

STRESO PASIREIŠKIMAS, DAŽNIAUSI STRESĄ SUKELIANTYS VEIKSNIAI, DISTRESO VALDYMAS TARP LIETUVOS APSAUGOS DARBUOTOJŲ

MANIFESTATION OF STRESS, MOST COMMON STRESSOGENIC FACTORS, DISTRESS MANAGEMENT AMONG SECURITY EMPLOYEES OF LITHUANIA

Benjaminas Burba¹, Olegas Sitnikovas², Dovilė Lankaitė³

¹Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinika

²Lietuvos apsaugos darbuotojų asociacija

³Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Psichiatrijos klinika

¹Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Lithuanian University of Health Sciences

²Association of Lithuanian Security Employees

³Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Lithuanian University of Health Sciences

SANTRAUKA

Reikšminiai žodžiai: stresas, stresą sukiantis veiksnys, apsaugos darbuotojai, darbo aplinka.

Tyrimo tikslas. Ištirti streso pasireiškimą, dažniausius stresą sukeliančius veiksnius, distreso valdymą tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Darbas atliktas 2011 metų lapkričio–gruodžio mėnesiais. Tyrimas atliktas bendradarbiaujant su Lietuvos apsaugos darbuotojų asociacija. Tyrime vykdyta anketinė apklausa, naudotas autorių parengtas klausimynas. Tyrime dalyvavo 94 apsaugos darbuotojai. Duomenų analizei naudota SPSS (versija 20.0) kompiuterinė programa.

Tyrimo rezultatai. Stresas – dažnas reiškinys tarp apsaugos darbuotojų, daugiau nei 75 proc. tiriamųjų prisipažįsta jį jaučiantys. Vyraujantys stresoriai, jaučiami tarp daugiau negu 1/4 tiriamųjų: konfliktai darbo vietoje, užpuolimo pavojus, atsakomybė, per mažas darbo užmokestis, darbo vietos praradimo grėsmė ir blogas darbo organizavimas. Net daugiau nei trečdalis respondentų streso metu patiria įtampą, blogą nuotaiką, nerimą ir išsiblaškymą. Tiriamųjų nuomone, dažniausiai (net daugiau nei 75 proc.) sukeliama streso darbe pasekmė yra pablogėję santykiai darbe, antroje vietoje – sveikatos sutrikimai – pasitaiko tik tarp 25,8 proc. Dažniausi streso įveikos būdai tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų buvo sportas ir muzika.

Išvados. Darbą apsaugos sektoriuje veikia daug stiprių stresą sukeliančių veiksnių.

ABSTRACT

Key words: stress, stress factor, security employees, working environment.

Objective. Research manifestation of stress, the most common stressful factors and distress management among security employees of Lithuania.

Materials and methods. The study was performed from November to December of 2011. The study was conducted in collaboration with the Security Officers' Association of Lithuania. The study conducted a survey and used a questionnaire prepared by the author. The study included 94 security guards. Data were analyzed using SPSS (version 20.0) computer software.

Results. Stress is a common phenomenon among security personnel. More than 75 % of the test subjects admits to live with the consequences. The dominant stressors, felt among the more than one quarter of subjects: conflicts in the workplace, attack risks, responsibilities, too low wages, job loss threat and poor work organization. Even more than a third of respondents are experiencing stress tension, bad mood, anxiety and distraction. In respondents' opinion, most common consequence (even more than 75 %) caused by work-related stress is worsened work relations, the second consequence is health problem – occurs only in 25.8 % participants. The most common coping methods to stress between the Lithuanian security officers were sports and music.

Conclusions. There are a large number of strong stress factors occurring in security work sector.

IVADAS

„Stresas darbe – emocinių, pažintinių, elgesio ir fiziologinių reakcijų į nemalonius ir kenksmingus darbo turinio, darbo organizavimo ir darbo aplinkos aspektus visuma. Ši būseną apibūdinama kaip stiprus susijaudinimas ir didelis nepasitenkinimas, taip pat dažnai kaip jausmas, kad per daug reikalaujama“ (Europos Komisija) [1].

Mokslinį streso sąvokos pagrindimą 1936 m. pateikė klasikinės streso teorijos kūrėjas Kanados medicinos daktaras Hansas Selje (1907–1982 m.), kuris stresą įvardija kaip tam tikras organizmo reakcijas, nespacificinį atsaką į bet kokią pateiktą reikalavimą. Streso metu visi stresoriai (dirgikliai) reikalauja persitvarkymo ir į juos organizmas reaguoja visu pajėgumu. Stresas mobilizuoja adaptacinius organizmo gebėjimus kilusiai kliūčiai įveikti. Akivaizdu, jog stresas – tai procesas, kurio dinamika yra gyvenimo dinamika. Net ir streso teorijos autorius H. Selje paskutiniuose savo darbuose pripažįsta, kad stresas nėra vien tik negatyvus reiškinys, kaip jis buvo manęs anksčiau, bet būtina gyvų organizmų funkcionavimo sąlyga. Streso neįmanoma išvengti – jį sąlygoja visuomeninio gyvenimo ypatumai bei ekonominio gyvenimo problemos. Jo nuomone, stresas yra žalingas, jis sekina organizmą, sukelia įvairių ligų. Didelė ir ilga emocinė įtampa žaloja visą organizmą, ypač nervų sistemą [2, 3].

Mokslinėje literatūroje streso sąvoka vartojama nevienareikšmiškai. Kartais ji taikoma grėsmei arba iššūkiui, o kartais atsakui į grėsmę ar iššūkį apibūdinti. Stresą galime apibrėžti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius, vadinamuosius stresorius. Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis mus aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus. Tačiau daug dažniau stresoriai kelia grėsmę darbuotojų sveikatai bei saugumui darbe, jų įsitikinimams bei savikontrolei [4]. Streso sąvoka gana populiarė šiuolaikiniame moksle, dažnai ją vartojame ir kasdieniniame gyvenime. Tačiau kiekvienam stresas yra kažkas kita, kiekvienas patiriame jį skirtingai, subjektyviai. Tuo remiantis buvo padaryta išvada, kad, norint suprasti, kaip stresas veikia atliekamos veiklos efektyvumą, reikia atsižvelgti į individualius motyvacinčius ir kognityvinius veiksnius, kurie įsiterpia tarp stresoriaus ir reakcijos (Lazarus, 1998). R. S. Lazarus ir jo kolegos (1984 m.) stresą apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis, arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei, ypač pabrėžia, kad įvairūs poveikiai gali nesukelti streso tol, kol pats žmogus neįvertina jo kaip stresoriaus [5]. R. S. Lazarus, apibendrinamas streso tyrimus, siūlo išskirti keturis bendrus visoms streso sampratoms požymius: 1. Išorinį ar vidinį organizmą veikiantį veiksnį: jis dar vadinamas stresoriumi. 2. Įvertinimą – nustatymą, kuris organizmą veikiantis dirgiklis yra jam kenksmingas, o kuris ne. 3. Įveikimo procesą – tai procesas, kurio metu organizmas deda pastangas, siekdamas susidoroti su jį veikiančiu stresiu

niu dirgikliu. 4. Streso reakciją – tai visuma stresoriaus sukeltų organizmo fiziologinių, psichologinių ir kitų jo sistemų reakcijų į stresorių [6]. Kitas labai svarbus akcentas yra susijęs su tuo, kad stresas R. S. Lazarus teorijoje suprantamas kaip procesas [5]. Atsižvelgiant į minėtus akcentus, stresą galima apibūdinti kaip asmens ir aplinkos ryšį, kuris paties asmens suvokiamas kaip viršijantis turimus išteklius, galimybes ir keliantis grėsmę jo gerovei (Folkmanetal, 1986) [7].

Vėlesniuose streso darbe moksliniuose tyrimuose pirmenybė teikiama transakcinėms streso teorijoms. Šiuo atveju sąvoka „stresas“ apima visumą sąveikaujančių elementų, o ne atskirus elementus, pavyzdžiui, tokius kaip individas ar aplinka (Palmer, Cooper, Thomas, 2001) [8]. Transakcinės streso teorijos stresą apibūdina kaip ypatingą individo ir aplinkos santykį, kuris individo yra vertinamas kaip viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę asmeninei jo gerovei, reikalaujantis papildomų pastangų atkurti pusiausvyrą – o tai sąlygoja streso didėjimą (Clarke, Cooper, 2004). [9]

Pagal Boswellą, Olsoną, LePine'ą, išskiriamos dvi stresų rūšys: teigiami stresai – eustresai, teigiamai veikianti įtempta būseną, ir neigiami stresai – distresai – neigiamai suvokiamas ir dažniausiai blogai veikiantis išgyvenimas [10].

Stresinės reakcijos psichologiniu lygmeniu pasireiškia tam tikromis emocijomis, dažniausiai įvardijamos kaip nerimo, liūdesio, pykčio emocijos (Lazarus, Folkman, 1984) [5].

Kaip teigia I. Mills (1998), stresas yra tam tikras pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kurioje atsiduriame, sutrikimo pasireiškimas. Jis atsiskleidžia per normalias organizmo funkcijas deformuojantį spaudimą, reikalavimų ir darbų gausą, psichinę įtampą, konfliktus, priklausomybes, nesugebėjimą valdyti emocijų. Kai esame pusiausvyroje su aplinka, jaučiamės esą patenkinti savimi ir kitais, pozityviai vertiname savo pasiekimus ir džiaugiamės gyvenimu. Kai tos pusiausvyros neįjauname, atsiranda įtampa [11].

Kita grupė streso tyrinėtojų, kurių pagrindiniai atstovai T. H. Holmesas ir R.H. Rahe (2000 m.), atkreipė dėmesį ne į streso reakcijas, bet į streso sukėlėjus. Jie atliko išsamesnę stresorių analizę ir pabandė nustatyti universalius jų vertinimo požymius [12].

R. J. Burke (2001) nurodo pagrindines streso, patiriamo darbe, priežastis: padidėjusi atsakomybė, netinkamas pareigų paskirstymas, smulkmenišką kontrolę, padidėjęs darbo krūvis, baimė prarasti darbą, nesaugumas, blogi santykiai su vadovu ir bendradarbiais, netinkamos pareigos, gresiantis priverstinis nedarbas, neiškūs darbo tikslai, neturėjimas pakankamai informacijos, vadovo paramos ir pagalbos nebuvimas [13].

Žalingi streso padariniai pasireiškia elgesyje. Atskiro žmogaus elgesys nelabai pastebimas visos organizacijos fone, tačiau dėl nuolatinės įtampos gali pakisti daugelio darbuotojų elgesys ir tarpusavio santykiai. Dėl to mažėja darbo efektyvumas ir kokybė, daugėja pravaikštų, nelaimingų atsitikimų, didėja darbuotojų kaita, nepasitenkini-

mas darbo sąlygomis bei užduotimis [14]. Kaip teigia A. R. Elagovanas ir J. L. Xie, nepakeliama psichologinė įtampa darbe gali tapti net savižudybės priežastimi [15].

Dabartiniame moderniaame pasaulyje stresas tapo didžiausiu pavojumi sveikatai. Tai parodė Europos Sąjungos šalyse atlikti tyrimai. 2002 m. atliktame tyrime pastebėta, kad stresas darbe yra antra po nugaros skausmų Europos Sąjungoje dažniausiai aptinkama (28 proc. darbuotojų) su darbu susijusi sveikatos problema [6]. Visos streso apraiškos darbinėje aplinkoje negali būti laikomos stresu darbe. Stresą darbe sukelia įvairūs veiksniai, pavyzdžiui, darbo turinys, darbo organizavimas, darbo aplinka, prastas bendradarbiavimas ir kt.

Stresas nėra liga, tačiau ilgalaikis stresas gali sumažinti darbo našumą ir būti blogos sveikatos priežastis [16].

Kita svarbi priežastis nagrinėti stresą yra ekonominė. Užsienio šalyse pradėtos skaičiuoti streso darbe sąnaudos pasirodė pernelyg didelės, kad būtų galima nekreipti į jas dėmesio. Be fizinio ir psichologinio poveikio darbuotojų sveikatai, stresas darbe sukelia dideles sąnaudas organizacijai – tai darbuotojų kaita ir pravaikštos, sumažėjęs darbo efektyvumas, padidėjusi nelaimingų atsitikimų tikimybė, inovacijų trūkumas. Stresas darbe ne tik sukelia sveikatos sutrikimus, neatvykimus ir darbuotojų kaitą, bet ir turi poveikį darbo rezultatams. Mokslininkai apskaičiavo, kad produktyvumo sumažėjimas dėl streso yra vidutiniškai 7,5 karto didesnis nei produktyvumo sumažėjimas dėl neatvykimo į darbą. Nustatyta, kad depresiški darbuotojų darbo rezultatai septynis kartus mažesni nei nedepresiški [17].

Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu individas kognityvine ir fizine veikla stengiasi suvaldyti jį apsunkinančiai veikiančią aplinkos įtaką (Lazarus, 1993). R. S. Lazarus taip pat yra daug prisidėjęs prie streso kaip psichologinio reiškinių teorinio ir empirinio pagrindimo, teigia, kad stresas – visur esantis reiškinytis ir neišvengiamas normalaus gyvenimo bruožas, tik vieni žmonės patiria stresą dažniau nei kiti ar yra atsparesni stresoriaus poveikiui nei kiti [18].

Žmonės linkę nepasiduoti sunkumams ir problemoms, išskylančioms jų gyvenime. Tačiau jie skiriasi pagal tai, kokią įveikimo būdą, strategiją renka problemiškosiose situacijose. Vieni teikia pirmenybę aktyviam įveikimo būdai, kiti – pasyviai [11]. Kiekvieno žmogaus organizmas turi individualias galimybes priešintis, egzistuoja individualūs atsparumo stresui skirtumai. Vieni žmonės stipriai reaguoja į silpną stresorių, o kitų neveikia ir stiprus stresorius. Kaip teigia Jekins, vieni asmenys ginasi nuo stresinio poveikio, panaudodami minimalias pastangas, kiti – mobilizuoja visus savo gynybinius išteklius [19]. 2012 m. Lietuvoje atliktas tyrimas, kuriame buvo nagrinėjama fizinio aktyvumo įtaka atsparumui bei psichikos sutrikimams. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį gebėjimui išsaugoti psichinę sveikatą nepaisant nepalankių veiksnių, smarkiai didinančių psichopatologijos tikimybę.

Tyrimo metu plačiai naudota suaugusiųjų atsparumo skalė, atspindinti, kaip konkretaus atsparumo asmenys įveikia stresą. Ši skalė išversta į lietuvių kalbą – informatyvi ir pasiekiami naudoti profesinėje praktikoje [20].

Jeigu streso darbe problema nustatyta, būtina imtis veiksnių, kuriais ši problema būtų užkirsta, pašalinta ar sumažinta. Darbdavys privalo pasirinkti tinkamas priemones. Šios priemonės turi būti vykdomos dalyvaujant ar bendradarbiaujant darbuotojams ir/ar jų atstovams. Darbo jėgos įvairovė yra labai svarbus veiksnys sprendžiant streso darbe problemas.

Išsprendus streso darbe problemą, gali padidėti našumas, pagerėti darbinė sveikata ir sauga, o viso to pasekmė – ekonominė ir socialinė nauda įmonėms, darbuotojams ir visai visuomenei [16].

Tyrimų duomenimis, niekur kitur stresas nėra labiau tikėtinas nei darbo vietoje. JAV, mokslininkų duomenimis, apie 25 proc. žmonių sako, kad jų darbas yra pagrindinis stresorius jų gyvenime. Stresas darbe gali paveikti profesinius ir asmeninius santykius bei sveikatą [15]. 2009 m. buvo atlikta analizė vertinant įvairių specialybių streso rizikos veiksnius, įtakančius žmogaus sveikatą Panevėžio mieste. Šiame tyrime rasta, kad 81,1 proc. visuomenės narių jaučia stresą darbe. Vyraujantys stresą sukeliantys veiksniai darbe: neteisingas užmokestis ir dideli darbo krūviai (sudarė po 19,4 proc.), įvairūs konfliktai (12,2 proc.) [21]. Stresas detaliau tyrinėtus medicinos, švietimo, valstybės tarnybos srityse. Stresas ypač aktualus dirbantiems jėgos struktūrose [22]. Lietuvoje 2003 m. tirti svarbiausi stresoriai, su kuriais susiduria policijos darbuotojai [23]. 2010 m. į policijos pareigūnų stresą buvo pažvelgta iš kitos, streso įveikos pusės [24]. Tiriant streso įveikos būdus, atlikta ir kokybinių tyrimų, viename iš jų 2012 m. tirtos socialinių darbuotojų patirtys naudojant pusiau struktūruotą individualų interviu [25]. Tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų nei kiekybinių, nei kokybinių tyrimų iki šiol nebuvo atlikta – todėl tolesniam streso darbe tyrinėjimui ir buvo pasirinkta būtent ši specialybė.

TYRIMO TIKSLAS

Ištirti streso pasireiškimą, dažniausius stresą sukeliančius veiksnius, distreso valdymą tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų.

TYRIMO UŽDAVINIAI

Nustatyti streso dažnį tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų. Išsiaiškinti, kokie yra vyraujantys stresoriai tarp tiriamųjų. Kokie streso simptomai dažniausiai pasireiškia susidūrus su stresą sukeliančiais veiksniais apsaugos darbuotojų darbe?

Kokios dažniausios pasekmės tarp apklaustųjų veikiant stresui?

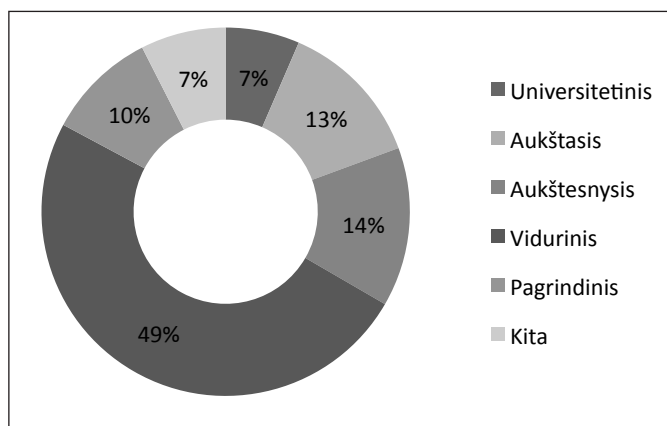
Kokiais būdais su stresu dažniausiai kovoja jį patiriantys apsaugos darbuotojai?

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

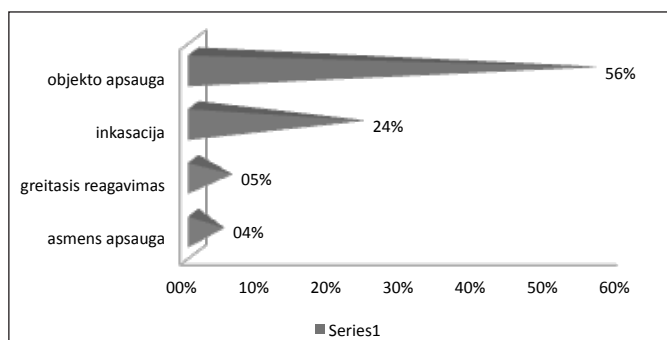
Tyrimo metodika – literatūros analizė, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė.

Bendradarbiaujant su Lietuvos apsaugos darbuotojų asociacija, 2011 metų lapkričio–gruodžio mėnesį buvo vykdoma anoniminė anketinė apklausa, respondentai buvo atrinkti atsitiktiniu būdu, apklausiami savanoriškumo principu, duomenys surinkti netiesioginio anketavimo būdu, t. y. per įgaliotus asmenis tiriamiesiems buvo išdalintos anketos, kurias jie turėjo savarankiškai užpildyti ir gražinti. Tyrimo autorių buvo parengtas klausimynas, kuris išbandytas pilotiniame tyrime. Jame dalyvavo 20 Lietuvos apsaugos darbuotojų. Pakoreguotą klausimyną sudarė šie pagrindiniai tiriamieji komponentai: asmens duomenys (lytis, amžius, išsilavinimas, kitos profesijos buvimas); darbo charakteristika (darbo specifika, pareigos, patirtis, ginklo turėjimas ir jo panaudojimas); kontrolinis klausimas (streso kaip reiškinio sąvokos supratimas); streso pasireiškimo duomenys (jaučiamo streso dažnis, galimos priežastys, jaučiami požymiai ir pasekmės), pagalbos teikimo duomenys (priemonės, naudojamos stresui mažinti, pagalbos ieškojimo dažnis, pagalbos ieškojimo kryptys). Tiriamiesiems buvo išdalinta 120 anketų, 108 respondentai gražino anketas, iš jų neanalizuota 15 – ne iki galo ar pažeidžiant instrukciją užpildytos anketos.

Tyrimas atliktas remiantis 1975 m. Helsinkio deklaracijos principais. Gautas Lietuvos sveikatos mokslų univer-



1 pav. Respondentų išsilavinimas



2 pav. Darbo specifika

siteto Bioetikos centro leidimas tyrimui Nr. BC-MF-96, 2011-01-10.

Statistinė analizė atlikta SPSS statistiniu paketu, 20.0 versija. Tyrime apskaičiuoti kiekybinių kintamųjų absoliutūs skaičiai (toliau – abs. sk.), procentai (toliau – proc.). Dviejų nominaliųjų kintamųjų ryšys buvo apskaičiuotas naudojant chi kvadrato kriterijų. Duomenys laikyti statistškai reikšmingi esant $p < 0,05$.

Tyrimo dalyvavo Lietuvos apsaugos darbuotojai. Vyrų tyrime sudarė 94,6 proc. (88 asmenys), moterų 5,4 proc. (5 asmenys). Tiriamieji buvo suskirstyti į amžiaus grupes 5 metų intervalu, pagal amžių tyrime vyravo jauno amžiaus (23–27 m.) asmenys. Dažniausiai, apie pusę (49,5 proc.), respondentų pažymėjo turintys vidurinį, 6,5 proc. teigė turintys universitetinį išsilavinimą (1 pav.).

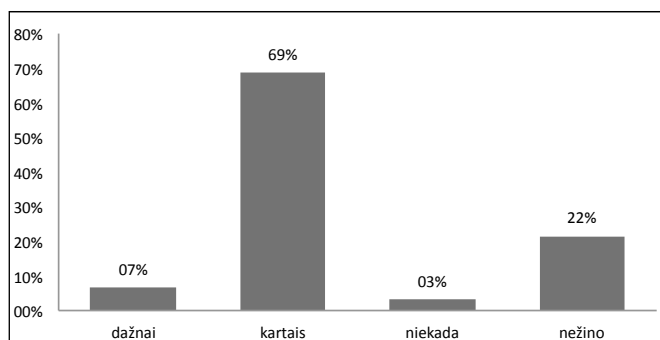
Kitą profesiją pažymėjo turintys 67,7 proc. apklaustųjų. Tyrime dalyvavo respondentai, priklausantys įvairioms darbo specifikoms (2 pav.).

Vadovaujančiose pareigose dirbo 14 proc. apklaustųjų (iš jų 2 asmenys užėmė institucijos vadovo pareigas, 11 vadovavo grupei apsaugos darbuotojų), nevadovaujančias pareigas užėmė 84,9 proc. (abs. sk. 79) apklaustųjų. Beveik pusė (47,3 proc.) apklaustųjų darbo patirtį pažymėjo kaip trumpą (nuo 0 iki 4 metų), 29 proc. – kaip vidutinę (5–9 m.), 23,7 proc. – kaip ilgą (trunkančią 10 ir daugiau metų). Tarp tiriamųjų ginklą turėjo 35 apsaugos darbuotojai (37,6 proc.), jeigu turėtų ginklą, pažymėjo, kad, esant tam tikroms aplinkybėms, panaudotų 82,8 proc. tiriamųjų.

REZULTATAI

Streso sąvoką teisingai apibūdino 76,3 proc. tiriamųjų apsaugos darbuotojų. Stresą kaip valdomą reiškinį įsivaizduoja 95,7 proc. apklaustųjų. Streso kaip reiškinio buvimą neigė 3,2 proc. apsaugos darbuotojų. Tiriant pasireiškimo dažnumą, stresą jaučiantys pažymėjo 75,3 proc. apsaugos darbuotojų (3 pav.).

Lytis, amžius ir darbo patirtis neturėjo įtakos tiriamųjų jaučiamo streso dažnumui.



3 pav. Streso dažnumas apsaugos darbuotojų darbe

Pagal atliktus apklausos duomenis, stresą apsaugos sektoriuje dažniausiai sukelia konfliktai darbo vietoje ir užpuolimo pavojus (4 pav.).

Ginklo turėjimo įtaka streso dažnumui nebuvo reikšminga ($p > 0,05$). Ginklą turintys reikšmingai dažniau buvo sutinkami tarp kitą profesiją (ne apsaugos darbuotojo) turinčių tiriamųjų ($p = 0,015$), taip pat tarp sveikatos sutrikimų, sukeltų streso poveikio, turinčiųjų ($p = 0,014$), ginklo turėjimas buvo reikšmingai dažniau aptinkamas tarp ilgesnį darbo patirtį apsaugos srityje turinčių respondentų ($p = 0,001$).

Apklausiant apie streso sukeltą simptomatiką, respondentai pažymėjo dažniau vyraujant psichologinius (80,9 proc.) nei fiziologinius (10,1 proc.), požymius. Tarp dažniausiai jaučiamų simptomų streso metu teigė jaučiantys įtampą, blogą nuotaiką, nerimą ir išsiblaškymą (5 pav.).

Seksualinių problemų kaip streso simptomo neįvardijo nė vienas respondentas. Statistiškai reikšmingai gauta, kad nerimą kaip patiriamo streso simptomą dažniau įvertina jaunesnio amžiaus respondentai ($p = 0,042$) bei tie, kurie iš labiausiai veikiančių stresogeninių veiksnių pažymėjo blogo

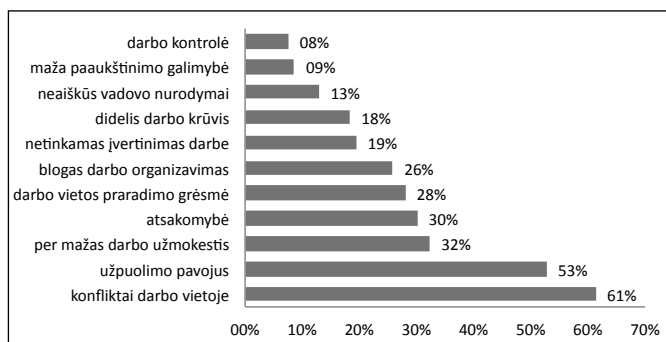
darbo organizavimo ($p = 0,002$), užpuolimo pavojaus buvimą ($p = 0,028$). Įtampą kaip simptomą įvertina tie, kurie į klausimą, kas yra stresas, atsakė teisingai, nei tie, kurie atsakė klaidingai ($p = 0,005$). Entuziazmo sumažėjimą dažniau jautė tie respondentai, kurie neturėjo tarnybinio ginklo ($p = 0,046$), bei tie, kurie streso darbe pasekme įvardijo pablogėjusią darbo kokybę ($p = 0,023$). Išsiblaškymas kaip streso simptomas dažniau buvo įvardytas tų, kurie kaip streso pasekmę pažymėjo pablogėjusią darbo kokybę ($p = 0,025$). Arterinio kraujo spaudimo (AKS) padidėjimas kaip požymis, sukeltas streso, buvo dažnesnis tarp vyresnio nei tarp jaunesnio amžiaus respondentų ($p = 0,046$).

Ištyrus streso darbe pasekmes tarpusavio santykiams su aplinkiniais, paaiškėjo, kad net 76,3 proc. apsaugos darbuotojų mano, jog stresas turėjo įtakos bloginant santykius darbe, 17,2 proc. – santykius šeimoje ir 7,5 proc. – draugų rate. 30,1 proc. apklaustųjų teigė, kad stresas pablogina paties darbuotojo atliekamo darbo kokybę. Kaip streso darbe pasekmę dažniau pažymėjo sveikatos sutrikimus (25,8 proc.) nei psichologines problemas (10,8 proc.). Piktnaudžiavimą alkoholiu kaip streso pasekmę pažymėjo 3,2 proc. apklaustųjų.

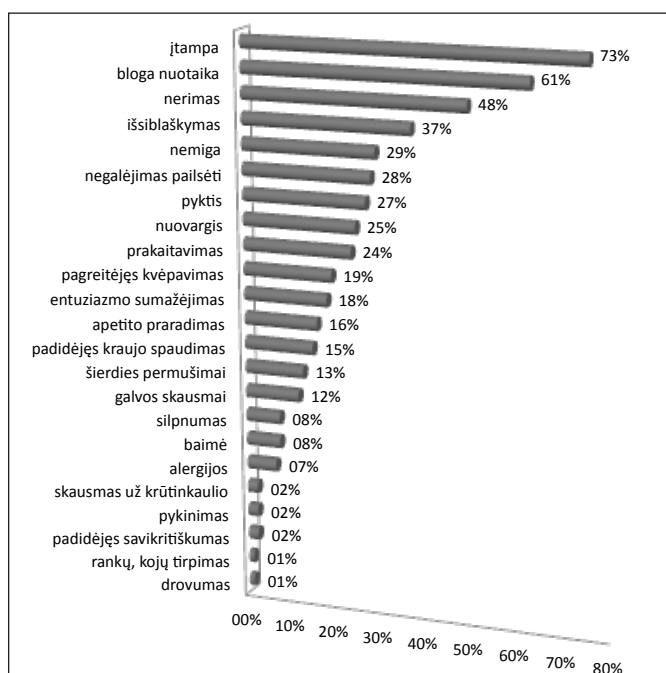
Tirdami pagalbos kreipimosi tendencijas tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų gavome, kad dėl streso, patiriamo darbe, kreipėsi 7,7 proc. (abs. sk. 7) apklaustųjų, mažiau nei pusė jų (42,9 proc.) tai darė daugiau nei 2 kartus. Dvasininko paslaugomis, pažymėjo, pasinaudojęs 1 apklaustasis, psichoterapeuto – 1, psichologo – 3, artimųjų – 5. Pasinaudojusiųjų šeimos gydytojo ar psichiatro paslaugomis tarp tiriamųjų nebuvo. Iš 7 ieškojusiųjų pagalbos 6 asmenys prisipažino jos sulaukę.

Apsaugos darbuotojų naudojami streso įveikos būdai buvo įvairūs (6 pav.).

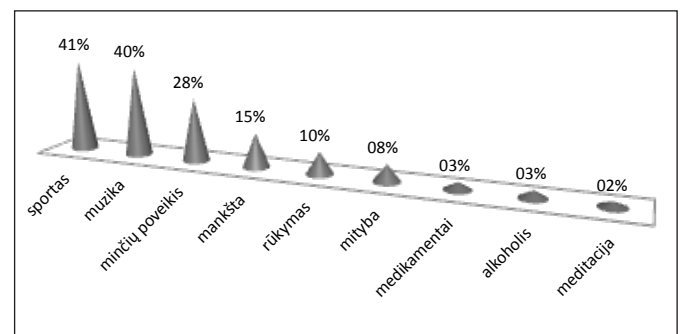
Nenaudojantys jokių būdų stresui įveikti pažymėjo 14 proc. apklaustųjų tiriamųjų. Dažniau naudojo tik sveikatinančias (60 proc.) nei tik sveikatai žalingas (11,8 proc.) priemones, septintadalis (14,1 proc.) tiriamųjų pažymėjo naudojantys priemones stresui mažinti derinyje vienodai iš abiejų grupių. Statistiškai reikšmingai gauta, kad sportą kaip streso mažinimo priemonę dažniau naudojo tie, ku-



4 pav. Stresą sukeliančios priežastys



5 pav. Respondentų patirti simptomai streso metu



6 pav. Apklaustųjų streso įveikos būdai

rie įvardijo sveikatos sutrikimus kaip streso darbe pasekmę ($p = 0,02$); muziką kaip streso mažinimo priemonę dažniau naudojo tie, kurie kaip streso darbe pasekmę įvardijo pablogėjusius santykius darbe ($p = 0,034$), bei tie, kuriems konfliktai neturėjo reikšmės streso darbe pasireiškimui ($p = 0,014$); minčių poveikį kaip stresą mažinančią priemonę rečiau naudojo tie, kurie sukeliama streso darbe pasekmę įvardijo pablogėjusią darbo kokybę ($p = 0,009$), ir tie, kuriems stresas sukeldavo nuovargį ($p = 0,014$);

REZULTATŲ APTARIMAS (DISKUSIJA)

Net ir įvairios literatūros duomenimis, streso sąvoka vartojama nevienareikšmiai, todėl apibūdinti stresą kaip reiškinį yra labai sunku. Šiame tyrime klausdami apie tai, kas gi vis dėlto yra tas stresas, net 23,7 proc. jį apibūdino klaidingai. Gauta, kad įtampą streso metu labiau jautė tie, kurie žinojo, kas yra stresas, nei tie, kurie atsakė klaidingai ($p = 0,005$).

Tiriant streso dažnumą tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų gauta, kad vieni jaučiasi patiriantys stresą darbe, kiti niekada jo nepatiriantys, dar kita grupė atsakė nežinantys, ar patiria. Šioje vietoje pritartume Lazarus nuomonei, kad vieni žmonės patiria stresą dažniau, nei kiti, ar yra atsparesni stresoriaus poveikiui nei kiti [18].

Į dažniausių stresą sukeliančių veiksnių trejetuką pateko konfliktai darbo vietoje, užpuolimo pavojus, per mažas darbo užmokestis. Tikriausiai visi sutiktų, kad tarpasmeniniai santykiai darbo vietoje, kad ir kokia ji būtų, yra gana painus ir sudėtingas procesas, kur dažnai sutinkami hierarchiniai santykiai, dažniausiai sukeliantys konfliktus, po kurių kyla stresinės situacijos, tad nenuostabu, jog šiame tyrime dažniausias stresą sukeliantis veiksnys tarp apsaugos darbuotojų ir buvo konfliktai darbo vietoje, o tai daugiau ar mažiau atitiktų Burke apibūdintą stresą sukeliančią veiksnį „blogi santykiai su vadovu ir bendradarbiais“ [13]. Užpuolimo pavojus, kaip stresą sukeliantis veiksnys, nėra būdingas visų darbų tipams. Tai daugiau jėgos struktūrų ypatumas, kur darbas ir yra tiesiogiai ar netiesiogiai susijęs su tam tikra rizika patirti psichologinę ar fizinę prievartą, būti užpultiems. Per mažas darbo užmokestis, pažymėtas apie trečdalis respondentų atsakymuose, tikrai nestebina, nes atitinka ekonominę, nedarbo situaciją 2011 m. Lietuvoje.

Kodėl lytis, amžius, darbo patirtis, ginklo turėjimas neturėjo įtakos tiriamųjų jaučiamo streso dažnumui? Tikriausiai galima atsakyti vienareikšmiškai, vertinant pastebėtą darbo trūkumą – per mažą tiriamųjų imtį.

Kiekvienam stresas yra kažkas kita, kiekvienas patiria jį skirtingai, subjektyviai [4]. Taip ir mūsų atliktame tyrime paaiškėjo, kad streso metu vieniems darbuotojams daugiau vyrauja psichologiniai, kitiems fiziologiniai (kitais sakant, somatiniai simptomai). Tai gali sąlygoti ir asmenybės struktūra, pavyzdžiui, ne visi žmonės pažįsta savo jausmus, ar gali juos įvardyti, dėl to gali kisti ir atsakymų

variantai. Tyrime, priklausomai nuo amžiaus, t. y. vyresniems reikšmingai dažniau pasireiškė AKS (arterinio kraujo spaudimo) pakilimas nei jaunesniems, tai yra susiję su vyresniame amžiuje dažnesne kardiovaskuline patologija. Taip pat buvo gauta, kad nerimą reikšmingai dažniau jautė jaunesnio amžiaus apklaustieji, kodėl rezultatas išėjo statistiškai reikšmingas, galima tik spėlioti. Įdomu tai, kad įtampa buvo reikšmingai dažnesnė tarp tų tiriamųjų, kurie streso sąvoką apibūdino teisingai. Tai galbūt gali būti susiję ir su tuo, kad suvokiantys stresą kaip reiškinį geriau verbalizuoja ir pagrindinius jo sukeliamus simptomus.

Seksualinių problemų kaip streso sukeliama simptomo neįvardijo nė vienas respondentas. Ta pati tendencija vyravo ir atsakant į klausimą, ar streso darbe pasekmė tampa alkoholio vartojimas. Taip pažymėjo tik 3,2 proc. apklaustųjų. Tokie rezultatai tikriausiai nėra tikslūs, gana tikėtina dėl perdėto gynybiškumo, kylančio dėl savivertės problemų bei gana konservatyvių mūsų šalies pažiūrų.

Kiekvienas savaip slopina kylančią įtampą darbe: vieni užsiima fiziniu aktyvumu (sportu, mankšta), kiti – relaksacinėmis priemonėmis (nukreipia mintis, klauso muzikos, medituoja), dar kiti savo įrankiu stresui mažinti pasirenka atpalaiduojančias chemines medžiagas (rūko, vartoja alkoholį ar net medikamentus). Džiugu, kad apsaugos darbuotojai Lietuvoje, gautais duomenimis, dažniau renkasi sveikatinančias priemones stresui mažinti nei sveikatai žalingas. Tačiau, remiantis šiuo tyrimu, pagalbos stresui mažinti prevencinės priemonės Lietuvoje nėra visiškai išnaudojamos, psichiatro, šeimos gydytojo paslaugomis nebuvo pasinaudojęs nė vienas iš tiriamųjų, psichologinė pagalba buvo suteikta tik 3 asmenims. Galbūt tai taip pat susiję su minėtu gynybiškumu, galbūt su išsilavinimo stoka bei informacijos trūkumu. Tikimės, kad ateityje bus labiau atsižvelgiama į stresą darbe ne tik tarp apsaugos darbuotojų, bet ir kitose srityse, be išimčių bus taikomos prevencinės priemonės – jų prieinamumas tik gerės.

Lyginti streso pasireiškimo tarp Panevėžio visuomenės [21] bei mūsų tyrimo duomenis gana sudėtinga, ypač dėl skirtingų imtyse dalyvavusių respondentų amžiaus, lyties, išsilavinimo aspektų (minėtame tyrime pagrindinę apklaustųjų dalį sudarė 40–49 m. tiriamieji, šiame – 23–27 m.; lyties atžvilgiu Panevėžio visuomenės narių tyrime vyravo moterys, čia jos sudarė < 6 proc.; išsilavinimo prasme vidurinis išsilavinimas sudarė mažiausią dalį imties dalies, mūsų tyrime – vyravo). Nepaisydami imties savybių, galėtume teigti, kad kartais jaučiamo streso darbe dažnis gana panašus abiejuose tyrimuose (58,5 proc. su 68,8 proc. mūsų tyrime), tuo tarpu tarp subjektyviai jaučiančiųjų stresą darbe daugiau nei kartais (nuolat arba dažnai) duomenys ženkliai skiriasi (22,6 proc. su 6,5 proc.). Remiantis stresą sukeliančių priežasčių analize, lyginami rezultatai turi panašumų. Vertinant 5 dažniausius stresą sukeliančius veiksnius abiejuose tyrimuose, net 3 iš jų sutapo, t. y. konfliktai, neteisingas darbo užmokestis,

darbo vietos praradimo grėsmė buvo vieni iš 5 dažniausiai pasitaikančių stresą sukeliančių veiksnių ir tarp Panevėžio visuomenės, ir tarp dirbančių Lietuvos apsaugoje. Įveikos būdai kovojant su stresu gana skirtingi sporto, rūkymo, alkoholio ir vaistų vartojimo srityse. Sportą kaip stresą mažinančią priemonę naudojantys apsaugos darbuotojai sudarė 40,9 proc. apklaustųjų, tuo tarpu Panevėžio visuomenės nariai tik 11,3 proc. Medikamentus kaip stresą mažinančią priemonę naudojantys Panevėžio visuomenės nariai sudarė 25,6 proc. apklaustųjų, apsaugos darbuotojai – 3,2 proc., rūkymo ir alkoholio procentinis skirtumas nebuvo didesnis nei 6 proc. Panašu, kad šiame tyrime dalyvavusieji stresui įveikti dažniau naudoja sveikatinančias priemones nei žalingas, palyginti su Panevėžio visuomenės nariais. Somatinio (ne psichologinio) pobūdžio nusiskundimai esant stresui buvo retesni tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų nei Panevėžio visuomenėje dirbančių narių. Sunku pasakyti, kokios priežastys lemia tokius rezultatų skirtumus abiejuose tyrimuose, tačiau, kaip jau minėta, tam gali turėti įtakos ir amžius, ir lytis, ir išsilavinimas.

IŠVADOS

1. Stresas – dažnas reiškinys tarp apsaugos darbuotojų. Daugiau nei 75 proc. tiriamųjų prisipažįsta jį jaučiantys.
2. Vyraujantys stresoriai, jaučiami tarp daugiau negu 1/4 tiriamųjų, – konfliktai darbo vietoje, užpuolimo pavojus, atsakomybė, per mažas darbo užmokestis, darbo vietos praradimo grėsmė ir blogas darbo organizavimas.
3. Net daugiau nei trečdalis respondentų streso metu patiria įtampą, blogą nuotaiką, nerimą ir išsiblaškęs.
4. Tiriamųjų nuomone, dažniausiai (net daugiau nei 75 proc.) sukeliama streso darbe pasekmė yra pablogėję santykiai darbe, antroje vietoje – sveikatos sutrikimai (25,8 proc.).
5. Dažniausi būdai stresui mažinti tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų buvo sportas ir muzika.

LITERATŪRA

1. Europos Komisijos komunikatas. Prisitaikymas prie pokyčių darbe ir visuomenėje. Naujoji Bendrijos sveikatos ir saugos darbe strategija 2002–2006. Europos Komisija, 2002.
2. Jusienė R, Laurinavičius A. *Psichologija*. Vilnius: 2007, 279–282, 291.
3. Lekavičienė R, Vasiliauskaitė Z, Antinienė D. *Psichologija šiandien*. Kaunas: 2008, 420–426.
4. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Brussel: European Commission; 2007.
5. Folkman S, Moskowitz JT. Positive affect and the side of coping. *American Psychologist*. 2000 Jun; 55(6): 647–654.
6. Cox T, Griffiths A, Rial-Gonzalez, E. *Research on Work-related Stress*. Publications Office of the European Union. 2002.
7. Folkman S, Lazarus R, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen R. Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 50(5): 992–1003.

8. Palmer S, Cooper C, Thomas K. Model of organizational stress for use within an occupational health education/promotion or wellbeing programme. *Health Education Journal*. 2001; 60(4): 378–380.
9. Clarke S, Cooper C. *Managing the Risk of Workplace Stress* – London. Routledge Taylor & Francis Group. 2004.
10. Boswell WR, Olson–Buchanan JB, Lepine MA. Relations between stress and work outcomes: The role of felt challenge, job control, and psychological strain. *Journal of Vocational Behavior*. 2004; 64: 165–181.
11. Mills LB, Huebner ES. A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*. 1998; 36(1): 103–20.
12. Lyon BL, editors. *Stress, coping and health: a conceptual overview*. Handbook of Stress, Coping and Health. CA: Rice publishing Ltd; 2000.
13. Burke RJ, Richardsen AM. Psychological burnout in organizations. Research and intervention. New York: Handbook of organization behavior; 2001. 327–363.
14. Fernandez ME, Mutran DC. Moderating the effects of stress on depressive symptom. *Research on Aging*. 1998; 20: 163–182.
15. Elangovan AR, Xie JL. Effects of perceived power of supervisor on subordinate stress and motivation. *Journal of Organizational Behavior*. New York: 1999 May 10, 20: 359–373.
16. European Commission. Report on the implementation of the European social partners' Framework Agreement on Work-related Stress [Internet]. 2011 [updated 2011 Mar 1; cited 2011 Feb 24]. Available from: http://www.europarl.europa.eu/registre/docs_autres_institutions/commission_europeenne/sec/2011/0241/COM_SEC%282011%290241_EN.pdf.
17. Main C, Glozier N, Wright J. Validity of the HSE stress tool: an investigation within four organizations by the Corporate Health and Performance Group. *Occupational Medicine*. 2005; 55: 208–214.
18. Lazarus R. The stress and coping paradigm. Competence and coping during adulthood, London: 1980, 28–75.
19. Kalimo R. Stress in work: conceptual analysis and study on prison personnel. *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health*. 1980; 6: 11–37.
20. Viliūnienė R, Hilbig J, Žilinskienė R, Šapurova V, Gritėnienė T, Danilevičiūtė V. Atsparumas, psichikos sutrikimai ir fizinis aktyvumas – kaip jie susiję? *Sporto mokslas*. 2012; 2(68): 63–68.
21. Čaikinienė I. Tyrimo „Streso rizikos veiksniai, įtakoiantys žmogaus sveikatą“ analizė. [straipsnis internete]. 2009 [atnaujintas 2010 m. vasario 25 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.panevezysvb.wu.lt/db/33/file/tyrimo%20ataskaita.pdf>.
22. Weiss S, Molitor N. Jobstress. Stress at work [serial on the Internet]. 2012 March [2012 March 03]. Available from <http://www.apa.org/helpcenter/job-stress.aspx>.
23. Jeffrey TM, Burba B, Žukauskas G, Rukšėnas O, Grigaliūnienė V. A study of stress affecting police officers in Lithuania. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2009. 11(4): 205–214.
24. Grakauskas Ž. Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija: mokslo darbai*. 2004; 29: 74–87.
25. Naujanienė R, Morkūnienė J. Stresas darbe ir jo įveika: socialinių darbuotojų patirtys. 2012 [atnaujinta 2013 m. gruodžio 8 d.]. Prieiga per internetą: http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2012~D_20120626_111301-97544/DS.005.0.02.ETD.

*Gautas 2013 m. lapkričio 6 d., aprobuotas 2014 m. sausio 10 d.
Submitted November 6, 2013, accepted January 10, 2014*