

Tartu Ülikool
sotsiaalteaduste valdkond
psühholoogia instituut

Uku Sakari Keeroja

**TOIMETULEKUSTRATEEGIAD SÕDURI BAASKURSUST LÄBIVATEL
AJATEENIJATEL**

Uurimistöö

Juhendajad: Andres Käosaar, BA
Andero Uusberg, PhD

Läbiv pealkiri: Ajateenijate toimetulekustrateegiad

Tartu 2020

Toimetulekustrateegiad sõduri baaskursust läbivatel ajateenijatel

Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärk oli tuvastada Eesti Kaitseväe sõduri baaskursust läbivate ajateenijate enimkasutatavaid ja efektiivsemaid toimetulekustrateegiaid stressi ning emotsioonidega toimetulekuks, mis aitaks paremini mõista meeskondade hakkamasaamist nii ajateenistuses kui ICE (isoleeritud, piiratud ja ekstreemne) keskkondades. Uuringus osalenud ajateenijad täitsid 28 päeva jooksul (esimene nädal n=9, neljas nädal n=4) toimetulekustrateegiate *Brief COPE* ja subjektiivse heaolu küsimustikku. Enimkasutatavateks strateegiateks osutusid aktiivselt olukordadega tegelemine, olukorraga leppimine ning huumori kasutus. Kahe ajateenija RN ja AU vastuste põhjal tehtud kvalitatiivne analüüs näitas võimalikku positiivset seost lähedastega suhete ja subjektiivse heaolu vahel. Hoolimata uuringu väikesest valimist, olid tulemused kooskõlas varasemates uuringus tehtud leidudega.

Märksõnad: ICE, ajateenistus, toimetulekustrateegiad, Brief COPE, subjektiivne heaolu

Coping strategies for conscripts undergoing basic military training

Abstract

The aim of this study was to identify the most used and effective coping strategies to cope with stress and emotions among conscripts undergoing basic military training in Estonian Defence Forces as an ICE environment (isolated, confined and extreme). Conscripts took part in a month-long survey (first week n=9, fourth week n=4) which consisted of the Brief COPE coping strategies and a subjective well-being questionnaire. The most used coping strategies were active coping, acceptance and the use of humor. Based on the answers of two conscripts, RN and AU, social support from family and friends can be related to increased well-being. Despite the small sample, these findings are in accordance with previous research.

Keywords: ICE, military, coping strategies, Brief COPE, subjective well-being

Sissejuhatus

Meeskonnatöö ekstreemsetes keskkondades, kus meeskond on samuti isoleeritud ja suletud keskkonnas, nõuavad erilist tähelepanu meeskonna efektiivsel organiseerimisel. Näiteks kosmosereisidel, allveelaevades, polaarekspeditsioonidel või militaaroperatsioonidel on meeskonnad ühiskonnast välja lõigatud ning kuigi neil on piiratud kontakt välismaailmaga, peavad meeskonna liikmed peamiselt iseseisvalt hakkama saama, seejuures elades omavahel kitsastes tingimustes pidevalt kokku puutudes. Läbiv termin, mida kasutatakse sedalaadi keskkondade nimetamisel on ICE (*isolated, confined, and extreme*) (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Võib öelda, et ICE keskkondades on hädavajalik omada stabiilset ja laitmatut meeskonda, sest ebaõnnestumine võib lõppeda väga karmide tagajärgedega. Näiteks 19. sajandil ja 20. sajandi alguses tehtud polaarekspeditsioonidel puudus täielikult otsene kontakt välismaailmaga ning uurimismeeskonnad said toetud ainult üksteisele. Ebpädeva juhi või ühtse meeskonnavaimu tõttu võis terve operatsioon ebaõnnestuda või isegi lõppeda kogu meeskonna hukkumisega (Suedfeld, 2010). Tänapäeval, kus teadmine võimalikest ohtudest on parem ning tehnoloogia võimaldab ka kontakti välismaailmaga, olles abiks nii otsuste tegemisel kui lähedastega suhete hoidmisel, paneb endiselt inimeste psühholoogilist vastupidavust proovile. Näiteks 2018. aastal Antarktika Bellinghauseni polaarjaamas pussitas ootamatult polaaruurija oma ainsat jaamakaaslast, kellega ta 6 kuud kahekesi koos elanud oli („Man faces attempted...“, 2018). Isegi kui ka tegemist on treeninguga, kus välise abi saamine on garanteeritud, on nendel aladel väljaõppe puhul oluline just simuleerida reaalselt olukorda, kus väline tugi on väga piiratud või üldse puudub. Meeskonnaliikmed on inimlike psühholoogiliste ja sotsiaalsete vajadustega ning seega on oluline pöörata tähelepanu sellise meeskonna sisekliimale ja heaolule, vähendamaks tõenäosust, et individuaalsed ja interpersonaalsed faktorid meeskonna tõhusust ulatuslikul määral vähendavad.

Eesti Kaitseväge ajateenistus kui ICE keskkond

Eesti on üks riikidest, kus iga-aastaselt on tuhanded noored kohustatud astuma ajateenistusse, mis paneb neid ICE keskkonnale väga sarnasesse situatsiooni. Meeskonnatööd militaarses keskkonnas on uuritud põhjalikumalt juba Teisest Maailmasõjast saati ning on palju mõjutanud arusaamist efektiivse meeskonna toimimisest (Goodwin, Blacksmith, & Coats, 2018). Kuigi näiteks kosmoselendudel, polaarekspeditsioonidel või militaaroperatsioonidel satuvad inimesed

võrdlemisi erinevatesse raskustesse ja keskkondadesse, on võimalik nende vahel paralleele tuua (vaata Joonis 1), sest kõik väljatoodud keskkonnad nõuavad nii füüsilist kui psühholoogilist vastupidavust, olles tavapärasest tsivilisatsioonist eraldatud juba treeningutel. Ka militaaroperatsioone läbivate meeskondade uuringutes tuuakse sisse ICE keskkonnad (Smith, Barrett, & Sandal, 2018), sest ka militaarimeeskonnad seisavad silmitsi sarnaste muutujatega.

	<i>Isoleeritud (Isolated)</i>	<i>Piiratud (Confined)</i>	<i>Ekstreemne (Extreme)</i>
<i>Kosmosejaam</i>	Väline kontakt füüsiliselt on peaaegu olematu. Võimalusel virtuaalsuhtlus.	Meeskond elab koos ainult ühistes siseruumides. Välitingimustesse minek ajutine ja ainult spetsiifilise varustusega. Elutingimused kitsad.	Igapäevaelu ja -tegevus mikrogravitatsioonis. Välitingimused elukõlbmatud. Väga eluohtlik.
<i>Polaarjaam</i>	Väline kontakt füüsiliselt on raskendatud. Võimalusel virtuaalsuhtlus.	Meeskond elab koos ühistes siseruumides või välilaagrites. Välitingimustesse minek erivarustusega. Elutingimused sõltuvad jaamast või missioonist.	Välitingimustes tegevus väga madalatel temperatuuridel. Eluohtlik
<i>Sõduri baaskursus Eesti Kaitseväes</i>	Väline kontakt füüsiliselt on kas ajaliselt määratud, eriloaga või ainult hädavajadusel. Võimalusel virtuaalsuhtlus.	Meeskond elab koos ühistes siseruumides või välilaagrites. Väliterritooriumile minek eriloaga. Elutingimused sõltuvad väeosadest.	Igapäevaelu ja -tegevus füüsiliselt nõudlik. Välitingimustes tegevus looduses olenemata ilmast. Ohutum – risk suurem tulirelvade ja lõhkeainete käsitlemisel.

Joonis 1. Ülevaatlilikult jaotuvad iseloomulikud tunnused erinevates ICE keskkondades.

Ajateenistuses pannakse inimesed nii füüsiliselt ja vaimselt proovile, et õpetada neid välja rasketes olukordades toimetulekuks. Sealjuures on ajateenijate kontakt välismaailmaga piiratud – vähemalt kord kuus on neil võimalik kokku saada pereliikmete ja tuttavatega ning ülejäänud aeg ainult vabadel hetkedel telefoni, kirja või elektroonsel teel, mis omakorda sõltub sisekorraeskirjadest. Lisaks piiratakse Kaitseväe territooriumil liikumist ning kodukülastusi ja ajateenijad on kohustatud kasarmutes koos oma rühma- või jaoliikmetega koos elama („Ajateenistusest.“, 2020). See tähendab, et ajateenistuja peab eelkõige toetuma teda ümbritsevatele rühmakaaslastele, et oma teenistust edukalt ja tervelt läbida. Samas ei saa ajateenija ka kaaslastest puhkust, vaid peab nendega samas aegruumis olema ööpäevaringselt, mis võib tekitada meeskonnasiseseid konflikte

ja probleeme (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Kõige suurem erinevus sedalaadi treeningul ICE meeskondadest on aga vajadusel ligipääs meditsiinilisele ja muud laadi hädaabile. Eriti kosmosereisidel, aga ka allveelaevades ja polaarekspeditsioonidel on väljast abi saamine veelgi rohkem piiratud või koheselt isegi võimatu.

Ekstreemseks teeb ajateenistuse keskkonna nii sõduri baaskursuse periood kui ka edasise eriväljaõppe jooksul relvade ja lõhkainete käsitus, erinevates ilmastikutingimustes metsalaagrites viibimine ning ligi 30 kg varustusega rännakute läbimine („Ajateenistusest.“, 2020). Ajateenija igapäevased kohustused ning vaba aeg on reguleeritud rutiinse päevakorra järgmisega ning kümnendik kogu väljaõppest kulub üldfüüsilisele treeningule.

Toimetulekustrateegiad ICE keskkondades

ICE keskkonnas on toimetulekustrateegiate eesmärk hoida üleval meeskonna heaolu ning kokkuhoidu, et teostatavad operatsioonid oleks efektiivsed ning meeskonnaliikmed ei kannataks üleliigse stressi ja meeleolulanguse all (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Toimetulekustrateegiate uurimisel puuduvad aga ühtsed meetodid, tuues erinevates uuringutes välja erinevusi toimetulekustrateegiate seas. Näiteks Smith, Barrett ja Sandal'i (2018) uuringu USA sõdurite missioonil Lähis-Idas kasutatud Utrecht'i toimetulekute nimikiri ei sisalda *huumorit* otseselt strateegiana, vaid tuuakse esile ainult *positiivset suhtumise hoidmine*, mis ei ole päris sama sisuga ning ei omanud antud uuringus olulist efekti. Ometi on huumor läbiv vahend paljudes ekstreemsete keskkondade töös (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Allveelaevadel, mis on täiesti isoleeritud keskkond, on lisaks huumorile välja toodud ka sõbralik hurjutamine – mõlemad on kesksel kohal nii üldise heaolu hoidmisel kui ka tekkivate konfliktide lahendamisel antud keskkonnas (Van Wijk, & Dalla Cia, 2016). Kuigi Van Wijk'i ja Dalla Cia (2016) allveelaevameeskonna uuringus kasutatud Carver'i *COPE* nimekiri on täielikum toimetulekustrateegiate uurimiseks, otsustati eemaldada üksikuid elemente nagu *uimastite tarvitamine* või *enesesüüdistamine*, kuna neid peeti ebatõenäoliseks. See omakorda näitab keskkonnast tulenevaid nüansse, millega ekstreemsete keskkondade uurimisel arvestada tuleks.

Üsna märkimisväärne strateegia, mida kasutatakse isoleeritud ja ekstreemsetes keskkondades on meeskonnakaaslastele negatiivsete tunnete eiramine või mahasurumine (Nicolas et al., 2019;

Kjærgaard, Leon & Fink, 2015; Van Wijk & Dalla Cia, 2016). See strateegia suurendavat meeskonna heaolu ja ühtekuuluvustunnet samas kui välistele kontaktidele tunnete väljendamine on samasuguse efektiga (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Ehk isoleeritud keskkonna üks olulisemaid aspekte on mingigi kontakt välise maailmaga, kas perekonna või tugiisikutega. Gröönimaal 2-aastast operatsiooni läbivate Taani sõdurite seas hinnati huumori kasutamist tunduvalt kõrgemalt kui oma rühmakaaslastele tunnete jagamist (Corneliussen et al., 2017). USA Lähis-Ida sõdurite uuringus leiti, et rühmakaaslastega personaalsete probleemide või tunnete jagamine võis mõjuda isegi negatiivselt (Smith, Barret & Sandal, 2018), mis teeb oluliseks ära märkida toimetulekustrateegiate uurimisel, et kellelt leitakse põhiliselt sotsiaalset tuge, kas ICE keskkonna siseselt või kaudselt välikontaktidelt. Läbi mitmete uuringute on nimetatud ja uuritavate poolt veel kasutatud strateegiad ICE keskkondades ka näiteks lihtsalt probleemses olukorras lahendusele keskendumine, positiivse mentaliteedi hoidmine ja olukorraga leppimine (Corneliussen et al., 2017; Smith, Barrett & Sandal, 2018; Van Wijk & Dalla Cia, 2016).

Erinevad toimetulekustrateegiad on ICE keskkondade meeskondade toimetulekus ja meeskonnaprotsessides olulisel kohal, seega nende uurimine ja mõistmine Eesti Kaitseväe (EKV) kontekstis annaks sisendit ajateenijate paremaks kohandamiseks EKV kontekstist tulenevate uudsete tingimustega. Samuti aitab nende protsesside parem mõistmine luua toimetulekutreeninguid teiste sarnaste meeskondade treenimiseks.

Töö eesmärk

Käesoleva töö eesmärgiks on leida, mis toimetulekustrateegiaid kasutavad Eesti Kaitseväe sõduri baaskursust läbivad ajateenijad kõige rohkem ning kuidas need on seotud heaolu ja stressiga. Varasema kirjanduse põhjal on hüpoteesideks, et huumor ja suhtlus väljaspool ajateenistus olevate isikutega on enim kasutatavad strateegiad ning kõrgem huumor ja välikontaktidega suhtlus näitavad ka kõrgemat heaolu ja madalamat stressi.

Töö autori ülesandeks uuringu disaini osas oli kokku panna toimetulekustrateegiate küsimustik, aidata leida kontakte uuringu läbiviimiseks ning disainida uuringusse kutsuv plakat.

Meetod

Valim

Uuringusse registreerisid end 42 meessoost kaitseväekohuslast, kes alustasid 2020. aasta oktoobris Eesti Kaitseväes sõduri baaskursusel ajateenistust. Nendest ainult 9 vastasid esimese nädala küsimustikule, kellest omakorda 4 uuringu viimasele küsimustikule neljandal nädalal.

Esimese nädala vastajate keskmine vanus oli 19,56 (SD=1,01). Kuus vastajat olid keskharidusega, üks kutseharidusega põhihariduse baasil, üks kutseharidusega keskhariduse baasil ja üks bakalaureusekraadiga. Ühe vastaja emakeeleks oli vene keel ning üks kuulus paramilitaarsesse organisatsiooni.

Neljanda nädala vastajatest üks oli 22-aastane ja bakalaureusekraadiga ning ülejäänud kolm 19-aastased ja keskharidusega. Kõigi vastajate emakeel oli eesti keel ja keegi neist ei olnud mõne paramilitaarse organisatsiooni liige.

Katseprotseduur

Uuring oli anonüümne ja kestis kokku neli nädalat (28 päeva) ning selle läbiviimine oli Kaitseväe Akadeemia Rakendusuringute osakonna poolt heaks kiidetud. Uuring koosnes isiksusetestist, positiivsete ja negatiivsete afektide (PANAS-SF), meeskonnatöö (ICE-Q), toimetulekustrateegiate, subjektiivse heaolu ja stressitaseme küsimustikest, kuid käesolev töö piirdub ainult toimetulekustrateegiate, subjektiivsele heaolu ja igapäevase stressitaseme küsimustikega.

Enne uuringut tutvustasid ajateenijatele uuringut väeosade infoülemad ja lisaks koostati informeerivad plakatid uuringusse kutsumiseks. Uuringus osalejatel oli võimalus osaleda ka 20-euroses loosis. Huvi korral paluti ajateenijatel registreerida end *Google Forms* keskkonnas, kus küsiti neilt kontaktemaili, kas nad soovivad osaleda loosis ning kas nad on oktoobris alustavad ajateenijad. *Google Forms* keskkonnas viidi läbi ka edaspidine uuring, mille tulemusi polnud võimalik kontaktemailidega siduda.

Uuringu alguseks oli oktoobris kaitseväekohuslaste teise õppenädala algus. Registreerunud ajateenijatele saadeti meilile esimene küsimustik *Google Forms* keskkonnas, kus paluti neil kõigepealt luua unikaalne ja anonüümne kood, mida uuringu jooksul läbivalt kasutada, et nende sisestusi siduda. Seejärel küsiti demograafilisi andmeid nagu sugu, vanus, emakeel, haridustase ja kas nad on varem mõnda paramilitaarsesse organisatsiooni kuulunud.

Järgnevalt täideti isiksusetest, subjektiivse heaolutest ja toimetuleku strateegiate küsimustik, mis oli lühendatud versioon *Brief COPE*'st ja küsis nende varasem elu kohta. Pärast igat seitsmendat päeva saadeti *Brief COPE* täisvorm. Subjektiivse heaolu küsimustik saadeti teise nädala lõpus ning uuringu viimasel päeval. Iganädalaste küsimustike komplektide täitmiseks võis kuluda 5-7 minutit. Igapäevaselt täideti PANAS-SF küsimustikku ning lisaks hinnati igapäevaselt oma stressitaset, millest käesolev uurimistöö käsitleb ainult stressihinnangu osa ja mille täitmisele võis igapäevaselt kokku kuluda hinnanguliselt 1-2 minutit.

Brief COPE

Toimetulekustrateegiate hindamiseks kasutati Carver'i *Brief COPE* nimekirja meetodit, mis ICE keskkondade kontekstis on peetud kompaktselt ja valiidselt meetodiks (Rice & Liu, 2016; Van Wijk & Dalla Cia, 2016). *Brief COPE* nimekiri oli tõlgitud eesti keelde ning kohandatud EKV ajateenistuse konteksti arvestades. Originaalis koosneb Carver'i *COPE* nimekiri 60 toimetulekuväise kirjeldavast lausest, mis jaotuvad 15 kategooriasse, kuid küsimustiku kompaksemaks tegemise nimel koostas Carver lühendatud *Brief COPE* nimekirja (Carver, 1997). Autor on teinud antud nimekirja vabalt kasutatavaks ning andnud avalikult loa seda igapäev oma nägemise järgi modifitseerida ja tõlkida (Carver, n.d.).

Brief COPE koosneb 28 lausest, mis kirjeldavad mina-vormis erinevaid toimetulekutehnikaid ja jagunevad eraldi 14 kategooriasse (aktiivne toimetulek, emotsionaalne sotsiaalne toetus, tegevusetus, uimastid, eitamine, positiivsele keskendumine, enesesüüdistamine, huumor, mittemõtlemine, tunnete väljajelamine, instrumentaalne sotsiaalne toetus, leppimine, planeerimine ja religioon), kaks küsimust iga kategooria kohta. Katseisikud hindavad 5-punktilisel Likert'i skaalal kui palju nad esitatud lauses olevat strateegiat kasutavad (1=*Ma ei tee seda üldse* ja 5=*Ma teen seda kogu aeg*).

Kuna ajateenistuses on uimastite kasutamine keelatud, on see asendatud *stimuleerivate ainete* kasutamisega, milleks võivad olla näiteks kohv, tee või tubakas. *Enesesüüdistamine* on välja jäetud, sest *COPE* nimekiri viitab originaalis stressirohketele situatsioonile, mis on unikaalsed individuaalile tulenevalt kas mõnest haigusest või vigastusest või mis on tekkinud indiviidi teadlikust ametialasest valikust. Kuna kõik terved meessoost Eesti kodanikud on kohustatud ajateenistusse astuma, siis ei saa enesesüüdistamist lugeda sobivaks kategooriaks. Ülejäänud *Brief COPE* laused olid seejärel tõlgitud eestikeelde ning sõnastatud Eesti Kaitseväge ajateenija perspektiivi silmas pidades olevikuvormis. Lõplik variant koosneb 26 küsimusest ja jaguneb 13 kategooriasse (aktiivne toimetulek, emotsionaalne sotsiaalne toetus, tegevusetus, stimuleerivad ained, eitamine, positiivsele keskendumine, huumor, mittemõtlemine, tunnete väljaelamine, instrumentaalne sotsiaalne toetus, leppimine, planeerimine ja religioon) (vaata Lisa 1). Kategooria skoor saadi kategooria alla kuuluva kahe küsimuse keskmise arvutusel. Valideerimine läbi faktoranalüüsi polnud võimalik väikese valimi tõttu.

Et tuvastada toimetulekustrateegiaid, mida etteantud *Brief COPE* küsimustik ei käsitle, on jäetud küsimustikku lõppu avatud küsimus: "Milliseid võtteid veel aidanud ebamugavate olukordadega toime tulla?". Ajateenijate lähedaste kontaktisikute leidmiseks on avatud küsimus „Kelle poolt leiad kõige rohkem tuge? (näiteks perekond, rühmakaaslased või psühholoog)“. Viimaks on avatud küsimus ainete kasutamise kohta „Kui märkisid, et kasutad stimuleerivaid aineid enesetunde parandamiseks, siis pane siia kirja milliseid?“.

Eristamaks varasema elu toimetulekustrateegiaid, on küsimustiku esimesel administreerimisel kasutatud minevikuvormi. Arvestades uuringu mahukust erinevate uurimisteede tõttu esimesel uuringupäeval, siis on eraldatud üks küsimus iga kategooria alt, tekitades 13 lausest koosneva nimekirja (vaata Lisa 2).

Subjektiivne heaolu ja stress

Subjektiivset heaolu hindavad katseisikud Diener'i lühendatud eestikeelse subjektiivse heaolu küsimustikuga (Kuppens, Realo & Diener, 2008). See koosneb viiest lausest, mis iseloomustavad üldist heaolu oma elusse (nt. *Suuremalt jaolt on mu elu ideaalilähedane*) ning vastajatel on palutud hinnata neid 5-punktilisel Likert'i skaalal (1-*ei ole üldse nõus*; 2-*pigem ei ole nõus*; 3-*ei ole nõus*

ega vastu; 4-pigem olen nõus; 5-olen täiesti nõus). Saadud hinnangutest arvutatakse keskmine ühine skoor, mis iseloomustab vastaja subjektiivset hinnangut. Antud küsimustik esitati uuringu esimesel päeval, teise nädala lõpus ning kõige viimasel uuringupäeval.

Stressitaset mõõdeti igapäevaselt küsimusega: *Hinda skaalal 1-10, kui stressirohke oli sinu päev?*. Varasemates uuringutes on sellist hindamisviisi kasutatud ning leitud, et see on adekvaatne stressihindamise meetod (Smith et al., 2016). Leidmaks võimalike stressoreid on selle järel avatud küsimus: *Mis tekitas kõige rohkem stressi?*.

Andmeanalüüs

Andmeanalüüsis kasutati *IBM SPSS Statistics 25* programmi. Eriaegadel täidetud toimetulekustrateegiate küsimustike vahel viidi läbi *t*-testid sõduri baaskursuse käigus toimunud muutuste tuvastamiseks. Esimese ja neljanda nädala subjektiivse heaolu ja toimetulekustrateegiate küsimustike vahel tehti Pearson *r*'i korrelatsioonianalüüsid eesmärgiga tuvastada funktsionaalsed ja mittefunktsionaalsed strateegiaid. Cronbach'i alfat kasutati toimetulekustrateegia küsimustiku ja sellega koosoleva subjektiivse heaolu küsimustiku sisereliaabluse kontrollimiseks. Väikese valimi tõttu olulisi järeldusi aga teha ei olnud võimalik.

Tulemused

Varasem elu ja toimetulekustrateegiad

Nii varasema elu kui esimese nädala küsimustikele vastas 9 katseisikut. Väikese valimi tõttu ei langenud andmed normaaljaotusesse, kuid arvestades, et ICE keskkondade meeskonnatöö uuringute valimite mediaan on 7 (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020), siis analüüsid antud teemas väikese valimi puhul on tavapärased. Seega võib arvestada, et tugevamad erinevused võivad vihjata suuremale muutusele vähemalt vastanud katseisikute seas.

Eitamine omas tugevamat langust (2,56 - 1,67) võrreldes mõne varasema elu situatsiooniga ja ajateenistusega. Kõrgeimalt oli hinnatud esimesel uuringunädalal *Aktiivne toimetulek* (4,22) ning madalaimalt *Tegevusetus* (1,56). Samaväärne oli varasemas elus *Religiooni* hinnang (1,56). *Instrumentaalne sotsiaalne tugi* jäi muutumatule tasemele nii varasemas elus kui esimesel uuringunädalal (3,67). (vaata Tabel 1)

Tabel 1. Toimetulekustrateegiate hinnangute keskmised varasemas elus ja uuringu esimese nädala lõpus (n=9), kus 1 vastab strateegia mittekasutamisele ja 5 pideva kasutamisele.

Strateegiad järjestatud varasema elu tulemuste suuruse järgi.

	<i>Varasem elu</i>		<i>Esimene nädal</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
<i>Leppimine</i>	4,00	0,87	3,67	1,12	1,414	8	0,195
<i>Planeerimine</i>	4,00	0,71	3,44	1,24	1,644	8	0,139
<i>Aktiivne toimetulek</i>	3,89	0,78	4,22	0,67	-2,000	8	0,081
<i>Mittemõtlemine</i>	3,89	0,93	3,44	1,24	0,883	8	0,403
<i>Emotsionaalne sotsiaalne toetus</i>	3,78	0,97	3,44	1,13	0,707	8	0,500
<i>Instrumentaalne sotsiaalne toetus</i>	3,67	1,23	3,67	1,12	0,000	8	1,000
<i>Positiivsele keskendumine</i>	3,44	1,01	3,89	0,78	-1,315	8	0,225
<i>Tunnete väljaelamine</i>	3,22	0,97	2,67	1,23	1,170	8	0,276
<i>Huumor</i>	2,67	1,23	3,11	1,45	-1,512	8	0,169
<i>Eitamine</i>	2,56	1,42	1,67	0,70	2,286	8	0,052
<i>Tegevusetus</i>	1,89	1,36	1,56	0,72	0,894	8	0,397
<i>Ained</i>	1,78	1,39	1,89	1,36	-0,164	8	0,873
<i>Religioon</i>	1,56	1,01	1,78	0,97	-1,512	8	0,169

Varasema elu küsimustikus vastas üks katseisik küsimusele „Mis võtted veel aitasid ebamugava olukorraga toime tulema?“ „Trenn“. *Mittemõtlemise* kategooria käsitleb kõrvalisi tegevusi, mis võivad olla meelelahutusliku või muu mõtteid eemale viiva tegevusena, kuid *Mittemõtlemise* kategooria küsimused pole sõnastatud füüsilist aktiivsust silmas pidades (vaata Lisa 1. Laused 1 ja 18). Kaks ülejäänut vastust olid „Mõtlen, et läheb üle“ ja „Jääda rahulikuks ning mõelda olukord uuesti üle“, millest viimast võiks panna *Aktiivse toimetuleku* kategooriasse, kuid selle sisestuse

mõtet võib mitmeti tõlgendada. Ainete tarvitamise kohta märgiti varasema elu kohta kahel korral nikotiin, kellest üks lisas juurde ka alkoholi, kohvi ja suhkrut.

Huumor jäi varasema eluga võrreldes keskpäraseks (3,11) valimis $n=9$ (vaata Tabel 1), kuid väikesema valimiga ($n=4$) oli see hinnatud esimesel nädalal 4,55 (vaata Tabel 2), mis näitab väikese valimi ebakorrapärasust. Kuid uuringu lõppu jõudnud vastajad hindasid *Huumori* kõrgeimaks teistest tehnikatest (4,75) koos üsna väikese standardhälbega (0,29) (vaata Tabel 2), millest saab järeldada, et need katseisikud, kes uuringu lõppu jõudsid, hindasid huumorit kõrgemalt kui algsed täitjad.

Toimetulekustrateegiad ajateenistuses

Uuringu läbinud katseisikutel ($n=4$) olid ajateenistuse jooksul väiksemad kõikumised skooride keskmistes, kus t väärtus ei ületanud 2,000 (vaata Tabel 2), võrreldes varasemast elust tulnud vahega kui $n=9$ (vaata Tabel 1).

Neljanda nädalani jõudnud katseisikutel ($n=4$) olid muutused esimese nädalaga võrreldes väiksemad, kus t väärtus ei ületanud 2,000 (vaata Tabel 2) samas kui varasema elu ja esimese nädalaga võrreldes ($n=9$) olid vahed suuremad (vaata Tabel 1).

Aktiivne toimetulek, *Huumor*, *Leppimine*, *Planeerimine*, *Instrumentaalne sotsiaalne toetus* ja *Positiivsele keskendumine* olid antud valimis kõrgeimad, olles püsivalt üle 4,00. Kuigi *Instrumentaalne sotsiaalne toetus* oli kõrgema keskmisega (4,13), jäi see ka nelja nädala vältel ühtsele tasemele väiksema valimiga. Madalaimateks olid hinnatud *Eitamine* (1,50 – 1,38) ja *Tegevusetus* (1,63 – 1,25). (vaata Tabel 2)

Vastates küsimusele, mis meetodeid veel on kasutatud, siis kahel korral oli välja toodud spordi/trenni tegemine nii esimesel kui neljandal nädalal, mis jällegi võib vihjata eraldi tehnikale, mida etteantud küsimustik ei käsitlenud.

Tuge leiti esimesel nädalal ($n=9$) 4 korda perekonnalt ja 3 korda tüdrukult, kes on suure tõenäosusega väljaspool Kaitseväge territooriumi ning saab pidada välisteks kontaktideks. Veel oli märgitud „lahingupaariline“, „rühmakaaslased“ ja „sõbrad teistes väeosades“, kes on katseisikutega

samas keskkonnas. Viimasel nädalal oli märgitud 3 korda pere, ühe korra tüdruk ning sõbrad. Üks katseisik märkis juurde rühmakaaslased ja rühma juhtkonna. Ning ühel polnud kedagi kõrvalist juurde märgitud, vaid lihtsalt „Endalt“.

Tabel 2. Toimetulekustrateegiate hinnangute keskmised esimesel ja neljanda nädala (uuringu viimase päeva) lõpus (n=4), kus 1 vastab strateegia mittekasutamisele ja 5 pideva kasutamisele. Strateegiad järjestatud esimese nädala tulemuste suuruse järgi.

	<i>Esimene nädal</i>		<i>Neljas nädal</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
<i>Aktiivne toimetulek</i>	4,63	0,48	4,50	0,70	1,000	3	0,391
<i>Huumor</i>	4,50	4,41	4,75	0,29	-0,775	3	0,495
<i>Leppimine</i>	4,38	0,95	4,50	0,41	-0,264	3	0,809
<i>Planeerimine</i>	4,25	1,19	4,38	0,75	-0,397	3	0,718
<i>Instrumentaalne sotsiaalne toetus</i>	4,13	1,44	4,13	1,44	0,000	3	1,000
<i>Positiivsele keskendumine</i>	4,00	1,08	4,25	0,96	-1,732	3	0,182
<i>Emotsionaalne sotsiaalne toetus</i>	3,88	1,32	3,75	1,56	0,094	3	0,931
<i>Mittemõtlemine</i>	3,63	1,11	4,00	0,91	-0,441	3	0,689
<i>Tunnete väljaelamine</i>	3,50	0,58	4,13	0,63	-1,667	3	0,194
<i>Ained</i>	2,00	2,00	1,88	1,75	0,082	3	0,940
<i>Religioon</i>	1,75	0,87	2,00	1,16	-0,346	3	0,752
<i>Tegevusetus</i>	1,63	0,75	1,25	0,29	1,567	3	0,215
<i>Eitamine</i>	1,50	0,41	1,38	0,48	0,397	3	0,718

Stimuleerivate ainete juurde oli märgitud kolmel korral nikotiin ja kohvi ning vastavalt neil kordadel need katseisikud andsid *Ainete* kategooria küsimustele maksimaalse hinnangu (5 – *Ma teen seda kogu aeg*).

Subjektiivne heaolu ja toimetulekumehhanismid

Väikese valimi tõttu ei olnud võimalik luua statistiliselt olulisi seoseid, kuid Pearson r 'i analüüs võimaldab näha potentsiaalseid seoseid subjektiivne heaolu ja erinevate toimetulekustrateegiate vahel. Suured erinevused esimese ja viimase nädala vahel on oletatavasti tingitud niigi väikese valimi vastuste suuruste vahest.

Tabel 3. Korrelatsioonid toimetulekustrateegiate ja subjektiivse heaolu vahel esimesel ja neljandal nädalal.

	<i>Subjektiivne heaolu esimesel nädalal (n=9)</i>	<i>Subjektiivne heaolu neljandal nädalal (n=4)</i>
<i>Aktiivne toimetulek</i>	0,37	0,38
<i>Emotsionaalne sotsiaalne toetus</i>	0,00	0,43
<i>Tegevusetus</i>	-0,47	-0,47
<i>Ained</i>	-0,35	-0,27
<i>Eitamine</i>	-0,62	-0,42
<i>Positiivsele keskendumine</i>	0,36	0,42
<i>Huumor</i>	-0,03	0,63
<i>Mittemõtlemine</i>	0,21	0,79
<i>Tunnete väljaelamine</i>	0,21	-0,25
<i>Instrumentaalne sotsiaalne toetus</i>	0,45	0,51
<i>Leppimine</i>	0,37	0,78
<i>Planeerimine</i>	0,21	0,45
<i>Religioon</i>	0,37	-0,47

Esimesel nädalal (n=9) oli pealtnäha suurim negatiivne korrelatsioon *Eitamise* ja heaolu skoori vahel (-0,62) ning positiivseim seos *Instrumentaalse sotsiaalse toetuse* vahel. *Aktiivne toimetulek*, *Positiivsele keskendumine* ja *Leppimine* olid ühtselt järgmised. Püsivaimaks strateegiaks saaks pidada *Instrumentaalset sotsiaalset toetust*, sest selle kasutussagedus on eelnevalt püsinud ühtsena

ning ka korrelatsioon subjektiivse heaoluga on antud valimitega üks kõrgemaid. Viimasel nädalal olid kõige tugevama positiivse korrelatsiooniga *Leppimine*, *Mittemõtlemine* ja *Huumor*. (vaata Tabel 3)

Katseisikute RN ja AU toimetulekustrateegiad ja subjektiivne heaolu

Kuna statistilist analüüsi väikese valimi tõttu väga usaldada ei saa, saab lähemalt analüüsida kahte katseisikut, kes kogu uuringu läbisid. Arvestades, et ICE keskkondade uuringutes on väikesed valimid, siis kvalitatiivne analüüs on valideeritud ja regulaarselt kasutatav meetod (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Analüüsis kasutatavad nimed RN ja AU olid välja võetud antud katseisikute anonüümsetest koodidest, mida nad uuringu jooksul kasutasid.

Katseisik AU oli 19-aastane, keskharidusega ning tema täitis subjektiivse heaolu küsimustiku kõige kõrgemate skooridega kõigil kolmel korral, välja arvatud teisel nädalal kui ühele küsimustikule vastas punkti madalamalt. *Brief COPE*'i täitmine on samaväärselt madala reliaabsusega, kus AU Cronbach'i alfa oli 0,113. Avatud vastusevariandiga lahtrisse lisas AU „Spordi“ toimetulekustrateegiaks ning sotsiaalset tuge sai alati perelt ja sõpradelt.

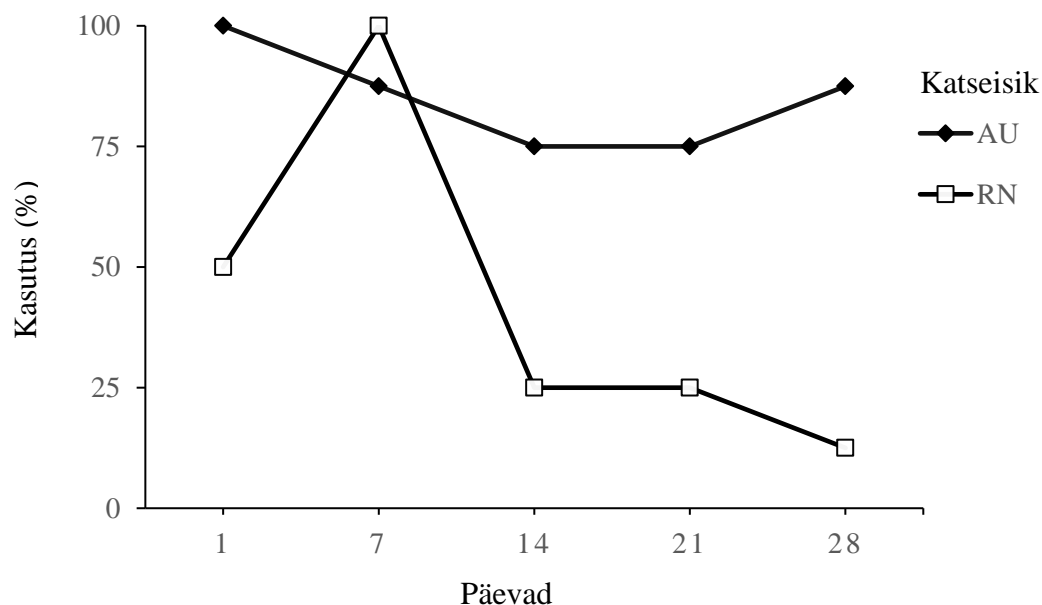
Katseisik RN oli 22-aastane, bakalaaurusekraadiga ning tema täitis nii subjektiivse heaolu kui toimetulekustrateegiate küsimustikud suurema varieeruvusega. Sellele vihjab ka *Brief COPE* reliaabsus, kus Cronbach'i alfa oli 0,722. Esimesel kuni kolmandal nädalal märkis RN strateegiaks „trenni“, kuid viimasel korral märkis „Lihtsalt läbi surumine“. Sotsiaalseks toeks määras esimesel nädalal RN samuti pere ja sõbrad, kuid edaspidi kuni uuringu lõpuni märkis toeks iseenda.

Kui AU märkis subjektiivse heaolu läbivalt kõrgeks, siis RN subjektiivse heaolu skoor oli langevas järgus alla keskmise (vaata Tabel 4). AU vastused olid ebatavaliselt kõrged ning võisid olla suurimad mõjutajad üldvalimite heaolu skoorides. Kuid AU ei täitnud kõiki vastuseid toimetulekustrateegiates ühepoolset. Näiteks *Emotsionaalset sotsiaalset toetust* vastas AU vahelduvamalt (vaata Joonis 2). *Tegevusetus*, *Eitamine*, *Stimuleerivad ained* olid AU'l täielikult mittekasutatavad ning *Instrumentaalne sotsiaalne toetus*, *Leppimine* ja *Planeerimine* alati kasutatavad. See annab alust järelduseks, et ta ei täitnud küsimustikke täiesti mõtlematult, vaid eristas ikkagi positiivse ja negatiivse sisuga lauseid. Võrreldes seega RN heaolu, kes hindas enda heaolu langevalt alla keskmise taseme (vaata Tabel 4), hindas lõpuks näiteks sisult positiivsema

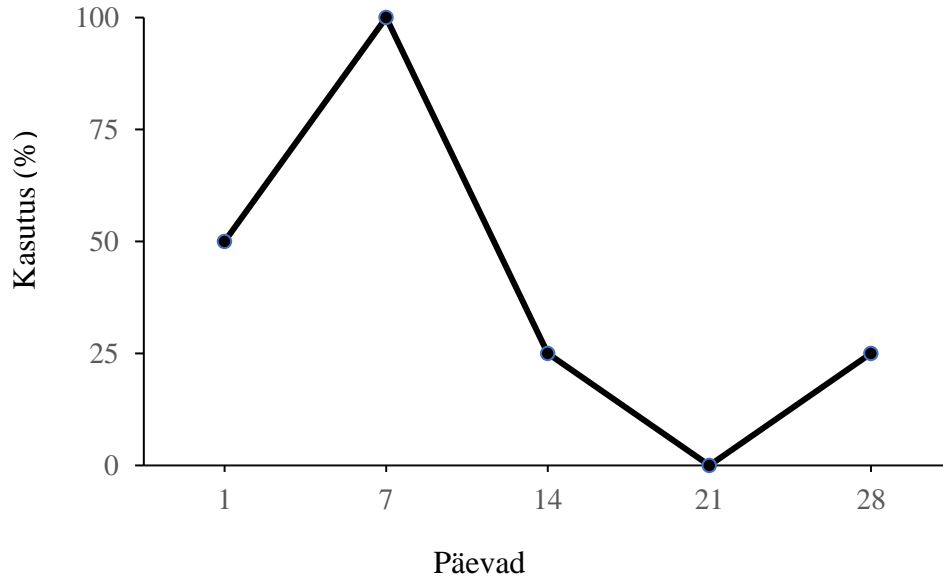
loomuga *Emotsionaalset sotsiaalse toetus* ka tugevalt alla keskmise (vaata Joonis 2). Sarnane kõver oli RN'l ka *Instrumentaalse sotsiaale toetusega*, langedes kolmandal nädalal nulli piirile (vaata Joonis 3), mis kattub ka RN'i sisestatud avatud lahtrisse märgitud tugiisikuks „Iseendalt“. *Leppimine* ja *Planeerimine* olid RN'l ka kõrged ning *Tegevusetus*, *Eitamine* ja *Stimuleerivad ained* madalad, luues olulisemaks vaheks sotsiaalse toetuse.

Tabel 4. Katseisikute AU ja RN subjektiivse heaolu keskmine uuringu jooksul, kus 5 näitab hinnanguliselt täielikku heaolu ja 1 olematut heaolu.

Katseisik	Esimene päev	Teine nädal	Neljas nädal
AU	5,00	4,80	5,00
RN	2,40	2,20	1,80



Joonis 2. Katseisikute AU ja RN hinnatud emotsionaalne sotsiaalne toetuse strateegia keskmine kasutussagedus uuringu jooksul.

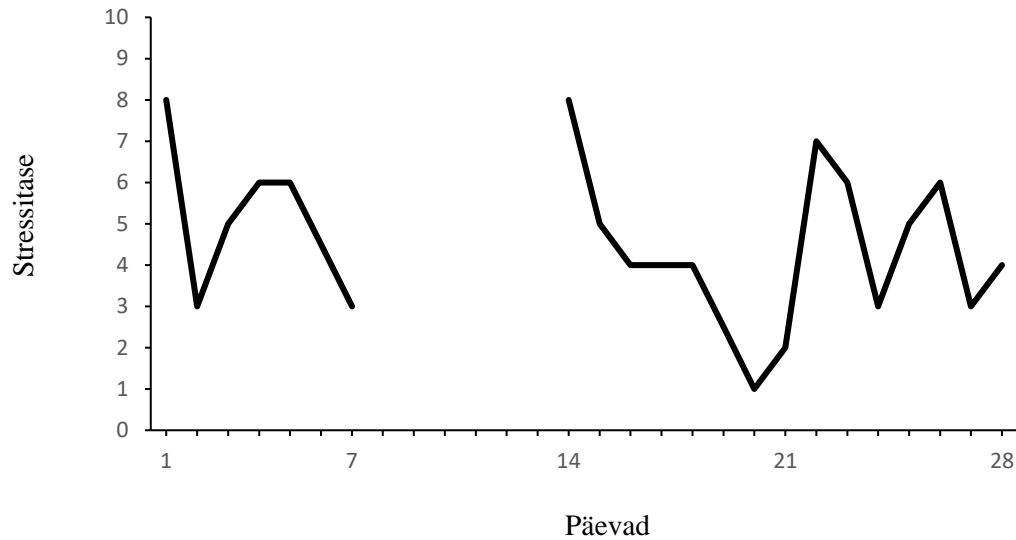


Joonis 3. Katseisik RN hinnatud instrumentaalse sotsiaalse toetuse strateegia keskmine kasutamissagedus uuringu jooksul.

Katseisik RN stressitase

Igapäevast stressitaset märkis katseisik RN kõige järjepidevamalt, jättes märkimata ainult 6., 8.-13. ja 19. päeva (vaata Joonis 4). Kuna teised vastajad täitsid stressitaset puudulikult, ei ole võimalik võrrelda tulemust teiste katseisikutega.

Küll aga on võimalik näha üldiselt ajateenistuse muutlikku keskkonda ning tuvastada mõningaid ohukohti uuringu meetodis. Uuring algas nädala algusest (esmaspäeval) ning igal seitsmendal päeval esitati toimetulekustrateegiate küsimustikud samas kui subjektiivse heaolu küsimustik olid 1., 14. ja 28. päeval. See tähendab, et RN täitis küsimustike nädala lõikes madalama stressitasemega päevadel ning see võis olla oluline mõjutaja hinnangute andmisel. RN subjektiivse heaolu ja sotsiaalsete toetuste hinnangud olid langevalt madalad ning need küsimustikud olid täidetud madala stressitasemega perioodidel, mis võib vihjata, et tegelikkuses võis tema heaolu veelgi madalamal tasemel olla. Neljandal nädalal 23. ja 25. päeval oli stress hinnatud kõrgemalt (vastavalt 6 ja 5) ning mõlemal korral oli kirjutatud nende päevade stressitekitajaks „Granaadi heitmine“. 24. päeval oli stressitasemeks hinnatud 3 ning stressitekitajaks „Rühmakaaslased ja nende järgi ootamine“, mis annab aimu kui ekstreemne ja ettearvamatu ajateenistus võib olla.



Joonis 4. Katseisik RN igapäevaselt hinnatud stressitase.

Oluline on ka välja tuua võimalik põhjus, miks RN jättis teisel nädalal stressitaseme märkimata. 14. päeval oli RN hinnanud stressitasemeks 8 ja vastanud „Metsalaagri rännak mis kestis eilse õhtu 20 kuni kella 2ni“ küsimusele *Mis tekitas kõige rohkem stressi?*, mis tõenäoliselt viitab metsalaagri, mis toimus möödunud nädalal, kus ligipääs nutitelefonile või arvutile võis ilmselgelt piiratud olla. Kuna aga uuringus ei ole küsitud konkreetselt metsalaagri toimumise kohta ega mis väeosades vastajad aega teenisid, siis pole teada, kas ka teistel vastajatel võis metsalaager uuringu jooksul toimuda. Edaspidistes uuringutes tasub arvestada sedalaadi aspektidega.

Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli tuvastada Eesti Kaitseväge ajateenistuses kui ICE keskkonnas enim kasutatavaid toimetulekustrateegiaid ja nende efektiivsust ICE keskkonnast tuleneva stressiga toimetulekul. Väikese valimi tõttu uuringus kasutatud meetodiga usaldusväärseid järeldusi aga teha ei saa. ICE keskkondade uurimisel küll tihti kasutatakse väikeseid valimeid, kuid sellistel juhtudel on meetodid kohandatud vastavalt valimi suuruse järgi (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020). Valimi suurus käesolevas uuringus oli samas üllatav, sest uuring oli suunatud 2020. aasta oktoobrikutse ajateenijatele ning Kaitseressursside Ameti järgi asus teenistusse 1136 noort („Oma riigikaitse kohust...“, 2020), kuid kõigest esimese päeva küsimustiku täitmiseni jõudis sellest kõigest 42 ajateenijat. Selle põhjuseks võis olla vähe huvipakkuv kutse vormistus või puudulik info edastamine ajateenijatele, mille täpsest korraldusest uuringu läbiviijad teadlikud

polnud, sest puudus otsene kontroll katseisikutele info jagamise üle. Hoolimata aga väikesest valimist, saab teha mõningaid võrdlusi varasemate uuringutega.

Hüpoteesides esile toodud toimetulekustrateegiad leidsid potentsiaalselt kinnitust. Huumori kasutamine toimetulekustrateegiana oli üsna kõrgel kohal ning korreleerus positiivselt subjektiivse heaoluga neljandal nädalal. Varasemad uuringud viitavad huumori laialdast kasutust mitmetest erinevates ICE keskkondades (Käosaar & Marques-Quinteiro, 2020; Van Wijk & Dalla Cia, 2016). Küll aga polnud esimese nädala üheksa katseisiku seas huumori kasutus seotud subjektiivse heaoluga (vaata Tabel 3) ning oli üldiselt madalamalt hinnatud nii varasemas elus kui esimesel nädalal, mis võib vihjata sellele, et huumorit kõrgemalt hindavad katseisikud olid rohkem valmis uuringut tervenisti läbima. Kvalitatiivne analüüs katseisikute AU ja RN vastuste põhjal viitas kaudselt sotsiaalse kontakti olulisusele, mida samuti kinnitavad mitmed teised uuringud (Käosaar & Marques-Quineiro, 2020).

Võrreldes teiste uuringutega, mis kasutasid meetodis *Brief COPE* nimekirja, leidub samuti sarnasusi teiste toimetulekustrateegiate kategooriatega. Näiteks USAs koostatud uuringus, mis võrdles tegevväelaste ja veteranide toimetulekustrateegiaid, et tuvastada neist efektiivsemaid, olid kõige kõrgemalt hinnatud *Leppimine*, *Positiivsele keskendumine*, *Aktiivne toimetulek* ja *Planeerimine* nii tegevväelaste kui veteranide seas (Rice & Liu, 2016). Need olid samuti kõrgelt hinnatud ka käesolevas uuringus (vaata Tabel 1 ja Tabel 2). Suur erinevus nende uuringute vahel oli aga *Religioon*, mis käesolevas uuringus oli üks madalamate strateegiate seast. *Religioon* toimetulekustrateegiana on *Brief COPE* nimekirjas võetud kokku nii usundisüsteemi kui lihtsalt mediteerimisena, millest usundisüsteemi poole pealt saab seda põhjendada sellega, et Eesti on vähemreligioossem kui USA („Religious Composition...“, 2015). Van Wijk'i ja Dalla Cia (2016) Lõuna-Aafrika allveelaevameeskonna uuringus hinnati kõrgelt samu eelmainitud strateegiaid, millest *Religioon* ostus madalama kasutusega strateegiaks. Rice ja Liu (2016) USA militaaruuringu järgi olid *Eitamine*, *Tegevusetus* ja *Uimastite* kasutus samuti madalalt hinnatud, aga *Uimastite* tarvitamine käesolevas uuringus oli ümber teisendatud *Stimuleerivateks aineteks*, mis on sisuliselt oluline erinevus.

Üks toimetulekustrateegia, mis esile kerkis avatud küsimuses, oli trenni tegemine. Juba niigi füüsiliselt koormavas keskkonnas tundub eraldi füüsiline pingutus ehk üleliigne, kuid näiteks

katseisik AU puhul, kes kõrgelt oma heaolu hindas, kirjutas läbivalt treennitegemise oma strateegiaks. Varasema kirjanduse puhul on see täiesti arvestatav strateegia militaarses kontekstis. Näiteks ühes USA uuringus rakendati spordi psühholoogia võtteid sõduri treeningusse nagu eesmärkide seadmine, südamerütmide kontroll ja positiivne enesesse suhtumine ning leiti, et füüsiliselt osalenud sõdurite efektiivsus tunduvalt paranes ning osalejad suhtusid positiivselt nende tehnikate kasutusse (Meyer, 2018). Teadlikult trenni tegemine või südamerütmi kontrollimine on tavaolukorras pädevad stressi leevendajad (Van der Zwan et al., 2015) ning sedalaadi tehnikate aktiivsemalt rakendamine ICE keskkondadesse, sealjuures EKV ajateenistuses, võib oluliselt parandada meeskondade heaolu.

Meetodi puudused

Varasemates uuringutes ICE keskkondades toimetulekust võib leida väikeseid valimeid, kuid sel juhul võidakse teha lisaks kvalitatiivuuringu, kus uuringu läbiviijad on ise kohal. Van Wijk'i ja Dalla Cia (2016) allveelaeva meeskonna uuringus olid uurijad meeskonnaga allveelaeval kaasas. Nad jälgisid kõrvalt meeskonnatöid ning märkisid ise tähelepanekud üles ja viisid läbi täiendavaid intervjuusid meeskonnaga võimalikult vähe nende tööülesandeid ja toimimist segades. Samas Smith, Barret, & Sandal (2017) militaarses kõrbeekspeditsiooni uuringus ei olnud uuringu läbiviijaid kaasas ning neli uuringust osavõtjat täitsid igapäevaselt ise küsimustikke, pidades sealjuures ka eraldi päevikut. Oluline vahe tuleb siin aga sellest, et Eesti Kaitseväe ajateenistuse läbimine on kohustuslik igale 17.-27. aastasele mehele kui just pole mõjuvat kõlbelist, usulist või füüsilist põhjust selle vastu. Samas teised ICE keskkondade uuringud käsitlevad peamiselt indiviidi enda poolt valitud ametiga kaasnevate kohustuste tõttu vastavas keskkonnas olevaid meeskondi. On alust arvata, et kui indiviidi situatsioon tuleneb tema enda valikust, on tal oma ameti ning keskkonna vastu isikliku panuse tõttu suurem huvi ja vastutus kui indiviidil, kes on sunnitud olema ekstreemses keskkonnas.

Valimi suurus võis olla mõjutatud meetodist. Järjepidev vastamine võis ajateenijaid heidutada ning nad kaotasid aja jooksul huvi. Teine aspekt meetodi puhul on ka see, et sõduri baaskursus on intensiivne periood, kus ajateenijatel ei pruugi lihtsalt ise vastamiseks aega ega võimalust olla. Parim variant selle puuduse kõrvaldamiseks oleks tihedamalt Eesti Kaitseväega koostööd teha ning tuua uuring ajateenijate ajakavasse. Kahjuks polnud see antud uuringu puhul võimalik.

Teine probleemne koht on *Brief COPE* küsimustiku tõlge ja valideerimine. Antud uuringus kasutatud tõlge on koostatud sõduri baaskursust alustavaid ajateenijaid silmas pidades, mis määrab katseisikud ajaliselt kindlatesse perioodidesse. Limiteeritud kättesaadavus katseisikutele teeb küsimustiku valideerimise läbi eeluuringute keeruliseks. Väike valim ei võimaldanud ka üksiklausetest moodustuvate kategooriate valideerimist läbi faktoranalüüsi, mis seab selles uuringus lisaks küsimuste enda ja ka kasutatud kategooriate valiidsuse kahtluse alla.

Kasutatud kirjandus

- Ajateenistusest. (2020). *Kaitseressursside Amet*. Vaadatud 11.01.2021
<https://kra.ee/ajateenistus/ajateenistusest/>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S. (n.d.). Brief COPE. *University of Miami, Department of Psychology*. Vaadatud 10.01.2021 <https://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclBrCOPE.phtml>
- Corneliussen, J. G., Leon, G. R., Kjærgaard, A., & Venables, N. C. (2017). Individual Traits, Personal Values, and Conflict Resolution in an Isolated, Confined, Extreme Environment. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 88(6), 535-543.
- Goodwin, G. F., Blacksmith, N., & Coats, M. R. (2018). The Science of Teams in the Military: Contributions From Over 60 Years of Research. *American Psychologist*, 73(4), 322-333.
- Käosaar, A., & Marques-Quinteiro, P. (2020). Fantastic Teams and Where to Find Them: Understanding Team Processes in Isolated, Confined and Extreme Teams Through the IMOJ Framework [Paper presentation]. *IAC-20: The CyberSpace Edition*.
- Kjærgaard, A., Leon, G. R., & Fink, B. A. (2015). Personal Challenges, Communication Processes, and Team Effectiveness in Military Special Patrol Teams Operating in a Polar Environment. *Environment and Behavior*.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgement Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75.
- Man faces attempted murder charge after stabbing at Russia's Antarctic outpost. (24.10.2018). *The Guardian*. Vaadatud 11.01.2021
<https://www.theguardian.com/world/2018/oct/24/antarctic-stabbing-attempted-russia-outpost-man-charged>
- Meyer, V. M. (2018). Sport Psychology for the Soldier Athlete: A Paradigm Shift. *Military Medicine*, 183, 270-277.
- Nicolas, M., Martinent, G., Suedfeld, P., & Gaudino, M. (2019). Assessing psychological adaptation during polar winter-overs: The isolated and confined environments questionnaire (ICE-Q). *Journal of Environmental Psychology*, 65.

- Oma riigikaitsekohustust asus kaitseväes täitma 1136 noort. (16.10.2020). *Kaitseressursside Amet*. Vaadatud 11.01.2021 <https://kra.ee/oma-riigikaitsekohustust-asus-kaitsevaes-taitma-1136-noort/>
- Religious Composition by Country, 2010-2050. (02.04.2015). *Pew Research Center*. Vaadatud 10.01.2021 <https://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projection-table/2020/number/all/>
- 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.
- Smith, N., Barrett, E., & Sandal, G. M. (2018). Monitoring daily events, coping strategies, and emotion during a desert expedition in the Middle East. *Stress and Health*, 34, 534-544.
- Smith, N., Kinnafick, F., Cooley, S. J., & Sandal, G. M. (2016). Reported Growth Following Mountaineering Expeditions: The Role of Personality and Perceived Stress. *Environment and Behavior*, 1-23.
- Suedfeld, P. (2010). Historical space psychology: Early terrestrial explorations as Mars analogues. *Planetary and Space Science*, 58, 639-645.
- van der Zwan, J. E., De Vente, W., Huizink, A. C., Bögels, S. M., & De Bruin, E. I. (2015). Physical Activity, Mindfulness Meditation, or Heart Rate Variability Biofeedback for Stress Reduction: A Randomized Controller Trial. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 40, 257-268.
- Van Wijk, C. H., & Dalla Cia, V. (2016). "Covert Coping" in Extreme Environments: Insights from South African Submarines. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 12(2).

Lisad

Lisa 1. Carver'i *Brief COPE* nimekiri eesti keeles Eesti Kaitseväe ajateenijatele. Sulgudesse on märgitud kategooria, mille alla lause kuulub.

1. Ma hooldan vabal ajal oma varustust või täidan muid ajateenija ülesandeid, et mõtteid mujale viia. (*Mittemõtlemine*)
2. Probleemide või konfliktide korral keskendun ma nende lahendamisele. (*Aktiivne toimetulek*)
3. Ma keeldun uskumast, et olen siin. (*Eitamine*)
4. Ma kasutan stimuleerivaid aineid, et ennast paremini tunda (näiteks tubakas või kohvi). (*Stimuleerivad ained*)
5. Ma saan teistelt emotsionaalset tuge. (*Emotsionaalne sotsiaalne toetus*)
6. Ma olen alla andnud üritamast hakkama saada. (*Tegevusetus*)
7. Ma üritan aktiivselt oma olukorda paremaks teha. (*Aktiivne toimetulek*)
8. Ma ei tunnista probleemi või konflikti olemasolu. (*Eitamine*)
9. Ma ütlen midagi kui ennast ebameeldivalt tunnen. (*Tunnete väljaelamine*)
10. Ma saan abi või nõu teistelt. (*Instrumentaalne sotsiaalne toetus*)
11. Ma kasutan stimuleerivaid aineid, et paremini hakkama saada (näiteks tubakas või kohvi). (*Stimuleerivad ained*)
12. Ma üritan näha olukorda teise nurga alt, et see positiivsem tunduks. (*Positiivsele keskendumine*)
13. Ma üritan leida uusi viise, kuidas paremini toime tulla. (*Planeerimine*)
14. Keegi mõistab, mida ma läbi elan. (*Emotsionaalne sotsiaalne toetus*)
15. Ma tunnen, et ma ei tule toime. (*Tegevusetus*)
16. Ma otsin olukorrast midagi kasulikku. (*Positiivsele keskendumine*)
17. Ma teen olukorra üle nalja. (*Huumor*)
18. Ma teen võimalusel midagi meelt lahutavat nagu näiteks lugemine, televiisori vaatamine või mängimine. (*Mittemõtlemine*)
19. Ma olen leppinud reaalsusega, et ma olen siin. (*Leppimine*)
20. Ma väljendan oma negatiivseid tundeid. (*Tunnete väljaelamine*)
21. Ma leian tuge oma spirituaalsetest uskumustest või religioonist. (*Religioon*)
22. Ma küsin abi või nõu teistelt. (*Instrumentaalne sotsiaalne toetus*)
23. Ma olen õppinud olukorraga toime tulema. (*Leppimine*)
24. Ma mõtlen põhjalikult läbi, mida ma hakkamasaamiseks tegema pean. (*Planeerimine*)
25. Ma mediteerin või palvetan. (*Religioon*)
26. Ma teen olukorra lõbusaks. (*Huumor*)

Lisa 2. Lühendatud Carver'i *Brief COPE* nimekiri, mis küsib stressirohke perioodi kohta enne ajateenistust eesti keeles Eesti Kaitseväge ajateenijatele. Sulgudesse on märgitud kategooria, mille alla lause kuulub.

1. Probleemide või konfliktide korral keskendusin ma nende lahendamisele. (*Aktiivne toimetulek*)
2. Ma sain teistelt emotsionaalset tuge. (*Emotsionaalne sotsiaalne toetus*)
3. Ma olin alla andnud üritamast hakkama saada. (*Tegevusetus*)
4. Ma kasutasin uimasteid või stimuleerivaid aineid, et ennast paremini tunda (näiteks alkohol, tubakas või kohvi). (*Stimuleerivad ained*)
5. Ma ei tunnistanud probleemi või konflikti olemasolu. (*Eitamine*)
6. Ma üritasin näha olukorda teise nurga alt, et see positiivsem tunduks. (*Positiivsele keskendumine*)
7. Ma tegin olukorra üle nalja. (*Huumor*)
8. Ma tegin võimalusel midagi meelt lahutavat nagu näiteks lugemine, televiisori vaatamine või mängimine. (*Mittemõtlemine*)
9. Ma väljendasin oma negatiivseid tundeid. (*Tunnete väljaelamine*)
10. Ma küsisin abi või nõu teistelt. (*Instrumentaalne sotsiaalne toetus*)
11. Ma õppisin olukorraga toime tulema. (*Leppimine*)
12. Ma mõtlesin põhjalikult läbi, mida ma hakkamasaamiseks tegema pidin. (*Planeerimine*)
13. Ma mediteerisin või palvetasin. (*Religioon*)

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

/Uku Sakari Keeroja/