

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
MEDICĪNAS FAKULTĀTE
VESELĪBAS ZINĀTŅU BAKALaura MĀSZINĪBĀS
STUDIJU PROGRAMMA

**ADAPTĀCIJAS GRŪTĪBAS KARAVĪRIEM PĒC
ATGRIEŠANĀS NO MIERA UZTURĒŠANAS MISIJĀM**

BAKALaura DARBS

Autors: **Alda Kantāne**

Stud. apl. 06109

Darba vadītājs: Pedagoģijas maģistre/

Māszinību maģistre Inese Paudere

RĪGA 2009

ANOTĀCIJA

Bakalaura darba tēma izvēlēta un izstrādāta balstoties uz desmit gadu darba pieredzi Nacionālajos Bruņotajos spēkos. Katrs karavīrs, kurš dienesta laikā ir devies kādā no Starptautiskajām miera uzturēšanas misijām pasaules karstajos punktos ir saskāries ar stresa situācijām, kuras atstāj iespaidu uz viņa turpmāko dzīvi. Pieredze rāda, ka pēc atgriešanās no starptautiskajām operācijām, karavīriem ir vērojama posttraumatiskā stresa ietekme, kas rada adaptācijas grūtības un psihosomatiskus traucējumus.

Pētījuma veikšanai tika pielietota „K. Rodžersa un R. Daimonda sociāli psiholoģiskās adaptācijas diagnostikas metodika”, aptauja par iespējamo adaptāciju, pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijas.

Darbā kā teorētiskā bāze izmantota Kalistas Rojas adaptācijas teorijas modelis, kā arī aprakstīta Nacionālo bruņoto spēku karavīru darba specifika starptautiskajās operācijās.

Darbā aprakstīta posttraumatiskā stresa radītās adaptācijas grūtības karavīriem pēc miera uzturēšanas misijām.

Pētījuma rezultāti liecina, ka karavīru pēcmisijas periodu ietekmē adaptīvas problēmas.

Atslēgvārdi: adaptācija, stress, miera uzturēšanas misijas.

ANOTATION

The theme of my bachelor work was chosen and developed according to my work experience in the National Armed Forces. Every soldier that returned from peace-keeping missions in the combat zones felt it had been necessary for them to be in those stressful situations and this left a permanent impression on his/her life. Experience shows, that after returning from international operations, soldiers are under post-traumatic stress disorder influence. This is the reason of untoward influence and post-traumatic stress disorder.

In my research, I used “Social-Psychological Adjustment Diagnostic Methods” questionnaire by C. Rogers and R. Diamond, about probable adaptation disorders upon returning from peace-keeping missions in high combat zones.

As a theoretical base in my work, I used “The Roy Adoption Model”, by Callista Roy and outline specificity of service in international operations.

In the Research describe adaptation disorders, defined by post-traumatic stress disorder upon returning from peace-keeping missions in high combat zones.

Key words: adaptation, stress, peacekeeping missions.

SATURS

Apzīmējumu saraksts.....	5
Pētījumā izmantotie termini.....	6
Ievads.....	7
1. Kalistas Rojas māšzinību teorijas pielietojums pētnieciskajā darbā.....	9
2. Starptautiskās operācijas ar Latvijas karavīru līdzdalību.....	14
3. Literatūras apskats par adaptāciju.....	16
3.1. Adaptācijas jēdziena apskats literatūrā.....	16
3.2. Adaptācijas problēmu apskats militārajā dienestā.....	17
3.3 Stress un tā ietekme uz karavīriem.....	20
4. Karavīru darba īpatnības atrodoties miera uzturēšanas misijā.....	24
Pētījuma rezultāti un diskusija.....	26
Secinājumi.....	35
Ieteikumi.....	36
Izmantotā literatūra.....	37
Pielikumi.....	39
1. pielikums Pēctraumatiskā sindroma sekas.....	40
2. pielikums Stresa izraisītās reakcijas misijas laikā un pēcmisijas periodā.....	41
3. pielikums Aptauja.....	43
4. pielikums Atļauja pētījuma veikšanai.....	49

APZĪMĒJUMU SARAKSTS

LR - Latvijas Republika

NBS - Nacionālie bruņotie spēki

ANO - Apvienoto Nāciju Organizācija

NATO - North Atlantic Treaty Organisation (Ziemeļatlantijas līguma organizācija)

KFOR - Kosovo Forces (Kosovas spēki)

ISAF - International Security Assistant Forces (Starptautiskie drošības un atbalsta spēki)

NTIM - NATO Training Implementation Mission Iraq (NATO apmācību īstenošanas misija Irākā)

PĒTĪJUMĀ IZMANTOTIE TERMINI

Militārais dienests - valsts dienesta veids valsts aizsardzības jomā, kuru pilda karavīrs.

Profesionālais dienests - militārais dienests, kuru Latvijas pilsonis pilda brīvprātīgi saskaņā ar profesionālā dienesta līgumu, kas noslēgts starp viņu un Aizsardzības ministriju.

Karavīrs - Latvijas pilsonis, kas pilda aktīvo dienestu un kam piešķirta militārā dienesta pakāpe.

Aktīvais dienests - militārā dienesta tieša izpilde karavīra statusā.

Karavīra statuss - karavīra tiesiskais stāvoklis, pildot aktīvo dienestu.

Vienība - militārais formējums ar juridiskas personas statusu.

Apakšvienība - militārs formējums vienības sastāvā.

Koncepcija - ideju un uzskatu sistēmiskas izpratnes skaidrojums, pamatojums, kas izklāstīts noteiktā loģiskā secībā un atklāj pamata nostādnes.

IEVADS

Mūsu valstī militārās aizsardzības principus nosaka vairākas valsts koncepcijas, tai skaitā, Nacionālās drošības koncepcija un Valsts aizsardzības koncepcija.

Latvijā militārais dienests tiek realizēts kā profesionālais dienests, kurš balstās uz brīvprātības pamatiem. Tā uzdevumi ir savlaicīgi prognozēt un novērst valsts iekšējo un ārējo apdraudējumu, garantēt valsts aizsardzību, sabiedrības drošību un demokrātijas attīstību.

Latvijas karavīru dalība starptautiskajās operācijās ir kļuvusi par neatņemamu valsts drošības politikas sastāvdaļu. Tā veicina profesionālo pieredzi un sniedz ieguldījumu starptautiskās drošības stiprināšanā. Kopš Latvija iestājusies NATO valstu aliansē, viens no galvenajiem armijas uzdevumiem ir piedalīšanās starptautiskajās operācijās likumos un līgumos noteiktajā kārtībā.

Šodien Nacionālie Bruņotie spēki piedalās NATO militārajās operācijās Kosovā (KFOR), Afganistānā (ISAF) un Irākā (NTIM). No 1996. gada līdz 2006. gada beigām 2167 karavīru ir piedalījušies operācijās Bosnijā- Hercegovinā, Albānijā, Kosovā, Afganistānā, Irākā, Maķedonijā un Gruzijā. Individīds, kurš savu dzīvi veltījis armijai, neatkarīgi no apsvērumiem, uzņemas godprātīgi pildīt militāro dienestu gan Latvijā, gan ārpus tās robežām. Daudzi karavīri misijās ir piedalījušies vairākkārt, bieži uztverot došanos tajās kā piedzīvojumu. Esot ilgstošu laika periodu neierastā vidē paaugstinātas trauksmes līmenī, piedzīvojot draudus dzīvībai, gūstot ievainojumus un zaudējot biedrus, tiek iegūta traumatiska pieredze, kas atstāj ietekmi uz turpmāko dzīvi. Līdz ar to aktuāls kļūst jautājums par posttraumatiskā stresa ietekmi un adaptācijas grūtībām. Liela daļa karavīru, atgriežoties no misijas izvēlas atstāt dienestu un meklēt citu nodarbošanos. Izmaiņas ir raksturīgas visiem, jo ikviens indivīds reaģē uz uzkrāto stresu. Karavīri nelabprāt runā par problēmām atrodoties misijas rajonā un par grūtībām ar kurām nākas saskarties atgriežoties mājās. Nereti māsa ir pirmā, kura saskaras ar šīm problēmām tādēļ svarīgi ir izveidot ar karavīriem attiecības, kas dibinātas uz savstarpēju sapratni.

Sniedzot aprūpi, atbalsts tiek sniegts visos jautājumos, kas ir aktuāli karavīram, netiek nodalīta veselības aprūpe, dienesta jautājumi un personiskās attiecības. Māsai regulāri sekojot savu pacientu veselības stāvoklim, tiek izveidots un regulāri pilnveidots aprūpes plāns atbilstoši karavīru emocionālajam stāvoklim.

Darba mērķis. Aprakstīt posttraumatiskā stresa radītās adaptācijas grūtības karavīriem pēc miera uzturēšanas misijām.

Darba hipotēze. Karavīriem ir adaptācijas grūtības pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijām.

Darba uzdevumi.

1. Literatūras par adaptāciju apkopošana un analīze.
2. Pētījuma metodikas un respondentu grupas izvēle.
3. Respondentu aptauja.
4. Pētījuma veikšana.
5. Pētījuma apstrāde un analīze.
6. Secinājumu apkopošana.

Pētījuma metode. Kvantitatīvā pētījuma metode. Pētījuma instruments- aptauja.

Pētniecības objekts. Pētījumā iekļauti Nacionālo Bruņoto spēku karavīri, kuri piedalījušies starptautiskās miera uzturēšanas operācijās.

Pētījuma norises vieta. Viena no militārajām bāzēm Latvijā.

1. KALISTAS ROJAS MĀSZINĪBU TEORIJAS PIELIETOJUMS PĒTNIECISKAJĀ DARBĀ

Mūķenes māsas Kalistas Rojas modelis piedāvā vienu no attīstītākajiem un plaši pielietojamiem aprūpes aprakstiem. Modeļa pamatā ir aprakstītas indivīda piemērošanās spējas, piemērojoties vides sprieguma apstākļiem. Cilvēku autore apraksta kā adaptīvu, apvienotu sistēmu, biopsihosociālu būtni, kas piemērojas (1).

Teorētīķe apraksta arī vidi, kas iedarbojas uz cilvēku; veselību kā esošu piemērošanos un aprūpi kā mākslu, kas sekmē adaptāciju. Māsas K. Rojas izstrādāto modeli plaši var pielietot aprūpē, pētniecībā un izglītības sistēmā.

Teorētīķes modeļa mērķis ir uzskats par cilvēku kā vienotu adaptīvu sistēmu, kas spēj elastīgi reaģēt uz apkārtējās vides mainīgajiem apstākļiem un veiksmīgi risināt savas problēmas. Modelis apraksta cilvēku kā indivīdu, kas var adaptēties jebkurā vidē. Tas palīdz noteikt prioritātes aprūpē un aicina māsu iedarboties uz pacientu, aicinot to piemēroties.

K. Rojai ir savs īpašs pieredzes skatījums par aprūpi un māsu praksi, kur kā galvenais mērķis ir izvirzīta adaptācija. Modeļa attīstība ir devusi savu ieguldījumu veicot profilaktiskās aprūpes darbu, lai veicinātu veselību un adaptāciju, tādā veidā uzlabojot cilvēku dzīves kvalitāti.

Dr. K. Roja nepārtraukti attīsta un pilnveido savu modeli. Turklāt viņa interesējas arī par veidiem, kas ietver adaptācijas psiholoģisko bāzi aprūpē un piedalās projektā par topošo māsu zināšanu un praktisko iemaņu attīstību. Kā teorētīķe viņa akcentē savas primārās saistības definējot un attīstot māsu zināšanas un attieksmi pret darbu, kur kā galveno prioritāti izvirza aprūpi.

Modelis koncentrējas uz adaptīvo uzvedību un to procesu kopumu, ar kuru indivīds piemērojas apkārtējās vides faktoriem. Cilvēku autore apraksta kā biopsihosociālu būtni, kas atrodas nepārtrauktā mijiedarbībā ar apkārtējo mainīgo vidi. Tam ir jāpielieto savas prasmes, lai spētu eksistēt un pielāgoties. Savukārt iekļaušanās apkārtējā vidē ir adaptācijas rezultāts. Saskaņā ar K. Roju cilvēks ir vienota adaptīva sistēma, bet vide tiek aprakstīta kā visi apstākļi, gadījumi un iedarbība visapkārt, kas ietekmē indivīda pilnveidošanos un uzvedību (2).

Katra indivīda pielāgošanās spēja ir tā, kas nosaka cik labi katrs cilvēks var reaģēt uz pastāvīgi mainīgo apkārtējo vidi, saglabājot savas funkcionālās spējas (3). Tās pārmaiņas, kurām cilvēks tiek pakļauts gan no iekšējās, gan no ārējās vides un kurām ir jāpielāgojas K. Roja definē kā stimulus, kurus iedala trīs kategorijās.

1. Fokālie stimuli- tieši iedarbojas uz indivīdu.

2. Kontekstuālie stimuli- parādās konkrētā situācijā, kurā cilvēks atrodas konkrētā laikā.
3. Reziiduālie stimuli- nekad neietekmē tieši uzvedību, bet piedod tai kādus noteiktus virzienus.

Sākotnēji autore aprakstīja veselību un slimību kā dažādus stāvokļus vienam nepārtrauktam procesam. Pēdējā laikā viņa uzskata, ka veselība ir process, kur cilvēks tiecas kļūt par integrētu un veselu personu. Tātad veselība ir pozitīva piemērošanās un veiksmīga tikšana galā ar vides sprieguma apstākļiem (1).

Aprūpe tiek aprakstīta kā zinātne, kas attīsta adaptācijas spējas un uzlabo cilvēka un vides mijiedarbību. Aprūpes mērķis ir veicināt adaptāciju, pielietojot četrus piemērošanās veidus.

1. Fizioloģiskais veids- cilvēka fizioloģiskie procesi un vajadzības.
2. Piederības un pašuztveres veids- indivīda psiholoģiskie un garīgie aspekti. Pašuztvere veidojas no cilvēka iekšējiem pārdzīvojumiem.
3. Lomu funkcijas- uzvedība un attieksme pret citiem indivīdiem.
4. Sociālās savstarpējās atkarības veids- ietver sevī vēlmi un spējas pieņemt no citiem cilvēkiem novērtējumu un atbalstu, nepieciešamību pēc drošām attiecībām.

Pielāgošanās pēc Dr. K. Rojas domām ir domāšanas procesa rezultāts, izmantojot savu izpratni un iztēli, lai radītu cilvēka un vides mijiedarbību.

Cilvēka organismam ir daudz vajadzību un ikviena no tām var traucēt indivīda līdzsvaru, tāpēc piemērošanās ir process, kas nodrošina stabilitāti.

K. Roja ir izveidojusi plaši pielietojamu teoriju par cilvēka adaptāciju pārvarot sprieguma faktorus. Primārais mērķis ir stabilizēt indivīda vispārējo sistēmu un mazināt stresorus. Cilvēkam jāprot pielietot savas prasmes adaptēties un iekļauties apkārtējā vidē. Modelis atspoguļo cilvēka un vides mijiedarbību aprakstot, ka starp vidi un indivīdu notiek nepārtraukta enerģijas apmaiņa; veselība ir nepieciešama, lai spētu pielāgoties apkārtējai videi un veiksmīgi tikt galā ar sprieguma cēloņiem; aprūpe notiek, lai samazinātu apkārtējās vides faktorus un ļautu cilvēkam veiksmīgi adaptēties. Apkopojot visus modelī aprakstītos jēdzienus tiek izvirzīts viens mērķis- panākt stabilitāti un līdzsvaru pielāgojoties. Cilvēks un vide ir savstarpēji saistītas dinamiskas sistēmas, kas visu laiku attīstās (4).

Kalista Roja apgalvo, ka viņas labākais darbs vēl nav pabeigts un to iespējams paveiks kāds no viņas studentiem. Teorētiķe savu modeli sāka attīstīt pagājušajā gadsimtā, tomēr tas ir joprojām aktuāls. Rojas Adaptācijas modelis ir pirmsākums zināšanām par klīnisko aprūpi. Dorotejas Džonsones ietekmē K. Roja aprakstīja aprūpi kā kalpošanu cilvēkam ar mērķi, ka aprūpe sekmē adaptāciju. Tas palīdz novērtēt aprūpi un kvalitatīvi to pielietot

praksē. Sekmīgi tiek novērtēta ģimenes loma pielāgošanās procesā. Modelim ir liela nozīme māsu praksē, tas darbojas visos māsu izglītības līmeņos un ir pamatots pētniecībā.

Māsu praksē tiek izmantots autores aprakstītais sešu soļu aprūpes process. Šī procesa ietvaros māsa novērtē cilvēka uzvedību un nosaka ietekmējošos stimulus; diagnosticē adaptācijas traucējumus un nosaka mērķi kā uzlabot pielāgošanos; izvērtējot aprūpes procesu palielina mijiedarbību starp cilvēku un vidi, veicinot veselību un akcentējot pozitīvo uzvedību.

Pielāgošanās modelis ir efektīvi izmantojams arī izglītības vidē. K. Roja norāda, ka šis modelis atklāj māsām- studentēm kā veicināt adaptāciju katrā no četriem adaptīvajiem veidiem.

Aprūpe kā zinātne ir nostabilizējusies māsu praksē. Tā ir parādīta kā joma, kas balstīta uz cilvēkā notiekošo procesu sapratni, tiek akcentētas māsas un pacienta savstarpējās attiecības, kā arī ģimenes nozīme adaptācijas procesā. Modelis pētniecībā balstās uz māsu prakses rezultātiem, izstrādātām sistemātiskām metodēm aprūpes organizēšanā un teorētiskā vadīšanas stila izveidē.

Piemērojot Kalistas Rojas Adaptācijas modeli militārajā struktūrā, darbā ar karavīriem, kuri atgriezušies no dienesta starptautiskajās miera uzturēšanas misijās, adaptācija ir jāskata kā personības, organisma un to sistēmu piemērošanās izmaiņām dzīves apstākļiem (5).

Armijā cilvēks ir indivīds, kurš ierodas militārajā dienestā ar savu noteiktu uzskatu, vērtību, ideālu un principu sistēmu. Vērtību sistēma ir viens no galvenajiem cilvēka uzvedības regulatoriem. Adaptējoties armijas dzīvei, indivīds pamazām iegūst jaunu sociālo identitāti, kuras pamatā ir spēcīga grupas identitāte. Karavīru individualitāti un dzīves uztveri būtiski ietekmējusi tieša dalība un atrašanās situācijās, kuras ir saistītas ar dzīvības briesmām (5).

Uz karavīru sāk iedarboties sprieguma apstākļi, pirms vēl viņi nav aizbraukuši misijā. Karavīram nāksies dzīvot noslēgtā vidē, līdz ar to daudzas lietas tiks uztvertas saasināti. Kā visiedarbīgāko stresoru var minēt neziņu par to vai viņš atgriezīsies mājās sveiks un vesels.

Šajā situācijā var praktiski piemērot K. Rojas modelī izvirzīto pieņēmumu, ka cilvēkam ir četri piemērošanās veidi.

1. Pirmais veids - fizioloģiskais veids. Mēdz būt situācijas, ka karavīrs trīs diennaktis atrodas pirmsmisijas mācībās lauku apstākļos. Viņam nav nodrošināts pietiekami labs uzturs, nav iespējams pietiekami atpūsties, bet ir jāpilda šaušanas vingrinājumi un jāprot orientēties tumsā. Tad viņam var novērot uzvedības izmaiņas. Karavīrs neefektīvi apgūs orientēšanos, samazināsies spriestspēja, karavīrs nevarēs izvēlēties atbilstošu darbību mērķu sasniegšanai un mācību efektivitāte strauji kritīsies (6).

2. Otrais veids - pašuztvere. Pašuztvere ir cilvēka spēja iedarboties uz sevi. Ir izdarīti secinājumi, ka karavīriem, kuri vismaz vienu mēnesi piedalījās kaujas operācijās, pēc tam vairāk vai mazāk parādījās izmaiņas psihē. Karavīru psiholoģiskā reakcija uz karadarbību bija tāda, ka tie neizjuta

nāves briesmas. Tā rezultātā attīstījās divas stresa reakcijas uz notiekošo. Vienai grupai tā bija izejot no principa „Es nebaidos!” , „Ar mani nekas nevar notikt!”. Otrās grupas reakcija izpaudās ar to, ka sejas kļuva bālas, samazinājās emocionālā un fiziskā aktivitāte. Šie karavīri nelabprāt uzturējās citu sabiedrībā un centās turēties savrup.

Ilgstoša karadarbība daudzus ietekmē arī pozitīvi - pieaug atbildība par savu un biedru dzīvību, cīņās iegūtās prasmes kļūst par virzītājspēku izdzīvot. Šādi karavīri kritiski izvērtē savu iepriekšējo dzīvi un attieksmi pret apkārtējiem cilvēkiem (7).

Tomēr, lai cik arī profesionāli būtu notikusi karavīru psiholoģiska sagatavošana, viņu dzīves uztveri būtiski ietekmē tieša darbība un atrašanās ekstremālās situācijās. Ļoti aktuāls ir jautājums, kas notiek ar karavīru pēc atgriešanās no karadarbības zonas un kādas ir izmaiņas viņa pašuztverē.

Izšķir vairākus šādu karavīru tipus. Pirmais tips- salauztie. Šādam karavīram ir bēdu salauzta cilvēka sejas izteiksme, sakumpuši pleci, nedroša gaita. Salauztajiem ir raksturīgi nežēlīguma uzplūdi, kas parasti izpaužas pret vājākajiem. Otrais tips- pavieglie. Viņi nemitīgi grib jokot, bieži vien nevietā. Joki parasti nav ļauni, bet nereti piedauzīgi un parupji. Iztaujāšana šos cilvēkus dara nomāktus. Ar jociņiem un pamuļķīgo attieksmi, viņi cenšas izvairīties no sev nepatīkamām tēmām. Trešais tips- niknie. Kaujas laukā viņus pārņem niknums pret apkārtējiem. Viņi bieži vien bez kāda redzama iemesla kļūst agresīvi arī pret apkārtējiem karavīriem un virsniekiem. Katrā svešiniekā tie saskata visu savu nelaimju cēloni. Runāt ar šiem cilvēkiem ir grūti, jo atbildes ir strupas, aprautas un asas.

3. Trešais piemērošanās veids- lomu funkcijas., kas saistītas ar dažādām lomām un to kā šīs lomas spēj sadzīvot savā starpā. Zināmās situācijās var parādīties lomu konflikts. Konflikti armijā nav izplatīti, jo tur valda pakļaušanās komandieriem. Ideālā variantā komandierim jāpalīdz atrisināt padoto konfliktus, lai saglabātu cieņu starp karavīriem. Savstarpējo attiecību pasliktināšanās ir cēlonis vienības nespējai veikt uzdevumu stresa situācijā.

4. Ceturtais adaptācijas veids- sociālā savstarpējā atkarība. Karavīram jābūt pārliecinātam, ka pildot pienākumus, viņu atbalstīs dienesta biedri, draugi, vecāki. Armijā māsu darbības mērķis ir veicināt karavīru adaptāciju agrākai dzīvei, palīdzot piemēroties, māsa palīdz uzturēt un atgūt veselību, līdz ar to uzlabojot dzīves kvalitāti. Lai tas noritētu veiksmīgi māsa ir jāsadarbojas ar citiem kolēģiem, pašu karavīru un viņa ģimenes locekļiem.

Daudzi ir atgriezušies mājās vīrišķīgāki, jo iepazinuši dzīvības un nāves patieso vērtību. Citi, pārdzīvojot stresa situācijas atgriežas psihiski traumēti, ar posttraumatiskā stresa reakcijām.

Parasti māsa ir tas cilvēks, kura pirmā pievēršas karavīra problēmu risināšanai, plānojot aprūpi, cenšoties novērst stresa radītās sekas, palīdzot adaptēties un veicot novērošanas darbu.

Tomēr posttraumatiskais stress agrāk vai vēlāk pāriet. Lai pēc iespējas ātrāk pārvarētu dvēseles mokas, nepieciešama palīdzība. Dvēseli vislabāk dziedē pacietība un mīlestība, iecietīga mīlestība, gādība (8).

2. STARPTAUTISKĀS OPERĀCIJAS AR LATVIJAS KARAVĪRU LĪDZDALĪBU

Latvijas dalību miera nodrošināšanas operācijās nosaka Nacionālās drošības likums, Nacionālā koncepcija, Valsts drošības koncepcija, kas nosaka, ka ņemot vērā Latvijas dalību Ziemeļatlantijas līguma organizācijā un Eiropas Savienībā un iesaistīšanos starptautiskās drošības stiprināšanā Latvijas karavīriem jābūt sagatavotiem dalībai starptautiskajās operācijās ģeogrāfiski tālos rajonos ar Latvijai neraksturīgu klimatu, atšķirīgiem sociālpolitiskajiem un ekonomiskajiem apstākļiem un kultūras vidi. Piedaloties starptautiskajās operācijās Nacionālie bruņotie spēki attīsta operacionālo pieredzi un pilnveido kaujas nodrošinājuma sistēmu un kaujas sadarbību ar sabiedroto spēkiem (9).

Par starptautiskajām operācijām uzskatāmas:

1. Starptautiskās miera uzturēšanas operācijas, kuru mērķis ir atjaunot un uzturēt mieru konflikta zonās un kurās iesaistītajam personālam nav tiesību iesaistīties karadarbībā.
2. Starptautiskās miera uzturēšanas operācijas, kuru mērķis ir atjaunot un uzturēt mieru konflikta zonā un kurās iesaistītajam personālam ir tiesības piedalīties karadarbībā.
3. Starptautiskās glābšanas operācijas, kuru mērķis ir likvidēt dabas katastrofu sekas, evakuēt civiliedzīvotājus no apdraudētām vietām vai veikt līdzīga rakstura darbības.
4. Starptautiskās militārās operācijas, kuru mērķis ir īstenot Apvienoto Nāciju Organizācijas statūtu 51. pantā noteiktās neatņemamās tiesības uz kolektīvo paš aizsardzību (10).

Nacionālie bruņotie spēki dalību starptautiskajās operācijās uzsāka Balkānu reģionā 1996. gadā Bosnijā- Hercegovinā Īstenošanas spēku (Implementation Forces- IFOR) un Stabilizācijas spēku (Stabilisation Forces- SFOR) sastāvā ar mērķi atjaunot un uzturēt mieru, lai šī valsts veidotos par stabilu, miermīlīgu un tiesisku. 1997. gada martā ANO ar Drošības padomes rezolūciju izveidoja humanitāro misiju Albānijā „Operation Alba”. Latviju šajā misijā pārstāvēja militārā medicīnas vienība. Kopš 2000. gada līdz pat šim laikam Latvijas karavīri pilda misijas uzdevumus bijušās Dienvidslāvijas provincē Kosovā. Misijas uzdevumu būtība nav mainījusies no paša sākuma- situācijas novērošana, sabiedriskās kārtības nodrošināšana, policijas apmācība un attīstība, medicīniskās un humanitārās palīdzības sniegšana, nesprāgušās munīcijas neitralizēšana. Lai sniegtu atbalstu Afganistānas Pārejas valdībai un veicinātu drošību 2002. gadā ar ANO mandātu Afganistānas teritorijā tika izvērsti Starptautiskie drošības atbalsta spēki (Internationonas Security Assistant Forces- ISAF). 2003. gada februārī uz Afganistānu devās NBS medicīnas vienība, kas tika iekļauta Nīderlandes hospitāļā sastāvā. Pašlaik, sakarā ar situācijas pasliktināšanos Latvijas kontingents

Afganistānā ir palielināts. Pildot uzdevumu Afganistānā Latvija ir zaudējusi vienu karavīru. Arī 2003. gadā Latvijas Republikas Saeima pieņēma lēmumu par mūsu karavīru piedalīšanos starptautiskajā operācijā Irākā (Operation Iraqi Freedom- OIF).

Pēc četrus gadus klātbūtnes Irākā Latvijas bruņotie spēki ir pabeiguši savu uzdevumu izpildi- palīdzēt Irākas valdībai un jaunizveidotajiem drošības spēkiem pārņemt atbildību valstī. Kopš Latvijas karavīri piedalījās misijā Irākā bojā gājuši trīs NBS karavīri.

Sākot ar 2008. gadu ISAF ietvaros tika izveidota operatīvā apmācību un sadarbības koordinācijas grupa (OMLT- Operation Mentor and Liaison Team).

Karavīri miera uzturēšanas misijās atrodas dienestā 24 stundas diennaktī, tālu prom no mājām, ģimenēm un pierastās vides. Misiju laikā karavīriem nepieciešamas ne tikai militārās zināšanas un iemaņas, viņiem jābūt arī spējīgiem ilgāku laiku atrasties kopā ierobežotā teritorijā (piemēram, kontrolpunktā vai patruļā) (6). Miera uzturēšanas funkciju pildīšana norāda uz to, ka mūsu valsts karavīru dienests saistīts ar atrašanos ekstremālos apstākļos, kas būtiski ietekmē viņu pielāgošanos standarta apstākļiem, atgriežoties dzimtenē.

LITERATŪRAS APSKATS UN ANALĪZE PAR ADAPTĀCIJU

3.1 Adaptācijas jēdziena apraksts literatūrā

Adaptācija ir „pielāgošanās (arī pielāgošana) jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kas nepārtraukti mainās; ar negatīvo, nelabvēlīgo faktoru pārvarēšanu saistīta piemērošanās videi.” (11, 8 lpp.).

Adaptācija ir personības, organisma un to sistēmu piemērošanās atsevišķu faktoru iedarbībai vai izmainītiem dzīves apstākļiem kopumā. Adaptācijas termins sākotnēji plaši tika lietots bioloģijā, lai aprakstītu dzīvnieku pasaules indivīdu piemērošanās spējas un uzvedību (12). Adaptīvas strukturālas un funkcionālas izmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, orgānos un orgānu sistēmās, gan visā organismā kopumā, ieskaitot arī psihisko darbību. Adaptācija kompensē pierastas uzvedības trūkumu, pateicoties tai rodas iespēja paātrināt personības un organisma optimālu funkcionēšanu neierastos apstākļos. Adaptācija nav pasīvs process, bet gan aktīvas kompleksas norises – tādas, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu. Adaptācija ir saistīta ar dažādu orgānu funkciju pārkārtošanās mehānismu, jaunu iemaņu apgūšanu. Kā cilvēka adaptācijas regulatori izpaužas arī motivācija, domāšana, gribasspēks, spējas, zināšanas, iemaņas un pieredze. Lai adaptācijas process noritētu veiksmīgi, jāapgūst iemaņas kontrolēt savu uzvedību, uzturēt līdzsvaru starp sevi un apkārtējo vidi, kā arī sagatavoties mērķtiecīgām darbībām (5).

Adaptācija ietver vairākus posmus:

1. Pašuztvere - sevis apzināšanās jaunā situācijā.
2. Apkārtējās vides un cilvēku uztvere - šajā posmā svarīgi ir nezaudēt saskarsmes, sadarbības un pieredzes apmaiņu un nenoslēgties sevī.
3. Jaunu zināšanu apgūšana - mācīties analizēt katru konkrēto jauno situāciju.
4. Pašorganizēšanās posms - sevis patstāvīga realizēšana kādā darbībā (13).

Adaptācija ir cilvēka sajūtu un domāšanas process, kā rezultātā indivīdi un indivīdu grupas apzināti izprot cilvēka un apkārtējās vides integritātes nepieciešamību (14). Adaptācijas teorijas apskata šo procesu no cēloņu un seku puses (1). Daudzi dažāda profila speciālisti ir pievērsušies problēmām, kas saistītas ar cilvēka adaptīvajiem resursiem, pielāgošanās spējas pēta psiholoģija, medicīna, jurisprudences, pedagoģija. Piemērošanās teorijas apraksta cilvēku kā biopsihosociālu būtni, adaptīvu sistēmu, kas sadarbībā ar vidi ir spējīga pielāgoties (15). Kanādiešu zinātnieks Hanss Selje ir atstājis lielu ietekmi zinātnes jomās, kurās tiek pētīts cilvēks. Attīstot savu mācību par adaptāciju, zinātnieks par pamatu ir ņēmis stresa jeb spriedzes koncepciju, definējot stresu kā organisma specifisku atbildi uz

kaitīgu aģentu, kas izpaužas vispārējā adaptācijas sindromā. Kopējās adaptācijas sindroms ir organisma fizioloģiska piemērošanās, aizsargreakcija, reakcija uz stresu. Stress ir kā nespecifisks adaptācijas process, kas palīdz apkopot spēkus turpmākajam solim (4). Lielus pārbaudījumus cilvēkiem uzliek sociālo pārmaiņu laiks, kas rada jaunas prasības adaptācijas spējām apkārtējā vidē. Lai adaptētos sabiedrībā, nepieciešams izmantot un apgūt jaunas prasmes, nevis tikai aprobežoties ar jau esošajām. Ikviens cilvēks ir nonācis neierastā situācijā, nepazīstamā vidē, tādēļ būtiska ir indivīda reakcija uz situāciju - vai tiks izjusta vēlme bēgt vai izaicinājums un vēlme cīnīties. Amerikāņu filozofs un psihologs Ērihs Fromms apraksta, ka cilvēks ir vienīgā dzīvā būtne, kas ir apveltīta ar domāšanu, apziņu un pašapziņu, tāpēc spēj sevi izdalīt no apkārtējās vides un pielāgoties jauniem apstākļiem (16).

Adaptācijai ir svarīga nozīme indivīdu profesionālās darbības sfērās, to var attiecināt uz karavīru piemērošanos militārā dienesta videi. Nonākot neierastā vidē tiek izjusta psihoemocionāla slodze, veidojas pastiprināta atbildība par notiekošo un spriedzes līmenis ievērojami paaugstinās. Spriedze jeb stress rodas tad, kad karavīrs apzinās priekšā stāvošās grūtības, pārspīlē tās vai pienācīgi nenovērtē paša spējas. Stress armijā parasti tiek uzskatīts par nevēlamu parādību, jo tas traucē sekmīgu uzdevumu izpildi (7).

Stress paaugstina prasības, lai organisms pielāgotos, tas veicina noteiktu indivīda darbību - adaptāciju, ar kuras palīdzību organisms nodrošina savas vajadzības

3.2 Adaptācijas problēmu apraksts militārajā dienestā

Militārais dienests ir sarežģīta cilvēku darbības joma, kura ietver sevī arī spēles elementus, mācības un darbu. Tieši tāpēc arī militārais dienests ļoti ietekmē karavīra personību, viņa psihiskās īpašības (17).

Salīdzinājumā ar civilo dzīvi dienests Nacionālajos bruņotajos spēkos var tikt uzskatīts par atrašanos neierastā vidē, kur ir nepieciešams piemērot adaptīvās spējas. Tādēļ, lai adaptācijas process veiksmīgāk noritētu karavīram esot starptautisko operāciju rajonā un arī atgriežoties mājās, ir svarīga adaptīvo spēju veicināšana jau iestājoties profesionālajā militārajā dienestā. Nonākot dienesta vietā jebkurš indivīds pārdzīvo vērtību krīzi, jaunajos sadzīves apstākļos tiek iegūti jauni saskarsmes partneri un jaunkareivim tiek noteikta slodze, ņemot vērā viņa veselības kategoriju (18).

Jaunkareivju apmācības process ir instruments, ar kura palīdzību tiek pārveidota karavīra vērtību sistēma. Ievērojot krievu militāro psihologu pētījumu rezultātus, personība armijas videi adaptējas trīs jomās:

1. Attiecībās ar komandieriem. Karavīri vienmēr ir vismaz viena komandiera pakļautībā.

2. Attiecībās ar saviem dienesta biedriem. To nosaka nepieciešamība ilgstoši veidot vismaz daļēju kopēju sadzīvi.
3. Attiecībās starp personību un armijas kolektīvu. Karavīra profesija prasa labu sadarbību, t. i., iemaņas pielāgoties vienībai, kuru izveidi un nostiprināšanu arī veicina militārā (noslēgtā) sadzīve kazarmās (13).

Amerikāņu militāro psihologu pētījumi norāda, ka 20% kareivju vispār neadaptējas armijas apstākļiem. Šie karavīri visu laiku cenšas atrisināt savas emocionālās problēmas, ignorējot komandiera labo gribu, būtībā viņi nevēlas dienēt armijā, jo nesaprot armijas dzīves filozofiju. Formāli viņi ir karavīri, bet emocionāli - nē (19). Pildot militāro dienestu uz karavīriem attiecas visi adaptācijas un saliedēšanas mehānismi un procesi, kas nepieciešami sekmīgai uzdevuma veikšanai. Tomēr dienests Latvijā netiek uzskatīts par ekstremālu, jo karavīri atrodas ierastā klimata zonā, dzīvo labiekārtotās telpās, darbības apstākļi lauku mācībās ir prognozējami un zināmi, mācībās sastaptās grūtības ir plānotas un kontrolējamas. Vienīgi atrodoties ekstremālos apstākļos, pildot savu uzdevumu miera nodrošināšanas operācijā uz karavīriem sāk iedarboties vēl citi faktori, kas būtiski ietekmē arī pēcmisijas dzīves kvalitāti. Uzturēšanās karadarbības zonā ir pieskaitāma pie atrašanās ekstremālos apstākļos, kad no indivīda tiek prasītas spējas ātri domāt un novērtēt situāciju, pieņemt lēmumu un pārdomāt tālāko rīcību, mobilizējot spēkus un pakļaujot savu rīcību pienākumam un uzliktā uzdevuma izpildei. Mūsdienu karadarbību raksturo ārkārtējas un sarežģītas spriedzes situācijas (pretinieka tuvums, apšaudes, sprādzieni, uguns, dūmi, panika, sašauta kara tehnika, ievainotie), kas reāli apdraud ne tikai cilvēku dzīvību, bet arī psihisko veselību. Šādos spriedzes apstākļos karavīri vai nu spēj adaptēties kaujasdarbības apstākļiem, vai arī pēkšņi zaudē profesionālās iemaņas un vairs nespēj veikt militāro darbību. Jebkura veida fiziskā un psihiskā bīstamība ietekmē karavīru (19). Liela nozīme šo uzdevumu veikšanai ir psiholoģiskai un profesionālai sagatavošanai, kas sastāv no dažādiem vingrinājumiem, treniņiem, paredzamo uzdevumu un iespējamo situāciju apskata. Pirmsmisijas apmācības kursa ietvaros notiek psiholoģiskā testēšana, tiek pielietots Raimonda Kettela tests, lai noteiktu potenciālo misijas dalībnieku komunikatīvās īpašības, līderismu, gribasspēku, tieksmi ievērot sabiedrībā noteiktās normas, emocionālo problēmu esamību, sociālās adaptācijas pakāpi, tieksmi iesaistīties dažādos konfliktos, intelektuālā un radošā potenciāla esamību. Raimonda Kettela teorijas pamatā ir priekšstats par cilvēku kā sarežģītu un diferencētu personību, kurā visas cilvēka izpausmes nosaka viņa iezīmes. Savukārt šīs iezīmes nosaka cilvēka uzvedību (20).

Uzvedības traucējumi var nopietni ietekmēt vienības kā saliedēta kolektīva funkcionēšanu, tādēļ sagatavošanās kursa pasākumu kopums ir vērsts uz personāla darbību

īpašos apstākļos un nestandarta situācijās. Sevišķi uzmanība tiek pievērsta dažāda līmeņa komandieru apmācībai darbā ar padotajiem karavīriem, jo tas uzlabo viņu adaptāciju (21).

Ļoti aktuāls kļūst jautājums par to, kas notiek ar karavīriem pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijām. Viennozīmīgi, ka uzturēšanās karadarbības zonā rada psiholoģiska rakstura traumas ar tālejošām sekām. Karavīriem, kas piedalījušies kara darbībā raksturīga atsvešinātība no sabiedrības, kurā viņi ir atgriezušies, jo agrākā dzīve šķiet pārmainījies un nepazīstama. Viņiem reālā dzīve joprojām turpinās kara apstākļos. Viņi atkal un atkal pārdomā kaujas operācijas, nosoda, pēc viņu domām nepareizus lēmumus - savu komandieru nepareizo rīcību vai zemiskos un negodīgos pretinieka paņēmienus, kas ir pretēji noteikumiem. Karavīrus sapņos vajā kauju ainas, apziņā paralēli turpina dzīvot it kā divas pasaules ar saviem noteikumiem, un ļoti bieži reālāka izrādās ar atmiņām saistītā kara pasaule (22).

Pamatojoties uz pieredzi un novērojot to karavīru uzvedību, kuri izpildījuši misijas uzdevumu un atgriezušies pie ikdienas pienākumiem var secināt, ka misijās bijušie izjūt diskomfortu un neapmierinātību ar it kā mierīgo ikdienu. Tāpēc viņi cenšas iesaistīties jaunās misijās. Ja tas neizdodas, viņi kļūst par īstu problēmu kamolu (6). Pēc atgriešanās ir iespējama riska uzvedība, vērojama tendence pārsniegt ātrumu braucot ar automašīnu, pastiprināti lietot alkoholu, aizrauties ar azartspēlēm, iesaistīties kautiņos. Novēro neparastu pievēršanos reliģijai.

Nereti vienības māsa ir pirmā, kas saskaras ar šīm sūdzībām, par darba un dzīves ritma izmaiņām, neapmierinātību ar sevi, sliktu garastāvokli, garlaicību un apnicību. Šīs adaptācijas grūtības bieži vien izraisa dažādus psihosomatiskos simptomus: sirdsklauves, dažādas lokalizācijas sāpes, dispepsiju, kuņģa spazmas. Tomēr objektīvi izmeklējot nekādas nopietnas veselības problēmas netiek konstatētas. Māsas pienākumi, kura dien militārajā struktūrā vistiešāk saistīti ar darbu ar katru karavīru individuāli. Plānojot un veicot aprūpi aktivitāte tiek vērsta uz problēmas noteikšanu un palīdzību karavīriem. Aprūpe saistīta ar adaptācijas grūtību pārvarēšanu, lietojot primāro, sekundāro un terciāro aprūpi kā darbību, lai saglabātu un uzturētu optimālu labklājības līmeni. Kalista Roja apgalvo, ka cilvēkam ir nepieciešamība pēc aprūpes brīdī, kad adaptācija pavājinās attiecībā pret iekšējās un ārējās vides izmaiņām (2). Aprūpes laikā tiek ņemti vērā visi mainīgās vides apstākļi, to ietekme indivīdam reaģējot uz stresu. Māsa veic aprūpi sadarbojoties ar vienību komandieriem, personāla vadības speciālistiem un citām amatpersonām. Regulāri pilnveidojot aprūpes plānu un sekojot līdž indivīda emocionālajam stāvoklim, māsa vienmēr ir līdzās kareivim, kad jāpārcieš adaptācijas perioda grūtības. Svarīgs nosacījums māsas sekmīgai darbībai ir kvalitatīvs datu iegūšanas mehānisms. Lai iegūtu pēc iespējas patiesāku informāciju, tiek pielietotas objektīvās pētīšanas

metodes: novērošana, pārrunas, aptaujas, riska grupu izdalīšanai. Vienībās tiek veikta nervu sistēmas primārā profilakse, kas ietver pareizi organizētus fizisko nodarbību, treniņu un organisma norūdīšanas pasākumus, reglamentā paredzēto sanitāri higiēnisko prasību ievērošanu (23). Veicot izglītojošo darbu par veselību veicinošiem faktoriem, pirmās neatliekamās palīdzības sniegšanu, tiek pievērsta uzmanība arī pirmajai psiholoģiskajai palīdzībai, kura jāsniedz stresa reakcijas gadījumos. Prasmīga pirmā psiholoģiskā palīdzība ievērojami samazina vēlīno posttraumatisko stresa traucējumu varbūtību.

Par pēcmisijas aprūpes mērķi tiek izvirzīta ne tikai veselības uzturēšana, bet arī adaptācijas līmeņa pacelšana tiem indivīdiem, kuriem vērojamas garastāvokļa svārstības un iesaistīšanās konfliktsituācijās, fokusēšanās uz sīkiem, nenozīmīgiem aizvainojumiem. Māsa sniedz palīdzību karavīriem, pamudinot viņus pašus plānot un īstenot nākotni, stimulējot interesi un vēlmi pilnvērtīgi pavadīt laiku, mācot pašiem risināt savas problēmas.

Piedalīšanās starptautiskās miera uzturēšanas misijās karadarbības zonā nopietni ietekmē cilvēka psihisko stāvokli, radot adaptācijas grūtības, kas saistītas ar stresa ietekmi. Atrašanos karadarbības zonā cilvēks uztver kā traumatisku notikumu un draudus savai eksistencei, kas izjauc ierasto dzīves ritmu. Līdz ar to ilgstošs stress var kļūt par iemeslu daudzām iepriekš aprakstītajām adaptīvajām problēmām. Vienos un tajos pašos apstākļos stress var radīt garīgu izsīkumu, nervu sabrukumu, sirdslēkmi, astmu, muskuļu nogurumu. Taču šie traucējumi nav stress, bet gan tā dažādās sekas, kādas tas atstāj uz noteiktu indivīdu (24).

3.3. Stress un tā ietekme uz karavīriem

Līdz ar Latvijas iestāšanos Ziemeļatlantijas līguma organizācijā (North Atlantic Treaty Organisation- NATO), darbs misijās paaugstinātas bīstamības apstākļos ir kļuvis intensīvāks. Šīs organizācijas vadītā misija Afganistānā, šobrīd ir viena no Nacionālo bruņoto spēku ārvalstu operācijām. Tādēļ ir jāreķinās ar nepieciešamību iesaistīties dažādas intensitātes militārajos konfliktos, gan arī ar personālsastāva dislokācijas vietu dažādību šīs valsts teritorijā. Koalīcijas spēku pārstāvjiem ir jābūt godīgiem, stipriem un draudzīgiem, jāpielieto tās prasmes un iemaņas, kas raksturo labu karavīru, tādu, kurš spēj iedvest cieņu visu pušu pārstāvjiem. Darbs misijas rajonā ar savām prasībām ir pietiekams spriedzes jeb stresa avots, jo norit valstī, kurā ir notikusi vai notiek karadarbība.

Daudzi autori ir aprakstījuši cilvēku sajūtas un emocijas atrodoties stresa situācijās kaujas apstākļos. Stress ir „ar emocionālu spriegumu saistīta organisma un psihe reakcija uz spēcīgu neparastu, bieži nelabvēlīgu- kairinājumu, problēmsituāciju, ekstremāliem apstākļiem” (11,

166.lpp.). Stress ir jūtu pārdzīvojamu forma, kas ietver samērā plašu cilvēka emocionālo stāvokļu loku, ko izsauc daudzi kairinātāji- stresori. Pēc H. Seljes adaptācijas teorijas par stresoriem sauc stresu izraisošus stimulus (25). Stresori var būt arī fiziskās, fizioloģiskās un psiholoģiskās slodzes. Stresors var būt ikviens notikums, situācija un apstākļi, kuriem cilvēkam ir jāpiemērojas, tas var būt arī paša indivīda attieksme pret notiekošo. Jaunās militāro operāciju koncepcijas ir orientētas uz kaujas stresa kontroli. Kareivji, kas ir pienācīgi un daudzpusīgi apmācīti, spēj būt izturīgāki, lai veiktu kaujas misiju. Šādiem karavīriem kaujas stresu ir iespējams kontrolēt. Stresa kontrole nenozīmē stresa atvairīšanu, bet gan pasākumu kompleksu, kas vērsts uz negatīvo stresoru iedarbību. Tiek izvestas apmācības ar stresa situāciju un iespējamo rīcību modelēšanu. Piemēram, atrodoties ārpus bāzes, braucot konvojā vai izlūkpatruļā karavīru pavada trauksmes sajūta un viņš jūtas kā mērķis, šajā brīdī indivīds tiek pakļauts negatīvā stresora iedarbībai un tādēļ ir svarīgi sagatavoties šādai situācijai. Karavīram jāzina no kā izvairīties, jo pretējā gadījumā viņam kā apdraudošs faktors var būt jebkas (26). Karš ir sociāla parādība, kuru radījis cilvēks ar savu prātu un praktisko darbību, un, kaut arī ļoti īpatnējs, tas ir cilvēku saskarsmes veids (27).

Arvien biežāk, tiek lietots termins „posttraumatiskā stresa sindroms”. Simptomi, kas radušies traumējošu notikumu dēļ, diagnostiskā nolūkā tiek apvienoti ar nosaukumu „posttraumatiskā stresa sindroms”. Tā ir viena no jaunākajām diagnozēm, tomēr traumējošu notikumu izraisītie traucējumi zināmi jau ļoti sen (28). Stresa un adaptācijas jautājumi kļuva par vienu svarīgākajām un pētītākajām problēmām kopš Amerikas Pilsoņu kara. Posttraumatiskā stresa sindromu sāka pastiprināti pētīt pēc Vjetnamas kara, kad karavīri un karu piedzīvojušie civiliedzīvotāji piedzīvoja nopietnas veselības problēmas. Šis sindroms raksturojas ar posttraumatiskā stresa traucējumiem (Post Traumatic Stress Disorder- PTSD) un triju veidu simptomiem: traumas atkārtota pārdzīvošana, norobežošanās no apkārtējā un veģetatīvā kairināmība. Posttraumatiskie stresa traucējumi ir stāvoklis, kas rodas kā ieilgusi vai atlikta reakcija uz situācijām, kas saistītas ar nopietniem draudiem dzīvībai un veselībai un, kas kaujas apstākļos var rasties jebkuram karavīram (29). Tipiskos gadījumos notiek traumas vēlreizēja pārdzīvošana (flashback) kādā no sekojošiem veidiem: uzmācīgas atmiņas vai domas, nepatīkami sapņi, izjūtas it kā traumatiskais notikums notiktu atkārtoti, līdz ar to vērojama samazināta interese par apkārt notiekošo un atsvešināšanās. Bieži ir veģetatīvās nervu sistēmas regulācijas traucējumi ar svīšanu, sirdsklauvēm, drebuļiem (28).

Būt karavīram ir grūta profesija, kas prasa uzpurēšanos, jo dodoties misijā ir jārēķinās ar to, ka tas ir uzdevums sešu mēnešu garumā un pusgads ir laiks, kas jāpavada prom no mājām, ģimenes un ierastās vides. Daudzi stresu pārdzīvo pēc atgriešanās mājās, kad rodas dažādas fiziskas un emocionālas problēmas un indivīdiem veidojas adaptācijas grūtības, kas ir saistītas

ar pārdzīvoto stresu. Pēc misijas beigām karavīrs atgriežas atpakaļ savā ierastā vidē. Tas prasa jaunu pielāgošanos jau it kā zināmajai videi. Parasti stresa izraisītie traucējumi ir vērojami pirmo trīs mēnešu laikā pēc misijas, bet tie var arī nebūt pamanāmi, kamēr nav pagājuši vairāki mēneši un gadi. Citos gadījumos simptomi var samazināties un pēc ilgāka laika perioda parādīties ar jaunu spēku. Daudzi karavīri savas sūdzības par veselību nesaista ar tiem emocionālajiem pārdzīvojumiem, kas norisinājušies misijas laikā.

Postramatiskā stresa sindroms var izpausties kā pārejošas veselības un uzvedības problēmas, tas var apgrūtināt ikdienas darbu un saskarsmi ar līdzcilvēkiem. Šim sindromam ir raksturīgi:

1. Bailes un bažas, ka pārdzīvojums atkārtosies. Vērojamas grūtības koncentrēties un atbrīvoties no neatlaidīgām un uzmācīgām atmiņu ainām. (Bieži to varēja novērot tiem karavīriem, kuri bija atgriezušies no Irākas).
2. Vainas izjūta pret tiem, kas gājuši bojā, un par to, ka pats palicis dzīvs. Uzvedībā vērojama nerēķināšanās ar savām vajadzībām un mazohistiskas tendences.
3. Norobežošanās, kas skar partnerattiecības. Apkārtējo intereses šķiet nebūtiskas un vienaldzīgas un ir sajūta, ka daļa no paša ir palikusi notikuma vietā.
4. Psihosomatiskie simptomi - sāpes vēderā, galvassāpes, sirdsklauves, paaugstināts asinsspiediens.
5. Izmaiņas emocionālo reakciju gammā - raksturīgs emocionāls sastingums, retāk eiforiskums vai agresivitāte (28).

Posttraumatiskā stresa diagnostika pamatojas uz sekojošiem kritērijiem:

1. Traumatiskā notikuma ietekme. Traumatiskais notikums, kas ietekmējis karavīru satur divus aspektus - karavīrs bijis aculiecinieks vai arī viņu pašu skāruši ar nāvi saistīti notikumi un karavīra reakciju uz šiem notikumiem pavada stipras bailes, bezpalīdzība, šausmu izjūta un disciplīnas pazemināšanās.
Konsekventa un bieža psihotraumējošo notikumu pārdzīvošana. Notiek stresora atdzīvošanās spilgtās atmiņās, atkārtotos sapņos vai rīkojoties tā, it kā situācija atkal atjaunotos.
2. Izvairīšanās no situācijām, kas atgādina vai izraisa asociācijas ar pārdzīvoto.
3. Ir izteikti aktivācijas simptomi, kuri nav novēroti līdz traumas iegūšanai un ko var raksturot šādas izpausmes - bezmiegs, pēkšņas dusmu lēkmes, koncentrēšanās grūtības, hipermodrība un aizdomīgums (28).

Amerikāņi šajā sakarā piemin „vecā seržanta sindromu”, kad parādās neitrāla attieksme, pat apātija sava dzīvības glābšanas jautājumos - pārdroša attieksme pret pretinieka lodēm un lādiņiem. Šis sindroms pāriet pēc dažām drošībā pavadītām dienām un atpūtas (30).

4. Raksturojas ar traucējumu ilgtermiņa raksturu - ilgāk par vienu mēnesi (2., 3., 4., kritērijiem atbilstošs (28).

Posttraumatiskā stresa sindroma izraisītās sekas (sk. 1. pielikumu 3.1. tab.) ir jāvērtē kopā ar katra karavīra personību. Reakcija uz pārdzīvojumiem nekādā veidā neļauj spriest par cilvēka fizisko vai garīgo stiprumu. Par spēku liecina nevis fakts, ka cilvēkam nav nepieciešama palīdzība, bet gan viņa paša spēja novērtēt situāciju un meklēt palīdzību, kad viņam tā nepieciešama (31).

Pētījumi par apstākļiem, kas veicina posttraumatiskā stresa sindroma veidošanos ir veikti daudzu valstu armijās. Horvātu militāro pārstāvji T. Filjaks, A. Zeleks un Z. Pavlina pētījumu rezultātā ir izveidojuši tabulu, pēc kuras var prognozēt, kādas reakcijas karavīriem var būt misijas laikā un arī pēc misijas (32). Šo pētījumu varētu piemērot mūsu karavīriem pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijām. Ja katram komandierim tas būtu pieejams, būtu iespējams novērst potenciālos draudus adaptācijas grūtībām un posttraumatiskā stresa attīstībai (sk. 2. pielikumu 3.2. tab.).

4. KARAVĪRU DARBA PROFESIONĀLĀS ĪPATNĪBAS ATRODOTIES MIERA UZTURĒŠANAS MISIJĀ

Veiksmīgu Nacionālo bruņoto spēku uzdevumu izpildi nodrošina sabiedrības atbalsts un izpratne par valsts aizsardzības sistēmu, armijas lomu un uzdevumiem.

Nacionālie bruņotie spēki ir militāro formējumu kopums, kuru veido militāri organizēta, apmācīta un apbruņota tautas daļa (33).

Latvijas karavīri pilda miera nodrošināšanas uzdevumus jau vairāk kā desmit gadus. Latvijas primārie mērķi ir veicināt valstu stabilitāti un drošību, iesaistoties un piedaloties to atjaunošanas pasākumos. Viens no Nacionālo bruņoto spēku pamatuzdevumiem ir to vienību augsta kaujas gatavība un spēja iesaistīties un patstāvīgi uzturēties starptautiskajās operācijās. Kā pamatuzdevumi ir izvirzīti reģionālo un etnisko konfliktu risināšana, īpašu uzmanību pievēršot starptautiskā terorisma izplatībai. Ar militāro profesiju saistīti faktori ir nenormēts darba laiks, neprognozējamas situācijas, subordinācijas ievērošanas prasības, atsevišķos gadījumos nespēja kontrolēt situācijas, par kurām jānes atbildība.

Atrodies misijas rajonā karadarbības zonā, liela atbildība ir jāuzņemas tieši vienības un kontingenta komandieriem. Katra komandiera uzdevums ir veidot pareizu savas vienības karavīru uzvedības modeli, jo tas palīdzēs turpmāk izvairīties no dažādām stresa situācijām. Komandierim jānodrošina savas vienības mikroklimats veicinot apmierinātību, drošības sajūtu, uzticēšanos, vienotību, identifikāciju, leģitīmāciju un motivāciju. Apmierinātību veicinās pietiekami nodrošināta materiālā bāze- atbilstošs ekipējums, kā arī pareizi organizēta atpūta un sporta nodarbības. Drošības sajūtu sniegs komandiera rūpes par padotajiem un pielietojot savas prasmes, spēt atbilstoši darboties neparedzētās situācijās. Komandieru un karavīru savstarpēja uzticēšanās ir pats svarīgākais priekšnoteikums misijas uzdevuma izpildei, sevišķi ekstremālos apstākļos. Uzticoties saviem padotajiem, komandieris iemanto arī viņu uzticību. Misijas rajonā ir ļoti svarīga iespēja karavīram kontaktēties ar tiešo komandieri. Tas ir cilvēks, kurš varēs dot padomu vai ieteiks kā rīkoties. Vienotību rada biedriskums un disciplīna

Katram Latvijas karavīram ir jāzina, ka viņš kalpo savai valstij un tautai un, ka no viņa pienākumu pildīšanas ir atkarīga valsts un tautas pastāvēšana. Atrodies misijā, karavīriem ir svarīgi sajust Latvijas iedzīvotāju interesi par viņiem un atbalstu. Diemžēl mūsu plašsaziņas līdzekļi nenovērtē šo vajadzību un ļoti maz raksta un runā par tālumā esošajiem karavīriem. Motivāciju veicina pārliecība par pildāmā uzdevuma nepieciešamību.

Starptautiskie konflikti pasaulē notiek jau kopš 1990. gadu sākuma un tiem ir tikai viens- stabilizācijas un pēckonflikta rekonstrukcijas aspekts.

Misiju uzdevumi ietver sekojošus militārus un civilus uzdevumus:

1. Drošības garantēšana - ietver militārās un policijas funkcijas.
2. Nozīmīgo pakalpojumu sniegšana- ietver veselības pakalpojumus, nodrošināšanu ar dzeramo ūdeni, elektrību.
3. Ekonomiskās infrastruktūras izveidošana.
4. Izlīguma veicināšana starp bijušajiem ienaidniekiem.

Latvijas armijas karavīru uzdevums ir drošības garantēšana savā atbildības rajonā, kas ietver standarta miera operāciju uzdevumus:

1. Militārās bāzes iekšējā un ārējā apsardze.
2. Patrulēšana.
3. Personu un transportlīdzekļu kontrole.
4. Pārmeklēšanas operācijas.
5. Kravu pārvadāšana.

Konflikti Irākā un Afganistānā rāda, ka laika gaitā mainās misiju uzdevumi. Nodarbojoties ar militārā dienesta pamatproblēmām ir jāveic izskaidrojošais darbs par to īpatnībām, jāsaģatavo kareivji iespējamo grūtību pārvarēšanai, cīņai ar ieročiem, iespējamiem īpašiem kaujas apstākļiem un arī riskam (34).

PĒTĪJUMA REZULTĀTI UN DISKUSIJA

Pētījums tika veikts, ievērojot ierobežojumus, kas noteikti likumā Par valsts noslēpumu 2. pantā: „Valsts noslēpums ir tāda militāra, politiska, ekonomiska, zinātniska, tehniska vai cita rakstura informācija, kura iekļauta Ministru kabineta apstiprinātā sarakstā un kuras nozaudēšana vai nelikumīga izpaušana var nodarīt kaitējumu valsts drošībai, ekonomiskajām vai politiskajām interesēm.” (36)

Pētījums veikts ar mērķi analizēt posttraumatiskā stresa radītās adaptācijas grūtības karavīriem pēc miera uzturēšanas misijām. Pētījuma metodika izraudzīta, balstoties uz literatūras analīzi un meklējot pamatojumu par adaptācijas grūtībām karavīriem, kuri pildījuši dienesta pienākumus starptautiskajā operācijā.

Saskaņā ar pētījuma stratēģiju pētījums noritēja sekojošos posmos. Pētījuma pirmajā posmā no 2008. gada oktobra līdz 2008. gada decembrim tika veikta teorētiskā analīze, lai apzinātu pētniecības problēmu, izvirzītu darba mērķi un hipotēzi, izvēlētos metodoloģiju.

Otrajā posmā no 2009. gada janvāra līdz 2009. gada februārim- izstrādāta pētījuma metodoloģija. Kā metode pētījumā izvēlēta „K. Rodžersa un R. Daimonda sociāli psiholoģiskās adaptācijas diagnostikas metodika.” Ar šīs metodes palīdzību var noteikt tādas personības rādītājus, kā adaptācija - dezadaptācija, sevis un citu pieņemšana, emocionālais komforts, internalitāte, tiekšanās pēc dominēšanas. Par pētījuma norises vietu izvēlēta viena no militārajām bāzēm Latvijā.

Trešajā posmā no 2009. februāra līdz 2009. gada martam tika veikts kvantitatīvais pētījums. Aptaujājot respondentus tika izmantota aptauja ar izteikumiem par cilvēku, viņa pārdzīvojumiem, domām, paradumiem un uzvedību. Aptauja ir jautājumu, vai jautājumu un atbilžu formā mutvārdos vai rakstveidā veidota ziņu (informācijas) iegūšanas metode.(11, 15. lpp.)

Ceturtajā posmā no 2009. gada aprīļa līdz 2009. gada maijam tika veikta datu apstrāde, izmantojot MS Word 2003 un MS Excel 2003 programmas, veikta datu analīze un izstrādāti secinājumi. Pētījuma dalībnieki - LR Nacionālo Bruņoto spēku karavīri, kuri tika iepazīstināti ar pētījuma mērķi un informēti par iegūto datu konfidencialitāti atbilstoši pētniecības ētikai. Respondentu grupa atlasīta, ņemot vērā sekojošus ierobežojošos faktoros : vecums, sākot no 20 - 35 gadiem, viena dzimuma pārstāvji, kuri bijuši pakļauti vienādiem ietekmējošiem faktoriem- piedalījušies vienā misijā Afganistānā.

Pētījums tika veikts vienā no militārajām bāzēm Latvijā. Darba realizācijā izmantota kvantitatīvā pētniecības metode. Pētniecībā izmantota „K. Rodžersa un R. Daimonda sociāli

psiholoģiskās adaptācijas diagnostikas metodika ”, kas ir aprobēta, pieejama literatūrā un to drīkst izmantot publiski.

Pētniecības darba dati iegūti laika periodā no 2009. gada februāra līdz 2009. gada martam. Tika izdalītas 100 anketas. Atpakaļ saņemtas 100 anketas, kuru dati izmantoti pētījumā.

Atļauja pētījuma veikšanai tika saņemta no NBS Sauszemes spēku komandiera un NBS Apvienotā štāba priekšnieka.

Kā metode pētnieciskajā darbā tika pielietota K. Rodžersa un R. Daimonda „ Sociāli psiholoģiskās adaptācijas diagnostikas metodika”. Šī metodika paredzēta, lai noteiktu indivīda adaptācijas spējas mijiedarbībā ar citiem indivīdiem un apkārtējo mainīgo vidi. Militārpersonas, kuras no Latvijas dodas miera uzturēšanas misijās sešus mēnešus strādā kopā ar citu valstu kontingentiem. Tādēļ ir interesanti izzināt, kādas ir indivīdu prasmes adaptēties dažādām situācijām, emocionālais stāvoklis, spēja izvēlēties adekvātus risinājuma veidus mijiedarbības procesam. Adaptivitāte nozīmē mērķu un vērtību atbilstību rezultātiem, kas ir sasniedzami darbības procesā un cilvēka apņemšanās pielāgoties sakrīt ar rīcību.

Kā metode, aptauja ir orientēta uz sociāli psiholoģiskās adaptācijas un ar to saistīto personības iezīmju izpēti. Tests atspoguļo tās personības īpatnības, kas ietekmē adaptāciju. Aptauja sastāv no 101 apgalvojuma, kur katru apgalvojumu respondentam ir jānovērtē 7 ballu skalas ietvaros (0- tas uz mani pilnīgi neattiecas, 1- tas man nav raksturīgi, 2- šaubos, ka to var attiecināt uz mani, 3- nevēlos to attiecināt uz sevi, 4- tas sader ar mani, bet nav pārlicības, 5- tas ir līdzīgi kā man, 6- tas ir precīzi par mani).

Aptaujā tiek izdalīti seši integrālie rādītāji, kuri ir izteikti skaitliski un tiek aprēķināti ar individuālām formulām.

1. Adaptācija.
2. Pašpieņemšana.
3. Citu pieņemšana.
4. Emocionālais komforts.
5. Internalitāte.
6. Tiekšanās pēc dominēšanas.

Katrs no šiem rādītājiem, tiek izvērtēts pēc divām apakšskalām, kur katrā no tām ir iespējams iegūt sekojošu ballu skaitu:

1. Adaptācija.

Adaptācija (34 apgalvojumi) – 68-136 balles. Tā ir pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem (35, 5.lpp.).

Dezadaptācija (35 apgalvojumi) – 68-136 balles. Dezadaptācija- adaptācijas traucējumi, zūdot cilvēka spējai pielāgoties sociālajiem apstākļiem (35, 34. lpp.).

2. Pašpieņemšana.

Sevis pieņemšana (11 apgalvojumi) - 22-42 balles. Raksturo cilvēka apmierinātību ar sevi kopumā (35, 101. lpp.).

Sevis nepieņemšana (7 apgalvojumi) - 14-28 balles. Pretēji sevis pieņemšanai tā varētu būt neapmierinātība ar sevi, savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos darbības veidos .

3. Citu pieņemšana.

Citu pieņemšana (6 apgalvojumi) - 12-24 balles. Citu cilvēku kā unikālas un cienījamas personības emocionāla uztvere(35, 103.lpp.).

Citu nepieņemšana (7 apgalvojumi) - 14-28 balles. Iespējama kā distancēšanās no līdzcilvēkiem.

4. Emocionālais komforts.

Emocionālais komforts (7 apgalvojumi) - 14-28 balles. Emocionālais komforts- no citu cilvēku puses saņemtās individuālās personīgās uzmanības un mīlestības lielums (35, 42. lpp.).

Emocionālais diskomforts (7 apgalvojumi) - 14-28 balles. Emocionālo diskomfortu šajā rādītājā varētu raksturot kā emocionālās problēmas, kas ir emocionālās sfēras dinamikas traucējumi, ieskaitot vienaldzību. Pārsvarā tas ir garstāvokļa nemainīgums vai ļoti liels tā mainīgums (35, 42. lpp.).

5. Internalitāte

Iekšējā kontrole (13 apgalvojumi) - 26-52 balles. Iekšējā (internālā) kontrole liecina par indivīda pārliecību, ka viņa panākumi un neveiksmes galvenokārt ir atkarīgas no viņiem pašiem (35,74 lpp.).

Ārējā kontrole (9 apgalvojumi) - 18-36 balles. Indivīdi ar ārējo (eksternālo) kontroli uzskata, ka viņu dzīvi galvenokārt nosaka ārējie apstākļi- citi cilvēki, notikumi, apstākļu sakritība, liktenis (35, 74.lpp.).

6. Tiekšanās pēc dominēšanas.

Dominēšana (3 apgalvojumi) - 6-12 balles. Dominēšana jeb pārsvars varētu raksturoties ar līderisma izpausmēm, tiekšanos vadīt citus cilvēkus ar savu iniciatīvu.

Plānošana (6 apgalvojumi) - 12-24 balles. Plānošana ir spēja un/vai process, kas nodrošina uzvedības pakāpeniskumu, posmsecīgumu, mērķtiecīgumu un efektivitāti (35, 104.lpp.).

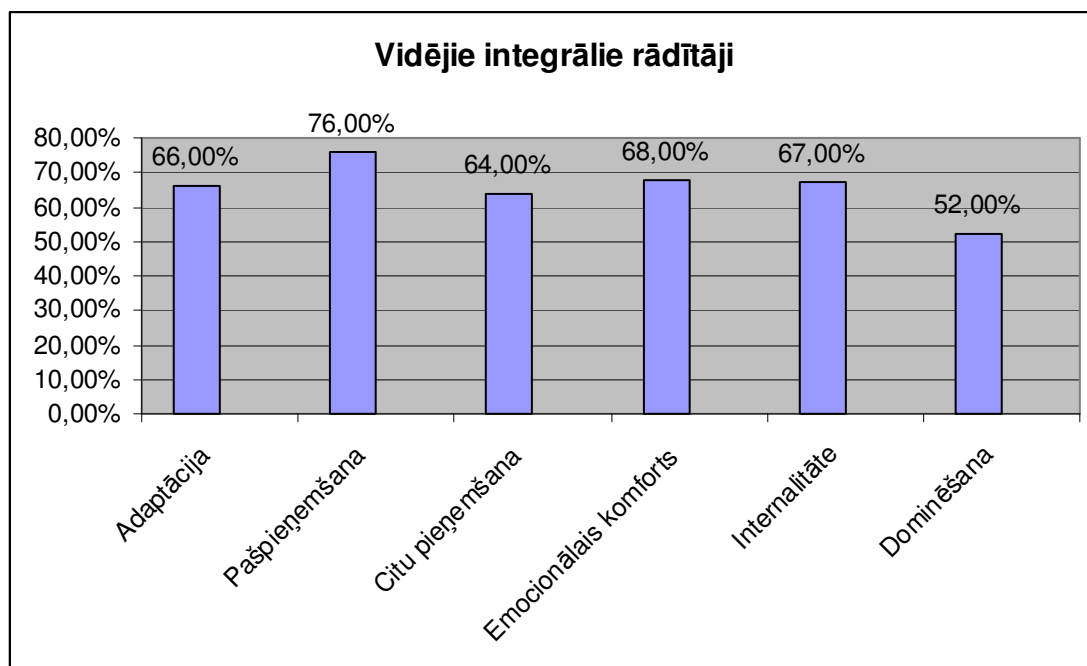
Apakšskalā vēl tiek izdalīti divi rādītāji:

1. Melošana (9 apgalvojumi) - 18-36 balles. Par melošanu var runāt tad, ja tā ir vairāk vai mazāk apzināta darbība, kas virzīta uz informācijas izkropļošanu savtīgos nolūkos (35, 83.lpp).

2. Aiziešana no problēmām (5 apgalvojumi) - 10-20 balles. Par aiziešanu no problēmām liecina nevēlēšanās problēmu noformulēt un atrisināt.

Ar šīs aptaujas palīdzību var noteikt tās personības iezīmes, kuras ietekmē adaptāciju, nosaka spējas saglabāt iekšējo harmoniju un komfortu.

Apkopojot aptaujas rezultātus pēc integrālo rādītāju aprēķiniem, tika iegūti rezultāti, kas uzskatāmi ir redzami attēlā Nr. 1.



.1. attēls Vidējie integrālie rādītāji

Pētāmā grupā iegūtie vidējie rādītāji ir vienādā skaitliskā līmenī. Šos rādītājus varētu vērtēt kā augstākus par vidējiem, tomēr ņemot vērā pētāmās grupas ietekmējošos faktoros, pastāv iespēja, ka respondenti nav bijuši līdz galam atklāti. Vidējās adaptācijas spējas respondentu grupas vidū ir 66%. Tas norāda uz to, ka aptaujas dalībnieki spēj bez īpašām grūtībām pielāgoties un iekļauties dažādās vidēs. Tomēr 100% adaptācijas spējas šai grupai nenovēro, tāpēc uzmanību vajadzētu pievērst tiem karavīriem, kuriem ir grūtības pēc atgriešanās no misijas atkal iekļauties it kā zināmajā vidē. Plānojot šo karavīru karjeru, būtu jālemj par iespēju miera uzturēšanās misijās doties pēc vairāku gadu pārtraukuma. Tieši tādēļ psihologi visā pasaulē iesaka maksimāli saīsināt misiju līgumu termiņus līdz trim- četriem mēnešiem un nepieļauj ātrāku atgriešanos misijā kā pēc vairākiem gadiem (6).

Pašpieņemšanas rādītājs aptaujāto respondentu vidū ir 76%, tas norāda uz šo respondentu skaita prasmi pieņemt sevi atbilstoši saviem priekšstatiem. Tas arī norāda spēju pieņemt savus līdzcilvēkus tādus, kādi viņi ir, sadzīvojot un sadarbojoties ar tiem. Atsaucoties uz K. Rojas adaptācijas teorijas modeli, respondentu vidū notiek kritiska savas pašuztveres izvērtēšana. Karavīru individualitāti, dzīves uztveri un pašuztveri būtiski ietekmē atrašanās situācijās, kas saistītas ar dzīvības briesmām.

Nozīmīgu vietu karavīra ikdienā ieņem viņa biedri, jo ir jābūt pārliecībai, ka grūtā brīdī būs uz ko paļauties. Saliedētā vienībā ir vieglāk veikt ikdienas uzdevumus. Tomēr ne katrs karavīrs ir gatavs saprast otru un pieņemt to. Citu pieņemšanas vidējais integrālais rādītājs šajā grupā ir 64%.

Vidējais emocionālais komforta līmenis starp šiem respondentiem ir 68%. Tas norāda, ka vidēji respondentu grupa spēj būt emocionāli noturīga. Bet nav izslēgts, ka misijā uzkrātās pieredzes rezultātā notiek emociju apspiešana, jo arī stresu pavada noteiktas emocijas. Stress ir neizbēgams faktors strādājot karadarbības zonā. Tādēļ karavīra emocijas var būt sasprindzinātas no stresa, atrodoties tiešā kontaktā ar pretinieku dažādās situācijās. Emocionālais diskomforts šādā gadījumā var izpausties kā emocionālās reakcijas (bailes, panika, nemiers, dusmas) vai emocionālās problēmas (emociju nelīdzsvarotība, neaizsargātības izjūta, straujas un nekontrolējamas pārmaiņas).

Analizējot internalitātes rādītāju, kas sastāda 67%, vajadzētu vērst uzmanību uz to, kuri apstākļi - iekšējie (internālie) vai ārējie (eksternālie), nosaka respondentu izturēšanos un uzvedību. Eksternāla uzvedība var tikt arī interpretēta kā zināma aizsardzības mehānisma „ieslēgšana” - kas var izpausties kā noliegšana, vērsta pret nevēlamas un nepatīkamas informācijas atspoguļošanas domāšanā (35, 10. lpp.). Piemēram, nesaskatot personīgās iezīmes - neizlēmību, nedrošību un atkarību no citiem indivīdiem, cilvēks neuzņemas atbildību un noliedz jebkādu savu vainu.

Tiekšanās pēc dominēšanas vidējais rādītājs ir 52%, kas liecina par vēlmi un tieksmi dominēt pār citiem, ietekmējot vai uzspiežot savu viedokli, izceļot līdera spējas. Ne vienmēr tiekšanās pēc dominēšanas ir ar negatīvu ievirzi, esot misijas rajonā nereti ir nepieciešama ātra rīcība stresa situāciju risināšanā. Šādi karavīri nekavējoties spēj uzņemties vadošo lomu situācijas atrisināšanā un tas viņiem sekmīgi izdodas.

Veicot K. Rodžersa un R. Daimonda „Sociāli psiholoģiskās adaptācijas diagnostikas metodikas” datu analīzi un interpretāciju atklājās, ka lietderīgi ir pievērst uzmanību ne tikai integrālajiem rādītājiem, bet arī izpētīt apakšskalās rādītājus. Nenoteiktības zona (normas) šo datu interpretācijā ir izteikta ar noteiktu ballu skaitu. Apakšskalās iegūto ballu skaits „līdz” nenoteiktības zonai tiek interpretēti kā ļoti zemi, bet „pēc” paša augstākā rādītāja

nenoteiktības zonā - kā augsti. Veicot datu apstrādi no 100 aptaujāto respondentu atbildēm, tiek uzrādīti rādītāji vai nu augstāki par paredzēto ballu skaitu, vai zemāki. Tālāk apstrādājot sniegtās atbildes, lai atvieglotu datu analīzi un interpretāciju, izveidota salīdzinošā tabula (1.tabula). Tajā uzskatāmi salīdzināts atbilžu skaits nenoteiktības zonas atbildēm (normām) un atbildēm, kuras uzrāda augstus vai zemas rādītājus. Augstāki vai zemāki rādītāji par noteikto ballu skaitu jebkurā gadījumā, liecina par novirzēm no normas. Tomēr ne vienmēr tie ir interpretējami kā izteikti negatīvi, tiem ir iespējams arī pozitīvs raksturs. Veiktā analīze ļauj noteikt galvenās problēmas un tās ietekmējošās indivīdu iezīmes, jo adaptācijas grūtības ir saistītas ar noteiktām personības īpatnībām. Salīdzinot apakšskalās iegūtos atbilžu rezultātus, tiek novērota likumsakarība, ka dominē tās atbildes, kuras uzrāda augstus vai zemas rādītājus.

1.tabula

Apakšskalās iegūto atbilžu salīdzinājums

N.p.k.	Rādītāji	Augstie/Zemie iegūtie rādītāji- atbilžu skaits	Nenoteiktības zonā iegūtie rādītāji- atbilžu skaits
1.	Adaptācija	52	48
2.	Dezadaptācija	58	42
3.	Sevis pieņemšana	38	62
4.	Sevis nepieņemšana	41	59
5.	Citu pieņemšana	38	62
6.	Citu nepieņemšana	55	45
7.	Emocionālais komforts	75	25
8.	Emocionālais diskomforts	39	61
9.	Iekšējā kontrole	53	47
10.	Ārējā kontrole	49	51
11.	Dominēšana	48	52
12.	Plānošana	68	32
13.	Aiziešana no problēmām	66	34

Šajā datu interpretācijā varētu izdalīt atsevišķi augstos un zemos rādītājus, tomēr šā pētnieciskā darba ietvaros tas nebūtu būtiski. Saskaņā ar izvirzīto hipotēzi, lai aprakstītu adaptācijas grūtības, pietiek ar abu rādītāju apvienojumu, kas uzskatāmi parāda pretstatījumu tām atbildēm, kuras iekļaujas normās. Veiksmīgu adaptāciju nosaka tas, cik adekvāti indivīds

uztver sevi un savas attiecības ar citiem. Pārlietu augsts vai nepietiekami attīstīts priekšstats par sevi, rada adaptācijas grūtības. Adaptācijas grūtības ietekmē indivīda personiskās iezīmes. Šeit var minēt augstu vai zemu pašapziņu. Cilvēki ar augstu pašapziņas līmeni apzinās savas spējas un trūkumus, uzņemas atbildību un nevaino citus savās neveiksmēs. Savukārt zemie rādītāji norāda uz indivīda uzskatiem, ka tie nav neko vērti, līdz ar to cilvēkā ir attīstīta mazvērtības sajūta. Tādēļ var secināt, ka veidojot pozitīvu attieksmi pret sevi, veiksmīgi veidojas attiecības ar līdzcilvēkiem.

Iepazīstot sevi un savas emocijas ir vieglāk tikt ar tām galā, sevišķi atrodoties neierastā vidē. Tie indivīdi, kuri nespēj apvaldīt savas emocijas, izjūt emocionālo diskomfortu, pastāvīgi jūtas nomākti, ātri aizkaitināmi un ieraujas sevī. Dažkārt tiek novērota neapdomīga rīcība, kura pastāvīgi pakļaujoties stresa ietekmei var kļūt agresīva. Aprakstot augstos vai zemos dominēšanas un līderisma rādītājus, šajā interpretācijā var runāt par cilvēku rīcību nosakot problēmas un spēju pieņemt pareizos lēmumus un risinājumus.

Šo iegūto rādītāju skaitu varētu vērtēt kā riska faktoru tai lielākajai respondentu daļai, kurai ir grūtības no jauna adaptēties ierastajiem dzīves un darba apstākļiem. Problēmām pagaidām nevajadzētu rasties ar to aptaujāto respondentu daļu, kas iekļāvušies nenoteiktības zonas (normu) atbilžu grupā.

Pamatojoties uz teorētiskajā daļā analizēto literatūru, var apgalvot, ka šajā pētījuma daļā iegūtie rezultāti ir pamatojami arī ar karavīru personīgajām īpašībām, kā rezultātā adaptācijas grūtības katru indivīdu var ietekmēt atšķirīgi.

Apkopojot pētāmās grupas rezultātus, tika noskaidrots, ka vidējās adaptācijas spējas aptaujāto vidū sastāda 66%. Analizējot ar adaptāciju saistīto personisko iezīmju rādītājus, iezīmējās tendence, ka 76% no respondentu grupas piemīt kritiskā pašuztveres izvērtēšanas spēja, savukārt vidēji 64% spēj pieņemt līdzcilvēkus un sadarboties ar tiem. Emocionālā komforta līmeni pētāmajā respondentu grupā, pēc iegūtajiem rezultātiem novēroja 68%, internalitātes līmeni sastādīja 67%, bet tiekšanos pēc dominēšanas 52%.

Iegūtie dati norāda uz rādītājiem, kas ir nedaudz augstāki par vidējiem un neizslēdz adaptācijas grūtību iespējas noteiktai respondentu daļai.

Par to liecina arī veiktā respondentu atbilžu novērtēšana, kas ļauj visus respondentus iedalīt divās grupās, atkarībā no atbilžu kategorijas, kur pārsvaru gūst respondentu daļa, kas uzrāda augstākus/zemākus rādītājus.

Pētījumā, veicot respondentu aptauju, tika noskaidrots, ka pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijas, iekļaujoties iepriekšējā vidē daļai respondentu ir vērojamas adaptācijas grūtības. Tas ir pamatots ar teorētisko bāzi, ka adaptācijas grūtības ietekmē katru indivīdu atšķirīgi, jo jāņem vērā tā personiskās īpašības.

Miera uzturēšanas misija ir smags pārbaudījums katram karavīram, kam var būt nopietnas sekas- personības izmaiņas, uzvedības traucējumi un grūtības adaptēties.

SECINĀJUMI

1. Iegūtie integrālie adaptācijas rādītāji (66%), tiek vērtēti kā augstāki par vidējiem, tomēr nenorāda uz 100% pētāmās grupas adaptācijas spējām.
2. Personības iezīmes – pašpieņemšana (76%), citu pieņemšana (64%), emocionālais komforts (68%), internalitāte (67%) un tiekšanās pēc dominēšanas (52%) ietekmē adaptācijas spējas, jo adaptācija ir aktīvas, kompleksas norises, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu vides faktoru pārvarēšanu.
3. Iegūtie vidējie integrālo rādītāju dati, kas ir nedaudz augstāki par vidējiem, neizslēdz grūtības adaptēties pēc atgriešanās no misijas noteiktai respondentu daļai.
4. Respondentu sniegtajās atbildēs pārsvaru gūst tās atbildes, kas uzrāda augstākus vai zemākus rādītājus, nekā noteiktajās normās.
5. Ņemot vērā šos rādītājus, uzmanība jāpievērš tai respondentu daļai, kura uzrāda augstākus/zemākus atbilžu rādītājus, jo tie liecina par novirzi no normas.

IETEIKUMI

1. Pievēršot uzmanību tiem karavīriem, kuriem ir grūtības adaptēties, noteikt adaptācijas periodu, iesaistot tos dažādos pasākumos (sporta, piemiņas ceremonijas), lai veicinātu adekvātu apkārtējās vides un citu pieņemšanu.
2. Ņemot vērā aptaujas rādītājus, mēsām, sadarboties ar NBS psihologu dienestu, vairāk jāizvērtē psiholoģiskās rehabilitācijas nepieciešamība tiem karavīriem, kuriem nepiemīt kritiska pašuztveres izvērtēšana.
3. Pēc rehabilitācijas perioda beigām, atkārtoti veikt aptauju, ar mērķi noskaidrot, kā noritējusi adaptācija mijiedarbībā ar citiem indivīdiem un apkārtējo vidi.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. **Priede- Kalniņa, Z.** *Māsas Prakse, Pamatota Teorijā.* Milwaukee, WI USA: HeritagePrinting/Graphics, 1998. 210 lpp.
2. **Roy, C.** *The Roy adaption model/by Callista Roy.* New Jersey: PearsonUpper Saddle River, 2008. 553 p.
3. **Dako, P.** *Psiholoģijas brīnumainās uzvaras.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 569 lpp.
4. **Lapiņa, K.** *Psihosomatiskās sakarības un mūsdienu cilvēks. Veselība ķermeņa un gara veselumā.* Rīga: Biedrība Librum, 2006. 200 lpp.
5. *Современная военная психология. Хрестоматия.* Минск: Харвест, 2003. 576 стр.
6. **Turks, J.** Psiholoģiskā dienesta nepieciešamība armijā. *Tēvijas Sargs*, 2001. Nr. 6, 14.-15. lpp.
7. *Rokasgrāmata pirmajā palīdzībā, sanitārajā un higiēnā, militārmedicīniskajā taktikā un organizācijā.* Rīga: Zemessardzes štāba Apmācību dienests, 1998.
8. **Tjurins, P.** Karavīrs pirms un pēc pārdzīvotajām bailēm. *Tēvijas Sargs*, 2003. Nr. 1, 14.-15. lpp.
9. *Valsts Aizsardzības koncepcija.* Pieņemta LR Saeimā 2008. gada 19. jūnijā, Rīga: LR Saeima. Pieejams: [http:// www. mfa.gov.lv](http://www.mfa.gov.lv) (skatīts 22.03.2009).
10. *Likums „Par Latvijas bruņoto spēku piedalīšanos starptautiskajās operācijās”* Likums16.02.1995. (LV, 30 (313), 25.02. 1995.) [spēkā ar 11.03.1995]. Pieejams: [http:// www. likumi.lv](http://www.likumi.lv) (skatīts 22.03.2009).
11. *Pedagoģijas terminu vārdnīca.* Sastādījis autoru kolektīvs Valentīnas Skujiņas vadībā. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000. 248 lpp.
12. **Реан, А.** *Психология личности. Социализация, поведение, общение.* Санкт-Петербург: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. 416 стр.
13. **Sitzman, K., Eichelberger, L** *Understanding the work of nurse theorists: a creative begining.* Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers, 2004. 185 p.
14. **Фромм, Э.** *Анатомия человеческой деструктивности (перевод с английского Телятникова Э. М., Панфилова Т. В.).* Минск: «Попурри», 1999. 624 с.
15. **Kutuzovs, V.** *Daži psihisko spriedžu veidu psiholoģiskās problēmas. Stress un panika kaujas apstākļos.* Rīga: NAA AZC, 1999. 51.lpp.
16. **Реан, А., Кудашов, А., Баранов, А.,** *Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика.* Санкт-Петербург: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2006. 479 стр.
17. **Мекšs, J.** *Karavīru adaptācija armijas sadzīves apstākļos: tās īpatnības un dinamika.* Rīga: NAA AZC, 2003. 22 lpp.

18. **Каңерāja, D.** Militārā dienesta iesaucamo personu medicīniskā pārbaude. *Tēvijas Sargs*, 2002. Nr.1, 12.-13. lpp.
19. **Virbickis, V.** Sociāli psiholoģiskā adaptācija- aktualitāte NBS. *Tēvijas Sargs*, 2008. Nr.6,21.-23. lpp.
20. **Nikiforovs, O.** *Kettela personības struktūras tests(16 PF)*.Rīga: Izglītības soļi,2004. 105 lpp.
21. *Nacionālo Bruņoto spēku Psiholoģiskā dienesta koncepcija*. Rīga: Aizsardzības ministrija, 2002.
22. **Караяни, А., Сыромятников, И.** *Прикладная военная психология*. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 480 стр.
23. **Brūvers, P.** *Aizsardzības spēku karaspēku daļas ārsta(feldšera) rokasgrāmata*. Rīga: LR Iekšlietu ministrija, 1994. 226 lpp.
24. **Nucho Ozoliņa, A., Vidnere, M.** *Stress: tā pārvarēšana un profilakse*. Rīga: Apgāds Biznesa Partneri, 2004. 255 lpp.
25. **Mārkema, U.** *Kā tikt galā ar stresu?*. Rīga: Jumava, 1997. 156 lpp.
26. *Combat stress control in a theater of operations*. Washington: Headquarters Department of the Army DC, 2000.
27. **Серебренников, В.** *Социология войны*. Москва: Научный мир, 1997. 224 стр.
28. **Tērauds, E.** Posttraumatiskā stresa sindroms. *Latvijas Ārsti*, 2005. Nr. 3 , 25.-28. lpp.
29. **Popinako, A.** Ar kaujasdarbību saistīti pēctraumatiski personības traucējumi. *Psihologija Mums*, 2005. Nr. 4 , 32.-36. lpp.
30. **Pelša, K.** Īsti vīrieši nerunā un neraud par to, kas viņiem ļoti sāp. Tiešām?. *Tēvijas Sargs*, 2007. Nr. 11 , 14.-15. lpp.
31. **Астапова, В.** *Тревога и тревожности*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 256 стр.
32. **Filjak, A., Zelek, A., Pavlin,Z.** *LAMPS 2000. Proceedings 36th International Applied Military Psychology Symposium*, Split, Croatia, September 11-15, 2000. Abstracts. Zagreb, 2001.
33. *Nacionālo Bruņoto spēku likums*. Likums 04.11.1999.(LV, 388/389 (1848/1849), 24.11. 1999.) [spēkā ar 08.12. 1999.]. Pieejams [http:// www.likumi.lv](http://www.likumi.lv) (skatīts 27.03. 2009.)
34. **Ulmanis, G.** Sirdsdegsmi, pārliecību un uzticību. *Militārais Apskats*, 1996. Nr. 1 , 5.-8. lpp.
35. *Psiholoģijas vārdnīca*. G. Breslava redakcijā. Rīga: Apgāds „Mācību grāmata”, 1999. 157 lpp.

36. *Likums „Par valsts noslēpumu”* Likums 17.10.1996. (LV, 181 (666), 29.10.1996.)
[spēkā ar 01.01.1997.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv> (skatīts 02.04.2009).

PIELIKUMI

Pēctraumatiskā sindroma sekas

Sociālās problēmas	<ul style="list-style-type: none"> • Attiecību problēmas- vēlme distancēties no sev mīļiem cilvēkiem, kas situācijā noved pie šķiršanās un vardarbības. • Zems pašvērtējums, izmisums, kauns. • Alkohola un narkotiku lietošana. • Aiziešana vai aizbēgšana no mājām. • Problēmas darbā, nespēja iekļauties kolektīvā. • Likuma pārkāpšana.
Pašiznīcinošas uzvedības veidi	<ul style="list-style-type: none"> • Pašnāvības mēģinājumi. • Apreibināšanās ar alkoholu un narkotikām. • Gadījuma seksuālie sakari, kuru rezultātā pastāv augsts risks inficēties ar seksuāli transmisīvām slimībām, to skaitā ar AIDS, partneri var iestāties neplānota grūtniecība. • Agresīva transporta līdzekļa vadīšana. • Fiziska kaitējuma nodarīšana sev.
Psiholoģiski simptomi	<ul style="list-style-type: none"> • Depresija, apātija. • Panikas lēkmes. • Uzvedības traucējumi.- vispārpieņemto uzvedības normu neievērošana. • Nespēja dzīvot tagadnē- dzīvošana atmiņās. • Paaugstināta uzbudināmība, aizkaitināmība, pēkšņas dusmu lēkmes. • Nespēja koncentrēties. • Bailes par paša vai tuvāko cilvēku drošību.
Fiziski simptomi	<ul style="list-style-type: none"> • Galvassāpes, reiboņi, gremošanas sistēmas traucējumi, elpošanas problēmas, sāpes krūtīs, sirds problēmas, muskuļu krampji vai sāpes un citas ilgstošas sāpes- parasti šie simptomi kļūdaini tiek ārstēti kā fiziska saslimšana. • Miega traucējumi- nespēja iemigt vai palielināta vēlme gulēt. • Atmiņas traucējumi. • Ēšanas traucējumi- nevēlēšanās ēst vai milzīga apetīte.

Stresa izraisītās reakcijas misijas laikā un pēcmisijas periodā (autori T.Filjaks, A.Zeleks un Z.Pavlina – Horvātijas militārie pārstāvji)

Misijas faktori		Iespējamās sekas misijas laikā	Iespējamās sekas pēc misijas	
Misijas mērķi	Mainīgie un pastāvīgie mērķi, kas saistīti ar misiju		Misijas jēgas neizpratne	Vilšanās. Nevēlēšanās piedalīties citās misijās, militārās sfēras pamešana.
	Valsts pārstāvēšana		Iespējams konflikts ar misijas pamatmērķi	Pašmāju iedzīvotāju kritika vai atbalsts
	Personīgie mērķi	Racionālie	Funkcionēšana pēc apstākļiem	Uztvertais misijas sasniegums un individuāla attīstība
		Ideālistiskie	Vilšanās, stress, agresivitāte	Vilšanās, grūtības pielāgoties pašmājām un psiholoģiskas grūtības
Misijas raksturs	Miera operācija		Ierobežots spēka pielietojums	Atkarībā no pareizas ieviešanas
	Starptautiskā		Kooperācija ar citu valstu militārajām struktūrām	Uzlabota kopējā militārā sagatavotība
	Neitralitāte		Miera operāciju personālam raksturīgais stress	Grūta pielāgošanās, psiholoģiskas grūtības
Misijas apstākļi	Kara vai pēckara vide		Nāve, ievainojumi, vispārējās sagatavošanas demonstrēšana	Traumas, psiholoģiskas grūtības, pastiprināts milit. Prestižs vai skandāli un izmeklēšanas
	Regulēts konflikts		Rutīna un garlaicība	Bezjēdzības sajūta
	Kontakti ar vietējiem bruņotajiem spēkiem, iedzīvotājiem un viņu kultūru		Konflikta neizpratne un kultūras šoks	Grūtības pielāgoties, psiholoģiskā nenosvērtība
	Vietējie darbinieki		Cilvēku pieņemšana no malas	Vainas sajūta
	Brīvais laiks	Organizētais	Adekvāta gatavība regulāriem pienākumiem	Mērķa sasniegšana un jēgas apziņa
		Neorganizētais	Pazemināta gatavība, regulāri starpgadījumi, pildot pienākumus	Jēgas trūkums. Disciplinārās un kriminālās problēmas
	Mājas plašsaziņas līdzekļu uzmanība	Adekvāta	Misijas svarīguma un atbalsta sajūta	Lepnuma sajūta par dalību misijā
		Maza vai neeksistējoša	Vientulība un nozīmes trūkums	Vilšanās
	Kontakti ar ģimeni	Regulāri	Samazināts uztraukums	Atvieglota iekļaušanās sabiedrībā
		Neeksistējoši	Neskaidrība un uztraukums, misijas pamešana	Vilšanās un apgrūtināta iekļaušanās sabiedrībā

2.pielikums

3.2 tabula

	Attiecības ar ģimeni un draugiem	Konstantas un atbalstošas	Aktīva dalība misijā	Mērķa apziņa
		Nestabilas	Mainīga uzvedība	Grūtības ar iekļaušanos sabiedrībā

Aptauja

Cienājamo respondent!

Esmu LU Medicīnas fakultātes Veselības zinātņu bakalaura māszinībās 3. kursa studente. Sava bakalaura darba ietvaros veicu pētījumu par karavīru iespējamiem adaptācijas traucējumiem pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijām. Lūdzu, Jūs, piedalīties manā pētniecības darbā. Atbildot uz jautājumiem, lūdzu atbildēt atklāti un vaļširdīgi. Konfidencialitāte garantēta un iegūtie dati tiks izmantoti vienīgi manā pētniecības darbā.

Instrukcija. Aptaujā tiek iekļauti izteikumi par cilvēku, par viņa dzīves tēlu – pārdzīvojumiem, domām, paradumiem, uzvedību. Tos vienmēr var saistīt ar mūsu personīgo dzīves tēlu. Izlasot vai noklausoties kārtējo aptaujas izteikumu, piemērojiet to pie saviem pieradumiem, sava dzīves tēla un novērtējiet, kādā mērā tas izteikums var būt saistošs ar jums. Tādēļ, lai atzīmētu jūsu atbildi veidlapā, izvēlaties, atbilstošu, pēc jūsu ieskata, vienu no septiņām variantu atzīmēm, sanumurējot tos no «0» līdz «6»:

«0» – tas uz mani pilnīgi neattiecas;

«1» – tas man nav raksturīgi vairumā gadījumu;

«2» – šaubos, ka to var attiecināt uz mani;

«3» – nevēlos to attiecināt uz sevi;

«4» – tas sader ar mani, bet nav pārlicības;

«5» – tas ir līdzīgi kā man;

«6» – tas ir precīzi par mani.

Jūsu izvēlēto atbildes variantu atzīmējiet atbilžu veidlapas ailē, kurš atbilst attiecīgajam izteikuma numuram.

Aptauja

		0	1	2	3	4	5	6
1.	Jūtos neveikli, kad mēģinu uzsākt sarunu.							
2.	Nevēlos atvērties, kamēr to nav izdarījuši citi.							
3.	Visā mīlu sacensības un cīņu							
4.	Uzstādu sev augstas prasības							
5.	Bieži dusmojos uz sevi par izdarīto.							
6.	Bieži jūtos pazemots							
7.	Neesmu pārliecināts, ka varu patikt pretējam dzimumam.							
8.	Savus solījumus vienmēr izpildu							
9.	Sirsnīgas, draudzīgas attiecības ar apkārtējām.							
10.	Esmu savaldīgs, noslēgts; tuos no visiem pa gabalu.							
11.	Savās neveiksmēs vainoju sevi.							
12.	Esmu atbildīgs; uz mani var paļauties.							
13.	Jūtu, ka nav manos spēkos kaut ko mainīt, visas pūles ir veltīgas.							
14.	Uz daudz ko skatos ar vienaudžu acīm.							
15.	Pieņemu kopumā tos likumus un prasības, kuriem ir vajadzība sekot.							
16.	Pietrūkst personīgu pieņemumu un noteikumu							
17.	Mīlu sapņot – pat gaišā dienas laikā. Ar grūtībām atgriežos no sapņa realitātē.							
18.	Vienmēr gatavs aizsardzībai, pat uzbrukumiem: «iestrēgstot» aizvainojumu pārdzīvojumos, domās pārcilājot atriebšanās veidus.							
19.	Spēju gan sevi vadīt, gan savu rīcību, piespiest, saprast sevi; paškontrolē man nav problēma.							
20.	Bieži slikts garastāvoklis: rodas skumjas, nomāktība							
21.	Viss, kas attiecas uz citiem, mani nesatrauc: koncentrējos tikai uz sevi; aizņemts ar sevi.							
22.	Cilvēki, kā parasti man patīk							

23.	Nekautrējos par savām jūtām, atklāti tās paužu.								
24.	Starp lielu cilvēku pieplūdumu mēdz būt nedaudz vientuļi								
25.	Šobrīd ne visai labi jūtos. Gribas visu pamest, kaut kur paslēpties.								
26.	Ar apkārtējiem parasti sadzīvoju.								
27.	Visgrūtāk cīnīties pašam ar sevi.								
28.	Dara uzmanīgu apkārtējo nepelnīti laba attieksme.								
29.	Sirdī – optimists, ticu labākajam.								
30.	Esmu nepakļāvīgs, stūrgalvīgs; tādus sauc par sarežģītiem.								
31.	Kritisks pret cilvēkiem un tos tiesāju, ja uzskatu, ka viņi to pelnījuši.								
32.	Parasti sevi jūtu ne kā vadītāju, bet kā vadāmo: man ne vienmēr izdodas domāt un darboties patstāvīgi.								
33.	Vairākums no tiem, kas mani zina, labi pret mani attiecas, mīl mani								
34.	Reizēm ir tādas domas, ar kurām negribētos ne ar vienu dalīties.								
35.	Cilvēks ar pievilcīgu ārieni.								
36.	Jūtos bezpalīdzīgs, nepieciešams kāds, kas būtu blakus.								
37.	Pieņemot lēmumu, tam sekoju.								
38.	Pieņemu it kā patstāvīgus lēmumus, bet nevaru atbrīvoties no citu cilvēku ietekmes								
39.	Izjūtu vainas sajūtu pat tad, kad sevi nav kur vainot.								
40.	Izjūtu napatiku pret to, kas mani apņēma								
41.	Ar visu apmierināts.								
42.	Izsists no sliedes: nevaru savākties, saņemt sevi rokās, organizēt sevi.								
43.	Jūtu nogurumu; viss, kas mani agrāk satrauca, kļūst pēkšņi vienaldzīgs.								

44.	Līdzsvarots, mierīgs.								
45.	Sakaitināms, bieži vien zūd savaldība.								
46.	Bieži jūtos aizskarts.								
47.	Esmu straujš, nepacietīgs, karstasinīgs: pietrūkst savaldības.								
48.	Gadās tenkot.								
49.	Ne visai uzticos savām jūtām: tās dažreiz nodod mani.								
50.	Ir diezgan grūti būt pašam par sevi.								
51.	Pirmajā vietā prāts, bet ne jūtas: iekams kaut ko darīšu, padomāšu.								
52.	Ar mani notiekošo izskaidroju pēc sava prāta, spējīgs izdomāt kaut ko lieku.								
53.	Esmu iecietīgs pret apkārtējiem, katru pieņemu tādu, kāds viņš ir.								
54.	Cenšos nedomāt par savām problēmām								
55.	Uzskatu sevi par interesantu cilvēku – pievilcīgu kā personu, pamanāmu.								
56.	Esmu kautrīgs, viegli mierināms.								
57.	Obligāti vajag atgādināt, pabīdīt, lai pabeigtu visu līdz galam.								
58.	Sirdī jūtu pārākumu pār citiem.								
59.	Nav nekā, kur izpaust sevi, parādīt savu individualitāti, savu Es.								
60.	Baidos no tā, ko padomās par mani citi.								
61.	Godkārīgs, neesmu vienaldzīgs pret panākumiem, uzslavām; cenšos būt starp labākajiem.								
62.	Man dotajā momentā ir daudz nicinājuma.								
63.	Esmu darbīgs, enerģisks, pilns iniciatīvu.								

64.	Neiesaistos pirms grūtībām un situācijām, kuri draud ar sarežģījumiem.							
65.	Sevi pietiekami nenovērtēju.							
66.	Dabā barvedis un protu ietekmēt citus.							
67.	Attiecos pret sevi visumā labi.							
68.	Esmu neatlaidīgs, uzstājīgs; man vienmēr svarīgi panākt savu.							
69.	Nav patīkami, ja ar kādu sāk zūst attiecības, īpaši – ja šīs domstarpības kļūst reālas.							
70.	Ilgstoši nevaru pieņemt lēmumu, bet pēc tam šaubos par to pareizību.							
71.	Atrodos apjukumā; manī ir liels haoss.							
72.	Apmierināts ar sevi.							
73.	Neveiksmīgs.							
74.	Esmu patīkams, pie sevis piesaistošs.							
75.	Personām varu būt arī ne visai pievilcīgs, bet varu patikt kā cilvēks, kā personība.							
76.	Nicinu pretējā dzimuma pārstāvjus un nekontaktējos ar tiem.							
77.	Kad vajag kaut ko izdarīt, aptver bailes; varbūt – netikšu galā, varbūt – neizdosies.							
78.	Viegli, mierīgi ap sirdi, nav nekas, kas spēcīgi uztrauktu							
79.	Protu neatlaidīgi strādāt.							
80.	Jūtu, ka augu, pieaugu: mainos pats un attieksme pret apkārtējo pasauli.							
81.	Atgadās, ka runāju par to, ko vispār nepārzinu							
82.	Vienmēr saku tikai taisnību.							
83.	Satraukts, norūpējies, sasprindzināts.							
84.	Lai piespiestu mani kaut ko darīt, vajag pienācīgi uzstāt, un tad es piekāpšos.							

85.	Jūtu nedrošību sevī.							
86.	Apstākļi bieži piespiež aizsargāt sevi, attaisnoties un pamatot savas rīcības.							
87.	Esmu piekāpīgs, pakļāvīgs, mīksts attiecībās ar citiem.							
88.	Esmu saprātīgs, mīlu pārdomāt.							
89.	Citreiz mīlu lielīties.							
90.	Pieņemu lēmumus un tūlīt pat tos mainu; nicinu sevi par gļēvulību, bet izdarīt neko nevar.							
91.	Cenšos paļauties uz saviem spēkiem, nerēķinos uz citu palīdzību.							
92.	Nekad nekavējos.							
93.	Jūtos sevī iekšēji ierāvēs.							
94.	Izceļos citu starpā.							
95.	Esmu ne visai uzticams draugs, ne visā var paļauties.							
96.	Sevī viss ir skaidrs, sevi labi saprotu.							
97.	Sabiedrīks, atvērts cilvēks; viegli veidoju attiecības ar citiem.							
98.	Spēks un spējas pilnīgi atbilst tiem uzdevumiem, kurus nākas veikt; ar visu varu tikt galā.							
99.	Sevi nenovērtēju: neviens mani nopietni neuztver; labākajā gadījumā mani līdzcietīgi pacieš.							
100.	Uztraucos, ka pretējā dzimuma personas pārāk aizņem domas.							
101.	Visus savus ieradumus uzskatu par labiem.							

Paldies par atsaucību!

Atļauja pētījuma veikšanai

NBS XXX KOMANDIERIM

LU VESELĪBAS ZINĀTŅU BAKALaura
MĀSZINĪBĀS STUDIJU PROGRAMMAS
1. KURSA STUDENTES
ALDAS KANTĀNES

IESNIEGUMS

Lūdzu Jūsu atļauju veikt bakalaura darba pētījumu NBS XXX militārajā bāzē. Darba tēma „Adaptācijas grūtības karavīriem pēc atgriešanās no miera uzturēšanas misijām”.

2009. gada 20. februārī

Paraksts: /A. Kantāne/

Piekrītu:

Paraksts: /XXX/

25.02.2009.

