

## KARIŲ PATIRIAMO STRESO IR JO ĮVEIKOS YPATUMAI

### Milda Autukaitė

Personalo specialistė  
AB bankas „Hansabankas“  
Savanorių pr. 19, 03502 Vilnius  
El. paštas: milda.autukaite@mail.lt

### Gintautas Valickas

Socialinių mokslų daktaras, profesorius  
Vilniaus universiteto  
Bendrosios psichologijos katedra  
Didlaukio g. 47, 08303 Vilnius  
Tel. 267 52 54  
El. paštas: gintautas.valickas@fsf.vu.lt

*Šiame darbe, remiantis R. S. Lazaruso streso teorija, analizuojami karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai. Parengus karinės tarnybos pirminio įvertinimo ir karių patiriamo streso skales buvo ištirta 114 privalomąją karinę tarnybą atliekančių karių. Gauti rezultatai rodo, kad didžiausią stresą kariams sukelia kasdieniai įvykiai arba situacijos. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo, emocinės, taip pat vengimo streso įveikos strategijos, bazinio kario kurso rezultatų ir visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamo streso. Remiantis tarnybos pradžioje išgyvenamos įtampos įverčiais galima prognozuoti tiek bazinio kario kurso pabaigoje, tiek visu tirtu tarnybos laikotarpiu karių patiriamą stresą.*

Pastaruoju metu stresas ir jo įveika yra viena iš labiausiai studijuojamų psichologijos temų (Sommerfield, McCrae, 2000). Profesinio streso padariniai, kuriuos patiria tiek pavieniai individai, tiek organizacijos, lemia nuolatinį domėjimąsi streso šaltiniais, dinamika ir vertinimu, prevencijos ir valdymo priemonėmis. Karo psichologija taip pat daug dėmesio skiria streso problemai. Kaip pažymi J. E. Driskell ir E. Salas, stresas, o ypač jo poveikis karinių užduočių atlikimui, buvo prioritetinga psichologinių tyrimų kariuomenėje sritis dar nuo 1917 metų (Driskell, Salas, 1991). Galima pridurti, kad ši tema neprarado aktualumo iki šiol (Bartone, 1998; Driskell, Salas, 1991; MacDonough, 1991; Sandal et al., 1999). Išskiriamos dvi pagrindinės priežastys,

lemiančios ypatingą kariškių domėjimąsi streso problema (Driskell, Salas, 1991). Pirma, aplinka, kurioje atliekamos karinės užduotys, pasižymi dideliu stresišku. O vienas iš karių tinkamo pasirengimo kriterijų yra gebėjimas efektyviai veikti tokioje aplinkoje. Antra, nesugebėjimas nustatyti ir tinkamai valdyti streso padarinius labai brangiai kainuoja (tiek žmoniškųjų išteklių, tiek finansine prasme). Be to, tobulėjant technologijoms, karinė technika tampa vis brangesnė, karinės užduotys – vis sudėtingesnės, todėl galima prognozuoti, kad streso poveikio efektyviam karinių užduočių atlikimui problema taps dar aktualesnė.

Dar dvidešimtojo amžiaus viduryje kariškių užsakymu atlikdamas streso tyrimus R. S. Laza-

rus nustatė patiriamos streso ir atliekamos veiklos efektyvumo ryšį. Tačiau greitai paaiškėjo, kad interpretuoti šį ryšį ir prognozuoti karių veiklos rezultatus nėra paprasta. Taip yra todėl, kad tos pačios aplinkybės žmonėms sukelia nevienodą stresą (atitinkamai tomis pačiomis aplinkybėmis vieni žmonių veiklos rezultatai pastebimai pablogėja, kiti – pagerėja, o dar kiti – nekinta). Tuo remiantis buvo padaryta išvada, kad norint suprasti, kaip stresas veikia atliekamos veiklos efektyvumą, reikia atsižvelgti į individualius motyvacinius ir kognityvinius veiksnius, kurie įsiterpia tarp stresoriaus ir reakcijos (Lazarus, 1998). R. S. Lazarus ir jo kolegos pabrėžia, kad įvairūs poveikiai gali nesukelti streso tol, kol pats žmogus neįvertina jų kaip stresorių (Lazarus, Folkman, 1984). Kitas labai svarbus akcentas yra susijęs su tuo, kad stresas R. S. Lazaruso teorijoje suprantamas kaip procesas. Atsižvelgiant į minėtus akcentus, stresą galima apibūdinti kaip asmens ir aplinkos ryšį, kuris paties asmens suvokiamas kaip viršijantis turimus išteklius, galimybes ir keliantis grėsmę jo gerovei (Folkman et al., 1986a). Taip pat būtina paminėti vieną labai svarbų momentą – minėtas ryšys tarp žmogaus ir aplinkos nėra statiškas, jis nuolat kinta sąveikaujant žmogui ir aplinkai (Lazarus, 1990). Ši R. S. Lazaruso teorijos prielaida, pabrėžianti stresą lemiančio ryšio dinamiškumą, jau yra pakankamai paremta empiriniais įrodymais (Lazarus, 2000b; Scherer, Drumheller, 1993; Folkman et al., 1986a).

Svarbiausi tarpininkai tarp stresą lemiančio asmens ir aplinkos ryšio ir streso padarinių yra kognityvinis įvertinimas bei streso įveika (Lazarus, Folkman, 1984). Pavyzdžiui, kai žmogus sąveiką su aplinka įvertina kaip grėsmingą, „įsijungia“ įveikos procesai, kurie savo ruožtu lemia vėlesnį kognityvinį įvertinimą ir stresinės reakcijos intensyvumą. R. S. Lazarus ir jo kolegos pabrėžia, kad asmens ir aplinkos ryšiui suteikia-

ma prasmę (kognityvinis įvertinimas) yra svarbiausias kintamasis, lemiantis stresą ir jo sukelliamus efektus (Folkman, Moskowitz, 2000; Lazarus, 2000a; 2000b; 1999; 1993; 1990). Kognityvinio įvertinimo užduotis – suderinti asmeninius tikslus, kuriems išsipareigojama, ir objektyvias sąlygas, keliančias grėsmę jų realizavimui. Kognityvinio įvertinimo procesą R. S. Lazarus dar skaido į pirminį ir antrinį įvertinimą (Lazarus, 2000b; 1999; 1998). Pirminiu įvertinimu vadinami kognityviniai procesai, dėl kurių asmens ir aplinkos santykis suprantamas kaip stresinis. Šis įvertinimas padeda nustatyti, ar įvykis, su kuriuo susiduriama, yra svarbus žmogaus gerovei, vertybėms arba tikslams. Antrinis įvertinimas siejamas su atsako į stresorių pasirinkimu. Šio proceso metu žmogus įvertina, ką gali padaryti siekdamas įveikti arba užkirsti kelią galimai žalai ir padidinti asmeninės gerovės tikimybę (Folkman et al., 1986a). Antrinio įvertinimo funkcija – nustatyti, kokios yra stresinės situacijos įveikos galimybės ir nuspręsti, kurias iš jų reikėtų pasirinkti bei realizuoti (Lazarus, 2000b).

Streso įveika R. S. Lazaruso teorijoje apibūdinama kaip nuolat kintančios asmens kognityvinės ir elgesio pastangos siekiant įveikti / valdyti specifinius išorinius ir / ar vidinius reikalavimus, kurie paties žmogaus vertinami kaip keliantys grėsmę arba viršijantys turimus išteklius (Lazarus, 1993; Lazarus, Folkman, 1984; Folkman et al., 1986b). Tuo remiantis galima išskirti tokias pagrindines streso įveikos ypatybes. Pirma, streso įveika yra dinamiškas procesas. Antra, streso įveika yra susijusi su konkrečios situacijos kontekstu, t. y. ją lemia situacijos keliamų reikalavimų ir turimų išteklių įvertinimas (Lazarus, 1993; Folkman et al., 1986b). Trečia, streso įveika – tai asmens pastangos įveikti keliamus reikalavimus, nesvarbu, ar šios pastangos yra sėkmingos, ar ne (Lazarus, 1993). Tam

tikra streso įveikos strategija negali būti laikoma „efektyvia“ arba „neefektyvia“, neatsižvelgiant į konkretų kontekstą, kuriame ji naudojama (Oakland, Ostell, 1996).

Remiantis R. S. Lazaruso streso teorija galima pasakyti, kad pirminis ir antrinis įvertinimas, streso įveika, taip pat streso padariniai turėtų būti tarpusavyje susiję. Kai kurias sąsajas patvirtina atliktų tyrimų duomenys. Pavyzdžiui, nustatyta, kad streso įveika yra susijusi su pirminiu ir antriniu įvertinimu (Folkman, Moskowitz, 2000; Folkman et al., 1986a; Lazarus, 1990) arba streso padariniais (Dewe, 1991; Feldman et al., 2000; Folkman et al., 1986b; MacDonough, 1991; Lazarus, 1993; Tennen et al., 2000). Tačiau kitais atvejais (pvz., nustatant pirminio ir antrinio įvertinimo ryšį su streso padariniais) atliktų tyrimų rezultatai yra prieštaringi (Dewe, 1991; Folkman et al., 1986a).

Apibendrinant galima išskirti du svarbius momentus. Pirma, nepaisant streso problemai skiriamo dėmesio ir pakankamai svaraus įvairių autorių įdirbio, vis dar išsakoma nemažai kritinių pastabų (Lazarus, 2000a, 1990; Somerfield, McCrae, 2000; Tennen et al., 2000). Ši kritika pirmiausia yra susijusi su tuo, kad tyrėjai neišvengia atotrūkio tarp konceptualių streso modelių ir atliekamų tyrimų, neatsižvelgia į konkretų patiriamo streso kontekstą, taiko streso įvertinimo būdus, kurie netinka analizuojamai situacijai. Antra, nors karių patiriamas stresas ir jį lemiantys veiksniai užsienio šalyse yra gana plačiai tyrinėjami (siekiant sumažinti negatyvų streso poveikį atliekamos veiklos efektyvumui), Lietuvoje karių (ypač privalomosios tarnybos) išgyvenamo streso tyrimai praktiškai neatliekami. Todėl nėra aišku, kokios situacijos jiems sukelia daugiausia streso, kokie veiksniai lemia patiriamo streso ypatumus, kokie galimi jo padariniai ir pan. (kitose šalyse gautus duomenis sunku tiesiogiai pritaikyti dėl įvairių

šalių socialinės, politinės ir kultūrinės aplinkos skirtumų). Šiame kontekste reikėtų išskirti pirmąjį privalomosios karinės tarnybos etapą (bazinio kario kurso išmokimą), kada jaunuoliai patenka į visiškai naują aplinką, pasižyminčią griežtais specifiniais reikalavimais, kurie gali jiems sukelti didesnę arba mažesnę stresą. Visa tai ir paskatino mus atlikti šį tyrimą. Jo tikslai buvo:

1. Nustatyti, kokie streso šaltiniai sukelia privalomosios tarnybos kariams daugiausia įtampos (per pirmąsias 11 tarnybos savaitių išmokstant bazinį kario kursą).
2. Nustatyti karių patiriamo streso, pirminio ir antrinio tarnybos įvertinimo, streso įveikos bei bazinio kario kurso rezultatų ryšį.

## Metodika

**Tiriamieji.** Rengiant „Privalomosios karinės tarnybos pirminio įvertinimo“ ir „Karių patiriamo streso“ skales dalyvavo 120 įvairių Lietuvos kariuomenės dalinių privalomosios karinės tarnybos karių ir 15 skyrių vadų. Pagrindiniame tyrime dalyvavo 114 N Lietuvos kariuomenės dalinio privalomosios karinės tarnybos karių, kurie buvo atitarnavę 11 savaitių. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 20,1 metų.

**Įvertinimo būdai.** Tyrimui atlikti buvo parengtos „Privalomosios karinės tarnybos pirminio įvertinimo“ ir „Karių patiriamo streso“ skalės.

*Privalomosios karinės tarnybos pirminio įvertinimo skalė (PIS).* Jos tikslas – nustatyti, kokius savo gerovei reikšmingus padarinius kariai sieja su privalomosios karinės tarnybos atlikimu. Galutinę pirminio tarnybos įvertinimo skalę sudarė 32 teiginiai, kurie buvo vertinami naudojant 5 balų skalę (teiginių vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,9239$ ). Atlikus galutinio skalės varianto teiginių faktorinę anali-

zė (buvo taikomas pagrindinių komponentų metodas, ašiu sukimas *varimax*) išskirti tokie karinės tarnybos įvertinimo aspektai: „Vidinis tobulėjimas“ ( $\alpha = 0,9166$ ), „Fizinė veikla“ ( $\alpha = 0,8393$ ), „Santykiai su artimais žmonėmis“ ( $\alpha = 0,6620$ ), „Pokyčiai socialinėje aplinkoje“ ( $\alpha = 0,7319$ ), „Gyvenimo planai“ ( $\alpha = 0,7065$ ), „Ateities perspektyva“ ( $\alpha = 0,7509$ ) ir „Gyvenimo sąlygos“ ( $\alpha = 0,6043$ ).

*Antrinis karinės tarnybos įvertinimas* buvo matuojamas pateikus kariams 4 teiginius, apibūdinančius įvairias streso įveikos galimybes. Teiginius, kuriuos pasiūlė R. S. Lazarus (Folkman et al., 1986b), mes pritaikėme savo tyrimui – juos reformulavome taip, kad kariams būtų aiškiau, ką reikia vertinti: 1) „Tarnyboje susidūręs su įtampa keliančia situacija galiu imtis veiksmų ir ją keisti“; 2) „Susidūręs su įtampa keliančia situacija tarnyboje turiu ją priimti tokią, kokia ji yra“; 3) „Tam, kad tarnybos metu galėčiau veikti stresinėje situacijoje, man reikia gauti daugiau informacijos“; 4) „Kada tarnyboje susiduriu su įtampa keliančia situacija, turiu susilaikyti nuo to, ką norėčiau daryti“. Teiginiai buvo vertinami 5 balų skale – nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (5).

*Įvairiais tarnybos laikotarpiais išgyvenama įtampa* buvo vertinama prašant karių atsakyti į du klausimus: 1) „Kokią įtampą išgyvenate dabartiniu tarnybos metu?“; 2) „Kokią įtampą išgyvenote pirmosiomis tarnybos dienomis?“ Kariai turėjo pasirinkti vieną iš 5 galimų atsakymų variantų – nuo „neišgyvenu (-au) jokios įtampos“ (1) iki „išgyvenu (-au) labai didelę įtampą“ (5).

*Karių patiriamo streso skalė (KPSS)*. Kadangi tyrėme pakankamai neilgą tarnybos laikotarpį (11 savaitių), sudarėme kasdienių (įtampą sukeliančių) įvykių / situacijų vertinimo skalę (į galutinį jos variantą įtraukti 29 teiginiai). Vertinant įvykių / situacijų sukeltą stresą buvo skai-

čiuojamas išvestinis įtampos lygio rodiklis, dauginant įvykio / situacijos sukeltos įtampos ir pasireiškimo dažnio įverčius (pvz., jeigu konkretaus įvykio / situacijos sukeliama įtampa buvo įvertinta 2, o šio įvykio / situacijos pasireiškimo dažnis – 3 balais, tai išvestinis įtampos lygio rodiklis bus 6). Vidinis sudarytos skalės suderinamumas – Cronbacho  $\alpha = 0,9517$ .

*Streso įveikos strategijų klausimynas*. Karių streso įveikos strategijoms įvertinti naudojome A. Elklito 1996 metais patobulintą D. Rogerio įveikos strategijų klausimyną (ISK) (Elklit, 1996). Lietuviškąjį klausimyno variantą 2000 metais parengė V. Domanskaitė-Gota ir D. Gailienė. Jį sudaro 37 teiginiai, kurie yra suskirstyti į 4 subskales: racionalią, emocinę, atitraukimo ir vengimo. ISK teiginių vidinis suderinamumas – Cronbacho  $\alpha = 0,8640$ .

*Bazinio kario kurso rezultatų įvertinimas*. Bazinis kario kursas (tarnybos sėkmingumas) buvo vertinamas remiantis tarnybos vietoje atliekamų teorinių testų ir trečiojo fizinio testo rezultatais. Šie testai buvo atliekami baigiant bazinį kario kursą (9–11-ąją tarnybos savaitę). Analizavome 4 mokomųjų dalykų testų rezultatus: 1) šaudybos ir ginklų; 2) karo topografijos; 3) ryšių; 4) karo medicinos. Visų teorinių testų rezultatai buvo vertinami 10 balų sistema. Taip pat buvo analizuojamas karių fizinio parengimo įvertinimas (jis apima bendrą atsilenkimų, atsišpaudimų ir 3 km bėgimo įvertinimą). Fizinis karių pasirengimas buvo vertinamas 5 balų sistema. Bazinio kario kurso įvertinimą atliko skyrių vadai.

**Tyrimo eiga.** Tiriamieji dalinio mokomojoje klasėje atsakė į visus klausimus ir užpildė pateiktas skales. Tyrimas truko maždaug 40 minučių. Bazinio kario kurso įvertinimai buvo paimti iš kuopų rezultatų suvestinių ir bazinio kario kurso vertinimo raportų.

## Tyrimo rezultatai

**Karių patiriamo streso įvertinimas.** Siekdami įvertinti karių patiriamo streso ypatumus, pirmiausia nustatėme, kurie įvykiai / situacijos patiriami dažniausiai ir kurie suvokiami kaip keliantys didžiausią įtampą. Pasirodė, kad tam

tikrų įvykių / situacijų pasireiškimo dažnumas ir sukeliama įtampos lygis dažnai skyrėsi. Todėl buvo apskaičiuoti šių įvykių / situacijų dažnumo ir sukeliama įtampos intensyvumo išvestiniai įverčiai (dauginant įvykio / situacijos pasireiškimo dažnumo ir sukeliama įtampos rodiklius) (žr. 1-ą lentelę). Susumavus išvesti-

1 lentelė. Įvairių įvykių / situacijų sukeliama įtampos išvestiniai rodikliai

Nr.	Teiginys	Rodiklio vidurkis	Nr.	Teiginys	Rodiklio vidurkis
1	Pavarg s negalite pails ti	5,10	16	Iškilus sveikatos problemoms Jums n ra suteikiama tinkama medicinos pagalba	2,24
2	N ra galimyb s susitikti su namiškiais ir aplankyti namus	4,36	17	J s nesuprantate, ko iš J s reikalauja vadai	2,23
3	Jums tr ksta laisvo laiko, kur gal tum te panaudoti savo nuoži ra	3,53	18	Nurodymai, J s nuomone, be jokio reikalo duodami pakeltu balsu	2,12
4	Jums tr ksta laiko vad paskirtoms užduotims atlikti	3,42	19	Manote, jog vadai netinkamai vertina, kaip j s atlikote užduot	1,99
5	J s dienotvark yra pernelyg perkrauta	3,41	20	Manote, kad esate neteisingai baudžiamas	1,85
6	J s negalite b ti namie, kai ten kažkas atsitinka, išskyla problem	3,32	21	Vadai reikalauja, J s nuomone, ne manom dalyk	1,85
7	J s negalite tinkamai atsipalaiduoti laisvalaikio metu	3,17	22	Negalite tinkamai atlikti užduo i , nes j yra pernelyg daug	1,76
8	Susiduriate su karine rutina	2,85	23	Susiduriate su sunkumais teorini užsi mim metu	1,67
9	Kyla konfliktas tarp J s ir kit privalom j karin tarnyb atliekan i kari (ar kario)	2,83	24	J s patiriate vad pažeminim	1,58
10	Tenka patirti itin didelius fizinius kr vius	2,80	25	Vadai reikalauja iš J s atlikti tai, ko, J s nuomone, neturi teis s reikalauti	1,50
11	Užduo i atlikimo tempas yra nepakeliamai didelis (tenka labai greitai atlikti vien užduot po kitos)	2,66	26	Vadai šaiposi iš J s kit kari akivaizdoje	1,42
12	J s nieko negalite pakeisti nustatytoje dienotvark je	2,62	27	Vadai g sdina, kad Jums nepavyks susidoroti su keliamais reikalavimais	1,40
13	Jums tenka atlikti itin sud tingas užduotis	2,45	28	Esate pernelyg griežtai nubaudžiamas už padaryt nusižengim	1,17
14	Vadai per griežtai su Jumis elgiasi	2,39	29	Kyla konfliktas tarp J s ir vado (vad )	0,80
15	J s nuomone, vadai Jums skiria prasm s neturin ias užduotis	2,25			

nus kiekvieno įvykio / situacijos rodiklius buvo apskaičiuota vidutinė karių patiriamo streso reikšmė, kuri yra lygi 70,88.

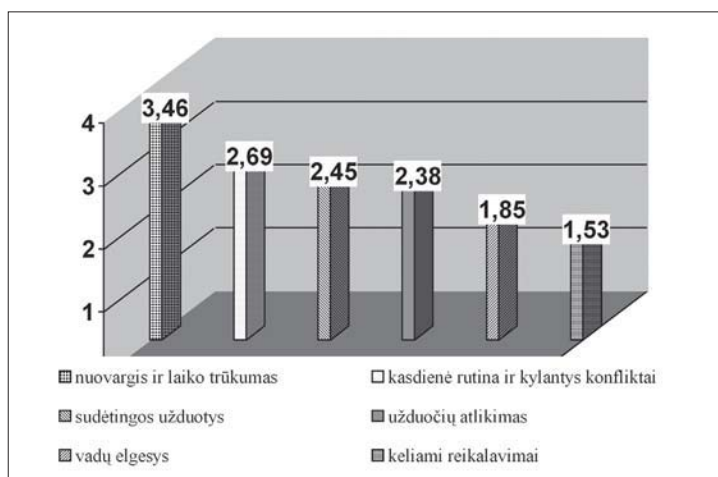
Siekiant nustatyti pagrindines patiriamų stresinių įvykių / situacijų grupes (arba su privalomąja karine tarnyba susijusius streso šaltinius) buvo atlikta KPSS rezultatų faktorinė analizė (taikėme pagrindinių komponentų metodą, ašių sukimas *varimax*). Tai, kad faktorių analizė yra tinkama, patvirtina Kaizerio, Mejerio ir Olkino (KMO) ir Bartleto sferiškumo testo reikšmės (Čekanavičius, Murauskas, 2002). KMO = 0,877, Bartleto sferiškumo kriterijaus reikšmė  $\chi^2 = 2331,645$  ( $p < 0,001$ ). Faktorių skaičius buvo nustatomas remiantis Kaizerio kriterijumi, t. y. analizuojami tie faktoriai, kurių tikrinės reikšmės yra lygios arba didesnės už 1 (žr. 2-ą lentelę).

2 lentelė. KPSS teiginių faktorinės analizės rezultatai

Faktoriai	Tikrinės reikšmės	Dispersijos, %	Suminis, %
1	12,833	44,253	44,253
2	1,819	6,273	50,526
3	1,483	5,113	55,638
4	1,420	4,896	60,534
5	1,250	4,310	64,844
6	1,076	3,709	68,553

Kiekvienam iš išskirtų faktorių buvo apskaičiuotos visų įvykių / situacijų apkrovos, taip pat priskirtos jį apibūdinančios situacijos (tam tikra situacija konkrečiam faktoriui buvo priskiriama tada, kai jos faktorinė apkrova buvo didesnė už 0,4 ir kartu didesnė už kitų faktorių atitinkamos situacijos apkrovą). Tokiu būdu išskyrėme šiuos su karine tarnyba susijusius įtampos šaltinius: užduočių atlikimą, nuovargį ir laiko trūkumą, vadų elgesį, kasdienę rutiną ir kylantįs konfliktus, keliamus reikalavimus, taip pat sudėtingas užduotis. Paskui nustatėme kiekvieno įtampos šaltinio sukeliama streso dydį – apskaičiavome įvairiems faktoriams priskirtų įvykių / situacijų išvestinių įtampos rodiklių vidurkius. Gauti rezultatai pateikiami 1 pav.

Palyginus karių išgyvenamą įtampą tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje (naudojome porinį Studento t kriterijų) buvo nustatyta, kad šio kurso pabaigoje išgyvenamos įtampos lygis yra statistiškai reikšmingai mažesnis ( $t = 12,634$ ,  $p < 0,001$ ) (didesnę įtampą tarnybos pradžioje išgyveno 95,62 proc. tiriamųjų). Siekdami atsakyti į klausimą, ar tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyvenamos įtampos lygiai yra susiję, apskaičiavome



1 pav. Įvairių įtampos šaltinių sukeliama streso dydžio vidurkiai



koreliaciją tarp įvairiais laikotarpiais karių patiriamos įtampos, tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyvenamos įtampos ir bendro KPSS balo. Taip pat nustatėme tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyventos įtampos pokytį ir apskaičiavome, kaip šis pokytis koreliuoja su įtampa pradžioje ir pabaigoje bei per visą tirtą tarnybos laikotarpį patirtu stresu (visais atvejais buvo skaičiuojamas Pearsono koreliacijos koeficientas) (žr. 3-ią lentelę).

zinio kario kurso pabaigoje, tuo mažiau kinta išgyvenamos įtampos lygis); 6) visu tirtu tarnybos laikotarpiu patirto streso ir įtampos lygio skirtumo (kuo didesnis visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamas stresas, tuo mažiau kinta išgyvenamos įtampos lygis).

Pagal išgyvenamos visu tirtu tarnybos laikotarpiu įtampos įvertinimą tiriamieji sąlyginai buvo suskirstyti į dvi grupes: 1) mažą stresą patyrusių karių grupę (jų KPSS balas buvo mažesnis

3 lentelė. Privalomosios karinės tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyvenamos įtampos bei per visą tirtą laikotarpį patirto streso tarpusavio koreliacijos

	1	2	3	4
tampa pradžioje (1)	1,000	0,416**	0,621**	0,188*
tampa pabaigoje (2)		1,000	-0,454**	0,481**
tampų lygio skirtumas (3)			1,000	-0,230*
Per vis tirt laikotarp patirtas stresas (4)				1,000

\* $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

Kaip rodo 3-ioje lentelėje pateikti duomenys, statistiškai reikšmingos koreliacijos gautos tarp visų kintamųjų: 1) įtampos tarnybos pradžioje ir įtampos bazinio kario kurso pabaigoje (kuo didesnė įtampa tarnybos pradžioje, tuo didesnė įtampa išgyvenama bazinio kario kurso pabaigoje); 2) įtampos tarnybos pradžioje ir įtampos lygio skirtumo (kuo didesnė įtampa tarnybos pradžioje, tuo didesnė yra įtampos lygio dinamika); 3) įtampos tarnybos pradžioje ir per visą tirtą laikotarpį patirto streso (kuo didesnė įtampa tarnybos pradžioje, tuo didesnis per visą tirtą tarnybos laikotarpį patiriamas stresas); 4) įtampos bazinio kario kurso pabaigoje ir per visą tirtą laikotarpį patirto streso (kuo didesnė įtampa bazinio kario kurso pabaigoje, tuo didesnis per visą tirtą tarnybos laikotarpį patiriamas stresas); 5) įtampos tarnybos pabaigoje ir įtampos lygio skirtumo (kuo didesnė įtampa ba-

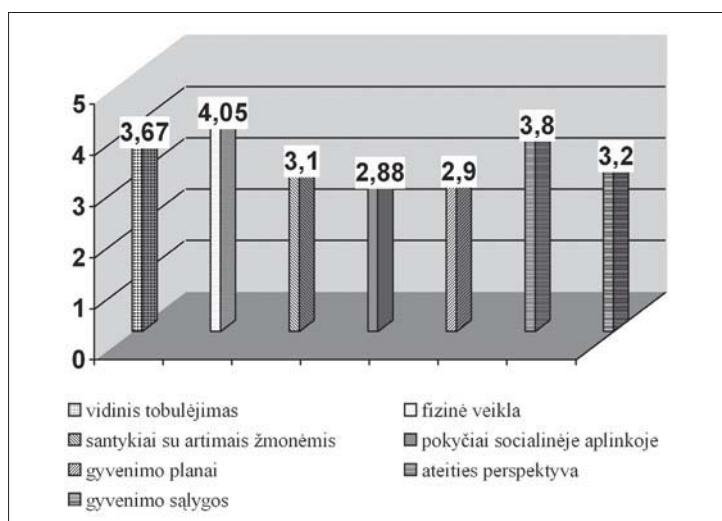
už vidurkį – 70,88); 2) didelį stresą patyrusių karių grupę (jų KPSS balas buvo didesnis už vidurkį). Į pirmąją grupę pateko 68 kariai (59,6 proc. tiriamųjų), o į antrąją – 46 kariai (40,4 proc. tiriamųjų). Paskui palyginome, ar skiriasi šių grupių tiriamųjų tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyvenama įtampa (taikėme Stjudento t kriterijų dviem nepriklausomoms imtims). Buvo nustatyta, kad visu tirtu tarnybos laikotarpiu didesnę stresą patyrę kariai (palyginti su mažą stresą patyrusiais tiriamaisiais) išgyveno statistiškai reikšmingai didesnę įtampą tiek tarnybos pradžioje ( $t = 2,127$ ,  $p \leq 0,001$ ), tiek bazinio kario kurso pabaigoje ( $t = 3,469$ ,  $p < 0,05$ ).

**Privalomosios karinės tarnybos pirminis įvertinimas.** Apskaičiavus atskirų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo vidutines reikšmes, buvo gauti tokie rezultatai (žr. 2 pav.).

Siekdami nustatyti ryšį tarp pirminio privalomosios karinės tarnybos įvertinimo ir patiriamos streso, apskaičiavome įvairiais tarnybos laikotarpiais karių išgyvenamos įtampos bei visu tirtu tarnybos laikotarpiu patirto streso įverčių koreliaciją su išskirtų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo rezultatais (buvo skaičiuojamas Pearsono koreliacijos koeficientas) (žr. 4-ą lentelę).

4-oje lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad buvo nustatytas statistiškai reikšmingas neigiamas

ryšys tarp šių kintamųjų: 1) gyvenimo planų pirminio įvertinimo ir tarnybos pradžioje išgyvenamos įtampos (kuo mažiau pozityvus gyvenimo planų pirminis vertinimas, tuo didesnė tarnybos pradžioje išgyvenama įtampa); 2) visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo (išskyrus „santykius su artimais žmonėmis“) ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyvenamos įtampos (kuo mažiau tarnyba siejama su pozityviais padariniais, tuo didesnė bazinio kario kurso pabaigoje išgyve-



2 pav. Įvairių tarnybos aspektų pirminio įvertinimo vidurkiai

4 lentelė. Įvairiais tarnybos laikotarpiais išgyvenamos įtampos, visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamos streso įverčių ir išskirtų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo rezultatų koreliacija

	<i>tampa pradžioje</i>	<i>tampa pabaigoje</i>	<i>Per vis tirt laikotarp patirtas stresas</i>
Vidinis tobulėjimas	0,034	-0,232*	-0,378**
Fizinė veikla	-0,174	-0,423**	-0,496**
Santykiai su artimais žmonėmis	-0,040	-0,174	-0,334**
Pokyčiai socialinėje aplinkoje	-0,162	-0,414**	-0,430**
Gyvenimo planai	-0,271**	-0,362**	-0,432**
Ateities perspektyva	0,000	-0,266**	-0,382**
Gyvenimo sąlygos	-0,161	-0,282**	-0,420**

\*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .



nama įtampa); 3) visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo ir visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamos streso (kuo mažiau tarnyba siejama su pozityviais padariniais, tuo didesnis visu tirtu tarnybos laikotarpiu išgyvenamas stresas).

Palyginus įvairių tarnybos aspektų pirminį įvertinimą tarp didelį ir mažą stresą patyrusių karių grupių (taikėme Stjudento t kriterijų dviem nepriklausomoms imtims) buvo gauti tokie rezultatai (žr. 5-ą lentelę).

Kaip matome, lyginant didelį ir mažą stresą patyrusių karių grupes buvo gautas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo vidurkių.

pabaigoje ir įvairių laikotarpių išgyvenamos įtampos lygio skirtumu (taikėme Pearsono koreliacijos koeficientą), buvo nustatyta statistiškai reikšminga koreliacija tarp visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamos streso ir „turiu susilaikyti“ įveikos galimybės (kuo didesnę stresą patiria kariai, tuo labiau su tarnyba susijusios streso įveikos galimybę jie vertina kaip „turiu susilaikyti nuo to, ką norėčiau daryti“) ( $r = 0,187, p \leq 0,05$ ).

**Streso įveikos strategijos.** Apskaičiavus streso įveikos strategijų vidurkius gauti rezultatai matyti 3 pav.

Taikydami Stjudento t kriterijų dviem nepriklausomoms imtims palyginome mažą ir didelį

5 lentelė. Didelį ir mažą stresą patyrusių karių grupių įvairių tarnybos aspektų pirminio įvertinimo palyginimas

	<i>Didel stres patyrusi grup</i>	<i>Maž stres patyrusi grup</i>	<i>t</i>
	vidurkis	vidurkis	
Vidinis tobul jimas	31,04	34,44	-2,645*
Fizin veikla	26,54	29,63	-4,159**
Santykiai su artimais žmonimis	8,7	10,1	-2,827*
Pokyčiai socialinėje aplinkoje	10,21	12,45	-3,959**
Gyvenimo planai	10,54	12,86	-3,801**
Ateities perspektyva	10,58	11,97	-3,118*
Gyvenimo slygos	5,41	7,23	-5,762**

\*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,001$ .

**Antrinis karinės tarnybos įvertinimas.** Siekiant išsiaiškinti, kaip kariai vertina įveikos galimybes susidūrę su stresine situacija tarnybos metu, buvo apskaičiuotos karių antrinio įvertinimo vidutinės reikšmės. Taikydami porinį Stjudento t kriterijų palyginome, ar skiriasi įvairių įveikos galimybių įvertinimas. Buvo nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi tik dviejų įveikos galimybių („galiu keisti“ ir „turiu priimti“) vertinimo vidurkiai ( $t = -2,192, p < 0,05$ ).

Apskaičiavus antrinio įvertinimo (įveikos galimybių) koreliaciją su karių patiriamu stresu visu tirtu tarnybos laikotarpiu, bazinio kario kurso

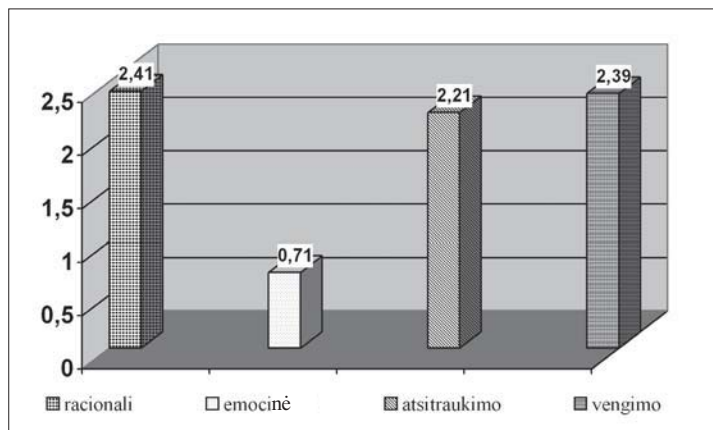
stresą patyrusių karių naudojamų streso įveikos strategijų vertinimo rezultatus. Buvo nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi dviejų streso įveikos strategijų – emocinės ir vengimo – naudojimas: didelį stresą patyrusių karių grupė (palyginti su mažą stresą patyrusių karių grupe) dažniau naudoja tiek emocinę ( $t = 7,421, p \leq 0,001$ ), tiek vengimo įveikos strategiją ( $t = 3,349, p \leq 0,001$ ).

Apskaičiavus streso įveikos strategijų koreliacijas su karių patiriamu stresu visu tirtu tarnybos laikotarpiu, bazinio kario kurso pabaigoje, įvairiais laikotarpiais išgyvenamos įtampos lygio

skirtumu, taip pat su pirminiu bei antriniu tarnybos įvertinimu (taikėme Pearsono koreliacijos koeficientą) gauti rezultatai pateikti 6-oje lentelėje.

6-oje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad buvo nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp įvairių kintamųjų: 1) emocinės, taip pat vengi-

mo įveikos strategijos ir visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamo streso (kuo didesnis per visą tirtą tarnybos laikotarpį patiriamas stresas, tuo dažniau naudojama emocinės, taip pat vengimo įveikos strategija); 2) emocinė, taip pat vengimo įveikos strategijos ir bazinio kario kurso pabai-



3 pav. Streso įveikos strategijų įvertinimo vidurkiai

6 lentelė. Streso įveikos strategijų koreliacija su patiriamu stresu, pirminiu ir antriniu įvertinimu

	<i>veikos strategijos</i>			
	<i>Racionali</i>	<i>Emocin</i>	<i>Atsitraukimo</i>	<i>Vengimo</i>
Per vis tirt laikotarp patirtas stresas	0,045	0,633**	0,137	0,403**
tampa pabaigoje	-0,008	0,442**	0,037	0,337**
tamos lygio skirtumas	-0,109	-0,219*	-0,032	-0,063
<i>Pirminis vertinimas:</i>				
Vidinis tobul jimas	0,062	-0,302**	0,004	0,006
Fizin veikla	0,093	-0,518**	-0,014	-0,127
Santykiai su artimais žmonėmis	-0,086	-0,166	-0,164	-0,105
Pokyčiai socialinėje aplinkoje	-0,003	-0,326**	-0,013	-0,297**
Gyvenimo planai	-0,081	-0,433**	-0,135	-0,295**
Ateities perspektyva	0,085	-0,313**	0,041	0,021
Gyvenimo slygos	-0,029	-0,486**	0,015	-0,174
<i>Antrinis vertinimas:</i>				
Galiu keisti	0,158	-0,114	0,147	-0,023
Turiu priimti	-0,022	-0,026	0,005	0,097
Reikia daugiau informacijos	0,041	0,293**	0,152	0,252**
Turiu susilaikyti	-0,050	0,072	-0,073	0,182

\*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

goje išgyvenamos įtampos (kuo didesnė šio kurso pabaigoje išgyvenama įtampa, tuo dažniau naudojama emocinė, taip pat vengimo įveikos strategija); 3) emocinės, taip pat vengimo įveikos strategijos ir antrinio įvertinimo „reikia daugiau informacijos“ taikymo (kuo dažniau taikomas šis antrinis įvertinimas, tuo dažniau naudojama emocinė, taip pat vengimo įveikos strategija); 4) emocinės įveikos strategijos ir įvairiais tarnybos laikotarpiais išgyvenamos įtampos skirtumo (kuo mažesnis tarnybos pradžioje ir bazinio kario kurso pabaigoje išgyvenamos įtampos skirtumas, tuo dažnesnis emocinės įveikos strategijos naudojimas); 5) emocinės įveikos strategijos ir įvairių pirminio įvertinimo aspektų („vidinio tobulėjimo“, „fizinės veiklos“, „pokyčių socialinėje aplinkoje“, „gyvenimo planų“, „ateities perspektyvų“ ir „gyvenimo sąlygų“) (kuo žemesni šių aspektų įverčiai, tuo dažnesnis emocinės įveikos strategijos naudo-

jimas); 9) vengimo įveikos strategijos ir kai kurių pirminio įvertinimo aspektų („pokyčių socialinėje aplinkoje“ ir „gyvenimo planų“) (kuo žemesni šių aspektų įverčiai, tuo dažnesnis vengimo įveikos strategijos naudojimas).

**Bazinio kario kurso įvertinimas.** Pirmiausia palyginome teorinių testų ir fizinio pasirengimo įverčių vidurkius tarp mažą ir didelį stresą patyrusių karių grupių. Buvo nustatyta, kad mažą stresą patyrę kariai (palyginti su didelį stresą patyrusiais tiriamaisiais) gavo statistiškai reikšmingai didesnius tiek teorinių testų ( $t = -2,418$ ,  $p < 0,05$ ), tiek fizinio pasirengimo ( $t = -2,826$ ,  $p < 0,01$ ) įverčius.

Apskaičiavus karių teorinių testų ir fizinio pasirengimo įverčių koreliaciją su tarnybos pirminiu, antriniu bei streso įveikos strategijų įvertinimu (taikėme Pearsono koreliacijos koeficientą), buvo gauti tokie rezultatai (žr. 7-ą lentelę).

7 lentelė. Karių teorinių testų ir fizinio pasirengimo įverčių koreliacija su tarnybos pirminiu, antriniu bei streso įveikos strategijų įvertinimu

	<i>Teoriniai testai</i>	<i>Bendras fizinis pasirengimas</i>
<i>Pirminis vertinimas:</i>		
Vidinis tobulėjimas	0,085	0,032
Fizinė veikla	0,160	0,165
Santykiai su artimais žmonėmis	-0,098	0,011
Pokyčiai socialinėje aplinkoje	0,106	0,187*
Gyvenimo planai	0,028	0,109
Ateities perspektyva	0,096	0,116
Gyvenimo sąlygos	0,196*	0,209*
<i>Antrinis vertinimas:</i>		
Galiu keisti	0,140	0,134
Turiu priimti	-0,040	0,069
Reikia daugiau informacijos	-0,083	-0,030
Turiu susilaikyti	0,050	-0,022
<i>veikos strategijos:</i>		
Racionali	0,112	0,036
Emocinė	-0,269**	-0,219*
Atsitraukimo	-0,046	-0,053
Vengimo	-0,167	-0,093

\*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

Kaip rodo 7-oje lentelėje pateikti duomenys, buvo nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp šių kintamųjų: 1) teorinių testų rezultatų ir pirminio įvertinimo („gyvenimo sąlygų“) (kuo pozityvesnis su šiuo aspektu susijusių padarinių vertinimas, tuo geresni teorinių testų rezultatai); 2) fizinio pasirengimo rezultatų ir pirminio įvertinimo („pokyčių socialinėje aplinkoje“ ir „gyvenimo sąlygų“) (kuo pozityvesnis su šiais aspektais susijusių padarinių vertinimas, tuo geresni fizinio pasirengimo rezultatai); 3) teorinių testų, taip pat fizinio pasirengimo rezultatų ir emocinės įveikos strategijos (kuo geresni teorinių testų ir fizinio pasirengimo rezultatai, tuo rečiau naudojama emocinė įveikos strategija).

## Rezultatų aptarimas

Atlikta duomenų faktorinė analizė leido išskirti 6 su privalomąja karine tarnyba susijusius streso šaltinius. Trys iš minėtų šaltinių („užduočių atlikimas“, „keliami reikalavimai“ ir „sudėtingos užduotys“) iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti gana panašūs. Tačiau gilesnė analizė rodo, kad „užduočių atlikimo“ faktorius apima įvykius / situacijas, susijusias ne su pačia užduotimi, bet su jos atlikimo aplinkybėmis (pvz., laiko trūkumu, reikalavimų nesupratimu ir pan.) ir šių aplinkybių sukeliama efektais (pvz., netinkamu įvertinimu arba beprasmiškumo jausmu). „Keliama reikalavimų“ faktorius atspindi įtampą, kurią sukelia didelių reikalavimų numatymas, nors realiai užduotis dar nevykdoma ir nesėkmė nepatiriama. „Sudėtingų užduočių“ faktorius atspindi pačių atliekamų užduočių sudėtingumą.

Iš įvairių šaltinių sukeliama streso dydžio išvestinių rodiklių matyti, kad didžiausią įtampą tiriamiesiems sukelia nuovargis ir laiko trūkumas, antrasis šaltinis (pagal stresiškumą) – kasdienė rutina ir kylantys konfliktai (tiek su kitais kariais, tiek su vadais) (žr. 1 pav.). O kariais

keliami reikalavimai ir vadų elgesys sukelia mažiausią įtampą. Šie rezultatai yra įdomūs dėl kelių priežasčių. Visų pirma jie paneigia paplitusią nuomonę, kad didžiausią stresą ir sunkumus tarnyboje lemia labai aukšti kariais keliami reikalavimai bei vadų elgesys. Antra, didžiausią įtampą atliekant privalomąją karinę tarnybą kariais sukelia nuovargis ir laisvo laiko trūkumas, nesugebėjimas atsipalaiduoti laisvalaikio metu bei kylantys konfliktai, ir tai leidžia manyti, kad kariuomenėje būtų galima parengti efektyvias streso prevencijos ir valdymo programas. Trečia, gauti rezultatai patvirtina mūsų streso įvertinimo metodikos (kasdienių įvykių sąrašo) pasirinkimo teisingumą. Jie rodo, jog didžiausią stresą, patiriamą privalomosios karinės tarnybos metu, lemia būtent kasdienybė, o ne kokie nors išskirtiniai įvykiai (pvz., specialūs mokymai).

Tarnybos pradžioje kariai išgyvena statistiškai reikšmingai didesnę įtampą negu bazinio kario kurso pabaigoje. Remiantis R. S. Lazaruso streso teorija galima sakyti, kad bazinio kario kurso pabaigoje atsiranda didesnis atitikimas tarp kario ir aplinkos, dėl to mažėja išgyvenama įtampa (sumažėjusi įtampa atspindi žmogaus adaptyvumą). Ir iš tikrųjų, kaip liudija gauti rezultatai, visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamas didesnis stresas yra susijęs su mažesniu įtampos pokyčiu įvairiais tarnybos laikotarpiais. Nustatyti koreliaciniai ryšiai rodo, kad remiantis tarnybos pradžioje išgyvenamos įtampos įverčiais galima prognozuoti tiek bazinio kario kurso pabaigoje, tiek visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamą stresą. Tiesa, lieka neaišku, kodėl kai kurie tiriamieji (4,38 proc.) bazinio kario kurso pabaigoje išgyveno didesnę stresą palyginti su tarnybos pradžioje patirta įtampa. Norint nustatyti šį faktą lemiančius veiksnius, reikia atlikti papildomus tyrimus.

Daugiausia „laimėjimų“ arba teigiamų privalomosios karinės tarnybos padarinių (pirmi-

nis tarnybos įvertinimas) kariai sieja su fizine veikla ir ateities perspektyvomis, o negatyviausiai vertinami tarnybos aspektai siejami su pokyčiais socialinėje aplinkoje ir gyvenimo planais (žr. 2 pav.). Šie rezultatai nėra netikėti, kadangi dėl atliekamos tarnybos įvyksta esminių pokyčių karių artimiausioje socialinėje aplinkoje, be to, jie turi keisti arba koreguoti savo planus (pvz., prarandamas darbas, tenka atidėti mokymąsi ir pan.). Neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo ir visą laikotarpį patiriamo streso (žr. 4 lentelę) rodo, kad kuo labiau kariai sieja privalomąją karinę tarnybą su pozityviais savo gerovės padariniais, tuo mažesnę stresą jie patiria. Kita vertus, tarnybos pradžioje karių išgyvenama įtampa statistiškai reikšmingai koreliuoja su vienu pirminio tarnybos įvertinimo aspektu – „gyvenimo planais“. Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad nekorektiška ieškoti ryšio tarp tarnybos pradžioje išgyvenamos įtampos ir pirminio įvertinimo, nes prieš įvertinant situaciją reikia su ja „susipažinti“. Tačiau atsižvelgiant į „gyvenimo planus“ apibūdinančius teiginius (pvz., „išeidamas į karinę tarnybą praradau darbą“, „pradėjęs tarnauti praradau vienerius mokslo metus“, „tarnyboje praleistą laikotarpį galėjau panaudoti man svarbių tikslų siekimui“ ir pan.) tampa aišku, kad „gyvenimo planus“ kariai galėjo pakankamai tiksliai įvertinti jau pačioje tarnybos pradžioje (kitokių planų turėję jaunuoliai jau pradėję karinę tarnybą žinojo, ką jie praranda). Be to, nustatytas statistiškai reikšmingas visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo skirtumas tarp didelį ir mažą stresą patyrusių karių grupių patvirtina R. S. Lazaruso teiginį, kad situacijos sukeltos įtampos laipsnis priklauso nuo jai priskiriamos prasmės ypatumų (Lazarus, 2000b) (mažą stresą patyrę kariai visus karinės tarnybos aspektus sieja su pozityvesniais padariniais).

Karių suvoktų savo paties galimybių įveikti stresines situacijas vertinimo vidurkiai (antrinis tarnybos įvertinimas) dažniausiai statistiškai reikšmingai nesiskiria. Tai rodo, kad sprenddami apie savo galimybes dauguma karių dažniausiai rinkosi visus galimus situacijos vertinimo variantus (toks rezultatas visai galimas, kadangi mes tyrėme ne vieną konkretų įvykį, o 11 savaičių tarnybos metu patirtas įtampą keliančias situacijas). Tiesa, išsiskiria viena galimybė įveikti stresines situacijas – „turiu susilaikyti“ (kuo aukštesni šios galimybės įverčiai, tuo karys visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiria statistiškai reikšmingai didesnę stresą).

Kita vertus, tiriant ilgesnius laiko tarpus, kada gaunami suminiai antrinio įvertinimo rodikliai, galbūt būtų geriau taikyti nominalią vertinimo skalę arba reikėtų sudaryti specialų klausimyną, kurio teiginiai apibūdintų daugiau konkretesnių galimybių, kaip karys galėtų daryti įtaką stresinėms situacijoms tarnybos metu (pvz., „susidūręs su stresine situacija tarnyboje, turite susilaikyti nuo to, ką norėtumėte daryti, nes kitaip nukentėtų jūsų kolegos“ ir pan.). Be to, antrinio vertinimo būdus reikėtų labiau sieti su naudojamu streso įveikos klausimynu. Tada galbūt pavyktų nustatyti detalesnę ryšį tarp antrinio įvertinimo ir karių patiriamo streso.

Analizuodami karių streso įveikos ypatumus pirmiausia norėtume atskirti „streso įveikos“ ir „antrinio įvertinimo“ sampratą (aptardami antrinio įvertinimo rezultatus jau vartojo „įveikos galimybių“ sąvoką). Antrinis įvertinimas apibūdina bendrą žmogaus savo galimybių supratimą, ar jis gali susidoroti su stresą sukeliančiomis situacijomis („įveikos galimybės“ – tai savo suvoktų galimybių veikti stresinėje situacijoje vertinimas). O streso įveikos procesas apima konkrečius veiksmus, kuriais realizuojamos žmogaus suvoktos galimybės (antrinis įvertinimas).

Dažniausiai kariai naudoja racionalią ir vengimo streso įveikos strategijas (žr. 3 pav.). Tai iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti gana netikėta, kadangi šios strategijos yra prieštaringos ir nesuderinamos (pirmoji orientuota į problemas sprendimą, o antroji – į emocinių išgyvenimų pakeitimą). Tačiau psichologinėje literatūroje taip pat nurodoma, kad žmonės dažnai šias įveikos strategijas naudoja kartu (Folkman et al., 1986b; Lazarus, 2000a, 1993; Tennen et al., 2000). Vertindami taikomų streso įveikos strategijų efektyvumą pirmiausia atsižvelgėme į visu tirtu tarnybos laikotarpiu tiriamųjų patiriamo streso lygį (efektyviai sugebantys įveikti stresą kariai turėtų patirti mažesnę stresą nei tie, kurie nesugeba „tvarkytis“ su įtampą keliančiomis situacijomis). Pasirodo, kad su per visą tirtą tarnybos laikotarpį patirtu stresu statistiškai reikšmingai koreliuoja tiek emocinė, tiek vengimo įveikos strategija. Be to, didelį stresą patyrusių karių grupė (palyginti su mažą stresą patyrusių karių grupe) taip pat statistiškai reikšmingai dažniau naudoja šias dvi įveikos strategijas. Tokie rezultatai leidžia tvirtinti, kad atliekant privalomąją karinę tarnybą mažiau efektyvios yra emocinė ir vengimo streso įveikos strategijos.

Visas karių patiriamo streso vertinimas būtų beprasmiškas, jeigu neturėtume „atsvaros taško“ – streso sukeliamų padarinių. Kadangi mažą stresą patyrę kariai (palyginti su didelį stresą patyrusiais tiriamaisiais) gavo statistiškai reikšmingai didesnius tiek teorinių testų, tiek fizinio pasirengimo įverčius, būtų galima manyti, kad visu tirtu tarnybos laikotarpiu patirtas didesnis stresas gali lemti prastesnius bazinio kario kurso įvertinimus. Tačiau R. S. Lazarus pažymi, kad siekiant įvertinti ryšius tarp patiriamo streso ir jo padarinių būtina atsižvelgti į du svarbius tarpinius procesus – kognityvinį (pirminį ir antrinį) įvertinimą bei streso įveiką. Mums pavyko

nustatyti statistiškai reikšmingą ryšį tarp kai kurių tarnybos aspektų pirminio įvertinimo („gyvenimo sąlygų“ ir „pokyčių socialinėje aplinkoje“) ir streso padarinių (bazinio kario kurso sėkmingumo), bet nė viena įveikos galimybė (antrinis įvertinimas) su streso padariniais statistiškai reikšmingai nekoreliavo. Taigi gauti rezultatai neleidžia vienareikšmiškai patvirtinti streso padarinių ir kognityvinio įvertinimo ryšių. Tai sutampa su psichologinėje literatūroje pateikiamais duomenimis, kurie tiek patvirtina, tiek paneigia ryšių tarp kognityvinio įvertinimo ir streso padarinių egzistavimą (Dewe, 1991; Folkman et al., 1986a). Kita vertus, nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso padarinių (bazinio kario kurso sėkmingumo) ir emocinės įveikos strategijos leidžia teigti, kad tai yra pati neefektyviausia streso įveikos strategija (kuo dažniau kariai ją naudoja, tuo galutiniai bazinio kario kurso įvertinimai yra prastesni).

Baigiant reikia pasakyti, kad siekiant patikslinti gautus rezultatus būtina atlikti papildomus tyrimus, kurių metu būtų analizuojami ne tik objektyvūs, bet ir subjektyvūs streso padariniai. Be to, reikėtų atsižvelgti į daugiau objektyvių streso padarinių (pvz., ne tik į bazinio kario kurso sėkmingumą, bet ir į tiriamųjų somatinės sveikatos būklę). Galiausiai tiriant karių patiriamą stresą būtų tikslinga 11 savaičių laikotarpį suskirstyti į smulkesnes atkarpas – taip būtų galima palyginti ne tik išgyvenamos įtampos svyravimus, bet ir nustatyti detalesnius pirminio bei antrinio įvertinimo, taip pat streso įveikos, pokyčius.

### **Išvados**

1. Didžiausią stresą privalomosios tarnybos kariams (per pirmąsias 11 tarnybos savaičių) sukelia kasdieniai įvykiai arba situacijos (nuovargis ir laiko trūkumas, kasdienė rutina ir kylantys konfliktai), mažiausią – jiems keliami reikalavimai ir vadų elgesys.



2. Remiantis tarnybos pradžioje išgyvenamos įtampos įverčiais galima prognozuoti tiek bazinio kario kurso pabaigoje, tiek visu tirtu tarnybos laikotarpiu karių patiriamą stresą.

3. Kuo labiau kariai sieja privalomąją karinę tarnybą su pozityviais savo gerovės padariniais, tuo jie patiria mažesnį stresą (nustatytas statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp visų tarnybos aspektų pirminio įvertinimo ir visą tirtą laikotarpį patiriamo streso).

4. Atliekant privalomąją karinę tarnybą (per pirmąsias 11 tarnybos savaitių) mažiau efektyvios yra emocinė ir vengimo streso įveikos stra-

tegijos (šios strategijos statistiškai reikšmingai koreliuoja su per visą tirtą tarnybos laikotarpį patirtu stresu). Be to, kuo dažniau kariai naudoja emocinę įveikos strategiją, tuo yra prastesni bazinio kario kurso įvertinimai (nustatytas statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp emocinės įveikos strategijos ir šio kurso rezultatų).

5. Visu tirtu tarnybos laikotarpiu patiriamas stresas yra susijęs su bazinio kario kurso įvertinimais (mažą stresą patyrę kariai, palyginti su didelį stresą patyrusiais tiriamaisiais, gavo statistiškai reikšmingai didesnius tiek teorinių testų, tiek fizinio pasirengimo įvertinimus).

## LITERATŪRA

Bartone P. Stress in the military setting // *Military psychology: An introduction* / Ed. by C. Cronin. Needham Heights, MA: Simon and Schuster, 1998. P. 113–146.

Čekanavičius V., Murauskas G. Statistika ir jos taikymai. Vilnius: TEV, 2002. T. 2.

Dewe P. Primary appraisal, secondary appraisal and coping: Their role in stressful work encounters // *Journal of Occupational Psychology*. 1991, vol. 64, p. 331–351.

Driskell 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 & Sons, 1991. P. 183–193.

Elklit A. Coping styles questionnaire: A contribution to the validation of a scale for measuring coping strategies // *Personality and Individual Differences*. 1996, vol. 21, p. 809–812.

Feldman R. S. R., Miller A. C., Gordon R. M., Hendricks-Munoz K. D. Stress, appraisal and coping in mothers of NICU infants // *Children's Health Care*. 2000, vol. 29, p. 279–294.

Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status and psychological symptoms // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986a, vol. 50, p. 571–579.

Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter

outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986b, vol. 50, p. 992–1003.

Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping // *American Psychologist*. 2000, vol. 55, p. 647–654.

Lazarus R. S. Theory-based stress measurement // *Psychological Inquiry*. 1990, vol. 1, p. 3–13.

Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future // *Psychosomatic Medicine*. 1993, vol. 55, p. 234–247.

Lazarus R. S. Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija // *Psichologija / Mokslo darbai*. 1998, t. 18, p. 126–141.

Lazarus R. S. Hope: An emotion and a vital coping resource against despair // *Social Research*. 1999, vol. 66, p. 653–679.

Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping // *American Psychologist*. 2000a, vol. 55, p. 665–673.

Lazarus R. S. Evolution of a model of stress, coping and discrete emotions // *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory and practice* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks: Sage Publications. 2000b. P. 195–222.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

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 & Sons. 1991. P. 531–558.

Oakland S., Ostell A. Measuring coping: A review and critique // *Human Relations*. 1996, vol. 49, p. 133–155.

Sandal G. M., Endresen I. M., Vaernes R., Ursin H. Personality and coping strategies during submarine missions // *Military Psychology*. 1999, vol. 11, p. 381–405.

Scherer R. F., Drumheller P. M. Evaluating differences in cognitive appraisal and coping over stages of

a transaction // *Journal of Psychology*. 1993, vol. 127, p. 435–442.

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.

Tennen H., Affleck G., Armeli S., Carney M. A. A daily process approach to coping: Linking theory, research and practice // *American Psychologist*. 2000, vol. 55, p. 626–636.

## THE PECULIARITIES OF CONSCRIPT'S EXPERIENCED STRESS AND COPING

**Milda Autukaitė, Gintautas Valickas**

### Summary

Stress and particularly coping is one of the most widely studied topics in military psychology. That is caused by two main reasons: 1. Military operational environment can be described as extremely stressful. One of the criteria of good military preparedness is the ability to perform in the stressful situations. 2. The price of stress effects on military performance can be very high.

This article investigates peculiarities of conscript's experienced stress and coping according transactional stress model of R. S. Lazarus. Sample of 114 conscripts was participating in the main research. Two scales – „The Primary Appraisal of Military Service Scale“ and „The Conscript's Experienced Stress Scale“ – were specially constructed for this study. The secondary appraisal of military service was measured with four items proposed by R. S. Lazarus. Coping was assessed by D. Roger „Coping Style Questionnaire“ which was modified by A. Elklit. V. Domanskaitė-Gota and D. Gailienė (Vilnius University) prepared the Lithuanian version of this „Coping Style Questionnaire.“ Military service performance was assessed using the evaluation of theoretical tests and general evaluation of physical test.

Gathered data confirmed 6 sources of conscripts' stress. These are: 1) performance of military tasks;

2) tiredness and lack of time; 3) leaders' behaviour; 4) everyday routine and conflicts; 5) making great demands of conscripts; 6) difficult tasks. It appeared that the biggest stress is caused by everyday minor events (tiredness and lack of time, everyday routine and conflicts), the smallest level of stress is associated with leaders' behaviour and making great demands of conscripts. The stress level in the beginning of military service can be used for the anticipation of the stress level in the end of military service and also of the experienced stress in military service. Primary appraisal of different military service aspects was strongly related to experienced stress ( $p \leq 0.01$ ). Experienced stress was also significantly related to emotional and avoiding coping strategies ( $p \leq 0.01$ ). The significant correlation was also obtained while analysing results of military service performance and emotional coping strategy – those conscripts, who use emotional coping strategy more frequently, are worse evaluated for military service performance ( $p \leq 0.05$ ). The experienced stress was related to military service performance – those who had experienced small stress were evaluated better for military performance comparing with those conscripts who had experienced big stress.

*Įteikta 2004 02 23*