

STOPNJA ANKSIOZNOSTI IN RAZLIČNE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM PRI VOJAKIH SLOVENSKE VOJSKE

ANXIETY LEVEL AND DIFFERENT STRESS-COPING STRATEGIES OF SLOVENIAN SOLDIERS

Petra Dolenc¹, Rado Pišot¹, Boštjan Šimunič¹

Prispelo: 4. 2. 2009 - Sprejeto: 12. 6. 2009

Izvirni znanstveni članek
UDK 616.98

Izvleček

Namen: Osnovni namen raziskave je bil preveriti stopnjo anksioznosti, samoregulacije in načine spoprijemanja s stresom pri vojaki izbranih poklicev znotraj Slovenske vojske ter ugotoviti razlike v izmerjenih psiholoških spremenljivkah med izbranimi poklicnimi skupinami.

Metode: V raziskavi je sodelovalo 59 vojakov moškega spola z različnimi delovnimi nalogami in pristojnostjo. Vsi so izpolnili Lestvico za merjenje anksioznosti, Lestvico samoregulacije in Vprašalnik načinov spoprijemanja s stresom.

Rezultati: Vojaki, vključeni v raziskavo, izkazujejo sicer v povprečju nizko stopnjo anksioznosti, visoko samoregulacijo in težnjo po dejavnem spoprijemanju s problemskimi situacijami, vendar obstajajo med obravnavanimi skupinami pomembne razlike v merjenih spremenljivkah. Pripadniki odreda za specialna delovanja izkazujejo nižjo stopnjo anksioznosti kot vojaški kandidati. Kandidati dosegajo nižje rezultate na lestvici samoregulacije v primerjavi s potapljači, piloti in pripadniki odreda za specialna delovanja. Piloti imajo manj izraženo spoprijemalno strategijo "konfrontacija" v primerjavi z vojaškimi kandidati.

Zaključek: Obravnavana tema zasluži v prihodnje vsekakor večjo pozornost. Poleg tega se zdi smiselno povezati nekatere vidike psihološke prilagojenosti vojakov z njihovimi motoričnimi in funkcionalnimi sposobnostmi.

Ključne besede: spoprijemanje s stresom, anksioznost, samoregulacija, vojaki

Original scientific article
UDC 616.98

Abstract

Objective: The aim of the study was to determine the anxiety level, self-regulation and stress-coping strategies of the Slovenian Armed Force's members, and to examine differences between the psychological variables measured in the selected occupational groups.

Methods: We studied 59 male soldiers showing different competencies and performing different duties. All participants completed the Trait Anxiety Scale, the Self-Regulation Scale and the Ways of Coping Questionnaire.

Results: The participating soldiers showed low anxiety levels, high self-regulation and a tendency to cope actively with problem situations. We identified, however, significant differences in some of the measured variables between military candidates, on the one hand, and other professional groups of the Slovenian Armed Forces, on the other.

Conclusion: This issue deserves special attention and consideration in the future. It would be reasonable to identify the relationship between certain psychological aspects and motor skills and work efficiency of Slovenian soldiers.

Key words: coping strategies, stress, anxiety, self-regulation, soldiers

1 Uvod

Vojaki so s svojim delovanjem izpostavljeni številnim telesnim in duševnim obremenitvam. Poleg poznavanja motoričnih sposobnosti in telesne pripravljenosti je zato potrebno upoštevati nekatere psihološke vidike, ki so nedvomno pomembni za opravljanje vojaških zadolžitev in vplivajo na njihovo uresničitev ter učinkovitost. Med kazalce psihološke prilagojenosti zagotovo sodijo ugotavljanje ravni stresa, stopnja anksioznosti, strategije spoprijemanja s stresom itd. Stres na delovnem mestu postaja vse večji problem, saj vodi v zdravstvene težave in bolezni, povzroča upad zmogljivosti in storilnosti. V vseh poklicih so dejavniki, ki lahko povzročajo stresne odzive. Nekateri so sicer objektivno bolj stresni in delujejo na človeka bolj obremenjujoče kot drugi, po drugi strani pa se moramo zavedati, da je doživljanje stresa v veliki meri individualno pogojeno, odvisno od osebnosti, energetske opremljenosti in preteklih izkušenj posameznika. Za posameznika je nekaj stresa koristno, saj ga spodbuja k večji učinkovitosti; preveč stresa pa deluje prav nasprotno. Škodljive so tiste oblike stresa, pri katerih zahteve prevladajo nad sposobnostmi posameznika (1). V takih primerih posameznik težje nadzoruje situacijo in se z njo sooči, kar posledično lahko privede do občutka ogroženosti.

Spoprijemanje s stresom (angl. *coping*) lahko opredelimo kot proces, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse obvladavanja, zmanjšanja oziroma vzdrževanja notranjih in/ali zunanjih zahtev, ki so nastale kot rezultat stresne situacije (2). Gre torej za poskus, da se situacije, ki jih ocenimo kot izčrpavajoče in za katere menimo, da presega naše moči, rešijo oziroma omilijo. Lazarus v svoji teoriji obvladovanja stresnih situacij (3) poudarja, da je najpomembnejša posameznikova kognitivna ocena nekega stresnega dogodka, pri katerem gre za upoštevanje okoljskih zahtev, omejitev in resursov na eni strani ter hierarhije ciljev in osebnih prepričanj posameznika na drugi. Razlikujemo dve poglavni funkciji spoprijemanja (4): prva je obvladovanje in reševanje težave, ki je izvor stresa, ter vključuje spremembo odnosa z okolico (spoprijemanje usmerjeno na problem), druga pa je regulacija in ublažitev čustvene napetosti, ki jo je izzvala stresna situacija (spoprijemanje, usmerjeno na emocije).

Raziskave so pokazale, da se na problem usmerjeni načini soočanja s stresom pogosteje uporabljajo v situacijah, nad katerimi ima posameznik nadzor, medtem ko so spoprijemalne strategije, usmerjene na emocije, bolj značilne v pogojih, ko na situacijo lahko malo vplivamo ali sploh ne (5, 6).

Tušak in sodelavci (7) so preverjali izraženost strategij spoprijemanja s stresom pri vojaki, podčastnikih in častnikih Slovenske vojske in ugotovili, da prihaja v nekaterih načinih soočenja s stresom do pomembnih razlik med skupinami. Častniki izkazujejo pomembno večjo izraženost strategij, ki se vežejo na ukvarjanje in neposredno reševanje problema, v primerjavi s podčastniki in vojaki. Avtorji prav tako navajajo, da se posamezniki, ki so dlje časa zaposleni v Slovenski vojski, zavzemajo za bolj dejavno spoprijemanje s stresom, ki vključuje kognitivno preoblikovanje in razumevanje stresne situacije ter načrtno reševanje problema. Meškova s sodelavci (8) je ugotavljala razlike v spoprijemalnih strategijah med vojaškimi piloti in kontrolnimi skupinami (splošna populacija, civilni piloti, kopenska vojska). Na dimenzijah, ki so usmerjene »na emocije« (kognitivno izogibanje in emocionalno izlitje), so vojaški piloti dosegali v povprečju nižje rezultate kot udeleženci kontrolnih skupin, kar nakazuje, da ne vpletajo čustev in poskušajo problem rešiti na praviloma bolj učinkovit način. Ti izsledki se ujemajo z nekaterimi predhodnimi študijami, ki ugotavljajo, da se obvladovanje problemskih situacij pri vojaških pilotih zrcali skozi neposredno akcijo za rešitev problema, nadziranje impulzivnih odzivov in zmanjšanje introspekcije (9, 10).

Med pomembne kazalce stresa sodijo neprijetna čustvena stanja (11). Anksioznost je emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, tesnobo in zaskrbljenost, spremljajo pa jo določene motnje telesnega delovanja. V zmerni obliki predstavlja anksioznost običajen odziv na stres, postane pa lahko tudi osebnostna poteza, ki jo označujemo kot nagnjenost k pogostemu anksioznemu odzivanju. Razlikovanje med obema oblikama anksioznosti je nadvse pomembno, saj je osebnostna poteza v modelih stresa napovedovalna spremenljivka, medtem ko je stanje anksioznosti odgovor oziroma kriterijska spremenljivka. Številne raziskave potrjujejo povezanost med spoprijemalnimi strategijami in različnimi oblikami psihološke neprilagojenosti (anksioznost, nevroticizem, depresivnost); anksiozne osebe navajajo več stresnih dogodkov (12, 13, 14) in se bolj negativno odzivajo nanje oziroma uporabljajo manj uspešne načine soočanja s stresom (15, 16, 17). Slednje potrjujejo tudi izsledki raziskav o psiholoških značilnostih vojaških pilotov, iz katerih je razvidno, da obvladujejo stres na problemsko osredotočen in akcijsko usmerjen način ter so po osebnostni strukturi emocionalno stabilni in z nizko stopnjo anksioznosti (18).

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 vedenja v smeri postavljenih ciljev. Je torej temelj motiviranega vedenja. Procesi, s katerimi ljudje poskušamo nadzorovati svoje dejavnosti, vključujejo usmerjanje pozornosti na nalogo in hkrati ignoriranje distraktorjev ter obvladovanje negativnih emocij (19). Raziskave so potrdile predpostavko o neposredni povezanosti med samoregulacijo in dejavnim spoprijemanjem s stresom. Visoka stopnja samoregulacije omogoča, da se poslužujemo strategije reševanja problema in pozitivnih kognitivnih načinov spoprijemanja, ki vključujejo načrtovanje, inhibicijo avtomatiziranega odziva, izbiro optimalne strategije ali kognitivno preoblikovanje situacije. Ljudje z visoko stopnjo samoregulacije lahko nadzorujejo svoje čustvene odzive na stres in bolj učinkovito uporabljajo spoprijemalne strategije pri njegovem zmanjševanju (20). Ugotovitve študije, opravljene pri pripadnikih Slovenske vojske, nakazujejo na to, da so vojaki in podčastniki v primerjavi s častniki nekoliko manj odporni, bolj ranljivi na bojni stres in imajo nekoliko nižjo raven osebnostne čvrstosti (7).

Osnovni namen raziskave je bil preveriti stopnjo anksioznosti, samoregulacije in načine spoprijemanja s stresom pri kandidatih za vojaka in vojakih različnih poklicev znotraj Slovenske vojske. Poleg tega smo želeli

ugotoviti razlike v izmerjenih psiholoških spremenljivkah med posameznimi poklicnimi skupinami. Pri tem se zdi smiselno poudariti, da avtorje ni zanimala raven stresa pri vojakih, pač pa le izraženost oziroma prisotnost določenih strategij spoprijemanja s stresom.

2 Metode

2.1 Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 59 vojakov Slovenske vojske (SV) moškega spola z različnimi delovnimi nalogami in pristojnostjo, med temi skupina vojaških kandidatov, skupina potapljačev, pilotov in pripadnikov odreda za specialna delovanja. V Tabeli 1 so navedeni njihovi osnovni podatki. Udeleženci so bili vključeni v raziskavo prostovoljno. Izpolnjevanje vprašalnikov je bilo prostovoljno in je potekalo skupinsko, v matičnih ustanovah, v katerih so sodelujoči zaposleni.

2.2 Pripomočki

- *Lestvica za merjenje anksioznosti* (21) ugotavlja anksioznost bodisi kot osebnostno potezo bodisi kot stanje (situacijska pogojenost). Za namene raziskave smo uporabili tisti del lestvice, ki meri anksioznost kot potezo. Lestvica vsebuje 20 trditev, ki jih udeleženec

Tabela 1. Število vojakov (N), vključenih v raziskavo po posameznih poklicih, njihova povprečna starost (s standardnim odklonom), povprečni delovni staž v SV in povprečni delovni staž v poklicu znotraj SV.

Table 1. Number of soldiers (N) studied, their average age (with SD), average years of service in the Slovenian Army and average number of years worked in a specific occupation in the Slovenian Army.

	Kandidati/ Recruits	Potapljači/ Divers	Piloti/ Pilots	Specialci*/ Special Operation Unit
N	18	11	16	14
Starost (leta)/ Age (yrs)	24,8 (2,7)	31,6 (3,4)	31,8 (3,6)	31,8 (5,9)
Delovni staž v SV (leta)/ Years of service in SA	-	7,6 (4,1)	9,6 (5,3)	8,4 (5,0)
Delovni staž v poklicu (leta)/ Years worked in a specific occupation	-	6,8 (2,9)	8,4 (4,9)	5,8 (5,5)

* pripadniki odreda za specialna delovanja

oceni na štiristopenjski lestvici (1 - skoraj nikoli, 4 - skoraj vedno). Razpon rezultatov je od 20 do 80; visoko število točk pomeni visoko izraženo anksioznost. Vprašalnik so preverili na slovenskem vzorcu in ugotovili visoko pozitivno korelacijo z rezultati na Lestvici manifestne anksioznosti ($r = 0.80$), kar po mnenju raziskovalcev potrjuje njegovo veljavnost (22).

- *Lestvica samoregulacije* (23) se nanaša na namerno samoregulacijo pri posameznikih, ki zasledujejo določen cilj in se soočajo s težavami glede vztrajanja pri svojih delovnih dejavnostih. Vzdržljivost se v taki situaciji kaže v sposobnosti usmerjanja pozornosti na eno opravilo in ohraniti ugodnega emocionalnega ravnotežja: v tem smislu se rezultati lestvice vežejo tako na regulacijo pozornosti kot regulacijo čustev. Notranja zanesljivost inštrumenta se je na slovenskem vzorcu odraslih posameznikov (24) izkazala kot ugodna ($\alpha = 0,78$). Lestvico sestavlja 10 trditev, kot so na primer: če je potrebno, sem lahko dolgo časa osredotočen na eno samo dejavnost; če neka dejavnost zahteva problemsko (razmišljujočo) naravnost, lahko obvladam svoja čustva; ostajam osredotočen na svoj cilj in ne pustim, da bi me kaj zmotilo pri izvedbi zastavljenega načrta. Udeleženci ocenjujejo trditve na štiristopenjski lestvici (1 - nikakor ne drži, 2 - komajda drži, 3 - pretežno drži, 4 - popolnoma drži). Razpon rezultatov je od 10 do 40; višji rezultat pomeni višjo stopnjo samoregulacije.

- *Vprašalnik načinov spoprijemanja s stresom* - WCQ (2) zajema različne načine spoprijemanja. Spoprijemanje vključuje strategije, ki so usmerjene na problem, kot tudi strategije za uravnavanje emocij. Vprašalnik vsebuje 66 trditev, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo štiristopenjske lestvice (0 - sploh ne, 1 - delno, 2 - v precejšnji meri, 3 - pretežno), in sicer v skladu s tem, kako se navadno odzivajo in ravna v opisanih situacijah. Z lestvico ugotavljamo naslednje kategorije spoprijemanja: 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/izogibanje (npr. Želel sem si, da se zgodi čudež.), načrtno reševanje problemov (npr. Osredotočil sem se na reševanje težave.) in pozitivna ponovna ocena (npr. Spremenil sem se in postal bolj zrel.). Koeficienti notranje zanesljivosti (α) se gibljejo za posamezne

dimenzije med 0,61 in 0,79. V raziskavi smo uporabili slovensko različico vprašalnika (25).

2.3 Statistične metode

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 14.0. for Windows. Za ugotavljanje razlik med različnimi poklicnimi skupinami v proučevanih psiholoških spremenljivkah (anksioznost, samoregulacija, spoprijemalne strategije) smo uporabili enosmerno analizo variance. V primeru potrditve razlik smo opravili še ustrezne post-hoc teste za določitev razlik med posameznimi skupinami. Povezanost med spremenljivkami smo ugotavljali s Pearsonovim koeficientom korelacije.

3 Rezultati

V Tabeli 2 so podane deskriptivne statistike in rezultati enosmerne analize variance za psihološke spremenljivke pri vojakih različnih poklicnih skupin. Povprečne vrednosti kažejo na nizko raven anksioznosti udeležencev, vendar so razpršenosti ocen precejšnje. Najnižjo stopnjo anksioznosti ugotavljamo pri pripadnikih odreda za specialna delovanja, sledijo piloti, potapljači in nazadnje vojaški kandidati, pri katerih je variabilnost rezultatov največja. Raven samoregulacije je pri udeležencih visoka, najvišje vrednosti opažamo pri pilotih in pripadnikih odreda za specialna delovanja. Med spoprijemalnimi strategijami je v ospredju načrtovano reševanje problema, najmanj izražena pa je strategija bega oziroma izogibanja neprijetnim situacijam. Preostale strategije so (glede na možne maksimalne vrednosti) manj izražene. Rezultati analize variance (Tabela 2) kažejo, da prihaja med različnimi poklicnimi skupinami do statistično pomembnih razlik v stopnji anksioznosti, samoregulaciji ter spoprijemalnih strategijah "konfrontacija" in "beg/izogibanje". S pomočjo Scheffejevega **post-hoc testa** smo primerjali aritmetične sredine posameznih skupin udeležencev. Pripadniki odreda za specialna delovanja izkazujejo nižjo stopnjo anksioznosti kot vojaški kandidati ($MD^1=4,55$; $SE=1,58$; $p=0,050$). Kandidati dosegajo nižje rezultate na lestvici samoregulacije v primerjavi s potapljači ($MD=-7,07$; $SE=1,15$; $p=0,010$), piloti ($MD=-4,45$; $SE=1,03$; $p=0,001$) in pripadniki odreda za specialna delovanja ($MD=-4,38$; $SE=1,07$; $p=0,002$). Piloti imajo manj izraženo spoprijemalno strategijo "konfrontacija" kot vojaški kandidati ($MD=2,14$; $SE=0,72$; $p=0,043$).

¹ MD...razlika med aritmetičnimi sredinami; SE...standardna napaka

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

Table 2. Means (M) and standard deviations (SD) for psychological variables determined in soldiers of different occupational groups.

	KANDIDATI/ Recruits M (SD)	POTAPLJAČI/ Divers M (SD)	PILOTI/ Pilots M (SD)	SPECIALCI*/ Special operations unit M (SD)	F	p
Anksioznost /Anxiety	32,33 (6,48)	28,27 (5,00)	27,50 (4,32)	25,71 (3,27)	2,863	0,045
Samoregulacija/ Self-regulation	32,17 (3,05)	35,82 (3,37)	36,56 (3,27)	36,50 (2,87)	8,718	0,000
Konfrontacija / Confrontation (max=18)	9,39 (2,83)	8,18 (1,60)	7,25 (1,65)	7,43 (1,78)	3,589	0,019
Distanciranje/ Distancing (max=18)	6,11 (2,11)	4,54 (2,07)	5,69 (1,66)	6,37 (2,21)	1,740	0,170
Samokontrola/ Self-controlling (max=21)	9,78 (2,88)	7,81 (1,83)	9,19 (1,05)	8,64 (1,90)	2,358	0,082
Iskanje socialne pomoči / Seeking social support (max=18)	9,55 (2,83)	9,10 (3,24)	9,06 (2,79)	7,86 (2,85)	0,947	0,424
Sprejemanje odgovornosti / Accepting responsibility (max=12)	6,47 (2,10)	6,18 (1,94)	5,81 (1,87)	5,43 (0,94)	1,037	0,384
Beg -izogibanje / Escape -Avoidance (max=24)	4,22 (3,21)	2,91 (3,24)	2,13 (1,36)	2,00 (1,75)	2,914	0,042
Načrtno reševanje problema / Planful problem solving (max=18)	13,06 (2,76)	13,10 (3,27)	14,00 (2,45)	13,36 (1,60)	0,413	0,744
Pozitivna ponovna ocena / Positive reappraisal (max=21)	12,11 (3,80)	10,91 (1,22)	10,88 (3,03)	10,93 (2,27)	0,754	0,525

* pripadniki odreda za specialna delovanja

Iz rezultatov korelacij med proučevanimi spremenljivkami ugotavljamo, da se stopnja anksioznosti statistično pomembno negativno povezuje s samoregulacijo ($r=-0,61$; $p=0,000$) in s spoprijemalno strategijo "načrtno reševanje problema" ($r=-0,40$; $p=0,003$), pozitivno pa s strategijo "beg/izogibanje" ($r=0,56$; $p=0,000$). Prav tako se raven samoregulacije pozitivno povezuje z

"načrtnim reševanjem problema" ($r=0,28$; $p=0,029$) in negativno z "begom/izogibanjem" ($r=-0,55$; $p=0,000$). Prav tako ugotavljamo, da delovni staž v Slovenski vojski pozitivno korelira s samoregulacijo ($r=0,28$; $p=0,029$) in negativno z dimenzijama "konfrontacija" ($r=-0,29$; $p=0,020$) in "beg/izogibanje" ($r=-0,30$; $p=0,020$).

4 Razpravljanje

Pripadniki odreda za specialna delovanja izkazujejo podpovprečno raven anksioznosti – najnižjo glede na ostale proučevane skupine vojakov. Prav tako opazimo tudi najmanjšo razpršenost ocen, kar pomeni, da so bili njihovi odgovori bolj enotni v primerjavi z drugimi poklicnimi skupinami v raziskavi. Na splošno lahko ugotovimo, da so odgovori pripadnikov odreda za specialna delovanja precej bolj homogeni v vseh merjenih spremenljivkah v primerjavi z odgovori vojakov drugih poklicev. Ugotovljena nizka stopnja anksioznosti udeležencev je spodbuden podatek, če upoštevamo, da prav anksioznost kot osebna poteza določa, kakšno kognitivno oceno bomo pripisali neki situaciji. Nizka raven anksioznosti bo torej pomemben preventivni dejavnik pri nastanku stresa. Visoka raven samoregulacije kaže na to, da so udeleženci v povprečju osredotočeni na izpolnjevanje svojih nalog in zadolžitev, so pripravljeni vztrajati in vložiti napor v svoje dejavnosti kljub težavam, ki se pojavijo, pa tudi zmorejo kontrolirati svoja čustvena stanja. To je z vidika narave dela vsekakor spodbudno. Tako vedenje naj bi bilo dober napovedovalec konstruktivnega soočanja s težavami, ki predpostavlja, da posamezniki vidijo v problemu predvsem izziv in ustvarijo pogoje za razvoj in osebno rast (20). Razlike med skupinami – raven samoregulacije je v treh skupinah višja kot pri kandidatih, kar ne preseneča, če upoštevamo zahtevnost delovnih opravil, pri čemer so zelo pomembni miselna osredotočenost na nalogo, usmerjena pozornost in obvladovanje emocij. Glede na različne strategije spoprijemanja s stresom lahko na podlagi dobljenih rezultatov sklepamo, da se udeleženci raziskave v povprečju poslužujejo predvsem strategije, povezane z načrtnim reševanjem problema, najmanj pa z izogibanjem in distanciranjem od situacije. Tudi ti rezultati se zdijo spodbudni, kar pomeni, da obstaja težnja po dejavnem in "na problem" usmerjenem spoprijemanju s problemskimi situacijami. Sledne naj bi bilo po nekaterih raziskavah učinkovitejše od tistega, usmerjenega na čustva (6). Potrebno pa je poudariti, da pogosto težko vrednotimo kakovost posameznih procesov soočanja s stresom, saj so le-ti odvisni od konkretnih situacij, v katerih se posameznik znajde, in od ocene nadzora, ki jo pri tem zazna. Zato so enkrat bolj učinkoviti nekateri, drugič spet drugi načini spoprijemanja.

Čeprav lahko govorimo o nizki stopnji anksioznosti pri vseh skupinah udeležencev, lahko ugotovimo, da izkazujejo pripadniki odreda za specialna delovanja manj anksioznosti kot vojaški kandidati. Z vidika

selekcije je ta rezultat pričakovan in potrjuje, da se pred vojake, ki opravljajo zahtevnejše in odgovornejše naloge, postavljajo tudi višje zahteve na področju psihične pripravljenosti.

Pripadniki odreda za specialna delovanja, 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. Dobljeni rezultati se skladajo z nekaterimi študijami, ki navajajo višjo samoregulacijo pri dalj zaposlenih osebah v primerjavi s tistimi, ki so še na začetku svoje poklicne poti (24). Tako interpretacijo ponujajo tudi naši podatki, saj so kandidati pomembno mlajši od ostalih treh skupin vojakov ter praktično brez delovnega staža v Slovenski vojski. Prav tako lahko predpostavimo, da so vojaki z visoko samoregulacijo tudi bolj notranje motivirani in usmerjeni na uspešno uresničitev postavljenih ciljev.

Stresni dogodki oziroma stresorji so pri vojakih nekaterih specifičnih poklicev bolj prisotni. Ne gre le za količino različnih stresorjev, temveč tudi za njihovo intenziteto. 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 osredotočiti na nalogo, kontrolirati čustveno napetost in tako povečati obrambo pred stresom (8). Glede na uporabljene spoprijemalne strategije med sodelujočimi lahko opazimo, da se piloti poslužujejo manj konfrontacije kot vojaški kandidati, kar lahko povežemo z raziskovalnimi izsledki drugih avtorjev, ki navajajo manjše vključevanje čustev in manj impulzivno odzivanje vojaških pilotov v primerjavi s splošno populacijo in s kopensko vojsko (8, 10).

Na osnovi ugotavljanja povezanosti med psihološkimi spremenljivkami sklepamo, da imajo manj anksiozni udeleženci višjo raven samoregulacije; tisti vojaki, ki občutijo najmanj tesnobe in zaskrbljenosti, so tudi najbolj osredotočeni, vztrajni pri svojih dejavnostih in zelo učinkovito nadzorujejo negativna čustva. Hkrati neanksiozni vojaki težijo h konkretnemu reševanju težav, manj pa k izogibalnemu vedenju. To se ujema s številnimi raziskavami, ki poročajo, da se anksiozne osebe bolj negativno odzivajo na stresne situacije in uporabljajo manj učinkovite načine spoprijemanja (17). Prav tako lahko na osnovi dobljenih povezav sklepamo, da se vojaki z višjo stopnjo samoregulacije pogosteje poslužujejo spoprijemalne strategije, ki se nanaša na načrtno reševanje problema in so se redko pripravljene iz situacije umakniti ali se ji izogniti. Podobne rezultate

navajo druge študije, ki poročajo o pozitivni povezanosti med samoregulacijo in konstruktivnimi oblikami sporprijemanja ter obvladovanjem čustvenih odzivov na stres pri vojaki (7).

5 Zaključek

Zaključimo lahko, da imajo vojaki, ki so bili vključeni v raziskavo, ugodne rezultate v proučevanih vidikih psihološke prilagojenosti; stopnja anksioznega doživljanja je nizka, raven samoregulacije, povezane z opravljanjem dela, visoka ter obstaja težnja po dejavnem spopadanju s problemskimi situacijami. Kljub spodbudnim izsledkom ugotavljamo, da kažejo vojaki z več delovnimi izkušnjami v vojski ter z zahtevnejšimi in odgovornejšimi nalogami tudi boljše rezultate v proučevanih psiholoških značilnostih.

Vojaški poklic je izpostavljen številnim obremenitvam, tako telesnim kot duševnim. Smotrno se zdi zato preventivno delovanje v smeri ozaveščanja na področju sresa in možnih načinov spoprijemanja. Rezultate psiholoških značilnosti bi lahko v bodoče primerjali z motoričnimi sposobnostmi vojakov. Izsledki nekaterih študij namreč poročajo o pomembnih povezavah med nekaterimi osebnostnimi lastnostmi in spremenljivkami motoričnega prostora pri vojaki (8, 26) ter navajajo pomen psiholoških ukrepov za izboljšanje delovne učinkovitosti in lajšanje napora v posebno obremenjujočih okoliščinah (27, 28).

Omeniti pa je potrebno, da je šlo za majhen vzorec in sodelovanje le nekaterih poklicnih skupin, kar onemogoča posploševanja dobljenih izsledkov na celotno populacijo slovenskih vojakov. V prihodnje bi kazalo raziskovalni vzorec razširiti in vključiti še druge poklicne skupine Slovenske vojske, poleg tega pa proučiti še druge psihološke značilnosti pri vojaki, kot so psihološko blagostanje (zadovoljstvo z delom, zadovoljstvo z življenjem) in delovna motivacija.

Zahvala

Prispevek izhaja iz zaključenega projekta ciljnega raziskovalnega programa ARRS "Znanje za mir" z naslovom "Priprava izhodišč za pridobivanje in razvoj človeških virov v Slovenski vojski", ki ga je pod vodstvom dr. Rada Pišota opravil Inštitut za kineziološke raziskave Znanstveno-raziskovalnega središča Univerze na Primorskem. Zahvaljujemo se Ministrstvu za obrambo RS, ki je projekt finančno podprlo.

Literatura

- Powell T. Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999.
- Folkman S, Lazarus RS. Manual for the Ways of coping questionnaire. CA: Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1988.
- Musek J, Tušak M, Zalokar-Divjak Z. Človek kot celostno bitje. Ljubljana: Educy, 1998.
- Schwarzer R, Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Frydenberg E, editor. Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges, 2002: 19-35.
- Ben-Zur H. The effectiveness of coping meta-strategies: Perceived efficiency, emotional correlates and cognitive performance. *Pers Individ Differ* 1995; 26: 923-39.
- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Differ* 2001; 30: 1311-27.
- Tušak M, Masten R, Tkavc S, Tušak M. Človeški viri v Slovenski vojski. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2008.
- Meško M, Karpljuk D, Podbregar I, Videmšek M, Županič FŽ. Gibalne sposobnosti in psihološke značilnosti slovenskih vojaških pilotov. Ljubljana: Zavod za varnostne strategije, 2008.
- Ashman A, Tilfer R. Personality profiles of pilots. *Aviat Space Environ Med* 1983; 54: 940-43.
- Picano JJ. An empirical assessment of stress-coping styles in military pilots. *Aviat Space Environ Med* 1990; 61: 356-60.
- Folkman S, Moskowitz JT. Stress, positive emotions, and coping. *Curr Dir Psychol Sci* 2000; 9: 115-18.
- Bolger N, Zuckerman A. A framework for studying personality in the stress process. *J Pers Soc Psychol* 1995; 69: 890-902.
- Hammen C. Generation of stress in the course of unipolar depression. *J Abnorm Psychol* 1991; 100: 555-61.
- Suls J, Martin R, David JP. Person-environment fit and its limits: Agreeableness, neuroticism, and emotional reactivity to interpersonal conflict. *Pers Soc Psychol Bull* 1998; 24: 88-98.
- Larsen RJ, Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *J Pers Soc Psychol* 1991; 61: 132-40.
- Mayer J, Stevens A. An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *J Res Pers* 1994; 28: 351-73.
- Parkes KR. Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health. *J Appl Psychol* 1990; 75: 399-409.
- Picano JJ. Personality types among experienced military pilots. *Aviat Space Environ Med* 1991; 62: 517-20.
- Schwarzer R. Social-cognitive factors in changing health-related behaviors. *Curr Dir Psychol Sci* 2001; 10: 47-51.
- Lengua LJ, Long AC. The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: test of direct and moderating effects. *Appl Dev Psychol* 2002; 23: 471-85.
- Spielberger CD. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). CA: Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
- Lamovec T. Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1988.
- Schmitz GS. Self-Regulation Scale. Pridobljeno 15.11.2007 s spletne strani: http://www.fu-berlin.de/skalen/reg_engl.htm.
- Frlec Š, Vidmar G. Merske značilnosti Lestvice samoučinkovitosti. *Psihol Obz* 2001; 10: 9-25.
- Lamovec T. Psihodiagnostika osebnosti 1. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994.

26. Tušak M, Masten, R. Motorične in psihološke značilnosti zaposlenih v SV. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008.
27. Thelwell R, Greenlees I. Developing competitive endurance performance using mental skills training. *Sport Psychol* 2003; 17: 318-21.
28. Barwood M, Datta A, Thelwell R, Tipton M. Psychological training to improve exercise performance in the heat. In: Mekjavić IB, Kounalakis SN, Taylor NAS, editors. Proceedings of the 12th International Conference on Environmental Ergonomics, ICEE 2007, Piran, Slovenia [August 19-24, 2007]. Ljubljana 2007: 124-27.