

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

## POVZETEK

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

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

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

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

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

**K L J U Č N E B E S E D E**

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

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

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

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

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

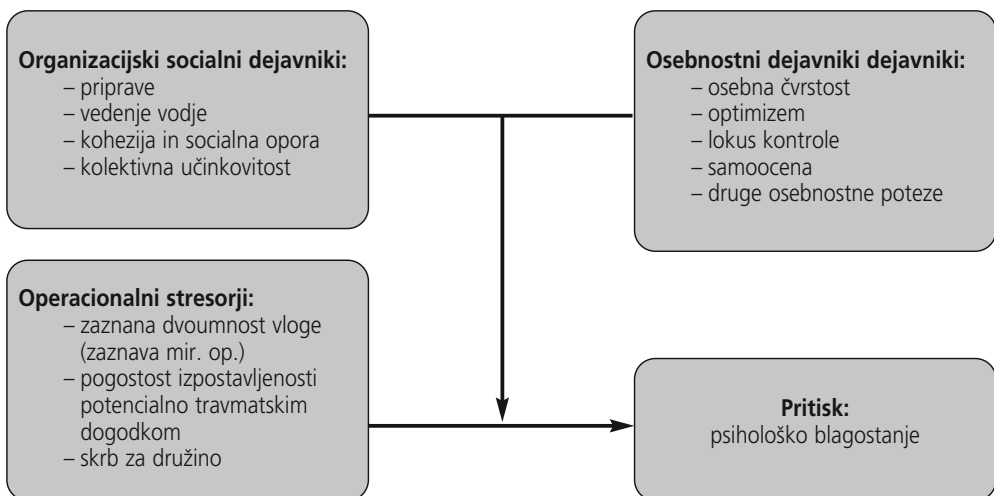
## PSIHOLOŠKI VIDIKI MIROVNIH OPERACIJ

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

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

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

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



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

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

Za izhodišče smo izbrali model S. Lewisa (2003), ki smo ga ustrezno dopolnili z osebnostnimi dejavniki, precej pa spremenili tudi izbiro instrumentov. Pravzaprav je bil podoben že Bartonejev model iz leta 1998, ki opisuje potek od okoljskih stresorjev do odzivov, pri čemer stresorje filtrirajo situacijske in osebnostne spremenljivke. Splošni model raziskave kaže slika 1. Model izhaja iz ugotovitev različnih tujih raziskav in iz podatkov, ki so jih v svojih raziskavah pridobili psihologi, zaposleni v SV, ki so se ukvarjali z vojaki v mirovnih operacijah. Stresorji povzročajo pritisk ter vplivajo na psihološko blagostanje, organizacijski in osebnostni dejavniki pa imajo moderatorsko vlogo, blažijo ali pospešujejo vplive stresorjev.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Najhujši stresorji pred odpravo so odražali skrb za dobrobit in varnost družine (31 odstotkov), pomanjkanje časa za priprave (35 odstotkov) in izgubo izobrazbenih (34 odstotkov) ali napredovalnih priložnosti (27 odstotkov). Nekateri (22 odstotkov) so imeli težave s poveljniki in poveljevalno verigo, kar je morda odražalo navzkrižje med zahtevami enote na eni in družine na drugi strani. Ko pa so vojaki odpotovali, so se pojavili drugi stresorji: prepolna in slaba

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

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

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

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



*Marko Polič*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **SLOVENSKI VOJAKI V MIROVNIH OPERACIJAH**

### **Metode in pristopi**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Priprave na mirovne operacije**

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

### **Odnos do mirovnih operacij**

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

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

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

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

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

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

### **Skrajni dogodki**

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

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

**Psihično blagostanje in psihično zdravje**

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

**ZA SKLEP**

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

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

## LITERATURA

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



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

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

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

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