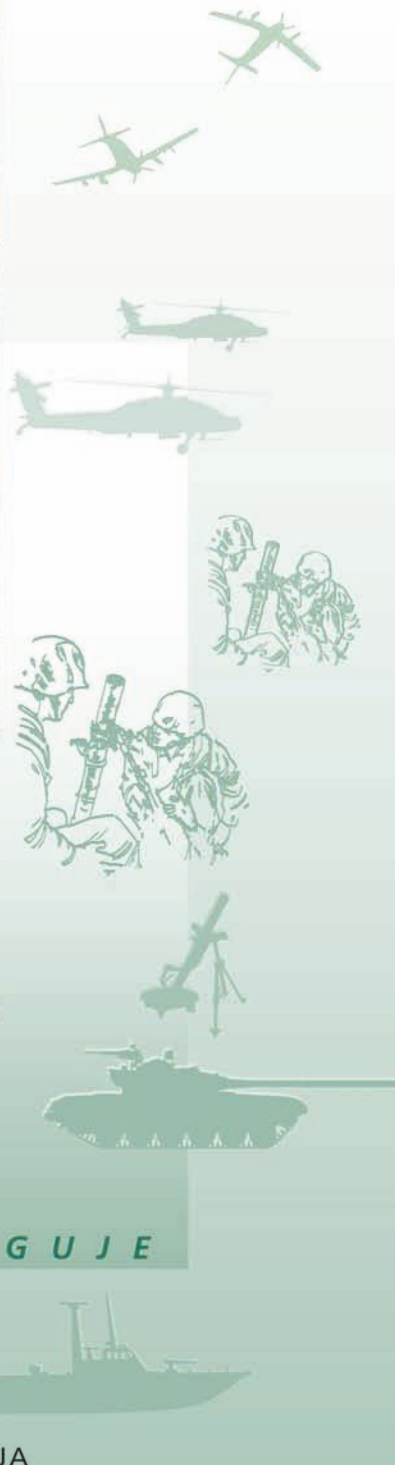


# B i l t e n

## SLOVENSKE

### vojske



Z N A N J E   Z M A G U J E



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO  
GENERALŠTAB SLOVENSKE VOJSKE

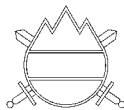
ISSN 1580-1993

VOJAŠKOSTROKOVNA PUBLIKACIJA SLOVENSKE VOJSKE

Julij  
2008 – 10/Št. 2



# Bilten SLOVENSKE VOJSKE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO  
GENERALŠTAB SLOVENSKE VOJSKE

**ISSN 1580-1993**  
**UDK 355.5 (479.4) (055)**

**Julij 2008 – 10/Št. 2**

---

**IZDAJATELJ/PUBLISHER:**

*Generalštab Slovenske vojske/General Staff of Slovenian Armed Forces  
www.mors.si/index.php?id=213*

**UREDNIŠKI ODBOR/EDITORIAL BOARD:**

*VVU XIII. razreda dr. Denis Čaleta  
polkovnik mag. Dobran Božič  
podpolkovnik dr. Tomaž Kladnik  
kapitan fregate mag. Peter Papler  
dr. Ljubica Jelušič*

**GLAVNI UREDNIK/EXECUTIVE EDITOR:**

*generalmajor mag. Alojz Šteiner*

**ODGOVORNI UREDNIK/MANAGING EDITOR:**

*podpolkovnik specialist Evgen Primožič*

**NAMESTNICA ODGOVORNEGA UREDNIKA/ASSISTANT MANAGING:**

*mag. Liliana Brožič*

**TEHNIČNI UREDNIK/TEHNIČAL ORGANIZATION:**

*dipl. ing. Bojan Rotar*

**SEKRETAR/SECRETARY:**

*štabni vodnik Štefan Tomanovič*

**TISK/PRINT:**

*Tiskarna Pleško*

**NAKLADA/EDITION:**

*500 izvodov/copies*

*Prispevki, objavljeni v Biltenu Slovenske vojske, niso uradno stališče Slovenske vojske niti organov, iz katerih so avtorji prispevkov.*

*Articles, published in the Bulletin of the Slovenian Armed Forces do not reflect the official viewpoint of the Slovenian Armed Forces nor the bodies in which the authors of articles are employed.*

# OBVLADOVANJE STRESA V SLOVENSKI VOJSKI

*»Crescat scientia, vita excolatur.*

*Kjer se razvija znanost,  
postaja tudi življenje plemenitejše.«*

*Latinski pregovor*



## VSEBINA

Upravljanje stresa Stress mangement <i>Kapitan fregate mag. Peter Papler</i> .....	7
Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja Introduction of behaviourral responses and bio-psyho-social well-being analysis among members of Slovene armed forces in peaceful and special (mission) circumstances – coping with stress and burn-out <i>Doc. dr. Polona Selič, asist. dr. Maja Rus Makovec in asist. mag. Davorina Petek</i> .....	17
Prepoznavanje strahu in regulacija stresa Fear recognition and stress regulation <i>Dr. Tomaž Erzar in Igor Torkar</i> .....	43
Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami Influence of severe exertions and injuries on the immunological state and infection proneness <i>Prof. dr. Alojž Ihan</i> .....	55
Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske Anwxiety, self-regulation and stress coping strategies of the Slovenian armed forces' members <i>Mag. Petra Dolenc, prof. dr. Rado Pišot in dr. Boštjan Šimunič</i> .....	69
Stresnost delovanja poveljniške strukture v mirovnih operacijah – pomen priprav Stressfulness of the command structure activities in peacekeeping operations – the importance of preparations <i>Prof. dr. Ljubica Jelusič in doc. dr. Maja Garb</i> .....	83
..... 5 .....	

---

Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini	
Psychological aspects of managing stress-related strains at performing international duties	
<i>Prof. dr. Marko Polič</i> .....	103
Organizacijski stres kot osebni stres	
Organisational stress as a personal stress	
<i>Višji policijski inšpektor II Simon Turk</i> .....	121
Na ciljno skupino usmerjena preventivna dejavnost in obravnava posttravmatske stresne motnje v nemški zvezni armadi	
Target group oriented prevention and treatment of posttraumatic stress disorder in the German federal army	
<i>VVU XII. razreda Mateja Naglič</i> .....	129
Mehanizmi uravnavanja stresa v Slovenski vojski	
Control mechanisms and stress regulation in the Slovenian armed forces	
<i>VVU XI. razreda Petra Resman</i> .....	139
Uvedba in evalvacija protistresnega programa za policiste	
Introduction of police officers anti-stress programme evaluation	
<i>Višji policijski svetnik Hedviko Višnikar in višji policijski inšpektor II Simon Turk</i> .....	151



# UPRAVLJANJE STRESA STRESS MANAGEMENT

## POVZETEK

*Upravljanje stresa je pomemben dejavnik doseganja učinkovitosti in konkurenčnosti delovanja Slovenske vojske (SV) v domovini (upravljanje operativnega stresa) in operacijah v tujini (upravljanje bojnega stresa). Poleg tega mora biti SV kot delodajalec sposobna tekmovali z drugimi velikimi delodajalci na trgu delovne sile pri zagotavljanju dobrega počutja zaposlenih. Zato nenehna izpostavljenost razlikam med zahtevami po izpolnjevanju različnih nalog ter primernem delovnem okolju, ki omogoča dobro počutje pri delu zaposlenih, ustvarja pogoje razvoja ali preprečevanja organizacijskega stresa. V Biltenu so predstavljeni rezultati raziskovalnih projektov v okviru Ciljnih raziskovalnih programov s področja stresa in njegovega preprečevanja ter praktične izkušnje Slovenske vojske in Policije. Raziskovalci analizirajo vzroke stresa v različnih okoliščinah in razmerah pri delu v domovini, predvsem pa na mirovnih misijah, in sicer največkrat s psihološkega in medicinskega vidika, manjkrat pa z organizacijskega. Praktiki predstavljajo protistresne programe za posameznike, manj za vso organizacijo, ter modele organiziranosti protistresne dejavnosti v organizaciji. Na podlagi rezultatov raziskav in praktičnih izkušenj protistresne dejavnosti ugotavljajo in predlagajo dejavnike za vzpostavitev razvitejšega sistema upravljanja stresa v SV, s tem pa ustvarjajo razmere za dobro počutje zaposlenih.*

## ABSTRACT

*Stress management is a key factor for attaining the effectiveness and competitiveness of the Slovenian Armed Forces (SAF) at home (operational stress management) and in operations abroad (combat*

<sup>1</sup> Peter Papler, Center za doktrino in razvoj SV.

*stress management). In addition to this, the SAF has to be able to compete with other employers on the labour market in assuring the well-being of its employees. For this reason the constant exposure to the gap between the demands of fulfilling different tasks and of a suitable work environment that assures the well-being of employees, creates conditions for the development or for the prevention of organizational stress. The bulletin presents the results of research projects in the scope of target research programmes from the fields of stress and prevention of stress. It also presents practical experience in the field of stress prevention in the SAF and in the Slovenian Police Force. The researchers analyse reasons for stress in different circumstances and work conditions while at home and particularly in peace support missions, mostly from a psychological and medical point of view and to a lesser degree from an organizational position. At the same time the practicians present anti-stress programmes for individuals and entire organizations (although to a lesser extent) and models of the organization of anti-stress activities in an institute. The results of the research and the practical experience of anti-stress activities identify and suggest interventions for re-establishing a more developed stress management system in the SAF in order to create conditions for the well-being of SAF employees.*

.....

## **UVOD**

Stresu se v sodobnem načinu življenja in dela ni mogoče izogniti, lahko pa ga obvladujemo na ravni posameznika, organizacije in družbe ter tako preprečimo hujše posledice dolgotrajnega stresa, kot so okvare zdravja posameznikov, zmanjšana učinkovitost in uspešnost organizacije (npr. odločitve, ki niso optimalne ali jih sploh ni), visoki družbeni stroški v obliki odsotnosti ter visoki stroški zdravljenja duševnih in fizioloških bolezni. Obvladovanje organizacijskega in bojnega stresa ni nova znanost, vseeno pa so posledice za organizacijo lahko tudi usodne. Če zaradi stresa izgubimo enega zaposlenega (npr. bolniška odsotnost), se delo razdeli na preostale, ki tako lahko občutijo večje obremenitve oziroma stres. Neuravnani oziroma neustrezno uravnani vzroki stresa imajo lahko za organizacijo posledice, kot na primer epidemija virusa gripe na zdravje v neki regiji ali organizaciji. Iz izkušenj vemo, da je lahko proces dela za nekaj

dni prekinjen, kar je za organizacijo lahko tudi usodno. Mogoče je to razlog, da stres proučujejo različne vede, in sicer medicinska, psihološka, sociološka in organizacijska. Članki so rezultat posveta o upravljanju stresa v SV, ki je potekal 12. 3. 2008 v Centru za obrambno usposabljanje v Poljčah. Njegov namen je bil združiti raziskovalce in strokovne delavce na enem mestu ter omogočiti prenos znanja in informacij. Prispevke za Bilten, ki je pred vami, sta recenzirala dr. Peter Umek (Fakulteta za varnostne vede) in dr. Vida Tolar Petrovič (Generalštab SV). Tudi besedila v Biltenu vsebujejo štiri pristope k obravnavi stresa – psihološkega, medicinskega, sociološkega in organizacijskega. V obdobju od leta 2004 do 2008 je v okviru Ciljnega raziskovalnega programa (CRP) Znanje za varnost in mir 2004–2010 potekalo sedem različnih raziskovalnih projektov, ki so v celoti ali le v delu proučevali vzroke in posledice stresa na zaposlene v Slovenski vojski. V prvem delu Biltena so predstavljeni rezultati šestih raziskovalnih projektov<sup>2</sup>, aktualna strokovna praksa Slovenske vojske in Policije na področju usposabljanja za uravnavanje stresa posameznikov pa je predstavljena v drugem delu.

Namen Biltena, ki je pred vami, je predstaviti spoznanja stroke in raziskovalne ugotovitve, prikazati primere dobre prakse in uspešnih prenosov novega znanja v prakso ter pospešiti razgrinjanje in reševanje aktualnih problemov na področju preprečevanja stresa v SV.

Cilj prispevkov je spodbuditi organizacijo, zlasti poveljujoče in odgovorne službe (kadrovska služba, medicina dela, služba za varovanje zdravja pri delu) k prepoznavanju stresa kot problema, ki ga bo treba v SV sistemsko reševati, raziskovalna dejavnost in vsakdanja strokovna praksa pa predstavljata podporne dejavnosti za postavitev organizacijskega sistema za upravljanje stresa.

## PRIKAZ VSEBINE

Seličeva v študiji *Vedenja, odzivi in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih okvirih in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja* razlaga rezultate na podlagi predpostavke, da so preizkušanci<sup>3</sup> prepričljivo odgovarjali na vprašanja, opozori pa tudi na možnost zanikanja oziroma odpora. Kultura neopozarjanja na napake je eden izmed indikatorjev stresa, kar opozarja na prisotnost organizacijskega stresa. Ugotavlja, da so posledice posebnih življenjskih obremenitev pri psihični travmi zanemarljive, razlik med tremi

<sup>2</sup> Raziskovalne projekte, predstavljene v prvem delu Biltena, sta (so)financirala Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije in Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.

<sup>3</sup> Preiskovanec ali preizkušanec je udeleženec v raziskavi.

obravnavanimi skupinami, in sicer zaposlenimi na misijah, »zdravimi« in »bolnimi« doma po travmatiziranosti, pa ni. Ključna dejavnika razlikovanja med skupinami sta izgorelost in (ne)zadovoljstvo z delom. Razlike med »zdravimi« in »bolnimi« so pojasnjene deloma z osebnostnimi značilnostmi in t. i. psihosomatsko naravnostjo, deloma pa z nezadovoljstvom zaradi dela. Za skupino zaposlenih na mirovnih misijah so značilni splošno nezadovoljstvo, cinizem, mačizem in nezaupanje. Izgorelost (cinizem, nizka osebna izpolnitev) je znak izčrpanega oziroma okvarjenega biološkega in psihosocialnega blagostanja, ki lahko vodi v absentizem ali zapustitev poklica oziroma dela. Erzar in Torkar v prispevku *Prepoznavanje strahu in regulacija stresa* poseben poudarek namenjata virom kroničnega stresa in drugim oblikam psihičnih težav, povezanih s stresom, kot so depresija, anksioznost, uživanje substanc, nasilje in druge težje oblike patologije. Besedilo nadaljuje razpravo iz prejšnje številke Biltena. Avtorja posebej izpostavita tudi neprepoznani strah kot enega pomembnih virov kroničnega stresa, saj se prav strah kot čutenje pojavlja kot podlaga vsem drugim občutjem in zaznavam. V raziskavo je bil vključen tudi način vzpostavljanja medosebnih odnosov ter intimne. Dosedanje raziskave so namreč pokazale, da so lahko prav medosebni odnosi včasih vir kroničnega stresa ali celo neke vrste ojačevalec. Rezultati raziskave so potrdili hipoteze o povezavi zaznanega stresa in drugih oblik psihičnih težav, kot so depresija, tesnoba in nagnjenost k sramu ali krivdi.

Ihan v projektni nalogi *Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami* predstavlja rezultate raziskav vpliva posameznih posebnih obremenitev, kot so standardiziran napor – 20-kilometrski pohod, dehidracija, odtegnitev spanja (40 ur), spremembe življenjskega okolja, večje poškodbe, mraz in vročina, na zdravstveno (psihološko, fiziološko, oksidativno – genotoksično, imunološko) stanje preiskovancev ter iz tega izdelava uporabne pripomočke in predloge programov za izboljšanje zdravstvenega stanja v stresnih razmerah. Velja omeniti dva rezultata projekta, in sicer priročnik za vojake Obvladovanje delovnega in bojnega stresa ter Priročnik za prepoznavanje postravmatskega stresa pri podrejenih in ustrezno ukrepanje – za poveljnike enot SV<sup>4</sup>.

Dolenčeva, Pišot in Šimunič v raziskavi *Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske* ugotavljajo odsotnost oziroma

<sup>4</sup> Priročnika sta rezultat raziskovalnega projekta in sta na voljo kot knjižnično gradivo v Knjižnično-informacijskem centru Ministrstva za obrambo.

prisotnost teh dejavnikov pri vojaki. Vključeni v raziskavo izkazujejo sicer v povprečju nizko stopnjo anksioznosti, visoko samoregulacijo in težnjo po aktivnem spoprijemanju s problemskimi situacijami, vendar obstajajo med vojaškimi kandidati na eni in pripadniki posebne enote ter piloti na drugi strani pomembne razlike v merjenih spremenljivkah. Opaziti je tudi težnjo povezovanja nekaterih psiholoških vidikov z motorično učinkovitostjo vojakov. Jelušičeva in Garbova v prispevku *Stresnost delovanja poveljniške strukture v mirovnih operacijah – pomen priprav* predstavljata rezultate raziskav delovanja poveljniške strukture v operacijah, ki so potekale od leta 2003 in obravnavajo sodelovanje slovenskih vojakinj ter vojakov v mirovnih operacijah, in sicer dimenzije stresa v sodobnih vojaških operacijah ter vlogo poveljnikov pri obvladovanju tega stresa. Ugotavljata, da v proučevanem obdobju (2003–2008) poveljniki navadno niso obvladovali dejavnikov stresa, zato niso mogli omiliti vpliva stresorjev na pripadnike SV. Avtorici priporočata intervencijo v obliki usposabljanja, predvsem za poveljujoče.

Polič v *Psiholoških vidikih obvladovanja stresnih obremenitev pri izvajanju nalog v tujini* ugotavlja značilno sliko razmer na mirovnih misijah, kakršno so odkrili že drugi raziskovalci (pomen dobre priprave, jasnost naloge, ločenost od družine itn.). Priporoča, da se izognemo želji, da bi udeležence mirovnih operacij vnaprej patologizirali in jim z vsemi sredstvi vsiljevali različne protistresne terapije. Te terapije priporoča v skrajnih primerih, večino dela pa morajo opraviti naravni oporni sistemi (družina, enota ipd.), dobre priprave in ustrezna skrb za vojake.

Turk v *Organizacijskem stresu kot osebnem stresu* predstavlja pogled Policije na organizacijski stres v primerjavi z osebnim stresom. Poleg programov obvladovanja stresa, ki so v pomoč predvsem posameznikom, trdi, da obstajajo še druge poti upravljanja stresa. Meni, da je pomembno ustvarjanje ustrezne delovne in organizacijske klime, ki pa je bolj kot od zaposlenih odvisna od ustreznega vodenja organizacijske enote. O tem lahko razmišljamo šele takrat, ko na stres pri delu gledamo širše, s stališča celotne delovne organizacije in ne le posameznika.

Nagličeva v prispevku *Na ciljno skupino orientirana preventivna dejavnost in obravnava postraumatske stresne motnje v nemški zvezni armadi* predstavlja nemški koncept upravljanja stresa, ki definira naloge in odgovornosti, predvsem zdravstvene in psihološke ter drugih služb nemških oboroženih sil. Glavni cilj koncepta je preprečevanje in zagotavljanje učinkovite podpore

tako vojaškemu osebu kot njihovim družinskim članom v skrajnih stresnih razmerah.

Resmanova v *Mehanizmih uravnavanja stresa v SV* obravnava mogoče pristope k obravnavi vprašanja stresa z vidika organizacije in posameznika. Navaja nekatere organizacijske akte, ki opredeljujejo ukrepe in dejavnosti, namenjene preprečevanju in obravnavi stresa v SV, ter predstavlja mehanizme za njegovo uravnavanje.

Višnikar in Turk v prispevku *Uvedba in evalvaciji protistresnega programa za policiste* predstavita namen in cilje uvedbe ter dve evalvaciji protistresnega programa za policiste. Policijski poklic je podobno kot vojaški eden najbolj stresnih, zato uvedba protistresnega programa za policiste v Sloveniji predstavlja ukrep za izboljšanje počutja na delu. Protistresni program za policiste je bil umeščen v program usposabljanja policije leta 1998 kot del preventivnega modela psihohigienske dejavnosti. Obe evalvaciji in rezultati kažejo, da je takšna oblika protistresnega usposabljanja sprejemljiva komponenta na področju psihohigienske dejavnosti v slovenski Policiji in kot taka sprejemljiva tudi v drugih varnostnih organih. Sestavni del programa je tudi poseben, vegetarijanski jedilnik. Tudi naše prehranjevalne navade namreč lahko pozitivno ali negativno vplivajo na uravnavanje stresa.

V prispevkih oziroma rezultatih raziskav so predlagana priporočila:

- Sprememba upravljanja človeškega kapitala v Slovenski vojski na način, ki bo krepil poklicno identiteto, blažil oziroma zmanjšal konfliktnost oziroma nejasnost (poklicnih) vlog ter delovno obremenitev. Za to je treba povečati oziroma krepiti pristojnosti vodij.
- Izbirne postopke za sprejem v Slovensko vojsko bi bilo treba nujno dopolniti s testom temeljnih osebnostnih lastnosti ter izločiti kandidate, ki presegajo normirane vrednosti za nevroticizem in psihoticizem.
- Več poudarka (vodij oziroma nadrejenih) bi bilo treba nameniti večščinam v medosebnih odnosih, delovnim izkušnjam in prevzemanju varovalnih strategij (netekmovalne fizične dejavnosti, konjički).
- Ključen premik bi bilo mogoče doseči s krepitvijo skupinske povezanosti in kakovosti odnosov v enoti oziroma enotah ter z uresničevanjem programa proti izgorevanju znotraj organizacije SV, s čimer bi razvijali večščine v medosebnih odnosih ter oblikovali socialno podporo znotraj kolektiva.
- Ne glede na hierarhični in subordinacijski model organizacije je potrebna in mogoča takšna reorganizacija dela, ki omogoči posamezniku, da ustrezno

uporabi svoje veščine in sposobnosti ter ima občutek, da lahko nadzoruje svoje delo. Nujni pogoj za to je krepitev veščin za upravljanje človeškega kapitala pri vodjih.

- Vsebine o vodenju enot na mirovnihi operacijah naj bi bile vključene v učne vsebine v vojaškem šolstvu ter v javnem in vojaškem šolskem sistemu.
- Več časa bi bilo treba nameniti pripravam nadrejenih, s posebnim poudarkom na neprepoznanem strahu in stresu pri posameznikih, ki so mu najbolj izpostavljeni (mladi, osebe z nižjo izobrazbo, tisti s kroničnim stresom).
- (Ne)zadovoljstvo zaposlenih in njegov vpliv na organizacijsko klimo vzpostavitva potrebo po posebno pozorni obravnavi udeležencev na mirovnihi misijah.

## **REZULTATI IN RAZPRAVA**

Upoštevati moramo dejstvo, da so raziskave namenjene proučevanju in analizi stanja, ne pa ocenjevanju, vrednotenju in napovedovanju dogodkov v prihodnosti. Zato se bom v sklepu poskušal omejiti na nekaj temeljnih spoznanj in priporočil glede ukrepov, povezanih z upravljanjem ter raziskovanjem stresa.

Če strnem ugotovitve in misli avtorjev o upravljanju stresa, so lahko ukrepi strokovnih služb za upravljanje stresa v organizaciji različni, povezani pa so z njegovimi vzroki, in sicer:

- merjenje stresa (anketni vprašalniki, analize podatkov),
- razvoj protistresne politike (npr. navodila, priročniki ...),
- upravljanje vzrokov za stres (npr. preoblikovanje nalog na dolžnosti ...),
- usposabljanje za:
  - prepoznavanje stresa,
  - preprečevanje stresa in spoprijemanje z njim,
  - identificiranje in upravljanje stresa drugih,
  - gradnja odpornosti,
- imenovanje in razporejanje na delovna mesta,
- preoblikovanje delovnih mest,
- svetovanje,
- menedžment absentizma,
- gradnja kulture in klime za prožno delovno silo.

Po končanem posvetu so raziskovalci in strokovni delavci na okrogli mizi o raziskovanju stresa v SV poudarili, da število projektov z istega raziskovalnega

področja zagotavlja zaposlenim in strokovnim službam Slovenske vojske zanesljivo povratno informacijo. Nekaj več pozornosti bi mogoče veljalo v prihodnjih raziskavah nameniti tudi depresiji in samomorilnosti, skrajnima posledicama dolgotrajnega stresa.

Pričakovanja zaposlenih so gotovo večja, pričakujejo konkretne aktivnosti in pozitivne rezultate oziroma vplive na zmanjševanje organizacijskega stresa kot vsaj majhno nagrado za sodelovanje v raziskavah. Raziskovanje ne sme biti brez cilja, kar se lahko zgodi v primeru, ko nimamo jasno določenega naročnika in uporabnika rezultatov raziskave, ki bi bil motiviran za uveljavljanje rezultatov. Pomemben pa je tudi način njihovega prikazovanja. Za najnovejše znanje, ki ga je pred uvajanjem treba razumeti in prilagoditi slovenskim razmeram, je nujno temeljito raziskovalno in strokovno delo. Strokovni delavci pogrešajo tudi kontinuiteto pri delu. Dosedanja praksa nas je velikokrat prepričala z dejstvi, da po napredku na strokovnem področju dejavnosti zamrejo, nato pa delo ponovno začnemo, vendar od začetka. Strokovni delavci predlagajo drugačne načine raziskovanja oziroma dela, več pozornosti naj bi namreč bilo namenjeno stresu bolj izpostavljenih notranjih organizacijskih enot (npr. enot, ki uvajajo spremembe ali v katerih je velik pritisk na opravljanje delovnih nalog ...). Tako raziskovalci kot strokovni delavci pa predlagajo dopolnitev programov, ki potekajo na vojaških šolah, z vsebinami preprečevanja stresa. Dober menedžment pomeni tudi dobro upravljanje stresa. Pred uveljavljanjem novih programov je nujna tudi objektivna verifikacija protistresnih programov, ne le merjenje subjektivnega zadovoljstva udeležencev, temveč tudi spremljanje izboljšanja stanja v notranji organizacijski enoti. Učenje uravnavanja stresa zaposlenih je pomembna aktivnost, predvsem glede na naravo in definicijo stresa. Pomembno vlogo pa imajo poleg strokovnih služb (kadrovska, psihološka, medicine dela, za varovanje zdravja pri delu) tudi neposredno poveljujoči. Ne smemo pozabiti tudi na socialno oporo družine in sodelavcev, vloga poveljujočih je ne more nadomestiti. Usposabljanje vodij za uravnavanje svojega stresa ter prepoznavanje stresa sodelavcev je pomembno za doseganje ciljev enot oziroma organizacij, ki jih vodijo. Ne pozabimo, da sam stres ni nevaren, nevarne so lahko posledice močnega ali dolgotrajnega stresa. Če je stresa »ravno prav«, so lahko posledice za delo celo ugodne. Ne gre zanemariti tudi neposredne izmenjave znanja med strokovnimi delavci in raziskovalci, izmenjave teorije in praktičnih izkušenj. Hkrati se je krepilo tudi zaupanje in porajale so se ideje za nadaljnje sodelovanje. Pomembno je tudi sodelovanje s



*Peter Papler*

---

slovensko Policijo. Strokovni delavci v Policiji so po posvetu namreč ugotovili, da je iz razprav in vprašanj udeležencev razvidno, da moramo uveljaviti sistem obvladovanja stresa v SV, posledica uveljavljenega modela pa so seveda ustrezno razdeljene naloge strokovnih služb, poveljujočih in zaposlenih. Policija po krajši prekinitvi že dve leti intenzivno uvaja različne tečaje, hkrati pa dopolnjuje programe šolanja policistov na Policijski akademiji. Celovitega sistema upravljanja stresa pa še niso uvedli. Mogoče bi pri tem policija in vojska združili vire.

Ugotovitve iz raziskav in dela na strokovnem področju, ki so bile predstavljene na posvetu o upravljanju stresa v SV, so podrobneje prikazane v besedilih posameznih avtorjev. Prispevki so dober temelj za nadaljevanje dela strokovnih služb MO in SV ter odgovornih pri postavitvi organizacijskega sistema za upravljanje stresa.



PREDSTAVITEV REZULTATOV  
ŠTUDIJE VEDENJA, ODZIVOV  
IN POČUTJA PRIPADNIKOV  
SLOVENSKE VOJSKE  
V MIRNODOBNIH RAZMERAH IN  
NA VOJAŠKIH MISIJAH Z VIDIKA  
STRESA IN IZGOREVANJA

INTRODUCTION OF  
BEHAVIOURAL RESPONSES  
AND BIO-PSYCHO-SOCIAL  
WELL-BEING ANALYSIS AMONG  
MEMBERS OF SLOVENE ARMED  
FORCES IN PEACEFUL AND  
SPECIAL (MISSION)  
CIRCUMSTANCES – COPING  
WITH STRESS AND BURN-OUT

---

**P O V Z E T E K**

*Študija odgovarja na vprašanje, kateri psihološki dejavniki delujejo oziroma jih je mogoče prepoznati pri osebah (vojakih), ki poročajo o slabšem biološkem in psihosocialnem blagostanju, dosegajo višje vrednosti izgorevanja in so posledično manj učinkoviti in manj motivirani za delo. Občutenje lastnega zdravja je okvirno merilo za zdravstveno stanje posameznika, slaba*

---

<sup>1</sup> Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani.

*samoocena zdravja pa je napovedni dejavnik povečane umrljivosti in večje potrebe po zdravstvenih storitvah. Uporabljena diagnostična strategija določa koncept zdravja kot biološko in psihosocialno blagostanje ter prinaša možnost novih ugotovitev o povezanosti stresa in izgorevanja, (samoocene) zdravja ter organizacijskega ozračja. Drugi del študije prikazuje prepoznavanje dejavnikov tveganja in zaščite glede prebolevanja travmatične (nasilne) situacije v vojnih ali mirnodobnih razmerah s poudarkom na osebnostnih potencialih (osebnostna struktura, obvladovalni mehanizmi, zmožnost za nadzorovanje svojega položaja, morebitne predhodne travmatične izkušnje), doživljanju pomembnih medsebojnih interakcij in predvsem na odnosu do rabe psihoaktivnih snovi. Uporabili smo test Eysenckovih osebnostnih lestvic, test o spoprijemanju s stresom, vprašalnik izgorelosti, vprašalnik o zadovoljstvu pri delu ter vprašalnik za oceno posebnih življenjskih obremenitev in samooceno zdravja. Analizirali smo odgovore 390 pripadnikov Slovenske vojske in jih razdelili v skupino zdravih, manj zdravih (po merilu bolniških odsotnosti zaradi bolezni) in skupino udeležencev misij. Rezultate razlagamo na podlagi domneve, da so preizkušanci verodostojno odgovarjali, opozorimo pa tudi na možnost zanikanja in/lali odpora. Posledice posebne življenjske obremenitve v izkušnji psihične travme so v celotnem vzorcu zanemarljive, skupina udeležencev misij se po traumatiziranosti ne razlikuje od drugih dveh (SK1-Z in SK2-B). Ob domnevi, da so odgovori na vprašanja o posebnih življenjskih obremenitvah verodostojni, sta ključna dejavnika razlikovanja med skupinami izgorelost in (ne)zadovoljstvo z delom. Razlike med SK1-Z in SK2-B deloma pojasnujemo z osebnostnimi značilnostmi in t. i. psihosomatsko naravnostjo, deloma pa z nezadovoljstvom pri delu. Za skupino udeležencev misij so značilni splošno nezadovoljstvo, cinizem, mačizem in nezaupanje. Izgorelost (cinizem, nizka osebna izpolnitev) je znak izčrpanega oziroma okvarjenega biološkega in psihosocialnega blagostanja, ki lahko vodi v absentizem ali opustitev poklica oziroma dela. Če iz zadovoljstva sklepamo na organizacijsko ozračje, rezultat v skupini udeležencev misij zahteva posebno pozornost. Predlagamo spremembe v vodenju in izbirnih postopkih.*

**K L J U Č N E B E S E D E**

*Temeljne osebnostne lastnosti, spoprijemanje s stresom, izgorelost, zadovoljstvo pri delu, biološko in psihosocialno blagostanje, zdravje, travma.*

**A B S T R A C T**

*The study gives answers to a question about psychological factors influencing (and can be identified) individuals (soldiers) who report lower bio-psycho-social well-being and who attain higher burn-out values and are thus less effective (at work) and less motivated (for work). The perception of one's own health can be taken as an outline criterion of an individual's health condition. Consequently a poor self-assessment of one's health is a prognosticator of higher mortality and of an increased need for health care services. On the one hand, the diagnostic strategy used operationalizes the concept of health as bio-psycho-social well-being and on the other hand, it brings the possibility of new findings on the interdependence of stress, burnout (self) assessment of health and organizational climate. The second part of the study deals with the identification of the risk factors and protection relating to the recovery from a traumatic (violent) situation in the context of war or peace conditions, with the stress on personality aptitudes (personality structure, »coping« mechanisms, the ability to control one's own situation, possible precedent traumatic experience), on the experience of important interpersonal interactions and above all on the attitude towards the use of psychoactive substances. We used the Eysenck Personality Scales test, the Ways of Coping Questionnaire, the Burnout Questionnaire, the Satisfaction at Work Questionnaire, the Questionnaire on Special Life Strains on the Self-assessment of Health Questionnaire. We analysed the answers of 390 members of the Slovenian Armed Forces and divided them in the following groups: the healthy, the less healthy (based on sick leave criterion) and participants of missions. The interpretation of the results is based on a presumption that all respondents answered truthfully. The possibility of denial and/or resistance must also be taken into account. The consequences of a particular life strain in the form of*

*psychological trauma are negligible in respect to the entire sample group. The mission group does not differ from the other two groups (the SK1-Z and the SK2-B) by trauma-related experiences. Based on the presumption that the answers on particular life strains are truthful, the key factors of the distinction between the groups are burn-out and work (dis)satisfaction. The differences between the SK1-Z and the SK2-B group can be explained partly by personal characteristics and the so-called psychosomatic orientation and partly by dissatisfaction with work. The characteristics of the mission group are overall dissatisfaction, cynicism, machismo and distrust. Burnout (cynicism, low self-realization) is a sign of an exhausted/damaged bio-psycho-social well-being, which can lead to absenteeism or to resignation of one's profession/employment. If we make conclusions about the organizational climate from the point of view of satisfaction, the result in the mission group calls for special attention. A change in leadership and in selection procedures is suggested.*

## **KEY WORDS**

*Basic personality traits, coping with stress, burnout, satisfaction at work, bio-psycho-social well-being, health, psychological trauma.*

## **IZHODIŠČA**

### **Stres**

Vsaka sprememba v življenju posameznika lahko zanj predstavlja stres, če prilagajanje na nove razmere preseže njegove sposobnosti (prilagoditvene potenciale). S stresom navadno označujemo negativne posledice zunanjih vplivov, čeprav je stres lahko tudi pozitiven (Selič 1999). Dejavniki tveganja za stres v različnih poklicnih skupinah, na primer med kontrolorji letenja in vozniki tovornjakov, so preobremenjenost, vključevanje v različne prostovoljne dejavnosti in posledično pomanjkanje časa, pretiran nadzor nad opravljenim delom, spolno nadlegovanje na delovnem mestu ter kombinacija nočnega in dopoldanskega dela. Vsi ti stresorji se seštevajo in dolgoročno vplivajo na zadovoljstvo pri delu ter željo po menjavi službe.

»Samoučinkovitost« odraža posameznikovo prepričanje, da lahko uspešno

opravi neko nalogo. »Samoučinkovitost« in podpora iz okolja zmanjšujeta stres in izgorelost – pri nekaterih kulturah je za zmanjšanje stresa pomembnejše individualno, pri drugih pa skupinsko prepričanje v »samoučinkovitost« (Schaubroeck, Lam, Xie 2000). Nekateri avtorji ugotavljajo, da »samoučinkovitost« zmanjša stres le pri osebah, ki uporabljajo aktivne prilagoditvene tehnike. »Samoučinkovitost« je pozitivno povezana z dejansko učinkovitostjo, če je delovna obremenitev majhna, če pa je velika, ta povezava ni statistično pomembna. Občutek nadzora pri delu zmanjša stres samo pri »samoučinkovitih« in pri tistih, ki si ne pripisujejo odgovornosti za morebitni neuspeh. Občutek nadzora in prepričanje, da je delo pravično organizirano, znižata mogoče stroške zdravljenja v naslednjih petih letih, obremenjenost z delom ter konflikt med delom in družino. Zaščitni dejavniki pred stresom so trdnost, optimizem, samozavest ter nadzor nad opravljenim delom, ki je vsebinsko usmerjeno k učinkovitosti in je iz njega mogoče izluščiti koristne sklepe (Van Dick, Wagner 2001). Stres, ki predstavlja izziv, je pozitiven, prinaša večje zadovoljstvo pri delu in manj iskanja druge zaposlitve. Velja tudi obratno: stres, ki se zdi nepremagljiv, je negativen. Zlasti ženske na vodilnih položajih se s stresom spopadejo le, kadar ga ocenijo kot grožnjo socialnim odnosom, in menijo, da je obvladljiv. Osebnostni dejavniki, kot na primer negativno čustvovanje, statistično pomembno ne vplivajo na odnos med stresom in obremenjenostjo pri delu. Pri zaposlitvi za določen čas sta z večjo stresnostjo povezana občutek, da zaposlitev ni zanesljiva, in manjši vpliv pri odločanju (Nandi et al. 2004). Stres zmanjšuje manjša obremenitev z delom, zato je zaposlitev za določen čas vendarle manj obremenjujoča.

### **Izgorelost**

Izgorelost je sindrom, ki je posledica dolgotrajnega delovanja čustvenih in medosebnostnih stresorjev pri delu. Opišemo ga s tremi dimenzijami: to so čustvena izčrpanost (ČI), depersonalizacija (D) in osebna izpolnitev (OI). Čustvena izčrpanost je najpomembnejša dimenzija izgorelosti in pomeni občutek preobremenjenosti in izčrpanosti lastnih psihofizičnih virov.

Depersonalizacija ali cinizem je medosebnostna komponenta izgorelosti; gre za negativen, neobčutljiv, otrdel odnos do dela, sodelavcev in strank (Buunk et al. 2001). Nizko osebno izpolnitev predstavljajo občutki pomanjkanja kompetence, nizke produktivnosti in neuspešnosti pri delu (Maslach, Schaufeli in Leiter 2001). Dejavniki tveganja za izgorelost so večje zahteve pri delu in pomanjkanje

podpore (ali negativna podpora) iz okolja, stres, nevrotičnost, manjša avtonomnost pri delu (za čustveno izčrpanost), previsoki cilji, težave pri usklajevanju med delom in družino (zlasti za čustveno izčrpanost), institucionalno usmerjena družba (za ČI), pomanjkanje občutka, da je poklic cenjen. To velja predvsem pri poklicnih skupinah, ki dajejo različne vrste pomoči ljudem. To so medicinske sestre, socialni delavci, delavci na zavodih za zaposlovanje in v klicnih centrih, skrbniki starejših, vojaki ipd. Ena glavnih razlik med izgorelostjo in depresijo je občutek manjvrednosti. Manjvrednost je pozitivno povezana z depresijo, medtem ko na čustveno izčrpanost nima vpliva. Na občutek manjvrednosti ne vplivajo starost, izobrazba ali ure (trajanje) dela. Vpliva pa spol – ženske se redkeje počutijo manjvredne.

Zaščitni dejavniki pri izgorelosti so »samoučinkovitost« in pozitiven odnos, optimizem, čustvena podpora iz okolja (pozitivna oziroma kadar ni povezana z delom), ekstravertiranost (le za osebno izpolnjenost) in sposobnost dobrega komuniciranja (za depersonalizacijo in osebno izpolnjenost). Posledice izgorelosti najhitreje odpravimo s kognitivno vedenjsko terapijo, svetovanjem in tehnikami sproščanja. Novejše študije odkrivajo izvor izgorelosti predvsem v prepletu zunanjih (administrativna opravila, težke delovne razmere ipd.) in notranjih (osebnostnih) dejavnikov (idealizem, narcisoidnost, perfekcionizem, osebnost tipa A), kot posledico razkoraka med (velikimi) pričakovanji in realnostjo (Bussing, Glaser in Hoge 2001).

### **Travma in posttravmatska stresna motnja**

Travma je neprijetno čustveno doživetje, ki ima dolgo trajajoče učinke na duševnost. Pri ekstremni stresni izkušnji sta posebej pomembna dva občutka: pomanjkanje nadzora in nepredvidljivost dogodkov, ki so vitalnega pomena za posameznika. Občutek izgube nadzora se je izkazal za hujšega kot njegovo pomanjkanje (se pravi, da so bili bolj prizadeti ljudje, ki so imeli pred travmo več nadzora nad svojim življenjem). Doživljanje tako imenovanega posttravmatskega stresnega sindroma (gre za psihološke in vedenjske spremembe po izpostavljenosti različnim travmatičnim doživetjem) ima močno podlago v spremenjeni nevrobiologiji možganov: realno je pričakovati, da bodo travmatična doživetja zahtevala davek na psihosocialni in tudi na biološki ravni (Yehuda et al. 2005). Spomin na travmatične dogodke ne izzveneja tako kot običajno učenje. Hormona norepinefrin in adrenalin, ki se sprožata v travmatičnih situacijah, namreč krepijo dolgotrajni spomin. Ko možgani enkrat



postanejo občutljivi na tako učenje, lahko celo mogoča grožnja sproži ves opisani alarmni somatski sistem.

Pomembno je, da se ljudje, ki trpijo za temi simptomi, naučijo povečati svojo odpornost proti tesnobi in napetosti ter izoblikovati funkcionalen način psihosocialnega delovanja (Carlier, Voerman in Gersons 2000). Različni dejavniki v osebah, neposredni okolici in širšem sistemu lahko omilijo posttravmatske stresne izkušnje ali pa jih poslabšajo (Harvey 1996). Analiza pogostih nefunkcionalnih obvladovalnih (»coping«) mehanizmov kaže na zanikanje problema, pasivnost, beg v dnevno sanjarjenje, pretirano usmerjenost v obtoževanje samega sebe ali pa, nasprotno, zgolj drugih, izogibanje nekaterim okoliščinam ali ljudem ter uživanje psihoaktivnih snovi (McFarlane 1998). Eden izmed odzivov znotraj posttravmatske motnje je kronična oblika žalosti, ki se razvije naprej v depresijo, pri moškem obvladovalnem vedenju pa se utegnejo znaki posttravmatskega stresnega sindroma izraziteje kazati v povečani impulzivnosti in agresivnosti. Treba je tudi poudariti, da se pri moških depresivno razpoloženje bistveno pogosteje prikriva s povečano agresivnostjo, prepirljivostjo in uživanjem psihoaktivnih substanc (Werner 1993, Volpicelli et al. 1999). Večina ljudi simptome travmatske izkušnje (npr. vsiljivi mučni spomini na dogodek, močno vzdražen nevrovegetativni sistem, ki se kaže kot močno povišana tesnoba, izogibalno vedenje) pomembno omili v treh do štirih mesecih. Dramatičen takojšnji odziv pomeni manjše tveganje za pozne, odložene posledice na psihosocialnem področju, kot pa takojšnji odziv v obliki čustvene zamrznitve oziroma neodzivnosti. Pozno razviti ali nepreboleli posttravmatski stresni sindrom v subklinični in klinični obliki pomeni veliko tveganje za zmanjšano delovno zmožnost ter slabšo kakovost biološkega in psihosocialnega funkcioniranja.

## **PROBLEM IN METODA**

Študija obsega dva ključna kompleksa vedenja in doživljanja pripadnikov Slovenske vojske:

- a) poravnavanje s stresom in izgorelost pri delu,**
- b) poravnavanje s travmo in obravnavo posttravmatske stresne motnje.**

Zasnovana je bila, da bi opredelila celotno področje biološkega in psihosocialnega blagostanja oseb (vojakov) ter predlagala načine oziroma strategije znotraj institucije (SV), ki učinke teh stanj preprečuje in/ali zmanjšuje. Poravnavanje s stresom in počutje (v biološkem in psihosocialnem smislu) je pojav z več

razsežnostmi – posledica interakcij med socialnim okoljem, (vojakovo) osebnostjo, življenjskimi navadami, vedenjskimi vzorci, konstitucijo in dedno zasnovu. Študija je v zasnovi temeljila na presejalni analizi zdravja (kot biološkega in psihosocialnega blagostanja), poravnavanja s stresom in izgorevanja/izgorelosti vzorca pripadnikov SV. Prvi del problema študije je bilo vprašanje, kateri psihološki dejavniki delujejo (jih je mogoče prepoznati) pri osebah (vojaki), ki dosegajo višje vrednosti izgorevanja in so posledično manj učinkoviti in manj motivirani za delo. To smo ugotavljali z odkrivanjem razlik med vojaki, ki ne kažejo znakov izgorelosti, in tistimi, ki dosegajo višje vrednosti pri čustveni izčrpanosti in depersonalizaciji, vključno s pogostejšimi pritožbami o telesnih (zdravstvenih) težavah.

Na podlagi **presejalne analize** smo oblikovali **dve skupini** – prvo, ki je manj zdrava in ima višje vrednosti izgorelosti, in drugo, v kateri so pripadniki SV z nižjo vrednostjo izgorelosti in boljšim biološkim in psihosocialnim blagostanjem. Koncept zdravja na biološki ravni smo izvorno nameravali preveriti z vključevanjem ugotovitev rednih zdravstvenih pregledov. Pregled zdravstvenega stanja vojakov izvedbeno ni bil mogoč, zato smo komponento preoblikovali in namesto podatkov z rednih periodičnih pregledov izbranih oseb in ocene njihovega aktualnega zdravstvenega stanja ter pregleda zdravstvenih kartonov za pretekla tri leta izdelali vprašalnik za samooceno zdravstvenega stanja, ki so ga udeleženci izpolnjevali skupaj z drugimi psihodiagnostičnimi instrumenti. Pregled odsotnosti z dela zaradi bolezni (trajanje, razlog) je vključen v samooceno zdravstvenega stanja, SV pa je zagotovila kriterijske podatke. Samoocena zdravstvenega stanja je posameznikova subjektivna splošna ocena njegovega zdravja. Temelji na doživljanju lastnega zdravja in obsega biološke, sociološke in psihološke razsežnosti. Samoocena zdravja odraža obstoječo bolezen, simptome bolezni, dejavnike tveganja za bolezen ali funkcionalno stanje posameznika. Dodatni dejavniki, ki vplivajo na samooceno, so osebna izkušnja z zdravjem, znanje, povezano z zdravjem, in obvladovanje življenjskih okoliščin, kar vodi do značilnega posameznikovega obnašanja v zvezi z zdravjem. Poleg tega vplivajo še duševni, socialni, čustveni in družbenoekonomski dejavniki. Samoocena je povezana tudi s tveganim obnašanjem, predvsem s prehitro vožnjo, telesno nedejavnostjo in nezdravo prehrano. Občutenje lastnega zdravja je okvirno merilo za zdravstveno stanje posameznika, slaba samoocena zdravja pa napovedni dejavnik povečane umrljivosti in večje potrebe po zdravstvenih storitvah; uporablja se za oceno zdravja populacije. Vprašalnik za samooceno

zdravstvenega stanja smo sestavili na podlagi pregleda in uporabe številnih virov ter ga predhodno preizkusili na manjši skupini oseb. Uporabljena diagnostična strategija določa koncept zdravja kot biološko in psihosocialno blagostanje ter prinaša možnost novih ugotovitev o povezanosti stresa in izgorevanja, (samoocene) zdravja in organizacijskega ozračja.

Drugi del študije prikazuje prepoznavanje dejavnikov tveganja in zaščite glede prebolevanja travmatične (nasilne) situacije v vojnih ali mirnodobnih razmerah s poudarkom na osebnostnih potencialih (osebnostna struktura, obvladovalni mehanizmi, zmožnost za nadzorovanje svojega položaja, morebitne predhodne travmatične izkušnje), doživljanju pomembnih medsebojnih interakcij in predvsem na odnosu do rabe psihoaktivnih snovi.

### **Pripomočki**

Vprašalnik za samooceno zdravstvenega stanja, EPQ-R (Eysenckove osebnostne lestvice) (Eysenck, H. J. 2003), Načini spoprijemanja s stresom (Folkman in Lazarus, v Lamovec 1994), Izgorevanje (Maslach, v Penko 1994), Zadovoljstvo pri delu (vprašalnik JDI, v Konrad 1994), Spoprijemanje s posebnimi obremenitvami (vprašalnik MINI International Neuropsychiatric Interview, različica 5.0.0., Lestvica samospoštovanja Rosenberg, polstrukturirani intervju glede značilnosti razvojnega obdobja).

### **Preizkušanci**

Po opravljenem zajemu leta 2007 smo zbrali 448 diagnostičnih zvezkov, med katerimi je bilo približno 60 povsem neuporabnih. Ko smo izločili podatke preizkušancev, ki so puščali prazne odgovorne liste, smo v nadaljnjo analizo vključili 390 diagnostičnih zvezkov. Bolniški dopust zaradi bolezni (ne poškodb) smo pri preizkušancih, nastanjenih v Sloveniji, uporabili kot merilo delitve na skupini SK1-Z (zdravi) in SK2-B (bolni oziroma manj zdravi). Vsi preizkušanci so diagnostične zvezke izpolnjevali v vojašnicah, pripadniki misij pa po vrnitvi domov.

Tabela 1: Spol vključenih v študijo

	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Povprečna starost (leta)</b>	<b>Mediana</b>
<b>Moški</b>	342	87,7	30,7 ± 7,70	29
<b>Ženske</b>	48	12,3	31,1 ± 7,02	28
<b>Skupaj</b>	390	100	30,73 ± 7,61	29

Med moškimi in ženskami glede starosti ni statistične signifikantnosti ( $p > 0,05$ ). Populacija (SV) v začetku leta 2008 šteje 6855 pripadnikov, od tega 5908 moških (86,19 %) in 947 žensk (13,81 %). Po spolu obravnavani vzorec ustrezno predstavlja populacijo. Variance se med skupinami razlikujejo statistično značilno (Levenov test:  $p < 0,05$ ) – najmlajši so udeleženci misij, najstarejši iz skupine SK2-B. Skupaj 37,8 % je samskih, nikoli poročenih, od tega največ med udeleženci misij (14,4 % od vseh).

61 % vprašanih nima otrok, od tega največ med udeleženci misij (23,3 % od vseh). 93,9 % se ni (nikoli) razvezalo. Večina živi v mestnem ali vaškem okolju, najmanj v primestnem. Skupaj 78,5 % se s športom ukvarja več kot eno uro na teden – največ med udeleženci misij in v skupini SK1-Z. O največ poškodbah poročajo v skupini SK2-B (10,3 %), udeleženci misij pa o nepomembnih poškodbah (13,8 %), medtem ko so v skupini SK1-Z večinoma brez poškodb (20 %). 70,7 % vseh ni doživelo izgube bližnje osebe – razlik med skupinami ni. Vojaki na misijah imajo krajšo delovno dobo v primerjavi s tistimi v domovini. V SV je razmerje med deležem častnikov, podčastnikov in vojakov 22,8 % častnikov, 30 % podčastnikov in 47,2 % vojakov. V obravnavanem vzorcu je 60 % vojakov, 25,1 % podčastnikov in 14,9 % častnikov oziroma ni podatka o činu. Struktura vzorca se od populacije razlikuje predvsem po večjem deležu vojakov in manjšem deležu častnikov. Najnižjo izobrazbo dosegajo vojaki na misijah. Med službovanjem v SV so dosegli višjo izobrazbo vojaki iz skupin SK1-Z (7,4 %) in SK2-B (7,2 %), med udeleženci misij pa le 2,8 %. Vojaki iz SK2-B in udeleženci misij v večjem deležu odgovarjajo, da ne opravljajo dela, ki bi ga želeli (13,3 % oziroma 13,1 %). 41,8 % vseh vprašanih je želelo napredovati, a jim to ni uspelo, od tega so bili najmanj uspešni udeleženci misij. 66,9 % jih je napredovalo, kot so želeli, od tega največ udeležencev misij. 11,5 % je enkrat zamenjalo formacijsko dolžnost na svojo željo, skupaj 29,5 % pa zaradi službenih potreb, od tega največ iz SK2-B in udeležencev misij. Tvegano uživa alkohol 4,8 % preizkušancev (gre za pitje alkohola s povečanim tveganjem za neugodne posledice na psihosomatski in/ali telesni ravni). Rezultat kaže na manj tvegano vedenje v odnosu do alkohola, kot je to v slovenski populaciji (ocene tveganja 10 %). Ne kadi 56,5 % preizkušancev: 58,9 % v SK1-Z; 59,8 % v SK2-B in 50,8 % med udeleženci misij. Kadi 34,4 % preizkušancev: 31,7 % v SK1-Z, 29,8 % v SK2-B in 41,4 % med udeleženci misij. Včasih je kadilo 9,1 % preizkušancev: 9,4 % v SK1-Z, 10,2 % v SK2-B in 7,8 % v skupini udeležencev misij. Podatki kažejo, da med preizkušanci kadi

večji delež, kot so aktualni podatki v Sloveniji (77,2 % nekadilcev, delež kadilcev leta 2006 je 22,8 %), v skupini udeležencev misij je delež kadilcev skoraj še enkrat večji kot je slovensko povprečje. Večina preizkušancev izhaja iz družin z obema staršema – 81,2 %, iz enostarševske družine jih je 15,1 %, z drugimi skrbniki pa je živelo 2,5 %. Zadovoljivo doživetje varnih okoliščin med odraščanjem ima 90,5 %, okoliščine odraščanja so bile večinoma stabilne pri 94,8 %, dobre izkušnje z avtoriteto odraslega zunaj družine je imelo 50,5 %, brez te izkušnje pa je 37,4 % preizkušancev. 9,7 % je imelo izkušnjo z zelo obremenjujočim odnosom s skrbnikom (nenehni konflikti, nasilje), večina (84,8 %) pa takih izkušenj ni doživela. Delež slabe izkušnje s skrbniki je višji pri ženskah. Kot otroci so bili vedenjsko nemirni v 80,2 %, zelo plahih je bilo 4,3 %, posebno nadarjenih (šport, ustvarjalnost, učenje) je bilo po samooceni 12 %.

## **REZULTATI**

### **Samoocena zdravstvenega stanja**

Vojaki so ocenjevali pogostnost težav, s katerimi so se spoprijemali v zadnjih treh letih: finančne težave (prenizki dohodki), stanovanjski problem (nimam rešenega stanovanjskega vprašanja), težave s starši (bolezen, nesoglasja ipd.), težave s partnerjem (nerazumevanje, konflikti), težave z otroki (vzgojni problemi), bolezen partnerja, bolezen otrok, težave v službi (odnosi s sodelavci, podrejenimi, nadrejenimi), težave v službi (neustrezne razmere – materialno-tehnična sredstva), težave z lastnim zdravjem, težave zaradi poškodb (pri delu), težave zaradi poškodb (v prostem času) in druge vrste težav. Pri analizi smo upoštevali samo odgovore, ki presegajo delež 1 % v vzorcu. SK1-Z: 11,6 % finančne težave (prenizki dohodki), stanovanjski problem (nimam rešenega stanovanjskega vprašanja), težave v službi (neustrezne razmere – materialno-tehnična sredstva). SK2-B: 11,8 % finančne težave (prenizki dohodki), težave zaradi poškodb (v prostem času), stanovanjski problem (nimam rešenega stanovanjskega vprašanja), težave v službi (odnosi s sodelavci, podrejenimi, nadrejenimi), težave v službi (neustrezne razmere – materialno-tehnična sredstva). Ta skupina navaja več težav. Udeleženci misij: 9,5 % finančne težave (prenizki dohodki), težave v službi (neustrezne razmere – materialno-tehnična sredstva), stanovanjski problem (nimam rešenega stanovanjskega vprašanja), težave v službi (odnosi s sodelavci, podrejenimi, nadrejenimi). Variance se med skupinami ne razlikujejo statistično značilno (Levenov test:  $p > 0,05$ ), skupine

se ne razlikujejo statistično značilno glede samoocene zdravja in počutja, razen leta 2007, pa še to je minimalno ( $p < 0,49$ ) – izstopa SK2-B.

Pri vseh skupinah v določenem odstotku (10,8 % v SK2-B, 26,9 % v SK1-Z, 27,7 % v skupini udeležencev misij) ni podatka o vrsti zdravstvenih težav.

**SK1-Z:** Na prvem mestu je pri moških in (glede na večino moških v vzorcu) tudi v celotnem vzorcu najpogostejša težava splošno slabo počutje z utrujenostjo in motnjami spanja (zdravstvene težave s psihološko komponento), in sicer v 17,6 %. Ta zdravstvena težava se pojavlja ločeno ali pa skupaj z drugimi, npr. alergijami in boleznimi mišično-kostnega sistema ter nevrološkimi in psihološkimi težavami. Je najpogosteje opredeljena zdravstvena težava moških v tem vzorcu (SK1-Z). Pri ženskah so zdravstvene težave z zelo različnih področij in popolnoma razpršene. Vzorec žensk je majhen.

**SK2-B:** Najpogostejša zdravstvena težava v skupini (moški in ženske skupaj) je splošno slabo počutje z utrujenostjo in motnjami spanja, pojavlja se v 19,9 %. Ta zdravstvena težava se pojavlja sama ali skupaj z boleznimi mišic in kosti, psihološkimi težavami (depresivno-anksiozni simptomi) ali z nespecifičnimi nevrološkimi težavami, kot so glavobol, omotičnost, zvonjenje v ušesih, motnje koncentracije.

16,1 % predstavljajo težave v zvezi z mišično-kostnim sistemom, kar lahko povezujemo z naravo dela, ki zahteva telesne napore. Vendar se tudi tukaj v več kot polovici odstotkov (9,2 %) te težave povezujejo s splošnimi (utrujenost) in nespecifičnimi nevrološkimi težavami (3,8 %) ter psihološkimi motnjami (1,5 %). Manjši del (1,5 %) pa je navajal sočasno vrsto zdravstvenih težav: utrujenost, težave gastrointestinalnega trakta in kostno-mišičnega sistema ter depresivno-anksiozna stanja. Kot samostojne bolezenske težave se pojavljajo predvsem bolezni dihal in gastrointestinalne težave. Zdravstvene težave žensk so tudi pri tej skupini razpršene.

**UDELEŽENCI MISIJ:** Izstopa (v 20,6 %) slabo počutje, ki se v 6,1 % pojavlja v kombinaciji s težavami gastrointestinalnega trakta, v 5,3 % z nevrološkimi težavami, redkeje pa skupaj s prehladom ali v kombinaciji s slabim počutjem in nevrološkimi ter psihološkimi težavami. Bolezni kostno-mišičnega sistema ali poškodbe so kot samostojne zdravstvene težave navedene največkrat. Med udeleženci misij so poškodbe na drugem mestu opredeljenih zdravstvenih težav, medtem ko se v drugih dveh skupinah pojavljajo mnogo redkeje.

### **Izkušnja izjemno obremenjujočega dogodka**

Ena četrтина (26,6 %) vseh preizkušancev je imela v življenju izkušnjo z izjemno obremenjujočim dogodkom (IOD), in sicer večji delež žensk (50 %) kot moških (25,2 %). 73,8 % preizkušancev je imelo pri tej izkušnji izjemno aktivno vlogo (reševanje položaja in pomoč drugim), 15,5 % pa izrazito pasivno (lahko so samo čakali, da nevarnost mine, potrebovali so pomoč drugih). Vpliv izjemno obremenjujočega dogodka na aktualno psihosocialno delovanje: 8,7 % tistih, ki so mu bili izpostavljeni, je doživelo pri tem močan strah, občutek nemoči ali groze. 7,7 % preizkušancev je doživelo enega ali več simptomov, ki so neposredno povezani s posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), 28,1 % je doživelo njene simptome, ki so povezani s povečanim draženjem vegetativnega živčnega sistema oziroma z anksioznostjo, 6,8 % preizkušancev so simptomi PTSM v zadnjem mesecu močno motili pri delu, družabnih dejavnostih oziroma so jim povzročali hude stiske; samo ena oseba (0,9 % – moški iz skupine SK2-B) pa je dosegla klinično pomembna merila za PTSM.

Načini prebolevanja oziroma spopadanja z IOD v skupini vseh preizkušancev s to izkušnjo so opisani s šestimi faktorji, ki pojasnijo do 64 % variance:

F1 ima visoko korelacijo z uživanjem pomirjeval in potrebo po več pogovorih s strokovnjaki ter srednje visoko korelacijo s povečanim uživanjem alkohola, izražanjem jeze, razdražljivostjo, potrebo po več počivanja in umikanjem pred družinskimi člani – dekompenzacija s simptomi PTSM in potreba po strokovni pomoči. Ta faktor ima največji delež razlage prebolevanja oziroma obvladovanja v celotni podskupini.

F2 ima srednje visoko korelacijo s težnjo po obvladovanju lastnih odzivov, da ne bi bili drugi prizadeti, usmerjenostjo v čim večjo delavnost, najlažje v samoti, in trudom, da bi izkušnji dali pomen – obzirnost do drugih in tendenca k sublimaciji.

F3 ima visoko korelacijo s potrebo po druženju z bližnjimi ter željo pomagati ljudem, ki imajo podobne izkušnje – tendenca k povečani intenziteti medosebnih odnosov.

F4 kaže na več razumevanja do drugih in povečano telesno dejavnost – večja empatičnost in obvladovanje simptomov z vadbo.

F5 kaže na težnjo po pogovoru z ljudmi, ki imajo enako izkušnjo, in na pogovore z bližnjimi – verbalizacija izkušnje.

F6 kaže na umikanje pred družinskimi člani – odtujitev od družinskih članov.

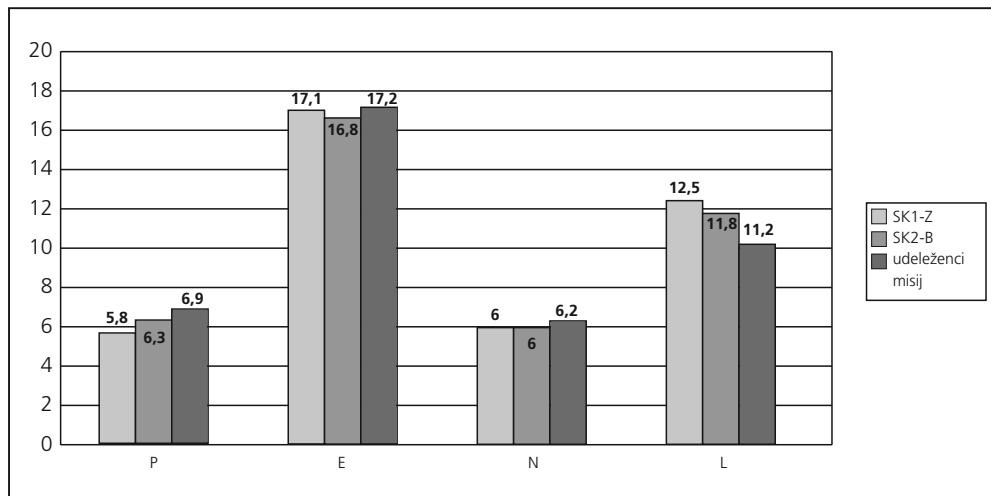
Tabela 2: Faktorska analiza o načinih obvladovanja izjemno obremenjujočih dogodkov (vsi z izkušnjo IOD, n = 95)

	Komponenta					
	F1	F2	F3	F4	F5	F6
V1	0,045	0,064	-,097	0,323	<b>0,730</b>	-,037
V2	0,192	0,266	-,038	-,074	-,435	0,423
V3	-,095	0,226	0,250	-,087	-,214	0,700
V4	0,172	0,007	0,265	-,228	<b>0,763</b>	-,049
V5	0,016	<b>0,696</b>	-,006	0,086	0,278	0,222
V6	<b>0,588</b>	0,140	-,473	0,105	-,071	0,227
V7	0,120	-,290	0,251	<b>0,650</b>	0,079	0,343
V8	-,042	0,198	0,097	<b>0,783</b>	0,067	-,146
V9	<b>0,562</b>	0,280	0,061	0,206	0,088	0,182
V10	<b>0,724</b>	-,056	0,281	0,053	0,029	-,122
V11	<b>0,499</b>	0,160	-,018	0,114	0,145	<b>0,573</b>
V12	<b>0,801</b>	0,092	0,086	-,072	0,112	0,008
V13	0,334	<b>0,659</b>	0,363	-,150	-,038	-,067
V14	<b>0,667</b>	0,335	-,354	-,178	-,085	0,131
V15	0,041	0,347	<b>0,702</b>	0,204	0,009	0,045
V16	0,098	0,021	<b>0,766</b>	0,142	0,117	0,202
V17	0,320	<b>0,574</b>	-,149	0,003	-,110	0,143
V18	0,066	<b>0,632</b>	0,289	0,155	-,132	0,120
V19	0,461	0,340	0,315	0,451	-,099	-,309

F1 pojasni 22,91 % variance, F2 12,65 %, F3 9,76 %, F4 6,77 %, F5 6,04 %, F6 5,91 %.



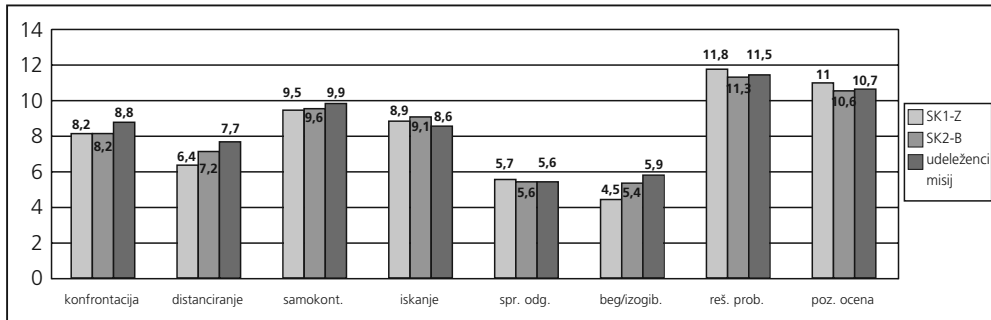
**Eysenckove osebnostne lestvice**



Graf 1: Razlike med skupinami glede na srednjo vrednost (M) temeljne dimenzije osebnosti: P – psihotocizem; E – ekstraverzija; N – nevroticizem; L – lestvica iskrenosti

(Levenov test  $p > 0,05$ ; ANOVA:  $p > 0,05$ ) – skupine se razlikujejo statistično značilno v dimenzijah P (najvišja vrednost pri udeležencih misij) in L (najvišja vrednost pri SK1-Z). T-test razlik med aritmetičnimi sredinami je statistično pomemben ( $p < 0,05$ ), ko primerjamo SK1-Z in SK2-B na lestvici L ( $t = 2,117$ ), predvsem pa pri SK1-Z in udeležencih misij ( $t = 2,862$ ;  $p < 0,01$ ) na lestvici L ter pri SK1-Z in udeležencih misij na lestvici P ( $t = -2,684$ ;  $p < 0,01$ ). SK1-Z se v dimenziji P pomembno razlikuje od slovenske norme ( $p < 0,05$  – velja za moške in ženske), enako SK2-B (za moške  $p < 0,01$ , za ženske  $p < 0,05$ ), pri udeležencih misij se od norme razlikujejo le moški ( $p < 0,01$ ). Moški v SK1-Z se razlikujejo od slovenske norme v dimenziji N ( $p < 0,05$ ), v tej dimenziji se od norme razlikujejo tudi moški na misijah ( $p < 0,01$ ). V dimenziji L se od norme razlikujejo moški v SK2-B. Po metodi analize glavnih komponent smo s faktorjsko analizo v latentnem prostoru za vsako skupino izločili po dva faktorja. Uporabili smo rotacijo varimax in Kaiserjevo normalizacijo. SK1-Z: F1 pojasni 38,41 % variance, F2 33,54 %. SK2-B: F1 pojasni 38,30 % variance, F2 31,78 %. Udeleženci misij: F1 pojasni 35,71 % variance, F2 34,96 %.

## Strategije spoprijemanja s stresom



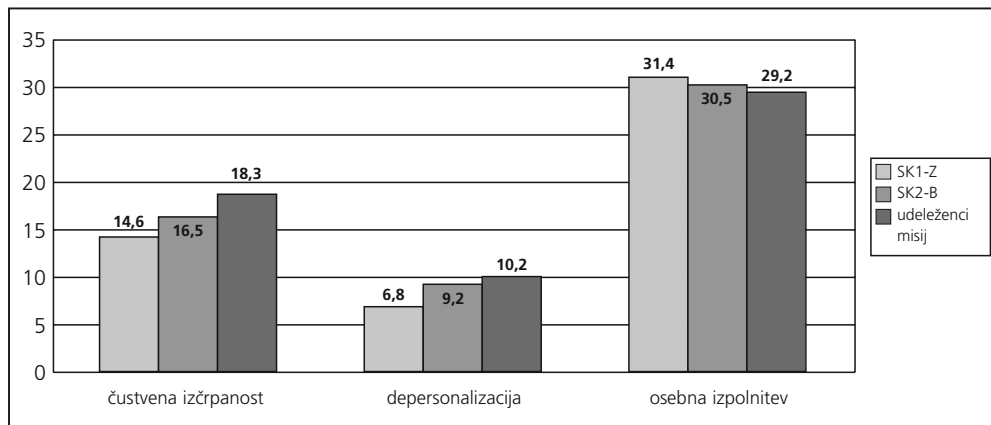
Graf 2: Razlike med skupinami pri spoprijemanju s stresom glede na srednjo vrednost (M)

Glavne štiri strategije spoprijemanja s stresom so reševanje problemov, pozitivna ponovna ocena, samokontrola in iskanje socialne pomoči. Skupine se statistično pomembno razlikujejo pri distanciranju (prednjačijo udeleženci misij, najmanj v SK1-Z). Srednje vrednosti se statistično pomembno razlikujejo pri strategijah:

- distanciranje med SK1-Z in SK2-B ( $t = -2,485$ ;  $p < 0,05$ ) in med SK1-Z in udeleženci misij ( $t = -3,597$ ;  $p < 0,01$ ),
- beg/izogibanje med skupinama udeleženci misij in SK1-Z ( $t = -2,629$ ;  $p < 0,01$ ).

Pri iskanju pomoči, načrtnem reševanju problemov in pozitivni ponovni oceni se vse tri skupine statistično pomembno ( $p < 0,01$ ) razlikujejo od primerjalne skupine slovenskih kriminalistov. Pri obravnavanem vzorcu so srednje vrednosti v vseh skupinah v omenjenih treh dimenzijah bolj izražene. Po metodi analize glavnih komponent smo s faktorjsko analizo v latentnem prostoru za vsako skupino izločili po dva faktorja. Uporabili smo rotacijo varimax in Kaiserjevo normalizacijo. SK1-Z: F1 pojasni 28,33 % variance, F2 27,48 %. SK2-B: F1 pojasni 34,99 % variance, F2 27,42 %. Udeleženci misij: F1 pojasni 41,45 % variance, F2 27,00 %.

**Iz gorelost**



Graf 3: Razlike med skupinami pri izgorelosti glede na srednjo vrednost (M)

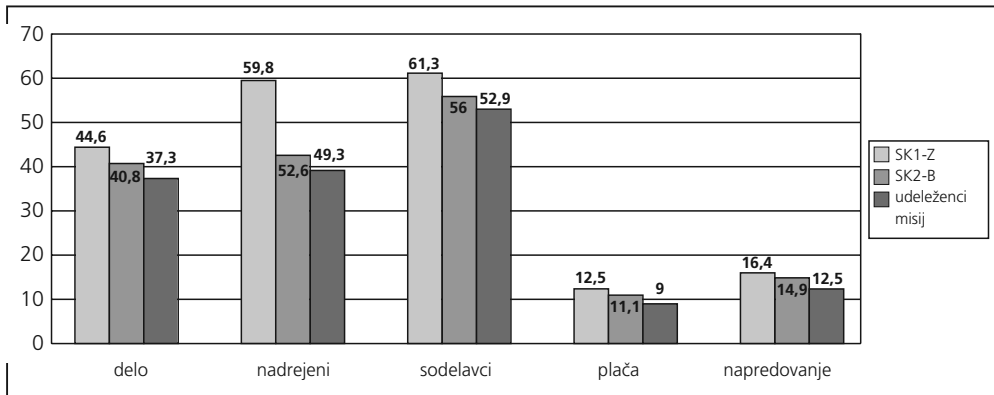
Največja razlika med skupinami je v vrednosti depersonalizacije (močno izstopa skupina udeležencev misij, najmanj pri SK1-Z). Enak odnos je pri čustveni izčrpanosti ob drugačni stopnji pomembnosti (0,000 za D in 0,041 za ČI). Srednje vrednosti dimenzije med skupinami se statistično pomembno razlikujejo pri SK1-Z in udeležencih misij za čustveno izčrpanost ( $t = -2,500$ ;  $p < 0,05$ ), depersonalizacijo ( $t = -4,661$ ;  $p < 0,01$ ) in osebno izpolnitev ( $t = 2,212$ ;  $p < 0,05$ ). Pri skupinah SK1-Z in SK2-B je razlika v srednji vrednosti depersonalizacije ( $t = -3,239$ ;  $p < 0,01$ ).

Vse tri skupine in celotni vzorec dosegajo statistično pomembno višje srednje vrednosti ČI ( $p < 0,01$ ) v primerjavi z reprezentativnim vzorcem slovenskih zdravnikov na primarni ravni zdravstvenega varstva – družinski zdravniki. Primerjava z zdravstveno nego (na primarni ravni zdravstvenega varstva) ne pokaže statistično pomembnih razlik.

Srednja vrednost D je pri skupini SK2-B statistično pomembno višja v primerjavi z družinskimi zdravniki ( $p < 0,01$ ). Srednja vrednost D pri vseh skupinah in celotnem vzorcu (SK2-B  $p < 0,05$ ; drugo  $p < 0,01$ ) je statistično pomembno višja v primerjavi z zdravstveno nego na primarni ravni zdravstvenega varstva. Srednja vrednost OI pri vseh skupinah in vzorcu kot celoti je statistično pomembno nižja v primerjavi z zdravstveno nego ( $p < 0,01$ ), pri skupinah SK2-B, udeležencih misij in celotnem vzorcu je statistično pomembno nižja kot pri družinskih zdravnikih ( $p < 0,01$ ). Srednja vrednost OI se statistično pomembno

ne razlikuje pri SK1-Z. Po metodi analize glavnih komponent smo s faktorско analizo v latentnem prostoru za vsako skupino izločili po en faktor, rotacija ni bila mogoča. SK1-Z: F1 pojasni 60,54 % variance. SK2-B: F1 pojasni 64,92 % variance. Udeleženci misij: F1 pojasni 62,69 % variance.

### Zadovoljstvo pri delu



Graf 4: Razlike med skupinami pri zadovoljstvu z delom glede na srednjo vrednost (M)

Največje razlike med skupinami so pri dimenzijah delo, nadrejeni in sodelavci. Najvišje vrednosti dosega SK1-Z, najnižje udeleženci misij. Enaka težnja je tudi pri plači in napredovanju. Primerjava srednjih vrednosti (t-test) takšen odnos potrди.

Primerjava s slovensko normo pokaže statistično pomembno odstopanje pri dimenzijah napredovanje in plača za vse skupine in celotni vzorec ( $p < 0,01$ ) – vse vrednosti so pomembno pod normo. Statistično pomembno odstopanje srednje vrednosti od norme – preseganje – (t-test) je v SK1-Z pri dimenziji sodelavci ( $p < 0,01$ ), v skupinah SK1-Z in udeleženci misij pa pri nadrejenih ( $p < 0,01$ ) in delu ( $p < 0,01$ ). V SK1-Z obe srednji vrednosti presegata normo, pri skupini udeleženci misij pa sta obakrat pomembno pod njo.

Po metodi analize glavnih komponent smo s faktorско analizo v latentnem prostoru za vsako skupino izločili po en faktor, razen za udeležence misij, pri katerih smo izločili dva faktorja in pri tem uporabili rotacijo varimax in Kaiserjevo normalizacijo. SK1-Z: F1 pojasni 43,57 % variance. SK2-B: F1 pojasni 50,25 % variance. Udeleženci misij: F1 pojasni 37,20 % variance, F2 31,30 %.

## **OPIS REZULTATOV IN RAZPRAVA**

### **Opis rezultatov**

Precejšen delež zdravstvenih težav je neopredeljen. Svoje zdravje in počutje v letu 2007 najnižje ocenjuje skupina SK2-B, kar je edina statistično pomembna razlika med skupinami. Med opredeljenimi je na prvem mestu nespecifična zdravstvena težava, in sicer splošno slabo počutje z motnjami spanja. Dodatni dejavnik psihološkega ozadja je sočasno pojavljanje te težave z nespecifičnimi nevrološkimi težavami, kot so glavobol, omotičnost in zvonjenje v ušesih. Te imajo prav tako največkrat psihološki izvor in ne predstavljajo jasne bolezenske entitete. Poleg se pojavljajo še depresivno-anksiozni znaki, ki nikoli niso samostojna zdravstvena težava. To je razumljivo, ker zgoraj opisani simptomi spadajo tudi med simptome znotraj navedene motnje.

Samostojne zdravstvene težave so predvsem iz skupine infektov (infekti dihal, gripa), verjetno vsaj delno težave gastrointestinalnega trakta ter kostno-mišičnega sistema, kar je glede na naravo dela in verjetno večje telesne obremenitve razumljivo.

Ženske predstavljajo majhno skupino, njihove zdravstvene težave so bolj razpršene, posebno ker je tudi pri njih velik del neopredeljen oziroma ni podatka. Ena četrtnina vseh preizkušancev (26,6 %) je imela v življenju izkušnjo z izjemno obremenjujočim dogodkom (IOD), in sicer večji delež žensk (50 %) kot moških (25,2 %). Med skupinami ni statistično pomembnih razlik. 73,8 % preizkušancev je imelo pri takšnem dogodku izjemno aktivno vlogo (reševanje položaja in pomoč drugim), 15,5 % pa izrazito pasivno (lahko so samo čakali, da nevarnost mine, potrebovali so pomoč drugih). Samo ena oseba (0,9 % vseh, iz SK2-B) je dosegla klinično pomembna merila za PTSM. Verjetno je ravno zelo pogosta, pretežno aktivna vloga ob travmatskih dogodkih pomemben preventivni dejavnik, saj se kaže nizek odstotek klinično pomembne PTSM (v različnih nekliničnih raziskovalnih vzorcih pogostost med 3 do 7 %). Kot varovalni dejavnik opredelimo tudi okoliščine odraščanja, saj je velika večina živela v stabilnih in zadosti dobrih družinskih razmerah, z razmeroma redko izkušnjo zelo obremenjujočih odnosov s starši. Polovica jih je imela še dodatno zelo dobro izkušnjo z odraslo avtoriteto zunaj družine. V zelo visokem deležu so se ocenili kot vedenjsko nemirni otroci, kar kaže na zelo dobro primarno energetske opremljenost in (verjetno) potrebo po strukturiranosti pri delovanju.

## Zdravi – SK1-Z

**Osebnostne lastnosti:** Psihoticizem pri moških in ženskah presega normo. Ekstraverzija pri moških je enaka normi, pri ženskah statistično nepomembno pod njo. Od vseh skupin SK1-Z dosega najvišjo vrednost lažnivosti, normo presega pri psihotizmu in nevroticizmu (samo moški). Latentni osebnostni prostor SK1-Z opisujeta dva faktorja: prvi je TREZNI DOGMATIZEM (treznost, zadržanost, hladnost, agresivnost, dominantnost, dogmatizem), drugi pa SAMOZAUPANJE (nekonformizem, odkritost, iskrenost, zaskrbljenost in čustvenost).

**Štiri glavne strategije spoprijemanja s stresom** so reševanje problemov, pozitivna ponovna ocena, samokontrola in iskanje socialne pomoči. Pri distanciranju dosega skupina SK1-Z najnižje vrednosti, statistično pomembno nižje od SK2-B in udeležencev misij. Srednja vrednost pri strategiji beg/izogibanje je pomembno višja kot pri udeležencih misij.

V latentnem prostoru spoprijemanje s stresom pri SK1-Z opisujeta dva faktorja: prvi je ODGOVORNO REŠEVANJE PROBLEMOV (približevanje, načrtno reševanje problemov, iskanje socialne pomoči, sprejemanje odgovornosti, samokontrola), drugi pa DISTANCIRANA ELABORACIJA (beg/izogibanje, distanciranje, sprejemanje odgovornosti, konfrontacija).

**Izgorelost:** Dosegajo najnižje vrednosti čustvene izčrpanosti in depersonalizacije ter najvišjo osebno izpolnitev. Srednja vrednost pri SK1-Z se od skupine udeležencev misij pomembno razlikuje pri depersonalizaciji, čustveni izčrpanosti in osebni izpolnitvi, od skupine SK2-B pa pri depersonalizaciji. Latentni prostor opisuje faktor ČUSTVENE IZČRPANOSTI.

**Zadovoljstvo** z delom, sodelavci in nadrejenimi presega normo, zadovoljstvo s plačo in napredovanjem pa ne. Med vsemi tremi skupinami dosega najvišje vrednosti pri vseh komponentah zadovoljstva.

Latentni prostor opisuje faktor ZADOVOLJSTVO Z DELOVNO ORGANIZACIJO (delo, nadrejeni, sodelavci, možnosti napredovanja).

## Manj zdravi – SK2-B

**Osebnostne lastnosti:** Psihoticizem pri moških in ženskah presega normo, pri ženskah je manjši kot v skupini zdravih. Ekstraverzija je pri moških pod normo, pri ženskah nad njo. Razlika ni statistično pomembna. Moški iz te skupine dosega nižje vrednosti ekstraverzije kot moški iz skupine zdravih, pri ženskah je ravno nasprotno. Nevroticizem je pri moških višji od norme, pri ženskah pa

nižji. Razlik s skupino zdravih ni. Lažnivost pri moških in ženskah ne dosega norme, pri moških je nižja od skupine zdravih, pri ženskah višja. Latentni prostor opisujeta dva faktorja: prvi je INTROSPEKTIVNOST IN ZASKRBLJENOST (zaprtost vase, introspektivnost, zadržanost, hladnost, zanesljivost, pesimizem, etičnost, prestrašenost, zaskrbljenost, spreminjajoče razpoloženje, depresivnost), drugi pa BRUTALNA ODKRITOST (iskrenost, odkritost, nekonformnost, brezobzirnost, pomanjkanje empatije).

Pri **spoprijemanju s stresom** prevladujejo reševanje problemov, pozitivna ponovna ocena, samokontrola in iskanje socialne pomoči. Latentni prostor opisujeta dva faktorja: prvi je USMERJENOST NA REŠITEV (načrtno reševanje problemov, pozitivna ponovna ocena, iskanje socialne pomoči in sprejemanje odgovornosti), drugi pa UMIK (beg/izogibanje, distanciranje, konfrontacija).

**Izgorelost:** Dosegajo višje vrednosti čustvene izčrpanosti in depersonalizacije kot zdravi in v primerjavi z njimi nižjo vrednost osebne izpolnitve. Latentni prostor opisuje en faktor; med vsemi skupinami ta faktor izgorelosti pojasni največ variance in ga glede na nasičenost poimenujemo DEPERSONALIZACIJA.

**Zadovoljstvo** z delom in sodelavci je enako normi, zadovoljstvo z nadrejenimi je nekoliko pod normo, še bolj pod njo pa je zadovoljstvo s plačo in napredovanjem. Del latentnega prostora opisuje faktor, ki ga poimenujemo NEZADOVOLJSTVO Z DELOM.

### **Udeleženci misij**

**Osebnostne lastnosti:** Psihoticizem moških in žensk presega slovensko normo, med moškimi je v tej skupini najvišji, med ženskami najnižji. Ekstraverzija pri moških ne dosega norme, pri ženskah je enaka normi. Moški na misijah dosega višje vrednosti ekstraverzije kot tisti iz skupine bolnih in nižje v primerjavi z zdravimi. Ženske na misijah pa dosega nižje vrednosti ekstraverzije v primerjavi z bolnimi in višje v primerjavi z zdravimi.

Nevroticizem moških na misijah presega normo, pri ženskah je nasprotno. Moški na misijah dosega najvišje vrednosti nevroticizma. Lažnivost pri moških in ženskah ne dosega norme, moški in ženske na misijah dosega najnižje vrednosti na lestvici lažnivosti. Latentni prostor opisujeta dva faktorja: prvi je TRDI MAČIZEM (odkritost, nepripravljenost na prilagajanje, samotarstvo, težavnost (v medosebnih odnosih), utrudljivost, nezmožnost

vključevanja, krutost, nehumanost, pomanjkanje empatije, sovražnost do drugih, avanturizem, neustrašnost, agresivnost, slabša socializacija, šibkejši superego), drugi pa NEZAUPLJIVA RAZDRAŽLJIVOST (zaprtost vase, nedružabnost, prestrašenost, zaskrbljenost, spreminjajoče razpoloženje, depresivnost, iracionalni odzivi, močno čustvovanje, nenehna zaskrbljenost).

Štiri glavne **strategije spoprijemanja s stresom** so reševanje problemov, pozitivna ponovna ocena, samokontrola in iskanje socialne pomoči. Latentni prostor opisujeta dva faktorja: prvi je (SAMO)DOKAZOVANJE (načrtno reševanje problemov, pozitivna ponovna ocena, iskanje pomoči, sprejemanje odgovornosti), drugi pa ZANIKANJE (beg/izogibanje, distanciranje, samokontrola).

**Izgorelost:** Po dimenzijah izgorelosti kažejo največ izgorelosti – med vsemi skupinami najvišjo čustveno izčrpanost in depersonalizacijo in najnižjo osebno izpolnitev. Posebej izstopa depersonalizacija. Latentni prostor opisuje en faktor – CINIZEM.

Morebitna (zanikana) travmatska doživetja močno zvišajo pogostost psihiatričnih motenj. Na možnost prikrite PTSM opozarja factorska struktura pri temeljnih osebnostnih lastnostih – k znakom prevelike vzdraženosti štejemo tesnobo in razdražljivost, izbruhe jeze, težave z zbranostjo, prepogosto budnost, motnje spanja in pretirane odgovore strahu. Vse komponente **zadovoljstva** so pod normo, izstopa (ne)zadovoljstvo s plačo, napredovanjem, delom in nadrejenimi. Latentni prostor opišemo z dvema faktorjema: prvi je NEZADOVOLJSTVO S KOLEKTIVOM, drugi pa NEZADOVOLJSTVO Z NAGRAJEVANJEM.

## Razprava

Namen študije je bil prepoznati dejavnike oziroma značilnosti, po katerih se zdravi (SK1-Z) razlikujejo od manj zdravih (SK2-B), in morebitne posebne obremenitve, ki smo jih pričakovali pri vojaki na misijah. Rezultate razlagamo na podlagi opravljenih analiz ob domnevi, da so preizkušanci iskreno odgovarjali na vprašalnike. Med zdravstvenimi težavami izstopajo ob nespecifičnih nevroloških težavah, kot so glavobol, omotičnost in zvonjenje v ušesih, pritožbe o splošnem slabem počutju in motnjah spanja. Pripisujemo jih psihogenemu izvoru, še posebno zato, ker jih spremljajo depresivno-anksiozni znaki. Le četrtnina vseh preizkušancev (26,6 %) je imela v življenju izkušnjo z izjemno obremenjujočim dogodkom in samo ena oseba iz SK2-B (0,9 %) je dosegla klinično pomembna merila za PTSM. Obravnavani vzorec ni obremenjen ne z



resnimi okvarami zdravja ne s PTSM, slabše počutje predvsem v skupinah SK1-Z in pri udeležencih misij razložimo z neustreznimi pričakovanji in nezadovoljstvom. Odstopanje od slovenske norme pri osebnostnih lastnostih deloma razloži posebnost oziroma selekcioniranost poklicne skupine.

Presenečajo pomembne razlike v vrednostih izgoreslosti v primerjavi z zdravniki in zaposlenimi v zdravstveni negi na primarni ravni, še zlasti, če upoštevamo naravo dela na primarni ravni zdravstvenega varstva (količina in intenzivnost stikov z bolniki, odgovornost, časovna stiska ipd.). Ena od mogočih razlag je, da gre pri medicinskih delavcih za boljše dojetje smiselnosti takih obremenitev. Odstopanje od norme pri zadovoljstvu z delom je mogoče minimalizirati s potrebo po reviziji vrednosti za posamezne postavke (mogoča zastarelost podatkov), kar pa ne spremeni simptomatskih razmerij znotraj obravnavanega vzorca.

V nadaljevanju se bomo usmerili izključno na razpravo o rezultatih vseh treh skupin pripadnikov Slovenske vojske.

Pri spoprijemanju s stresom je hierarhija preferenc (strategij spoprijemanja) na manifestni ravni enaka pri vseh skupinah, v latentnem ozadju pa smo prepoznali nekaj posebnosti. Pri SK1-Z poleg usmerjenosti na problem izstopa odgovornost – dejanska ali perceptivna, lahko pa tudi občutek odgovornosti za blagostanje drugih, kar prinaša mnoge dodatne napetosti, skrbi in včasih tudi težave v medosebnih odnosih (s sodelavci, tudi v zasebnem življenju). Občutek odgovornosti za druge lahko zavira uspešno spoprijemanje s stresnimi obremenitvami in tudi odločanje. Pri SK2-B poleg problemske usmerjenosti izstopa umik(anje), kar razlagamo s ponavljajočimi se opravili, občutki prenasičenosti in pomanjkanjem nadzora. Prenasičenosti se neredko pridružita apatija in manjša občutljivost za svet okoli sebe. Kaže, da sta za delovni položaj teh vojakov značilni preobremenjenost in prenasičenost z delovnimi nalogami. Z umikom in depersonalizacijo povezujemo intelektualizacijo kot spoprijemanje s pomanjkanjem nadzora – (pre)malo delovne avtonomije in svobodnega odločanja ter časovna razporejenost brez možnosti soodločanja. Nadzor in avtonomija sta povezana z ravni v hierarhiji tudi znotraj vojske. Osebe v položaju omejene avtonomije zdrsnejo v pasivnost in izogibanje odgovornosti. Vojaki v skupini udeležencev misij kažejo zanikanje ali odpor do sodelovanja (nepripravljenost, prenos nezadovoljstva z delodajalca na izvajalce študije). Čustva najbrž pretežno uravnavajo z obrambnimi mehanizmi, ki nastopijo, ko okolje ne daje ustrezne podpore in/ali nasprotuje posameznikovim ciljem.

Ključna dejavnika razlikovanja med skupinami sta izgorelost in (ne)zadovoljstvo z delom. Razlike med SK1-Z in SK2-B pojasnujemo deloma z osebnostnimi značilnostmi in t. i. psihosomatsko naravnostjo (pri SK2-B), deloma pa z nezadovoljstvom z delom, pri čemer razlaga ni linearna/kavzalna, saj se lahko depresivnost in zaskrbljenost pojavljata kot povod ali posledica pri depersonalizaciji (kot komponenti izgorelosti), ta pa varuje osebo pred potencialno (pre)močnim čustvenim vzburjenjem. Vojaki v skupini SK2-B so starejši (v primerjavi s SK1-Z), manjši del slabšega biološkega in psihosocialnega blagostanja (vključno s pogostejšimi in težjimi poškodbami) lahko pojasni tudi ta dejavnik. Skupina SK2-B nasploh poroča o več različnih težavah (izstopa predvsem leto zajema podatkov – aktualne težave), kar deloma pripišemo osebnostnim značilnostim in deloma okoliščinam (odnosu do dela in delodajalca, delovnim razmeram ipd.).

Za skupino udeležencev misij so značilni splošno nezadovoljstvo, cinizem, mačizem in nezaupanje, pri čemer razumemo osebnostne značilnosti kot stabilni dejavnik (mačizem, nezaupljivost, razdražljivost), cinizem in splošno nezadovoljstvo pa kot rezultat delovanja okolja, sistema, pričakovanj ipd. Neugodna kombinacija pasivnosti in prevelike impulzivnosti – gre za poskus nekakšnega uravnoveženja z zmanjšano odzivnostjo na vsakodnevne dražljaje in pretiranim odzivanjem na določene dražljaje – lahko povzroči izrazito disfunkcionalnost (vrednosti osebnostnih lestvic, spoprijemanje s stresom in depersonalizacija/ cinizem). Izgorelost (cinizem, nizka osebna izpolnitev) je znak izčrpanega oziroma okvarjenega biološkega in psihosocialnega blagostanja, ki lahko vodi v absentizem ali opustitev poklica oziroma dela. Vojaki v skupini udeležencev misij so najmlajši znotraj obravnavanega vzorca, kar lahko pojasni del izgorelosti (mladost, manj delovne dobe, manj izkušenj). Pripadniki te skupine so večinoma samski in brez otrok, kar po eni strani pomeni manjšo odgovornost za druge (družino), po drugi pa šibkejšo socialno podporo. Kljub temu je treba opozoriti, da je (ne)zadovoljstvo pomembno povezano s fluktuacijo in absentizmom. Če iz zadovoljstva sklepamo na organizacijsko ozračje, je rezultat v skupini udeležencev misij vreden posebne pozornosti.

### **Predlogi in sklepi, ki izhajajo iz ključnih ugotovitev**

Obravnavana skupina pripadnikov Slovenske vojske ni obremenjena ne z resnimi okvarami zdravja ne s PTSM, slabše počutje predvsem v skupinah SK2-B in pri udeležencih misij razložimo z neustreznimi pričakovanji in

nezadovoljstvom. Ključna dejavnika razlikovanja med skupinami sta izgorelost in (ne)zadovoljstvo z delom. Predlogi zajemajo ukrepe, ki bi lahko vplivali na (ne)zadovoljstvo, absentizem, slabše počutje in zapuščanje službe v Slovenski vojski.

1. Predlagamo spremembo pri upravljanju človeškega kapitala v Slovenski vojski, tako da se bo krepila poklicna identiteta, blažila oziroma zmanjševala konfliktnost in/ali nejasnost (poklicnih) vlog ter delovna obremenitev. Za to je treba povečati in/ali krepiti kompetence vodij.
2. Izbirni postopek za sprejem v Slovensko vojsko bi bilo nujno dopolniti s testom temeljnih osebnostnih lastnosti ter izločiti kandidate, ki presegajo normirane vrednosti za nevroticizem in psihoticizem.
3. Vodje oziroma nadrejeni naj bi več pozornosti namenjali veščinam v medosebnih odnosih, dosedanjim delovnim izkušnjam in prevzemanju varovalnih strategij (netekmovalne fizične aktivnosti, konjički).
4. Ključni premik bi bilo mogoče doseči s krepitvijo skupinske povezanosti in kakovosti odnosov v enotah ter z izvajanjem programa proti izgorevanju znotraj organizacije (SV). Tako bi razvijali veščine v medosebnih odnosih ter oblikovali socialno podporo znotraj kolektiva.
5. Ne glede na hierarhični in subordinacijski model organizacije (SV) je potrebna in mogoča takšna (re)organizacija dela, ki omogoči posamezniku, da ustrezno uporabi svoje veščine in sposobnosti ter ima občutek, da lahko nadzoruje svoje delo. Nujni pogoj za to je krepitev veščin za upravljanje človeškega kapitala pri vodjih.

## LITERATURA

- Bussing, A., Glaser, J., Hoge, Th., (2001): Screening version for the assessment of work load in inpatient nursing. Diagnostica. Vol 47(2), 77–87.*
- Buunk, B.P., Ybema, J.F., Gibbons, F.X., Ipenburg, M., (2001): The affective consequences of social comparison as related to professional burnout and social comparison orientation. European Journal of Social Psychology. Vol 31(4) Jul–Aug, 337–351.*
- Carlier, I.V., Voerman, A.E., Gersons, B.P., (2000): The influence of occupational debriefing on post-traumatic stress symptomatology in traumatized police officers. Br J Med Psychol.; 73 (Pt 1): 87–98.*
- Eysenck, H.J., (2003): Eysenckove osebnostne lestvice (prevod Kobilica, K.), 2. izdaja. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.*
- Harvey, M.R., (1996): An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. Journal of Traumatic Stress; 9: 3–23.*
- Konrad, E., (1994): Osebnost v delovni situaciji. V: Lamovec, T. (ed.) Psihodiagnostika osebnosti I, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, str. 295–322.*

- Lamovec, T., (1994): *Spoprijemanje s stresom*. V: Lamovec, T. (ed.) *Psihodiagnostika osebnosti I*, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, str. 85–102.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., (2001): *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*. Vol 52, 397–422. <http://psych.annualreviews.org/>
- Nandi, A., Galea, S., Tracy, M., Ahern, J., Resnick, H., Gershon, R., Vlahov, D., (2004): *Job loss, unemployment, work stress, job satisfaction, and the persistence of posttraumatic stress disorder one year after the September 11 attacks*. *J Occup Environ Med*; 46(10): 1057–1064.
- Penko, T., (1994): *Izgorelost pri delu*. V: Lamovec, T. (ed.) *Psihodiagnostika osebnosti I*, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, str. 323–337.
- Schaubroeck, J., Lam, S.S.K., Xie, J.L., (2000): *Collective efficacy versus self-efficacy in coping responses to stressors and control: A cross-cultural study*. *Journal of Applied Psychology*. Vol 85(4) Aug, 512–525. <http://www.apa.org/journals/apl.html>
- Selič, P., (1999): *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana, Znanstveno in publicistično središče.
- Van Dick, R., Wagner, U., (2001): *Stress and strain in teaching: A structural equation approach*. *British Journal of Educational Psychology*. Vol 71(2) Jun, 243–259.
- Volpicelli, J., Balaraman, G., Hahn, J., Wallace, H., Bux, D., (1999): *The role of uncontrollable trauma in the development of PTSD and Alcohol Addiction*. *Alcohol Research & Health*; 23 (4): 256–262.
- Werner, E.E., (1993): *Risk, Resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study*. *Development and Psychopathology*; 5: 503–515.

# PREPOZNAVANJE STRAHU IN REGULACIJA STRESA FEAR RECOGNITION AND STRESS REGULATION

## **P O V Z E T E K**

*Referat je povzetek raziskave, opravljene na vzorcu 159 zaposlenih v Slovenski vojski. V njem so zajeta temeljna izhodišča stresa in kroničnega stresa. Poseben poudarek je na virih kroničnega stresa in drugih oblikah psihičnih težav, povezanih s stresom, kot so depresija, anksioznost, uživanje substanc, nasilje in druge težje oblike patologije. Avtorja posebej izpostavita tudi neprepoznani strah kot enega od pomembnih virov kroničnega stresa, saj se prav strah kot čutenje pojavlja kot podlaga vsem drugim občutjem in zaznavam. V raziskavo je bil vključen tudi način vzpostavljanja medosebnih odnosov in intimne. Dosedanje raziskave so namreč pokazale, da so lahko prav medosebni odnosi vir kroničnega stresa ali celo neke vrste ojačevalec. Rezultati naše raziskave so potrdili hipoteze o povezavi zaznanega stresa in drugih oblik psihičnih težav, kot so depresija, tesnoba in nagnjenost k sramu ali krivdi. Iz njih je razvidna tudi povezava med stili navezanosti (način oblikovanja medosebnih odnosov) in doživljanjem intimne. Ob koncu avtorja izpostavita posebej občutljive skupine v vojski in nekatere predloge za nadaljnje delo z njimi.*

## **K L J U Č N E B E S E D E**

*Stres, strah, navezanost, odnosi.*

<sup>1</sup> Frančiškanski družinski inštitut, Teološka fakulteta, Univerza v Ljubljani.

**A B S T R A C T**

*The paper is a summary of a research conducted on a sample group of 159 employees of the Slovenian Armed Forces (SAF). It comprises the origins of basic and chronic stress. Special attention is given to the sources of chronic stress and to other forms of psychological problems connected to stress, such as depression, anxiety, substance abuse, violence and other severe forms of pathology. The authors highlight the concept of unrecognised fear as an important source of chronic stress, since fear, as a feeling, appears as a foundation for all other feelings and sensations. The manner of establishing interpersonal relationships and intimacy was also included in the research. The research conducted so far showed that interpersonal relationships can sometimes be a source of chronic stress or can even serve as a kind of intensifier. The results of our investigation confirmed our hypothesis on the connection between perceived stress and other forms of mental problems, such as depression, anxiety and proneness to shame and guilt. The results also show a connection between attachment styles (ways of forming interpersonal relationships) and intimacy. At the end, the authors discuss especially delicate groups in the SAF and give some suggestions for further work with them.*

**K E Y W O R D S**

*Stress, fear, attachment, relationships.*

**STRES IN KRONIČNI STRES**

Različni avtorji že precej let ugotavljajo, da pomeni dolgotrajni stres veliko nevarnost za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Ker telo zaradi nenehnega stresa izloča v kri prevelike količine stresnih hormonov, se ti nakopičijo in povzročijo hude motnje ali celo okvare organov, med drugim tudi motnje prebavnega trakta, hranjenja in spanja, imunskega sistema, tesnobne in depresivne motnje ter motnje kardiovaskularnega sistema (Ashby, Rice in Martin 2006; Brewin, Andrews in Rose 2000; Leskela, Dieperink in Thuras 2002; Sanftner, Barlow, Marschall in Tangney 1995).

Neposrednemu odzivu telesa na stresno spremembo praviloma sledi prenehanje tega odziva in povrnitev telesa v prvotno stanje, ko izjemni odziv ni več potreben ali ko je prišlo do prilagoditve. Če ta povratni krog ali alostaza ni sklenjen, dolgoročno povzroči poškodbe v organizmu. Obremenitvam, ki jih povzroča stres za telo, pravimo tudi alostatično breme (Sapolsky 2004). McEwen in Lasley (2004) ločita štiri tipe scenarijev nastanka alostatičnega bremena.

1. *Kronični stres*. Pomeni preveč stresa, ko ponavljajoči se, novi dogodki povzročijo dvig stresnih mediatorjev v daljšem obdobju. Raziskave o povezanosti kroničnega stresa in zmanjšane učinkovitosti imunskega sistema so pokazale, da so se udeleženci, ki so preboleli različna virusna obolenja, več kot en mesec pred nastopom bolezni soočali z različnimi oblikami kroničnega stresa, predvsem povezanega z nestabilnostjo zaposlitve ali z družinskimi težavami (McEwen in Lasley 2004).

2. *Nesposobnost prilagoditve*. Gre za težavo, ko se alostatično breme pojavi zaradi težav s prilagoditvijo ali privajanjem na isti stresor, kar vodi k preveliki izpostavljenosti stresnim hormonom, saj organizem ne zmore ublažiti hormonalnega odgovora na ponavljajoči se dogodek. V eni od raziskav je bilo ugotovljeno, da se je raven kortizola pri udeležencih, ki so morali javno nastopati, po določenem času zmanjšala, ko se je organizem navadil in prilagodil na stresno situacijo. Ugotovili pa so tudi, da se pri določenem odstotku oseb raven stresnega hormona ni spremenila, temveč je ostala ves čas enaka (Kirschbaum, Prussner, Stone, Federenko, Gaab, Doris, Schommer in Hellhammer 1995).

3. *Nezmožnost ugasnitve hormonalnega odziva*. Kaže se na način, da nekdo ni sposoben ustaviti odziva organizma na stres, tudi ko »nevarnost preneha«. V tem primeru sistem ni več sposoben okrevanja in priprave na nove odzive. Pri takem odzivu raziskovalci največji delež pripisujejo genetskim predispozicijam, velikokrat povezanim s povišanim krvnim tlakom. Kot ugotavljajo, je tak stres pogosto povezan z depresivnostjo, pri kateri je raven kortizola povišana, kar po daljšem času povzroči zmanjšanje specifične teže kosti. Povečano delovanje kortizola namreč ni usklajeno s procesom oblikovanja kosti (Furlan, Have, Cary, Zemel, Wehrli, Katz, Gettes in Evans 2005).

Pri tem procesu je najpomembnejša vloga hipokampusa v možganih, saj sodeluje pri izključitvi hipotalamohipofizne nadledvične osi (HPA), hkrati pa deluje tudi kot pomembna vez pri delovanju spomina in drugih kognitivnih funkcij. Zaradi svoje pomembne vloge ima hipokampus veliko število receptorjev za

kortizol, kar ga uvršča zelo visoko na lestvici ranljivosti ob stanju povišanja stresnega hormona. Prekomerno povečanje stresnega hormona v hipokampusu prihaja v nasprotje z njegovimi funkcijami pri oblikovanju epizodičnega in deklarativnega spomina (pomnjenje dnevnih dogodkov in informacij), posredno pa tudi kontekstualnega spomina, torej spomina na doživete dogodke, predvsem tiste, ki imajo močan čustveni naboj. To pa prispeva k dodatnemu povečanju stresa, saj blokira priklic informacij, da situacija ni več ogrožujoča.

4. *Neustrezen odziv*. Pri tem tipu delovanja hormonov gre za neustrezen ali nezadosten odziv kortizola, kar nadomestijo drugi sistemi. V resnici to pomeni, da se imunski sistem brez delovanja kortizola odzove prehitro in reagira tudi na situacije, ki sicer ne pomenijo grožnje, na primer alergije. Tako se pri ljudeh, ki so nagnjeni k alergijam, lahko zgodi, da že prisotnost prahu, nizkih temperatur ali povečane fizične aktivnosti povzroči, da se imunski sistem odzove kot ob delovanju sovražnih celic (McEwen in Lasley 2004).

### **Viri kroničnega stresa**

Ali se bo stres, ki ga posameznik občuti ob določenem dogodku (vsakodnevni stres, travmatični dogodek) trajno zapisal v telo, je tesno povezano s tem, kakšen miselni in zlasti čustveni pomen bo pripisal temu dogodku. Stresna situacija je lahko za nekoga izziv, ob katerem bo preveril svoje sposobnosti, se povezal s svojimi sodelavci ali najbližjimi in izšel kot zmagovalec, ali pa se bo počutil nesposobnega, osramočenega in poraženega. Vsi močnejši dogodki, še posebej tisti, ki jim nekoč nismo bili kos, pomenijo namreč nevarnost in prebudijo občutke ogroženosti, nesposobnosti, ponižanja in osramočenosti (Van der Kolk, McFarlane in Weisaeth 1996).

Prav prek močne osramočenosti in razvrednotenosti bo tak posameznik sebe doživljal kot nekoga, ki je kriv za to, da se mu je zgodilo nekaj hudega, in to doživljanje bo postalo del njegove samopodobe. Številne tuje in tudi domače raziskave ugotavljajo, da je nagnjenost k sramu povezana s kroničnim stresom in drugimi oblikami psihopatologije, zlasti tistimi, katerih podlaga je negativno doživljanje sebe in negativno pripisovanje sebi (Erzar in Torkar 2007a; Harder 1995). Že klasični psihoanalitično usmerjeni avtorji (Kohut 1977) so v sramu videli ključno komponento spektra različnih psihopatologij, v zadnjem času pa so nagnjenost k občutjem sramu ugotovili tudi pri osebah, ki so imele diagnozo posttravmatske stresne motnje. Pri tem ni jasno, ali je doživljanje sramu rizični faktor za doživetje travme ali pa so močna občutja, ki jih posameznik doživlja



po travmi, povezana z močnim občutkom izpostavljenosti in občutljivostjo za sram. Včasih gre lahko tudi za obojestranski učinek (Leskela, Dieperink in Thuras 2002).

Stres je posebej poguben za posameznikovo zdravje in počutje takrat, kadar sta priznanje nemoči in iskanje pomoči vir osramočenosti; v takih okoliščinah lahko pretekle nerazrešene stresne situacije v kombinaciji s sedanjim stresom postanejo trajno stanje v obliki kroničnega stresa. Raziskave različnih zlorab (Van Der Hart 1983; Van der Kolk, McFarlane in Weisaeth 1996) v otroštvu kažejo, da so žrtve starševskega zanemarjanja, krute vzgoje, fizičnega nasilja in drugih oblik sramotenja ter poniževanja izrazito nagnjene k doživljanju sramu in imajo slabši izid pri zdravljenju depresivnosti ter postravmatske stresne motnje, predvsem takrat, kadar o tem niso mogle spregovoriti z nikomer.

## **STRES IN NEPREPOZNANI STRAH**

Pri raziskovanju čustvenih podlag stresa ne moremo mimo občutja strahu. Čustva, kot so strah, jeza, žalost, veselje in gnus so temeljna vodila medosebnih intimnih odnosov; njihova vloga ni le v tem, da sporočajo naše potrebe in stanja drugim ter sprejemajo in vrednotijo sporočila o teh stanjih pri drugih, temveč so predmet uravnavanja in način vzdrževanja medosebne povezanosti in stika (Panksepp 1998). Tako na primer občutja strahu in tesnobe ljudje uravnavamo z bližino in zagotavljanjem varnosti, občutja sramu in ponosa pa s sprejemanjem, naklonjenostjo in upoštevanjem. Raziskave možganov so v zadnjem času potrdile, da ljudje zaznavamo strah ne le najhitreje, temveč tudi neizogibno ali nehote, neodvisno od zavestne percepcije. V tem smislu predstavlja zaznavanje strahu podlago vsem drugim bolj ali manj zavestnim percepcijam in občutjem. Neprepoznano občutje strahu vpliva na socialno presojo drugih ljudi in njihovega počutja. Ugotovljeno je bilo, da nepravilno delovanje dela drobnega dela možganov, ki procesira signale strahu in se imenuje amigdala, ustavi dejavno iskanje čustvenih informacij v očeh drugih ljudi, s čimer spremeni zaznavno analizo in posameznika od teh ljudi izolira. Raziskave so slabo prepoznavanje strahu povezale s slabšo socialno odzivnostjo, slabšo empatijo in sociopatijo (Blair 2001).

Tej neposredni zaznavi strahu se v človeških možganih vedno pridruži še posredna zaznava, ki v možganih poteka »od zgoraj navzdol«, kar pomeni, da gre na svoji poti do amigdale skozi prefrontalne in orbitofrontalne predele korteksa. Na tej poti se čustveni vnos poveže s preteklimi izkušnjami in ustvarja

nov odziv, ki v marsičem ponavlja naučene čustvene reakcije. Tako lahko posredna zaznava prvotni signal okrepi ali omili glede na dejansko čustveno situacijo. V najslabšem primeru, poenostavljeno rečeno, posredna pot ne prepozna že tako okrnjenih signalov iz neposredne poti ter ne spodbudi iskanja dodatnih informacij v okolju, kar pomeni, da reagira avtonomno, na podlagi preteklih izkušenj, ki so glede na okolje praviloma neustrezne. Tako neustrezno odzivanje vodi k čedalje večji socialni neuspešnosti, občutjem neprimernosti in osramočenosti ter k čedalje večjemu socialnemu stresu.

### **NE-VARNA NAVEZANOST IN REGULACIJA STRESA**

Izkušnje, povezane s prepoznavanjem in uravnavanjem čustvenih stanj, posameznik pridobi v odnosih navezanosti. Navezanost (attachment) je pojem, ki temelji na delu angleškega psihiatra in psihoanalitika Johna Bowlbyja (1973), ki se je ukvarjal z otroki, ki so bili fizično dalj časa ločeni od staršev zaradi bolezni ali vojne. Bowlby je prvi opisal reakcije otrok ob ločitvi od mater in ugotovil, da otroci ne iščejo zadovoljitve svojih potreb, temveč enkratni in izključujoči stik, kar je poimenoval navezanost. Poleg tega je opazil, da so nekateri otroci dobro prenašali ločitev, drugi so bili pod zelo očitnim stresom, tretji pa so se umikali. Njihove reakcije so bile tesno povezane z načinom, kako so njihove matere uravnavale otrokovo stisko, dajale varnost in bližino. Bowlby definira navezanost kot del evolucijsko prilagoditvenega vedenja človeške vrste, ki pojasnjuje, kako otrok vzpostavlja in vzdržuje stik s svojimi starši ali skrbniki in kako ravna ob prekinitvi tega stika. Če je navezanost varna, bo otrok v odnosu s starši lahko iskal bližino, ohranil občutek, da ima pribežališče, kamor se lahko zateče v stiski, in razvil nekakšen ponotranjeni vzorec ali model (internal working model) varnega zavetja (Bowlby 1969; Gostečnik 2003).

Zadnji vidik navezanosti, ki je sicer najmanj opazen, ko gre za vedenje, je kljub temu najpomembnejši, saj pojasnjuje, kako se individualne izkušnje glede navezanosti iz izvornih družin ponotranjijo in postanejo izhodišče za odrasle strategije uravnavanja afekta v intimnih odnosih (Hazan in Shaver 1987b). Ti modeli ali vzorci (Hazan in Shaver 1987a) opisujejo globino stika s sabo in pomembnimi drugimi ter nezavedno dinamiko uravnavanja bližine, ki se udejanja v intimnih odnosih (Pietromonaco in Feldman Barrett 2000).

Poenostavljeno bi jim lahko rekli kar »kompasi varnosti in intime«, ki uravnavajo in soustvarjajo človeški medosebni svet (Bretherton in Munholland

1999). Notranjepsihični modeli imajo moč, da v bližnjih sprožijo reakcije in vedenje, ki v nezavedni globini odgovarjajo našim čustvenim reakcijam in vedenju, kar pomeni, da dejavno sooblikujejo človeške odnose in delujejo kot napovedi, ki se uresničujejo same (Shorey in Snyder 2006). Če se na primer nekdo boji svojih sodelavcev in jim ne zaupa, bo s svojim previdnim ravnanjem pri njih nehote prebudil občutek nelagodja, sumničavosti in previdnosti, kar bo lahko pripeljalo do tega, da ti sodelavci res ne bodo več iskreni in vredni zaupanja.

Bowlbyjeva sodelavka Mary Ainsworth (1973) je s pomočjo posebne raziskovalne metode, imenovane preizkus z neobičajno situacijo (Strange Situation Test), identificirala tri otroške stile navezanosti – varen, tesnobno-ambivalenten in izogibajoč. Študije so pokazale, da lahko stile razumemo kot funkcije dveh dejavnikov, tesnobe in izogibanja (Bartholomew in Horowitz 1991a; Brennan, Clark in Shaver 1998). Če sta oba dejavnika prisotna v majhni meri, v odnosih navezanosti prevladuje občutek varnosti in sproščenost glede bližine in medsebojne odvisnosti, kar ustreza otroški »varni« navezanosti. Če je močno prisotna tesnoba, govorimo o enem od treh ne-varnih stilov navezanosti, in sicer o tesnobnem stilu, ki ga zaznamuje pretirano aktiviranje navezovalnih strategij, močno izražena potreba po bližini, zaskrbljenost glede dostopnosti in razpoložljivosti oseb, na katere je posameznik navezan, in strah pred zavrnitvijo. Ob močni prisotnosti izogibanja govorimo o ne-varni izogibajoči navezanosti, ki jo zaznamuje minimalna uporaba navezovalnih strategij, ohranjanje čustvene razdalje do oseb, na katere je posameznik navezan, in pretirano zanašanje nase. In ob močni prisotnosti tako tesnobe kot izogibanja govorimo o prestrašeno izogibajoči (fearful avoidant) navezanosti, za katero je značilno kaotično izmenjevanje obeh ne-varnih stilov in ne kaže nobenega konsistentnega vzorca vedenja.

Raziskave so v zadnjih desetletjih pokazale, da so ne-varno navezani posamezniki bolj izpostavljeni najrazličnejšim psihološkim težavam in motnjam ter stresu. Še zlasti se njihova slabša opremljenost za spopadanje s stresom pokaže na ravni medosebnih odnosov, saj so v manjši meri opremljeni za razvijanje varnih ter izpolnjujočih odnosov z drugimi, imeli pa naj bi tudi slabšo samopodobo (O'Connor 2005).

## RAZISKAVA NA VZORCU ZAPOSLENIH V SV

### Hipoteze in metoda

V raziskavi (Erzar in Torkar 2007b), ki je del projekta Učinkovito spoprijemanje s travmatičnimi in močnejšimi stresnimi izkušnjami pri delu na obrambnem področju, CRP Znanje za varnost in mir, nas je zanimalo, ali lahko doživljanje stresa in drugih negativnih afektivnih simptomov povežemo z doživljanjem sramu in krivde. Poleg tega smo predpostavili, da bosta tako doživljanje stresa kot nagnjenost k sramu povezana z doživljanjem sebe v intimnih odnosih ter navezanostjo.

V raziskavi je sodelovalo 159 zaposlenih v SV, pri razdelitvi pa smo sledili razmerju med častniki, podčastniki in vojaki v vsej SV. Vključenih je bilo 122 moških in 37 žensk. Povprečna starost udeležencev je bila 34,7 leta. Uporabili smo vprašalnike:

- za merjenje stresa DASS (depresivnost, anksioznost, stres) – (Lovibond 1998; Lovibond in Lovibond 1995),
- PSS (lestvica zaznanega stresa) – (Cohen, Kamarck, in Mermelstein 1983), za merjenje sramu in krivde,
- TOSCA 3 (test afektivnega zavedanja sebe) – (Erzar in Torkar 2007a; Tangney 1990),
- za ugotavljanje navezanosti RQ (vprašalnik doživljanja odnosov) – (Bartholomew in Horowitz 1991b),
- za merjenje strahu pred intimo FIS (lestvica strahu pred intimnostjo) – (Descutner in Thelen 1991).

### REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultati, predstavljeni v tabeli 1, so potrdili naše hipoteze. To pomeni, da na vzorcu zaposlenih v SV obstaja povezava med občutljivostjo za sram in zaznanim stresom, tesnobo ter depresivnostjo. Na istem vzorcu smo potrdili tudi hipotezo o povezavi med občutljivostjo za sram in doživljanjem strahu pred intimnostjo ter povezavo med občutljivostjo za sram in stili navezanosti.

Tabela 1: Korelacijska matrika med spremenljivkami

	Sram	PSS	FIS	Navezanost A	Navezanost B	Navezanost C	Navezanost D
<b>Sram</b>	0	0,446**	0,278**	-0,229**	0,261**	0,220**	0,121
<b>Krivda</b>	0,463**	0,078	-0,195*	0,057	0,056	0,140	0,032
<b>Eksternalizacija</b>	0,571**	0,243**	0,297**	-0,056	0,231**	0,085	0,183*
<b>DASS-stres</b>	0,456**	0,513**	0,306**	-0,209*	0,280**	0,198*	0,012
<b>DASS-anksioznost</b>	0,452**	0,441**	0,360**	-0,208*	0,210*	0,159	-0,007
<b>DASS-depresija</b>	0,488**	0,578**	0,428**	-0,186*	0,293**	0,240**	0,083
<b>PSS</b>	0,446**	0	0,467**	-0,174*	0,368**	0,257**	0,088
<b>FIS</b>	0,278**	-0,195*	0	-0,425**	0,401**	0,310**	0,254**

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

T-test prikazuje statistično pomembno razliko v tipu navezanosti B med samskimi in tistimi v partnerskem odnosu, pri čemer imajo samski bistveno višji rezultat.

Iz rezultatov je razvidna statistično pomembna razlika glede na stil navezanosti med tistimi, ki so v partnerskem odnosu, in tistimi, ki niso. Ugotovili smo tudi razliko v strahu pred intimnostjo med tistimi z nižjo in tistimi z višjo izobrazbo, pri čemer doživljajo posamezniki z nižjo stopnjo izobrazbe več strahu pred intimnostjo kot tisti z višjo. Poleg potrjene občutljivosti za sram pri tistih, ki so bolj dovzetni za stres, depresijo in tesnobo, je raziskava potrdila še eno predvidevanje. Gre za to, da se pojavlja še dodaten učinek stresa, ki na tak način do zdaj še ni bil raziskan. Pripisati ga ne moremo niti običajnim zunanjim niti običajnim notranjim stresorjem. Tak stres izhaja predvsem iz pomanjkanja varnosti v intimnih odnosih in s tem povezane negotovosti. V takem primeru se odnosi, ki naj bi dajali varnost in oporo, spremenijo v dodaten ali kar ključen vir kroničnega stresa. Raziskava pa je pokazala tudi na negativno povezavo s stilom varne navezanosti in stresom, depresijo in tesnobo ter strahom pred intimo. Glede na ugotovljeno povezavo med statusom posameznika in stilom navezanosti, se nam zdi smiselno, da se v Slovenski vojski posebna pozornost nameni mladim z nižjo stopnjo izobrazbe in brez trajnih odnosov, ki šele vstopajo v sistem, saj so, sodeč po rezultatih, prav oni tisti, ki so najbolj občutljivi za to problematiko. Ob tem povzročajo dodatne težave občutek ogroženosti in osramočenosti, saj imajo lahko občutek, da jih z morebitno pomočjo le izpostavljamo.

V prihodnje je zelo smiselno nameniti dovolj časa pripravi nadrejenih, predvsem za prepoznavanje strahu in stresa. Najbolj občutljivi in izpostavljeni so predvsem na novo zaposleni, tisti z nižjo izobrazbo in posamezniki s kroničnim stresom. Predlagamo, da se v izobraževalni sistem za častnike in podčastnike vnesejo vsebine, ki bi pomagale globlje razumeti odnose in njihov vpliv na stres.

## LITERATURA

- Ainsworth, Mary D. S., (1973): *The Development of Infant-Mother Attachment. Review Child Development Research*, Ur. Caldwell in Ricciuti. University of Chicago Press, Chicago.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. in Martin, J. L., (2006): *Perfectionism, shame and depressive symptoms*, *Journal of Counseling & Development*, vol. 84, No. 2, str. 148–156.
- Bartholomew, Kim in Horowitz, L. M., (1991a): *Attachment styles among young adults: A test of a four category model.*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61, No. str. 226–244.
- Bartholomew, Kim in Horowitz, Leonard M., (1991b): *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61, No. 2, str. 226–244.
- Blair, James R., (2001): *Neuro-cognitive models of aggression, the antisocial personality disorders and psychopathy*, *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, vol. 71, No. 6, str. 727–731.
- Bowlby, J., (1973): *Attachment and Loss: VolIII. Separation, Anxiety and Anger*(Urednik). Basic Books, New York.
- Bowlby, John, (1969): *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment* (Urednik). Basic Books, New York.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. in Shaver, P. R., (1998): *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Attachment theory and close relationships*, Ur. Simpson in Rholes. Guilford Press., New York.
- Bretherton, I. in Munholland, K. A. , (1999): *Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, Ur. Cassidy in Shaver. Guilford Press., New York.
- Brewin, Chris R., Andrews, Bernice in Rose, Suzanna, (2000): *Fear, helplessness, and horror in posttraumatic stress disorder: investigating DSM-IV criterion A2 in victims of violent crime*, *Journal of Traumatic Stress*, vol. 13, No. str. 499–509.
- Cohen, Sheldon, Kamarck, Tom in Mermelstein, Robin, (1983): *A global measure of perceived stress*, *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, No. 4, str. 385–396.
- Descutner, Carol J. in Thelen, Mark, (1991): *Development and validation of Fear-of-Intimacy Scale*, *Psychological Assessment*, vol. 3, No. str. 218–225.
- Erzar, Tomaž in Torkar, Matej, (2007a): *Razlikovanje med sramom in krivdo ter povezava s stresom, tesnobo in depresivnostjo [Distinction between shame and guilt and relationship with stress, anxiety and depression]*, *Psihološka obzorja*, vol. 16, No. 3, str. 89–104.
- Erzar, Tomaž in Torkar, Matej, (2007b): *Stres, občutljivost za sram in medosebni odnosi na vzorcu zaposlenih v Slovenski vojski*, *Bilten SV*, vol. 9, No. 4, str. 91–111.
- Furlan, Patricia M., Hove, Tom Ten, Cary, Mark, Zemel, Babette, Wehrli, Felix, Katz, Ira R., Gettes, David R. in Evans, Dwight L., (2005): *The role of stress-induced cortisol in the*

- relationship between depression and decreased bone mineral density, Biological Psychiatry, vol. 57, No. str. 911–917.*
- Gostečnik, Christian, (2003): *Srečal sem svojo družino II (Urednik). Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut, Ljubljana.*
- Harder, D. W., (1995): *Shame and guilt assesment, and relationship of shame - and guilt proneness to psychopathology. Self conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride, Ur. Tangney in Fischer. Guilford, New York.*
- Hazan, Cindy in Shaver, P. R., (1987a): *Romantic love conceptualized as an attachment process, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 52, No. str. 511–524.*
- Hazan, Cindy in Shaver, Phillip, (1987b): *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process, Journal of Personality and Social Psaychology, vol. 52, No. 3, str. 511–524.*
- Kirschbaum, Clemens, Prussner, Jens C., Stone, Arthur A., Federenko, Ilona, Gaab, Jens, Doris, Lintz, Schommer, Nicole in Hellhammer, Dirk, (1995): *Persistent high cortisol responses to repeated psychological stress in a subpopulation of healthy men, Psychosomatic Medicine, vol. 57, No. str. 468–474.*
- Kohut, Heinz, (1977): *The Restoration of the Self (Urednik). International Universities Press, New York.*
- Leskela, Jennie, Dieperink, Michael in Thuras, Paul, (2002): *Shame and posttraumatic stress disorder, Journal of Traumatic Stress, vol. 15, No. 3, str. 223–226.*
- Lovibond, Peter F., (1998): *Long-term stability of depression, anxiety, and stress syndrome, Journal of abnormal psychology, vol. 107, No. 3, str. 520–526.*
- Lovibond, Peter F. in Lovibond, Sarah H., (1995): *The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories, Behavior Research Therapy, vol. 33, No. 3, str. 335–343.*
- McEwen, Bruce in Lasley, Elisabeth Norton, (2004): *The end of stress as we know it (Urednik). Joseph Henry Press, Washington D. C.*
- O’connor, Richard, (2005): *Undoing perpetual stress - The missing connection between depression, anxiety and 21st century illness (Urednik). Berkeley Books, New York.*
- Panksepp, Jaak, (1998): *Affective Neuroscience: The foundations of Human and Animal Emotions (Urednik). Oxford University Press, New York.*
- Pietromonaco, P. R. in Feldman Barrett, L., (2000): *The internal working model concept: What do we really know about the self in relation to others?, Review of General Psychology, vol. 4, No. 2, str. 155–175.*
- Sanftner, J. L., Barlow, David H., Marschall, D. E. in Tangney, June Price, (1995): *The relation of shame and guilt to eating disorders symptomatology, Journal for the Theory of Social Behaviour, vol. 27, No. str. 1–15.*
- Sapolsky, Robert M., (2004): *Why zebras don’t get ulcer (Urednik). Owl Books, New York.*
- Shorey, H. S. in Snyder, C. R., (2006): *The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes, Review of General Psychology, vol. 10, No. 1, str. 1–20.*
- Tangney, June Price, (1990): *Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of self-conscious affect and attribution inventory, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 59, No. 1, str. 102–111.*
- Van Der Hart, Onno, (1983): *Rituals in psychotherapy: Transition and continuity (Urednik). Irvington Publishers, New York.*
- Van Der Kolk, Bessel, Mcfarlane, Aleksander in Weisaeth, Lars, (1996): *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society (Urednik). Guilford Press, New York.*





# VPLIV EKSTREMNIH NAPOROV IN POŠKODB NA IMUNSKO STANJE IN OBOLEVNOST Z OKUŽBAMI

## INFLUENCE OF SEVERE EXERTIONS AND INJURIES ON THE IMMUNOLOGICAL STATE AND INFECTION PRONENESS

### POVZETEK

*V projektni nalogi Vpliv ekstremnih naporov in poškod na imunsko stanje in obolevnost z okužbami smo raziskovali vpliv posameznih specifičnih obremenitev (standardizirani napor – pohod na 20 km, dehidracija, odtegnitev spanja (40 ur), spremembe življenjskega okolja, večje poškodbe, mraz in vročina) na zdravstveno (psihološko, fiziološko, oksidativno, genotoksično, imunološko) stanje preiskovancev. Na podlagi tega smo izdelali:*

- metodologijo za laboratorijske in terenske meritve ter oceno zdravstvenega stanja, izbranih fizioloških in psiholoških parametrov ter fizične zmogljivosti pripadnikov SV med pripravami in med odpravo;*
- program in seminarje o obvladovanju delovnega in bojnega stresa za pripadnike SV, na katerih dobijo udeleženci uporabne informacije ter znanje za obvladovanje bojnega stresa, hkrati pa opravijo tudi individualno testiranje objektivnih fizioloških (hormonalnih) in psiholoških pokazateljev stresa;*
- preventivni in terapevtski program Sistem specialistične medicinske in nevropsihološke asistencije za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom (SMNA);*

<sup>1</sup> Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani

- *elaborat o infektoloških tveganjih odprav s poudarkom na tveganjih in preventivnih dejavnostih za odpravo v Afganistan;*
- *prototip priročnega kompleta za samopomoč pri alergijski reakciji;*
- *priročnik za vojake Obvladovanje delovnega in bojnega stresa;*
- *Priročnik za prepoznavanje posttraumatskega stresa pri podrejenih in ustrezno ukrepanje – za poveljnike enot SV.*

## **K L J U Č N E B E S E D E**

*Obremenitve, zdravje, stres, testiranje, preventiva.*

.....

## **A B S T R A C T**

*In our project Influence of severe exertions and injuries on the immunological state and infection proneness we researched the influences of specific individual strains such as; standardised exertion (20 km marching); dehydration; sleep deprivation (40 hr), changes in everyday environment, major injuries; influences of cold and heat on the medical (psychological, physiological, oxidising – genotoxic, immunological) state of the researched persons. On the basis of the latter, we created:*

- *the production of a methodology for laboratory and field measurements and for the assessment of medical conditions, certain physiological and psychological parameters and for the estimation of the Slovenian Armed Forces (SAF) members' physical competence during preparations for and during a deployment;*
- *the production of a programme and the execution of seminars on coping with work and combat stress for SAF members. At these seminars the participants receive useful information and knowledge for coping with combat stress. At the same time, they undergo individual testing on physiological (hormone-based) and psychological stress indicators;*
- *the creation of a preventive and therapeutic programme called "The System of Specialist Medical and Neuropsychological Assistance for Groups and Individuals at Risk" (SMNA);*

- *the creation of a study on infection risks of a deployment with emphasis on the risks and the prevention for the deployment to Afghanistan;*
- *the production of a practical self-aid kit prototype for allergic reactions for soldiers;*
- *the production of the soldier's manual "Coping With Work and Combat Stress";*
- *the production of the manual "Identification of Post-Traumatic Stress of Subordinates and Appropriate Measures – For Commanders of SAF Units Manual".*

**K E Y W O R D S**

*Strains, health, stress, testing, prevention.*

.....

**NAMEN PROJEKTA**

Pri izjemnih naporih, ki jih danes zahteva vojaški poklic, lahko nastajajo tudi zdravju škodljive obremenitve. Vojska mora zato iskati in predlagati režime treningov in počitkov, vrste prehrane in prehranskih dodatkov ter različne rehabilitacijske metode, ki omogočajo kljub naporom vojaškega poklica (fizični in psihični stresi, telesni napor, mraz, bivanje zunaj doma) vzdrževanje optimalne telesne kondicije in zdravja. Ustrezno mora izbirati posameznike glede na posamezne ekstremne obremenitve, ki jih bodo lahko prenesli brez škodovanja svojemu zdravju. Pri tem mora biti vojska poleg stresnih dejavnikov pozorna še na posameznikove telesne in psihične lastnosti, ki omogočajo prilagajanje na stres.

V projektu Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami smo se ukvarjali z uvedbo objektivno merljivega določanja zdravstvenega stanja, imunske zmožnosti in psihofizične zmogljivosti vojakov. Namen je bil razviti model in sestaviti protokol biomedicinskih preiskav, ki bi najboljše določile vpliv akutnih in kroničnih ekstremnih naporov (fizičnih in psihičnih stresov) ter poškodb na zdravstveno stanje, imunsko stanje in psihofizično zmogljivost ter s tem predvideti nevarnost obolevanja preiskovancev (za okužbami in drugimi boleznimi, povezanimi z imunskim sistemom, kot so na primer alergije in avtoimunske bolezni).

Z razvitim modelom preiskav bo mogoče določiti vpliv različnih zdravju

škodljivih oziroma koristnih dejavnikov v razmeroma kratkotrajnih študijah, ki ne zahtevajo večjih skupin preiskovancev in so zato precej poceni. To je vsekakor potrebno, saj imajo vojaki posebne, na svoj poklic vezane obremenitve, o njihovih posledicah pa je težko sklepati iz podatkov, zbranih na podlagi raziskav drugih skupin prebivalstva.

## **POVZETKI NEKATERIH UGOTOVITEV NALOGE VPLIV EKSTREMNIH NAPOROV IN POŠKODB NA IMUNSKO STANJE IN OBOLEVNOST Z OKUŽBAMI**

### **Primer A: Odtegnitev spanja – hormonske, nevrovegetativne in imunološke posledice**

Ena temeljnih lastnosti človeškega organizma je izjemna prilagojenost na 24-urno obdobje dneva in noči. To prilagoditev omogoča notranja biološka ura v suprahiazmatskem jedru hipotalamusa (SCN). SCN sprejema informacije o časovnem dogajanju iz okolja, jih obdeluje in usklajuje številne cirkadiane procese v organizmu. Med najpomembnejšimi cirkadianimi pojavi je zagotovo cikel spanja in budnosti. Obstajajo pa tudi drugi cirkadiani procesi, kot so nihanje telesne temperature, izločanje kortizola, melatonina ... V zadnjem obdobju so pomembni podatki o cirkadianih ritmih tudi kompleksnejših organskih sistemov, kot je imunski sistem. Časovna usklajenost posameznih sistemov zagotavlja notranjo homeostazo organizma. Iztirjenje posameznega cirkadianega procesa lahko vpliva na druge cirkadiane procese in s tem na ves organizem.

Zniževanje količine spanja v razvitem svetu vpliva na človeški organizem. Sodobne študije dokazujejo, da je pri osebah s kroničnim pomanjkanjem spanja obolevnost za infekcijami večja. Cilji študije so bili: opredeliti dinamiko sprememb v polisomnografskih posnetkih spanja med nočjo pred štirideseturno odtegnitvijo spanja in po njej, spremljati imunski status posameznikov med štirideseturno odtegnitvijo spanja in v noči, ko ponovno spijo, ter opredeliti morebitno medsebojno povezanost med dinamiko sprememb v polisomnografskem posnetku in imunskem statusu posameznikov. Preverili smo nekaj hipotez:

- Ali pomanjkanje spanja vpliva na strukturo spanja tako, da se poveča količina globokega spanja na račun zmanjšanja latenc spanja, medtem ko se količina REM-spanja ne spremeni.
- Ali štirideseturna odtegnitev spanja še ne vpliva na ritem izločanja kortizola.

– Ali je število limfocitnih populacij v krvi odvisno od cirkadianega nihanja in kako nanj vpliva štirideseturna odtegnitev spanja.

V prospektivno, kohortno študijo smo vključili 10 zdravih moških prostovoljcev, starih od 25 do 33 let, ki so pisno privolili v preiskavo. Pred začetkom raziskave so vsaj tri tedne vzdrževali redni ritem spanja. Protokol raziskave je trajal tri noči in dva dni. Prvo in tretjo noč so prespali v somnološkem laboratoriju.

Drugo noč so prebedeli v nadzorovanih razmerah. Spanje smo snemali z metodo polisomnografije, merili smo celotni čas spanja, učinkovitost spanja, latenco uspavanja, latenco globokega spanja, latenco REM-spanja, dolžine različnih faz spanja, trajanje budnosti med spanjem, število zbujanj ponoči. Med raziskavo smo preiskovancem na štiri ure jemali vzorce krvi za določanje kortizola in limfocitnih populacij (CD3, CD4, CD8, CD19 in celic NK). Za primerjavo spalnih parametrov, kortizola in limfocitnih populacij smo uporabili test analize variance (ANOVA). Za izračun korelacij smo uporabili Spearmanov korelacijski koeficient. Statistično pomemben rezultat je bil pri vrednosti  $p < 0,05$ . V noči po odtegnitvi spanja smo ugotovili povečan celotni čas spanja ( $p = 0,014$ ), povečano učinkovitost spanja ( $p = 0,012$ ), krajšo latenco uspavanja ( $p = 0,012$ ), krajšo latenco globokega spanja ( $p = 0,043$ ), krajšo latenco REM-spanja ( $p = 0,031$ ) ter pomembno daljšo tretjo ( $p = 0,042$ ) in četrto fazo spanja ( $p = 0,002$ ). Manj je bilo tudi budnosti med spanjem ( $p = 0,014$ ). Med prvo in tretjo nočjo nismo ugotovili značilnih razlik v številu zbujanj ponoči, trajanju prve in druge faze spanja ter trajanju REM-spanja. Analiza kortizola in limfocitov je pokazala cirkadiano nihanje za vse opazovane parametre. V obdobju po odtegnitvi spanja ni bilo pomembnih razlik v vrednostih kortizola in limfocitov. Učinkovitost spanja v drugi noči je negativno korelirala z limfociti CD8 ( $r = -0,74$ ,  $p = 0,0234$ ), kortizol je negativno koreliral z limfociti B ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,0001$ ). Potrdili smo hipotezo, da štirideseturna odtegnitev spanja poveča učinkovitost in celotni čas spanja tako, da se poveča predvsem trajanje globokega spanja in skrajšajo latence uspavanja, globokega spanja ter REM-spanja. Nihanje kortizola je kljub štirideseturni odtegnitvi spanja ohranilo svoj običajni profil cirkadianih vrednosti. Štirideseturna odtegnitev spanja nima merljivih učinkov na vrednosti kortizola. Učinkovitost spanja negativno korelira z limfociti CD8. Kortizol negativno korelira z limfociti B. Limfocitne populacije v krvi imajo značilna cirkadiana nihanja. Štirideseturna odtegnitev spanja ne vpliva na cirkadiani profil in prav tako ne na vrednosti limfocitnih populacij.

### **Primer B: Imunološke spremembe in telesni napor (pohod) v zimskih razmerah pri skupini 10 vojakov**

V raziskavi so sodelovali zdravi prostovoljci, vojaki Slovenske vojske.

Sodelovanje prostovoljca v raziskavi je bilo odvisno od zdravnikovega soglasja po opravljenem pregledu. Pred začetkom poskusa smo prostovoljca podrobneje seznanili z natančnim potekom meritev in instrumentacijo.

Preiskovanci so prehodili poligon na prostem (približno 20 km), nosili vojaške čevlje, standardno vojaško uniformo in nahrbtnike s standardno vojaško opremo. Zunanja temperatura je bila med 0 in 10 °C. Hoja je trajala 5 do 6 ur. Med pohodom smo v rednih časovnih intervalih na 30 min merili kožno temperaturo palca in meč. Pred začetkom pohoda, vsako uro med pohodom in na koncu smo preiskovancem izmerili timpanično temperaturo, srčni utrip in krvni tlak. Pred pohodom in po njem smo preiskovancem odvzeli kri za preiskavo imunoloških funkcij.

Dvajsetkilometrski dnevni pohod značilno zmanjša koncentracijo celic NK, medtem ko ostanejo ravni vseh drugih imunoloških parametrov nespremenjene. Zmanjšanje koncentracije celic NK je glede na podatke v literaturi prehodno, zato sklepamo, da enodnevna obremenitev pri pripadnikih SV ne povzroča negativnih zdravstvenih posledic. To po drugi strani kaže, da je z rednimi pripravami dosežena tako visoka telesna zmogljivost testiranih vojakov, da zmorejo zimski dvajsetkilometrski pohod, ki ne povzroča težav pri zdravstveni regeneraciji.

### **Primer C: Povezava med strategijami spoprijemanja, osebnostnimi dimenzijami in imunskim odzivom pri vojakih – udeležencih mirovnih operacij MO RS**

Glavni namen raziskave je bil ugotovljati povezanost psiholoških dejavnikov z imunskim sistemom. V raziskavo je bilo vključenih 60 vojakov. Zanimalo nas je, ali se strategije spoprijemanja (vprašalnik CRI) in temeljne dimenzije osebnosti (vprašalnik IPIP) povezujejo tako z distresom kot z imunskimi merami. Rezultati so pokazali, da se strategije izogibanja statistično pomembno povezujejo z merami travmatskega distresa ter negativno korelirajo s koncentracijami monocitov, limfocitov in limfocitov T. Strategije približevanja niso pokazale statistično pomembnih korelacij z merami distresa in imunskimi spremenljivkami. Pokazale so se tudi statistično pomembne pozitivne korelacije nevroticizma in pozitivne korelacije vestnosti ter ekstravertnosti z merami distresa. Predvideli smo, da se bo povezanost temeljnih dimenzij z

imunskimi spremenljivkami zmanjšala, če bomo distress nadzorovali. Prijetnost se je pozitivno povezovala s koncentracijo limfocitov, limfocitov T in celic NK, vestnost pa s koncentracijo limfocitov T in citotoksičnih limfocitov, pri čemer nadzorovanje distressa ni pomembno vplivalo na korelacije. Ekstrahirali smo pet faktorjev skupnega psihološkega prostora, ki so bili nasičeni s temeljnimi dimenzijami osebnosti, strategijami spoprijemanja, osebnostno čvrstostjo (HS), prisotnostjo psihopatoloških simptomov (PAI), samospoštovanjem (SL/SC), pozitivnim in negativnim afektom (PANAS), zadovoljstvom z življenjem (SWLS) in optimizmom (LOT-R). Faktor neadaptivnega reagiranja in faktor prijtnosti sta napovedovala 36,3 % variance koncentracije limfocitov T. Faktorji prijtnosti, neadaptivnega reagiranja in čustvene stabilnosti pa so napovedovali kar 62,1 % variance koncentracije vseh limfocitov.

Tabela 1: Parcialne korelacije med dimenzijami osebnosti z nadzorovanim faktorjem PTSD

Dimenzije osebnosti/ imunske mere	Prijetnost		Vestnost		Odprtost	
	r	parcialna	r	parcialna	r	parcialna
Koncentracija limfocitov	0,533 (**)	0,511 (*)	0,311		0,058	
Odstotki limfocitov T	-0,411 (*)	-0,451 (*)	-0,131		-0,261	
Koncentracija limfocitov T	0,423 (*)	0,373 (*)	0,398 (*)	0,317	-0,033	
Koncentracija HLADR lim. T	0,162		0,311		0,370 (*)	0,432 (*)
Odstotki CD25 na pomagalkah	-0,414 (*)	-0,386 (*)	-0,313		-0,170	
Odstotki celic NK	0,604 (**)	0,576 (**)	0,175		0,393 (*)	0,442 (*)

Opombe: (\*)  $p < 0,05$ , (\*\*)  $p < 0,01$ ,  $N = 27$

Iz tabele 1 je razvidno, da se med nadzorovanjem distressa korelacije med imunskimi merami in temeljnimi dimenzijami osebnosti večinoma niso pomembno zmanjšale. Le pri vestnosti je korelacija po preverjanju distressa padla pod mejo statistične pomembnosti, a je kljub temu ostala precej visoka.

**Primer D: Model testiranja oksidativnih poškodb zaradi podvrženosti ekstremnim fizičnim naporom – evalvacija testa komet**

Za zaznavanje poškodb DNA, ki nastanejo zaradi oksidativnega stresa (njegov nastanek je povezan z različnimi parametri, kot so treniranost, dolžina in jakost telesne obremenitve), smo izbrali metodo komet ali elektroforezo posamezne celice. S to metodo lahko ugotavljamo poškodbe DNA, kot so enoverižni in dvoverižni prelomi DNA. Poleg tega lahko zaznamo prelome, ki nastanejo kot intermedijati v procesih celičnega popravljanja, kot sta nukleotidno (NER) in bazno (BER) izrezovanje, in so prehodnega značaja, ter alkalno labilna mesta. Zaznamo lahko tudi navzkrižne povezave DNA z DNA in DNA s proteini. S testom komet tako ovrednotimo prelome DNA, ki so posledica delovanja genotoksičnih agensov, ter tiste, ki nastajajo v procesih celičnega popravljanja. Številne modifikacije testa komet lahko uporabljamo za povečanje občutljivosti in specifičnosti metode. Ena izmed modificiranih različic klasičnega testa komet je uporaba specifičnih popravljalnih encimov DNA, s katerimi zaznamo nekatere tipe oksidativnih poškodb.

Rezultati, ki smo jih dobili, so pokazali, da se osnovna raven poškodb med nekadilci in kadilci ne razlikuje, medtem ko smo pri kadilcih ugotovili več oksidiranih DNA-baz kot pri nekadilcih.

**Sistem specialistične medicinske in psihološke asistencije za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom (SMPA)**

Temeljni namen sistema je maksimalna motivacija vojaka za doseganje fizične zmogljivosti, optimalnega zdravstvenega stanja, velike regeneracijske zmožnosti, zdravstvene odpornosti, psihološke čvrstosti in odpornosti na stresne obremenitve. Vojak naj v procesu izobraževanja, treningov ter pridobivanja povratnih informacij o stanju in napredku svoje fizične, zdravstvene in psihološke čvrstosti aktivno skrbi za svojo zmogljivost, kar mu bo v napornih situacijah omogočalo močno identifikacijsko oporo. Seminarji in treningi, ki omogočijo vojaku pridobivanje oprijemljivih informacij o stanju ter napredku svojih psihofizičnih zmogljivosti, zdravstvenem in psihološkem stanju, sinergistično podpirajo ustvarjanje samozaupanja in visokega vrednotenja zdravja ter psihofizične čvrstosti, kar je pomembno tako za izpolnjevanje vojaških nalog kot za specifično motiviranost, zaradi katere je vojaški poklic privlačnejši od drugih. Sistem specialistične medicinske in nevropsihološke asistencije za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom (SMNA) sestavljajo trije sklopi:



SKLOP 1: Program enodnevnih (8 ur) izobraževalnih seminarjev s skupinsko in individualno diagnostiko ogroženosti zaradi stresa. Za vsako skupino 20–25 udeležencev sta predvidena dva seminarja v razmiku enega leta. V projektu predlagamo izvedbo 60 seminarjev (30 začetnih in 30 nadaljevalnih) v dveh letih. Vsebina izobraževalnih seminarjev obsega:

- izobraževalne cilje za poučevanje o stresu,
- diagnostično preventivne cilje, ki obsegajo individualna testiranja stresne ogroženosti z namenom selekcije izrazito ogroženih posameznikov (pregledni kliničnopsihološki test, vprašalnik o zdravstvenem stanju, pregledno testiranje sline na stresni hormon kortizol in protitelesa IgA, elektrokardiološko analizo srčnega in dihalnega ritma).

SKLOP 2: Izdelava specifičnega programa usmerjenega dela s posamezniki, ki so na podlagi rezultatov preglednih testiranj pokazali veliko stopnjo psihološke ali zdravstvene ogroženosti. Rezultati preglednih testiranj (sklop 1) bodo omogočili izdelavo specifičnih individualnih programov medicinske in nevropsihološke asistencije, v katere bodo vključeni ogroženi posamezniki. V projektu predlagamo v dvoletnem obdobju izdelavo 90 specifičnih individualnih programov, ki bodo že od začetka omogočili izbranim posameznikom optimalno rehabilitacijo. Programi bodo izoblikovani iz standardnega diagnostičnega izbora klinično-specialističnih ustanov.

SKLOP 3: Programi individualnega razvoja so oblikovani kot dvomesečni tečaji, na katerih se udeleženci s skupinskim in individualnim treningom naučijo ustreznih načinov in tehnik obvladovanja stresa. V projektu predlagamo izpeljavo dveh programov telesnega obvladovanja stresa (2 x 20 udeležencev), dveh programov kognitivnega obvladovanja stresa (2 x 20 udeležencev) in dveh programov analize stresnih situacij in ukrepov za zmanjšanje njihove stresnosti (2 x 20 udeležencev) – skupaj 120 udeležencev programov.

Izvajalski sklopi SMNA so predstavljeni v prilogi. Pričakujemo, da bo uvedba sistema specialistične medicinske in nevropsihološke asistencije za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom praktično koristila že od začetka izvajanja projekta, ker bomo začeli sistem takoj po organizacijskih pripravah (uskladitev izvajalcev, organizacija skupin, postavitve kriterijev za selekcijo ogroženih posameznikov) uporabljati v smislu klinične diagnostike in optimalne

terapije oziroma rehabilitacije. Sistem je namreč sestavljen iz že vzpostavljenih dejavnosti različnih specialističnih medicinskih služb in ustanov, kar mu bo zagotavljalo profesionalnost, po drugi strani pa stalno pripravljenost in operativnost tudi po koncu projektnega obdobja.

Strokovna in raziskovalna evalvacija delovanja sistema bosta omogočali neprestano izboljševanje delovanja SMNA, hkrati pa bo analiza rezultatov omogočila nova znanstvena spoznanja o medicinsko-psiholoških vidikih stresa in učinkih različnih postopkov za njegovo premagovanje. SMNA bo z vzpostavljenimi komponentami in programi lahko pomagal posameznikom in skupinam, izpostavljenim stresnim okoliščinam – tako vojaškim kot civilnim.

## REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultati dosedanjega testiranja pripadnikov MO RS znotraj projekta M3-0035 (Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost za okužbami) so pokazali nujnost sistematične preventive pred stresom in značilne povezave med psihološkimi lastnostmi udeležencev v stresnih okoliščinah ter med posameznimi fiziološkimi in zdravstvenimi parametri – zlasti spremembe hormonskih, elektrofizioloških in imunoloških parametrov, ki so lahko temeljne za napoved poslabšanja zdravstvenega stanja zaradi stresa. Na podlagi dosedanjih ugotovitev lahko uvedemo tudi nekatere priročne metode spremljanja akutnega stresnega stanja, ki preseže zmogljivost posameznika za trezno odločanje – na primer izdelavo v obleko vgrajenega monitorja za merjenje srčne frekvence, frekvence dihanja in spremenljivost srčnega ritma. Ti parametri se obdelajo v miniprocessorju v obleki in se v primeru prestopanja praznih vrednosti parametrov, ki pomenijo oteženo odločanje, brezžično prenesejo do štaba in obvestijo nadrejene o tveganju zaradi distresnega stanja.

Še pomembnejše pa je preventivno iskanje potencialno ogroženih oseb zaradi stresa in usmerjeno delovanje za doseganje večje odpornosti na stres. Zaradi tega smo na podlagi dosedanjih izkušenj izdelali projektni predlog za uvedbo Sistema specialistične medicinske in nevropsihološke asistence (SMPA) za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom. Oblikovali ga bomo kot modularni sistem, sestavljen iz že vzpostavljenih dejavnosti različnih specialističnih medicinskih služb in ustanov, kar bo sistemu omogočalo profesionalno izvedbo, stalno pripravljenost in operativnost tudi po koncu projekta. Dejavnosti SMNA zato tudi ne bo treba na novo vzpostavljati, temveč s pomočjo določenim ogroženim skupinam in posameznikom (vojaki na mirovni

misiji, poveljujoči kader SV, skupine medicinskih reševalcev v urgentni službi) samo organizirati in uigrati delovanje. Z evalvacijo delovanja sistema bomo skrbeli za stalno izboljševanje njegovega delovanja, hkrati pa bo analiza rezultatov omogočila nova znanstvena spoznanja o medicinsko-psiholoških vidikih stresa in o učinkih različnih postopkov za njegovo premaganje. SMNA bo z vzpostavljenimi komponentami in programi lahko služil različnim potrebam posameznikov in skupin, izpostavljenih stresnim okoliščinam – tako vojaškim kot civilnim. To pa bo poleg neposredne koristi za uporabnike projekta povečevalo tudi popularizacijo in ugled Slovenske vojske.

## LITERATURA

- Bilbo, S.D., Dhabhar, F., Viswanathan, K., Saul, A., Yellon, S.M., Nelson, R.J. Short day lengths augment stress-induced leukocyte trafficking and stress-induced enhancement of skin immune function. PNAS 2002; 99(2): 4067–4072.*
- Dhabhar, F.S. Acute stress enhances, while chronic stress suppresses skin immunity. Ann NY Acad Sci 2000; 917: 876–893.*
- Dhabhar, F.S., McEwen, B.S. Acute Stress enhances while Chronic Stress suppresses Cell-Mediated Immunity in Vivo: A Potential Role for Leucocyte Trafficking. Brain, Behavior, and Immunity 1997; 11: 286–306.*
- Dhabhar, F.S., McEwen, B.S. Enhancing versus suppressive effects of stress hormones on skin immune function. Proc Nat Acad Sci USA 1999; 96: 1059–1064.*
- Elenkov, I.J., Chrousos, G.P. Stress hormones, proinflammatory and antiinflammatory cytokines and autoimmunity. Ann N Y Acad Sci 2002; 966: 290–303.*
- Elenkov, I.J., Wilder, R.L., Chrousos, G.P., Vizi, S.E. The sympathetic nerve—an integrative interface between two supersystems: the brain and the immune system. Pharmacol Rev 2000; 52: 595–638.*
- Farrace, S., Ferrara, M., De Angelis, C., Trezza, R., Cenni, P., Peri, Casagrande, De Genaro. Reduced sympathetic outflow and adrenal secretory activity during a 40-day stay in the antarctic. Griffin, J.E., Ojeda, S.R. Textbook of endocrine physiology, fifth edition. Oxford university press 2004.*
- Manfro, G.G., Netto, C.A., Pollack, M., Mezzomo, K.M., Preffer, F., Kradin, R. Stress regulates the lymphocyte homing receptor CD62L (L-Selectin). Arq Neuropsiquiatr 2003; 61(1): 20–24.*
- Marti, O., Armario, A. Anterior pituitary response to stress: time-related changes and adaptation. Int J Dev Neurosci 1998; 16(3–4): 241–60.*

## Priloga: Opis izvajalskih sklopov SMNA

Sistem SMNA je operativno sestavljen iz treh izvajalskih sklopov:

SKLOP 1: Program enodnevnih (8 ur) izobraževalnih seminarjev s skupinsko in individualno diagnostiko ogroženosti zaradi stresa. Za skupino 20–25

udeležencev sta predvidena dva seminarja v razmiku enega leta. V projektu predlagamo izvedbo 60 seminarjev (30 začetnih in 30 nadaljevalnih) v dveh letih.

Vsebina izobraževalnih seminarjev:

Izobraževalni cilji z izdelavo dolgoročnih skupinskih in individualnih programov za uspešnejše soočanje z delovnimi nalogami (bazična psihična priprava na soočanje s stresom – samoobvladovanje, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samonadzora z učenjem tehnik nadziranja samega sebe (telo, misli); tehnike sproščanja, tehnike za izboljšanje koncentracije, učenje izmenjave sproščanja in osredotočanja, učenje tehnik vizualizacije, uporaba tehnik odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj, nadzor pozitivnih misli; specialna psihična priprava – izdelava prednastopnih postopkov in strategij, uporaba »sidranja« oziroma pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, spodbujanje stremjenja k popolnosti, uporaba vizualizacije, sproščanja in drugih tehnik psihične priprave oziroma mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev, priprava na stres s konkretnim ciljem, na primer priprava na stresno nalogo, s katero želiš doseči konkretne cilje ali se želiš pripraviti na novo stresno situacijo in nepoznane dražljaje itd.).

Diagnostično-preventivni cilji, ki obsegajo izdelavo objektivnih individualnih statusov stresne ogroženosti. Na podlagi rezultatov opravljenih študij bomo z vsakim udeležencem, ki bo prvič na izobraževalnem seminarju, opravili pregledni kliničnopsihološki test, ki prepoznava glavne izvore stresa, izbor načinov spoprijemanja z njimi, nagnjenost k nekonstruktivnemu stresnemu odzivanju in zdravstvenim motnjam ob stresnih obremenitvah ter oslABLJENO ZMOŽNOST prenašanja stresnih obremenitev. Udeleženci bodo izpolnili tudi pregledni vprašalnik o zdravstvenem stanju, opravili pregledno testiranje sline na stresni hormon kortizol in protitelesa IgA ter opravili elektrokardiološko analizo srčnega in dihalnega ritma, ki ugotovi usklAJENOST delovanja vegetativnega živčnega sistema. Vegetativno živčevje usklAJUJE delovanje notranjih organov in tkiv (srce, žile, črevo, žleze, imunski sistem), izrazit stres pa kronično zmoti koordinacijo telesnih funkcij in povzroča nastanek bolezni.

SKLOP 2: Izdelava specifičnega programa usmerjenega dela s posamezniki, ki so z rezultati preglednih testiranj opozorili na veliko stopnjo psihološke ali zdravstvene ogroženosti. Rezultati preglednih testiranj bodo omogočili izdelavo specifičnih individualnih programov medicinske in nevropsihološke asistencE,

v katere bodo vključeni ogroženi posamezniki. V projektu predlagamo izdelavo 90 specifičnih individualnih programov v dveh letih. Programi bodo izoblikovani iz standardnega diagnostičnega nabora klinično-specialističnih ustanov (Nevrološka klinika UKC, Klinični inštitut za medicinsko biokemijo UKC, Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo MF, Zavod za varstvo pri delu RS). Tako bodo na voljo neprestano in v vsakem trenutku, ne da bi bilo treba zagotavljati posebna sredstva za njihov razvoj oziroma za vzdrževanje njihove pripravljenosti. Projekt predvideva financiranje izvedbe 90 individualnih programov, ki bodo že od začetka omogočili izbranim posameznikom optimalno rehabilitacijo.

Vsebina specifičnih individualnih programov:

- pregled pri specialistu medicine dela, prometa in športa z usmerjeno anamnezo, temeljnim kliničnim pregledom, antropometrijo in testiranjem fizične zmogljivosti (obremenitveni test);
- specialistično-klinična psihološka diagnostika, ki prepoznava glavne izvore stresa in specifične načine spoprijemanja z njim;
- analiza hormonskega stanja, osredotočena na stresne hormone, ki so objektivni pokazatelji prisotnosti trenutnega ali dolgoročne stresa;
- analiza imunskega statusa, ki pokaže obrambno sposobnost posameznika, morebitno povečano izpostavljenost posameznim vrstam okužb ali malignim obolenjem;
- analizo podatkov in predstavitev individualnega programa uporabniku – katere psihične spretnosti bomo izboljšali in kako;
- postavitve pravil in spremljanja napredka – uporaba dnevnika za subjektivno ocenjevanje napredka oziroma stanja med programom;
- predstavitev potrebnih psihičnih spretnosti (koncentracija, sproščanje, aktivacija, samozavest, odgovornost ipd.);
- izvajanje programa na skupinskih sestankih (pogostost, trajanje, kdo je konzultant, vodja);
- izvajanje programa na individualnih sestankih (boljše spoznavanje, individualne lastnosti, oblikovanje urnika treninga);
- izvajanje programa v praksi (simulacije stresnega dogodka, vadba najprej v vizualizaciji stresnega okolja, nato pa izboljševanje svoje sposobnosti med delom);
- nadzor;
- analiza napredka.

SKLOP 3: Programi individualnega razvoja so oblikovani kot dvomesečni tečaji, na katerih se udeleženci s skupinskim in individualnim treningom naučijo njim ustreznih načinov in tehnik obvladovanja stresa. V projektu predlagamo izpeljavo dveh programov telesnega obvladovanja stresa (2 x 20 udeležencev), dveh programov kognitivnega obvladovanja stresa (2 x 20 udeležencev) ter dveh programov analize stresnih situacij in ukrepov za zmanjšanje njihove stresnosti (2 x 20 udeležencev) – skupaj 120 udeležencev programov.

Vsebina programov individualnega razvoja:

- program telesnega obvladovanja stresa (ob prevladujočih simptomih telesne vzburjenosti – aritmije, omedlevice, utrujenosti),
- avtogeni trening,
- sprostitvev z uporabo prisposodob, predstavljanja oziroma vizualizacije (senzorizacije),
- hipnoza,
- dihalne tehnike – trening ob analizatorju spremenljivosti srčnega ritma,
- tehnika progresivnega sproščanja,
- metoda sproščanja »bio-feedback«.

Program kognitivnega obvladovanja stresa (ob prevladi negativnega mišljenja):

- prepoznavanje negativnih avtomatskih misli,
- tehnika zaustavljanja misli,
- tehnika razumnega razmišljanja,
- pametni govor – miselno vcepljanje stresa.

Program analize stresnih situacij in ukrepov za zmanjšanje njihove stresnosti:

- tehnike reševanja težav,
- zmanjševanje negotovosti (strukturiranje pred- in mednastopne situacije),
- zmanjševanje pomembnosti dogodka.

# ANKSIOZNOST, SAMOREGULACIJA IN NAČINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM VOJAKOV SLOVENSKE VOJSKE ANXIETY, SELF-REGULATION AND STRESS COPING STRATEGIES OF THE SLOVENIAN ARMED FORCES' MEMBERS

## **P O V Z E T E K**

*Temeljni namen raziskave Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske je bil preveriti stopnjo anksioznosti, samoregulacijo in načine spoprijemanja s stresom pri vojakih izbranih poklicev znotraj Slovenske vojske ter ugotoviti razlike v izmerjenih psiholoških spremenljivkah med posameznimi poklicnimi skupinami. Primerjali pa smo tudi rezultate psiholoških meritev z nekaterimi motoričnimi sposobnostmi vojakov. V raziskavi je sodelovalo 59 vojakov moškega spola, z različnimi delovnimi nalogami in kompetencami. Vsi so izpolnili Lestvico za merjenje anksioznosti, Lestvico samoregulacije in Vprašalnik načinov spoprijemanja s stresom.*

*Vojaki, vključeni v raziskavo, sicer izkazujejo v povprečju nizko stopnjo anksioznosti, visoko samoregulacijo in težnjo po aktivnem spoprijemanju s problemskimi situacijami, vendar obstajajo med vojaškimi kandidati na eni strani ter pripadniki odreda za specialno delovanje (žarg. specialci) in piloti na drugi pomembne razlike v merjenih spremenljivkah. Opažamo tudi težnjo povezovanja nekaterih psiholoških vidikov z motorično učinkovitostjo vojakov. Take povezave bi bilo v prihodnje vsekakor nujno poglobljeno proučiti.*

<sup>1</sup> Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

**K L J U Č N E B E S E D E**

*Anksioznost, samoregulacija, spoprijemanje s stresom, vojaki.*

**A B S T R A C T**

*The main objective of the study Anxiety, self-regulation and stress coping strategies of the Slovenian Armed Forces' members was to determine the anxiety and self-regulation levels as well as the stress-coping strategies of soldiers in different professions in the Slovenian Armed Forces and, to ascertain the differences in measured psychological variables between individual occupational groups. We have also carried out a comparison between the results of psychological measurements with some motor skills of soldiers. 59 male soldiers with different duties and competencies participated in the research. All participants completed the Trait Anxiety Scale, the Self-Regulation Scale and the Ways of Coping Questionnaire. On average, the soldiers that participated in the research show low anxiety levels, high self-regulation and a tendency to actively cope with problem situations. However, significant differences have been identified in the measured variables between military candidates, on the one hand, and Special Forces members and pilots, on the other. Moreover, a recurrent link between certain psychological aspects and the efficiency of motor skills of soldiers has been identified. Such a link should definitely be subjected to an in-depth analysis in future.*

**K E Y W O R D S**

*Anxiety, self-regulation, coping with stress, soldiers.*

**UVOD**

Vojaki so s svojim delovanjem izpostavljeni številnim telesnim in psihičnim obremenitvam. Poleg poznavanja motoričnih sposobnosti in telesne pripravljenosti je zato treba upoštevati nekatere psihološke vidike, ki so nedvomno pomembni za opravljanje vojaških zadolžitvev in vplivajo na njihovo uresničitev ter učinkovitost.

Stres na delovnem mestu postaja vse večji problem, saj vodi v zdravstvene težave



in boleznih, povzročajo upad zmogljivosti in storilnosti. V vseh poklicih so dejavniki, ki lahko povzročajo stresne odzive. Nekateri so sicer objektivno bolj stresni in delujejo na človeka bolj obremenjujoče kot drugi, po drugi strani pa se moramo zavedati, da je doživljanje stresa večinoma individualno pogojeno, odvisno od posameznikove osebnosti, energetske opremljenosti in preteklih izkušenj. Endokrinologi in fiziologi so mnenja, da gre pri stresu za moteno delovanje tako s fiziološkega kot psihološkega vidika. Stres označuje neka nespecifična telesna reakcija, ki se pojavi zaradi zahteve, ki jo postavimo organizmu (Kneževič 1997). Za posameznika je nekaj stresa koristno, saj ga spodbuja k večji učinkovitosti, preveč pa deluje prav nasprotno. Škodljive so tiste oblike, v katerih zahteve prevladajo nad sposobnostmi posameznika (Powell 1999). V takih primerih posameznik težje nadzoruje položaj in se z njim sooči, kar privede do občutka ogroženosti.

Stresu se, predvsem na delovnem mestu, ne moremo izogniti, je pa nadvse pomembno, kako se z njim soočamo in ga obvladujemo. Spoprijemanje s stresom (angl. coping) lahko opredelimo kot proces, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse obvladovanja, zmanjšanja, oziroma vzdržanja notranjih in/ali zunanjih zahtev, ki so nastale kot rezultat stresne situacije (Folkman in Lazarus 1988). Gre torej za poskus, da se položaji, ki jih ocenimo kot izčrpavajoče in za katere menimo, da presejajo naše moči, rešijo oziroma omilijo.

Lazarus (po Musek in drugi 1998) v svoji teoriji obvladovanja stresnih situacij poudarja, da je najpomembnejša posameznikova kognitivna ocena nekega stresnega dogodka, pri čemer gre za upoštevanje okoljskih zahtev, omejitev in virov na eni strani ter hierarhije ciljev in osebnih prepričanj posameznika na drugi. Primarna ocena se nanaša na zaznavo pomembnosti in težavnosti nekega stanja (ali nam pomeni grožnjo in morebitno škodo ali izziv). Nato sledi sekundarna ocena, ki se nanaša na izbor za nas ustreznih načinov spoprijemanja s stresnim stanjem. Lazarus (1991, po Schwarzer in Taubert 2002) navaja dve poglavitni funkciji spoprijemanja. Prva je obvladovanje in reševanje težave, ki je izvor stresa, ter vključuje spremembo odnosa z okolico (spoprijemanje, usmerjeno na težavo), druga pa regulacija in ublažitev čustvene napetosti, ki jo je izzvalo stresno stanje (spoprijemanje, usmerjeno na čustva).

Raziskave so pokazale, da se načini soočanja s stresom, usmerjeni na problem, pogosteje uporabljajo v položajih, nad katerimi ima posameznik nadzor, medtem ko so spoprijemalne strategije, usmerjene na čustva, značilnejše v razmerah, ko na položaj lahko malo vplivamo ali pa sploh ne (Ben-Zur 1999; Garnefski in drugi 2001).

Med pomembne pokazatelje stresa spadajo neprijetna čustvena stanja (Folkman in Moskowitz 2000). Anksioznost je čustveno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, tesnobo in zaskrbljenost, spremljajo pa jo nekatere motnje telesnega delovanja. Anksioznost v zmerni obliki predstavlja normalen odziv na stres, postane pa lahko tudi osebnostna poteza, ki jo označujemo kot nagnjenost k pogostemu anksioznemu odzivanju. Razlikovanje med obema oblikama je nadvse pomembno, saj osebnostna poteza predstavlja v modelih stresa prediktorsko spremenljivko, medtem ko je stanje anksioznosti odgovor oziroma kriterijska spremenljivka. Raziskave odnosov različnih vrst stresorjev in anksioznosti kot osebnostne poteze so pokazale, da v stanjih, v katerih delujejo psihološki stresorji (npr. ogroženo samospoštovanje) prihaja do pomembnih razlik v odzivih posameznikov, ki se razlikujejo glede na osebnostno potezo anksioznosti. Visoko anksiozne osebe so doživljale psihološki stres kot veliko bolj ogrožujoč kot nizko anksiozne, obe skupini pa sta se enako odzvali na fizično nevarnost. Številne raziskave potrjujejo povezanost med spoprijemalnimi strategijami in različnimi oblikami psihološke neprilagojenosti (anksioznost, nevroticizem, depresivnost); anksiozne osebe navajajo več stresnih dogodkov (Bolger in Zuckerman 1995; Hammen 1991; Suls Martin in David 1998) in se bolj negativno odzivajo nanje oziroma uporabljajo manj uspešne načine soočanja s stresom (Larsen in Ketelaar 1991; Mayer in Stevens 1994; Parkes 1990). Pojem samoregulacije se tesno povezuje z zaznavanjem posameznikove učinkovitosti pri izpolnjevanju delovnih nalog in zadolžitve na delovnem mestu. Samoregulacijo lahko opredelimo kot smotrno usmerjanje lastnega ravnanja in predvideva zmanjšanje razhajanj med postavljenimi cilji in stvarnimi dosežki ter k postavljanju novih ciljev. Je torej temelj motiviranega vedenja. Procesi, s katerimi ljudje poskušamo nadzorovati svoje aktivnosti, vključujejo usmerjanje pozornosti na nalogo in hkrati ignoriranje distraktorjev ter obvladovanje negativnih čustev (Schwarzer 2001). Raziskave so potrdile predpostavko o neposredni povezanosti med samoregulacijo in aktivnim spoprijemanjem s stresom. Visoka stopnja samoregulacije omogoča, da uporabljamo strategije reševanja problema in pozitivnih kognitivnih načinov spoprijemanja, ki vključujejo načrtovanje, inhibicijo avtomatiziranega odziva, izbiro optimalne strategije ali kognitivno preoblikovanje situacije. Ljudje z visoko stopnjo samoregulacije lahko nadzorujejo svoje čustvene odzive na stres in učinkoviteje uporabljajo spoprijemalne strategije pri njegovem zmanjševanju (Lengua in Long 2002).

Glavni namen raziskave je bil preveriti stopnjo anksioznosti in samoregulacije ter načine spoprijemanja s stresom pri kandidatih za vojaka in vojaki različnih poklicev znotraj Slovenske vojske. Poleg tega smo želeli ugotoviti razlike v izmerjenih psiholoških spremenljivkah med posameznimi poklicnimi skupinami. Poskušali smo tudi primerjati rezultate psiholoških meritev z motoričnimi sposobnostmi vojakov, kot sta na primer vzdržljivost in eksplozivna moč. Izhajali smo iz rezultatov študij, ki poročajo o povezanosti med nekaterimi osebnostnimi lastnostmi in spremenljivkami motoričnega prostora pri vojaki (Tušak in drugi, v tisku) ter raziskovalnih izsledkov, ki navajajo pomen psiholoških intervencij za izboljšanje motoričnih sposobnosti vrhunskih športnikov (Thelwell in Greenlees 2003) ter lajšanje delovnega napora v zelo obremenjujočih okoliščinah, na primer v vročini (Barwood in drugi 2007). Izsledki govorijo o veliki povezanosti med psihološkimi vidiki in motoričnimi ter funkcionalnimi sposobnostnimi posameznika.

## **METODE IN PRISTOPI**

V raziskavi, potekala je znotraj Ciljnega raziskovalnega programa – Znanje za varnost in mir, ki ga je sofinanciralo Ministrstvo za obrambo, opravljena pa je bila v Inštitutu za kineziološke raziskave Univerze na Primorskem, je sodelovalo 59 vojakov moškega spola, ki imajo različne delovne naloge in kompetence. Med njimi so bile skupine vojaških kandidatov, potapljačev, pilotov in pripadnikov odreda za specialno delovanje. V tabeli 1 so navedeni osnovni podatki o preiskovancih.

Tabela 1: Število preiskovancev (N), vključenih v raziskavo po posameznih poklicih, njihova povprečna starost, povprečni delovni staž v SV in povprečni delovni staž v poklicu znotraj SV

	<b>Kandidati</b>	<b>Potapljači</b>	<b>Piloti</b>	<b>Specialci</b>
<b>N</b>	18	11	16	14
<b>Starost (leta)</b>	24,8	31,6	31,8	31,8
<b>Delovni staž v SV (leta)</b>	–	7,6	9,6	8,4
<b>Delovni staž v poklicu (leta)</b>	–	6,8	8,4	5,8

Pri raziskavi so bili uporabljeni pripomočki:

- *Lestvica za merjenje anksioznosti* (State-trait anxiety inventory; Spielberger 1983) ugotavlja anksioznost bodisi kot osebnostno potezo bodisi kot stanje (situacijska pogojenost). Za raziskavo smo uporabili tisti del lestvice, ki meri anksioznost kot potezo. Lestvica ima 20 trditev, ki jih udeleženec oceni na štiristopenjski lestvici (1 – skoraj nikoli, 4 – skoraj vedno). Mogoč razpon rezultatov je od 20 do 80 točk; veliko število točk pomeni visoko izraženo anksioznost. Vprašalnik so preverili na slovenskem vzorcu in ugotovili korelacijo 0,80 z rezultati na Lestvici manifestne anksioznosti, kar po mnenju raziskovalcev potrjuje njegovo veljavnost (Lamovec 1988).
- *Lestvica samoregulacije* (Self-regulation scale; Schwarzer, Diehl in Schmitz 1999; po Schmitz 2000) se nanaša na namerno samoregulacijo pri posameznikih, ki si prizadevajo doseči nek cilj in se soočajo s težavami vztrajanja pri svojih delovnih aktivnostih. Vzdržljivost se v takem položaju kaže v sposobnosti usmerjanja pozornosti na eno samo opravilo in ohranitvi ugodnega čustvenega ravnotežja: v tem smislu se rezultati lestvice vežejo tako na regulacijo pozornosti kot regulacijo čustev. Notranja zanesljivost inštrumenta se je na slovenskem vzorcu odraslih posameznikov (Frlec in Vidmar 2001) izkazala kot ugodna ( $r = 0,78$ ). Lestvico sestavlja 10 trditev, kot so na primer:
  - če je treba, sem lahko dalj časa osredinjen na eno samo dejavnost;
  - če neka dejavnost zahteva problemsko (razmišljujočo) naravnost, lahko obvladam svoja čustva;
  - ostajam osredinjen na svoj cilj in ne pustim, da bi me kaj zmotilo pri uresničitvi zastavljenega načrta.

Udeleženci ocenjujejo trditve na štiristopenjski lestvici (1 – nikakor ne drži, 2 – komajda drži, 3 – pretežno drži, 4 – popolnoma drži).

- *Vprašalnik načinov spoprijemanja s stresom* (WCQ – Ways of Coping Questionnaire; Folkman in Lazarus 1988) zajema različne načine spoprijemanja. Spoprijemanje vključuje strategije, ki so usmerjene na problem, in strategije za uravnavanje čustev. V vprašalniku je 66 trditev, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo štiristopenjske lestvice (0 – sploh ne, 1 – delno, 2 – v precejšnji meri, 3 – pretežno), in sicer skladno s tem, kako se navadno odzivajo in ravna v opisanih položajih. Z lestvico ugotavljamo osem kategorij spoprijemanja. To so konfrontacija (npr. Izrazil sem svoja občutja.), distanciranje (npr. Obnašal sem se, kot da se nič ni zgodilo.), samokontrola (npr. Poskušal sem zadržati svoje mnenje zase.), iskanje

socialne pomoči (npr. Poskušal sem poiskati strokovno pomoč.), sprejemanje odgovornosti (npr. Spoznal sem, da sem sam prispeval k nastanku problema.), beg oziroma izogibanje (npr. Želel sem si, da se zgodi čudež.), načrtno reševanje problemov (npr. Osredotočil sem se na reševanje težave.) in pozitivna ponovna ocena (npr. Spremenil sem se in postal bolj zrel.). Koeficienti notranje zanesljivosti (?) se gibljejo za posamezne dimenzije med 0,61 in 0,79. V raziskavi smo uporabili slovensko različico vprašalnika (Lamovec 1994).

Preiskovanci so izpolnili vse navedene merske pripomočke. Testiranje je potekalo skupinsko, v matičnih ustanovah, v katerih so sodelujoči zaposleni. Seznanili smo jih z namenom raziskave, nismo pa dajali podrobnih ustnih navodil, saj so bila vključena v gradivo.

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 14.0. Poleg deskriptivne statistike smo razlike v proučevanih spremenljivkah med različnimi poklicnimi skupinami računali s t-testom za neodvisne vzorce.

## **REZULTATI IN RAZPRAVA**

### **Raven anksioznosti, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom pri preiskovancih**

V tabeli 2 so podani aritmetične sredine in standardni odkloni za psihološke spremenljivke pri vojakih različnih poklicnih skupin.

Povprečne vrednosti kažejo na nizko raven anksioznosti vojaških kandidatov, vendar je njihova razpršenost precejšnja, kar pomeni, da so kandidati dosegali različne rezultate. Na podlagi individualnih podatkov ugotavljamo pri enem kandidatu celo nadpovprečno stopnjo anksioznosti. Kandidati izkazujejo nadpovprečne vrednosti na lestvici samoregulacije, vendar so njihovi povprečni rezultati nekoliko nižji v primerjavi s skupino potapljačev, pilotov in pripadnikov odreda za specialno delovanje.

Tabela 2: Aritmetične sredine (M) in standardni odkloni (SO) za psihološke spremenljivke pri vojakih različnih poklicnih skupin

	Kandidati		Potapljači		Piloti		Specialci	
	M	SO	M	SO	M	SO	M	SO
<b>Anksioznost (maks. = 80)</b>	32,33	6,48	28,27	5,00	27,50	4,32	25,71	3,27
<b>Samoregulacija (40)</b>	32,17	3,05	35,82	3,37	36,56	3,27	36,50	2,87
<b>Konfrontacija (18)</b>	9,39	2,83	8,18	1,60	7,25	1,65	7,43	1,78
<b>Distanciranje (18)</b>	6,11	2,11	4,54	2,07	5,69	1,66	6,37	2,21
<b>Samokontrola (21)</b>	9,78	2,88	7,81	1,83	9,19	1,05	8,64	1,90
<b>Iskanje socialne pomoči (18)</b>	9,55	2,83	9,10	3,24	9,06	2,79	7,86	2,85
<b>Sprejemanje odgovornosti (12)</b>	6,47	2,10	6,18	1,94	5,81	1,87	5,43	0,94
<b>Beg oziroma izogibanje (24)</b>	4,22	3,21	2,91	3,24	2,13	1,36	2,00	1,75
<b>Načrtno reševanje problema (18)</b>	13,06	2,76	13,10	3,27	14,00	2,45	13,36	1,60
<b>Pozitivna ponovna ocena (21)</b>	12,11	3,80	10,91	1,22	10,88	3,03	10,93	2,27

Opomba: Ob vsaki spremenljivki je v oklepaju označeno največje mogoče število točk.

Iz rezultatov o načinih spoprijemanja s stresom lahko ugotovimo, da kandidati v povprečju najbolj uporabljajo strategijo načrtnega reševanja problemske situacije, najmanj pa je izražena strategija izogibanja oziroma bega. Preostale strategije so (glede na mogoče največje vrednosti) manj izražene. V tem so rezultati vojaških kandidatov primerljivi in podobni rezultatom potapljačev. Rezultati potapljačev kažejo na nizko stopnjo anksioznosti, upoštevati pa je treba precejšnjo razpršenost ocen. Na podlagi individualnih rezultatov ugotavljamo, da se eden izmed sodelujočih celo približuje srednji stopnji anksioznosti. Potapljači kažejo v povprečju visoko stopnjo samoregulacije, kar

naj bi pomenilo, da so se pri uresničevanju ciljev sposobni osrediniti na delovne naloge in imeti nadzor nad svojimi čustvi. To je z vidika narave dela vsekakor spodbudno. Glede na različne strategije spoprijemanja s stresom lahko na podlagi dobljenih rezultatov sklepamo, da potapljači v povprečju največ uporabljajo strategijo, ki je povezana z načrtnim reševanje problema, najmanj pa beg oziroma izogibanje in distanciranje od položaja. Tudi ti rezultati se zdijo spodbudni, kar pomeni, da obstaja težnja po aktivnem spopadanju s problemskimi situacijami.

Tudi pri pilotih opažamo nizko stopnjo anksioznosti. Povprečna raven samoregulacije je v tej skupini visoka, kar ne preseneča, če upoštevamo zahtevnost delovnih opravil, pri čemer so zelo pomembni miselna osredotočenost na nalogo, usmerjena pozornost, obvladovanje čustev itn. Med spoprijemalnimi strategijami je v ospredju načrtovano reševanje problema, najmanj izražena pa je strategija bega oziroma izogibanja neprijetnim položajem. Drugi načini soočanja z obremenitvami so manj izraženi. Pripadniki odreda za specialno delovanje izkazujejo podpovprečno raven anksioznosti – najnižjo glede na druge proučevane skupine vojakov. Prav tako opazimo tudi najmanjšo razpršenost ocen, kar pomeni, da so bili njihovi odgovori bolj enotni v primerjavi z drugimi poklicnimi skupinami v raziskavi. Na splošno lahko ugotovimo, da so odgovori pripadnikov odreda za specialno delovanje precej bolj homogeni v vseh spremenljivkah v primerjavi z odgovori vojakov drugih poklicev. Podobno kot pri pilotih je raven samoregulacije zelo visoka, kar je glede na težavnost in odgovornost delovnih opravil pričakovano. Ugotovljena nizka stopnja anksioznosti je spodbuden podatek, če upoštevamo, da prav anksioznost kot osebnostna poteza določa, kakšno kognitivno oceno bomo pripisali neki situaciji. Nizka raven anksioznosti bo torej pomemben preventivni dejavnik pri nastanku stresa.

Visoka raven samoregulacije kaže na to, da so udeleženci v povprečju osredinjeni na izpolnjevanje svojih nalog in zadolžitev, da so pripravljeni vztrajati in vložiti napor v svoje aktivnosti, kljub težavam, ki se pojavijo, pa zmorejo nadzorovati svoja čustvena stanja. Tako vedenje naj bi bilo dober napovedovalec konstruktivnega soočanja s težavami, ki predpostavlja, da posamezniki vidijo v problemu predvsem izziv in ustvarijo razmere za razvoj in osebnostno rast (Lengua in Long 2002).

Preiskovanci v povprečju uporabljajo nekoliko več aktivnih in na problem usmerjenih spoprijemalnih strategij. Spoprijemanje, usmerjeno na problem, naj

bi bilo po nekaterih raziskavah učinkovitejše od tistega, usmerjenega na čustva (Garnefski in drugi 2001). Treba pa je poudariti, da pogosto težko vrednotimo kakovost posameznih procesov soočanja s stresom, saj so le-ti odvisni od konkretnih situacij, v katerih se posameznik znajde, in od ocene nadzora, ki jo pri tem zazna. Zato so enkrat bolj učinkoviti nekateri, drugič spet drugi načini spoprijemanja.

### **Razlike med posameznimi poklici SV v psiholoških spremenljivkah**

S t-testom smo želeli ugotoviti razlike v stopnji anksioznosti, samoregulaciji in načinih soočanja s stresnimi situacijami med vojaki različnih poklicev v SV. Statistično pomembne razlike med vojaškimi kandidati in pripadniki odreda za specialno delovanje so se pokazale v stopnji samoregulacije ( $t = -4,084$ ;  $p = 0,000$ ), anksioznosti ( $t = 2,957$ ;  $p = 0,006$ ) ter v spoprijemalnih strategijah »konfrontacija« ( $t = 2,260$ ;  $p = 0,031$ ) in »beg oziroma izogibanje« ( $t = 2,329$ ;  $p = 0,027$ ). Prav tako opazimo pomembne razlike med vojaškimi kandidati in piloti pri istih spremenljivkah: v stopnji samoregulacije ( $t = -4,056$ ;  $p = 0,000$ ), anksioznosti ( $t = 2,002$ ;  $p = 0,049$ ), spoprijemalnih strategijah »konfrontacija« ( $t = 2,645$ ;  $p = 0,013$ ) in »beg oziroma izogibanje« ( $t = 2,424$ ;  $p = 0,021$ ).

Tako pripadniki odreda za specialno delovanje kot piloti izkazujejo pomembno nižjo stopnjo anksioznosti in višjo samoregulacijo v primerjavi z vojaškimi kandidati, slednji pogosteje uporabljajo strategiji beg iz situacije in konfrontacijo. Edino statistično pomembno razliko med vojaškimi kandidati in potapljači ugotavljamo v stopnji samoregulacije ( $t = 3,005$ ;  $p = 0,006$ ), pri čemer potapljači izkazujejo boljši rezultat od kandidatov, ki šele vstopajo v službo v SV.

Pomembno se razlikujeta skupini pripadnikov odreda za specialno delovanje in potapljačev v spoprijemalni strategiji »distanciranje« ( $t = -2,095$ ;  $p = 0,047$ ), pri čemer je tako ravnanje pogostejše pri pripadnikih odreda za specialno delovanje kot pri potapljačih.

Čeprav lahko govorimo o nizki stopnji anksioznosti pri vseh skupinah udeležencev, ugotovimo, da izkazujejo pripadniki odreda za specialno delovanje in piloti pomembno manj anksioznosti kot vojaški kandidati. Ta rezultat je z vidika selekcije pričakovan in potrjuje, da se vojakom, ki opravljajo zahtevnejše in odgovornejše naloge, postavljajo tudi višje zahteve na področju psihične pripravljenosti.

Stresni dogodki oziroma stresorji so pri vojakih nekaterih posebnih poklicev bolj prisotni. Ne gre le za količino različnih stresorjev, temveč tudi za njihovo



intenzivnost. Ker se pri zelo zahtevnih in odgovornih opravilih vsaka napaka lahko močno kaznuje (možnost poškodb ali celo smrti), imajo prednost psihično stabilni in neanksiozni posamezniki, ki se zmorejo osrediniti na nalogo, nadzorovati čustveno napetost in tako povečati obrambo pred stresom. Iz rezultatov je razvidno, da pripadniki odreda za specialno delovanje, piloti in potapljači izkazujejo pomembno več samoregulativnega vedenja v primerjavi z vojaškimi kandidati. Starost, delovne izkušnje in značilnosti življenjskega sloga nedvomno vplivajo na dobljene razlike. To potrjujejo tudi naši podatki (tabela 1), iz katerih je razvidno, da so vojaški kandidati precej mlajši od drugih treh skupin vojakov ter skoraj brez delovnega staža v SV. Prav tako lahko predpostavimo, da so vojaki z visoko samoregulacijo tudi notranje bolj motivirani in usmerjeni v uspešno uresničitev postavljenih ciljev. Dobljeni rezultati se ujemajo z nekaterimi študijami, ki navajajo višjo samoregulacijo pri dalj zaposlenih osebah v primerjavi s tistimi, ki so še na začetku svoje poklicne poti (Frlec in Vidmar 2001).

### **Primerjava psiholoških značilnosti z motoričnimi sposobnostmi vojakov**

Na podlagi rezultatov, prikazanih v tabeli 3, lahko razberemo, da so se na testu vzdržljivosti (največja poraba kisika) najbolje izkazali pripadniki odreda za specialno delovanje, nato potapljači, nekoliko slabše piloti, najslabši rezultat pa so dosegli vojaški kandidati. Najboljši dosežek na testu eksplozivne moči mišic nog imajo pripadniki odreda za specialno delovanje, sledijo piloti in kandidati, najslabši pa je rezultat pri potapljačih.

Tabela 3: Povprečne vrednosti (s standardnimi odkloni) na testu vzdržljivosti (največje porabe kisika – VO<sub>2</sub>max) in eksplozivne moči mišic nog (P<sub>nog</sub>) nekaterih poklicev Slovenske vojske

	Kandidati		Potapljači		Piloti		Specialci	
	M	SO	M	SO	M	SO	M	SO
<b>Vzdržljivost –</b>								
<b>VO<sub>2</sub>max/ ml/kg<sup>-1</sup>/min<sup>-1</sup></b>	41,9	3,3	51,8	10,3	42,6	2,7	54,4	5,3
<b>Eksplozivna moč –</b>								
<b>P<sub>nog</sub>/W</b>	3656	677	3496	527	3807	613	3908	338

Vir: Zaključno poročilo projekta: Pridobivanje človeških virov v Slovenski vojski: Priprava izhodišč za pridobivanje in razvoj človeških virov v Slovenski vojski.

Eden izmed ciljev je bil tudi primerjati rezultate psiholoških parametrov z rezultati motoričnih sposobnosti – vzdržljivosti in eksplozivne moči. Ker so bili motorični testi opravljeni na manjšem številu preiskovancev (10 vojakov iz vsake poklicne skupine), ugotavljanje morebitnih povezav med spremenljivkami s pomočjo korelacijske metode ni bilo mogoče.

Opazimo lahko, da pripadniki odreda za specialno delovanje, ki izkazujejo najboljši dosežek na testu vzdržljivosti in eksplozivne moči, najmanj uporabljajo spoprijemalne strategije, usmerjene na čustva, bolj pa tiste, usmerjene na problem. Pri kandidatih, ki izražajo najmanj samoregulativnega vedenja in kažejo najslabšo vzdržljivost, je glede na druge poklice najbolj izražena dimenzija spoprijemanja, ki je usmerjena na zmanjšanje čustvenih odzivov. Zelo pomembno pa je izpostaviti stopnjo anksioznosti v povezavi z motoričnimi sposobnostmi. Kandidati, ki izkazujejo največ anksioznosti (čeprav so njihove povprečne vrednosti pod povprečjem) glede na druge poklicne skupine, kažejo najslabšo vzdržljivost, medtem ko pripadniki odreda za specialno delovanje z najnižjo stopnjo anksioznosti dosegajo najboljši rezultat tako na testu vzdržljivosti kot tudi na testu eksplozivne moči. Prav povezanost med anksioznostjo in motorično učinkovitostjo pri športnikih pa potrjujejo tudi številne raziskave (Tušak in Tušak 2003).

## SKLEP

Če poskušamo strniti rezultate vseh preiskovancev, ki so sodelovali v raziskavi, lahko potrdimo, da je njihova stopnja anksioznega doživljanja nizka, raven samoregulacije, povezane z opravljanjem njihovega dela, pa visoka, in da obstaja težnja po aktivnem spopadanju s problemskimi situacijami, saj so sodelujoči najpogosteje navajali uporabo strategije »načrtno reševanje problema«. Pri vseh skupinah vojakov ugotavljamo, da je najmanj prisotna strategija navezovanja na beg oziroma izogibanje problemski situaciji ali nalogi, ki predstavlja pasiven način obvladovanja težav.

Kljub ugodnim izsledkom ugotavljamo, da vojaki z več delovnimi izkušnjami v vojski, ki so imeli več usposabljanja in izobraževanja ter opravljajo zahtevnejše in odgovornejše naloge, kažejo tudi boljše rezultate v proučevanih psiholoških lastnostih in na področju nekaterih motoričnih sposobnosti. Vsekakor bi bilo smiselno povezanost med psihološkimi in motoričnimi vidiki funkcioniranja vojakov v prihodnje še poglobljeno raziskati.

## LITERATURA

- Barwood, M., Datta, A., Thelwell, R., Tipton, M., (2007): *Psychological training to improve exercise performance in the heat*, V: Mekjavič, I. B., Kounalakis, S. N.,
- Ben-Zur, H., (1999): *The effectiveness of coping meta-strategies: Perceived efficiency, emotional correlates and cognitive performance*, *Personality & Individual Differences*, Vol. 26, No. 5, str. 923–939.
- Bolger, N., Zuckerman, A., (1995): *A framework for studying personality in the stress process*, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, str. 890–902.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., (1988): *Manual for the Ways of coping questionnaire*, Consulting Psychologists Press, CA: Palo Alto.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T., (2000): *Stress, positive emotions, and coping*, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 9, No. 4, str. 115–118.
- Frlec, Š., Vidmar, G., (2001): *Merske značilnosti Lestvice samoučinkovitosti*, *Psihološka obzorja*, Vol. 10, No. 1, str. 9–25.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P., (2001): *Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems*, *Personality and Individual Differences*, Vol. 30, No. 8, str. 1311–1327.
- Hammen, C., (1991): *Generation of stress in the course of unipolar depression*, *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 100, No. 4, str. 555–561.
- Knežević, R., (1997): *Teoretični uvod v sindrom izgorevanja*, *Defectologica Slovenica*, Vol. 5, No. 3, str. 28–34.
- Lamovec, T., (1988): *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.
- Lamovec, T., (1994): *Psihodiagnostika osebnosti 1*, Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- Larsen, R.J., Ketelaar, T., (1991): *Personality and susceptibility to positive and negative emotional states*, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 61, No. 1, str. 132–140.
- Lengua, L.J., Long, A.C., (2002): *The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: test of direct and moderating effects*, *Applied Developmental Psychology*, Vol. 23, No. 4, str. 471–485.
- Mayer, J., Stevens, A., (1994): *An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood*, *Journal of Research in Personality*, Vol. 28, No. 3, str. 351–373.
- Musek, J., Tušak, M., Zalokar-Drejak, Z., (1998): *Človek kot celostno bitje*, Educy, Ljubljana.
- Parkes, K.R., (1990): *Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health*, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 75, No. 4, str. 399–409.
- Powell, T., (1999): *Kako premagamo stres*, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Spielberger, C.D., (1983): *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, Consulting Psychologists Press, CA: Palo Alto.
- Schmitz, G.S., (2000): *Self-Regulation Scale*. Pridobljeno s svetovnega spleta 1. 10. 2006:
- Schwarzer, R., (2001): *Social-cognitive factors in changing health-related behaviors*, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 10, No. 2, str. 47–51.
- Schwarzer, R., Taubert, S., (2002): *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, str. 19–35.

*Suls, J., Martin, R., David, J.P., (1998): Person-environment fit and its limits: Agreeableness, neuroticism, and emotional reactivity to interpersonal conflict, Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 24, No. 1, str. 88–98.*

*Tušak, M., Pori, M., Tušak, M., Masten, R., (v tisku): Motorične in psihološke značilnosti zaposlenih v SV in URSZR, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Ljubljana.*

*Tušak, M., Tušak, M., (2003): Psihologija športa, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.*

*Thekwell, R., Greenlees, I., (2003): Developing competitive endurance performance using mental skills training, Sport Psychologist, Vol. 17, No. 3, str. 318–321.*

# STRESNOST DELOVANJA POVELJNIŠKE STRUKTURE V MIROVNIH OPERACIJAH – POMEN PRIPRAV

## STRESSFULNESS OF THE COMMAND STRUCTURE ACTIVITIES IN PEACEKEEPING OPERATIONS – THE IMPORTANCE OF PREPARATIONS

### **P O V Z E T E K**

*Prispevek je namenjen predstavitvi dela rezultatov raziskav Obramboslovnega raziskovalnega centra Fakultete za družbene vede, ki potekajo od leta 2003 in raziskujejo sodelovanje slovenskih vojakov in vojakinj v mirovni operaciji. Iz rezultatov smo izbrali tista sporočila, ki prikazujejo delovanje poveljniške strukture v teh operacijah, pri čemer smo bili pozorni predvsem na dimenzije stresa ter vlogo poveljnikov pri njegovem obvladovanju. Prispevek predpostavlja, da je mogoče poveljniško strukturo pravočasno ustrezno pripraviti na uspešno soočenje z nalogami v operaciji, kar se je v proučevanem obdobju (2003–2008) redko dogajalo, ter s tem omiliti vpliv stresorjev na pripadnike SV, častnike in podčastnike pa ustrezneje oblikovati v uspešne poveljnike.*

### **K L J U Č N E B E S E D E**

*Stres, poveljnik, raziskave mirovni operacij, priprave poveljnikov.*

<sup>1</sup> Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani.

**A B S T R A C T**

*The purpose of this article is to present the results of research performed by the Defence Research Centre at the Faculty for Social Sciences, conducted since 2003 onwards, dealing with the cooperation of Slovenian male and female soldiers in peacekeeping operations. We have selected those results that present the activity of the command structure in these types of operations. Special attention was drawn to the stress dimensions in contemporary military operations and to the role of commanders in coping with stress. This article is based on the presumption that the command structure can, in due time, be adequately prepared for the successful handling of operational tasks, which has not been the case in the researched period (2003–2008). Via this way, the stress factors on the Slovenian Armed Forces members can be extenuated, and officers and non-commissioned officers can be more adequately trained resulting in more effective commanders.*

**K E Y W O R D S**

*Stress, commander, peacekeeping operations surveys, preparations of commanders.*

**UVOD**

Ko govorimo o stresu, ki so mu izpostavljene vojaške enote, ko morajo opravljati naloge v tujini, najpogosteje mislimo na vojake in posledice vpliva stresa na njihovo ravnanje. Podporne službe, v katerih so lahko psihologi, socialni delavci in vojaški duhovniki, večino svojih programov usmerjajo prav v vojake. Tudi poveljniki se posvečajo krepitvi kohezije vojakov, ker menijo, da je to ena boljših poti za ustvarjanje trdnosti in odpornosti vojakov na stresno delo v operacijah. Vojaške operacije v vseh fazah konfliktov izpostavljajo vojaško osebje vrsti stresnih dejavnikov, vendar pa je treba upoštevati, da prav tako, kot veliko ljudi čuti fizične in psihične posledice izpostavljenosti stresorjem, tudi veliko ljudi kaže trdnost in odpornost proti temu vplivu. Bartone (2006: 131) meni, da bi bilo mogoče odpornost okrepiti tudi pri vojakih, ki so na stres bolj občutljivi, če bi vedeli, kaj je tisto, kar vpliva na večjo odpornost ljudi, ki so soočenje s stresom prebrodili uspešneje od drugih.

Pri raziskovanju slovenskih vojaških enot v vojaških operacijah smo ugotovili, da je poznavanje dejavnikov stresa sicer obsežno, da pa ni usmerjeno v pomoč vsem pripadnikom. Zlasti so zapostavljena osebna vprašanja in težave s pomanjkljivo odpornostjo na stres pri poveljniški strukturi, medtem ko je skrb za vojake organizirana (psihologi obiskujejo enote na misiji ali pa so celo na misijah skupaj z vojaki).

V prispevku želimo predstaviti stresnost dela poveljniške strukture v vojaških operacijah ter ugotoviti, ali bi bilo mogoče **v priprava na operacijo posebej poskrbeti za krepitev odpornosti poveljnikov na stresorje, kar bi prispevalo tudi h kreptvi odpornosti vseh vojakov in dolgoročno utrdilo horizontalno ter vertikalno kohezijo v SV**. Za ta namen bomo najprej analizirali najpogostejše dejavnike stresa na misiji, nato pa predstavili oceno priprav na operacije, v kateri bomo izpostavili točke krepitev odpornosti poveljniške strukture na stres. Menimo, da sodelovanje enote v mirovni operaciji bistveno vpliva na dolgoročnost njene horizontalne in vertikalne kohezije oziroma socialnega kapitala njenih pripadnikov.

## **OKOLJE RAZISKOVANJA IN TEMELJNI POJMI**

Vprašanja o izpostavljenosti stresu v vojaških operacijah smo raziskovali v okviru raziskave CRP Konkurenčnost Slovenije 2001–2006, in sicer z naslovom Slovenska vojska v mirovni operaciji (2003–2005), ter raziskave CRP Znanje za varnost in mir z naslovom Družboslovna analiza sodelovanja Slovenske vojske na misijah in v mednarodnih poveljstvih (2006–2008). Obe raziskavi sta potekali na Obramboslovnem raziskovalnem centru Fakultete za družbene vede. V proučevanje smo vključili kontingente SV, ki so bili na misijah v Bosni in Hercegovini, na Kosovu, v Afganistanu in Libanonu. Raziskava spremlja življenje kontingentov tako, da jih analizira pred odhodom na misijo, na njej ter po vrnitvi v domovino. Med kvantitativnimi raziskovalnimi metodami je bila najpogosteje uporabljena standardizirana anketa, ki smo jo sestavili na podlagi anket podobnih raziskav v Zvezni republiki Nemčiji (SOWI, Strausberg) in Švici (ETHZ), dopolnili pa s posebnimi vprašanji o vlogi Slovenske vojske v mirovni operaciji. Anketiranje smo dopolnili z ugotovitvami, pridobljenimi s kvalitativnimi metodami, kot so intervju, opazovanje z udeležbo ter fokusna skupina. V besedilu bomo uporabili samo ugotovitve, povezane s poveljniško strukturo podčastnikov in častnikov na položajih od poveljnika oddelka ter višje.

Večina ugotovitev izhaja iz intervjujev, opravljenih na misiji ali po vrnitvi z misije v domovino.

Pri raziskovanju in analizi zbranih podatkov smo uporabili vojaškosociološki pristop, zato smo pri definiciji stresa izhajali iz vojaškosociološke trditve, da je stres v oboroženih silah posebna oblika delovnega stresa zaradi velikih zahtev, ki jih ima vojska do svojih poklicnih pripadnikov, in bistveno presegajo zahteve v drugih poklicih. Zahteve razumemo kot stresne dejavnike. Stres je mogoče razumeti tudi kot proces, v katerem se povečuje ali zmanjšuje odpornost na posledice teh zahtev, razvijajo pa se strategije za obvladovanje stresa (coping-strategies) (vom Hagen 2003: 255–256). V literaturi zasledimo tri vrste stresa, in sicer akutni stres, ki je hiter odziv na neko posamično konfliktno, vendar prepoznavno dejanje (Guyton in Hall 2001), stres kot posledico nekega kritičnega oziroma šokantnega dogodka, ki se pokaže takoj ali pa v poznejšem odzivu na stresni dogodek, in sicer kot posttravmatska stresna motnja, tretja oblika stresa pa je kronični stres, ki ni posledica nekega posamičnega dogodka, temveč je kumulativni odziv na pritiske, ki se zbirajo dalj časa in za katere posameznik nima več ustreznih zmožnosti, da bi jih obvladoval (Cooper in Payne 1994). Pri obravnavi mirovne operacije kot stresne situacije smo upoštevali dimenzije stresnosti, kot jih navaja Bartone (2006: 134; Bartone in drugi 1998). Poveljniška struktura v mirovni operaciji in njene strategije za obvladovanje stresa pa so nas zanimale tudi zato, ker smo želeli ugotoviti, ali uspešne strategije pripomorejo k oblikovanju vojaškega častnika kot voditelja, pri čemer smo sledili metodologiji in ugotovitvam iz raziskave, objavljene v Larsson in drugi 2006. Ob tem smo ugotavljali, da neuspešno obvladovanje stresa pri poveljnikih v mirovni operaciji zaradi dolgotrajne izpostavljenosti stresnim dejavnikom vodi v kronični stres.

Empirično raziskovanje smo opravili tako, da smo vse pripadnike kontingentov anketirali pred odhodom na operacijo in med njo. Drugo anketiranje je bilo vedno opravljeno na misiji, in sicer ob prisotnosti raziskovalca Obramboslovnega raziskovalnega centra (ORC). Ob obisku so bili opravljeni daljši intervjuji z vso poveljniško strukturo. Ta postopek smo ponovili po vrnitvi kontingentov, le da smo takrat intervjuvali tudi del vojakov. Ugotovitve o odpornosti poveljniške strukture na stres v mirovni operaciji izhajajo večinoma iz kvalitativnih metod raziskovanja, kot sta delno strukturirani intervju in opazovanje z udeležbo.



## **VIRI STRESNOSTI V POSAMEZNIH STOPNJAH NAMESTITVE V MIROVNIH OPERACIJAH**

Pri raziskovanju delovanja poveljniške strukture v mirovni operaciji, v katerih je sodelovala Slovenska vojska v letih od 2003 do 2008, smo ugotavljali, da so stresni dejavniki prisotni v vseh stopnjah namestitve in da se posebej izrazito kažejo pri podrejenih vojaki. Posledice vojakovih stresnih situacij morajo znati uravnavati pripadniki poveljniške strukture, ki se tudi sami soočajo s pritiski enakih stresnih dejavnikov. Tako ugotavljamo, da je poveljniška struktura dvojno obremenjena s posledicami stresa, in sicer zaradi svojega doživljanja stresnih dejavnikov in zaradi posledic stresa, ki se kažejo na podrejenih vojaki. Razviti morajo dvojno strategijo obvladovanja stresa, najprej zase, nato pa tudi za pomoč vojakom. Raziskava kaže, da so poveljniki bolj ali manj uspešno premagovali skrbi z vojakom, vendar bi v mnogih primerih ali stopnjah namestitve v operaciji ob sebi nenehno potrebovali pomoč psihologa za delo z vojakom. Poveljnika dveh slovenskih kontingentov, SICON Kfor 15 in SICON Kfor 17, sta imela v svoji sestavi ves čas tudi psihologa, medtem ko na manjših in bolj oddaljenih misijah stalne prisotnosti psihologa za peščico vojakov ni mogoče zagotoviti. V teh okoliščinah se pokaže, kako nujno je znanje prepoznavanja stresnih dejavnikov in tudi odzivanja nanje, kar morajo znati poveljniki sami.

### **Priprave na odhod na mirovno operacijo**

Analiza delovanja posameznih enot pred odhodom na mirovno operacijo je pokazala, da je v pripravah na odhod največ burnih odzivov pri vojaki povzročalo vsako nepričakovano dejanje ali odločitev, ki je presegalo vojaške postopke, za katere so se izurili. Kot najbolj stresne se kažejo vse vrste novosti, ki se že oblikovani enoti skušajo vsiliti pred odhodom na pot, na primer nov poveljnik, nova ter nepreizkušeni oprema in oborožitev, novi vojaki iz drugih enot, ki dopolnjujejo sestavo za operacijo ipd. K stresnosti pripomorejo še nepričakovane reakcije družinskih članov vojakov, pa tudi poveljnikov, ki imajo veliko opravkov z vojakom, z njihovimi družinami pa se do odhoda na misijo ne utegnejo ukvarjati. Pomoč psihologa bi bila najbolj nujna prav pri delu z družinami, ki bi morale biti sproti obveščene o pripravah na odhod in o območju operacije.

### **Namestitev in začetki delovanja v operaciji**

Po končanem premiku na območje mirovne operacije se vojaki, še utrujeni od priprav in poti, srečujejo z novimi izzivi, novimi ljudmi v večnacionalnih

poveljstvih, s posebnostmi lokalnega prebivalstva. To je obdobje velike fizične utrujenosti, hkrati pa tudi odprtosti vojakov v okolje. Nasprotno pa pri poveljnikih ravno v tem času opažamo povečano socialno distanco, ko zaradi strahu, da vojaki mandata ne bi jemali dovolj resno, še dodatno fizično obremenjujejo enote z vajami v prostem času.

### **Sredina operacije**

Vojaki navadno prebrodijo začetno fizično krizo in se sredi operacije že zelo dobro znajdejo pri uresničevanju mandata, odkrili so linijo poveljevanja, točno vedo, kdo jim lahko kaj ukaže in kako si razporediti posamezna dela. Ker imajo za sabo že obdobje ponavljajočih se aktivnosti, vse bolj razmišljajo o dolgočasnosti ali pomanjkanju dela, ki bi bilo videti res pomembno za misijo, o smiselnosti svojega dela. Krepi se občutek izolacije, ki ga Bartone (2006: 134) opredeljuje kot posledico dela na oddaljeni lokaciji, stika s tujo kulturo in jezikom, ločenosti od družine, nezanesljivosti komunikacijskih kanalov in nepoznavanja nekaterih pridodanih sodelavcev.

V tem obdobju nastopa kot pomemben distressni dejavnik možnost odhoda na dopust v domovino. Opažamo, da je dopust med operacijo glede na posledice, ki jih povzroči pri vojaki, lahko vir dodatnega stresa ali pa deluje distressno. Dopust namreč v nekaterih primerih vodi v nove težave s prilagajanjem na službo po vrnitvi na misijo in videti je, da prav v tem obdobju poveljnik za svoje vojake spet potrebuje profesionalno pomoč psihologov. Poveljnikova naloga je namreč usmerjena predvsem v uresničevanje mandata misije ter v priprave za vrnitev vojakov domov, osebne težave vojakov zaradi dolgotrajne izolacije od doma in pričakovanja vsakdanjega življenja v domači službi pa povzročajo nepredvidene in dodatne težave. Vojake bi bilo treba načrtno usposabljanje za ponoven stik z družino in bazično enoto, za kar poveljniki navadno nimajo več časa, zavedajo pa se, da zaradi nesposobnosti ali neznanja, da bi obvladali take težave, razpada njihova avtoriteta v enoti.

### **Konec misije**

Ob koncu misije se poveča negotovost vojakov zaradi vrnitve v družino, dvomijo v smiselnost svojega dela, muči jih skrb za domače in tudi za lastno varnost. Vojaki so namreč na koncu misije zelo ranljivi, bojijo se izpostavljati nevarnostim, da ne bi prišli domov poškodovani. Ko se vrnejo, je čas za operativni odmor. V anketah, ki jih opravljamo po vrnitvi kontingentov z misij,

se pokaže, da si vojaki predstavljajo ta odmor predvsem kot daljši dopust. Kot primer navajamo, da je kar 82 odstotkov vseh vprašanih pripadnikov SICON Kfor 15 tako odgovorilo v tretjem anketiranju raziskave ORC avgusta 2007. Vendar pa se ob tej vojakovi želji postavlja vprašanje, kje opravijo čustveno očiščenje zaradi delovanja na misiji. Je to še v enoti tik pred vrnitvijo v domovino ali v dnevih zdravstvene konsolidacije takoj po vrnitvi ali morda ob vračanju opreme z operacije? Ali pa je pravzaprav že družina tista, ki sprejme na svoja pleča vojakove duševne travme z misije in tako postaja prva žrtev njegove misije? V intervjujih, ki smo jih opravljali z nekaterimi pripadniki kontingentov še več mesecev po vrnitvi, smo ugotovili, da se izkušnje z misije začnejo pozabljati približno po dveh do treh mesecih dela doma, takrat namreč v vojakovem javnem diskurzu (v službi in doma) začnejo spet prevladovati domače teme, teme z misije pa niso več tako opazne.

### **OKOLJE ENOTE (VEČNACIONALNO IN NACIONALNO) NA MISIJI KOT VIR STRESOV**

Poveljniki so izurjeni v nenehnem soočanju s težavami nadrejenih in podrejenih ter navajeni nanje, vendar pa jih na misijah čakajo nove okoliščine, na katere se doma redko pripravljajo. To pa so nadrejeni poveljniki tujih enot, katerih sestavni del so slovenske enote, ter podrejeni vojaki in poveljniki tujih enot, ki so lahko pridodani sestavi slovenskega kontingenta. Slovenska vojska je bila, vsaj v obdobju raziskovanja ORC, dvakrat v okoliščinah, ko je v svojo sestavo dobila tuje podrejene enote, bojni skupini Sokol v SICON Kfor 15 je bila podrejena četa madžarske vojske, bojni skupini Grof v SICON Kfor 17 pa sta bili podrejeni četi madžarske in italijanske vojske. V vseh primerih doslej so bile slovenske enote modularno vstavljene v enote tujih vojsk, večinoma v italijanske, kanadske, avstrijske ali večnacionalne enote Združenih narodov. V vseh teh okoliščinah se kaže kot zelo pomembno vprašanje poznavanja skupnega jezika poveljevanja in sporazumevanja, kar je običajno angleščina. Vendar pa znanje angleščine za komuniciranje in pripravo povelj ni vedno na dovolj visoki ravni, tako pri slovenskih kot pri tujih poveljnikih. Dokaj uspešno je tisto delovanje, ki predpostavlja uporabo že znanih oziroma preizkušenih obrazcev, težje pa je, ko je treba ob izrednem dogodku hitro in razumljivo pojasniti vsebino dogodka ali pri zdravniku oziroma psihologu tuje enote pojasniti bolezen svojega vojaka. Ob tem velja navesti primer, da so pripadniki večnacionalne enote (Multinational Land Force – MLF), ki so med letoma 2004

in 2006 kot štabni častniki in podčastniki sodelovali v nemško-italijanskem poveljstvu brigade Jugozahod v Kfor, ob izrednih dogodkih opazili, da so nemško govoreči pripadniki poveljstva govorili v nemškem in ne v angleškem jeziku, ki je bil uradni jezik poveljstva. Ugotovili so tudi, da je bil poznejši prevod pogovora bistveno krajši od tega, kar so si pred tem povedali ti častniki. To v resnici pomeni, da poveljniki v izrednih dogodkih težijo k uporabi svojega nacionalnega jezika in da so lahko pripadniki iste enote, ki tega jezika ne razumejo, prikrajšani za nekatere informacije o dogodku (več o tem v Jelušič 2007: 43). Podrejena domača enota je lahko vir stresa zaradi okoliščin, v katerih vojaki v razmerah izolacije na misiji pričakujejo od svojih poveljnikov bistveno več, kot so ti zmožni narediti glede na svoje pristojnosti. Poveljniki namreč na misiji postanejo simbol domače vojaške organizacije in njene neučinkovitosti, so simbol nadrejenega poveljstva ter njegovih zahtev na misiji, nenazadnje so izvajalci svoje poveljniške vloge v operaciji, čeprav nanjo niso vedno dobro pripravljeni. V slovenskih vojaških kontingentih na misijah je pogosto mogoče opaziti, da je bil del vojakov vsaj enkrat ali celo večkrat na kakšni misiji, velik delež poveljnikov, predvsem častnikov, pa še nikoli.

V okoliščinah, da kontingenti v svoji sestavi nimajo vojaškega psihologa ali psiholog nima možnosti, da bi pogosto obiskoval enote na misiji, se odpira vprašanje, kakšne so poveljnikove sposobnosti prepoznavanja psihičnih zlomov pri podrejenih vojaki. Problematika psihičnega zloma je ena manj raziskanih tem v Slovenski vojski, ni javnih podatkov o številčnosti teh pojavov, prav tako ni dovolj javno dostopnih raziskav, ki bi pokazale na vrste teh pojavov.

V intervjujih s poveljniki smo v raziskavi ORC večkrat naleteli na opis takih težav, ugotavljamo pa, da zaradi skrivanja te problematike pred zunanjo in notranjo vojaško javnostjo razsežnost pojava ni znana, prav tako poveljniki nimajo dovolj priprav za prepoznavanje takih psihičnih zlomov.

Enote na misijah poročajo o sorazmerno dobrih vojaških pripravah, ki pa se v večjem delu za uresničevanje njihovih nalog izkažejo kot nekoristne. Predvsem je to nejasnost nalog v operaciji, ki izvira iz posebnosti mirovne operacije, v razmerju do dokaj jasnih nalog, za katere se vojaki urijo doma, verige poveljevanja in vlog, ki jih na vojaških vajah igrajo enote doma, ter jasnih disciplinskih postopkov in norm, ki jih vojaki poznajo doma. Na misiji se namreč zaradi sodelovanja več različnih vojsk in drugačnih pravil delovanja vojaki in poveljniki težko znajdejo v novi verigi poveljevanja, novi opredelitvi svojih vlog (kar vodi v zmedo o tem, kakšna je resnična vloga posameznika) in

disciplinskih postopkov ter nenazadnje v nenehno spreminjajoči se vlogi mirovne operacije. Vse te okoliščine smo prepoznali tudi pri raziskovanju slovenskih vojaških enot v mirovnih operacijah, potrjujejo pa trditve ameriškega raziskovalca Bartoneja o nejasnosti misije kot stresni dimenziji modernih vojaških operacij (Bartone 2006: 134; Bartone in drugi 1998).

## **LOKALNO OKOLJE MISIJE KOT VIR STRESA**

Na delovanje v lokalnem okolju se enote pripravljajo s pomočjo zgodovinskih in obveščevalnih podatkov ter podatkov, zbranih s proučevanjem javnih virov. Pri tem so poveljniki pozorni predvsem na morebitne nevarnosti, saj veljajo za pomembno dimenzijo stresa v operaciji. Zanimivo je, da so slovenske vojaške enote v dosedanjih operacijah pred odhodom nanje pričakovale bistveno več nevarnosti, kot pa so jih potem na misiji res doživele. Mogoče je, da gre pri tem za razkorak med pričakovanji in realnostjo. Med običajne priprave na vojaško operacijo ne spadajo načrtne priprave na srečanje z lokalnim prebivalstvom, čeprav v raziskavah med udeleženci misij ugotavljamo, da so bili deležni znanja o tem, precej informacij pa so si poiskali tudi sami. V raziskavi ugotavljamo, da je bilo vojake in poveljniško strukturo nemogoče dovolj dobro pripraviti na frustracije ter prizadetost ob soočenju s posledicami oboroženega spopada, z otroki, onesnaženostjo okolja, ravnijo šolskega sistema in revščino, v kateri živi lokalno prebivalstvo. Dogaja se, da vojaki v teh okoliščinah razvijejo občutek solidarnosti in kažejo potrebo po humanitarnem delovanju med prebivalstvom, kar ne spada nujno v formalna pričakovanja o nalogah, ki izhajajo iz mandata misije. Ob raziskovanju SICON Kfor 15 smo ugotovili, da je bilo prizadevanje poveljstva bojne skupine Sokol, da bi pomagali lokalnemu prebivalstvu pri iskanju utopljenega dečka, gašenju požarov, popravljanju lokalnih cest in obiskovanju osnovnih šol v bližini vojaške baze predvsem posledica potrebe po izražanju humanitarnosti in prevzemanju vloge socialnih delavcev med lokalnim prebivalstvom. Njihovo delovanje je pripomoglo k osvajanju src in duš lokalnega prebivalstva (koncept »winning hearts and minds«), ni pa bilo sestavni del temeljnega mandata. Tako delovanje je lahko vir pozitivnega stresa, torej vzbujanja občutka, da je misija smiselna, lahko pa povzroči tudi občutek prevelike obremenjenosti, kar tudi Bartone (2006:134) šteje za stresno dimenzijo vojaških operacij.

## **VOJAŠKI POVELJNIK KOT GENERATOR STRESA VOJAKOV V VOJAŠKI OPERACIJI**

Raziskovalci sodelovanja vojske v mirovni operaciji si ob opazovanju enot in posameznikov postavljamo nekoliko nekonvencionalno vprašanje, in sicer, ali so lahko pripadniki poveljniške strukture v mirovni operaciji vir dodatnega stresa vojakov, če ne morda v nekaterih primerih kar generator stresa. Ob reševanju vprašanja, kako bolje pripraviti poveljniško strukturo na delovanje v vojaških operacijah, se takemu, čeprav za poveljnike neprijetnemu problemu, ne moremo izogniti. K razmisleku nas navajajo ugotovitve iz raziskav, ki kažejo, da dobivajo vsi poveljniki, tako neposredno nadrejeni kot višji nadrejeni, pred odhodom na operacijo visoke ocene zaupanja svojih podrejenih, navadno so te ocene med 4 in 5 na lestvici od 1 do 5, pri čemer je 5 najvišja ocena zaupanja. Med misijo vedno pride do padca zaupanja v nadrejene, v nekaterih primerih celo za več kot eno oceno. Iz raziskav, ki potekajo v tujih vojaških enotah (Nemčija, Švica, Švedska), vemo, da gre za skupen pojav, vendar tuje vojske beležijo manjši padec zaupanja. Ker slovenska raziskava delovanja vojske na misijah ne zajema celotnega cikla enote, torej ne poznamo razvoja enote po končani operaciji, ne moremo presojati, ali se zaupanje v nadrejene poveljnike po končani konsolidaciji vrne na izhodiščno raven, kar je značilno za tuje enote, ali ostane na nižji ravni. Vsekakor pa bi to bilo vredno bolj poglobljenega raziskovalnega preizkusa.

Ugotavljamo, da se prav v fenomenu vertikalne kohezije na misijah skriva veliko ključnih odgovorov na vprašanje o tem, kako šolati bodoče poveljnike (ali vodje) ter kako pripravljati poveljniško strukturo na uspešno soočenje z vojaško operacijo. Raziskovalci ORC menimo, da je Slovenska vojska v dosedanjih pripravah na mirovne misije v tujini zanemarjala prav te priprave. Sistemsko gledano smo namreč zasledili veliko priprav vojakov, skupaj z vojaki se sicer pripravlja tudi poveljniška struktura, videli pa smo, da se posebej poveljniški strukturi (na nekaterih misijah ad hoc zbrani skupini ljudi) namenja premalo načrtnih priprav na operacijo. Pri tem mislimo na priprave, ki bi bile mentorsko, z zgledi in podporo pripravljene predvsem za poveljniško strukturo in reševanje osebnih vprašanj poveljnikov vseh ravni poveljevanja.

## **VPLIV SODELOVANJA NA MISIJI NA DOLGOROČNE ODNOSE V VOJAŠKI ENOTI**

Pri empiričnem proučevanju učinkovitosti poveljnikov v mirovnih operacijah sledimo trditvi, da je cilj vsake vojaške enote preživeti dolgotrajna obdobja ciklov in priprav na posamezne naloge. Udeležba v vojaški operaciji je tako za enoto kot posameznika le ena od mnogih epizod vojaškega življenja.

Sodelovanje v operaciji torej ne more biti cilj delovanja v enoti, pač pa mora biti cilj v tem, da enota učinkovito opravi mandat operacije, nadaljuje svoje delo in življenje ter se v nadaljevanju znova pripravi za naslednje vojaške izzive. Raziskovalci poskušamo zato ugotoviti, če sodelovanje enote v mirovnih operacijah vpliva na medsebojno povezanost in vodenje, ter kakšen je ta vpliv.

V kontekstu te tematike si tako lahko postavimo vprašanje, ali misija pri posameznikih povzroči stres, zaradi katerega bi se lahko spremenila razmerja v enoti – tako na horizontalni kot vertikalni ravni medsebojnih odnosov.

V vsem obdobju raziskovanja od leta 2003 ugotavljamo, da na misije odhajajo enote, ki so med seboj zelo povezane. Zaupanje v nadrejene in tovariše v enoti je zelo veliko. Vendar med misijo, kot že rečeno, navadno močno upade zaupanje v nadrejene, pri tem je padec zaupanja v višje nadrejene še nekoliko večji kot padec zaupanja v neposredno nadrejene. Prav tako pripadniki enot navadno ugotavljajo, da se v enoti zmanjšujejo motivacija, solidarnost, predanost in disciplina. Vojaki imajo pogosto pripombe na delo nadrejenih ali pa poveljujočim tudi kaj očitajo. Večkrat jim očitajo neizkušenost; da ni bilo prostega časa (tudi zato, da bi se lahko malo oddaljili drug od drugega). Eden intervjuvanih vojakov na primer navaja, da je življenje na misiji »težko, ker smo 24 ur na dan skupaj« (intervjuvanec iz kontingenta v Sfor). Nadrejenim očitajo padec discipline oziroma nesposobnost, da bi disciplino v enoti ohranjali na ravni, sprejemljivi za vse pripadnike. Pogoste navedbe so na primer: slabi odnosi poveljnik – vojak, »nismo imeli informacij iz matične enote« ipd. Delo nadrejenih pa je večkrat tudi pohvaljeno. Vojaki vidijo tudi pozitivne strani njihovega ravnanja. Tako je pogosto opaženo, da imajo zlasti poveljniki oddelkov pomembno vlogo pri skrbi za dobro psihično stanje vojakov; da so podrejeni vedno lahko stopili do nadrejenega; da je dobro, če se razumeta poveljnik in enotovni podčastnik; da so izkušeni poveljniki dobro vplivali na enoto; da imajo nadrejeni tudi razumevanje za sovojake ipd. Svoje delo in položaj pogosto kritično presojujejo tudi poveljniki sami. Tako na primer ugotavljajo, da imajo veliko administrativnega dela (zlasti častniki; podčastniki

imajo veliko dela na terenu); da bi morali več delati z vojaki; da je »vse po malem problem« (oprema, družine ...); da je treba vojake neprestano opozarjati na vedenje (da predstavljajo Slovenijo); da je treba skrbeti za prostočasne aktivnosti pripadnikov, ker se sami ne znajo organizirati; da ni dobre povezave med misijo in Slovenijo; opozarjajo tudi, da imajo vojaki vedno možnost stopiti do nadrejenega, ni pa nujno, da to pot tudi uporabijo. Ugotavljajo, da ni dobro, če prideš na misijo »kot rezerva« ali če se kontingentu priključiš v zadnjem hipu, ker je nekdo odpovedal ali pa nadrejeni niso našli ustreznih poveljnikov za misijo v enoti, iz katere je večina vojakov (trditve iz intervjujev v kontingentih Sfor).

Iz navedenih in še mnogih drugih pogledov, zbranih v petih letih raziskovanja, lahko na splošno ugotovimo, da je razlogov za padec zaupanja v nadrejene več, pogosto so medsebojno prepleteni. Med glavnimi razlogi je mogoče na podlagi analize pogovorov z udeleženci misij izpostaviti:

- (ne)poznavanje poveljnikov pred misijo (vojaki pred misijo pogosto ne poznajo svojih višjih nadrejenih, ki so včasih celo iz drugih enot, in jih med službo ne morejo spoznati, za misijo pa se ne usposablja skupaj);
- starost (oziroma mladost) in (ne)izkušenost poveljnikov;
- obremenjenost poveljnikov med misijo (nosijo glavno odgovornost za motiviranje vojakov, opravljati pa morajo še administrativne in organizatorske posle ter skrbeti za komunikacijo in usklajevanje s tujimi enotami);
- težave pri obvladovanju medčloveških odnosov (nekateri poveljniki so za to preslabo usposobljeni).

Pokažejo pa se tudi izjeme v (ne)spremembi zaupanja nadrejenim med misijo. Pri nekaterih redkih kontingentih je padec zaupanja v neposredno nadrejene namreč sorazmerno majhen oziroma, kot lahko ugotovimo, tudi med misijo to zaupanje na petstopenjski lestvici v povprečju še vedno presega oceno štiri. Pripadniki teh kontingentov svoje nadrejene hvalijo tudi v intervjujih po koncu misije, kot glavne razloge za dobre ocene pa lahko prepoznamo naslednje: da so se nadrejeni razumeli med sabo, da so bili izkušeni, da so skrbeli za motivacijo in da so imeli razumevanje za vojake.

Pri analizi rezultatov raziskovanja o vlogi poveljniške strukture na misijah smo bili posebej pozorni na razlike v odgovorih posameznih kategorij pripadnikov SV, to je častnikov, podčastnikov in vojakov. Spremenljivke, ki jih opazujemo, so lastnosti dobrega častnika, vedenje nadrejenih ter priprave na misijo.



### **Predstava o dobrem častniku na misiji**

Poglejmo, katere lastnosti pripadniki analiziranih kontingentov najpogosteje pripisujejo tako imenovanemu dobremu častniku. Na prvem mestu je z veliko prednostjo psihična stabilnost, na drugem vodstvene sposobnosti in na tretjem profesionalni odnos do dela, pomembne pa so še odločnost, odgovornost, pripravljenost na sodelovanje in, predvsem za delo v mirovnih operacijah, sposobnost samostojnega odločanja. Primerjava med predstavami vojakov, podčastnikov in častnikov o lastnostih dobrega častnika pokaže, da častniki psihično stabilnost dobremu častniku pripisujejo za spoznanje manj pogosto kot vojaki in podčastniki, vodstvene sposobnosti pa podčastniki in častniki nekoliko bolj kot vojaki. Zanimivo je, da profesionalni odnos do dela bolj kot pripadniki drugih kategorij poudarjajo podčastniki, medtem ko ravno podčastniki manj poudarjajo splošno izobrazbo. Precej razlik v mnenjih vojakov, podčastnikov in častnikov najdemo pri lastnostih, kot so poslušnost, avtoritarnost in lojalnost politični oblasti. Višji kot je status anketiranih, manj so po njihovem mnenju te lastnosti bistvene za dobrega častnika.

### **Zaznave o vedenju nadrejenih**

Pri svojih nadrejenih vojaki zaznavajo, da se zavzemajo za svojo enoto, da podrejenim prepuščajo odgovornost za njihovo delovno področje, da so sposobni in pripravljeni obveščati druge. Po drugi strani pa so sorazmerno nizko ocenjena ravnanja nadrejenega: da se »zanima zame«, da je njegovo vedenje vzor drugim, da ima moč prepričevanja ipd. Podčastniki in častniki pri svojih nadrejenih zaznavajo predvsem, da so pripravljeni obveščati druge, prepuščati podrejenim odgovornost za njihovo delovno področje, da so pripravljeni na zaupen pogovor in priznavati delovne uspehe podrejenih. Slabše pa so podčastniki in častniki ocenili zlasti dvoje ravnanj svojih nadrejenih, in sicer »ima avtoriteto« in »njegovo vedenje je vzor drugim«. Med misijo lahko zaznamo nekaj razočaranja nad ravnanjem nadrejenih. Nadrejeni se izkažejo kot manj dosledni, sposobni, odkriti in vredni zaupanja, kot so podrejeni pričakovali od njih pred misijo, njihova povelja so na misiji manj jasna, se nekoliko manj zavzemajo za svojo enoto, upade pripravljenost obveščati druge, v očeh svojih podrejenih pa nadrejeni izgubijo tudi kar precej avtoritete. Pri enem od opazovanih kontingentov (na misiji v BiH) so ta razočaranja manj opazna, kar se jasno izrazi v manjšem padcu zaupanja v neposredno nadrejene, medtem ko so višji nadrejeni uspeli ohraniti zaupanje na ravni, kakršna je bila ob odhodu na misijo.

S poveljnico kontingenta smo poskušali v intervjuju ugotoviti, katera ravnanja nadrejenih bi lahko vplivala na to ohranitev zaupanja. Delovanje nadrejenih je opisala kot: spoštovanje dostojanstva vojakov, skrb za njihove osebne posebnosti, med drugim tudi za rojstne dneve, dopuščanje samoiniciative podrejenim poveljnikom, pohvala za dobro opravljeno delo, doslednost v disciplinskih zadevah od začetka do konca misije, intenziviranje urjenja vojakov za naloge mandata, zlasti za tiste, ki so bile pred odhodom na misijo slabo izurjene (iz intervjuja s poveljnico kontingenta, arhiv ORC).

### **Ocene priprav na mirovno operacijo**

O zadovoljstvu s pripravami slovenskih kontingentov na mirovne operacije lahko na podlagi empiričnega proučevanja sodelovanja Slovenske vojske v teh operacijah od leta 2003 na splošno ugotovimo:

- zadovoljstvo s pripravami pred odhodom na misijo je sorazmerno veliko;
- anketa, opravljena med misijo, navadno pokaže padec zadovoljstva s pripravami (so tudi izjeme, ko pri nekaterih vrstah priprav ni zaznati statistično pomembnih padcev ocen zadovoljstva med misijo, prav tako pri nekaterih kontingentih padec ocen ni tako velik kot pri drugih);
- največji (in najpogostejši) je padec ocen zadovoljstva z vojaškimi pripravami in neposrednimi pripravami na resnično nalogo na misiji (pri nekaterih kontingentih se med misijo pojavi tudi padec ocen pri obveščanju o vojaških bazah, pri drugih pa padec zadovoljstva s pripravami na delovanje pod stresom);
- sorazmerno največje je zadovoljstvo s fizičnim treningom. Pred odhodom so sicer navadno najbolj ocenjene vojaške priprave, vendar pa zadovoljstvo s temi pripravami po izkušnjah z delom na misiji močno pade, medtem ko pri fizičnem treningu, pri katerem se pred odhodom ocene prav tako razvrščajo precej visoko, med misijo praviloma ni zaznati padca zadovoljstva;
- najslabše so ocenjene jezikovne priprave – predvsem priprave v angleškem jeziku, včasih tudi priprave na lokalni jezik.

V tem besedilu nas posebej zanima, ali so s pripravami enako (ne)zadovoljni vojaki in poveljniška struktura. Zdi se namreč, da so priprave za vojake zelo intenzivne, da pa so priprave podčastniške in častniške strukture veliko manj načrtne, pogosto odvisne od njihovega zanimanja za izobraževanje ter osebnih prizadevanj.

Analiza rezultatov raziskave pokaže nižjo oceno priprav poveljniške strukture v primerjavi z vojaki. Pri vseh opazovanih kontingentih so namreč povprečne

ocene priprav na različnih področjih, ki so jih v anketah dali podčastniki in častniki, nižje kot povprečne ocene, ki so jih pripravam dali vojaki. Ocene se v nekaterih primerih razlikujejo že v anketah pred misijo, do posebej velikih razlik v zadovoljstvu z neposrednimi pripravami pri vojakih ter podčastnikih in častnikih pa pride med misijo. Podčastniki in častniki postanejo še posebej nezadovoljni zaradi pomanjkljivih priprav na soočenje z drugačnimi vrednotami in tradicijo različnih etničnih skupin, političnim položajem in vzroki konflikta na območju misije. Nezadovoljni so tudi z vojaškimi pripravami in neposrednimi pripravami na nalogo, s fizičnim treningom, pripravami na ločitev od družine, na pričakovane grožnje in provokacije ter s pripravami na delovanje pod stresom. Zaskrbljujoča je zlasti razlika v zadovoljstvu vojakov in poveljujočih s pripravami na delovanje pod stresom. Po pogovorih z vojaki, podčastniki in častniki lahko sklepamo, da je za podčastnike in častnike delo na misiji bolj obremenjujoče kot za vojake, zato bi bilo pripravam teh struktur na stresne razmere na misiji treba namenjati več pozornosti.

### **Problematične točke**

Na podlagi opravljene analize rezultatov empirične raziskave med različnimi kontingenti Slovenske vojske v operacijah v tujini se pokaže, da je bilo nekaj posebej problematičnih točk v pripravljenosti teh enot in njihovih poveljniških struktur, rezultati raziskave pa tudi sicer omogočajo nekaj ugotovitev o izobraževanju in pripravah na mirovne operacije. Ključno vprašanje je namreč, ali bi nekatere pomanjkljivosti in težave, ki se pokažejo pri sodelovanju enot in posameznih pripadnikov Slovenske vojske na mednarodnih dolžnostih, lahko vnaprej preprečili s primernim usposabljanjem oziroma drugimi ukrepi. Konkretnije, ali se lahko s pripravami poveljniške strukture izboljša organiziranost dela na misiji in ohrani zaupanje podrejenih?

Ena od ugotovitev raziskave je, da tako vojaki kot poveljniške strukture pričakujejo od nadrejenih in tudi od sebe, da bodo psihično stabilni, da bodo imeli vodstvene sposobnosti, profesionalen odnos do dela, da bodo odgovorni in odločni itn. Drugi sklop ugotovitev, ki se nanaša na lastnosti in ravnanja poveljnikov, kaže, da je za vojake in tudi poveljnike vedenje njihovih nadrejenih sorazmerno redko ocenjeno kot vzor, da vojaki ugotavljajo, da imajo njihovi nadrejeni slabo moč prepričevanja, da se zanje ne zanimajo ter da podčastniki in častniki sami ugotavljajo, da je avtoriteta njihovih nadrejenih slaba in da med misijo v obeh vojakov še pade. Posplošeno bi lahko ugotovili,

da je za vojake najbolj vprašljivo pomanjkanje pozitivnih zgledov nadrejenih, za podčastnike in častnike pa, kako naj nadrejeni ohranjajo avtoriteto. Pri razvoju poveljnikov (njihovi izbiri, izobraževanju in usposabljanju ter postavljanju na naloge) bi torej morali med drugim skrbeti tudi za razvoj vseh omenjenih vrednot, sposobnosti, vrlin in ravnanja.

Osebna motiviranost, predanost in psihična pripravljenost na misijo so glede na rezultate raziskave tako pri vojaki kot pri poveljniški strukturi zelo visoke. Pri podčastnikih in častnikih navadno še višje kot pri vojaki. Žal pa pri nekaterih kontingentih med misijo beležimo znaten padec motivacije pri vojaki, tako osebne kot motivacije vse enote. Naloga poveljniške strukture bi tako morala biti jasna: poleg administrativnih in strokovnih nalog skrbeti tudi za ohranjanje motiviranosti podrejenih za delo in misijo. Je to ohranjanje občutka smisla sodelovanja v mirovni operaciji? Zapolnjevanje prostega časa z zanimivimi in smiselnimi dejavnostmi? Sprotno konstruktivno reševanje morebitnih konfliktov? Ohranjanje pozitivne naravnosti na delo daleč od doma in domačih? Verjetno vse to in še marsikaj drugega. Ob takšnemu izzivu in odgovornosti je zaskrbljujoče, da ravno poveljujoči izražajo nezadovoljstvo s pripravami na delovanje pod stresom. Kakšne naj bi bile ustrezne protistresne priprave, je sicer na podlagi naše raziskave težko presoditi, izkazalo pa se je, da je bila zelo dobro sprejeta psihološka delavnica o preprečevanju stresa, ki je bila pred odhodom na misijo opravljena v enem od analiziranih kontingentov. To delavnico so namreč udeleženci navajali kot primerno obliko priprav še dolgo po tem, ko je bila izvedena, srečali pa smo jih že na drugi ali tretji misiji po tisti, za katero so se usposabljali.

## SKLEP

Če bi v sklepu poskušali znova pogledati na temeljno vprašanje prispevka, in sicer, ali je mogoče pripraviti poveljnike za delo v vojaških operacijah tako, da bi se izboljšala organiziranost dela v njih, da bi se ohranilo zaupanje v nadrejene pripadnike poveljniške strukture, kar je nujno za nadaljevanje življenja in dela enote, ter tako, da bi tudi poveljniki preživeli stresno obdobje misije kot zdravi in dolgoročno boljši poveljniki, bi morali ugotoviti naslednje:

- **Ustrezne priprave bodočih poveljnikov se začnejo že med šolanjem** na Šoli za častnike, na vojaških modulih, kjer ti obstajajo (npr. na študiju obramboslovja na Fakulteti za družbene vede), ter med študijem v okviru vojaške prakse in drugih vojaških predmetov. To pomeni, da bi morale vsebine iz vodenja enot

v mirovnih operacijah biti vključene v učne vsebine teh oblik vojaškega specialističnega šolanja.

- **Pred odhodom na vsako operacijo so obvezne funkcionalne priprave poveljniške strukture, ločeno od vojakov**, hkrati s pripravami enot ali celo pred oblikovanjem enot za misijo. To predpostavlja časovno ustrezno izbiro vseh poveljnikov za operacijo. Danes še vedno ugotavljamo, da so prav nekateri poveljniki izbrani v zadnjih tednih pred odhodom, medtem ko je sestava enot že znana iz ciklov usposabljanja za osnovne naloge. V te funkcionalne priprave je treba vključiti podrobnejše informacije o zgodovini konfliktnega območja, antropoloških značilnostih, etničnem in religioznem ter jezikovnem položaju, več znanja o drugih vojaških enotah in udeležencih, o sodelovanju z lokalnim prebivalstvom in nevladnimi organizacijami, o vseh tujih nadrejenih in podrejenih enotah ter njihovih kulturnih posebnostih, pri čemer je treba povabiti vojaške strokovnjake iz vse Slovenske vojske ter strokovnjake iz različnih akademskih in raziskovalnih ustanov, iz tujine, ter poveljujoče iz predhodnih kontingentov v isti operaciji. Na pripravah lahko kot igralci civilnega prebivalstva sodelujejo mladi ljudje, zlasti študentje, ki so hkrati udeleženci in opazovalci priprav. Pogled pripadnikov iste generacije na svojo usposobljenost je zaradi pomena vrstniškega vpliva za vojake v enotah zelo pomemben vir samozavesti.
- **Osnove vojaškopsihološkega obravnavanja vojakov** morajo poznati poveljniki, ki bodo sodelovali v oddaljenih misijah z manjšimi kontingenti, za katere redna psihološka oskrba formacijsko navadno ni zagotovljena, so pa izpostavljeni različnim stresnim dejavnikom. Poveljniki morajo prepoznavati osnovne elemente psihičnega zloma pri podrejenih ter ločevati med motnjami, ki so posledica strahu, skrbi, nemoči, izolacije, ter tistimi, ki jih pri vojaki lahko povzroči neobičajno vedenje (npr. pogosto jemanje hormonskih pripravkov za povečevanje mišične mase, kar lahko v kombinaciji z napori na misiji vodi v nenadzorovano vedenje).
- **Družinske psihološke priprave postajajo nujnost usposabljanja poveljniške strukture** pred odhodom na misije, pri čemer se je treba naučiti prepoznavati vojakove osebne in družinske težave ter njegovo socialno okolje. Poveljniki morajo ob tem razviti ustrezno raven empatije za svoje vojake, kar bo pripomoglo k prepoznavanju težav z družino ali celo psihičnih zlomov med misijo. Vojaki namreč sami navajajo, da bolj zaupajo tistim poveljnikom, ki se zanimajo za njihove družinske težave, tiste pa, ki njihovih družin ne

spoštujete ali se celo norčujete iz vojakovih družinskih obveznosti, ocenjujejo kot manj primerne za poveljnike.

- **Jezikovna priprava na misijo mora biti pri poveljnikih obsežnejša in bolj poglobljena** kot za vojake. Navadno se prav pri poveljnikih predpostavlja, da je samoumevno, da znajo angleško, koliko ta jezik res znajo uporabljati v medsebojni neformalni komunikaciji, pa ni pomembno. Vse bolj očitno postaja, da mora slovenski poveljnik biti usposobljen v neformalni komunikaciji v angleščini in da mora znati tudi osnove jezika vojske, ki se v operaciji pojavlja kot vodilna nacija. To pomaga pri reševanju jezikovnih nesporazumov, ko ne eni ne drugi ne znajo vseh izrazov v angleščini. Pri tem je pomembno imeti v sestavi enote pripravljena prevajalca za jezik vodilne nacije in jezik lokalnega prebivalstva.
- **Priprave v spretnostih s področja komuniciranja s civilnim okoljem** mirovne operacije postajajo sestavni del priprav na odnose z javnostmi, ki jih za visoke vojaške poveljnike Slovenska vojska sicer ima, ne širi pa teh priprav na poveljnike kontingentov ali bojnih skupin v mirovni operacijah. Po izkušnjah s Kosova so ti izbrani poveljniki pogosto postavljeni v vlogo diplomatskih predstavnikov svoje države ali operacije, znati se morajo pogajati s političnim vrhom v regiji, ustrezno morajo komunicirati z vsemi obiskovalci, ki v vlogi nadzornikov, inšpektorjev ali drugih opazovalcev prihajajo na operacijo. Prav lekcije s področja odnosov z javnostmi ter gentlemenškega obnašanja do vseh nadrejenih in podrejenih javnosti v mirovni operaciji so nujna sestavina sodobnih priprav na vojaške operacije.

Z uveljavitvijo takih priprav bi bilo mogoče vzpostaviti večjo osebno trdnost in odpornost na stresorje pri poveljnikih, ki bi samozavestneje opravljali svoje delo, lažje bi zmanjšali socialno distanco med sabo in podrejenimi vojaki, s čimer bi utrdili svoj osebni vzor v enoti. Če bi enote na misijah ohranile notranjo povezanost na ravni, kot so jo imele pred odhodom na misijo, bi dolgoročno verjetno lažje ohranile osnovna kohezivna jedra za prihodnje misije, kot pa to velja v primerih, ko se z misij vrnejo medsebojno sprti vojaki z razočaranimi poveljniki, ki niso uspeli pridobiti dovolj pozitivnih izkušenj za svojo nadaljnjo osebno in voditeljsko rast.

Sodelovanje na misiji je postalo svojevrsten preizkus posameznika in vojaškega kolektiva, hkrati pa je povsem normalna sestavina vojaškega oziroma vojakovega življenja. Hkratno zagotavljanje pripravljenosti posameznikov in enot na naloge

nacionalne obrambe, zaščite in reševanja ter na mednarodne misije, ob čemer je tudi veliko vsakdanjega in administrativnega dela ter neposrednega usposabljanja in izvajanja konkretnih nalog, je zapleteno in odgovorno delo. Raziskovalci ugotavljamo, da so nekatere enote oziroma kontingenti in njihovi poveljniki v Slovenski vojski, ki so ohranili odpornost na stresorje ter kohezivnost v skupini, lahko vzor drugim enotam, hkrati pa vir učenja za ravnanje, ki k takšni odpornosti največ pripomore.

## LITERATURA

- Paul T. Bartone, A. B. Adler, M. A. Vaitkus, 1998: Dimensions of Psychological Stress in Peacekeeping Operations. Military Medicine, 163. 587–593.*
- Paul T. Bartone, 2006: Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? Military Psychology 18 (Suppl.) 131–148.*
- Cary L. Cooper in Roy Payne, 1994: Causes, Coping, and Consequences of Stress at Work. New York: Wiley.*
- Arthur C. Guyton in John E. Hall, 2001: Textbook of Medical Physiology. Philadelphia: W.B. Saunders Company.*
- Ulrich vom Hagen, 2003: Stress and Stress Management in the Military. V: Jean Callaghan, Franz Kernic (ur.), Armed Forces and International Security. Global Trends and Issues. Muenster: Lit Verlag. 255–260.*
- Ljubica Jelušič, 2007: Cultural Challenges for Small Countries in Missions Abroad. V: Cees M. Coops, Tibor Szvircsev Tresch: Cultural Challenges in Military Operations. Rim: NATO Defense College, Research Division, 36–49.*
- Gerry Larsson, Paul T. Bartone, Miepke Bos-Bakx, Erna Danielsson, Ljubica Jelušič, Eva Johansson, Rene Moelker, Misa Sjoberg, Aida Vrbanjac, Jocelyin Bartone, Andreas Preufert, Mariusz Wachowicz, 2006: Leader Development in Natural Context: A Grounded Theory Approach to Discovering How Leaders Grow. Military Psychology 18 (suppl.) 69–81.*

## Raziskave

Arhiv raziskav in baz podatkov Obramboslovnega raziskovalnega centra Fakultete za družbene vede:

Ljubica Jelušič in drugi: Slovenska vojska v mirovnih operacijah – družboslovna analiza dejavnikov vpliva na mirovno delovanje Slovenske vojske (2003–2005), Ljubljana: ORC FDV.

Ljubica Jelušič in drugi: Družboslovna analiza sodelovanja Slovenske vojske na misijah ter na mednarodnih poveljstvih (2006–2008), Ljubljana: ORC FDV.





# PSIHOLOŠKI VIDIKI OBVLADOVANJA STRESNIH OBREMENITEV PRI OPRAVLJANJU NALOG V TUJINI<sup>2</sup> PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MANAGING STRESS-RELATED STRAINS AT PERFORMING INTERNATIONAL DUTIES<sup>2</sup>

## POVZETEK

*Udeležba vojakov v mirovnih operacijah, še posebej v državah, v katerih se je vojna pravkar končala, predstavlja stresno nalogo. Splošni model raziskave izhaja tako iz ugotovitev različnih tujih raziskav kot iz podatkov, ki so jih pridobili psihologi, zaposleni v Slovenski vojski. Rezultati kažejo značilno sliko razmer, kakršno so odkrili že drugi raziskovalci (pomen dobre priprave, jasnosti naloge, ločenosti od družine itn.). Udeleženci raziskave niso bili izpostavljeni hujšim stresorjem, kar otežuje sklepanje o moderatorskih dejavnikih stresa. Glede na to, da raziskovane osebnostne lastnosti kažejo povezavo s psihičnim blagostanjem, bi lahko domnevali, da so osebnostni dejavniki pomembni tudi pri spoprijemanju s stresom. Dogajanje bo treba spremljati še naprej, opravljati raziskave pred odhodom, med misijo in po vrnitvi ter odkriti čim več dejavnikov, ki vplivajo na življenje vojakov v mirovnih operacijah. Pri tem se moramo izogniti želji, da bi udeležence vnaprej 'patologizirali' ter*

<sup>1</sup> Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

<sup>2</sup> Raziskavo je opravila skupina, ki so jo sestavljali Marko Polič, nosilec projekta, Janek Musek, Valentin Bucik, Peter Umek, Vlasta Zabukovec, Boštjan Bajec, Igor Areh, Robert Masten, Grega Repovž in Sanja Šešok. S strani psihologov, zaposlenih v Slovenski vojski, je sodelovala predvsem Romana Rupar.

<sup>2</sup> The research was conducted by a group composed of Marko Polič, developer of the project, Janek Musek, Valentin Bucik, Peter Umek, Vlasta Zabukovec, Boštjan Bajec, Igor Areh, Robert Masten, Grega Repovž and Sanja Šešok. Romana Rupar represented the psychologists employed in the Slovenian Armed Forces.

*jim z vsemi sredstvi vsiljevali različne protistresne terapije. V skrajnih primerih so sicer res nujne, vendar morajo večino dela opraviti naravni oporni sistemi (družina, enota ipd.), dobre priprave in ustrezna skrb za vojake.*

## **K L J U Č N E B E S E D E**

*Akutne stresne motnje, mirovne operacije, osebnost, stres.*

## **A B S T R A C T**

*The participation of soldiers in peace keeping operations (PKOs), especially in countries where war has only just ended, is a stressful task. The general research model used is based on the findings of different foreign studies and on data collected in the studies of psychologists employed by the Slovenian Armed Forces. The results gave a quite typical picture of the situation, as already discovered by other researchers (the importance of good preparation, clear tasks, separation from families, etc). Since the participants in the research were not exposed to severe stress inducers, it is difficult to make conclusions about the moderator stress factors. In light of the fact that the researched personal characteristics show a link with psychological well being, we can assume that personal factors are important in coping with stress as well. The activity should be further monitored, the research conducted before the departure to, during and after the return from a mission and as many factors as possible influencing the lives of soldiers in PKOs should be discovered. The desire to "pathologise" participants of a peace mission and impose stress therapies on them should be avoided. Although necessary in extreme cases, the majority of work should be done by natural support systems (e.g. family, unit, etc.), good preparations and appropriate care for the soldiers.*

## **K E Y W O R D S**

*Acute stress disorders, peace keeping operations, personality, stress.*

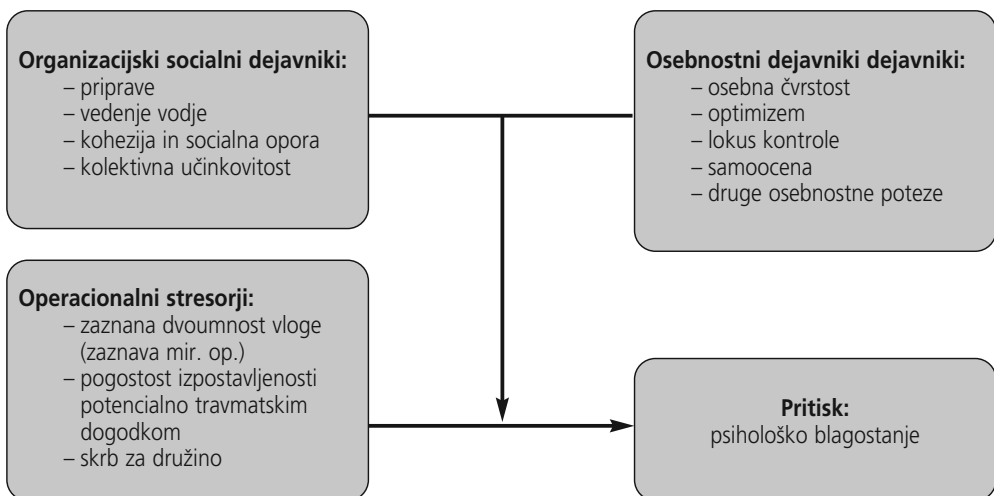
## PSIHOLOŠKI VIDIKI MIROVNIH OPERACIJ

Mirovne operacije Organizacije združenih narodov (pa tudi drugih mednarodnih organizacij, npr. Nata, EU) postajajo vse običajnejše, in sicer z namenom, kot je nekoč zapisal Perez de Cuellar, tedaj generalni sekretar OZN (po Taylorju 2004), da bi vojaško osebje OZN *'uporabilo svoj mednarodni status in vojaške spretnosti [...] za nadzor vpletenih strani in morebitno razrešitev navzkrižij'*. Zgodovinsko gledano ni bilo kakšne očitne potrebe po upoštevanju psiholoških zahtev mirovnikov, saj naj bi bila njihova vloga povsem nevtralna. Posamezniki ali enote so se pojavljali predvsem v dveh vlogah, tj. kot (a) majhne skupine neoboroženih častnikov, ki so nadzorovali prekinitev ognja, potrjevali umik enot in patroljirali ob mejah ali demilitariziranih območjih, in (b) oboroženi kontingenti vojakov, ki so delovali kot vmesnik med sprtimi stranmi. Pripravljale naj bi pot političnim mirovnikom, pogosto pa so postale grešni kozel za vse, kar je bilo narobe ali sploh ni bilo opravljeno. Toda razmere so se spremenile. Kakorkoli že so ali so bili opredeljeni cilji posameznih mirovniških poslanstev, so se vojaki srečevali z mnogimi omejitvami (npr. uporaba sile le v svojo obrambo), neživljenjskimi pravili in šibko podporo. Neredko so končali kot nemočni opazovalci pobojev, ko niso mogli zaščititi tistih, ki so prišli pod njihovo okrilje (Srebrenica, 1995). Vse to se seveda odraža tudi v delovanju in počutju vojakov v mirovniških operacijah. Zato ne preseneča, da se med stresorji pogosto pojavlja *'nejasnost ciljev poslanstva'* in med posledicami *'občutek krivde'* zaradi nemočnega opazovanja zločinov. Ob tem gre pogosto za stik z neznano, tujo kulturo, nerazumevanje jezika in dolgotrajno ločenost od domačega kraja. Seveda pa je vse odvisno od posamezne operacije in dejavnikov, ki jo določajo, zato se ne da vsega posploševati. Tudi ta raziskava daje zgolj izsek splošne podobe mirovniških operacij, kot jih doživljajo njihovi udeleženci.

Kljub takim psihološko zahtevnim razmeram vse do srede devetdesetih let ta vprašanja niso pritegnila pozornosti zdravstvenih delavcev in raziskovalcev. To se kaže tudi v skromnem številu objav, ki jih lahko zasledimo v različnih informacijskih virih. Šele leta 1996 je Litz opozoril na premik v mirovniških operacijah od nenevarnega k skrajno stresnemu in opomnil, da izpostavljenost vse nevarnejšim razmeram ustvarja *'edinstven razred potencialno travmatizirajočih dogodkov'*, za katere bo treba razviti učinkovito pomoč. Začeli so celo govoriti o *'mirovniškem stresnem sindromu'*, ki ga je Weisaeth prepoznal že leta 1979 (po Taylorju 2004) in opisal kot *'bes, zablodo in frustracijo, občutek nezmožnosti in nemoči pri soočanju z nasiljem in krutostjo, na katere se mirovnik ne more odzvati'*.

Raziskav je bilo nato veliko in že preprosto iskanje s pomočjo brskalnika po spletu odkrije veliko poročil. Gre tako za resne, tudi večletne raziskave, kot za manjše pilotske študije ali zdravorazumske spise. Če ne drugega, se kaže zavedanje o težavah udeležencev mirovnih operacij. Razvili so tudi številne ukrepe in posege za pomoč prizadetim vojakom, npr. Marshallovo zgodovinsko razbremenitev skupine (Historical group debriefing), Jonesov BICEPS (Brevity, Immediacy, Centrality, Expectancy, Proximity and Simplicity) ipd. Njihova učinkovitost ni povsem jasna, saj so rezultati raziskav med seboj neskladni. To morda nakazuje tudi potrebo po posebnih pristopih v različnih okoliščinah in pri različnih ljudeh.

V mirovnih operacijah, ki potekajo na različnih koncih sveta, vse bolj sodelujejo tudi slovenski vojaki. Nekatere psihološke vidike njihovega življenja in delovanja v okolju tuje države bomo predstavili v tem prispevku. Predvsem bo govora o stresu, kajti skrb za mir pogosto – posebno v državah, v katerih se je vojna pravkar končala – predstavlja stresno nalogo, saj razumevanje dejavnikov stresa in njegovega premagovanja lahko blagodejno vpliva na spoprijemanje z njim. Udeleženec nosi s seboj tudi nepredelane domače težave, morda ni povsem pripravljen na to, kar ga čaka v tuji deželi, ali se ne bo ujel s sodelavci iz drugih dežel in še bi lahko naštevali. Vprašanj je seveda veliko, a ogledali si bomo le nekatera. Njihovo poznavanje namreč lahko pripomore k boljšem vključevanju v zahteve življenja in dela v takih razmerah.



Slika 1: Model raziskave stresa in stresnih motenj v mirovnih operacijah

Na različnih misijah je v posameznih izmenah sodelovalo različno število pripadnikov, od posameznikov ali nekaj (UNTSO, UNMIK, OHR) do dvanajst in več deset (Sfor, Kfor, Isaf), kar pomeni, da so bile tudi (socialne) razmere bivanja in dela različne, saj ni vseeno, ali si v enoti z rojaki ali bolj ali manj sam zase. Tudi okolja so (bila) različna, od nam bolj znanih (Bosna in Hercegovina, Makedonija, Kosovo), do neznanih (Ciper, Afganistan in zdaj Irak). Prav tako so bile tudi razmere bolj ali manj nevarne, odvisno od okolja (npr. Bosna ali Afganistan) ali nalog (inštrukcije, stražarjenje ali izvidovanje). V raziskavi zaradi omejenega časa in dostopa do udeležencev različnih misij nismo uspeli zajeti vsega bogastva razmer, kot se kaže v subjektivnih doživetjih udeležencev, tudi v njihovem različnem prenašanju stresov ali težav. Ta raziskava daje predvsem neko splošno sliko razmer in njeno odvisnost od različnih dejavnikov.

Za izhodišče smo izbrali model S. Lewisa (2003), ki smo ga ustrezno dopolnili z osebnostnimi dejavniki, precej pa spremenili tudi izbiro instrumentov.

Pravzaprav je bil podoben že Bartonejev model iz leta 1998, ki opisuje potek od okoljskih stresorjev do odzivov, pri čemer stresorje filtrirajo situacijske in osebnostne spremenljivke. Splošni model raziskave kaže slika 1. Model izhaja iz ugotovitev različnih tujih raziskav in iz podatkov, ki so jih v svojih raziskavah pridobili psihologi, zaposleni v SV, ki so se ukvarjali z vojaki v mirovni operacijah. Stresorji povzročajo pritisk ter vplivajo na psihološko blagostanje, organizacijski in osebnostni dejavniki pa imajo moderatorsko vlogo, blažijo ali pospešujejo vplive stresorjev.

V prispevku si bomo najprej ogledali nekatere splošne ugotovitve o posameznih sklopih spremenljivk, vključenih v raziskavo, in različna dognanja o težavah v mirovni operacijah, nato pa bomo prikazali ugotovitve, do katerih smo prišli v tej raziskavi.

Začnimo kar s pregledom težav v mirovni operacijah, o katerih poročajo različni raziskovalci, predvsem ameriški (Bartone 1998; MacDonough 1991; Lewis 2003). Tako Bartone (1998) poroča, da so bili med operacijama Puščavski ščit in Puščavska nevihta (zalivska vojna v Iraku, 1990–1991) najhujši nebojni stresorji izolacija, ločitev od družine, pomanjkanje zasebnosti, dolgčas, prisilni celibat in prilagajanje tuji kulturi. Najhujši bojni stresorji so bili boj s sovražnikom, ranjeni ali mrtvi civilisti in vojaki ter mine. Kohezivnost enote in osebna čvrstost sta blažili hude učinke bojne izpostavljenosti.

Med operacijo Obnovitev upanja (Somalija, 1993) se je kot najhujši stresor izkazala negotovost, kdaj se bo misija končala in bo mogoča vrnitev domov.

Drugi hujši stresorji so bili ločenost od družine, nejasnost misije in pravil delovanja ter fizično neudobje. Vojaki naj bi bili dobro prilagojeni, zato so se uspešno spoprijemali s težavami.

Tabela 1: Stresorji pri ameriških vojakih pred odpravo v Bosno in Hercegovino, na začetku in sredi odprave (prirejeno po Bartoneju 1998)

<b>December 1995–januar 1996 (N = 3,036)</b>	<b>Januar–februar 1996</b>	<b>1. 6. 1996 (N = 1400)</b>
dokončanje osebnih zadev pred odpravo	težko delo, dolge ure	pogrešanje družine
priprava družine za vojakov odhod	prepolna in omejena bivališča	občutek ujetosti, ne more iti kamorkoli
nezadovoljstvo z izobrazbo	nesnažne latrine in bivalni prostori	dvojni standardi
skrb, ali bo zaledje skrbelo za družino	hladno, zoprno vreme	dolgočasno in ponavljajoče se delo
ločenost od družine, prijateljev in ZDA	pogosti in dolgotrajni sestanki/dajanje navodil	omejitve potovanj
pomanjkanje priložnosti za napredovanje v službi	ločenost od družine	težave s pretokom obvestil
težave z vodji enot	izolacija	širjenje govoric
težave s poveljevalno verigo	dvoumnost in nejasnost poslanstva	občutek, da je daleč od znanih stvari
dolgčas na delu	slaba komunikacija, pretok obvestil	dolgčas, ko ni na dolžnosti
	'mikroupravljanje' mlajših vodij	skrb, da bodo stranke nadaljevale boj
	pomanjkanje spanja	občutek, da je odrezan od družine
	pomanjkanje fizičnih vaj	skrb o tem, kako družina obvladuje razmere
	malo priznanj	

Med operacijo Zagotoviti obljubo (Unprofor Hrvaška, 1993) so se kot glavni stresorji pokazali dolgčas<sup>3</sup> (pomanjkanje pomembnega dela), izolacija, pomanjkanje zaledne opore, ločenost od družin in skrb za njihovo varnost, negotova prihodnost, pomanjkanje priznanja, občutek nepravičnosti ter pomanjkanje nadzora nad ugodnostmi in privilegiji (npr. potovati) ter nejasnosti v poveljniškem ustroju.

Tudi stresorji med operacijo Budni vojšček (Kuvajt, 1994) so se nanašali na izolacijo (biti ločen od doma in družine), dolgčas (čakanje, ne da bi kaj počel) in pomanjkanje nadzora ali nemoč (pomanjkanje prostega časa, pomanjkanje zasebnosti).

Stresor, o katerem vojaki največkrat poročajo, ne bo imel nujno tudi najbolj škodljivega učinka na počutje. Včasih imajo lahko prav redki stresorji najhujše učinke. Bartone (1998) navaja, da ni bila pogostost, temveč vrsta stresorja tista, ki je najbolj vplivala na vojake. Med operacijo Podpiranje demokracije (Haiti, 1994) so raziskovalci ugotovili, da so bili najhujši stresorji slabi bivalni pogoji (vključno skrb za sanitarije), hrana in voda, pomanjkanje zasebnosti, strah pred boleznimi ali osebno poškodbo, ločenost od družine, naporni delovni urniki in pomanjkanje prostega časa ter negotovost glede dolžine odprave. Ti stresorji so bili pomembno povezani s psihološkim blagostanjem, merjenim s Kratkim inventarjem simptomov (Derogatis in Spencer 1982). Žal je ubesedenje vprašanj o stresu v vprašalniku pomešalo stresorje v okolju s subjektivnimi odzivi nanje. Zato odgovori niso dali informacije o objektivnih pogojih v okolju, ampak o subjektivni oceni vojakove skrbi ali stresa zaradi morebitnega stresorja. Za nas bodo morda posebej zanimive ugotovitve, povezane z operacijo Skupno prizadevanje (IFOR Bosna, 1996). Izhajajoč iz dejstva, da se razmere in izzivi med operacijo spreminjajo, so raziskovalci uporabili longitudinalni pristop in sledili vojakom v vseh stopnjah dvanajstmesečne odprave. Povzetek ugotovitev je prikazan v tabeli 1.

Najhujši stresorji pred odpravo so odražali skrb za dobrobit in varnost družine (31 odstotkov), pomanjkanje časa za priprave (35 odstotkov) in izgubo izobrazbenih (34 odstotkov) ali napredovalnih priložnosti (27 odstotkov).

Nekateri (22 odstotkov) so imeli težave s poveljniki in poveljevalno verigo, kar je morda odražalo navzkrižje med zahtevami enote na eni in družine na drugi strani. Ko pa so vojaki odpotovali, so se pojavili drugi stresorji: prepolna in slaba

<sup>3</sup> 'Dolgčas' ni preprosto pomanjkanje dela, ampak pomanjkanje smiselnega, poklicno pomembnega dela. Dolgčas je izstopal predvsem v poznejših obdobjih mirovnih operacij (Bartone 1998).

Tabela 2: razsežnosti psihološkega stresa med vojaškimi operacijami (Bartone 1996)

<b>Osamitev</b>	odpravljen na fizično oddaljen kraj, srečanje s komunikacijskimi ovirami, novooblikovane enote, majhna povezanost, posamezniki so potegnjeni iz drugih enot
<b>Nejasnost</b>	poslanstvo ni jasno ali dobro opredeljeno, poveljniška struktura je nejasna, zmeda v vlogi in identiteti, nejasnost
<b>Nemoč</b>	pravila delovanja so omejevalna, omejitve pri potovanju in delovanju, izpostavljenost trpljenju domačinov, tuja kultura in jezik, pomanjkanje zasebnosti /.../ majhen nadzor nad ureditvijo življenja, relativna deprivacija – dvojni standardi, pretirano zanašanje na 'marljivo delo'
<b>Grožnja oz. nevarnost</b>	nevarnost smrti, poškodbe, grožnja življenju ali udom, mine, ostrostrelci, bolezni, izpostavljenost smrti drugih

bivališča, ostro vreme, velike delovne obremenitve, negotovost poslanstva in skrb za družino. Toda bivalne razmere, vreme ali predvidljivost urnikov so se sčasoma izboljšali, pojavili pa so se drugi stresorji. Izboljšala se je tudi morala. Po treh mesecih sodelovanja v mirovniških operacijah se kot glavni stresorji pojavijo dolgčas, ločenost od doma in družine ter omejitve gibanja in vedenja. Pri nekaterih enotah se je, kot poroča Bartone (1998), razvilo znotrajpsihično navzkrižje okoli zaznanega neravnotežja med osebnim žrtvovanjem, ki ga je zahtevalo poslanstvo (ločenost od družine, svoboda, karierni razvoj), in pomembnostjo poslanstva ter posameznikove vloge v njem. Sorazmerno pomanjkanje pomembnih dnevnih poklicnih delovnih aktivnosti je vodilo v vprašanja o vrednosti naložbe in naraščanje jeze, frustracije, krivde in depresivnosti. Bartone in Adler (Bartone 1998) sta skušala iz dobljenih ugotovitev povzeti splošnejša spoznanja in razvrstiti stresorje v splošnejše kategorije, ki bi omogočale boljše razumevanje vojaških odzivov. Tako predlagata pet splošnih področij psihološkega stresa, ki se pojavljajo pri vojaških operacijah (tabela 2). Te splošne razsežnosti dovolj dobro povzemajo ugotovitve različnih raziskav. Očitno izhajajo iz narave mirovniških operacij in položaja ter vloge vojakov v njih. Odražajo tudi dejstvo, da so bile dosedanje mirovne operacije – z izjemo



tistih v nekdanji Jugoslaviji – na drugih kontinentih, v povsem drugačnih kulturnih okoljih, ob nepoznavanju jezika in precej drugačnih vremenskih in drugih razmerah. Mednarodna sestava entot je lahko prispevala še dodatne težave. Nekaj primerov stresorjev v različnih mirovniških operacijah kaže tabela 3.

Tabela 3: Stresorji, povezani z miravnimi operacijami (Litz 1996)

	Nizki stresorji	Zmerni do visoki stresorji	Visoki stresorji	Skrajni stresorji
<b>Primeri</b>	<i>Sinaj (1979)</i>	<i>Libanon (1982)</i>	<i>Somalija (1991)</i>	<i>Bosna in Hercegovina (1991)</i>
<b>Značilnosti</b>	trdno vzpostavljen mir	šibek mir, izbruh navkrižij	medplemensko nasilje, nenehni spopadi	poteka vojna, genocid, ubijanje
<b>Kontekst</b>	priznavana prisotnost, skupen ustroj in pravila so jasni in nedvoumni	lahke oborožene enote so prešibko oborožene, mirovniki so iz majhnih držav, slaba osrba, uporaba sile je močno omejena	Somalija je bila v brezvladju in nevarna, stalna življenjska grožnja civilistov osebju OZN	osebje OZN ima majno moč, prešibko so oboroženi, težko je ohraniti nevtralnost
<b>Dolžnosti</b>	opazovanje, nadzor, poročanje, policijsko delo	opazovanje, nadzor, poročanje, patroljiranje, zagotavljanje vmesnega območja, policijsko delo	patruljiranje, razorožitev, humanitarna pomoč, gradnja infrastrukture	zagotoviti vmesna območja in 'varne' pristane
<b>Morebitni travmatizirajoči dogodki</b>	nezgode, ugrabitve, poskusi umorov	nenadni nepredvidljivi napadi, jemanje talcev, prisotnost ob nasilju	napadi ostrostrelcev, mine, pogled na lačne, nasilje	ostrostrelci, topovski napadi, prisotnost pri pobojih, pripadnik kot talec
<b>Psihološki izzivi</b>	dolgčas, navkrižje vlog, zaprtost, še vedno prisotna nevarnost terorizma	brezup, nemoč, izolacija, cinizem, demoralizacija, krivda zaradi dejanj opustitve, pretirano nadozorovana agresivnost	frustracija zaradi pravil delovanja, demoralizacija, sovražnost in jeza, pristonost ob smrti in nasilju	skrajna nemoč, krivda, strah, moralna navkrižja, navkrižje vlog

Zanimiva je skupina stresorjev, imenovanih nemoč, tesno povezanih z zelo omejevalnimi pravili delovanja, ki v mnogih situacijah prepovedujejo ali onemogočajo vojakom odziv in pomoč ogroženim ter trpečim prebivalcem.

Povezani so tudi z drugimi omejitvami, ki so jim izpostavljeni vojaki (potovalne omejitve, težave v komuniciranju s tujo kulturo, izguba zasebnosti itn.), pa tudi z dvojnimi standardi ali nepravično uporabo pravil. Številne raziskave opozarjajo, da je nejasnost vlog hud stresor za bojno usposobljene vojake, delujoče v mirovnih operacijah. Vojaki, usposobljeni za boj, imajo lahko težave v prilagajanju na vlogo mirovnikov, ki pogosto zahteva nadzor in zadržanost. Nejasnost pravil delovanja in poslanstva je navadno zelo stresna ter otežuje učinkovito uresničevanje poslanstva. Težave lahko nastanejo zaradi nejasnega poveljniškega ustroja v večnacionalnih operacijah (OZN, Nato in druge). Grožnje in nevarnosti se seveda razlikujejo v različnih mirovnih operacijah ter so že po definiciji stresne. Litz (1996) v povezavi z mirovnimi operacijami govori o njihovi spremembi glede na dogodke, kot so bili v Somaliji ter Bosni in Hercegovini. Preprosto ugotavlja, da je ohranjanje miru v obdobju po hladni vojni bolj nevarno in obremenjeno z navkrižji. Tako je lestvica stresorjev tudi zgodovinsko utemeljena. Zato je vse pomembnejša skrb za duševno zdravje udeležencev, posebno tistih, ki so bili priče različnim okrutnim dogodkom ali njihovim posledicam. Vojake je treba načrtno pregledovati tudi zaradi morebitnih znakov psihološkega distresa in drugih psihičnih težav ter jim po vrnitvi omogočiti počitek in neovirano izražanje občutkov o mirovni odpravi, posebej takrat, ko so bili izpostavljeni kritičnim dogodkom (npr. granata je zadela vozilo pred vojakom, vozilo je naletelo na mino, streljali so na vojake, občutek močnega strahu pri vožnji v konvoju v nevarnih okoliščinah, priče posledic spopadov, rana ali poškodba, ranjeni ali poškodovani otroci itn.). Treba je poskrbeti tudi za akutne strese na območju operacij.

Ne smemo pozabiti, da so stresom izpostavljene tudi vojaške družine. Videli smo že, kako sta za vojaka stresni ločenost od družine in skrb zanjo. Toda tudi vojakova družina (partner, otroci, starši) se mora prilagoditi na zahteve, povezane z vojaško kariero. Pri nas gre predvsem za občasno in včasih nepredvidljivo ločenost vojaka od družine in nevarnost poškodbe ali smrti. Stresorji, kot so se pokazali pri 1700 partnerjih ameriških vojakov, ki so odšli v BiH, so bili predvsem dolžina odprave (82 odstotkov), skrb za vojakovo varnost, novice o razmerah v BiH, pravočasno in točno obveščanje (50 odstotkov), ločenost od družine in prijateljev v ZDA (vojaki, premeščeni iz baz v Evropi), negotovost ciljev misije, možnosti telefonskih pogovorov, skrb za gospodinjstvo in težave z otroki, zdravstvene težave v družini in prejemanje

pošte od vojaka. Stresorji se nekako dopolnjujejo s tistimi, ki so jim izpostavljeni vojaki v mirovni operacijah.

Lewis (2003) v tem kontekstu navaja Deahla in sodelavce, ki govorijo o operacionalnem stresu. Nanaša se na notranje in zunanje stresorje, pomembne za vojaške operacije. Ustrezni stresorji vključujejo daljšo odsotnost od družine in skrb vojakov za družinske člane ter njihovo zmožnost za spoprijemanje s težavami, težke okoljske razmere, podaljšane delovne ure, neustrezna bivališča, dolga, izpostavljenost človeškemu trpljenju (npr. lakota, civilna vojna, žrtve vojnega kriminala), nejasna pravila delovanja, hiter prehod iz nebojnih v bojne operacije, sovražen odnos domačinov in omejeno javno podporo. Težave pa niso zgolj v stresih, ampak tudi v tem, koliko udeleženci razumejo (ali ne) stresne procese in njihove posledice za obvladovanje stresa.

Raziskave (Lewis 2003) kažejo pomembno povezanost med stresorji, povezanimi z odpravo, in depresivnimi ter somatskimi simptomi. Opozarjajo tudi na pomembno moderatorsko vlogo poveljnikov. Delva s sodelavci (2002) ugotavlja, da je pogostost odprav povezana z družinskimi težavami, zlorabo drog in depresivnostjo. To vpliva tudi na zmanjševanje želje po nadaljevanju vojaške kariere. Operacionalni stres označuje obseg, do katerega posameznik zaznava posamezno ali vse naštet: (a) nejasnost vloge in poslanstva mirovni operacij ter pravil delovanja, (b) nezmožnost družine, da prenese njihovo odsotnost, in (c) nevarno okolje ter osebno ogroženost.

## SLOVENSKI VOJAKI V MIROVNIH OPERACIJAH

### Metode in pristopi

V okviru raziskave *Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri izvajanju nalog v tujini*, opravljene za CRP *Znanje za varnost in mir* v letih 2004–2006, sta potekali pilotna raziskava, v kateri smo preizkusili instrumentarij, kot je izhajal iz modela raziskave, in osnovna raziskava s pomočjo predelane instrumentarija. V nadaljevanju podajamo kratek opis udeležencev, gradiva in postopka obeh raziskav, poročamo pa le o izsledkih osnovne. V obeh primerih so testiranje oziroma anketiranje opravili psihologi SV.

Pripravili smo baterijo vprašalnikov in dodatnih vprašanj, ki smo jih preizkusili na častnikih, podčastnikih, vojaki in vojaških uslužbencih, ki so se septembra in oktobra 2005 udeležili misije na Kosovu (31 udeležencev) ter v Bosni in Hercegovini (29 udeležencev). Med udeleženci je bilo 48 moških in 11 žensk, od enega udeleženca podatka o spolu nismo dobili. Njihova povprečna starost

je bila 35,6 leta (standardni odklon 7,85). Za merjenje treh velikih sklopov spremenljivk smo uporabili več ustreznih merskih instrumentov. V baterijo vprašalnikov smo vključili splošna vprašanja o demografskih podatkih udeleženca, njegovi vključenosti v pretekle misije ter o razlogih za vključitev v zadnjo (udeleženci so jih ocenjevali na lestvici od 1 (sploh ne) do 5 (zelo)). Uporabili smo vprašalnik o vzdušju v enoti; za opazovanje osebnostnih lastnosti, ki naj bi bile povezane z doživljanjem stresa, pa smo vključili vprašalnike samospoštovanja (SCSL-R – Taffarodi in Swann 1995), osebnostne čvrstosti (DRS-II – Sinclair in Oliver 2003), velikih pet faktorjev osebnosti (BFI – John, Donahue in Kentle 1991), zadovoljstva z življenjem (SWLS – Diener, Emmons, Larsen in Griffin 1985), pozitivnega in negativnega afekta (PANAS – Watson, Clark in Tellegen 1988), optimizma (LOT-R – Scheier, Carver in Bridges 1994) ter lestvico splošne samoučinkovitosti (Schwarzer in Jerusalem 1995). S posebej sestavljenimi vprašalniki smo ugotavljali tudi odnos do mirovne misije, kohezivnost enote, kolektivno učinkovitost, skrbi in težave na misiji ter postavili 13 splošnih vprašanj o zdravju. Udeleženci so poročali tudi o kritičnih dogodkih na mirovni misiji in kako so ti vplivali nanje. Na podlagi pilotske raziskave smo vprašalnik v sodelovanju s psihologi v SV ustrezno skrajšali in priredili. Vse lestvice so imele ustrezno zanesljivost.

V glavno študijo so bili vključeni udeleženci, ki so se do julija leta 2006 udeleževali misij v Bosni in Hercegovini (74 udeležencev), na Kosovu (80), v Afganistanu (8), Albaniji (2), Jordaniji (4), Makedoniji (6) ter Vzhodnem Timorju (2), za 23 posameznikov pa nimamo podatka, kje so sodelovali. Med vsemi je bilo 121 vojakov različnih činov, 73 policistov in osem gasilcev. 186 udeležencev je bilo moškega in 15 ženskega spola, en udeleženec nam podatka o spolu ni zaupal. Povprečna starost je bila 35,86 leta (standardni odklon 7,23). Vprašalnike so udeleženci izpolnjevali en teden ali največ tri tedne po vrnitvi z misije, in sicer navadno na pogovorih po misiji, le policistom so bili poslani po pošti in so jih tako tudi vrnili.

V nadaljevanju bomo prikazali glavne ugotovitve raziskave. Ogleдали si bomo posamezne vsebine in nato podali temeljne ugotovitve o dejavnikih, ki vplivajo na doživljanje stresa oziroma ga blažijo ali krepijo.

### **Motivacija za udeležbo v mirovnih operacijah**

Razlogi za udeležbo vojakov v mirovnih operacijah so različni. Čeprav se med skupinami, udeleženi v raziskavi, pojavljajo tudi statistično pomembne

razlike, je pomembnost posameznih razlogov podobno ocenjena. Med najpomembnejšimi razlogi so 'nabiranje izkušenj, finančni razlogi, pomembnost za ugled Slovenije in SV', med najmanj pomembnimi pa družinski in socialni razlogi, kot 'težave in spori doma', ter odhod enote ali sodelavcev. Slednje pomeni, da udeleženci – po svojih izjavah – na mirovne operacije ne bežijo pred družinskimi težavami in spori, da se za odhod odločajo razmeroma neodvisno, predvsem zaradi novih izkušenj, pa tudi finančnih razlogov in ugleda. Potrebna bo podrobnejša raziskava povezanosti med motivi za odhod ter različnimi osebnostnimi in socialnimi dejavniki, ki bi lahko te motive podrobneje pojasnila. Razlogi za odhod na misije niso pomembno povezani z blagostanjem, kot ga merita lestvica zadovoljstva z življenjem in splošni vprašalnik o zdravju.

### **Priprave na mirovne operacije**

Pomemben dejavnik blagostanja naj bi bile priprave na mirovne operacije. Tudi tu se pojavljajo precejšnje razlike med skupinami. Priprave nasploh niso zaznane kot zelo ustrezne, so pa tudi pomembne razlike med različnimi skupinami. V splošnem jih policisti ocenjujejo kot najustreznejše, udeleženci odprave v Bosno in Hercegovino pa kot najmanj ustrezne. Najbrž je razlog tudi v tem, da so policijske naloge navadno jasneje določene od vojaških ali da so se vojaki celo znašli pri policijskih nalogah. Še največja je pestrost pri ocenah časa za priprave in ureditve delovnopравnih zadev. K zadovoljstvu s celotno vsebino priprav so največ prispevale strokovne in psihološke priprave, še najmanj pa čas in ureditev delovnopравnih zadev. To ne pomeni, da ta dva dejavnika nista pomembna, ampak le, da ju splošna ocena zadovoljstva s pripravami ne upošteva. Tudi priprave na odhod na mirovne operacije niso pomembno povezane z blagostanjem, kot ga merita lestvica zadovoljstva z življenjem in splošni vprašalnik o zdravju.

### **Odnos do mirovnih operacij**

Videli smo že, da je odnos do mirovnih operacij lahko pomemben dejavnik, ki vpliva na počutje vojaka, predvsem takrat, ko se ta z mirovnimi operacijami ne strinja na splošno ali pa nasprotuje konkretni oziroma mu njeni cilji niso jasni. Razlike med udeleženci niso velike. Na splošno se kaže do njih pozitiven odnos, večina se ne strinja s trditvami, da mirovne operacije vojakom jemljejo bojno ostrino, da je težko zamenjati vlogo bojevnika z vlogo mirovnika ali da

slovenske vojske ne bi smeli uporabljati za reševanje težav drugih narodov. Odgovori se smiselno razvrščajo v štiri faktorje, ki pojasnjujejo 53 odstotkov variabilnosti. Smiselno jih je mogoče interpretirati v mirovništvo ter vojsko in jasnost vloge. Odnos do mirovniških operacij je z blagostanjem povezan bolj, kot ga merita lestvica zadovoljstva z življenjem in splošni vprašalnik o zdravju, kar kaže število statistično pomembnih, vendar sorazmerno nizkih korelacij.

### **Vzdušje in kohezivnost v enoti**

Vzdušje v enoti in povezanost med vojaki veliko prispevata k njihovi odpornosti proti stresu. Tako vsaj kažejo dosedanje raziskave. Različne skupine se pomembno razlikujejo po teh dveh spremenljivkah. Razlaga bi zahtevala podrobnejši vpogled v razmere, oblikovanje enote, njene naloge, vključenost v druge enote ipd. Povezanost je po pričakovanju povezana s kazalci blagostanja, vzdušje pa ne. Slednje preseneča in bo zahtevalo podrobnejšo osvetlitev.

### **Skrbi in težave udeležencev v operacijah**

Udeleženci so večinoma menili, da jih v vprašalniku našteje težave ne zadevajo ali da le malo veljajo zanje. Gasilci in udeleženci SICON v Bosni so poročali o nekaj več težavah in skrbih. Gasilci so omenjali predvsem dolgočasno in ponavljajoče se delo, negotovost glede datuma vrnitve, zaskrbljenost zaradi min in drugih neeksplozivnih ubojnih sredstev, slabo hrano, ločenost od partnerja, pomanjkanje stikov s prijatelji in pomanjkanje najnovejših domačih časopisov, TV-programov ipd. Skupina iz Bosne in Hercegovine je imela sicer nekaj manj težav, ostajajo pa težave s podporo strokovnih služb SV družini, z ločenostjo od partnerja in otrok ter zaradi pomanjkanja stikov z družino. Težave so običajne za take razmere. Razlike najbrž izvirajo iz različnih razmer, v katerih so delovale skupine. V celoti odgovori potrjujejo že znane ugotovitve. Res da je izid odvisen tudi od vnesenih postavk, številne so izhajale tudi iz drugih raziskav, a tisto, kar je značilno za obravnavane skupine, je razmeroma nizka stopnja skrbi in težav pri večini. To je sicer tolažilno, a za raziskavo slabo, saj zato stresni vplivi in dejavniki, ki jih določajo oziroma vplivajo nanje, ne pridejo do izraza.

### **Skrajni dogodki**

Ob bolj vsakdanjih, skorajda civilnih skrbih so za nastanek stresnih motenj ključni različni skrajni dogodki. Še očitneje kot prej je, da na srečo udeleženci

raziskave niso bili pogosto izpostavljeni skrajnim dogodkom, še največkrat človeškemu ponižanju in bedi.

### **Psihično blagostanje in psihično zdravje**

V stresnih življenjskih razmerah, med katere spada tudi poklicno delo vojske in policije, še posebej v posebnih razmerah, je pomembno poznavanje zakonitosti, ki vplivajo na odnose in povezave med osebnostjo, stresom in psihičnim blagostanjem/zdravjem (psihično blagostanje in zdravje zaradi visoke stopnje povezanosti pojmujeemo kot en skupni sklop spremenljivk). Psihično blagostanje/zdravje je odvisno tako od notranjih dejavnikov, ki jih najbolj dosledno predstavljajo osebnostne lastnosti, kot od zunanjih, ki jih v največji meri predstavljajo stresne situacije na kontinuumu od skrajnega eustresa do skrajnega distresa. V raziskavi smo zajeli več spremenljivk, ki zadevajo osebnostne dimenzije, odpornost proti stresu, stopnjo življenjske stresnosti in psihično blagostanje. Omenjene spremenljivke skoraj vse pomembno korelirajo. Korelacije z življenjsko stresnostjo kažejo, da je ta jasno pozitivno povezana z nevroticizmom in znaki nižjega psihičnega blagostanja ter nižje osebne čvrstosti, negativno pa z drugimi temeljnimi osebnostnimi lastnostmi, samospoštovanjem, samoučinkovitostjo in znaki višjega psihičnega blagostanja ter osebne čvrstosti. Kaže se visoka povezanost med osebnostjo, osebno čvrstostjo in psihičnim blagostanjem, ki so vsi tudi substancialno negativno povezani s stresnostjo. Regresijske analize so pokazale, da lahko na podlagi informacije o osebnosti, osebni čvrstosti in stresnosti v 70 odstotkih napovemo psihično blagostanje posameznika. Po pričakovanju sta generalni faktor osebnosti in osebne čvrstosti pozitivno povezana, generalni faktor stresnosti pa negativno povezan s psihičnim blagostanjem oziroma zdravjem. Pokazalo se je tudi, da lahko potrdimo veljavnost modela, ki predpostavlja vzročni vpliv osebnosti, osebne čvrstosti in stresnosti na psihično blagostanje. Vendar pa veljajo tudi modeli, ki predpostavljajo povratni vpliv psihičnega blagostanja na druge latentne sklope, in modeli, ki predpostavljajo druge medsebojne vzročne povezave. Psihično blagostanje in zdravje sta torej odvisni tako od notranjih (osebnostnih) kot zunanjih dejavnikov, med slednjimi zlasti od stresnosti življenjskih položajev.

### **ZA SKLEP**

Predvsem se kaže, da na srečo težav s stresom ni preveč, če pa so, so predvsem znane, povezane z negotovostjo pravil in poslanstva ter ločenostjo od družine in

skrbi zanjo. Posamezne skupine se med seboj razlikujejo, a razlike, tudi če so statistično pomembne, so bolj razlike v stopnji kot v kakovosti. Vsekakor bo treba dogajanje spremljati, saj se lahko glede na raznorodnost mirovnih operacij in nove, ki se obetajo, pripetijo tudi kritični dogodki. In bolje je biti nanje pripravljen. Pri tem je treba opozoriti na težnjo po patologiziranju udeležencev mirovnih operacij, iskanju patoloških simptomov in ponujanju terapij takrat, ko bi se bilo bolj smiselno zanašati na naravne oporne sisteme (družina, enota ipd.) in ustrezno pripravo ter urejanje službenih in drugih težav udeležencev oziroma njihovih družin. Pri urejanju teh vprašanj morajo imeti s svojim usmerjanjem pomembno vlogo vojaški psihologi v SV, saj sta spoprijemanje s stresom in njegovo obvladovanje že po definiciji psihološki področji.

## LITERATURA

- Bartone, P., (1998). *Stress in the Military Setting*. V: C. Cronin (Ed.). *Military Psychology: An Introduction*, Needham Heights: Simon & Schuster, 113–146.
- Bartone, P. T., Kirkland, F. R., (1991). *Optimal Leadership in Small Army Units*. V: R. Gal, A. D. Mangelsdorff (Eds.). *Handbook of Military Psychology*, Chichester: Wiley, 393–409.
- Dejva, J., Lewis S., Turham A., (2002). *Effects of social support and work-family conflict on the psychological wellbeing of deployed U. S. military personnel*. unpublished manuscript.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., in Griffin, S., (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- John, O. P., & Srivastava, S., (1999). *The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). New York: Guilford.
- Lewis S. J., (2003). *A Multi-Level, Longitudinal Study of the Strain Reducing Effects of Group Efficacy, Group Cohesion, and Leader Behaviors on Military Personnel Performing Peacekeeping Operations*. The Florida State University, School of Social Work, A Dissertation submitted to the Department of Social Work in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- Litz, B. T., (1996). *The Psychological Demands Of Peacekeeping For Military Personnel*, *NGP Clinical Quarterly* 6(1): Winter,
- MacDonough, T., (1991). *Noncombat Stress in Soldiers: How it is Manifested, How to Measure it, and How to Cope with it*. V: R. Gal, A. D. Mangelsdorff (Eds.). *Handbook of Military Psychology*, Chichester: Wiley, 531–558.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. in Bridges, M. W., (1994). *Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Schwarzer, R. in Jerusalem, M., (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*. In J. Weinmann, S. in. M. Johnston (Eds). *Measures in health psychology: a user's portfolio* (35–37) Windsor, U.K; NFER-NELSON.



Sinclair, R. R., in Oliver, C. M., (2003). *Development and Validation of Short Measure of Hardiness*. Defense Technical Information Center Report.

Tafarodi, R.W., in Swann, W. B. Jr., (1995). *Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure*. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342.

Taylor A. J. W., (2004). *Occupational Stress and Peacekeepers*, *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 1, <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2004-1/taylor.htm>.

Watson, D., Clark, L. A., in Tellegen, A., (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.



# ORGANIZACIJSKI STRES KOT OSEBNI STRES

## ORGANISATIONAL STRESS AS A PERSONAL STRESS

### POVZETEK

*Velika pričakovanja, hitrejši ritem dela in nove ter zahtevne delovne obremenitve so pogosto dejavniki, ki jih zaposleni navajajo kot glavne vzroke stresa pri delu. Različni programi obvladovanja stresa ponujajo različne načine za preprečevanje ali zmanjševanje posledic stresa pri posamezniku. Izvajalci teh programov smo prepričani, da obstajajo še druge poti za obvladovanje stresa. Ena izmed njih je ustvarjanje dobrega delovnega in organizacijskega ozračja, ki pa je bolj kot od zaposlenih odvisno od ustreznega vodenja organizacijske enote. O tem lahko razmišljamo šele takrat, ko stres pri delu pogledamo z vidika celotne delovne organizacije, ne le s stališča posameznika.*

### KLJUČNE BESEDE

*Organizacijski stres, stili vodenja, psihološke pogodbe, situacijsko vodenje.*

### ABSTRACT

*Higher expectations, a faster work pace and new and demanding job strains are often the causes that employees indicate as key in work-related stress. Various stress management programmes offer different ways and strategies aimed at preventing or alleviating the consequences of the emergence of stress of an individual. The managers of such programmes are convinced that there are other*

<sup>1</sup> Ministrstvo za notranje zadeve – Policija, Slovenija.

*ways of coping with stress, one of them being the creation of appropriate work and organisational environments. However, the latter depends far more on the appropriate management of a certain organisational unit rather than on its employees. We can truly consider work related stress only when we observe it from a broader perspective, the perspective of an entire organisation, and not merely from the point of view of the individual.*

**KEY WORDS**

*Organisational stress, management styles, psychological contracts, situational management.*

**USPOSABLJANJE NA PODROČJU OBVLADOVANJA STRESA V POLICIJI**

Na Policijski akademiji smo v zadnjih devetih letih izoblikovali kakovostno izobraževanje na področju komunikacije, obvladovanja konfliktov, stresa, javnega nastopanja in timskega dela. Te programe uspešno izvajamo tako v osnovni obliki izobraževanja kot tudi v obliki seminarjev za že zaposlene v policiji. Na področju obvladovanja stresa so v ospredju predvsem tri oblike usposabljanja policistov:

- komunikacija in obvladovanje konfliktov,
- obvladovanje stresa,
- protistresni program.

V omenjenih programih zaposleni dobijo veliko informacij, ki jih lahko neposredno uporabijo pri delu in v zasebnem življenju. Glavne smernice programov so usmerjene v ozaveščanje mej samoučinkovitosti vsakega posameznika, s čimer hočemo opozoriti na razvijanje in uporabo sposobnosti, ki lahko odločilno vplivajo na zmanjševanje količine stresa in njegovo uspešno poravnavo. Torej, gre za delo »na sebi«, da posameznik lažje shaja z vsemi neposrednimi obremenitvami, ki jih doživlja ob opravljanju svojega dela. Doživljanje stresa namreč ni odvisno od težavnosti nekega dogodka, pač pa od pomena, ki mu ga posameznik pripisuje. Tako odvrčamo pozornost od systemskega in organizacijskega stresa, na katerega kot posamezniki nimamo vpliva. Namen usposabljanj je, da udeleženci spoznajo, katera so tista

problematična področja v njihovem življenju (zasebno in delovno okolje), na katera lahko vplivajo oziroma se jim izognejo ali pa jih morajo sprejeti. Tako bo izkoristek osebne energije, ki je nimamo v neomejenih količinah, najboljši. Žal pa je posredni vpliv sistemskega stresa prevečkrat razlog za obup in dvom v smiselnost razvijanja samoučinkovitosti. Ponavljajoče se oziroma nenehno neugodne delovne razmere samoučinkovitemu posamezniku povzročajo dodaten stres. Vendar je ne glede na okoliščine vodilo na naših usposabljanjih: Ne branimo zaposlenega pred stresom. Naučimo ga, kako naj se z njim spopade. Poleg obvladovanja stresa se nam zdi smiselno tudi izobraževanje s področja komunikacije. Strokovnjaki, ki izvajamo ta usposabljanja, menimo, da lahko posameznik že z ustrežno osebno naravnostjo in medosebno komunikacijo posredno vpliva na zmanjševanje stresa in tudi na manj stresne odnose z drugimi. Ugotovili smo, da policijsko delo ni nič bolj stresno od drugih poklicev, v katerih delavci prihajajo v stik z ljudmi v stiski (gasilci, reševalci ...). To ne pomeni, da zanemarjamo pomen neposrednega stresa, ki ga posameznik doživi v kriznih položajih. Gre le za povzetek ugotovitev, pridobljenih ob izvajanju omenjenih programov, da je za zaposlene veliko bolj obremenjujoč posredni stres, ki nastane zaradi neustrezne komunikacije med zaposlenimi. Torej gre predvsem za organizacijski oziroma sistemski stres, ki posredno še bolj okrepi negativne posledice neposrednega stresa, ki ga doživlja policist ob opravljanju svojega dela. Pogosto se poudarjajo le psihološki in fiziološki razlogi ter posledice stresa pri posamezniku, vedno bolj pa se ob upoštevanju medosebnih odnosov, vodenja in razpoloženja v delovni enoti poudarja tudi pomen vpliva organizacijskega ozračja na doživljanje stresa pri posamezniku (Sulsky 2005). Tako se lahko pritiski, pomanjkanje podpore nadrejenega, nepovezanost med sodelavci, nesamostojnost zaposlenega, nejasnost ali konfliktnost vlog, delovna preobremenjenost in izmensko delo odražajo v nezadovoljstvu ob delu, odsotnosti z dela za krajši čas, namenu, da bi zapustili delovno mesto ter zmanjšani motivaciji za delo – vse to pa so kazalniki organizacijskega stresa.

## **STILI VODENJA IN PSIHOLOŠKE POGODBE KOT SITUACIJSKO VODENJE**

V prispevku bom opozoril na nekatere ugotovitve izvajalcev seminarjev, o katerih bi bilo vredno razmisliti v prihodnje, če želimo slediti ideji razvoja policije (verjetno tudi vojske) v moderni in postmodernejši družbi. Hočem poudariti pomen izbora ustreznega načina vodenja, ki bi ga policija in vojska

sprejeli za reprezentativnega. Morda je v vojski način vodenja jasneje definiran, saj gre v primerjavi s policijo za bolj hierarhično urejeno institucijo. Vendar ne glede na to menim, da spremembe življenja v postmodernem času od nas zahtevajo drugačen pogled na stil vodenja. Tudi v omenjenih organizacijah bomo morali začeti razmišljati tako, da bomo v odnosih z zaposlenimi v ospredje postavljali predvsem motivacijo namesto administrativnega izpolnjevanja formalno predpisanih obveznosti institucije do zaposlenega in nasprotno. Še posebej bi opozoril na komunikacijo nadrejenih s podrejenimi. Temeljiti bi morala na konstruktivni izmenjavi argumentov, torej na uporabi moči argumenta, in ne argumenta moči. Le tako lahko dvigujemo kredibilnost policije tudi navzven. Zavedati se namreč moramo, da drug drugemu predstavljamo model in vzor, kako se komunicira s tistimi, ki imajo nižji družbeni položaj kot mi. Če hočemo v javnost poslati odločnega, vpljudnega in profesionalnega policista, je treba poskrbeti predvsem za to, da ga še dodatno ne obremenimo s »posrednim stresom« – neprimernim odnosom vodij do njega. Šele takrat, ko bodo nadrejeni sposobni imeti neoporečen odnos do podrejenih, lahko neoporečnost in odločnost zahtevamo tudi od policista. Menim, da je v vojski zelo podobno. Ne glede na to, da je za vojsko kot institucijo značilna večja hierarhija, si vodja ne more več privoščiti samovoljnega in oblastniškega obnašanja.

### **Stili vodenja**

Prikazati želim različne vzorce situacijskega vodenja. Obe instituciji, policija in vojska, sta pred zelo odgovorno nalogo, saj morata izbrati splošni in optimalni način vodenja. Menim, da bi ustrezno izbran način gotovo posredno vplival tudi na doživljanje organizacijskega stresa podrejenih. Univerzalni način vodenja ne obstaja. Lahko pa bi zatrdili, da je učinkovit in uspešen način tisti, ki v konkretnih okoliščinah prispeva k večji storilnosti, zadovoljstvu in razvoju zaposlenih v enoti. Prispevek situacijskih načinov vodenja je torej v tem, da ponujajo razlago, kdaj bi bilo najprimerneje uporabljati določen stil vodenja (Bernik et al. 1999):

- avtokratično vodenje, pri katerem je vodja v povsem nadrejeni vlogi tistega, ki odloča o vsem (vodja poudarja statusno avtoriteto), je primerno, kadar se enota znajde v kritičnih okoliščinah, ko nekdo mora prevzeti pobudo in so pristojnosti zaposlenih jasno razmejene. Slabost je v tem, da zanemarja vlogo posameznika in njegovo osebno udejstvovanje;

- demokratično vodenje spodbuja in vključuje zaposlene v proces odločanja, zato je vloga vodje bolj v usklajevanju in organiziranju dejavnosti. Vodja uresničuje svojo vlogo s strokovnostjo in osebno karizmo, katere temelj pa je prav gotovo njegova izvedenska moč. Zaposleni razvijejo večji občutek pripadnosti, saj vidijo svojo vlogo tudi v ustvarjanju razpoloženja v enoti;
- liberalni stil dopušča delo brez krovnega vodje, vsakomur od zaposlenih je prepuščeno, da dela toliko, kolikor zna, zmore in hoče. Tak način vodenja, pri katerem vodja opravlja le najnujnejšo usklajevalno vlogo, je primeren v skupinah posameznikov, ki so visoko delovno motivirani in čutijo osebno odgovornost za uspeh delovne enote, sicer se tako vodenje spremeni v nered. Pri odločanju za primeren način vodenja, ki ga bo izbral neki vodja v danem položaju, so pomembni situacijski dejavniki.

### **Psihološke pogodbe**

Ob modelih vodenja bi poleg prilagodljivosti vodje pri izboru ustreznega vodenja glede na trenutni položaj delovne enote opozoril tudi na njegovo sposobnost, da pri zaposlenih doseže zadovoljivo število tistih, ki imajo z enoto, v kateri so zaposleni, sklenjeno identifikacijsko psihološko pogodbo. Poznamo tri vrste »pogodb«, in sicer neformalnih, ki jih uslužbenci miselno »podpišejo« s svojo delovno enoto in od katerih je odvisno, kako bo zaposleni opravljal svoje delo (Mihalič 2007):

- normativna oziroma prisilna psihološka pogodba – značilna je za tiste, ki so prepričani, da zaradi različnih razlogov nimajo druge možnosti za zaposlitev. Pomembno je dejstvo, da so prepričani v brezizhoden položaj, saj ga sami tako doživljajo, čeprav bi v resnici morda lahko dobili boljšo zaposlitev kje drugje. Zato so zvesti svojim neposredno nadrejenim, vendar le, dokler v tem vidijo varnost za ohranitev zaposlitve;
- kalkulatívna psihološka pogodba – za zaposlene s to pogodbo je značilno mnenje, da jim zaposlitev prinaša korist. Ne gre nujno samo za denar, pač pa za raznovrstne ugodnosti, ki jih prinaša zaposlitev in se posamezniku zdijo pomembne. Za ugodnosti so pripravljeni tekrovati s sodelavci, saj sta jim njihov razvoj in osebna korist zelo pomembna. Zato bodo v delovni enoti ostali, dokler se jim ne bo nekje drugje ponudila boljša priložnost;
- identifikacijska psihološka pogodba – zaposleni se identificira z delovno enoto in jo doživlja kot del sebe. Pogosto je pripravljen porabljeti dodatno energijo in čas za potrebe delovne enote, če je ta v težavnem položaju. Tega

ne doživlja kot odrekanje, pač pa kot izpolnjevanje tistega dela sebe, ki se identificira z vizijo delovne enote. Gre za zelo ambiciozne ljudi, ki doživljajo (ne)uspehe organizacije kot svoje.

Na prvi pogled bi morda lahko sklepali, da je najboljši zaposleni tisti, ki ima sklenjeno identifikacijsko pogodbo. Deloma je res tako, vendar če je vodja sposoben vse tri skupine zaposlenih »nagrajevati« in spodbujati na pravi način, bo s tem dosegel optimalni dosežek pri vsaki izmed njih. Dolgoročno bi morda lahko dosegel tudi približevanje zaposlenih s kalkulatивно in prisilno psihološko pogodbo k identifikacijski. »Kalkulativnim« bo poskušal omogočiti zadovoljevanje čim več koristi od zaposlitve, »identifikacijskim« možnosti soodločanja o nadaljnjem delu, »prisilnim« pa bo predstavil tiste vsebine zaposlitve, ki bodo potrdile njihove osebne interese in zmanjševale le zunanjo motiviranost z brezizhodnim položajem (če to sploh lahko imenujemo motiviranost). Policija in vojska sta tako svojevrstni organizaciji, da se ne moremo ustaviti le pri zgornji razlagi in se zadovoljiti z njo. Njuna posebnost je, da od svojih zaposlenih nujno potrebujeta pripadnost in zvestobo. Težavne razmere, nevarnost in stresnost poklicev so tisti dejavniki, zaradi katerih je nujno dovolj veliko število zaposlenih z identifikacijskimi psihološkimi pogodbami. Vendar sedanje razmere v obeh organizacijah, predvsem na področju medosebnih odnosov in vodenja, ne spodbujajo takšnega delovanja zaposlenih (zaposlovanje za določen čas tega gotovo ne omogoča, saj zmanjšuje že tako nizko motivacijo, kot jo imajo zaposleni s prisilno pogodbo). Menim, da nobena od obeh organizacij ne sme pristajati le na kalkulatивно in prisilno razmišljanje vodij in zaposlenih, ki ga spodbuja predvsem avtokratski način vodenja. Treba je sprejeti in vpeljati način vodenja, ki bo obsegal tako elemente avtokratično-hierarhičnega kot identifikacijsko-motivacijskega vodenja, kar bo zmanjšalo učinek dodatnega stresa med zaposlenimi.

Težava je tudi, da v policiji nimamo izoblikovanih vrednostnih meril, s katerimi bi lahko ugotavljali socialno (komunikacijsko in odnosno) kompetentnost vodje. Zaradi tega je tudi onemogočena konstruktivna kritičnost oziroma kakovostna ocena, da posameznik, ki želi postati vodja ali morda to delo že opravlja, morda sploh ni primeren za opravljanje tako pomembne naloge. V institucijah javnega sektorja celo ugotavljamo, da se neuspešni vodja premesti v drugo enoto ali na drug vodstveni položaj, kar pomeni, da kljub vsemu še vedno opravlja vodstvene naloge.



V letih 2004–2006 smo izvedli usposabljanje poveljnikov policijskih postaj s področja obvladovanja stresa kot drugi modul programa Vodenje (prvi modul je Komunikacija in obvladovanje konfliktov, tretji pa Vodenje in poveljevanje). Ob koncu seminarja so poveljniki menili, da je že zadnji čas (tudi po vzoru policij držav EU), da se področje obvladovanja stresa v policiji uredi sistematično. To bi lahko dosegli z zaposlovanjem strokovnjakov (psihologov, psihoterapevtov) v posameznih policijskih upravah. Ti bi po eni strani skrbeli za preprečevanje stresa (z izobraževanjem, razvijanjem socialnih in osebnostnih kompetenc policistov), na drugi pa bi s psihoterapevtskim ali morda supervizijskim delom omogočili policistom v stiski čimprejšnje poravnavanje s stresom. To bi prihranilo marsikatero osebno tragedijo in tudi dvignilo učinkovitost policijskega dela. Poveljniki namreč poudarjajo, da tej nalogi sami kot vodje niso kos.

## **SKLEP**

Potrebovali bi neodvisno raziskavo o stresu – kaj je resnično stresno za zaposlene v policiji. Tako bi imeli orodje, s katerim bi lahko še podkrepili izvajanje naših seminarjev – predvsem in tudi v vodstvenem delu policije, ki lahko glede na svoj položaj pomembno vpliva na reševanje bistvenih sistemskih problemov v instituciji, kot je policija ali vojska. Zavedati se moramo, da so lažne bolniške in »uporniško« delovanje zaposlenih odzivi na sedanje razmere. Takšne razmere so v primerjavi z izobraževanjem vseh zaposlenih v policiji na področju stresa, komunikacije, obvladovanja konfliktov in timskega dela prav gotovo tudi ekonomsko neugodne. Udeležba na izobraževalnih seminarjih in posledično konstruktivne spremembe na delovnem področju posameznih enot namreč povečujejo občutek pripadnosti, soodgovornosti in solidarnosti, ki se v zadnjih letih žal zmanjšuje, vendar organizaciji, kot sta policija in vojska, zaradi narave svojega dela tega ne bi smeli dopustiti.

## **LITERATURA**

- Bernik, I. et al., (1999): Sodobne oblike in pristopi pri organiziranju podjetij in drugih organizacij. Kranj: Moderna organizacija.*  
*Mihalič, R., (2007): Uporabimo psihološko pogodbo zaposlenih. Škofja Loka: Mihalič in Partner d. n. o.*  
*Sulsky, Lorne, (2005): Work stress. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.*



# NA CILJNO SKUPINO USMERJENA PREVENTIVNA DEJAVNOST IN OBRAVNAVA POSTTRAUMATSKE STRESNE MOTNJE V NEMŠKI ZVEZNI ARMADI

## TARGET GROUP ORIENTED PREVENTION AND TREATMENT OF POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER IN THE GERMAN FEDERAL ARMY

### POVZETEK

*Polkovnik Ludwig Uhlmann, diplomirani psiholog in načelnik psihološke službe nemških oboroženih sil, je na Natovem seminarju, ki je potekal novembra 2007 na poveljstvu Nata v Bruslju in ga je organizirala delovna skupina za obrambno reformo in kooperacijo NRC, predstavil koncept upravljanja psihološkega stresa. V nemški vojski po tem konceptu obvladujejo stres že od decembra 2004. Gre za funkcionalni koncept, ki določa naloge in odgovornosti, predvsem zdravstvene in psihološke službe ter drugih služb nemških oboroženih sil. Glavni cilj koncepta sta preventivna dejavnost ter zagotavljanje učinkovite podpore vojaškemu osebju in njegovim družinskim članom v skrajnih stresnih okoliščinah.*

### KLJUČNE BESEDE

*Nemška zvezna armada, psihološki stres, koncept.*

<sup>1</sup> Slovenska vojska, Center za doktrino in razvoj.

**A B S T R A C T**

*Colonel Ludwig Uhlmann, a psychologist and Chief of the German Armed Forces Psychological Service, introduced the concept of psychological stress management at the NATO seminar held in November 2007 in the NATO Headquarters in Brussels, which was organized by the NRC Working Group on Defence Reform and Cooperation. The German Armed Forces have used this concept of coping with stress since December 2004. It is a functional concept, defining the tasks and responsibilities of mostly medical, psychological and other services of the German Armed Forces. The main objective of this concept is to prevent and provide effective support for military staff and their family members in extreme stress conditions.*

**K E Y W O R D S**

*German Armed Forces, psychological stress, concept.*

**UVOD**

Posvet je organiziral Svet Nato-Rusija z namenom izmenjati poglede na morebitne vplive posttravmatskih stresnih odzivov na vedenje in zdravje vojaških oseb. Namenjen je bil strokovnim delavcem z izkušnjami na tem delovnem področju. Rezultate svojih raziskovalnih dejavnosti so pripravili predstavniki osmih vojsk, in sicer belgijske, nizozemske, madžarske, estonske, ameriške, nemške in slovaške. Načelnik vojaške psihološke službe nemške zvezne armade je predstavil eno izmed novosti, ki so jo v njihovi službi uvedli po sprejetju koncepta za obvladovanje stresa. Gre za intervencije, ki so usmerjene na ciljno skupino in v tem smislu zagotavljajo ekonomično izrabo razpoložljivih virov. Njegov prispevek predstavljamo v nadaljevanju.

**KONCEPT OBVLADOVANJA PSIHOLOŠKEGA STRESA V NEMŠKI ZVEZNI ARMADI**

Na ciljno skupino usmerjeni programi intervencij (Uhlmann 2007) slonijo na programih za preventivo PTSM<sup>2</sup> z zgodnjim odkrivanjem rizičnih faktorjev.

<sup>2</sup> Posttravmatske stresne motnje.

Presejalni instrument z imenom indikator tveganja Cologne (v nadaljevanju KRI<sup>3</sup>) je bil razvit prav s tem namenom. Razvili so ga v Inštitutu za klinično psihologijo in psihoterapijo na univerzi Cologne. Profesionalnim svetovalcem omogoča kar najhitrejšo oceno oziroma napoved tveganja za razvoj PTSM pri vseh, ki so bili izpostavljeni travmatskem dogodku. Indeks tveganja (Bering 2004, VII.1/B-C) se dobi s preiskavo dvanajstih področij. To so tip grožnje, življenjska ogroženost, resnost ranitve, subjektivno doživljanje ogroženosti, psihološka disociacija<sup>4</sup> med travmatskim dogodkom, predhodna in sočasna izpostavljenost travmatskim dogodkom, trajanje in resnost travmatske situacije, negativne izkušnje z uradnimi predstavniki, prijatelji ali družinskimi člani, odnos do povzročitelja travmatskega dogodka, nezaposlenost, šolska izobrazba. Strokovnjak mora oceniti še stopnjo stresa za vsako posamezno področje. Ta funkcionalni koncept opredeljuje naloge in odgovornosti tako zdravstvene kot psihološke službe nemških oboroženih sil, ko gre za upravljanje skrajnega psihološkega stresa vojaškega osebja vseh rodov in služb ter njihovih družinskih članov. Glavni cilj tega koncepta sta uresničitev učinkovitih preventivnih dejavnosti in zagotovitev strokovne podpore vojaškemu osebju ter njihovim družinskimi članom.

Za vojaške osebe je upravljanje stresa del vsakdanjega življenja. Soočanje s stresom lahko odpre posameznikom različne možnosti za preizkušanje meja vzdržljivosti, lahko vadijo obvladovanje dalj trajajočega stresa, ki ga izzove izpostavljenost tveganju. Soočajo se z razočaranji, različnimi deprivacijami<sup>5</sup>, porazi in bolečinami. V vseh teh položajih vadijo in preizkušajo svoje sposobnosti obvladovanja. Poskusi obvladovanja stresa so aktivni in pasivni. Vključujejo tako vztrajanje v stresni situaciji kot sprejemanje posledic, priznavanje poraza, potlačitev čustvenih reakcij, upiranje pritiskom, vdajo ali izogibanje s »pravilnim umikom« ali »brezglavo naglico«. V večini primerov ljudje lahko izbiramo med večjim številom različnih odgovornih možnosti. Posamezniki, ki so čustveno blokirani ali osebno nagnjeni k neprimernim odgovorom, imajo že na začetku manjšo izbiro tehnik soočanja. Tu se lahko vključi strokovna psihosocialna podpora. V okviru celostne skrbi zagotavlja nemška vojska svojim pripadnikom množico podpornih uslug, številne so posredno povezane s kritičnimi dogodki in pomočjo za obvladovanje psihološkega stresa:

<sup>3</sup> Cologne Risk Indeks = KRI.

<sup>4</sup> Pri disociativni motnji gre za delen ali popoln razpad osebnostne strukture, ki se kaže v motnji zavesti, prizadetem spominu za dogodke in motenem občutku identitete.

<sup>5</sup> Pomanjkanje spanja, počitka, hrane itn.

- psihološka podpora med vsakdanjimi nalogami doma in med napotitvijo;
- psihološka prva pomoč, ki vključuje samopomoč, pomoč sovojaka in neposredno nadrejenih;
- psihološke krizne intervencije;
- psihosocialna podpora, ki jo zagotavljajo strokovnjaki za duševno zdravje znotraj psihosocialnih mrež – vojaški enotovni zdravnik, psiholog, socialni delavec in duhovnik;
- rekreacijski programi, ki potekajo v bližini mesta napotitve, in preventivni programi, ki se izvajajo ob posebnih priložnostih;
- diagnosticiranje in zdravljenje, v katerem sodeluje več zdravstvenih specialistov (zdravnikov, psihiatrov in kliničnih psihologov) ter psihoterapevtov v bolnišnici nemške zvezne vojske.

Ukrepi prve psihološke pomoči in stabilizacije (Bering 2004, VI.1/A-B-C) vključujejo odstranitev prizadetih posameznikov s kraja travmatskega dogodka in njihovo zaščito pred vsemi dražljaji, ki so z dogodkom lahko povezani. S temi ukrepi se obnavlja občutek za »normalno«, zadovoljujejo se bazične potrebe (hrana, tekočina, počitek itn.) in zagotavljajo dodatni praktični ukrepi (menjava obleke, dostop do telefonskih linij). Pomembni ukrepi so tudi pomoč pri vzpostavljanju stika s člani ožje socialne mreže (sovojaki, sorodniki in drugimi).

Psihološko izobraževanje je element nadaljnje stabilizacije in je mešanica treninga ter svetovanja. Uporablja se za učenje posameznikov o razvoju in posledicah duševne travme, ki so ji bili izpostavljeni. Pomaga jim razumeti, da je njihovo vedenje oziroma doživljanje normalen odziv na nenormalne razmere in okoliščine.

Napotke za samopomoč dobijo posamezniki, ki so bili izpostavljeni travmatskemu dogodku, da jim pomagajo pri odmiku od dogodka in samopomiritvi. Omogočajo jim pridobiti samonadzor in zmanjšati vsiljive misli ter različne oblike spominov na dogodek.

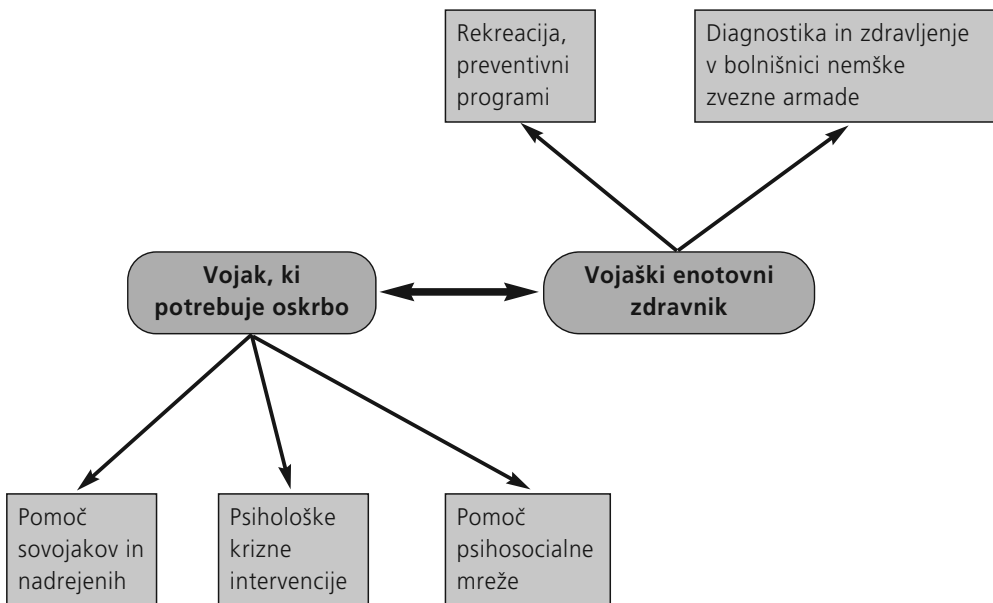
Ocena tveganja in diagnostično sledenje s KRI se uporabljata za razlikovanje med skupino posameznikov, ki si bodo opomogli sami, prehodno skupino in skupino visoko rizičnih posameznikov.

Psihološka skrb (Uhlmann 2007) je namenjena tisti skupini posameznikov, ki so na sredini med visoko in manj rizičnimi posamezniki in za katere se ne ve natančno, v kakšno smer bo šel razvoj njihovega odziva (ali bo izzvenel ali se bo

razvila motnja). Če se pojavi še dodaten stres, je velika verjetnost, da bodo posamezniki razvili motnjo, ki jo bo treba zdraviti. Ta psihološka skrb je lahko v obliki pogovora (po telefonu ali osebno) ali priprave rekreacijskih oziroma preventivnih programov podpore.

Psihološki debriefing<sup>6</sup> (Bering 2004, VI.1/A-B-C) ima namen zaščititi žrtve, reševalce ali preživele pred razvojem travmatske motnje. To je interventni program, sestavljen iz petih korakov, ki so: stabilizacija položaja, priznavanje krize, normalizacija simptomov, spodbujanje učinkovitih tehnik soočanja, obnavljanje neprizadetih funkcij ali neposredno zagotavljanje pomoči.

Psihoterapije so deležni posamezniki v visoko rizični skupini (Uhlmann 2007), izvajajo pa jo specialisti, psihoterapevti za akutno travmo. Zgolj z nekaj seansami se lahko izognemo kronificiranemu razvoju motnje.



Slika 1: Mreža pomoči v nemški zvezni vojski (Uhlmann 2007)

Eden najpomembnejših ciljev, ne le psihološke, temveč vseh služb, ki skrbijo za obvladovanje psihološkega stresa, je, da so človeški in materialni viri, ki so na voljo, učinkovito in gospodarno izrabljeni. Nadzorno in usklajevalno vlogo prevzema enotovni vojaški zdravnik.

<sup>6</sup> Debriefing je kratek usmerjen pogovor po izpostavljenosti travmatskemu dogodku.

## Stres proti moči

Glavni cilj psihološke podpore v fazi šoka, ki sledi kritičnemu dogodku, je zagotoviti psihološko stabilnost za vse vključene posameznike in identificirati visoko rizične pripadnike, za katere je velika verjetnost, da bodo v nadaljevanju razvili PTSM. Primarne ukrepe sproži vojaški enotovni zdravnik.

Večina ljudi, ki so bili izpostavljeni travmatskemu dogodku, razvije akutno stresno reakcijo (stiska, šok, obup, anksioznost<sup>7</sup>, socialni umik, flashbacki<sup>8</sup> itn.)

Te stresne reakcije same po sebi ne dovoljujejo napovedi, da se bo iz njih zagotovo razvila motnja doživljanja ali vedenja, ki bi jo bilo treba zdraviti. V večini primerov se bodo te stresne reakcije v nekaj naslednjih dneh umirile.

Dobro pa je, da poznamo rizične faktorje, ki napovedujejo večjo verjetnost za to, da se bo iz odziva razvila prava motnja. Najbolje je, če jih poznamo že pred dogodkom, lahko pa jih ugotavljamo takoj po njem, s čimer omogočimo tudi zgodnjo oceno tveganja kronifikacije<sup>9</sup>.

Poznavanje rizičnih faktorjev vključuje značilnosti travmatske situacije in biografske pomanjkljivosti, predhodne izkušnje z izpostavljenostjo travmatskemu dogodku ter odzive v tem položaju. Vse to zvišuje možnost tveganja kronifikacije posledic.

Ko je opravljeno presejalno testiranje s KRI in so identificirane različne skupine, se lahko začnejo nadaljnji intervencijski ukrepi.

## Na ciljno skupino usmerjena intervencija

Ukrepi podpore in odgovor na krizne dogodke morajo biti prilagojeni posebnostim skupine. Nekaj, kar lahko zelo pomaga večini oseb, prizadetih v dogodku, lahko vodi v retravmatizacijo in je zato škodljivo za manjši delež posameznikov. To so t. i. visoko rizični posamezniki. Klinična praksa je pokazala, da se moramo v skupini tako prizadetih posameznikov pogovoru o stresnem dogodku kot delu procesa debriefinga<sup>10</sup> sprva izogibati, podpora pa mora biti omejena zgolj na psihološko usposabljanje in ukrepe čustvene stabilizacije.

Prva psihološka pomoč, psihološka krizna intervencija, psihosocialna podpora, diagnostika in obravnavna morajo biti torej usmerjene na ciljno skupino. V

<sup>7</sup> Tesnoba je neprijetno čustveno stanje živčne napetosti. Od strahu se razlikuje po tem, da je strah reakcija na znano nevarnost in grožnjo, pri tesnobi pa gre za to, da ni jasnega in znanega objekta, ki je to čustveno stanje sprožil.

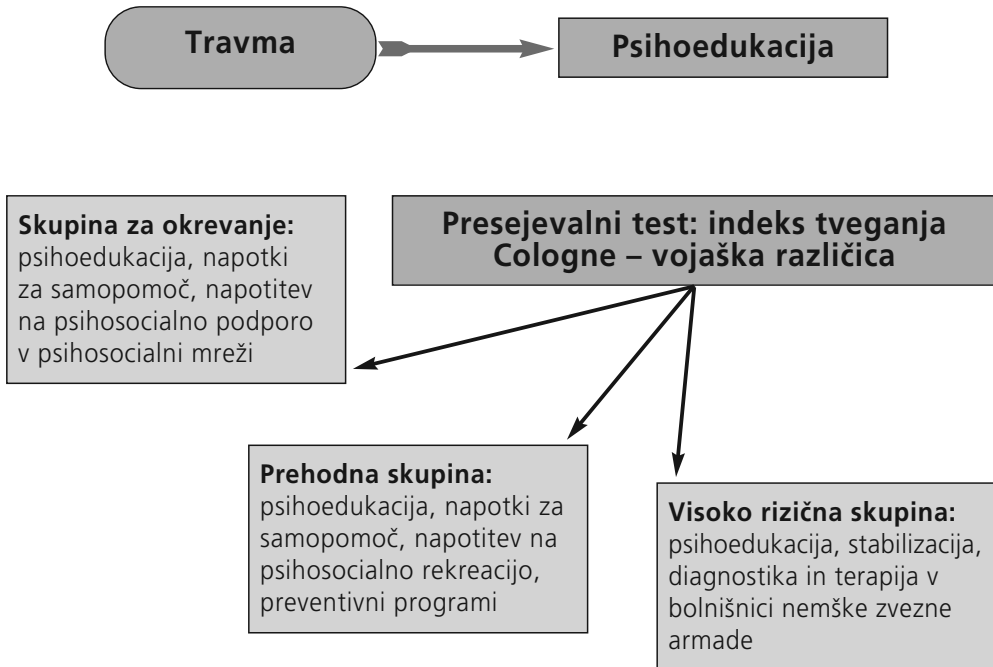
<sup>8</sup> Živo podoživljanje slik travmatskega dogodka.

<sup>9</sup> Kronifikacija je razvitej dalj trajajoče motnje, za njeno obvladanje je nujno zdravljenje.

<sup>10</sup> Kratkoga strukturiranega pogovora o stresnem dogodku.



doseganju tega cilja je tako najprej treba zagotoviti zgodnjo identifikacijo visoko rizične skupine posameznikov in jim v nadaljevanju omogočiti podporne ukrepe, ki jih tej skupini lahko zagotavljajo le visoko strokovni zdravstveni specialisti in psihoterapevti v bolnišnici nemške zvezne armade.



Slika 2: Na ciljno skupino usmerjena preventivna dejavnost (Uhlmann 2007)

### **Psihosocialna mreža**

Vsestransko podporo pripadnikom nemške zvezne armade in njihovim družinskim članom, ki potrebujejo pomoč, ker so bili izpostavljeni nekaterim zelo rizičnim ravnam psihološkega ali socialnega stresa tako doma kot pri opravljanju nalog v tujini, dajejo enotovni zdravniki in psihologi, vojaški duhovniki in socialni delavci, ki sodelujejo v psihosocialni mreži.

### **Rekreativni in preventivni program ter diagnostika in terapija v bolnišnici nemške zvezne armade**

Za zaščito pred PTSM, ki je lahko posledica izpostavljenosti visoko stresnim situacijam, je vojake priporočljivo poslati na kratkotrajne rekreacijske

programe, ki se izvajajo blizu mesta napotitve. Načrtno okrevanje je namenjeno obnavljanju operativnih sposobnosti in navadno traja en teden. Deležni so jih posamezniki iz tako imenovane prehodne skupine glede na rizičnost. Tu ima jo nekaj dni možnost, da okrevajo pod nadzorom psihologov in socialnih delavcev.

Tisti posamezniki, ki prav tako pripadajo srednji rizični skupini in so bili hkrati izpostavljeni visoko stresnim dogodkom v povezavi z operacijami nemške zvezne vojske v tujini, pa so napoteni v zdraviliške ustanove v Zvezni republiki Nemčiji, kjer sodelujejo v preventivnih programih, kar spodbuja njihov proces zdravljenja. Preventivna zdravstvena skrb za načrtno okrevanje navadno traja tri tedne.

Psihoterapevtsko obravnavo vojakov, pri katerih je bila v diagnostičnem postopku ugotovljena ena od duševnih motenj, zagotavljajo psihiatri, klinični psihologi in psihoterapevti, ki tako v bolnišnični kot zunajbolnišnični obliki v bolnišnici nemške zvezne vojske opravljajo tudi posebno psihotravmatsko obravnavo.

## RAZPRAVA IN SKLEP

Različne vojske prihajajo do enakih ugotovitev, in sicer da je nadzor stresa bistveni element, ki loči zmagovalca od poraženca. Tako kot ugotavlja tudi polkovnik Uhlmann (2007), je vojaško okolje tisto, ki svojim zaposlenim, pripadnikom različnih vojsk, nenehno omogoča trening različnih oblik nadzora vsakdanjega in bojnega ter operativnega stresa. Seličeva (2008) potrjuje Uhlmannove ugotovitve. A tu, pri ugotavljanju stanja, se intervencije seveda ne bi smele končati.

Upravljanje stresa, ki ga lahko zagotavlja psihološka dejavnost v Slovenski vojski, bi se vsekakor lahko delilo na strokovno psihološko pomoč vsem zaposlenim in njihovim družinskim članom med mirnodobnim opravljanjem nalog v vojašnicah in vadiščih Slovenske vojske doma ter na pomoč v operacijah v tujini in v kriznih razmerah. Ko govorimo o strokovni pomoči pri mirnodobnem opravljanju nalog doma, imamo v mislih psihoterapijo in psihološko svetovanje pripadnikom ter njihovim družinskim članom, ko se znajdejo v položaju, ki jih čustveno obremenjuje in zaradi katerega so delovno manj učinkoviti.

Vsi pripadniki Slovenske vojske bi lahko bili deležni tudi preventivnih programov za obvladovanje psihičnih obremenitev, in sicer v obliki

usposabljanja in izobraževanja (preventivni ukrepi za preprečevanje samomorov, upravljanje stresa, usposabljanje poveljujočih za delo z ljudmi itn.). Preventivna dejavnost so tudi nasveti poveljnikom enot (FM 4-02.51, 5–2) ob nesrečah, samomorih, težavah z delovno učinkovitostjo, povečanju števila disciplinskih prekrškov ipd.

Strokovna psihološka pomoč pred napotitvijo že poteka, in sicer v obliki psiholoških priprav. Med izvajanjem službe v tujini pa bi v vseh enotah lahko potekala redna spremljava stanja. To bi bile naloge enotovnega psihologa, pridodanega psihologa ali ob pozivu poveljujočega v enoti »kriznega« psihologa, ki bi na podlagi ocenjenega stanja (instrumenti so delno že na voljo, a bi jih bilo treba prilagoditi) pripravil predloge za izboljšanje učinkovitosti posameznika ali enote.

Predlagani postopki psihološke podpore v krizni situaciji so standardni (FM 4-02.51, 2006, 6–1). Vsebujejo oceno stanja prizadetosti, v težave usmerjeno posvetovanje za pomoč pri rekonstrukciji enote, psihološki debriefing, napotke za samopomoč, pomoč sovojaku ali podrejenemu ter psihološko stabilizacijo posameznikov z resnimi vedenjskimi in/ali zdravstvenimi težavami. Po nemškem vzoru (Uhlmann 2007) bi lahko razvili rekreacijske programe, ki bi vsebovali intenzivne programe delovne terapije, fizičnih aktivnosti in psihološkega svetovanja. Pripravil in izvajal bi jih psiholog, udeležili pa bi se jih pripadniki, ki bi potrebovali več oskrbe kot zgolj napotke za samopomoč, a bi hkrati ne bili tako prizadeti, da bi jih bilo treba umakniti s kraja dogodka. Celotne klinične psihološke diagnostike in zdravljenja s psihoterapijo bi bili deležni težje prizadeti posamezniki, ki bi jih umaknili domov in bi bili deležni ambulantnega (v vojaški ali civilni zdravstveni ustanovi) ali bolnišničnega zdravljenja.

Strokovna psihološka pomoč ob nesrečah in drugih pojavih v vojski se ne razlikuje bistveno od intervencij v travmatski situaciji. Enaki ostajajo preventivni izobraževalni programi, ki morebitne žrtve oziroma reševalce usposablja za obvladovanje travmatskega doživljanja, kratki usmerjeni psihološki individualni ali skupinski pogovori (debriefingi) in kratke usmerjene psihoterapije. Nova je le pomoč pri gradnji podpornega sistema za žrtve in reševalce, ki vključuje zagotavljanje osnovnih življenjskih razmer, razvijanje podpornega sistema, pomoč pri pridobivanju nadzora nad okoljem, iskanju smisla in občutka samozaupanja ter učinkovitosti.

Seveda priprava konceptov, pravilnikov, navodil in standardnih postopkov

nikakor ne zagotavlja učinkovite izvedbe. Ta je odvisna predvsem od dobro usposobljenih in učinkovito vodenih strokovnjakov, najbolje specialistov za posamezna področja, ki znajo, želijo in smejo izvajati naloge na svojem delovnem področju.

## LITERATURA

*Bering, Fisher in drugi, (2004): Koncept obvladovanja psihološkega stresa v nemški zvezni armadi, Berlin: Nemška zvezna armada.*

*Polona Selič, (2008): Študij vedenja, odzivov in počutja pripadnikov SV v mirnodobnih okvirih in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja, Poljče: Seminar o stresu v Slovenski vojski.*

*Ludwig Uhlmann, (2007): Psihološka adaptacija vojaških oseb po bojnem stresu, Bruselj: Seminar o psihološki adaptaciji vojaških oseb po izpostavljenosti bojni situaciji.*

*Army Leadership; Field Manual 22-51, (1994). Washington DC: Department of the Army.*  
*Army Leadership; Field Manual 4-02.51, (2006). Washington DC: Department of the Army.*

# MEHANIZMI URAVNAVANJA STRESA V SLOVENSKI VOJSKI

## CONTROL MECHANISMS AND STRESS REGULATION IN THE SLOVENIAN ARMED FORCES

### POVZETEK

*Članek obravnava nadzorne mehanizme in uravnavanje stresa v Slovenski vojski. V članku so nanizana nekatera splošna vedenja o stresu, kot so definicije, dejavniki in znaki stresa, ki jih osvetljujemo z vidika pripadnika Slovenske vojske. V nadaljevanju so opisani možni pristopi k obravnavi tega vprašanja, in sicer z vidika organizacije in posameznika. Navedeni so nekateri akti, ki opredeljujejo ukrepe in dejavnosti, namenjene preprečevanju in obravnavi stresa, ter predstavljene nekatere strategije za nadzor stresa, ki jih uporabljajo pripadniki SV na osebni ravni.*

### KLJUČNE BESEDE

*Stres, stres v SV, organizacija in stres, nadzor stresa.*

### ABSTRACT

*This article deals with control mechanisms and stress management in the Slovenian Armed Forces (SAF). It presents some general findings on stress, such as definitions, stress factors and signs, explained from a SAF member's perspective. The article continues with descriptions of possible approaches regarding the treatment of this issue, that is from the organization's and the individual's perspective. Some basic laws defining the measures and activities*

<sup>1</sup> Poveljstvo sil Slovenske vojske.

*aimed at stress prevention and management are listed and some strategies for stress control, used by the SAF members on a personal level, are presented.*

## **K E Y W O R D S**

*Stress, stress in SAF, organization and stress, stress control.*

## **O STRESU NA SPLOŠNO**

Stres, čeprav o njem pogosto govorimo kot o pojavu sodobnega časa, o katerem se v zadnjih desetletjih še posebej veliko govori, je vse prej kot »novodobni izum« in je vsaj tako star, kot je človeštvo. Odzivi, ki jih danes doživljamo v nemogočem prometnem zamašku, ko že zamujamo v službo ali ko se postavimo po robu nadrejenemu, za katerega smo stodontno prepričani, da nas ne prenese, so v bistvu še vedno precej podobni tistim, s katerimi se je pred tisočletji srečeval jamski človek, ko se je znašel iz oči v oči z mamutom ali kakšnim prednikom medveda. Njegovo telo, tako kot naše, je zbiralo poslednje zaloge energije in se pripravljalo, da se sooči z grožnjo ter se reši – z bojem ali begom (Cohen 2001).

In ne glede na to, kako vztrajno pojmu stres poskušamo pripisati negativno konotacijo, stres v bistvu predstavlja obrambni mehanizem, ki posamezniku omogoča prilagajanje zahtevam v okolju. Kot tak je stres nujen za preživetje, pomemben za rast in razvoj človeka, omogoča pa nam tudi doseganje vrhunskih rezultatov ter delovanje v skrajnih razmerah.

Vendar pa nas lahko stres v razmerah, ko naš organizem predolgo deluje pod »prevelikim številom obratov« in je v »rdečem polju« še dolgo potem, ko je nevarnost že minila, izčrpa tako fizično kot duševno.

Da bi se lahko obvarovali pred uničujočimi dolgoročnimi vplivi stresa – saj telo ni avto, ki bi ga odpeljali k mehaniku in neuporabne dele preprosto zamenjali z novimi, boljšimi – je pomembno, da se seznanimo s temeljnimi dejstvi o stresu, se naučimo pravočasno prepoznavati znake preobremenjenosti pri sebi in bližnjih ter poiskati ustrezno obliko pomoči. Kajti stres je mogoče vsaj deloma obvladovati.

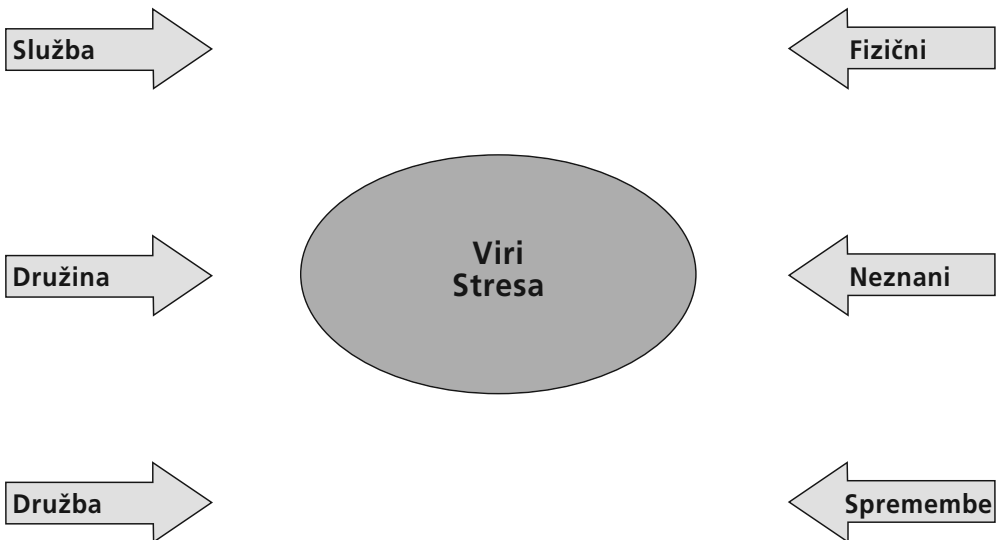
## Definicije stresa

Ko govorimo o definiciji stresa, ne moremo mimo tega, da je vsaj toliko različnih definicij stresa, kolikor je avtorjev, ki se s tem pojavom ukvarjajo. Nekateri se ob tem osredinjajo predvsem na dražljaj, ki sproži nek odziv in potrebo po prilagoditvi, drugi v ospredje postavljajo reakcijo samo (stres kot telesna in/ali psihična preobremenitev organizma) ali pa se definicija osredotoča na proces, ki poteka med enim in drugim. Večina definicij tako vključuje dva temeljna pojma, dražljaj, ki stres sproža, ter odziv, s katerim telo na dani dražljaj odgovori. Gre torej za sklop odzivov organizma na delovanje stresorjev.

## Viri stresa

Glede na to, da stres lahko razumemo kot odziv organizma na delovanje dražljajev, lahko kot vir stresa pojmujeemo skoraj katero koli spremembo ali situacijo, ki od nas zahteva prilagajanje na nove razmere. Dražljajev pri tem ne omejujemo le na zunanje (okolje) ali notranje (organizem), saj stres lahko povzročajo tako eni kot drugi.

Slika 1 prikazuje mogoče vire stresa, ki jih bolj ali manj pozna vsak posameznik in so nekaj povsem običajnega tudi med pripadniki oboroženih sil.



Slika 1: Običajni viri stresa

Stres v službi vključuje vse večje ali manjše težave, s katerimi se posameznik srečuje pri opravljanju svojega dela in so povezane tako z naravo dela, ki ga opravlja, kot tudi z medosebnimi odnosi, ki vladajo v organizaciji oziroma znotraj enote v vojski. Lahko gre za nerealne zahteve ali previsoka pričakovanja, ki so postavljena pred posameznika, nejasnost ali konfliktnost vlog, neustrezno določanje nalog, pristojnosti in odgovornosti, težave v medosebnih odnosih. V primerjavi z večino drugih organizacij so lahko pripadniki vojske zaradi službenih potreb izpostavljeni nekaterim posebnim situacijam, kot so na primer opravljanje nalog tudi v skrajnih vremenskih razmerah, daljša odsotnost in ločitev od družine ter pogoste spremembe in premestitve, ki od pripadnikov zahtevajo nenehno prilagajanje novemu okolju. Nenezadnje predstavlja vir stresa tudi pozornost javnosti, saj množična občila večinoma prikazujejo izrazito negativne vsebine, posameznik pa se le težko identificira z organizacijo, ki je v javnosti nenehno izpostavljena v negativnem smislu.

Tako kot služba lahko tudi družina – čeprav naj bi bila predvsem zatočišče in varen pristan – že sama po sebi predstavlja vir stresa. Govorimo o povsem običajnih težavah, s katerimi se srečujemo vsak dan (usklajevanje urnikov in obveznosti družinskih članov, bolezn, premalo skupnega prostega časa), pa tudi o sporih in slabih odnosih. Težave v družini so (tudi med pripadniki SV) pogosto povezane tudi s službo, ko na primer neredni urniki ne omogočajo strukturiranja skupnega prostega časa ter ustrezne delitve obveznosti ali je delo v zelo oddaljenih krajih in so odsotnosti daljše (Cohen 2001).

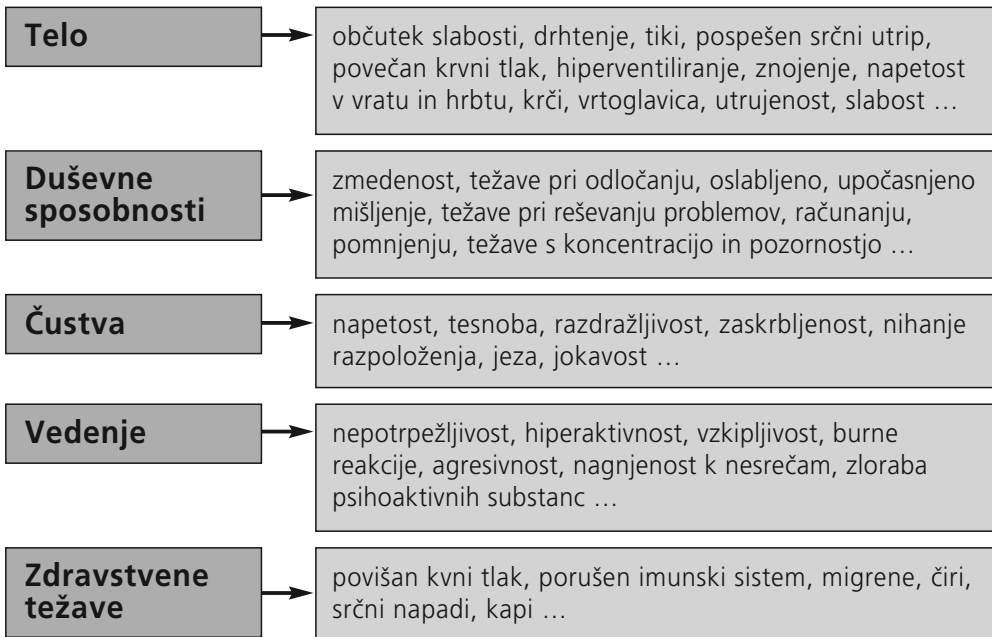
Ko govorimo o družbi kot viru stresa, imamo v mislih širše družbeno okolje in težnje, ki pred posameznika z organizacijo sistemov ter napisanimi ali nenapisanimi pravili postavljajo zahteve in pričakovanja, pri čemer imajo pomembno vlogo pri oblikovanju javnega mnenja in ustvarjanja novih teženj tudi že omenjena množična občila.

Fizični viri stresa se nanašajo na povsem zunanje dražljaje, kot so skrajne vremenske ali klimatske razmere (mrz, vročina, sneg, dež, neurje itn.), ali na primer na opravljanje dela v drugih neugodnih okoliščinah (slaba vidljivost, hrup, nočno delo, delo pod zemljo, na višini). Mnogim teh dražljajev so, še posebej med sodelovanjem v operacijah kriznega odzivanja, izpostavljeni tudi pripadniki SV. Kot zadnji dve skupini virov stresa naj omenimo še spremembe, ki bi jih lahko uvrstili tudi v katero koli navedenih kategorij, in pa neznane vire. Gre za zahteve, postavljene pred posameznika, ki jih ne moremo uvrstiti v katero izmed posebej omenjenih skupin.



### Znaki stresa

Znaki stresa se lahko pojavijo na katerem koli temeljnem področju človekovega delovanja – lahko se pojavijo kot čustvene, fizične, vedenjske, duševne ali pa zdravstvene težave, ki v vsakem primeru zahtevajo našo pozornost in ustrezno obravnavo (Cohen 2001). Slika 2 prikazuje najbolj običajne težave, ki jih povzroča stres na posameznih področjih človekovega delovanja (DHTS 1994).

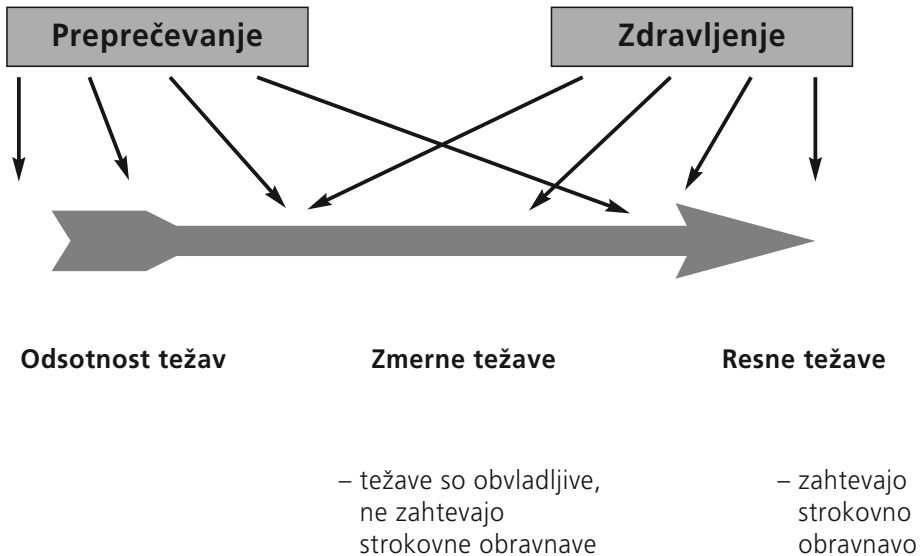


Slika 2: Znaki stresa na različnih področjih posameznikovega delovanja

### Stres kot kontinuum

Kot že rečeno, je stres mogoče definirati ter opisati na tisoč in en način, izbrana definicija in načelo razumevanja stresa pa vplivata tudi na naš pristop k obravnavi težav, ki jih stres povzroča.

Slika 3 prikazuje stres kot kontinuum. Na njegovem namišljenem koncu se na eni strani pojavljajo blage oblike stresa oziroma njegova popolna odsotnost, na drugi strani pa težave, ki zahtevajo povsem strokovno obravnavo. Med eno in drugo skrajnostjo so bolj ali manj izrazite težave, ki pa jih je mogoče razmeroma zadovoljivo sproti odpravljati.



Slika 3: Stres kot kontinuum

Pri tem predpostavljamo, da posameznik ni ves čas na istem, natančno določenem mestu, temveč je točka na kontinuumu, na kateri je, pogojena s trenutno situacijo in okoliščinami. Prav tako v tem primeru ne ločujemo kroničnih stanj in akumulacije stresa od posameznih izrazitih duševnih travm. Govorimo le o težavah, ki so obvladljive, takšnih, ki so obvladljive z manjšimi posegi, ter takšnih, ki so tako izrazite oziroma trajne, da zahtevajo strokovno obravnavo, ne glede na to, ali gre za posledice travme ali kroničnih stanj (Combat Stress Actions Office 2007).

Na istem kontinuumu tako lahko predstavimo tudi mogoče oblike uravnavanja in obvladovanja stresa, pri čemer sta izpostavljeni dve osnovni dejavnosti: preprečevanje, ki ustreza »zelenemu polju« oziroma stanju brez posebnih težav, ter zdravljenje, ki je usmerjeno predvsem na »rdeče polje« oziroma težave, ki zahtevajo strokovno obravnavo. Seveda pa lahko tako eno kot drugo izvajamo na kateri koli točki kontinuumu.

### Pripadniki SV kot rizična populacija

Doslej smo o stresu spregovorili precej na splošno, navedli nekatera dejstva oziroma razmišljanja, ki so bolj ali manj skupna in znana vsakemu posamezniku,

ne glede na stan, starost, status ali delo, ki ga opravlja. Vendar pa iz narave dela in življenja vojaka izhajajo nekatere okoliščine, zaradi katerih lahko razumemo pripadnike SV kot rizično populacijo, torej posebej dojemljivo za težave, ki so posledica stresa.

Pri tem je treba omeniti, da tveganje za razvoj težav, ki ga imamo v mislih, načeloma ne izhaja iz samega posameznika, saj pripadniki SV predstavljajo selekcionirano populacijo. Ob zaposlitvi opravijo zdravniški pregled, ki vključuje tudi preverjanje fizičnih sposobnosti in psihološki pregled, pozneje pa se udeležujejo rednih obdobjnih pregledov ali pregledov, ki so povezani z opravljanjem posameznih nalog (na primer pred odhodom v operacije kriznega odzivanja).

Dejavniki tveganja v tem kontekstu so povezani z nalogami in zahtevami, ki jih pred posameznika postavlja zaposlitev v vojski. Tak primer je delo v neugodnem času (delo prek delovnega časa, nočno delo, dežurstva), ki je v očeh pripadnikov pogosto tudi neustrezno nagrajeno oziroma »nagrada« ne odtehta zamujenih trenutkov z bližnjimi. Z zaposlitvijo v vojski je povezana tudi možnost premestitve zaradi potreb službe, ki pogosto vključuje vožnjo v bolj oddaljen kraj (navadno za enako plačilo), s tem daljšo odsotnost od doma, težave pri zagotavljanju varstva otrok, utrujenost in izgorevanje ter vsakodnevno tveganje v prometu. Premestitev pa obenem pomeni spremembo delovnega mesta, okolja, nalog ter kolektiva in zahteva prilagajanje novim okoliščinam, kar je že samo po sebi naporno.

Zaposlitev v SV s seboj prinaša tudi možnost sodelovanja v operacijah kriznega odzivanja ali službo v tujini, kar začasno sicer lahko deluje kot motivacijski dejavnik, vendar hkrati pred pripadnika in njegovo družino postavlja kup zahtev. Če se daljše odsotnosti ponavljajo prepogosto, dolgoročno namreč pogosto vodijo v porušene medosebne odnose, saj se pripadnik (in družina) v kratkih obdobjih med misijami preprosto ne uspe, ne zmore ali ne želi prilagoditi vsakodnevnim razmeram in ponovno prevzeti svoje vloge ter odgovornosti v družini (Cody 2005).

Nenazadnje velja omeniti tudi posamezne dolžnosti znotraj SV, za katere se od pripadnikov zahteva še posebno dobra in nenehna psihofizična pripravljenost. Taki primeri so piloti, letalski tehniki, pirotehniki, potapljači ipd.

## **MEHANIZMI URAVNAVANJA STRESA KOT BISTVENA NALOGA ORGANIZACIJE – TUDI SLOVENSKE VOJSKE**

K obravnavanju stresa je mogoče pristopiti z več vidikov. Po eni strani gre za težavo, s katero se mora soočiti vsak posameznik in preprosto nekaj narediti zase ter svojo korist. Po drugi strani pa je za organizacijo, kot je vojska, bistvenega pomena, da kolikor je le mogoče poskrbi za svoje pripadnike, od katerih pričakuje, da bodo nenehno pripravljeni uresničevati dobljene naloge.

### **Sistemske ukrepi**

Leta 2007 so bile z Zakonom o službi v SV njenim pripadnikom zagotovljene nekatere pravice, ki so bolj ali manj neposredno povezane z blaginjo pripadnikov in preprečevanjem stresa. Pravice, ki izhajajo iz koncepta celostne skrbi za pripadnika (ki v nekaterih delih vključuje tudi družinske člane), vključujejo zdravstveno, psihološko in socialnovarstveno oskrbo, pravno pomoč ter svetovanje, religiozno duhovno oskrbo, športne dejavnosti in organizirano preživljanje prostega časa. Čeprav zakon sam eksplicitno ne govori o stresu in njegovem preprečevanju, so to ukrepi, ki ponujajo sistemske rešitve in ob ustreznem uresničevanju lahko vplivajo na nekatere dejavnike stresa (npr. večja skrb za svojce, ko je pripadnik na misiji). Nekatera področja pa ponujajo tudi delo s pripadniki, ko se težave že pojavijo in je nujna strokovna obravnava (na primer psihološka oskrba).

Ob tem je treba omeniti, da je tudi pred sprejetjem tega zakona SV imela množico internih aktov, ki urejajo delovanje nekaterih strokovnih služb in dejavnosti, katerih temeljni namen je skrb za blaginjo pripadnika ter s tem posredno preprečevanje in obvladovanje stresa.

### **Programi in dejavnosti, namenjeni pripadnikom SV**

Dejavnosti, ki jih z vidika tako imenovane psihološke oskrbe v SV v večji ali manjši meri opravljamo že vrsto let, vključujejo zelo različne oblike dela s pripadniki, pa naj bo to delo s posamezniki ali enotami oziroma skupinami. Psihologi v poveljstvih, enotah in zavodih na različne načine ter prek različnih dejavnosti spremljamo predvsem psihosocialno stanje posameznikov in enot. Lahko je to sodelovanje z enoto z različnimi oblikami usposabljanja in delavnic, ki omogočajo srečanje s skupino pripadnikov in oceno dinamike v skupini, ali individualno delo s posamezniki, ki sami izrazijo željo po pogovoru, obravnavi, sodelovanju s psihologom ali pa so k njemu napoteni zaradi izraženih težav. Za

spremljanje stanja v enotah pa psihologi opravljamo tudi raziskave, ki vključujejo posamezne komponente psihosocialne klime.

Ker se zavedamo, da je nemogoče zagotoviti reden stik z vsakim posameznim pripadnikom, skušamo svoje znanje prenesti nanje tudi z različnim tiskanim gradivom.

### **Programi usposabljanja za uravnavanje stresa v SV**

Programi usposabljanja, ki so povezani s preprečevanjem stresa in osnovnimi oblikami pomoči in samopomoči, so (ob drugem usposabljanju) še posebej namenjeni nekaterim ciljnim skupinam, pri katerih lahko pričakujemo razvoj težav, povezanih s posebnimi okoliščinami, v katerih se pripadniki znajdejo. Takšna ciljna skupina so predvsem tisti, ki odhajajo na operacije kriznega odzivanja, saj zanje lahko domnevamo, da bodo pri svojem delu izpostavljeni izrednim razmeram za delo in tudi morebitni ogroženosti. Poleg tega že sprememba okolja za šest, devet ali dvanajst mesecev vnaša nemir v življenje vojaka in njegove družine. Namen takšnega usposabljanja je seznaniti pripadnike s temeljnimi zakonitostmi odhoda in vračanja v domače okolje, opozoriti na morebitne pasti, s katerimi se lahko srečajo, ter nanizati nekaj možnosti za reševanje težav, če bi se pojavile. Še posebej poskušamo med usposabljanjem zagotoviti delo s poveljujočimi, saj so odgovorni za blaginjo podrejenih, hkrati pa morajo – da bi dobro služili drugim – znati poskrbeti tudi zase (Combat Stress Actions Office 2007). Pravočasno zaznavanje in prepoznavanje znakov stresa je za njihovo uspešno delovanje bistvenega pomena.

Leta 2005 je Odsek za odhode (v okviru nekdanjega Oddelka za pridobivanje kadra) začel izvajati seminarje za pripravo na upokojitev, saj ta predstavlja nekakšno umetno prelomnico, ki jo nekateri željno pričakujejo, drugi pa se je bojijo, saj je zanje socialna smrt. Vsekakor pa upokojitev prinaša niz sprememb, ki od posameznika zahtevajo prilagoditev. Seminarji za pripravo na upokojitev vključujejo temeljne vsebine o fizični in materialni varnosti, čustvenem in duhovnem doživljanju, vzpostavljanju in vzdrževanju socialne mreže ter podpore, nenazadnje tudi vsebine o soočanju z zmanjšano telesno sposobnostjo, boleznijo in smrtjo. Prostovoljnost udeležbe na tem usposabljanju že pomeni popuščanje vojaškega načina delovanja in simbolizira prehod v novo življenjsko obdobje ter samostojno odločanje.

Izvajanje programov za nekatere ciljne skupine (npr. piloti) je zaradi posebnih

zahtev določeno že s pravnimi akti (pravilnik o načelih in pogojih izrabe dodatnega dopusta za ohranjanje psihofizične pripravljenosti).

Ne glede na dejavnosti in programe, ki že potekajo, bi še vedno lahko identificirali posamezne ciljne skupine, ki jim namenjamo premalo pozornosti. Takšna skupina so na primer poveljujoči, ki so odgovorni za delo in počutje podrejenih, hkrati pa so tudi sami le ljudje s svojimi težavami, ki jih povzročajo družina, služba ali kar koli drugega. Druga potencialna ciljna skupina pa so pripadniki, ki se po večletnem službovanju v tujini vračajo v domovino. Poleg delovnega mesta moramo tem pripadnikom (in njihovim družinskim članom) zagotoviti dovolj časa in podpore v procesu ponovnega prilagajanja na »stare« razmere.

## **MEHANIZMI OBVLADOVANJA STRESA NA RAVNI POSAMEZNIKA**

Čeprav organizacija postopoma uvaja vse več ukrepov, ki so posredno ali neposredno povezani s preprečevanjem in zdravljenjem stresa, in so nekatere pravice z novo zakonodajo pripadnikom že zagotovljene, pa ima ključ do uspešnega uravnavanja stresa še vedno pripadnik sam.

### **Obvladovanje stresa pri posameznikih**

Načini, kako se posamezniki soočajo s stresom, so zelo različni – vsak pripadnik si namreč zavestno ali nezavedno izbira dejavnosti, ki ga sproščajo in ob katerih se dobro počuti. Ker se zavedamo velikih individualnih razlik med pripadniki, jih že med usposabljanjem seznanimo z mogočimi strategijami uravnavanja stresa (od športa do različnih tehnik sproščanja) in jih spodbujamo, da sicer raziskujejo, a tudi vztrajajo pri dejavnostih, za katere so spoznali, da so zanje najučinkovitejše.

Kot enega izmed pogostih načinov uravnavanja stresa naj omenimo fizično aktivnost, ki jo v SV omogočajo in predpisujejo tudi pravni akti (direktiva za šport). Zaposlitev v SV namreč predvideva ustrezne gibalne sposobnosti in fizično pripravljenost, ki jo enkrat na leto tudi preverjamo.

Med drugimi načini uravnavanja stresa in sproščanja se, tako kot je to značilno tudi za širšo družbo, pojavljajo povsem običajne aktivnosti, s katerimi se pripadniki ukvarjajo v prostem času in z njimi sproščajo napetost, pa naj bo to druženje, različni konjički (ribolov, adrenalinski športi itn.) ali tehnike sproščanja in meditacija (Koren 2008).

Seveda pa je za obvladovanje stresa zelo pomembna tudi ustrezna socialna podpora in z njo vzpostavljanje ter vzdrževanje ustreznih medosebnih odnosov v družini in kolektivu.

Če težave niso več obvladljive, pa imajo pripadniki možnost strokovne obravnave in pomoči znotraj SV ali v civilnem okolju.

Ne delamo si utvar, da že usposabljanje zagotavlja optimalno delovanje pripadnikov ali da bo poznavanje tehnik sproščanja zagotovilo popolno obvladovanje stresa. Pomembno pa je, da pripadnik zna pravočasno prepoznati prva opozorila pri sebi in drugih ter nekako presoditi, kdaj si lahko pomaga sam, kdaj potrebuje prijateljski nasvet ali podporo družine in kdaj so težave tako izrazite in obsežne, da je smiselno poiskati pomoč strokovnjaka.

#### Nadzor stresa med pripadniki SV

Podatki, do katerih prihajamo v stiku s pripadniki in z raziskavami manjšega obsega, kažejo, da pripadniki za nadzor nad stresom najpogosteje uporabijo kognitivni pristop k reševanju problema, kot je na primer določitev prednostnih nalog oziroma njihovo prevrednotenje, ponovna analiza situacije ali pa redefiniranje ciljev (določitev bližnjih in s tem bolj dosegljivih ciljev). Pomembna strategija sproščanja in obvladovanja stresa pa je tudi rekreacija, iz česar lahko sklepamo, da je spodbujanje rekreacije v enotah SV uspelo, saj pripadniki tudi sami prepoznajo nekatere osebne koristi redne rekreacije (Koren 2008).

Manj pogosto je med pripadniki ukvarjanje s tehnikami sproščanja, ki ne vključujejo fizične aktivnosti, med njimi je najmanj uporabljena meditacija. Velja omeniti, da so tudi tu velike razlike, tako med posamezniki kot tudi med socialnimi skupinami, saj si na primer ženske v primerjavi z moškimi za sprostitev večkrat vzamejo odmor ob kavi.

#### **SKLEP**

Ne glede na to, od kod stres izvira, ali gre za vprašanje družine, službe ali drugih dejavnikov, stres in preobremenjenost dolgoročno slabita posameznika, pa tudi kolektiv in organizacijo. S tega vidika je pomembno, da vprašanju stresa, v tem kontekstu še posebej stresa na delovnem mestu in zaradi vse večjega angažiranja SV tudi v operacijah kriznega odzivanja, še naprej namenimo vso pozornost, ki jo ta pojav zasluži.

Res je, da posameznik lahko sam zase naredi največ. Z vidika organizacije, ki pred svoje pripadnike v primerjavi z drugimi ustanovami postavlja razmeroma visoke zahteve, pa moramo za pripadnike in njihovo blaginjo ali vsaj nekatere njene vidike skrbeti tudi mi. Skrbeti moramo za to, da bo ta posameznik delal v

okoliščinah, ki bodo v danih razmerah kar najmanj obremenjujoče, da bomo morebitne težave in pasti pravočasno prepoznali in predvideli ter tako preprečili njihov izbruh oziroma stopnjevanje. Tako kot organizacija svojim pripadnikom postavlja natanko določene zahteve, tudi pripadnik goji pričakovanja, da mu bo organizacija omogočila optimalno delovanje. Če hočemo, da bo posameznik uspešen, morajo biti ta pričakovanja tudi izpolnjena. Nenazadnje, veriga je močna le toliko, kolikor je močen njen najšibkejši člen.

## LITERATURA

- Cohen, M., (2001): Prepoznavanje, razumevanje in obvladovanje stresa, Caxton Publishing Group, London.*
- Cody, V., (2005): Your soldier your army, The institute of land warfare association, Arlington, Virginia.*
- Preparing for critical incident stress, DHTS, Ottawa (1994).*
- Koren, D., (2008): Stres pri opravljanju dela na obrambnem področju, Diplomsko delo, Vrhnika.*
- www.militaryonsource.com; (19. 6. 2006).*
- www.hooah4health.com; (22. 3. 2006).*
- Combat Stress Actions Office, Combat and Operational Stress Control Course, AMEDD Center and School, Ig, 3-7 December 2007.*



# UVEDBA IN EVALVACIJA PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZA POLICISTE

## INTRODUCTION OF POLICE OFFICERS ANTI-STRESS PROGRAMME EVALUATION

### **P O V Z E T E K**

*V referatu so opisani vzroki za uvedbo protistresnega programa za policiste v Sloveniji, njegovi cilji in dve evalvaciji. Protistresni program za policiste je bil kot del preventivnega modela psihohigienske dejavnosti leta 1998 umeščen v program usposabljanja policije. Po opravljenih šestih protistresnih programih je bila v Sektorju za zdravstveno varstvo in varstvo pri delu kadrovske službe in s sodelovanjem Visoke policijsko-varnostne šole na podlagi anketiranja udeležencev<sup>2</sup> opravljena evalvacija programa. Glede na pozitivne ocene se je program nadaljeval. Po petih ponovitvah je leta 2007 evalvacijo opravila tudi Policijska akademija. Tudi podatki oziroma ocene te evalvacije so zelo pozitivni. V referatu so predstavljeni obe evalvaciji in rezultati, ki kažejo, da je taka oblika protistresnega usposabljanja več kot sprejemljiva komponenta na področju psihohigienske dejavnosti v slovenski Policiji in drugih varnostnih organih.*

### **K L J U Č N E B E S E D E**

***Policija, stres, protistresni program, dihalne tehnike, sprostitvene tehnike, meditacija, samospoznavanje, preventivni program.***

<sup>1</sup> MNZ – Policija, Slovenija.

<sup>2</sup> Ocena protistresnega programa za policiste, revija Varstvoslovje št. 3/2001, Visoka policijsko-varnostna šola, str. 202

**A B S T R A C T**

*This paper describes the reasons for introducing an anti-stress programme for police officers in Slovenia, the programme's objectives and presents two evaluations of the programme. The anti-stress programme for police officers was introduced into their training programme in 1998 as a part of the prevention model of psycho hygienic activity in the Slovenian Police Force. After six executions of an anti-stress programme, its evaluation was performed on the basis of a poll conducted among the participants<sup>2</sup>. The evaluation was carried out by the Personnel Service and by the Sector for Health Care and Occupational Safety in cooperation with the Faculty of Criminal Justice and Security. Due to its positive assessment, the implementation of the programme continued. Following five more executions of the programme in 2007, the Police Academy carried out its own evaluation. The data or the results of the latter were very positive as well. This paper presents both the evaluations and results which confirm that such a form of anti-stress training is a more than adequate component within the scope of psycho hygienic activity in the Slovenian Police Force and would be adequate in other security authorities as well.*

**K E Y W O R D S**

*Police, stress, anti-stress programme, breathing techniques, relaxation techniques, meditation, self-recognition. preventive programme*

**RAZLOGI ZA UVEDBO PROGRAMA**

Različne študije kažejo, da je delo policistov med najbolj stresnimi<sup>3</sup> in nevarnimi<sup>4</sup>. Vsak dan se srečujejo z različnimi nepredvidljivimi dogodki, kot so umori, ropi, hude prometne nesreče, samomori, povožene osebe ter nasilje proti drugim in njim<sup>5</sup>. Pri njihovi obravnavi morajo ohranjati mirnost, zbranost

<sup>2</sup> The Assessment of an Anti-stress Programme for Police Officers, Varstvoslovje Magazine, no. 3/2001, Faculty of Criminal Justice and Security, p. 202.

<sup>3</sup> Zadovoljstvo z delom pri policistkah in policistih, Poročilo o raziskavi, Visoka policijsko-varnostna šola, Ljubljana 2002.

<sup>4</sup> Analiza stresnih dejavnikov v policiji in preprečevanje njihovega vplivanja. VŠNZ. Ljubljana. 1994, Dan raziskovalne enote 35–41.

<sup>5</sup> Policijski stres u profesionalnom kontekstu, Izbor, Zagreb 1990.

in profesionalnost. Iz službe se še vedno pod stresom vračajo domov, kar vpliva tudi na kakovost odnosov v družini. S slabšanjem odnosov v družini pa se stres prinaša v službo, kar vpliva na delovno okolje. Tako se posameznik kaj hitro znajde v začaranem krogu stresnih dogodkov doma in v službi, kar močno vpliva na njegovo zdravstveno stanje in povzroča različne bolezni<sup>6</sup>.

Glede na stresno delo policistov je Oddelek za zdravstveno varstvo in varstvo pri delu policije, ki deluje v okviru kadrovske službe, predlagal, da je treba več pozornosti nameniti preventivnemu modelu psihohigijene delavcev, kar sta v raziskavi ugotovila tudi Seličeva in Umek<sup>7</sup>. Hkrati je predlagal, naj se poskusno začnejo preventivni programi, s katerimi se bodo policisti v stresnih situacijah naučili uporabljati različne tehnike. Preventivne protistresne programe je začel izvajati Zavod za razvoj človekovih vrednot<sup>8</sup>.

## **CILJI PROGRAMA**

Cilj programa je večplasten, saj spoznavajo udeleženci sebe na različnih ravneh obstoja, opazujejo svoje odzive in občutke na teh ravneh. V glavnem lahko cilj razdelimo na dva podcilja, in sicer poglobiti znanje o stresu na izkustveni ravni ter naučiti se tehnik za njegovo zmanjševanje.

### **Poglobiti znanje**

Udeleženci se v protistresnem programu soočijo s procesi samospoznavanja, ki dajo udeležencu uvid v delovanje uma, čustev in spominov. V program so zajeti tematski sklopi: kako zaznamo stres, kako se odraža stres na fizični ravni, kako lahko vplivamo na stres oziroma ga zmanjšamo, o vrednosti dihanja kot sredstva za notranje umirjanje, omilitev čustev in osredotočenje uma ter dihanja kot sredstva za pridobivanje energije, vrednosti pravilne prehrane in telesne aktivnosti ter nazadnje tudi o sprejemanju odgovornosti v službi, doma in v okolju, kjer živimo.

<sup>6</sup> Psihologija bolezni našega časa. Zbirka Sophia. Ljubljana, 1999.

<sup>7</sup> Psihohigijska dejavnost – nujna skrb za policiste. Policija na prehodu v 21. stoletje, 1993.

<sup>8</sup> Zavod za razvoj človekovih vrednot je del mednarodne organizacije Art of Living Fundation (AOL), ki je neprofitna organizacija in izvaja protistresne programe ter programe samospoznavanja v več kot 140 državah sveta. Je nevladna organizacija (NGO) pri ECO SOC Organizaciji združenih narodov in je uradni svetovalec mednarodne zdravstvene organizacije WHO. Njen ustanovitelj je Sri Sri Ravi Shankar, ki je znanje in modrost z učnimi delavnicami prilagodil potrebam današnjega človeka. Podobno prilagojen program poteka v ZDA kot vladni program za pomoč zapornikom. V Sloveniji je potekal program za zapornike, ki ga je financiral Zavod za razvoj človekovih vrednot. Za delavce zaporov na Ministrstvu za pravosodje pa je protistresni program financirala Evropska skupnost (PHARE).

## **Naučiti se tehnik**

Vse pridobljeno znanje se nadgrajuje z uporabo različnih tehnik. Udeleženci protistresnega programa se tako naučijo uporabljati dihalne tehnike, ki umirjajo in sproščajo psihično in fizično napetost ter povečajo telesno odpornost, kar izboljša psihično in fizično zdravje. S posebnimi vajami za razgibavanje telesa in dihalnimi tehnikami se dihanje poglobi, pospeši se izločanje toksinov iz telesa, izboljša krvni pretok, vse to pa pripomore k boljši telesni gibljivosti, umski koncentraciji in uravnovešenosti. Naučijo se tudi sproščanja, ki poglobi počitek in dvigne raven energije.

## **IZVEDBA PROGRAMA IN EVALVACIJA**

Protistresni program za policiste je bil uveden leta 1998, poteka torej že 10 let. Namenjen je policistom, ki to sami želijo, saj je nujno dejavno sodelovanje vsakega posameznika. Program poteka v Vadbenem centru Gotenica ob koncih tedna, saj so takrat zagotovljene najboljše razmere za njegovo izvedbo. Do zdaj se ga je udeležilo več kot 350 delavcev Policije.

Da bi ugotovili ustreznost programa, predvsem pa zadovoljstvo udeležencev, sta bili opravljeni dve evalvaciji. Prva, ki je bila opravljena v Sektorju za zdravje in varstvo pri delu ter na takratni Visoki policijsko-varnostni šoli (v nadaljevanju VPVŠ), je deloma predstavljena v tem članku, ki je bil leta 2001 v celoti objavljen v reviji Varstvoslovje št. 3. Leta 2007 je Policijska akademija, kot organizacijska enota Policije, ki je odgovorna za kakovost izpopolnjevanja in usposabljanja, na podlagi anonimnega anketiranja udeležencev opravila evalvacijo programa. Ocene in mnenja udeležencev so predstavljeni v drugem delu prispevka.

## **CILJI EVALVACIJE**

Anketna vprašalnika sta bila vsebinsko podobna, saj je bil cilj obeh anket ugotoviti, kako udeleženci ocenjujejo vsebino programa, prenos znanja in njegovo uporabnost, ter dobiti mnenja in predloge udeležencev. Razlika med vprašalnikoma je bila v ocenjevanju posameznih trditvev, saj so anketiranci v prvi evalvaciji ocenjevali posamezne trditve na lestvici od ena do sedem, v drugi pa na lestvici od ena do pet.

### **Evalvacija, opravljena v VPVŠ**

S prvo evalvacijo smo želeli ugotoviti predvsem:

- kako udeleženci ocenjujejo program;
- ali bi ga priporočili sodelavcem, prijateljem, družinskim članom;

- kako ocenjujejo primernost vsebine in izvedbo;
- kako program vpliva na udeležence ob koncu tečaja in po nekaj mesecih;
- ali uporabljajo pridobljene znanje in tehnike v vsakdanjem življenju;
- kateri so vzroki, če jih ne;
- kaj predlagajo za izboljšanje programa.

### **Pošiljanje vprašalnikov**

Prva raziskava o mnenju in učinkih programa je bila opravljena na vzorcu 116 udeležencev z državne (61), regionalne (30) in lokalne (25) ravni. Njihova starost je bila od 21 do 52 let, med njimi je bilo 24 žensk in 92 moških.

Policisti, udeleženci programa, so bili z različnih ravni, z različnimi odgovornostmi (od policista na lokalni ravni do direktorjev policijskih uprav in inšpektorjev v generalni policijski upravi).

### **Vrnjeni vprašalniki**

Od 116 poslanih anonimnih vprašalnikov je bilo vrnjenih 65 izpolnjenih, kar pomeni 56 odstotkov vseh. Starost respondentov je bila od 25 do 52 let oziroma povprečna 38,2 leta. Povprečna delovna doba udeležencev je bila 15,8 leta. Najdaljši delovni staž je bil 35 let, en udeleženec pa je šele začel delati. Glede na spol je odgovorilo 14 (21,5 odstotka) žensk in 51 (78,5 odstotka) moških.

### **Ocena protistresnega programa**

Udeleženci so na lestvici od ena do pet ocenjevali **protistresni program**. Več kot polovica (56,9 odstotka) je ocenila program kot zelo dober. Kot dobrega ga je ocenilo 38,5 odstotka udeležencev, dva udeleženca se nista mogla odločiti (3,1 odstotka), en udeleženec pa ga je ocenil kot slabega. Nadaljnje trditve so udeleženci ocenjevali na lestvici od ena do sedem. Primernost **vsebine programa** so ocenili s povprečjem 6,05. Skoraj 70 odstotkov udeležencev je ocenilo vsebino programa z oceno šest ali več, le eden pa jo je ocenil kot neprimerno. Protistresni program je pripravil zunanji sodelavec, zato smo želeli ugotoviti strokovnost njegove izvedbe. Udeleženci so izvedbo ocenili s povprečno oceno 6,3 pri čemer jo je 86,2 odstotka respondentov ocenilo s šest ali več. Z znanjem, kaj je stres in kako se izraža, ter učenjem preprostih tehnik so udeleženci dobili orodje, s katerim si lahko pomagajo zmanjševati stres. Na vprašanje, ali uporaba znanja, pridobljenega na protistresnem programu, stres resnično zmanjšuje, so odgovorili s povprečno oceno 5,63. Na vprašanje, ali se po uporabi tehnik, naučenih v protistresnem programu, vprašani

počutijo bolj sproščeni, so udeleženci odgovorili s povprečno oceno 5,6. Z oceno 5 in več je na vprašanje odgovorilo kar 83 odstotkov vprašanih.

### **Evalvacija, opravljena v okviru Policijske akademije**

Leta 2007 je Policijska akademija opravila anonimno anketiranje udeležencev protistresnega programa, in sicer po petih tridnevnih tečajih, na katerih je bilo skupaj 111 udeležencev.

Anketiranci so s pomočjo lestvice od ena do pet ocenjevali posamezne trditve, ki so se nanašale na organizacijo, vsebino programa, izvedbo itn., ob vprašanjih pa so navedli tudi pripombe in predloge, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

Tabela 1: Rezultati ocen organizacije, vsebine, učnih metod in doseganja ciljev protistresnega programa.

<b>Ocena organizacije usposabljanja</b>	
Usposabljanje je bilo dobro pripravljeno in organizirano.	4,7
Dejavnosti so bile dobro usklajene in načrtovane.	4,7
<b>Ocena vsebine protistresnega programa in praktične uporabnosti</b>	
Moja pričakovanja so izpolnjena.	4,5
Pridobljeno znanje bom uporabil pri svojem vsakdanjem delu.	4,3
<b>Ocena uporabljenih metod učenja in doseganje ciljev protistresnega programa</b>	
Z različnimi metodami učenja je bilo poskrbljeno, da smo bili aktivni.	4,7
Uporabljene so bile ustrezne učne metode.	4,7
Znam uporabljati dihalne tehnike za uravnotežanje psihofizičnega stanja celotnega organizma.	4,4
Poznam druge telesne vaje, ki vplivajo na sprostitvev in koncentracijo.	4,2
Ozavestil sem pomen samospoznavanja in samoopazovanja.	4,4
Vem, kako pri sebi prepoznam stres.	4,3
Vem, kako se spoprijeti s stresom.	4,3
Ozavestil sem vrednost pravilne prehrane in aktivnega preživljanja prostega časa.	4,1
<b>Skupna povprečna ocena vseh trditvev</b>	
	<b>4,4</b>

Na vprašanje, **ali bi kaj spremenili ali dodali usposabljanju**, so odgovorili:

- razširitev programa na več dni (5–7), da ne bi potekal prehitro in bi bilo več časa za premislek;
- več prostega časa med vajami;
- morda več gibanja v naravi;
- čas za spoznavanje drugih in čas za rekreacijo;
- mogoče predvsem to, kako zmanjšati ali odpraviti vzroke v policiji, zaradi katerih do stresa sploh pride;
- možnost mesne hrane.

Anketiranci so bili naprošeni, naj na kratko opišejo ali naštejejo **najkoristnejše vsebine usposabljanja**. Odgovori so bili:

- tehnike sproščanja;
- odlaganje bremen;
- znanje o pozitivnih stvareh in odstranitvi negativnih;
- spoznanje, kako lahko energija drugih vpliva nate;
- pogovor;
- razgibalne vaje;
- kako vzpostaviti oziroma doseči ravnovesje in ga z dihanjem ohraniti;
- spoznavanje stvari, ki so pomembne za življenje;
- odpravljanje nenavadnega občutka v želodcu;
- spoznanje o pomembnosti tega, da je človek miren, sproščen, skoncentriran;
- programa bi se morali udeležiti vsi policisti na terenu in v pisarnah;
- spoznavanje sebe, drugih in smisla življenja;
- delovanje stresa;
- zbranost v kritičnih situacijah;
- čiščenje negativnih spominov;
- obvladovanje svojega uma – vzeti si čas tudi zase;
- drugače gledati na težave in prijetne stvari;
- zmanjšati stres in nervozo, ki je pogosta pri meni doma in tudi v službi.

Na vprašanje, **kje bodo uporabili pridobljeno znanje**, so anketiranci odgovorili:

- pri harmoniziranju svojega stanja, kar posredno vpliva na kakovost dela;
- pri odnosu s strankami, sodelavci in vodstvom;
- povsod v življenju;
- predvsem pri ustrezni komunikaciji (bolje poslušati ljudi);
- pri soočanju s težavami;

- predvsem po opravljenem stresnem delu;
- pri vodenju kolektiva (pogovori, sestanki);
- znanje mi bo koristilo, da bom znal prepoznati znake stresa ter se pravilno odzvati, si na primer pomagati s tehnikami dihanja;
- pri nastopanju pred drugimi.

Anketirancem je bila dana možnost za **pripombe in pohvale**. Te so bile:

- usposabljanje je bilo opravljeno strokovno in zanimivo;
- usposabljanje mi je pokazalo nov smisel življenja, zato je neponovljivo;
- nujen bi bil tudi nadaljevalni program;
- pohvala PA za organizacijo takih usposabljanj;
- velika prizadevnost obeh predavateljev;
- naj se udeležijo posamezniki na svojo željo;
- menim, da bi seminar pomagal tudi drugim, zaposlenim v policiji, ne samo policistom.

## SKLEP

Ugotovitve študij o vzrokih in posledicah stresa v varnostnih organih v svetu kažejo, da so delavci zelo izpostavljeni stresu in da je treba ljudi vse bolj usposablјati, da se zavedo stresnih situacij in znajo primerno ukrepati. Pri tem pa je nujno sodelovanje posameznika in organizacije<sup>9</sup>.

Uresničeni protistresni programi za policiste in rezultati obeh anket kažejo, da policisti tako znanje potrebujejo, prav tako si želijo njegove uporabnosti, da lahko znanje in tehnike prilagodijo svojim potrebam. Visoke povprečne ocene, ki se nanašajo na trditve o primernosti vsebine programa, prenosu znanja, doseganju ciljev in druge navedbe anketirancev pa kažejo, da je program kakovosten in uporaben tudi na drugih področji dela oziroma v drugih varnostnih lorganih. Od 797110 policistov se je zaradi omejenih finančnih sredstev protistresnega programa do zdaj lahko udeležilo le približno 4,5 odstotka zaposlenih v Policiji, potrebe in tudi želje pa so bistveno večje. To kaže, da bo treba v prihodnje na tem področju storiti še kaj več. Z zmanjševanjem stresa pri posamezniku se namreč spreminjajo tudi medsebojni odnosi v domačem in delovnem okolju, to pa pripomore tudi k izboljšanju timskega dela in rezultatov, kar je eden od ciljev vsake organizacije.

<sup>9</sup> Stress in Security Forces, Causes and Management, The Icfai Univerity Press, Hyderabad 2007, str. VIII.

<sup>10</sup> Povzeto iz podatkov, objavljenih na <http://www.policija.si/>.



**LITERATURA**

- Anson, R. H., (1990): *Policijski stres u profesionalnom kontekstu. Izbor, Zagreb, 123–131.*
- Brown, J., (1998): *Stres in višji policijski menedžerji v Veliki Britaniji. Preučevanje in primerjalni vidiki policijske dejavnosti v svetu, VPVŠ, Ljubljana, 140–151.*
- Selič, P., Umek, P., (1993): *Psihohigienska dejavnost – nujna skrb za policiste. Policija na prehodu v 21. stoletje, 88–106.*
- Selič, P., (1999): *Psihologija bolezni našega časa. Zbirka Sophia. Ljubljana. Znanstveno in publicistično središče.*
- Selič, P., Umek, P., (1994): *Analiza stresnih dejavnikov v policiji in preprečevanje njihovega vplivanja. VŠNZ. Ljubljana. Dan raziskovalne enote 35–41.*
- Umek, P. Areh, I., (2002): *Zadovoljstvo z delom pri policistkah in policistih, Ljubljana. Poročilo o raziskavi VP-VŠ.*
- Višnikar, H., Meško, G., (2001): *Ocena protistresnega programa za policiste, revija Varstvoslojce št. 3 |2001, Visoka policijsko-varnostna šola, str. 202.*
- Varma, A. (2007): *Stress in Security Forces, Causes and Management, The Icfai University Press, Hyderabad.*
- <http://www.policija.si/portal/predstavitev/OPoliciji/OsebnaIzkaznica.php?submenuid=001>.



## NAVODILO AVTORJEM

V publikacijah SV se po navadi objavljajo še neobjavljeni prispevki. Napisani so v slovenskem, izjemoma tudi v drugih jezikih.

Avtorji oddajo prispevke v tiskani in elektronski obliki NOE PDRIU, ki je pristojna za izdajateljstvo, oziroma odgovornemu uredniku ali njegovemu namestniku skladno z načrtom ali po dogovoru, da se lahko opravijo vsi postopki za pripravo in objavo prispevka; mogoče ga je poslati tudi po elektronski pošti (na naslov, objavljen v kolofonu).

Prispevek za objavo mora obsegati najmanj od pol do ene avtorske pole, izjemoma eno avtorsko polo in pol, s ključnimi besedami in povzetkom.

Besedilo naj bo oblikovano z urejevalniki za okolje Windows, v pisavi Arial, velikost črk 12 pik, razmik med vrsticami naj bo 1,5. Navodila za uporabo nestandardnih znamenj, risanje tabel, grafov in drugih preglednic ter uporabo slikovnega gradiva dobi avtor pri tehničnem uredniku.

Pri pisanju je treba upoštevati še:

- besedilo naj bo poravnano obojestransko, brez umikov na začetku odstavkov;
- na začetku članka morajo biti naslov, povzetek in ključne besede;
- nadnaslovi, naslovi, vprašanja in podpisi avtorjev naj bodo natisnjeni polkrepko;
- tabele, grafi in drugo slikovno gradivo morajo biti oblikovani tako, da omogočajo lektorske popravke in računalniško oblikovanje;
- podpisi pod slikami naj bodo tipkani kot osnovno besedilo.

### Navajanje literature

Med besedilom se sklicujemo na dela takole: (Badjura 1953: 29), v seznamu literature oziroma navedenk pa navedek razvežemo:

- knjiga: Rudolf BADIJURA, 1953: *Ljudska geografija*, Ljubljana: DZS.
- članek v zborniku: Borislava KOŠMRLJ LEVAČIČ, 1998: Izimensko strokovno izrazje. V: *Slovensko naravoslovno-tehnično izrazje*. Ljubljana: Založba ZRC SAZU. 139–146.
- članek v reviji: Jože TOPORIŠIČ, 1973/74: K izrazju in tipologiji slovenske frazeologije. *Jezik in slovestvo* 8. 273–279.
- elektronski vir: obvezno je treba navesti datum črpanja vira.

Seznam literature je naveden na koncu članka, kratice naj bodo pojasnjene v besedilu, zato posebnih seznamov kratic ne dodajamo.

Članek naj bo samostojen, brez oštevilčenja naslovov in podnaslovov, dodatne opombe naj bodo pod črto, označene z zaporednimi arabskimi številkami.

**VSEBINA** BILTENA  
SLOVENSKE VOJSKE – 10/št. 2

**Kapitan fregate mag. Peter Papler**  
**UPRAVLJANJE STRESA**  
**STRESS MANAGEMENT**

**Doc. dr. Polona Selič, asist. dr. Maja Rus Makovec in asist. mag. Davorina Petek**  
**PREDSTAVITEV REZULTATOV ŠTUDIJE VEDENJA, ODZIVOV IN POČUTJA PRIPADNIKOV SLOVENSKE**  
**VOJSKE V MIRNODOBNIH RAZMERAH IN NA VOJAŠKIH MISIJAH Z VIDIKA STRESA IN IZGOREVANJA**  
**INTRODUCTION OF BEHAVIOURAL RESPONSES AND BIO-PSYCHO-SOCIAL WELL-BEING**  
**ANALYSIS AMONG MEMBERS OF SLOVENE ARMED FORCES IN PEACEFUL AND SPECIAL**  
**(MISSION) CIRCUMSTANCES – COPING WITH STRESS AND BURN-OUT**

**Dr. Tomaž Erzar in Igor Torkar**  
**PREPOZNAVANJE STRAHU IN REGULACIJA STRESA**  
**FEAR RECOGNITION AND STRESS REGULATION**

**Prof. dr. Alojz Ihan**  
**VPLIV EKSTREMNIH NAPOROV IN POŠKODB NA IMUNSKO STANJE IN OBOLEVNOST Z OKUŽBAMI**  
**INFLUENCE OF SEVERE EXERTIONS AND INJURIES ON THE IMMUNOLOGICAL STATE AND**  
**INFECTON PRONENESS**

**Mag. Petra Dolenc, prof. dr. Rado Pišot in dr. Boštjan Šimunič**  
**ANKSIOZNOST, SAMOREGULACIJA IN NAČINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM VOJAKOV SLOVENSKE**  
**VOJSKE**  
**ANXIETY, SELF-REGULATION AND STRESS COPING STRATEGIES OF THE SLOVENIAN**  
**ARMED FORCES' MEMBERS**

**Prof. dr. Ljubica Jelušič in doc. dr. Maja Garb**  
**STRESNOST DELOVANJA POVELJNIŠKE STRUKTURE V MIROVNIH OPERACIJAH – POMEN PRIPRAV**  
**STRESSFULNESS OF THE COMMAND STRUCTURE ACTIVITIES IN PEACEKEEPING**  
**OPERATIONS – THE IMPORTANCE OF PREPARATIONS**

**Prof. dr. Marko Polič**  
**PSIHOLOŠKI VIDIKI OBVLADOVANJA STRESNIH OBREMENITEV PRI OPRAVLJANJU NALOG V TUJINI**  
**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MANAGING STRESS-RELATED STRAINS AT PERFORMING**  
**INTERNATIONAL DUTIES**

**Višji policijski inšpektor II Simon Turk**  
**ORGANIZACIJSKI STRES KOT OSEBNI STRES**  
**ORGANISATIONAL STRESS AS A PERSONAL STRESS**

**VVU XII. razreda Mateja Naglič**  
**NA CILJNO SKUPINO USMERJENA PREVENTIVNA DEJAVNOST IN OBRAVNAVA**  
**POSTTRAUMATSKE STRESNE MOTNJE V NEMŠKI ZVEZNI ARMADI**  
**TARGET GROUP ORIENTED PREVENTION AND TREATMENT OF POSTTRAUMATIC STRESS**  
**DISORDER IN THE GERMAN FEDERAL ARMY**

**VVU XI. razreda Petra Resman**  
**MEHANIZMI URAVNAVANJA STRESA V SLOVENSKI VOJSKI**  
**CONTROL MECHANISMS AND STRESS REGULATION IN THE SLOVENIAN ARMED FORCES**

**Višji policijski svetnik Hedviko Višnikar in višji policijski inšpektor II Simon Turk**  
**UVEDBA IN EVALVACIJA PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZA POLICISTE**  
**INTRODUCTION OF POLICE OFFICERS ANTI-STRESS PROGRAMME EVALUATION**