

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Petra Zakrajšek

**Uporabnost raziskav o stresu – primer Ministrstva za
obrambo Republike Slovenije**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Petra Zakrajšek

Mentorica: doc. dr. Maja Garb

**Uporabnost raziskav o stresu – primer Ministrstva za
obrambo Republike Slovenije**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

Pot do vrha je strma, ampak z vrha je pogled najlepši!

***Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Maji Garb za pomoč in usmeritve
pri pisanju moje diplomske naloge.***

Hvala tudi mojima staršema in bratu, ter prijateljicama Maji in Katji.

UPORABNOST RAZISKAV O STRESU – PRIMER MINISTRSTVA ZA OBRAMBO REPUBLIKE SLOVENIJE

Diplomsko delo z naslovom »Uporabnost raziskav o stresu – primer Ministrstva za obrambo Republike Slovenije« prikazuje raziskovalno dejavnost za potrebe Ministrstva za obrambo s področja raziskovanja stresa. Temeljno raziskovalno vprašanje je, kakšna je uporabnost tovrstnih raziskav v praksi. Kot osnova za iskanje odgovora služi analiza prispevkov, ki so na podlagi opravljenih raziskav o stresu v vojski zbrani v posebni številki Biltena Slovenske vojske ter pogovori s tremi še dosegljivimi vsebinskimi spremljevalci teh raziskav na MORS. Uporabna vrednost raziskav o stresu je po besedah sogovornikov zelo visoka, vendar bi ugotovitve in priporočila raziskovalcev po njihovem mnenju lahko bila še nekoliko bolj vpeljana v obrambni sistem. Psihološka skrb je v vojski namenjena tisti skupini posameznikov, ki so na sredini med visoko in manj rizičnimi posamezniki in za katere se ne ve natančno, v katero smer bo šel razvoj njihovega odziva. Če se pojavi še dodaten stres, je velika verjetnost, da bodo posamezniki razvili motnjo, ki jo bo treba zdraviti. Ta psihološka skrb je nudena v obliki pogovora ali priprave rekreacijskih oziroma preventivnih programov podpore.

Ključne besede: stres, družboslovno raziskovanje, uporabnost, vojska.

THE APPLICABILITY OF STRESS RESEARCH – THE CASE OF THE MINISTRY OF DEFENCE OF THE REPUBLIC OF SLOVENIA

The bachelor thesis entitled “The Applicability of Stress Research – The Case of the Ministry of Defence of the Republic of Slovenia” describes research in the field of stress that were carried out for the Ministry of Defence. The basic research question aims in discovering the applicability of this research in practice. The research question is answered through the analysis of articles describing researches on stress in the army, which were published in a special edition of Bilten Slovenske vojske (the Bulletin of the Slovenian Armed Forces) and the interviews with the three content monitors at the MoD who were still reachable. According to them, the applicability of the research is very high, but they believe that the findings and recommendations of the researchers could be implemented even further in the defence system. Psychological care in the army is dedicated to that group of individuals who are in the middle between high and less high risk individuals and to whom does not know precisely in what direction will develop their response. If there is an additional stress, it is highly likely that individuals will develop the disorder, which must be treated. The psychological care is given in the form of a conversation or the preparation of recreation and support prevention programs.

Keywords: stress, sociological research, applicability, armed forces.

KAZALO

1 UVOD	7
2 METODOLOŠKI OKVIR	9
2.1 PREDMET IN CILJ PREUČEVANJA.....	9
2.2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE.....	10
2.3 UPORABLJENA METODOLOGIJA.....	10
3 OPREDELITEV TEMELJNIH POJMOV	11
3.1 STRES.....	11
3.2 BOJNI STRES	13
3.3 DRUŽBOSLOVNO RAZISKOVANJE	16
3.4 UPORABNOST RAZISKAV	18
3.5 CILJNI RAZISKOVALNI PROGRAMI	20
4 RAZISKAVE O OBVLADOVANJU STRESA V SLOVENSKI VOJSKI	22
4.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ŠTUDIJE VEDENJA, ODZIVOV IN POČUTJA PRIPADNIKOV SLOVENSKE VOJSKE V MIRNODOBNIH RAZMERAH IN NA VOJAŠKIH MISIJAH Z VIDIKA STRESA IN IZGOREVANJA	24
4.1.1 REZULTATI.....	27
4.2 PREPOZNAVANJE STRAHU IN REGULACIJA STRESA.....	30
4.2.1 REZULTATI.....	32
4.3 VPLIV EKSTREMNIH NAPOROV IN POŠKODB NA IMUNSKO STANJE IN OBOLEVNOST Z OKUŽBAMI	34
4.3.1 REZULTATI.....	34
4.4 ANKSIOZNOST, SAMOREGULACIJA IN NAČINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM VOJAKOV SLOVENSKE VOJSKE.....	36
4.4.1 REZULTATI.....	38
4.5 STRESNOST DELOVANJA POVELJNIŠKE STRUKTURE V MIROVNIH OPERACIJAH – POMEN PRIPRAV	39
4.5.1 REZULTATI.....	40
4.6 PSIHOLOŠKI VIDIKI OBVLADOVANJA STRESNIH OBREMENITEV PRI OPRAVLJANJU NALOG V TUJINI	45
4.6.1 REZULTATI.....	46
5 RAZISKOVALNA IN RAZVOJNA DEJAVNOST V MINISTRSTVU ZA OBRAMBO	48
6 POGOVOR Z VSEBINSKIMI SPREMLJEVALCI O UPORABNOSTI IN UPORABLJENOSTI RAZISKAV	55

7 ZAKLJUČEK.....	59
8 LITERATURA	61
9 PRILOGA A: <i>Interjúji z vsebinskimi spremljevalci raziskav</i>	64
9.1 KAPITAN FREGATE MAG. PETER PAPLER	64
9.2 MATEJA NAGLIČ	70
9.3 IGOR BRINAR	73

1 UVOD

Včasih so ljudje živeli bolj umirjeno – bili so bolj sproščeni in vzeli so si več časa zase. Danes je življenje precej drugačno; živimo hitreje, vedno se nam nekam mudi, nimamo časa ne zase ne za prijatelje. Vsakdo izmed nas pa se kdaj znajde v situaciji, ko ni več kos zahtevam, s katerimi se srečuje vsak dan, in takrat nastopi stres. Stresu smo izpostavljeni povsod. Posledice vsakodnevnih obremenitev se kažejo kot slabo počutje, utrujenost, napetost ali tudi kot bolezen. Stres je glavni vzrok večine težav (npr. zdravstvenih, psihičnih, medosebnih, ...) v današnjem času (Jerman 2005, 470).

V današnjem času si je skoraj nemogoče predstavljati, da bi kakršno koli delo potekalo brez stresnih situacij. Vsi smo že kdaj na delovnem mestu občutili preobremenjenost, pritisk, nezadovoljstvo, ..., vse to so znani pojavi, ki jih prinaša stres. Zavedati se moramo, da vsako delo ni enako stresno in da stresorje vsak posameznik doživlja različno intenzivno. Svojih lastnih izkušenj ne moremo uporabljati kot merilo, kdaj je določena oseba pod stresom in kdaj ne. Dejstvo je, da je stres danes postal eden izmed najbolj perečih problemov sodobne družbe, njegov učinek pa se nenehno stopnjuje.

Slovenci smo majhen narod in tudi naša vojska je maloštevilna zaradi omejenih človeških potencialov. Zato moramo z motivacijo tako posameznega vojaka kot vojaškega kolektiva vzdrževati pripadnost, soodvisnost ter medsebojne odnose na vseh ravneh v pozitivnem stanju. To bomo dosegli le tako, da bomo izvajali potrebne ukrepe za vzdrževanje in krepitev horizontalne kohezivnosti vojaških kolektivov.

Zaradi posledic stresa ima vsaka organizacija stroške in temu ni izjema niti Slovenska vojska. Stres, ki nedvomno povzroča posamezne bolezni, je pomemben dejavnik ko opazujemo odsotnost z dela (bolniška), predčasne upokojitve, nadomeščanja, škode na opremi, itd.. Stroške stresa na delovnem mestu moramo ocenjevati zelo previdno, kajti zveza med vzroki in posledicami pogosto ni povsem jasna.

Slovenija je z mednarodnim priznanjem, članstvom v EU in NATO kakor tudi v okviru drugih organizacij (OZN, OVSE, ...), prevzela odgovornost za zagotavljanje

svetovnega miru. Slovenska vojska (SV) aktivno sodeluje v mirovnih operacijah že od leta 1997. Naloge in delo enot SV in njenih pripadnikov na misijah se bistveno razlikujejo od tistih katere opravljajo v vsakdanjem življenju doma. Od pripadnikov se zahteva dobro znanje tujega jezika in izurjenost za opravljanje določenih nalog v nestabilnem in večinoma nevarnem družbenem okolju. Hkrati pa je v mirovnih operacijah pri delu poleg pogojev lokalnega okolja (sprte strani, pomanjkljiva zakonodaja, posebnosti lokalne kulture, ipd.) potrebno upoštevati še zahteve dela v mednarodnem okolju, oddaljenost od doma, ipd. ravno zaradi teh razlogov je zelo pomembna podpora družine, najbližjih prijateljev, svojcev, znancev, ipd. (pred odhodom na misijo, predvsem pa med misijo) in urejene statusne zadeve (pravne, finančne, ...).

Spodbujanje in vlaganje v raziskave in razvoj obrambnega sistema ter sistema zaščite in reševanja je izjemno pomembna pri zagotavljanju miru, stabilnosti in varnosti, tako znotraj države kot v mednarodni skupnosti. Razvoj obrambnih zmogljivosti in inovativne tehnologije, je eden od ključnih elementov za zagotovitev učinkovite obrambe v skladu s sodobnimi varnostnimi izzivi. Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije že več let uspešno spodbuja in sofinancira raziskovalne in razvojne dejavnosti v podjetjih, kot tudi v izobraževalnih in znanstvenih institucijah v okviru tehnološkega programa »MIR« in ciljnega raziskovalnega programa »Znanost za varnost in mir«.

2 METODOLOŠKI OKVIR

2.1 PREDMET IN CILJ PREUČEVANJA

Za vojaške osebe je upravljanje stresa del vsakdanjega življenja. Soočanje s stresom lahko odpre posameznikom različne možnosti za preizkušanje meja vzdržljivosti, lahko vadijo obvladovanje dalj trajajočega stresa, ki ga izzove izpostavljenost tveganju. Soočajo se z razočaranji, porazi in bolečinami. V vseh teh položajih vadijo in preizkušajo svoje sposobnosti obvladovanja. In ne glede na to, kako vztrajno pojmu stres poskušamo pripisati negativni predznak, stres v bistvu predstavlja obrambni mehanizem, ki posamezniku omogoča prilagajanje zahtevam v okolju. Kot tak je stres nujen za preživetje, pomemben za rast in razvoj človeka, omogoča pa nam tudi doseganje vrhunskih rezultatov ter delovanje v skrajnih razmerah.

Upravljanje stresa je pomemben dejavnik doseganja učinkovitosti in konkurenčnosti delovanja Slovenske vojske v domovini (upravljanje operativnega stresa) in operacijah v tujini (upravljanje bojnega stresa). Poleg tega mora biti SV kot delodajalec sposobna tekmovati z drugimi velikimi delodajalci na trgu delovne sile pri zagotavljanju dobrega počutja zaposlenih. Zato nenehna izpostavljenost razlikam med zahtevami po izpolnjevanju različnih nalog ter primernem delovnem okolju, ki omogoča dobro počutje pri delu zaposlenih, ustvarja pogoje razvoja ali preprečevanja organizacijskega stresa (Papler 2008).

V delu bom analizirala raziskovalne projekte, ki so bili opravljeni v okviru Ciljnih raziskovalnih programov s področja stresa in njegovega preprečevanja ter praktične izkušnje Slovenske vojske. Zanimalo me bo, koliko so bile raziskave v praksi dejansko uporabljene, ali so dosegle svoj namen. Raziskovalci namreč opravljajo raziskovalne projekte za naročnika, vendar največkrat od njega ne dobijo povratne informacije o uporabnosti teh raziskav.

2.2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

K obravnavanju stresa je mogoče pristopiti z več vidikov. Po eni strani gre za težavo, s katero se mora soočiti vsak posameznik in preprosto nekaj narediti zase ter svojo korist. Po drugi strani pa je za organizacijo, kot je vojska, bistvenega pomena, da kolikor je le mogoče poskrbi za svoje pripadnike, od katerih pričakuje, da bodo nenehno pripravljene uresničevati dobljene naloge. Raziskave na temo stresa v vojski, ki so na razpolago Ministrstvu za obrambo RS, bi vsekakor morale biti v pomoč zaposlenim v vojski, saj s svojimi ugotovitvami dajejo smernice, kako se kar najbolje spopadati s posledicami stresa in kako delovati v stresnih situacijah. Zato me bo skozi delo vodilo raziskovalno vprašanje:

1. Koliko so bile v obrambnem sistemu te raziskave uporabljene?

Kot posledico stresa strokovnjaki večkrat omenjajo tudi samomor. Dne 24.11.2009 je 27-letna slovenska vojakinja, doma s Štajerske, na misiji na Kosovu storila samomor. Le dva dni zatem, 26.11.2009, pa si je življenje vzel še 30-letni pripadnik SV, inštruktor v vojaški avtošoli. Zato me bo skozi delo zanimalo tudi:

2. Ali se je zanimanje za tovrstne raziskave po dveh samomorih ob koncu leta 2009 v SV kaj povečalo?

2.3 UPORABLJENA METODOLOGIJA

V diplomskem delu so uporabljene različne raziskovalne metode. Ker je podlaga za diplomsko delo izbrana številka Biltena SV, bo v glavnini šlo predvsem za interpretacijo raziskav o stresu ter analizo sekundarnih virov. Pri pojasnjevanju temeljnih pojmov uporabljam deskriptivno metodo, za odgovor na temeljni raziskovalni vprašnji pa mi bodo v pomoč intervjuji, ki jih bom opravila z urednikom dotične številke Biltena SV, kapitanom fregate dr. Petrom Paplerjem, s še dosegljivimi vsebinskimi spremljevalci posameznih raziskav na Ministrstvu za obrambo RS (v nadaljevanju: MORS) ter predstavnikom MORS, vodjem oddelka za raziskave in razvoj

g. Srečkom Jakšetom. Povzetek pogovora z g. Srečkom Jakšetom objavljam v petem poglavju, ki se dotika raziskovalne in razvojne dejavnosti v Ministrstvu za obrambo.

3 OPREDELITEV TEMELJNIH POJMOV

3.1 STRES

Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres lahko prizadene vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati (Looker in Gregson 1993).

Frustracije in konflikti, problemi in težave, vse to so pogosti življenjski pojavi. V zmerni obliki nas spodbujajo, so izzivi, brez katerih bi bilo življenje manj zanimivo. Če pa se pojavljajo prepogosto, nas obremenjujejo. Pojavom, ki telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost, pravimo stresorji, njihovim posledicam pa stres (Musek 1994a).

Stres lahko razumemo kot prilagoditveni odziv telesa, ki ga sprožijo spremembe v okolju. Razvoj stresne reakcije je človeški vrsti omogočil preživetje v nevarnih okoliščinah. Sprožena stresna reakcija je hipoma pognala v tek telesni odziv, ki je bila nedvomno bistvena za preživetje naših prednikov, ki so prebivali v jamah in se nasploh bojevali z hudo neprijaznim okoljem (Looker in Gregson 1993).

Definicij stresa je veliko, vsem pa je skupno, da stres lahko opredelimo kot katerokoli spremembo v zunanjem ali notranjem okolju, ki je tako močna ali dolgotrajna, da obremeni prilagojevalno zmožnost organizma do njene meje in ki v določenih razmerah lahko povzroči razkroj vedenja (Polič 1993).

Stres ni stanje v okolju, temveč v človekovi notranjosti. Stopnja in vrsta stresa, ki si ga ustvarimo v glavi, je odvisna od vzajemnega delovanja med posameznikom in okoljem (Looker in Gregson 1993).

Vse življenje se srečujemo z ovirami, težavami in problemi, ki jih moramo reševati in premagovati. Vendar ni vseeno, kako se spoprimemo z njimi. Uspešno premagovanje pomeni življenjsko spodbudo in je znak osebne zrelosti. Neuspešen izid soočanja s težavami pa lahko pomeni hudo duševno obremenitev, v skrajnem primeru celo življenjski zlom, npr. takrat, ko obupamo v hudi krizi ali stiski (Musek 1994b, 31).

Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze (Kompore in Stražišar 2004):

1. Alarmna faza: zavemo se stresorja. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva reakcija je šok, kar povzroči krajši upad delovanja. V protišoku začne delovati simpatično živčevje, ki povzroči vrsto fizioloških in z njim povezanih duševnih sprememb. Sprostijo se energetske zaloge, tako da smo kar najbolje pripravljeni na akcijo, s katero bi obvladali učinke stresorjev.

2. Faza odpornosti: s povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo ali se prilagodimo novi situaciji, se delovanje organizma ob podpori parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. Če stresorja ne premagamo ali pa se stresorji kar vrstijo drug za drugim, ostajamo dalj časa v fazi odpora. To pomeni, da organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi.

3. Faza izčrpanosti: značilno je porušeno ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Na izčrpanost nas opozorijo različni znaki:

- telesni: kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu;
- motnje spanja, padec odpornosti, ipd.;
- duševni: napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, cinizem;
- vedenjski: prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, uživanje drog;
- slabši odnosi doma, v službi, itd..

3.2 BOJNI STRES

Vojak se sooča v bitki z osnovnim konfliktom – preživetje nasproti dolžnosti in zvestobi. Strah pred smrtjo ni značilen le za bitke, marveč za vse travmatske situacije. Normalen vsakdanji strah pred smrtjo postane med bitko močnejše izražen in težje obvladljiv. Prisoten je pri vseh vojaki, še posebej pa je izražen v situacijah, ko so možnosti za preživetje majhne. Stres postane močan in dolgotrajen, saj grožnje ni moč zanikati ali zanemariti, prav zaznava grožnje pa povzroča stres. V bitki je razlika med zaznavo in stvarnostjo grožnje majhna. Ko stvarnost postane še bolj ogrožajoča, brez možnosti obvladovanja in v odsotnosti ustrezne socialne podpore, subjektivne ocene grožnje dvignejo raven stresa in tesnobe ter povzročijo občutek nemoči (U.S. Army).

Bojni stres lahko preseže meje travmatičnosti za posameznika, ki je izpostavljen težkim in nevarnim dogodkom na bojišču – bojnim stresorjem. Vojna je izredna situacija, ki povzroča na prvi pogled neobičajno vedenje, ki pa je samo normalen odgovor osebnosti na nenormalno situacijo – ko vojaki doživijo hud stres jih ne obravnavamo kot paciente. Psihičnega zloma, kot posledico reakcije na stres v boju, ne doživi približno 2% vojakov. Govorimo o deviantnih osebnostih, katerim je boj vir zadovoljstva, ki deluje zaščitniško – vse, česar niso smeli početi v miru, jim je v vojni dovoljeno in še celo nagrajeni so za to (slava, spoštovanje) (Polič 1993).

Osnovni problem v vojni je stimulacija nagona po samoohranitvi, ki se kaže v skrbi zase in za tiste, ki jih imam rad, in na drugi strani občutek dolžnosti ter pripadnosti enoti, tovarišem – notranji konflikt, ki tudi povzroča bojni stres. Na osnovi zaslišanj nemških vojaških ujetnikov so ugotovili, da jih k upornem boju do konca (četudi so vedeli, da je vojna izgubljena) ni spodbujala ideologija, temveč pripadnost ostalim članom enote. V primerjavi s številom padlih vojakov v »Libanonski vojni« leta 1982 je imel Izrael trikrat večje izgube v moštvu zaradi psihičnih zlomov kot zaradi fizičnih poškodb. Iz »modernih« spopadov je razvidno, da je tehnična superiornost neke armade sicer dobrodošla na bojišču, a ji sofisticirana oprema še ne zagotavlja odpornosti na stresorje bojnega stresa (U.S. Army).

Vojaški strategji morajo upoštevati dejstvo, da spopade vodijo in dobivajo ali izgubijo ljudje in ne oprema, tehnika in oborožitev. Izraelske raziskave kažejo, da je

bilo največ bojno stresnih reakcij v tistih enotah, kjer ni bilo zaupanja v poveljnika. Raziskave so pokazale, da večina vojakov doživi stres. Le majhen del je spremenil vrstni red učinkovitosti različnih funkcij. Inteligentnost ni bila povezana s storitvijo pod stresom, enako velja za izobrazbo. Pri bolj izkušenih vojaki je bil upad učinkovitosti manjši, oziroma je bila včasih storitev celo boljša kot v odsotnosti stresa (Polič 1993).

Vzroke za pojav bojnega stresa lahko razdelimo v *primarne* in *sekundarne*. Primarni vzroki se nanašajo na zaznavo bližnje zunanje grožnje posameznikovemu življenju, nesposobnost, da bi obvladal to grožnjo, ter posledično občutek jeze in nemoči. V borbi je velika zunanja grožnja velika izpostavljenost stresu ter možnost uničenja posameznika in enote. Sekundarni dejavniki so tisti, ki izpraznijo osebne vire – izguba socialne opore (novice o razpadu ljubezenskih in družinskih vezi, smrt svojca, itd.), torej zmanjšajo sposobnost učinkovitega obvladovanja situacijskih psiholoških dejavnikov. Ne kaže pa zanemariti tudi faktorja osebnih nagnjenj (Polič 1993).

Ker za preprečitev dovzetnosti za bojni stres ni možna v celoti, se izvajajo ukrepi za zmanjšanje oziroma redukcijo bojnega stresa. Ob tem je potrebno upoštevati šest osnovnih načel (Mc Namee 1994):

- ob zaznavi bojnega stresa v vojaški enoti je potrebno ukrepati čim prej,
- če je to le mogoče je potrebno ukrepati čim bližje bojišču,
- vzpodbujati je potrebno zaupanje v enoto in poveljnika,
- pod strokovnim nadzorom je potrebno vzpodbujati »abreagiranje« - ponovno doživljanje travme skozi opisovanje dogodkov in izražanje čustev,
- potrebno je pokazati empatijo in razumevanje za doživetje stiske, nikakor pa se ne smemo poistovetiti z vlogo prizadetega,
- ob obravnavanju je potrebno uporabljati preproste in razumljive besede.

Travma pa ni vedno neko hudo enkratno doživetje, ampak lahko tudi ponavljajoči strahovi poglobljajo težave, človek mora angažirati vse več psihične energije, obrambnih mehanizmov, ki držijo strah »na distanci«, s tem pa vse manj kapacitet ostane za vsakodnevno funkcioniranje. Ko se človek znajde v stiski, včasih beseda ne pomaga. Na tisti prvinski stopnji, kamor človek zdrsne, pomaga predverbalno ravnanje (dotik, spomin na tolažbo iz najzgodnejših let); tudi po hudih telesnih travmah je dotik dobrodošlo sredstvo (narahlo, uglaševanje z drugim človekom preko dotika). V primeru

duševne travme se lahko človek počuti popolnoma samega. Robin Skynner je podal definicijo načina spopadanja z vsakdanjimi stresi – pomembno je, kako v stresnih situacijah človek uspe izrabiti socialne resurse, kako upošteva druge in vzdržuje ali razvija načine sožitja (Stritih 1998).

Vrnitev v normalno delovanje je proces, pri katerem lahko tovariši v bojni enoti nudijo najboljšo socialno podporo, boljšo kot družina in medicinsko osebje. Bolj ko prizadeti vidi posledice travme kot začasno in normalno reakcijo na skrajno situacijo, bolj je njegova samozaznava usmerjena k zdravju (Polič 1993).

V Slovenski vojski vojaški psihologi uporabljajo metodo sproščanja. S sproščanjem lahko spoznamo, kako lahko obvladamo telesne simptome stresa. Sproščanje tudi pozitivno vpliva na večjo učinkovitost kognitivnih funkcij (koncentracija, spomin). Sproščanje poveča sposobnosti obvladovanja stresa, tudi bojnega. Učenje sproščanja je ena od osnovnih terapevtskih tehnik pri preprečevanju tesnobe, fobij in napadov panike. Sproščanje lahko opredelimo kot obliko samozavedanja – poznavanje telesnih znakov, kot osnovno terapevtsko tehniko in kot večšino, ki jo osvojimo s stalnim ponavljanjem. Omogoča doseganje fiziološkega stanja, ki je nasprotno stresnemu. Osnovni pogoj je redna dnevna vadba (20-30 minut na dan, odvisno od metode). Pozitivni učinki redne vadbe sproščanja so vidni v (Cerovac 2006):

- zmanjšuje generalizirano anksioznost in panične napade,
- preprečuje stres, preden postane moteč,
- zvišuje energetske nivoje in produktivnost,
- izboljšuje koncentracijo in spomin,
- zmanjša nespečnost in utrujenost,
- preprečuje in/ali zmanjšuje psihosomatske bolezni – migrena, astma, kronična obstrukcija, razdražljiv prebavni sistem,
- lajša bolečine,
- povečuje samozaupanje – stres, pretirana samokritičnost in občutek neadekvatnosti so tesno povezani – sproščenost vpliva na boljše počutje, ustrezno obnašanje in samozavest.

3.3 DRUŽBOSLOVNO RAZISKOVANJE

Izraz družboslovno raziskovanje – zdi se, da vemo, kaj je to, ker imamo s tem raziskovanjem pogosto opraviti. Mediji velikokrat poročajo o nezaposlenosti, brezdomstvu, mladinskih samomorih, opuščanju šolanja, stopnji ločitev, naraščajočem etničnem in rasnem nasilju, politični anarhiji, svetovni revščini, demokratizaciji in drugih temah. Ta poročila so zasnovana na delu in teorijah družboslovnih raziskovalcev (Ragin 2007).

Preprosto lahko rečemo, da je družboslovno raziskovanje eden od številnih načinov oblikovanja »prikazov« družbenega življenja. Z opredelitvijo družboslovnega raziskovanja kot *enega* izmed številnih načinov prikazovanja družbenega življenja postane očitno, da ima družboslovno raziskovanje veliko skupnega z drugimi načini prikazovanja, na primer z delom pisateljev, novinarjev in ustvarjalcev dokumentarnih filmov. Četudi so prikazi družboslovnih raziskovalcev lahko podobni prikazom drugih, pa ni mogoče spregledati pomembnih razlikujočih lastnosti (Ragin 2007).

Charles C. Ragin (2007) družboslovno raziskovanje razlikuje od drugih načinov prikazovanja družbenega življenja v treh točkah. To zajema:

- *predpostavko*, da ima družboslovno raziskovanje poseben predmet in da ponuja poseben način razumevanja »družbe«;
- *argument*, da družboslovni raziskovalci uporabljajo poseben jezik za pripovedovanje o družbi in
- *idejo*, da se družboslovna raziskava razlikuje od drugih načinov pripovedovanja o družbi tako, da uporablja znanstveno metodo.

Za razliko od drugih načinov prikazovanja družbenega življenja družboslovno raziskovanje skoraj vedno temelji na sistematičnem zbiranju in preučevanju velikih količin izkustvenega gradiva (Ragin 2007).

Četudi so podobnosti med družboslovnih raziskovanjem in drugimi načini prikazovanja očitne, pa je zaradi drugih pomembnih lastnosti družboslovna raziskava posebna. Te lastnosti zrcalijo cilje družboslovnega raziskovanja in vpliv teh ciljev na oblikovanje družboslovnih znanstvenih predstavitev (Ragin 2007).

Družboslovno raziskovanje se prepogosto prikazuje samo kot proces preverjanja splošnih zamisli ali teorij in ustvarjanja širokih ugotovitev ali posplošitev (Hoover v Ragin 2007, 18). To pomeni, da se družboslovno raziskovanje prikazuje kot »trda znanost«, podobno kot fizika ali kemija, hkrati pa je ključna točka razlikovanja v tem, da se ukvarja s posebnim in zahtevnim predmetom – družbenim življenjem. Vendar so cilji številnih družboslovnih raziskovalcev povsem nasprotni ciljem preverjanja teorij ali posploševanja. Nekateri raziskovalci na primer ponujajo nove razlage zgodovinskih dogodkov, drugi iščejo način, kako bi obrobni skupinam v družbi »dali besedo«, nekateri pa poskušajo prepoznati kulturni pomen novih gibanj. Različnost ciljev je treba priznati in raziskati, ker različni raziskovalni cilji vodijo do zelo različnih strategij družboslovnih raziskav (Ragin 2007).

Družboslovno raziskovanje je tako kot vse drugo raziskovanje organizirano in sistematično, družboslovni raziskovalci pa morajo praviloma slediti načrtu, ki jim omogoča osmisлити pojav, ki ga raziskujejo. Za družboslovne raziskovalce je na primer tipično, da med raziskavo zberejo velike količine izkustvenega gradiva (podatkov). Kakorkoli, vsak človek, vsak dogodek, vsake okoliščine ponujajo potencialno neskončno količino informacij. Kateremu delu informacij naj raziskovalci namenijo pozornost? Kako naj se odločijo? (Ragin 2007).

Čimbolj so raziskovalčeve izhodišče ideje (ali »analitični okvir«) eksplicitne, tem bolj jasno ga usmerjajo v tisto, kar je treba raziskati in kar je varno zanemariti glede na neskončnost informacij, ki jih ponuja vsaka situacija ali primer. Četudi je taka pomoč dobrodošla, pa lahko po drugi strani omejuje raziskovalčeve poglede. Zato včasih ideje namerno niso povsem razvite, tako da je lahko raziskovalec dovzeten tudi za nove poglede (Ragin 2007).

Na splošni ravni družboslovno raziskovanje zajema vse, kar je povezano s prizadevanji družboslovnih znanstvenikov, da »pripovedujejo o družbi« (Becker v Ragin 2007, 21).

Zakaj so prikazi družbenega življenja še posebej pomembni za družboslovne znanstvenike? Ragin (2007, 37) pojasnjuje, da družboslovna znanstvena javnost v zvezi z družboslovnimi znanstvenimi prikazi pričakuje:

- da se ukvarjajo s pojavi, ki so tako ali drugače družbeno pomembni,
- da so pomembni za družbeno teorijo, bodisi posredno ali neposredno,
- da zajemajo ali temeljijo na obširnem in ustreznem izkustvenem gradivu, ki je bilo načrtno zbrano,
- da so rezultat neke oblike sistematične analize tega gradiva.

Medtem ko *nekateri* od teh značilnosti najdemo v številnih novinarskih prikazih družbenega življenja, pa navadno vse štiri v paketu najdemo v večini družboslovnih znanstvenih prikazov. Ker imajo družboslovni znanstveni prikazi zgoraj naštetih štiri lastnosti, so bolj utemeljeni v *idejah* (teorijah) in *izkustvenem gradivu* (podatkih) kot druge vrste prikazov. Končno je prav njihova trdna podlaga v idejah (teorijah) in izkustvenem gradivu (podatkih) tisto, kar jih naredi relevantne za družboslovne znanstvenike (Ragin 2007).

Vsako družboslovno raziskovanje na neki način daje besedo določenim delom ali razsežnostim družbe. Podobno velja tudi za raziskovanje, ki preverja teorije: vpliva na naše razmišljanje o naravi človeka, o družbeni organizaciji in o različnih vrstah družbenih svetov, ki jih je mogoče zgraditi. Pravzaprav lahko za vse družboslovno raziskovanje rečemo, da zaradi svoje družbene narave vpliva na interpretacijo in razumevanje vsega, kar ljudje počnejo ali nočejo početi skupaj. Neizbežno je, da ima družboslovno raziskovanje tudi družbene posledice. Zato se družboslovci pri raziskovanju družbe, ne glede na to, kateri cilj zasledujejo, ne morejo izogniti pristranostim (Ragin 2007).

3.4 UPORABNOST RAZISKAV

Družboslovne raziskave se ob svojem koncu pogosto pokažejo kot družbeno zelo pomembne; nič manj pogosto pa tudi kot povsem nepomembne. Družbeno pomembnost raziskav presojava predvsem s treh vidikov:

- kakšno korist imajo za razvoj teorije;
- kakšne neposredne koristi prinašajo družbeni praksi (možnost posegov v družbeno organizacijo, odnose, korigiranje smeri procesov);
- ali omogočajo formiranje in urjenje raziskovalcev.

Kadar niti eden od navedenih vidikov ni podan, je raziskovanje ne le družbeno nepomembno, temveč tudi škodljivo (Toš 1988, 13).

Družbena koristnost rezultatov – uporabnost – je vezana na objektivnost zbranih podatkov, na njihovo aktualnost in družbeno pomembnost; uporaba sama pa je odvisna še od povezanosti raziskovalca (institucija) in družbenega porabnika ter njegove pripravljenosti na rabo raziskovalnih rezultatov. V rezultatih raziskav se kažejo pomembne družbene situacije in sile, ki delujejo v njih. Namen raziskovanja je ugotoviti stopnjo vpliva posameznih sil, faktorjev ter smer njihovega delovanja. Raziskovalni proces terjaja, da zbrane probleme raziskujemo v njihovih konkretnih pojavnih razmerah, v opredeljeni družbeni situaciji, da probleme v zajeti družbeni situaciji razčlenimo na njihove osnovne sestavine, med njimi najpomembnejše analiziramo, pojasnimo in vključimo v preverjanje teorije (Toš 1988, 14).

Pripovedovanje o *družbi* je povezano z nekaterimi posebnostmi in težavami. Te težave vplivajo na delo vseh, ki pripovedujejo o družbi – od družboslovnih raziskovalcev do pisateljev, ustvarjalcev dokumentarnih filmov -, in ločujejo tiste, ki pripovedujejo o družbi in družbenem življenju, od tistih, ki pripovedujejo o drugih stvareh. Družboslovni raziskovalci so člani družbe, tako kot drugi, ki pripovedujejo o družbi. Raziskujejo člane družbe in predstavljajo rezultate svojega dela drugim članom družbe. Tako lahko zelo na splošno rečemo, da so družboslovni raziskovalci hkrati del objekta svojega raziskovanja in tudi del publike, ki ji je njihovo delo namenjeno. Prav tako se tisti, ki jih družboslovci preučujejo (drugi člani družbe), prekrivajo s publiko raziskovalnega dela (Ragin 2007, 21).

Četudi je družboslovna raziskava zahtevna in ima številne omejitve, pa v zameno nagrajuje tiste, ki so pripravljeni vlagati vanjo. Družboslovna raziskava privlači ljudi, ki radi berejo in pišejo o družbenih temah. Upajo, da bodo lahko svoje poglede objavili v publikacijah – prikazih družbenega življenja – in tako vplivali na politiko. Publikacije lahko vplivajo na politiko neposredno, tako da izpostavljajo probleme in jih predstavljajo politikom, ali posredno, s spreminjanjem družbene zavesti obveščene javnosti (Ragin 2007, 44).

3.5 CILJNI RAZISKOVALNI PROGRAMI

Ciljni raziskovalni program (v nadaljevanju: CRP) je bil kot nov sistem medresorskega povezovanja pri načrtovanju in izvajanju mrežnih raziskovalno-razvojnih projektov na posameznih področjih javnega interesa oblikovan v letu 2001. Predstavlja posebno obliko znanstveno-raziskovalnega programa, s katerim želi ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo v sodelovanju z drugimi ministrstvi in drugimi naročniki projektov prispevati k oblikovanju in uresničevanju strateških ciljev razvoja Slovenije in s tem k izboljšanju njene konkurenčne sposobnosti (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

CRP je oblika in način uresničevanja *Strategije razvoja Slovenije* in *Nacionalnega raziskovalnega in razvojnega programa* in je oblikovan kot instrument povezovanja države za zadovoljevanje njenih potreb, raziskovalne sfere in širše javnosti na posebej določenih prednostnih temah. Osnovni namen CRP je oblikovanje raziskovalnih podlag za odločanje pri pripravi, sprejemanju in izvajanju razvojnih politik javnega interesa ter spremljanju in nadziranju njihovega izvajanja (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

Razvojne politike vlade vsebinsko zajemajo in določajo dokumenti razvojnega načrtovanja in druga vladna gradiva, ki pomembneje vplivajo na razvoj (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

Raziskave v okviru CRP so ciljno in problemsko naravnane na izboljšanje konkurenčne sposobnosti Slovenije kot podlage za uspešen razvoj Slovenije in povečanje blaginje njenega prebivalstva. Upoštevajo osnovno usmeritev *Strategije gospodarskega razvoja Slovenije* (v nadaljevanju: SGRS) na trajnostni razvoj Slovenije ter medsebojno povezanost in odvisnost gospodarskih, socialnih in okoljskih razsežnosti razvoja. Zato je potrebno CRP razumeti in uporabiti kot eno izmed orodij neposrednega uveljavljanja *Strategije razvoja Slovenije* in ostalih programskih dokumentov razvoja RS (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

Do sedaj sta bila oblikovana:

- CRP »Konkurenčnost Slovenije 2001-2006«,

- CRP »Znanje za varnost in mir 2004-2010« (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

Namen CRP-a je tako zagotoviti ciljno usmerjeno raziskovalno podporo:

1.) pripravi dokumentov dolgoročnega razvojnega načrtovanja in sistemskih rešitev za njihovo izvrševanje na nacionalni ravni in po posameznih, medsektorsko in medresorsko opredeljenih prednostnih področjih,

2.) spremljanju in vrednotenju uresničevanja temeljnih usmeritev teh dokumentov in sistemskih rešitev,

3.) prilagajanju ali spreminjanju njihovih ciljev ter ukrepov za izvajanje glede na spremenjene okoliščine v domačem in/ali mednarodnem okolju (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

Ob upoštevanju načel interdisciplinarnosti, multidisciplinarnosti in medinstitucionalnosti se CRP uresničuje v okviru posameznih težišč CRP, ki predstavljajo širše tematsko področje raziskav in povezujejo več sektorskih področij na osnovi nacionalnih razvojnih prioritet (Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije).

4 RAZISKAVE O OBVLADOVANJU STRESA V SLOVENSKI VOJSKI

Projekti CRP »Znanje za varnost in mir« se izvajajo v okviru glavnega programa *Znanstveno – raziskovalna dejavnost*«. Namen razpisov v okviru programa je doseganje ciljev ministrstva na področjih: oblikovanja obrambnega sistema, ki bo sposoben zagotavljati izvajanje nacionalne obrambe, sodelovanja Republike Slovenije v kolektivni obrambi ter njeno aktivno sodelovanje v operacijah kriznega odzivanja, prilagoditve obrambnega in celotnega nacionalno – varnostnega sistema sodobnim varnostnim izzivom ter okrepitve integracije obrambnega sistema v slovensko družbo (Ministrstvo za obrambo).

V 2006 je MORS pristopil k razpisu Ciljnega raziskovalnega programa preko Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS), ki je v pristojnosti Ministrstva za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo. Medsebojno sodelovanje med MORS in ARRS na področju raziskav in razvoja je določeno s pogodbo (in aneksi) o izvajanju in financiranju Ciljnega raziskovalnega programa »Znanje za varnost in mir 2006 – 2010«, ki sta jo podpisala minister za obrambo in direktor Javne agencije za raziskovalno dejavnost (Ministrstvo za obrambo).

Sredstva MO, določena v vsakokratnih Usmeritvah za pripravo javnega razpisa, so namenjena financiranju znanstveno-raziskovalne dejavnosti za potrebe nacionalno-varnostnega sistema s poudarkom na obrambnem področju. V okviru tega programa MO spodbuja in zagotavlja izvajanje aplikativnih raziskav tako na obrambnem področju, kot na področju varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (Ministrstvo za obrambo).

Predmet javnega razpisa CRP "MIR" 2006 so bila štiri glavna področja in v okviru njih prednostni tematski sklopi, ki jih je potrdil Strokovni svet in sicer:

- Slovenska vojska 21. stoletja,
- Razvoj komunikacijskega in informacijskega sistema za potrebe nacionalne varnosti,
- Obramba proti terorizmu, zaščita ljudi in okolja,

- Razvoj in upravljanje nacionalno varnostnega sistema (Ministrstvo za obrambo).

Med raziskavami je bilo tudi nekaj raziskav na temo stresa, katerih rezultati so bili predstavljeni v okviru posveta, ki je potekal dne 12.03.2008 v Centru za obrambno usposabljanje v Poljčah. Namen posveta je bil združiti raziskovalce in strokovne delavce na enem mestu ter omogočiti prenos znanja in informacij. Na podlagi predstavitev je nastala posebna številka Biltena Slovenske vojske (letnik 10/2, julij 2008), v kateri so objavljene ključne ugotovitve do katerih so raziskovalci prišli.

V obdobju od leta 2004 – 2008 je v okviru CRP »Znanje za varnost in mir 2004-2010« potekalo sedem različnih raziskovalnih projektov, ki so v celoti ali le v delu proučevali vzroke in posledice stresa na zaposlene v Slovenski vojski (Papler 2008).

V poglavju sledijo predstavitve naslednjih raziskav o stresu, ki so bile objavljene v Biltenu SV:

- *Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja* (avtorji prispevka: Polona Selič, Maja Rus Makovec in Davorina Petek);
- *Prepoznavanje strahu in regulacija stresa* (avtorja prispevka: Tomaž Erzar in Igor Torkar);
- *Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami* (avtor prispevka: Alojz Ihan);
- *Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske* (avtorji prispevka: Petra Dolenc, Rado Pišot in Boštjan Šimunič);
- *Stresnost delovanja poveljniške strukture v mirovnih operacijah – pomen priprav* (avtorici prispevka: Ljubica Jelušič in Maja Garb);
- *Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini* (izvajalec: Marko Polič).

Raziskovalci so analizirali vzroke stresa v različnih okoliščinah in razmerah pri delu v domovini, predvsem pa na mirovnih misijah, in sicer največkrat s psihološkega in medicinskega vidika, manjkrat pa z organizacijskega. Praktiki predstavljajo protistresne programe za posameznike, manj za vso organizacijo, ter modele organiziranosti

protistresne dejavnosti v organizaciji. Na podlagi rezultatov raziskav in praktičnih izkušenj protistresne dejavnosti ugotavljajo in predlagajo dejavnike za vzpostavitev razvitejšega sistema upravljanja stresa v SV, s tem pa ustvarjajo razmere za dobro počutje zaposlenih (Papler 2008).

Papler (2008, 9) navaja, da je bil namen dotične številke Biltena SV predstaviti spoznanja stroke in raziskovalne ugotovitve, prikazati primere dobre prakse in uspešnih prenosov novega znanja v prakso ter pospešiti razgrinjanje in reševanje aktualnih problemov na področju preprečevanja stresa v SV.

Cilj prispevkov je spodbuditi organizacijo, zlasti poveljujoče in odgovorne službe (kadrovska služba, medicina dela, služba za varovanje zdravja pri delu) k prepoznavanju stresa kot problema, ki ga bo treba v SV sistemsko reševati, raziskovalna dejavnost in vsakdanja strokovna praksa pa predstavljata podporne dejavnosti za postavitve organizacijskega sistema za upravljanje stresa (Papler 2008).

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

Prispevek o predstavitvi rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja je bil pripravljen s strani: Polone Selič, Maje Rus Makovec in Davorine Petek. Istoimenska raziskava je bila izvedena v okviru Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, vsebinski spremljevalec raziskave na Ministrstvu za obrambo pa je bil kf. dr. Peter Papler. V raziskavi so bile uporabljene naslednje metode:

- test Eysenckovih osebnostnih lestvic¹,
- test o spoprijemanju s stresom,
- vprašalnik izgorelosti,

¹ Vprašalnik temelji na teoriji o treh glavnih dimenzijah osebnosti EKSTRAVERTNOST-INTROVERTNOST (E), NEVROTICIZEM (N), PSIHOTICIZEM (P) in se ukvarja z normalnim vedenjem, ne s simptomi. Vprašalnik odkriva določene nevrotične in psihotične preddispozicije oseb in je uporaben na področju industrije (poklicno usmerjanje in izbira poklica), psiholoških laboratorijskih poskusov, pojasnjevanja in predvidevanja človekovega vedenja (izdelani sta posebni lestvici kriminalnosti - C in odvisnosti - A) (Center za psihodiagnostična sredstva 2010).

- vprašalnik o zadovoljstvu pri delu ter
- vprašalnik za oceno posebnih življenjskih obremenitev in samooceno zdravja.

Nosilci raziskave so s študijo želeli odgovoriti na vprašanje, kateri psihološki dejavniki delujejo oziroma jih je mogoče prepoznati pri osebah (vojakih), ki poročajo o slabšem biološkem in psihosocialnem blagostanju, dosegajo višje vrednosti izgorevanja in so posledično manj učinkoviti in manj motivirani za delo. Analizirali so odgovore 390 pripadnikov Slovenske vojske² in jih razdelili v skupino zdravih, manj zdravih (po merilu bolniških odsotnosti zaradi bolezni) in skupino udeležencev misij. Vsi rezultati so razlagani na podlagi domneve, da so preizkušanci verodostojno odgovarjali, opozarjajo pa tudi na možnost zanikanja in/ali odpora.

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

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

Zasnovana je bila, da bi opredelila celotno področje biološkega in psihosocialnega blagostanja oseb (vojakov) ter predlagala načine oziroma strategije znotraj institucije (SV), ki učinke teh stanj preprečuje in/ali zmanjšuje. Poravnavanje s stresom in počutje (v biološkem in psihosocialnem smislu) je pojav z več razsežnostmi – posledica interakcij med socialnim okoljem, (vojakovo) osebnostjo, življenjskimi navadami, vedenjskimi vzorci, konstitucijo in dedno zasnovano (Selič in drugi 2008).

Študija je v zasnovi temeljila na presejalni analizi zdravja (kot biološkega in psihosocialnega blagostanja), poravnavanja s stresom in izgorevanja/izgorelosti vzorca pripadnikov SV. Prvi del problema študije je bilo vprašanje, kateri psihološki dejavniki delujejo (jih je mogoče prepoznati) pri osebah (vojakih), ki dosegajo višje vrednosti izgorevanja in so posledično manj učinkoviti in manj motivirani za delo (Selič in drugi 2008).

² V raziskavi je sodelovalo 48 žensk in 342 moških.

Na podlagi presejalne analize sta bili oblikovani dve skupini:

- prva, v kateri so pripadniki SV z nižjo vrednostjo izgorelosti in boljšim biološkim in psihosocialnim blagostanjem (SK1-Z) in
- druga, ki je manj zdrava in ima višje vrednosti izgorelosti (SK2-B).

Koncept zdravja na biološki ravni so nosilci raziskave izvorno nameravali preveriti z vključevanjem ugotovitev rednih zdravstvenih pregledov. Pregled zdravstvenega stanja vojakov izvedbeno ni bil mogoč, zato so bile komponente preoblikovane in namesto podatkov z rednih periodičnih pregledov izbranih oseb in ocene njihovega aktualnega zdravstvenega stanja ter pregleda zdravstvenih kartonov za pretekla tri leta izdelan vprašalnik za samooceno zdravstvenega stanja, ki so ga udeleženci izpolnjevali skupaj z drugimi psihodiagnostičnimi instrumenti.

Pregled odsotnosti z dela zaradi bolezni (trajanje, razlog) je vključen v samooceno zdravstvenega stanja, SV pa je zagotovila kriterijske podatke. Samoocena zdravstvenega stanja je posameznikova subjektivna splošna ocena njegovega zdravja. Temelji na doživljanju lastnega zdravja in obsega biološke, sociološke in psihološke razsežnosti. Samoocena zdravja odraža obstoječo bolezen, simptome bolezni, dejavnike tveganja za bolezen ali funkcionalno stanje posameznika. Dodatni dejavniki, ki vplivajo na samooceno, so osebna izkušnja z zdravjem, znanje, povezano z zdravjem, in obvladovanje življenjskih okoliščin, kar vodi do značilnega posameznikovega obnašanja v zvezi z zdravjem. Poleg tega vplivajo še duševni, socialni, čustveni in družbenoekonomski dejavniki. Samoocena je povezana tudi s tveganim obnašanjem, predvsem s prehitro vožnjo, telesno nedejavnostjo in nezdravo prehrano. Občutenje lastnega zdravja je okvirno merilo za zdravstveno stanje posameznika, slaba samoocena zdravja pa napovedni dejavnik povečane umrljivosti in večje potrebe po zdravstvenih storitvah; uporablja se za oceno zdravja populacije (Selič in drugi 2008).

Drugi del študije pa prikazuje prepoznavanje dejavnikov tveganja in zaščite glede prebolevanja travmatične (nasilne) situacije v vojnih ali mirnodobnih razmerah s poudarkom na osebnostnih potencialih (osebnostna struktura, obvladovalni mehanizmi, zmožnost za nadzorovanje svojega položaja, morebitne predhodne travmatične izkušnje), doživljanju pomembnih medsebojnih interakcij in predvsem na odnosu do rabe psihoaktivnih snovi (Selič in drugi 2008).

4.1.1 REZULTATI

Raziskava naj bi pomagala prepoznati dejavnike (značilnosti), po katerih se zdravi (skupina SK1-Z) razlikujejo od manj zdravih (skupina SK2-B) in morebitne posebne obremenitve, ki so jih raziskovalci pričakovali od vojakov na misijah.

Med zdravstvenimi težavami, ki so jih vojaki navedli izstopajo ob nespecifičnih nevroloških težavah, kot so glavobol, omotičnost in zvonjenje v ušesih, pritožbe o splošnem slabem počutju in motnjah spanja. Raziskovalci to pripisujejo psihogenemu izvoru, še posebno zato, ker jih spremljajo depresivno-anksiozni znaki (Selič in drugi 2008).

Le četrtnina vseh preizkušancev (26,6 %) je imela v življenju izkušnjo z izjemno obremenjujočim dogodkom in samo ena oseba iz SK2-B (0,9 %) je dosegla klinično pomembna merila za posttravmatsko stresno motnjo (PTSM). Obravnavani vzorec ni obremenjen ne z resnimi okvarami zdravja ne s PTSM, slabše počutje predvsem v skupinah SK1-Z in pri udeležencih misij razložimo z neustreznimi pričakovanji in nezadovoljstvom (Selič in drugi 2008).

Odstopanje od slovenske norme pri osebnostnih lastnostih deloma razloži posebnost oziroma selekcioniranost poklicne skupine.

Pri spoprijemanju s stresom je hierarhija preferenc (strategij spoprijemanja) na manifestni ravni enaka pri vseh skupinah, v latentnem ozadju pa so raziskovalci prepoznali nekaj posebnosti. Pri SK1-Z poleg usmerjenosti na problem izstopa odgovornost – dejanska ali perceptivna, lahko pa tudi občutek odgovornosti za blagostanje drugih, kar prinaša mnoge dodatne napetosti, skrbi in včasih tudi težave v medosebnih odnosih (s sodelavci, tudi v zasebnem življenju). Občutek odgovornosti za druge lahko zavira uspešno spoprijemanje s stresnimi obremenitvami in tudi odločanje. Pri SK2-B poleg problemske usmerjenosti izstopa umik(anje), kar razlagamo s ponavljajočimi se opravili, občutki prenasičenosti in pomanjkanjem nadzora. Prenasičenosti se neredko pridružita apatija in manjša občutljivost za svet okoli sebe. Kaže, da sta za delovni položaj teh vojakov značilni preobremenjenost in prenasičenost z delovnimi nalogami. Z umikom in depersonalizacijo povezujemo intelektualizacijo

kot spoprijemanje s pomanjkanjem nadzora – (pre)malo delovne avtonomije in svobodnega odločanja ter časovna razporejenost brez možnosti soodločanja. Nadzor in avtonomija sta povezana z ravniho v hierarhiji tudi znotraj vojske. Osebe v položaju omejene avtonomije zdrsnejo v pasivnost in izogibanje odgovornosti. Vojaki v skupini udeležencev misij kažejo zanikanje ali odpor do sodelovanja (nepripravljenost, prenos nezadovoljstva z delodajalca na izvajalce študije). Čustva najbrž pretežno uravnavajo z obrambnimi mehanizmi, ki nastopijo, ko okolje ne daje ustrezne podpore in/ali nasprotuje posameznikovim ciljem (Selič in drugi 2008).

Kot ključne dejavnike razlikovanja med skupinami raziskovalci navajajo izgorelost in (ne)zadovoljstvo z delom. Razlike med skupinama SK1-Z in SK2-B so pojasnjene deloma z osebnostnimi značilnostmi in t.i. psihosomatsko naravnostjo (pri SK2-B), deloma pa z nezadovoljstvom z delom, pri čemer razlaga ni linearna/kavzalna, saj se lahko depresivnost in zaskrbljenost pojavljata kot povod ali posledica pri depersonalizaciji (kot komponenti izgorelosti), ta pa varuje osebo pred potencialno (pre)mročnim čustvenim vznurjenjem. Skupina manj zdravih (SK2-B), kjer so v primerjavi s skupino SK1-Z starejši vojaki, poroča o več različnih težavah, kar gre deloma pripisati osebnostnim značilnostim in deloma okoliščinam (odnosu do dela in delodajalca, delovnim razmeram).

Pri skupini udeležencev na misiji so značilni splošno nezadovoljstvo, cinizem, mačizem in nezaupanje, pri čemer so osebnostne značilnosti razumljene kot stabilni dejavnik (mačizem, nezaupljivost, razdražljivost), cinizem in splošno nezadovoljstvo pa kot rezultat delovanja okolja, sistema, pričakovanj, itd. (Selič in drugi 2008).

Vojaki v skupini udeležencev misij so najmlajši znotraj obravnavanega vzorca, kar po mnenju raziskovalcev lahko pojasni del izgorelosti (mladost, manj delovne dobe, manj izkušenj). Poleg tega so pripadniki te skupine večinoma samski in brez otrok, kar pa po eni strani pomeni manjšo odgovornost za druge (družino), po drugi pa šibkejšo socialno podporo. Raziskovalci opozarjajo, da je (ne)zadovoljstvo pomembno povezano s fluktuacijo³ in absentizmom⁴. Če gre iz zadovoljstva sklepati na organizacijsko

³ Fluktuacija pomeni gibanje zaposlenih, ki se odraža v odhodih iz organizacije, ki jih je potrebno nadomestiti.

⁴ Absentizem pomeni odsotnost z dela.

ozračje, je rezultat v skupini udeležencev misij vreden posebne pozornosti (Selič in drugi 2008).

Raziskovalci zaključujejo, da obravnavana skupina pripadnikov Slovenske vojske ni obremenjena ne z resnimi okvarami zdravja ne s PTSM, slabše počutje predvsem v skupinah SK2-B in pri udeležencih misij pa lahko razložimo z neustreznimi pričakovanji in nezadovoljstvom. Ključna dejavnika razlikovanja med skupinami, sta po njihovem mnenju, izgorelost in (ne)zadovoljstvo z delom.

Predlogi, ki jih raziskovalci podajajo ob koncu, zajemajo ukrepe, ki bi lahko vplivali na (ne)zadovoljstvo, absentizem, slabše počutje in zapuščanje službe v Slovenski vojski:

1. Predlagajo spremembo pri upravljanju človeškega kapitala v Slovenski vojski, tako da se bo krepila poklicna identiteta, blažila oziroma zmanjševala konfliktnost in/ali nejasnost (poklicnih) vlog ter delovna obremenitev. Za to je treba povečati in/ali krepiti kompetence vodij.

2. Izbirni postopek za sprejem v Slovensko vojsko bi bilo nujno dopolniti s testom temeljnih osebnostnih lastnosti ter izločiti kandidate, ki presegajo normirane vrednosti za nevroticizem in psihoticizem.

3. Vodje oziroma nadrejeni naj bi več pozornosti namenjali veščinam v medosebnih odnosih, dosedanjim delovnim izkušnjam in prevzemanju varovalnih strategij (netekmovalne fizične aktivnosti, konjički).

4. Ključni premik bi bilo mogoče doseči s krepitvijo skupinske povezanosti in kakovosti odnosov v enotah ter z izvajanjem programa proti izgorevanju znotraj organizacije (SV). Tako bi razvijali veščine v medosebnih odnosih ter oblikovali socialno podporo znotraj kolektiva.

5. Ne glede na hierarhični in subordinacijski model organizacije (SV) je potrebna in mogoča takšna (re)organizacija dela, ki omogoči posamezniku, da ustrezno uporabi svoje veščine in sposobnosti ter ima občutek, da lahko nadzoruje svoje delo. Nujni pogoj za to je krepitev veščin za upravljanje človeškega kapitala pri vodjih.

4.2 PREPOZNAVANJE STRAHU IN REGULACIJA STRESA

Raziskavo »Stres, občutljivost za sram in medosebni odnosi na vzorcu zaposlenih v Slovenski vojski« je izvajal Frančiškanski družinski inštitut. V Biltenu sta Tomaž Erzar in Matej Torkar pripravila prispevek z naslovom »Prepoznavanje strahu in regulacija stresa«, kjer opisujeta raziskavo, ki je bila izvedena na vzorcu 159⁵ zaposlenih v Slovenski vojski. Vsebinski spremljevalec raziskave na MORS je bila Mateja Naglič. V raziskavi so bili uporabljeni naslednji vprašalniki (Erzar in Torkar 2008):

- za merjenje stresa **DASS** (depresivnost, anksioznost, stres) –*instrument je sestavljen iz 42 postavk, ki meri simptome depresije, anksioznosti in stresa. Vsaka od treh skal je sestavljena iz 14 trditev, za katere je potrebno na štiristopenjski lestvici (0 - sploh ne velja zame, 3 - zelo velja zame) označiti pogostost navedenih simptomov v zadnjem tednu. Zanesljivost za posamezne lestvice v izbranem vzorcu znaša: depresija $\alpha = 0,88$ (14 postavk), anksioznost $\alpha = 0,89$ (14 postavk), stres $\alpha = 0,91$ (14 postavk). Interkorelacije med posameznimi faktorji so: depresija-anksioznost $r = 0,755$; anksioznost-stres $r = 0,811$; depresija-stres $r = 0,770$. Faktorska analiza ekstrakcije glavnih komponent je pokazala, da trije faktorji pojasnijo 45,3 % skupne variance.*

- **PSS** (lestvica zaznanega stresa) – za merjenje sramu in krivde; *instrument je sestavljen iz desetih postavk, ki merijo zaznani stres v preteklem mesecu. Na petstopenjski lestvici je potrebno označiti pogostost doživljanja ali razmišljanja na način, kot je naveden v posamezni trditvi (0 nikoli, 1 skoraj nikoli, 2 včasih, 3 precej pogosto, 4 zelo pogosto). Zanesljivost instrumenta znaša $\alpha = 0,936$.*

- **TOSCA 3** (test afektivnega zavedanja sebe) – *instrument je zasnovan v obliki 16 scenarijev, ki predstavljajo 5 skal: sram, krivdo, eksternalizacijo, odcepitev, alfa ponos in beta ponos. Vsaka lestvica predstavlja različen način reagiranja na predstavljeno dilemo v enem od 16 scenarijev. Enajst scenarijev je negativnih, pet pa pozitivnih. Posameznik pri vsakem od scenarijev na petstopenjski lestvici likertovega tipa označi, kako verjetno je, da bi tako ravnal v navedeni situaciji. Zanesljivost za posamezne lestvice znaša: sram $\alpha = 0,81$ (16 postavk), krivda $\alpha = 0,78$ (16 postavk), odcepitev/brezbrižnost $\alpha = 0,59$ (11 postavk), eksternalizacija $\alpha = 0,68$ (16 postavk), alfa ponos $\alpha = 0,57$ (5 postavk), beta ponos $\alpha = 0,57$ (5 postavk).*

⁵ V raziskavo je bilo vključenih 122 moških in 37 žensk.

- za ugotavljanje navezanosti **RQ** (vprašalnik doživljanja odnosov) – *instrument je sestavljen iz opisov štirih tipov navezanosti (A, B, C, D), ki jih v prvem delu ocenjujemo tako, da izberemo enega od stilov, ki najbolj velja za nas. V drugem delu na 7 dimenzionalni lestvici (1 – ne velja zame, 7 – zelo velja zame) ocenimo, v kolikšni meri za nas velja vsak od štirih tipov vzpostavljanja odnosov.*

- za merjenje strahu pred intimo **FIS** (lestvica strahu pred intimnostjo) – *instrument je sestavljen iz dveh delov. V prvem (30 postavk) na petstopenjski lestvici (1 – sploh ni značilno zame, 5 – je zelo značilno zame) ocenjujemo intimni odnos z drugo osebo, v drugem delu (pet postavk) pa na isti lestvici ocenjujemo intimne odnose v preteklosti. Zanesljivost instrumenta znaša $\alpha = 0,936$.*

Za sodelovanje pri raziskavi so bili naprošeni zaposleni v slovenski vojski. Pripadniki so vprašalnike reševali v okviru delavnice o premagovanju stresa. Vprašalnike so reševali anonimno. Vključeni so bila tudi osnovna vprašanja z demografskimi informacijami.

Avtorja izpostavljata, da dolgotrajni stres pomeni veliko nevarnost za posameznikovo telesno in duševno zdravje.

Neposrednemu odzivu telesa na stresno spremembo praviloma sledi prenehanje tega odziva in povrnitev telesa v prvotno stanje, ko izjemni odziv ni več potreben ali ko je prišlo do prilagoditve. V kolikor ta povratni krog ali alostaza ni sklenjen, dolgoročno povzroči poškodbe v organizmu. Tem obremenitvam, ki jih povzroča stres za telo, pravimo tudi alostatično stanje.

Pri tipih scenarijev nastanka alostatičnega bremena se avtorja opirata na McEwen-a in Lasley-a (2004), ki ločita naslednje štiri tipe:

1) Kronični stres. Pomeni preveč stresa, ko ponavljajoči se, novi dogodki povzročijo dvig stresnih mediatorjev v daljšem obdobju.

2) Nesposobnost prilagoditve. Gre za težavo, ko se alostatično breme pojavi zaradi težav s prilagoditvijo ali privajanjem na isti stresor, kar vodi k preveliki izpostavljenosti stresnim hormonom, saj organizem ne zmore ublažiti hormonalnega odgovora na ponavljajoči se dogodek.

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

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

4.2.1 REZULTATI

Raziskovalca je zanimalo, ali lahko doživljanje stresa in drugih negativnih afektivnih simptomov povežemo z doživljanjem sramu in krivde. Poleg tega pa sta predpostavila, da bosta doživljanje stresa in nagnjenost k sramu povezana z doživljanjem sebe v intimnih odnosih ter navezanostjo (Erzar in Torkar 2008, 50).

Raziskava je pokazala, da na vzorcu zaposlenih v SV obstaja povezava med občutljivostjo za sram in zaznanim stresom, tesnobo in depresivnostjo. Na istem vzorcu je raziskovalcema uspelo dokazati tudi, da obstaja povezava med občutljivostjo za sram in doživljanjem strahu pred intimnostjo ter povezavo med občutljivostjo za sram in stili navezanosti⁶.

Iz rezultatov je razvidna statistično pomembna razlika glede na stil navezanosti med tistimi, ki so v partnerskem odnosu, in tistimi, ki niso. Ugotovljena je tudi razlika v strahu pred intimnostjo med tistimi z nižjo in tistimi z višjo izobrazbo, pri čemer

⁶ Mary Ainsworth (1973) je s pomočjo posebne raziskovalne metode, imenovane preizkus z neobičajno situacijo (Strange Situation Test), identificirala tri otroške stile navezanosti – varen, tesnobno-ambivalenten in izogibajoč (Erzar in Torkar, 2008).

doživljajo posamezniki z nižjo stopnjo izobrazbe več strahu pred intimnostjo kot tisti z višjo. Poleg potrjene občutljivosti za sram pri tistih, ki so bolj dovzetni za stres, depresijo in tesnobo, je raziskava potrdila še eno predvidevanje. Gre za to, da se pojavlja še dodaten učinek stresa, ki na tak način do zdaj še ni bil raziskan. Pripisati ga ne moremo niti običajnim zunanjim niti običajnim notranjim stresorjem. Tak stres izhaja predvsem iz pomanjkanja varnosti v intimnih odnosih in s tem povezane negotovosti. V takem primeru se odnosi, ki naj bi dajali varnost in oporo, spremenijo v dodaten ali kar ključen vir kroničnega stresa. Raziskava pa je pokazala tudi na negativno povezavo s stilom varne navezanosti in stresom, depresijo in tesnobo ter strahom pred intimo (Erzar in Torkar 2008, 51).

Raziskovalca zaključujeta s predlogi, naj se glede na ugotovljeno povezavo med statusom posameznika in stilom navezanosti, v Slovenski vojski nameni posebna pozornost mladim z nižjo stopnjo izobrazbe in brez trajnih odnosov, ki šele vstopajo v sistem, saj so, sodeč po rezultatih, prav oni tisti, ki so najbolj občutljivi na problematiko (Erzar in Torkar 2008, 51).

Zelo smiselno bi bilo po mnenju nosilcev raziskave nameniti dovolj časa pripravi nadrejenih, predvsem za prepoznavanje strahu in stresa. Ker so najbolj občutljivi in izpostavljeni predvsem na novo zaposleni, tisti z nižjo izobrazbo in posamezniki s kroničnim stresom, predlagata, da se v izobraževalni sistem za častnike in podčastnike vnesejo vsebine, ki bi pomagale globlje razumeti odnose in njihov vpliv na stres (Erzar in Torkar 2008, 52).

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

Raziskava »Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami« je bila izvedena s strani Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, s katero so skušali raziskati vpliv posameznih specifičnih obremenitev (standardizirani napor – pohod na 20 km, dehidracija, odtegnitev spanja (40 ur), spremembe življenjskega okolja, večje poškodbe, mraz in vročina) na zdravstveno (psihološko, fiziološko, oksidativno, genotoksično, imunološko) stanje preiskovancev. V Biltenu Alojz Ihan v istoimenskem članku povzema ugotovitve, do katerih so raziskovalci tekom raziskave prišli.

Na podlagi projekta so bili izdelani (Ihan 2008):

- *metodologija za laboratorijske in terenske meritve ter oceno zdravstvenega stanja, izbranih fizioloških in psiholoških parametrov ter fizične zmogljivosti pripadnikov SV med pripravami in med odpravo;*
- *program in seminarji o obvladovanju delovnega in bojnega stresa za pripadnike SV, na katerih dobijo udeleženci uporabne informacije ter znanje za obvladovanje bojnega stresa, hkrati pa opravijo tudi individualno testiranje objektivnih fizioloških (hormonalnih) in psiholoških pokazateljev stresa;*
- *preventivni in terapevtski program Sistem specialistične medicinske in nevropsihološke asistence za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom (SMNA);*
- *elaborat o infektoloških tveganjih odprav s poudarkom na tveganjih in preventivnih dejavnostih za odpravo v Afganistan;*
- *prototip priročnega kompleta za samopomoč pri alergijski reakciji;*
- *priročnik za vojake Obvladovanje delovnega in bojnega stresa;*
- *Priročnik za prepoznavanje posttravmatskega stresa pri podrejenih in ustrezno ukrepanje – za poveljnike enot SV.*

4.3.1 REZULTATI

Rezultati dosedanjega testiranja pripadnikov MO RS znotraj projekta M3-0035 (Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost za okužbami) so pokazali nujnost sistematične preventive pred stresom in značilne povezave med

psihološkimi lastnostmi udeležencev v stresnih okoliščinah ter med posameznimi fiziološkimi in zdravstvenimi parametri – zlasti spremembe hormonskih, elektrofizioloških in imunoloških parametrov, ki so lahko temeljne za napoved poslabšanja zdravstvenega stanja zaradi stresa (Ihan 2008).

Na podlagi ugotovitev bi lahko uvedli tudi nekatere priročne metode spremljanja akutnega stresnega stanja, ki preseže zmogljivost posameznika za trezno odločanje – na primer izdelavo v obleko vgrajenega monitorja za merjenje srčne frekvenca, frekvenca dihanja in spremenljivost srčnega ritma. Ti parametri se obdelajo v miniprosesorju v obleki in se v primeru prestopanja praznih vrednosti parametrov, ki pomenijo oteženo odločanje, brezžično prenesejo do štaba in obvestijo nadrejene o tveganju zaradi distresnega stanja. Še pomembnejše pa je preventivno iskanje potencialno ogroženih oseb zaradi stresa in usmerjeno delovanje za doseganje večje odpornosti na stres. Zaradi tega je bil na podlagi dosedanjih izkušenj izdelan projektni predlog za uvedbo Sistema specialistične medicinske in nevropsihološke asistence (SMPA) za pomoč ogroženim skupinam in posameznikom. Oblikovan naj bi bil kot modularni sistem, sestavljen iz že vzpostavljenih dejavnosti različnih specialističnih medicinskih služb in ustanov, kar bi sistemu omogočalo profesionalno izvedbo, stalno pripravljenost in operativnost tudi po koncu projekta. Dejavnosti SMNA zato tudi ne bo treba na novo vzpostavljati, temveč s pomočjo določenim ogroženim skupinam in posameznikom (vojaki na mirovni misiji, poveljujoči kader SV, skupine medicinskih reševalcev v urgentni službi) samo organizirati in uigrati delovanje. Z evalvacijo delovanja sistema se bi skrbelo za stalno izboljševanje njegovega delovanja, hkrati pa bi analiza rezultatov omogočila nova znanstvena spoznanja o medicinsko-psiholoških vidikih stresa in o učinkih različnih postopkov za njegovo premagovanje. SMNA bi z vzpostavljenimi komponentami in programi lahko služil različnim potrebam posameznikov in skupin, izpostavljenih stresnim okoliščinam – tako vojaškim kot civilnim. To pa bi poleg neposredne koristi za uporabnike projekta povečevalo tudi popularizacijo in ugled Slovenske vojske (Ihan 2008).

4.4 ANKSIOZNOST, SAMOREGULACIJA IN NAČINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM VOJAKOV SLOVENSKE VOJSKE

Raziskava »Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske« je bila izvedena s strani Znanstveno-raziskovalnega središča Koper, Univerze na Primorskem. Petra Dolenc, Rado Pišot in Boštjan Šimunič, so v Biltenu objavili istoimenski prispevek v katerem povzemajo ugotovitve raziskave, s katero so raziskovalci želeli preveriti stopnjo anksioznosti, samoregulacijo in načine spoprijemanja s stresom pri vojaki izbranih poklicev znotraj Slovenske vojske ter ugotoviti razlike v izmerjenih psiholoških spremenljivkah med posameznimi poklicnimi skupinami. Primerjali pa so tudi rezultate psiholoških meritev z nekaterimi motoričnimi sposobnostmi vojakov. Vsebinski spremljevalec raziskave, ki je potekala znotraj CRP – Znanje za varnost in mir, na MORS je bil kf. mag. Peter Papler.

V raziskavi je sodelovalo 59 vojakov moškega spola, z različnimi delovnimi nalogami⁷ in kompetencami.

Vsi sodelujoči v raziskavi so izpolnili:

- lestvico za merjenje anksioznosti⁸,
- lestvico samoregulacije⁹ in
- vprašalnik načinov spoprijemanja s stresom¹⁰.

⁷ V raziskavi je sodelovalo 18 vojaških kandidatov, 11 potapljačev, 16 pilotov in 14 pripadnikov odreda za specialno delovanje.

⁸ Lestvica ugotavlja anksioznost bodisi kot osebnostno potezo bodisi kot stanje (situacijska pogojenost). Za raziskavo smo uporabili tisti del lestvice, ki meri anksioznost kot potezo. Lestvica ima 20 trditev, ki jih udeleženec oceni na štiristopenjski lestvici (1 – skoraj nikoli, 4 – skoraj vedno). Mogoč razpon rezultatov je od 20 do 80 točk; veliko število točk pomeni visoko izraženo anksioznost.

⁹ Lestvica se nanaša na namerno samoregulacijo pri posameznikih, ki si prizadevajo doseči nek cilj in se soočajo s težavami vztrajanja pri svojih delovnih aktivnostih. Vzdržljivost se v takem položaju kaže v sposobnosti usmerjanja pozornosti na eno samo opravilo in ohranitvi ugodnega čustvenega ravnotežja: v tem smislu se rezultati lestvice večje tako na regulacijo pozornosti kot regulacijo čustev. Lestvica vsebuje 10 trditev, ki jih udeleženec oceni na štiristopenjski lestvici (1 – nikakor ne drži, 2 – komajda drži, 3 – pretežno drži, 4 – popolnoma drži).

¹⁰ Vprašalnik zajema različne načine spoprijemanja. Spoprijemanje vključuje strategije, ki so usmerjene na problem, in strategije za uravnavanje čustev. V vprašalniku je 66 trditev, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo štiristopenjske lestvice (0 – sploh ne, 1 – delno, 2 – v precejšnji meri, 3 – pretežno), in sicer skladno s tem, kako se navadno odzivajo in ravna v opisanih položajih. Z lestvico ugotavljamo osem kategorij spoprijemanja. To so konfrontacija (npr. Izrazil sem svoja občutja.), distanciranje (npr. Obnašal sem se, kot da se nič ni zgodilo.), samokontrola (npr. Poskušal sem zadržati svoje mnenje zase.), iskanje socialne pomoči (npr. Poskušal sem poiskati strokovno pomoč.), sprejemanje odgovornosti (npr. Spoznal sem, da sem sam prispeval k nastanku problema.), beg oziroma izogibanje (npr. Želel sem si, da se zgodi čudež.), načrtno reševanje problemov (npr. Osredotočil sem se na reševanje težave.) in pozitivna ponovna ocena (npr. Spremenil sem se in postal bolj zrel.).

Spoprijemanje s stresom (angl. coping) lahko opredelimo kot proces, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse obvladovanja, zmanjšanja, oziroma vzdržanja notranjih in/ali zunanjih zahtev, ki so nastale kot rezultat stresne situacije (Folkman in Lazarus 1988 v Dolenc 2008). Gre torej za poskus, da se položaji, ki jih ocenimo kot izčrpavajoče in za katere menimo, da presegajo naše moči, rešijo oziroma omilijo (Dolenc in drugi 2008).

Raziskovalci se opirajo na teorijo obvladovanja stresnih situacij avtorja Lazarusa (Musek 1994b), ki poudarja, da je najpomembnejša posameznikova kognitivna ocena nekega stresnega dogodka, pri čemer gre za upoštevanje okoljskih zahtev, omejitev in virov na eni strani ter hierarhije ciljev in osebnih prepričanj posameznika na drugi. Primarna ocena se nanaša na zaznavo pomembnosti in težavnosti nekega stanja (ali nam pomeni grožnjo in morebitno škodo ali izziv). Nato sledi sekundarna ocena, ki se nanaša na izbor za nas ustreznih načinov spoprijemanja s stresnim stanjem.

Lazarus navaja dve poglavitni funkciji spoprijemanja. Prva je obvladovanje in reševanje težave, ki je izvor stresa, ter vključuje spremembi odnosa z okolico (spoprijemanje, usmerjeno na težavo), druga pa regulacija in ublažitev čustvene napetosti, ki jo je izzvalo stresno stanje (spoprijemanje, usmerjeno na čustva) (Dolenc in drugi 2008, 71).

Anksioznost je čustveno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, tesnobo in zaskrbljenost, spremljajo pa jo nekatere motnje telesnega delovanja. Anksioznost v zmerni obliki predstavlja normalen odziv na stres, postane pa lahko tudi osebnostna poteza, ki jo označujemo kot nagnjenost k pogostemu anksioznemu odzivanju. Razlikovanje med obema oblikama je nadvse pomembno, saj osebnostna poteza predstavlja v modelih stresa prediktorsko spremenljivko, medtem ko je stanje anksioznosti odgovor oziroma kriterijska spremenljivka (Dolenc in drugi 2008, 72).

Pojem samoregulacije se tesno povezuje z zaznavanjem posameznikove učinkovitosti pri izpolnjevanju delovnih nalog in zadolžitev na delovnem mestu. Samoregulacijo lahko opredelimo kot smotrno usmerjanje lastnega ravnanja in predvideva zmanjšanje razhajanj med postavljenimi cilji in stvarnimi dosežki ter k postavljanju novih ciljev. Je torej temelj motiviranega vedenja. Proces, s katerimi ljudje poskušamo nadzorovati svoje aktivnosti, vključujejo usmerjanje pozornosti na nalogo in

hkrati ignoriranje distraktorjev ter obvladovanje negativnih čustev (Dolenc in drugi po Schwarzer 2001).

4.4.1 REZULTATI

Na podlagi individualnih podatkov raziskovalci ugotavljajo pri enem kandidatu celo nadpovprečno stopnjo anksioznosti. Kandidati izkazujejo nadpovprečne vrednosti na lestvici samoregulacije, vendar so njihovi povprečni rezultati nekoliko nižji v primerjavi s skupino potapljačev, pilotov in pripadnikov odreda za specialno delovanje (Dolenc in drugi 2008).

Stresni dogodki oziroma stresorji so pri vojaki nekaterih posebnih poklicev bolj prisotni. Ne gre le za količino različnih stresorjev, temveč tudi za njihovo intenzivnost. Ker se pri zelo zahtevnih in odgovornih opravilih vsaka napaka lahko močno kaznuje (možnost poškodb ali celo smrti), imajo prednost psihično stabilni in neanksiozni posamezniki, ki se zmorejo osrediniti na nalogo, nadzorovati čustveno napetost in tako povečati obrambo pred stresom. Iz rezultatov je razvidno, da pripadniki odreda za specialno delovanje, piloti in potapljači izkazujejo pomembno več samoregulativnega vedenja v primerjavi z vojaškimi kandidati. Starost, delovne izkušnje in značilnosti življenjskega sloga nedvomno vplivajo na dobljene razlike (Dolenc in drugi 2008).

Stopnja anksioznega doživljanja je glede na rezultate raziskave nizka, raven samoregulacije, povezane z opravljanjem njihovega dela, pa visoka. Obstaja pa tudi težnja po aktivnem spopadanju s problemskimi situacijami, saj so sodelujoči v raziskavi najpogosteje navajali uporabo strategije »načrtno reševanje problema«. Pri vseh skupinah vojakov raziskovalci ugotavljajo, da je najmanj prisotna strategija navezovanja na beg oziroma izogibanje problemski situaciji ali nalogi, ki predstavlja pasiven način obvladovanja težav (Dolenc in drugi 2008).

Kljub vsem izsledkom raziskave pa raziskovalci ugotavljajo, da vojaki z več delovnimi izkušnjami v vojski, ki so imeli več usposabljanja in izobraževanja ter opravljajo zahtevnejše in odgovornejše naloge, kažejo tudi boljše rezultate v

proučevanih psiholoških lastnosti in na področju nekaterih motoričnih sposobnosti (Dolenc in drugi 2008).

4.5 STRESNOST DELOVANJA POVELJNIŠKE STRUKTURE V MIROVNIH OPERACIJAH – POMEN PRIPRAV

Prispevek Ljubice Jelušič in Maje Garb, *Stresnost delovanja poveljniške strukture v mirovnih operacijah – pomen priprav*, je nastal na podlagi rezultatov dveh raziskav:

- *Slovenska vojska v mirovnih operacijah – družboslovna analiza dejavnikov vpliva na mirovno delovanje Slovenske vojske (2003-2005)*; nosilka raziskave: Ljubica Jelušič;

- *Družboslovna analiza sodelovanja Slovenske vojske na misijah ter mednarodnih poveljstvih (2006-2008)*; nosilka raziskave: Ljubica Jelušič; vsebinski spremljevalec raziskave na MORS: Igor Brinar.

Namen prispevka je na podlagi rezultatov raziskav predstaviti stresnost dela poveljniške strukture v vojaških operacijah ter ugotoviti, ali bi bilo mogoče v pripravah na operacijo posebej poskrbeti za krepitev odpornosti poveljnikov na stresorje, kar bi prispevalo tudi h krepitvi odpornosti vseh vojakov in dolgoročno utrdilo horizontalno ter vertikalno kohezijo v SV (Jelušič in Garb 2008, 85). Raziskava je bila izvedena v okviru Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani.

Raziskava »Slovenska vojska v mirovnih operacijah (2003-2005)« je bila narejena v okviru CRP Konkurenčnost Slovenije 2001-2006, raziskava »Družboslovna analiza sodelovanja Slovenske vojske na misijah in v mednarodnih poveljstvih (2006-2008)« pa v okviru CRP Znanje za varnost in mir.

V proučevanje so bili vključeni kontingenti SV, ki so bili na misijah v Bosni in Hercegovini, na Kosovu, v Afganistanu in Libanonu. Raziskava spremlja življenje kontingentov tako, da jih analizira pred odhodom na misijo, na njej in po vrnitvi v domovino. Med kvantitativnimi raziskovalnimi metodami je bila najpogosteje uporabljena standardizirana anketa, ki je bila sestavljena na podlagi anket podobnih raziskav v Zvezni republiki Nemčiji (SOWI, Strausberg) in Švici (ETHZ), dopolnjena

pa s posebnimi vprašanji o vlogi Slovenske vojske v mirovnih operacijah. Anketiranje je bilo dopolnjeno z ugotovitvami, pridobljenimi s kvalitativnimi metodami, kot so intervju, opazovanje z udeležbo ter fokusno skupino (Jelušič in Garb 2008, 85).

Empirično raziskovanje je bilo opravljeno tako, da so raziskovalci vse pripadnike kontingentov anketirali pred odhodom na operacijo in med njo. Drugo anketiranje je bilo vedno opravljeno na misiji (ob prisotnosti raziskovalca Obramboslovnega raziskovalnega centra – ORC). Ob obisku so bili opravljeni daljši intervjuji z vso poveljniško strukturo. Ta postopek je bil ponovljen po vrnitvi kontingentov, le da je bilo takrat intervjuvanih tudi del vojakov (Jelušič in Garb 2008, 86).

4.5.1 REZULTATI

Raziskava kaže, da so poveljniki bolj ali manj uspešno premagovali skrbi z vojniki, vendar bi v mnogih primerih ali stopnjah namestitve v operaciji ob sebi nenehno potrebovali pomoč psihologa za delo z vojniki. Poveljnika dveh slovenskih kontingentov, SICON Kfor 015 in SICON Kfor 17, sta imela v svoji sestavi ves čas tudi psihologa, medtem ko na manjših in bolj oddaljenih misijah stalne prisotnosti psihologa za peščico vojakov ni mogoče zagotoviti. V teh okoliščinah se pokaže, kako nujno je znanje prepoznavanja stresnih dejavnikov in tudi odzivanja nanje, kar morajo znati poveljniki sami (Jelušič in Garb 2008, 87).

Raziskovalci so z analizo posameznih enot pred odhodom na mirovno operacijo ugotovili, da je v pripravah na odhod največ burnih odzivov pri vojaki povzročalo vsako nepričakovano dejanje ali odločitev, ki je presegalo vojaške postopke, za katere so se izurili. Vse novosti, ki se oblikovani enoti skušajo vsiliti pred odhodom na pot, kot na primer nov poveljnik, nova ter nepreizkušena oprema in oborožitev, novi vojniki iz drugih enot, ki dopolnjujejo sestavo za operacijo, itd., se kažejo kot najbolj stresne (Jelušič in Garb 2008, 87).

Vojaki se po končanem premiku na območje mirovne operacije srečujejo z novimi izzivi, zato je to obdobje velike fizične utrujenosti, hkrati pa tudi odprtosti vojakov v okolje. Ravno nasprotno je pri poveljnikih, pri katerih se v tem času opaža povečano

socialno distanco, ko zaradi strahu, da vojaki mandata ne bi jemali dovolj resno, še dodatno fizično obremenjujejo enote z vajami v prostem času (Jelušič in Garb 2008, 88).

Jelušič in Garb (2008) ugotavljata, da v sredini operacije vojaki navadno že prebrodijo začetno fizično krizo in da se že zelo dobro znajdejo pri uresničevanju mandata, saj so odkrili linijo poveljevanja, točno vedo, kdo jim lahko kaj ukaže in kako si razporediti posamezna dela. Krepi se tudi občutek izolacije. Prav tako v tem obdobju kot pomemben distressni dejavnik nastopa možnost odhoda na dopust v domovino. Dopust pa lahko v nekaterih primerih pomeni vir dodatnega stresa, saj lahko povzroči nove težave s prilagajanjem na službo po vrnitvi na misijo. Ravno v tem obdobju poveljnik za svoje vojake spet potrebuje profesionalno pomoč psihologov.

Ob koncu misije se poveča negotovost vojakov zaradi vrnitve v družino, dvomijo v smiselnost svojega dela, muči jih skrb za domače in tudi za lastno varnost. Vojaki so namreč na koncu misije zelo ranljivi, bojijo se izpostavljati nevarnostim, da ne bi prišli domov poškodovani. Ko se vrnejo, je čas za operativni odmor. Jelušič in Garb z anketami ugotavljata, da si vojaki ta odmor predstavljajo kot daljši dopust; tako je v tretjem anketiranju odgovorilo kar 82 odstotkov vseh vprašanih pripadnikov SICON Kfor 015. V intervjujih, ki so jih raziskovalci opravljali z nekaterimi pripadniki kontingentov še več mesecev po vrnitvi, so ugotovili, da se izkušnje z misije začnejo pozabljati približno po dveh do treh mesecih dela doma, takrat namreč v vojakovem javnem diskurzu (v službi in doma) začnejo spet prevladovati domače teme, teme z misije pa niso več tako opazne.

V okoliščinah, da kontingenti v svoji sestavi nimajo vojaškega psihologa ali psiholog nima možnosti, da bi pogosto obiskoval enote na misiji, se odpira po mnenju raziskovalcev (Jelušič in Garb 2008, 90) vprašanje, kakšne so poveljnikove sposobnosti prepoznavanja psihičnih zlomov pri podrejenih vojaki. Problematika psihičnega zloma je ena manj raziskanih tem v Slovenski vojski, ni javnih podatkov o številčnosti teh pojavov, prav tako ni dovolj javno dostopnih raziskav, ki bi pokazale na vrste teh pojavov.

V raziskavi raziskovalci ugotavljajo, da je bilo vojake in poveljniško strukturo nemogoče dovolj dobro pripraviti na frustracije ter prizadetost ob soočenju s posledicami oboroženega spopada, z otroki, onesnaženostjo okolja, ravnijo šolskega sistema in revščino, v kateri živi lokalno prebivalstvo. Dogaja se, da vojaki v teh okoliščinah razvijejo občutek solidarnosti in kažejo potrebo po humanitarnem delovanju med prebivalstvom, kar ne spada nujno v formalna pričakovanja o nalogah, ki izhajajo iz mandata misije (Jelušič in Garb, 2008).

K razmisleku navajajo ugotovitve iz raziskav, ki kažejo, da dobivajo vsi poveljniki, tako neposredno nadrejeni kot višji nadrejeni, pred odhodom na operacijo visoke ocene zaupanja svojih podrejenih, navadno so te ocene med 4 in 5 na lestvici od 1 do 5, pri čemer je 5 najvišja ocena zaupanja. Med misijo vedno pride do padca zaupanja v nadrejene, v nekaterih primerih celo za več kot eno oceno. Iz raziskav, ki potekajo v tujih vojaških enotah (Nemčija, Švica, Švedska), vemo, da gre za skupen pojav, vendar tuje vojske beležijo manjši padeč zaupanja. Ker slovenska raziskava delovanja vojske na misijah ne zajema celotnega cikla enote, torej ne poznamo razvoja enote po končani operaciji, ne moremo presojati, ali se zaupanje v nadrejene poveljnike po končani konsolidaciji vrne na izhodiščno raven, kar je značilno za tuje enote, ali ostane na nižji ravni (Jelušič in Garb 2008, 92).

Raziskovalci so poskušali ugotoviti, če sodelovanje enote v mirovnih operacijah vpliva na medsebojno povezanost in vodenje, ter kakšen je ta vpliv. V kontekstu te tematike si tako lahko postavimo vprašanje, ali misija pri posameznikih povzroči stres, zaradi katerega bi se lahko spremenila razmerja v enoti – tako na horizontalni kot vertikalni ravni medsebojnih odnosov. V vsem obdobju raziskovanja od leta 2003 ugotavljajo, da na misije odhajajo enote, ki so med seboj zelo povezane. Zaupanje v nadrejene in tovariše v enoti je zelo veliko. Vendar med misijo, kot že rečeno, navadno močno upade zaupanje v nadrejene, pri tem je padeč zaupanja v višje nadrejene še nekoliko večji kot padeč zaupanja v neposredno nadrejene. Prav tako pripadniki enot navadno ugotavljajo, da se v enoti zmanjšujejo motivacija, solidarnost, predanost in disciplina. Vojaki imajo pogosto pripombe na delo nadrejenih ali pa poveljujočim tudi kaj očitajo (Jelušič in Garb 2008, 93).

Da bi bili poveljniki za delo v vojaških operacijah pripravljene tako, da bi se izboljšala organiziranost dela v njih, da bi se ohranilo zaupanje v nadrejene pripadnike poveljniške strukture, kar je nujno za nadaljevanje življenja in dela enote, ter tako, da bi tudi poveljniki preživeli stresno obdobje misije kot zdravi in dolgoročno boljši poveljniki, avtorici prispevka navajata naslednje ukrepe, ki bi jih bilo potrebno izvesti (Jelušič in Garb, 2008):

- *ustrezne priprave bodočih poveljnikov se začnejo že med šolanjem* na Šoli za častnike, na vojaških modulih, kjer ti obstajajo (npr. na študiju obramboslovja na Fakulteti za družbene vede), ter med študijem v okviru vojaške prakse in drugih vojaških predmetov. To pomeni, da bi morale vsebine iz vodenja enot v mirovnih operacijah biti vključene v učne vsebine teh oblik vojaškega specialističnega šolanja;

- *pred odhodom na vsako operacijo so obvezne funkcionalne priprave poveljniške strukture, ločeno od vojakov*, hkrati s pripravami enot ali celo pred oblikovanjem enot za misijo. To predpostavlja časovno ustrezno izbiro vseh poveljnikov za operacijo. Danes še vedno ugotavljamo, da so prav nekateri poveljniki izbrani v zadnjih tednih pred odhodom, medtem ko je sestava enot že znana iz ciklov usposabljanja za osnovne naloge. V te funkcionalne priprave je treba vključiti podrobnejše informacije o zgodovini konfliktnega območja, antropoloških značilnostih, etničnem in religioznem ter jezikovnem položaju, več znanja o drugih vojaških enotah in udeležencih, o sodelovanju z lokalnim prebivalstvom in nevladnimi organizacijami, o vseh tujih nadrejenih in podrejenih enotah ter njihovih kulturnih posebnostih, pri čemer je treba povabiti vojaške strokovnjake iz vse Slovenske vojske ter strokovnjake iz različnih akademskih in raziskovalnih ustanov, iz tujine, ter poveljuječe iz predhodnih kontingentov v isti operaciji. Na pripravah lahko kot igralci civilnega prebivalstva sodelujejo mladi ljudje, zlasti študentje, ki so hkrati udeleženci in opazovalci priprav. Pogled pripadnikov iste generacije na svojo usposobljenost je zaradi pomena vrstniškega vpliva za vojake v enotah zelo pomemben vir samozavesti;

- *osnove vojaškopsihološkega obravnavanja vojakov* morajo poznati poveljniki, ki bodo sodelovali v oddaljenih misijah z manjšimi kontingenti, za katere redna psihološka oskrba formacijsko navadno ni zagotovljena, so pa izpostavljeni različnim stresnim dejavnikom. Poveljniki morajo prepoznavati osnovne elemente psihičnega zloma pri podrejenih ter ločevati med motnjami, ki so posledica strahu, skrbi, nemoči, izolacije, ter tistimi, ki jih pri vojaki lahko povzroči neobičajno vedenje (npr. pogosto jemanje

hormonskih pripravkov za povečevanje mišične mase, kar lahko v kombinaciji z napori na misiji vodi v nenadzorovano vedenje);

– *družinske psihološke priprave postajajo nujnost usposabljanja poveljniške strukture* pred odhodom na misije, pri čemer se je treba naučiti prepoznavati vojakove osebne in družinske težave ter njegovo socialno okolje. Poveljniki morajo ob tem razviti ustrezno raven empatije za svoje vojake, kar bo pripomoglo k prepoznavanju težav z družino ali celo psihičnih zlomov med misijo. Vojaki namreč sami navajajo, da bolj zaupajo tistim poveljnikom, ki se zanimajo za njihove družinske težave, tiste pa, ki njihovih družin ne spoštujejo ali se celo norčujejo iz vojakovih družinskih obveznosti, ocenjujejo kot manj primerne za poveljnike;

- *jezikovna priprava na misijo mora biti pri poveljnikih obsežnejša in bolj poglobljena* kot za vojake. Navadno se prav pri poveljnikih predpostavlja, da je samoumevno, da znajo angleško, koliko ta jezik res znajo uporabljati v medsebojni neformalni komunikaciji, pa ni pomembno. Vse bolj očitno postaja, da mora slovenski poveljnik biti usposobljen v neformalni komunikaciji v angleščini in da mora znati tudi osnove jezika vojske, ki se v operaciji pojavlja kot vodilna nacija. To pomaga pri reševanju jezikovnih nesporazumov, ko ne eni ne drugi ne znajo vseh izrazov v angleščini. Pri tem je pomembno imeti v sestavi enote pripravljena prevajalca za jezik vodilne nacije in jezik lokalnega prebivalstva;

- *priprave v spretnostih s področja komuniciranja s civilnim okoljem* mirovne operacije postajajo sestavni del priprav na odnose z javnostmi, ki jih za visoke vojaške poveljnike Slovenska vojska sicer ima, ne širi pa teh priprav na poveljnike kontingentov ali bojnih skupin v mirovnih operacijah. Po izkušnjah s Kosova so ti izbrani poveljniki pogosto postavljeni v vlogo diplomatskih predstavnikov svoje države ali operacije, znati se morajo pogajati s političnim vrhom v regiji, ustrezno morajo komunicirati z vsemi obiskovalci, ki v vlogi nadzornikov, inšpektorjev ali drugih opazovalcev prihajajo na operacijo. Prav lekcije s področja odnosov z javnostmi ter gentlemenškega obnašanja do vseh nadrejenih in podrejenih javnosti v mirovni operaciji so nujna sestavina sodobnih priprav na vojaške operacije.

Avtorici menita, da bi z uveljavitvijo takih priprav bilo mogoče vzpostaviti večjo osebnostno trdnost in odpornost na stresorje pri poveljnikih, ki bi samozavestneje opravljali svoje delo, lažje bi zmanjšali socialno distanco med sabo in podrejenimi vojaki, s čimer bi utrdili svoj osebni vzor v enoti. Če bi enote na misijah ohranile

notranjo povezanost na ravni, kot so jo imele pred odhodom na misijo, bi dolgoročno verjetno lažje ohranile osnovna kohezivna jedra za prihodnje misije, kot pa to velja v primerih, ko se z misij vrnejo medsebojno sprti vojaki z razočaranimi poveljniki, ki niso uspeli pridobiti dovolj pozitivnih izkušenj za svojo nadaljnjo osebno in voditeljsko rast (Jelušič in Garb 2008).

4.6 PSIHOLOŠKI VIDIKI OBVLADOVANJA STRESNIH OBREMENITEV PRI OPRAVLJANJU NALOG V TUJINI

Raziskavo »*Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini*« je opravila skupina, ki so jo sestavljali Marko Polič, nosilec projekta, Janek Musek, Valentin Bucik, Peter Umek, Vlasta Zabukovec, Boštjan Bajec, Igor Areh, Robert Masten, Grega Repovž in Sanja Šešok. S strani psihologov, zaposlenih v Slovenski vojski, je sodelovala predvsem Romana Rupar. Projekt je bil opravljen v okviru CRP »Znanje za varnost in mir« v letih 2004-2006. Raziskava je bila izvedena v okviru Oddelka za psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. Istoimenski prispevek v Biltenu je pripravil nosilec raziskave Marko Polič.

Raziskovalci so pripravili baterijo vprašalnikov in dodatnih vprašanj, ki so jih preizkusili na častnikih, podčastnikih, vojaki in vojaških uslužbencih, ki so se septembra in oktobra 2005 udeležili misije na Kosovu (31 udeležencev) ter v Bosni in Hercegovini (29 udeležencev). Med udeleženci je bilo 48 moških in 11 žensk, od enega udeleženca pa podatka o spolu raziskovalci niso dobili. Njihova povprečna starost je bila 35,6 leta.

Za merjenje treh velikih sklopov spremenljivk so uporabili več ustreznih merskih instrumentov. V baterijo vprašalnikov so vključili splošna vprašanja o demografskih podatkih udeleženca, njegovi vključenosti v pretekle misije ter o razlogih za vključitev v zadnjo (udeleženci so jih ocenjevali na lestvici od 1 (sploh ne) do 5 (zelo)). Uporabili so vprašalnik o vzdušju v enoti; za opazovanje osebnostnih lastnosti, ki naj bi bile povezane z doživljanjem stresa, pa so vključili vprašalnike samospoštovanja (SCSL-R), osebnostne čvrstosti (DRS-II), velikih pet faktorjev osebnosti (BFI), zadovoljstva z življenjem (SWLS), pozitivnega in negativnega afekta (PANAS), optimizma (LOT-R)

ter lestvico splošne samoučinkovitosti. S posebej sestavljenimi vprašalniki so ugotavljali tudi odnos do mirovne misije, kohezivnost enote, kolektivno učinkovitost, skrbi in težave na misiji ter postavili 13 splošnih vprašanj o zdravju. Udeleženci so poročali tudi o kritičnih dogodkih na mirovni misiji in kako so ti vplivali nanje. Na podlagi pilotske raziskave so raziskovalci vprašalnik v sodelovanju s psihologi v SV ustrezno skrajšali in priredili. Vse lestvice so imele ustrezno zanesljivost (Polič in drugi 2008).

V glavno študijo so bili vključeni udeleženci, ki so se do julija leta 2006 udeleževali misij v Bosni in Hercegovini (74 udeležencev), na Kosovu (80), v Afganistanu (8), Albaniji (2), Jordaniji (4), Makedoniji (6) ter Vzhodnem Timorju (2), za 23 posameznikov pa nimamo podatka, kje so sodelovali. Med vsemi je bilo 121 vojakov različnih činov, 73 policistov in osem gasilcev. 186 udeležencev je bilo moškega in 15 ženskega spola, en udeleženec pa podatka o spolu ni zaupal. Povprečna starost je bila 35,86 leta. Vprašalnike so udeleženci izpolnjevali en teden ali največ tri tedne po vrnitvi z misije, in sicer navadno na pogovorih po misiji, le policistom so bili poslani po pošti in so jih tako tudi vrnil (Polič in drugi 2008).

4.6.1 REZULTATI

Razlogi za udeležbo vojakov v mirovnih operacijah so različni. Čeprav se med skupinami, udeleženimi v raziskavi, pojavljajo tudi statistično pomembne razlike, je pomembnost posameznih razlogov podobno ocenjena. Med najpomembnejšimi razlogi so 'nabiranje izkušenj, finančni razlogi, pomembnost za ugled Slovenije in SV', med najmanj pomembnimi pa družinski in socialni razlogi, kot 'težave in spori doma', ter odhod enote ali sodelavcev. Slednje pomeni, da udeleženci – po svojih izjavah – na mirovne operacije ne bežijo pred družinskimi težavami in spori, da se za odhod odločajo razmeroma neodvisno, predvsem zaradi novih izkušenj, pa tudi finančnih razlogov in ugleda (Polič in drugi 2008).

Pomemben dejavnik blagostanja naj bi bile priprave na mirovne operacije. Tudi tu se pojavljajo precejšnje razlike med skupinami. V splošnem jih policisti ocenjujejo kot najustrežnejše, udeleženci odprave v Bosno in Hercegovino pa kot najmanj ustrezne.

Verjetno je razlog tudi v tem, da so policijske naloge navadno jasneje določene od vojaških ali da so se vojaki celo znašli pri policijskih nalogah. Še največja je pestrost pri ocenah časa za priprave in ureditve delovnopравnih zadev. K zadovoljstvu s celotno vsebino priprav so največ prispevale strokovne in psihološke priprave, še najmanj pa čas in ureditev delovnopравnih zadev. To ne pomeni, da ta dva dejavnika nista pomembna, ampak le, da ju splošna ocena zadovoljstva s pripravami ne upošteva.

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

V stresnih življenjskih razmerah, med katere spada tudi poklicno delo vojske in policije, še posebej v posebnih razmerah, je pomembno poznavanje zakonitosti, ki vplivajo na odnose in povezave med osebnostjo, stresom in psihičnim blagostanjem/zdravjem (psihično blagostanje in zdravje zaradi visoke stopnje povezanosti pojmujeemo kot en skupni sklop spremenljivk). Psihično blagostanje/zdravje je odvisno tako od notranjih dejavnikov, ki jih najbolj dosledno predstavljajo osebne lastnosti, kot od zunanjih, ki jih v največji meri predstavljajo stresne situacije na kontinuumu od skrajnega eustresa do skrajnega distresa. V raziskavi so raziskovalci zajeli več spremenljivk, ki zadevajo osebne dimenzije, odpornost proti stresu, stopnjo življenjske stresnosti in psihično blagostanje. Omenjene spremenljivke skoraj vse pomembno korelirajo. Psihično blagostanje in zdravje sta odvisni tako od notranjih (osebne) kot zunanjih dejavnikov, med slednjimi zlasti od stresnosti življenjskih položajev.

Raziskovalci ugotavljajo, da na srečo težav s stresom ni preveč, če pa so, so predvsem znane, povezane z negotovostjo pravil in poslanstva ter ločenostjo od družine in skrbi zanjo. Posamezne preučevane skupine se med seboj razlikujejo, a razlike, tudi če so statistično pomembne, so bolj razlike v stopnji kot v kakovosti. Opozoriti je potrebno na težnjo po patologiziranju udeležencev mirovnihi operacij, iskanju patoloških simptomov in ponujanju terapij takrat, ko bi se bilo bolj smiselno zanašati na naravne oporne sisteme (družina, enota, ipd.) in ustrezno pripravo ter urejanje službenih in

drugih težav udeležencev oziroma njihovih družin. Pri urejanju teh vprašanj morajo imeti s svojim usmerjanjem pomembno vlogo vojaški psihologi v SV, saj sta spoprijemanje s stresom in njegovo obvladovanje že po definiciji psihološki področji.

5 RAZISKOVALNA IN RAZVOJNA DEJAVNOST V MINISTRSTVU ZA OBRAMBO

V poglavju povzemam pogovor, ki sem ga na dan 13.03.2010 opravila z vodjem Oddelka za raziskave in razvoj na Ministrstvu za obrambo, g. Srečkom Jakšetom. Tematika pogovora se je dotikala raziskovalne in razvojne dejavnosti v Ministrstvu za obrambo.

Znanost in tehnološki razvoj obsegata javna sredstva namenjena razvojno-raziskovalni dejavnosti in pospeševanju tehnološkega razvoja v Republiki Sloveniji za potrebe nacionalno-varnostnega sistema.

Nosilec raziskovalne in razvojne dejavnosti v ministrstvu je notranja organizacijska enota (OE) ministrstva, pristojna za raziskave in razvoj. V okviru pristojnosti in nalog usmerja in nadzira področje proračunske porabe »ZNANOST IN TEHNOLOŠKI RAZVOJ«:

- glavni program: Znanstveno – raziskovalna dejavnost,
- glavni program: Tehnološki razvoj.

Raziskovalna in razvojna dejavnost v Ministrstvu za obrambo, ki obsega znanstveno raziskovalne dejavnosti in tehnološki razvoj pri zagotavljanju nacionalne varnosti na obrambnem področju, na področju varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter na področju kriznega upravljanja in načrtovanja, je urejena s *pravnimi akti*.

Dolgoročno razvojno načrtovanje urejajo naslednji dokumenti:

- Resolucija o strategiji nacionalne varnosti RS¹¹ (ReSNV) (Uradni list RS, št. 56/2001),
- Obrambna strategija RS (Vlada RS, št. 820-00/2001-1, z dne 20.12.2001),
- Splošni dolgoročni program razvoja in opremljanja Slovenske vojske (Uradni list RS, št. 97/01),
- Resolucija o splošnem dolgoročnem programu razvoja in opremljanja Slovenske vojske /ReSDPRO SV/ (Uradni list RS, št. 89/2004),
- Nacionalni raziskovalni program (Uradni list RS, št. 8-485/1995),
- Nacionalni program varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (NPVNDN) (Uradni list RS, št. 44-2417/2002),
- Doktrina civilne obrambe RS (Vlada RS, št. 810-02/2002-1, z dne 25.4.2002),
- Doktrina zaščite, reševanja in pomoči (Vlada RS, št. 912/7/2002-1, z dne 30.5.2002),
- Vojaška doktrina (Vlada RS, št. 800000-3/2006, z dne 1.6.2006).

Zakoni in podzakonski predpisi:

- Zakon o raziskovalni in razvojni dejavnosti (Uradni list RS, št. 22/06 – uradno prečiščeno besedilo),
- Zakon o državni upravi (Uradni list RS, št. 113/05 – uradno prečiščeno besedilo),
- Zakon o javnih financah (Uradni list RS, št. 79/99, 124/00, 79/01, 30/02, 56/02-ZJU, 127/2006-ZJZP, 14/2007-ZSPDPO),
- Zakon o javnem naročanju (ZJN-2) (Uradni list RS, št. 128/2006),
- Uredba o oborožitvi, vojaški opremi, specialno operativni tehniki in naročilih zaupne narave (Uradni list RS, št. 76/2001, 19/2005, 24/2005, 58/2005, 97/2005, 4/2006),
- Uredba o dovoljenjih in soglasjih za promet in proizvodnjo vojaškega orožja in opreme (Uradni list RS, št. 18/2003, 31/2005),
- Uredba o enotni metodologiji za pripravo in obravnavo investicijske dokumentacije na področjih javnih financ (Uradni list RS, št. 60/2006),
- Pravilnik o pogojih in postopkih izbora, financiranja, spremljanja in nadziranja medresorskih raziskovalnih projektov v okviru Ciljnih raziskovalnih programov (CRP)

¹¹ Marca 2010 je bila sprejeta nova Resolucija o strategiji nacionalne varnosti (ReSNV) (Uradni list RS, št. 27/2010).

za podporo strateškega razvoja Slovenije na posameznih področjih javnega interesa (Uradni list RS, št. 12/2005),

- Pravidnik o postopkih oddaje javnih naročil v Ministrstvu za obrambo,
- Pravidnik o oddaji naročil male vrednosti v Ministrstvu za obrambo,
- Pravidnik o postopkih oddaje obrambnih in zaupnih naročil v Ministrstvu za obrambo.

Projekti se lahko izvajajo v okviru nacionalnih programov:

- Ciljni raziskovalni programi »Znanje za varnost in mir« z javnimi razpisi,
- Tehnološki programi »Tehnologija za varnost in mir« z razpisi za dodelitev državnih pomoči podjetjem.

Raziskovalno razvojno dejavnost v ministrstvu bolj natančno ureja *Pravidnik o raziskovalni in razvojni dejavnosti v Ministrstvu za obrambo*, ki določa pogoje in postopke načrtovanja, oblikovanja, izbora, financiranja ter spremljanja in nadziranja izvajanja znanstveno raziskovalnih projektov in projektov tehnološkega razvoja za podporo razvoja zmogljivosti v okviru dejavnosti ministrstva ter uvajanje, objavljane in promoviranje rezultatov navedenih projektov.

Raziskovalno razvojna dejavnost se ne izvaja le v nacionalnem temveč tudi v mednarodnem okolju in sicer v okviru:

- Evropske obrambne agencije (European Defence Agency, EDA),
- Natove organizacije za raziskave in tehnologijo (Research and Technology Organization, NATO AC/323 RTO).

EU/EDA

OE pristojna za raziskave in razvoj na MO intenzivno sodeluje v področjih EDA R&T direktorata. Dejavnost v letu 2004 ustanovljene Evropske obrambne agencije (EDA), je usmerjena v pomoč državam članicam EU pri izboljšanju evropskih obrambnih zmogljivosti in s tem v podporo evropske varnostne in obrambne politike. EDA v ta namen povezuje države članice preko pospeševanja sodelovanja na področju raziskav in razvoja, oborožitve in operacij. Poglavitna naloga EDA na področju raziskav in tehnološkega razvoja, ki so v pristojnosti EDA Direktorata za raziskave in razvoj, je generiranje in izvajanje kolaborativnih raziskovalno-tehnoloških projektov in

programov, katerih cilj je usmerjen v pridobivanje novih obrambnih zmogljivosti. Republika Slovenija kot članica Evropske unije (EU) z vključevanjem v aktivnosti v okviru EDA aktivno sodeluje pri oblikovanju in uresničevanju varnostne in obrambne politike EU.

NATO AC/323 RTO

Pod NATO oznako AC323, deluje Organizacija za raziskave in tehnologijo («Research and Technology Organization» oz. krajše RTO), ki predstavlja najvišje svetovalno telo NATO na področju raziskav in razvoja. Upravni odbor («Research and Technology Board» oz. RBT) predstavlja najvišji organ v RTO in odloča o delu v panelih. Je vodilno telo, ki sprejema naloge Severno-atlantskega sveta («North Atlantic Council» oz. NAC) preko CNAD (Conference of National Armaments Directors) in MC (Military Committee), da služi kot samostojno integrirano telo NATO usmerjeno v vodenje in koordiniranje raziskav in tehnologije na obrambnem področju.

V Sloveniji je sistem zaenkrat urejen tako, da so glavni predstavniki upravnega odbora RTB kot tudi glavni predstavniki panelov iz vrst MORS, v raziskovalne skupine (ET-exploratory teams) in raziskovalne delovne skupine (RTG-research task groups) pa je zaželeno, da se uvrščajo tudi zunanji (izven MORS) slovenski strokovnjaki in raziskovalci iz institucij kot tudi podjetij z izoblikovano razvojno vejo na obrambnem področju.

V spreminjajočem se okolju varnosti, se mora Ministrstvo za obrambo, še posebej pa Slovenska vojska, stalno prilagajati spremembam ter se pripravljati na opravljanje različnih nalog in operacij. Zato je potrebno zagovarjati sisteme, ki omogočajo visoke tehnološke in varnostne standarde in ki osebju ter enotam zagotavljajo hitro, varno in zanesljivo izmenjavo informacij ter jim daje možnosti za učinkovito ukrepanje.

Na Ministrstvu za obrambo RS se zavedajo vedno večjega pomena znanstvenih raziskav in tehnološkega razvoja v nadaljnjem razvoju obrambnega sistema in obrambne sposobnosti Republike Slovenije. Ta zavest je razvidna tudi iz finančnega načrta ministrstva. Več kot 2,5 odstotkov vseh obrambnih izdatkov je usmerjenih v raziskave in razvoj, kar je precej več, kot je predvideno v Lizbonski strategiji. S tem deležem obrambnih izdatkov za raziskave in razvoj, se Slovenija uvršča v vrh na lestvici

med evropskimi državami. Povprečen delež v primerljivih državah Evropske unije in NATO-a je 1,9 odstotka obrambnih izdatkov za raziskave in razvoj. Do leta 2007 pa je bilo v Sloveniji raziskovalni dejavnosti namenjenih celo 6 odstotkov obrambnega proračuna.

Z raziskovalnimi in razvojnimi programi želimo spodbujati nadaljnji razvoj na področju raziskav in tehnološkega razvoja, v skladu z sodobnimi tehnološkimi, obrambnimi in varnostnimi izzivi, s poudarkom na obrambnem sistemu ter sistemu za civilno zaščito in pomočjo ob nesrečah. Na ta način se krepi vloga in vpliv Slovenije v Evropski uniji in NATO-u ter podpora razvojnim zmogljivostim za zagotavljanje miru, stabilnosti in varnosti v mednarodni skupnosti. Prav tako je pomembno, da se je Ministrstvo za obrambo v skupnih projektih povežalo z drugimi državami v Evropski uniji in NATO-u, zlasti na področjih, kjer Slovenija nima ustreznega znanja ali tehnologije.

Učinkovito, racionalno in gospodarno delovanje na področju raziskav in razvoja na Ministrstvu za obrambo zagotavlja Sektor za vojaško tehnologijo, raziskave in razvoj. Raziskovalne in razvojne dejavnosti ministrstva so razvrščene na štiri osnovna področja.

Prvo področje:

Sem sodijo ciljni raziskovalni programi (CRP) »Znanje za varnost in mir« za obdobje 2006-2010. Ta program financira temeljne raziskave, katerih rezultati so javno dobro, kar pomeni, da se ne izkoriščajo in uporabljajo samo v okviru obrambnega sektorja za potrebe obrambnih priprav, usposabljanja, krepitev, logistiko, upravljanje in nadzor pomoči, temveč tudi v okviru drugih institucij, kot vir za pripravo učbenikov, zakonov, predpisov in podobno. Z realizacijo projektov v okviru CRP »MIR«, je Ministrstvo za obrambo dvignilo kakovost znanstvenega dela in povečalo konkurenčno sposobnost slovenskih institucij znanja za potrebe v domačem in mednarodnem okolju.

Drugo področje:

V to področje sodijo t.i. tehnološki programi »Tehnologija za varnost in mir« (TP »MIR«) za obdobje 2006-2012. S subvencioniranjem projektov v okviru programa TP »MIR« ministrstvo z državnimi pomočmi spodbuja:

- razvoj ustreznih tehnologij za potrebe nacionalnega obrambno-varnostnega sistema,
- krepitev vloge slovenskih podjetij v domači in mednarodni obrambni industriji ter
- raziskovalno-razvojno dejavnost ob sodelovanju institucij znanja.

Tretje področje:

To so t.i. naročila za razvoj, znotraj katerih so zagotovljeni minimalni pogoji za tehnično in laboratorijsko testiranje na novo razvitih sredstev in sistemov. Z zagotavljanjem sredstev za raziskovalne in razvojne projekte ministrstvo omogoča Slovenski vojski, Upravi RS za zaščito in reševanje ter drugim organizacijskim enotam ministrstva, doseganje odličnih tehničnih zmogljivosti, ki so pogoj za izvedbo obrambnih dejavnosti tako doma kot v tujini.

Četrto področje:

Mednarodno sodelovanje

Ministrstvo za obrambo sodeluje v raziskovalnih in razvojnih dejavnostih Evropske obrambne agencije (EDA), NATO dejavnostih (AC/323-RTO) in na dvostranski ravni.

->Evropska obrambna agencija (EDA)

Pod okriljem EDA sodelujemo v skupnem programu Joint investment programme »Force Protection« (JIP FP) v skladu s sklepom Vlade Republike Slovenije v skupnem znesku 720.000 EUR (program je vreden 55.000.000 EUR in 20 držav, ki sodelujejo v njem). Program se izvaja v skladu s programskim sporazumom, ki je sklenjen med vsemi 20 državami.

->NATO

Ministrstvo za obrambo je član Organizacije za raziskave in tehnologijo (RTO) ter član Odbora za raziskave in tehnologijo z glasovalno pravico. Poleg tega je tudi član vseh sedmih panelov v RTO. Dejanske dejavnosti RTO so vedno bolj usmerjene v posamezne programe in projekte, ki prinašajo neposredne srednjeročne ali dolgoročne rezultate za potrebe NATO-vih zmogljivosti.

->Komisariat za atomsko energijo Francije (CEA)

Ministrstvo sodeluje tudi s francoskim Komisariatom za atomsko energijo. V tem projektu sodelujeta tudi Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo ter Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS (ARRS).

V zvezi s poročilom ocenjevalcev in po priporočilih, je upravni odbor po dolgih in napornih prizadevanjih pri usklajevanju, sprejel soglasno odločitev v prid izbire petih projektov za financiranje v okviru prvega razpisa v okviru proračuna programa JIP FP. Slovenija se lahko pohvali, da v enem izmed izbranih projektov, ki bodo financirani iz sklada, JIP FP Evropske obrambne agencije (EDA) v višini 20,1%, participira tudi Institut Jožef Stefan. Na ta način smo zagotovili slovensko udeležbo v skladu s programskim sporazumom v nominalnem znesku 442.859,60 EUR. Smo na pravi poti k doseganju 720.000 EUR, ki jih je Slovenija prispevala v sklad. Poleg Slovenije v tem projektu sodelujejo tudi Avstrija, Nizozemska in Francija. V okviru sodelovanja z EDA in NATO-m, se nove možnosti za konkretno sodelovanje odpirajo tudi slovenskim podjetjem in institucijam znanja v evropski obrambni industriji in NATO projektih.

6 POGOVOR Z VSEBINSKIMI SPREMLJEVALCI O UPORABNOSTI IN UPORABLJENOSTI RAZISKAV

V poglavju objavljam povzetek pogovorov s tremi še dosegljivimi vsebinskimi spremljevalci na Ministrstvu za obrambo, ki so sodelovali pri prej opisanih raziskavah na temo stresa, ki so bile objavljene v Biltenu SV. Pogovor s kapitanom fregate mag. Petrom Paplerjem in Matejo Naglič sem opravila dne 3. marca 2010, pogovor z Igorjem Brinarjem pa dne 4. marca 2010. Celotni prepisi pogovorov se nahajajo v prilogi.

Vsem trem vsebinskim spremljevalcem so bila zastavljena enaka vprašanja in sicer:

- 1) Ime in priimek; naslov raziskave, katere vsebinski spremljevalec ste bili.
- 2) Ali je raziskava podala odgovor, ki jih je MORS potreboval?
- 3) Kam so se razpošiljale informacije oziroma poročila, ugotovitve raziskav; na koliko naslovov (je bilo to samo na poveljstva, morda tudi manjšim enotam...); so bila poročila (ugotovitve) poslana vsem ali samo zainteresiranim ali samo tistim za katere je vsebinski spremljevalec menil, da se jih raziskava dotika?
- 4) Na kakšen način so se poročila (ugotovitve) raziskav diseminirala (ali samo kot povzetek; ali samo kot informacija, da je bil projekt (raziskava) narejen; je bil na temo morda izveden kakšen posvet, okrogla miza...)?
- 5) Ste dobili kakšen odgovor uporabnika na raziskavo (ali je bila uporabna...)?
- 6) Ali je imela raziskava morda kakšen sistemski učinek (se je morda ustanovila kakšna nova služba; so se spremenili kakšni pravilniki...)?
- 7) Ali menite, da se je zanimanje za tovrstne raziskave, po dveh samomorih pripadnikov SV ob koncu leta 2009, kaj povečalo?

Peter Papler je kot vsebinski spremljevalec sodeloval pri naslednjih dveh raziskavah:

- *Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja in*
- *Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske.*

Papler je nekaj besed namenil tudi dvema drugima raziskavama, katerih vsebinski spremljevalci niso več dosegljivi:

- *Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami* ter
- *Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini.*

Mateja Naglič je kot vsebinska spremljevalka sodelovala pri raziskavi:

- *Stres, občutljivost za sram in medosebni odnosi na vzorcu zaposlenih v Slovenski vojski.*

Igor Brinar pa je kot vsebinski spremljevalec sodeloval pri raziskavi:

- *Družboslovna analiza sodelovanja SV na misijah ter na mednarodnih poveljstvih (2006-2008).*

Najprej me je zanimalo, ali so raziskave podale odgovore, ki jih je MORS potreboval. Papler in Nagličeva sta odgovorila, da ni nujno, da je MORS razpisoval te projekte. Zato so raziskovalcem na nek način poskušali oblikovati njihov projekt, da bi bil v končni fazi koristen tudi za MORS. Same vsebine raziskav pa so bile odobrene še preden je kdo koli z MORS-om karkoli komuniciral. Vsebine teh projektov se izbirajo tako, da jih nekaj res predlaga ministrstvo in notranje organizacijske enote v okviru ministrstva (recimo Slovenska vojska ali enote, poveljstva, Generalštab, itd.), potem pa so tukaj še upravni del ministrstva (Civilna zaščita, itd.), vendar pa en del teh tem predlagajo tudi zunanji (recimo Fakulteta za družbene vede, Obramboslovni raziskovalni center, pa tudi druge fakultete-Filozofska fakulteta, Medicinska fakulteta...). Teme projektov se ocenjuje po sistemu točkovanja; ocenjevalci se razvrstijo v dve skupini: eni skupini pravijo »skupina uporabnikov« (tistih iz SV in iz ministrstva), drugo skupino pa predlaga Agencija za raziskovalno dejavnost (ARRS), v kateri so priznani strokovnjaki za svoje področje. Prva skupina ocenjuje uporabnost teme, druga skupina pa znanstveno relevantnost. In šele skupna ocena določi kateri projekt je bil izbran. Papler pravi, da ima lahko projekt neke izredne znanstvene ocene, vendar če ministrstvo meni, da nima neke uporabniške vrednosti in je zato slabše ocenjen, potem seveda tak projekt ni izbran. Lahko pa je tudi obratno; lahko ima projekt

uporabniško vrednost odlično, je morda celo tisti projekt, ki ga je ministrstvo predlagalo, vendar na koncu ni izbran, ker nima nobene znanstvene relevantnosti.

Glede razpošiljanja poročil oziroma ugotovitev raziskav sogovorniki povedo, da so vsa končna poročila raziskav dostopna v knjižnici MORS (KIC), vsi rezultati so bili poslani psihološki službi na Poveljstvu sil, nekateri tudi globlje v enote. Vsi izvajalci so bili po pogodbi dolžni rezultate publicirati in sicer najmanj enkrat v enem letu po zaključku projekta. Diseminacija poročil je potekala na način, da so bile vse raziskave združene skupaj v publikaciji, izdelani so bili posebni priročniki, v katerih so bila med drugim tudi priporočila, kako z uporabo nekega znanja zmanjšati stres, ki nastane kot posledica fizičnih obremenitev. Brinar pove, da so bili zaključki projekta predstavljeni na sejmu vojaške opreme v Gornji Radgoni ter objavljeni v reviji Slovenska vojska. So pa vedno vsi rezultati objavljeni tudi na intranetni strani ministrstva, kjer so dostopni vsem zaposlenim na ministrstvu. Papler poudari, da so določene usmeritve že vpeljane v šolski sistem Poveljstva za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje na nivoju štabnega šolanja, kjer se slušatelji seznanijo s področjem prepoznavanja stresa, kako se z njim spopadati, kako voditi enote, itd.. Ministrstvo je dva projekta predstavilo v okviru NATA oz. NATO-ve raziskovalne organizacije.

Uporabnost raziskav je po besedah sogovornikov velika. Zato se formirajo tudi novi predlogi raziskovalnih tem, predvsem na področjih, ki še niso raziskana in bodo morda tudi letos v novem razpisu. Papler pove, da je bila s Poveljstva sil in Poveljstva za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje, izražena potreba po nadaljnjem sistematičnem raziskovanju stresa. Vsekakor pa bi se lahko, po besedah Brinarja, raziskave uporabljale v še večji meri, saj jim gre pripisati visoko uporabno vrednost. Vprašljiva pa je njihova dejanska uporaba.

Sistemskih učinkov raziskave niso imele, saj pravilnikov za to področje ni. Papler pove, da obstajajo le standardni operativni postopki, ki se uporabljajo preden se enota napoti na neko mirovno operacijo. Rezultati teh projektov pa so uporabljali kot nadgradnja teh postopkov. Na podlagi tega potekajo tudi delavnice za preprečevanje stresa (potekale so tudi že pred temi raziskavami v SV), ki jih izvajajo zaposleni v SV, odvijajo pa se v Poljčah. Vsaka delavnica ima svoj program, ki ima v ozadju teoretično

podlago. V SV so poskušali uvesti tudi poseben program, ki ga uporabljajo policisti in sicer enkrat letno. Lani je bil tudi dejansko izveden.

Z zadnjim vprašanjem sem se dotaknila dveh tragičnih dogodkov, ko sta konec lanskega leta dva pripadnika SV storila samomor. Zanimalo me je, ali se je zanimanje za tovrstne raziskave po dveh samomorih kaj povečalo. Brinar meni, da bi se ob takih dogodkih zanimanje za tovrstne raziskave vsekakor moralo povečati, saj raziskovalci v svojih zaključkih mnogokrat podajo tudi predloge za izboljšanje določenih situacij. Če se je zanimanje dejansko povečalo, Brinar ne ve. Papler in Nagličeva sta mnenja, da se zanimanje zagotovo ni povečalo. Nagličeva najprej poudari, da se nikakor ne strinja, da so ti samomori posledica stanja v SV. V enotah so prisotni psihologi, ki že sedaj delajo po svojih najboljših močeh. Zagotovo bi se dalo z drugačnim organiziranjem psihološke dejavnosti v SV ponuditi čim več vstopov v sistem pomoči za naše pripadnike, torej olajšati vstop vsem pripadnikom SV v sistem pomoči, saj velika večina enot nima svojega psihologa. Doda še, da so psihologi pripravili direktivo za zagotavljanje psihološke dejavnosti in predlagali spremembo organiziranosti psihološke dejavnosti, vendar ta sprememba organiziranosti s strani vodstva SV ni bila odobrena. Papler izpostavi projekt *»Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja«*, za katerega se je povečalo zanimanje pri tistih, ki so se ukvarjali z vzroki in razlogi, zakaj je do samomora pripadnice SV na Kosovu prišlo. Na podlagi projekta so si želeli razlagati, zakaj se je to dejansko zgodilo, vendar se Papler pri tem sprašuje ali je to sploh uporabno oziroma dovolj zanesljivo.

7 ZAKLJUČEK

V zvezi z doživljanjem vsakodnevnega stresa in dolgoročnimi posledicami travme je bilo ugotovljeno (Erzar in Torkar 2008), da objektivnih, se pravi zunanjih vzrokov, kot so vojne, nesreče, zlorabe in drugih oblik življenjske ogroženosti ni mogoče obravnavati ločeno od subjektivnih, se pravi notranjih dejavnikov, kot so predhodne izkušnje iz domače družine, doživljanje sebe, sposobnost samorazkrivanja in iskanja pomoči ter predhodna travmatiziranost. Ali bo torej nek stresni dogodek, na primer nezgodna smrt, fizični napad ali posilstvo, povzročil tipične simptome obremenjenosti, je v tesni zvezi s tem, kakšen pomen bo prizadeta oseba dala temu dogodku, kako sposobna je preoblikovati spomin na dogodek in kako se bo dogodek vpisal v njeno doživljanje same sebe, zlasti doživljanja ponižanja in sramu. Vsak močnejši stresni dogodek, še zlasti tisti, ki mu oseba ni bila kos, oziroma za katerega doživlja, da mu ni bila kos, prebudi v njej ne le močna občutja ogroženosti, izgube kontrole, strahu in nemoči, ampak tudi občutje, da se ni izkazala, da je zatajila, ali da je odpovedala, kar predstavlja neposreden udarec za pozitivno doživljanje sebe in vodi v globoko občutje sramu in osramočenosti. Povedano drugače, vsak stresni dogodek, ki vzbudi tudi občutenje sramu, prinaša s seboj nevarnost, da prebudi stara doživetja osramočenosti in osebne neprimernosti, ki z dogodkom samim niso v nobeni neposredni povezavi (van der Kolk in drugi 1996).

V zadnjih 50 letih je stres med najbolj preučevanimi področji psihološkega raziskovanja, z več kot 30.000 objavljenimi študijami v zadnji dekadi (Pines 2004).

Večina raziskav s tega področja se deli na dve večji veji. Prva preučuje teoretične osnove psihološkega stresa in se osredotoča na individualne razlike v doživljanju stresa in spoprijemanju z njim (Lazarus 1993). Druga preučuje kronični stres v povezavi z izkušnjo travme v preteklosti in posttravmatsko stresno motnjo.

S subvencioniranjem projektov v skladu s Sklepom o izvajanju in financiranju tehnološkega programa, skuša Ministrstvo za obrambo preko razvoja obrambne industrije, spodbuditi slovenska podjetja in povečati njihovo konkurenčno sposobnost v mednarodnem okolju.

Naj se vrnem k na začetku dela objavljenima raziskovalnima vprašanjema. Na Ministrstvu za obrambo glede uporabnosti raziskovalnih projektov skoraj dosegajo cilj. Le-ta je 60 odstotkov, v praksi pa se njihova uporabnost po besedah vodje Oddelka za raziskave in razvoj na MO giblje okoli 58 odstotkov. S Poveljstva sil in Poveljstva za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje (PDRIU) je bila izražena želja, da se sistematično raziskovanje stresa vseskozi spremlja. S sistematičnim delom naprej v SV torej MORS daje neko dodatno moč raziskovalcem. Vsi trije vsebinski spremljevalci se strinjajo, da imajo raziskave veliko uporabno vrednost, vendar bi se v praksi lahko ugotovitve in napotki raziskovalcev upoštevali v večji meri. Če upoštevam še to, da je bil izveden tudi posvet na temo stresa ter da so bile določene ugotovitve raziskovalcev vpeljane v šolski sistem v PDRIU na nivoju štabnega šolanja, lahko z gotovostjo na prvo raziskovalno vprašanje odgovorim, da raziskave dosegajo svoj namen, da imajo uporabno vrednost in da so tudi v praksi dejansko uporabljene. Na podlagi intervjujev sem dobila tudi odgovor na moje drugo raziskovalno vprašanje, ki me je vodilo skozi diplomsko delo. Raziskave o stresu, ki so bile narejene za potrebe MORS, so mnogokrat vključevale tudi problematiko samomorov, ki so lahko posledice stresnih situacij v vojski. Vendar se po prepričanju sogovornikov po dveh samomorih pripadnikov SV ob koncu leta 2009, zanimanje za tovrstne raziskave zagotovo ni povečalo. S tem na drugo raziskovalno vprašanje odgovarjam nikalno. So pa psihologi v SV pripravili direktivo za zagotavljanje psihološke dejavnosti ter predlagali spremembo organiziranosti le-te, saj velika večina enot nima svojega psihologa. Ta sprememba organiziranosti s strani vodstva SV žal ni bila odobrena.

Slovenija glede na delež finančnih sredstev obrambe, vloženega v raziskave in razvoj sodi v sam vrh med državami Evropske unije. Plodna raziskovalna in razvojna dejavnost je hkrati tudi priložnost za okrepitev vloge slovenskih podjetij in institucij znanja v obrambno industrijo ter ugled Slovenije v širši mednarodni skupnosti. Ministrstvo za obrambo bo zato še naprej namenjalo podporo raziskavam in razvoju projektov na področju obrambe ter si prizadevala za olajšanje njihovih izpolnjevanj in izvajanj tako doma kot tudi v mednarodni skupnosti.

8 LITERATURA

1. Battison, T. 1999. *Premagujem stres*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
2. Božič, M. 2003. *Stres pri delu*. Ljubljana: GV Izobraževanje.
3. Brinar, Igor. 2010. Intervju z avtorico. Ljubljana, 4. marec.
4. Cane, S. 1996. *The handbook of Skilful Management*. London: Pitman Publishing.
5. Center za psihodiagnostična sredstva. 2010. *Eysenckove osebnostne lestvice (revidirana oblika)*. Dostopno prek: <http://www.center-pds.si/katalog/osebnostni-vprasaniki/eysenckov-osebnostni-vprasanik-revidirana-oblika-epq-/?searchterm=mladostnike> (5. februar 2010).
6. Dolenc, Petra, Rado Pišot in Boštjan Šimunič. 2008. Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 69-82.
7. Erzar, Tomaž in Matej Torkar. 2008. Prepoznavanje strahu in regulacija stresa. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 43-53.
8. Ihan, A. 2008. Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 55-68.
9. Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije. 2010. *Ciljni raziskovalni programi*. Dostopno prek: <http://www.arrs.gov.si/sl/progproj/crp/predstavitev.asp> (2. februar 2010).
10. Jelušič, Ljubica in Maja Garb. 2008. Stresnost delovanja poveljniške strukture v mirovnih operacijah – pomen priprav. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 83-101.

11. Jerman, J. 2005. Socialna pedagogika. *Stres pri strokovnih delavcih v vzgojnih zavodih* (4): 469-498.
12. Kompare, A. 2004. *Psihologija spoznanja in dileme*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
13. Lazarus, R. S. 1993. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology* (44): 1-21.
14. Looker, T. in Olga Gregson 1993. *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
15. McNamee, K. 1994. *Therapy as social construction*. London: Sage.
16. Ministrstvo za obrambo. 2010. *Ciljni raziskovalni program Znanje za varnost in mir*. Dostopno prek: http://www.mors.si/fileadmin/mors/pdf/rr/Porocilo_CRP_MIR_2006_2008.pdf (8. junij 2010).
17. Musek, J. 1994a. Dejavniki medsebojne pomoči. V *Psihološki vidiki nesreč*, ur. Marko Polič, 57-78. Ljubljana: Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.
18. --- 1994b. Posttravmatska stresna motnja. V *Psihološki vidiki nesreč*, ur. Marko Polič, 24-36 Ljubljana: Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.
19. Naglič, Mateja. 2010. Intervju z avtorico. Ljubljana, 3. marec.
20. Papler, Peter. 2008. Upravljanje stresa. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 7-15.
21. --- 2010. Intervju z avtorico. Ljubljana, 3. marec.
22. Pines, A. M. 2004. Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross cultural investigation. *Work & Stress* 18 (1): 66-80.
23. Polič, Marko. 1993. *Vojaška psihologija*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo.

24. --- 2008. Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 103-119.
25. Powell, T. 1999. *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
26. Ragin, Charles C. 2007. *Družboslovno raziskovanje- enotnost in raznolikost metode*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
27. Selič, Polona, Maja Makovec Rus in Davorina Petek. 2008. Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja. *Bilten Slovenske vojske* (10/2): 17-42.
28. Stritih, B. 2002. *Pomoč ljudem, ki trpijo zaradi dolgotrajnih motenj po doživetih travmah – študijsko gradivo*. Ljubljana: FSD.
29. Toš, N. 1988. *Metode družboslovnega raziskovanja*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
30. U.S. Army. 2010. *Training boots on the ground*. Dostopno prek: <http://atiam.train.army.mil/soldierPortal/atia/adlsc/view/public/9203-1/fm> (17. februar 2010).
31. Van der Kolk, Bessel, Alexander McFarlane in Lars Weisaeth. 1996. *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*. New York: Guilford Press.

9 PRILOGA A: Intervjuji z vsebinskimi spremljevalci raziskav

9.1 KAPITAN FREGATE MAG. PETER PAPLER

1) Ime in priimek; naslov raziskave, katere vsebinski spremljevalec ste bili.

Kapitan fregate mag. Peter Papler, urednik dotične številke Biltena Slovenske vojske in vsebinski spremljevalec pri projektih:

- »Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja« (doc. dr. Polona Selič, asist. dr. Maja Rus Makovec in asist. mag. Davorina Petek);

- »Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske« (mag. Petra Dolenc, prof. dr. Rado Pišot in dr. Boštjan Šimunič).

Glede na to, da vsebinski spremljevalci pri projektih »Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami« (prof. dr. Alojz Ihan) in »Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini« (prof. dr. Marko Polič), niso več dostopni, bi želel nekaj besed nameniti tudi tema dvema projektoma.

Če se samo navežem na projekt »Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske« (mag. Petra Dolenc in ostali) je bil to projekt, ki ni bil neposredno naravnani na proučevanje stresa. Raziskovali so anksioznost in samoregulacijo, potem pa so iz teorije izhajali, da ima neko neposredno povezavo s stresom. Gre za raziskovanje fizičnih obremenitev z vplivom na anksioznost in samoregulacijo. Preučevali so 4 poklicne skupine: potapljače, pilote, kandidate za vojake in specialce. Ugotavljale so se poklicne specifikke in poskušalo ugotoviti, koliko to vpliva na stres.

2) **Ali je raziskava podala odgovor, ki jih je MORS potreboval?**

Ni nujno, da je MORS razpisoval te projekte. Vsebine teh projektov se izbirajo tako, da jih nekaj res predlaga ministrstvo in notranje organizacijske enote v okviru ministrstva (recimo Slovenska vojska ali enote, poveljstva, Generalštab, itd.), potem pa so tukaj še upravni del ministrstva (Civilna zaščita, itd.), vendar pa en del teh tem predlagajo tudi zunanji (recimo Fakulteta za družbene vede, Obramboslovni raziskovalni center, pa tudi druge fakultete-Filozofska fakulteta, Medicinska fakulteta – konkretno za to raziskavo, ki jo je izdelala Polona Selič). Oni torej predlagajo neko temo, vendar pa je drugo vprašanje ali mi na ministrstvu to dejansko potrebujemo.

Na razpis, ki je sicer tematsko usmerjen, vendar ne omejen, pridejo teme in na eno temo lahko tudi več prijav. Edini pogoj za prijavo je, da je raziskovalna organizacija prijavljena pri Agenciji za raziskovalno dejavnost (ARRS), da ima neko ustrezno bibliografijo, itd. Teme se nato ocenjuje po sistemu točkovanja; ocenjevalci se razvrstijo v dve skupini: eni skupini pravijo »skupina uporabnikov« (tistih iz SV in iz ministrstva), drugo skupino pa predlaga ARRS, v kateri so priznani strokovnjaki za svoje področje. Prva skupina ocenjuje uporabnost teme, druga skupina pa znanstveno relevantnost. In šele skupna ocena določi kateri projekt je bil izbran. Lahko ima projekt neke izredne znanstvene ocene, vendar če ministrstvo meni, da nima neke uporabniške vrednosti in je zato slabše ocenjen, potem seveda tak projekt ni izbran. Lahko pa je tudi obratno; lahko ima projekt uporabniško vrednost odlično, je morda celo tisti projekt, ki ga je ministrstvo predlagalo, vendar na koncu ni izbran, ker nima nobene znanstvene relevantnosti.

Za vse projekte, razen za Poličevega (Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini), lahko z gotovostjo rečem, da jih ni predlagalo ministrstvo ampak raziskovalni inštituti sami.

Konkretno za projekt Polone Selič (Predstavitev rezultatov študije vedenja, odzivov in počutja pripadnikov Slovenske vojske v mirnodobnih razmerah in na vojaških misijah z vidika stresa in izgorevanja) MORS ni izrazil nobenih potreb, zato posledično tudi ni mogel dobiti nobenih odgovorov, ki bi jih potreboval.

3) Kam so se razpošiljale informacije oziroma poročila, ugotovitve raziskav; na koliko naslovov (je bilo to samo na poveljstva, morda tudi manjšim enotam...); so bila poročila (ugotovitve) poslana vsem ali samo zainteresiranim ali samo tistim za katere je vsebinski spremljevalec menil, da se jih raziskava dotika?

Ko ni neposrednega naročnika iz SV, potem se glede na rezultate in glede na uporabnost rezultatov, poskuša izbrat zainteresirana javnost. Rezultati vseh teh raziskav, ki so objavljene v Biltenu SV, so bili predstavljeni v letu 2008 na posvetu v Poljčah, kamor so bili vabljeni kadrovniki, psihologi, ki so strokovni delavci v boju proti stresu in pa tisti, ki so najbolj odgovorni za to – poveljujoči. Na posvetu nas je bilo prisotnih okoli osemdeset. Vsi rezultati projektov pa so dostopni tudi v knjižnici MORS (KIC).

Vsi izvajalci so bili po pogodbi dolžni tudi publicirati rezultate (najmanj enkrat v enem letu po zaključku projekta), konkretno je Polona Selič svoje rezultate publicirala trikrat v strokovnih revijah v tujini.

Vse te rezultate je dobila psihološka služba na Poveljstvu sil, izdelani so bili tudi posebni priročniki, ki so dostopni vsem. Projekti so se torej diseminirali vsem enotam, dostopni so v knjižnici na MORS, dobili so jih tudi vsi atašeji, tako domači kot tuji.

Namen, da smo združili vse raziskave z istega področja skupaj v publikaciji je bil, da smo lahko rezultate primerjali, da smo videli kje se ugotovitve iz raziskovalnih projektov skladajo, kje so mogoče različne in na katerih mestih se dopolnjujejo. Nam je bila tudi neka osnova, da smo začeli z uvajanjem orodja, ekspertnega sistema, ki nima samo namen ugotavljanja in preprečevanja stresa, ampak je namenjen zlasti vodenju (Seličeva ugotavlja, da je vodenje ena izmed težav, vendar po mojem prepričanju ne samo v SV, ampak tudi širše). Mi smo to že vpeljali v šolski sistem v Poveljstvo za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje (PDRIU) na nivoju štabnega šolanja, da se slušatelji seznanijo tudi s tem področjem prepoznavanja stresa, kako se z njim spopadajo, kako voditi enote, itd..

Ministrstvo je rezultate projektov Seličeve in Ihana uporabilo in jih predstavilo v okviru NATA, NATO-ve raziskovalne organizacije, ker imajo druge vojske bistveno večje probleme kot s samomori (ki ni nujno, da so posledice stresa). Lani, mislim da julija, smo imeli tu celo srečanje (posvet) v okviru NATO-ve raziskovalne organizacije. Udeleženi so bili deset držav. Skušali smo združiti rezultate raziskav (vsaka država je prinesla svoje raziskave) in nato ugotoviti kaj manjka, s čim se še nihče ni ukvarjal in nato seveda s tem nadaljevati v mednarodnem okolju v obliki CRP-ov, itd..

Mi smo to videli predvsem kot možnost in priložnost, da pridemo do rezultatov projektov na temo bojnega stresa (naši pripadniki namreč ne sodelujejo v bojnih misijah, Američani in Nizozemci pa), da se lahko vnaprej pripravimo, ko bo do tega tudi pri nas v SV prišlo.

4) Na kakšen način so se poročila (ugotovitve) raziskav diseminirala (ali samo kot povzetek; ali samo kot informacija, da je bil projekt (raziskava) narejen; je bil na temo morda izveden kakšen posvet, okrogla miza...)?

Na to vprašanje sem vam v celoti odgovoril že pri prejšnjem vprašanju.

Edino za projekt Petre Dolenc (Anksioznost, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom vojakov Slovenske vojske) lahko še povem, da je diseminacija potekala tako, da šli raziskovalci tudi v posamezne enote povedat, predstaviti rezultate. Izdelani so bili priročniki, v katerih so bila priporočila, kako z uporabo nekega znanja zmanjšati stres, ki nastane kot posledica fizičnih obremenitev. Le-ti so bili posredovani v enote. Izdelani so bili tudi priročniki, v katerih so vaje, ki se skušajo tekom spreminjanja pravilnikov za preverjanje fizičnih zmogljivosti vgraditi v te pravilnike in dokumente. Mislim, da je to konkretno »Navodilo o preverjanju fizične zmogljivosti«.

V Ihanovem projektu (»Vpliv ekstremnih naporov in poškodb na imunsko stanje in obolevnost z okužbami«) obstaja neka specifika, poleg tega, da je bila diseminacija in članki kot pri vseh ostalih projektih, saj so bile v raziskavi raziskovancem odvzete telesne tekočine.

Zanimivo pri tem je, da določeni ljudje, ko se soočajo s stresom, jemljejo tudi poživila. Zahteve po fizičnih zmogljivostih so za določene pripadnike mogoče prezahtevne (oprema vojaka 21. stoletja tehta 56 kg in za to je potrebno biti kar fizično zmogljiv). Ihan je tukaj želel ugotoviti, če si vojaki kaj pomagajo s takšnimi in drugačnimi pripomočki, dovoljenimi ali prepovedanimi. Prihaja do ugotovitev, da uporabljajo pripomočke, ki ji uporabljajo »body bilderji«.

5) Ste dobili kakšen odgovor uporabnika na raziskavo (ali je bila uporabna...)?

Pri uporabnikih s Poveljstva sil in Poveljstva za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje se srečamo z dvema vrstama odzivov. Prvi odziv je ta, da je bila izražena potreba, da bi se v neki zoženi obliki in ciljno (tisto, kar še ni raziskano) s tem delom nadaljevalo. Takrat so bili tudi formirani neki novi predlogi raziskovalnih tem, ki so bili posredovani naprej in bodo morda tudi letos v razpisu. Dobili smo odziv, da je sistematično raziskovanje stresa, tako pri posameznikih, organizacijskega ali bojnega stresa, potrebno spremljati. Mislim, da kolegi s Poveljstva sil to počnejo – torej spremljajo kontingente, psihologi spremljajo posameznike, kakšno je stanje, itd.. Je pa bojni stres posebno področje (pomeni, če gre neka enota v neko vojaško aktivnost oz. boj), saj mi v SV teh izkušenj nimamo v takšni obliki.

Če na kratko odgovorim – da, uporabnost velika, tako da s sistematičnim delom naprej v SV dajemo neko dodatno pomoč raziskovalcem. Pogovarjali smo se tudi, da bi s tega področja izdali tudi literaturo, ne samo kot v obliki zbornika s posveta (Bilten SV), ampak kot neko literaturo, ki bi omogočala bolj poglobljeno branje, v kolikor bi se temu želel kdo bolj posvetiti. Vendar tu nismo prišli do srečnega konca, kar pa še ne pomeni, da ideja ne bo izpeljana. Razlogi za to pa so v glavnem finančne narave.

6) Ali je imela raziskava morda kakšen sistemski učinek (se je morda ustanovila kakšna nova služba; so se spremenili kakšni pravilniki...)?

Pravilnikov za to področje ni. So samo neki, temu pravimo standardni operativni postopki, ki se uporabljajo preden se enota napoti na neko mirovno operacijo in mislim, da so se rezultati teh projektov uporabljali kot nadgradnja teh postopkov. Na podlagi tega potekajo tudi delavnice za preprečevanje stresa (potekale so tudi že pred temi raziskavami v SV), ki jih izvajajo zaposleni v SV, odvijajo pa se v Poljčah. Tja hodijo ne samo iz SV, ampak tudi z ministrstva. Vsaka delavnica ima nek program, ki ima v ozadju teoretično podlago. V SV smo poskušali uvesti tudi poseben program, ki ga uporabljajo policisti in sicer enkrat letno. Lani je bil tudi dejansko izveden.

Polič je v svojem projektu »Psihološki vidiki obvladovanja stresnih obremenitev pri opravljanju nalog v tujini« raziskoval vzroke, zakaj določeni pripadniki hodijo na misije. Ugotovil je, da obstajajo trije razredi vzrokov:

- ena skupina hodi na misije, ker jim je to nek strokovni izziv, vidijo to kot sestavni del poklica in pri tej skupini niti ni zaznanega stresa,
- drugi del hodi na misije zaradi finančnih razlogov,
- tretji del pa z odhodom na misijo skušajo reševati neke druge težave (npr. družinske).

Za prvo in drugo skupino niti ni tako problematično, da hodijo na misije. Za tretjo skupino pa je ministrstvu svetoval, naj poskušamo izostriti te izborne postopke in to smo tudi upoštevali. To selekcijo opravljajo psihologi in so nasvete tudi upoštevali. Seveda pa za vsakega pripadnika ne moremo ugotoviti, kakšni so njegovi dejanski razlogi zakaj si želi na misijo.

7) Ali menite, da se je zanimanje za tovrstne raziskave, po dveh samomorih pripadnikov SV ob koncu leta 2009, kaj povečalo?

Zanimanje za rezultate teh raziskav so vseskozi aktualna tema, zato smatram, da nekega izrazito povečanega zanimanja pri uporabnikih ni bilo zaznati. Je bilo pa zaznано povečano zanimanje za raziskave, konkretno za projekt Seličeve, pri tistih, ki so se ukvarjali z vzroki in razlogi, zakaj je prišlo do tega samomora pripadnice SV na Kosovu in so si na podlagi rezultatov dejansko želeli razlagati zakaj je do tega prišlo, kar pa neposredno ne vem, če je to sploh uporabno oziroma dovolj zanesljivo.

9.2 MATEJA NAGLIČ

1) **Ime in priimek; naslov raziskave, katere vsebinska spremljevalka ste bili.**

Mateja Naglič – vsebinska spremljevalka pri projektu »Prepoznavanje strahu in regulacija stresa« (dr. Tomaž Erzar, Matej Torkar).

Prispevek, objavljen v Biltenu SV, je bil le del projekta z naslovom »Učinkovito spoprijemanje s travmatičnimi in močnejšimi stresnimi izkušnjami pri delu na obrambnem področju«.

2) **Ali je raziskava podala odgovor, ki jih je MORS potreboval?**

Raziskovalci so imeli odobreno temo, še predno smo na MORS-u, karkoli vedeli o tem. Mi smo nato samo poskušali oblikovati njihov projekt, v tem smislu, da bi bil na nek način tudi za nas koristen. Sama vsebina raziskave pa je bila odobrena še preden je kdor koli z MORS-om karkoli komuniciral. Zato bi na to vprašanje težko odgovorila. Če bi MORS bil sam iniciator projekta, bi mogoče raziskovali kaj drugega, ne pa stresa. Mi kasneje »izrabljamo« te projekte, za katere nismo dali pobude, v tem smislu, da se tisti projekti ki so že bili odobreni, izvajajo v takem smislu, da mi dobimo neko uporabno vrednost. Uporabna vrednost tega projekta pa naj bi bila priprava delavnice, na kateri naj bi ti raziskovalci podučili naše vodstvo, kako prepoznavati ljudi, ki so v stresu. Žal delavnica ni bila izpeljana, saj s strani vojske ni bilo dovolj zanimanja za to. Smo pa kasneje izvajalce prosili za ponovno izpeljavo delavnice, vendar tokrat z njihove strani ni bilo interesa. Osebno pa jaz kot drugi razlog za nezanimanje za delavnico vidim v sami temi. S stresom se v vojski tako zelo ukvarjamo, da so ljudje enostavno prenasičeni s to temo.

3) Kam so se razpošiljale informacije oziroma poročila, ugotovitve raziskav; na koliko naslovov (je bilo to samo na poveljstva, morda tudi manjšim enotam...); so bila poročila (ugotovitve) poslana vsem ali samo zainteresiranim ali samo tistim za katere je vsebinski spremljevalec menil, da se jih raziskava dotika?

Poročila so javna, saj jih hranimo v knjižnici MORS. V kolikor koga zanima tema stresa, mu je tako dostopna. Ker projekt niti ni bil v celoti zaključen (neizvedena delavnica), tudi rezultatov nismo nikamor pošiljali. Verjetno bi bilo kako drugače, če bi projekt bil dejansko izpeljan do konca. Končno poročilo tega projekta je bilo tako dostavljeno le na poveljstva, zagotovo pa ne globlje v enote. V enote so bila poslana vabila na delavnico, vendar kot sem že omenila, žal zanimanja za to ni bilo.

4) Na kakšen način so se poročila (ugotovitve) raziskav diseminirala (ali samo kot povzetek; ali samo kot informacija, da je bil projekt (raziskava) narejen; je bil na temo morda izveden kakšen posvet, okrogla miza...)?

Kot sem že omenila bi morala biti izvedena delavnica po programu usposabljanja za vodje, vendar žal ni bila. Je pa izvod poročila v knjižnici in do njega imajo dostop vsi, ki bi si želeli bolj podrobno ogledati sam projekt in njegove ugotovitve.

4a) Ali ste na poveljstva sploh sporočili, da je bil ta projekt izveden?

Jaz kot vsebinski spremljevalec ne. Lahko pa da je to storil vodja projektne pisarne SV. Tega tudi ni bilo med mojimi nalogami. Moja naloga je bila predvsem povezati organizacijo z raziskovalci. Sodelovala sem pri pripravi njihovega raziskovalnega programa, spremljala ali gre vse po terminskih planih, organizirala sem srečanja raziskovalcev z vojaki v vojašnicah, na katerih so lahko nato izvedli ankete, vprašalnike in teste, itd.. In tudi ta poročila sem jaz kot vsebinski spremljevalec oddajala preko projektne pisarne. Kako pa je diseminacija potekala naprej z njihove strani pa ne morem reči.

5) Ste dobili kakšen odgovor uporabnika na raziskavo (ali je bila uporabna...)?

Uporabnik smo bili tukaj mi. In žal zopet lahko rečem, da smo mi dali odgovor s tem, ko smo ne-sodelovali, pokazali neinteres za to temo. Na splošno je bila sama raziskava zelo uporabna. Program projekta odseva največjo uporabno vrednost. Če gre sklepati iz vsebine programa in uvodne delavnice, kateri sem tudi sama prisostvovala, lahko rečem, da bi bila to zelo uporabna zadeva, saj so raziskovalci s Frančiškanskega družinskega inštituta strokovnjaki na svojem področju.

In še enkrat lahko rečem, da smo v vojski s temo stresa in raziskavami o stresu zelo prenasičeni.

6) Ali je imela raziskava morda kakšen sistemski učinek (se je morda ustanovila kakšna nova služba; so se spremenili kakšni pravilniki...)?

Ne. Če bi potekalo vse kot bi v osnovi moralo, bi morala biti vzpostavljena neka notranja skupina, da bi naprej izvajala ta program usposabljanja vodij. To je tudi nekakšen apel vsem raziskovalcem in vsebinskim spremljevalcem, da poskrbijo za ustanovitev notranje skupine, ki bo nato naprej tudi skrbela za izvajanje programa projekta.

7) Ali menite, da se je zanimanje za tovrstne raziskave, po dveh samomorih pripadnikov SV ob koncu leta 2009, kaj povečalo?

Ocenjujem, da za te raziskave zagotovo ne.

7a) Ali menite, da so psihologi v enotah po teh dveh samomorih začeli drugače pristopati do pripadnikov SV?

Psihologi v enotah že zdaj delajo po svojih najboljših močeh. Nikakor ne morem reči, da so ti samomori posledica stanja v SV. Zagotovo bi se dalo z drugačnim organiziranjem psihološke dejavnosti v SV ponuditi čim več vstopov v sistem pomoči

za naše pripadnike, torej olajšati vstop vsem pripadnikom SV v sistem pomoči, saj velika večina enot nima svojega psihologa.

Psihologi smo tudi pripravili direktivo za zagotavljanje psihološke dejavnosti in predlagali spremembo organiziranosti psihološke dejavnosti (sama sem tudi vodila vse te štabne obravnave in konference). Sprememba organiziranosti s strani vodstva SV ni bila odobrena.

9.3 IGOR BRINAR

1) Ime in priimek; naslov raziskave, katere vsebinski spremljevalec ste bili.

Igor Brinar – vsebinski spremljevalec pri projektu »Družboslovna analiza sodelovanja SV na misijah ter na mednarodnih poveljstvih (2006-2008)« (dr. Ljubica Jelušič, doc. dr. Maja Garb).

2) Ali je raziskava podala odgovor, ki jih je MORS potreboval?

Z raziskavo je Ministrstvo za obrambo zagotovo dobilo odgovore na določena vprašanja, predvsem pa gre omeniti pomembno dejstvo in sicer, da je dobilo širši pogled na učenje iz izkušenj. S tem mislim predvsem na področje zadovoljstva pripadnikov, njihovih odnosov s starši.

3) Kam so se razpošiljale informacije oziroma poročila, ugotovitve raziskav; na koliko naslovov (je bilo to samo na poveljstva, morda tudi manjšim enotam...); so bila poročila (ugotovitve) poslana vsem ali samo zainteresiranim ali samo tistim za katere je vsebinski spremljevalec menil, da se jih raziskava dotika?

Fakulteta za družbene vede je v prvi brigadi naredila predstavitev zaključkov projekta. Zaključki so bili prav tako predstavljeni na sejmu vojaške opreme v Gornji Radgoni, glavni zaključki so bili objavljeni tudi v reviji Slovenska vojska. So pa vedno

vsi rezultati vseh raziskav objavljeni tudi na intranetni strani ministrstva, kjer so dostopni vsem zaposlenim na ministrstvu.

4) Na kakšen način so se poročila (ugotovitve) raziskav diseminirala (ali samo kot povzetek; ali samo kot informacija, da je bil projekt (raziskava) narejen; je bil na temo morda izveden kakšen posvet, okrogla miza...)?

Kolikor je meni znano, po zaključku projekta ni bila izvedena nobena okrogla miza niti posvet.

5) Ste dobili kakšen odgovor uporabnika na raziskavo (ali je bila uporabna...)?

Raziskava je vsekakor imela uporabno vrednost, vendar se poraja vprašanje, koliko se je v praksi zares uporabila. Priporočljivo bi bilo, da se uporablja, vendar je dejanska uporaba vprašljiva.

6) Ali je imela raziskava morda kakšen sistemski učinek (se je morda ustanovila kakšna nova služba; so se spremenili kakšni pravilniki...)?

Sistemskega učinka vsekakor ni bilo. V zadnjem letu je bilo opaziti le nekoliko več zagona pri celostni skrbi pripadnikov.

7) Ali menite, da se je zanimanje za tovrstne raziskave, po dveh samomorih pripadnikov SV ob koncu leta 2009, kaj povečalo?

Ob takih dogodkih bi se zanimanje za tovrstne raziskave vsekakor moralo povečati, saj so v zaključkih projektov navadno podani predlogi za izboljšanje določenih situacij. Če se je zanimanje dejansko povečalo pa ne vem. Vodstvo ter

vojaški psihologi vedo za projekte, vendar se sami odločajo v kakšni meri in če sploh bodo upoštevali napotke.