

Viliaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Giedrė Bendoraitytė

Klinikinės psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**Moterų ir vyrų patiriamo streso ir jo įveikos strategijų  
palyginimas Lietuvos kariuomenėje**

Darbo vadovas: prof. G. Valickas

Vilnius 2009

## TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	4
PRATARMĖ.....	5
1. ĮVADAS .....	7
1.1. Streso samprata.....	7
1.1.1. Streso sąvoka.....	7
1.1.2. Streso sampratos kryptys.....	8
1.2. Streso ir lyties tyrimai.....	9
1.3. Veiksniai, sukeliantys stresą.....	11
1.4. Streso įveikimo būdai .....	13
1.4.1. Lyčių naudojamų streso įveikimo būdų analizė.....	16
1.5. Tyrimo tikslai, uždaviniai.....	18
1.5.1. Tyrimo tikslai .....	18
1.5.2. Uždaviniai .....	18
2. METODIKA .....	19
2.1. Tyrimo dalyviai .....	19
2.2. Tyrimo eiga.....	19
2.3. Įvertinimo būdai .....	27
2.4. Duomenų apdorojimas.....	28
3. REZULTATAI .....	29
3.1. Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso palyginimas.....	29
3.2. Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeliantys veiksniai .....	29
3.3. Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą, sukeliančių veiksnių palyginimas.....	32
3.4. Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų pasirenkamų streso įveikimo būdų palyginimas.....	34
4. REZULTATŲ APTARIMAS .....	36
5. IŠVADOS .....	39
LITERATŪRA.....	40
PRIEDAI .....	48

## Vyrų ir moterų patiriamo streso ir jo įveikimo būdų palyginimas Lietuvos kariuomenėje

### SANTRAUKA

Nuo XX amžiaus vidurio stresas ir jo poveikis užduočių atlikimui yra viena iš dažniausiai krašto apsaugos sistemose analizuojamų ir atliekamų tyrimų sričių. Šiai sričiai mokslininkai skiria daug dėmesio, kadangi, kariui priėmus neteisingą sprendimą, gali būti patiriami didžiuliai žmogiškieji ir materialūs praradimai (Driskell, Salas, 1991; Sinclair, Tucker, 2006; Greenberg, 2007; Adler, et. al., 2008; Dolan, Ender, 2008; Morelli, Burton, 2009). Pastarąjį dešimtmetį beveik dvigubai padidėjus moterų skaičiui pasaulio ir Lietuvos kariuomenės padaliniuose (Carreiras, 2008; Kummel, Carreiras, 2008) išaugo ir lyties aktualumas karinėse pajėgose (Myers, Kedney, 2003; Raisborough, 2007). Diferencijuojant karius, remiantis lytimi, būtų galima sukurti efektyvius psichologinės pagalbos ir streso prevencijos būdus tarnaujantiems kariams. Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso, stresinių veiksnių ir streso įveikos būdų palyginimas padėtų atkreipti dėmesį į šių grupių galimas specifines psichologines problemas. Taigi šiame darbe analizuojamas Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamas stresas ir jo įveikos būdai. Tyrimo dalyviai – 140 karių: 43 moterys ir 97 vyrai, atliekantys tarnybą trijuose Motorizuotosios pėstininkų brigados „Geležinis Vilkas“ batalionuose. Tyrime naudotos dvi metodikos. Viena iš jų sukurta šiame darbe, siekiant įvertinti profesinės karo tarnybos karių patiriamą stresą. Antra metodika – streso įveikos klausimynas (Grakauskas, Valickas, 2006). Duomenys analizuojami naudojant faktorinę analizę su pasukimu – varimax, Mann-Whitney kriterijų nepriklausomoms imtims ir Pearsono koreliacijos koeficientą. Šiame darbe nustatyta, kad Lietuvos kariuomenėje tarnaujančios moterys patiria žemesnio lygio stresą nei vyrai. Nustatyta, kad tarnaujančių vyrų grupė patiria didesnę stresą dėl sąlygų pratybose, vadų elgesio ir socialinės saugos nei tarnaujančių moterų grupė. Be to Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso lygis dėl santykių šeimoje ir nepamokėjusių karių yra panašus. Taip pat nustatyta, kad Lietuvos kariuomenėje tarnaujančios moterys, įveikdamos stresą, dažniau renkasi emocinę iškvėpą nei tarnaujantys vyrai. Tačiau Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų naudojamų socialinės paramos ir vengimo kaip streso įveikos būdų pasirinkimas yra panašus.

## **Comparison of Stress and Ways of Coping Between Women and Men in the Military of Lithuania**

### **SUMMARY**

From the middle of the 20<sup>th</sup> century stress and its influence to task accomplishment became one of the mostly analyzed and researched spheres in armed forces. Scientists working in military pay big attention to this sphere because wrong decision of one soldier can cause huge losses of material and human resources (Driskell, Salas, 1991; Sinclair, Tucker, 2006; Greenberg, 2007; Adler, et. al., 2008; Dolan, Ender, 2008; Morelli, Burton, 2009). During the last decade women very actively were joining military in all over the world and number of women in armed forces increased to times (Carreiras, 2008; Kummel, Carreiras, 2008). That directly affected the growth of gender topicality in armed forces (Myers, Kedney, 2003; Raisborough, 2007). If differentiate soldiers by gender it would be possible to create effective ways of psychological assistance and stress prevention for serving soldiers. Comparison of men and women experienced stress, stress factors and coping methods in Lithuanian armed forces would help to show importance of possible specific psychological problems of these two groups. So in this work men and women that serve in Lithuanian armed forces were analyzed how they experience stress and what coping methods they usually use. Research participants – 140 soldiers: 43 women and 97 men serving in three different motorized infantry battalions of the brigade of “Iron Wolf”. Two methodologies were used in this research. One methodology was created in this work in order to evaluate experienced stress of professional soldiers. Second one that was used is coping with stress questionnaire (Grakauskas, Valickas, 2006). Data is analyzed using factor analysis with varimax, Mann-Whitney criteria for independent samples and Pearson correlation coefficient. In this work estimations were done that women serving in Lithuanian armed forces experience lower level stress in comparison with serving men. Serving men experience stronger stress because of training conditions, behavior of their commanders and social guaranties. Men and women in Lithuanian armed forces experience similar stress when they face such factors like their family relationship or disrespect in duty. Besides there is finding that women in Lithuanian armed forces in order to cope with stress more often use emotional discharge. But use of social assistance and avoiding as stress coping methods are in very similar level among Lithuanian soldiers and no matter is this men or woman.

## PRATARMĖ

Jau daugiau kaip šimtą metų įvairiausi streso padariniai lemia nuolatinį mokslininkų domėjimąsi stresu, jį sukeliančiais veiksniais ir jų dinamika (Селье, 1960; Somerfield, Mccrea, 2000; Adler, et. al., 2008; Steinberg, Kornguth, 2009; Loucks, 2009; Owens, et. al, 2009).

Veiksniais keliančiais grėsmę kario gerovei domimasi seniai. Jau prieš Pirmojo pasaulinio karo pradžią žymus profesorius Josephas Frankas aprašė karo išgyvenimų sukeltus sutrikimus (cit. pagal Herman, 2006). Karo išgyvenimų sukeltus sutrikimus analizuoja ir karo psichologai. Nuo XX amžiaus vidurio stresas ir jo poveikis užduočių atlikimui yra viena iš dažniausiai krašto apsaugos sistemose analizuojamų ir atliekamų tyrimų sričių. Šiai sričiai mokslininkai skiria daug dėmesio, kadangi, kariui priėmus neteisingą sprendimą, gali būti patiriami didžiuliai žmogiškieji ir materialūs praradimai. Todėl yra siekiama, kad kariai stresinėse situacijose sugebėtų efektyviai veikti ir tinkamai atlikti užduotis (Driskell, Salas, 1991; Sinclair, Tucker, 2006; Greenberg, 2007; Adler, et. al., 2008; Dolan, Ender, 2008; Morelli, Burton, 2009).

Pastarąjį dešimtmetį beveik dvigubai padidėjus moterų skaičiui pasaulio ir Lietuvos kariuomenės padaliniuose (Carreiras, 2008; Kummel, Carreiras, 2008) išaugo ir lyties aktualumas krašto apsaugos sistemose (Myers, Kedney, 2003; Raisborough, 2007). Tobulėjant karinei technikai ir sudėtingėjant karinėms užduotims, karo psichologai siekia išsiaiškinti, kokias karines užduotis efektyviau atlieka vyrai, o kokias moterys. Šis klausimas skatina mokslininkų domėjimąsi lyčių psichologija krašto apsaugos sistemose. Mokslininkai pradeda analizuoti moterų integraciją į kariuomenę, jų padėtį krašto apsaugos sistemose (Woodward, Winter, 2004; Raisborough, 2007), moterų lyderių rengimą kariuomenėje (Myers, Kedney, 2003).

Pastaruoju metu ir Lietuvos krašto apsaugos sistemoje aktyviau atliekami psichologiniai tyrimai susiję su karių pasirengimu sudėtingų kovinių užduočių atlikimui (Žakaitis, Rugevičius, 2004; Endrijaitis, Radžiukynas, 2003; Žakaitis, 2006; Plavina, 2006), priklausomybėmis (Jankauskas, Obrikis, 2006), pasitikėjimu savimi (Žakaitis, Rugevičius, 2004), karių nerimu (Gajauskaitė, Pileckienė – Markovienė 2007). Taip pat analizuojamas Lietuvos Afganistano veteranų karo patyrimas ir jų psichosocialinė adaptacija (Domanskaitė – Gota, Gailienė, 2004). Lietuvos kariams, pradėjus dalyvauti tarptautinėse operacijose, atsirado susidomėjimas ir jose dalyvaujančių karių žmonių psichologine savijauta (Isiūnaitė,

2007). Jono Basanavičiaus Lietuvos karo medicinos tarnyba, siekdama pagilinti karių psichologines žinias tarptautinių operacijų metu, išleido knygą „Psichologinės paramos teikimas visuose tarptautinės operacijos ciklo etapuose“ (Lapėnaitė, 2008). Vis dėlto Lietuvos psichologai nepakankamai analizuoja karių patiriamą stresą, tuo labiau stokoja tyrimų, lyginančių vyrų ir moterų stresą ir jo įveikimo būdus. Ir toliau augant moterų skaičiui kariniuose daliniuose, moterų ir vyrų diferenciacija kariuomenėje taps vis aktualesnė. Diferencijuojant karius, remiantis lytimi, būtų galima sukurti efektyvius psichologinės pagalbos ir streso prevencijos būdus tarnaujantiems kariams. Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso, stresinių veiksnių ir streso įveikos būdų palyginimas padėtų atkreipti dėmesį į šių grupių galimas specifines psichologines problemas.

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Streso samprata

### 1. 1. 1. Streso sąvoka

Analizuojant mokslinę literatūrą pastebėta, kad egzistuoja daug ir įvairių streso apibrėžimų. Skirtingi autoriai streso sąvoką apibrėžia jai priskirdami įvairius ypatumus. Vieni iš jų akcentuoja organizmo reakcijas, o kiti asmens ir aplinkos ryšį.

Vienas pirmųjų stresą nagrinėjusių autorių yra H. Selye (1960). Jis akcentuoja biologinius streso aspektus. Autorius stresą apibrėžia kaip nespecifinę organizmo reakciją, atsirandančią dėl išorinių ir vidinių dirgiklių (Селье, 1960). Visai kitus streso sąvokos aspektus charakterizuoja R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984). Šie autoriai savo darbuose stresą apibūdina kaip asmens ir aplinkos ryšį, kuris įvertinamas kaip reikalaujantis daug pastangų, viršijantis turimus išteklius ir keliantis grėsmę asmens gerovei (Lazarus, Folkman, 1984; Lazarus, 1993). T. Cox (1978) stresą aprašo panašiai kaip R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984), jis teigia, kad stresas yra transakcinės, kompleksinės ir dinamiškos sistemos dalis tarp asmens ir aplinkos.

Nors H. Selye, R. S. Lazarus ir S. Folkman, T. Cox gana skirtingai apibrėžia streso sąvoką, daugiau ar mažiau visų jų apibrėžimuose yra pastebimi ir sąlyčio taškai. Jais remiantis, streso apibrėžimuose išskiriami keturi bendri komponentai. Pirmuoju komponentu R. S. Lazarus (1993) įvardija išorinį ar vidinį organizmą veikiantį veiksnį, vadinamą stresoriumi. Antras šio autoriaus išskirtas komponentas yra psichikos ar fiziologinės sistemos formuojamas įvertinimas, kuris nustato tai, kas organizmui yra naudinga ar žalinga. Trečiasis pateiktas komponentas - įveikimo procesas, kurio metu organizmas deda visas pastangas, siekdamas susidoroti su įtampą keliančiais dirgikliais. Ketvirtas streso komponentas yra sudėtinga padarinių psichikai ir kūnui visuma, dažnai vadinama streso reakcija.

Nepaisant bandymų išskirti streso sąvokos bendrus komponentus, vis dėl to nėra vieningo streso apibrėžimo. Šiame darbe stresas apibūdinamas kaip kario ir karinės aplinkos ryšys, kuris kelia grėsmę kario gerovei, nes verčia laikytis įvairių taisyklių ir kelia daug reikalavimų. Šiame darbe pasirinktas R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) streso apibrėžimas, nes jame akcentuojamas ne tik pats stresorius, bet taip pat kognityvinis įvertinimas ir streso įveikos procesas.

## 1. 1. 2. Streso sampratos kryptys

Psichologinėje literatūroje dažniausiai yra skiriamos trys pagrindinės streso sampratos kryptys. Vienoje iš jų stresas įvardinamas kaip nespecifinė organizmo reakcija, kitoje - kaip stimulus ir trečioje stresas įvardinamas kaip transakcinis procesas (Woolfe, Dryden, 1996; Lyon, 2000; Schwarzer, Schulz, 2003; Grakauskas, 2004).

H. Selye (1960) vienas pirmųjų pradėjo gilintis į streso sampratą. Šis mokslininkas stresą apibūdino kaip nespecifinę organizmo reakciją, atsirandančią dėl vidinių ir išorinių dirgiklių (Селье, 1960). Nespecifinė organizmo reakcija, mokslininko nuomone, reiškiasi bendruoju adaptacijos sindromu. Bendrą adaptacijos sindromą sudaro trys stadijos (Selye, 1979). Pirmoji stadija yra vadinama aliarmo. H. Selye (1977) teigė, kad šioje stadijoje atsiradus labai stipriam žalingam veiksniai, per kelias dienas organizmas gali net numirti. Jei ši stadija išgyvenama, pereinama į antrąją stadiją, kurią autorius pavadino pasipriešinimo stadija (Selye, 1977). Šioje stadijoje padidėja organizmo atsparumas ir adaptacija žalingam veiksniai. Be to, išnyksta pakitimai organizme, atsiradę aliarmo stadijos metu (prakaitavimas, kraujospūdžio padidėjimas, pulso ir kvėpavimo padažnėjimas). Autoriaus išskirta trečioji stadija - išsekimas. Jei šioje stadijoje nepavyksta įveikti žalingo veiksnio, jo sukelti pokyčiai gali pakenkti organizmui. Anot, H. Selye pasipriešinimo stadijoje išekvojus labai daug energijos galima netgi mirtis (Селье 1979). Šis autorius ne tik aprašė bendrąjį adaptacijos sindromą, bet taip pat išskyrė pozityvų ir negatyvų stresą. Pozityvus stresas, kitaip dar vadinamas eustresu, anot mokslininko, yra konstruktyvus stresas, kuris teigiamai veikia individo ar grupės žmonių gyvenimą (Selye, 1979). O negatyvus stresas (distresas), autoriaus nuomone, yra destruktivus stresas, kuris yra disfunkcinis individo ar grupės atžvilgiu. (Selye, 1979).

Tuo tarpu T. H. Holmes ir R. H. Rahe (1967), stresą apibūdina kaip stimulą. Jie atkreipė dėmesį ne į streso reakciją, kaip tai darė H. Selye (1960), bet į streso sukėlėjus. Remiantis T. H. Holme ir R. H. Rahe, gyvenimo pokyčiai ir įvykiai, tokie kaip sutuoktinio praradimas, skyrybos, vedybos, įkalinimas ar gyvenimo vietos pakeitimas, yra suvokiami kaip stresoriai. Anot šių autorių gyvenimo pokyčiai nuolat reikalauja prisitaikymo. Taip pat autorių nuomone, bet koks gyvenimo pokytis gali sukelti stresą. Pažymėtina, kad ir teigiami bei laukiami pokyčiai taip pat gali sukelti stresą. Be to egzistuoja bendras adaptacijos



slenkstis, kuri viršijus prasideda susirgimas (Holmes, Rahe, 1967). Anot autorių, bet kokie įvykiai, kurie verčia asmenį nukrypti nuo jam įprastinių veiklos būdų ar tam tikros nuolatinės struktūros, vadinami įvykiais, sukeliančiais stresą (Holmes, Rahe, 1967).

Toliau plačiau aprašoma R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) streso teorija. R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) stresą apibūdina kaip asmens ir aplinkos ryšį, kuris įvertinamas kaip reikalaujantis daug asmens pastangų, keliantis jam grėsmę ir viršijantis turimus išteklius. Stresas yra apibrėžiamas kaip procesas, susidedantis iš trijų dalių: pirminio įvertinimo, antrinio įvertinimo ir streso įveikimo (Lazarus, Folkman, 1984; Lazarus, 1993, 2000b). R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) pabrėžia, kad vienas iš pagrindinių tarpinių kintamųjų tarp organizmo ir aplinkos yra kognityvinis situacijos įvertinimas. Kognityvinio įvertinimo procesas R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) teorijoje yra skirstomas į pirminį ir antrinį. Pirminis įvertinimas padeda nustatyti tam tikro įvykio, su kuriuo asmuo susiduria, įtaką jo gerovei. Anot R. S. Lazarus (1984) ir S. Folkman (1984), pirminis įvertinimas gali būti kelių rūšių: nereikšmingas, teigiamas ir stresinis. Nereikšmingo pirminio įvertinimo metu suvokiama, kad tam tikras įvykis asmeniškai neturės nei teigiamos, nei neigiamos reikšmės. Įvykis nėra reikšmingas, nes jam įvykus nėra ko prarasti ar atrasti. Teigiamo pirminio įvertinimo metu suvokiama, kad tam tikras įvykis turės teigiamą įtaką. O stresinio pirminio įvertinimo metu suvokiama, kad tam tikras įvykis turės neigiamos įtakos gerovei. Galima teigti, kad pirminio įvertinimo metu yra suvokiamas tam tikros situacijos pavojingumo laipsnis. R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) teigia, kad pirminis įvertinimas negali funkcionuoti be antrinio įvertinimo. Antrinio įvertinimo metu įvertinamos stresinės situacijos įveikos galimybės ir nustatoma, kokią iš tų galimybių pasirinkti ir pradėti taikyti (Lazarus, Folkman, 1984; Lazarus, 2000b). Trečiame streso proceso etape – streso įveikimo metu – naudojant kognityvinę ir fizinę veiklas, bando įveikti stresorių (Lazarus, 1993).

Šiame darbe buvo pasirinkta kognityvinė R. S. Lazarus ir S. Folkman streso teorija, kurioje akcentuojamas ne tik asmens ir aplinkos ryšys, bet ir pirminis bei antrinis kognityvinis įvertinimas.

## **1. 2. Streso ir lyties tyrimai**

Psichologinės literatūros analizė rodo, kad lyčių skirtumai ir stresas yra aprašomi seniai ir įvairiais aspektais (Biener 1987; Back, et al., 2005). Duomenų bazėse yra publikuojama gana daug mokslinių straipsnių vyrų ir moterų patiriamo streso tematika. Dalis

mokslininkų lyčių ir streso sąsajas analizuoja bendroje populiacijoje, neatsižvelgdami į galimus darbuotojų ar psichikos sutrikimų turinčių žmonių grupių skirtumus. Kiti autoriai domisi lyčių ir streso tyrimais atsižvelgdami į galimus darbuotojų ar depresija sergančių žmonių grupių ypatumus. Dažniausiai yra atliekami moksliniai tyrimai analizuojantys dirbančių vyrų ir moterų patiriamą stresą (Loosemore et al., 2004; Kohler, et al., 2006). Taip pat mokslininkai akcentuoja lyčių skirtumų ir streso sąsajas tarp žmonių vartojančių narkotines medžiagas (Mckee, et al., 2003; Back, et al., 2005). Be to daug dėmesio yra skiriama depresija sergančių vyrų ir moterų streso tyrimams (Aranda, et al., 2001; Shih, et al., 2006).

Karo psichologijoje streso ir lyties tema pradėta išsamiai analizuoti tik pastarąjį dešimtmetį (Bray, et al., 2001; Adler, et al., 2008). Mokslininkų susidomėjimą šia gana siaura karo psichologijos sritimi galėjo paskatinti paskutinį dešimtmetį beveik dvigubai didėjantis moterų skaičius įvairių šalių karinėse pajėgose (Carreiras, 2008; Kummel, Carreiras, 2008). Dažniausiai psichologų publikuojamuose straipsniuose moterys buvo siejamos ne su kario profesija, specifinėmis kario užduotimis ar iškylančiais sunkumais dirbant kariniame padalinyje, bet domimasi tarnaujančių moterų menstruacijų ciklu (Hourani et al., 2004; Christopher, 2007; Haskell, 2008), seksualinio priekabiavimo psichologiniais aspektais (Culbertson, Rosenfeld, 1994; Rosen, Martin, 1998; Magley, et al, 1999; Stark, et al, 2002; Moradi, 2006) ar medicinos seserų psichine sveikata (Samuels et al., 1997; Carson et al., 2000). Ir tik pastarąjį dešimtmetį mokslininkai pradėjo domėtis moterų kaip tarnybą atliekančių karių psichologiniais ypatumais. Karo psichologai pradėjo analizuoti moterų integraciją į kariuomenę, moterų lyderių rengimą joje (Myers, Kedney, 2003). Izraelio karinės pajėgos atliko vyrų ir moterų retrospektyvinę analizę šešiais aspektais: sunkių išmėginimų, adaptacijos, motyvacijos, investicijų, tarnybos reikšmės (garbės), asmeninės naudos (Dar, Kimhi, 2004). Taip pat mokslininkai analizuoja ir vyrų ir moterų patiriamą stresą tarnybos metu (Bray, et al., 2001; Vogt et al., 2005; Adler, et al., 2008). Atlikti tyrimai rodo, kad moterys kariuomenėje patiria didesnę stresą nei vyrai (Bray, et al., 2001). Be to, bendroje populiacijoje atliktuose moksliniuose darbuose rašoma, kad moterys ne karinėje aplinkoje taip pat patiria didesnę stresą nei vyrai (Ptacek et al., 1992; Loosemore et al., 2004; Kohler, et al., 2006). Vis dėlto Europos ir kitų šalių kariuomenėse stokojama tyrimų nagrinėjančių vyrų ir moterų patiriamą stresą.

Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamo streso tyrimai praktiškai nėra atliekami. Todėl nėra aišku, kokios situacijos sukelia daugiau streso moterims, o kurios vyrams, atliekantiems tarnybą Lietuvos kariniuose padaliniuose. Duomenų apie Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamo streso lygį tikrai nepakanka. Streso lygiui įvertinti Vilniaus universitete 2004 m. buvo sudaryta karių patiriamo streso skalė (Autukaitė, Valickas, 2004), tačiau ši skalė nėra tinkama profesinės karo tarnybos kariams, kadangi profesinės karo tarnybos karių darbo specifika neapsiriboja bazinių kario įgūdžių paskaitomis, mokymais ar fiziniu rengimu. Visa tai ir paskatino sukurti profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso metodiką ir įvertinti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamo streso lygį. Naudojantis šia metodika galima įvertinti profesinės karo tarnybos karių patiriamą streso lygį, ir palyginti tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeliančius veiksniai.

### **1. 3. Veiksniai, sukeliantys stresą**

Literatūros šaltinių analizė parodė, kad yra išskiriama daug veiksnių, dėl kurių gali būti patiriamas stresas. Stresą sukeliantys veiksniai grupuojami pagal įvairius kriterijus.

Dažniausiai stresoriai kariuomenėje yra klasifikuojami atsižvelgiant į tarnavimo vietą. Karo psichologai domisi veiksniais, sukeliančiais stresą, skirtingo pobūdžio kariuomenės pajėgose tokiose kaip oro, jūrų ir sausumos padaliniai. Karinėse oro pajėgose plačiai analizuojami stresoriai susiję su aukšta oro temperatūra siekiančia net 40 laipsnių ir karių dėvimais apsauginiais kostiumais (Caldwell et al., 1997). Tuo tarpu karinėse jūrų pajėgose yra išskiriamos trys stresorių grupės apimančios socialinius, vadovavimo ir šeimos veiksniai. Pirmosios grupės stresoriai atsiranda dėl priverstinio tarpasmeninio bendravimo su kitais kariais. Pagrindiniai stresoriai šioje grupėje yra privatumo trūkumas ir tarpasmeninė įtampa. Antrą grupę sudaro vadovavimo sunkumai, didelis darbo krūvis ir griežta dienotvarkė, o trečioji grupė apima namų ilgesį (Sandal, Endresen, 1999). Namų ilgesys, griežta dienotvarkė ir kiti stresoriai yra gan išsamiai analizuojami karo psichologų, tačiau lytis, stresorių žvilgiu, krašto apsaugos sistemoje plačiai analizuojama nebuvo. Karo psichologai plačiausiai analizuoja sausumos pajėgoms būdingus stresorius, nes būtent ši kariuomenės rūšis dažniausiai užima didžiausią įvairių valstybių karinėse pajėgose. Ne išimtis ir LR kariuomenė, kurioje sausumos pajėgos yra akivaizdžiai dominuojanti

kariuomenės rūšis. Dėl šios priežasties ir šiame darbe yra tiriami tik sausumos pajėgų kariai. Taigi šioje dalyje plačiausiai apžvelgiami stresoriai dažniausiai būdingi sausumos pajėgoms. Sausumos pajėgose dažniausiai yra išskiriamos keturios stresorių grupės. Pirmą grupę sudaro civilinės aplinkos stresoriai tokie kaip santykiai su šeimos nariais ar draugais. Antroji grupė apima tokius stresorius kaip ginkluotės ar kovinės technikos paruošimas kariniame dalinyje prieš pratybas ar kovinius veiksmus. Trečioji grupė jungia stresorius susijusius su veiksmu dalinyje po tam tikrų kovinių veiksmų. Ketvirtą grupę sudaro vėl gi civilinio gyvenimo stresoriai grįžus iš pratybų ar kovinių užduočių (Macdonough, 1991). Tačiau sausumos pajėgose yra atliekama daug tyrimų, kuriuose stresoriai nėra skirstomi į šias keturias grupes. Pavyzdžiui R. Larsen atliko tyrimus neatsižvelgdama į anksčiau paminėtas keturias stresorių grupes, bet analizuodama mažą patirtį turinčių karių stresorius. Ji nustatė, kad mažą tarnybos patirtį turintys sausumos kariai dėl miego trūkumo, nuovargio, įvairių fizinių sunkumų stresinėje situacijoje nesugeba efektyviai atlikti užduočių ir tai tiesiogiai įtakoja žmogiškųjų išteklių praradimų mastus (Larsen, 2001). Kadangi sausumos pajėgų akcentas yra kovos veiksmu sausumoje, neretai moterims ir vyrams tarnaujantiems kariuomenėje pėsčiomis tenka įveikinti didelius atstumus. Be to, nuvykus į reikiamą vietą, jie turi atlikti sudėtingas, didelės ištvermės reikalaujančias, rekognoskuotės (teritorijos žvalgyba) ir kitas užduotis. Todėl sausumos pajėgų kariams skiriamos varginančios fizinio parengimo pratybos. Būtent šios sunkios ir įtemptos fizinio pasirengimo pratybos ir yra vienas iš stresorių sausumos kariuomenėje tarnaujantiems asmenims. Svarbus stresorius yra ir užduočių atlikimas, kuris apima įvykius ir situacijas, susijusias ne tik su pačia užduotimi, bet ir su jos atlikimo aplinkybėmis (Autukaitė, Valickas, 2004). Kariai gali patirti stresą tiek dėl nepalankių užduočių atlikti aplinkybių, tiek ir dėl pačios užduoties sudėtingumo. Kadangi užduočių atlikimo rezultatai yra vertinami ir turi įtakos tolesnei tarnybai, toks veiksnys daro papildomą įtaką užduoties atliekantiems kariams. Siekiant gerų rezultatų vykdant užduotis karo psichologai didelį dėmesį skiria veiksniams sukeliantiems stresą kariui, neatsižvelgiant į jo lytį. Tai rodo didelė dalis atliktų tyrimų, kuriuose išskiriamos tokios stresorių grupės kaip tarnavimo vieta ar aplinka ir tik nedidelė dalis tyrėjų pradeda domėtis veiksniais, keliančiais stresą tarnaujantiems vyrams ir moterims. Anot autoriaus tarnaujantiems vyrams ir moterims didelį stresą kelia šeimos veiksnys (Bray, 1999). Moterims, tarnaujančioms karinėse pajėgose, santykiai tarp bendradarbių, pokyčiai giminėje, tokie kaip vaiko gimimas ar artimo mirtis (Bray, 1999) ir sveikatos problemos (Matheny, et al., 2005) yra kur kas reikšmingesni

stresoriai nei tarnybą atliekantiems vyrams. Tačiau kitas autorius teigia, kad nėra jokio skirtumo tarp tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso lygio dėl darbo aplinkos ir santykių šeimoje (Vogt et al., 2005). Jis pažymi, kad būtent tarnybą vykdančios vyrai patiria didesnę stresą nei moterys, kai susiduria su finansiniais sunkumais, nuolatine darbo vietos kaita (Bray, 1999) ir veiksniais susijusiais su karinių užduočių vykdymu (Vogt et al., 2005).

Apibendrinant galima teigti, kad veiksniai, sukeliantys stresą, analizuojami seniai, tačiau tik pastarąjį dešimtmetį mokslininkai pradėjo kreipti daugiau dėmesio į galimą naują veiksnį karinėse pajėgose – lytį (Wolfe et al., 1993; Bray, et. al., 2001; Vogt et al., 2005). Siekiant papildyti šiuo metu aktualią karo psichologijos sritį šiame darbe analizuojami veiksniai, sukeliantys stresą vyrams ir moterims kariniuose Lietuvos padaliniuose. Be to, šiame darbe analizuojami ne tik stresoriai, bet ir karių pasirenkami įveikos būdai.

#### **1. 4. Streso įveikimo būdai**

Per praėjusius tris dešimtmečius susidomėjimas streso įveikimo būdais smarkiai išaugo (Grakauskas, Valickas, 2006). Siekiant geriau suprasti streso įveikimą, mokslininkai pateikia įvairius streso įveikos klasifikacijos variantus. Vieni iš jų streso įveikimo būdus skirsto į dvi ar tris grupes (Lazarus, Folkman, 1984; Endler, Parker, 1992; Lazarus, 1993, 2000, 2006; Kohn, 1996; Patricia, Resick, 2001; Folkman, Moskowitz, 2004), kiti išskiria daugiau įveikimo būdų (Folkman, Lazarus, 1986; Carver, 1989; Porter, Stone, 1996; Grakauskas, Valickas, 2006).

H. Selye streso įveikimą apibrėžia kaip prisitaikymą prie stresinių situacijų (Selye, 1977). R. S. Lazarus ir S. Folkman teorijoje streso įveika apibrėžiama kaip nuolat kintančios kognityvinės ir elgesio pastangos, siekiant įveikti specifinius išorinius ar / ir vidinius reikalavimus, kurie yra vertinami kaip keliantys grėsmę ar viršijantys asmens išteklius (Lazarus, Folkman, 1984; Lazarus, 1993, 2000, 2006). S. Folkman ir R. S. Lazarus (1984) išskiria du pagrindinius streso įveikos būdus – į problemą ir į emocijas orientuotus. Tačiau po kelerių metų S. Folkman ir R. S. Lazarus (1986) išskyrė daugiau streso įveikimo būdų. Jie aprašė aštuonias streso įveikimo strategijas. Vėliau, C. S. Carver (1989) pateikė net 14 tokių strategijų. Praėjus beveik dešimtmečiui, L. S. Porter ir A. A. Stone (1996) aprašė 8 pagrindines streso įveikas. Šių autorių pateiktuose darbuose (Folkman, Lazarus, 1986; Carver 1989; Porter, Stone, 1996) galima išvelgti panašumų ir atrasti skirtumų.

Dažniausiai yra išskiriamos dvi pagrindinės streso įveikos strategijos. Viena iš jų yra orientuota į emocijas, o kita į problemos sprendimą. Į emocijas orientuotas streso įveikimo būdas yra nukreiptas į suvokimo keitimą, o į problemą orientuotas streso įveikimo būdas yra tiesiogiai nukreiptas į iškilusios problemos sprendimą (Lazarus, Folkman, 1984; Patricia, Resick, 2001; Lazarus, 2000, 2006). Šio streso įveikimo būdo pagrindą sudaro pastangos nukreiptos į problemos analizavimą, alternatyvų ieškojimą ir jų žalos bei naudos asmeniui įvertinimą (Lazarus, Folkman, 1984; Endler, Parker, 1992; Lazarus, 1993, 2000, 2006; Lyon, 2000; Patricia, Resick, 2001; Folkman, Moskowitz, 2004). S. Folkman ir R. S. Lazarus (1986), L. S. Porter ir A. A. Stone (1996) kaip streso įveikimo būdą įvardija planingą problemos sprendimą, kurį, anot autorių, sudaro tos problemos analizavimas, siekiant išspręsti problemą ar pakeisti tam tikrą situaciją. C. S. Carver (1989) planingą problemos sprendimą skirsto į dvi smulkesnes įveikas. Viena iš jų yra planavimas – galvojimas, kurio metu vyksta situacijos analizė ir planuojama kaip pakeist esamą situaciją. Kita C. S. Carver (1989) išskirta įveika yra įvardijama kaip aktyvi įveika. Jos metu vykdomi aktyvūs veiksmai, siekiant pašalinti iškilusią problemą ar pakeisti tam tikrą situaciją. Kitas S. Folkman ir R. S. Lazarus (1986), L. S. Porter ir A. A. Stone (1996) išskirtas streso įveikos būdas yra socialinis palaikymas. Šis būdas apima emocinės paramos iš kitų asmenų siekimą ir gavimą. C. S. Carver (1989), kaip ir problemos sprendimo, taip ir socialinio palaikymo strategiją, suskirsto į dvi smulkesnes įveikas. Viena iš jų yra socialinio palaikymo siekimas dėl emocinių priežasčių. Kita – socialinio palaikymo siekimas dėl noro sužinoti kuo daugiau informacijos ir įgyti patirties. S. Folkman ir R. S. Lazarus (1986), L. S. Porter ir A. A. Stone (1996) išskiria dar vieną streso įveiką – dėmesio nukreipimą. Jo metu užsiimant tam tikra veikla, siekiama negalvoti apie problemą ar žalingą situaciją. Be to, S. Folkman ir R. S. Lazarus (1986) išskiriamas konfrontuojantis streso įveikimo būdas yra priešingas C. S. Carver (1989) išskirtam konkuravimo nuslopinimo būdai. Konfrontuojančio įveikimo metu asmuo bando pakeisti situaciją, rodydamas priešiškus kitų atžvilgiu, o asmuo pasirinkęs konkuravimo nuslopinimą bando keisti esamą situaciją, tiesiogiai kitiems neprieštaraudamas.

S. Folkman ir R. S. Lazarus (1986) aprašo atsakomybės prisiėmimo bei vengimo įveikos modelius. Naudojant pirmąjį minėtą būdą, po nesėkmės galima sumažinti streso lygį, pasižadant sau pasikeisti ir ateityje prisiimti atsakomybę už nesėkmes. Vengimo įveikos metu atvirkščiai, asmuo nieko nedaro ir nežada, o tik trokšta, kad viskas pasikeistų savaime. L. S. Porter ir A. A. Stone (1996) kaip streso įveikas apibūdina relaksaciją ir katarsį. Relaksacija

tai asmens atsipalaidavimas atliekant tam tikrus veiksmus, o katarsis – problemos sukeltų emocijų išreiškimas siekiant sumažinti įtampą ar pyktį. Tuo tarpu C. S. Carver (1989) išskiria net keturis streso įveikimo būdus, kurių neanalizavo kiti autoriai. Tai alkoholio – narkotinių medžiagų vartojimas, minčių nukreipimas nuo problemos, probleminės situacijos priėmimas ir probleminės situacijos neigimas. Alkoholio – narkotinių medžiagų vartojimo būdas yra susijęs su minčių nukreipimo būdu, kadangi ir vienos ir kitos strategijos metu asmuo, nukreipdamas mintis ar vartodamas narkotines medžiagas siekia atitraukti dėmesį nuo įtampą sukeliančių veiksnių. Minčių nukreipimo metu, siekiant sumažinti įtampą, galvojama apie teigiamus ir malonius išgyvenimus. C. S. Carver (1989) paminėto bejėgiškumo metu asmuo pasiduoda nepasiekus tam tikro tikslo dėl stresorių ir su tuo susitaiko. Tuo tarpu neigimo metu, stresoriai ar situacija paprasčiausiai neigiama ar tiesiog nereaguojama į stresą sukeliančius dalykus.

Šių autorių (Folkman, Lazarus, 1986; Carver, 1989; Porter, Stone, 1996) išskirtus įveikos būdus galima suskirstyti į dvi pagrindines grupes – į emocijas ir į problemą orientuotus įveikos būdus. Anot A. Endler ir J. D. A. Parker (1992), prie R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) išskirtų dviejų pagrindinių streso įveikimo grupių reiktų pridėti ir į vengimą orientuotą streso įveikimo būdą (Endler, Parker, 1992). Vadinasi, šie autoriai išskyrė tris įveikimo strategijas – į užduotį ar problemą orientuotą įveikimo būdą, į emocijas orientuotą įveikimo būdą ir pridėdą į vengimą orientuotą įveikimą (Endler, Parker, 1992). Šiam streso įveikimo būdų skirstymui pritarė ir kiti mokslininkai (Kohn, 1996; Brown, Mulhern et al., 2002) streso įveikimo strategijas suskirstė į tas pačias tris grupes. S. Folkman, R. S. Lazarus, (1986) L. S. Porter, A. A. Stone, (1996) C. S. Carver, (1989) kaip svarbią įveikos strategiją įvardina socialinę paramą, kuri yra aktuali ir kariuomenėje tarnaujančiomis moterims ir vyrams. Vyrams ir moterims tarnaujantiems kariuomenėje tarpusavio palaikymas ir parama, skatina ir ugdo gebėjimą efektyviai atlikti karines užduotis (Hoge et al., 2006; Campise et al., 2006). Karinių užduočių sėkmingas atlikimas yra pagrindinis Lietuvos ir kitų šalių kariuomenių padalinių tikslas. Tinkamo rezultato pasiekimą, karinių veiksmų metu gali įtakoti ir karių naudojami įveikos būdai. Pavyzdžiui, būrio vadui netekus skyriaus karių, kitų karių palaikymas, gali padėti toliau efektyviai vykdyti užduotį (Hoge et al., 2006; Campise et al., 2006). Taigi šiame darbe analizuojant įveikos būdus siekiama sužinoti, kokias įveikos strategijas naudoja Lietuvos kariai. Nėra aišku, ar Lietuvos kariai labiau linkę į socialinį palaikymą, į problemų sprendimą, ar labiau į vengimą ir emocinę iškrovą. Siekiant

išsiaiškinti šių keturių įveikos būdų pasirinkimą Lietuvos kariuomenėje buvo pasirinktas lietuviškas klausimynas galintis įvertinti šias keturias įveikos strategijas. Šis pakankamai geras psichometrines savybes turintis streso įveikos klausimynas buvo sudarytas 2006 metais Ž. Grakausko ir G. Valicko (Grakauskas, Valickas, 2006). Toliau šiame darbe išsamiai analizuojami jau atlikti moksliniai tyrimai lyties ir streso įveikos tematika.

#### **1. 4. 1. Lyčių naudojamų streso įveikimo būdų analizė**

Mokslininkai įvairiais aspektais analizuoja vyrų ir moterų naudojamą streso įveikos strategijas, jų panašumus ir skirtumus (Bekker, et al., 2001). Didelė dalis mokslininkų teigia, kad vyrai ir moterys naudoja skirtingus streso įveikos būdus (Folkman, Lazarus, 1980; Crocker, Graham, 1995; Ptacek, et al., 1994; Tamres, et al., 2002; Matheny, et al., 2005; Lawrence, et al., 2006), tačiau yra autorių manančių ir priešingai (Firth – Cozen, Morrison, 1989; Ptacek et al., 1992; Matheny, et al., 2005).

Dalis mokslininkų teigia, kad nėra skirtumų tarp vyrų ir moterų naudojamų streso įveikos būdų. Teigiama, kad abiejų lyčių atstovai vienodai dažnai naudoja į problemą orientuotą strategiją (Firth – Cozen, Morrison, 1989; Ptacek et al., 1992; Matheny, et al., 2005). Tačiau kiti mokslininkai prieštarauja šiam teiginiui ir tvirtina, kad vyrai dažniau, nei moterys naudoja į problemą orientuotą įveiką (Folkman, Lazarus, 1980; Stone, Neale, 1984; Ptacek, et al., 1994; Crocker, Graham, 1995). Kita dalis mokslininkų pažymi, kad vis dėlto moterys dažniau naudoja šią strategiją (Sever, et al., 2008). Taigi, kyla daug diskusijų tarp mokslininkų dėl vyrų ir moterų naudojamos į problemą orientuotos įveikos strategijos. Taip ir nėra aišku, ar moterys dažniau renkasi šią įveiką, ar vyrai. O gal ši strategija yra pasirenkama abiejų lyčių vienodai dažnai? Kita streso įveikos strategija naudojama abiejų lyčių yra į emocijas orientuota strategija. Analizuojant šios įveikos psichologinius tyrimus pastebėta, kad palyginti su vyrais, moterys dažniau renkasi šią strategiją (Folkman, Lazarus, 1980; Stone, Neale, 1984; Ptacek, et al., 1994; Crocker, Graham, 1995; Hammermeister, Burton, 2000). Įdomu būtų įvertinti šios strategijos paplitimą tarp Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų. Tikslinga būtų sužinoti, ar moterys kariuomenėje taip pat kaip ir civiliniame gyvenime dažniau naudoja šią įveiką, nei vyrai. Dažniausiai kariuomenėje į emocijas orientuota įveikos strategija nebūtų vertinama kaip efektyvi kovinių veiksmų metu, todėl yra tikslinga išsiaiškinti jos pasirinkimo dažnumą tarp tarnaujančių vyrų ir moterų. Dar vienas įveikos būdas analizuojamas mokslininkų yra alkoholio ir narkotinių medžiagų



vartojimas. Alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas sudėtingose situacijose yra daug dažniau priimtinas vyrams, nei moterims (Biener, 1987; Carver et al., 1989). Tuo tarpu moterys daug dažniau renkasi socialinį palaikymą (Carver et al., 1989; Ptacek et al., 1992; Ptacek, et al., 1994; Tamres, et al., 2002; Matheny, et al., 2005). Ši streso įveikos strategija, mokslininkų nuomone, padeda integruoti įgytą specifinę patirti kovinių veikslių metu, į civilinį gyvenimą (Hoge et al., 2006; Campise et al., 2006).

Apibendrinant galima teigti, kad socialinio palaikymo, vengimo ar į problemos sprendimą orientuotų įveikų ir lyties sąsajos yra dažnai aprašomos mokslininkų, tačiau tyrimų analizuojančių kariniuose padaliniuose tarnaujančių vyrų ir moterų skirtumus streso įveikos strategijų aspektu nepakanka. Tai ir paskatino išsiaiškinti vyrų ir moterų tarnaujančių Lietuvos kariuomenėje naudojamus įveikos būdus.

## **1. 5. Tyrimo tikslai, uždaviniai**

### **1. 5. 1. Tyrimo tikslai**

- 1) Įvertinti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamą stresą.
- 2) Palyginti veiksnius, sukeliančius stresą, Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims.
- 3) Palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų streso įveikimo būdus.

### **1. 5. 2. Uždaviniai**

Tikslams pasiekti išskelti šie **uždaviniai**:

1. Nustatyti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso lygį.
2. Palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso lygį.
3. Nustatyti Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeliančius veiksnius.
4. Palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeliančius veiksnius.
5. Nustatyti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų pasirenkamus streso įveikimo būdus.
6. Palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų pasirenkamus streso įveikimo būdus.

## 2. METODIKA

### 2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimė iš viso dalyvavo 140 karių, tarnaujančių trijuose Motorizuotosios pėstininkų brigados „Geležinis Vilkas“ batalionuose. Buvo apklaustos 43 moterys ir 97 vyrai, atliekantys tarnybą Lietuvos kariuomenėje. Tiriamųjų amžius - nuo 19 iki 41 metų. Daugiau kaip 85 procentai tarnaujančių vyrų ir moterų turi vidurinę išsilavinimą ir tik 3 procentai tarnaujančių karių turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Be to daugiau kaip 50 procentų tiriamų moterų tarnybą atlieka neilgiau kaip 12 mėnesių, o beveik 50 procentų tiriamų vyrų tarnybos laikotarpis tris kartus viršija tarnaujančių moterų laikotarpį (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal išsilavinimą ir tarnybos laikotarpį

	Moterys (N = 43)		Vyrai (N = 97)	
	Skaičius	Procentai	Skaičius	Procentai
<b>Išsilavinimas</b>				
vidurinis	39	90,7	84	87,5
aukštesnysis	2	4,7	8	8,3
aukštasis neuniversitetinis	1	2,3	1	1
aukštasis universitetinis	1	2,3	3	3,1
<b>Tarnybos laikotarpis</b>				
Iki 1 m.	24	55,8	19	19,6
1-4 m.	13	30,2	43	44,3
5-8 m.	4	9,3	24	24,7
9-12 m.	1	2,3	4	4,1
Daugiau nei 12 m.	1	2,3	7	7,2

### 2.2. Tyrimo eiga

Visas tyrimas buvo atliekamas keturiais etapais. Iš pradžių kurdami profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso skalę, atlikome pusiau struktūruotą interviu. Šio interviu vidutinė trukmė 2 valandos. Pusiau struktūruotam interviu dalyvavo 15 skirtingo amžiaus (20

- 40 m.) ir karinio laipsnio (eil.-vrš.) karių. Toliau iš surinktos medžiagos buvo sudarytas situacijų ir įvykių sąrašas, taikant kelis atrankos kriterijus: a) situacija ar įvykis neturi dubliuotis b) jie turi atspindėti veiksnį, sukeltą stresą tarnaujančiam kariui, o ne streso įveikos būdą. Sudarytas 111 situacijų ir įvykių sąrašas pateiktas įvertinti septyniems ekspertams. *Antrame etape* dalyvavę ekspertai (mažiausiai 5 iš 7), įvertino pateiktas situacijas ir įvykius, kaip keliančius įtampą kariams. Be to, net keturi iš jų papildė sąrašą vienu teiginiu susijusiu su neaiškia darbo perspektyva ir karjeros galimybėmis krašto apsaugoje dėl jos reorganizavimo. *Trečiame etape* kariams buvo pateikta anketa, kurioje jie turėjo įvertinti įvykių ir situacijų sukeltą įtampą, pasirinkdami vieną iš penkių atsakymo variantų: „visiškai nesukelia įtampos“, „sukelia nedidelę įtampą“, „sukelia vidutinę įtampą“, „sukelia didelę įtampą“, „sukelia labai didelę įtampą“. Toliau įvertinant pasireiškimo dažnį, taip pat buvo galima pasirinkti vieną iš penkių įvertinimų: „neteko patirti tokio įvykio“, „patyriau 1-3 kartus“, „patyriau 4-6 kartus“, „patyriau 7-9 kartus“, „patyriau daugiau nei 10 kartų“. Tiriamieji tokiu būdu atsakinėjo į jiems pateiktą 112 situacijų ir įvykių sąrašą. Be to, kariai šitame etape pildė ir streso įveikos klausimyną. Visos anketos užpildymas vidutiniškai trukdavo apie 35 minutes. *Ketvirtame etape* tyrimo duomenys buvo apdoroti naudojant aiškinančiosios faktorinės analizės matematinį modelį. Pirmą kartą atlikus duomenų (112 teiginių) faktorinę analizę su pasukimu – varimax, buvo išskirti 30 faktorių, kurių tikrinės reikšmės buvo didesnės už vienetą (žr. 2 lentelę). Šie faktoriai paaiškino 82,87 procentus visos duomenų dispersijos. Kaizerio, Mejerio ir Olkino (KMO) rodiklis lygus 0,13.

2 lentelė. Profesinės tarnybos karių patiriamo streso skalės faktorinės analizės rezultatai

Faktoriai	Tikrinės reikšmės	Dispersijos proc.	Suminis dispersijos proc.
1	29,196	26,068	26,068
2	5,557	4,962	31,030
3	4,609	4,115	35,145
4	4,234	3,780	38,925
5	3,842	3,430	42,356
6	3,418	3,051	45,407
7	3,126	2,791	48,198
8	2,674	2,387	50,585

9	2,640	2,357	52,942
10	2,547	2,275	55,217
11	2,401	2,143	57,360
12	2,204	1,968	59,328
13	2,091	1,867	61,196
14	2,026	1,809	63,005
15	1,922	1,716	64,721
16	1,851	1,653	66,373
17	1,766	1,576	67,950
18	1,673	1,494	69,444
19	1,565	1,397	70,841
20	1,481	1,322	72,163
21	1,443	1,288	73,452
22	1,363	1,217	74,669
23	1,342	1,198	75,867
24	1,231	1,099	76,966
25	1,202	1,073	78,039
26	1,157	1,033	79,072
27	1,137	1,015	80,087
28	1,076	0,960	81,047
29	1,031	0,921	81,968
30	1,019	0,909	82,877

Gauti rezultatai akivaizdžiai rodė, kad reikalinga detalesnė klausimų atranka. Detalesnė teiginių atranka vyko remiantis keliais kriterijais. Pirma, šalinami tie teiginiai, kurie neturėjo statistiškai reikšmingos koreliacijos tarp teiginio ir visos skalės vidurkio atmetus teiginio reikšmę (žr. 3 lentelę). Antra, šalinami pagal prasmę pasikartojantys teiginiai (žr. 4 lentelę).

3 lentelė. Pašalinti teiginiai remiantis pirmuoju kriterijumi

Eilės numeris	Teiginys	Koreliacijos koeficientas	<i>p</i>
2.	Privalomas fizinių normatyvų laikymas	0,092	0,32
3.	Miegojimas palapinėse lauko stovyklos metu	0,081	0,386
28.	Aukštas kraujo spaudimas	0,073	0,432
68.	Ginklo turėjimas (nešiojimas) budėjimo metu	0,063	0,15
73.	Neigiamas draugų požiūris į kario profesiją	0,084	0,53
80.	Neefektyvi kariškių skatinimo sistema	0,075	0,33
83.	Konfliktas tarp Jūsų ir bataliono vado	0,166	0,72
85.	Vadai per mažai atsižvelgia į specialistų (teisininkų) nuomonę	0,042	0,62
87.	Vadai per mažai atsižvelgia į specialistų (technikų) nuomonę	0,143	0,123
88.	Darbo vietoje per žema temperatūra rudens ir žiemos sezonų metu	0,090	0,334
89.	Mašinų stovėjimo aikštelėje trūksta laisvų vietų	0,138	0,135
92.	Darbo patalpoje nėra įrengto kondicionieriaus	0,023	0,809
101.	Konfliktas tarp Jūsų ir skyriaus vado	0,157	0,89

4 lentelė. Pašalinti teiginiai remiantis antruoju kriterijumi

Eilės numeris	Teiginys
7.	Suteikiamos poilsio dienos, už papildomas darbo valandas, neatsižvelgiant į Jūsų nuomonę
16.	Trūksta laisvo laiko civiliniame gyvenime
24.	Jums trūksta poilsio lauko pratybų metu
36.	Kiekvieno karo medicinos tarnybos sveikatos patikrinimo metu yra pildomos tokios pačios psichologinių testų užduotys
38.	Būrio vadai reikalauja dalykų, kurie neatitinka Jūsų fizinių galimybių (fizinio pasirengimo)
50.	Suplanuotų užduočių pakeitimai pratybų metu

58.	Netikėti darbotvarkės pokyčiai
61.	Jūsų darbo valandos trunka daugiau nei 8 valandas per parą
62.	Kiekvienų pratybų metu kartojasi Jums pateikiamos užduotys
64.	Jūs jaučiate fizinį skausmą tarnybos metu
66.	Vadai Jus žemina
79.	Jūsų atlyginimas nėra proporcingas padarytam darbui
81.	Vadai Jums nesuteikia padėkos
103.	Pavaldiniai netinkamai atlieka paskirtą darbą
111.	Per didelis biurokratizmas (pvz., daugybė pakopų tvirtinant dokumentus)

Remiantis šiais kriterijais buvo pašalinti 28 teiginiai. Tuomet buvo atlikta likusių, 84 teiginių duomenų, faktorinė analizė su ašių sukimu varimax. Atlikus faktorinę analizę antrą kartą buvo išskirtas 21 faktorius, kurių tikrinės reikšmės buvo didesnės už vienetą (žr. 5 lentelę). Jie paaiškina 77,22 procentus visos duomenų dispersijos. KMO rodiklis – 0,677.

5 lentelė. Profesinės tarnybos karių patiriamo streso skalės faktorinės analizės rezultatai pašalinus 28 teiginius

Faktoriai	Tikrinės reikšmės	Dispersijos proc.	Suminis dispersijos proc.
1	24,786	29,160	29,160
2	4,733	5,568	34,728
3	3,579	4,210	38,938
4	3,315	3,900	42,838
5	2,942	3,461	46,299
6	2,590	3,047	49,345
7	2,299	2,705	52,050
8	2,221	2,613	54,663
9	2,041	2,401	57,064
10	1,895	2,230	59,294
11	1,810	2,130	61,424
12	1,740	2,047	63,471
13	1,669	1,963	65,434

14	1,595	1,877	67,311
15	1,460	1,717	69,028
16	1,276	1,501	70,529
17	1,245	1,465	71,994
18	1,222	1,437	73,431
19	1,133	1,333	74,764
20	1,072	1,261	76,025
21	1,022	1,202	77,227

Kadangi daugumą faktorių (11 iš 21) sudarė trys ir mažiau teiginių, faktorių skaičių nutarta sumažinti, paliekant tuos faktorius, kurie turi bent šešis pagal prasmę tarp savęs susijusius teiginius. Toliau teiginiai buvo šalinami po vieną, pradedant nuo tų, kurie buvo priskirti atskiram faktoriui. Pašalinus teiginį faktoriai buvo kiekvieną kartą išskiriami iš naujo. Po atrankos, buvo palikti 36 teiginiai, sudarantys penkis faktorius (žr. 6 lentelę). Atrinkti 36 teiginiai paaiškino 64,48 procentus visos duomenų dispersijos (žr. 7 lentelę), o KMO rodiklis - 0,90.

6 lentelė. Profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso skalės trisdešimt šešios situacijos ir įvykiai, suskirstyti į faktorius

Eilės numeris	Teiginys	Faktorius
1.	Vadai skiria papildomas užduotis laisvu nuo pratybų - mokymų metu	Ketvirtas
2.	Konfliktas tarp Jūsų ir būrio vado	Penktas
3.	Nesuteikiamos poilsio dienos, už papildomas darbo valandas	Ketvirtas
4.	Sunkumai siekiant pakeisti tarnybos vietą	Ketvirtas
5.	Santykių šeimoje blogėjimas dėl dažno išvykimo į lauko pratybas	Ketvirtas
6.	Neracionaliai paskirstytas laikas lauko pratybų metu	Penktas
7.	Per mažas atlygis už Jūsų atliekamą darbą	Ketvirtas
8.	Jūs negalite skirti laisvo laiko šeimai tiek, kiek norėtumėte	Trečias
9.	Jums trūksta laisvo laiko, kurį norėtumėte praleisti su žmona/vyru ar drauge/draugu	Trečias



10.	Jums trūksta laisvo laiko, kurį norėtumėte praleisti su draugais	Trečias
11.	Jūsų nuomone, Jums suteikiamos per mažos socialinės garantijos	Ketvirtas
12.	Praleidžiate mažiau laiko namuose, nei kitų profesijų asmenys	Trečias
13.	Būrio vadai pervertina Jūsų fizines galimybes	Antras
14.	Būrio vadai reikalauja dalykų, kurie neatitinka Jūsų psichologinio pasiruošimo	Antras
15.	Konfliktas tarp Jūsų ir pavaldinių	Pirmas
16.	Vadai reikalauja dirbti viršvalandžius	Ketvirtas
17.	Vadai netinkamai paskirsto laiką pratybų metu	Antras
18.	Pavargęs (-usi) pratybų metu negalite pailsėti	Penktas
19.	Monotoniškos pratybų užduotys	Antras
20.	Per dažnai organizuojamos pratybos	Antras
21.	Neigiama šeimos narių reakcija į galimą Jūsų dalyvavimą tarptautinėse operacijose	Trečias
22.	Netinkamas maistas pratybų metu (nekokybiškas)	Antras
23.	Per mažos maisto porcijos pratybų metu	Antras
24.	Vadai per griežtai su Jumis elgiasi	Penktas
25.	Vadai nesugeba priimti tinkamų sprendimų	Penktas
26.	Jums trūksta kompensacijos už papildomas darbo valandas praleistas pratybų metu	Ketvirtas
27.	Vadai į Jus kreipiasi netinkamu tonu	Pirmas
28.	Karšto vandens trūkumas pratybų metu	Antras
29.	Nepatikimi pavaldiniai	Pirmas
30.	Nėra atsižvelgiama į Jūsų nuomonę	Trečias
31.	Vadų pyktis, kai Jūs nesuprantate, ko iš Jūsų reikalaujama	Pirmas
32.	Vadai neįvertina Jūsų atlikto darbo	Pirmas
33.	Vadai Jums paskiria darbų ir užduočių, nesusijusių su tiesioginėm Jūsų pareigom	Penktas
34.	Sunku planuoti savo dienotvarkę	Pirmas
35.	Patiriamas neteislingumas skiriant užduotis ir pareigas	Pirmas
36.	Daugybė nereikalingų dokumentų ir raštų, į kuriuos reikia atsakyti	Pirmas

7 lentelė. Profesinės karo tarnybos karių patiriamą streso skalės faktorinės analizės rezultatai

Faktoriai	Tikrinės reikšmės	Dispersijos proc.	Suminis dispersijos proc.
1	15,886	44,127	44,127
2	2,917	8,101	52,228
3	1,776	4,932	57,161
4	1,403	3,897	61,058
5	1,234	3,427	64,485
6	0,976	2,711	67,196
7	0,887	2,463	69,659
8	0,852	2,367	72,026
9	0,808	2,244	74,270
10	0,738	2,050	76,320
11	0,715	1,987	78,307
12	0,694	1,927	80,234
13	0,634	1,760	81,994
14	0,603	1,676	83,670
15	0,519	1,441	85,111
16	0,495	1,376	86,487
17	0,465	1,292	87,779
18	0,438	1,216	88,996
19	0,410	1,139	90,134
20	0,367	1,019	91,153
21	0,335	0,930	92,083
22	0,316	0,878	92,961
23	0,296	0,821	93,782
24	0,280	0,779	94,561
25	0,262	0,728	95,288
26	0,242	0,673	95,962
27	0,223	0,619	96,581
28	0,213	0,592	97,173

29	0,181	0,504	97,677
30	0,172	0,478	98,155
31	0,158	0,439	98,594
32	0,122	0,339	98,933
33	0,113	0,314	99,247
34	0,104	0,288	99,535
35	0,089	0,248	99,783
36	0,078	0,217	100,000

Taigi gauti rezultatai rodė, kad paliktiems teiginiams faktorinė analizė puikiai tinka (Čekanavičius, Murauskas, 2004). Išskirtas pirmasis faktorius – „nepagarba kariui“, antras – „sąlygos pratybose“, trečias – „santykiai šeimoje“, ketvirtas „socialinė sauga“ ir penktas „vadų elgesys“. Nustatyti Cronbacho alpha rodikliai: pirmojo faktoriaus – 0,87, antrojo – 0,88, trečiojo – 0,87, ketvirtojo – 0,86, penktojo – 0,88. Šie rodikliai leidžia teigti, kad faktorių teiginių tarpusavio koreliacija aukšta. Taip pat aukšta ir bendra skalės teiginių tarpusavio koreliacija ( $\alpha = 0,96$ ).

### 2. 3. Įvertinimo būdai

Tyrimui atlikti buvo naudoti du klausimynai: profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso skalė (žr. priedą nr.1) ir streso įveikos strategijų klausimynas (žr.priedą nr.2).

Karių stresui išmatuoti naudojama **profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso skalė**. Skalė sudaryta iš 36 teiginių, kurie suskirstyti į penkis faktorius: „nepagarba kariui“, „sąlygos pratybose“, „santykiai šeimoje“, „socialinė sauga“ ir „vadų elgesys“. Pirmam, antram ir ketvirtam faktoriams priskirta po aštuonis teiginius, o trečiam ir penktam po šešis teiginius. Įvertinant kiekvieno įvykio ar situacijos sukiamą įtampą, galima pasirinkti vieną iš penkių atsakymo variantų: „visiškai nesukelia įtampos“, „sukelia nedidelę įtampą“, „sukelia vidutinę įtampą“, „sukelia didelę įtampą“, „sukelia labai didelę įtampą“. Taip pat remiantis penkių balų skale, įvertinamas streso pasireiškimo dažnis, pažymint vieną iš penkių įvertinimų: „neteko patirti tokio įvykio“, „patyriau 1-3 kartus“, „patyriau 4-6 kartus“, „patyriau 7-9 kartus“, „patyriau daugiau nei 10 kartų“. Karių įvertinimo vidurkiai gali kisti nuo penkių iki vieno.

Streso įveikimo būdams įvertinti naudojamas Ž. Grakausko ir G. Valicko 2006 metais sukurtas **streso įveikos klausimynas** (Grakauskas, Valickas, 2006). Klausimynas leidžia nustatyti skirtingas streso įveikos strategijas. Šį klausimyną sudaro 24 teiginiai, suskirstyti į keturias subskales: socialinės paramos, problemų sprendimo, emocinės iškvovos ir vengimo. Socialinės paramos, problemų sprendimo, emocinės iškvovos ir vengimo veiksniais įvertinti skirta po šešis teiginius. Atsakant į teiginius, galima pasirinkti vieną iš penkių įvertinimų: “niekada”, “retai”, „vidutiniškai (nei retai, nei dažnai)“, “dažnai” ir “visada”. Taigi įvertinimo vidurkiai gali kisti nuo penkių iki vieno. Autoriai pateikia klausimyno atskirų skalių vidinio suderinamumo – Cronbacho alpha rodiklius: socialinė parama ( $\alpha = 0,83$ ), problemų sprendimas ( $\alpha = 0,76$ ), emocinė iškvova ( $\alpha = 0,72$ ), vengimas ( $\alpha = 0,62$ ). Patvirtinančios faktorinės analizės rezultatai rodo patenkinamą pasirinkto keturių faktorių modelio tinkamumą: Chi-Square = 140,81; RMSEA = 0,055; GFI = 0,89; CFI = 0,87; NNFI = 0,84. (Grakauskas, Valickas, 2006). Šiame darbe apskaičiuoti atskirų subskalių vidinio suderinamumo Cronbacho alpha rodikliai: socialinės paramos ( $\alpha = 0,61$ ), problemų sprendimo ( $\alpha = 0,25$ ), emocinės iškvovos ( $\alpha = 0,57$ ), vengimo ( $\alpha = 0,68$ ). Naudojant metodikas moksliniams tyrimams dažniausiai reikalaujama, kad mažiausia metodikos Cronbacho alpha reikšmė būtų bent jau 0,5 (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006). Kadangi problemų sprendimo subskalės Cronbacho alpha rodiklio reikšmė yra mažesnė už šį skaičių, tai šiame darbe naudojamos trys subskalės, kurių Cronbacho alpha rodiklis yra didesnė už 0,5.

#### **2. 4. Duomenų apdorojimas**

Tyrimo duomenų analizei naudota socialinių mokslų statistinio paketo (SPSS - Statistical Package for Social Sciences) 12 – oji versija. Grafiniam duomenų vaizdavimui naudotas Microsoft Excel 2003 duomenų apdorojimo paketas. Šiame darbe pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $\alpha = 0,05$ . Siekiant sukurti profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso vertinimo metodiką ir išskirti veiksnius, sukeliančius stresą, naudota faktorinė analizė su pasukimu – varimax. Siekiant palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamą stresą, veiksnius, sukeliančius stresą, ir streso įveikimo būdus naudotas Mann-Whitney kriterijus nepriklausomoms imtims. Siekiant nustatyti streso lygio ir tarnybos laikotarpio ryšį naudotas Pearsono koreliacijos koeficientas.

### **3. REZULTATAI**

#### **3.1. Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso palyginimas**

Siekiant palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamą streso lygį, tiriamieji buvo suskirstyti į dvi sąlygines grupes pagal kiekvienam individui apskaičiuotą patiriamo streso reikšmę, sudauginant įvykio ar situacijos sukeltą įtampą ir pasireiškimo dažnį įverčius. Kariai, kurių apskaičiuota patiriamo streso reikšmė mažesnė už vidurkį (vidurkis = 148,78), buvo priskirti žemesnio streso lygio grupei. O kariai, kurių apskaičiuota patiriamo streso reikšmė didesnė už vidurkį (vidurkis = 148,78), buvo priskirti aukštesnio streso lygio grupei.

Tada pagal lytį kariai buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmą grupę – moteris, tarnaujančios Lietuvos Respublikos kariuomenėje. Antrą grupę sudarė vyrai, tarnaujantys Lietuvos kariuomenėje. Suskirsčius karius pagal lytį į dvi grupes ir palyginus streso lygį, nustatyta, kad moteris patiria žemesnio lygio stresą nei tarnaujantys vyrai (žr. 10 lentelę). Vadinas moterų ir vyrų, tarnaujančių kariuomenėje, patiriamo streso lygis skiriasi. Gautas statistiškai patikimas skirtumas (Mann -Whitney kriterijaus reikšmė = 1287,00,  $p < 0,05$ ) tarp Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso lygio (žr. 10 lentelę). Galima teigti, kad Lietuvos kariuomenėje tarnaujančios moteris patiria žemesnio lygio stresą nei vyrai.

Toliau buvo įvertintas Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių karių tarnybos laikotarpio ir streso lygio ryšys. Įvertinus šį ryšį nustatyta, kad kuo didesnė darbo patirtis, tuo didesnis patiriamo streso lygis (Pearsono koreliacijos koeficientas = 0,377,  $p < 0,05$ ).

#### **3.2. Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeltantys veiksniai**

Norint nustatyti Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeltančius veiksnius, buvo atlikta profesinės karo tarnybos karių patiriamo streso skalės duomenų faktorinė analizė su pasukimu – varimax. Siekiant nustatyti faktorinės analizės tinkamumą buvo apskaičiuotos Kaizerio, Mejerio ir Olkino (KMO) ir Bartelio sferiškumo testo reikšmės. Faktorinės analizės tinkamumą duomenims rodo apskaičiuotos KMO ir

Bartelio sferiškumo testo tikrinės reikšmės:  $KMO = 0,90$ , Bartelio sferiškumo testo kriterijaus reikšmė  $x^2 = 3454,53$  ( $p < 0,00$ ) (Čekanavičius, Murauskas, 2004). Faktorių skaičius buvo nustatytas pagal Kaizerio kriterijų, išrinkus tuos faktorius, kurių reikšmės buvo lygios ar didesnės už vienetą (žr. 7 lentelę). Tam tikra situacija ar įvykis vienam iš penkių faktorių buvo priskirtas tik tada, kai situacijos ar įvykio faktorinė apkrova buvo didesnė už 0,4 ir taip pat didesnė už kitų faktorių atitinkamos situacijos apkrovą (Čekanavičius, Murauskas, 2004). Karių patiriamo streso skalės faktorinės analizės rezultatai pateikti 7 lentelėje, o faktorinės analizės būdu išskirtų penkių faktorių apkrovos pateiktos 8 lentelėje.

8 lentelė. Penkiems faktoriams priskirtų stresą keliančių situacijų ir įvykių faktorinės apkrovos.

Teiginio numeris	Pirmasis faktorius	Antrasis faktorius	Trečiasis faktorius	Ketvirtasis faktorius	Penktasis faktorius
15	0,764				
27	0,744				
29	0,717				
31	0,671				
32	0,581				
34	0,435				
35	0,588				
36	0,639				
13		0,608			
14		0,629			
17		0,517			
19		0,579			
20		0,611			
22		0,544			
23		0,669			
28		0,731			
8			0,719		
9			0,750		
10			0,642		

12			0,439		
21			0,579		
30			0,505		
1				0,501	
3				0,595	
4				0,762	
5				0,553	
7				0,763	
11				0,638	
16				0,471	
26				0,568	
2					0,729
6					0,483
18					0,474
24					0,630
25					0,471
33					0,524

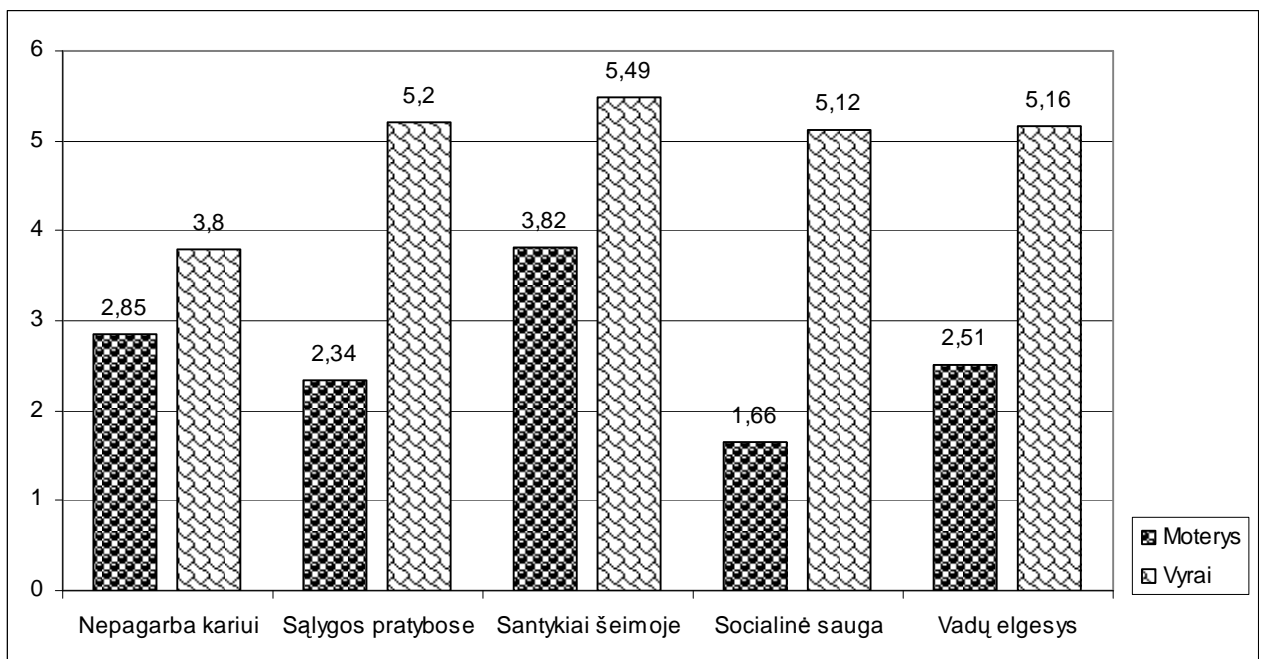
Pirmasis faktorius – „nepagarba kariui“. Šis faktorius jungia tokius įvykius ar situacijas, kaip vadų šaipymasis, kreipimasis netinkamu tonu, atliktų užduočių neįvertinimas. Vadų neteisingas užduočių ir pareigų paskirstymas ir nuolatiniai dienotvarkės pokyčiai inicijuoti vadų. Antrasis faktorius – „sąlygos pratybų“ metu. Šis faktorius jungia tokius įvykius ar situacijas, kaip vadų netinkamai paskirstytas laikas ir monotoniškos užduotys pratybų metu. Vadų reikalavimas dalykų, kurie neatitinka karių psichologinio pasiruošimo. Taip pat šis faktorius apima netinkamą maistą bei karšto vandens trūkumą pratybų metu. Trečiasis faktorius pavadintas „santykiai su šeima“, nes jungia tokius įvykius ar situacijas, kaip laisvo laiko trūkumas, kurį norisi praleisti su šeima, negalėjimas skirti laisvo laiko šeimai tiek, kiek skiria kitų profesijų asmenys. Neigiama šeimos narių reakcija į galimą kario dalyvavimą tarptautinėse operacijose. Ketvirtasis faktorius pavadintas „socialinė sauga“, nes apima tokius įvykius ar situacijas, kaip sunkumai siekiant pakeisti tarnybos vietą, per mažas atlygis ir socialinės garantijos už atliekamą darbą. Nėra skiriamos kompensacijos už papildomas darbo valandas praleistas pratybų metu. Penktasis faktorius – „vadų elgesys“. Šis

faktorius jungia tokius įvykius ar situacijas, kaip vadų nesugebėjimas priimti tinkamus sprendimus, racionaliai paskirstyti laiką lauko pratybų metu. Vadų pergriežtas elgesys su kariais ir reikalavimai atlikti užduotis, nesusijusias su tiesioginėm karių pareigom.

### 3.3. Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą, sukeliančių veiksnių palyginimas

Norint palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeliančius veiksnius, buvo apskaičiuotas kiekvieno veiksnio sukiamas streso vidurkis (žr. 1 grafiką). Siekiant geriau suprasti Lietuvos krašto apsaugos sistemoje egzistuojančius stresorius yra palyginami visi faktorinės analizės būdu išskirti faktoriai.

1 grafikas. Tarnaujantiems vyrams ir moterims stresą sukeliančių veiksnių vidurkiai



Kaip matyti iš pirmo grafiko, tarnaujančioms moterims didžiausias stresas kyla dėl santykių šeimoje, nepagarbos tarnybos metu, vadų elgesio ir sąlygų pratybų metu, o mažiausią stresą sukelia veiksniai, susiję su socialine sauga. Tarnaujantys vyrai taip pat didžiausią stresą patiria dėl santykių šeimoje, sąlygų pratybų metu, vadų elgesio ir socialinės saugos. Tarnaujantys vyrai mažiausią stresą patiria dėl nepagarbos kariui (žr. 1 grafiką).

Galima teigti, kad tarnaujantys vyrai dėl nepagarbos kariui patiria didesnę stresą nei tarnaujančios moterys (žr. 1 grafiką). Tačiau statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių nebuvo gautas (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1663,50,  $p > 0,05$ ) (žr. 9 lentelę).



9 lentelė. Patiriamo streso ir jį sukeliančių veiksnių palyginimas tarp tarnaujančių vyrų ir moterų grupių.

	Moters		Vyrai		<i>p</i> -reikšmė (dvipusis kriterijus)
	Grupės dydis	Vidutinis rangas	Grupės dydis	Vidutinis rangas	
Stresas	43	51,93	85	70,86	<b>0,001*</b>
Nepagarba kariui	43	60,69	96	74,17	0,068
Pratybų sąlygos	43	49,42	95	78,59	<b>0,000*</b>
Santykiai šeimoje	42	64,53	95	71,75	0,326
Socialinė sauga	43	39,23	94	82,62	<b>0,000*</b>
Vadų elgesys	43	50,00	92	76,41	<b>0,000*</b>

\*  $p < 0,05$

Pirmame grafike pateikti rezultatai rodo, kad tarnaujantys vyrai dėl sąlygų pratybų metu patiria didesnę stresą nei tarnaujančių moterų grupė. Statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių buvo gautas. Tarnaujančių vyrų grupė patiria didesnę stresą dėl sąlygų pratybose nei tarnaujančių moterų grupė (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1179,00,  $p < 0,05$ ) (žr. 9 lentelę).

Taip pat galima daryti prielaidą, kad kariuomenėje tarnaujančių vyrų grupei santykiai šeimoje sukelia didesnę stresą, nei tarnaujančių moterų grupei (žr. 1 grafiką), tačiau statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių nebuvo gautas (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1829,00,  $p > 0,05$ ) (žr. 9 lentelę). Tiek tarnaujantys vyrai, tiek tarnaujančios moterys patiria panašaus lygio stresą dėl santykių šeimoje.

Kariuomenėje tarnaujantys vyrai patiria didesnę stresą dėl socialinės saugos, nei tarnaujančios moterys (žr. 1 grafiką). Buvo nustatytas statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių. Tarnaujantys vyrai patiria didesnę stresą dėl socialinės saugos nei tarnaujančios moterys (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 741,00,  $p < 0,05$ ) (žr. 9 lentelę).

Kaip rodo pirmame grafike pateikti duomenys, tarnaujantys vyrai patiria didesnę stresą dėl vadų elgesio nei tarnaujančios moterys. Buvo nustatytas statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių. Galima teigti, kad kariuomenėje tarnaujantys vyrai patiria

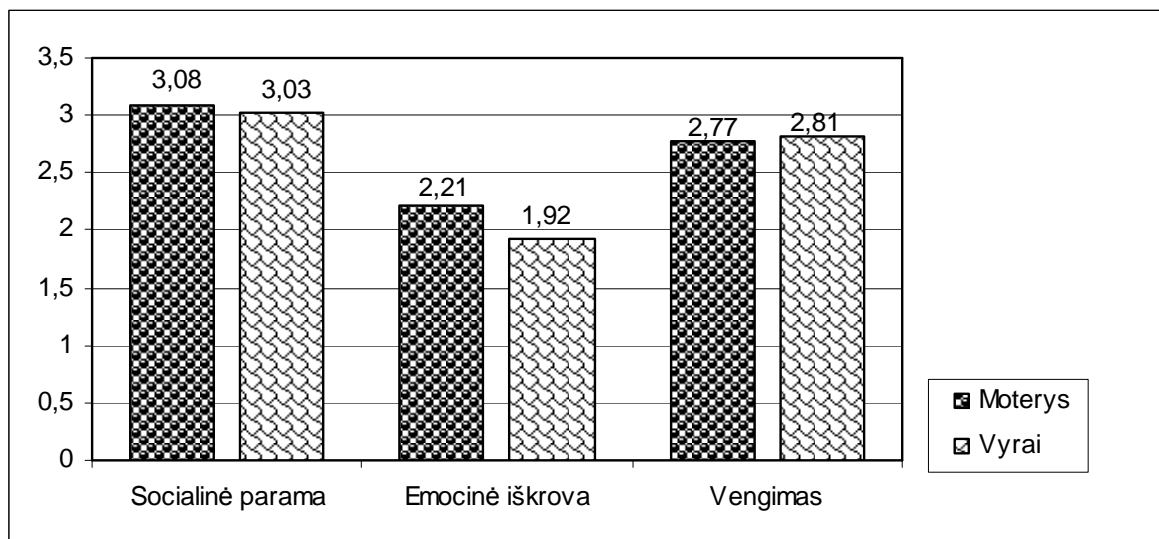
didesnį stresą dėl vadų elgesio nei tarnaujančios moterys (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1204,00,  $p < 0,05$ ) (žr. 9 lentelę).

Taigi Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų grupėse patiriamo streso intensyvumas dėl nepagarbos kariui ir santykių šeimoje yra panašus. Tačiau socialinė sauga, sąlygos pratybose ir vadų elgesys tarnaujantiems vyrams sukelia didesnį stresą, nei kariuomenėje tarnaujančioms moterims.

### 3.4. Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų pasirenkamų streso įveikimo būdų palyginimas

Siekiant nustatyti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų naudojamus streso įveikimo būdų, buvo apskaičiuoti streso įveikimo būdų vidurkiai (žr. 2 grafiką).

2 grafikas. Tarnaujančių vyrų ir moterų naudojamų streso įveikimo būdų vidurkiai



Apskaičiavus trijų streso įveikimo strategijų vidurkius, buvo lyginami streso įveikimo būdai tarnaujančių vyrų ir moterų grupėse. Kaip matyti iš antro grafiko, tarnaujančios moterys dažniau nei tarnaujantys vyrai renkasi socialinę paramą, tačiau statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių nebuvo gautas (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1965,50,  $p > 0,05$ ) (žr. 10 lentelę). Taigi socialinės paramos naudojimas tarp Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų yra panašus.

10 lentelė. Streso įveikimo būdų palyginimas tarp LR tarnaujančių vyrų ir moterų grupių.

	Moterys		Vyrai		Kriterijaus <i>p</i> -reikšmė (dvipusis kriterijus)
	Grupės dydis	Vidutinis rangas	Grupės dydis	Vidutinis rangas	
Socialinė parama	43	71,43	97	70,09	0,856
Emocinė iškrova	43	86,93	97	63,22	<b>0,001*</b>
Vengimas	43	68,43	96	71,42	0,687

\*  $p < 0,05$

Galima daryti prielaidą, kad tarnaujančios moterys dažniau renkasi emocinę iškrovą nei tarnaujantys vyrai (žr. 2 grafiką). Gautas statistiškai patikimas skirtumas (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1379,00,  $p < 0,05$ ) tarp šių grupių (žr. 10 lentelę). Vadinasi tarnaujančios moterys dažniau renkasi emocinę iškrovą, nei tarnaujantys vyrai.

Daroma prielaida, kad tarnaujantys vyrai dažniau renkasi vengimą kaip įveikos būdą nei tarnaujančios moterys (žr. 2 grafiką), tačiau statistiškai patikimas skirtumas tarp šių dviejų grupių nebuvo gautas (Mann-Whitney kriterijaus reikšmė = 1996,50,  $p > 0,05$ ) (žr. 10 lentelę). Taigi vengimo strategijos naudojimas tarp Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų yra panašus.

Apibendrinant galima teigti, kad socialinės paramos ir vengimo kaip streso įveikos būdų pasirinkimas yra panašus tarp tarnaujančių vyrų ir moterų Lietuvos kariuomenėje. Tačiau Lietuvos kariuomenėje tarnaujančios moterys dažniau nei tarnaujantys vyrai renkasi emocinės iškrovos būdą.

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Pagrindinis šio darbo tikslas buvo palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamą stresą ir jo įveikimo būdus.

Tyrimų, kuriuose lyginamas tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamas stresas yra atliekama mažai. Atliktuose tyrimuose ieškoma sąsajų tarp patiriamo karių streso ir lyties (Bray et al., 2001; Vogt et al., 2005). Tyrimų autoriai teigia, kad tarnaujančios moterys patiria didesnę stresą nei tarnaujantys vyrai. Šiame darbe taip pat nustatytas streso lygio skirtumas tarp tarnaujančių vyrų ir moterų, tačiau kiek kitoks nei jau atliktuose tyrimuose. Darbe gauti duomenys prieštarauja jau atliktų tyrimų rezultatams. Lyginant tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamą stresą, buvo gauti duomenys, kurie rodo, kad tarnaujančios moterys patiria mažiau streso, nei tarnaujantys vyrai. Tyrime gautus rezultatus galima būtų paaiškinti remiantis R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984), kurie daug dėmesio skyrė kognityviniams įvertinimui. Galima būtų teigti, kad tarnaujantys vyrai tam tikras situacijas ar įvykius dažniau įvertina kaip darančius neigiamą įtaką jų gerovei. O moterys tuos pačius įvykius ir situacijas įvertina kiek kitaip nei tarnybą atliekantys vyrai. Taip pat, šie rezultatai gali būti aiškinami remiantis tarnybos laikotarpio ir streso lygio ryšiu. Šis ryšys ryškėja analizuojant tarnybos laikotarpį ir patiriamą stresą. Daugiau kaip pusė respondenčių tarnybą atlieka ne ilgiau kaip dvylika mėnesių, o tarnaujančių vyrų tarnybos laikotarpis tris kartus viršija moterų. Tyrimo rezultatai rodo, kad kuo didesnė darbo patirtis, tuo didesnis patiriamo streso lygis. Tačiau kitų autorių darbai prieštarauja šiai minčiai ir pažymi, kad tarnybos pradžioje yra patiriamas didesnis stresas, nei praėjus tam tikram laiko tarpui po jos (Autukaitė, Valickas, 2004; Jurgaitis, Lapėnaitė ir kt., 2006). Šių rezultatų nesutapimą galima paaiškinti tuo, kad šie autoriai tyrimus atliko su privalomosios karo tarnybos kariais, o šiame darbe apklausti respondentai yra profesinės karo tarnybos kariai. Profesinės karo tarnybos kariai savo noru pasirenka tarnybą Lietuvos kariuomenėje, o privalomosios karinės tarnybos kariai, atlikdavo privalomą tarnybą pagal Lietuvos Respublikos karo prievolės įstatymą (Lietuvos Respublikos karo prievolės įstatymas, 1996).

Analizuojant stresą sukeliančius veiksnius, galima būtų teigti, kad tarnaujantys vyrai didžiausią stresą patiria dėl socialinės saugos. R. M. Bray (1999) straipsnyje taip pat rašoma, kad tarnaujantys vyrai patiria didelį stresą dėl finansinių sunkumų. Be to, gauti rezultatai rodo, kad tarnaujantys vyrai ir moterys patiria panašaus lygio stresą dėl santykių šeimoje. Šiame darbe gauti duomenys neatitinka R. M. Bray (1999) duomenų, kuriuose teigiama, kad

tarnaujančios moterys patiria didelį stresą dėl pokyčių šeimoje tokių kaip vaiko gimimas ar artimo mirtis. Tačiau papildoma tuos duomenis (Vogt et al., 2005), kurie pažymi, kad santykių šeimoje problemos yra vienodai svarbios tarnaujantiems vyrams ir moterims. Taip pat gauti duomenys rodo, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso dėl nepagarbos kariui. Tačiau egzistuoja skirtumas dėl pratybų sąlygų ir vadų elgesio. Atliktas tyrimas rodo, kad tarnaujantys vyrai patiria daug didesnę stresą dėl pratybų sąlygų ir vadų elgesio nei tarnaujančios moterys. Šie duomenys papildoma literatūroje aprašytus tyrimus, kuriuose rašoma, kad vyrai tarnaujantys kariuomenėje patiria daugiau streso dėl veiksmų susijusių su karinių užduočių vykdymu (Vogt et al., 2005). Aprašytų veiksmų grupei galima priskirti sąlygas pratybų metu ir vadų elgesį. Lietuvos kariuomenėje tarnaujantiems vyrams ir moterims būdingus stresorių skirtumus, galima būtų paaiškinti tuo, kad tarnaujančios moterys ir vyrai Lietuvos kariuomenėje yra skiriami į nevienodas pareigas. Moterys dažniausiai nėra skiriamos į vadovaujančias pareigas tokias kaip grandies ar skyriaus vadas, o daug dažniau užima administracines tarnybos vietas. Taigi tarnaujantys vyrai dažniau akcentuoja stresorius susijusius su pratybų organizavimu, dalyvavimu ir vadų elgesiu pratybų metu. O tarnaujančios moterys neišskiria jokių šiai specifiniam grupei ypač reikšmingų stresorių. Šie duomenys papildoma šiuo metu aktualią karo psichologijos sritį.

Taip pat duomenų analizė parodė, kad tarnaujančios moterys dažniau renkasi emocinę iškrovą nei vyrai. Šiame darbe gauti duomenys atitinka literatūros (Folkman, Lazarus, 1980; Stone, Neale, 1984; Ptacek, et al., 1994; Crocker, Graham, 1995; Hammermeister, Burton, 2000) duomenis, kuriuose teigiama, kad tarnaujančios moterys dažniau renkasi šią įveiką nei vyrai. Tačiau tyrime gauti duomenys dėl socialinės paramos neatitinka analizuojamos literatūros, kurioje teigiama, kad socialinis palaikymas yra labiau būdingas moterims (Carver et al., 1989; Ptacek et al., 1992; Ptacek, et al., 1994; Tamres, et al., 2002; Matheny, et al., 2005). Šio darbo duomenų analizė rodo, kad Lietuvos kariuomenėje tiek tarnaujančių moterų tiek tarnaujančių vyrų naudojamų socialinės paramos ir vengimo strategijų pasirinkimas yra panašus. Gauti rezultatai nerodė, kas vis dėl to dažniau renkasi į sprendimus orientuotą įveikos strategiją. Ši strategija buvo atmesta kaip netinkama naudoti moksliniame darbe, kadangi šios subskalės Cronbacho alpha rodiklis nepasiekė 0,5 reikšmės. Atskirai apskaičiavus moterų grupės Cronbacho alpha rodiklio reikšmę ji buvo didesnė nei 0,5, tačiau apskaičiavus tik vyrų grupės - reikšmė nebuvo didesnė už šį skaičių. Kadangi šios įveikos Cronbacho alpha rodiklio reikšmė buvo mažesnė už 0,5, šiame darbe ši įveika nebuvo

analizuojama. Tai galima būtų paaiškinti dideliu vyrų atsakymų išsibarstymu. Gaila, bet taip ir nepaaiškėjo, kas dažniau, vyrai ar moterys, renkasi šią Lietuvos kariuomenėje tikrai svarbią įveikos strategiją.

Siekiant papildyti šiame tyrime gautus rezultatus, reikėtų atlikti daugiau tyrimų, kuriais būtų galima palyginti Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų pasirenkamus įvairius streso įveikimo būdus. Labai svarbu būtų išsiaiškinti problemų sprendimo strategijos paplitimą tarp Lietuvoje tarnaujančių vyrų ir moterų. Be to, naudinga būtų atlikti papildomus tyrimus, kuriais būtų galima nustatyti tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamą streso lygį atsižvelgiant į konkrečias pareigas ir priskirtas funkcijas. Būtų tikslinga atlikti daugiau tyrimų, kurie padėtų nustatyti tarnaujančių moterų ir vyrų patiriamą streso lygį praėjus porai mėnesių nuo tarnybos pradžios ir palyginti jį su karių patiriamu streso lygiu po kelių metų profesinės karo tarnybos.

## **5. IŠVADOS**

- 1.** Lietuvos kariuomenėje tarnaujančios moterys patiria žemesnį stresą nei tarnaujantys vyrai.
- 2.** Lietuvos kariuomenėje tarnaujantys vyrai patiria didesnį stresą dėl socialinės saugos, vadų elgesio ir sąlygų pratybų metu nei tarnaujančios moterys.
- 3.** Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių vyrų ir moterų patiriamo streso lygis dėl santykių šeimoje ir nepagarbos kariui yra panašus.
- 4.** Lietuvos kariuomenėje tarnaujančios moterys, įveikdamos stresą, dažniau renkasi emocinę iškvovą nei tarnaujantys vyrai.
- 5.** Lietuvos kariuomenėje tarnaujančių moterų ir vyrų naudojamų socialinės paramos ir vengimo kaip streso įveikos būdų pasirinkimas yra panašus.

## LITERATŪRA

1. Adler A. B., Cawkill P., Puente J., Cuvelier Y. International military leader's survey on operational stress // *Military medicine*, 2008, vol. 1, p. 10 – 16.
2. Aranda M. P., Castaneda I., Lee P. J., Sobel E. Stress, social support, and coping as predictors of depressive symptoms: gender differences among Mexican Americans // 2001, vol. 25, no. 1, p. 37 – 48.
3. Autukaitė M., Valickas G. Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai // *Psichologija. Mokslo darbai*, 2004, nr. 29, p. 31 – 46.
4. Back S. E., Brady K. T., Jackson J. L., Salstrom S., Zinzow H. Gender differences in stress reactivity among cocaine – dependent individuals // *Psychopharmacology*, 2005, p. 169 – 176.
5. Bekker M. H. J., Nijssen A., Hens G. Stress prevention training: sex differences in types of stressors, coping, and training effects // *Stress and health*, 2001, vol. 17 (4), p. 207 – 218.
6. Biener L. Gender differences in the use of substance for coping // In R. Barnett, L. Biener, G. Baruch (Eds.) / *Gendered stress*. New York: The Free Press, 1987, p. 330 – 349.
7. Bray R. M., Fairbank J. A., Marsden M. E. Stress and substance use among military women and men // *American journal of drug and alcohol abuse*, 1999, vol. 25, p. 239 – 256.
8. Bray R. M., Camlin C. S., Fairbank J. A., Duntzman G. H., Wheelless S. C. The effects of stress on job functioning of military men and women // *Armed forces and society*, 2001, vol. 27 (3), p. 397 – 417.
9. Brown J., Mulhern G., Joseph S. Incident-related stressors, locus of control, coping, and psychological distress among firefighters in Northern Ireland // *Journal of traumatic stress*, 2002, vol.15, p. 161 – 168.
10. Campise R. L., Geller S. K., Campise M. E. Combat stress // *Military psychology. Clinical and operational applications* / Ed. by C. H. Kennedy, E. A. Zillmer. New York: The Guilford Press, 2006, p. 215 – 240.
11. Caldwell J. L., Caldwell J. A., Salter C. A. Effects of chemical protective clothing and heat stress on army helicopter pilot performance // *Military psychology*, 1997, vol. 9, p. 315 – 328.



12. Carreiras H. Gender and the military: women in the armed forces of western democracies. New York: Routledge, 2008.
13. Carson M. A., Paulus L. A., Lasko N. B., Metzger L. J., Wolfe J., Orr S. P. Psychological assessment of posttraumatic stress disorder in Vietnam nurse veterans who witnessed injury or death // *Journal of consulting and clinical psychology*, 2000, vol. 68, p. 890 – 897.
14. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // *Journal of personality and social psychology*, 1989, vol. 56, p. 267 – 283.
15. Christopher M. L. A. Women in war: operational issues of menstruation and unintended pregnancy // *Military medicine*, 2007, vol. 172, p. 9 – 15.
16. Cox T. Stress. Hong Kong: Macmillan, 1978.
17. Crocker P.R.E., Graham T. R. Coping with competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect // *The sport psychologist*, 1995, vol. 9, p. 325 – 338.
18. Culbertson A. L., Rosenfeld P. Assessment of sexual harassment in the active – duty navy // *Military psychology*, 1994, vol. 6, p. 69 – 93.
19. Čekanavičius V., Murauskas G. Statistika ir jos taikymai. II dalis. Vilnius: TEV, 2004.
20. Dar Y., Kimhi S. Youth in the military: gendered experiences in the conscript service in the Israeli army // *Armed force and society*, 2004, vol. 30 (3), p. 433 – 459.
21. Domanskaitė – Gota V., Gailienė D. Lietuvos Afganistano veteranų karo patyrimas ir psichosocialinė adaptacija 17 metų po karo // *Antroji Pasaulio lietuvių psichologų konferencija*. Vilnius: VU, 2004, p. 27 – 28.
22. Dolan C. A., Ender M. G. The coping paradox: work, stress, and coping in the U.S. army // *Military psychology*, 2008, vol. 20, p. 151 – 169.
23. Driskel J. E., Salas E. Overcoming the effects of stress on military performance: human factors, training, and selection strategies // *Handbook of military psychology* / Ed. by R. Gal, A. D. Mangelsdorff. Chichester: John Wiley and Sons, 1991, p. 183 – 193.
24. Endrijaitis R., Radžiukynas D. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai. Magistro darbas. Vilniaus Pedagoginis universitetas, Vilnius, 2003.

25. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping with coping assessment: a critical review // *European journal of personality*, 1992, vol. 6, p. 321 – 344.
26. Firth – Cozen J., Morrison L. A. Sources of stress and ways of coping in junior house officers // *Stress medicine*, 1989, vol. 5, p. 121 – 126.
27. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel – Schetter C., DeLongis A., Gruen R. J. Dynamic of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // *Journal of personality and social psychology*, 1986, vol. 50, p. 992 – 1003.
28. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: pitfalls and promise // *Annual review of psychology*, 2004, vol. 55, p. 754 – 774.
29. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle – aged community sample // *Journal of health and social behavior*, 1980, vol. 21, p. 219 – 39.
30. Gajauskaitė I., Pileckaitė – Markovienė M. Privalomosios karo tarnybos karių psichinė sveikata, nerimas ir nerimastingumas // *Psichologijos tyrimai Lietuvoje: vieta pasaulyje ir ateities vizija. IV Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencijos programa ir pranešimų tezės*. Vilnius: VU, 2007, p. 10.
31. Grakauskas Ž. Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos // *Psichologija. Mokslo darbai*, 2004, nr. 29, p. 74 – 81.
32. Grakauskas Ž., Valickas G. Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas // *Psichologija. Mokslo darbai*, 2006, nr. 33, p. 64 – 75.
33. Greenberg N. Culture: what is it's effect on stress in the military? // *Military medicine*, 2007, vol. 9, p. 931 – 935.
34. Hammermeister J., Burton D. Gender differences in coping with endurance sport stress: are men from mars and women from Venus // *Journal of sport behavior*, 2000, vol. 27 (2), p 148 – 164.
35. Haskell S. G., Mayberry B. B., Goulet J. L., Skanderson M., Good C. B., Justice A. C. Determinants of hormone therapy discontinuation among female veterans nationally // *Military psychology*, 2008, vol. 173, p. 91 – 96.
36. Herman J. L. *Trauma ir išgyjimas*, Vilnius: Vaga, 2006.
37. Hoge C. W., Auchterlonie J. L., Milliken C. S. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan // *Journal of the American medicine association*, 2006, vol. 295, p. 1023 – 1032.

38. Holmes T. H., Rahe R. H. Holmes – Rahe life changes scale // *Journal of psychosomatic research*, 1967, vol. 11, p. 213 – 218.
39. Hourani L. L., Yuan H., Bray R. M. Psychosocial and lifestyle correlates of premenstrual symptoms among military women // *Journal of women's health*, 2004, vol. 13, no. 7, p. 812 – 823.
40. Isiūnaitė V. Taikos misijų karių žmonos: psichologinė reakcija į vyro išvykimą // *Psichologijos tyrimai Lietuvoje: vieta pasaulyje ir ateities vizija. IV Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencijos programa ir pranešimų tezės*. Vilnius: VU, 2007, p. 12.
41. Jankauskas D., Obrikis R. Lietuvos kariuomenės šaukiamojo amžiaus jaunuolių etanolio, narkotinių ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimo ypatumai // *Medicininės paramos ypatumai šiuolaikinėse karinėse operacijose: VIII tarptautinė karo medicinos konferencija*. Kaunas: KMA leidybos ir informacijos aprūpinimo tarnyba, 2006, p. 61 – 62.
42. Jurgaitis A., Lapėnaitė D., Vaičaitė R., Levulienė E., Zinkuvienė N., Gricienė V. Karių psichologinės būsenos dinamika pagrindinio kario kurso metu // *Medicininės paramos ypatumai šiuolaikinėse karinėse operacijose: VIII tarptautinė karo medicinos konferencija*. Kaunas: KMA leidybos ir informacijos aprūpinimo tarnyba, 2006, p. 27 – 30.
43. Kohler J. M., Munz D. C., Grawitch M. J. Test of a dynamic stress model for organizational change: do males and females require different models?, 2006, p. 168 – 191.
44. Kohn P. M. On coping adaptively with daily hassles // *Handbook of coping, theory, research, applications* / Ed. by M. Zeidner, N. S. Endler. New York: John Wiley and Sons, 1996, p. 182-201.
45. Kummel G., Carreiras H. *Women in the military and in armed conflict*. Wiesbaden: VS Verl für Sozialwiss, 2008.
46. Lapėnaitė D. (atsakinga redaktorė). *Psichologinės paramos teikimas visuose tarptautinės operacijos ciklo etapuose*. Vilnius: UAB „ARX Baltica“, 2008.
47. Larsen R. P. Decision making by military students under severe stress // *Military psychology*, 2001, vol. 13, p. 89 – 98.

48. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
49. Lazarus R. S. Coping theory and research: past, present, and future // Psychosomatic medicine, 1993, vol. 55, p. 234 – 247.
50. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook // Annual review of psychology, 1993, vol. 44, p. 1 – 21.
51. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping // American psychologist, 2000b, vol. 55, p. 665 – 673.
52. Lazarus R. S. Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions // Handbook of stress, coping and health / Ed. By V. H. Rice. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2000, p. 195 – 222.
53. Lazarus R. S. Emotions and interpersonal relationships: Toward a persona – centered conceptualization of emotions and coping // Journal of personality, 2006, vol. 74, p. 9 – 46.
54. Lawrence J., Ashford K., Dent P. Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self – esteem and attainment // Active learning in higher education, 2006, vol. 7 (3), p. 273 – 281.
55. Lietuvos Respublikos karo prievolės įstatymas // Valstybės žinios, 1996, nr. 106 – 2427, p. 2 - 11.
56. Lyon B. L. Stress, coping and health: a conceptual overview // Handbook of stress, coping and health: implications for nursing research, theory, and practice / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks: Sage Publications, 2000, p. 3 – 23.
57. Loosemore M., Waters T. Gender differences in occupational stress among professional in the construction industry // Journal of management of engineering, 2004, p. 126 – 132.
58. Loucks A. B. Is stress measured in joules? // Military psychology, 2009, vol. 21, p. 101-107.
59. Macdonough T. S. Noncombat stress in soldiers: how it is manifested, how to measure it, and how to cope with it // Handbook of military psychology / Ed. by R. Gal, A. D. Mangelsdorff. Chichester: John Wiley and Sons, 1991, p. 531 – 558.

60. Magley V.J., Waldo C.R., Drasgow F., Fitzgerald L.F. The impact of sexual harassment on military personnel: is it the same for men and women? // *Military psychology*, 1999, vol. 11, p. 283 – 302.
61. Matheny K. B., Ashby J. S., Cupp P. Gender differences in stress, coping, and illness among college students // *The journal of individual psychology*, 2005, vol. 61 (4), p. 365 – 379.
62. Mckee S. A., Maciejewski P. K., Falba T., Mazure C. M. Sex differences in the effects of stressful life events on changes in smoking status // *Society for the study of addiction to alcohol and other drugs*, 2003, p. 847 – 855.
63. Myers S., Kedney R. Preparing woman for strategic leadership roles in the army. U. S. army war college: Carlisle Barracks, Pennsylvania, 2003.
64. Moradi B. Perceived sexual orientation-based harassment in military and civilian contexts // *Military Psychology*, 2006, vol. 18, p. 39-60.
65. Morelli F., Burton P. A. The impact of induced stress upon selective attention in multiple object tracking // *Military psychology*, 2009, vol. 21, p. 81 – 97.
66. Owens G. P., Dashevsky B., Chard K. M., Mohamed S., Haji U., Heppner P. S., Baker D. G. The relationship between childhood trauma, combat exposure, and posttraumatic stress disorder in male veterans // *Military psychology*, 2009, vol. 21, p. 114 – 125.
67. Patricia A., Resick P. Stress and trauma. USA: Psychology Press – Taylor and Francis Group, 2001.
68. Plavina L. Kariūnų fizinis aktyvumas prieš studijas Latvijos nacionalinėje karo akadēmijojē // Medicininēs paramos ypatumai šiuolaikinēse karinēse operacijose. VIII tarptautinē karo medicinos konferencija. Kaunas: KMA leidybos ir informācijas aprūpinimo tarnyba, 2006, p. 60.
69. Porter L. S., Stone A. A. An approach to assessing daily coping // *Handbook of coping, theory, research, applications* // Ed. by M. Zeidner, N. S. Endler. New York: John Wiley and Sons, 1996, p. 133 – 150.
70. Ptacek J. T., Smith R. E., Zanas J. Gender, appraisal, and coping: a longitudinal analysis // *Journal of personality*, 1992, vol. 60, p. 747 – 770.
71. Ptacek J. T., Smith R. E., Dodge K. L. Gender differences coping with stress: when stressor and appraisals do not differ // *Personality and social psychology bulletin*, 1994, vol. 20 (4), p. 421 – 430.

72. Raisborough J. Gender and serious leisure careers: a case study of women sea cadets // *Journal of leisure research*, 2007, vol. 39 (4), p 686 – 704.
73. Rosen L. N., Martin L., Durand D., Stretch R., Knudson K. Prevalence and timing of sexual assaults in a sample of male and female US army soldiers // *Military medicine*, 1998, vol.163, p. 213 – 216.
74. Samuels G. L., Sommer M. D. The role of the community health nurse in military humanitarian operations: lessons from operation sea signal – Guantanamo Bay, Cuba // *Journal of community health nursing*, 1997, vol. 14, no. 2, p. 73 – 79.
75. Sandal, G. M., Endresen I. M., Vaernes R., Ursin H. Personality and coping strategies during submarine missions // *Military psychology*, 1999, vol.11, p. 381 – 404.
76. Schwarzer R. Schulz U. Stressful life events // *Handbook of psychology* / Ed. by A. M. Nezu, C. M. Nezu, P. A. Geller, I. B. Weiner. Canada: John Wiley and Sons, 2003, vol. 9, p. 27 – 45.
77. Selye H. Selections from the stress of life // *Stress and coping an anthology* / Ed. by A. Monat, R. S. Lazarus. New York: Columbia University Press, 1977, p. 17 – 35.
78. Selye H. Stress without distress // *Stress and survival the emotional realities of life-threatening illness* / Ed. by C. A. Garfield. London, 1979, p. 11 – 17.
79. Sever I., Somer E., Ruvio A., Soref E. Gender, distress, and coping in response to terrorism // *Affilia*, 2008, vol. 23 (2), p. 156 – 166.
80. Sinclair R. R., Tucker J. S. Stress-care: an integrated model of individual differences in soldier performance under stress // In A. Adler, T. Britt, & C. Castro (Eds.) / *Military life: the psychology of serving in peace and combat*, 2006, vol. 1, p. 202 – 231.
81. Shih J. H., Eberhart N. K., Hammen C. L.M., Brennan P. A. Differential exposure and reactivity to interpersonal stress predict sex differences in adolescent depression // *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 2006, vol. 35, no. 1, p. 103 – 115.
82. Somerfield M. R., McCrae R. R. Stress and coping research: methodological challenges, theoretical advances and clinical applications // *American psychologist*, 2000, vol. 55 p. 620 – 625.
83. Stark S., Chernyshenko, O. S., Lancaster, A. R., Drasgow, F., & Fitzgerald, L. F. Toward standardized measurement of sexual harassment: shortening the SEQ-DoD using item response theory // *Military psychology*, 2002, vol. 14, p. 49 – 72.

84. Stone A. A., Neale J. M. New measure of daily coping: development and preliminary results // *Journal of personality and social psychology*, 1984, vol. 46, p. 892 – 906.
85. Steinberg R., Kornguth S. E. Sustaining performance under stress: overview of this issue // *Military psychology*, 2009, vol. 21, p. s1 - s8.
86. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping // *Personality and social psychology review*, 2002, vol. 6 (1), p. 2 – 30.
87. Vaitkevičius R., Saudargienė A. Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose. Kaunas: VDU, 2006, p. 156 – 160.
88. Vogt D. S., Pless A. P., King L. A., King D. W. Deployment stressors, gender, and mental health outcomes among gulf war I veterans // *Journal of traumatic stress*, 2005, vol. 18, p. 115 – 127.
89. Wolfe J., Brown P. J., Furey J., Levin K. B. Development of a wartime stressor scale for women // *Psychological assessment*, 1993, vol. 5, no. 3, p. 330 – 335.
90. Woolfe R., Dryden W. *Handbook of counseling psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1996, p. 528 – 552.
91. Woodward R., Winter P. Discourses of gender in the contemporary British army // *Armed force and society*, 2004, vol. 30 (2), p. 279 – 301.
92. Žakaitis P., Rugevičius M. Karių pasitenkinimo privalomąja karo tarnyba ir jų kovinio pasirengimo sąsajų ypatumai // *Psichologija. Mokslo darbai*, 2004, nr. 29, p.16 – 29.
93. Žakaitis P. Karių pasitenkinimo tarnyba, pasitikėjimo savimi ir kovinio pasirengimo sąsajų ypatumai // *Daktaro disertacijos santrauka*. Vilnius: VU, 2006.
94. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979.
95. Селье Г. Очерки об Адаптационном синдроме. Москва: МЕДГИЗ, 1960.

## PRIEDAI

### 1 PRIEDAS

Gerbiamas respondente,

Vilniaus universiteto bendrosios psichologijos katedra atlieka tyrimą, kuriuo siekiama įvertinti karių emocinę būseną. Labai prašome Jus atsakyti į klausimus nuoširdžiai ir atvirai. Gauti duomenys bus naudojami rašant mokslinį darbą ir pateikiami tik apibendrintai, todėl Jums yra užtikrintas visiškasis anonimiškumas.

Iš anksto dėkojame!

*Prašome Jus įvertinti, kiek įtampos Jums sukelia kiekviena situacija arba įvykis. Pateiktą situaciją arba įvykį įvertinkite pagal 5 balų skalę. Pirmajame stulpelyje pažymėkite ženklų X vieną Jums tinkamiausią atsakymo variantą.*

*Taip pat prašome Jus įvertinti, kaip dažnai Jums teko susidurti su išvardintais įvykiais arba situacijomis. Įvykį ar situaciją įvertinti pasirenkant vieną iš penkių galimų atsakymo variantų. Antrajame stulpelyje pažymėkite ženklų X vieną Jums tinkamiausią atsakymo variantą.*

*Pavyzdys.: Dažnai pamirštu artimų žmonių gimimo datas*

Stulpelis nr. 1		Stulpelis nr. 2	
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	X
sukelia didelę įtampą	X	patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

*Pirmajame stulpelyje esantis ženklas X rodo, kad artimų žmonių gimimo datas pamiršimas sukelia asmeniui didelę įtampą. Antrajame stulpelyje esantis ženklas X rodo, kad asmuo šią situaciją yra patyręs 4-6 kartus.*

*Prašome Jus įvertinti pateiktas situacijas ar įvykius per praėjusius tris mėnesius.*

*Atsakant į 1-112 klausimus, reikia abiejuose stulpeliuose pažymėti ženklų X po vieną Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.*

1. Vadai skiria papildomas užduotis laisvu nuo pratybų - mokymų metu

Stulpelis nr. 1		Stulpelis nr. 2	
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

2. Privalomas fizinių normatyvų laikymas

Stulpelis nr. 1		Stulpelis nr. 2	
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	



sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
-----------------------------	--	-------------------------------	--

3. Miegojimas palapinėse lauko stovyklos metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

4. Miego trūkumas budėjimo metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

5. Negalite palikti tarnybos vietos tuomet, kai namuose kas nors atsitinka ir / ar kyla sunkumų

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

6. Neracionaliai paskirstytas laikas darbo dienos metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

7. Suteikiamos poilsio dienos, už papildomas darbo valandas, neatsižvelgiant į Jūsų nuomonę

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

8. Kariams nėra numatomos tokios pačios vaiko priežiūros atostogų laikotarpio sąlygos, kaip asmenims dirbantiems civiliniame darbe.

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

9. Konfliktas tarp Jūsų ir būrio vado

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

10. Tiesioginiai vadai mažai bendrauja su Jumis ir kitais kariais

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

11. Nesuteikiamos poilsio dienos, už papildomas darbo valandas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

12. Sunkumai siekiant pakeisti tarnybos vietą

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

13. Santykių šeimoje blogėjimas dėl dažno išvykimo į lauko pratybas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

14. Neracionaliai paskirstytas laikas lauko pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

15. Per mažas atlygis už Jūsų atliekamą darbą

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

16. Trūksta laisvo laiko civiliniame gyvenime

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

17. Konfliktas tarp Jūsų ir kolegų

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	

sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
-----------------------------	--	-------------------------------	--

18. Jūs negalite skirti laisvo laiko šeimai tiek, kiek norėtumėte

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

19. Žmona/vyras ar draugė/draugas praleidžia daug laiko viena (-as) su vaiku

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

20. Jums trūksta laisvo laiko, kurį norėtumėte praleisti su žmona/vyru ar drauge/draugu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

21. Jums trūksta laisvo laiko, kurį norėtumėte praleisti su draugais

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

22. Jūsų nuomone, Jums suteikiamos per mažos socialinės garantijos

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

23. Terminuotos darbo sutarties pasirašymas

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

24. Jums trūksta poilsio laiko pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

25. Praleidžiate mažiau laiko namuose, nei kitų profesijų asmenys

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
----------------------------	--	-----------------------------	--

sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

26. Kilus sveikatos problemomis, Jums nesuteikiama tinkama medicininė pagalba

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

27. Sąnarių skausmas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

28. Aukštas kraujo spaudimas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

29. Žemas kraujo spaudimas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

30. Susilpnėjusi klausa

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

31. Patirtos traumos (pvz., raiščių, peties patempimas)

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

32. Stuburo skausmas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

33. Skausmas krūtinės srityje

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

34. Labai didelis fizinis krūvis pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

35. Karo medicinos tarnybos sveikatos patikrinimas trunka per ilgai

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

36. Kiekvieno karo medicinos tarnybos sveikatos patikrinimo metu yra papildomos tokios pačios psichologinių testų užduotys

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

37. Būrio vadai pervertina Jūsų fizines galimybes

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

38. Būrio vadai reikalauja dalykų, kurie neatitinka Jūsų fizinių galimybių (fizinio pasirengimo)

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

39. Būrio vadai reikalauja dalykų, kurie neatitinka Jūsų psichologinio pasiruošimo

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

40. Konfliktas tarp Jūsų ir kuopos vado

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
----------------------------	--	-----------------------------	--

sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

41. Konfliktas tarp Jūsų ir pavaldinių

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

42. Vadai reikalauja dirbti viršvalandžius

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

43. Vadai netinkamai paskirsto laiką pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

44. Pavargęs (-usi) pratybų metu negalite pailsėti

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

45. Per dažnas ginklų valymas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

46. Monotoniškos pratybų užduotys

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

47. Per dažnai organizuojamos pratybos

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

48. Mažai laiko dokumentacijos pildymui

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

49. Neigiama šeimos narių reakcija į galimą Jūsų dalyvavimą tarptautinėse operacijose

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

50. Suplanuotų užduočių pakeitimai pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

51. Dideli fiziniai krūviai darbo vietoje ne pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

52. Netinkamas maistas pratybų metu (nekokybiškas)

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

53. Per mažos maisto porcijos pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

54. Vadai per griežtai su Jumis elgiasi

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

55. Vadai nesugeba priimti tinkamų sprendimų

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	

sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

56. Jums trūksta kompensacijos už papildomas darbo valandas praleistas pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

57. Vadai nepasitiki Jumis

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

58. Netikėti darbotvarkės pokyčiai

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

59. Karinė rutina darbo vietoje

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

60. Vadai tarnybos metu reikalauja tik labai gerų rezultatų

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

61. Jūsų darbo valandos trunka daugiau nei 8 valandas per parą

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

62. Kiekvienų pratybų metu kartojasi Jums pateikiamos užduotys

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	



63. Konfliktas (nesutarimai) su vadu dėl Jums išduoto nedarbingumo pažymėjimo

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

64. Jūs jaučiate fizinį skausmą tarnybos metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

65. Vadai į Jus kreipiasi netinkamu tonu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

66. Vadai Jus žemina

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

67. Vadų iškelti terminuoto laikotarpio tikslai viršija Jūsų fizinių galimybių ribas

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

68. Ginklo turėjimas (nešiojimas) budėjimo metu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

69. Karių nepasitikėjimas vienas kitu

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	

70. Per dažnas perkėlimas iš vienu pareigų į kitas

visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	

sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

71. Per dažna tarnybos vietos kaita

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

72. Per dideli vadų reikalavimai dėl tvarkingos kario išvaizdos (pvz. tvarkingos aprangos, nuvalytų batų ir nuskustos barzdos)

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

73. Neigiamas draugų požiūris į kario profesiją

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

74. Privalomas budėjimas valstybinių švenčių ir kitų nedarbo dienų metu

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

75. Per mažas mokymų ir pratybų efektyvumas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

76. Mažėjantis Jūsų svoris lauko pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

77. Karšto vandens trūkumas pratybų metu

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

78. Nepatikimi pavaldiniai

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

79. Jūsų atlyginimas nėra proporcingas padarytam darbui

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

80. Neefektyvi kariškių skatinimo sistema

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

81. Vadai Jums nesuteikia padėkos

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

82. Sunkumai norint išvykti į kursus ar mokymus kitose šalyse

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

83. Konfliktas tarp Jūsų ir bataliono vado

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

84. Sunkumai norint išvažiuoti į tarptautines operacijas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

85. Vadai per mažai atsižvelgia į specialistų (teisininkų) nuomonę

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	

sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
86. Vadai per mažai atsižvelgia į specialistų (medikų) nuomonę			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
87. Vadai per mažai atsižvelgia į specialistų (technikų) nuomonę			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
88. Darbo vietoje per žema temperatūra rudens ir žiemos sezonų metu			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
89. Mašinų stovėjimo aikštelėje trūksta laisvų vietų			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
90. Dubliuotas telefonas darbo vietoje			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
91. Jums nėra paskirtas mobilus tarnybinis telefonas			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
92. Darbo patalpoje nėra įrengto kondicionieriaus			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	
sukelia vidutinę įtampą		patyriau 4-6 kartus	
sukelia didelę įtampą		patyriau 7-9 kartus	
sukelia labai didelę įtampą		patyriau daugiau nei 10 kartų	
93. Vasarą nepatogu nešioti pilną lauko uniformą			
visiškai nesukelia įtampos		neteko patirti tokio įvykio	
sukelia nedidelę įtampą		patyriau 1-3 kartus	

sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

94. Kasdieninės uniformos batai nėra geros kokybės

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

95. Jūs negalite išeiti pietauti anksčiau nei 12 valandą

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

96. Nėra atsižvelgiama į Jūsų nuomonę

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

97. Tiesioginiam vadui trūksta kompetencijos srityje, kurioje vadovauja

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

98. Vadų pyktis, kai Jūs nesuprantate, ko iš Jūsų reikalaujama

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

99. Darbo vietoje nėra asmeninio kompiuterio ir kitos kompiuterinės technikos

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

100. Vadai neįvertina Jūsų atlikto darbo

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

101. Konfliktas tarp Jūsų ir skyriaus vado

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

102. Vadai Jums paskiria darbų ir užduočių, nesusijusių su tiesioginėm Jūsų pareigom

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

103. Pavaldiniai netinkamai atlieka paskirtą darbą

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

104. Sunku planuoti savo dienotvarkę

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

105. Negalite sportuoti darbo metu, nors dienotvarkėje yra paskirtas laikas sportui

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

106. Nėra sudarytos tinkamos mokymosi sąlygos universitete ar kitoje civilinėje mokymo įstaigoje

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

107. Jūsų atliekamas darbas yra beprasmiškas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

108. Konkurencija darbe

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	

sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

109. Patiriamas neteisingumas skiriant užduotis ir pareigas

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

110. Daugybė nereikalingų dokumentų ir raštų, į kuriuos reikia atsakyti

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

111. Per didelis biurokratizmas (pvz., daugybė pakopų tvirtinant dokumentus)

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

112. Neaiškios darbo perspektyvos ir karjeros galimybės krašto apsaugos sistemoje dėl jos reorganizacijos

visiškai nesukelia įtampos	
sukelia nedidelę įtampą	
sukelia vidutinę įtampą	
sukelia didelę įtampą	
sukelia labai didelę įtampą	

neteko patirti tokio įvykio	
patyriau 1-3 kartus	
patyriau 4-6 kartus	
patyriau 7-9 kartus	
patyriau daugiau nei 10 kartų	

## 2 PRIEDAS

*Žmonės, susidūrę su stresiniais įvykiais, elgiasi labai įvairiai. Kaip Jūs apibūdintumėte savo įprastas reakcijas į stresą? Jums pateikti teiginiai atspindi įvairius streso įveikos būdus. Nurodykite, ar Jūs taikote kiekvieną iš šių būdų, pasirinkdami Jums tinkamą atsakymą: niekada (1), retai (2), vidutiniškai (nei retai, nei dažnai) (3), dažnai (4), visada (5). Nepraleiskite nė vieno teiginio!*

Eilės Nr.	Teiginys	Atsakymo variantai				
		1	2	3	4	5
1.	Stengiuosi išsiaiškinti, ar probleminės situacijos nesukėlė mano pastangų stoka	1	2	3	4	5
2.	Manau, kad laikas išspręš visas problemas	1	2	3	4	5
3.	Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis	1	2	3	4	5
4.	Kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos	1	2	3	4	5
5.	Stengiuosi įgyti naujų žinių, kurios galėtų būti naudingos problemai spręsti	1	2	3	4	5
6.	Stengiuosi užsiimti kitais dalykais, kad negalvočiau apie patirtus sunkumus	1	2	3	4	5
7.	Kreipiuosi į tuos, kurie gali mane suprasti	1	2	3	4	5
8.	Išlieju pyktį ant žmogaus, dėl kurio kaltės atsirado problema	1	2	3	4	5
9.	Stengiuosi atskleisti probleminę situaciją lėmusias savo klaidas	1	2	3	4	5
10.	Stengiuosi nukreipti dėmesį nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus	1	2	3	4	5
11.	Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su kitais žmonėmis, anksčiau patyrusiais panašių problemų	1	2	3	4	5
12.	Kaltinu likimą dėl savo nesėkmių	1	2	3	4	5
13.	Apgalvoju galimus veiksmų padarinius	1	2	3	4	5
14.	Juokaudamas apie tai, kas įvyko, bandau pakelti sau nuotaiką	1	2	3	4	5
15.	Ieškau žmogaus, kuris padėtų įveikti iškilusius sunkumus	1	2	3	4	5
16.	Stengiuosi save įtikinti, kad ne aš esu atsakingas už iškilusią problemą	1	2	3	4	5
17.	Apgalvoju visus variantus, kaip galėčiau elgtis spręsdamas problemą	1	2	3	4	5
18.	Stengiuosi pailsėti ir negalvoti apie tai, kas įvyko	1	2	3	4	5
19.	Priimu kitų žmonių, patyrusių panašią problemą, užuojautą ir supratimą	1	2	3	4	5
20.	Jaučiu stiprią emocinę įtampą, kurią išreiškiu žodžiais užsipuldamas aplinkinius	1	2	3	4	5
21.	Išsikeliu pagrindinius ir tarpinius tikslus bei numatau jų siekimo būdus	1	2	3	4	5
22.	Įsivaizduoju, kad mano padėtis geresnė nei yra iš tikrųjų	1	2	3	4	5
23.	Siekiu man artimų žmonių emocinės paramos	1	2	3	4	5
24.	Kritikuoju ir kaltinu save dėl atsiradusios problemos	1	2	3	4	5