

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Ines Bukvič

**VPLIV STRESA NA MISIJAH NA VOJAKE IN DRUŽINE
PRIPADNIKOV**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Ines Bukvič

Mentorica: red. prof. dr. Ljubica Jelušič

**VPLIV STRESA NA MISIJAH NA VOJAKE IN DRUŽINE
PRIPADNIKOV**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

Zahvala

Rada bi se zahvalila svoji mentorici, redni profesorici dr. Jelušič Ljubici za strokovno pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Iskrena hvala tudi mami in atiju za vso podporo in finančno pomoč pri študiju.

Hvala tudi tebi Mitja, ki me sprejemaš tako kot sem. V vseh mojih vzponih in padcih si verjel vame, me optimistično spodbujal ter mi nesebično pomagal.

Hvala tudi vsem prijateljem in sorodnikom, ki ste mi vsa ta leta stali ob strani.

In nenazadnje hvala znancema, ki sta mi pomagala vzpostaviti stike z vojaki, ki so bili na mirovnih operacijah, ter vsem udeležencem mirovnih misij, s katerimi sem opravila intervjuje.

VPLIV STRESA NA MISIJAH NA VOJAKE IN DRUŽINE PRIPADNIKOV

Stres je pojav, s katerim se srečuje vse več ljudi. Narava vojaškega poklica je ena bolj stresnih, sploh v današnjem času, ko vse več vojakov za daljše časovno obdobje zapušča svoje družine in se udeležuje mirovnih operacij. Slednje predstavljajo velik izziv tako za vojake, ki se jih udeležujejo, kot za njihove partnerje ter otroke doma. Vojaki so na mirovnih misijah podvrženi raznovrstnim stresnim dejavnikom, katere morajo za boljše delovanje znati obvladovati. Sama misija pa ni edina, ki predstavlja vir stresnosti vojakom. Tako so že same priprave na njo lahko zelo stresne, prav tako pa se stresno obdobje za vojake ne konča takoj po vrnitvi domov, temveč se lahko nadaljuje še več tednov ali mesecev po vrnitvi z misije. Tudi družine se ob odsotnosti družinskega člana, ki je na mirovni misiji, srečujejo z različnimi stresnimi situacijami. Partnerji doma se soočajo z novim načinom življenja, ki ga velikokrat spremljajo mešani občutki jeze, žalosti in strahu. Skrbi jih predvsem dejstvo, kako bodo za otroke med partnerjevo odsotnosti skrbeli sami in kako bodo otroci doživljali partnerjevo odsotnost.

Ključne besede: stres, mirovna operacija, vojaška družina.

THE IMPACT OF STRESS ON MISSIONS ON SOLDIERS AND FAMILY MEMBERS

Stress affects an increasing number of people. The work of a soldier is among the most stressful as more and more soldiers are leaving their families for a longer period in order to participate in peacekeeping operations. These operations represent a big challenge for soldiers, who participate in them, as well as for their partners and children at home. Soldiers are on peace missions exposed to different stress factors, which they must control in order to perform better. The mission itself is not the only source of stress for soldiers and the stress period for soldiers doesn't end as soon as they return home, but can continue for several weeks or months after returning from the mission. Families also face stressful situation in the absence of a family member, who is participating in a peacekeeping mission. Partners at home face a new way of life, which is often accompanied by mixed feelings of anger, sadness and fear. They are above all concerned about how they will take care of their children during their partner's absence and how the children will cope with the absence.

Key words: stress, peacekeeping operation, family of a soldier.

KAZALO

1 UVOD	9
2 METODOLOŠKO-HIPOTETIČNI OKVIR	11
2.1 OPREDELITEV PROBLEMA	11
2.2 CILJI PROUČEVANJA.....	11
2.3 HIPOTEZE.....	11
2.4 OPREDELITEV METOD DELA.....	12
2.5.1 Stres.....	13
2.5.2 Mirovne operacije	13
2.5.3 Vojaška družina.....	14
3 STRES KOT POJAV V POSAMEZNIKOVEM ŽIVLJENJU	15
3.1 SPLOŠNO O STRESU	15
3.2 FAZE STRESA.....	17
3.3 STRESORJI	17
3.4 STRES NA DELOVNEM MESTU	18
3.4.1 Posledice stresa na delovnem mestu	20
3.5 OBVLADOVANJE STRESA.....	21
4 STRES V VOJAŠKEM OKOLJU.....	22
5 MIROVNE OPERACIJE.....	23
5.1 STRES V MIROVNIH OPERACIJAH	26
5.1.1 Stresorji na misiji	28
5.1.2 Faze mirovnih operacij in soočanje s stresom.....	31
5.1.3 Vrste stresa v mirovnih operacijah.....	35
5.1.3.1 Osnovni stres	35
5.1.3.2 Kumulativni stres.....	36
5.1.3.3 Travmatski stres	37
5.1.4 Trening in urjenje obvladovanja stresa	38

5.1.4.1	<i>Obvladovanje osnovnega stresa</i>	41
5.1.4.2	<i>Obvladovanje kumulativnega stresa</i>	42
5.1.4.3	<i>Obvladovanje travmatskega stresa</i>	42
6	STRES IN DRUŽINE PRIPADNIKOV MIROVNIH OPERACIJ	42
6.1	VOJAŠKE DRUŽINE.....	42
6.2	VOJAŠKE DRUŽINE IN STRES	43
6.2.1	Čustveni cikel odsotnosti.....	45
6.2.2	Otroška reakcija na odhod družinskega člana na misijo	50
6.3	OBVLADOVANJE STRESA OB ODSOTNOSTI DRUŽINSKEGA ČLANA.....	52
7	ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA PRIPADNIKE SLOVENSKE VOJSKE IN NJIHOVE DRUŽINE	54
7.1	ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA VOJAKE IN NJIHOVE DRUŽINE	55
7.1.1	Dejavniki iz okolja	55
7.1.1.1	<i>Odnos z lokalnim prebivalstvom</i>	55
7.1.1.2	<i>Okolje misije</i>	55
7.1.1.3	<i>Strah pred nevarnostmi</i>	56
7.1.2	Dejavniki povezani z odnosi vojakov in nadrejenih ter matično domovino	56
7.1.2.1	<i>Priprave na odhod</i>	56
7.1.2.2	<i>Odnosi z vojaki in nadrejenimi</i>	56
7.1.2.3	<i>Zadovoljstvo s potekom misije in z lastnim delom</i>	57
7.1.2.4	<i>Vrnitev na delovno mesto v domovini</i>	57
7.1.3	Dejavniki povezani z vojakom, kot individualno osebnostjo.....	58
7.1.3.1	<i>Prvo soočanje s stresom na misiji</i>	58
7.1.3.2	<i>Izoliranost, dolgočasje ter prosti čas</i>	58
7.1.3.3	<i>Stresorji na misiji</i>	59
7.1.3.4	<i>Pozitivne in negativne strani misije</i>	59
7.1.4	Dejavniki povezani z družino posameznega vojaka	59

7.1.4.1 Problemi in komuniciranje vojaka z družino	60
7.1.4.2 Ponovno vzpostavljanje odnosov z družino in vpliv misije na družinsko življenje.....	60
7.1.4.3 Vpliv misije na otroke.....	60
7.1.4.4 Kako so misijo doživljali partnerji (6 partnerk in 1 partner)	61
7.2 ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA PODČASTNIKE IN NJIHOVE DRUŽINE	62
7.2.1 Dejavniki iz okolja	63
7.2.1.1 Odnos z lokalnim prebivalstvom	63
7.2.1.2 Okolje misije.....	63
7.2.1.3 Strah pred nevarnostmi	63
7.2.2 Dejavniki povezani z odnosi podčastnikov in nadrejenih ter matično domovino... 64	
7.2.2.1 Priprave na odhod.....	64
7.2.2.2 Odnos s podrejenimi in nadrejenimi	64
7.2.2.3 Zadovoljstvo s potekom misije in z lastnim delom	64
7.2.2.4 Vrnitev na delovno mesto v domovini	65
7.2.3 Dejavniki povezani z podčastnikom, kot individualno osebnostjo	65
7.2.3.1 Prvo soočanje s stresom na misiji	65
7.2.3.2 Izoliranost, dolgočasje ter prosti čas	65
7.2.3.3 Stresorji na misiji	66
7.2.3.4 Pozitivne in negativne strani misije	66
7.2.4 Dejavniki povezani z družino posameznega podčastnika	67
7.2.4.1 Problemi in komuniciranje podčastnikov z družinami.....	67
7.2.4.2 Ponovno vzpostavljanje odnosov in vpliv misije na družinsko življenje	67
7.2.4.3 Vpliv misije na otroke.....	67
7.3 ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA ČASTNIKE IN NJIHOVE DRUŽINE	68
7.3.1 Dejavniki iz okolja	68

7.3.1.1 Odnos z lokalnim prebivalstvom	68
7.3.1.2 Okolje misije.....	68
7.3.1.3 Strah pred nevarnostmi	68
7.3.2 Dejavniki povezani z odnosi častnikov in nadrejenih ter matično domovino.....	69
7.3.2.1 Priprave na odhod.....	69
7.3.2.2 Odnosi med podrejenimi in nadrejenimi	69
7.3.2.3 Zadovoljstvo s potekom misije in z lastnim delom	69
7.3.2.4 Vrnitev na delovno mesto v domovini	70
7.3.3 Dejavniki povezani z častnikom, kot individualno osebnostjo	70
7.3.3.1 Prvo soočanje s stresom na misiji	70
7.3.3.2 Izoliranost, dolgočasje ter prosti čas	70
7.3.3.3 Stresorji na misiji	70
7.3.3.4 Pozitivne in negativne strani misije	71
7.3.4 Dejavniki povezani z družino posameznega častnika	71
7.3.4.1 Problemi in komuniciranje častnikov z družinami	71
7.3.4.2 Ponovno vzpostavljanje odnosov in vpliv misije na družinsko življenje	72
7.3.4.3 Vpliv misije na otroke.....	72
8 ZAKLJUČEK IN VERIFIKACIJA HIPOTEZ.....	77
9 LITERATURA	82

SEZNAM TABEL

Tabela 7.1: Stresorji vojakov na misijah.....	74
Tabela 7.2: Stresorji podčastnikov na misijah.....	75
Tabela 7.3: Stresorji častnikov na misijah.....	76

1 UVOD

Smo v obdobju hitrega razvoja in še hitrejšega življenjskega tempa. Delovno okolje je vse bolj zahtevno, delo postaja vse bolj stresno. Posameznik se na delovnem mestu oz. službi pri opravljanju svojega dela vsakodnevno srečuje z raznovrstnimi težavami, katere se velikokrat razvijejo v stres. Do slednjega lahko prihaja zaradi previsokih zahtev in pričakovanj, nejasno postavljenih nalog in konfliktnosti v medsebojnih odnosih. Nedvomno drži, da se vsi poklici po svoje soočajo s stresom in posledično se ga trudijo tudi čim bolj obvladovati. Napačno pa bi bilo trditi, da vse službe prinašajo s sabo enako količino stresnih dejavnikov in situacij. Res je, da obstajajo določene službe, za katere lahko mirno rečemo, da je stres eden ključnih dejavnikov (ne)uspešnega opravljanja delovnih nalog.

Poklic vojaka ni enostaven in z gotovostjo lahko trdimo, da sama narava dela vojakom ne prizanaša in tako se vse prevečkrat vojaki znajdejo v okoliščinah, zaradi katerih lahko razumemo pripadnike oboroženih sil kot rizično populacijo, ki je stresno zelo izpostavljena. Pri vojaki, ki se udeležujejo mirovnih operacij, so stresne situacije stalnica, zato je izrednega pomena, da se pred odhodom na misijo čim bolj seznanijo s samim okoljem delovanja, kulturo, socialnimi razmerami itd. ter seveda s samo naravo dela na misiji z namenom, da se negativni učinki prisotnih stresorjev čim bolj omilijo oz. postanejo obvladljivi.

Delovno okolje pa ni edini »proizvajalec« stresa; zasebno in družinsko življenje je iz dneva v dan bolj stresno. Še pred desetletji sta se vojska in družina izključevali, danes temu ni tako, kajti danes mora vojaška organizacija upoštevati potrebe vojaških družin in obenem skrbeti za njihov dobrobit, če je njen cilj produktivno, zanesljivo in lojalno vojaško osebje. Tako lahko trdimo, da se vojaška organizacija pomembno prepleta v posebnem odnosu z družinami pripadnikov oboroženih sil. Ravno zaradi tega se mi zdi smiselno, da v svojo diplomsko delo vključim tudi vojaške družine, ki jih enostavno ne smemo več zanemarjati in jim moramo nameniti še več pozitivne spodbude in podpore, da bodo člani oboroženih sil delali še z večjim entuziazmom in elanom.

Stresnost vojaških družin je še posebej opazna pri družinah, ki so za dlje časa ostale brez enega družinskega člana, vojaka, udeleženca mirovne operacije. Tako kot vojaki na misiji, se tudi družine doma srečujejo z vrsto stresorjev, ki vplivajo na dinamiko (družinskega) življenja ne samo civilistov v takih družinah, ampak tudi samih vojakov na misiji. Dejstvo je, da je ravno družina lahko tisti dejavnik, ki dodatno bremeni vojaka na misiji, in ravno zaradi tega se mi zdi še dodatno smiselno vzporedno proučevati tako vojake na misijah, kot njihove družine. Nedvomno drži, da je stres dandanes eden izmed najbolj

perečih problemov vojakov na mirovnih operacijah in njihovih družin, ki pa se z zahtevnostjo in spremembami nalog nenehno stopnjuje.

Samo diplomsko delo je sestavljeno iz več delov: na začetku bom opredelila predmet in problem proučevanja, ter poskušala bralcem prikazati, kakšni so cilji diplomskega dela. Sledijo hipoteze, ki jih bom s pomočjo teoretičnega dela in ugotovitev raziskave v zaključku dokazovala, ter metode dela s pomočjo katerih sem oblikovala diplomsko delo. Prav tako pa bom v prvem delu predstavila temeljne pojme v nalogi. V prvem poglavju teoretičnega dela diplomske naloge se bom ukvarjala s stresom kot vsakdanjim pojavom v posameznikovem življenju. Nekaj besed bom namenila tudi fazam stresa, stresorjem in stresu na delovnem mestu ter obvladovanju slednjega. Naslednje poglavje bom namenila stresu v vojaškem okolju. V osrednjem, tretjem poglavju se bom ukvarjala s stresom na mirovnih operacijah. Podrobneje bom opisala faze mirovnih operacij, v katerih se vojaki na različne načine soočajo s stresom. Prav tako se bom ukvarjala z vrstami stresa in njihovim obvladovanjem. V zaključnem delu naloge bom pozornost namenila vojaškim družinam in vplivu stresa na njih v času odsotnosti družinskega člana – vojaka na mirovni operaciji. Podrobneje bom razdelala čustveni cikel odsotnosti, s katerim se soočajo partnerji in družine doma ter otroške reakcije na odhod očeta ali mame na misijo. To poglavje bom zaključila z opisom obvladovanja stresa družine ob odsotnosti družinskega člana. Zadnje poglavje bo zajemalo analizo intervjujev vojakov, podčastnikov in častnikov ter sedem partnerjev vojakov, ki so bili na mirovnih operacijah. V zaključku bom tako s pomočjo teoretičnega kot tudi empiričnega dela sprejela ali zavrgla zastavljene hipoteze.

2 METODOLOŠKO-HIPOTETIČNI OKVIR

2.1 OPREDELITEV PROBLEMA

V diplomski nalogi se bom ukvarjala s vplivom stresa na mirovni misijah na vojake. Daljša ločitev od družine, naporno in zahtevno delo, kulturne razlike oz. kulturni šok, ki ga nemalokrat doživijo vojaki, neprestana pripravljenost in skrb za lastno preživetje povzročata pri vojaki na mirovni operaciji številne psihofizične obremenitve, kar posledično vodi do različnih stresorjev. Ker pa se s stresom ne srečujejo samo udeleženci mirovni misij, bom nekaj besed v diplomskem delu namenila tudi njihovim družinam. Tudi vojaške družine se srečujejo z različnimi stresorji ob daljši odsotnosti družinskega člana. Za družino je stresno predvsem dejstvo, da je za nekaj časa ostala brez podpore pomembnega člana družine in da se ob njegovi odsotnosti mora znajti sama. Ob tem se seveda obremenjenost družine poveča, kar pa posledično vodi v nove stresne reakcije.

2.2 CILJI PROUČEVANJA

Cilji diplomskega dela so:

- ❖ predstavitev in opredelitev pojma stres,
- ❖ indentifikacija stresorjev vojakov na mirovni operaciji,
- ❖ indentifikacija vrste stresa na misijah in načine njegovega obvladovanja,
- ❖ indentifikacija stresa v vojaških družinah v času odsotnosti vojaka na mirovni operaciji,
- ❖ indentifikacija, najpogostejših težav in stresorjev s katerimi se srečujejo vojaki na misij, in družina doma.

2.3 HIPOTEZE

V diplomskem delu bom poslušala potrditi ali ovreči sledeče hipoteze, ki temeljijo tako na teoretičnem delu diplomske naloge kot na analizi empiričnih podatkov, pridobljenih s pomočjo intervjujev.

Splošna hipoteza (H₁):

Vojaki so na mirovnih operacijah izpostavljeni številnim stresnim dejavnikom. Najpomembnejši so: ločitev od družine, monotono delo oz. dolgočasje, strah pred nevarnostmi, občutek nemoči, zmedenost in preobremenjenost z delom.

Izvedena hipoteza 1:

Slovenski vojaki navajajo kot najbolj stresne dejavnike ločitev od družine, monotono delo ter povratek na delovno mesto v domovini.

Splošna hipoteza (H₂):

Vojaške družine so izpostavljene stresnim dejavnikom v času misije in po končani misiji.

Izvedena hipoteza 2:

Pripadnike vojaških družin med misijo najbolj skrbi opravljanje vseh družinskih obveznosti.

Izvedena hipoteza 3:

Pripadniki vojaških družin se po koncu misije srečujejo z oteženim ponovnim vzpostavljanjem odnosov.

Izvedena hipoteza 4:

Otroci v vojaških družinah imajo vedenjske motnje zaradi daljše odsotnosti enega od staršev.

2.4 OPREDELITEV METOD DELA

Pri zbiranju virov za diplomsko nalogo sem se skušala osredotočiti na dejstva, ki bi mi pomagala potrditi ali ovreči zastavljene hipoteze. Pri izdelavi diplomskega dela sem si tako pomagala z naslednjimi metodami družboslovnega raziskovanja. Teoretično podlago diplomskega dela sem črpala iz analize sekundarnih virov. S pomočjo knjig, zbornikov in strokovnih člankov, ki se ukvarjajo s socialno-psihološkimi problemi udeležencev mirovnih operacij in njihovih družin, sem navedla in opredelila probleme in posledice mirovnih misij ter vojaških družin, ki se s slednjimi srečujejo ob odsotnosti družinskega člana na misiji. Za pojasnitev osnovnih pojmov sem uporabila deskriptivno metodo. Z manjšim številom udeležencev mirovnih misij in njihovih družin sem izvedla kratke intervjuje, ki so mi služili za podkrepitev določenih teoretičnih postavk oz. hipotez.

2.5 TERMINOLOŠKA OPREDELITEV TEMELJNIH POJMOV

2.5.1 Stres

Stres se opredeljuje kot neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti obvladaje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega (Looker in Gregson 1993, 31).

Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja. Pri stresu gre za stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z »ogrožajočo« dejavnostjo (Luban-Plozza 1994, 12).

Stres je fiziološka in psihološka reakcija na spremembe v okolju. Možgani z izločanjem določenih hormonov pripravljajo telo na ustrezno reakcijo. Organizem na podlagi informacij iz možganov v nekaj sekundah aktivira živčevje in spremeni delovanje določenih organov. Posledice so lahko pozitivne ali negativne (DOMINOR 2008).

Za mojo diplomsko naloga pa je izrednega pomena naslednja definicija stresa Jelušičeve in Garbove (2008, 86), ki obravnavata pojav stresa iz vojaškosociološkega zornega kota in trdita, da je stres v oboroženih silah posebna oblika delovnega stresa zaradi velikih zahtev, ki jih ima vojska do svojih poklicnih pripadnikov in bistveno presegajo stresne dejavnike v drugih poklicih.

2.5.2 Mirovne operacije

Mirovne operacije (ang. Peace Operations) v najširšem pomenu besede razumemo kot vse oblike vojaških in nevojaških aktivnosti, ki potekajo v kontekstu političnih in diplomatskih prizadevanj za vzpostavitev in ohranjanje mednarodnega miru in varnosti. Mirovne operacije so sredstvo zunanje politike vse od začetka devetnajstega stoletja, bolj pogoste so postale po drugi svetovni vojni, nov pomen in zagon pa so dobile po koncu hladne vojne, oziroma po letu 1989. So ena najbolj opaznih aktivnosti Organizacije združenih narodov (OZN), čeprav mnoge operacije še vedno potekajo zunaj njenega okvira (Jelušič 2005, 12).

Grošelj (2007, 15) sledi dopoljnjeni definiciji mirovnih operacij Jelušičeve, ki se glasi: »Mirovne operacije so vse oblike vojaških in nevojaških aktivnosti za vzpostavitev ter ohranjanje mednarodnega miru in varnosti, za katere je značilno, da: imajo v širši mednarodni

mandat, praviloma s stani Varnostnega sveta OZN (VS OZN); jih izvajajo mednarodne organizacije, regionalne organizacije ali ad hoc koalicije držav; jih izvajajo sile in osebje v večnacionalni sestavi; potekajo zaradi vzpostavitve ali ohranitve statusa quo v neko drugo obliko politične skupnosti; potekajo v dobro lokalnega prebivalstva in niso namenjena zasedbi ali pripojitvi ozemlja; potekajo tako, da povzročajo čim manj škode in ob uporabi minimalne potrebne sile za doseg ciljev in smotrov mandata mirovne operacije.«

V literaturi najdemo vrsto različnih definicij mirovnih operacij. Če poskušamo povzeti zgornji dve definiciji lahko ugotovimo, da osnovne karakteristike mirovnih operacij zajemajo prizadevanja mednarodne skupnosti za vzpostavitev in ohranitev svetovnega miru in varnosti z vključevanjem vojaških in nevojaških aktivnosti, s hkratnim prizadevanjem po povzročanju čim manjše škode in uporabi minimalne sile. Dejstvo je, da so mirovne operacije dejavnost, zaradi katerih se vojaki za daljše časovno obdobje ločijo od svoje družine in najbližjih ter od normalnega načina življenja. Mirovne operacije pa tako prinašajo vrsto novosti in sprememb v vojakovo življenje na misiji in njegovi družini doma.

2.5.3 Vojaška družina

Vojaška družina je družina, ki jo sestavljata poročena moški in ženska, ki živita v skupnem gospodinjstvu z otroki ali brez njih, vključno s posvojenimi otroci, in izmed katerih vsaj eden od partnerjev opravlja vojaški poklic. Za sodobne zahodne družbe pa je danes značilen še drugi tip vojaške družine, ki jo sestavljate neporočen moški in ženska, ki živita v skupnem gospodinjstvu z otroci ali brez njih, vključno s posvojenimi otroci. Izmed teh dveh partnerjev mora vsaj eden biti zaposlen v oboroženih silah, da lahko govorimo o vojaški družini (Van den Engh 1983 v Moelker in Van der Kloet 2006, 207).

Juvanova (2008, 25) je Van den Enghovo definicijo vojaških družin razširila in pravi, da je vojaška družina vsaj dvogeneracijska skupnost, v kateri sta eden ali oba starša zaposlena v oboroženih silah, in vsaj dvogeneracijska skupnost, v kateri sta eden ali oba starša odvisna od otroka, zaposlenega v oboroženih silah (Juvan 2008, 25).

Smiselno se mi zdi zgornji definiciji še nekoliko dopolniti in tako lahko dodamo, da je vojaška družina vsaj dvogeneracijska skupnost, v kateri član oboroženih sil še živi pri starših brez zakonske oz. izvenzakonske partnerice oz. partnerja. Prav tako je vojaška družina vsaj dvogeneracijska skupnost, v kateri starši niso odvisni od otroka, zaposlenega v vojski.

Vojaškim družinam se vojska kot pohlepna institucija v novodobnem času vse bolj prilagaja, ker samo tako lahko od nje pričakuje podporo in zvestobo. Tako lahko rečemo, da

je vojaška družina posebna oblika družine, ki vse bolj dobiva na veljavi in moči, in kateri se mora vojaška organizacija vse bolj podrežati in ji prisluhni, kajti samo tako si vojaška organizacija lahko zagotovi njeno zvestobo.

3 STRES KOT POJAV V POSAMEZNIKOVEM ŽIVLJENJU

3.1 SPLOŠNO O STRESU

Izraz stres izvira iz angleškega jezika (ang. stress) in pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Prvotno je bil privzet na področju fizike oziroma strojništva, kjer pomeni silo, ki deluje na določeno površino. Večina ljudi, ki se ukvarja s stresom, ga označuje kot psihično obremenitev. Danes je stres opredeljen kot odziv organizma na vsak stresogeni dejavnik. Odziv pri tem je biološki in zajema celotno telo (Starc 2007, 23).

Stres je termin, ki si ga vsak posameznik definira nekoliko 'po lastnem občutju' oz. po svoje, v bolj strokovnem pogledu pa najpogosteje opisuje dva različna fenomena oz. pojave. Prvi tak pojav lahko definiramo kot pritisk, ki prihaja iz okolja (pritisk je lahko fizične ali psihološke narave) in neposredno zadeva organizem; drugega pa kot fizični ali psihološki odgovor oz. upor samega organizma na sile delovanja, ki prihajajo iz okolja (Bartone 1998 v Cronin 1998, 114). Powel (1999, 6) pravi, da je stres pozitiven pojav, ki nam omogoča preživetje. Podoben je elektriki. Zvišuje budnost, povečuje energijo in izboljšuje učinkovitost. Vendar pa poudarja, da kadar je električna napetost previsoka, ima lahko neugodne posledice. Prav tako to velja za premajhno stresno obremenitev, ki povzroča brezvoljnost, počasnost in neučinkovitost.

Salas, Driskell in Hughes (1996 v Driskell in drugi 2006, 132) definirajo stres kot nek proces, kjer določena okoljska zahteva (hrup, grožnja, časovni pritisk) izzove ocenitev tega procesa in kjer zaznana zahteva prekorači neko sredstvo, kar se rezultira v neželene fiziološke, psihološke vedenjske ali socialne posledice.

Stres lahko opredelimo tudi kot katerokoli spremembo v zunanjem in notranjem okolju, ki je tako močna ali dolgotrajna, da obremeni zmožnost organizma prilagoditi se nastalim spremembam. Skrajna nezmožnost prilagajanja lahko povzroči popoln razkroj vedenja, neprilagojenost ali slabo delovanje. Stres lahko nastopi zaradi fizičnih dražljajev, okužbe ali alergičnih odzivov, lahko ga povzroči tudi cela vrsta dražljajev ali sprememb v socialnih ali psiholoških ravneh vsakdanjega življenja (Polič 1993, 22).

Lazarus (1982 v Tušak 1998) trdi, da je stres indikator in da obstajajo potrebe in zahteve, ki presegajo ali omejujejo posameznikove prilagoditvene rezerve. Hkrati s tem trdi, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaje, slednji pa povzročajo stresno reakcijo in različne intervenirajoče procese.

Sam pojem »stres« je že leta 1949 uvedel kanadski filozof Hans Hugo Bruno Seyla. Seyles je pri svojem raziskovalnem delu, ki je bilo povezano z iskanjem novega spolnega hormona, po naključju odkril, da nastanejo poškodbe na tkivu kot odziv na vse škodljive dražljaje. Ta pojav je najprej poimenoval splošni prilagoditveno-adaptacijski sindrom (ang. general adaptation syndrome), kasneje pa je v svoja pisna dela začel uvajati pojem stres (Treven 2005, 17), ki ga definira kot nespecifičen odgovor oz. odziv telesa na kakršno koli zahtevo ali potrebo, pa naj bo ta potreba oz. zahteva notranja ali zunanja. Te potrebe oz. zahteve, katerim se posameznik skuša prilagoditi in tako vzpostaviti porušeno ravnovesje v organizmu, je poimenoval stresorji (Kavanagh 2005, 1).

Zlatka Rakovec Felser (2002) je podala svojo definicijo, ki pojasnjuje stres kot situacijo alarma oziroma kot stanje posameznikove fizične in psihične pripravljenosti, da se sooči z obremenitvijo, se ji prilagodi in jo obvlada. Pri tem so obremenitve lahko notranje ali zunanje oziroma biološke, kemične fizične, socialne ali psihološke narave.

Raziskovalca Beehr in Newman sta se ukvarjala s preučevanjem stresa, ki se pojavlja kot posledica opravljanja določenega dela. Tovrstni stres sta opredelila kot situacijo, kjer so faktorji, ki so povezani z delom, v takšni povezavi z zaposlenim, da spremenijo fiziološke ali psihološke pogoje in tako se je oseba prisiljena odvrniti od normalnega delovanja (Sutherland in Cooper 2000, 61).

Kot že zgornja razprava nakazuje, poznamo več različnih definicij stresa, med katerimi sem omenila zgolj nekatere. Vsaka definicija vsebuje tudi in predvsem specifični pogled raziskovalca na predmet raziskovanja, v tem primeru 'stres'. Osebno bi stres opredelila kot izjemno kompleksen pojav v posameznikovem življenju, s katerim se tekom življenja sooča vsak posameznik. Stres je odziv telesa na napeto stanje organizma, obrambna reakcija telesa, ki mu omogoča lažje soočenje z nastalo neprijetno situacijo. Od vsakega posameznika pa je posebej odvisno, kako se bo odzval na prevelike obremenitve, ki bodo posledično prerasle v stres. Vsak posameznik, ki ga doživlja, gre skozi različne faze, katere bom v nadaljevanju tudi opisala.

3.2 FAZE STRESA

Telo vsake osebe, ki je v stresni reakciji, gre skozi tri univerzalne stopnje boja (Starc 2007, 26):

- obdobje alarma ali ekscitacij; v tej fazi se telo pripravi na spopad ali umik (ang. fight-or-flight response). Če telo v tem obdobju ne podleže, preide v drugo fazo,
- obdobje prilagoditve ali odpora proti stresu (ang. resistance stage). Če stres traja dovolj dolgo, telo preide v tretjo fazo,
- obdobje izčrpanosti (angl. exhaustion stage), katero predstavlja staranje zaradi obrabe materiala in v katerem lahko stresu tudi podleže.

Rakovec – Felser (1991, 49) trdi, da je v prvi fazi, **fazi alarma**, delovanje organizma običajno močno vzbujeno. V tem prvem obdobju je spodbujen del vegetativnega živčnega sistema imenovan simpatikus, ki posameznika pripravi na akcijo ali beg in v posamezniku sprosti energetske zaloge, ki akcijo sploh omogočijo. V tej fazi gre za stanje pripravljenosti. V drugi fazi, **fazi prilagoditve na stres**, pa se začno vključevati določeni mehanizmi, katerih naloga je normalizirati telesne procese in jih vrniti v izhodiščni položaj. Pri tem prihaja do prevlade parasimpatikusa nad simpatikusom. Parasimpatikus je del nevrovegetativnega živčnega sistema, ki polni izpraznjene baterije v telesu ali vsaj poskrbi, da se ne izpraznijo do konca. Do te faze je lahko učinek stresa pozitiven in lahko posameznika energetsko osveži, ga spodbudi k določenim mislim in dejavnostim, ki jih je zanemaril. Tretja **faza izčrpanosti** pa nastopi, ko se pojavijo prva znamenja utrujenosti. V telesnem dogajanju je izražen močan padec imunoloških moči, prav tako se pojavijo različne motnje v telesnih funkcijah.

3.3 STRESORJI

Stresorje imenujemo vsako dogajanje v okolju, ki lahko sprožijo stresno reakcijo. Od našega dožemanja in načina, kako se ponavadi spoprijemamo s pritiski iz okolja, je odvisno, ali bo nek dogodek lahko prerasel v stresor. Slednji je lahko nekaj, kar človeku predstavlja oviro, zahtevo, obremenitev ali izziv.

Posebna značilnost stresorja je njegova zmožnost, da sproži proces obvladovanja kot odziv na dejansko ali zaznano neravnotežje. Živi organizmi morajo vzdrževati v ravnotežju dejavnike, potrebne za svoj obstoj. Polič (1993, 22) trdi, da je končni učinek stresa odvisen od svoje moči in trajanje, prav tako pa od posameznika in od situacijskih dejavnikov. Odziv organizma na stres je lahko samodejen lahko pa vključuje tudi številne spoznavne dejavnike.

Dražljaj bo stresor le, če ga posameznik prepozna kot škodljivega ali grozečega. Looker in Gregson (1993, 90) pravita, da so za večino ljudi viri stresa nove in neznane razmere, ker z njimi nimajo preteklih izkušenj.

Preobremenjenost lahko povzročajo različni stresorji, ki jih glede na samo naravo delimo na:

- psihološke (negativna čustva, nezadovoljene potrebe),
- socialne (problemi v družini, težave na delovnem mestu, brezposelnost itd.),
- biološke (bolezen, poškodba, bolečina, izčrpanost),
- fizične (vročina, mraz, hrup, neprimerna svetloba, zvok),
- psihosocialni (medsebojni konflikti v družini, na delovnem mestu, v družbi, spremembe v načinu življenja, kot so dolgotrajna bolezen, rojstvo otroka, izguba službe),
- mentalni (duševna preobremenjenost itd.).

3.4 STRES NA DELOVNEM MESTU

Današnja družba je družba sprememb, kar je moč čutiti na vseh področjih življenja, tudi in predvsem na delovnem mestu, ki je vse bolj hladen, negostoljuben in zahteven prostor. V zadnjih desetletjih smo priča izjemnemu tehnološkemu razvoju, živimo v obdobju številnih možnosti, hkrati pa se soočamo z nepričakovanimi izzivi in omejitvami ter nezaželenimi vsebinami. Na delovnem mestu prebijemo eno tretjino življenja, drugo prespimo, tretjo preživimo z družino in prijatelji. In prav delovno mesto je pogosto pravo žarišče škodljivega stresa, ki ga povzroča splet številnih dejavnikov.

Stres na delovnem mestu se pojavi, kadar zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost zaposlenih, da jih izpolnijo ali obvladajo (Evropska agencija za varnost in varstvo pri delu 2002, 1).

Raziskovanje **stresa v organizaciji** - "organizacijski stres" se je pričelo v ZDA med drugo svetovno vojno, ko so psihologi proučevali reakcije oseb, ki so se znašle v izjemno stresnih situacijah (piloti bombnikov, udeleženci invazije v Normandiji itd.). Te študije so opozorile tudi na fiziološke procese, ki spremljajo stresno dogajanje (divje razbijanje srca, slabost v želodcu, mrzel pot...) in na vpliv motivacije ter stališč. Natančno so opisali tudi posledice stresa: zmanjševanje števila prostovoljnih priglasitev k akcijam, težave s spanjem, upad morale, težnja po izogibanju ipd. (Selič 1999, 117).

Evropska agencija za varnost in zdravje na delu iz Bilbao ocenjuje, da je stres na delovnem mestu drugi najpomembnejši zdravstveni problem, povezan z delom, takoj za bolečino v križu, in povzroča probleme 28 odstotkov delavcev v Evropski Uniji (Petriček in Teržan 2003).

Looker in Gregson (1993, 103) navajata kot glavne povzročitelje stresa na delovnem mestu dejavnike kot so preobremenjenost, nenehno pomanjkanje časa zaradi prekratko postavljenih rokov, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja priložnosti, da bi se lahko izkazali, nejasna vloga in pomen delovnega mesta, spreminjanje delovnih metod ter slaba obveščenost-izguba pregleda nad dogajanjem in občutka pripadnosti organizaciji. Seličeva (1999, 120–122) trdi, da obstaja vrsta dejavnikov, ki povzročajo stres na delu, med katerimi so najbolj opazni **delovni položaj ali status**, ki je povezan s prenasičenostjo z delom, **pomanjkanje nadzora** dela, ki ne dopušča avtonomije, svobodnega odločanja in časovne razporeditve ter ne vključuje soodločanja, **odgovornost za druge** prinaša mnoge dodatne napetosti, skrbi in včasih tudi težavne medosebne odnose. Občutek odgovornosti za druge lahko zavira uspešno obvladovanje stresa in odločanje. **Konfliktnost vlog** se pojavi, kadar se oseba znajde v primežu različnih pritiskov s strani nadrejenih in podrejenih sodelavcev in strank, za **ponavljajoča se opravila** je značilna tako prenasičenost kot tudi pomanjkanje kontrole. **Nevarnost** se pa kaže pri nekaterih poklicih, kot so vojaški, policijski ter gasilski. Zaznana nevarnost vpliva na povišanje adrenalina, srčni utrip in krvni pritisk. Če je takšno stanje dolgotrajno, lahko pride do bolezni.

Lovše (2007) med glavne stresorje na delovnem mestu navaja časovne pritiske in (pre)hiter tempo dela z neodločljivimi termini, slabo organizacijo dela, pomanjkljive informacije, nepoznavanje svoje vloge in odgovornosti na delovnem mestu, nezmožnost organizacije svojega dela ali vpliva na spremembo dela in fizične obremenitve ter prostorska omejenost, monotonija, preprostost, nočno delo, delo s strankami in izolirano delo brez sodelovanja sodelavcev in nadrejenih ter napake in spodrsaljaji, ki niso dovoljeni in so kaznovani. Pritisk, opraviti delo brezhibno, natančno, v skladu z navodili, po standardnih postopkih in v dogovorjenem času, povzroča dodatno obremenitev in s tem stres.

Take in podobne situacije dolgoročno vplivajo na naše zdravje in zmogljivosti. Stres poslabša naše počutje, kar lahko privede do fizične bolezni. Prav tako negativno vpliva na našo delovno sposobnost in produktivnost, ki sta zaradi daljšega delovanja stresa manjši. Eden izmed glavnih vzrokov za stres na delovnem mestu je neskladje med našim delom in nami samimi, kajti vsakdo od nas si želi imeti določeno stopnjo odgovornosti, samo delovno mesto pa lahko ponuja manj oz. zahteva več. Zmoremo določeno količino dela, vendar se

pogosto zgodi, da nam ga naložijo preveč, ali pa nam grozi, da ga sploh ne dobimo – problem brezposelnosti (Teržan 2002, 4–6).

V zadnjih letih so vse bolj pogoste psihične obremenitve pri delu. Ko govorimo o stresu na delovnem mestu, tako ne smemo pozabiti posebne oblike stresa, t.i. »nadlegovanje na delovnem mestu – mobbing«. Pri tem gre za neprijetno obnašanje, usmerjeno proti enemu in istemu delavcu. Pod neprijetno obnašanje razumemo šikaniranje, poniževanje, blatenje in celo grožnje. To lahko počne en sam posameznik ali pa vsi sodelavci. Ločimo nadlegovanje, vezano na delo, kot so na primer nerazumni roki za opravljanje nalog, neizvedljive naloge ali druge oblike vedenja, ki otežijo delovni položaj žrtve nadlegovanja. Druga oblika nadlegovanja je bolj pogosta in je vezana na osebne odnose ter je izraz določene oblike ljubosumnja enega delavca (običajno nadrejenega) na drugega. Običajno se kaže kot neprijetne pripombe in je kot enkratni pojav v pozitivnem, prijateljskem okolju lahko zanemarljiv. Če pa se ponavlja le pri eni osebi, ki nima možnosti obrambe proti tem osebam, je to lahko že problem (Teržan 2002, 5–6).

Možnost izgube delovnega mesta in smrt najožjega družinskega člana predstavljata najtežje stresne okoliščine. Izguba službe je lahko za posameznika pogubna. Mnogi odpuščeni delavci zbolijo, postanejo depresivni, nekateri celo samomorilni.

Stres je druga najpogosteje prijavljena zdravstvena težava, povezana z delom, in po podatkih za leto 2005 prizadene kar 22 odstotkov delavcev v Evropski Uniji. Študije kažejo, da je s stresom povezanih med 50 in 60 odstotkov vseh izgubljenih delovnih dni. V letu 2002 so bili letni ekonomski stroški zaradi stresa na delovnem mestu v 15 starih članicah EU ocenjeni na 20 milijard evrov (STA 2008).

Poklicni stres se pojavi, ko zahteve dela obremenijo ali presežejo osebne prilagoditvene vire. Stres je generičen pojem, ki se nanaša na začasni prilagoditveni proces, izgorelost pa končna stopnja, ko odpovedo prilagoditveni procesi. Izgorelost vodi v razvoj negativnih stališč in vedenja do dela in organizacije, v razvoj čustvene napetosti, utrujenosti, izčrpanosti, medtem ko se to pri stresu ne pojavi nujno (Tušar 2006).

3.4.1 Posledice stresa na delovnem mestu

Ko govorimo o stresu na delovnem mestu, ne smemo mimo samih posledic le-tega. Slednje se ne odražajo samo v socialnem okolju zaposlenih, ampak tudi med samim delovnim procesom.

Posledice stresa na delovnem mestu lahko delimo na tri skupine (Treven 2005, 4):

- *fiziološke posledice*: bolezni srca, težave s hrbtenico, rana na želodcu, glavobol, rak, kožne bolezni,
- *psihične posledice*: družinske težave, nespečnost, impotenca, depresija, fobije,
- *vedenjske posledice*: pretirano kajenje, potreba po alkoholu, motnje v prehranjevanju.

Ameriške raziskave kažejo, da na nastanek stresa vplivajo v veliki meri zahtevnost delovnih nalog (52% anketiranih), nerazumevanje s strani nadrejenih (37%), neorganiziranost (43%), nerealistično postavljeni cilji organizacije (32%), kratki roki (31%) (Tušar 2006).

3.5 OBVLADOVANJE STRESA

Treven (2005, 75) trdi, da lahko organizacija pomaga zaposlenim pri obvladovanju stresa predvsem na dva načina: 1. z uvedbo strategij za nadzor dejavnikov, ki povzročajo stres in 2. z različnimi programi, ki pomagajo pri vzdrževanju dobrega počutja zaposlenih in delujejo kot preventiva.

Ker sta zadovoljstvo in učinkovitost v stresnih stanjih nizka, je nujno, da znamo obvladovati stres. Na delovnem mestu je pomembna dobra izbira kadra za opravljanje določenega dela, pomembna je dobra komunikacija med podrejenimi in nadrejenimi, izkušen management, ki določa realne cilje, obogatitev dela itd. Zmanjšanje stresa je povezano tudi s prizadevnostjo vsakega posameznika, da si poišče delo, ki ga veseli in da učinkovito izkoristi delovni čas. Posameznik na delovnem mestu mora biti fizično in psihično aktiven (Rozman in drugi 1993, 226).

In ravno zaradi tega je še posebej pomembno, da se za vojsko odločijo res pravi kandidati.

Rakovec-Felser (1991, 73) trdi, da se pred stresom najbolj učinkovito zavarujemo, če se zazremo predvsem vase. Vedno znova se je treba vprašati, kaj pravzaprav želimo in kaj pričakujemo. Če se odločimo, kaj je za nas pomembnejše in kaj manj, imamo več možnosti, da živimo v miru s samim seboj. Če vemo, kaj hočemo, moremo vedeti tudi, kako se do cilja pride. Kakšne so možne žrtve in ali smo pripravljeni nanje? Smo pripravljeni na možnost čakanja, odlaganja, smo potrpežljivi in, kar je danes še posebej pomembno, iznajdljivi? Tako moramo poznati predvsem sebe, vendar pa tudi pot, ki vodi do cilja. Poznati moramo vse možne ovire in tudi načine, kako le-te odpravimo. Prav tako pa moremo vedeti, ali so cilji sploh uresničljivi in realni.

Športna in razvojna psihologinja Fakultete za šport v Ljubljani dr. Saša Cecić Erpič (2002) pravi, da je telesna aktivnost najboljša pot k uspešnemu obvladovanju stresa in da vzrokov stresa največkrat sicer ne moremo odpraviti, lahko pa z različnimi metodami premagamo njegove posledice. Ena od zelo učinkovitih metod, s katerimi lahko vplivamo na svoje počutje, je gibanje. Številne raziskave ugotavljajo, da so pokazatelji mentalnega zdravja v tesni pozitivni povezavi s telesno dejavnostjo. To sicer ne pomeni, da se telesno aktivni ljudje ne soočajo s stresom, ampak da telesna aktivnost blaži učinke stresa vsakdanjega življenja. Strokovnjaki so ugotovili, da so ljudje, ki redno vadijo in vzdržujejo relativno visoko raven telesne pripravljenosti, manj občutljivi za negativne posledice stresa. Redna telesna vadba vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa povečuje človekove sposobnosti za bolj učinkovito spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe. S telesno vadbo lahko vplivamo tudi na zmanjšanje občutkov depresivnosti, saj rezultati številnih študij dokazujejo, da se po telesni vadbi pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje. Telesna vadba vpliva tudi na povečanje splošne storilnosti in s tem učinkovitosti pri delu, poleg tega pa koristno vpliva tudi na intelektualno dejavnost. Izsledki številnih študij kažejo, da ima gibanje pozitivne učinke tudi na čustvena stanja, posameznikovo samospoštovanje, samopodobo in doživljanje samega sebe. Tudi počitek je učinkovita metoda, s katero lahko zmanjšamo negativne učinke stresa. Študije kažejo, da je zadosten počitek nujen za regeneracijo in obnovo telesnih ter predvsem mentalnih sposobnosti. Po počitku se izboljšajo intelektualne sposobnosti in koncentracija, počivanje pa pozitivno deluje tudi na posameznikovo razpoloženje ter čustvene stanje.

4 STRES V VOJAŠKEM OKOLJU

V današnjem času na stres ni imun več praktično nihče. Stres ne prizanaša več nobenemu posamezniku ne organizaciji ali instituciji. Vojaška organizacija je zaradi specifičnosti narave dela še posebej izpostavljena stresu in različnim stresorjem. Prav zaradi tega se v vsaki vojski postavlja vprašanje, kako se učinkovito spoprijeti s stresom, kako ga obvladati oz. čim bolj obvladati negativne učinke.

Murko (2002, 11) trdi, da je reagiranje pod stresom kombinacija tehnične spretnosti in relativne moči nasprotujočih si stališč zaupanja in brezupa. Stres v vojaških operacijah, predvsem njegovo neuspešno obvladovanje, prinaša s sabo veliko resnih posledic: povečana nevarnost smrti, poškodbe ob različnih nesrečah, ravnodušno in nepazljivo ter zmotna sklepanja oz. ravnanja, prekomerno izpostavljanje (hladne poškodbe), nesreče kot je streljanje

na prijatelja ter samomori. Psihični stres prav tako povečuje zlorabo alkohola, upoštevanja pravil, obveznosti in dolžnosti.

Prav tako se lahko zmanjša vojakovo fizično zdravstveno stanje, moralna in psihološka pripravljenost za izvajanje misije. Za preprečitev in zmanjšanje stresa ter boljšo pripravljenost vojakov in poveljnikov, je tako nujno potrebno razumeti vire stresa v različnih fazah vojaških operacij (Bartone 1998, 114–115).

V preteklosti so se pri preučevanju stresa v vojaškem okolju postavljali štiri tipi ciljev, ki so se navezovali na naslednje teme: v katerih stresnih pogojih človek reagira slabše, kateri ljudje so najbolj izpostavljeni tem deformacijam, v kakšni stopnji se stres pojavlja pri posameznih opravilih, dolžnostih in kakšen vpliv ima stres na psihofizično pripravljenost vojaka. Danes pa so za preučevanja stresa v vojaškem okolju pomembni predvsem cilji, ki ugotavljajo, kako je možno civilne modele obvladovanja stresa prilagoditi za aplikacijo na vojaško okolje, se ukvarjajo s klasifikacijo vojaških modelov, z modeli, ki so najbolj kritični in uporabni v vojaškem kontekstu. Psihološke metode in teorije civilnih modelov je potrebno znati vključiti in uporabiti v vojaškem okolju, najti je potrebno ustrezen način, kako vojaškemu osebju najbolj pomagati pri obvladanju in premagovanju stresorjev ter se izogibati nepotrebim. Prav tako je potrebno znati ugotoviti, kateri so diferencialni učinki stresorjev na izoliranega vojaka, nasproti vojaku z močno socialno podporo (Murko 2002, 11–12).

V vojaškem okolju se pojavljata posebni obliki stresa, t.i. bojni stres in pa delovni stres, ter posttravmatska stresna motnja. Bojni stres se pojavlja v bojnih operacijah, delovni stres pa na mirovnih misijah. Za moje diplomsko delo je pomemben stres na misijah, tako da bojnega stresa in posttravmatske stresne motnje podrobneje ne bom obravnavala. Ker je za mojo diplomsko delo bistvenega pomena stres na mirovnih operacijah, s katerimi se srečujejo vojaki, bom temu v nadaljevanju namenila naslednje poglavje.

5 MIROVNE OPERACIJE

Vloga oboroženih sil se je v zadnjih letih, skladno z globalnimi družbeno-socialnimi spremembami, močno spremenila. Hladna vojna se je končala; vse več je novih virov ogrožanja. Sociološki, kulturni in tehnološki razvoj pa je prispeval k spremembi temeljnega poslanstva oboroženih sil oz. temeljnih delovnih nalog. Vse več je mirovnih operacijah, ki potekajo v strukturalno drugačnem okolju kot tradicionalne vojaške operacije.

Izkušnje namreč kažejo, da se sodobne mirovne operacije razlikujejo od tradicionalnih bojnih operacij v kontekstu politično-vojaškega okolja, operacijskih ciljev in posledično

dodeljenih nalog silam na bojišču (Durch in Vaccaro 1995, 23). Tako danes prihajajo v ospredje novodobne mirovne operacije (Jelušič 2007, 37), ki zahtevajo popolnoma nove razsežnosti delovanja (Arbuckle 2006, 109).

Od mirovnihi operacij se danes zahteva, da imajo velike zmožnosti za doseg zastavljenih ciljev. Morajo biti sposobne ponovno zgraditi red v državi, pomiriti nasprotni strani, nadzirati ponovne volitve in zagotavljati, da so človekove pravice spoštovane. Vojaška intervencija ni več najboljša rešitev (Al-Rfouh 2007, 79). Tako je vse več vojakov mnenja, da morajo mirovne operacije strmeti k zmanjšanju sporov brez uporabe sile (Reed in Segal 2000, 68).

Ni več klasične, binarne logike » zaveznik-sovražnik«, temveč se pri mirovnihi operacijah srečujemo z multivalentno logiko. In tako se spreminja vojakova funkcija iz vloge » igralca » v vlogo »sodnika«, opazovalca, pogajalca..., iz vloge v konflikt vpletene strani v nepristransko vlogo. Pri tem gre za premik od neposredne vpletenosti k prisotnosti brez neposredne vpletenosti, k posredovanju. Poraja se vprašanje, kaj se zgodi z »igralcem«, ko ne igra več klasične bojevniške vloge in se znajde v povsem novem okolju, ki je precej nejasno, zmedeno ter negotovo, kot to velja za okolje mirovnihi operacij. In tako se v skladu z današnjim časom in načinom življenja tudi vojska mora znati vse bolj prilagajati in prepoznavati svet z drugačnimi očmi, skladno s premikom od monovalentnega k polivalentnemu. Skratka oborožene sile morajo za uspešno delovanje v mirovnihi operacijah postati vse bolj fleksibilne, inteligentne, motivirane za izvedbo nalog in bolj orientirane k rezultatu, saj ravno to zahteva samo narava delovanja mirovnihi operacij (Masten 2002, 56–57). Prav tako, kot sem že omenila, morajo v mirovnihi operacijah vojaki biti motivirani za minimalno uporabo sile. Zaradi tega morajo biti mentalno in psihološko izurjeni ter moralno kompetentni (Jelušič 2006, 57).

Strokovnjaki uporabljajo različne izraze za vojake, ki se udeležujejo mirovnihi operacij. Nekateri jim pravijo heroji brez orožja, spet drugi »bojevniki za mir. Dejstvo je, da so postali nenadomestljiv člen v mednarodni skupnosti, brez katerih si praktično več ne moremo predstavljati miru na zemlji.

Vojak se na mirovni misiji mora znati pogajati, ohranjati in obvarovati življenja nedolžnih ljudi. Danes se od vojakov, kot sem že omenila, ne zahteva več, da morajo biti tradicionalni vojaki v bojnih operacijah. Oborožene sile se vse bolj nagibajo k prispevanju svetovnega mira s pomočjo mirovniških sil, kar pa je že terjalo svoj davek. Samo v mirovnihi misijah pod vodstvom Združenih narodov je bilo ubitih že 1200 udeležencev mirovnihi operacij (Koltko-Rivera in drugi 2004).

Vse pogosteje pa se dogaja, da vojaki na mirovni misijah vse preveč pričakujejo od same misije, veliko je takšnih, ki se imajo za socialne delavce, rešitelje bede in revščine, v katero so civilni prebivalci pahnjeni zaradi vojne, ki se je dogajala na njihovem ozemlju. In tako vojaki največkrat padejo v emocionalno stisko, saj neposredno vidijo revščino in grozovite posledice vojne. V domačem okolju, kjer pa drugače službujejo, pa teh izkušenj nimajo. Najbolj jih prizadenejo prav stiki z nemočnimi otroki, pretresljiva pa so prav tako srečanja z otroki vojaki (Jelušič 2006, 61–62).

Tako je treba poudariti, da se zaradi na novo pojavljajočih se groženj in varnostnih tveganj vedno znova spreminjajo tudi naloge mirovni misij. Dejstvo je, da so po koncu hladne vojne mirovne operacije vse bolj nevarne (Monteiro 2006, 2). Vojaki na mirovni misijah so vse bolj ogroženi, tudi nezgodna tveganja se povečujejo, število smrtnih žrtev vojakov pa prav tako narašča. Ker slednji delujejo v nestabilnih in velikokrat kriznih okoljih, kjer so neprestano prisotne razne napetosti, grožnje in maščevalnosti. se od vojakov na misijah zahteva, da posedujejo posebna znanja in veščine. Prav tako pa morajo zaradi vse večjega stresa biti izjemno dobro fizično in psihično podkovani. Vendar pa se kljub slednjemu vojaki po mnenju Tomforde (2007, 166) vse rajši udeležujejo mirovni operacij, za katere so tudi bolj motivirani in jih delo v domači državi več ne izpolnjuje toliko, kot delo na tujem, na mirovni misijah.

Johanssonova trdi, da mora dober in učinkovit vojak na mirovni operacijah imeti naslednje lastnosti/ karakteristike: fleksibilnost, skromnost, tolerantnost izzivanja, pravičnost, potrpežljivost, sposobnost nadziranja stresa in frustracij, sposobnost kazanja čustev in spretnosti v poslušanju in diplomaciji (Johanssonova 1997 v Murphy 2003, 13). Kljub temu, da se od vojaka na misiji zahteva, da čim manjkrat uporablja orožje in silo in da nastale spore skuša reševati po mirni poti, mora kdaj pa kdaj biti pripravljen tudi uporabiti silo. Prav tako morajo vojaki razumeti in znati uporabiti pravilno razsodnost glede uporabe sile z miselnostjo, da je njihova primarna naloga na misiji ohranjanje in vzpostavljanje miru. Vsak vojak se mora zavedati, da je cilj misije ustvarjanje pogojev, ki so koristni in ugodni za mir in tako niso uničujoči kot sovražnik. Vojaki morajo kakorkoli koristno uporabiti diplomacijo in se izogibati nasilju med potekom iskanja mirne rešitev določene situacije (Koltko-Rivera in drugi 2004). Udeleženci misij, pa naj so to vojaki ali poveljniki¹ morajo biti tudi trdni in

¹ Odpornejši poveljniki imajo večji vpliv na pozitivno rešitev stresnih okoliščin pri vojaki. Ko slednje nagovorijo, spodbujajo vojake, da si stresne dogodke razlagajo kot zanimive izzive, katere lahko obvladajo in se v vsakem primeru lahko nekaj koristnega naučijo iz njih (Bartone 2006, 141).

odporni² na razne stresorje, če hočejo uspešno premagovati stres na misiji. Odporne osebe imajo visok občutek za življenje in delovno predanost ter velik občutek za vodstvo in kontrolo. Prav tako so bolj odprte za spremembe in izzive v življenju. Bolj odporne osebe si razlagajo stresne in boleče izkušnje kot normalni del življenja, ki je v celoti zanimiv in vreden truda, tako da odpornost deluje kot pomemben blažilec stresa v mirovni misiji (Bartone 2006, 137).

Posameznikove lastnosti pa so odvisne od njegove nacionalne kulture, organizacijskih značilnosti in pravil operacijskih postopkov posameznih sil (Murphy 2003, 13).

5.1 STRES V MIROVNIH OPERACIJAH

Multivalentna vloga mirovni operacij in nove naloge vojakov na misijah, kot sem omenila že zgoraj, zahtevajo vse bolj fleksibilne, motivirane, inteligentne, življenjske, obenem pa tudi neustrašne vojake. Kajti vloga in naloge slednjih so vse prej kot enostavne in samoumevne. Vojak se mora znati vživeti v marsikateri prizor, nastal na misiji, kjer nima na razpolago posebnega vodnika, kako reagirati v določeni situaciji in kako se prebiti iz dneva v dan, ne da bi ogrozil sebe in svojo enoto. Tako je vojak vsakodnevno izpostavljen določenim stresnim dejavnikom. Stresu začne biti podvržen že pred samo misijo, kar traja skozi celo misijo in se nadaljuje tudi po sami misiji. Dovzetnost za stresne dejavnike pa je odvisna od vsakega posameznika posebej.

Veliko stresa med vojaki na mirovni operacijah pa povzroča prav žalostno spoznanje, da na sami misiji ni mogoče narediti velike spremembe in tako začno nekateri celo dvomiti v svoje sposobnosti in v sposobnost organizacije, ki jih je poslala na mirovno operacijo (Jelušič 2006, 61). Hagen (2003 v Jelušič 2006, 59) trdi, da je službovanje v mirovni operacijah mogoče razumeti kot sestavni del sodobnega koncepta delovanja stresa v vojski.

Ehlich (in drugi 1997 v Hodson in drugi 2003, 152–153) trdi, da naj bi mirovne operacije bile bolj stresne kot tradicionalne bojne naloge, kajti na mirovni misiji je osebje bolj izpostavljeno mnogovrstnim potencialnim travmatskim in nepričakovanim stimulusom. Vsak peti veteran, ki je bil na misiji v Somaliji, je petnajst mesecev po vrnitvi domov začel kazati značilne karakteristike psihiatrične morbidnosti oz. bolezni.

² Odpornost (ang. hardiness) lahko definiramo kot dimenzijo osebnosti, ki se razvije v zgodnjem obdobju posameznikovega življenja in se stabilizira v razumnem času, čeprav so možne spremembe. Prav tako se odpornost da vzgajati oz. izuriti ter natrenirati pod določenimi okoliščinami (Maddi in Kobasa 1984 v Bartone 2006, 137).

Johansson (v Masten 2002, 64) govori o tako imenovanem stresnem sindromu pripadnikov mirovnih misij. Taylor (2004 v Polič 2008, 105) pa omenja » mirovniški stresni sindrom«, ki ga je leta 1979 prepoznal že Weisaeth in ga je opisal kot bes, zablodo ali frustracijo, občutek nezmožnosti in nemoči pri soočanju z nasiljem in krutostjo, na katere se mirovnik ne more odzvati. Egge, Martensson in Weisalth (v Masten 2002, 64) pa trdijo, da je posebnost stresnega sindroma, strah pripadnikov enot, da bi izgubili kontrolo nad svojo agresivnostjo (oz. pred težnjo po aktivnem odreagiranju v kritičnih situacijah) kot pa pred zunanji nevarnostmi. Masten (2002, 64–64) v nadaljevanju razlaga, da je za akterje stresno to, da so njihova pooblastila za aktivno udeležbo v določenih napetih situacijah pogosto precej omejena. Gledano z druge strani je to tudi pogost očitek nekaterih vpletenih strani (običajno domačinov), namreč ničesar ne naredijo, čeprav bi morali. Vloga pripadnika mirovnih misij pomeni, da mora pripadnik ščititi sebe in ne more udariti nazaj. Vojaki poročajo o stresu nizke intenzitete in ne na primer neposredni življenjski ogroženosti od zunaj. Kumulativni učinek vsakdanjih malih stresnih situacij je bolj ogrožajoč kot občasni incidenti s streljanjem ali drugi nevarni incidenti.

Vojaki na misijah so večkrat za zelo dolga obdobja nameščeni na toga in dolgočasna mesta, kot so »stand by«-pomožni položaji. Lahko se pa tudi zgodi, da so izpostavljeni čudaški in neusmiljeni krutosti sovražnim silam in režimu proti kateremu se borijo in velikokrat glede tega ne morejo narediti ničesar.

Pavia in Cerdera (v Masten 2002, 65) pravita, da imajo pripadniki mirovnih enot pred samim začetkom operacije več psihičnih težav kakor po koncu same operacije. Težave se nanašale predvsem na naslednja področja čustvenega doživljanja:

- **paranoidna ideacija**, ki se kaže kot sovražnost, sumničavost, pomanjkanje avtonomije, paranoidne-preganjalne misli, projekcije-nanašanje določenih lastnosti, ki jih imajo sami, drugim ljudem;
- **sovražnost**, se kaže kot dolgočasje, uničevalski-destruktivni impulzi, ki se kažejo v komunikaciji z drugimi ter v čustvenih izbruhih;
- **prisile** se kažejo kot ponavljanje misli, impulzov, dejanj, katerim se ne morejo upreti in za konkretnega posameznika niso prijetne in zaželene.

Zgoraj omenjene znake lahko razlagamo kot posledico nejasnosti, novosti v zvezi z misijo (kakšno bo področje delovanja v resnici?) in zaradi že omenjene neklasične dejavnosti, ki je značilnost mirovnih misij.

Med drugim pa se je pokazalo, da navadni vojaki doživljajo večji stres kot častniki in podčastniki, ter da je stres po misiji manjši kot pred njo. Pripadniki mirovnih enot, ki so manj

časa na dolžnosti, naj bi imeli večjo raven stresa. Večji stres bi naj uživali pripadniki posebnih enot (Masten 2002, 65).

5.1.1 Stresorji na misiji

Jelušičeva (2005, 76) poudarja, da dejavniki, ki po eni strani lahko pripomorejo k visoki stopnji motivacije pri vojaki, lahko po drugi strani delujejo kot stresorji. Če v družini vlada pozitiven odnos do misije, bo to vojaku pomagalo pri njegovi odločitvi za misijo in sprejemanju ciljev misije. V nasprotnem primeru pa težave z družino ali skrbi v družini potiskajo vojaka v izolacijo in povzročajo druge značilne znake delovnega stresa.

Strokovnjaki ZN, ki proučujejo stres na mirovnikih misijah menijo, da obstaja vrsta dejavnikov, ki prispevajo k stresu na misijah (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 5–6):

1. Individualni faktorji oz. dejavniki povezani s posameznikom: osebno zdravje, osebna sposobnost (personal coping abilities), predhodne misije in izkušnje, odnos do prihajajočih nalog in obveznosti, zaupanje vase in v enote ter občutek za varnost družine.

De Soir (1996, 36) dodaja k prvi skupini še naslednje dejavnike: posameznikove sposobnosti predelave stresnih situacij ob odločanju in odhodu, sposobnost družine za predelavo stresnih situacij, urejenost razmer v domačem okolju, urejenost materialnih in finančnih razmer, prejšnje izkušnje ob daljši odsotnosti.

2. Faktorji, povezani z ločitvijo od doma: razpoložljiv čas za pripravo, predhodne izkušnje glede ločenosti z družino, odnos družine do prihajajočih nalog, pomembni družinski dogodki med odsotnostjo mirovnika, zaupanje v podporo, ki je na razpolago družini.
3. Faktorji, povezani z zaposlitvijo oz. samim delovanjem na misiji: narava misije, še posebej nejasnosti, čas trajanje misije, še posebej če je negotov, dobra/slaba možnost komuniciranja z domačimi (email, telefon), geografska lokacija; teren, vreme, delovni in življenjski pogoji (prehrana, higiena, rekreacija), zaupanje v urjenje in vodenje enote.

Največkrat se vojak na misiji zaradi različnih pritiskov srečujejo z občutki osamljenosti, nihanjem razpoloženja in energije ter občutki žalosti, jeze, razburjenja,

vznemirjenosti, bojazni, napetosti, tesnobe, depresije, straha...(United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 5–6).

Adler, Litz in Bartone (2003 v Sinclair in Tucker 2006, 217) pa so v svojih študijah prišli do sklepa, da se vojaki na misijah srečujejo s stresnimi izzivi kot so: minska polja, huda revščina, življenjski pogoji pod standardom, pomanjkanje zasebnosti, pomanjkanje razvedrila, delovanje sovražnih civilnih skupin in podkupljivih organizacij, teroristični napadi in grožnje za zajetje talcev.

Na zelo nevarnih misijah, kot je bila misija ameriških vojakov v Somaliji, so raziskovalci ugotovili, da so se pri vojakih razvili psihološki stresoriji, ki vključujejo: razočaranje glede upravljanja dolžnosti in obveznosti na misiji, kot je zadrževanje sovražnih sil v nevarnih situacijah, izprijenost-demoralizacija, sovražnost in bes ter biti priča smrti in nasilju (Institute of Medicine 2007, 42).

Vojaki na misiji v Somaliji pa so se poleg že omenjenega srečevali še z dvoumnostjo oz. nejasnostjo, nesprejemljivimi pravili dela in pomanjkanjem jasnosti glede ciljev same misije (Litz in drugi 1997, 183).

Po mnenju Segala in Eyre (1996, 52) pa je za vojake zelo stresna tudi sama dolžina misije in negotovost glede dopusta in rotacije. Tako bi zmanjšanje dolžine in pogostosti misije gotovo pripomogla k zmanjšanju stresa (Bartone 2006, 133).

Norveški vojaki, ki so se udeležili mirovne misije, so v neki študiji povedali, da dejstvo, da so bili daleč od doma, za njih ni bilo preveč stresno, temveč to da so bili priča zlobov in podvrženi nadlegovanju brez pravice maščevanja in izvajanja represalije. Pri nekaj simptomih pa so se razvili znaki PTSM. Švedski kontingent vojakov na misiji na Cipru pa je poročal o stresorijih kot so multinacionalnost enote, razlika v letih in v vojaških činih med nekaterim osebjem, preiskovanje civilnih izgub ter dejstvo, da niso smeli biti oboroženi, obenem pa so bili tarča sovražnih sil (Taylor 2004).

Maguen in drugi (2004) pa so pri proučevanju stresorjev na misiji na Kosovu in prišli do ugotovitev, da sta najbolj frustracijska stresorja ločenost od družini in prijateljev ter delo na tujem, sledi jima dolgočasje, videnje otrok, ki so bili žrtve vojn ter videnje civilistov v lastnem obupu. Med vojaki se pojavlja tudi strah pred zasedo in napadi sovražne strani. Nemirne jih pa dela tudi dejstvo, da veliko vojnih zločincev ni bilo ujetih in ustrezno kaznovanih.

Bartone in Adler (1996) sta oblikovala model psihološkega stresa v mirovnih operacijah, ki zajema pet elementov delovnega stresa oz. različnih stresorjev, kot so izolacija, zmedenost, občutek nemoči, dolgočasje ter občutek grožnje oz. nevarnosti, s katerimi se

vojaki srečujejo na misijah. Zaradi oddaljenosti od doma in ločitve od bližnjih ter različnih problemov s komunikacijo, se posamezniki spopadajo z izolacijo in osamljenostjo. Temu pripomore tudi kulturna raznolikost in na novo oblikovane enote. Pomembna razsežnost delovnega stresa v mirovnikih operacijah je lahko prisotna zmedenost zaradi nejasne narave misije, zmedenost poveljevalne verige in nejasnost glede izvajanja nalog (vojak vs. mirovnik) (Bartone in drugi 1998 v Jelušič 2005, 76). Stres pa povzročajo tudi občutki nemoči, ki se pojavljajo zaradi kulturnih in jezikovnih ovir ter zaposlitvenih omejitev. Lahko se tudi zgodi, da vojaki opazijo pri drugih enotah ali kontingentih, ki delujejo v istem okolju, da so le-ti deležni drugačnega obravnavanja, tako da za njih veljajo druga pravila in imajo vrsto privilegijev. Dejstvo je da nepojasnjena dvojna merila zagotovo povzročajo dodaten stres pri vojaki (Bartone 2006, 135). Ponavljajoče, monotono ter premalo profesionalno delo pa povzroča dolgčas pri vojaki na misijah. Kot peti element modela sta Bartone in Adler (1996) navedla občutek grožnje in nevarnosti pred raznovrstnimi boleznimi, ostrostrelci, samomorilci ter nevarnimi minskimi polji. Leta 2006 pa je Bartone omenjenemu modelu dodal še šesti element delovnega stresa na mirovnikih operacijah. Slednjega je označil, kot preobremenjenost z delom (ang. workload). Vojaki so že pred samo misijo obremenjeni z pripravami in dodatnimi urjenji, na misiji se obremenjenost samo stopnjuje, kajti velikokrat se zgodi, da morajo biti na voljo 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Stres pa se ne konča po vrnitvi domov, kajti tudi, ko se pripadniki vrnejo z misije morajo delati nadure, saj morajo poskrbeti, da se celotna oprema in vozila, katera so uporabljali na misiji pravilno očistijo in pregledajo (Bartone 2006, 136).

Britt, Adler in Bartone (2001 v Gifford 2006, 23) so v svojih študijah proučevali tudi pozitivne posledice služenja na mirovnikih operacijah. Tako so v Bosni ugotovili, da so osebnostno bolj trdni in odporni vojaki našli smisel v svojem delu na misiji, prav tako pa so občutili pomembnost same misije, kar jim je posledično dalo veliko pozitivnih izkušenj. Tako so na probleme v svetu začeli gledati z drugačnimi očmi in so se jih tudi bolj zavedali. Bolj so začeli ceniti in vrednotiti družino, dobili pa so tudi občutek boljšega obvladovanja stresa v življenju. Newby in drugi (2004 v Gifford 2006, 23) pa navajajo pozitivne posledice misije kot priložnost za samoizboljšanje, čas za premišljevanje, kar je izboljšalo odnose s partnerji, spoznavanje drugih kultur ter pomoč ljudem v Bosni.

V nadaljevanju bom opisala faze oz. obdobja mirovnikih operacij, v katerih se pojavljajo stresorji in s katerimi se srečujejo vojaki na misijah. Opisana obdobja bodo temeljila na ugotovitvah Bartone-a, Adler-a in Vaitkus-a, katera so predstavili v članku »Dimensions of psychological stress in peacekeeping operations». Njihova raziskava se je

osredotočila na ključne dejavnike stresa pri vojaki, ki so bili na misiji v bivši Jugoslaviji. Omenjena raziskava pa prav tako zajema vpliv teh stresorjev na zdravje, moralo ter psihično kondicijo vojakov na mirovni misiji.

5.1.2 Faze mirovnih operacij in soočanje s stresom

Kot sem v diplomu že večkrat omenila, je stresa na mirovnih operacijah vse več. Vojaki pa se s stresom povezanim z misijo, ne srečajo prvič na sami misiji, temveč jih le-ta začne obremenjevati že veliko prej, pred samim odhodom, njegova prisotnost pa se nadaljuje tudi po koncu same misije. Razumevanje psiholoških stresorjev v mirovnih operacijah je nujno, da se lažje razvijejo učinkoviti programi, ki bodo pozitivno stopnjevali vojakova prilagajanja in preprečevali škodljive učinke stresa. In ravno zato se mi zdi pomembno, da v diplomu nekaj besed namenim prav fazam mirovnih operacij in stresnim dejavnikom, ki se letam pojavljajo, kajti dejstvo je, da uspešno obvladanje stresa ni pomembno le za posameznega vojaka, temveč tudi za uspešno realizacijo celotne misije.

Bartone, Adler in Vaitkus (1998) so ugotovili, da so v vseh fazah mirovnih operacij³ prisotni stresni dejavniki, kot so ločenost od družine, dolgočasje ter občutek nemoči spreminjanja določenih stvari. MacDonald in drugi (1998 v Murphy 2003, 11–12) pa so v študiji novozelandskih vojakov, ki so se udeležili mirovne misije ugotovili, da sta obdobje pred misijo in obdobje po misiji bolj stresna, kot sama misija.

I. faza - soočanje s stresom oz. stresorji pred odhodom na mirovne operacije

Glavni stres v prvem obdobju je nevedenje o tem, kdo bo šel na misijo in kdaj. Vojaki niso prepričani ali bodo šli ali ne. Prav tako je stresno pričakovanje spoznati se z osebami, ki bodo šle na samo misijo. Vojake začne skrbeti za svoje domače (družino), skrbi jih predvsem dejstvo kako se bo družina znašla v njihovi odsotnosti. Za obdobje pred odhodom na misijo sta najbolj značilna časovna stiska in konflikti med samimi pripravami in urjenjem enote ter potrebnim časom za ureditev osebnih stvari in pripravljanje družine na odhod. Veliko vojakov opisuje svoja čustva pred odhodom kot frustracijo /razočaranje in občutki nemoči. Po tednih priprav in pričakovanja se dejanski odhod čuti kot razburljivo doživetje in dobrodošlo

³ Bartone in drugi (1998) so se v svojih raziskavah osredotočili na tri glavne faze misije, predmobilizacijsko, mobilizacijsko in poznobilizacijsko, niso pa zajeli postmobilizacijske faze pri svojih raziskavah misije v bivši Jugoslaviji.

olajšanje za denar, ki ga bo posameznik dobil (Bartone in drugi 1998). Portugalski vojaki pa so pred začetkom misije poročali o stresorjih kot so različni strahovi pred poškodbami (mine in ostrostrelci), nezaupanjem v logistično podporo (sposobnost spoprijeti se z lakoto, mrazom in neudobjem nasploh), nediscipliniranimi vojaki, stresom, nepripravljenimi sovojaki ter nezadostnim treningom (Masten 2002, 65–66). Nemški udeleženci misij pred misijami v Kambodži, Somaliji in na Hrvaškem so poročali o strahu pred možno ugrabitvijo, pred tem da bi bili talci ali pa resno ranjeni ali ubiti. Kasneje so vojaki bili presenečeni, ker se je izkazalo, da so omenjeni dogodki malo verjetni. Prav tako pa so poročali o strahu, ali bodo sposobni kakovostno opravljati zastavljene naloge. Ponekod so se začele pojavljati težave zaradi ločenosti od družine (Layes in Kammhuber 1997 v Masten 2002, 66). Posebni viri stresa pred začetkom misije, ki jih navaja vrsta avtorjev, pa so lahko tudi morebitni zdravstveni problemi udeležencev ali članov njihovih družin ter konflikti z nadrejenimi in sodelavci.

II. faza - soočanje s stresom oz. stresorji v zgodnji fazi začetka misije

Vojaki, ki so bili intervjuvani takoj po prihodu na misijo v nekdanjo Jugoslavijo, so govorili o fizični utrujenosti in pa o čustveni napolnjenosti ter odgovornosti. Po drugi strani pa so bili željni izvesti misijo karseda dobro in uspešno. Veliko vojakov je na misiji izkusilo močan stres povezan z določanjem dela v enoti in pa zaradi skrbi glede medsebojnih odnosov med člani posamezne enote, kajti novo nastala mirovniška enota je sestavljena iz posameznih individualistov, ki prej niso delovali skupaj. Tudi novi poveljniki so dodali kanček stresa vojakom, saj pred misijo niso delali pod njimi. In tako so vojaki bili negotovi glede poveljnikove moči in slabosti in kako bodo reagirali v različnih situacijah. Po prihodu na misijo so vojaki bili navadno željni navezati stike z domačimi in se prepričati, da je doma vse v redu in sporočiti bližnjim, da so na misijo prispeli varno. Stike z domačimi je oteževal omejen dostop do telefonov. Naslednji opažen stresor je bil ustanavljanje življenjskih prostorov in prilagajanje na življenjske pogoje podobne kot na bojišču. Avtoriteta (moč, oblast) in poveljevalni oz. ukazovalni odnosi so bili nejasni v začetni fazi, kar je tudi prispevalo k stresnim situacijam vojakov (Bartone in drugi 1998).

III. faza - soočanje s stresom med mirovno operacijo

Glavni stresorji po dognanjih Bartoneja, Adlerja in Vaitkusa (1998) v III. fazi misije so bili pomanjkanje pomembnih aktivnostih, ki bi zaposlile in naložile dolžnosti vojakom in

tako se začeli dolgočasiti; kljub temu, da je bilo na voljo veliko dejavnosti. Vsak teden so bile tekme v košarki, odbojki, nogometu. Na voljo je bilo tudi veliko čtiva, ogledi filmov, družabni večeri. Pravi problem dolgočasje je bilo pomanjkanje pomembnega, profesionalnega dela, saj so na misijah izurjeni, profesionalni možje, ki jim ne ugaja, če njihov delavnik ni sestavljen iz bolj zahtevni nalog. Tekom misije so se pojavili še stresoriji stopnjevanja občutka izolacije, frustracija in občutek, da nimaš vpliva na nič, skrb za varnost domačih ter vse več osebnih zdravstvenih težav. Med potekom misije pa so lahko prisotni tudi stresorji kot so pomanjkanje stikov z družino, osamljenost, dnevna rutina, življenjske razmere ter pomakanje informacij.

Masten povzema G.P. Van Slagmaata, ki pravi, da so po izkušnjah nizozemske vojske 1,8 odstotkov nizozemske vojske predčasno poslali domov zaradi psiholoških razlogov. Slednji zajemajo paranoidne misli, bizarne dejavnosti, deluzorične ideje-napačne predstave ne glede na realnost (Masten 2002, 66).

Jelušičeva (2005, 81) je mnenja, da največ frustracij vojakom tekom misije, vsaj slovenskim, povzroča samo življenje znotraj enot, v katerih mirovniki delujejo. Na misiji slednji ugotovijo, da jim nadrejeni ne morejo biti vedno na razpolago, ker imajo sami poleg vsega obveznega dela še veliko preveč dela z birokratskimi postopki operacije. Tako posledično upada vertikalna kohezija. Dodatno težavo pa povzroča notranja horizontalna kohezija. Vojaki na misiji hitro ugotovijo, da svojih tovarišev prej niso dobro poznali in da se prave osebnosti posameznika pokažejo na sami misiji. Tako se velikokrat dogaja, da se vojaki s kolegi, ki jih pred misijo niti niso dobro poznali, spoprijateljijo na sami misiji, s tistimi, s katerimi so pa bili pred misijo v dobrih odnosih, pa več niso, ker jih je misija pokazala v drugačni luči.

IV. faza - soočanje s stresom v obdobju parih tednov pred koncem misije

Tik pred koncem misije se pri vojakih začno kazati nekateri novi stresoriji. Bartone, Adler in Vaitkus (1998) so ugotovili, da sta slednja predvsem negotovost, kako se bo služenje v oboroženih silah razvijalo po prihodu domov, kje bo nova misija oz. kam bo posameznik premeščen, prav tako pa je vojake skrbelo dejstvo, ali se bo morala družina tudi seliti.

V. faza - soočanje s stresom po vrnitvi z mirovnih operacij

Pričakovali bi, da se stresno obdobje in problemi končajo ob prihodu vojakov domov z misij, tako za vojake kot njihovo družino. Vendar je žal realna slika čisto drugačna. Tako priprave na prihod domov kot tudi sama vrnitev so lahko zelo stresna. Težave se lahko pojavijo v družini, ki se je privadila delovati in normalno funkcionirati brez enega člana in zato je potrebno ponovno medsebojno prilagajanje.

Prav tako je za vojake stresna vrnitev nazaj na staro delovno mesto. Velikokrat se zgodi, da se vojaki po vrnitvi domov počutijo odrinjene od nadrejenih in kolegov, ki niso bili na misiji. Zaradi prilagajanj na staro delovno mesto, ki pa ni več to, kar je bilo, vojaki začno razmišljati o ponovni udeležbi na misiji (Jelušič 2005, 82).

Masten (2002) v literaturi povzema DeSoira, ki trdi, da se vojaki po prihodu z misij velikokrat srečujejo z zanikanjem neprijetnih čustev. Ta potek dogodkov (priprava na misijo - vrnitev z misije imenovan tudi medeni tedni readaptacije na družino) se imenuje tudi učinek predora (tunnel effect). Vojaki po prihodu z mirovnih operacij pogosto rečejo: « Ne želim govoriti o tem, kaj je bilo tam, govorimo o čem drugem, življenje mora iti dalje... » Vojaki se pogosto prilagajajo s prepričanjem, da jih tisti, ki niso bili na mirovnih misijah, ne morejo razumeti in tako čutijo podporo pri prijateljih, sovojakih, ki so bili tam. Nekateri pa se izogibajo čustvenemu izrazu tako, da raje meditirajo, razmišljajo in molijo ali pa poudarjajo izboljšanje samozavestnosti na profesionalnem področju kot kompenzacija za čustvene težave (Masten 2002, 67). Po prihodu domov pa se nekateri vojaki srečujejo s psihičnimi težavami kot so medosebni problemi, depresivne in agresivne reakcije ter postravmatsko stresno motnjo. Slednja tako vključuje simptome vznemirjenosti, podoživljanja stresnih situacij in podobno (Masten 2002). Prav tako so po prihodu z misije lahko prisotni naslednji simptomi stresa: motnje spanca, vznemirjenost, zaskrbljenost, ponovno doživljanje različnih dogodkov z misije, občutki praznine, razdražljivost, čustvena praznina, očitanje samemu sebi, občutki krivde, agresivnost, sovražnost ter problemi s koncentracijo (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 15).

Zelo pomembno dejstvo, ki ga ne smemo zanemariti, pa je, da prihod domov z mirovnih operacij še ne pomeni konec misije, kajti slednja se ne konča takoj, ko vojak prestopi hišni prag. Dejstvo je, da se prihod domov lahko izkaže za bolj stresno situacijo kot sam odhod na misijo, kajti na samo misijo se vojaki pripravljajo, na prihod domov pa ne. Stres, ki se je nekako akumuliral tekom misije, mora biti po njenem koncu nekako

obravnavan, kajti v nasprotnem primeru lahko vojaku povzroči dodatne obremenitve in težave ter pusti nezaželene posledice (Masten 2002, 68).

Razumevanje narave stresa na mirovni operacijah, kot sem že omenila, je tako nujno potrebno, kajti individualno zdravje posameznih vojakov kot tudi uspeh celotne misije sta odvisna od prilagoditve vojakov na stresorje na misijah.

Elektronska knjižica stresnega managementa Združenih narodov zajema celo paleto podatkov o stresu, vrstah stresa, s katerimi se srečujejo vojaki na mirovni misijah, načine, kako se spoprijeti z njim na mirovni operacijah, kako ga obvladati. In tako sem se odločila, da bom v nadaljevanju opisala vrste stresa na misijah kot jih obravnava UNITED NATIONS STRESS MANAGEMENT BOOKLET (1995).

5.1.3 Vrste stresa v mirovni operacijah

Kot sem že omenila, je stres normalna reakcija na abnormalno situacijo in primarno služi za lastno varovanje v sovražni situaciji. Pri stresu se polna pozornost osredotoči na osebne grožnje; mobilizira se maksimalna fizična energija, ki se pripravi na boj kot odgovor na grožnjo. Vojaki so običajno izpostavljeni manjšim in večjim okoliščinam, ki lahko vodijo oz. imajo za posledico vse bolj razvijajoči se stres.

Vojaki so na mirovni operacijah po mnenju strokovnjakov ZN podvrženi trem vrstam stresa (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 20):

- osnovni stres,
- kumulativen,
- travmatičen.

5.1.3.1 Osnovni stres

Osnovni stres je lahko posledica osebne izkušnje v vsakdanjih situacijah, ki lahko ustvarijo napetost, frustracijo, vznemirjanje, jezo. Posameznikova ranljivost je v veliki meri odločena po fizični in psihični moči ali šibkosti v zgoraj omenjenih situacijah. Osebne lastnosti, ki prispevajo k stresni reakciji osnovnega stresa so naslednje (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 21):

- izobrazba in vzgoja,
- pretekle izkušnje
- profesionalne sposobnosti,

- filozofski pogled na življenje,
- starost,
- fizična pripravljenost in sposobnosti,
- lastno mnenje o sebi.

Stres uničuje fizično, kognitivno in čustveno energijo. Naravno je prenašati nekaj stresa v težkih situacijah. Da pa bi se izognili razdoru osebnih sposobnosti za normalno delovanje, tako fizično kot mentalno, se stresu ne sme dovoliti, da se kopiči do točke, kjer se ne more več obvladovati oz. nadzorovati. Za posameznike je tako pomembno, da ko se odločijo za sodelovanje v mirovni operaciji, se istočasno morajo zavedati, da bodo kot mirovniki velikokrat podvrženi stresnim situacijam, posebno, če je misija na zelo konfliktnem območju. Zaradi tega se morajo naučiti osnovnih korakov za njegovo obvladovanje, ki jih bom opredelila v nadaljevanju (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 21).

5.1.3.2 Kumulativni stres

Kumulativni stres je posledica pritiska, ki se pojavlja prepogosto, traja predolgo in je neprizanesljiv. V teh okoliščinah stiska oz. distress vodi v izčrpanost in v druge manifestacije tako da je oseba nezmožna obvladati količino stresa, ki ga je doživela oz. izkusila (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 23).

Med samo misijo so vojaki dnevno podvrženi frustracijam in različnim pritiskom. Od njih se dnevno pričakuje, da izvršijo na videz nemogoče ukaze; da so previdni pri vodenju in upravljanju same misije. Prav tako morajo kazati pravičnost v vseh težkih situacijah, ki lahko narekujejo potrebo po potlačitvi določenih čustev in aktivnostih, ki so za človeka čisto normalna. Potrebno se je znati pogajati v nepričakovanih in zapletenih situacijah, včasih tudi z zelo malo izkušnjami, kjer bo izid le-teh imel vpliv na samo realizacijo misije. Lahko se zgodi, da so vojaki dodeljeni, da sodelujejo in delajo s kolegi, ki niso osebno ali kulturno združljivi z njimi samimi. Prav tako lahko imajo različno stopnjo izkušenj in predhodnega znanja o mirovnih operacijah (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 23).

Pripadnike mirovnih sil lahko vznemirjajo različni pritiski, povezani z nenavadnimi in neprijaznimi dogodki, kot so npr.: različni problemi povezani z domovanjem (zasebnost, pomanjkanje vode, vročina, mraz), potovanje oz. gibanje po terenu (tveganja, grožnje), hrana

(diete, bolezni...), nenavadni jeziki in kulture. Prav tako lahko trpijo za osebnim stresom zaradi ločenosti od družine, prijateljev in tako dostikrat postanejo ranljivi in osamljeni, kot posledica trajnega slabega stresa, kar lahko vodi v akutni travmatski stres. Če kumulativni stres ni primerno negovan, lahko vodi v izgorelost - »burn out« ali pa v eksploziranje - »flame out« kar lahko nadaljnjo vodi v razne resne stresne motnje (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 23–24).

Oseba, ki trpi za izgorelostjo, bo kazala spremenjeno vedenje do dela, sodelavcev in žrtev, katerim je bila priča. Taka oseba se bo izogibala delu ali pa se bo poglobila v delo in bo izključila vse druge vidike življenja. Pri izgorelosti se največkrat pokažejo znaki depresije, izguba samospoštovanja in samozavesti, žalost in krivda (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 24). Simptomi hitrega napada jeze oz. flame out pa so naslednji:

- težko in naporno delo, velikokrat povezano z izčrpajočo hiperaktivnostjo,
- občutki žalosti, malodušnosti, depresije, krivde, kesanja, brezupnosti,
- nepriznanje psihološke izčrpanosti in zanikanje kakršne koli izgube zmogljivosti,
- nezmožnost za objektivno in natančno ocenitev osebnega in profesionalnega dela,
- fizični znaki izčrpanosti se kažejo tudi kot utrujenost, glavobol, bolečine v križu, čir (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 24–25).

5.1.3.3 *Travmatski stres*

Medtem ko se kumulativni stres povečuje skozi določeno časovno obdobje in ga lahko na določeni točki prepoznamo in ustavimo, je travmatski stres rezultat enkratnega, nenadnega, nepričakovanega in nasilnega napada, kateri škoduje ali grozi posamezniku ali njegovemu bližnjemu, fizično ali psihično (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 26–27).

Travmatski stres vodi do travme, ki jo lahko vojaki doživljajo na misiji, in je posledica naslednjih doživljanj:

- nemočno opazovanje nasilja, umorov, obsežnih masakrov oz. pokolov, epidemije, katastrof ali lakote,
- poročila iz prve roke o trpinčenemu ljudstvu in mučenju,
- neposredno ali posredno zastraševanje in grožnje,
- bombardiranje stavb in miniranje cest; napadi na vozila in konvoje,
- oboroženi napadi in ropanja,

- biti priča obsežnemu materialnemu uničenju (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 26–27).

Možnost, da bodo vojaki izpostavljeni zgoraj omenjenim travmatičnim dogodkom na konfliktnem območju misije, je zelo visoka. Travma se včasih tudi poveča, zaradi nezmožnosti vojaka, da bi pomagal nemočnim žrtvam. Tako je lahko vojak popolnoma omamljen in uničen po tem, ko je bil podvržen kritičnemu in travmatičnemu incidentu oz. pripetljaju. In to lahko vodi v različne stresne motnje po nekaj dneh ali urah ali pa v posttravmatske stresne motnje po nekaj tednih, mesecih ali pa celo nekaj letih (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 27).

Marshall (2003, 48) opisuje postravmatsko stresno motnjo (PTSM) kot dolgotrajen pojav, kjer se pričakuje, da bodo simptomi trajali vsaj en mesec. Travma pa se kaže kot nenehno podoživljanje travmatskih izkušen skozi ves potek motnje. Tudi Per-Olof, Ludin in Larson (2007) poudarjajo, da so vojaki na misijah večkrat izpostavljeni travmatskim dogodkom, kar seveda predstavlja tveganje za razvitje posttravmatske stresne motnje.

Raziskave pri ameriških vojaki so pokazale, da je 8 procentov vojakov po vrnitvi iz misije v Somaliji kazalo znake PTSM (Litz in drugi 1997, 178).

Ker lahko PTSM traja tudi 50 let in več, je zelo pomembno, da njene znake odkrijemo že zelo zgodaj, najboljšo takoj po travmatski izkušnji, ki ji je posameznik bil priča na misiji, kajti hitreje, ko se postavi diagnoza, več možnosti je za učinkovito zdravljenje (Roger in Leigh 2002, 341).

In ravno zaradi tega menim, da PTSM pri raziskavah vojakov na mirovni misijah nikakor ne smemo zanemariti, saj je slednja na mirovni misijah zaradi spreminjanja same narave in nalog misije ter vse večje zahtevnosti lahko prisotna.

5.1.4 Trening in urjenje obvladovanja stresa

Da pa bi se čim bolj izognili stresnim situacijam na sami misiji in tudi po vrnitvi domov, je potrebno za vojake uvesti posebne treninge obvladovanja stresa. Za vojake in celotno osebje, ki se bo udeležilo misije, je pomemben trening oz. ustrezno urjenje pred samim odhodom. Dobro je vedeti, kaj se od misije lahko pričakuje. Pomembno je poznati samo naravo misije, čas trajanja, delovne in bivalne okoliščine...Vse to lahko učinkovito zmanjša fizične in čustvene potrebe, ki lahko prispevajo k prisotnosti večjega stresa pri posameznikih tudi v fazi pred odhodom. Pravilne in čim bolj točne informacije bodo

prispevale k boljši pripravi vojakov na misijo (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 5).

Tudi vrnitev domov je za vojake lahko zelo stresna. In zaradi tega se slednji že pred samo misijo seznanijo z možnimi scenariji po vrnitvi domov. Vojaki, ki se vračajo z mirovne misije, največkrat niso pripravljeni na dejstvo, da so po vrnitvi domov lahko podvrženi zavrnitvi. Ker se tako lahko zgodi, da bodo nekateri vojaki podvrženi stresu po vrnitvi domov, je pomembno, da znajo prepoznati znake, ki kažejo na stres in primerno tudi reagirati nanje. Da bi se izognili stresu, je bodoče vojake, ki se odpravljajo na mirovno misijo treba poučiti o samem fenomenu stresa in kateri so potencialni dejavniki, ki bodo vodili v stres. (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 15).

Države pod okriljem Združenih narodov pripravljajo svoje vojake, ki gredo na mirovne operacije na posebne načine. Teoretični del urjenja, kateri bi naj zmanjšal prisotnost stresa, vključuje naslednje teme (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 8–11):

- **pripravljalni čas**; stres pri posamezniku doseže vrh, ko ima zelo malo časa za ureditev osebnih stvari in za dostojno poslovitev od bližnjih,
- **čas trajanja misije**; za ureditev osebnih in družinskih stvari je pomembno vedeti vsaj približno, kako dolgo bo misija trajala, dejstvo je, da čim dlje traja ločenost od družine, obstajajo večje možnosti za razvitje stresne reakcije, tako pri vojaki kot pri družini,
- **prava definicija misije**; vojakom mora pred samim odhodom biti jasno, kaj lahko od misije pričakujejo,
- **življenjski pogoji na misiji**; vojake je treba izuriti, da na sami misiji lahko prenesejo špartanske in neudobne bivalne razmer. Prav tako pa morajo razumeti stisko, v kateri so se znašli,
- **komunikacija z domačimi**; stiki z družino in prijatelji so lahko velik zmanjševalec stresa. Pisma, telefonski klici, domači časopis lahko nudijo veliko podporo vojakom,
- **medijsko delovanje**; pozitivne / negativne novice in javna podpora; kompleksnost in težavnost misije se lahko sprevrže v še bolj stresno, ko ni prave medijske in domovinske podpore vojakom, ali pa se določene stvari na Tv ali v časopisu prikažejo napačno,
- **izpostavljenost tuji in drugačni kulturi**; ob večji vpletenosti vojakov z domačini na misiji obstaja večja verjetnost razvitja stresa, saj so vojaki postavljeni v čisto novo

okolje in kulturo. In zato je potrebno učenje in sama priprava na boljše poznavanje kulture in okolja, v katerega se le-ti podajajo. S pomočjo različnih predavanj in filmov se slednjim prikaže in približa realna slika okolja, v katerega so namenjeni in tako začno bolje razumeti samo misijo,

- **izpostavljenost krivici, trpljenju in krutosti;** nekatere misije, posebej tiste z javnim konfliktom in tiste, ki vključujejo krute oz. katastrofalne rešitve, imajo visok potencial za množično izpostavljenost smrti in poškodbam, trpljenju, izgubi bližnje osebe (sotovariša). Vojaki so lahko izpostavljeni ekstremni zlobnosti oz. krutosti, katero morajo preprečiti s svojo intervencijo. Posebni treningi lahko zmanjšajo ali odstranijo distress, ki ga povzročajo tile dejavniki. Diskusije in gledanje posebnih video kaset, ki kažejo na krutost, ki se na misiji lahko dogajajo, lahko psihološko zaščitijo vojake,
- **nevarnost za zajetje in pridržanje kot talca;** stroga pravila zaposlitve na misiji lahko prepovedujejo rabo orožja, razen v primeru samoobrambe. Tako se morajo vojaki na misiji izključno zanesti na zdrav razum, diplomacijo in moralno avtoriteto. Potrebno jih je ustrezno usposobiti za take in podobne situacije, in da v slednjih kar se da dobro reagirajo,
- **tveganja smrti in težkih poškodb;** sovražna dejanja bodo povečala možnosti za bojno utrujenost. Vse večje frustracije in dvoumnost delovanja na misiji lahko vodi v vse večja tveganja za smrt in težke poškodbe.

Prav tako pa so strokovnjaki za stres Združenih narodov podali vrsto predlogov kako se lahko zmanjša prisotnost stresa pred samo misijo. Trdijo, da je za vojaka najboljša, da vzpodbuja družinske člane, da delijo svoje občutke z njim. Partnerja si morata tudi ob več mesečni ločenosti obljubiti zvestobo in ljubezen. Cela družina naj sodeluje pri pripravah na odhod in ločitev. Vojaki naj na misijo vzame najljubše fotografije, tako mu bodo ob kaki krizi pomagale pregnati slabe misli, ker se bo spominjal lepih trenutkov z družino, kar pa mu bo dalo dodatno motivacijo, da uspešno prestane celotno misijo. Udeleženci misij si naj dopustijo izraziti vsa čustva, v mislih naj imajo, da misija ni za vedno in si slednjo predstavljati kot izziv in možnost za osebno rast (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 4–7).

Bartone in Adler (1995) sta poleg modela psihološkega stresa, ki obsega pet skupin poglavitnih stresorjev na misijah, oblikovala tudi model v katerem sta zajela celo paleto dejavnikov kako zmanjšati prisotnost stresa pri vojaki, ki so na mirovni misiji v že

omenjenih petih skupinah delovnega stresa. Tako sta ugotovila, da za premagovanje izolacije in osamljenosti najbolj pomagajo različne dejavnosti, spodbujanje kohezije in komunikacije v enoti (informiranost medijev) ter koristne informacije o tem kaj se vse od misije lahko pričakuje. K občutku zmedenosti lahko pripomorejo jasno postavljena pravila in vloge posameznika na misiji ter jasno poveljevanje in izvajanje avtoritete. Točna obrazložitev nadrejenih glede vseh obveznosti vojaka na misiji, omogočen pošten dostop do normaliziranih ugodnosti ter točne in pravočasne informacije pa lajšajo občutek nemoči. Dolgočasje se lahko prežene s pomočjo ustvarjalnih in zanimivih treningov ter različnih profesionalnih in izobraževalno-razvojnih možnosti. S pomočjo kvalitetnih in učinkovitih treningov, brezhibne opreme, zdravstvenega in varnostnega zavarovanja, dobre informiranosti vojakov glede groženj in morebitnih nevarnosti, ki jim lahko pretijo ter psihološke razdalje do lokalnega prebivalstva pa se zmanjšajo možnosti za raznovrstne grožnje in nevarnosti na misiji (Bartone in Adler 1995, 12).

5.1.4.1 Obvladovanje osnovnega stresa

Obvladovanje osnovnega stresa lahko poteka na različne načine. Odločnost in samodisciplina sta ključa do najdbe vira stresa. Stres je potrebno znati obvladovati prej kot pride do stopnjevanja in nekontroliranega nivoja. Posledice stresa se lahko zmanjšajo s preprosto mero zdravega razuma (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 22).

Nasveti, ki naj bi pomagali pri strategiji stresnega managementa in obvladovanju stresa: (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 22).

- identifikacija vira stresa,
- dobra razporeditev časa,
- treba je biti samozavesten, vendar ne agresiven,
- sprejeti je treba ustvarjalne izzive,
- spočiti si in ohraniti moč,
- pravilno prehranjevanje,
- nadzor nad uporabo alkohola in tobaka,
- vzeti si čas za sprostitve in urjenje,
- razvijanje zadovoljujočega prijateljstva in odnosov,
- imeti pozitiven odnos do sveta,
- imeti smisel za humor, v posameznikovem življenju je naj prisotnega čim več smeha.

5.1.4.2 Obvladovanje kumulativnega stresa

Kumulativni stres lahko vojak obvlada s spremembo življenjske filozofije, vedenja in pričakovanj (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 25):

- sprejeti osebno odgovornost za stres in natančno identificirati področja in vire stresa,
- sprejeti je potrebno dejstvo, da se vsaka stresna situacija ne da spremeniti,
- razumevanje kje je meja visokih pričakovanj in nepristransko izogibanju prenapornemu delu; naučiti se je dobro pooblastiti nekoga za določene naloge-dobiti pomoč in pustiti nekatere stvari nedokončane za kak dan,
- potrebno je biti realen glede ciljev, nekatere se da doseči le znotraj omejenega časovnega okvirja,
- skrbeti za lasten bit,kajti šele tako se lahko skrbi za druge,
- urjenje samodiscipline v težko kontroliranih situacijah.

5.1.4.3 Obvladovanje travmatskega stresa

Predlog za posameznikovo okrevanje in utrditev od PTSM, ki nastane kot posledica travmatskega stresa ... (United Nations Department of peacekeeping operations 1995, 25–26):

- razumevanje, da je posttraumatska reakcija normalna,
- potrpežljivost, fizična in mentalna prilagoditev rabi nekaj časa,
- zaupanje lastnih izkušenj, vendar imeti na umu, da drugih mogoče toliko lastne izkušnje z misije ne zanimajo in tako hitro zgubijo interes za poslušanje,
- vzeti si čas za okrevanje,
- poiskati pomoč, če posttravmatski stres traja več kot 30 dni ali pa se več.

6 STRES IN DRUŽINE PRIPADNIKOV MIROVNIH OPERACIJ

6.1 VOJAŠKE DRUŽINE

Vsaka vojska oz. oborožene sile, ki stremijo k uspešnemu delovanju, morajo poskrbeti za zadovoljenega vojaka, ki bo tako profesionalno opravljal svoje delo. Eden izmed pomembnih dejavnikov vojakovega zadovoljstva je njegova družina (Juvan 2007, 25).

Vojaške družine imajo danes velik vpliv na vojaško učinkovitost ter pripravljenost pripadnikov vojaške organizacije. Družinski člani lahko v veliki meri vplivajo na odločitev

pripadnika o odhodu iz oboroženih sil v primeru, če postanejo razmere v vojaški skupnosti za družino neznosne ali pa si družina želi drugačnega življenja (Manos 1994, 1). Do podobnih ugotovitev sta v svojih raziskavah leta 1993 prišla tudi Segal in Harris (Juvan 2007, 26). Ravno zato družine predstavljajo pomemben dejavnik za vojaško organizacijo. Tako se vlaga veliko naporov v obstoj vojaške družine in v večjo kvaliteto družinskega življenja (Manos 1994, 1) Tudi pri posameznikovi odločitvi o mirovni misiji ima družina velik vpliv. Če ima družina pozitiven odnos do misije, bo to pomagalo vojaku pri njegovi odločitvi za misijo in pri njegovem sprejemanju ciljev misije (Jelušič 2006, 59).

Vojaške družine živijo življenje, ki ni primerljivo z življenjem civilnih družin, kajti slednji se verjetno ne srečujejo s številnimi problemi, kateri dnevno bremenijo vojaške družine. Tako lahko z gotovostjo rečemo, da je življenje vojaških družin bolj stresno kot pa življenje civilnih družin (Juvan 2007, 26).

6.2 VOJAŠKE DRUŽINE IN STRES

Mirovne misije, kot sem omenila že zgoraj, nimajo posledic le za udeležence temveč vplivajo tudi na njihove družinske člane. Odhod družinskega člana, običajno očeta in njegova ločitev je težka tako za tistega, ki odhaja na misijo, kot tudi za tiste, ki ostanejo doma. Odprava povzroča čustven stres in stres povezan z odnosi znotraj zvez in družine. Posledice pa niso nujno negativne. Nekateri so poročali, da jih je misija dodatno utrdila, jim vlila samozavest in da so spoznali, koliko jim domači pravzaprav pomenijo. Tudi družina doma je ugotovila, koliko jim pomenijo svojci, udeleženci misij. Kljub vsemu pa lahko trdimo, da je eden najbolj stresnih pojavov pri vojaških družinah občasna ločitev udeleženca misije od preostale družine.

Watson in Boss (2006, 17) trdita, da vojaška družina še posebej ob ločitvi doživlja vrsto sprememb tako v partnerskih kot v vsakdanjih družinskih odnosih. Družinski člani se tako srečujejo z izgubo tovarištva, seksualne intimnosti, starševske podpore in z začasno izgubo partnerja, ki bi jim pomagal pri vsakodnevnih opravilih. Segal (1986, 20) pa še dodatno ugotavlja, da se ob ločitvi partnerji in njihovi otroci najpogosteje soočajo s stresnimi situacijami, kot so: jeza, osamljenost, finančni problemi, bolezni, vedenjske in čustvene težave pri otrocih in problemi v šoli, izguba družbene vloge v skupnosti ter depresijo (Nice 1993 v Adler in drugi 1995, 5), za katero pogosto zbolijo žene tako pred odhodom kot med samo misijo. Na ločitev pa so najbolj občutljive novo nastale družine in družine z majhnimi otroki ali otroki v puberteti (Segal 1986, 20).

Vojaške družine pa se ob vojakovi zaposlitvi na misiji soočajo še z stresorji kot so pomanjkanje kontrole nad samim potekom misije in njenim izidom, slabo komunikacijo, psihično in fizično raztresenost zaposlenega osebja na misiji (Bell in Quigley 1991 v Murphy 2003, 145) in skrbi glede vpliva same misije na otroke (Jensen in Shaw 1996 v Murphy 2003, 145). Adler (1995) pravi, da partnerji, ki so ostali doma, najpogosteje tarnajo za izgubo socialne, čustvene in starševske vloge. Pri nekaterih partnerjih se na videz zdi, da funkcionirajo dobro, dejstvo pa je, da se tudi oni s težavo prilagodijo na vojakovo odsotnost. Wood in drugi (1995, 218) pa dodajajo, da se družinski člani ob odsotnosti srečujejo z osamljenostjo, depresijo, finančnimi težavami. Partnerice tarnajo za glavoboli, nespečnostjo ter motenim menstrualnim ciklusom. Bartone in drugi (1993 v Adler in drugi 1995, 4) pa so ugotovili, da je primarna skrb partnerjev, ki so ostali doma varnost partnerja na misiji. Prav tako je partnerje skrbelo, da se bo narava misije skozi določeno obdobje spremenila. Tožili pa so tudi za strahom pred nezvestobo, finančnimi težavami in dolgočasjem.

Velik del stresa pa za partnerja, ki je ostal doma in za celotno družino predstavlja tudi sama dolžina misije (Moelker in drugi 2008, 3). Zeff, Lewis in Hirsch (1997 v Murphy 2003, 145) pa so v študiji o somalijskih vojaki na misiji in njihovih družinah ugotovili, da so starši, ki so ostali doma, pogosteje bili izpostavljeni in doživljali več stresa kot njihovi partnerji na misiji.

Pri partnerjih vojakov, ki so bili na misiji v Bosni leta 1996, je Bartone (2003, 133) ugotovil, da so bili prisotni stresorji, kot so dolžina zaposlitve misije, dejstvo, ki je bilo najbolj stresno za večino družin, kajti dolga ločitev je negativno vplivala na sam zakon in celotno družino, skrb glede vojakove varnosti, tekoče novice o situaciji v Bosni, pravočasnega in točnega prejemanja informacij ni bilo, večkrat je prihajalo do raznih govoric in pomanjkanja informacij, kar je vodilo v večjo napetost in distres v družini, prav tako pa zmanjšanje zaupanja v poveljnika enote, probleme in preglavice je povzročala negotovost in nejasnost glede same narave misije, komuniciranje s partnerjem le po telefonu in mailu, vodenje gospodinjstva, problemi z otroki, zdravstveni problemi družinskih članov.

V danski študiji se je pokazala pomembna povezava med družinskimi problemi in stresnimi reakcijami po koncu misije (Bache in Hommelgard 1994 v Masten 2002). Kar je čisto razumljivo, saj če je udeležba na misiji povzročala probleme v družini pred odhodom, se bodo problemi nadaljevali tudi po prihodu vojaka domov iz misije. Dejstvo je, da se ugodna socialno-družinska situacija vojakov udeležence misije kaže kot glavni zaščitni dejavnik vojakov pred stresom (Bartone in Adler v Masten 2002, 67).

Milgram in Karine Bar (1993, 22) sta se ukvarjala s stresom, ki ga doživljajo soproge v času odsotnosti moža in sta identificirala tri različne skrbi oz. tipe stresa, s katerimi se srečujejo žene v času soprobove odsotnosti: 1. alocentrična zaskrbljenost glede psihičnega in fizičnega stanja moža, 2. egocentrična zaskrbljenost, glede tega, kako bo sama preživel, brez moževe prisotnosti doma, 3. egocentrična zaskrbljenost, da bo poleg svojih dnevnih obveznosti v času moževe odsotnosti, morala še skrbeti za njegove.

Stresorji in stresne reakcije pa niso enake skozi celotno obdobje mirovne misije. Kot vemo je stresno že obdobje samih priprav na misijo, stresorji pa se nadaljujejo v fazi misiji in tudi po njej. Lahko rečemo, da gre družina ob odsotnosti družinskega člana, partnerja, očeta, mame skozi čustveni ciklus odsotnosti (ang. emotional cycle of deployment), katerega bom opisala v nadaljevanju.

6.2.1 Čustveni ciklus odsotnosti

Misije in odhodi nanje so dandanes že rutinski del vojaškega življenja in vojaških družin. Večina slednjih se je počasi že sprijaznila z dejstvom, da so misije sestavni del njihovega življenja in da jih bo v prihodnje še več. Dejstvo pa je, da je kljub vsemu najbolj stresno obdobje vsake vojaške družine ravno čas, ko je njen družinski član za več mesecev odsoten od doma. Za družino lahko tako rečemo, kot sem omenila že zgoraj, da ob odsotnosti družinskega člana na misiji gre skozi čustveni ciklus odsotnosti. V vsakem obdobju čustvenega ciklusa se družina spopada z določenimi emocionalnimi izzivi.

Ob pregledu različne literature sem naletela na vrsto modelov, ki se ukvarjajo z razumevanjem in razlaganjem čustvenega ciklusa odsotnosti. Tako Norwood in drugi (1996 v Watson in Boss 2006, 18) opisujejo čustveni ciklus v treh delih: pričakovanje, ločitev, ponovno združenje. Mateczun in Holmes (1996 v Watson in Boss 2006, 18) sta se osredotočila na fazo ponovnega združenja za katero je značilna vrnitev, urejanje odnosov in reintegracija. Pincus, House, Christenson in Adler (2001 v Watson in Boss 2006, 18) kot tudi Waldrep, Cozza in Chun (2004, 83–84), pa opisujejo čustveni ciklus odsotnosti, ki traja dlje kot 6 mesec v petih fazah: faza pred razmestitvijo, faza razmestitve, faza preživetja, faza ponovne razmestitve in faza po razmestitvi. Vsaka faza pa zahteva drugačno obvladovanje stresa, kar je bistvenega pomena za družino, da uspešno prestane ločitev.

Po mnenju De Soira naj bi družine udeležencev misij šle skozi sedem stopenj čustvenega ciklusa (v treh fazah doživljanja stresa). Slednje je poimenoval: začetni šok, odtujitev ali umik, čustvena dezorganizacija, okrevanje in stabilizacija, v pričakovanju

vrnitve, ponovno obnavljanje in vzpostavljanje odnosov, stabilizacija in reintegracija. (Moelker in Van der Kloet 2006, 213). Lahko pa dodamo še osmo, možnost pojava PTSM.

❖ Faza pred misijo - predmobilizacijsko obdobje

Obdobje pred misijo je lahko zelo stresno za partnerja in otroke. Dejstvo, da bodo dolgo časa ločeni drug od drugega, je strah zbujačo. Otroci velikokrat ne razumejo, zakaj mora oče ali mati oditi na dolgo službeno pot in se tako ločiti od družine. Zgodi se tudi, da se sprašujejo, če so oni krivi za odhod in se bojijo, da jih bo zapustil še drugi roditelj, ki je ostal doma. Tudi konflikti med partnerjema naj bi se v prvi fazi povečali. Pincus (in drugi 2008) pa trdi, da se partnerji, ki so ostali doma v tem obdobju največkrat sprašujejo, kako bodo obvladali situacijo ločitve in kako bodo sami skrbeli za otroke ter kako se bodo z ločitvijo soočali otroci.

Juvanova (2007, 22) trdi, da se v predmobilizacijskem obdobju družina prvič sooči z neizogibno možnostjo večje spremembe partnerske, starševske, finančne in poklicne vloge ter obenem tudi z različnimi napetostmi. S prvim obvestilom o neizogibnem odhodu na misijo se družina začne zavedati, da bodo naslednji meseci najverjetneje prekinili normalni življenjski cikel.

1. začetni šok

V prvi fazi prve stopnje čustvenega ciklusa odsotnosti družina najprej izve za odhod družinskega člana na misijo. Ob napovedi »slabe novice«, da vojak gre na misijo, družina najprej doživi šok. Kljub temu, da družinski člani vejo, da so misije del službe, se zelo redko novica o odhodu pokaže kot dobrodošla. Naznanilo o odhodu je najbolj stresno, kajti družina se zave, da ima še kak mesec časa za samo pripravo. Napetost se skozi obdobje približevanja počasi stopnjuje. V tem obdobju pa nastopi tudi jeza, kajti nekje dva tedna pred odhodom na misijo napetost in jeza zelo naraščata, saj se odhod neizbežno približuje. Med običajnimi reakcijami pa se lahko pojavijo še občutki žalosti, nihanje razpoloženja, tesnoba in depresija (Moelker in Van der Kloet 2006, 213–214).

Medsebojno zaupanje in ljubezen ter podpora na koncu omilijo odhod tako vojaku kot tudi družini.

To obdobje je velikokrat čas psiholoških zanikanj in intenzivnih priprav na pričakovani odhod (Waldrep in drugi 2004, 83). K dodatnemu stresu pa lahko prispeva tudi

negotovost glede točnega datuma odhoda udeleženca misije in pa večkratno prelaganje odhoda (Juvan 2007, 22).

2. odtujitev in umik

Zadnje dni pred odhodom se med partnerjema pojavi t.i. fenomen »čustvene otopelosti«. V tej fazi vojaki in partnerji (lahko tudi otroci) izkusijo distanciranje oz. odtujitev, zaradi negotovosti, ki obdajajo odhod. Normalno je, da so v tej fazi čustva potlačena in izbruhnejo na površje v zadnjem trenutku, to je v času odhoda. To je trenutek, ko se čustva sprostijo in planejo/pridejo na plan (Moelker in Van der Kloet 2006, 214).

❖ Faza med misijo - mobilizacijsko obdobje

V obdobju misije je družina že ločena. Tako za udeleženca kot za družino se začne novo poglavje, kajti večmesečna ločitev nedvomno do neke mere spremeni stari način življenja. Tako se družina, ki je ostala doma, sooča s svojimi problemi, prav tako pa ima vojak na terenu svoje težave. Za to vmesno fazo so značilni mešani občutki in odzivi (Juvan 2007, 22). Pri nekaterih družinah se tekom misije pojavi olajšanje, pri drugih pa največkrat strah, zanikanje, ponos ali pa tudi občutek zapuščenosti (Military.com 2008a).

3. čustvena dezorganizacija

Za to stopnjo faze med misijo, ki se začne takoj po odhodu udeleženca misije, sta žalost in obup, prevladujoči čustvi partnerja in družine. Spremljajo pa jih simptomi, kot so depresija, obdobja nenehnega joka, motnje spanca in problemi z normalnim ritmom življenja. Normalno to obdobje po šestih tednih preneha, vendar pa je izjemoma, če vesti z misije niso najboljše, lahko dolgotrajnejše. Da pa bi prešli to obdobje čim hitreje, je zelo pomembna in bistvena komunikacija. Tako morajo družinski člani vedeti, da so njihovi partnerji, starši na misiji varni in kako navezati stike v nujnih primerih. Zgodi se lahko tudi to, da družinski člani več mesecev ne vejo, kako je z njihovimi partnerji, kar lahko fazo čustvene dezorganizacije še podaljša (Moelker in Van der Kloet 2006, 214). Waldrep in drugi (2004, 83) pa pravijo, da je za prvi mesec ločenosti značilen čustveni nemir. V tem obdobju družina poskuša doseči ravnotežje in se postaviti na noge. Čustva tega obdobja vključujejo otrplost, žalost in občutke izolacije in zapustitve. Dejavnosti, ki jih je prej delal udeleženec misiji, morajo z njegovim

odhodom prevzeti drugi družinski člani in ravnotežje se vzpostavi. Pomirjajoče deluje komunikacija z udeležencem in družino, kajti slednja tako razvije bolj realistično oceno o sami misiji.

4. okrevanje in stabilizacija

Nekje po šestih tednih se večina družin in partnerjev privadi na odsotnost družinskega člana in čustveno okreva (Morse 2008). Močni občutki žalosti, pogrešanje bližnjega ter jeza v tem obdobju počasi pojenjajo in izginjajo. V ospredje bodo tako postavljene spet vsakodnevne zadeve. Partner, ki je ostal doma, začne zaupati vase, vzpodbuja in pomaga otrokom pri vsakdanjih opravilih in nalogah. Zavedati pa se moramo, da vsaka kriza na misiji ali pa doma lahko znova pripelje družino na stopnjo dezorganizacije. V takem primeru se za zelo koristne izkažejo vsakodnevne rutine, kot so služba, skrb za otroke, hišo kot tudi ohranjanje in vzdrževanje družinskih in prijateljski vezi, obiski sosedov in kakršne koli aktivnosti v zvezi z družinsko podporo (Moeleker in Van der Kloet 2006, 214). V primeru, da se družina ne bi mogla vrniti v normalen delovni in življenjski ritem, bi to negativno vplivalo na razvoj otrok in celotne družine. Nekateri otroci v tem obdobju lahko razvijejo razne probleme (Waldrep in drugi 2004, 84).

5. v pričakovanju vrnitve

Nekje šest tednov pred vrnitvijo domov se družine začno pripravljati na vrnitev partnerja in družinskega člana z misije. Nekateri udeleženi pa v tem obdobju ponovno začno čutiti domotožje in komaj čakajo na vrnitev domov. V družini pa se zaradi priprav na vrnitev lahko pojavita napetost in vznemirjenje. Prav tako se pojavljajo mešani občutki, kot so veselje, tesnoba, nemir, zaskrbljenost. Partnerji so posebej zaskrbljeni, ker ne vedo ali in kako je misija spremenila partnerja. Prav tako si zastavljajo vprašanje, ali se bo vse vrnilo na stare tirnice ali pa nikoli več ne bo, kot je bilo pred misijo (Moelker in Van der Kloet 2006, 214).

❖ Faza po misiji – postmobilizacijsko obdobje

Zgrešeno je prepričanje, da se misija in misel nanjo konča takoj po njenem koncu in vrnitvi udeleženca domov. Že samo vrnitev je zelo stresna. Datumi vrnitve se lahko

spreminjajo, tako da je partner lahko o točnem datumu prihoda obveščen le nekaj ur pred prihodom in tako iz različnih razlogov ne more pričakati vojaka, ki se vrača domov. Tako je za slednjega dejstvo, da se po več mesečni odsotnosti mora sam vrniti domov, veliko razočaranje (Juvan 2007, 23).

6. ponovno obnavljanje in vzpostavljanje odnosov

Ponovno snidenje je lahko razburljivo in slavnostno. Lahko pa se rezultira v razočaranje zaradi nerealističnih pričakovanj glede vrnitve domov (Waldrep in drugi 2004, 84).

Prve tedne po misiji družina tako skuša vzpostaviti spet stare odnose in nadaljevati v starem, normalnem tempu. Prav dva tedna je med partnerjema zelo pomembna bližina. Ponovno se morata spoznavati, povezati in združiti. Prav tako je zelo pomembna intimnost in negovanje med partnerjema. Vendar pa se lahko pojavijo tudi problemi, ko družina najbolj misli, da je vse v redu in da so premostili vse probleme, lahko nastopi kulturni šok, ki ga udeleženci mirovniki misije doživijo ob vrnitvi domov v staro okolje. V udeležencih se lahko vzbuja občutek lastne odtujenosti in odtujenosti od družine. Partnerji bi po vrnitvi radi imeli veliko izkazovanja naklonjenosti, vendar se ne zavedajo, da mirovnik po vrnitvi domov rabi nekaj časa samo zase, da se ponovno klimatizira in uredi misli. Običajne reakcije šeste stopnje so še: vzpostavljanje običajne komunikacije s partnerji, težave pri vzpostavljanju čustvene in spolne intimnosti, težave pri vzpostavljanju starševske vloge in prevzemanje družinskih obveznosti (Moelker in Van der Kloet 2006, 215).

Uspešno obnavljanje odnosov in pozitiven odnos družine glede misije je pomembno pri ponovnem odločanju vojaka za udeležbo na misiji (Moelker in Van der Kloet 2006, 221).

7. stabilizacija in reintegracija

V obdobju reintegracije treh do šestih mesecev po prihodu vojaka domov bi se naj družina že ustalila in vrnila v stari ritem življenja oz. stabilizirala odnose (Morse 2006, 2). Družina mora v tem obdobju spet začutiti kohezijo, toploto in bližino. Družinska pogajanja naj bi se umirila, kar naj bi vodilo v stabilno dogovarjanje in urejanje družinskih stvari (Moelker in Van der Kloet 2006, 215).

Običajne reakcije so občutja intimnosti, bližine, zaupanja in povezanosti, lahko pa tudi občutja izgubljenosti in odtujenosti.

8. možnost pojava PTSM

Travmatski doživljaj, ki je prizadel udeleženca mirovne misije, lahko vpliva tudi na ostale družinske člane, za katere predstavlja PTSM dodatno breme (Juvan 2007, 23). V primeru, da je travma resna in neprizanesljiva ter traja že daljše obdobje, lahko celotni družini, če se ne obravnava in zdravi pravilno, prinese precej problemov. Tako se organizem posameznega člana lahko odziva na določene dražljaje, ki so posledica travme vojaka, različno. Ena prvih reakcij na travmo je sočustvovanje. Pri družini se lahko razvije tudi depresija in občutek nenehnega strahu in skrbi, ker se družinski člani več ne počutijo varne. Lahko pride tudi do izogiba in se družina sploh noče pogovarjati o travmatskih izkušnjah. Nekatere družine lahko razvijejo tudi jezo in bes, v primeru, da misija pusti velik negativen pečat na vojaku (Carlson in Ruzek 2007).

6.2.2 Otroška reakcija na odhod družinskega člana na misijo

Splošno znano je, da je pripadnikova vloga v oboroženih silah zelo zahtevna. Slednja se vse bolj pogosto kaže prav na mirovnikih operacijah, katerih številka iz dneva v dan vse bolj narašča. Kot je znano, ravno misije zahtevajo veliko odsotnost posameznika pri vzgoji otrok. In ravno večmesečna ločitev ima posledice tudi za otroka. Različne analize, delane na vojaških otrocih, kažejo na to, da odsotnost roditelja nedvoumno vpliva na razvoj otroka. Pri slednjih se tako lahko razvijejo najrazličnejše vedenjske motnje, prav tako pa ločitev lahko vpliva na fizična-somatska obolenja otrok.

Zanimivo je dejstvo, da otroci, čigar starši zaradi službene dolžnosti za nekaj časa zapustijo družino, lahko doživljajo podobne travme, kot otroci, čigar starši se ločujejo oz. so se že. Otroke predvsem skrbi, kaj se bo zgodilo z njimi, strah jih je, da jih bo zapustil še drugi roditelj. Kadarkoli je v družini prisoten distress, se otroci počutijo krivega zanj. Otroci so zelo dojemljivi in zato se je treba z njimi odkrito pogovoriti o samem odhodu, o čustvih, ki jih čutijo tako otroci kot starši, dobro je otroku razložiti čim več stvari o kraju, kamor odhaja roditelj (Military.com 2008b).

Juvanova (2007, 23) trdi, da ločenost od partnerja zaradi vojaške naloge ni stresno le za partnerja, ki je ostal doma, temveč odsotnost še bolj vpliva na otroka, kajti slednji so še bolj dovzetni za posledice odsotnosti očeta ali matere in tako jim je potrebno namenjati več časa. Paden in Pezor (1993, 7) sta tako ugotovila, da se je odsotnost očeta pokazala kot škodljiva za otroka. Zanimivo je tudi dejstvo, da je odziv otrok, predvsem mlajših, zelo

odvisen od tega, kako se med ločitvijo vede roditelj, ki je ostal doma in kako se on ali ona sooča z ločitvijo od partnerja (Juvan 2007, 23).

Otroške reakcije na ločitev od roditelja so individualizirane in odvisne od njihove razvojne starosti in tako jih bom v nadaljevanju skušala opisati v vseh starostnih obdobjih. Partnerji na vojakovo odsotnost reagirajo drugače, če imajo majhnega otroka, kot če so v družini že večji otroci. Največ negativnih posledic ima ločitev za družine z otroci starimi manj kot 6 let (Savych 2007, 4, 20).

Juvanova (2007, 23) trdi, da dojenčki zavestno ne dojemajo odsotnosti enega izmed staršev, vendar pa jih vseeno lahko pogrešajo. Waldrep in drugi (2004, 84) pa so mnenja, da je za dojenčke stare 12 mesecev in manj najverjetnejša dovzetnost za spremembe v njihovem urniku, fizičnem okolju ali prisotnosti in uporabnosti skrbnikov. Prekinitev in razkroj v dojenčkovi negi lahko vodi v tveganost za otopelostjo, odklanjanja hrane in izgube telesne teže. Po vrnitvi z misije pa dojenčki odsotnega roditelja sploh ne prepoznajo in jočejo, kadar jih le-ta vzame v naročje (Juvan 2007, 23).

Otroci stari med enim in tremi leti iščejo oporo pri primarnih skrbnikih-starših. Če roditelj, ki je ostal doma, dobro shaja, deluje, se bo tudi otrok pozitivno razvijal in deloval v tem obdobju. V nasprotnem primeru otrok lahko postane nejevoljen, jokajoč, lahko dobi napad besa ali pa razvije motnje v spanju (Waldrep in drugi 2004, 84).

Predšolski otroci med tremi in šestimi leti starosti imajo že bolj jasno zavest o odsotnosti roditelja kot mlajši otroci. Na slednje se lahko emocionalno odzovejo z nazadovalnim obnašanjem in vedenjem (sesanje prstov, motnje spanca, ...), lahko pa kažejo tudi znake preobčutljivosti in razdražljivosti, depresije, agresije ali somatskih obolenj. Zaradi aktivne domišljije predšolski otroci lahko razvijejo posebno ali posebljeno pojasnilo glede odsotnosti roditelja. Tako velikokrat sami sebe krivijo za njihov odhod (Waldrep in drugi 2004, 84).

Predšolski otroci se tekom starševske odsotnosti lahko tudi izrazito navežejo na določeno osebo ali pa celo igračo. Večkrat se zgodi, da nepojasnjeno jokajo ali so žalostni, lahko se celo poveča nasilno obnašanje do ljudi ali igrač. Spet drugi postanejo plašni do ljudi ali pa zelo tihi, prav tako lahko začno trpeti za motnjami hranjena, nekateri pa se celo bojijo navezati stik z novimi ljudi (Military.com 2008b).

Šoloobvezni otroci (6–12 let) lahko prikrivajo prava čustva tako, da se prikažejo kot razdražljivi, agresivni ali jokavi. Imajo že bolj jasno predstavo o resničnosti roditeljeve odsotnosti in možnosti potencialnega tveganja. Starši morajo otrokom omejiti dostop do novic in medijev, še posebej, če je mirovnik na zelo kriznem območju (Waldrep in drugi 2004, 84).

Poleg že omenjenega pa se lahko srečujejo še s problemi kot so bolečine v trebuhu, glavoboli, lahko so bolj sitni, kot ponavadi in imajo vrsto problemov v šoli ter kažejo jezo do roditelja, ki je ostal doma (Military.com 2008b).

Najstniki (13.–18. leta) so prav tako kot šoloobvezni otroci lahko v času odsotnosti razdražljivi in bolj agresivni kot ponavadi. Prav tako se lahko začno obnašati uporniško in izzivalno. Pomembno je ohraniti dobro komunikacijo, ko najstniki svojo žalost in razdražljivost prikažejo na uničevalen in škodljiv način. Tako morajo biti starši pozorni na spremembe najstnikovega vedenja in udejstvovanja v šoli in doma (Waldrep in drugi 2004, 85). Mladostnike pa lahko pesti še nizko samospoštovanje, prevelika samokritičnost in izguba interesov za konjičke in razne dejavnosti (Military.com 2008b).

Ob razvitju vedenjskih motenj, kot so nekontrolirano jokanje, nazadujoče obnašanje, prevelika zmedenost, dolgotrajne motnje spanja in hranjenja, razdražljivost, neutemeljen izostanek od pouka, nepojasnjene somatske težave, znaki depresije, dolgotrajna žalost, samomorilska nagnjenja, agresija, zloraba drog in alkohola je potrebno otroku poiskati strokovno pomoč. Starši morajo spremljati otrokovo vedenje in razpoloženje, kajti tako morda preprečijo razvitje in poglobitev zgoraj omenjenih vedenjskih in drugih težav (Waldrep in drugi 2004, 85).

6.3 OBVLADOVANJE STRESA OB ODSOTNOSTI DRUŽINSKEGA ČLANA

Stres je nenehen spremljevalec tako udeležencev misij kot njihovih družin. Tako je še kako pomembno, da se oboji naučijo obvladovati stres. Danes se že več ali manj vse oborožene sile, ki pošiljajo svoje vojake na mirovne misije, trudijo olajšati ločitev vojaka od družine z vrsto nasvetov in s strokovno pomočjo, nakar je vse odvisno od posameznika ali bo nasvete upošteval ali ne. Dejstvo pa je, da so slednji vsekakor dobronamerni in pomagajo prebroditi ločitev.

Veliko partnerjev se ob odhodu vojaka na misijo počuti zapuščene, jezne, nemočne. Zato je dobro, da si ob partnerjevi odsotnosti partner, ki je ostal doma, poišče dodatne aktivnosti, ki mu bodo pomagale prebroditi ločenost ljubljenega družinskega člana. Lahko se začne zanimati za nove konjičke in se vpiše v kak izobraževalni program. Nekateri začno pisati tudi dnevnik, kjer opisujejo probleme in občutke, s katerimi se vsakodnevno srečujejo ali pa poiščejo pomoč in podporo pri prijateljih znancih, družinah, ki imajo tudi nekoga na misiji ali pa pri strokovnjakih (Ceridian Corporation 2001, 4).

Gelles (1995) definira »coping behavior« oz. obvladovanje vedenja, kot upravljanje

stresnega dogodka ali situacije družine ali enote z nepogubnimi posledicami na katerega koli posameznika v družini. Pozitivna strategija za obvladanje stresa vključuje naslednje lastnosti:

- ❖ vzdrževanje družinskih vezi, da bodo ostale nedotaknjene in nepoškodovane,
- ❖ razvijanje samozavesti in dobrega mnenja o samem sebi,
- ❖ razvijanje socialne podpore,
- ❖ razvijanje pozitivnega vedenja,
- ❖ učenje o problemih,
- ❖ zmanjševanje napetosti s konjički in pogovori,
- ❖ uvesti oz. vpeljati ravnovesje v strategijo obvladovanja stresa

(Moelker in Van der Kloet 2006, 215).

Tudi partner, ki ni bil na misiji, je podvržen PTSM in lahko posledično zaradi partnerja, ki je na misiji bil, zboli tudi on (Moelker in Van der Kloet 2006, 216).

Figley (1993 v Juvan 2007, 23) je identificiral nekaj dejavnikov, ki so povezani z nižjo stopnjo stresa družinskih članov in bolj učinkovitimi vzorci družinskega soočanja s stresom:

- ❖ obsežne priprave vojaških enot, ki odhajajo in njihovih družinskih članov na vse faze misije,
- ❖ pogosti in zgodnji stiki z drugimi družinami, ki so v podobnem življenjskem položaju,
- ❖ izobraževalni program za skupnost, njihova posledica pa je podpora skupnosti, prijateljev in sorodnikov,
- ❖ točne in pravočasne informacije glede stanja ter dogodkov na območju misije,
- ❖ kontaktna točka za zagotavljanje primerne zdravstvene in druge oskrbe.

Tarpleyeva pa navaja vrsto nasvetov, kateri pomagajo zmanjšati prisotnost stresa v prvem obdobju. Potrebno je razumeti, da so mešani občutki tako na strani družine kot tudi na strani udeleženca misije normalni. Pozanimati se je potrebno o možnostih komunikacije. Celotna družina pred odhodom družinskega člana na misijo mora nekaj časa preživeti skupaj in se zabavati. Prav tako je pametno, če udeleženec misije preživi kak poseben trenutek s vsakim članom družine posebej (Tarpley 2008). V vmesni fazi pa pravi, da je za družino pomembno, da si začne zastavljati nove cilje, da se osredotoči na stvari, ki jih sama lahko kontrolira, naj se vse več športno udejstvuje, poišče nove konjičke, v primeru kakršnih koli problemov pa naj poišče pomoč pri prijateljih, sorodnikih, podpornih skupinah (Tarpley 2008).

Tudi po vrnitvi udeleženca z misije se stresno stanje ne konča. Nasveti, kako postopati

v post-mobilizacijskem obdobju pa vključujejo odprto komuniciranje o novonastalih občutkih in pričakovanjih, pametno je poučiti povratnika o spremenjenih hišnih in družinskih vsakodnevnih običajih in urnikih. Potrebno si je vzeti čas za ponovno spoznavanje med partnerjema in celotno družino; ponovna vzpostavitev pristnih odnosov in biti pozoren na znake PTSM in na težave glede vrnitve k starim vsakodnevnim aktivnostim (Ceridian Corporation 2001, 5).

Poleg pozitivnih strani soočanja s stresom pa se nemalokrat zgodi, da si posameznik ali družina poskuša pomagati z negativnimi postopki. Tako se velikokrat zgodi, da v stresnem obdobju družina sprejema odločitve, ki jih pozneje obžaluje. Negativne metode tako ne prispevajo k zmanjšanju stresa, temveč ga še podvajajo. Za ključno strategijo soočanja med ločitvijo se je pokazala komunikacija z odsotnim družinskim članom (Juvan 2007, 23).

Dejstvo je da je življenje vojaških družin tako specifično, da ga ne moremo primerjati z ostalimi družinami. Splošno prepričanje, da je življenje vojaških družin bolj stresno od življenja civilnih družin potrjujejo številne raziskave (Juvan in Jelušič 2007, 551).

Tudi moja raziskava, ki jo bom predstavila v nadaljevanju potrjuje zgoraj omenjena splošna prepričanja.

7 ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA PRIPADNIKE SLOVENSKE VOJSKE IN NJIHOVE DRUŽINE

Rezultati raziskave, ki sem jo izvedla med pripadniki Slovenske vojske, ki so bili na mirovni operaciji in njihovimi partnerji, temeljijo na skupno šestindvajset usmerjenih intervjujih. Od tega sem izvedla intervjuje z dvajsetimi pripadniki Slovenske vojske, šestimi partnerkami ter enim partnerjem. Izprašala sem osem vojakov in sedem njihovih partnerjev, sedem podčastnikov ter pet častnikov. Intervjuje sem opravljala meseca maja tega leta s pomočjo dveh znancev, ki sta mi pomagala vzpostaviti stike z vojniki, kateri so v preteklih letih bili na mirovni misiji. Vojaki, s katerimi sem opravila intervjuje, so se udeležili mirovni operacij na Kosovu, v Bosni in Hercegovini, Afganistanu ter Libanonu. Namen te raziskave je bilo ugotoviti, kako stres na misijah vpliva na pripadnike in na njihove družinske člane, ter kako se s tem spopadajo. V raziskavi sem preučila vrsto dejavnikov, ki delujejo stresno na posameznega vojaka-mirovnika in na družinske člane. Te dejavnike sem razvrstila v štiri skupine. V prvo skupino sem uvrstila dejavnike iz okolja, v drugo dejavnike, ki izvirajo iz same vojaške enote na mirovni operaciji, v tretjo skupino sem vključila dejavnike, ki so

povezani z vojakom samim, v zadnjo skupino pa sem uvrstila dejavnike, ki so povezani z družino posameznega vojaka.

Analizo bom predstavila v treh delih glede na vojaške čine pripadnikov Slovenske vojske, s katerimi so bili intervjuji izvedeni. Tako bom najprej analizirala odgovore vojakov, nato podčastnikov, na koncu pa še častnikov.

7.1 ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA VOJAKE IN NJIHOVE DRUŽINE

Kot že navedeno vsebuje prvi del analizo intervjujev, ki so bili izvedeni z osmimi vojaki (sedem vojakov in eno vojakinjo) ter njihovimi partnerji.

7.1.1 Dejavniki iz okolja

7.1.1.1 Odnos z lokalnim prebivalstvom

Skupna ugotovitev vseh vojakov je bila, da so uspešno vzpostavili stik z lokalnim prebivalstvom, s katerim so bili v dobrih odnosih, prav tako niso bili deležni nobenih neposrednih groženj z njihove strani. Vojaki, ki so bili na Kosovu, so poudarili, da so imeli boljše odnose s srbskim prebivalstvom kot z albanskim, ki je bilo bolj zadržano in nezaupljivo. Le vojak, ki je bil v Afganistanu je poudaril, da je lokalno prebivalstvo nanje gledalo neodobravajoče, kar je do neke mere na vojake delovalo stresno.

7.1.1.2 Okolje misije

Vojaki, ki so bili na misiji na Kosovu, so povedali, da so bili z ureditvijo baze v večji meri zadovoljni. Sanitarije in kopalnice⁴ ter prostori, ki so bili namenjeni za prehrano, so bili dobro urejeni, prav tako je bil zadovoljiv dostop do interneta. Izpostavili so slabšo kakovost hrane, predvsem njeno enoličnost. Vojak, ki se je udeležil misije v Afganistanu, je navedel povsem drugačne izkušnje; po njegovih besedah »so živeli v katastrofalnem okolju«.⁵ Zanimivo je, da je vojakinja, ki je bila prav tako na misiji v Afganistanu svoje izkušnje opisala ravno nasprotno: prebivala je v lastnem šotoru, ki je seveda po njeni zaslugi bil čist,

⁴ Večkrat pa se je zgodilo, da ni bilo dovolj tople vode in tako so se vojaki velikokrat morali tuširati z mrzlo vodo.

⁵ Večino mesecev je namreč prebil v šotoru, ki si ga je delil še s petimi vojaki. Šele zadnji mesec so jih premestili v kontejnerje. »Nastanitveni standardi so bili pod ničlo«.

edino, kar je navedla kot moteč dejavnik je, da so jo motili od šotorov preveč oddaljeni wc-ji in tuši.

7.1.1.3 Strah pred nevarnostmi

Delo v mirovnih misijah poteka v posebnih okoliščinah, kjer je nevarnost pred minami in neeksplozivnimi bojnimi sredstvi ter sovražnost mogoče pričakovati oz. zaznati na vsakem koraku. Vojaki, ki so bili na misiji na Kosovu, so kot stresni dejavnik, predvsem na začetku misije, navedli negotovost nad tem, kakšne so dejansko razmere na kriznem žarišču. Vendar pa je strah tekom misije minil. V Afganistanu so se v obdobju misije neprestano vrstili različni napadi v neposredni bližini delovanja vojakov. Tako sta strah in negotovost pri obeh vojaki ostala prisotna v enaki meri tekom celotne misije. Eden izmed vojakov vključenih v to raziskavo je tako doživel, da se je 200 metrov stran od njega razstrelil samomorilec. *»Občutki ob videnju razstreljenega telesa, ki sploh ni več telo, ampak samo še delčki mesa, ki leže vsepovsod, so bili grozni. Tudi vonj je nepopisano močan in neprijeten«*. Omenjeni vojak je ob tem dodal, da zaradi tega dogodka kakih hudih travm ni imel, tudi podoživljal ga ni.

7.1.2 Dejavniki povezani z odnosi vojakov in nadrejenih ter matično domovino

7.1.2.1 Priprave na odhod

Po mnenju vojakov so bile priprave na odhod uspešno izpeljane, pa tudi dovolj časa so lahko preživeli z družino, tako da so rešili vse morebitne odprte družinske zadeve ter sebe in družino pripravili na daljšo ločenost. Družine so se z odločitvijo partnerjev za misijo sprijaznile in so jih na koncu tudi podprle, tako da udeleženci misij ob odhodu kakšnega velike stresa iz tega naslova niso doživljali.⁶ Kot bolj stresno so ocenili vračanje nazaj na misijo (ponovno poslavljanje) po morebitnem dopustu.

7.1.2.2 Odnosi z vojniki in nadrejenimi

Odnosi v enoti so bili dobri in prijateljski; vojaki so uspešno in dobro vzdrževali horizontalno kohezijo⁷. Na misiji so se bolje spoznali in postali bolj povezani. Glede na

⁶ Več kot polovica udeležencev z otroki, je ocenila, da so odhod najbolj stresno doživljali prav otroci.

⁷ »Moja enota je bila zelo homogena in horizontalno kohezivna«, je povedal vojak, ki je bil na Kosovu le z 38 pripadniki Slovenske vojske.

izjave vojakov, vključenih v raziskavo, je bila tudi vertikalna kohezija dobra. Nadrejeni so glede na izjave večine vojakov dobro skrbeli za svoje enote, si vzeli čas zanje in jih spodbujali. Občasno se je sicer zgodilo, da zaradi prevelikih obveznosti poveljnikov le-ti niso posvečali dovolj pozornosti vojakom, kljub temu pa naj bi vertikalna kohezija, kar se uradnega dela tiče, vedno bila prisotna. Konstruktivno kritiko je podal zgolj en vojak vključen v raziskavo, ki z nadrejenimi ni bil zadovoljen, ker od slednjih ni dobil zadosti informacij, prav tako pa bi naj v različnih enotah bila prisotna dvojna merila.⁸

7.1.2.3 Zadovoljstvo s potekom misije in z lastnim delom

Velika večina vojakov, vključenih v raziskavo, je bila s potekom misije in z lastnim delom zadovoljna. *»Če nas ne bi bilo tam, bi se Srbi in Albanci gotovo potolkli oz. bi Albanci potolkli Srbe«*, je povedal vojak, ki je bil na misiji na Kosovem. Vojaška prisotnost je imela psihološki učinek na lokalno prebivalstvo, ki je vojaškemu osebju izkazovalo spoštovanje, kar je posledično vplivalo na počutje vojakov, saj jim je dajalo občutek pomembnosti in predvsem smisel sami nalogi, to je stabilizacija in umiritev nastale krizne situacije. *»Po mojem mnenju je na misiji primanjkovalo profesionalnega dela. Delo je bilo preveč monotono,«* je povedal vojak, ki je izrazil določeno stopnjo nezadovoljstva nad potekom misije. Glede na ocene samih vojakov vključenih v raziskavo lahko zaključim, da obstaja neskladje med pričakovanji glede nalog na misiji, katere so vojaki oblikovali med samimi pripravami, in dejanskimi izvajanji nalog na misiji. Vojaki so izrazili opažanje, da proti koncu misije močno pade motiviranost vojakov za delo, disciplina ter predanost enoti.

7.1.2.4 Vrnitev na delovno mesto v domovini

Pet vojakov, vključenih v raziskavo, z vrnitvijo na staro delovno mesto ni imelo nobenih težav, dva pa sta izrazila razočaranje ob prihodu nazaj. *»Imel sem težave pri ponovni integraciji v enoto, ker so me vojaki, ki niso bili na misiji, gledali postrani, kot da bi namesto na misiji bil na dopustu. Sodelavci niso znali ceniti truda, ki sem ga vložil na misiji.«* Spet drugi je povedal: *»Vrnitev na staro delovno mesto je bilo kaotično, dogajale so se velike spremembe, četa se je počasi formirala nazaj.«*

⁸ Za nekatere čete je bila jutranja telovadba obvezna, za nekatere pa ne.

7.1.3 Dejavniki povezani z vojakom, kot individualno osebnostjo

7.1.3.1 Prvo soočanje s stresom na misiji

Vojakinja je povedala, da so jo na začetku misije spremljali mešani občutki, saj ni vedela, kaj dejansko od misije lahko pričakuje. *»Prvi teden je bil katastrofalen, ko prideš tja in se zaveš, da imaš pred sabo še pol leta, te kar mine do vsega«*, je povedal vojak, ki je priznal, da je na misiji samo čakal, kdaj bo šel na dopust. *»Živel in delal sem samo za dopust«*. Vojak, ki je bil v Afganistanu, je povedal, da je ob prihodu v novo okolje bil nekoliko zbežan. Motila ga je predvsem vročina čez dan, ponoči mraz, tudi smrad je bil sila neprijeten. Potreboval je približno dober mesec, da se je navadil na novo okolje. *»Prvi tedni so mi bili najbolj zanimivi, saj sem spoznaval nove ljudi in nov svet ter drugačen način življenja«*, je povedal vojak, ki je bil na misiji na Kosovu. Nekateri vojaki so na začetku imeli probleme z nespečnostjo, prav tako pa jih je dajalo domotožje, kar pa se je tekom misije uredilo.

7.1.3.2 Izoliranost, dolgočasje ter prosti čas

Vojak in vojakinja, ki sta bila na misiji v Afganistanu, sta povedala, da nista občutila dolgočasje in izoliranosti, predvsem zato, ker nista imela časa za razmišljanje o takih stvareh. Ko nista delala, sta se ukvarjala z različnimi športi, brskanjem po internetu itd., vendar pa je vojak poudaril, da je proti koncu misije delo postajalo že monotono. Večina vojakov, ki je bila na misiji na Kosovu je ocenila, da je misija sčasoma postala dolgočasna, saj je bilo delo preveč enolično⁹. Kljub monotonosti, ki jo je navedla večina vojakov, je bilo delo profesionalno izvedeno, še posebej v času dopustov, ko so bili vojaki, zaradi zmanjšane kadra, dodatno obremenjeni. *»Na misiji sem dobredno užival«*, je bil iskren en izmed vojakov, ki se je udeležil misije na Kosovem. Povedal je tudi, da jutranja telovadba, ki je v predhodnih misijah pri nekaterih enotah bila obvezna, na njegovi misiji na bila. Tega se je večina vojakov najbolj razveselila. Dolgčas so premagovali z obiskom fitnesa, igranjem namiznega nogometa, skupinskim športnim udejstvovanjem,¹⁰ nekateri pa tudi z internetom.

⁹ Dan za dnem so opravljali staže in patrolje ter intervencije

¹⁰ Vojaki so imeli na razpolago odbojkarsko, košarkarsko ter nogometno igrišče, katere pa je bilo potrebno rezervirati pet dni vnaprej. Termin so dobili šele popoldan v največji vročini, ker je italijanska vojska imela zaseden vsak večerni termin.

7.1.3.3 Stresorji na misiji

Za vse vojake je ločenost od družine predstavljala največji stres med mirovno misijo. Vojak, ki je bil na misiji v Afganistanu, je povedal: »Stresna so bila namigovanja in opozarjanja na samomorilce, kajti nikoli zares ne veš, kdaj in kje se bo kdo razstrelil«. Dodaten strah in paniko so nemalokrat povzročale obveščevalne službe, kar je vplivalo na delo vojakov - manj zbrano oz. z večjim strahom so opravljali svoje delo. Tudi podnebje se je na začetku misije v Afganistanu pokazalo kot stresni dejavnik, vendar so se nanj vojaki sčasoma navadili. Novice od doma, predvsem o morebitnih boleznih oz. problemih s katerimi so se soočale družine doma, so dodatno obremenjevale vojake. Kot neprijetno in občasno moteče se je izkazalo neprestano nošenje uniforme. Vojaki so tudi na vročem soncu obvezno morali nositi srajce.¹¹ Nekateri vojaki v raziskavi so ocenili, da so bili z delom skozi celotno misijo preobremenjeni. Kot stresne so se izkazale tudi vrnitve z dopusta¹² ter zadnji tedni misije, ko so zaradi nestrpnosti težje opravljali delo skoncentrirano. Vojaki so posebej stresno izpostavili občasno soočenje z nemočnim lokalno prebivalstvom. Kot primer naj navedem dogodek, ko so vojaki pomagali od opeklin ranjenemu Albancu. Občasno so vojaki doživljali tudi manjše depresije, kar pa so reševali z dodatno zaposlitvijo in ukvarjanjem s športom.

7.1.3.4 Pozitivne in negativne strani misije

Vsi v raziskavo vključeni vojaki so kot najbolj pozitivno navedli predvsem finančni vidik. Nekateri so dodali še pridobivanje novih izkušenj, spoznavanje drugih kultur in jezika ter osebna rast in nudenje pomoči potrebnemu lokalnemu prebivalstvu. Kot negativno stran misije pa so vsi vojaki omenili ločenost od družine in prijateljev.

7.1.4 Dejavniki povezani z družino posameznega vojaka

Vsi vojaki so ocenili, da so na misiji najbolj pogrešali ravno družine, ki pa so jim po navedbah vseskozi stale ob strani in jim nudile podporo.

¹¹ Kratke majice se v vojski smatrajo za spodnje perilo in vojaški kodeks ne dopušča, da bi vojaki na operacijah bili opremljeni le z majicami.

¹² »Odhod od doma po mesecu dopusta je name delovalo zelo stresno,« je bil odkrit vojak, kateri je tudi priznal, da mu je ob poslavljanju od partnerke in sina bilo zelo hudo.

7.1.4.1 Problemi in komuniciranje vojaka z družino

Vojakinja in večina vojakov je povedala, da velikih problemom med obdobjem misije z družino niso imeli. En vojak v raziskavi je imel doma zelo bolnega očeta, za katerega ga je v obdobju misije zelo skrbelo. Mlad vojak, ki je bil že dvakrat na misiji, je priznal, da je prve mesece misije večkrat prihajal v konflikt s partnerko, česar pa sta se oba na drugi misiji uspešno izogibala. Vsi sodelujoči v raziskavi so imeli stalne stike z domačimi.

7.1.4.2 Ponovno vzpostavljanje odnosov z družino in vpliv misije na družinsko življenje

Vsi vojaki v raziskavi ocenjujejo, da so se družinski člani, še posebej otroci, razveselili njihove vrnitev domov in več kot polovica jih s ponovnim vzpostavljanjem normalnih družinskih odnosov ni imela težav. *»Stresno obdobje se je zame osebno po prihodu domov končalo, saj sem bil izjemno vesel, da sem spet z družino«*, je povedal vojak, ki ni imel nobenih problemov s ponovnim vzpostavljanjem odnosom. Manj kot polovica udeležencev pa je imela manjše težave. *»Prvi teden sem bil zelo živčen«* je povedal vojak, ki si je prve dni po koncu misije želel le mir in zasebnosti. Največ preglavic¹³ je nekaterim vojakom delal *»stari-novi«* ritem življenja, na katerega so na misiji odvadili. Večina vojakov je ocenila, da posebno negativnega vpliva¹⁴ misije na družino ni bilo. *»S partnerko se po misiji imava še rajši, saj sva spoznala, koliko pomeniva pravzaprav eden drugemu«*, je odkrito o svojih čustvih spregovoril en izmed vojakov.

7.1.4.3 Vpliv misije na otroke

Partnerke vojakov udeleženih v mirovni misiji ocenjujejo, da so njihovi otroci z težavo sprejeli dejstvo, da bo z njimi ostal le en izmed obeh staršev. Vojaka z majhnima otrokoma sta povedala, da je misija nedvomno imela nek negativni vpliv na otrokovo vedenje in na njegov razvoj. Niso pa vsi ločenosti dojeli na tak način. En izmed vojakov je po pogovoru s partnerko ocenil, da njegova tri leta stara hči njegove odsotnosti ni doživljala travmatično in pri njej nista opazila kakih hudih vedenjskih sprememb. Pred odhodom sta deklico na odsotnost temeljito pripravila, pa tudi drugače je zaradi večkratne odsotnosti deklica ločitev že vajena. Podobno sta vpliv odsotnosti očeta na tri leta starega sina, ocenila še

¹³ Težave so se pojavljale pri vključitvi pripadnika v novi ritem življenja, ki si ga je med odsotnostjo ustvarila družina. Na začetku se je tako celotna družina morala prilagajati in kar nekaj časa je preteklo, da je družina ponovno navezala pristne stike.

¹⁴ Pri otrocih pa je bilo moč zaznati nek grenak priokus.

en vojak v raziskavi in njegova partnerka. Po njunem mnenju je bil fantek še premajhen, da bi dejansko razumel, kaj se dogaja, vojak pa je bil že prej velikokrat službeno po več tednov odsoten, tako da se je fantek že navadil. Po vrnitvi vojaka domov je bil deček le malo bolj zadržan in na začetku nezaupljiv.

*»Na mojega sina misija zagotovo ni dobro vplivala«, je povedal oče takrat 6 let starega dečka.¹⁵ Slednji se je zaprl vase in postal še bolj miren, kot je bil pred odhodom. Odhod očeta se je poznal tudi v šoli, kjer je večkrat jokal brez razloga in postal nekoliko negotov. Mama je prav tako opažala, da fantek ni imel apetita; ko se je bližala očetova vrnitev je tudi bruhal. Med očetovo odsotnostjo se je fantek zelo navezal na mamo: *»Začel me je prositi naj mu prebiram pravljice; česar prej, ko je bil oče doma, ni nikoli naredil. Potreboval je veliko pozornosti. Ob vrnitvi je ostal še naprej miren in če ga danes vprašam ali lahko gre oče še enkrat na misijo, bo brez premisleka odkimal z glavo in jasno povedal, da ne«.**

Partnerka enega izmed vojakov, ki je bila v času vojakove odsotnosti noseča in je hkrati skrbela za 3 leta starega sina, ni opazila kakih večjih vedenjskih sprememb pri sinu. Bil je malo bolj razdražljiv, razpoloženje mu je nihalo, še posebej na začetku je imel probleme s spanjem¹⁶ ter imel nekaj manjših težav z zdravjem, vendar pa vse skupaj ni bilo preveč zaskrbljujoče. Po rojstvu sestrice je fantek zahteval še več pozornosti in nežnosti od matere¹⁷. Otrok je bil očetove vrnitve zelo vesel in ob ponovnem srečanju ni bil niti malo zadržan. Po mnenju partnerke je misija v majhni meri negativno vpliva na razvoj otroka, kajti mama ni mogla popolnoma nadomestiti očeta, vendar pa se družinsko življenje zaradi odsotnosti očeta-vojaka ni porušilo.

7.1.4.4 Kako so misijo doživljali partnerji (6 partnerk in 1 partner)

Partnerja vojakinje, ki je šla na misijo v Afganistan, je zelo skrbelo za njeno varnost, vendar pa jo je kljub temu vzpodbujal in ji stal ob strani. Ločitev je bila zanj vsekakor stresna, kar se je odražalo tudi v razdražljivosti in občutljivosti, vendar je odsotnost partnerke ublažilo druženje s kolegi. Noseča partnerka vojaka po lastnem pričevanju kakih izjemnih težav med partnerjevo odsotnostjo ni imela. Glede na svoje stanje se je zelo dobro znašla. *»Novica ob odhodu je bila šokantna, vendar sem se sčasoma morala sprijazniti s partnerjevim odhodom«,* je povedala. Na začetku so pri njej prevladovali mešani občutki, soočala se je tudi z besom in jezo. Hitreje je postala vzkipljiva in besedno bolj agresivna. Sploh v času nosečnosti in prve

¹⁵ Danes je fantek star 7 let.

¹⁶ Zelo si je želel, da bi mu oče prebral pravljico za lahko noč.

¹⁷ S tem je želel nadomestiti močno pogrešanje očeta.

mesece po porodu je bila nervozna. Septembra, v času misije, je rodila deklico. Vojska je omogočila njenemu partnerju-vojaku nekaj tednov dopusta, kljub temu pa je bila več ali manj sama z dvema otrokoma. Po porodu je bila še bolj razdražljiva, mučila jo je nespečnost, utrujenost in poporodna depresija. Vendar pa odsotnost ni škodovala družinskemu življenju, res pa je, da je pol leta dolga doba in v tem času partnerja ni bilo zraven pri razvoju in vzgoji otroka¹⁸. Mama zgoraj omenjenega, šest let starega fantka, v času partnerjeve odsotnosti ni imela apetita, tako da je shujšala, mučila jo je nespečnost, prav tako pa je bila bolj razdražljiva. Drugače je ločitev dobro prenašala, največ problemov pa je nedvomno imela s sinom. Partnerka vojaka z bolnim očetom, je glede na hudo bolezensko stanje tasta ločitev dobro prenašala. Odhod na misijo pa ni stresen zgolj za družine z otroki. Partnerki vojakov brez otrok sta novico o odhodu na misijo sprva sprejeli precej dobro, bolj ko pa se je misija približevala, vedno težje sta se sprijaznili z odhodom in sčasoma se ena več ni strinjala z dejstvom, da partner gre na misijo. Občutek ločitve je postajal vedno močnejši in dan ločitve je bil za obe izjemno stresen. Kljub nejasnosti (kakšne bodo novice) ob vsakem telefonskem pogovoru, so partnerke izrazile izjemno veselje nad vsakim kontaktom. Po vrnitvi z misije niso doživljali nobenih težav pri ponovnem vzpostavljanju odnosa, tudi intimnega. Obe respondentki pa sta se tekom partnerjeve odsotnosti družili s prijateljicami, katerih fantje so tudi bili istočasno na misiji, tako so si medsebojno pomagale, si stale ob strani v težkih trenutkih in tako lažje preživljale dolgo ločitev. Vse respondentke opisujejo čas vrnitve partnerjev kot čas radosti, veselja in neizmerne sreče.

7.2 ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA PODČASTNIKE IN NJIHOVE DRUŽINE

Intervju sem opravila s sedmimi podčastniki, od tega jih je šest bilo na misiji v Bosni in Hercegovini, en pa na misiji v Afganistanu.

¹⁸ Pogrešala je dodatno pomoč, sploh v obdobju ko je porodila. Rekla je: »Veliko bi mi pomenilo že nekaj minut, ki bi jih oče preživel z otrokoma«.

7.2.1 Dejavniki iz okolja

7.2.1.1 Odnos z lokalnim prebivalstvom

Podčastniki, ki so bili na misiji v Bosni in Hercegovini, so ocenili, da so bili dobro sprejeti s strani lokalnega prebivalstva, tudi zaradi podobnosti in razumevanju jezika. Do posebnih konfliktov po oceni podčastnikov ni prihajalo, res pa je, da je včasih prišlo do manjših sporov z lokalnimi posebnosti in ljudmi, ki so prekomerno posegali po alkoholu. Podčastnik v Afganistanu je opozoril, da je med prebivalci bilo zaznati določeno mero sovražnosti, tako da so odnosi z lokalnim prebivalstvom temeljili predvsem na formalnih odnosih, čutiti pa je bilo nezaupljivost.

7.2.1.2 Okolje misije

Več kot polovica podčastnikov, ki so bili na misiji v BiH, je ocenila, da so bili nastanitveni pogoji zadovoljivi, saj je bila baza dobro urejena. Podčastnik, ki z nastanitvenimi pogoji ni bil zadovoljen, je izrazil predvsem skrb nad tem, da je bila baza sestavljena iz bivalnih kontejnerjev, ki so jih že predhodno uporabljali v Iraku in da naj bi veliko ljudi, ki je bilo nastanjenih v njih, zbolelo za levkemijo. Okolje kot tako je po oceni večine podčastnikov bilo umazano, saj domačini do njega nimajo razvite kulture skrbnega ravnanja z okoljem. Podčastnik, ki je bil v Afganistanu, je ocenil, da je bilo okolje izjemno umazano¹⁹, neprestano je zaudarjalo in prisotne so bile številne bolezni.

7.2.1.3 Strah pred nevarnostmi

Po oceni večine podčastnikov je bil strah v največji meri prisoten le na začetku, ker niso popolnoma vedeli, kaj lahko od misije pričakujejo. Podčastnik, ki pa je priznal, da je majhna količina strahu bila prisotna skozi celo misijo, je poudaril, da je ravno zaradi strahu bolj pazljivo in skoncentrirano opravljal svoje delo. Podčastnik v Afganistanu se je srečeval z majhnim strahom pred samomorilci²⁰. Poudaril je tudi, da je nepravilno in zlagano poročanje medijev negativno vplivalo na mirovnike.

¹⁹ To ni planet Zemlja, je kot nek drug planet.

²⁰ Samomorilci se tedensko vsaj enkrat razstrelijo.

7.2.2 Dejavniki povezani z odnosi podčastnikov in nadrejenih ter matično domovino

7.2.2.1 Priprave na odhod

Priprave za potrebe bojnih nalog in nalog za podporo miru so bile po mnenju večine podčastnikov kakovostne in časovno zadovoljivo opravljene. Tudi s pripravami za ločitev od družine in preživetim časom z družino tik pred misijo je bila večina podčastnikov zadovoljna, le en je izrazil kritiko na račun slednjega, saj mu po njegovem mnenju vojska ni nudila dovolj časa, ki bi ga lahko preživel z družino pred odhodom na misijo.

7.2.2.2 Odnos s podrejenimi in nadrejenimi

Velika večina podčastnikov je ocenila, da so se z kolegi na misiji v povprečju dobro razumeli, nekateri so celo omenili, da so odnosi bili boljši kot doma. Spori²¹ so se ponavadi začeli pojavljati v četrtem oz. petem mesecu misije, predvsem kot posledica dejstva, da si 24 ur na dan, sedem dni v tednu obkrožen z istimi ljudmi, s katerimi sodeluješ v rutinskih in monotonih delih. Podčastnik, ki pa z poveljnikom ni bil zadovoljen, je ocenil, da je bil le-ta za poveljujočo funkcijo premlad in je posledično imel premalo izkušenj, tako ni bil dorasel obveznostim. Prav tako je bil premalo usposobljen in izobražen za delo s podrejenimi, tako da je bila linija poveljevanja izjemno nejasna.

7.2.2.3 Zadovoljstvo s potekom misije in z lastnim delom

Pred odhodom na mirovno operacijo udeleženci misij pričakujejo zanimivo in predvsem dinamično delo, vendar pa se velikokrat misija izkaže kot nekaj drugega, saj je delo vse preveč monotono in dolgočasno. Večina podčastnikov, vključenih v raziskavo se s tem ni strinjala. Podčastniki v Bosni in Hercegovini so bili zadovoljni s potekom misije in s svojim delom, katero je po njihovem mnenju bilo profesionalno. Po oceni nekaterih podčastnikov je delo bilo preveč naporno, predvsem določene naloge in dežurstva. Prihajalo pa je tudi do veliko nejasnosti in zmedenosti že pred samim začetkom misije.²²

²¹ Podčastniki so opozorili, da se vse nastale spore da rešiti z normalnimi pogovori.

²² Podčastnik, ki je na odhod na misijo bil popolnoma pripravljen, tudi doma se je že poslovil, je na koncu šel na tedensko čakanje. Dejstvo, da so ga poslali domov na čakanje, je bilo seveda izjemno stresno tako zanj kot za celotno družino.

7.2.2.4 Vrnitev na delovno mesto v domovini

Po oceni večine podčastnikov z vrnitvijo na staro delovno mesto niso imeli nobenih težav, razen mogoče občutka, da so te v času, ko si na misiji, na starem delovnem mestu »malce pozabili«. Podčastnik, ki je po vrnitvi nazaj zaznal rahlo »pozabljenost« je prav tako ocenil, da sodelovanje na mirovni misiji negativno vpliva na možnost napredovanja²³, opazil pa je tudi občasne neprijetne situacije, do katerih je prihajalo s sodelavci, ki niso šli na misijo, kar je povzročalo določene težave mirovnikom, ki so se po misiji vrnili na staro delovno mesto.²⁴

7.2.3 Dejavniki povezani z podčastnikom, kot individualno osebnostjo

7.2.3.1 Prvo soočanje s stresom na misiji

Vstop v novo okolje je zanimiv, poln mešanih občutkov ob srečanju z novim okoljem. Prve tedne so občutili kot zelo obremenjujoče, tako da sploh ni bilo časa razmišljati o teh novih vtisih.

7.2.3.2 Izoliranost, dolgočasje ter prosti čas

Podčastnik v Afganistanu se je na misiji soočal z delovno monotonostjo; dodatna zaposlitev v prostem času²⁵ mu je pomagala premagovati domotožje in monotonost ter dolgočasje. Isti podčastnik je tudi povedal, da jih je domovina preveč izolirala²⁶ in se udeležencem misij ni posvečala ter jim pomagala v takšni meri kot bi bilo potrebno.

Podčastniki, ki so bili na misiji v Bosni in Hercegovini, se niso srečevali z občutki dolgočasje²⁷ in izoliranosti, kajti neprestano so bili preobremenjeni z raznimi obveznostmi in skrbjo za svoje vojake.

²³ »Veliko pripadnikov Oboroženi sil je med mojo odsotnostjo na misiji napredovala, name pa je Slovenska vojska doma čisto pozabila«, mi je svoje razočaranje zaupal podčastnik.

²⁴ Tako je po mnenju enega podčastnika lažje iti na misijo, kot pa se vrniti nazaj na staro delovno mesto

²⁵ Podčastnik je na misiji veliko bral, pisal dnevnik, hodil na fitnes in obiskoval spletne medije.

²⁶ Tudi podčastniki v Bosni in Hercegovini so ocenili, da jih je domovina malo izolirala, ker so se velikokrat pojavile težave z logistično oskrbo iz Republike Slovenije.

²⁷ V prostem času, ki ga je po mnenju nekaterih bilo premalo, so se najrajši ukvarjali z nogometom, košarko, fitnesom, plavanjem in družabnimi srečanji.

7.2.3.3 Stresorji na misiji

Podčastniki so se na misijah srečevali z najrazličnejšimi stresorji. Pogled na domačine, še posebej otroke, kako beračijo za kos kruha in denar, vojni invalidi, ki so ležali ob cestah²⁸ itd., so bili še posebej stresni dejavniki. Vse to lahko predstavlja izjemen pritisk na vojake, kar lahko vodi tudi v samouničevalno ravnanje, tudi v samomore. V času misije enega izmed slovenskih podčastnikov, vključenih v to raziskavo, je poljski vojak naredil samomor²⁹. Delo na misiji je pravzaprav skozi celotno obdobje misije stresno, vendar se veliko podčastnikov tega tam še ne zaveda. Tako je tudi eden izmed podčastnikov v raziskavi ocenil, da je o tem začel razmišljati šele doma. Pomembno je tudi dejstvo, da je v Bosni in Hercegovini prisotnega veliko kriminala, tako da nikoli ne moreš vedeti, s kom pravzaprav imaš opravka. Predvsem na začetku misije je ponekod v Bosni prihajalo občutnega prezira s strani lokalnega prebivalstva³⁰.

Afganistan za podčastnika ni predstavljal posebnih stresorjev, omenil je le podnebje, ki vsaj na začetku predstavlja šok (temperatura se dvigne tudi do 45 stopinj). Drugače se podčastniki, s katerimi sem opravila intervju, na misiji niso srečevali s kakimi hudimi težavami, le en je utrpel lažjo poškodbo hrbtenice pri športu, ki pa ga ni preveč motila pri izvajanju svojih nalog. Podčastnik, ki pa je bil nastanjen blizu pristajalne steze helikopterja, je ocenil, da je ravno zaradi njegovega pristajanja med samo misijo slabše spal.

7.2.3.4 Pozitivne in negativne strani misije

Po oceni vseh podčastnikov je najbolj pozitivna stran misije finančna kompenzacija, poleg tega pa tudi občutek, da so s svojo prisotnostjo na misiji storili nekaj koristnega za mir in stabilnost v svetu. Večina podčastnikov je omenila tudi bogate izkušnje³¹, ki so si jih pridobili. Eden izmed podčastnikov, ki je misijo opisal kot krasno izkušnjo, bi na misiji ostal vse do upokojitve, če bi lahko bila zraven tudi družina. Kot negativne so ocenili, da je

²⁸ Povedal je: «Te stvari tam so življenjske in do njih ne moreš biti imun, sploh pa ne, če ljudje pristopajo do tebe in te prosijo razne stvari».

²⁹ Podčastnik sam je začel razmišljati ali je morda tudi kdo v njegovi neposredni bližini nagnjen k samomoru in razmišljanje o slednjih je bilo zagotovo stresno in obremenjujoče.

³⁰ Podčastnik je na začetku misije doživel ubijalski pogled lokalne starejše gospe, tako da mu je kar srh spreletel celo telo. Omenil je tudi, da so njegovo enoto na začetku lokalni fantje obmetavali s kamenjem in jih ozmerjali. Opisano stanje pa se je počasi stabiliziralo in grdi pogledi so izginili s obrazov domačinov.

³¹ Zanimivo se mi zdi dejstvo, da je en podčastnik popolnoma drugega mnenja povedal, da izkušnje na misiji niso omembe vredne.

matična država vse prevečkrat pozabila in premalo sodelovala³² z mirovniki, ter da njihovo delo na misiji po vrnitvi ni bilo cenjeno.

7.2.4 Dejavniki povezani z družino posameznega podčastnika

7.2.4.1 Problemi in komuniciranje podčastnikov z družinami

Podčastniki so ocenili, da z družino niso imeli nobenih omembe vrednih problemov med odsotnostjo na misiji, le en podčastnik se je po misiji razšel s partnerko, vendar pa misija naj ne bi bila povod in ne razlog. Večina podčastnikov je vzdrževala stike z domačimi po telefonu, nekateri pa so uporabljali tudi internetni medij³³.

7.2.4.2 Ponovno vzpostavljanje odnosov in vpliv misije na družinsko življenje

Večjih težav pri ponovnem vzpostavljanju odnosov³⁴ z domačimi podčastniki niso občutili. Odnosi s partnerji so se po mnenju večine intervjuvanih podčastnikov še poglobili, saj so vsi ocenili, da se je zveza po vrnitvi le še okrepila. Vsi podčastniki so tako ocenili, da misija ni škodovala družinskemu življenju..

7.2.4.3 Vpliv misije na otroke

Vsi podčastniki, vključeni v raziskavo, imajo otroke. Večina podčastnikov je ocenila, da so otroci dobro prenašali ločitev, saj kakih večjih problemov med njihovo odsotnostjo ni bilo. Otroci se naj ne bi srečevali z nobenimi posebnimi vedenjskimi spremembami, saj so na očetov odhod bili dobro pripravljeni, nekateri pa so bili daljše odsotnosti očeta že navajeni. Podčastnik, oče 12 letnega sina in 18 letne hčerke, je ocenil, da je med njegovo odsotnostjo vidno padla disciplina.³⁵ Podčastnik, oče zunajzakonske sedem let stare deklice, je ocenil, da po vrnitvi domov ni zaznal nobenih sprememb³⁶.

³² Podpora iz Slovenije je skregana z logiko,« je ocenil razočarani podčastnik.

³³ Nekateri podčastniki pa so razočarano priznali, da interneta sploh niso imeli, poleg tega pa je tudi pošta prihajala z velikimi zamiki in telefonski pogovori so bili preveč omejeni.

³⁴ Večina podčastnikov je za popolnoma klimatizacijo rabila teden, dva.

³⁵ Omenjeni podčastnik padec discipline pripisuje dejstvu, da je oče steber družine, čigar odsotnost lahko sproži manjši padec reda in discipline.

³⁶ Deklica je že po naravi tiha in mirna, tako da je ob prvem srečanju z očetom po misiji stopila nekaj korakov nazaj, saj je njegova koža postala zelo rjava, bil pa je tudi vidno shujšan.

7.3 ANALIZA VPLIVA STRESA NA MISIJAH NA ČASTNIKE IN NJIHOVE DRUŽINE

Vsi častniki, s katerimi sem opravila intervju, imajo družine in otroke različnih starosti. Štirje častniki so bili na misiji na Kosovem, eden je bil tudi v Bosni in Hercegovini. Intervju sem izvedla tudi s častnikom, ki je bil na misiji v Libanonu.

7.3.1 Dejavniki iz okolja

7.3.1.1 Odnos z lokalnim prebivalstvom

Dva častnika na misiji nista imela kakih posebnih stikov z lokalnim prebivalstvom, ker sta delo opravljala izključno v bazi. Ostali so s srbskim prebivalstvom imeli dobre odnose, z Albanci pa so bili zelo previdni, ker so le-ti, po pričevanju častnikov, zelo nezaupljivi.

7.3.1.2 Okolje misije

Častniki so bili z ureditvijo bivanjskih razmer v večji meri zadovoljni. Eden izmed častnikov, ki so bili na misiji na Kosovu, je pohvalil lepo urejeno bazo, sama okolica pa je bila pravo nasprotje, saj neke pretirane ozaveščenosti o varovanju okolja ni opazil. Spet drugi častnik z iste misije je uporabil izraz preveč sterilna baza, kar je delovalo že skoraj neprijetno. Občasno so morali za normalno delovno okolje poskrbeti kar sami: »*Pisarno, kjer sem na misiji delal, sem si moral pobeliti sam, saj so bile stene prekrte s plesnijo*«.

7.3.1.3 Strah pred nevarnostmi

Večina častnikov, ki so se udeležili misije na Kosovu, je dojemala kosovske Albance kot strah vzbujajoče. Precej skrbi jim je na terenu povzročala prometna kultura lokalnega prebivalstva, saj le-ti veljajo za obupne voznike. Častnik, ki je bil na misiji v Libanonu, je ocenil, da je bila misija ena izmed bolj nevarnih, vendar pa so obveščevalne službe dobro delale, tako da so bili pravočasno obveščeni o morebitnih nevarnostih³⁷.

³⁷ Enote v Libanonu so se najbolj bale morebitnega raketiranja baze.

7.3.2 Dejavniki povezani z odnosi častnikov in nadrejenih ter matično domovino

7.3.2.1 Priprave na odhod

Častniki so izrazili pozitivno oceno nad pripravami na misijo, vendar pa bi si želeli, da bi lahko pred odhodom več časa preživel z družino.

7.3.2.2 Odnosi med podrejenimi in nadrejenimi

Na mirovniških operacijah, kjer je posameznik 24 ur obkrožen z sodelavci različnih narodnosti, drugačnim kulturnim ozadjem in navadami in če k temu prištejemo še novo okolje ter nevarnost naloge, prihaja do medsebojnih sporov, nesoglasij pogosto in hitreje kot v »normalnem okolju«; upada horizontalna kohezija, prav tako pa prihaja do nesoglasij s poveljujočimi in posledično upada tudi vertikalna kohezija. Poseben vir sporov lahko postane rutina, ki je na misijah lahko zelo pogosta. Častnik, ki je delal v majhni skupini šestih ljudi, je ocenil, da je bila ekipa izjemno homogena in so uspešno vzdrževali tako horizontalno kot tudi vertikalno kohezijo; do sporov praktično ni prihajalo. Častnik, kateremu nadrejeni niso bili Slovenci, je ocenil da je njegova ekipa dobro delala in medsebojno sodelovala.³⁸ Častnik, ki je največ stikov imel z italijanskimi pripadniki oboroženih sil, je poudaril da so se morebitne težave reševale bolj neformalno kot formalno. »Sprl sem se s poveljnikom, s katerim sem že 14 let delal skupaj«, je zaupal častnik, ki nikakor ni bil zadovoljen s komunikacijo s nadrejenimi.

7.3.2.3 Zadovoljstvo s potekom misije in z lastnim delom

Vsi častniki so izrazili zadovoljstvo nad potekom misije, hkrati pa poudarili, da seveda vedno obstaja prostor za izboljšave. Ponekod sprva logistika ni delovala kot bi morala, pojavljale so se napake pri nadrejenih (kar pa so častniki ocenili kot »človeško«). Častnik, ki je bil že večkrat na misiji, je izpostavil dejstvo, da mora biti odločitev za odhod na misijo prostovoljna, kajti dogaja se, da vojaki-mirovniki, ki so odšli na misijo, po ukazu niso bili dorasli nalogi, kar je povzročalo nemalo težav. Lastno delo so častniki ocenili pozitivno.

³⁸ Stroge vojaške hierarhija ni bilo čutiti, kajti pri njih je predvsem šlo za dogovarjanje in predlaganje, tako da so bili vsi zadovoljni.

7.3.2.4 Vrnitev na delovno mesto v domovini

Z vrnitvijo na staro delovno mesto večina častnikov ni imela problemov, čeprav so nekateri potrebovali določen čas, da so se navadili na staro delovno okolje, saj se je v času njihove odsotnosti marsikaj spremenilo, npr. domača enota se je zelo spremenila, postala je zelo heterogena. Nekateri častniki so bili po vrnitvi z misije premeščeni bližje domu, kar je bilo vsekakor pozitivno.

7.3.3 Dejavniki povezani z častnikom, kot individualno osebnostjo

7.3.3.1 Prvo soočanje s stresom na misiji

Prvi tedni na misiji minejo zelo hitro, na novo okolje se je potrebno čim prej navaditi.. Nekateri častniki so prve občutke opisali: *»Bil sem rahlo izgubljen, prva dva tedna sem neprestano gledal okoli sebe in se privajal na novo življenje.«* Drugi častnik je ocenil, da je prvi teden bila prisotna nervoza, tako da se je ukvarjal samo z raziskovanjem baze in sam s sabo. *»Spráševal sem se, kako bo misija potekala, kako se bom jaz osebno obnesel v novem okolju«.*

7.3.3.2 Izoliranost, dolgočasje ter prosti čas

Častniki so ocenili, da na misijah ni bilo časa za dolgočasje, delalo se je po 12 ur na dan, tudi ob sobotah in nedeljah dopoldan. En častnik je ocenil, da je bil z delom večkrat preobremenjen. Po oceni enega izmed častnikov, vključenih v raziskavo, se je na misiji dalo spočiti od organizacijskih težav Slovenske vojske. Prosti čas, ki jim je bil na voljo so, kot večina udeležencev na misiji, namenili športu in druženju z ostalimi pripadniki na misiji.

7.3.3.3 Stresorji na misiji

Častniki se zaradi narave dela in velike odgovornosti srečujejo z različnimi stresorji na misiji, stresne pa so že same priprave na misijo³⁹, kajti v temeljito pripravo je, po oceni večine častnikov, potrebno vložiti največ dela. Po mnenju polovice častnikov, vključenih v raziskavo, je vrnitev na misijo po večtedenskem dopustu izredno stresno, predvsem ponovna ločitev od družine predstavlja velik stres. Nekateri častniki so ocenili, da zadnji mesec misije močno pade delovna motivacija pri nekaterih vojaki in tako postanejo popolnoma

³⁹ *»Misija je dejansko počitek«, je iskreno o svojih izkušnjah spregovoril častnik.*

neuporabni. Posledično se mora veliko dela porazdeliti med ostale vojake, kar pa predstavlja dodatno obremenitev za poveljujoče in celotno ekipo. Sodelovanje vojakov na misiji z matičnimi enotami v Sloveniji, je bilo po oceni enega izmed častnikov sporno, saj je vse prevečkrat prihajalo do nejasnosti in nesporazumov; te težave so častniki reševali tudi med dopustom v domovini. Častniki so se na misijah srečali tudi z lastnimi strahovi in dvomi v lastno pripravljenost in usposobljenost za vodenje enot⁴⁰ ter o kakovosti bojne pripravljenosti enot. Eden izmed častnikov je v raziskavi zaupal svoje občutke ob dogodku, ko je domačin s prstom pokazal nanj, kot da ga želi ustreliti. *»Dlake so se mi naježile po celem telesu. Ni mi bilo vseeno, kajti po tem dogodku sem začel razmišljati, ali bi me s pravim orožjem ustrelil.«* Večina častnikov vključenih v to raziskavo je ocenila, da se proti koncu misije odnosi znotraj enote začno krhati, prav tako pa se zmanjša predanost enotnim nalogam.

7.3.3.4 Pozitivne in negativne strani misije

Večina častnikov je mnenja, da so pozitivne strani misije spoznavanje novih ljudi in jezika ter pridobivanje vrsto novih izkušenj, kot najbolj pozitivno pa so izpostavili finančni vidik. Kot negativno so ocenili predvsem ločenost od družine ter prepogosto pozabljenost od matične države.

7.3.4 Dejavniki povezani z družino posameznega častnika

7.3.4.1 Problemi in komuniciranje častnikov z družinami

Častniki so ocenili, da v času odsotnosti z družino niso imeli nobenih težav, saj so bile že v predmobilizacijski fazi dobro organizirane in pripravljene na odhod. Častnikom pa je odhod in odsotnost olajšalo dejstvo, da so družine njihovo udeležbo na mirovni misiji podprle. S komunikacijsko infrastrukturo so bili zadovoljni, najbolj pogosto uporabljeno telekomunikacijsko sredstvo je bil telefon.

⁴⁰ *»Zavedel sem se, da na misiji nisem sam, da je enota odvisna od mene in da jo moram pripeljati živo in zdravo domov. Bil sem v skrbeh zanjo.«*

7.3.4.2 Ponovno vzpostavljanje odnosov in vpliv misije na družinsko življenje

Ponovno vzpostavljanje odnosov je vsekakor stresno. Po dolgi ločitvi se vsi, tako udeleženci misij kot tudi partnerji sprašujejo, ali se je partner med ločitvijo kaj spremenil. Častniki v raziskavi so ocenili, da večjih problemov pri ponovnem vzpostavljanju odnosov niso imeli, kljub temu pa so rabili nekaj tednov, da so se privadili na družinski način življenja in premagali delno odtujitev s partnerjem. Častnik, čigar žena si je v času njegove odsotnosti ustvarila popolnoma nov in svojstven življenjski ritem, je ocenil, da je rabil kar dva meseca, da se je uspešno vključil v družinsko življenje.

Udeležba na misiji ni imela negativnega vpliva na družine, le-te so jim že pred odhodom izrazile podporo, uredili so vse poslovne, finančne ter pravne zadeve, ki so bile nujne in ki bi dodatno obremenjevale družino v času častnikove odsotnosti. Po mnenju enega izmed častnikov v raziskavi je bila misija tudi za družino neka koristna izkušnja, saj se je družina še bolj izoblikovala, okrepile pa so se tudi družinske vezi. Po oceni nekaterih častnikov predstavlja misija za družino psihološko in socialno pretresanje, vendar finančno izboljšanje.

7.3.4.3 Vpliv misije na otroke

Odsotnost roditelja nedvomno vpliva na razvoj otroka, prav tako pa se slednji zaradi ločitve lahko soočajo z vrsto težav. Častnik, oče dveh hčera starih dve leti in pol ter šest let, je ocenil, da se je starejša hči med njegovo odsotnostjo močno spremenila. Šestletna deklica se je zaprla vase tako doma kot tudi v vrtcu. Med samo misijo ni niti hotela govoriti z očetom, imela je tudi manjše zdravstvene težave. Mlajša hči je očetovo odsotnost bolje prenašala, vsakega telefonskega pogovora se je zelo razveselila. Častnik je tako izrazil mnenje, da misija zagotovo negativno vpliva na otroka. Otroci drugega častnika so popustili v šoli in večkrat jokali brez razloga. Častnik, oče pet in devet let starega sina, je opazil, da je mlajši sin v času njegove odsotnosti postal bolj agresiven, izgubil je nekaj samozaupanja, ki ga je imel prej, tako da sta z ženo potrebovala pol leta in veliko pozornosti, da sta njegovo vedenje uravnotežila. Po njegovem mnenju se je tako za nekaj časa zaradi njegove odsotnosti porušilo ravnovesje v družini. Častnik z dvema hčerkama, starima 24 in 10 let, ni imel nobenih problemov, razen da je mlajša hči med misijo hudo zbolela za okvaro ledvic, zaradi katere se je častnik tudi hotel vrniti domov, vendar se je izkazalo, da za to ni bilo potrebe: deklica se je ob skrbi mame uspešno pozdravila. Tako častniku ni bilo potrebno predčasno zapustiti misije, bolezen pa ni vplivala na ravnovesje v družini, saj so imeli doma še bolnega tasta, ki je prav

tako potreboval posebno skrb. Mlajša hči je bila še posebej vesela očetove vrnitve, ki si je po misiji vzel tudi veliko časa samo zanjo.

V nadaljevanju bom zaradi lažje preglednosti predstavila zgoraj omenjene rezultate lastne raziskave v treh tabelah, kjer bom nanizala ugotovitve vojakov, podčastnikov in častnikov. Smiselno je, da obravnavamo te kategorije pripadnikov Slovenske vojske ločeno, saj so problemi, s katerimi se pripadniki na misijah srečujejo različni, predvsem zaradi različnih zadolžitev ter odgovornosti, ki jih nosijo. Vojaki so v povprečju mlajši od podčastnikov in častnikov, zato bi pričakovali da še nimajo družin z otroki in so zato manj psihično obremenjeni pred in tudi med misijo. Vendar je moja raziskava zajemala vojake, ki imajo družine z majhnimi otroki, zato je lahko sklepamo, da so zaradi tega bolj izpostavljeni stresu, kot podčastniki oz. častniki, ki imajo v povprečju vsaj enega, nekoliko starejšega otroka, ki je na ločitev bolj pripravljen kot otrok vojaka. Na drugi strani pa se podčastniki in častniki srečujejo z bolj stresnimi situacijami, kot so priprava lastne enote na odhod na misijo. Večkrat so pod stresom zaradi dvoma v lastno dobro vodenje enote in potekom celotne misije. Tako so častniki zaradi bolj odgovornih nalog večkrat podvrženi dodatnemu stresu, ki se vojakov ne dotakne.

Poudariti pa moram, da sem dejavnike stresa, ki obsegajo štiri skupine, še podrobneje razdelala v podskupine, ki sem jih prepoznala s pomočjo predelane literature, ki jo navajam v teoretičnem delu in v odgovorih respondentov.

Tabela 7.1: Stresorji vojakov na misiji

VIRI STRESNOSTI		Vojaki	Prisotnost stresa
Dejavniki iz okolja	Odnos z lokalnim prebivalstvom	Dobri odnosi –BIH, Kosovo Slabši-Afganistan	Manj zaznan
	Okolje misije	Zadovoljivo-Kosovo, BIH Katastrofalno-Afganistan-vojak; vojakinja zadovoljna	Zaznan
	Strah pred nevarnostmi	Kosovo in BIH-ni prisoten Afganistan-prisoten skozi celotno misijo	Zaznan
Dejavniki povezani z odnosi vojakov in nadrejenih ter matično domovino	Priprave na odhod	Uspešno izpeljane	Ni zaznan
	Odnos med vojaki in nadrejenimi	Horizontalna kohezija-dobra, vertikalna kohezija-manj uspešna	Zaznan
	Vrnitev na delovno mesto v domovini	Nekateri vojaki so se vrnil brez posebnih težav, spet drugi z večjimi težavami.	Zaznan
Dejavniki povezani z vojakom kot individualno osebnostjo	Prvo soočanje s stresom na misiji	Zbeganost, nespečnost, novo podnebje.	Zaznan
	Izoliranost dolgočasje in prosti čas	S časoma delo postane monotono, kar se zapolni s pestrimi dejavnostmi v prostem času (šport, druženja s kolegi).	Manj zaznan
	Stresorji na misiji	Ločenost od družine, strah pred samomorilskimi napadi, preobremenjenost z delom, slabe novice od doma...	Bolj zaznan
Dejavniki povezani z družino posameznega vojaka	Problemi in komuniciranje vojakov z družino	Nekateri so prihajali v konflikt s partnerji, večina je redno vzdrževala stike in niso imeli nobenih problemov.	Zaznan
	Ponovno vzpostavljanje odnosov	Večina vojakov ni imela problemov, nekateri so rabili določen čas, da so se navadili na stari ritem življenja.	Zaznan
	Vpliv misije na družinsko življenje	Po oceni vojakov ni negativnega vpliva na skupno družinsko življenje.	Manj zaznan
	Vpliv misije na otroke	Negativni vpliv pri večini, nekaj vojakov je mnenja, da misija ni posebej vplivala na otroke.	Zelo zaznan
	Kako so misijo doživljali partnerji	Nekatere partnerke so se znašle bolje, spet druge slabše.	Zaznan

Tabela 7.2: Stresorji podčastnikov na misijah

VIRI STRESNOSTI		Podčastniki	Prisotnost stresa
Dejavniki iz okolja	Odnos z lokalnim prebivalstvom	Dobri odnosi –BIH, Kosovo Bolj formalni-Afganistan (nezaupljivost lokalnega prebivalstva)	Manj zaznan
	Okolje misije	Zadovoljivo-Kosovo, BiH Katastrofalno-Afganistan (umazano, zelo je zaudarjalo)	Zaznan
	Strah pred nevarnostmi	Le na začetku, ker ne veš kaj te čaka. Afganistan- pred samomorilci prisoten skozi celotno misijo.	Zaznan
Dejavniki povezani z odnosi podčastnikov in nadrejenih ter matično domovino	Priprave na odhod	Uspešno izpeljane, le en je povedal, da ni bil zadovoljen, ker ni imel dovolj časa za družino.	Zaznan
	Odnos med podrejenimi in nadrejenimi	V povprečju dobri odnosi, spori so se začeli po 4. mesecu, en podčastnik je omenil, da nadrejeni ni bil dorasel delovnemu mestu.	Zaznan
	Vrnitev na delovno mesto v domovini	Brez posebnih težav, vendar so se počutili pozabljeno, ker bi naj domovina pozabila na njihovo napredovanje.	Zaznan
Dejavniki povezani z podčastnikom kot individualno osebnostjo	Prvo soočanje s stresom na misiji	Novo okolje.	Zaznan
	Izoliranost dolgočasje in prosti čas	Delo je postalo monotono, dolgočasje so premagovali s zaposlitvijo v prostem času-Afganistan.	Zaznan
	Stresorji na misiji	Pogled da domačine, ki nimajo za kos kruha; prisotnost kriminala; podnebje na začetku misije.	Bolj zaznan
Dejavniki povezani z družino posameznega podčastnika	Problemi in komuniciranje podčastnikov z družino	Nobenh omembe vrednih problemov z domačimi, redno komuniciranje.	Manj zaznan
	Ponovno vzpostavljanje odnosov	Nobenh večjih problemov.	Manj zaznan
	Vpliv misije na družinsko življenje	Zveze s partnerji so se okrepile.	Manj zaznan
	Vpliv misije na otroke	Otroci dobro prenašali ločitev, saj so bili dobro pripravljeni.	zaznan

Tabela 7.3: Stresorji častnikov na misijah

VIRI STRESNOSTI		Častniki	Prisotnost stresa
Dejavniki iz okolja	Odnos z lokalnim prebivalstvom	Previdni odnosi z Albanci, dva častnika sta delala izključno v bazi-nista imela stikov z lokalnim prebivalstvom.	Manj zaznan
	Okolje misije	Del častnikov zadovoljen z bazo; drugi preveč sterilna baza; pisarne sami prebarvali.	Zaznan
	Strah pred nevarnostmi	Pretiranega strahu ni bilo, zaskrbljujoča je bila prometna kultura lokalnega prebivalstva na Kosovu.	Zaznan
Dejavniki, povezani z odnosi častnikov in nadrejenih ter matično domovino	Priprave na odhod	Priprave so potekale v redu, le več časa z družino tik pred odhodom bi lahko preživeli.	Zaznan
	Odnos med podrejenimi in nadrejenimi	Častniki so ocenili, da so na misiji imeli dobre odnose tako s podrejenimi kot nadrejenimi.	Manj zaznan
	Vrnitev na delovno mesto v domovini	Večjih problemov ni bilo, nekaj časa so nekateri rabili, da so se navadili na staro delovno mesto.	Manj zaznan
Dejavniki povezani z častnikom kot individualno osebnostjo	Prvo soočanje s stresom na misiji	Na začetku so nekateri bili izgubljeni, prav tako je bila prisotna nervoza –spráševali so se kako bo misiji potekala.	Zaznan
	Izoliranost dolgočasje in prosti čas	Preobremenjeni z delom; ni nikoli dolgčas, malo prostega časa, ki so ga imeli na voljo so izkoristili za šport in druženje.	zaznan
	Stresorji na misiji	Ponovna ločitev od družine po vrnitvi na misijo je zelo stresna. Slabša pripravljenost enote zadnje mesece misije-padec delovne motivacije pri vojakih. Nejasnosti in nesporazumi z domačo državo.	Bolj zaznan
Dejavniki povezani z družino posameznega častnika	Problemi in komuniciranje častnikov z družino	Večjih problemov niso imeli, saj so se družine dobro pripravile na odhod. Zadovoljiva komunikacijska infrastruktura.	Manj zaznan
	Ponovno vzpostavljanje odnosov	Rabili so nekaj tednov, da so se privadili na družinski način življenja in premagali delno odtujitev s partnerji.	zaznan
	Vpliv misije na družinsko življenje	Misija bi za družino naj bila neka koristna izkušnja, saj se tako družina še bolj izoblikuje in okrepijo se družinske vezi.	Manj zaznan
	Vpliv misije na otroke	Na mlajše otroke naj bi imela negativen vpliv.	Zaznan

8 ZAKLJUČEK IN VERIFIKACIJA HIPOTEZ

Tretje tisočletje je tisočletje nenehnih sprememb in hitrega razvoja. Delovno okolje je vse pre pogosto neprijazno in pojav nezadovoljnih zaposlenih je vse bolj pereča težava delodajalcev. Tako se vsak dan znova moramo dokazovati z željo po uspešnosti, tako na delovnem kot zasebnem področju.

Delovanje v vojaškem okolju, zaradi svoje specifičnosti in edinstvenosti, potrebuje veliko napora, vztrajnosti in predvsem podpore. Slednja je še posebej potrebna pri vojakih-mirovnikih, ki se udeležujejo mirovni operacij. Vsaka mirovna misija prinaša s sabo dodatne psihične in fizične obremenitve, kar že samo po sebi napeljuje na ugotovitev, da se sleherni vojak-mirovnik na misijah nedvomno sooča z (dodatnim) delovnim stresom in različnimi, predvsem pa novimi stresorji. Dejstvo je, da v današnjem času na stres ni imun več praktično nihče in slednji ne prizanaša več nikomur. Stres je postal vsakdanji spremljevalec praktično vsakega posameznika, prav poklic vojaka pa je, zaradi narave dela, še veliko bolj izpostavljen negativnemu vplivu stresa, kar postane izredno problematično, če to vojaka ovira pri opravljanju svojih obveznosti.

Prvo hipotezo, Vojaki so na mirovni operacijah izpostavljeni številnim stresnim dejavnikom. Najpomembnejši so: ločitev od družine, monotono delo, strah pred nevarnostmi, občutek nemoči, zmedenost in preobremenjenost z delom lahko potrdim, saj nedvomno drži, da so vojaki na mirovni operacij podvrženi omenjenim stresnim dejavnikom. Za vsakega vojaka lahko trdimo, da mu zaradi daljše ločitve od družine ni lahko. Tako se velikokrat na misiji počuti osamljenega in izoliranega od preostalega sveta. Preveč enolično in monotono delo samo še poslabša prestajanje daljše odsotnosti od doma. Vojaki so vsakodnevno, odvisno od delovnih nalog, lahko izpostavljeni raznim grožnjam nevarnosti, ki jih ne puščajo ravnodušne. Vse prevečkrat prihaja do občutka nemoči in zmedenosti glede izvajanja nalog in same narave misije, kar lahko posledično vodi v bolj napete in konfliktno odnose med udeleženci na misiji. Do tega prihaja, ker poveljujoči, zaradi delovnih obveznosti, nimajo vedno dovolj časa za svoje vojake. Strokovnjaki ugotavljajo, da proti koncu misije dobri odnosi in zaupanje v poveljnika močno upadejo, ravno zaradi preveč dela z birokracijo in premalo razpoložljivega časa za vojake. Ugotovitve tudi kažejo, da velikokrat nadrejeni niso dovolj usposobljeni za delo, ker so premladi, premalo izkušeni in tako posredno in/ali neposredno ogrožajo dobre odnose med nadrejenimi in podrejenimi. Ne smemo pa zanemariti dejstva, da kljub monotonemu delu večkrat prihaja do preobremenjenosti s slednjim, kar dodatno povzroča stres pri vojakih. Velikokrat se zgodi, da morajo vojaki biti na razpolago 24

ur na dan, 7 dni v tednu, prav tako so preobremenjeni že s samimi pripravami na misijo in tudi po vrnitvi domov jih čaka nemalo nadur. Podčastniki in častniki iz raziskave, ki sem jo izvedla sama, so poleg že omenjenih stresnih dejavnikov kot enega izmed bolj motečih stresorjev omenili ravno priprave na misijo, saj je takrat največ dela in obremenitve prihajajo iz strani vojske ter družine. Podčastniki in častniki so kot stresno navedli tudi dejstvo, da so odgovorni za svoje enote, katerim morajo biti za vzgled in obenem ob morebitnih težavah in nejasnostih na razpolago. Tako se nadrejeni večkrat sami pri sebi sprašujejo ali so dovolj usposobljeni in profesionalni za dobro vodenje svoje enote ter ali bodo kos zastavljenim nalogam in odgovornostim, ker se zavedajo, da se vojaki velikokrat počutijo zmedeno glede opravljanja nalog.

Prvo izvedeno hipotezo lahko sprejemem, saj slovenski vojaki kot najbolj stresne dejavnike navajajo ločitev od družine, monotono delo ter povratek na delovno mesto v domovini. Vsi slovenski udeleženci misij so iskreno ocenili, da je za njih najbolj stresen dejavnik predstavljala ravno ločenost od družine in svojih najdražjih, saj so se na misiji večkrat počutili osamljene in izolirane od preostalega sveta. Kot že omenjam zgoraj, se vojaki med obdobjem misije zagotovo srečujejo z monotonostjo dela, kar velikokrat vodi v dolgočasje. Delo je vse preveč enolično in premalo dinamično, kar povzroča dodatno obremenitve pri vojaki. Tudi Bartone, Adler in Vaitkus (1998) ocenjujejo, da v vmesni fazi obdobja misije primanjkujejo dodatne aktivnosti, ki bi zaposlile in naložile dolžnosti vojakom, tako da se ne bi začeli dolgočasiti. Posledično upada delovna motivacija in vse preveč vojakov po mnenju nadrejenih postane zadnje mesece misije delovno nerazpoloženih. Pravi problem dolgočasje je po mnenju strokovnjakov pomanjkanje profesionalnega dela. Na misije odhajajo dobro izurjeni, profesionalni vojaki, ki so se pripravljali na opravljanje zahtevnih nalog in če tega na terenu ne doživijo, lahko morala zelo hitro upade. Kljub vsemu pa je večina vojakov, vključenih v raziskavo ocenila, da je delo na misiji bilo dokaj profesionalno, sploh v času dopustov, saj so bili na račun manjšega osebja dodatno obremenjeni. Vojaki pa so izpostavili, da delo sčasoma postane monotono, čemur pa se seveda ne smeš prepustiti. Dejstvo pa je, da strokovnjaki v svojih raziskavah ugotavljajo, da na mirovnih operacijah nenehno primanjkuje profesionalnega dela, kar seveda vodi v dolgočasje. Poudariti pa moramo, da samo obdobje misije ni edini vir stresa, saj se mirovne operacije delijo na več faz, nobena faza pa ni »brezstresna«. Napačno bi bilo trditi, da je po koncu misije stresnega obdobja za vojake konec. Velikokrat se dogaja, da povratek na delovno mesto v domovini vojaki doživljajo v večji ali manjši meri stresno. Pojavljajo se težave pri ponovni integraciji v enoto, saj jih kolegi, ki česar podobnega nikoli niso izkusili,

prav tako pa se ne zavedajo zahtevnosti in realnosti dela, po vrnitvi gledajo postrani. Vojaki se posledično počutijo odrinjene in nezaželene, kar se rezultira v soočanju z novimi stresorji po koncu misije. Vojaki so tako tudi večkrat razočarani nad dejstvom, da so na misiji čisto pozabljeni od domovine. V povezavi s tem, so vojaki kot stresno navedli tudi dejstvo, da misija negativno vpliva na možnost napredovanja. Tako lahko na koncu ocenim, da je povratak na delovno mesto v domovini vsekakor stresen in da konec misije še ne predstavlja, da je stresnega obdobja za vojake konec.

Drugo hipotezo, Vojaške družine so izpostavljene stresnim dejavnikom v času misije in po končani misiji, lahko potrdim, saj nedvomno drži, da so vojaške družine izpostavljene stresnim dejavnikom tako v času misije kot po končani misiji. Z gotovostjo lahko trdimo, da vojakova odsotnost vpliva na družino ter povzroča dodatne stresorje v obdobju misije, vendar pa kljub vsemu na podlagi analize opravljenih intervjujev in na podlagi teorije, ne morem trditi, da je vpliv na družino popolnoma negativen. Partnerke se v obdobju ločitve srečujejo z razdražljivostjo, nerazpoloženjem, problemi z nespečnostjo ter izgubo kilogramov. Kljub vsemu pa se po nekaj tednih družinsko ravnovesje vzpostavi in družina lažje zadiha. Družinski člani se po nekaj tednih privadijo na nov način življenja, ki ga bolj ali manj uspešno obvladajo. Skozi celotno misijo predstavlja velik stresni dejavnik ravno skrb za družinskega člana, ki je na misiji. Partnerji so neprestano v skrbeh in se sprašujejo, kaj se dogaja na misiji in ali vse poteka po načrtih. Konec misije pa prav tako predstavlja stresno obdobje tako za vojake kot tudi družine, ki so v pričakovanju njihove vrnitve in jih postavlja pred nove izzive. Tako se v družini zaradi priprav na vrnitev družinskega člana z misije lahko pojavijo mešani občutki kot so veselje, napetost in vznemirjanje. Družine ne vedo, kaj lahko pričakujejo od vojaka, ko se vrne domov in kako ga je mirovna misija spremenila. Tudi družina sama se je med odsotnostjo vojaka spremenila in tako si zastavlja vprašanja ali se bodo po ponovni združitvi stvari vrnile na stare tirnice ali pa nikoli več ne bo, kot je bilo pred misijo.

Tudi drugo izvedeno hipotezo lahko sprejemem, saj pripadnike vojaških družin po partnerjev odhodu na misijo skrbi opravljanje družinskih dolžnosti. Družine se tako v obdobju ločitve srečujejo z mešanimi občutki jeze, žalosti, zapustitve in dodatnimi skrbi, da morajo dejavnosti, ki jih je prej opravljal udeleženec, z njegovim odhodom prevzeti drugi družinski člani. Na podlagi opravljenih intervjujev lahko ocenim, da je eden glavnih stresorjev zagotovo skrb za otroke, saj se odsotnost neposredne podpore pri vzgoji otrok lahko močno pozna. Pripadnike vojaških družin tako najbolj skrbi kako bodo sami shajali z otroci v času partnerjeve odsotnosti in kako bodo kos vsakodnevnim družinskim obveznostim.

Tretja izvedena hipoteza, Pripadniki vojaških družin se po koncu misije srečujejo z oteženim ponovnim vzpostavljanjem odnosov, se mi zdi zelo pomembna, kajti ravno od slednjega lahko postane odvisna nadaljnja vojakova kariera v vojski in obenem ponovna udeležba na misiji. Poudariti moram, da ima pri ponovnem vzpostavljanju odnosov težave nemalo partnerjev. Na podlagi teoretičnih ugotovitev ter analize lastne raziskave lahko tretjo izvedeno hipotezo potrdim, saj pri ponovnem vzpostavljanju odnosov velikokrat prihaja do navzkrižnih interesov in nesporazumov. Za veliko večino vojakov je stresen že sam prihod domov, saj ne vedo kako, se bo odzvala njihova družina. Več mesecev bivanja na misiji ustvari poseben ritem življenja vojaku, prav tako pa njegova družina doma doživlja večje ali manjše spremembe, ki slednjega že ob prihodu domov postavijo pred nov izziv; kako se soočiti doma z družino, ki si je v obdobju vojakove odsotnosti sama ustvarila popolnoma nov ritem življenja in se je privadila delovati in funkcionirati brez enega člana družine. Veliko vojakov si prve dni po koncu misije želi le zasebnosti in miru, partnerji ter ostali družinski člani pa veliko izkazovanje naklonjenosti, ker se slednji ne zavedajo, da vojaki po vrnitvi domov rabijo nekaj časa samo zase, da se ponovno klimatizirajo in uredijo misli. Nedvomno drži, da »stari-novi« ritem življenja vojakom povzroča vrsto težav. Tako lahko zaključim, da vojaki, ki so končali misijo za prilagoditev družinskemu življenju in vsem vlogam ter nalogam, ki jih le to zahteva ter premagovanju delne odtujitve s partnerjem rabijo nekaj tednov, nekateri pa tudi mesecev. Seveda obstajajo izjeme, ki s tem nimajo težav, ali pa nočejo priznati. Tudi v intervjujih sem dobila največ odgovorov v smislu, da pri ponovnem vzpostavljanju odnosov intervjuvani udeleženci misij niso imeli večjih težav.

Delovna odsotnost enega od staršev za daljše časovno obdobje ima zagotovo nek vpliv na razvoj in počutje otroka. Partnerke vojakov udeleženih na mirovni misiji ocenjujejo, da so njihovi otroci s težavo sprejeli dejstvo, da bo z njimi ostal le en izmed obeh staršev. Nekateri vojaki in njihove partnerke ter častniki so ocenili, da je odsotnost vojaka v majhni meri negativno vplivala na počutje otroka. Predšolski otroci lahko zaradi daljše odsotnosti družinskega člana močno spremenijo vedenje, tako se dogaja, da se izrazito navežejo na določeno osebo ali pa celo igračo. Večkrat se tudi zgodi, da jokajo brez razloga, so žalostni, se zaprejo vase, postanejo mirni in plašni ali pa se srečujejo z nespečnostjo ter motnjami hranjenja. Nekateri postanejo bolj agresivni, lahko pa jim pade tudi samozaupanje. Šoloobvezni otroci popuščajo v šoli in postajajo bolj samosvoji; lahko sklepamo, da jim primanjkuje vzgojne avtoritete. Tudi najstniki lahko razvijejo bolj agresivna vedenja in postanejo zelo uporniški ter se obnašajo izzivalno. Četrto izvedeno hipotezo, Otroci v vojaških družinah imajo vedenjske motnje zaradi daljše odsotnosti enega od staršev, lahko

nedvomno potrdim, saj velika večina otrok zaradi daljše odsotnosti enega od staršev začne imeti vedenjske motnje, kar lahko tudi negativno vpliva na razvoj otroka.

Za konec lahko zagotovo rečem, da je stres nenehen spremljevalec vojakov, ki se udeležujejo mirovnih misij, in njihovih družin. Moje osebno mnenje je, da so za uspešno obvladovanje stresa pomembne vse faze, še posebej ključna pa je faza priprav na misijo, tako za vojake kot za družino, saj ene in druge pripravlja na nove razmere. Pomembno je, da se prepoznavanju in obvladovanju stresa namenja več pozornosti in raziskovalnega časa, tudi z namenom razvoja novih tehnik obvladovanja stresnih razmer.

9 LITERATURA

1. Adler, B. Amy. 1995. *Family stress during a Peacekeeping Deployment. U.S. Army Europe Peacekeeping Deployment*. Dostopna prek: <http://stinet.dtic.mil/cgi-bin/GetTRDoc?AD=ADA303317&Location=U2&doc=GetTRDoc.pdf> (13. april 2008).
2. Adler, B. Amy, Paul T. Bartone in Mark A. Vaitkus A. Mark. 1995. *Family Stress and Adaptation During a U.S. Army Europe Peacekeeping Deployment*. Dostopno prek: <http://stinet.dtic.mil/cgi-bin/GetTRDoc?AD=ADA294755&Location=U2&doc=GetTRDoc.pdf> (3. april 2008).
3. Al-Rfouh, O. Faysal. 2007. *The Culture of Peace and Peacekeeping Operations: Middle East Case Study*. Dostopno prek: http://www.ndc.nato.int/download/publications/op_23.pdf (21. april 2008).
4. Arbuckle, V. James. 2006. *Military Forces in 21st Century Peace Operations: No job for a soldier?* London: Routledge.
5. Bar, Milgram in Karin Bar. 1993. Stress on Wives Due to Husbands'. Hazardous Duty or Absence. *Military Psychology* 5(1): 21–39.
6. Bartone, T. Paul in Amy B. Adler. 1995. *A model of Psychological Stress in Peacekeeping Operations*. Dostopno prek: <http://stinet.dtic.mil/cgi-bin/GetTRDoc?AD=ADA318061&Location=U2&doc=GetTRDoc.pdf> (17. marec 2008).
7. Bartone, T. P. in Amy B. Adler. 1996. *A model of psychological issue in peacekeeping operations*. Dostopno prek: <http://stinet.dtic.mil/cgi-bin/GetTRDoc?AD=ADA315243&Location=U2&doc=GetTRDoc.pdf> (23. april 2008).
8. Bartone, Paul. 1998. Stress in the Military Setting. V *Military Psychology: An Introduction*, ur. Christopher Cronin, 113–146. Santa Leo College: Simon & Schuster Custom Publishing.
9. Bartone, T. Paul, Amy B. Adler in Mark A. Vaitkus. 1998. *Dimensions of psychological stress in peacekeeping operations*. Dostopno prek: http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3912/is_199809/ai_n8811005/pg_1 (17. marec 2008).
10. Bartone, T. Paul. 2006. *Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?* Dostopno prek:

- http://www.ndu.edu/hsr/21_march/doc/Bartone%20P.%20%20Resilience%20Under%20Stress%20of%20Mil%20Ops.pdf (15. maj 2008).
11. Carlson, B. Eve in Joseph Ruzek. 2007. *PTSD and the Family: How does PTSD affect family members?* Dostopno prek: http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/fact_shts/fs_family.html?opm=1&rr=rr83&strt=d&echorr=true (3. april 2008).
 12. Cepič-Erpič, Saša. 2002. *Kako se učinkovito spoprijeti s stresom*. Dostopno prek: http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/clanki/nasveti/kako_se_znebiti_stresa.php (28. februar 2008) in <http://www.zasrce.si/index.php?nid=22> (28. februar 2008).
 13. Ceridian Corporation. 2001. *When a Family Member is Deployed*. Dostopno prek: http://www.hr.upenn.edu/Emergency/Crisis_when_a_family_member_is_deployed.pdf (3. april 2008).
 14. De Soir, Erik. 1998. *The Belgian Model of Psychosocial support of long term Peacekeeping or Peace Enforcing Mission. The problem of wartime deployment and reentry stresses on the soldier and his family system*. Brussels: Paper presented at the Partnership for Peace International conference on Stress Management in Peacekeeping and Humanitarian Operations.
 15. DOMINOR. 2008. *Stres je naravno stanje življenja*. Dostopno prek: <http://www.dominor.si/stres/brez-stresa/> (6. marec 2008).
 16. Driskell, E. James, Eduardo Salas in Joan H. Johnston. 2006. Decision Making and Performance Under Stress. V *Military Life: The Psychology of serving in Peace and Combat. Volume 1: Military Performance*, ur. Thomas W. Britt, Carl Andrew Castro in Amy B. Adler, 128–154. London: Prager Security International.
 17. Durch, J. William in Matthews J. Vaccaro. 1995. The environment and tasks of peace operations. V *Peace operations: developing an american strategy*, ur. Antonia Chayes in George Handler Raach, 23–39. Washington DC: National defense university press.
 18. Evropska agencija za varnost in varstvo pri delu. 2002. *Stres na delovnem mestu: Dejstva 22*. Dostopno prek: <http://si.osha.europa.eu/et2002/facts22.pdf> (12. april 2008).
 19. Gifford, K. Robert. 2006. Psychological Aspect of Combat. V *Military Life: The Psychology of serving in Peace and Combat. Volume 1: Military Performance*, ur. Thomas W. Britt, Carl Andrew Castro in Amy B. Adler, 15–30. London: Prager Security International.

20. Grošelj, Klemen. 2007. *Slovenija v svetu mirovnih operacij*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
21. Hodson, Stephanie, David Ward in Ron Rapee. 2003. Postdeployment predictors of traumatic stress: Rwanda, a case study. V *Military stress and performance: the Australian defence force experience*, ur. Melbourne George E. Kearney, Mark Creamer, Rick Marshall in Anne Goynes, 151–164. Melbourne: University press.
22. Institute of Medicine. 2007. *Gulf War and Health. Volume 6. Physiologic, Psychologic, and Psychosocial Effects of Deployment-Related Stress*. Dostopno prek: http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=11922 (22. februar 2008).
23. Jelušič, Ljubica. 2005. Sociološki problemi v mirovnih operacijah. V *Vključevanje civilnih zmogljivosti v operacije v podporo miru*, ur. Bojan Pipenbaher, 72–85. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo.
24. Jelušič, Ljubica. 2006. Sociološke značilnosti in problemi v mirovnih operacijah. V *Civilne razsežnosti operacij v podporo miru*, ur. Bojan Pipenbaher, 55–71. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo.
25. Jelušič, Ljubica. 2007. *Cultural challenges for small Countries in Missions Abroad*. Dostopno prek: http://www.ndc.nato.int/download/publications/op_23.pdf (21. april 2008).
26. Jelušič, Ljubica in Maja Garb. 2008. Stresnost delovanja poveljniške strukture v mirovnih operacijah-pomen priprav. *Bilten slovenske vojske* 10(2): 83–101.
27. Juvan, Jelena. 2007. Vojaške družine. *Revija Slovenska vojska* XI(16): 25–27.
28. Juvan, Jelena. 2007. Vojaške družine med misijo. *Revija Slovenska vojska* XV(18): 22–24.
29. Juvan, Jelena in Ljubica Jelušič. 2007. Vojaške družine na stičišču zahtev med družino in vojaško organizacijo. *Teorija in praksa* 44(5): 551–567.
30. Juvan, Jelena. 2008. *Vojaške družine: usklajevanje zahtev med družino in vojaško organizacijo*. Doktorska disertacija. Ljubljana: FDV.
31. Kavanagh, Jennifer. 2005. *Stress and Performance: A Review of the Literature and Its Applicability to the Military*. Dostopno prek: http://rand.org/pubs/technical_reports/2005/RAND_TR192.pdf (18. marec 2008).
32. Koltko-Rivera, E. Mark, Neil H. C. Ganey, Lauren M. Murphy, Hancock, P.A., in Joseph Dalton. 2004. *The peacekeeper: How the role of the modern soldier has changed and how that affects workload*. Dostopno prek:

- http://www.peterhancock.ucf.edu/Downloads/ref_con_pubs/KoltkoRivera_Ganey_Murphy_H_D_2004.pdf (21. april. 2008).
33. Litz, T. Brett, Susan M. Orsillo, Matthew Friedman, Peter Ehlich, in Alfonso Batres. 1997. *Posttraumatic Stress Disorder Associated With Peacekeeping Duty in Somalia for U.S. Military Personnel*. Dostopno prek: <http://ajp.psychiatryonline.org/cgi/reprint/154/2/178.pdf> (4. april 2008).
34. Looker, Terry in Olga Gregson. 1993. *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu?* Ljubljana: Cankarjeva Založba.
35. Lovše, Bojan. 2007. *Kaj povzroča stres oz. kaj so stresoriji na delovnem mestu*. Dostopno prek: <http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/delovno-mesto/> (18. marec 2008).
36. Luban-Ploza, Boris. 1994. *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.
37. Maguen, Shira, Brett T. Litz, Julie L. Wang in Marie Cook. 2004. *Stressors and Demands of Peacekeeping in Kosovo: Predictors of Mental Health Response*. Dostopno prek: http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3912/is_200403/ai_n9397929 (29. april 2008).
38. Manos, M. Angela. 1994. *America?? s army family yesterday, today and tomorrow*. United states Army: Annapolis.
39. Marshall, Ric. 2003. Managing stress in deployed operations. V *Military stress and performance: the Australian defence force experience*, ur. Mel George E. Kearney, Mark Creamer, Rick Marshall in Anne Goynes, 39–54. Melbourne: University press.
40. Masten, Robert. 2002. Socialno-psihološki vidik mirovnih operacij: družbene okoliščine, prilagoditev nanje in motivacija. *Bilten Slovenske vojske* 4(1): 55–69.
41. Military.com. 2008a. *The Emotional Phases of Deployment*. Dostopno prek: http://www.military.com/NewContent/0,13190,Deployment_Family_Emotional,00.html (4.april 2008).
42. Military.com. 2008b. *Your Children And Separation*. Dostopno prek: http://www.military.com/NewContent/0,13190,Deployment_Family_Children,00.html (4. april 2008).
43. Moelker, Rene in Irene Van der Kloet. 2006. Military Families and the Armed Forces: A Two-Sided Affair? V *Handbook of the Sociology of the Military*, ur. Giuseppe Caforio, 201–224. New York: Springer Science, Business Media.
44. Moelker, R., Andres M. D. in Poot G. J. A. 2008. *Supporting Military Families – A Comparative Study in Social Support Arrangements for Military Families (Theoretical*

- Dimensions & Empirical Comparison between Countries*). Dostopno prek: <http://ftp.rta.nato.int/public//PubFullText/RTO/MP/RTO-MP-HFM-134/MP-HFM-134-18.pdf> (4. april 2008).
45. Monteiro de Silva in Maria Angela. 2006. *Military Peace Force Stressor inventory: Deployment and Psychometric Properties*. Dostopno prek: <http://www.internationalmta.org/Documents/2006/2006060P.pdf> (21. april 2008).
46. Morse, Jennifer. 2006. *The New Emotional Cycles of Deployment*. Dostopno prek: http://www.hooah4health.com/deployment/Familymatters/Emotional_Cycle_Support.pdf (6. junij 2008).
47. Morse, Jennifer. 2008. *A Closer Look for Current Conditions: A Fresh Glance at the Emotional Cycle*. Dostopno prek: <http://www.hooah4health.com/deployment/Familymatters/emotionalcyclesupport.htm> (6. junij 2008).
48. Murko, A. 2002. *Stres na delovnem mestu*. Poljče: Center vojaških šol Poljče.
49. Murphy, J. Peter. 2003. Postdeployment support. V *Military stress and performance: the Australian defence force experience*, ur. George E. Kearney, Mark Creamer, Rick Marshall in Anne Goyne, 139–150. Melbourne: University press.
50. Paden, B. Lindsay in Laurence J. Pezor. 1993. Uniforms and Youth: The Military Child and His or Her Family. V *The Military Family in Peace and War*, ur. Florence W. Kaslow, 3–25. New York: Springer Publishing Company.
51. Per-Olof, Michel, Tom Lundin in Gerry Larsson. 2007. *Suicide Rate among Former Swedish Peacekeeping Personnel*. Dostopno prek: http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3912/is_200703/ai_n18755584/pg_1 (8. april 2008).
52. Petriček Tatjana in Metka Teržan. 2003. Stres na delovnem mestu: raziskava dublinske fundacije o delovnih razmerah in zdravstveno stanje delavcev v Sloveniji. *Delo in varnost* 48 (1): 18–22.
53. Pincus, H. Simone, Robert House, Joseph Christenso in Lawrence E. Adler. 2008. *The Emotional Cycle of Deployment: A Military Family Perspective*. Dostopna prek: <http://www.hooah4health.com/deployment/Familymatters/emotionalcycle.htm> (6. junij 2008).
54. Polič, Marko. 1993. *Vojaška psihologija*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo.
55. Polič, Marko. 2008. Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini. *Bilten Slovenske vojske* 10(2): 103–119.

56. Powell, J. Trevor. 1999. *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
57. Reed, J. Brian in David R. Segal. 2000. The Impact of Multiple Deployments on Soldiers' Peacekeeping Attitudes, Morale, and Retention. *Armed Forces and Society* 27(1): 57–78.
58. Rakovec-Felser, Zlatka. 1991. *Človek v stiski, stres in tesnoba*. Maribor: Založba Obzorja.
59. Rakovec-Felser, Zlatka. 2002. *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
60. Roger, Gabriel in Leigh A. Neal. 2002. *Post-traumatic stress disorder following military combat or peace keeping*. Dostopno prek: <http://www.bmj.com/cgi/reprint/324/7333/340?ck=nck> (3. april 2008).
61. Rozman, Rudi, Jure Kovač in Franc Koletnik. 1993. *Management*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
62. Savych, Bogdan. 2007. *Away from Home: The Effect of Military Deployment on Spousal Labor Force Participation*. Dostopno prek: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1034165#PaperDownload (26. april 2008).
63. Segal, W. Mady. 1986. The Military and The Family as Greedy Institutions. *Armed Forces and Society* 13(1): 9–38.
64. Segal, R. David in Dana P. Eyre. 1996. *The U.S. Army in Peace Operations at the Dawning of the Twenty-First Century*. Alexandria: U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences.
65. Selič, Polona. 1999. *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
66. Sinclair, R. Robert in Jennifer S. Tucker. 2006. Stress-CARE: An Integrated Model of Individual Differences in Soldier Performance under Stress. V *Military Life: The Psychology of serving in Peace and Combat Volume 1: Military Performance*, ur. Thomas W. Britt, Carl Andrew Castro in Amy B. Adler, 202–231. London: Prager Security International.
67. STA (2008) *Stresa na delu vse več*. Dostopno prek: <http://213.250.55.115/Ris2007/default.asp?kaj=3&id=2008020705292362> (18. marec 2008).

68. Starc, Radovan. 2007. *Stres in bolezni: od stresa do debelosti, zvišanih maščob, arterijske hipertenzije, depresije, srčnega infarkta, kapi in prezgodnje smrti*. Ljubljana: Sirius.
69. Sutherland, Valerie J. in Cooper Cary Lynn. 2000. *Strategic stress management : An organizational approach*. Basingstoke. London : Macmillan.
70. Tarpley, Alice. 2008. *Deployment and the Military Family*. Dostopno prek: <http://www.pdhealth.mil/reservist/downloads/symp-at2.ppt> (11. april 2008).
71. Taylor, Tony. 2004. *Occupational Stress and Peacekeepers*. Dostopno prek: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2004-1/taylor.htm> (4. april 2008).
72. Teržan, Metka. 2002. *Stres na delovnem mestu: dobro se počutim, delo mi je v veselje*. Dostopno prek: http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/vzd/Stres_na_delovnem_mestu.pdf (18. marec 2008).
73. Tomforde, Maren. 2007. *How about Pasta and Beer? Intercultural challenges of German-Italian Cooperation in Kosovo*. Dostopno prek: http://www.ndc.nato.int/download/publications/op_23.pdf (21. april 2008).
74. Treven, Sonja. 2005. *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV založba
75. Tušak, Maks. 1998. Psihosomatske bolezni današnjega časa: Stres. V *Človek kot celostno bitje*, ur. Janez Musek, Maks Tušak in Zdenka Zalokar-Divjak, 35–46. Ljubljana: Educy d.o.o..
76. Tušar, Vesna. 2006. *Stres na delovnem mestu*. Dostopno prek: http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=76&Itemid=99999999 (19. marec 2008).
77. United Nations Department of peacekeeping operations. 1995. *UN Stress Management Booklet*. Dostopno prek: http://www.sheltercentre.org/shelterlibrary/items/pdf/UNDPKO_Stress_Management_Booklet.pdf (17. marec 2008).
78. Waldrep, A. Douglas, Stephen J. Cozza in Ryo Sook Chun. 2004. *The Impact of Deployment on the Military Family*. Dostopno prek: http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/manuals/iraq_clinician_guide_v2.pdf (7. april 2008).
79. Watson, Wiens Tina in Pauline Boss. 2006. Maintaning Family Resiliency Before, During and After Military Separation. V *Military Life: The Psychology of Serving in*

Peace and Combat. Volume 3: The Military Family, ur. Carl Andrew Castro, Amy B. Adler in Thomas W. Britt, 13–38. London: Prager Security International.

80. Wood, Suzanne, Jacquelyn Scarville in Katherine S. Gravino. 1995. Waiting Wives: Separation and Reunion among Army Wives. *Armed Forces and Society* 21(2): 217–236.