Blyžienė, A., (2008). *Mokytojų stresas ir jo valdymo reikšmė ugdymo procese*. (Magistro darbas). Kaunas: VDU.
- Bonanno, G. A., (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59 (1), 20-28.
- Brewin, C. R., Andrews, B., Valentine, J. D., (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766. doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748
- Bulotaitė L., Pociūtė B., Bliumas R., Dovydaitienė M., (2012). Socialinių mokslų studentų psichologinės gerovės, patiriamo streso ir subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 3(58).
- Burba., Sitnikovas O., Lankaitė D., (2014). Streso pasireiškimas, dažniausi stresą sukeltys veiksniai, distreso valdymas tarp lietuvių apsaugos darbuotojų. *Medicinos teorija ir praktika*. T. 20 (Nr. 1), 14–20 p.
- Charney, D. S., (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *The American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195 - 216.
- Cloitre, M., Shevlin, M., Brewin, C. R., Bisson, J. I., Roberts, N. P., Maercker, A., ... Hyland, P., (2018). The International Trauma Questionnaire: development of a self - report measure of ICD - 11 PTSD and complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 536-546.
- Courtos, C., Sonis, J., Brown, L., Cook, J., Fairbank, J., Friedman, M., ... Schulz, P., (2017). Guideline Development Panel for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Adults Adopted as APA Policy. *American Psychological Association*.
- Diehl, M., Hay, E. L., (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*, 46, 1132–1146.
- Dowler, K., Arai B., (2006). Stress, gender and policing: the impact of perceived gender discrimination on symptoms of stress. *International Journal of Police Science & Management*, 10(2), 123-135.

- Endriulaitienė, A., Genevičiūtė - Janonienė, G., (2009). Pareigūnų asmenybės savybių ir patiriamo streso sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 2(45), 38-45.
- Fergus, S., Zimmerman, M.A., (2006). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.
- Fletcher, D., Sarkar, M., (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Friedlander, L.J., Reid, G.J., Shupak, N., Cribbie, R., (2007). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-275.
- Galatzer - Levy, I.R., Brown, A. D., Henn-Haase, C., Metzler, T. J., Neylan, T. C, Marmar, C. R., (2013). Positive and negative emotion prospectively predict trajectories of resilience and distress among high-exposure police officers. *Emotion*, 13(3), 545-553.
- Gershon, R. M., Robyn, R. M., Barocas, B., Canton, A.N., Li, X., Vlahov, D., (2009). Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers. *Criminal justice and behavior*, 36(3), 275-289.
- Giedraitytė, M., Bieliauskaitė, R., (2006). Psichologinis atsparumas: sampratos problematika. *Psichologija*, 34, 7-19.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., Tarrier, N., (2012). Psychological resilience in young and older adults. *Geriatric Psychiatry*, 27, 262–270.
- Hafstad, G. S., Thoresen, S., Wentzel - Larsen, T., Maercker, A., Dyb, G., (2017). PTSD or not PTSD? comparing the proposed ICD-11 and the DSM-5 PTSD criteria among young survivors of the 2011 norway attacks and their parents. *Psychological Medicine*, 47(7), 1283-1291.
- Hickman, M. J., Fricas, J., Strom, K. J., Pope, M. W., (2011). Mapping police stress. *Police Quarterly*, 14, 227–250.
- Išganaitytė, G., (2012) *Vaičių globos namuose gyvenančių paauglių psichologinio atsparumo ir sveikatai palankaus elgesio sąsajos*. (Magistro baigiamasis darbas). Kaunas: VDU.
- Jančauskaitė, D., Jurolaic, E., Kaladžinskaitė, J., Grikinienė J., (2016). Moksleivių patiriamas psichologinis stresas, jo sąsajos su galvos skausmais. *Neurologijos seminarai*, 20(68), 94–97.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., Millet C., (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187.

- Karkockienė, D., (2011). Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*, 83-92.
- Kazlauskas, E., Gegieckaite, G., Eimontas, J., Zelviene, P., Maercker, A., (2018). A Brief Measure of the International Classification of Diseases-11 Adjustment Disorder: Investigation of Psychometric Properties in an Adult Help-Seeking Sample. *Psychopatology*, 1-6.
- Kazlauskas, E., (2013). Veiksmingi psichologinės pagalbos būdai psichotraumatologijoje. *Psichologija*, 47, 102–115.
- Kazlauskas, E., Kuodienė, V., Skerytė - Kazlauskienė, M., Starinskaitė, I., (2009). Policijos pareigūnų patiriamas trauminis stresas ir su juo susiję psichosocialiniai veiksniai. *Visuomenės sveikata*, 3(46), 57-63.
- Kepalaitė, A., (2013). Socialinių pedagogų streso ir jo įveikos strategijų sąsajos. *Ugdymo psichologija*, 24, 27–34.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B., Breslau, N. (1999). Epidemiological risk factors for trauma and PTSD. *Risk factors for posttraumatic stress disorder*, 23-59. Arlington, VA, US: American Psychiatric Association.
- Kumpfer, K. L., Summerhays, J. F., (2006). Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth. *Annals New York academy of sciences*, 151 – 163.
- Kuodytė, V., Jakubynaitė, V., Vėbraitė, I., Pajarskienė, B., (2014). Metodinės rekomendacijos, kaip pagerinti psichikos sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių slaugytojų psichosocialinę darbo aplinką ir vykdyti pacientų smurto darbe prevenciją. *Visuomenės sveikata*, 93- 103.
- Kyron, M. J., Rikkers, W., LaMontagne, A., Bartlett, J., Lawrence, D., (2019). Work-Related and Nonwork Stressors, PTSD, and Psychological Distress: Prevalence and Attributable Burden Among Australian Police and Emergency Services Employees. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. [//dx.doi.org/10.1037/tra0000536](https://dx.doi.org/10.1037/tra0000536)
- Lazarus, R.S., (1998). Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lilly, M. M., Pole, N., Best, S. R., Metzler, T., Marmar, C. R., (2009). Gender and PTSD: What can we learn from female police officers? *Journal of Anxiety Disorders*, 23 (6), 767-774.
- Low, J., (1999). The Concept of Hardiness: Persistent Problems, Persistent Appeal. *Holist Nurs Pract*, 13(3), 20-24.

- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B., (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Maguen, S., Metzler, T. J., McCaslin, S. E., Inslicht, S. S., Henn-Haase, C., Neylan, T. C., Marmar, C. R., (2009). Routine Work Environment Stress and PTSD Symptoms in Police Officers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(10), 754-760.
- Manzoni, P., Eisner, M., (2006). Violence between the police and the public: Influences on work-related stress, job satisfaction, burnout, and situational factors. *Criminal Justice and Behavior*, 33, 613–645.
- Marmar, C. R., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Best, S., Weiss, D. S., Fagan, J., ... Yehuda, R., (2006) Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 1-18.
- McCraty, R., Atkinson, M., (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances of Health and Medicine*, 1(5), 42-64.
- McCreary, D. R., Thompson, M. M., (2006). Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *International Journal of Stress Management*, 13, 494-518.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J, Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., Wrenn, G., (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand Health Quarterly*, 1(2).
- Min J., Yoon S., Lee, C., Chae J., Lee C., Song K., Kim T., (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Support Care Cancer*, 21, 2469–2476.
- Morozov, V., Khadartsev, A., (2010). To modern treatment of stress mechanisms. Prieiga per internetą: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-sovremennoy-traktovke-mehanizmov-stressa>
- Newman, R., (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 227–229.
- Nicholas, J. J., (2018). The relationship between stress and Alzheimer's disease. *Neurobiology of Stress*, 8, 127-133.
- Norkus, A., (2013). Policijos pareigūnų darbe patiriamo streso ir streso įveikos strategijų sąsajos su profesiniu nuovargiu. (Magistro baigiamasis darbas). Kaunas: VDU.

- Norkus, A., Dirvelytė, S., Karpenko, E., (2014). Policijos pareigūnų darbe patiriamas stresas ir jo sąsajos su profesiniu nuovargiu: Šiaulių ir Kauno apskričių vyriausiųjų policijos komisariatų atvejai. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*, 11, 145-163.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., Wallace, K. A., (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.
- Ozer, E.J., Best, S.R., Lipsey, T.L., Weiss, D.S., (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52-73. Prieiga per internetą:
[10927263_Ozer_EJ_Best_SR_Lipsey_TL_Weiss_DS_Predictors_of_posttraumatic_stress_disorder_and_symptoms_in_adults_a_meta-analysis_Psychol_Bull_129_52-73](https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52)
- Pasaulio Sveikatos Organizacija (2018). ICD-11. Disorders specifically associated with stress. Prieiga per internetą
<https://icd.who.int/dev11/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2f%2fid%2fentity%2f2070699808>
- Patterson, G.T., (2003). Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 31, 215-226.
- Pole, N., Best, S. R., Weiss, D. S., Metzler, T., Liberman, M. A., Akiva, M., ... Marmar, C. R., (2001). Effects of Gender and Ethnicity on Duty-Related Posttraumatic Stress Symptoms among Urban Police Officers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189 (7), 442-448.
- Policijos departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos (2014). *2013 metų veiklos ataskaita*. Vilnius, 2014 m. vasario 24 d. Prieiga per internetą:
[https://policija.lrv.lt/uploads/policija/documents/files/administracine-informacija/ataskaitos/99%20\(1\).pdf](https://policija.lrv.lt/uploads/policija/documents/files/administracine-informacija/ataskaitos/99%20(1).pdf)
- Policijos Departamento Prie Lietuvos Respublikos Vidaus Reikalų Ministerijos Nuostatai. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.119593/asr>
- Prati, G., Pietrantonio, L., (2010). Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 25, 27–33.
- Privitera, M., R., Rosenstein, A., H., Plessow, F., LoCastro, T. M., (2015). Physician burnout and occupational stress: An inconvenient truth with unintended consequences. *Journal of Hospital Administration*, 4 (1), 27–36. //doi.org/10.5430/jha.v4n1p27

- Ruibytė, L., Velička, V., (2009). Organizacinio streso veiksnių vertinimas statutinėje organizacijoje. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*, 4, 176-186.
- Rutter, M., (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Selye, H., (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *CMA JOURNAL*, 115, 53-56.
- Šidlauskaitė - Stripeikienė, I., Žemaitienė, N., Klumbienė, J., (2008). Lietuvos rajonų suaugusių gyventojų patiriamo streso ir socialinės paramos sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 4(43), 31-36.
- Skeffington, P. M., Rees, C. S., Mazzucchelli, T., (2017). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder within fire and emergency services in Western Australia. *Australian Journal of Psychology*, 69, 20–28.
- Skogstad, M., Skorstad, M., Lie, A., Conradi, H. S., Heir, T., Weisæth, L., (2013). Work-related post-traumatic stress disorder. *Occupational Medicine*, 63, 175–182.
- Stinchcomb, J.B., (2004) Searching for Stress in All the Wrong Places: Combating Chronic Organizational Stressors in Policing. *Police Practice and Research*, 5(3), 259-277.
- Turnbull, G.J., (1998). A review of post-traumatic stress disorder. Part I: Historical development and classification. *Injury: International Journal of the Care of the Injured*, 29(2), 87-91.
- Valickas, G., Vabolytė, K., (2002). Policijos pareigūnų patiriamas stresas. *Psichologija*, 26, 37-53.
- Van der Meer, C., Brake, H., van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., Olf, M., (2018). Assessing Psychological Resilience: Development and Psychometric Properties of the English and Dutch Version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*, 9(169), 1-19.
- Velden, P. G., Kleber, R. J., Grievink, L., Yzermans, J. C., (2010). Confrontations with aggression and mental health problems in police officers: The role of organizational stressors, life-events and previous mental health problems. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2, 135–144.
- Verbeek, I.C., Velden, P. G., (2016). Police Studies on PTSD in Spanish-Speaking Nations: A Systematic Review. *Traumatology. American Psychological Association*, 22,(4), 233–241.
- Župerkienė, E., Babičaitė, I., (2013). Streso kaip psichosocialinio rizikos veiksnio tyrimas klaipėdos rajono ugdymo organizacijose. *Regional Formation and development Studies*, 1(9), 166-179.

PRIEDAI

1 priedas. *Policijos pareigūnų patiriami stresoriai.*

Stresoriai	Operacinis ar organizacinis	M	Min	Max	SD
Nuolatiniai pokyčiai policijoje/ padalinyje	Organizacinis	4,32	1	7	1,90
Biurokratija	Organizacinis	3,90			1,93
Perdėti reikalavimai	Organizacinis	3,71			1,91
Darbuotojų trūkumas	Organizacinis	3,60			1,87
Nevienodas darbo atsakomybės pasidalijimas	Organizacinis	3,53			1,86
Jausmas, kad organizacija nuolat tave išbando	Organizacinis	3,33			1,73
Popierizmas	Operacinis	3,31			1,79
Jausmas, kad skirtingiems žmonėms taikomos skirtingos taisyklės	Organizacinis	3,20			1,65
Nenuoseklus vadovavimo stilius	Organizacinis	3,16			1,78
Su darbu susiję sveikatos sutrikimai (pvz., nugaros skausmai)	Operacinis	3,06			1,76
Nuovargis (pvz., pamaininis darbas, viršvalandžiai)	Operacinis	3,01			1,76
Atsakomybė už savo sprendimus	Organizacinis	3,01			1,73
Suvoktas spaudimas dirbti nemokamus viršvalandžius	Organizacinis	3,00			1,95
Bendravimas su vadovais	Organizacinis	2,92			1,77
Vidiniai tyrimai	Organizacinis	2,89			1,87
Kritiniai įvykiai (grėsmės, konfliktai, sužeidimai, mirtys, užpuolimai)	Operacinis	2,86			1,87
Laiko šeimai ir draugams trūkumas	Operacinis	2,83			1,66
Vadovai nuolat pabrėžia trūkumus	Organizacinis	2,83			1,82
Mokymų su nauja įranga trūkumas	Organizacinis	2,79			1,75
Daug kompiuterinio darbo	Organizacinis	2,75			1,87

Rizika būti sužeistam darbe	Operacinis	2,75	1,86
Jausmas, kad Jūs visada darbe	Operacinis	2,72	1,74
Su darbu susijusi veikla per išeigines (pvz., lankymasis teisme)	Operacinis	2,70	1,97
Neigiami aplinkinių komentarai	Operacinis	2,69	1,62
Išteklių trūkumas	Organizacinis	2,61	1,54
Sveiko maitinimosi darbe galimybės	Operacinis	2,60	1,74
Radimas laiko palaikyti gerą fizinę būklę	Operacinis	2,59	1,73
Bendravimas su teismų sistema	Organizacinis	2,47	1,64
Jūsų socialinio gyvenimo ribotumai (pvz., negalėjimas bendrauti su bet kuo, leisti laiką bet kokioje vietoje)	Operacinis	2,32	1,64
Darbas naktimis	Operacinis	2,29	1,93
Viršvalandžiai	Operacinis	2,29	1,72
Šeima/draugai jaučia su Jūsų darbu susijusios stigmos poveikį	Operacinis	2,27	1,54
Savo socialinio gyvenimo už darbo ribų valdymo galimybės	Operacinis	2,24	1,42
Įrangos trūkumas	Organizacinis	2,21	1,46
Pamaininis darbas	Operacinis	2,20	1,73
Gero įvaizdžio saugojimas viešumoje	Operacinis	2,20	1,48
Nepakankamas šeimos ir draugų supratimas apie Jūsų darbą	Operacinis	2,16	1,45
Bendravimas su kolegomis	Organizacinis	2,04	1,33
Jei sergate ar esate susižeidęs, atrodo, kad bendradarbiai žiūri į jus žeminančiai	Organizacinis	2,04	1,50
Draugystės už darbo ribų galimybės	Operacinis	1,96	1,30