

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS  
SOCIALINĖS POLITIKOS FAKULTETO  
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

EGLĖ RAŽAITIENĖ  
TEISĖS PSICHOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

KRIMINALINĖS POLICIJOS PAREIGŪNŲ STRESO ĮVEIKOS YPATUMAI

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas –  
lekt. Sandra Birbilaitė  
Konsultantas –  
doc. dr. Rita Bandzevičienė

Vilnius, 2008

## TURINYS

<b>PRATARMĖ</b> .....	3
<b>POLICIJOS PAREIGŪNŲ STRESO ĮVEIKOS YPATUMAI</b> .....	5
<b>1. Policijos pareigūnų patiriamas stresas, jį sukeliantys veiksniai</b> .....	5
1.1. Streso samprata .....	5
1.2. Policijos pareigūnų stresą lemiantys veiksniai.....	8
1.2.1. Pareigūnų darbo aspektai ir patiriamas stresas.....	9
1.2.2. Pareigūnų lytis ir patiriamas stresas .....	10
1.2.3. Amžius, stažas, darbo vieta ir patiriamas stresas .....	12
1.3. Streso intervencija kaip stresą mažinantis veiksnys .....	13
<b>2. Policijos pareigūnų naudojamos streso įveikos strategijos</b> .....	15
2.1. Streso įveikos samprata .....	15
2.1.1. Į problemų sprendimą nukreipta strategija.....	16
2.1.2. Psichologinio vengimo strategija .....	16
2.1.3. Socialinės paramos strategija .....	17
2.1.4. Į emocijas nukreipta strategija.....	18
2.1.5. Kitos streso įveikos strategijos .....	19
2.2. Vidinė darna.....	19
2.3. Pareigūnų naudojamos įveikos strategijos.....	21
<b>3. Tyrimo tikslai ir uždaviniai</b> .....	23
<b>METODIKA</b> .....	24
1. Tyrimo dalyviai.....	24
2. Įvertinimo būdai.....	25
3. Tyrimo eiga.....	27
<b>TYRIMO REZULTATAI</b> .....	28
<b>REZULTATŲ APTARIMAS</b> .....	49
<b>IŠVADOS</b> .....	56
<b>LITERATŪRA</b> .....	57
<b>SANTRAUKA</b> .....	62
<b>SUMMARY</b> .....	63
<b>PRIEDAI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## PRATARMĖ

Policija, pagal Nusikalstamumo prevencijos Lietuvoje centro informaciją, viena iš dešimties šiuo metu Lietuvoje veikiančių teisėsaugos institucijų, kurioms pavestos valstybinės teisėsaugos funkcijos. Policijos sistemą sudaro: Policijos departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos, teritorinės policijos įstaigos, policijos profesinio ugdymo įstaigos, specializuotos policijos įstaigos (Žin., 2000, Nr. 90-2777). Viena tokių specializuotų policijos sistemos įstaigų yra Lietuvos kriminalinės policijos biuras. Lietuvos kriminalinės policijos biuro svarbiausieji uždaviniai yra sunkių ir labai sunkių nusikalstamų veikų, taip pat veikų, sukėlusių platų atgarsį visuomenėje arba susijusių su nusikalstamų susivienijimų ir organizuotų grupių veikla ir nariais, prevencija, atskleidimas, tyrimų koordinavimas. Remiantis Nusikalstamumo prevencijos Lietuvoje centro duomenimis, 2007 m. pradžioje policijoje dirbo 11301 pareigūnas, iš jų 30,7% – Kriminalinės policijos biure (t.y. 3469 pareigūnai).

Lietuvos kriminalinės policijos biuras labai uždara įstaiga, nelinkusi atskleisti savo problemų, turinti savitą specifiką, jai, kaip jau minėta, keliami sudėtingi uždaviniai, todėl jos darbuotojai dažnai susiduria dar ir su kitokiomis problemomis negu eiliniai piliečiai. Nors beveik visuose Lietuvos policijos padaliniuose jau dirba psichologai, tačiau neretai jų darbas apsiriboja vidinio psichologinio mikroklimato tyrimais, paskaitomis apie streso valdymą, ar personalo atranka. Deja, beveik nenagrinėjami specifiniai pareigūnų stresą lemiantys veiksniai ir įveikos strategijos. Žinoma, yra ir kita pusė – pareigūnai susidūrę su sunkumais nelinkę kreiptis į psichologus.

Lietuvoje tiriamas pareigūnų patiriamas stresas, psichosocialinės jį sukeliančios problemos, pasekmės, abilitacija, rehabilitacija ir pan. (Žukauskas ir kt., 2000; Žukauskas, 1998, 2000). Daugelis autorių pastebi, kad policininko profesija – viena labiausiai susijusių su stresu. Jie išsamiai aiškinasi streso įtaką ir poveikį policijos pareigūnams. Siekiant kuo geriau išnagrinėti pareigūnų streso priežastis, buvo sukurta speciali metodika – anketa (prof. habil. dr. G. Žukausko), kuri padeda sužinoti, kas sukelia stresą pareigūnams ir į ką labiausiai reikėtų kreipti dėmesį (Majauskaitė, Rukšėnas, 2005).

Vakaruose stebima kitokia situacija – policijos pareigūnų patiriamo streso klausimais atlikta daugiau tyrimų. Tiriama stresą sukeliantys veiksniai, streso įtaka lytims, streso suvokimas, priklausomybė nuo rasės, amžiaus, gyvenamos vietos, teikiamos rekomendacijos jam valdyti. Kaip jau minėta, Lietuvoje pareigūnų patiriamas stresas, jį sukeliantys veiksniai tyrinėjami, tačiau pareigūnų naudojamos streso įveikos strategijos plačiau nėra tiriamos.

Mūsų visuomenės saugumas daugiausia priklauso nuo efektyvaus policijos darbo, kuris

žiniasklaidoje dažnai nuvertinamas, parodoma daugiau neigiamų nei teigiamų pusių, neatsižvelgiama į tai, kad policijos pareigūnai savo darbe labai dažnai susiduria su kritiniais įvykiais ir kasdienine įtampa, kuri reikalauja specialaus pasirengimo, sugebėjimo prisitaikyti ir tam tikrų charakterio savybių. Pareigūnai išmoksta susitvarkyti ir būti ištvėrimingi situacijoje, kuri nėra normali paprastam žmogui. Deja, ir jų galimybės ribotos (Stresas. Atmintinė pareigūnams, 2000), todėl svarbu, kad policijos pareigūnų psichologinė savijauta būtų nuolat gerinama.

Stresas yra vienas labiausiai pareigūnų darbą ir gyvenimo kokybę lemiančių veiksnių, todėl šiame magistro darbe siekiama nagrinėti Lietuvos kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso ir jo įveikos strategijų ypatumus, atskleidžiant streso sampratą, policijos pareigūnams stresą sukeliančius veiksnius, streso ir jo įveikos ryšius su vidine darna. Tam naudojama mokslinės literatūros minėtomis temomis analizė bei tyrimo duomenų statistinė analizė. Empiriniai duomenys gauti ištyrus 8,88% kriminalinės policijos pareigūnų.

Analizuojama tema yra aktuali tiek teorine, tiek praktine prasme, nes Lietuvos policijos pareigūnų naudojamos streso įveikos strategijos nėra plačiau nagrinėtos. Be to, nors užsienio mokslininkai yra tyrę policijos pareigūnų patiriamo streso bei naudojamų įveikos strategijų sąsajas su asmenybės savybėmis, mums nepavyko rasti darbų, tyrinėjančių streso ir įveikos sąsajų su vidine darna. Todėl gauti rezultatai ir išvados papildys turimą informaciją šia tema, leis geriau suvokti policijos pareigūnų patiriamo streso, naudojamų įveikos strategijų bei vidinės darnos sąsajas, o tai gali prisidėti prie efektyvesnių policijos streso valdymo priemonių kūrimo.

Šio magistro baigiamojo darbo tyrimas atliktas bendradarbiaujant su Lietuvos kriminalinės policijos biuro vadovais.

# POLICIJOS PAREIGŪNŲ STRESO ĮVEIKOS YPATUMAI

## 1. Policijos pareigūnų patiriamas stresas, jį sukeltantys veiksniai

### 1.1. Streso samprata

Pastaruoju metu stresas ir jo įveika – viena labiausiai studijuojamų psichologijos problemų (Autukaitė, Valickas, 2004). Iki dvidešimto amžiaus 6-ojo dešimtmečio apie stresą psichologijos moksle beveik nebuvo kalbama. Tai ką mes dabar vadiname stresu ar atsparumu stresui, anksčiau buvo apibrėžiama kaip frustracija ir frustracijos tolerancija, o stresinė būseną apibrėžiama kaip nerimas. Pastaraisiais dešimtmečiais sąvoka „stresas“ plačiai vartojama netgi kasdieninėje kalboje, taip pat aktyviai atliekami ir moksliniai streso tyrimai. Deja, teisėsaugos darbuotojų patiriamas stresas nėra taip aktyviai tiriamas, nors žinoma, kad stresą patiriame kiekvieną kartą, kai mūsų organizmui keliami tam tikri reikalavimai ar kyla tam tikra grėsmė (Jusienė, 2006). Policijos pareigūnų darbas kelia ypatingų reikalavimų, o taip pat yra viena profesijų, labiausiai susijusių su tiesiogine grėsme.

Streso teoriją sukūrė ir terminą 1936 metais vartoti pradėjo kanadiečių gydytojas mokslininkas H. Selye. Pagrindinis jo dėmesio objektas buvo fiziologiniai pokyčiai, atsirandantys žmonių, patyrusių stresą, organizmuose. Stresą jis apibrėžė kaip nespecifinę organizmo reakciją į kenksmingus dirgiklius. Juos H. Selye pavadino bendruoju adaptacijos sindromu, kurį suskirstė į tris fazes:

1. Pirmoji fazė vadinama aliarmu ir susideda iš šoko fazės ir prieš ją nukreiptos reguliavimo fazės. Tačiau dažniausiai organizmas sugeba tik iš dalies pašalinti šoko sukeltus kūno temperatūros, kraujospūdžio, skrandžio ir žarnyno audinių funkcijų sutrikimus.
2. Ilgalaikių stresų metu pasipriešinimo fazėje mobilizuojamos visos reguliuoti padedančios jėgos ir jos dažniausiai laimi. Tačiau jei stresas tęsiasi labai ilgai, neįmanoma išvengti žalos organizmo audiniams.
3. Hormoninė sistema pasiekia trečiąją fazę – išsekimą, kai organizmas nustoja gintis. Dėl to dažniausiai sunkiai susergama. (Selye, 1950; Selye, Fortier, 1950).

Tačiau, H. Selye teigimu, žodį „stresas“ reikėtų vartoti įvardijant griežtai fiziologinę reakciją ir atsargiai jį taikyti, kalbant apie visokių rūšių įtampas“ (Perminas, 2008), kurias kasdieninėje kalboje įprasta vadinti stresu.

Kita grupė streso tyrinėtojų, kurių pagrindiniai atstovai T.H. Holmes ir R.H. Rahe, atkreipė dėmesį ne į streso reakcijas, bet į streso sukėlėjus. Jie tyrė stresorius ir bandė nustatyti universalius jų vertinimo požymius (Lyon, 2000).

Tačiau nei H. Selye, nei T.H Holmes bei R.H. Rahe teorijos bei pateikti modeliai nepaaiškina, kodėl žmonės skirtingai reaguoja į tą pačią situaciją. Be to ir konkretus žmogus į tą pačią situaciją gali reaguoti skirtingai. Buvo padaryta išvada, kad norint suprasti, kaip stresas veikia atliekamos veiklos efektyvumą, reikia atsižvelgti į individualius motyvacinis ir kognityvinius veiksnius, kurie įsiterpia tarp stresoriaus ir reakcijos.

Naujai į streso kilmę pažvelgė kognityvinės psichologijos atstovas R.S. Lazarus. Jis stresą apibūdino kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis, arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei (Lazarus, Folkman, 1988; Lazarus 1974; pagal Dantzer, 2001). R.S. Lazarus ir jo kolegos pabrėžia, kad įvairūs poveikiai gali nesukelti streso tol, kol pats žmogus neįvertina jų kaip stresorių (Lazarus, Folkman, 1984, pagal Autukaite, Valicką, 2004).

Pagrindiniais tarpiniais kintamaisiais tarp organizmo ir aplinkos savo teorijoje R.S. Lazarus įvardijo kognityvinį situacijos įvertinimą bei streso įveikimo procesą. Ką individas laikys žala, grėsme, iššūkiu ar nauda sau, priklauso nuo kognityvinio situacijos įvertinimo. Vertinimo proceso metu priskiriami kokios nors kategorijai ir įvertinami įvairūs situacijos aspektai, atsižvelgiant į jų reikšmingumą asmeninei gerovei. Kognityvinis įvertinimas skirstomas į pirminį ir antrinį. Pirminio įvertinimo metu nustatoma, kokią reikšmę asmeniui gali turėti įvykis. Jis gali būti įvertintas kaip irelevantiškas (neturintis įtakos asmeninei gerovei), turintis teigiamą įtaką arba stresinis. Antrinio įvertinimo metu nustatoma, koks streso įveikimo būdas geriausiai tiktų stresui pašalinti, kokia jo sėkmingo panaudojimo tikimybė. Kognityvinio įvertinimo procesą veikia įvairūs asmenybės ir aplinkos veiksniai, pavyzdžiui, asmeninis išitraukimas, nuostatos, situacijos naujumas, galimybė prognozuoti, trukmė ir kt. Kognityvinis įvertinimas taip pat nulemia stresinio įvykio sukeltos reakcijos pobūdį ir intensyvumą (Lazarus, Folkman, 1984, pagal Grakauską, 2004).

Galima teigti, kad mokslininkai stresui skiria daug dėmesio, buvo sukurtos įvairios stresą tyrinėjančios ir aiškinančios teorijos. Šiandien dauguma mokslininkų naudoja R.S. Lazarus sukurtą bei pasiūlytą streso aiškinimą, teigiantį, kad stresas yra procesas, kurį sudaro trys dalys:

- Pirminis sužadinimas – stresoriaus suvokimas. Tai - išorinis arba vidinis veiksnys, pasireiškiantis kaip grėsmė, iššūkis arba praradimas (Carver, Scheier, 1994; Carver ir kt., 1989; cit. pagal Jusienę, Platkevičiūtę, 2003).
- Antrinis sužadinimas – vadinamasis įvertinimo procesas, kurio metu individas atskiria tai, kas gresia ir yra žalinga, nuo to, kas naudinga; įvertinama potenciali žala (Lazarus, 1998; cit. pagal Jusienę, Platkevičiūtę, 2003).
- Streso įveikimas – tai veiksmai, kuriais psichika arba kūnas bando sumažinti

veikiantį stresorių (Carver, Sheier, 1994; Carver ir kt., 1989; cit. pagal Jusiene, Platkevičiūtę, 2003).

**Apibendrinimas.** Stresas - tai būseną, kuri atsiranda žmogui susidūrus su tokiais psichologinėmis, fiziologinėmis ar socialinėmis aplinkybėmis, kurias jis suvokia kaip grėsmingas ir nėra tikras, jog sugebės jas įveikti. Per kelis streso tyrinėjimo dešimtmečius buvo sukurta įvairių streso teorijų, tačiau šiandien mokslininkai plačiausiai naudoja R.S. Lazarus sukurta streso teorija, kuri šią būseną traktuoja kaip procesą, susidedantį iš stresoriaus suvokimo, jo įvertinimo bei streso įveikimo.

## 1.2. Policijos pareigūnų stresą lemiantys veiksniai

Jau 8-tajame šio amžiaus dešimtmetyje užsienio mokslininkai skyrė daug dėmesio profesinio streso tarp teisėsaugos profesionalų temai. Nors straipsnių šia tema teisėsaugos literatūroje atsirasdavo vis daugiau, tačiau atrodo, kad pagrindinės prielaidos grindžiančios policijos streso koncepciją liko ignoruojamos arba priimamos kaip faktas dėl tvirto empirinio pagrindimo nebuvimo. Ir tik 9 - tajame dešimtmetyje buvo pabandyta (1) identifikuoti prielaidas, grindžiančias policijos streso koncepciją, (2) apžvelgti empirinius įrodymus, susijusius su šiomis prielaidomis, bei (3) pasiūlyti alternatyvią paradigmą, skirtą vadovautis būsimuose policijos streso tyrimuose. (Malloy, Mays, 1984).

Šiuo metu tirdami teisėsaugos darbuotojų streso atsiradimą lemiančius veiksnius tiek užsienio, tiek lietuvių autoriai išskiria keletą pagrindinių. Manoma, kad policijos pareigūnai susiduria su vidiniais (bendraisiais ir specifiniais), taip pat su išoriniais stresorių šaltiniais. Didžiausią įtampą policijos pareigūnams sukelia jų profesijos specifinės bei bendro pobūdžio stresinės situacijos. Skirtingų lyčių, pareigų, padalinių, taip pat skirtingą darbo stažą turinčių policijos pareigūnų reakcija į patiriamus stresorius nevienoda (tos pačios situacijos arba įvykiai jiems sukelia skirtingą įtampą) (Valickas, Vabolytė, 2002). G. Žukauskas (2000) skiria penkis veiksnius: 1) darbe patiriamą stresą; 2) šeimoje patiriamą stresą; 3) santykius su kolegomis; 4) santykius su viršininku; 5) visuomenės požiūrį. JAV mokslininkai teisėsaugos darbuotojų streso priežastis skirsto į keturias sritis: 1) organizacijos vidiniai veiksniai; 2) organizacijos išoriniai veiksniai; 3) darbas ar užduotys; 4) asmuo, jo savybės. (Colbert ir kt., 2006).

C.J. Lennings (1997) apžvelgdamas smurto ir policijos patiriamo streso tyrimus, išskyrė tris stresą didinančių veiksnių kategorijas: 1) asmeniniai (vidiniai) veiksniai; 2) organizaciniai (išoriniai) veiksniai; 3) policijos kultūra. Vidiniai veiksniai apima asmenybės kintamuosius, įveikos stilius ir kt., o išoriniai – tokius dalykus, kaip organizacinį palaikymą arba nepritarimą, organizacinius vaidmenis ir procedūras bei šeimyninius santykius. Prie vidinių veiksnių, lemiančių stresą, taip pat galima priskirti amžių, lytį, asmenybę.

Ankstesnė literatūros apžvalga išryškino problemų, susijusių su darbovieta, įvairovę: lytinį ir rasinį šališkumą bei darbinės veiklos įtakos trūkumą policijos pareigūnų stresui. Papildomi policijos streso paaiškinimai apima bendruomenės būklę, pvz., didelis nusikalstamumas, bendruomenės dydis, šeimos ir bendradarbių palaikymo darbinėje veikloje trūkumas. Didelės apimties tyrime M. Morash su bendraautoriais analizavo darbovietės problemas, hipotetiškai laikytas streso prognozuotojomis. Buvo nustatyta, kad bendruomenės būklė bei socialinio palaikymo trūkumas yra susiję su pareigūnų streso lygiu. Įtakos darbinei veiklai trūkumas ir



asmens rasinės, lytinės ar etninės grupės šališkumas buvo išskirti kaip svarbūs streso veiksniai (Morash ir kt., 2006).

Matome, kad mokslinėje literatūroje skiriami tiek specifiniai policijos pareigūnams stresą lemiantys veiksniai, tiek bendri visiems, tačiau P.M. Hart, A.J. Wearing ir B. Headey (1995) policijos pareigūnus palygino su kitomis visuomeninėmis ir profesinėmis grupėmis (pagal suvoktą gyvenimo kokybę) ir atskleidė gana gerą psichologinės gerovės lygį. Kartu šie rezultatai parodė, kad lyginant su kitais, teisėtvarkos palaikymas ne visuomet kelia stresą. Taigi vieni autoriai teigia, kad policijos darbas susijęs su padidėjusiu stresu, kiti tai neigia, tačiau nėra abejonių, kad policijos darbas ir stresas yra susiję, o juos tiriant reikia atsižvelgti ir į išsamius A.M Berg, E. Hem, B. Lau, K. Haseh ir O. Ekeberg (2005) tyrimo rezultatus, kurie parodė, jog yra tik policijai būdingų stresorių, kurie nėra tinkamai išmatuojami bendraisiais streso instrumentais.

Matome, kad tyrinėjant stresorius dažniausiai išskiriami tie patys veiksniai: organizacijos veiksniai (vidiniai ir išoriniai), tiesiogiai su užduotimis susiję veiksniai, taip pat pats asmuo (jo lytis, rasė, amžius, darbo stažas, vieta ir kt.), asmeninės savybės, aplinka ir pan., skiriasi tik terminai ir grupavimas. Taip pat reikia atsižvelgti, kad policijos profesija susijusi su specifiniais stresoriais, todėl ne visos streso tyrimo metodikos tinkamos tirti policijos pareigūnų patiriamą stresą.

### **1.2.1. Pareigūnų darbo aspektai ir patiriamas stresas**

Policijos darbo tyrimai išryškina dvi su darbu susijusio streso šaltinių grupes: 1) su tiesioginiu pareigū vykdytu susijusius streso šaltinius bei 2) organizacinius streso šaltinius (Brown, Campbell, 1994). Su tiesioginiu pareigū atlikimu susijęs stresas atsiranda vykdant kasdieninį policininko darbą, apimantį riziką patirti smurtą, laiko spaudimą, atsakomybę už partnerius ir už savo veiksmus. Organizaciniai streso pagrindai kyla iš policijos organizacijos specifikos, t.y. neadekvatus vadovavimas, nepakankami išteklių, komunikacijos trūkumas hierarchinėje policijos struktūroje, galimybių kilti karjeros laiptais trūkumas. Organizaciniai veiksniai labiau siejami su ilgalaikiu, pastoviu stresu dėl jų dažnumo, pastovumo, kai tuo tarpu su tiesioginiu pareigū vykdytu susiję veiksniai gali būti ūmaus, trumpalaikio streso priežastis. Beje organizaciniai dalykai taip pat gali tapti ūmaus streso priežastis, pvz., papeikimo skyrimas. Dauguma su tiesioginiu pareigū vykdytu susijusių veiklų gali tapti nuolatinio streso priežastimi dėl jų rutininio pobūdžio. Daugelis tyrimų patvirtina prielaidas, kad organizaciniai veiksniai daug labiau prisideda prie patiriamo streso stiprumo negu su darbu susiję veiksniai (1993; Biggam ir kt., 1997; Brown, Campbell, 1990; Collins, Gibbs, 2003; Manzoni, Eisner, 2006).

B.L. Patterson (1992) tyrė pagrindinius įvairių teisėtvarkos sričių darbuotojų stresorius, tarp jų ir policininkų. Jis atrado netiesinę (angl. *curvilinear*) priklausomybę tarp streso ir patirties, taip pat streso lygio skirtumus priklausomai nuo to, ar policininkai buvo „priekinės linijos“ pareigūnai (t.y. aktyviai patruliuojantys) ar ne. Lyginant su kitomis saugos bei pagalbos tarnybomis, policininkai pasirodė labiau veikiami streso. Šis tyrimas atskleidė, kad organizaciniai, finansiniai aspektai bei nerimas dėl amunicijos gedimų buvo svarbesni stresoriai negu pavojus ar su tiesioginiu pareigų vykdymu susijęs smurtas.

P.M. Hart ir kt. (1993) tyrė stresą nagrinėdamas policijos pareigūnų kasdieninių susidūrimų percepciją. Jis pastebėjo, kad pavojus nėra reikšmingas stresorius policininkams jų kasdieninėje veikloje. Kokybinė policijos pareigūnų streso suvokimo analizė parodė, kad reikšmingiausi streso šaltiniai bei stresoriai buvo organizaciniai veiksniai. Nors smurtas yra reikšmingas stresorius kai kuriems policininkams, daug svarbesni streso šaltiniai glūdi policijos organizacijos struktūroje bei veikloje.

Norvegijoje buvo atliktas išsamus pareigūnų anketinis tyrimas, kuris apėmė darbinio streso tyrimą, pagrindinių charakterio bruožų aprašymą, darbo poziciją kontrolės skalėje, bei įveikos strategijų skalę. Šis tyrimas atskleidė, kad, pavyzdžiui, sužalojimai darbe labiausiai sukelia stresą, tačiau jie pasitaiko rečiausiai, tuo tarpu įtampa darbe buvo pripažinta kaip silpniausias, tačiau dažniausiai pasireiškiantis stresorius. Vyresni policijos pareigūnai nurodė didesnę įtampos darbe svarbą ir mažiau darbinių sužalojimų. Koreliacija tarp streso ir asmeninių bruožų, darbo pozicijos ir įveikos buvo nedidelė. Jo rezultatai parodė, kad yra tik policijai būdingų stresorių, kurie nėra tinkamai išmatuojami bendraisiais streso instrumentais (Berg ir kt., 2005).

Iš tyrimų matome, kad policijos organizaciniai veiksniai (organizacijos specifika, uždarumas, neadekvatus vadovavimas, nepakankami ištekliai, komunikacijos su vadovais stoka, galimybių kilti karjeros laiptais trūkumas ir pan.) siejami su silpnesniu, bet ilgalaikiu, nuolatiniu stresu, o su darbo specifika susiję veiksniai (pavojus, sužalojimai, su tiesioginiu pareigų vykdymu susijęs smurtas) – su didesniu, bet rečiau pasitaikančiu stresu.

### **1.2.2. Pareigūnų lytis ir patiriamas stresas**

Tiriant lyties įtaką streso suvokimui ir įveikimui, gaunami skirtingi rezultatai. Visgi, tai tampa aktualia tema, kadangi istoriškai susiklostęs vyrų dominavimas teisėsaugos institucijose mažėja, o moterų dirbančių šioje srityje skaičius auga. Lietuvoje, remiantis Nusikalstamumo prevencijos Lietuvoje centro duomenimis, policijoje dirbančių moterų skaičius išaugo nuo 6,6% visų policijos pareigūnų 1992 metais iki 22,6% 2007 metais.

Policijos pareigūnų stresas yra susijęs su eile negatyvių elgesio ir psichologinių pasekmių, tokių kaip didelis piktnaudžiavimas alkoholiu, skyrybos ir smurtas. Susirūpinimą dėl pareigūnų smurto kelia tiek su darbu susiję veiksmai, pavyzdžiui, perdėtos ar brutalios jėgos naudojimas, tiek ir su darbu nesusijęs smurtas, pavyzdžiui, smurtavimas namuose. Nepaisant domėjimosi sąveika tarp subkultūrinių nuostatų, organizacinės struktūros bei keliančių didelį stresą įvykių, daugelis policijos pareigūnų smurto tyrimų pamiršta nagrinėti fundamentalų dalyką – lytį. Iš tiesų, dauguma policijos stresą nagrinėjančių tyrimų net nepamini lyties arba koncentruojasi į lytį kaip į paprastą kontrolinį kintamąjį. Siekiant išnagrinėti, kaip lytis, stresas bei teisėsaugos struktūros lemia smurtinį elgesį tarp policijos pareigūnų, gali būti naudojami jau esantys duomenys, taip pat tiesioginės pareigūnų apklausos. Gautos išvados rodo, kad teisėsauga visgi išlieka vyriška organizacija, ir tai labai lemia vyrų ir moterų įvaizdį, bendravimą bei organizacinę elgseną (Kurtz, 2006). Galima numanyti, kad panaši situacija yra ir Lietuvoje. Todėl nagrinėjant policijos pareigūnų patiriamą stresą labai svarbu atsižvelgti ir į lytį.

JAV atlikti tyrimai rodo, kad moterys pareigūnės, pavyzdžiui, prižiūrinčios lygtinai nuteistuosius, parodo ryškesnius fizinio streso požymius, tačiau, kad ir kaip neįtikėtina, atspindi mažesnius profesinio streso lygius. (Colbert ir kt., 2006). Norvegijoje pareigūnės moterys darbinis stresorius patiria rečiau, tačiau, lyginant su vyrais, įvertina juos kaip sunkesnius (Berg ir kt, 2005). Vermonte (JAV) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad iš esmės vyrų ir moterų pareigūnų stresą sukelia tie patys veiksniai. Išimtis buvo tik stresas susijęs su darbo užduotimis: moterys teigė patiriančios didesnę stresą susidurdamos su tragedija, su atsakomybe už visuomenės bei jų kolegų saugumą, taip pat dėl pasirinktos profesijos, kurioje dominuoja vyrai (Bartol ir kt., 1992).

Kito tyrimo, kurio metu buvo ištirtos 52 moterys pareigūnės ir 52 vyrai pareigūnai, rezultatai parodė, kad vyrai pareigūnai patiria didesnę stresą, emocinį pervargimą bei nepasitenkinimą darbu nei moterys. Pareigūnių moterų atveju patiriamas stresas buvo susijęs su fiziniais simptomais, nepasitenkinimu darbo pobūdžiu, bendradarbiais bei emocinio išsekimo pojūčiais. Pareigūnų vyrų atveju patiriamas stresas buvo susijęs su fiziniais simptomais, nepasitenkinimu bendradarbiais, darbu bei emociniu išsekimu. (Norvell ir kt., 1993). Matome, kad šio tyrimo rezultatai skiriasi nuo C.R. Bartol ir kt. (1992) rezultatų, jie rodo, kad moterys pareigūnės patiria silpnesnę stresą, nors streso šaltiniai panašūs.

Taigi pareigūnų, tiek vyrų, tiek moterų patiriamą stresą kelia tie patys veiksniai, tačiau jie nevienodai svarbūs abiejų lyčių atstovams. Taip pat matome, kad tiriant lyties ir streso ryšį gaunami nevienareikšmiai rezultatai, kartais net prieštaringi – vieni tyrimai rodo, kad moterys patiria mažesnę stresą, kiti, kad beveik vienodą kaip ir vyrai, tretį teigia, kad moterims būdingas didesnis stresas.

### 1.2.3. Amžius, stažas, darbo vieta ir patiriamas stresas

Atliekant įvairius streso tyrimus tiriamųjų amžius, stažas, darbo vieta ar vietovė paprastai nėra pagrindinis tyrimo objektas, tačiau dažnai atsižvelgiama į šiuos demografinius duomenis, nes jie yra informatyvūs ir naudojami kaip papildomi kintamieji analizuojant tyrimų duomenis. Pavyzdžiui, Norvegijoje A.M Berg, E. Hem, B. Lau, K. Haseth ir O. Ekeberg (2005) tyrė policijos pareigūnų patiriamo streso ypatumus. Jo metu pastebėjo, kad skirtingo amžiaus pareigūnams stresą sukeltantys veiksniai buvo nevienodai svarbūs – vyresnio amžiaus pareigūnai nurodė didesnę įtampos darbe ir mažesnę patiriamų sužalojimų svarbą.

Atliekant tyrimus, atsižvelgiama į policijos pareigūnų darbo stažo ir patiriamo streso sąsajas. Vieno tyrimo metu buvo nustatyta, kad vidutinės darbo patirties (t.y. dirbantys keletą metų) pareigūnai patirdavo didesnę stresą, kai tuo tarpu naujokai bei turintys didelį stažą (12 ir daugiau metų) turėjo palyginti žemus streso lygio įvertinimus (Patterson, 1992).

JAV atlikto tyrimo metu buvo domimasi, kaip stresas veikia kaimo vietovių ir mažų miestelių pareigūnus (Scott, 2004). Pastebėta, kad mažų miestelių ar policijos padalinių pareigūnai susiduria ir su tam tikrais specifiniais darbo aspektais. Pavyzdžiui, didelio miesto pareigūnai per visą savo karjerą gali ir nesusitikti su aukštais viršininkais, tuo tarpu mažesniuose rajonuose ar miesteliuose pareigūnas susitinka su vadovu praktiškai kasdien. Šis tyrimas atskleidė, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp pareigūnų patiriamo streso bei policijos departamento, kuriame jie dirba, dydžio (Scott, 2004), t.y. didesniame policijos padalinyje dirbantys policijos pareigūnai patiria didesnę stresą.

Matome, kad tyrinėjant pareigūnų stresą svarbūs veiksniai yra pareigūnų amžius, jų darbo stažas, taip pat ir tai, kur jie atlieka savo pareigas – didelio ar mažo miestelio policijos padalinyje. Tyrimų rezultatai rodo, kad priklausomai nuo amžiaus tie patys stresą sukeltantys veiksniai yra nevienodai svarbūs; mažesnę stresą patiria naujokai bei turintys didelį stažą ( $\geq 12$  metų); didesnėje policijos įstaigoje dirbantys policijos pareigūnai patiria didesnę stresą.

### 1.3. Streso intervencija kaip stresą mažinantis veiksnys

Moksliniai tyrinėjimai neapsiriboja tik streso veiksnių tyrimais, nemažai dėmesio skiriama streso valdymo strategijų kūrimui. Beveik vienbalsiai teigiama, kad teisėtvarkos palaikymas, tai – darbas, susijęs su dideliu stresu. Nors ši profesija nėra vienintelė, kuri siejasi su asmeniniu pavojumi, tačiau kai kurie grėsmių, su kuriais dirba policija, veiksniai daro šį stresą unikalų (Lennings, 1997). Kai kurie autoriai netgi pastebi, kad stipraus streso patyrimas yra neatsiejamas su policijos darbu. Atkreipiamas dėmesys, kad nesugebėjimas efektyviai susitvarkyti su stresiniais įvykiais gali sukelti nepageidaujamų psichologinių ir somatinių pasekmių, vedančių į chronišką stresą, išsekimą, darbo metimą (Anshel, 2000). Tuo tikslu yra atliekama stresorių analizė, siekiant atpažinti streso šaltinius bei surasti kaip protiniai (psichiniai) įgūdžiai galėtų padėti efektyviau funkcionuoti bei inicijuojami streso valdymo mokymai (Scanff, Taugis, 2002). Rezultatai rodo, kad streso valdymo programos teisėsaugos pareigūnams gali būti efektyviausios, kai orientuojamos į labiausiai tikėtinas specifines situacijas (Sarason ir kt., 1979). Taigi išvada galėtų būti tokia: profesinio streso policijoje studijų dėmesys turėtų būti labiau sukoncentruotas į elgesio ir prevencijos strategijas, negu į streso priežastis ir padarinius (Webb, Smith, 1980).

Dar vienas pareigūnų patiriamo streso aspektas – ar jie yra apmokyti, kaip elgtis įvairiose stresinėse situacijose. Tyrimų rezultatai rodo (Scanff, Taugis, 2002), kad streso valdymo mokymai yra labai naudingi pareigūnams, jų gebėjimui atitinkamai elgtis ir jaustis stresinėse situacijose.

Kanadoje atlikta studija, kurios tikslas buvo nustatyti įprastus stresorius ir reakcijos į stresą svarbą policijos pareigūnams įprasto budėjimo metu. Naudojantis širdies ritmu kaip pirminiu vegetacinės nervų sistemos sužadavimo indikatoriumi, susietu su stebėto fizinio aktyvumo duomenimis, surinktais per 76 pilnas pamainas, ši studija atskyrė fizinį ir psichosocialinį stresus. Rezultatai parodė, kad policijos pareigūnai patiria tiek fizinį, tiek psichosocialinį stresą dirbdami, bei išgyvendami tikėtiną stresą pamainos pradžioje, taip pat įvykus kritinei situacijai, pareigūnai nepilnai atsistato po patirto streso baigdami savo pamainą (Anderson ir kt., 2002). Šio tyrimo išvados parodė, kad būtina atlikti debriefingą pareigūnams, patyrusiems kritinių įvykių jų pamainos metu. Taip pat yra svarbu stiprinti streso valdymo bei įveikos strategijų mokymus.

Moksliniai tyrimai taip pat patvirtina, kad laisvalaikio forma bei dažnumas turi reikšmės psichinei bei fizinei sveikatai. Atpalaiduojantis laisvalaikis, pasirodo, labiausiai padeda įveikti stresą, o socialinio tipo bei kultūrinis laisvalaikis padeda išlaikyti geresnę psichinę bei fizinę sveikatą (Iwasaki, 2005).

Pateikti moksliniai tyrimai rodo, kad pareigūnų darbe streso intervencija labai svarbi ir veikia kaip stresą mažinantis veiksnys, nes apmokyti susidoroti su sudėtingomis situacijomis,

rūpintis savo laisvalaikiu, gaunantys tinkamą pagalbą po kritinių įvykių pareigūnai lengviau įveikia stresą arba patiria jį lengvesnį. Optimistiškai nuteikia vienareikšmiai tyrimų rezultatai, kad streso intervencija visais atvejais duoda gerų rezultatų mažinant pareigūnų patiriamą stresą.

**Apibendrinimas.** Policijoje dirbantis pareigūnas dažniau susiduria su stresu. Iš apžvelgtų tyrimų matome, kad sąlyginai išskiriami du pagrindiniai policijos pareigūnų streso šaltiniai: su tiesioginių pareigų vykdymu susiję stresoriai bei organizaciniai stresoriai. Be to, daugelis autorių sutinka, kad organizaciniai darbo aspektai kelia pareigūnams didesnę ir ilgalaikę stresą nei su tiesioginių pareigų atlikimu susijusiais stresoriais. Taip pat dėl nevienodai suvokiamos stresorių reikšmės svarbūs kintamieji yra lytis, darbo stažas, amžius, darbo vieta. Atkreiptinas dėmesys, kad pareigūnų darbe labai svarbūs streso valdymo mokymai bei rehabilitacija po kritinių įvykių. Reikia pažymėti, kad Lietuvos policijoje taip pat atliekami streso valdymo mokymai, vedami seminarai, rengiami įvairūs informaciniai leidiniai, atmintinės pareigūnams, pvz. „Stresas. Atmintinė pareigūnams“ (2000), „Būsi sveikas – lydės sėkmė. Atmintinė vidaus tarnybos sistemos pareigūnams“ (2007) ir kt.

## 2. Policijos pareigūnų naudojamos streso įveikos strategijos

### 2.1. Streso įveikos samprata

Streso įveika per paskutinius tris dešimtmečius susilaukė ypač didelio tyrėjų susidomėjimo (Grakauskas, Valickas, 2006). Kai kurie autoriai teigia, kad sudėtinga atskirti gynybos ir įveikos mechanizmus, o įveika laikomos sąmoningos arba pusiau sąmoningos psichinės operacijos, skirtos surasti išeitį iš sudėtingų probleminių situacijų (Andrikienė ir kt., 2004). P. Cramer (1998) teigia, kad įveikos strategijos apima tik sąmoningas, tikslingas pastangas siekiant suvaldyti ar išspręsti probleminę situaciją. Taip pat siūloma skirti įveiką nuo gynybos mechanizmo pagal psichines reakcijas į nelaimę: minčių manipuliavimas siejamas su gynyba, o galvosenos nuostatų peržiūrėjimas - su įveika (Miceli, Castelfranchi, 2001).

R.S. Lazarus teorijoje įveika 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). „Nors, pastovūs streso įveikimo stiliai tikrai egzistuoja ir yra svarbūs, įveikimas labai priklauso nuo konteksto“ (Lazarus, Folkman, 1985; pagal Blažienę, 2005). Kaip pastebėjo J.D.A. Parker ir N.S. Endler (1992), įveikos strategijos yra labai susiję su asmens požiūriu į stresinius gyvenimo įvykius, o specifiniai įveikos stiliai gali pagerinti fizinę ir psichinę sveikatą arba pasunkinti ligą.

Tuo remdamiesi galime skirti 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; trečia, streso įveika – tai asmens pastangos įveikti keliamus reikalavimus, nesvarbu, ar šios pastangos yra sėkmingos, ar ne (Lazarus, 1993).

Mokslininkai yra pasiūlę ir tyrę daug įvairių streso įveikos strategijų ir stilių, bet dauguma jų gali būti sugrupuoti į kelis pagrindinius stilius. Kadangi šiame darbe naudojamas Ž. Grakausko ir G. Valicko sukurtas streso įveikos klausimynas, todėl tolimesnėje streso įveikos strategijų literatūros analizėje orientuojamasi į jų išskirtus 4 faktorius: 1) į problemos sprendimą, 2) į emocijas nukreiptos streso įveikos strategijos (Lazarus, 2003; Grakauskas, Valickas, 2006 ir kt.), 3) psichologinio vengimo (Parker, Endler, 1992; Grakauskas, Valickas, 2006), 4) socialinės paramos (Amirkhan, 1994; Grakauskas, Valickas, 2006; kt). Toliau detaliau apžvelgsime kiekvieną streso įveikos strategiją, taip pat aptarsime vidinę darną (angl. *Sense of Coherence*), kurią kai kurie mokslininkai (Horsburgh, 2000; pagal Grakauską, Valicką, 2006) priskiria prie vidinių žmogaus išteklių, nuo kurių priklauso streso įveikos strategijos pasirinkimas.

### **2.1.1. Į problemų sprendimą nukreipta strategija**

R.S. Lazarus ir S. Folkman savo darbuose išskiria du įveikos stilius, žinomus kaip „į problemą nukreipta įveika“ ir „emocijas nukreipta įveika“. Į problemą nukreipta įveikos strategija yra dažniausiai naudojama tuomet, kai situaciją galima keisti (Biggam ir kt., 1997; Grakauskas, Valickas, 2006). Šiai strategijai priskirtinos tokios veiklos, kaip problemos analizė (ieškoma savo klaidų, aiškinamasi, ar ne per mažai buvo pastangų, lėmusių probleminę situaciją), sprendimo paieška (apgalvojamas galimas elgesys ir jo padariniai), sprendimo įgyvendinimo planavimas, informacijos, reikalingos spręsti iškilusią problemą, rinkimas ir kaupimas, laiko valdymas, tikslų nustatymas (Grakauskas, Valickas, 2006).

Daugelis mokslininkų sutaria, kad iš esmės į problemos sprendimą nukreiptos įveikos strategijos yra teigiamai susijusios su prisitaikymu ir gera sveikata, arba kitaip sakant, yra adaptyvios (Cosway ir kt., 2000). Tai patvirtina ir J.M. Violanti (1992) atlikto tyrimo rezultatai, kurie rodo, kad planingo problemos sprendimo įveikos strategijos labai mažina distresą.

Taigi tyrimų rezultatai vienareikšmiai – į problemos sprendimą nukreipta įveikos strategija yra adaptyvi, nes naudojama konstruktyviai keisti netinkamą situaciją. Tuo remiantis toliau šiame darbe bus teigiama, kad ši įveikos strategija adaptyvi.

### **2.1.2. Psichologinio vengimo strategija**

Vengimo strategijos atspindi sąmoningas pastangas atsitraukti nuo streso šaltinio – kognityviai arba fiziškai (Anshel, 2000). Naudojant stresinės situacijos įveikimui vengimo strategiją gali būti naudojami įvairūs dėmesio nukreipimo būdai: stengiamasi užsiimti kitais dalykais, kad nebūtų galvojama apie patirtus sunkumus, dėmesys nukreipiamas nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus, ar ilsimasi ir negalvojama apie tai, kas įvyko. Taip pat gali būti naudojama teigiama situacijos interpretacija: tikimasi, kad laikas išspręs visas problemas, juokaujama apie tai, kas įvyko, bandoma pakelti sau nuotaiką, įsivaizduojama, kad padėtis geresnė, negu yra iš tikrųjų (Grakauskas, Valickas, 2006). J.D.A. Parker ir N.S. Endler (1992) taip pat siūlė kaip svarbų įveikos stilių išskirti tokias su vengimu susijusias strategijas, kaip užsiėmimas pašalinėmis užduotimis ar atitraukiančiomis veiklomis (atitraukimas) ar kitų žmonių susiradimas (socialinis nukreipimas).

Tyrimų išvados apie į vengimą nukreiptų įveikos strategijų ir adaptacijos ryšį yra prieštaringos. Taip yra dėl daugelio priežasčių, viena iš jų yra ta, kad vengimas skirtingai apibrėžiamas įvairiuose tyrimuose. Psichologinis vengimas gali būti traktuojamas tiek kaip



adaptyvi, tiek kaip neadaptyvi streso įveikos strategija. Pavyzdžiui, jeigu žmogų ištinka širdies priepuolis, yra neadaptyvu jį ignoruoti ar vengti. Tačiau būnant ligoninėje vengimas yra adaptyvi įveika, nes vietoj koncentravimosi į širdies smūgį geriau energiją skirti dalykams, padėsiantiems pasijusti geriau. Apskritai vengimas ilgesniu laikotarpiu laikomas neadaptyvia įveikos strategija, jei asmuo ir toliau vengia „susidurti“ su problema ir nekeičia savo gyvenimo stiliaus (Cosway ir kt., 2000).

Viena iš psichologinio vengimo formų yra disociacija, arba atsiribojimas nuo sąmoningų minčių, jausmų ar prisiminimų apie skausmingą ar stresinį įvykį. Disociacija gali būti susijusi su psichiniu sutrikimu arba švelnia gynyba nuo sunkių minčių ar jausmų. Didelį stresą keliančių dalykų vengimas atsisakant pripažinti bet kokį emocinį poveikį ar išstumiant jį iš sąmoningumo lygmens yra suprantamas atsakas į tokius reikšmingus stresinius įvykius, kaip pastovi smurto ar mirties grėsmė, susidūrimas su piliečiais, kurie buvo fiziškai ar psichiškai traumuoti, palaikymo ir supratimo iš visuomenės trūkumo suvokimas, susidūrimas su stipriai sužeistais ar mirusiais žmonėmis. Tam tikrais atvejais šis įveikos stilius gali būti priimtinas trumpu periodu, ypač kai stresoriai yra pastovūs ir nemažėja, tačiau ši įveikos strategija yra neadaptyvi, jeigu trunka ilgai (Aaron, 2000). Tačiau su policijos pareigūnais atlikto tyrimo metu gauti rezultatai parodė, kad vengimo įveika netinkama policijos pareigūnams, nes labai padidina stresą (Violanti, 1992).

Matome, kad psichologinio vengimo įveika, kai atsisakoma spręsti problemą, o dėmesys nukreipiamas kitur, tam tikrose situacijose gali būti vertinama kaip adaptyvi, kai naudojama trumpai, ir neadaptyvi, jeigu užtrunka ilgą laiką.

### **2.1.3. Socialinės paramos strategija**

J.D.A. Parker ir N.S. Endler socialinės paramos siekimo įveikos nepriskyrė atskirai grupei, o aiškino kaip vieną galimų vengimo strategijos pasireiškimų (Parker, Endler, 1992). Tuo tarpu kiti mokslininkai socialinės paramos siekimą laiko atskiru streso įveikos stiliumi (Amirkhan, 1994; Grakauskas, Valickas, 2006).

Kai kurie autoriai socialinės paramos strategiją dar skirsto į atskiras emocinės ir instrumentinės socialinės paramos strategijas (Carver ir kt., 1989). Tačiau kiti mokslininkai nelinkę šitaip skirstyti socialinės paramos strategijų. Tyrimai rodo, kad emocinė ir instrumentinė socialinės paramos strategijos stipriai koreliuoja tarpusavyje ir tiriamieji šių įveikos tipų praktiškai nediferencijuoja (Amirkhan, 1994; Grakauskas, Valickas, 2006).

R.S. Lazarus ir S. Folkman tvirtino, kad socialinis palaikymas gali vienu metu būti ir į problemas, ir į emocijas nukreipta įveikos strategija. Pavyzdžiui, asmens kalbėjimas su

bendradarbiu apie stresinį įvykį gali veikti kaip į problemą nukreipta streso įveikos strategija, jei jis sulaukia naudingos informacijos, padedančios susitvarkyti su įvykiu. Kalbėjimas su kuo nors apie stresinį įvykį veikia kaip į emocijas nukreipta įveikos strategija, kai gautas emocinis palaikymas padeda sureguliuoti emocines įvykio reakcijas (Patterson, 2003). J.D.A. Parker ir N.S. Endler (1992) tyrimai parodė, kad depresija neigiamai koreliavo su socialiniu nukreipimu, šiuo atveju tai reikštų, kad socialinės paramos strategija mažina depresiją ir yra adaptyvi.

Galima teigti, kad socialinės paramos strategija gali būti vertinama ir kaip savarankiška strategija, ir kaip kitų strategijų sudėtinė dalis. Taip pat ji gali būti adaptyvi arba neadaptyvi priklausomai nuo situacijos konteksto ir to, kaip ji naudojama - problemos sprendimui ar jos vengimui.

#### **2.1.4. Į emocijas nukreipta strategija**

Į emocijas nukreipta strategija, kaip ir socialinės paramos strategija, skirtingai apibrėžiama ir interpretuojama. Pavyzdžiui, R.S. Lazarus ir S. Folkman darbuose išskiriama į emocijas nukreipta įveika apima kognityvines situacijos reikšmės keitimo pastangas per tam tikrą kognityvinį restruktūrizavimą, minimizavimą, šviesių pusių žiūrėjimą, humorą, kalbėjimąsi su užjaučiančiais žmonėmis bei bandymus atsiriboti vartojant alkoholį ir narkotikus (Biggam ir kt., 1997). Kiti mokslininkai teigia, kad ši strategija naudojama įveikti stresinę situaciją, ieškant kaltųjų ir išliejant susikaupusias neigiamas emocijas (emocinė iškrova). Nusprendus, kad ne pats esi kaltas dėl susidariusios situacijos (neprisiimama atsakomybė), galima „išsikrauti“ ant aplinkinių (jie kritikuojami ir kaltinami, pykstama, juntama stipri emocinė įtampa, kuri išreiškiama verbaliai) arba kaltinamas likimas, o priešingu atveju reikėtų kaltinti patį save (Grakauskas, Valickas, 2006).

R. Cosway ir kt. (2000) teigia, kad į emocijas nukreiptos įveikos strategijos neigiamai susiję su prisitaikymu ir sveikata, kitaip dar vertinamos kaip neadaptyvios įveikos strategijos. Tuo tarpu J.M. Violanti (1992) pastebėjo, kad atsiribojimas (viena iš į emocijas nukreiptų įveikų) tam tikrose situacijose gali būti labai efektyvus.

Taigi matome, kad ir ši strategija nėra vienareikšmiškai interpretuojama. Priklausomai nuo situacijos ir strategijos taikymo tikslo jos kontekste, asmenybės savybių, ji gali būti vertinama ir kaip adaptyvi, ir kaip neadaptyvi.

### 2.1.5. Kitos streso įveikos strategijos

Yra ir kitų streso įveikos strategijų klasifikavimo būdų. Pavyzdžiui, M.H. Anshel (2000) savo darbe apie streso įveikos procesą pasiūlė policijos pareigūnų streso įveikos modelį, kuris sudarytas iš tokių dalių: 1) stresoriaus atpažinimas, 2) pareigūno kognityvinio stresinio įvykio suvokimas ar interpretavimas, 3) įveikos stiliai, t.y. įveikos strategijų kategorijos, kurios paprastai naudojamos po anksčiau minėtų interpretacijų tiek kognityvine, tiek bihevioristine forma. Įveikos strategijos skirstomos į priartėjimo ir vengimo strategijas, o šios savo ruožtu skirstomos į kognityvines ir bihevioristines strategijas. Priartėjimo strategijos tikslas – kontroliuoti, pagerinti suvokimą arba tobulinti išradingumą suvaldant streso šaltinius per mintis (priartėjimo – kognityvinė įveikos strategija) ar veiksmus (priartėjimo – bihevioristinė įveika) (Anshel, 2000).

A. Furnham ir J. Traynar (1999) nagrinėjo represyvų (angl. *repressive*) įveikos stilių, kuris susijęs su vengimo stiliumi apdorojant informaciją, apribojant prisiminimus apie neigiamus emocinius patyrimus bei įtikinėjant save.

Kiti autoriai mini ir kitas įveikos strategijas: tikėjimą Dievu (Carver ir kt., 1989; Furnham, Traynar, 1999; Kazlauskas, 2006) arba religinę įveiką (Falsetti ir kt., 2003), draugų, šeimos ir artimųjų paramą kaip įveikos veiksnį (Kazlauskas, 2006) bei kitas.

Apibendrinant galime teigti, kad nors įvardinamos skirtingai, tačiau ir šios įveikos strategijos susijusios tiek tarpusavyje, tiek ir su anksčiau aptartomis keturiomis strategijomis: persipina, papildo viena kitą, į tą patį reiškinių pažiūri kitu kampu, tuo praturtindamos turimas mokslines žinias apie psichologinę streso įveiką.

### 2.2. Vidinė darna

Viena iš šiuolaikinių sveikatos teorijų – saliutogenezės teorija, kurią išplėtojo A. Antonovsky, išsamiai analizuoja vidinę darną. Ši teorija nagrinėja saliutogeninius, arba sveikatą lemiančius, veiksnius, prie kurių priskiriami vidinė darna, socialinė parama, pasitikėjimas savimi bei kitais žmonėmis, streso įveika ir kt.

A. Antonovsky vidinę darną apibūdino kaip globalią žmogaus gyvenimo orientaciją ir išskyrė tris pagrindinius jos komponentus: suprantamumą (angl. *comprehensibility*), sugebėjimą valdyti, kontroliuoti situaciją (angl. *manageability*) bei prasmingumą (angl. *meaningfulness*). Žmonės, turintys stiprų vidinės darnos jausmą, yra įsitikinę, kad daugelis jų gyvenimo įvykių bei pokyčių jiems suprantami, prasmingi, kontroliuojami ir nuo jų priklausomi (Schumann ir kt, 2003; Tali, 2004, pagal Petruolytę, Pileckaitę-Markovienę, 2007). Anot A. Antonovsky (1987, pagal

Blažienė, 2005), suprantamumo jausmą turintis žmogus yra tikras, kad iš vidinės ir išorinės aplinkos ateinantys nepažįstami stimulai yra išaiškinami ir tikėtini, struktūruojami, o ne migloti, chaotiški ir nepaaiškinami. Toks žmogus supranta daugelį aplinkos reikalavimų, o jei nesupranta, prašo kitų jam padėti ir paaiškinti. Žmogus, kurio kontrolės jausmas yra tvirtas, tiki, jog pats galės išspręsti problemą arba prašyti pagalbos ir jos susilaukti. Taigi kontrolės jausmas nebūtinai priklauso nuo paties žmogaus resursų ir kompetencijos – jis taip pat pajungia žmogaus tikėjimą, kad kiti gali padėti išspręsti iškilusias problemas. Kontrolės jausmas yra silpnas, jei žmogus jaučia, jog jį valdo įvykiai, negali pasitikėti jam svarbiais žmonėmis arba gyvenimas jam yra neteisingas. Prasmingumo jausmą turintis žmogus yra tikras, jog visi išoriniai ir vidiniai impulsai ir reikalavimai verti pastangų, pasiaukojimo, įsipareigojimų. Atitinkamai, prasmės jausmas yra žemas, jei žmogus daugelį savo užsiėmimų laiko nevertais pastangų ir beprasmeis (Blažienė, 2005).

Yra nustatytas aukšto vidinės darnos lygio ryšys su gebėjimu spręsti problemas, savęs vertinimu, kontrolės lokusu ir neigiamas ryšys su nerimastingumu bei bloga psichologine savijauta (Tali, 2004, pagal Petruolytę, Pileckaitę-Markovienę, 2007). Vidinė darna taip pat „yra glaudžiai susijusi su subjektyvios gerovės jausmu, o jos - su psichologiniu distresu. Vidinę darną lemia trys gyvenimo aplinkybės: pastovumas; apkrovimo balansas; dalyvavimas socialiai svarbiuose sprendimuose“ (Pileckaitė – Markovienė, 2001, pagal Blažienę, 2005).

Matome, kad šiuolaikiniame moksle vidinė darna yra vertinama kaip ypač svarbus psichologinis veiksnys, kuris turi didelę įtaką tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai. Šis veiksnys lemia reakcijos į aplinkos pokyčius, stresą adekvatumą bei streso įveikos strategijos pasirinkimą.

**Apibendrinimas.** Daugelis autorių skiria panašias strategijas, kurios, kaip ir anksčiau apžvelgtų stresorių atveju, skiriasi kiekiu, terminais, grupavimu ir pan. Taip pat skiriasi jų vertinimas, t.y. tos pačios strategijos vienu autorių apibrėžiamos kaip adaptyvios, kitų kaip neadaptyvios, pvz., jau minėtos vengimo, socialinės paramos ir į emocijas nukreiptos strategijos. Į problemą nukreipta strategija vienareikšmiškai įvardijama kaip adaptyvi (Berg ir kt., 2005; Biggam ir kt., 1997; Lennings, 1997; Violanti, 1992; ir kt). Šiame darbe taip pat laikysimės tos pačios nuomonės. Tuo tarpu kitų įveikos strategijų vienareikšmiškai priskirti prie adaptyvių arba neadaptyvių kol kas negalime, nes, kaip matėme, daugeliu atveju tai priklauso nuo asmenybės, situacinių veiksnių ir pan., todėl šio tyrimo metu nagrinėsime, kurios strategijos adaptyvios ar mažiau adaptyvios tarp Lietuvos kriminalinės policijos pareigūnų.

### 2.3. Pareigūnų naudojamos įveikos strategijos

Kaip jau minėta, policijos darbas yra susijęs su padidėjusiu stresu. Nesugebėjimas efektyviai įveikti stresinių situacijų gali sukelti nepageidaujamų psichologinių ir somatinių padarinių, vedančius prie chroniško streso, perdegimo, bei „išėjimo iš profesijos“ (Anshel, 2000).

Vienas iš policijos streso šaltinių yra susijęs su įveikos mechanizmu, kuriuos naudoja policijos pareigūnai siekdami sumažinti patiriamą stresą, tinkamumu ir pasirinkimu. Tik sąmoningos kognityvinės ar bihevioristinės įveikos strategijos, skirtos sumažinti patiriamą stresą ar pagerinti asmens galimybes susitvarkyti su stresu, atspindi įveikos procesą (He ir kt., 2002). Be to, daugelis tyrimų rodo, kad vyrai ir moterys naudoja skirtingas streso įveikos strategijas. Savo tyrime N. He ir kt. nustatė, kad moterims konstruktyvios streso įveikos strategijos buvo reikšmingos depresijai mažinti. Beveik pusė tyrime dalyvavusių pareigūnių moterų nurodė, kad dažnai ar visada naudoja tokias įveikos strategijas: sunkiu periodu pasikliauja tikėjimu Dievu, meldamos pagalbos ir stiprybės, pasikalba su sutuoktiniu, partneriu ar draugu, susikuria planą bei jo laikosi. Be to, yra skirtumų, tarp vyrų ir moterų naudojamų konstruktyvių įveikos strategijų. Vyrai daug mažiau pasikliauja dvasinėmis vertybėmis ir rečiau tariasi su sutuoktine, šeimos nariais ar draugais (He ir kt., 2002).

Svarbus veiksnys, siejantis policijos pareigūnų patiriamą stresą, jų naudojamas streso įveikas, yra pareigūnų asmenybės bruožai. Asmenys, turintys aukštus ekstravertiškumo, sąžiningumo įverčius, lyginant su kitais, dažniau naudoja aktyvias įveikos strategijas (kontrolę, kitų palaikymą). Asmenybės bruožai – neurotiškumas, ekstravertiškumas, sąžiningumas – yra svarbūs policininkų patiriamo streso ir naudojamų įveikos strategijų faktoriai (Lau ir kt., 2006).

Atsižvelgiant į vidinį organizacinį spaudimą bei asmenines savybes, policijos pareigūnai greičiausiai gali naudoti vieną iš psichologinio vengimo formų – disociaciją. Ji yra neadaptivi streso įveikos strategija, todėl pareigūnai, naudojantys šią strategiją, lyginant su tais, kurie pripažįsta stresorių pasekmes, turi didesnę tikimybę patirti psichologinių ar net psichinių problemų. Tuo tarpu tie, kurie prisiima sunkią užduotį nevengti minčių ir jausmų, gali tikėtis sveikesnių pasekmių (Aaron, 2000).

G.T. Patterson (2003) nustatė, kad pareigūnai, dažniau susiduriantys su stresiniais įvykiais savo darbe ir gyvenime, linkę naudoti daugiau ir įvairių streso įveikos strategijų (orientuotų į problemos sprendimą, socialinę paramą bei į emocijas nukreiptų).

Svarbia įveikos strategija turėtų būti pripažįstamas ir laisvalaikis, jo formos. Laisvalaikis dažnai traktuojamas kaip atsitraukimo nuo kasdienybės ar neproduktyvios veiklos forma. Įveikos

tyrimų literatūroje laisvalaikis buvo traktuojamas tik kaip į emocijas nukreiptos streso įveikos forma. Tačiau laisvalaikis yra daug platesnė sąvoka, kuri apibūdinama priklausomai nuo to, ką žmonės veikia (laisvalaikio elgesys) ir ką jie jaučia (poilsio patyrimas). Tyrimo rezultatai patvirtina, kad policijos pareigūnų laisvalaikis yra svarbus siekiant efektyviai įveikti stresą bei išsaugoti gerą fizinę ir psichinę sveikatą. Taigi reikia skirti daugiau dėmesio laisvalaikiui kaip streso įveikos būdai bei geros sveikatos būklės palaikymui. Tirtos septynios laisvalaikio formų grupės. Atpalaiduojanti poilsio forma pasirodė stipriausiai lemianti efektyvią streso įveiką. Tačiau, pavyzdžiui, dalyvavimas fiziškai aktyvioje laisvalaikio veikloje ne visada gali būti efektyvus streso įveikos būdas. Tai susiję su tuo, kad tokia laisvalaikio forma gali sukelti tam tikrą stresą (naujų įgūdžių išmokimas, varžymasis ir pan.) Apibendrinami galime teigti, kad laisvalaikio formos yra svarbūs streso įveikos ir geros sveikatos palaikymo būdai (Iwasaki, 2005).

Kito tyrimo metu įveikos strategijų naudojimas ir poveikis buvo tyrinėjamas stresinės situacijos aplinkoje. Tyrimo imtis buvo sudaryta iš 180 policijos naujokų, pasiūstų streso mokymams į JAV policijos akademiją. Buvo naudojami įveikos, asmeninio distreso natūralių stresorių matavimai. Naujokai, surinkę daugiau balų asmeniniam distresui buvo linkę naudoti daugiau įveikos strategijų nei tie, kurie surinko mažiau distreso balų. Šie rezultatai rodo, kad asmeninio distreso dydis gali būti svarbiu veiksniumi nustatant, kuris įveikos strategijų rinkinys yra naudojamas. Atsiribojimo ir planingo problemos sprendimo įveikos strategijos labai sumažina distresą. Vengimo ir savikontrolės įveikos nepasirodė tinkamos policijos atveju ir stresą tik padidino (Violanti, 1992).

M.H. Anshel (2000) savo darbe pasiūlė policijos pareigūnų streso įveiką skirstyti į priartėjimo ir vengimo strategijas, kurios savo ruožtu dar skirstomos į kognityvines ir biheavioristines strategijas.

Daugelis autorių, nagrinėjančių policijos pareigūnų patiriamą stresą bei jo įveikas sutaria, kad streso valdymo programos yra labai svarbios (Anshel, 2000; Patterson, 2003). Buvo atliktas tyrimas, kurio dalyviai (n = 161) žiūrėjo nufilmuotą „nelaimę“, kurios metu jie turėjo įsijausti į gelbėtojų vaidmenį. Rezultatai rodo, kad dvi grupės – tų, kurie jau buvo mokęsi įveikos įgūdžių palyginus su nesimokusiais – reikšmingai skyrėsi įgūdžių panaudojimu ir psichologinio komforto lygiu (Holaday, Smith, 1995).

*Apibendrinimas.* Policijos pareigūnai savo darbe susiduria su daugybe stresą keliančių veiksnių ir įvykių. Siekdami susitvarkyti su stresu, jie naudoja įvairias streso įveikos strategijas - tiek adaptyvias, tiek neadaptyvias. Matome, kad jų naudojamos įveikos gali priklausyti nuo lyties, amžiaus, užimamų pareigų. Svarbus faktorius – policininko asmenybės bruožai. Taip pat sutariama, kad siekiant efektyviai įveikti stresą, yra labai svarbūs įvairūs streso valdymo mokymai.

### 3. Tyrimo tikslai ir uždaviniai

**Tyrimo tikslas:** išanalizuoti ir įvertinti kriminalinės policijos pareigūnų streso įveikos ypatumus.

#### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti stipriausius ir silpniausius su kriminalinės policijos pareigūnų darbu susijusius streso veiksnius.
2. Nustatyti kriminalinės policijos pareigūnų dažniausiai naudojamas streso įveikos strategijas.
3. Nustatyti, kurios streso įveikos strategijos yra adaptyvios ir neadaptyvios kriminalinės policijos pareigūnų tarpe.
4. Nustatyti ryšius tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso, naudojamų streso įveikos strategijų ir vidinės darnos.

Remiantis literatūros analize ir anksčiau atliktų empirinių tyrimų duomenimis buvo suformuluotos šios hipotezės:

#### **Hipotezės:**

1. Kriminalinės policijos pareigūnai, priklausomai nuo lyties, užimamų pareigų ar gyvenamosios vietos, patiria skirtingo stiprumo stresą.
2. Yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos ir jų lyties, užimamų pareigų, gyvenamosios vietos.
3. Kriminalinės policijos pareigūnų naudojamos vengimo, į socialinę paramą bei į emocijas nukreiptos strategijos yra neadaptyvios, o į problemą nukreiptos – adaptyvios.
4. Yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų naudojamų adaptyvių streso įveikos strategijų ir aukštos vidinės darnos.
5. Yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo ir jų naudojamų neadaptyvių streso įveikos strategijų bei žemos vidinės darnos.

## METODIKA

### 1. Tyrimo dalyviai

Nusikalstamumo prevencijos Lietuvoje centro duomenimis, 2007 m. pradžioje policijoje iš viso dirbo 11301 pareigūnas, iš jų 30,7% – Kriminalinės policijos biure (t.y. 3469 pareigūnai). Šis tyrimas atliktas 2008 metų, sausio mėnesį, jo metu anketavimo būdu buvo apklausti 308 pareigūnai (t.y. 8,88% visų kriminalinės policijos pareigūnų) – 199 vyrai ir 109 moterys. Tiriamųjų amžiaus intervalas nuo 21 iki 60 m., vidurkis – 37,32 metų. Darbo stažo intervalas nuo 1 iki 42 m., vidurkis – 14,87 metų. Apdorojant duomenis, tiriamieji pagal stažą buvo suskirstyti į dvi grupes: dirbantys mažiau nei 15 metų bei dirbantys 15 ir daugiau metų. Tyrime dalyvavo 202 Vilniaus miesto pareigūnai, 21 Klaipėdos miesto pareigūnas, 45 Šiaulių miesto pareigūnai ir 40 Panevėžio miesto pareigūnų. Tiriamųjų demografiniai duomenys pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų demografiniai duomenys

	N=308	%
<b>Lytis</b>		
Vyrai	199	64.6
Moterys	109	35.4
<b>Miestas</b>		
Vilnius	202	65.6
Klaipėda	21	6.8
Šiauliai	45	14.6
Panevėžys	40	13.0
<b>Išsilavinimas</b>		
Vidurinis	30	9.7
Aukštesnysis	47	15.3
Aukštasis	231	75.0
<b>Šeiminė padėtis</b>		
Nevedęs, netekėjusi	45	14.6
Vedęs, ištekėjusi	226	73.4
Išsiskyres, išsiskyrusi	36	11.7
Našlys, našlė	1	0.3



## 2. Įvertinimo būdai

Klausimyną sudarė 6 lapai (žr. priedą Nr. 1). Klausimyno tekstas pateiktas vienoje lapo pusėje, išskirtas dviem spalvomis, kad respondentams būtų lengviau surasti teiginiui priklausančią įvertinimą. Klausimyną sudaro demografiniai duomenys ir trys metodikos, prie kurių pateikiamos pildymo instrukcijos.

Klausimyno struktūra:

1. Aiškinamasis tekstas.
2. Demografiniai duomenys: amžius, lytis, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, darbo stažas, užimamos pareigos.
3. Kriminalinės policijos pareigūnų stresą sukeliančių veiksnių skalė (toliau – streso skalė).
4. Vidinės darnos skalė (Antonovsky, 1987).
5. Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelis (Grakauskas, Valickas, 2006).

### **Kriminalinės policijos pareigūnų stresą sukeliančių veiksnių skalė (streso skalė)**

Kriminalinės policijos pareigūnų patiriamam stresui matuoti buvo naudojama streso skalė, kuri sudaryta remiantis nagrinėtoje mokslinėje literatūroje išskirtais pareigūnų stresą sukeliančiais veiksniais. Jų tinkamumas bei aktualumas mūsų tyrimui buvo tikrintas atliekant interviu su kriminalinės policijos pareigūnais. Tokiu būdu buvo atrinkti ir į anketą įtraukti 37 veiksniai, sukeliantys stresą, kuriuos pildydami anketą tiriamieji pareigūnai įvertino pagal 5 įverčių skalę: „visai nesukelia streso“ (1 balas), „sukelia nedidelį stresą“ (2 balai), „sukelia vidutinišką stresą“ (3 balai), „sukelia didelį stresą“ (4 balai), „sukelia labai didelį stresą“ (5 balai). Šios skalės vidinis suderinamumas aukštas (Cronbach  $\alpha=0,9488$ ).

Atlikus faktorinę analizę (taikėme pagrindinių komponentų metodą, ašių sukimą *Varimax*), buvo išskirti 7 faktoriai. Jie paaiškina 64,674% visos duomenų aibės dispersijos. Kaizerio, Mejerio ir Alkino (KMO) rodiklis 0,933 – aukštas, todėl šiai streso skalei prasminga taikyti faktorinę analizę. Streso skalės teiginiai pagal faktorius pasiskirstė taip: pirmajam faktoriui – „su tiesioginiu pareigų vykdymu susiję veiksniai“ – priklauso 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36 teiginiai; antrajam – „su santykiniais darbe susiję veiksniai“ – priklauso 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15 teiginiai; trečiajam – „su darbo sąlygomis susiję veiksniai“ – priklauso 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 teiginiai; ketvirtajam – „su motyvacija susiję veiksniai“ – priklauso 3, 13, 16, 17, 18, 37 teiginiai; penktajam – „su visuomenės požiūriu susiję veiksniai“ – priklauso 5, 33, 34 teiginiai;

šeštajam – „su gyvenimo kokybe susiję veiksniai“ – priklauso 1, 2 teiginiai; septintajam – „su rizika susiję veiksniai“ – priklauso 4, 7 ir 10 teiginiai (žr. priedą Nr. 2).

### **Vidinės darnos skalė**

Vidinės darnos skalę (SOC-13, Sense of Coherence Scale) 1987 metais sukūrė Antonovsky. Sutrumpintą formą, kuri ir naudojama tyrime, sudaro 13 klausimų (anketoje nuo 38 iki 50 imtinai). Kiekvienas klausimas turi penkis vertinimus nuo 1 iki 5 balų: „niekada“ (1 balas), „retai“ (2 balai), „kartais“ (3 balai), „dažnai“ (4 balai), „labai dažnai“ (5 balai). Įvertinimas, išskyrus 41 klausimą, apskaičiuojamas susumuojant gautus balus pagal jų atvirškinę vertę (pvz. jei buvo „5“ reikia pakeisti į „1“). Aukštesnis įvertinimas rodo stipresnę vidinę darną. Kiekvienas iš skalės klausimų susijęs su vienu iš darnos komponentų: suprantamumu (angl. *comprehensibility*) – 39, 43, 45, 46, 48 klausimai, kontrole (angl. *manageability*) – 40, 42, 47, 50 klausimai, prasmingumu (angl. *meaningfulness*) – 38, 41, 44, 49 klausimai.

Tyrimė naudotos skalės lietuvių kalba vidinis suderinamumas pakankamas (Cronbach  $\alpha=0,75$ ), artimas kitų autorių, nagrinėjusių SOC skalės panaudojimą tyrimams, gautoms reikšmėms (Cronbach  $\alpha=0,90$ , Ericksson, Lindstrom, 2005; Cronbach  $\alpha=0,82$ , Larson ir kt., 1999).

### **Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelis**

Šiame darbe naudojama lietuviška streso įveikos vertinimo metodika, kuri sudaryta naudojant empirinę skalių konstravimo strategiją (anketos teiginiai nuo 51 iki 74 imtinai). Ją sudaro keturi faktoriai. Pirmasis faktorius atspindi su socialine parama susijusias streso įveikos strategijas („socialinės paramos“ faktorius). Šiam faktoriui priklauso 53, 47, 61, 65, 69, 73 anketos teiginiai. Antrajam faktoriui priskirti teiginiai yra susiję su į problemos sprendimą orientuotomis streso įveikos strategijomis („problemų sprendimo“ faktorius). Šiam faktoriui priklauso 51, 55, 59, 63, 67, 71 anketos teiginiai. Trečiajam faktoriui priskirti teiginiai atspindi bandymus įveikti stresinę situaciją ieškant kaltųjų ir išliejant susikaupusias neigiamas emocijas („emocinės iškvos“ faktorius). Šiam faktoriui priklauso 54, 58, 62, 66, 70, 74 anketos teiginiai. Ketvirtajam – teiginiai susiję su psichologinio vengimo strategijomis („vengimo“ faktorius) (Grakauskas, Valickas, 2006). Šiam faktoriui priklauso 52, 56, 60, 64, 68, 72 anketos teiginiai.

Mūsų tyrime gauti šių skalių vidinio suderinamumo Cronbach  $\alpha$  koeficientai: socialinės paramos  $\alpha=0,8334$ , problemų sprendimo  $\alpha=0,8418$ , emocinės iškvos  $\alpha=0,7379$ , vengimo  $\alpha=0,7371$ . Jos artimos autorių darbe nustatytoms reikšmėms (socialinė parama ( $\alpha = 0,832$ ), problemų sprendimas ( $\alpha = 0,760$ ), emocinė iškvos ( $\alpha = 0,721$ ), vengimas ( $\alpha = 0,624$ )) (Grakauskas, Valickas, 2006).

Žemiau esančioje lentelėje pateikti visų tyrime naudotų skalių vidinio suderinamumo Cronbach  $\alpha$  koeficientai.

2 lentelė. Tyrime naudotų metodikų vidinio suderinamumo koeficientai

Metodikos	Teiginių skaičius	Cronbach $\alpha$
Streso skalė	37	0,94
Vidinės darnos skalė	13	0,75
Streso įveikos klausimynas	24	0,85

Matome, kad (tyrime naudotų metodikų) vidinio suderinamumo Cronbach  $\alpha$  koeficientai yra pakankamai aukšti.

### Duomenų tvarkymas ir statistiniai metodai

**Statistinė analizė.** Statistinė analizė atlikta SPSS 11.0.0 statistiniu paketu. Analizuojant duomenis, buvo naudojamos aprašomosios statistikos, vieno faktoriaus dispersinė analizė ANOVA, Stjudento T kriterijus, koreliacinė analizė.

**Trūkstami duomenys.** Tyrimo duomenys surinkti netiesioginio tyrimo metu – per įgaliotus asmenis tiriamiesiems buvo išdalintos anketos, kurias jie turėjo savarankiškai užpildyti ir gražinti. Buvo parengta ir išdalinta 400 anketų. Tyrėjui gražintos 372 anketos. Kadangi pildydami tyrime naudotas anketas ne visi tiriamieji atsakė į visus klausimus, o kai kurie užpildė jas atmetinai (pvz., sužymėjo vieną vertinimo reikšmę akivaizdžiai neįsigilinę į teiginio ar klausimo prasmę), todėl anketos su trūkstamais ar iškraipytais duomenimis buvo eliminuotos iš tolimesnio tyrimo. Dėl to statistinė analizė buvo atliekama su 308 anketų duomenimis.

### 3. Tyrimo eiga

Tyrimas vyko dviem etapais:

1. Individualus nestruktūruotas interviu. Išanalizavus literatūrą ir prieš sudarant anketą, buvo apklausti Lietuvos kriminalinės policijos pareigūnai. Interviu metu pareigūnai iš pradžių pasakojo laisvai, vėliau jiems buvo užduodami klausimai tikrinant literatūroje išskirtus stresorius. Pokalbiai buvo įrašinėjami į diktofoną, vėliau stenografuojami ir išskiriami stresą lemiantys veiksniai.
2. Anketavimas. Magistro baigiamajame darbe bus pristatomi šios tyrimo dalies duomenys, jie bus analizuojami, remiantis gautais rezultatais bus tikrinamos iškeltos hipotezės.

## TYRIMO REZULTATAI

### Pareigūnų stresą lemiantys veiksniai

Pareigūnams pateiktos anketos teiginiai nuo 1 iki 37 buvo skirti įvertinti pareigūnų patiriamą stresą, jį sukeliančius veiksnius. Kiekvieną teiginį respondentai turėjo įvertinti apibraudami skaičių, atitinkantį to požymio subjektyvų intensyvumą (nuo 1 iki 5). Išanalizavus pareigūnų atsakymus buvo išskirta, kurie veiksniai jiems yra stipriausi (susumavus kiekvieno veiksnio pareigūnų pasirinktas reikšmes). 3 lentelėje pateikti penki stipriausi pareigūnų stresą lemiantys veiksniai.

3 lentelė. Labiausiai pareigūnų stresą lemiantys veiksniai

Stresą lemiantys veiksniai	Suma	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Kolegos savižudybė	1020	3,31	1,40
Atvirkštinis procesas: panaudojus spec. priemonės, pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą	934	3,03	1,25
Kaltų asmenų nebaudžiamumas	933	3,03	1,17
Rizika būti atleistam iš darbo dėl neaiškių priežasčių	823	2,67	1,27
Teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas	809	2,63	1,13

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad stipriausias veiksnys – kolegos savižudybė (su rizika susijęs faktorius), taip pat svarbūs – atvirkštinis procesas: panaudojus spec. priemonės, pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), asmenų nebaudžiamumas (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), rizika būti atleistam iš darbo dėl neaiškių priežasčių (su rizika susijęs faktorius), teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas (su darbo sąlygom susijęs faktorius).

4 lentelėje pateikti duomenys rodo, kad silpniausiai pareigūnų stresą lemia santykiai su kolegomis (su santykiiais darbe susijęs faktorius), santykiai šeimoje (su gyvenimo kokybe susijęs faktorius), psichologinio paruošimo trūkumas (su darbo sąlygomis susijęs faktorius), kontaktas su pažeidėjais (su tiesioginiu pareigų vykdymu susijęs faktorius), organizacijos uždarumas, apribojimai (su motyvacija susijęs faktorius).

4 lentelė. **Mažiausiai pareigūnų stresą lemiantys veiksniai**

Stresą lemiantys veiksniai	Suma	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Organizacijos uždaramas, apribojimai	585	1,90	0,95
Kontaktas su pažeidėjais	583	1,89	0,94
Psichologinio paruošimo trūkumas	558	1,81	0,88
Santykiai su šeima	555	1,80	0,99
Santykiai su kolegomis	529	1,72	0,97

5 lentelėje pateikiami stipriausi pareigūnių moterų stresą lemiantys veiksniai. Matome, kad stipriausi stresą lemiantys veiksniai moterims yra kolegų savižudybė (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), kaltų asmenų nebaudžiamumas (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), atvirkštinis procesas, kai panaudojus spec. priemones pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), lavonų apžiūra (su tiesioginiu pareigū vykdytu susijęs faktorius), rizika būti atleistam iš darbo dėl neaiškių priežasčių (su rizika susijęs faktorius).

5 lentelė. **Labiausiai pareigūnių moterų stresą lemiantys veiksniai**

Stresą lemiantys veiksniai	Suma	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Kolegų savižudybė	386	3,54	1,43
Kaltų asmenų nebaudžiamumas	333	3,06	1,15
Atvirkštinis procesas: panaudojus spec. priemones, pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą.	327	3,00	1,262
Lavonų apžiūra	306	2,81	1,55
Rizika būti atleistam iš darbo dėl neaiškių priežasčių	304	2,79	1,31

Toliau (žr. 6 lentelę) pateikiami stipriausi pareigūnų vyrų stresą lemiantys veiksniai. Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad pareigūnų vyrų stresą labiausiai lemia kolegų savižudybė (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), atvirkštinis procesas, kai panaudojus spec. priemones pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), kaltų asmenų nebaudžiamumas (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas (su visuomenės požiūriu susijęs faktorius), rizika būti atleistam iš darbo (su rizika susijęs faktorius). Taigi stipriausiai stresą lemiantys veiksniai tiek vyrams, tik moterims yra tie patys, išskyrus vieną. Moterims lavonų apžiūra buvo 4 pagal stiprumą veiksnys, tuo tarpu

vyrams jis buvo tik 24 vietoje. Vyrai kaip stiprų stresą lemiantį veiksnį nurodė teisėtvarkos sistemos neveiksmingumą (4 pagal stiprumą), tuo tarpu moterims šis veiksnys buvo kiek mažiau reikšmingas (8 pagal stiprumą).

6 lentelė. **Labiausiai pareigūnų vyrų stresą lemiantys veiksniai**

<b>Stresą lemiantys veiksniai</b>	<b>Suma</b>	<b>Vidurkis</b>	<b>Standartinis nuokrypis</b>
Kolegos savižudybė	634	3,19	1,27
Atvirkštinis procesas: panaudojus spec. priemones, pareigūnas turi įrodinėti jų teisėtumą	607	3,05	1,24
Kaltų asmenų nebaudžiamumas	600	3,02	1,18
Teisėtvarkos sistemos neveiksmingumas	526	2,64	1,18
Rizika būti atleistam iš darbo dėl neaiškių priežasčių	519	2,61	1,25

Kitoje lentelėje (žr. 7 lentelę) pateikiami silpniausi pareigūnių moterų stresą lemiantys veiksniai. Iš pateiktų duomenų matome, kad moterų patiriamą stresą mažiausiai lemia psichologinio paruošimo trūkumas (su darbo sąlygomis susijęs faktorius), formalus darbo saugos taisyklių taikymas, saugos priemonių trūkumas (su darbo sąlygomis susijęs faktorius), organizacijos uždarumas, apribojimai, (su motyvacija susijęs faktorius), žinių, įgūdžių trūkumas (su darbo sąlygomis susijęs faktorius), santykiai šeimoje (su gyvenimo kokybe susijęs faktorius).

7 lentelė. **Mažiausiai pareigūnių moterų stresą lemiantys veiksniai**

<b>Stresą lemiantys veiksniai</b>	<b>Suma</b>	<b>Vidurkis</b>	<b>Standartinis nuokrypis</b>
Santykiai šeimoje	217	1,99	1,07
Žinių, įgūdžių trūkumas	216	1,98	0,91
Organizacijos uždarumas, apribojimai	214	1,96	0,92
Formalus darbo saugos taisyklių taikymas, saugos priemonių trūkumas	213	1,95	1,00
Psichologinio paruošimo trūkumas	193	1,77	0,85

8 lentelėje pateikiami mažiausiai vyrų pareigūnų stresą lemiantys veiksniai, Matome, kad vyrų patiriamą stresą mažiausiai lemia santykiai su kolegomis (su santykiams darbe susijęs faktorius), santykiai šeimoje (su gyvenimo kokybe susijęs faktorius), kontaktas su pažeidėjais (su tiesioginiu pareigų vykdymu susijęs faktorius), pavojingi iškvietimai (su tiesioginiu pareigų vykdymu susijęs faktorius), psichologinio paruošimo trūkumas (su darbo sąlygomis susijęs faktorius).

8 lentelė. **Mažiausiai pareigūnų vyrų stresą lemiantys veiksniai**

Stresą lemiantys veiksniai	Suma	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Psichologinio paruošimo trūkumas	365	1,83	0,90
Pavojingi iškvietimai	364	1,83	0,89
Kontaktas su pažeidėjais	358	1,80	0,87
Santykiai šeimoje	338	1,70	0,93
Santykiai su kolegomis	307	1,54	0,80

Tirdami, kurie stresą sukeltantys veiksniai turi skirtingą reikšmę pareigūnams vyrams ir moterims atskirai, naudojome Stjudento T kriterijų nepriklausomoms imtims. Rezultatai pateikiami priede Nr.3 (įtraukti tik statistiškai reikšmingi rezultatai). Vyrų ir moterų grupės statistiškai reikšmingai skiriasi pagal šiuos jų stresą lemiančius veiksnius: santykiai šeimoje ( $t=2,508$ ,  $p<0,05$ ), santykiai su kolegomis ( $t=4,387$ ,  $p<0,01$ ), kolegų savižudybė ( $t=2,145$ ,  $p<0,05$ ), psichologinis spaudimas darbe ( $t=2,883$ ,  $p<0,01$ ), klaidų darbe eskalavimas ( $t=3,701$ ,  $p<0,01$ ), per dideli darbo krūviai ( $t= 2,570$ ,  $p<0,05$ ), susidūrimai su smurto aukomis, jų artimaisiais ( $t=3,594$ ,  $p<0,01$ ), nuolatinis emociškai sunkus patyrimas ( $t=3,227$ ,  $p<0,01$ ), pavojingi iškvietimai ( $t=3,308$ ,  $p<0,01$ ), kontaktas su pažeidėjais ( $t=2,394$ ,  $p<0,05$ ), fizinės jėgos panaudojimo atvejai ( $t=3,051$ ,  $p<0,01$ ), priemonių sutramdyti pažeidėjus trūkumas ( $t=3,006$ ,  $p<0,01$ ), lavonų apžiūra ( $t=5,216$ ,  $p<0,01$ ), rehabilitacijos po stresinių įvykių nebuvimas ( $t=3,469$ ,  $p<0,01$ ). Be to, iš lentelėje pateiktų rezultatų matome, kad šie stresą sukeltantys veiksniai yra statistikai reikšmingai stipresni moterims.

#### **Pareigūnų naudojamos įveikos strategijos pagal jų svarbumą respondentams**

Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis, buvo nustatytos dažniausiai pareigūnų naudojamos streso įveikos strategijos. Rezultatai pateikti 9 lentelėje. Rečiausiai pareigūnai naudoja emocinės iškvėdos streso įveikos strategiją, dažniausiai – problemos sprendimo streso įveikos strategiją.

9 lentelė. Pareigūnų naudojamų įveikos strategijų įverčių vidurkiai

Streso įveikos strategijos	N	Min.	Max.	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Emocinės iškvovos	308	6,00	23,00	12,013	3,385
Vengimo	308	7,00	29,00	16,892	3,968
Socialinės paramos	308	7,00	30,00	17,564	4,486
Problemos sprendimo	308	6,00	30,00	21,084	4,264

Toliau pateikiami pareigūnų vyrų ir moterų naudojamų streso įveikų strategijų įverčių vidurkių duomenys.

10 lentelė. Pareigūnų vyrų ir moterų naudojamų įveikos strategijų įverčių vidurkiai

Streso įveikos strategijos	Lytis	N	Min.	Max.	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Emocinės iškvovos	Moterys	109	6,00	23,00	12,449	3,588
	Vyrai	199	6,00	22,00	11,773	3,252
Vengimo	Moterys	109	9,00	29,00	17,926	3,955
	Vyrai	199	7,00	28,00	16,326	3,870
Socialinės paramos	Moterys	109	8,00	29,00	18,623	4,543
	Vyrai	199	7,00	30,00	16,984	4,358
Problemos sprendimo	Moterys	109	10,00	30,00	21,550	4,085
	Vyrai	199	6,00	30,00	20,829	4,348

Taigi matome, kad vyrų ir moterų naudojamos streso įveikos strategijos pagal jų svarbą išsidėsto vienodai, t.y. dažniausiai jie naudoja problemos sprendimo įveikos strategiją, rečiausiai – emocinės iškvovos.

#### **Pareigūnų patiriamos streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių palyginimas tarp lyčių**

Naudojant Stjudento T kriterijų nepriklausomoms imtims, tirta, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų patiriamo streso, jų vidinės darnos, naudojamų streso



įveikos strategijų. Duomenys pateikti 11 lentelėje.

11 lentelė. Pareigūnų vyrų ir moterų ir patiriamo streso, vidinės darnos ir naudojamų streso įveikos strategijų įverčių vidurkių palyginimas

	Moterys N=109		Vyrai N=199		t	p
	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis		
<b>Patiriamas stresas</b>	91,302	24,430	83,422	22,532	2,848**	0,005
<b>Streso įveikos strategijos</b>	70,550	10,848	65,914	11,040	3,545**	0,000
Problemos sprendimo	21,550	4,085	20,829	4,348	1,422	0,156
Vengimo	17,926	3,955	16,326	3,870	3,442**	0,001
Socialinės paramos	18,623	4,543	16,984	4,358	3,109**	0,002
Emocinės iškvovos	12,449	3,588	11,773	3,252	1,680*	0,094
<b>Vidinės darnos lygis</b>	51,678	51,678	52,241	4,911	-,928	0,354
Prasmingumas	15,862	15,862	15,356	1,866	2,133*	0,034
Suprantamumas	20,605	20,605	21,045	2,252	-1,605	0,109
Kontrolė	15,211	15,211	15,839	1,926	-2,706**	0,007

\* p<0,05, \*\* p<0,01

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad statistiškai reikšmingai skiriasi vyrų ir moterų patiriamo streso ( $t=2,848$ ,  $p<0,01$ ), jų naudojamų streso įveikos strategijų įverčių ( $t=2,545$ ,  $p<0,01$ ) vidurkiai, vengimo ( $t=3,442$ ,  $p<0,01$ ) ir socialinės paramos ( $t=3,109$ ,  $p<0,01$ ) įveikos strategijų įverčių vidurkiai, vidinės darnos prasmingumo ( $t=2,133$ ,  $p<0,05$ ) ir kontrolės ( $t=-2,706$ ,  $p<0,01$ ) komponentų įverčių vidurkiai. Be to, iš gautų rezultatų matome, kad moterys, lyginant su vyrais, patiria statistikai reikšmingai didesnę stresą, dažniau naudoja vengimo bei socialinės paramos streso įveikos strategijas, jų stipresnis vidinės darnos prasmingumo komponentas. Tuo tarpu vyrų yra stipresnis vidinės darnos kontrolės komponentas. Matome, kad moterys labiau linkusios savo darbą laikyti prasmingu, vertu pastangų. Tuo tarpu vyrai – tikėti, kad patys gali išspręsti problemą arba prašyti pagalbos ir jos sulaukti.

**Pareigūnų patiriamos streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių palyginimas tarp skirtingų grandžių pareigūnų**

Naudojant vieno faktoriaus dispersinę analizę ANOVA buvo palyginta, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų grandžių pareigūnų patiriamo streso, naudojamų streso įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių. Statistiškai reikšmingas skirtumas gautas tik problemos sprendimo streso įveikos strategijos atveju. Toliau esančioje lentelėje (žr. 12 lentelę) pateikiami skirtingų grandžių pareigūnų naudojamų problemos sprendimo streso įveikos strategijos ANOVA testo rezultatai.

12 lentelė. Skirtingų grandžių pareigūnų problemos sprendimo įveikos strategijos įverčių vidurkių palyginimas (ANOVA)

	Kvadratų suma	Df	Vidurkių kvadratas	F	p
Tarp grupių	535.268	2	267.634	16.169	.000
Grupių viduje	5048.537	305	16.553		
Iš viso:	5583.805	307			

Matome, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp skirtingų grandžių pareigūnų problemos sprendimo įveikos strategijos įverčių vidurkių. Gautiems rezultatams pritaikę aposterinį (post-hoc) Tukey HSD kriterijų nustatėme, tarp kurių grandžių tie skirtumai yra. Rezultatai pateikiami 13 lentelėje.

13 lentelė. Skirtingų grandžių pareigūnų problemos sprendimo įveikos strategijos įverčių vidurkių skirtumai (Tukey HSD kriterijus)

		Vidurkių skirtumai (I-J)	Nuokrypis	p
(I) Pareigūnai	(J) Pareigūnai			
Žemesnės grandies	Vidurinės grandies	-2,399**	0,517	0,000
	Aukštesnės grandies	-3,075**	0,635	0,000
Vidurinės grandies	Žemesnės grandies	2,399**	0,517	0,000
	Aukštesnės grandies	-0,675	0,644	0,547
Aukštesnės grandies	Žemesnės grandies	3,075**	0,635	0,000
	Vidurinės grandies	0,675	0,644	0,547

\*\* p<0,01

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp žemesnės grandies ir vidurinės grandies pareigūnų naudojamos problemos sprendimo įveikos

strategijos įverčių vidurkių (vidurkių skirtumas -2,399,  $p < 0,01$ ), žemesnės grandies ir aukštesnės grandies pareigūnų problemos sprendimo įveikos strategijos įverčių vidurkių (vidurkių skirtumas -3,077,  $p < 0,01$ ). Taip pat akivaizdu, kad aukštesnės grandies pareigūnai dažniau linkę naudoti problemos sprendimo įveikos strategiją, lyginant su žemesnės grandies pareigūnais.

Atlikus analogišką analizę pareigūnų vyrų ir moterų atskirai, statistiškai reikšmingų vidurkių skirtumų tarp imčių nerasta.

### **Pareigūnų patiriamos streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių palyginimas tarp skirtingų miestų**

Naudojant vieno faktoriaus dispersinę analizę ANOVA buvo patikrinta, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pareigūnų iš atskirų miestų patiriamo streso, vidinės darnos, naudojamų streso įveikos strategijų įverčių vidurkių. Buvo rastas tik patiriamo streso įverčių vidurkių statistiškai reikšmingas skirtumas. Rezultatai pateikiami toliau esančioje lentelėje (žr. 14 lentelę).

14 lentelė. Skirtinguose miestuose gyvenančių pareigūnų patiriamo streso įverčių vidurkių palyginimas (ANOVA)

	Kvadratų suma	Df	Vidurkių kvadratas	F	p
Tarp grupių	6199,055	3	2066,352	3,850	0,010
Grupių viduje	163156,228	304	536,698		
Iš viso:	169355,282	307			

Matome, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp pareigūnų, gyvenančių skirtinguose miestuose, patiriamo streso įverčių vidurkių. Gautiems rezultatams pritaikius aposterinį (post-hoc) Tukey HSD kriterijų nustatėme, tarp kurių miestų tie skirtumai reiškiasi. Rezultatai pateikiami 15 lentelėje. Statistiškai reikšmingas skirtumas yra tarp Vilniaus ir Panevėžio pareigūnų patiriamo streso įverčių vidurkių. Panevėžio pareigūnai patiria statistiškai reikšmingai didesnę stresą lyginant su Vilniaus pareigūnais.

Atlikus analogišką analizę pagal lytį statistiškai reikšmingų skirtumų tarp imčių vidurkių nerasta.

15 lentelė. Skirtinguose miestuose gyvenančių pareigūnų patiriamo streso įverčių vidurkių palyginimas (Tukey HSD kriterijus)

		Vidurkių skirtumai (I-J)	Std.	p
(I) Miestas	(J) Miestas			
Vilnius	Klaipėda	-1,206	5,311	0,996
	Šiauliai	-3,647	3,818	0,775
	Panevėžys	-13,508*	4,009	0,005
Klaipėda	Vilnius	1,206	5,311	0,996
	Šiauliai	-2,441	6,122	0,978
	Panevėžys	-12,302	6,242	0,201
Šiauliai	Vilnius	3,647	3,818	0,775
	Klaipėda	2,441	6,122	0,978
	Panevėžys	-9,861	5,034	0,206
Panevėžys	Vilnius	13,508*	4,009	0,005
	Klaipėda	12,302	6,242	0,201
	Šiauliai	9,861	5,034	0,206

\*  $p < 0,05$

#### Pareigūnų patiriamo streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos ryšiai su pareigūnų amžiumi bei darbo stažu

Norėdami patikrinti, ar yra statistiškai reikšmingų ryšių tarp pareigūnų patiriamo streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos ir pareigūnų amžiaus, darbo stažo, atlikome koreliacinę analizę. 16 lentelėje pateikiami tik statistiškai reikšmingi rezultatai. Matome, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp pareigūnų amžiaus bei emocinės iškvovos įveikos strategijos ( $r=0,147$ ,  $p<0,05$ ), tarp pareigūnų darbo stažo ir naudojamų įveikų ( $r=0,129$ ,  $p<0,05$ ), emocinės iškvovos strategijos ( $r=0,116$ ,  $p<0,05$ ). Tarp pareigūnų darbo stažo ir vidinės darnos prasmingumo komponento rastas statistiškai reikšmingas neigiamas koreliacinis ryšys ( $r=-0,120$ ,  $p<0,05$ ). Nors nustatyti ryšiai yra silpni, tačiau galime teigti, kad yra teigiamas ryšys tarp pareigūnų amžiaus ir emocinės iškvovos streso įveikos strategijos (vyresni pareigūnai labiau linkę naudoti emocinę iškvovą streso įveikai). Analogiška tendencija matoma ir didėjant pareigūnų darbo stažui. Taip pat ilgiau dirbantys pareigūnai linkę dažniau naudotis streso įveikomis, emocinės iškvovos streso įveikomis. Taip pat matome, kad didėjant pareigūnų darbo stažui, mažėja

vidinės darnos prasmingumo komponento reikšmė. Tai reiškia, kad ilgiau dirbantys pareigūnai savo darbo nebelaiko tokiu prasmingu ir vertu pastangų, kiek trumpiau dirbantys.

16 lentelė. Pareigūnų amžiaus, darbo stažo ir streso, įveikos strategijų bei vidinės darnos koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

		Streso įveikos strategijos	Emocinės iškrovos strategija	Vidinės darnos prasmingumo komponentas
<b>Amžius</b>	Koreliacijos koeficientas ( <i>r</i> )	-	0,147*	-
	Reikšmingumo lygis ( <i>p</i> )	-	0,010	-
	N	-	308	-
<b>Darbo stažas</b>	Koreliacijos koeficientas ( <i>r</i> )	0,129*	0,116*	-0,120*
	Reikšmingumo lygis ( <i>p</i> )	0,023	0,042	0,036
	N	308	308	308

\*  $p < 0.05$

17 lentelėje pateikiami pareigūnų vyrų darbo stažo bei amžiaus koreliacinės analizės su stresu, streso įveikos strategijomis bei vidine darna statistiškai reikšmingi rezultatai.

17 lentelė. Pareigūnų vyrų amžiaus, darbo stažo ir streso, įveikos strategijų bei vidinės darnos koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

		Vidinės darnos prasmingumo komponentas
<b>Amžius</b>	Koreliacijos koeficientas ( <i>r</i> )	-0,148*
	Reikšmingumo lygis ( <i>p</i> )	0,036
	N	199
<b>Darbo stažas</b>	Koreliacijos koeficientas ( <i>r</i> )	-0,174*
	Reikšmingumo lygis ( <i>p</i> )	0,014
	N	199

\*  $p < 0.05$

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad pareigūnų vyrų amžius bei darbo stažas statistiškai reikšmingai neigiamai koreliuoja su vidinės darnos skalės prasmingumo komponentu.

Tai reiškia, kad ilgiau dirbantys pareigūnai vyrai savo darbo nebelaiko tokiu prasmingu ir vertu pastangų, kiek trumpiau dirbantys

Moterims statistiškai reikšmingų ryšių tarp amžiaus, darbo stažo ir streso, įveikos strategijų bei vidinės darnos nerasta.

Naudodami Stjudento T kriterijų nepriklausomoms imtims patikrinome, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pareigūnų patiriamo streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių skirtingose grupėse pagal darbo stažą. Vieną grupę sudarė tiriamieji, dirbantys policijoje 15 ir daugiau metų, kitą – mažiau nei 15 metų. Rezultatai pateikti 18 lentelėje.

18 lentelė. Pareigūnų patiriamo streso, įveikos srategijų ir vidinės darnos įverčių vidurkių palyginimas skirtingose grupėse pagal darbo stažą

	Darbo stažas $\geq 15$ N=166		Darbo stažas $< 15$ N=142		t	p
	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis		
<b>Patiriamas stresas</b>	87,439	23,248	84,774	23,764	0,993	0,322
<b>Streso įveikos strategijos</b>	67,843	12,243	67,218	9,818	0,489	0,625
Problemos sprendimo	21,000	4,772	21,183	3,595	-0,375	0,708
Vengimo	16,945	3,934	16,831	4,021	0,253	0,801
Socialinės paramos	17,524	4,705	17,612	4,232	-0,172	0,863
Emocinės iškvovos	12,373	3,523	11,591	3,176	2,031*	0,043
<b>Vidinės darnos lygis</b>	51,481	4,965	52,697	5,159	-2,103*	0,036
Prasmingumas	15,174	1,897	15,957	2,041	-3,486**	0,001
Suprantamumas	20,807	2,416	20,985	2,170	-0,678	0,498
Kontrolė	15,500	1,974	15,753	1,957	-1,128	0,260

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Matome, kad statistiškai reikšmingai skiriasi pareigūnų emocinės iškvovos strategijos ( $t=2,031$ ,  $p < 0,05$ ), vidinės darnos ( $t=-2,103$ ,  $p < 0,05$ ) ir prasmingumo ( $t=-3,486$ ,  $p < 0,01$ ) komponento įverčių vidurkiai. Pareigūnai, ilgiau dirbantys policijoje ( $\geq 15$  metų) statistikai reikšmingai dažniau naudoja emocinės iškvovos strategiją, lyginant su trumpiau dirbančiais. Tuo tarpu jų vidinės darnos bei prasmingumo komponento įverčiai yra statistiškai mažiau reikšmingi, lyginant su trumpiau dirbančių pareigūnų.

Naudodami Stjudento T kriterijų nepriklausomoms imtims patikrinome, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pareigūnių moterų patiriamo streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių skirtingose grupėse pagal darbo stažą. Viena grupę sudarė moterys, dirbančios policijoje 15 ir daugiau metų, kita – mažiau nei 15 metų. Rezultatai pateikti 19 lentelėje.

19 lentelė. Pareigūnių moterų patiriamo streso, įveikos strategijų ir vidinės darnos įverčių vidurkių palyginimas skirtingose grupėse pagal darbo stažą

	Darbo stažas ≥ 15 N=45		Darbo stažas < 15 N=64		t	p
	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis		
<b>Patiriamas stresas</b>	93,000	22,999	90,109	25,498	0,606	0,301
<b>Streso įveikos strategijos</b>	73,022	10,342	68,812	10,936	2,023	0,806
Problemos sprendimo	21,977	3,822	21,250	3,822	0,915	0,591
Vengimo	18,488	3,558	17,531	4,193	1,248	0,427
Socialinės paramos	18,933	4,946	18,406	4,263	0,595	0,142
Emocinės iškvos	13,622	4,119	11,625	2,924	2,962*	0,016
<b>Vidinės darnos lygis</b>	50,911	6,123	52,218	4,782	-1,251*	0,087
Prasingumas	15,600	2,339	16,046	2,088	-1,046	0,157
Suprantamumas	20,288	2,727	20,828	2,097	-1,166*	0,029
Kontrolė	15,022	2,179	15,343		-0,831	0,568

\* p<0,05

Statistiškai reikšmingai skiriasi pareigūnių moterų emocinės iškvos (t=2,962, p<0,05) įveikos strategijos, vidinės darnos (t=-1,251, p<0,05) ir jos suprantamumo komponento (t=-1,166, p<0,05) įverčių vidurkiai. Pareigūnės, ilgiau dirbusios policijoje (≥ 15 metų) statistiškai reikšmingai dažniau naudoja emocinės iškvos įveikos strategiją, lyginant su trumpiau dirbančiomis pareigūnėmis. Tuo tarpu jų vidinės darnos bei suprantamumo komponento įverčių vidurkiai yra statistiškai mažiau reikšmingi už trumpiau dirbančių pareigūnių. Taigi galime daryti išvadą, kad ilgiau dirbančios pareigūnės moterys dažniau linkusios naudoti emocinės iškvos strategiją streso įveikai, jų vidinės darnos lygio bei suprantamumo komponento įverčiai tampa

mažesni lyginant su trumpiau dirbančiomis pareigūnėmis.

Naudodami Studento T kriterijų nepriklausomoms imtims patikrinome, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pareigūnų vyrų patiriamo streso, naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos įverčių vidurkių skirtingose grupėse pagal darbo stažą. Vieną grupę sudarė tiriamieji, dirbantys policijoje 15 ir daugiau metų, kitą – mažiau nei 15 metų. Rezultatai pateikti 20 lentelėje.

20 lentelė. Pareigūnų vyrų patiriamo streso, įveikos strategijų ir vidinės darnos įverčių vidurkių palyginimas skirtingose grupėse pagal darbo stažą

	Darbo stažas ≥ 15 N=121		Darbo stažas < 15 N=78		t	p
	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis		
<b>Patiriamas stresas</b>	85,371	23,093	80,397	21,427	1,525	0,129
<b>Streso įveikos strategijos</b>	65,917	12,373	65,910	8,649	0,004	0,996
Problemos sprendimo	20,636	5,046	21,128	2,964	-0,778	0,437
Vengimo	16,371	3,926	16,256	3,805	0,205	0,838
Socialinės paramos	17,000	4,522	16,961	4,119	0,061	0,952
Emocinės iškvos	11,909	3,170	11,564	3,386	0,730	0,467
<b>Vidinės darnos lygis</b>	51,694	4,469	53,089	5,449	-1,971	0,050
Prasingumas	15,016	1,688	15,884	2,012	-3,281**	0,001
Suprantamumas	21,000	21,000	21,115	2,233	-0,352	0,725
Kontrolė	15,677	15,677	16,089	1,199	-1,477	0,141

\*\* p<0,01

Matome, kad statistiškai reikšmingai skiriasi pareigūnų vyrų vidinės darnos prasmingumo komponento įverčių vidurkiai ( $t=-3,281$ ,  $p<0,01$ ). Pareigūnų, trumpiau dirbančių policijoje (< 15 metų) prasmingumo komponento vidurkių įvertinimai yra statistiškai labiau reikšmingi, lyginant su ilgiau dirbančiais pareigūnais. Tai reiškia, kad ilgiau dirbančių pareigūnų vyrų vidinės darnos prasmingumo komponento įverčiai mažesni nei trumpiau dirbančių vyrų pareigūnų.

### Ryšiai tarp pareigūnų patiriamo streso, vidinės darnos ir streso įveikos strategijų

Norėdami patikrinti pareigūnų patiriamo streso, vidinės darnos ir naudojamų streso



įveikos strategijų tarpusavio ryšius, atlikome koreliacinę analizę.

21 lentelėje pateikti pareigūnų patiriamo streso, jį lemiančių faktorių koreliacinės analizės su įveikos strategijomis rezultatų Pearson koreliacijos koeficientai.

21 lentelė. Pareigūnų patiriamo streso ir įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Stresas, jį lemiantys veiksniai	Streso įveikos strategijos	Problemos sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvos
Stresas	0,343**	0,075	0,237**	0,297**	0,366**
Su tiesioginiu pareigū vykdytu susiję	0,287**	0,043	0,207**	0,286**	0,273**
Su santykiu darbe susiję	0,320**	0,046	0,267**	0,268**	0,332**
Su darbo sąlygomis susiję	0,194**	-0,001	0,132*	0,154**	0,285**
Su motyvacija susiję	0,311**	0,071	0,213**	0,281**	0,316**
Su visuomenės požiūriu susiję	0,243**	0,148**	0,084	0,222**	0,223**
Su gyvenimo kokybe susiję	0,170**	0,086	0,053	0,104**	0,253**
Su rizika susiję	0,287**	0,139*	0,201**	0,210**	0,260**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Matome, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp pareigūnų patiriamo streso ir vengimo ( $r=0,237$ ,  $p < 0,01$ ), socialinės paramos ( $r=0,297$ ,  $p < 0,01$ ) bei emocinės iškvos strategijos ( $r=0,366$ ,  $p < 0,01$ ). Tuo tarpu statistiškai reikšmingo ryšio tarp pareigūnų patiriamo streso ir streso įveikos, naudojant problemų sprendimo strategiją, nepastebėta ( $r=0,075$ ,  $p=0,19 > 0,05$ ).

Taip pat galime teigti, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas koreliacinis ryšys tarp visų stresą lemiančių veiksnių bei naudojamų streso įveikos strategijų. Tai rodo, kad, didėjant stresui, pareigūnai linkę naudoti daugiau streso įveikos strategijų. Taip pat matome, kad į problemos sprendimą nukreiptos streso įveikos strategijos teigiamai koreliuoja su visuomenės požiūriu ir rizika susijusiais stresą lemiančiais veiksniais (atitinkamai  $r=0,148$ ,  $p < 0,01$ ;  $r=0,139$ ,  $p < 0,05$ ). Tai rodo, kad pareigūnai, susidūrę su minėtais stresą lemiančiais veiksniais, naudoja ir į problemos sprendimą nukreiptas streso įveikos strategijas. Iš lentelėje pateiktų rezultatų matome,

kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp pareigūnų naudojamų socialinės paramos bei emocinės iškvos įveikos strategijų ir visų mūsų tyrimo metu išskirtų pareigūnų stresą lemiančių veiksnių faktorių.

Analizuodami į vengimą nukreiptų įveikos strategijų ryšius su stresą sukeliančiais veiksniais rezultatus, matome, kad nėra statistiškai reikšmingo koreliacinio ryšio tarp šios įveikos ir su visuomenės požiūriu bei su gyvenimo kokybe susijusių stresą lemiančių veiksnių.

22 lentelėje pateikti pareigūnų patiriamo streso, jį lemiančių veiksnių koreliacinės analizės su vidine darna rezultatų Pearson koreliacijos koeficientai.

**22 lentelė. Pareigūnų patiriamo streso ir vidinės darnos koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai**

<b>Stresas, jį lemiantys veiksniai</b>	<b>Vidinės darnos lygis</b>	<b>Prasmingumas</b>	<b>Suprantamumas</b>	<b>Kontrolė</b>
Stresas	-0,468**	-0,289**	-0,364**	-0,489**
Su tiesioginiu pareigū vykdyimu susiję	-0,333**	-0,168**	-0,293**	-0,347**
Su santykiais darbe susiję	-0,438**	-0,237**	-0,336**	-0,498**
Su darbo sąlygomis susiję	-0,399**	-0,295**	-0,291**	-0,390**
Su motyvacija susiję	-0,433**	-0,314**	-0,319**	-0,425**
Su visuomenės požiūriu susiję	-0,268**	-0,199**	-0,176**	-0,284**
Su gyvenimo kokybe susiję	-0,340**	-0,289**	-0,236**	-0,309**
Su rizika susiję	-0,222**	-0,058	-0,219**	-0,259**

\*\* p<0,01.

Matome, kad pareigūnų patiriamas stresas neigiamai koreliuoja tiek su vidine darna ( $r=-0,484$ ,  $p<0,01$ ), tiek su atskirais vidinės darnos komponentais. Taip pat yra statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp vidinės darnos komponentų ir visų stresą lemiančių veiksnių. Nerasta statistiškai reikšmingo ryšio tik tarp prasmingumo ir su rizika susijusių streso veiksnių (lentelėje išskirta kita spalva). Taigi atsižvelgiant į gautuosius rezultatus galime teigti, kad yra neigiamas ryšys tarp pareigūnų vidinės darnos ir jų patiriamo streso. Tai reiškia, kad mažesnės vidinės darnos pareigūnai patiria didesnę stresą.

23 lentelėje pateikiami vidinės darnos skalės ir naudojamų streso įveikos strategijų koreliacinės analizės rezultatų Pearson koreliacijos koeficientai. Matome, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp pareigūnų vidinės darnos ir problemos sprendimo įveikos ( $r=0,12$ ,  $p<0,05$ ). Tuo tarpu kitos įveikos strategijos neigiamai koreliuoja su pareigūnų vidine darna.

23 lentelė. Pareigūnų vidinės darnos ir streso įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Streso įveikos strategijos		Problemos sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvos
Vidinė darna	Koreliacijos koeficientas ( $r$ )	0,120*	-0.206**	-0.150**	-0.567**
	Reikšmingumo lygis ( $p$ )	0.035	0.000	0.008	0.000
	N	308	308	308	308

\*  $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$ .

Patikrinome, kaip koreliuoja pareigūnų patiriamas stresas ir jų naudojamos įveikos strategijos tarp pareigūnų vyrų ir moterų.

24 lentelėje pateikti pareigūnių moterų patiriamo streso ir naudojamų streso įveikos strategijų koreliacinės analizės rezultatų Pearson koreliacijos koeficientai. Iš lentelėje pateiktų rezultatų matome, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp naudojamų streso įveikos strategijų ir patiriamo streso bei jį sukeliančių veiksnių. Tokio ryšio nėra tik su darbo sąlygomis susijusiais stresą lemiančiais veiksniais. Į problemos sprendimą orientuotos įveikos strategijos neturi statistiškai reikšmingų koreliacinių ryšių nei su stresu, nei su jį sukeliančiais veiksniais. Vengimo strategija statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja su stresu bei su santykiškai darbe ir su rizika susijusiais stresą lemiančiais veiksniais (atitinkamai  $r=0,224$ ,  $p<0,01$ ;  $r=0,305$ ,  $p<0,01$ ;  $r=0,227$ ,  $p<0,05$ ). Į socialinę paramą nukreipta strategija statistiškai reikšmingai neigiamai koreliavo su stresu ( $r=0,236$ ), su tiesioginiu pareigū vykdytu susijusiais veiksniais ( $r=0,233$ ,  $p<0,05$ ), su santykiškai darbe susijusiais veiksniais ( $r=0,226$ ,  $p<0,05$ ), su motyvacija susijusiais stresu veiksniais ( $r=0,205$ ,  $p<0,05$ ). Emocinės iškvos streso įveikos strategija statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja ir su stresu ( $r=0,397$ ,  $p<0,01$ ), ir su visais stresą lemiančiais veiksniais ( $r=0,397$ ,  $r=0,252$ ,  $r=0,303$ ,  $r=0,314$ ,  $r=0,378$ ,  $r=0,290$ ,  $r=0,329$ ,  $r=0,346$ ).

24 lentelė. Pareigūnių moterų patiriamo streso ir įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Stresas, jį lemiantys veiksniai	Streso įveikos strategijos	Problemos sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvos
Stresas	0,318**	0,016	0,224*	0,236*	0,397**
Su tiesioginiu pareigų vykdymu susiję	0,219*	-0,033	0,140	0,233*	0,252**
Su santykiais darbe susiję	0,331**	0,065	0,305**	0,226*	0,303**
Su darbo sąlygomis susiję	0,144	-0,102	0,125	0,079	0,314**
Su motyvacija susiję	0,276**	0,005	0,171	0,205*	0,378**
Su visuomenės požiūriu susiję	0,226*	0,045	0,097	0,185	0,290**
Su gyvenimo kokybe susiję	0,227*	0,130	0,059	0,114	0,329**
Su rizika susiję	0,311**	0,147	0,227*	0,138	0,346**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Taigi iš gautų rezultatų matome, kad į problemos sprendimą nukreipta strategija su patiriamu stresu ar jį lemiančiais veiksniais statistiškai reikšmingų ryšių neturi, tuo tarpu kitos įveikos strategijos turi silpnesnius ar stipresnius ryšius. Be to, pastebime, kad stipriausi koreliaciniai ryšiai nustatyti tarp emocinės iškvos strategijos bei streso ir jį sukeliančių veiksnių. Todėl galime manyti, kad didesnis pareigūnų patiriamas stresas susijęs su naudojamomis streso įveikomis, be to, kuo didesnis patiriamas stresas, tuo intensyviau pasireiškia kai kurios streso įveikos strategijos (ypač kalbant apie emocinės iškvos strategijas).

25 lentelėje pateikti pareigūnų vyrų patiriamo streso ir įveikos strategijų rezultatų koreliacinės analizės Pearson koreliacijos koeficientai. Iš lentelėje pateiktų rezultatų matome, kad pareigūnų vyrų naudojamos streso įveikos strategijos statistiškai reikšmingai koreliuoja su patiriamu stresu ir jį lemiančiais veiksniais. Tad galime teigti, kad pareigūnai, patirdami didesnę stresą, naudoja daugiau streso įveikos strategijų. Į problemos sprendimą nukreipta streso įveikos strategija statistiškai reikšmingai koreliuoja tik su visuomenės požiūriu susijusiais stresą lemiančiais veiksniais ( $r=0,208$ ,  $p < 0,01$ ). Į vengimą nukreipta strategija turi statistiškai reikšmingą teigiamą ryšį su patiriamu stresu dydžiu ( $r=0,206$ ,  $p < 0,01$ ), su tiesioginiu pareigų vykdymu

( $r=0,188$ ,  $p<0,01$ ), su santykiais darbe ( $r=0,203$ ,  $p<0,01$ ), su motyvacija ( $r=0,212$ ,  $p<0,01$ ), su rizika ( $r=0,151$ ,  $p<0,05$ ) susijusiais stresą lemiančiais veiksniais. Į socialinę paramą nukreipta streso įveikos strategija statistiškai reikšmingai koreliuoja su stresu ir su jį lemiančiais veiksniais. Analogiškai ir emocinės iškvovos strategija, išskyrus tai, kad nerasta statistiškai reikšmingo ryšio tarp šios įveikos ir su gyvenimo kokybe susijusių stresą lemiančių veiksnių.

25 lentelė. Pareigūnų vyrų patiriamo streso ir įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Stresas, jį lemiantys veiksniai	Streso įveikos strategijos	Problemos sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvovos
Stresas	0,324**	0,089	0,206**	0,302**	0,331**
Su tiesioginiu pareigų vykdymu susiję	0,275**	0,060	0,188**	0,271**	0,265**
Su santykiais darbe susiję	0,279**	0,014	0,203**	0,262**	0,336**
Su darbo sąlygomis susiję	0,222**	0,047	0,135	0,195**	0,268**
Su motyvacija susiję	0,309**	0,095	0,212**	0,305**	0,262**
Su visuomenės požiūriu susiję	0,281**	0,208**	0,110	0,242**	0,220**
Su gyvenimo kokybe susiję	0,115	0,051	0,025	0,078	0,190**
Su rizika susiję	0,244**	0,121	0,151*	0,226**	0,185**

\*  $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$ .

Taigi galime daryti išvadą, kad į problemos sprendimą orientuota įveikos strategija neturi statistiškai reikšmingų koreliacinių ryšių su patiriamu stresu ar jį lemiančiais veiksniais (išskyrus su visuomenės požiūriu susijusiais veiksniais). Tuo tarpu patiriamo streso dydis, jį lemiantys veiksniai turi statistiškai reikšmingas teigiamas koreliacijas su kitomis streso įveikos strategijomis: patiriamas didesnis stresas statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja su naudojamomis į vengimą, socialinę paramą ir emocijas nukreiptomis streso įveikos strategijomis.

26 lentelėje pateikta pareigūnių moterų patiriamo streso ir vidinės darnos koreliacinės analizės rezultatų Pearson koreliacijos koeficientai. Iš lentelės matome, kad stresas patikimai neigiamai koreliuoja tiek su visa vidinės darnos skale ( $r=-0,525$ ,  $p<0,01$ ), tiek ir su atskirais vidinės darnos komponentais. Taip pat matome, kad ir stresą sukeltantys veiksniai statistiškai

reikšmingai neigiamai koreliuoja su vidine darna ir su jos komponentais (prasmingumu, suprantamumu, valdymu). Tik tarp su rizika susijusių veiksnių ir prasmingumo komponento nerasta statistiškai reikšmingo koreliacinio ryšio. Taigi galima teigti, kad turinčios aukštesnę vidinę darną pareigūnės moterys patiria mažesnę stresą.

26 lentelė. Pareigūnių moterų patiriamo streso ir vidinės darnos koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Stresas, jį lemiantys veiksniai	Vidinės darnos lygis	Prasmingumas	Suprantamumas	Kontrolė
Stresas	-0,525**	-0,396**	-0,407**	-0,499**
Su tiesioginiu pareigų vykdymu susiję	-0,287**	-0,254**	-0,190**	-0,268**
Su santykiais darbe susiję	-0,511**	-0,287**	-0,388**	-0,604**
Su darbo sąlygomis susiję	-0,471**	-0,403**	-0,380**	-0,377**
Su motyvacija susiję	-0,525**	-0,446*	-0,396**	-0,458**
Su visuomenės požiūriu susiję	-0,272**	-0,236**	-0,203*	-0,233*
Su gyvenimo kokybe susiję	-0,399**	-0,300**	-0,0359**	-0,321**
Su rizika susiję	-0,263**	-0,120	-0,274**	-0,254**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

27 lentelėje pateikti pareigūnų vyrų patiriamo streso ir vidinės darnos rezultatų koreliacinės analizės Pearson koreliacijos koeficientai. Matome, kad pareigūnams vyrams, panašiai kaip ir pareigūnėms moterims, stresas neigiamai koreliuoja tiek su vidine darna ( $r = -0,428$ ,  $p < 0,01$ ), tiek ir su atskirais vidinės darnos komponentais. Analogiškai vidinė darna bei jos komponentai turi statistiškai reikšmingą neigiamą ryšį su patiriamą stresą lemiančiais veiksniais. Tik tarp su rizika susijusių veiksnių ir vidinės darnos prasmingumo komponento nerasta statistiškai reikšmingo koreliacinio ryšio.

27 lentelė. Pareigūnų vyrų patiriamo streso ir įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Stresas, jį lemiantys veiksniai	Vidinės darnos lygis	Prasmingumas	Suprantamumas	Kontrolė
Stresas	-0,428**	-0,258**	-0,323**	-0,463**
Su tiesioginiu pareigų vykdymu susiję	-0,366**	-0,167*	-0,348**	-0,365**
Su santykdiais darbe susiję	-0,383**	-0,243**	-0,286**	-0,408**
Su darbo sąlygomis susiję	-0,358**	-0,236**	-0,241**	-0,401**
Su motyvacija susiję	-0,368**	-0,253**	-0,258**	-0,390**
Su visuomenės požiūriu susiję	-0,269**	-0,175*	-0,165*	-0,322**
Su gyvenimo kokybe susiję	-0,295**	-0,303**	-0,144*	-0,290**
Su rizika susiję	-0,186**	-0,042	-0,167*	-0,237**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Taigi galime teigti, kad aukštesnės vidinės darnos pareigūnai vyrai patiria mažesnę stresą.

Naudodami koreliacinės analizės Pearson koreliacijos koeficientus patikrinome, koks ryšys yra tarp pareigūnų naudojamų streso įveikos strategijų ir vidinės darnos vyrams ir moterims atskirai.

28 lentelėje pateikta, kaip koreliuoja pareigūnių moterų vidinė darna su jų naudojamomis streso įveikos strategijomis.

28 lentelė. Pareigūnių moterų vidinės darnos ir naudojamų streso įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Streso įveikos strategijos		Problemos sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvos
Vidinė darna	Koreliacijos koeficientas ( $r$ )	0,101	-0,222*	-0,229*	-0,513**
	Reikšmingumo lygis ( $p$ )	0,296	0,020	0,016	0,000
	N	109	109	109	109

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Matome, kad pareigūnių moterų vidinė darna neigiamai koreliuoja su vengimo įveikos strategija ( $r = -0,222$ ,  $p < 0,05$ ), socialinės paramos įveikos strategija ( $r = -0,229$ ,  $p < 0,05$ ) bei

emocinės iškvos įveikos strategija ( $r=-0,513$ ,  $p<0,01$ ). Šie koreliaciniai ryšiai parodo, kad aukštesnės vidinės darnos pareigūnės moterys mažiau linkę naudoti į vengimą, į socialinę paramą ir emocinės iškvos įveikos strategijas.

29 lentelėje pateikti pareigūnų vyrų vidinės darnos su naudojamomis streso įveikos strategijomis Pearson koreliacijos koeficientai.

29 lentelė. Pareigūnų vyrų vidinės darnos ir naudojamų streso įveikos strategijų koreliacinė analizė; Pearson koreliacijos koeficientai

Streso įveikos strategijos		Problemos sprendimo	Vengimo	Socialinės paramos	Emocinės iškvos
Vidinės darnos lygis	Koreliacijos koeficientas ( $r$ )	0,140*	-0,187**	-0,089	-0,600**
	Reikšmingumo lygis ( $p$ )	0,049	0,008	0,211	0,000
	N	199	199	199	199

\*  $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$

Iš lentelėje pateiktų rezultatų matome, kad pareigūnų vyrų vidinė darna teigiamai koreliuoja su problemų sprendimo įveikos strategija ( $r=0,140$ ,  $p<0,05$ ), ir neigiamai koreliuoja su vengimo įveikos strategija ( $r=-0,187$ ,  $p<0,01$ ) bei emocinės iškvos įveikos strategija ( $r=-0,600$ ,  $p<0,01$ ). Galima teigti, kad aukštesnės vidinės darnos vyrai pareigūnai labiau linkę naudoti į problemos sprendimą orientuotas streso įveikos strategijas ir mažiau vengimo ir emocinės iškvos strategijas.

Naudodami faktoriinę analizę (pagrindinių komponentų metodas su Varimax ašiu pasukimu) streso skalės teiginius suskirstėme į 7 faktorius. Priede Nr.4 pateikiamos šių faktorių ir patiriamo streso tarpusavio koreliacijos. Iš pateiktų rezultatų matome, kad pareigūnų patiriamą stresą labiausiai lemia su darbo sąlygomis ( $r=0,835$ ,  $p<0,01$ ), su motyvacija ( $r=0,840$ ,  $p<0,01$ ) ir su santykiais darbe ( $r=0,806$ ,  $p<0,01$ ) susiję streso veiksniai.



## REZULTATŲ APITARIMAS

### **Kriminalinės policijos pareigūnų stresą lemiantys veiksniai**

Vienas iš tyrimo uždavinių buvo nustatyti stipriausius ir silpniausius su kriminalinės policijos pareigūnų darbu susijusius stresą lemiančius veiksnius. Tikrinome hipotezę *kriminalinės policijos pareigūnai, priklausomai nuo lyties, užimamų pareigų ar gyvenamosios vietos patiria skirtingo stiprumo stresą*

Kriminalinės policijos pareigūnų patiriamas stresas buvo tiriamas naudojant klausimyną, sudarytą iš 37 teiginių. Stipriausiu stresą lemiančiu veiksmu tiek vyrai, tiek moterys nurodė kolegų savižudybę. Kiti stipriausi stresą lemiantys veiksniai susiję su kaltų asmenų nebaudžiamumu bei pareigūnui panaudojus specialiąsias priemones būtinybė įrodinėti jų panaudojimo teisėtumą, rizika būti atleistas iš darbo dėl neaiškių priežasčių. Santykiai su kolegomis bei šeimoje, psichologinio pasiruošimo trūkumas, organizacijos uždarumas, kontaktas su pažeidėjais pareigūnams didelio streso nekelia. Gauti rezultatai neprieštarauja kitų tyrimų išvadoms, kad policijos darbe stipresnį stresą sukelia organizaciniai darbo policijoje aspektai, tuo tarpu pats darbas bei su juo susiję veiksniai yra mažiau reikšmingi pareigūnų patiriamam stresui (Biggam ir kt., 1997; Brown, Campbell, 1990; Collins, Gibbs, 2003; Manzoni, Eisner, 2006, Hart ir kt., 1993).

Tyrėme, ar yra stresą lemiančių veiksnių, turinčių skirtingą įtaką vyrų ir moterų patiriamam stresui. Rezultatai parodė, kad yra statistiškai reikšmingų skirtumų. Pasirodė, kad moterims, lyginant su vyrais, labiau stresą įtakoja šie veiksniai: santykiai šeimoje, santykiai su kolegomis, kolegų savižudybė, psichologinis spaudimas darbe, klaidų darbe eskalavimas, per dideli darbo krūviai, susidūrimai su smurto aukomis, jų artimaisiais, nuolatinis emociškai sunkus patyrimas, pavojingi iškvietimai, kontaktas su pažeidėjais, fizinės jėgos panaudojimo atvejai, priemonių sutramdyti pažeidėjus trūkumas, lavonų apžiūra, rehabilitacijos po stresinių įvykių nebuvimas. Kaip jau minėta analizuojant literatūrą, tyrimų apie lyties ir patiriamo streso ypatumus rezultatai yra įvairūs. Lygindami mūsų gautus rezultatus su kitų autorių tyrimais, matome, kad kai kurie su darbu susiję stresą sukeliantys veiksniai kelia didesnį stresą moterims, o tai atitinka Bartol (Bartol ir kt., 1992) gautus rezultatus.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad moterys pareigūnės patiria didesnį stresą. Tai neprieštarauja kitų autorių tyrimams apie skirtumus tarp lyčių patiriamo streso (Colbert ir kt., 2006; Berg ir kt., 2005; ir kt.).

Rezultatai taip pat parodė, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp pareigūnų

patiriamo streso Vilniuje ir Panevėžyje. Panevėžyje gyvenantys ir dirbantys pareigūnai nurodė patiriantys didesnę stresą, lyginant su Vilniaus pareigūnais. Deja, į klausimą kodėl taip yra, atsakyti sunku. Reikėtų plačiau panagrinėti kitus stresą lemiančius veiksnius, pvz., kriminogeninę situaciją, policijos padalinio dydį ir pan. Tarp kitų miestų reikšmingo skirtumo nepastebėta.

Tuo tarpu rezultatai nepatvirtino, kad patiriamo streso lygis priklauso nuo užimamų pareigų. Pastarasis faktas taip pat nesutampa su kitų tyrimų rezultatais, nes kituose moksliniuose tyrimuose gauti rezultatai pagrindžia teiginį, kad skirtingo lygio pareigūnai patiria nevienodą stresą (pvz., Lennings, 1997; Berg ir kt., 2005).

Taigi gautų tyrimo rezultatų analizė parodė, kad pareigūnai vyrai ir pareigūnės moterys patiria nevienodą stresą – moterys patiria didesnę stresą, lyginant su vyrais. Taip pat pastebėta, kad pareigūnų patiriamas stresas statistiškai reikšmingai skiriasi Vilniuje ir Panevėžyje. Tuo tarpu lyginant skirtingų lygių pareigūnų patiriamą stresą statistiškai reikšmingų skirtumų neradome. Taigi hipotezė pasitvirtino tik iš dalies.

### **Kriminalinės policijos pareigūnų naudojamų streso įveikos strategijų ryšiai su užimamomis pareigomis, lytimi, gyvenamąja vieta.**

Buvome išsikėlę uždavinį nustatyti kriminalinės policijos pareigūnų aktyviausiai naudojamas streso įveikos strategijas. Kėlėme hipotezę, kad *yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų naudojamų įveikos strategijų, vidinės darnos ir jų lyties, užimamų pareigų, gyvenamosios vietos.*

Dažniausiai kriminalinės policijos pareigūnų naudojamas streso įveikos strategijas nustatėme naudodamiesi aprašomosiomis statistikomis. Gauti rezultatai parodė, kad pareigūnai dažniausiai naudoja į problemą nukreiptas įveikos strategijas, rečiau – į emocijas.

Norėdami patikrinti hipotezę, tyrėme, ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų pareigūnų streso įveikos strategijų naudojime pareigūnų tarpe pagal jų lytį, užimamas pareigas, gyvenamąją vietą. Buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp skirtingų grandžių pareigūnų naudojamos į problemos sprendimą nukreiptos streso įveikos strategijos vidurkių. Rezultatai parodė, kad žemesnės grandies pareigūnai rečiau naudoja minėtąją streso įveikos strategiją, lyginant su vidurinės ir aukštesnės grandies pareigūnais.

Mūsų tyrimas parodė, kad yra statistiškai reikšmingų skirtumų vyrų ir moterų naudojamose įveikos strategijose. Iš gautų rezultatų matyti, kad moterys dažniau linkusios naudoti vengimo ir socialinės paramos strategijas, lyginant su vyrais. Tuo tarpu reikšmingo skirtumo tarp kitų įveikos strategijų naudojimo nerasta.

Tiriant, ar yra statistiškai reikšmingas skirtumas, kokias streso įveikos strategijas pareigūnai linkę naudoti skirtinguose miestuose, reikšmingo skirtumo nerasta.

Analogiškai tiriant vidinės darnos ryšius tarp pareigūnų, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta

### **Adaptyvios ir neadaptvyvios policijos pareigūnų naudojamos streso įveikos strategijos.**

Buvome išsikėlę uždavinį nustatyti, kurios streso įveikos strategijos yra adaptyvios ir kurios neadaptvyvios. Tikrinome hipotezę *Kriminalinės policijos pareigūnų naudojamos vengimo, į socialinę paramą bei į emocijas nukreiptos strategijos yra neadaptvyvios, o į problemą nukreiptos – adaptyvios.*

Norėdami patikrinti hipotezę apie adaptyvias ir neadaptvyvias streso įveikas naudojome Pearson koreliacijos koeficientus.

Analizuojant kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso bei jų naudojamų streso įveikos strategijų ryšius, buvo rasta sąsajų tarp pareigūnų patiriamo streso ir naudojamų įveikos strategijų. Analizuojant kaip koreliuoja pareigūnų patiriamas stresas su jų naudojamomis įveikos strategijomis, rezultatai parodė, kad pareigūnų patiriamas stresas teigiamai koreliuoja su vengimo įveikos strategija ( $r=0,237$ ,  $p<0,01$ ), su socialinės paramos strategija ( $r=0,297$ ,  $p<0,01$ ) bei su emocinės iškvovos strategija ( $r=0,366$ ,  $p<0,01$ ). Tuo tarpu tarp pareigūnų patiriamo streso ir streso įveikos naudojant problemų sprendimo strategiją nepastebėta ( $r=0,075$ ,  $p=0,19>0,01$ ).

Analogiški rezultatai gauti ir atskirai tiriant vyrų bei moterų patiriamos streso ir naudojamų įveikos strategijų ryšius. Gauti rezultatai rodo, kad statistiškai reikšmingas koreliacinis ryšys yra tarp pareigūnių moterų patiriamo streso bei naudojamų streso įveikos strategijų: vengimo ( $r=0,224$ ), socialinės paramos ( $r=0,236$ ), emocinės iškvovos ( $r=0,397$ ). Vyrų patiriamas stresas turi statistiškai reikšmingą ryšį su šiomis streso įveikos strategijomis: vengimo ( $r=0,206$ ,  $p<0,001$ ), socialinės paramos ( $r=0,302$ ,  $p<0,01$ ) bei emocinės iškvovos ( $r=0,331$ ,  $p<0,01$ ).

Taigi visais atvejais gaunama, kad stresas turi statistiškai reikšmingą teigiamą ryšį su vengimo, socialinės paramos ir emocinės iškvovos įveikos strategijomis, tuo tarpu problemos sprendimo įveikos strategija ir patiriamas stresas statistiškai reikšmingo ryšio neturi. Todėl galima teigti, kad mūsų tyrimo atveju šios trys streso įveikos strategijos yra neadaptvyvios: kuo daugiau naudojama vengimo, socialinės paramos ar emocijų iškvovos įveikos, tuo didesnis stresas patiriamas. Tai atitinka kitų mokslinių tyrimų išvadas, kad efektyviausia policijos darbe yra į problemas nukreipta streso įveika (Cosway ir kt., 2000).

Anksčiau aptarti rezultatai parodė, kad moterys patiria didesnę stresą nei vyrai. Be to, jos

dažniau naudoja į socialinę paramą ir vengimą nukreiptas streso įveikos strategijas, kurios, kaip matome iš mūsų tyrimo rezultatų, yra neadaptyvios. Tai irgi gali būti susiję su tuo, kad moterys patiria didesnę stresą, lyginant su vyrais.

Taigi iš aptartų rezultatų matome, kad į problemos sprendimą nukreiptos streso įveikos strategijos yra adaptyvios, tuo tarpu į emocijas, vengimą, socialinę paramą nukreiptos streso įveikos yra neadaptyvios. Tai patvirtina mūsų hipotezę apie adaptyvias ir neadaptyvias strategijas.

### **Kriminalinės policijos pareigūnų vidinės darnos jausmas ir naudojamos įveikos strategijos.**

Šiame darbe buvo iškelta hipotezė, kad *yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų naudojamų adaptyvių streso įveikos strategijų ir aukštos vidinės darnos.*

Analizuodami gautus tyrimo rezultatus (naudojant Pearson koreliacijos koeficientus) gavome, kad statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja pareigūnų vidinė darna su jų naudojamomis į problemų sprendimą nukreiptomis streso įveikos strategijomis ( $r=0,12$ ,  $p<0,05$ ). Tuo tarpu su vengimo, socialinės paramos ir emocinės iškvovos įveikų strategijos statistiškai reikšmingai neigiamai koreliavo su pareigūnų vidine darna (atitinkamai  $r=-0,206$ ,  $r=-0,150$ ,  $r=-0,567$ , visais atvejais  $p<0,01$ ).

Analogiški rezultatai gauti analizuojant atskirai vyrų ir moterų duomenis. Pareigūnių moterų vidinė darna statistiškai reikšmingai neigiamai koreliavo su vengimo ( $r=-0,222$ ,  $p<0,01$ ), socialinės paramos ( $r=-0,229$ ,  $p<0,05$ ) bei emocinės iškvovos ( $r=-0,513$ ,  $p<0,01$ ) streso įveikos strategijomis. Pareigūnų vyrų vidinė darna statistiškai reikšmingai teigiamai koreliavo su problemų sprendimo streso įveikos strategijomis ( $r=0,140$ ,  $p<0,05$ ) bei neigiamai - su vengimo ( $r=-0,187$ ,  $p<0,01$ ), emocinės iškvovos ( $r=-0,600$ ,  $p<0,01$ ) įveikos strategijomis.

Taigi matome, kad yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp pareigūnų vidinės darnos ir jų naudojamų streso įveikos strategijų. Be to, atsižvelgdami į anksčiau aptartus rezultatus apie patiriamo streso ir naudojamų streso įveikos strategijų ryšius, galime teigti, kad aukštesnės vidinės darnos pareigūnai labiau linkę naudoti adaptyvias (į problemos sprendimą orientuotas) streso įveikos strategijas. Be to, rastas ypač stiprus neigiamas koreliacinis ryšys tarp vidinės darnos ir į emocinę iškvovą nukreiptos streso įveikos strategijos. Tai rodo, kad aukštos vidinės darnos pareigūnai žymiai rečiau linkę naudoti emocinės iškvovos įveikos strategijas, lyginant su kitom strategijomis.

Taigi mūsų iškeltą hipotezę tyrimo rezultatai patvirtino.

## **Ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo, jų naudojamų streso įveikos strategijų ir vidinės darnos.**

Tikrinome hipotezę *Yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo, jų naudojamų neadaptivių streso įveikos strategijų ir žemesnės vidinės darnos.* Taip pat buvome išsikėlę uždavinį nustatyti ryšius tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso, naudojamų streso įveikos strategijų ir vidinės darnos.

Policijos pareigūnų patiriamo streso ir naudojamų streso įveikų ryšiai jau aptarti aukščiau. Jie rodo, kad yra statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp naudojamų neadaptivių įveikos strategijų ir patiriamo streso (stresas teigiamai koreliavo su vengimo, emocinės iškvovos ir socialinės paramos įveikos strategijomis). Analogiški rezultatai gauti ir atskirai tikrinant vyrų ir moterų streso sąsajas su naudojamomis įveikų strategijomis.

Taip pat jau aptarti ir vidinės darnos bei naudojamų streso įveikos strategijų ryšys. Rezultatai parodė, kad yra teigiamas ryšys tarp vidinės darnos ir naudojamos į problemas sprendimą orientuotų streso įveikos strategijų (adaptivių) bei neigiamas ryšys su likusiomis socialinės paramos, emocinės iškvovos, vengimo įveikos strategijomis.

Tyrinėjant policijos pareigūnų patiriamo streso ryšį su jų vidine darna atrastas statistiškai reikšmingas neigiamas koreliacinis ryšys. Visų pareigūnų imtyje vidinės darnos skalė patikimai neigiamai koreliavo su pareigūnų patiriamu stresu ( $r=-0,468$ ,  $p<0,01$ ) bei su vidinės darnos komponentais: prasmingumu ( $r=-0,289$ ,  $p<0,01$ ), suprantamumu ( $r=-0,364$ ,  $p<0,01$ ) bei sugebėjimu kontroliuoti, valdyti situaciją ( $r=-0,489$ ,  $p<0,01$ ). Analogiški rezultatai gauti analizuojant atskirai vyrų ir moterų duomenis, t.y. tiek vyrų, tiek moterų patiriamas stresas neigiamai koreliuoja su jų vidine darna. Todėl galima daryti išvadą, kad kuo aukštesnė pareigūnų vidinė darna, tuo mažesnį stresą jie patiria.

Taigi apibendrinant galime teigti, kad yra statistiškai reikšmingi koreliaciniai ryšiai tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso, jų naudojamų streso įveikos strategijų, vidinės darnos. Be to, žemos vidinės darnos pareigūnai naudoja neadaptivias streso įveikos strategijas, patiria didesnę stresą. Taip pat yra statistiškai reikšmingas teigiamas koreliacinis ryšys tarp neadaptivių streso įveikos strategijų ir patiriamo streso.

Taigi mūsų tyrimo rezultatai patvirtino hipotezę, kad *yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo, jų naudojamų neadaptivių streso įveikos strategijų ir žemos vidinės darnos.*

## Tolimesnių tyrimų perspektyvos ir praktinės rekomendacijos specialistams

### *Tolimesnių tyrimų perspektyvos*

Tyrimo metu nustatyta, kad kriminalinėje policijoje dirbančios pareigūnės moterys patiria didesnę stresą, lyginant su pareigūnais vyrais, todėl tolesnių tyrimų rekomendacija būtų aiškintis, kas tai lemia. Būtų galima atskirai patyrinėti, kaip jaučiasi moterys pareigūnės tokioje vyriškoje organizacijoje, kaip policija, kiek lytis nulemia bendravimą, karjeros galimybes, kiek tai kelia stresą moterims.

Mūsų tyrimas parodė, kad Panevėžyje pareigūnai patiria didžiausią stresą, lyginant su kitais miestais. Kadangi šis tyrimas negali paaiškinti priežasčių, atliekant tolimesnius tyrimus būtų tikslinga panagrinėti kitus pareigūnų stresą lemiančius veiksnius, pvz., kriminogeninę situaciją, policijos padalinio dydį ir kt.

Taip pat siekiant geriau suprasti pareigūnų stresą lemiančius veiksnius būtina toliau tyrinėti jų stresą. Būsimuose tyrimuose būtų galima nagrinėti ir tokius faktorius, kaip asmenybės bruožai, darbo – šeimos santykis, išsamiai išsiaiškinti naujai atsirandančius stresą keliančius veiksnius, pavyzdžiui, kaip pareigūnai jaučiasi dėl nuolatinių reformų. Tikslinga būtų atlikti didesnę tyrimą, apimančią kitas policijos struktūras, siekiant išsiaiškinti kuriose jų pareigūnai patiria didesnę stresą, kokie stresoriai jiems aktualesni. Tai leistų parengti efektyvesnes ir į konkrečią darbinę specifiką orientuotas streso valdymo programas.

### *Praktinės rekomendacijos specialistams*

Penkis iš mūsų išskirtų septynių faktorių gali valdyti vadovai: su tiesioginių pareigū vykdymu, santykiais darbe, darbo sąlygomis, motyvacija, rizika susijusių veiksnių faktorius. Taip pat ir mūsų apklausti kriminalinės policijos pareigūnai teigia, kad stresą gali lemti ir vadovų požiūris. Pareigūnas A.: *„civiliai gal ne tiek patiria nesiskaitymo su jais kaip su žmonėmis. [...] Yra tam tikra dalis viršininkų [...] už paprastus pareigūnus šiek tiek aukštesnio rango žmonės – ne būtinai viršininkai, kurie irgi gali įtakoti neigiamus jausmus. Jeigu su tavimi kalbamasi iš aukšto, stengiamasi pabrėžti, kad kaip jis pasakys, taip ir bus. [...] Jeigu tu pasiūsi, tai gali atsiliepti tarnyboje, nes tokie niekada nepamiršta...“*. Todėl manome, kad būtų efektyvu rengti tikslinius mokymus vadovams, kurių tikslas būtų supažindinti vadovus su stresą lemiančiais veiksniais, atkreipiant dėmesį į tuos, kuriuos jie gali valdyti ir mokinant tai daryti.

Policijos pareigūnai teigia, kad reikia „sureguliuoti teisinę bazę“ taip, kad visuomenės saugumą užtikrinantys pareigūnai patys jaustųsi saugūs. Pareigūnas B.: *„... policininkas jaučiasi neapgintas iš valstybės pusės [...] jeigu jis daro kažkokius veiksmus, tokius, kad sulaukyt,*

*sutramdyt tą pažeidėją, tai jis turi jaustis, kad jis bus apgintas [...] o dabar sakykim tam policininkui reikia net įrodinėt, jeigu jisai sulaikė pažeidėją, jeigu ikiteisminis tyrimas pradedamas – tas į teismą paduoda, reikia įrodinėt savo nekaltumą“.* Tai yra svarbu abiem lytims. Stipriausi vyrų ir moterų stresoriai susiję su atvirkštiniu procesu: panaudojus spec. priemones įrodinėti jų teisėtumą, kaltų asmenų nebaudžiamumu, teisėtvarkos sistemos neveiksmingumu. Todėl manome, kad reikėtų kruopščiai iširti, kokiose srityse pareigūnai jaučiausi nesaugiausiai ir, atsižvelgiant į tai, tobulinti teisinę bazę.

Taip pat iš šio tyrimo rezultatų matome, kad labiausiai pareigūnų stresą įtakojantys veiksniai priklauso su visuomenės požiūriu susijusiam faktoriui, todėl manome, kad turi būti atkreiptas dėmesys į policijos įvaizdžio formavimą.

## IŠVADOS

1. Iš dalies pasitvirtino hipotezė dėl pareigūnų patiriamo streso ryšio su jų užimamomis lytimi, pareigomis, gyvenimo vieta. Tyrimo metu nustatyta, kad kriminalinėje policijoje dirbančios pareigūnės moterys patiria didesnę stresą, lyginant su pareigūnais vyrais. Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi pareigūnų, gyvenančių Panevėžyje, patiriamas stresas lyginant su pareigūnų, gyvenančių Vilniuje, patiriamu stresu: Panevėžyje gyvenantys ir dirbantys pareigūnai patiria didesnę stresą. Patiriamo streso ryšio su užimamom pareigom nenustatyta.
2. Tyrimas iš dalies patvirtino hipotezę dėl pareigūnų naudojamų streso įveikos strategijų ir vidinės darnos ryšių su jų lytimi, gyvenamąja vieta, užimamomis pareigomis. Nustatyta, kad pareigūnai labiausiai linkę naudoti į problemos sprendimą orientuotas streso įveikos strategijas, mažiausiai – emocinės iškvovos. Moterys linkę dažniau naudoti į socialinę paramą ir vengimą orientuotas streso įveikos strategijas, lyginant su pareigūnais vyrais. Aukštesnės grandies pareigūnai dažniau naudoja į problemos sprendimą orientuotas įveikos strategijas, lyginant su žemesnės grandies pareigūnais.
3. Tyrimo rezultatai patvirtino hipotezę, kad kriminalinės policijos pareigūnų naudojamos į problemos sprendimą orientuotos streso įveikos strategijos yra adaptyvios, o socialinės paramos, vengimo ir emocinės iškvovos įveikos strategijos yra neadaptyvios.
4. Tyrimai patvirtino hipotezę, kad yra ryšys tarp pareigūnų naudojamų adaptyvių streso įveikos strategijų ir jų vidinės darnos: nustatyta, kad adaptyvias streso įveikos strategijas naudoja pareigūnai, turintys aukštesnę vidinę darną.
5. Tyrimai patvirtino hipotezę, kad yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo ir jų naudojamų neadaptyvių streso įveikos strategijų bei žemesnės vidinės darnos: patiriamas stresas statistiškai reikšmingai teigiamai koreliavo su neadaptyviomis įveikos strategijomis bei neigiamai su vidine darną.



## LITERATŪRA

1. Aaron J.D.K Stress and Coping in Police Officers // *Police Quarterly*. 2000, vol. 3, no. 4, p.438 – 450.
2. Amirkhan J.H. Criterion Validity of a Coping Measure // *Journal of Personality Assessment*. 1994, Vol. 62(2), p. 242 – 261.
3. Anderson G.S., Litzenberger R., Plecas D. Physical evidence of police officer stress // *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. Jun 2002, Vol. 25, p. 399 – 420.
4. Andriekienė L., Laurinaitis E., Milašiūnas R. *Psichoanalitinė psichoterapija*. Vilnius, 2004.
5. Anshel M.H. A Conceptual Model and Implications for Coping with Stressful Events in Police Work // *Criminal Justice and Behavior*. 2000, Vol. 27, No. 3, p. 375-400.
6. Autukaitė M., Valickas.G. Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai // *Psichologija: mokslo darbai*. Vilnius. 2004, t. 26, p. 29-46.
7. Bartol C.R., Bergen G.T., Volckens J.S., Knoras K.M. Women in Small-Town Policing // *Criminal Justice and Behavior*. 1992, Vol. 19, No. 3, p. 240-259.
8. Brown J.M., Campbell E.A. Sources of occupational stress in the police // *Work and Stress*. 1990, Vol. 4, p. 305–318.
9. Berg A.M, Hem E., Lau B., Haseth K., Ekeberg O. Stress in the Norwegian police service // *Occupational Medicine*. 2005, Vol. 55, No. 2, p. 113 – 120.
10. Biggam F.H, Power K.G., Macdonld R.R. Coping with the occupational stressors of police work: a study of scottish officers // *Stress Medicine*. 1997, Vol. 13, p. 109 – 115.
11. Blažienė N. Jauno suaugusiojo streso įveikos ypatumai // *Magistro baigiamasis darbas*. Vilnius, 2005.
12. Carver C.S., Scheier M.F., Weuntraub J.K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, vol. 56, no. 2, p. 267-283.
13. Colbert Sh., Wells T., Slate R. N. Gender Matters: Differences in State Probation Officer Stress // *Journal of Contemporary Criminal Justice*. 2006, Vol. 22, No. 1, p. 63-79.
14. Collins P.A., Gibbs C.C. Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force // *Occupational medicine*. 2003, vol. 53, p. 256 – 264.

15. Cosway R., Endler N.S., Sandler A.J., Deary I.J. The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations With Personality Traits and Psychological Health // *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2000, vol. 5, No. 2, p. 121-143.
16. Cramer P. Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? // *Journal of Personality*. 1998, vol. 66, no. 6, p. 919 – 946.
17. Česiulienė T., Bandzevičienė R., Kazakevičienė N. Būsi sveikas – lydės sėkmė. Atmintinė vidaus tarnybos sistemos pareigūnams aktualiais sveikatos klausimais. Vilnius, 2007.
18. Dantzer R. Stress, emotions and health: where do we stand? // *Social Science Information*. 2001, Vol. 40(1), p. 61 – 78.
19. Eriksson M., Lindstrom B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. // *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2005, Vol 59(6), p. 460-466.
20. Falsetti S.A., Resick P.A., Davis J.L. Changes in Religious Beliefs Following Trauma. // *Journal of Traumatic Stress*. 2003, Vol. 16, No. 4, p. 391 – 398.
21. Furnham A., Traynar J. Repression and effective coping styles // *European Journal of Personality*. 1999, Vol. 13 Issue 6, p. 465-492.
22. Grakauskas Ž., Valickas G. Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas // *Psichologija: mokslo darbai*, 2006, no. 33, p. 64 -75.
23. Hart P.M., Wearing A.J., Headey B. Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 1995, Vol. 68, No. 2, p. 133-156.
24. He N., Zhao J., Archbold C.A. Gender and police stress: The convergent and divergent impact of work environment, work-family conflict, and stress coping mechanisms of female and male police officers // *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. Dec 2002, vol. 25, p. 687 – 708.
25. Holaday M., Smith A. Coping Skills Training: Evaluating a Training Model // *Journal of Mental Health Counseling*. Jul 1995, Vol. 17, No. 3, p. 360-67.
26. Iwasaki Y. Contributions of Leisure Participation in Predicting Stress Coping and Health among Police and Emergency Response Services Workers // *Journal of Health Psychology*. 2005, Vol. 10, No. 1, p. 79-99.
27. Jusienė R. Stresas ir sveikata // *Nepublikuota*. 2006.
28. Jusienė R., Platkevičiūtė V. Motinų streso įveika ir vaikų emociniai bei elgesio

- sunkumai. *Psichologija: mokslo darbai*, 2003, Nr.27, p. 7 – 18.
29. Kazlauskas E. Politinių represijų ilgalaikės psichologinės pasekmės // *Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija (06S)*. Vilnius, 2006.
  30. Kurtz D. L. Controlled burn: the gendering of stress, burnout, and violence in modern policing // *Appears in Collections: All K-State Electronic Theses, Dissertations, and Reports*, 9-Aug-2006.
  31. Larsson G., Kallenberg K. Dimensional Analysis of Sense of Coherence Using Structural Equation Modelling // *European Journal of Personality*. 1999, vol. 13, p. 51 – 61.
  32. Lazarus R.S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future // *Psychosomatic Medicine*. 1993, vol. 55, p. 234-247.
  33. Lau B., Hem E., Berg A.M., Ekeberg O., Torgersen S. Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service // *Personality and Individual Differences*. 2006, vol. 41, p. 971 – 982.
  34. Lennings C.J. Police and occupationally related violence // *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. 1997, Vol. 20, p. 555 - 566.
  35. Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas // *Valstybės žinios*. 2000, Nr. 90-2777.
  36. Lyon B. L. Stress, coping and health: a conceptual overview // *Handbook of Stress, Coping and Health/ Ed. by V. H. Rice*. Thousand Oaks., CA: Sage, 2000, p. 3-26
  37. Majauskaitė K., Rukšėnas O. Policijos pareigūnų stresas // *Laboratorinė medicina*. 2005, nr. 1, p. 19-23.
  38. Malloy T.E., Mays G.L. The Police Stress Hypothesis. A Critical Evaluation // *Criminal Justice and Behavior*. 1984, Vol. 11, No. 2, 197-224.
  39. Manzoni P., Eisner M. Violence Between the Police and the Public: Influences of Work-Related Stress, Job Satisfaction, Burnout, and Situational Factors // *Criminal Justice and Behavior*. 2006, vol. 33, no. 5, p. 613 – 645.
  40. Miceli M., Castelfranchi C. Further distinctions between coping and defense mechanisms? // *Journal of Personality*, 2001, vol. 69, no 2, p. 287 – 296.
  41. Morash M., Haarr R., Kwak D. Multilevel Influences on Police Stress // *Journal of Contemporary Criminal Justice*. 2006, Vol. 22, No. 1, p. 26 – 43.
  42. Norvell N.K., Hills H.A., Murrin M.R. Understanding Stress in Female and Male Law Enforcement Officers // *Psychology of Women Quarterly*. 1993, Vol. 17, Issue 3, p. 289 – 301.
  43. Nuorodos – Teisėsaugos institucijos // žiūrėta [http: // www.nplc.lt / links / liet / teis-](http://www.nplc.lt/links/liet/teis-)

- inst.htm (2006-12-10).
44. Osofsky M.J., Osofsky H.J. The psychological experience of security officers who work with executions // *Psychiatry [Psychiatry]* 2002, Vol. 65 (4), p. 358-370.
  45. Parker J.D.A., Endler N.S. Coping with coping assessment: a critical review // *European Journal of Personality*. 1992, Vol.6, p. 321 – 344.
  46. Patterson B.L. Job Experience and Perceived Job Stress among Police, Correctional, and Probation/Parole Officers // *Criminal Justice and Behavior*. 1992, vol. 19, no. 3, p. 260 – 285.
  47. Patterson G.T. Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers // *Journal of Crime Justice*. 2003, No.31, p. 215 – 226.
  48. Perminas A. Stresas, kuris mums padeda ir trukdo // *Aš ir psichologija*. 2008, Nr.3, p. 58 – 62.
  49. Petrulytė A., Pileckaitė-Markovienė M. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai // *Psichologija: mokslo darbai*. 2007, Nr. 35, p. 32 – 41.
  50. Policijos pareigūnai. Police officers (teil). // žiūrėta: <http://www.nplc.lt/stat/teil/teil.htm> (2008-03-24).
  51. Sarason I.G., Johnson J.H., Berberich J.P., Siegel J.M. Helping police officers to cope with stress: a cognitive--behavioural approach // *American journal of community psychology*. 1979 Dec; 7(6):593-603.
  52. Scanff Ch., Taugis J. Stress Management for Police Special Forces// *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002, Vol. 14, No. 4, p. 330 – 343.
  53. Scott Y.M. Stress among Rural and Small-Town Patrol Officers: A Survey of Pennsylvania Municipal Agencies // *Police Quarterly*. 2004, Vol. 7, No. 2, 237-261.
  54. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome // *British Medical Journal*. Vol. 1(4667); June 17, 1950. p. 1383–1392.
  55. Selye H. and Fortier C. Adaptive Reaction to Stress // *Psychosomatic Medicine*. No. 12, 1959, p. 149-157
  56. Stresas. Atmintinė pareigūnams // Parengė Policijos departamento prie VRM Personalo tarnybos psichologų poskyris. Vilnius, 2000.
  57. Valickas G., Vabolytė K. Policijos pareigūnų patiriamas stresas // *Psichologija: mokslo darbai*. Vilnius, 2002, t. 26, p. 37-53.
  58. Violanti J.M. Coping strategies among police recruits in a high-stress training environment // *The Journal of Social Psychology*. 1992, Vol. 132(6) p. 717-729.

59. Webb S.D., Smith D.L. Stress Prevention and Alleviation Strategies for the Police // Criminal Justice Review, Vol. 5, No. 1, 1980, 1-15
60. Žukauskas G. Abilitacija, stresas, rehabilitacija. Vilnius, 1999.
61. Žukauskas G. Psichosocialinės pareigūnų problemos. Vilnius, 2000.
62. Žukauskas G.P., Taljūnaitė M., Jasmontaitė E., Sušinskas J. Pareigūnų stresų priežastys ir pasekmės // Teisininkams apie stresą. Vilnius, 2000.

## SANTRAUKA

Šio tyrimo tikslas išanalizuoti ir įvertinti kriminalinės policijos pareigūnų streso įveikos ypatumus, nustatyti stipriausius ir silpniausius su kriminalinės policijos pareigūnų darbu susijusius stresorius, aktyviausiai naudojamas streso įveikos strategijas, taip pat nustatyti, kurios jų yra adaptyvios ir neadaptyvios kriminalinės policijos pareigūnams, vidinę darną. Keltos hipotezės, kad kriminalinės policijos pareigūnai, priklausomai nuo lyties, užimamų pareigų ar gyvenamosios vietos patiria skirtingo stiprumo stresą, naudoja skirtingas streso įveikos strategijas, taip pat, kad yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo ir jų naudojamų neadaptyvių streso įveikos strategijų bei žemesnės vidinės darnos.

Tirti 308 pareigūnai, t.y. 8,8% visų kriminalinės policijos pareigūnų. Tyrime dalyvavo Vilniaus, Klaipėdos, Šiaulių ir Panevėžio pareigūnai. Tyrime naudota kriminalinės policijos pareigūnų stresą sukeliančių veiksnių skalė, vidinės darnos skalė (SOC – 13 Sense of Coherence Scale) (Antonovsky, 1987, pagal Kazlauską, 2006), streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelis (Grakauskas, Valickas, 2006).

Tyrimo metu nustatyti stipriausiai ir silpniausiai pareigūnų stresą lemiantys veiksniai, aktyviausiai naudojamos streso įveikos strategijos. Rezultatai parodė, kad moterys pareigūnės patiria didesnę stresą. Nustatyta, kad problemos sprendimo streso įveikos strategija policijos pareigūnams yra adaptyvi, o vengimo, socialinės paramos, emocinės iškvos įveikos strategijos yra neadaptyvios. Adaptyvias streso įveikos strategijas naudoja pareigūnai, turintys aukštesnę vidinę darną. Tyrimai patvirtino hipotezę, kad yra ryšys tarp kriminalinės policijos pareigūnų patiriamo streso stiprumo ir jų naudojamų neadaptyvių streso įveikos strategijų bei žemesnės vidinės darnos.

**Raktiniai žodžiai:** kriminalinės policijos pareigūnai, stresas, streso įveika, vidinė darna.

## SUMMARY

The aim of this research was to evaluate stress coping characteristics among criminal police officers, to evaluate most and least significant stressors in criminal police work, and most actively used coping strategies; moreover, to establish which of them are adaptive or maladaptive to criminal police officers and their sense of coherence. There were hypotheses that police officers might experience different level of stress and that depends on gender, area of living and their position. Therefore, they use different stress coping strategies. The hypotheses state that stress level is strongly related to maladaptive coping strategies and lower sense of coherence.

There were 308 officers examined and that is 8,8% of all of the criminal police officers in Lithuania. In the study police officers from Vilnius, Klaipeda, Siauliai and Panevezys participated. There was used Stressors Scale, Sense of Coherence Scale (SOC – 13) (Antonovsky, 1987, by Kazlauskas, 2006), and Stress Coping Questionnaire: Four Factors Model (Grakauskas, Valickas, 2006).

The research helped to identify the most and least significant stressors for police officers and the most actively used stress coping strategies. The results show that women being as police officers experience more stress. The results show that problem-focused stress coping strategies are adaptive and social support seeking, avoidance-focused and emotion-focused stress coping strategies are maladaptive. Officers who have higher sense of coherence score are more likely to use adaptive stress coping strategies. The studies proved hypotheses that there are relations between criminal police officers perceived stress level, maladaptive stress coping strategies, and lower sense of coherence score.

**Keywords:** criminal police officers, stress, coping with stress, sense of coherence.

