

PSICHOLOGINIO ATSPARUMO UGDYMAS RENGIANT KARININKUS

Mjr. Rosita Kanapeckaitė

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija

Anotacija. Straipsnyje analizuojamos karių ir karininkų psichologinio atsparumo ugdymo galimybės. Pagrindinis dėmesys sutelktas į psichologinio atsparumo svarbą šios profesijos atstovams. Kariuomenė pati savaime dėl savo funkcijų yra neatsiejama nuo nelaimių, iššūkių, negatyvių patirčių ir kasdieninio streso. Dauguma nepageidaujamų patirčių siejamos su ilgalaikėmis misijomis, operacijomis, nuolatinio neapibrėžtumu, ilgu išsiskyrimu su artimaisiais, kolegomis, dažnu gyvenamosios vietos keitimu ir karių tarpusavio santykiais. Nuolatinė darbo ir asmeninės aplinkos veiksnių dinamika, asmeniui skirtingose gyvenimo sferose keliami reikalavimai, iššūkiai, siekiant tikslo, neišvengiamai verčia ugdyti gebėjimą nepalūžti, nepasiduoti, išsaugoti savivertę, sunkumuose įžvelgti galimybes ir naudą, o ne problemas ir žlugdymą (ugdyti psichologinį atsparumą).

Pagrindiniai žodžiai: psichologinis atsparumas, karys, karininkas, kompetencijos.

Įžanga

Psichologinio atsparumo fenomenas pastaraisiais dešimtmečiais sulaukia vis daugiau tyrėjų dėmesio. DiCercia ir Tronick (2011) teigia, kad **psichologinis atsparumas** – tai gebėjimas atsilaikyti, susitvarkyti su gyvenime atsirandančiais iššūkiais ir sėkmingai išlaikyti emocinį ir kognityvinį balansą, nekreipiant dėmesio į neigiamą streso poveikį. Tai tarsi psichologinis imunitetas, kuris, Comas-Diaz ir kt. (2006) teigimu, nėra paveldimas, bet suvokiamas kaip galimai ugdytiną žmogaus elgsenos ir požiūrio į gyvenimą derinys. Psichologinio atsparumo tyrimai, jo formavimosi mechanizmo atskleidimas ir galimų padarinių analizė svarbi ne tik psichologijos mokslui – teoretikams, bet ir praktikams, įvairių profesijų atstovams. Psichologinis atsparumas – tai multidimensinis konstruktas, kurį galima ugdyti. Kariuomenės personalo rengimas taip pat yra iššūkis, su kuriuo susiduriame šią dieną ir, tikėtina, susidursime artimiausiu metu. Kasdien kyla poreikis ieškoti veiksnių, galinčių didinti karių motyvaciją tarnauti Lietuvai, siekiant pasirinkti ir ugdyti karius, gebančius profesionaliai atlikti savo pareigas, nepaisant profesijos sudėtingumo, ribotumo ir nuolat patiriamų profesinių iššūkių.

Tyrimo tikslas – atskleisti psichologinio atsparumo ugdymo reikšmę rengiant karininkus, akcentuojant tam tikrų kariūnų kompetencijų ugdymą mokymosi

procesė.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizavus psichologinio atsparumo ypatumus, apibrėžti karių psichologinio atsparumo teorines prielaidas.

2. Pateikti atlikto tyrimo duomenų interpretaciją, atskleidžiančią psichologinio atsparumo svarbą, ugdant karininkus.

Tyrimo objektas – karininkų psichologinis atsparumas ir jo ugdymas.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, grupinė apklausa: „fokus“ grupė.

Duomenų analizės metodai: kokybinė turinio analizė.

Psichologinis atsparumas organizacijų kontekste tyrinėtas kaip viena strategijų, galinčių padėti prisitaikyti prie besikeičiančios darbo rinkos (Bimrose, Hearne, 2012; Fleig-Palmer, Luthans ir kt., 2009). Luthans (2002) į psichologinį atsparumą darbe žvelgė ne tik kaip į išugdytą gebėjimą atsigauti po patirtų nelaimių, konfliktų ir nesėkmių, bet ir kaip į gebėjimą išlaikyti stabilumą po teigiamų įvykių, tokių kaip pareigų paaukštinimas ir išreikšto pasitikėjimo darbuotoju.

Dažniausiai organizacijose tirtas darbuotojų, susijusių su ypač didele atsakomybe ir psichologinių resursų poreikiu vykdant kasdienes užduotis darbe (gydytojų, slaugytojų, mokytojų, karių, policininkų), psichologinis atsparumas. Tačiau šių dienų kontekste, kai organizacijos sparčiai keičiasi, darbuotojų kaita įgauna pagreitį, psichologinio atsparumo tyrimai darosi aktualūs visiems dirbantiems žmonėms.

Dažniausiai buvo atliekami JAV karių psichologinio atsparumo tyrimai, ypačingą dėmesį skiriant jo formavimo prielaidoms ir padariniams, analizuojant atsparumo vaidmenį naujokų adaptacijos procese, vykdant potrauminio streso sutrikimų prevenciją ar nustatant konkrečių atsparumo ugdymo programų veiksmingumą (Adler, Williams, McGurk, Moss, Bliese 2015).

Šiandien pagrindinė problema, su kuria susiduriame rengdami karius ir karininkus, yra jų pritraukimas, fizinė ir psichologinė gerovė, karių pasitraukimas iš karo tarnybos nesukakus įstatymų nustatytam amžiui, taip pat dėl kitų įvairių priežasčių. Pagrindinės priežastys, dėl kurių profesinės karo tarnybos kariai palieka tarnybą, yra „prastas mikroklimatas padaliniuose, atlygis, neatitinkantis patiriamų sunkumų, prastas karjeros planavimas, platesnės galimybės civiliam pasaulyje ir nuolatinis darbinis stresas“.

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos (toliau – LKA) kariūnai tarnybą palieka retai, tačiau mokymosi šioje įstaigoje laikotarpiu turi daug įvairių nusiskundimų. Kariuomenės personalui rengti reikia labai daug išteklių, tad būtina ieškoti veiksnių, galinčių didinti karių motyvaciją tęsti tarnybą, padėti atsirinkti ir ugdyti karius, gebančius profesionaliai atlikti savo pareigas, nepaisant profesijos sudėtingumo, ribotumo ir nuolat patiriamų profesinių iššūkių.

Kariuomenė pati savaime dėl savo funkcijų yra neatsiejama nuo nelaimių, iššūkių, negatyvių patirčių ir kasdienio streso. Dauguma nepageidaujamų patirčių siejamos su ilgalaikėmis misijomis, operacijomis, nuolatinio neapibrėžtumu, ilgu

išsiskyrimu su artimaisiais, kolegomis, dažnu gyvenamosios vietos keitimu ir karių tarpusavio santykiais. Vykstančio į tarptautines operacijas kario adaptacija vyksta keliais lygmenimis: karys prisitaiko prie naujų pareigų ir funkcijų, šeimos nariai ir artimieji – prie atskirties nuo išvykstančiojo, kolegos netenka draugo, kažkam tenka atlikti jo pareigas, o tai susiję su galimai papildomu krūviu ir pan. Tarnaujant ir dirbant Lietuvoje, vykstant karių rotacijai, nuolatinei pareigybių ir organizacinės struktūros kaitai, keičiantis geopolitinei situacijai, norint išlikti sistemoje ir išmokti nepalūžti, reikia naudoti psichologinio atsparumo įgūdžius. Karininkų regimas Lietuvoje vykdomas vienintelėje specializuotoje aukštojoje mokykloje. Kariūnai (Karo akademijos klausytojai, būsimi karininkai) mokosi sudėtingomis ir daugeliu aspektų suvaržytais sąlygomis, turi papildomų užduočių ir išipareigojimų visus ketverius studijų metus. Jiems, kaip ir jau dirbančiam kariuomenės personalui, kasdien išskyla naujų sunkumų ir iššūkių.

Gebėjimas tvarkytis su išskylančiais iššūkiomis kasdienėse ir retesnėse situacijose susijęs su konkrečiais veiksmais ir jų eigos variantais. Elgesys ir veikimas gali būti funkcinis arba disfunkcinis, o situacijos, su kuriomis susiduria kariai, – ūmios, reikalaujančios greitų sprendimų, ar ilgalaikės ir sunkiai pakeliamos. Atsparumas reiškia teigiamą funkcionavimą visose gyvenimo situacijose, gebėjimą išbūti kilus sunkumų, greitai atsigauti po jų ir grįžti į tarnybą.

Karių psichologinio atsparumo prielaidos

Karių psichologinio atsparumo tyrimai daugeliu atvejų orientuoti į specialių programų kūrimą. Bartone (2008) pažymi, kad bėgant laikui ir besikeičiant situacijoms psichologinio atsparumo lygis beveik nesikeičia, jei vertinami individualūs veiksniai, tačiau įvairūs socialiniai ir aplinkos veiksniai gali daryti įtaką psichologinio atsparumo kitimui, paveikti asmens požiūrį ir pakeisti jo elgesį. Autorius remiasi S. C. Kobasos dar 1979 m. sukurta teorija ir išskirtais psichologinio atsparumo kognityviniais veiksniais:

- *Įsipareigojimu* – asmens polinkiu vertinti pasaulį kaip įdomų ir prasmingą, gebėjimu įsitraukti į gyvenimo įvykius ir įvairias veiklas.
- *Kontrolės jausmu* – pasitikėjimu savo galimybe kontroliuoti įvykius, daryti jiems įtaką ir atitinkamai elgtis.
- *Iššūkiu* – gebėjimu matyti pasikeitimus ir naujas patirtis kaip jaudinančias, įdomias galimybes mokytis ir tobulėti, noru įsitraukti į naujas, nebandytas veiklas (Bartone, 2008; Wu ir kt., 2013).

Visi minėti veiksniai neatsiejami nuo karių veiklos. Be to, tyrimai (Lyons, Schweitzer 2015) rodo, kad ne asmeninėmis savybėmis, o būtent emociniu stabilumu, saviveiksmiškumu, vidiniu kontrolės lokusu pasižymintys asmenys yra atsparesni ir dėl to labiau patenkinti savo pažanga, kurią daro siekdami karjeros tikslų. Taip pat nėra pakankamai tyrinėta karių tarnybos ir šeimos sąveika, ryšys su kario psichologine gerove.

Karių psichologinio atsparumo padariniai

Per Lietuvoje vykstančias karines pratybas (jų per pastaruosius trejus metus gerokai padaugėjo), taikos palaikymo misijas ar karo grėsmės akivaizdoje psichologinis atsparumas gali lemti ne tik žemesnį streso lygį, bet ir būti siejamas su mažesniais neigiamais jo padariniais. Randama sąsajų tarp psichologinio atsparumo ir sėkmingo karinių studijų baigimo, pvz., specialiųjų operacijų pajėgų mokymus baigę kariai įvertinami aukštesniais psichologinio atsparumo įverčiais, nei kariai, kuriems šie specialūs mokymai pasirodė esą per sunkūs (Bartone, 2008). Griffith, James ir kt., 2013 m. tyrinėjo nacionalinės gvardijos karių psichologinio atsparumo sąsajas su jų gerove ir patiriamu stresu. Tyrimo metu nustatyta, jog kariai, baigę atsparumo mokymus, patyrė mažiau nerimo ir depresijos epizodų.

Crane, Boga ir kt. (2017) Australijoje atliko psichologinio atsparumo tyrimą, kai nuo klasikinio „Mūšio lauko SMART“ paketo, įprastai taikomo užsienio kariuomenėse, buvo pereita prie sisteminio savirefleksijos modelio, kurį taikant mokoma į stresą keliančią situaciją žiūrėti kaip į galimybę augti ir tobulėti. Kariuomenės kontekste tai labai neįprasta į vertybes orientuota programa, nukreipta į pozityvius padarinius, siekiant išvengti psichologinių traumų. Gauti rezultatai parodė, kad individualus kario rengimas ir jo psichologinis atsparumas yra svarbiau, palyginti su komandos ar padalinio atsparumu.

Sudom, Kerry ir kt. 2016 m. atliko longitudinalinį tyrimą Kanadoje, kur lygino karių, siųstų į tarptautines operacijas, ir niekada nebuvusių už šalies ribų karių psichologinio atsparumo kaitą. Paaiškėjo, kad tarp tarnavusių tarptautinėse operacijose ir nevykusių į jas karių statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, bet ilgiau tarnaujantys kanadiečiai parodė geresnius psichologinio atsparumo įgūdžius.

Karių psichologinio atsparumo ugdymas

Psichologinis atsparumas formuojasi dėl daugybės genetinių, epigenetinių, vystymosi aplinkos, psichosocialinių, neurocheminių veiksnių ir jų tarpusavio sąveikos. Atsparumas kaip reiškinys yra kur kas daugiau nei asmenybės savybės – tai procesas, apimantis asmens reakcijų, gebėjimų ir patirčių sąveiką sunkioje, nepažeidžiamoje ir disfunkcinėje situacijoje. Taigi, psichologinis atsparumas gali būti ugdomas per nuolatinę praktiką.

Psichologinis atsparumas galėtų būti ugdomas karių ir karininkų rengimo ar atrankos į profesinę karo tarnybą metu ir taikomas skirtingų rangų kariams, ypatingą dėmesį skiriant vidutinio ir aukščiausiojo lygio vadams. Karių psichologinio atsparumo programos gali būti nukreiptos į galimų ir būsimų nelaimių ir traumuojančių patirčių prevenciją, veiklos užtikrinimo jų akivaizdoje galimybes ir greitą sugrįžimą po įvykių į rikiuotę. Užsienio kariuomenių (daugiausia JAV) atsparumo ugdymo programos sudaromos atsižvelgiant į kelis aspektus:

- *individualius* – kariai mokomi pozityviosios psichologijos kontekste tvar-

kytis su problemomis, siekiant išsiaiškinti situaciją, naudoti tam tikrą problemų sprendimo techniką, teigiamai vertinti įgytą patirtį ir su ja susijusius įgūdžius: pozityvaus mąstymo; psichologinio lankstumo; savęs pažinimo, emocijų valdymo; realybės suvokimo, savivertės, pasitikėjimo savimi ir saviveiksmingumo išmanymo; elgesio kontrolės; altruizmo ir asertyvumo;

- *santykių su kitais* – komunikavimo pagrindai; poreikių skirtumai, lankstumas; adaptacija prie pokyčių ir ilgų išsiskyrimų; tėvystės įgūdžiai;
- *padalinio* – pozityvios atmosferos kūrimo svarba padalinyje; lyderystė, mentorystė; pozityvus modeliavimas, parama; bendradarbiavimo svarba; komandos formavimas ir lankstumas; galimybė kartu atlikti kompleksines užduotis, darbo darna.

Psichologinio atsparumo ugdymas rengiant karininkus

Kalbėti apie karių ir karininkų psichologinį atsparumą gana sunku. Tokių tyrimų Lietuvoje šiandien dar nėra atlikta, o vertinant užsienio tyrimus ir perimant kaimyninių kariuomenių patirtį tikėtini kultūriniai skirtumai. Neaišku, ar vienodas yra šauktinių karių, kurie tarnauja 9 mėnesius, seržantų, kurie dažniausiai gali nuspėti savo viso gyvenimo tarnybos vietą, ir karjeros karių – vadų, kurie kas treji metai keičia tarnybos vietą, padalinį ir niekada nežino, kokių dar įgūdžių jiems prireiks ir kurioje šalyje su kokias iššūkiais teks susidurti, psichologinio atsparumo mechanizmas. Daugelis užsienio šalių tyrėjų tyrinėja tam tikrus psichologinio atsparumo, kaip reiškinio, aspektus, tačiau nėra bendrų sąvokų ir vieno veiksmų sąrašo, išskiriančio įgimus ir įgytus atsparumo veiksmus, taip pat nėra aišku, ar tie patys veiksniai reikalingi tik už save atsakančiam ir (ar) vos kelis pavaldinius turinčiam skyriaus kariui, ar vadams, kurie atsakingi už 30, 60, 200 karių likimą. Labai trūksta tyrimų, kuriuose būtų atskleistas skirtingo lygio karių atsparumo poreikis, t. y. kokio atsparumo lygio reikia žemesnio rango ir nuo aukštesniojo iki aukščiausiojo laipsnio kariui.

Šiandien vienintelė aukštoji mokykla, rengianti karininkus, yra Lietuvos karo akademija. Čia vykdomos pirmosios ir antrosios pakopos studijos ir karinis rengimas, taip pat veikia kvalifikacijos kėlimo kursai (L2). Rengiant šį straipsnį ir analizuojant psichologinio atsparumo poreikį buvo išskirtos tam tikros „fokus“ grupės. Tyrimas buvo atliekamas keturis kartus, kiekvienos grupės respondentai buvo vis kiti asmenys, t. y. buvo sudarytos keturios grupės – 10, 11, 8 ir 9 žmonių, kurie turėjo atsakyti į pateiktus klausimus. Respondentai buvo Lietuvos karo akademijos 2-ojo ir 3-iojo kurso kariūnai ir kvalifikacijos kėlimo kursų (L2) klausytojai, Lietuvos kariuomenėje tarnaujantys karininkai, kurių tarnybos stažas ne mažesnis nei 10 metų ir kurie ne mažiau kaip dvejus tarnybos metus turėjo pavaldinių (mažiausiai – 5). Buvo siekiama iširti, kaip kariūnai (būsimieji karininkai) ir kursų klausytojai, šiuo atveju profesinės karo tarnybos kariai, suvokia sąvoką „psichologinis atsparumas“ tarnybos ir organizacijos kontekste, kokiose situacijose jiems prireikia

psichologinio atsparumo, ar jį galima ugdyti, koks kariuomenės, kaip darbdavio, veiksmų vaidmuo ugdant karių psichologinį atsparumą. Tiriamieji atsakė į šiuos jiems pateiktus klausimus:

K1. Kaip suprantate psichologinį atsparumą (kas tai yra), kaip galėtumėte savais žodžiais paaiškinti psichologinio atsparumo sąvoką?

„Psichologinis atsparumas – tai atsparumas vado kritikai<...>; kai išlieki tvirtas, esant sunkiai situacijai, arba didelio spaudimo / įtampos metu<...>; elgesys patekus į keblią tiek fiziškai, tiek psichologiškai situaciją<...>; nepageidaujama fizinė ir psichologinė įtampa ir gebėjimas joje išbūti<...>; perlipti per save, kai stresas darbe ir /ar šeimoje, išlikti blaivaus mąstymo <...>, laikytis savo pasirinkto plano, kai atkalbinėja artimieji ir net vadai, nežiūrint į nepalankias aplinkybes<...>; apginti savo poziciją kalbant su aukštesnio laipsnio vadais<...>; lankstumas įvairiose situacijose, gebėjimas adaptuotis besikeičiant aplinkybėms<...>; pasitikėjimas savimi, gebėjimas paprieštarauti kitų nuomonei, atsiriboti nuo išorinių faktorių, kurie daro įtaką kasdieniam gyvenimui<...>; išlikti ramiam, vengti impulsyvių sprendimų, sugebėti priimti realybę<...>; gebėjimas grįžti į darbą po sunkių patirčių<...>“

K2. Gal galite prisiminti atvejus, kai Jums prireikė psichologinio atsparumo darbe / mokymosi įstaigoje ir su tarnyba susijusiose situacijose?

„Kai užduočių daug ir reikia nusistatyti prioritetus<...>, nesinešti į namus darbo problemų <...>; kai gauni užduotį, kuri, suprantai, nereikalinga ir kelias į šiukšlių dėžę <...>; užduotis, kurios neįmanoma atlikti per tokį trumpą laiką<...>; kolegos netektis, sunki liga<...>; kai nesulauki jokio pagyrimo, tik kritikos<...>; kai nesi tikras dėl savo sprendimo<...>; kai negali susiplanuoti atostogų<...>; dažnos nenumatytos situacijos<...>; kai atlieki sudėtingą užduotį ir nejauti vado palaikymo<...>, kai tenka priimti sprendimą už vadą, nors žinai, kad vėliau būsi kritikuojamas / nubaustas<...>; kai reikėjo pavaduoti specialistą neturint ypatingų žinių (finansų)<...>; buvau atšauktas iš atostogų su šeima<...>; negavau kompensacijos sutrikus sveikatai darbo metu<...>; neleido vadas dirbti kito darbo<...>“

K3. Prisiminkite konkrečią situaciją, kai darbe Jums prireikė šios charakteristikos.

„Buvau suplanavęs savaitgalį vykti namo, bet buvau nubaustas<...>: teko vykti pusmečiui į tarptautinę operaciją vietoj kito kolegos keliais mėnesiais anksčiau<...>, metus pavadavau viršininką be jokio papildomo atlygio<...>; kilo grėsmė dėl sveikatos patikros<...>; vadas apšaukė be reikalo esant kitų karių<...>; buvau apkaltintas dėl nebūtų dalykų<...>; vadas ilgai slėpė su manimi susijusią informaciją<...>; pykčiau su kitais kariais<...>“

K4. Kas nurodytoje situacijoje padėjo su ja tvarkytis (kokie veiksniai)?

„Ankstesnės patirtys, žinios ir pakartotinės situacijos<...>; komunikabilumas, ryšiai, pažintys, kai kalbi su tai patyrusiais<...>; išsąmoninimas, jog viskas praeina, praeis ir tai<...>; žaidimo taisyklių, teisinių dokumentų išmanymas<...>; streso valdymo įgūdžiai, lengvesnis požiūris į gyvenimą<...>; gebėjimas nebūti perfekcionistu, žinojimas, kad, nors ir nori idealiai, gali neišeiti, nes atsakai tik už save<...>; patirtys kitose sferose<...>; nuo vaikystės „užsiauginta“ oda, kritikos toleravimas, darbas stiprioje komandoje, gerų pavyzdžių matymas<...>; pasitikėjimas kolegomis, darbas komandoje, galimybė kreiptis pagalbos ir ją gauti<...>; geras mikroklimatas padalinyje, vadai, turintys lyderio savybių<...>; užduoties prasmės suvokimas, kompetentingas vadovas<...>; malonios veiklos, gebėjimas jas išnaudoti, mokėjimas ilsėtis<...>; gebėjimas išsirinkti prioritetines sritis, perduoti užduotį, pažinti pavaldinį<...>; pasitikėjimas pavaldiniais, laiku vykdoma kontrolė, monitoringas<...>; gebėjimas matyti platesnį vaizdą, nesureikšminti detalių<...>; mokėjimas planuoti, išmanyti procesus<...>“

K5. Koku būdu galima ugdyti ir stiprinti žmogaus psichologinį atsparumą (pats individas, kolegos, organizacija)?

„Per patirtis, komandines užduotis<...>; darbas su savimi, saviugda, savikontrolė, pasirošimas<...>; įvairių kompetencijų tobulinimas, kvalifikacijos kėlimas, naujų įgūdžių įgijimas, mokymasis Karo akademijoje<...>; pasaulėžiūros plėtimas, meistriškumo savo srityje didinimas, besimokančiųjų skatinimas <...>; „bonusų“ sistema, sveikos atmosferos kūrimas, materialinis aprūpinimas, saugumo jausmo darbuotojui sukūrimas<...>; specialių kursų rengimas įvairaus lygio vadams ir kariams<...>; užduočių pagal gebėjimus skyrimas, iniciatyvos palaikymas<...>; reikalingi „saldainiai“ ir „bonusai“, premijos<...>; motyvavimo sistemų paieška, tobulinimas<...>; griežtesnė atranka į LKA<...>; ilgalaikis personalo planavimas, žmogiškųjų išteklių, sprendimų atnaujinimas<...>; gero grįžtamojo ryšio išlaikymas, nes šiuo metu galima gauti tik „blogą“<...>“

Kaip ir buvo tikėtasi, Lietuvos kariuomenės atstovai suvokia, kas yra psichologinis atsparumas, toli nenukrypdami nuo įvairių autorių apibrėžimų, tad kitas aspektas, svarbus visiems, yra galimybės, sąlygos ir priemonės, leidžiančios skirti daugiau dėmesio psichologinio atsparumo ugdymui rengiant karius. Lietuvos kariuomenė vykdo gynybos ir saugumo funkcijas tiek Lietuvoje, tiek už jos ribų, bet iki šiol šiam aspektui nebuvo skiriama pakankamai dėmesio.

Pagrindinis šio straipsnio tikslas – paskatinti integruoti psichologinio atsparumo ugdymą į LKA karinio rengimo programas. Kaip matyti iš kariūnų ir karininkų atsakymų, psichologinio atsparumo reiškinyje svarbus ne tik tyrėjams. Atsparumas gali būti tiek proaktyvus, tiek reaktyvus (Bonanno, 2004; Luthans ir kt., 2006), jį galima vertinti kaip pasipriešinimą, taip pat kaip atsaką į psichologinį reiškinį, susijusį su neigiama patirtimi (Tugade and Fredrickson, 2004).

Išvados

- Psichologijos požiūriu, atsparumas – tai dinamiškas procesas, kurio metu individai geba adaptuotis, nepaisydami didelių nelaimių ar traumų, neprarasdami įprasto funkcionalumo. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad būsimieji ir esamieji karininkai geba suprasti psichologinio atsparumo svarbą ir atpažinti situacijas, kai jo reikia, gali numatyti kasdien vykstančių įvykių priežastis ir padarinius, galimas savo reakcijas.

- Atsparumą galima vertinti kaip individo reakciją į grėsmę ar riziką, kurią jis geba suvokti ir ją išverti. Psichologiškai atsparus karys geba sunkias situacijas įvertinti ne kaip keliančias grėsmę, bet kaip įprasminančias jo pasirinkimą, suvokdamas, kad iššūkiai, su kuriais jis susiduria, yra gyvenimo dalis, gebėdamas suprasti savikontrolės vaidmenį ir vykstančius pokyčius grėsmės akivaizdoje, vertindamas juos kaip galimybę augti, įgyti patirties ir profesionalumo, tam tikrų kompetencijų.

- Karių psichologinio atsparumo problemos analizė turi ne tik teorinę, bet ir praktinę vertę. Psichologinis atsparumas formuojasi dėl genetinių, epigenetinių, psichosocialinių, neurocheminių veiksnių ir jų tarpusavio sąveikos. Tai procesas, apimantis asmens reakcijų, gebėjimų ir patirčių sąveiką sunkioje, nepageidaujamoje ir disfunkcinėje situacijoje. Psichologinis atsparumas gali būti ugdomas nuolat praktikuojantis. Psichologinio atsparumo ugdymas gali būti įtrauktas į LKA ugdymo programas.

Literatūra

1. Adler, Amy B.; Williams, Jason; McGurk, Dennis; Moss, Andrew; Bliese, Paul D. *Applied Psychology: Health & Well-Being*. Mar2015, Vol. 7 Issue 1, p85–107. 23p. DOI: 10.1111/aphw.12040. , Database: Academic Search Complete
2. Autukaitė M., Valickas G. (2004). Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai. *Psichologija*, 29, 31–46.
3. Bartone, PT., Eid, J., Hystad, SW., Jocoy, K., Laberg, JC. ir Johnsen, BH. (2015). Psychological Hardiness and Avoidance Coping Are Related to Risky Alcohol Use in Returning Combat Veterans. *Military behavioral health*, (3), 274–282.
4. Bartone, PT., Roland, RR., Picano, JJ. ir Williams, TJ. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16 (1), 78–81.
5. Bowles, S. V., & Bates, M. J. (2010). Military Organizations and Programs Contributing to Resilience Building. *Military Medicine*, 175(6), 382–385.
6. Carol A. Dolan ir Morten G. Ender (2008). The Coping Paradox: Work, Stress, and Coping in the U.S. Army. *Military psychology*, (20), 151–169.
7. Crane, M., & Boga, D. (2017). A Commentary: Rethinking approaches

to Resilience and Mental Health Training. *Journal Of Military & Veterans' Health*, 25(1), 30–33.

8. Comas-Diaz, L., Luthar, S. S., Maddi, S. R., O'Neill, H. K., Saakvitne, K. W., & Tedeschi, R. G. (2006), *The Road to Resilience* [online], American Psychological Association, Paimta iš: <http://www.apa.org>

9. DiCorcia, J. A., & Tronick, E. (2011). Quotidian resilience: Exploring mechanisms that drive resilience from a perspective of everyday stress and coping. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1593–1602.

10. Folke, C., Carpenter, SR., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T. ir Rockström, J. (2010). Resilience Thinking: Integrating Resilience, Adaptability and Transformability. *Ecology and society*, 15(4), 20–29.

11. Griffith, J., & West, C. (2013). Master Resilience Training and Its Relationship to Individual Well-Being and Stress Buffering Among Army National Guard Soldiers. *Journal Of Behavioral Health Services & Research*, 40(2), 140–155. doi:10.1007/s11414-013-9320-8

12. Lyons, S. T., Schweitzer, L., & Ng, E. S. (2015). Resilience in the modern career. *Career Development International*, 20(4), 363–383.

13. Morgan, B, & Bibb, S 2011, 'Assessment of Military Population-Based Psychological Resilience Programs', *Military Medicine*, 176, 9, pp. 976–985, Health Source: Nursing/Academic Edition, EBSCOhost, viewed 14 June 2018.

14. Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping Part II: Identifying resilience and coping among U.S. military service members and veterans with implications for work. *Work*, 54(2), 335–350. doi:10.3233/WOR-162301

15. Saltzman, W. R., Lester, P., Milburn, N., Woodward, K., & Stein, J. (2016). Pathways of Risk and Resilience: Impact of a Family Resilience Program on Active-Duty Military Parents. *Family Process*, 55(4), 633–646. doi:10.1111/famp.12238

16. Sudom K, Lee J, Zamorski M. A Longitudinal Pilot Study of Resilience in Canadian Military Personnel. *Stress & Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress* [serial online]. December 2014; 30(5): 377–385. Available from: Academic Search Complete, Ipswich, MA. Accessed June 14, 2018.

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN MILITARY TRAINING

Maj Rosita Kanapeckaitė

General Jonas Žemaitis Military Academy of Lithuania

Summary

The phenomenon of psychological resilience has been attracting more and more researchers' attention over the recent decades. Psychological resilience is an ability to withstand, control and cope with life challenges and successfully maintain both emotional and cognitive balance disregarding negative effects of stress. Researches on psychological resilience, determination of its formation mechanism and analysis of possible consequences are important not only to psychologists but also to other practitioners and representatives of different professions.

Psychological resilience has been mostly studied in the organizations the employees of which (doctors, nurses, teachers, soldiers, and policemen) have an exceptionally important responsibilities and the need for psychological counselling in day-to-day job-related tasks. Due to the fact that in current context organizations are rapidly changing and the rates of their staff turnover are fast, researches on psychological resilience are becoming increasingly important to all working people. The researches on psychological resilience were most often performed with the US soldiers to direct a greater focus towards the assumptions and consequences of the formation of resilience, analysis of its role during the process of newcomers' adaptation and its importance in preventing post-traumatic stress disorder or towards the determination of the effectiveness of individual resilience training programs.

A link between psychological resilience and successful completion of military studies can be found. The soldiers who have completed the training for the Special Operations Forces have higher level of psychological resilience than those who have found this special training too arduous. Also, it was found that the soldiers' psychological resilience is related to their welfare and the level of stress they have experienced. The study also revealed that the soldiers who have finished resistance training experience fewer episodes of anxiety and depression.

Military personnel training is a challenge faced today and is likely to remain in the near future. Every day there is a need to look for factors that can increase soldiers' motivation to serve Lithuania. The factors help select and train soldiers capable of performing their duties professionally despite complexity and limitations of their profession and constantly encountered professional challenges.

Psychological resilience is formed due to genetic, epigenetic, psychosocial and neurochemical factors and their interaction. It is a process that involves the interaction of personal reactions, abilities and experiences in difficult, unwanted and dysfunctional situations. Psychological resilience can be developed through

continuous practice by including it in the military training programs offered by the Military Academy of Lithuania or any other military training institution.

Keywords: psychological resilience, military personnel training.

AUTORIAUS LYDRAŠTIS

Autoriaus vardas, pavardė: Rosita Kanapeckaitė

Mokslo laipsnis ir vardas: psichologijos magistrė

Darbo vieta ir pareigos: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos
Lyderystės ugdymo centro vyr. psichologė

Autoriaus mokslinių interesų sritys: psichologinis atsparumas, lyderystė,
vadovavimo psichologija

Telefonas ir el. pašto adresas: +370 615 64675;

rosita.kanapeckaite@gmail.com

AUTHOR'S COVER LETTER

Author's name and surname: Rosita Kanapeckaitė

Academic degree and name: Master of Psychology

Workplace and position: General Jonas Žemaitis Military Academy of
Lithuania, Leadership Development Centre, Senior Psychologist

Author's research interests: psychological resilience, leadership,
management psychology

Telephone and e-mail address: + 370 615 64 675,

rosita.kanapeckaite@gmail.com