

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

POVZETEK

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

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

¹ Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središãe Koper.

K L J U Č N E B E S E D E

Anksioznost, samoregulacija, spoprijemanje s stresom, vojaki.

A B S T R A C T

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

K E Y W O R D S

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

UVOD

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

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

in boleznih, 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 večinoma individualno pogojeno, odvisno od posameznikove osebnosti, energetske opremljenosti in preteklih izkušenj. Endokrinologi in fiziologi so mnenja, da gre pri stresu za moteno delovanje tako s fiziološkega kot psihološkega vidika. Stres označuje neka nespecifična telesna reakcija, ki se pojavi zaradi zahteve, ki jo postavimo organizmu (Kneževič 1997). Za posameznika je nekaj stresa koristno, saj ga spodbuja k večji učinkovitosti, preveč pa deluje prav nasprotno. Škodljive so tiste oblike, v katerih zahteve prevladajo nad sposobnostmi posameznika (Powell 1999). V takih primerih posameznik težje nadzoruje položaj in se z njim sooči, kar privede do občutka ogroženosti.

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

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

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

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

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

METODE IN PRISTOPI

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

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

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

Pri raziskavi so bili uporabljeni pripomočki:

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

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

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

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

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

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

REZULTATI IN RAZPRAVA

Raven anksioznosti, samoregulacija in načini spoprijemanja s stresom pri preiskovancih

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

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

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

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

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

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

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

Tudi pri pilotih opažamo nizko stopnjo anksioznosti. Povprečna raven samoregulacije je v tej skupini visoka, kar ne preseneča, če upoštevamo zahtevnost delovnih opravil, pri čemer so zelo pomembni miselna osredotočenost na nalogo, usmerjena pozornost, obvladovanje čustev itn. Med spoprijemalnimi strategijami je v ospredju načrtovano reševanje problema, najmanj izražena pa je strategija bega oziroma izogibanja neprijetnim položajem. Drugi načini soočanja z obremenitvami so manj izraženi.

Pripadniki odreda za specialno delovanje izkazujejo podpovprečno raven anksioznosti – najnižjo glede na druge proučevane skupine vojakov. Prav tako opazimo tudi najmanjšo razpršenost ocen, kar pomeni, da so bili njihovi odgovori bolj enotni v primerjavi z drugimi poklicnimi skupinami v raziskavi. Na splošno lahko ugotovimo, da so odgovori pripadnikov odreda za specialno delovanje precej bolj homogeni v vseh spremenljivkah v primerjavi z odgovori vojakov drugih poklicev. Podobno kot pri pilotih je raven samoregulacije zelo visoka, kar je glede na težavnost in odgovornost delovnih opravil pričakovano. Ugotovljena nizka stopnja anksioznosti je spodbuden podatek, če upoštevamo, da prav anksioznost kot osebnostna poteza določa, kakšno kognitivno oceno bomo pripisali neki situaciji. Nizka raven anksioznosti bo torej pomemben preventivni dejavnik pri nastanku stresa.

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

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

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

Razlike med posameznimi poklici SV v psiholoških spremenljivkah

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

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

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

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

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

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

Primerjava psiholoških značilnosti z motoričnimi sposobnostmi vojakov

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

Tabela 3: Povprečne vrednosti (s standardnimi odkloni) na testu vzdržljivosti (največje porabe kisika – VO₂max) in eksplozivne moči mišic nog (P_{nog}) nekaterih poklicev Slovenske vojske

	Kandidati		Potapljači		Piloti		Specialci	
	M	SO	M	SO	M	SO	M	SO
Vzdržljivost –								
VO₂max/ ml/kg⁻¹/min⁻¹	41,9	3,3	51,8	10,3	42,6	2,7	54,4	5,3
Eksplozivna moč –								
P_{nog}/W	3656	677	3496	527	3807	613	3908	338

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

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

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

SKLEP

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

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

LITERATURA

Barwood, M., Datta, A., Thelwell, R., Tipton, M., (2007): *Psychological training to improve exercise performance in the heat*, V: Mekjavič, I. B., Kounalakis, S. N.,

Ben-Zur, H., (1999): *The effectiveness of coping meta-strategies: Perceived efficiency, emotional correlates and cognitive performance*, *Personality & Individual Differences*, Vol. 26, No. 5, str. 923–939.

Bolger, N., Zuckerman, A., (1995): *A framework for studying personality in the stress process*, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, str. 890–902.

Folkman, S., Lazarus, R.S., (1988): *Manual for the Ways of coping questionnaire*, Consulting Psychologists Press, CA: Palo Alto.

Folkman, S., Moskowitz, J.T., (2000): *Stress, positive emotions, and coping*, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 9, No. 4, str. 115–118.

Frlec, Ō., Vidmar, G., (2001): *Merske značlnosti Lestvice samoučinkovitosti*, *Psihološka obzorja*, Vol. 10, No. 1, str. 9–25.

Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P., (2001): *Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems*, *Personality and Individual Differences*, Vol. 30, No. 8, str. 1311–1327.

Hammen, C., (1991): *Generation of stress in the course of unipolar depression*, *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 100, No. 4, str. 555–561.

Knežević R., (1997): *Teoretični uvod v sindrom izgorevanja*, *Defectologica Slovenica*, Vol. 5, No. 3, str. 28–34.

Lamovec, T., (1988): *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.

Lamovec, T., (1994): *Psihodiagnostika osebnosti 1*, Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.

Larsen, R.J., Ketelaar, T., (1991): *Personality and susceptibility to positive and negative emotional states*, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 61, No. 1, str. 132–140.

Lengua, L.J., Long, A.C., (2002): *The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: test of direct and moderating effects*, *Applied Developmental Psychology*, Vol. 23, No. 4, str. 471–485.

Mayer, J., Stevens, A., (1994): *An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood*, *Journal of Research in Personality*, Vol. 28, No. 3, str. 351–373.

Musek, J., Tušak, M., Zalokar-Divjak, Z., (1998): *Človek kot celostno bitje*, Educy, Ljubljana.

Parkes, K.R., (1990): *Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health*, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 75, No. 4, str. 399–409.

Powell, T., (1999): *Kako premagamo stres*, Mladinska knjiga, Ljubljana.

Spielberger, C.D., (1983): *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, Consulting Psychologists Press, CA: Palo Alto.

Schmitz, G.S., (2000): *Self-Regulation Scale*. Pridobljeno s svetovnega spleta 1. 10. 2006:

Schwarzer, R., (2001): *Social-cognitive factors in changing health-related behaviors*, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 10, No. 2, str. 47–51.

Schwarzer, R., Taubert, S., (2002): *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, str. 19–35.

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

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

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

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