

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**  
Institut mezioborových studií Brno

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

# **Psychická zátěž vojáků na zahraničních misích**

**Bakalářská práce**

**Vedoucí bakalářské práce:**

**PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.**

**Vypracoval:**

**Jiří Bělouch**

**Brno 2012**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Psychická zátěž vojáků na zahraničních misích“ zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 15. 02. 2012

Jiří Bělouch

## **Poděkování**

Na tomto místě bych rád poděkoval PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc., za vstřícnost a podnětné rady při psaní této bakalářské práce.

Děkuji hlavně své manželce Janě za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla v průběhu celého studia a při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěl poděkovat panu Mgr. Janu Pacnerovi za duchovní pomoc i za příspěvek do mé bakalářské práce.

# OBSAH

Úvod.....	2
1. Zátěžové situace.....	5
1.1. Zátěž jako negativní faktor.....	8
1.2. Stres a posttraumatická stresová porucha.....	10
1.3. Zvládání zátěže – adaptace, coping, techniky zvládání.....	15
2. Zahraniční mise .....	19
2.1. Historie, význam, cíle.....	19
2.2. Výběr vojáků (požadavky) .....	20
2.3. Příprava vojáků .....	21
2.4. Péče o vojáky a krizová intervence v době trvání mise .....	24
3. Příčiny a důsledky zátěže vojáků.....	27
3.1. Psychická zátěž vojáků na misi a její důsledky.....	29
3.2. Obtíže po ukončení mise .....	31
3.3. Preventivní postupy snižující riziko zdravotních obtíží .....	32
4. Výzkum.....	34
4.1. Definice zkoumaného problému .....	34
4.2. Vlastní výzkum .....	34
4.3. Závěry výzkumného šetření .....	57
4.4. Návrhy na eliminaci stresových faktorů.....	58
Závěr .....	60
Resumé.....	62
Anotace .....	63
Literatura a prameny	
Přílohy	

# ÚVOD

***Motto: „Bojové zkušenosti jsou jedinečným zdrojem poučení, cena za jejich získání je však nesmírně vysoká.“***

V dnešní době, kdy na všechny, lidi i politiky dopadají důsledky krize, se neustále hovoří o problematice vojenských misí. Ať už se to týká množství peněz, na mise vydávaných, počtů vojáků na mise vysílaných, ale i o jejich celkovém zabezpečení. Zahraniční mise jsou chápány jako snaha o zvyšování světové bezpečnosti a boji proti terorismu a tím nepřímo na obranné politice státu.

Chci upozornit, aby to bylo **genderově korektní**, uvádím ve své bakalářské práci, pojem vojáci ale samozřejmě se to týká i žen – vojákyně.

Vojáci nejsou naprogramovaní roboti určení k likvidaci protivníka. Jsou to jen občané v uniformě vykonávající specifickou službu společnosti. Lidé se svými problémy, starostmi, chybami. Jen jsou více vycvičení zvládat zátěž. Všechny vojenské zahraniční mise přinášejí specifické zátěžové situace mnohem častěji než je tomu u zátěžových situací u jiných profesí. Vojáci na misi musí plnit složité úkoly, a to jak za běžných podmínek, tak musí plnit úkoly i pod zvýšeným tlakem, jak psychickým tak i fyzickým.

Téma bakalářské práce - Psychická zátěž vojáků na zahraničních misích jsem si zvolil zejména z toho důvodu, že jako voják z povolání pracuji už 25 let a v letech 1999 – 2000 jsem byl příslušníkem vojenského kontingentu SFOR II (Stabilization Force) v Bosně a Hercegovině.

Téma, které jsem si zvolil, mi nabízí podněty k rozšíření obzoru mého studia sociální pedagogiky. Tuto práci považuji nejen za aktuální a velmi důležitou, také z hlediska sociální psychologie, která zkoumá vliv vnějších podmínek – převážně sociálního prostředí na utváření osobnosti, chování jednotlivce, jeho životní hodnoty a změny společenských vazeb v sociálním systému.

***Cílem bakalářské práce je zjistit jaké jsou největší příčiny a důsledky zátěže při účasti vojáků z povolání na zahraničních misích.*** Pokusím se objasnit, jaké faktory nejvíce působí v průběhu působení vojáka na zahraničních misích. Poskytnu komplexní

charakteristiku - příčiny stresu, formy zátěže, výcvik vojáků atd. Zdrojem informací pro tuto studii budou publikace, odborné články, internetové zdroje a také rozhovor s vojenským kaplanem.

*V první kapitole* je pozornost věnována především obecným pojmům, jako je zátěž, druhy zátěžových situací, stres a s ním spojená posttraumatická stresová porucha.

*Ve druhé kapitole* se podrobněji věnuji zahraničním misím, jejich významu a cílům. Dále uvádím historii těchto misí a jejich přínos. Popisuji požadavky na výběr vojáků, jejich fyzickou a psychickou přípravu a v neposlední řadě také péči o vojáky v době mise, ale i po jejím ukončení, včetně preventivních opatření snižujících riziko vzniku posttraumatických obtíží.

*Ve třetí kapitole* se zaměřuji na příčiny a důsledky zátěže vojáků, jejich obtíže po ukončení mise. Dále se zabývám možnými preventivními postupy, které snižují riziko zdravotních obtíží.

*Čtvrtá kapitola - výzkumná část* je zaměřena na výzkum, jehož cílem je zjistit, jaké jsou největší příčiny a důsledky zátěže vojáků z povolání na zahraničních misích. V této části poskytnu pohled účastníků misí na tuto problematiku, jejich zkušenosti a poznatky.

Po vyhodnocení stanovených hypotéz a naplnění cílů navrhnou možná řešení vedoucí k eliminaci a možnosti zlepšení podmínek, které předcházejí stresovým situacím.

***Při naplňování cílů považuji za významné:***

- zjištění příčiny a důsledků zátěže,
- zvládnutí zátěže a zásady duševní hygieny.

Ve své práci jsem si stanovil tyto **relační hypotézy:**

**Hypotéza 1.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že vyšší odolnost vůči stresu vykazují vojáci s pevnými blízkými vztahy (rodina).

**Hypotéza 2.** Účast v zahraničních misích má negativní dopad na soukromý život více jak 40% vojáků z povolání.

**Hypotéza 3.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že odborná pomoc po prožití traumatických událostí je důležitá.

K potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz, využiji vlastního výzkumu, který provedu za použití dotazníkové metody. Metoda dotazníků byla zvolena proto, že údaje pomocí písemných otázek jsou od rozsáhlého vzorku osob a poskytuje informace od většího počtu respondentů. Obsahuje výpovědi účastníků 73. tankového praporu Páslavice, kteří se účastnili zahraničních misí a jejich názory na možné příčiny nadměrné zátěže. Všechny otázky jsou uzavřené. V úvodu dotazníku jsou údaje o respondentovi (věk, pohlaví, doba služby, dosažené vzdělání) tzv. tvrdá data. Ve své práci jsem vyhodnocoval 66 dotazníků. Ze zjištěných údajů navrhnou možná řešení vedoucí k eliminaci rizik a možnosti zlepšení podmínek, které předchází stresovým situacím. V závěru uvádím vyhodnocení stanovených hypotéz a naplnění cílů.



# 1. Zátěžové situace

Každý den jsme všichni vystaveni nějakému druhu problémů. Doma, v zaměstnání, ale i při hře jsou na náš organismus a mysl kladeny neobvyklé požadavky. Jejich překonávání bývá zdrojem rozvoje člověka, jeho uspokojení, zvýšení sebevědomí a důvěry v sebe samotného. Zátěžové situace jsou takové, kdy potřeby člověka jsou ohroženy, zpochybněny a jejich uspokojování je ztíženo či znemožněno. Jejich překonávání vyžaduje něco navíc, vyšší úsilí, které není při běžném životě standardní. Mezi zátěžové situace patří například: přírodní nebo jiné katastrofy, nehody, závažná onemocnění, smrt, ztráta rodinného zázemí nebo různé nadlimitní situace. Reakce na trauma nebo stres může záviset i na tom, zda postihly pouze jednoho jedince, nebo zda je obětí víc (např. v důsledku živelní katastrofy). Možnost sdílení traumatizujícího zážitku s dalšími členy určité skupiny je výhodou. Vzájemná opora má pro postiženého značnou hodnotu zejména proto, že zde nechybí jistota porozumění, všichni zažili totéž. Je-li jako oběť sám, může se cítit osamocen, izolován a nepochopen<sup>1</sup>.

Jestliže jsou zátěžové situace vyvolány člověkem (na rozdíl od situace, kterou nemůžeme ovlivnit (příroda), zážitek je delší a intenzivnější. Některé zátěžové situace mohou vyvolat poruchu vždy (mučení), jiné jen za určitých okolností (dopravní nehody). Některé přicházejí, aniž bychom je očekávali, některé přicházejí plíživě. Většinou jsou osobní, třeba typu „na to nestačím“ nebo „to v daném čase nestihnu, nezvládnou“. Ke stresové situaci mohou vést i běžné situace nebo události. Jako stresové vnímáme události, které mají tyto charakteristiky: **neovlivnitelnost** (člověk nemůže situaci sám ovlivnit - smrt blízkého člověka, vážná nemoc), **nepředvídatelnost** (lidé dávají přednost předvídatelným nepříjemným událostem před nepředvídatelnými)<sup>2</sup>, **nezvládnutelnost** a **nečitelnost**. Stupeň, ve kterém je událost stresová, se samozřejmě u každého člověka liší.<sup>3</sup> Pokud se člověk ocitne v tísní, klesá i jeho sebevědomí, snižuje se jeho vlastní sebehodnocení a může ztrácet pevnou půdu pod nohama. Negativní důsledky selhávání vůči zátěži se pak projevují v prožitcích, chování i zdravotním stavu. Zátěží se v obecném smyslu rozumí každý stav, kdy je jedinec vystaven určitým požadavkům vyžadujícím nějakou reakci.

---

<sup>1</sup>Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, Praha, Portál, 2004, str. 426

<sup>2</sup>Atkinson, Psychologie, Praha, Portál, 2003, str. 490

<sup>3</sup>Atkinson, Psychologie, Praha, Portál, 2003, str. 489

V technické terminologii je zatížení vymezeno jako akce jedné nebo více sil působících na materiál. Jinak řečeno – na materiál působí určitá vnější síla, pod jejímž vlivem se mění jejich struktura nebo funkce. Překročení kritických hodnot vede k destrukci nebo poškození systému. O zátěži se však dá hovořit, i když k poruchám funkce nebo materiálu nedojde. Jedná se o jakési porušení rovnováhy mezi vnitřním stavem určitého systému a vnějším prostředím.

***Zátěžové situace můžeme rozdělit na:***

- prosté – vyžadují jen zvýšené úsilí, aby se s nimi člověk vyrovnal sám,
- frustrující – vedou k nežádoucím psychickým stavům (stres, frustrace, deprivace, konflikt),
- patogenní – vedou k neurózám (i k infarktům).

***Rozlišují se podle:***

- druhu zátěže – typu zátěže a formy, které na člověka působí,
- velikosti zátěže – její míry, intenzity, naléhavosti, velikosti požadavků,
- charakteru zátěže – jestli se jedná o jednorázovou zátěž či zátěž opakovanou; je rozdíl, zda jde o zátěž, na kterou je možné si zvyknout či naopak, která čím déle trvá, je o to horší apod.

V profesionálním i soukromém životě nastanou v důsledku různých příčin situace, které označujeme jako náročné, obtížné či konfliktní. To, co mají společné je, že kladou na člověka zvýšené nároky a požadavky, které lze vyřešit jen se zvýšeným úsilím, při kterém dochází k narušení rovnováhy mezi vnějšími požadavky a tlaky na straně jedné a připraveností jedince zvládnout tyto situace na straně druhé. Je prokázáno (v medicíně i psychologii), že i vliv představ má vliv na psychický stav jedince. Opakující se představy nepříjemných zážitků (obavy, úzkost, strach) se mohou u některých jedinců projevat už před nástupem skutečného rozporu (tréma, strach z toho, co přijde). Dá se říci, že člověk si ve svých představách dokáže vytvořit větší zlo spíše ve své vlastní mysli, které může být horší než skutečnost, ale i naopak kladné a pozitivní představy mohou tlumit stresový charakter dané situace.

***Zpravidla se udávají tyto typy zátěžových situací:***

- Překážky – vnější i vnitřní překážky, znemožnění jedinci dosáhnout uspokojení jeho vlastních potřeb, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude.

- Konflikty - situace, kdy jedinec strádá v důsledku různých tlaků (jedinec je postaven před nutnost volby řešení vzájemně neslučitelných tlaků.
- Problémy - zvýšené nároky na jedince v důsledku plnění pracovních nebo soukromých situací, které má jedinec řešit.
- Stres - situace, kdy se od jedince vyžaduje plnění obvyklých činností pod tíhou ztížených podmínek pro jejich plnění (nedostatek času, ohrožení nebo zvýšená odpovědnost).<sup>4</sup>

### ***Dělení fází:***<sup>5</sup>

Stres, ať skutečný nebo pomyslný, narušuje psychickou rovnováhu jedince a způsobuje pozorovatelné změny v chování a prožívání. Je to fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu. Stresem inicializované změny psychického dění probíhají v těchto fázích:

#### Poplachová fáze (fáze „nažhavení“)

Pokud organismus rozezná podnět jako stresový, tento podnět vyvolá určitý neklid, aktivuje organismus do stavu pohotovosti, který je následně přípravou na boj nebo útek. V této fázi se zrychluje dech, zvyšuje tep, zvyšuje se svalové napětí a síla, která je pro následnou reakci – zaútoč nebo uteč - nejdůležitější. Zužují se cévy (aby tělo při zranění nekrvácelo), sluch je citlivější, oči vidí lépe, čich se zostřuje, dochází k tlumení bolesti.<sup>6</sup> Dochází až ke zbytečnému nasazování sil.

#### Fáze adaptace, přizpůsobení

Příznaky z předchozího napětí mizí, nastává zklidnění. Jde o fázi boje organismu se stresem. Jedinec se stresovým podmínkám přizpůsobil a vybudoval si obranné mechanismy. Tato fáze je zaměřena především na přežití nepříznivých podmínek a dochází tak k určitému útlumu celého organismu.

---

<sup>4</sup> Čírtková, L Policejní psychologie, Praha: Portál, 2000, str. 126

<sup>5</sup> Čírtková, L Policejní psychologie, Praha: Portál, 2000, str. 128

<sup>6</sup>Joshi, V. Stres a zdraví, Praha, Portál, 2007, str. 111, Autor uvádí příběh indického hrdiny, který byl za hrdinství vyznamenán nejvyšším vojenským řádem – Param Vir Chakra

## Fáze vyčerpání

Dochází k němu, pokud není stresová situace úspěšně vyřešena v předchozích fázích. Dochází ke stavu, který vylučuje efektivní reagování na okolí. Organismus je vyčerpán neustálým pohotovostním stavem. Dochází buď k vyřešení situace, nebo podlehnutí zátěži.

### **1.1. Zátěž jako negativní faktor**

Psychická zranitelnost člověka je závislá mimo jiné také na osobnostních a sociálních faktorech. Každý lidský zážitek je relativní. I extrémní trauma hodnotí lidé různě, protože pro každého může mít jiný význam a dopad. Existují samozřejmě hranice, za které jsou události považovány za traumatické.

V odborné literatuře se však stále častěji prosazuje užívání tohoto pojmu v širším významu. „Současný výzkum a teorie chápou pojem stres jako obecné a souhrnné označení náročných životních situací vůbec, a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž.“<sup>7</sup>

#### ***Velikost zátěže***<sup>8</sup>

Zátěž vyplývá z nerovnovážného stavu mezi jedincem a požadavky prostředí. Podle míry této nerovnováhy a rozsahu požadavků můžeme zátěže odstupňovat:

#### Běžná zátěž:

Pro běžnou zátěž je zdravý jedinec přizpůsoben. Jsou to zátěže, které ho nezatěžují, které jsou součástí všedního života. Pro většinu z nás jsou nároky známé, Vyplývají z takových situací, do kterých jsme se už několikrát dostali.

#### Zvýšená zátěž:

Zvýšenou zátěž dokáže zdravý jedinec zvládat při aktivaci tělesných či duševních sil bez škodlivých důsledků, ale zvládá je jen s velkou námahou. Musí reagovat jinak, jen ne běžným způsobem. Zdolávání zvýšených zátěží je součástí

---

<sup>7</sup>Čírtková, L. Policejní psychologie, Praha: Portál, 2000, str. 127

<sup>8</sup> Čírtková, L. Policejní psychologie, Praha: Portál, 2000, str. 130

rozvoje a pokroku osobnosti. Nutí nás rozšiřovat si okruh poznatků a zkušeností, nutí nás pracovat na sobě a urychluje náš osobnostní růst.

#### Hraniční zátěž:

Hraniční zátěž překonává jedinec jen s krajním vypětím sil. Je to nejzazší možná míra zátěže, s níž je jedinec schopen se vyrovnat. Předpokládá od člověka jít až na doraz, sáhnout si na dno svých psychických sil. Možnosti člověka začínají selhávat, objevuje se možnost i nepřiměřených reakcí. Při vyřešení zátěže se nejprve setkáváme s prožitky uspokojení, které jsou však vystřídány únavou a vyčerpáním v důsledku vynaloženého úsilí. Lze sledovat růst napětí a emoční vzrušení nebo naopak netečnost.

#### Extrémní zátěž:

Extrémní zátěž nedokáže běžně vybavený jedinec unést a podléhá tlaku situace, která se nám jeví jako neřešitelná. Projevuje se afektivní vzrušení či naopak strnulost. Někdo reaguje zvýšenou pohybovou a myšlenkovou aktivitou a stavem vystupňované motivace. Jiný zárazem, útlumem a mlčením. Projevují se změny tepu, dechu, sucho v ústech, třes, nauzea, uvolnění svěračů, mdloba atd. Přetrvávající extrémní zátěž vede až k narušení vztahů se společenským prostředím.

Při přetrvávání určitého stupně zátěže delší dobu dochází k stupňování zátěže (např. zvýšená zátěž se mění na hraniční, hraniční na extrémní), ale i rychlým nárůstem počtu zátěžových situací v krátkém časovém období, může nastat rychlý přechod z jednoho stupně na druhý. Bylo také zjištěno, že je-li organismus odolný vůči jedné zátěži, klesá současně odolnost vůči jiným zátěžovým podmínkám. Např. voják se může dobře adaptovat na zátěž způsobenou válečnými, život ohrožujícími podmínkami, ale jakmile se dozví nějakou špatnou zprávu z domova (rozchod s partnerem/kou), neunes tuto, ve srovnání s první zátěží podstatně méně závažnou zátěž a může selhat.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup>Míček, L., Duševní hygiena, Praha, 1984, str. 28

## 1.2. Stres a posttraumatická stresová porucha

Stres představuje stav aktivace, jímž organismus na tytu požadavky reaguje. Zcela bez stresu žít nemůžeme, protože s podobnými vzruchy jsme konfrontováni každý den. Bez ohledu na to, jaké jsou zdroje stresu a jak různá je jeho intenzita, je mechanismus vyrovnání se všemi podněty společný celému lidstvu.

V určitém smyslu slova je slovo stres blízké svým významem slovu – pres (lis). Znamená působit tlakem na daný předmět, podobně jako lis, jenže ze všech stran najednou.<sup>10</sup> Působící tlak znesnadňuje uspokojování potřeb, plnění úkolů a dosažení síle. Porucha se může objevit bezprostředně po traumatické události, ale také až po nějaké době po události (můžeme hovořit o měsících, ale i letech). Hlavně platí, že stres je to, co za stres sami považujeme. Někteří lidé si libují v extrémních situacích, zatím co pro jiné mohou být tyto situace stresující.

Posttraumatická stresová porucha (dále jen PTSP nebo PTSD – Posttraumatic Stress Disorder) Podle definice se tato porucha projevuje jako panický strach a bezmocnost a je doprovázena řadou dalších typických příznaků. Vzniká jako důsledek prožitého psychického traumatu. Mezi projevy můžeme zahrnout děsivé noční sny o válce, úzkost, deprese, neschopnost vyjít s lidmi ale i záchvaty zuřivosti. Největší pravděpodobnost vzniku PTSP je u těch, kteří byli nejvíce vystaveni intenzivním bojům.<sup>11</sup> Válka je velmi náročné a život ohrožující prostředí. Jako takové vyžaduje velké nasazení fyzických, ale též psychických sil člověka. Lidský organismus má ovšem omezenou kapacitu extrémní zátěži zvládat. A každý člověk se v tomto ohledu odlišuje. Následkem situací ohrožujících člověka či jeho blízké nebo v důsledku jiných traumatických událostí může u člověka dojít ke vzniku tzv. posttraumatické stresové poruše.

Mimo posttraumatickou stresovou poruchu rozeznáváme ještě akutní stresovou poruchu (ASP). ASP je bezprostřední reakcí na fyzický či duševní stres. Postihuje největší skupinu lidí vystavených traumatu. ASP je charakteristická trváním nejméně dva dny ale ne více než měsíc. Stresorem zde může být, kromě výše zmíněných, i náhlá a ohrožující změna v sociálním postavení, či vztazích (náhlé úmrtí blízké osoby).

---

<sup>10</sup>Křivohlavý, J. Jak zvládat stres, Praha, 1994, str. 7

<sup>11</sup><http://www.novinky.cz/zahranicni/amerika/259976-syndrom-u-veteranu-z-iraku-a-afghanistanu-vznika-poskozenim-mozku.html> ze dne 23. 2 2012

Posttraumatická stresová porucha vzniká na rozdíl od akutní stresové poruchy jako zpožděná či protrahovaná odezva na stresovou událost nebo situaci, krátce nebo dlouhodobě působící, která může vyvolat pronikavou tíseň.

### ***Hlavní stresory při bojové činnosti:***<sup>12</sup>

- Obavy o rodinu a blízké – zda se rodina o sebe dokáže postarat, v případě, že budu raněn, zmrzačen nebo zabit?
- Ohrožování a poškození vlastního života.
- Fyzické nároky – dokážu to zvládnout?
- Strach z nadcházející činnosti – obavy o život, strach ze smrti, z pohledu na utrpení.
- Braní rukojmích a únosy.
- Použití zbraně se smrtelnými následky či těžkými zraněními, či případy kruté smrti.
- Přítomnost při zabití nebo sebevraždě.
- Poranění či smrt kolegy ve službě.
- Vrátil se ještě zpět do normálního života?
- Dokážu na stresující zážitky zapomenout?

Postižený člověk pak svoje traumatizující zážitky neustále prožívá. Vzpomínky se vrací ve snech, v představách. Postižený jakoby byl uzavřen se svým problémem v jakémsi vlastním prostoru, kam starosti, ani pomoc ostatních tak snadno nedosáhne.

Stres se vyskytuje tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce.<sup>13</sup> Stresová reakce připravuje organismus do pohotovosti a připravenosti k „boji“ či „útěku“. Vychází vždy ze dvou faktorů: **stresoru** – jako důvodu, který stresovou reakci spustí a **reakcí organismu** – ta je vždy závislá na dispozicích toho či onoho jedince. Porucha se může projevit ihned po traumatu, ale i po několika měsících či letech po prožitku.

Obrazně je možno říci, že napětí, které u člověka ve stresu pozorujeme, můžeme přirovnat k napětí struny, například na houslích, dosahuje-li toto napětí hranice únosnosti. Obdobně jsou napjaté i naše svaly jsme-li ve střehu v situaci ohrožení života.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup>Vodrážka, R. Psychologická příprava ve výcviku a v boji. Brno, 1993, str. 14 - 15

<sup>13</sup>Atkinson, Psychologie, Praha, Portál, 2003, str. 487

<sup>14</sup>Křivohlavý, J. Jak zvládat stres, Praha, Grada, 1994, str. 9

**Stres** – je označován jako soubor reakcí organismu a osobnosti na vnitřní nebo zevní změny, narušující normální „klidový“ chod organismu a osobnosti, nebo který ohrožuje jejich existenci. Vnější síly působící na objekt v něm vyvolávají vnitřní napětí a námahu příznačnou omezenými nebo trvalými strukturálními změnami. Míra namáhání závisí na podnětu i na stavu organismu v době expozice.<sup>15</sup>

***Mezi nejčastější příznaky stresu patří.***<sup>16</sup>

Fyziologické:

- bušení srdce,
- bolest a sevření za hrudní kostí,
- nechutenství,
- křečovitě a svírající bolesti v dolní části břicha,
- svalové napětí v krční oblasti,
- dvojitě vidění nebo obtížné soustředění pohledu.

Emocionální:

- prudké a výrazné změny nálady,
- nadměrné trápení se s věcmi, které nejsou zdaleka tak důležité,
- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování s jinými lidmi,
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezování kontaktu s jinými,
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění,
- zvýšená podrážděnost.

Behaviorální (chování a jednání lidí):

- nerozhodnost,
- nemocnost a pomalé uzdravování se po nemoci, nehodách a úrazech,
- zhoršená kvalita práce, snížené množství odvedené práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy,
- zvýšená konzumace alkoholu,
- zvýšené množství vykouřených cigaret,
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání,
- změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.

---

<sup>15</sup>Paulík, K. Zvládání zátěže v mezipohlavním kontextu, Mezinárodní konference, Nitra, 21. - 22. 4. 2010

<sup>16</sup>Křivohlavý, J. Jak zvládat stres, Praha, Grada, 1994, str. 29



### Stres plní důležitou ochrannou a obrannou úlohu:

- přímo upozorňuje na nebezpečí či hrozbu,
- aktivizuje tělo i mysl prostřednictvím „poplachové reakce“,
- udržuje v pohotovosti, dokud hrozba či tlak nepominou.

### ***Důsledky nadměrného stresu můžeme pozorovat v několika oblastech<sup>17</sup>:***

Duševní obtíže - neklid, úzkost, roztěkanost, poruchy soustředění a paměti, poruchy spánku, kolísání nálad, podrážděnost, deprese, zhoršení kontaktu s realitou, nerozhodnost, apatie, únava.

Tělesné obtíže - svalové napětí, trávicí obtíže, nechutenství nebo naopak přejídání, sevřené hrdlo, sexuální problémy, bolesti hlavy, různé tělesné bolesti bez zjevné příčiny, vysoký krevní tlak, vyšší spotřeba cigaret, alkoholu a léků.

Rodinný život - napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost jim projevit sympatii a účast, slabá komunikace, zanedbávání dětí a neřešení jejich problémů, odcizení manželů, vyšší riziko rozvodů.

Pracovní oblast - problémy při týmové práci, postupná ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, apatie, později soustavné zanedbávání povinností.

Obecně lze říci, že stres označuje takové situace, kdy se zvyšují požadavky na člověka, nebo když jsou ztíženy podmínky pro jeho činnost. Může to být teplo, chlad, hluk, úraz, fyzická námaha nebo namáhavá duševní činnost. Tyto faktory vyvolávající stres nazýváme stresory. Zdrojem stresu může být jak vyhocená, sice krátkodobá situace tak i poněkud slabší, zato však dlouhodobá zátěž. Stresory můžeme chápat jako určité vlivy negativně působící na člověka. Jako například se může uvést určitý faktor materiální – nedostatek potravy či tekutiny, stresorem může být například i nedostatek času, zvláštní neobvyklá situace, netaktní či agresivní člověk.<sup>18</sup>

Již počátkem tohoto století zjistili badatelé věnující se studiu úzkosti a stresu, že příliš malá úzkostná a stresová reakce působí na výkon stejně nepříznivě a můžeme

---

<sup>17</sup><http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/zvladani-stresu-dusevni-hygiena-a-prevence-syndromu-vyhoreni-v-a-272931> ze dne 5. 10 2006

<sup>18</sup>Joshi, V. Stres a zdraví, Praha, Portál, 2007, str. 36, Autor uvádí, že ne všechny živočišné druhy reagují na stresory stejně. Laboratorní pokusy prováděné se zvířaty a lidmi vykazovali rozdílné reakce. Např. u krys hladina růstových hormonů ve stresové situaci klesá, zatímco u člověka stoupne.

řící, že tlumivě, jako „přeplavení“ úzkostí a nadhraniční stres. Rovněž je patrné, že ke kvalitnímu výkonu nepovede stav naprosté pohody až apatie, stejně jako stav, kdy je člověk svázán úzkostí.<sup>19</sup>

### ***Dlouhodobý stres je zdraví škodlivý***

Dlouhodobý stres je považován za zdraví velmi škodlivý, protože délka jeho trvání či intenzita vedou dříve či později k překročení možností organismu. Tento nazýváme *distresem*. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. To znamená, že ke stresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dostatek sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje.<sup>20</sup> Ve svých důsledcích člověku škodí.

### ***Krátkodobý stres je pozitivní***

Tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o *eustresu*. Příkladem může být například situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu (svatba, narození dítěte, výhra). O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničního rizika (sportovní výkony, horolezci, adrenalinové sporty, nové neprověřené postupy).<sup>21</sup> Ve svých důsledcích člověku pomáhá.

V užším smyslu pojem stres vyjadřuje jeden ze specifických typů zátěžových situací. Stres se od frustrace liší tím, že nejde o úplné zmaření či zablokování potřeb, ale o ztížení cesty k ní či vlastního cíle. Stres se vyznačuje spíše pocitem úzkosti a nejistoty, kdežto frustrace spíše pocitem nelibosti ze zklamání.

Stresová reakce znamená mobilizaci energie pro účinnou akci. Spouští se, kdykoliv rozpoznáme, že jsme v ohrožení. Rychle proběhne řada procesů a změn, které připravují na boj nebo útek. Pokud čelíme psychologické hrozbě, bývá zřetelně určující to, jak situaci vnímáme, naše představivost a zkušenosti. Samotné příznaky stresu nebývají škodlivé. Slouží nám jako signál, že bychom se měli vypořádat s problémem. Život v dlouhodobém stresu však přináší škodlivé psychické i psychosomatické důsledky - působí proti tělesnému i duševnímu zdraví, proti „dobrému životu“.

---

<sup>19</sup>Honzák, R. Strach, tréma, úzkost, Praha, 1995, str. 12

<sup>20</sup>Křivohlavý, J. Psychologie zdraví, Praha, 2001, str. 171

<sup>21</sup>Křivohlavý, J. Psychologie zdraví, Praha, 2001, str. 171

Jako příklady stresu se nejčastěji uvádějí: *stres biologický* (např. chlad, infekce, otrava jedovatou látkou), *stres fyzikální* (rušivý hluk) a *stres sociální* (rodinný nebo pracovní konflikt, tlak nepříznivé situace). Porucha se může projevit bezprostředně po traumatu, stejně tak ale až po mnoha měsících či letech po prožitku. Dále pak pokud člověk jako dítě zažil nějakou stresující událost, je i v dospělosti v této oblasti zranitelnější.

Pro některé lidi může mít prožité trauma i kladný dopad. Jedinec si vybuduje z těchto zkušeností jakýsi základ, který mu poslouží pro přeorganizování jeho dosavadního života, hodnot a cílů, kterých chtěl dosáhnout. Je důležité, aby jedinec našel v prožitém traumatu smysl.

Vyrovňávání se s následky traumatu může vyvolat jak negativní, tak pozitivní, ale i směs negativních a pozitivních prožitků. Pro některé osoby může být trauma jen negativní bez možnosti nějakých pozitiv. Někteří lidé s odstupem uvádějí, že trauma je donutilo ke změně. Tato kladná změna je označována jako *posttraumatický růst*. Pozitivní následky traumatu můžeme slyšet dokonce i v lidových příslovích, jako je „Všechno zlé je k něčemu dobré“, „Co tě nezabije, to tě posílí“, „Čím hůře, tím lépe“. Posttraumatický růst je prožívání pozitivní změny. V různých sledovaných souborech udávalo 30–90 % osob, které prožilo závažnou krizi, také alespoň nějakou pozitivní změnu.<sup>22</sup>

### **1.3. Zvládání zátěže – adaptace, coping, techniky zvládání**

Odolnost k náročným životním situacím je vlastnost organismu projevující se v nestejně silném reagování na frustraci nebo stresové situace. Míra odolnosti také závisí na současném stavu osobnosti, protože úspěšné překonání překážek či zvládnutí nějaké náročné situace vede ke zvyšování odolnosti.<sup>23</sup>

Činitelé působící při utváření odolnosti k náročným životním situacím:

- vrozené vlastnosti organismu,
- věk,

---

<sup>22</sup><http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/Posttraumatickýrůst.pdf>

<sup>23</sup>Čáp, J. Dytrych, Z. Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Praha, 1968, str. 18

- životní zkušenosti i zkušenosti s náročnými životními situacemi, zkušenosti z raného dětství,
- přítomný stav organismu,
- příznivé společenské vztahy.

Aby člověk dokázal účinně bojovat se stresem, musí se naučit uvědomovat si své reakce na stres. Čím více jsme stresováni, tím menší je naděje, že si to dokážeme uvědomit. Jak mysl, tak tělo mají ohromnou schopnost adaptace. Pojem „*adaptace*“ obecně představuje takové chování organismů, které jim umožňuje přizpůsobení se podmínkám (prostředí), v nichž žijí a je tak nezbytnou podmínkou přežití.<sup>24</sup> Tento proces interakce má dvě stránky. Buď se jedná o akomodaci čili o pasivním přizpůsobení, když se člověk nechá ovlivnit prostředím, nebo o asimilaci, což znamená, že si člověk sám sobě prostředí přizpůsobuje. Správná adaptace je jedním ze základních projevů duševního zdraví, zatímco nesprávná adaptace – maladaptace – bývá příznakem špatného duševního zdraví<sup>25</sup>

Vzhledem k tomu, že emoce a fyziologická aktivace vyvolané stresovými situacemi jsou většinou velmi nepříjemné, člověk je motivován k tomu, aby něco udělal pro zmírnění nebo odstranění nepříjemného stavu. Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi, se nazývá „*coping*“ (zvládání). Člověk se může zaměřit na určitý problém nebo situaci, která nastala, a zkouší najít způsob, jak ji změnit nebo jak se jí v budoucnosti vyhnout.<sup>26</sup> Označení coping se ustálilo pro aktivní a vědomý způsob zvládání stresu. Je vhodné rozdělovat mezi adaptací a copingem. Tyto termíny korespondují s rozlišením zátěže a stresu (adaptace je obecnější, vztahuje se ke zvládání zátěže jako takové a stres jako zvláštní případ neoptimální zátěže).<sup>27</sup> Smyslem copingu je zlepšení celkové bilance, ať už k němu dojde v důsledku změny situace nebo změny postoje.

***Vzhledem k tomuto vymezení je možné rozlišovat dva přístupy řešení<sup>28</sup>:***

- Coping zaměřený na řešení problému – tato strategie vyplývá z názoru, že problém je možné řešit a že jedinec je schopen takového cíle dosáhnout. Jde o vyvinutí vlastní

<sup>24</sup>Paulík, K. Zvládání zátěže v mezipohlavním kontextu, Mezinárodní konference, Nitra, 21. - 22. 4. 2010

<sup>25</sup>Míček, L., Duševní hygiena, Praha, 1984, str. 26

<sup>26</sup>Atkinson, Psychologie, Praha, 2003, str. 509

<sup>27</sup>Paulík, K. Zvládání zátěže v mezipohlavním kontextu, Mezinárodní konference, Nitra, 21. - 22. 4. 2010

<sup>28</sup>Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, Praha, 2004, str. 57

aktivity. Pokud si člověk tuto strategii zvolí, resp. pokud to dokáže, obvykle zátěž i lépe zvládne.

- Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody – tato strategie vychází z názoru, že problém není možné řešit, a proto je nutné k němu přistupovat jinak, např. se s ním smířit.

Určitá stálá úroveň stresové zátěže je nutná pro duševní a tělesnou odolnost a výkonnost, ale člověk musí mít potřebný čas a možnost obnovit svou duševní rovnováhu, zpracovat své problémy, utřídit si dané zážitky a vyvodit z nich závěry a ponaučení.

### ***Techniky pro zvládnutí<sup>29</sup>:***

Fyzické cvičení - jeden z nejběžnějších způsobů jak zvládat stres a pomáhá při:

- snížení hladiny noradrenalinu uvolněného při stresové reakci,
- zvýšení obranyschopnosti proti infekcím,
- značně snižuje negativní účinky stresu,

Masáž - Masáž dočasně utišuje pulzující bolest a pomáhá nám relaxovat a lépe se soustředit na následné aktivity.

Meditace - česky znamená „uvažovat“ a slouží k naslouchání sebe samotného. Pochází z latinského „meditatio“, které znamená „rozjímání“.

Relaxace a relaxační dýchání - relaxací rozumíme vědomé uvolňování těla. Smyslem relaxačních technik je dosažení lepší psychické pohody. Jestliže se podaří dosáhnout uvolnění těla, přenáší se toto uvolnění do oblasti psychiky.

Optimismus, spokojenost - Optimisté jsou většinou vyrovnaní a veselí, hledají na životě to lepší a výhody i v různých zátěžových situacích. Věří, že mají kýžený cíl ve svém dosahu spíše než pesimisté. Spokojenost a štěstí jsou nejčastějším projevem duševní rovnováhy.

Biofeedback – biologická zpětná vazba<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Joshi, Stres a zdraví, Praha, 2007, str. 131 - 143

<sup>30</sup>více na straně 28

Existuje mnoho způsobů, jak se naučit zvládat projevy PTSP. Jako manžel-ka či partner-ka nemocného s PTSP se člověk musí naučit laskavému jednání a trpělivosti, což je prvním předpokladem v pomoci vašemu partnerovi či partnerce. Důležitou roli zde hraje sociální opora.<sup>31</sup> Co se může udělat, je poskytovat podporu vašemu partnerovi či partnerce a pomáhat mu nebo jí při léčení. Mít místo – domov, kam se může uchýlit a mít přátele, kterým se může svěřit, když je na tom dost špatně.<sup>32</sup> Mnoho výzkumů potvrzuje předpoklad, že dobré osobní vztahy a sociální zázemí mohou zmírňovat účinky stresorů a že nedostatek blízkých vztahů může negativní působení stresujících okolností ještě více zintenzivnit. Existují však i výzkumná zjištění dokládající víceméně protiklad. Například Hinkle po dlouholetém zkoumání životních změn konstatoval, že vůči působení stresu se zdají být odolnější lidé s některými sociopatickými rysy (s nestálými vazbami k lidem, sociálním skupinám i k cílům).<sup>33</sup>

***Cíle zvládnání stresu<sup>34</sup>:***

- snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje,
- zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (image),
- zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu),
- zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat,
- pokračovat v sociální interakci – životě s druhými lidmi.

---

<sup>31</sup>Hewstone, M., Stroebe, W., Sociální psychologie, Praha, 2006, str. 358

<sup>32</sup>[http://www.onwar.eu/wp-soubory/Kulisek\\_Studie\\_PTSD.pdf](http://www.onwar.eu/wp-soubory/Kulisek_Studie_PTSD.pdf)

<sup>33</sup>Šindelářová, M. Stabilita způsobů zvládnání zátěžových situací, Brno, 2006, str. 38

<sup>34</sup>Křivohlavý, J. Psychologie zdraví, Praha, 2001, str87

## 2. Zahraniční mise

Mise, výraz pocházející z latinského *missio* znamenajícího „poslat“ - je posláním, úkol; sbor osob vyslaný za nějakým účelem nebo úřad pověřený určitým posláním. Ozbrojené síly se podílejí na činnostech ve prospěch míru a bezpečnosti, a to zejména účastí na operacích na podporu a udržení míru, záchranných a humanitárních akcí.<sup>35</sup> Zahraniční mise Armády České republiky představují významný nástroj zahraniční a bezpečnostní politiky ČR. Jsou vyjádřením spoluodpovědnosti za udržení mezinárodního míru a bezpečnosti a naplněním závazků a povinností, které na sebe Česká republika vstupem do nejvýznamnějších mezinárodních organizací vzala. Zahraniční mise se podílí také na naplňování hospodářských zájmů ČR – aktivní účast při řešení konfliktů vytváří plodné prostředí pro navázání či prohloubení ekonomické spolupráce s danou zemí. I když to nemusí být na první pohled patrné, zahraniční mise AČR představují způsob zajištění bezpečnosti samotné České republiky. V současné době leží těžiště hlavního boje proti terorismu v Afghánistánu. Vojenské mise ale mají i civilní charakter, který spočívá také mimo jiné i v pomoci při obnově země a při pomoci zdravotnické.

### 2.1. Historie, význam, cíle

Vojenská operace má charakter až poslední možnosti řešení, kdy již všechny ostatní prostředky, jak konflikt vyřešit, selhaly. Aby byl zachován alespoň částečný klid ve světě, je zapotřebí pomoc a někdy i zásahy silných velmocí nebo politických uskupení a to jak humanitární a charitativní, tak někdy i vojenskou formou. Vojenské zásahy mají také civilní charakter, který spočívá v pomoci při obnově země po válečných operacích a pomoci zdravotnické. I k tomuto účelu slouží vojenské mise. Česká republika se jako členský stát NATO do těchto vojenských i humanitárních misí aktivně zapojuje.

Počátky vysílání našich vojenských kontingentů do mírových operací v zahraničí a první zkušenosti z nich se vztahují k období konce roku 1990, kdy po vyhocení situace v oblasti Perského zálivu Česká a Slovenská Federativní Republika poskytla do mnohonárodních sil protiirácké koalice speciální protichemickou jednotku.

---

<sup>35</sup>Vyhláška MO č. 454/2002 Sb.

Na základě dohody mezi vládou ČSFR a vládou Království Saúdské Arábie byla do Perského zálivu vyslána jednotka v počtu 169 vojáků, která působila v oblasti válečného konfliktu od 15. prosince 1990 do 22. dubna 1991 v operacích „Pouštní štít“ a „Pouštní bouře“.

Od té doby se naši vojáci angažovali v řadě humanitárních operací a mírových misí. Například vyslání českého kontingentu Bosny a Hercegoviny, Iráku, Kosova, Afghánistánu, ale i jako pozorovatelé OSN do zemí třetího světa a všude tam, kde vyvstaly nějaké politické konflikty, kde tito příslušníci získali mnohé zkušenosti a prokázali vysokou míru profesionality ve velmi náročných podmínkách. Za posledních bezmála dvacet let vyslalo Česko do válek a konfliktů v cizině na třiadvacet tisíc vojáků. Povinnost zúčastnit se zahraničních misí vyplývá ze závazků vůči NATO a EU. Působení českých vojáků v zahraničních misích zvyšuje prestiž země.

Česká veřejnost tradičně lépe hodnotí vyslání českých vojáků k mírovým než k bojovým misím. Proto převládá vysílání zdravotnického personálu, policistů nebo strážníků a výcvikových jednotek zabezpečujících stabilitu na území jednotlivých států.

## **2.2. Výběr vojáků (požadavky)**

Od roku 1990 byly prováděny výběry z řad zájemců - vojáků z povolání (dále jen VZP) ale i z řad dobrovolných záloh cestou Okresních vojenských správ. Uchazeči museli absolvovat zdravotní a psychologické vyšetření ve spádových Vojenských nemocnicích. Poté byli dislokováni ve výcvikovém středisku v Českém Krumlově, kde prodělali přezkoušení z tělesné přípravy. Poté následoval tří měsíční výcvik ve výcvikovém prostoru na Boleticích. Toto se dělo do roku 1995. Od roku 1995 byli vybíráni už jen VZP ze všech vojenských útvarů. Od roku 1995 na Generálním štábu AČR (armády ČR) byl zřízen odbor zahraničních misí, který evidoval zájemce o výjezd. Pokud zájemce vyhovoval po odborné i zdravotní stránce, tak byl vyrozuměn o tom, ke kterému útvaru má dotyčný nastoupit a kde byl prováděn stmelovací výcvik. Uchazeč ale musel nejdříve požádat svého nadřízeného o vyslání do zahraniční mise. Od ledna 2005 je Armáda ČR plně profesionální.



Vojákem se může stát každý občan ČR, který splňuje následující zákonné podmínky:

- je starší 18 let,
- je trestně bezúhonný,
- je zdravotně způsobilý,
- splňuje kvalifikační předpoklady (řidičský průkaz, vyšší vzdělání apod.),
- není členem politické strany či hnutí,
- složil vojenskou přísahu.<sup>36</sup>

Kromě splnění zákonných podmínek musí uchazeč splňovat i další požadavky, které jsou spjaty s konkrétní obsazovanou pozicí (např. specifické kvalifikační předpoklady, vyšší nároky na zdravotní způsobilost apod.).

Výběr vojáků z povolání do zahraniční mise (kontingentu AČR působícího v zahraničí) je prováděn v souladu s plánem určených útvarů nebo brigád, které svým charakterem naplňují požadavky jednotlivých zahraničních misí. Současný trend výběru jednotek do zahraničních misí se opírá o již vycvičené a kompaktní celky z mírových posádek. Vyslání se realizuje zpravidla na šest měsíců na základě potřeby vybrat či doplnit jednotku o specifické funkce nebo odbornosti, kterými daný útvar nedisponuje. Podle Ústavy ČR jsou vojáci do misí vysíláni na základě rozhodnutí vlády ČR. Toto rozhodnutí podléhá schválení obou komor Parlamentu ČR.

### **2.3. Příprava vojáků**

Je nutné si uvědomit, že vojáci jsou také jen lidé, kteří se dostávají do neobyčejných, až ohrožujících situací. Jen jsou více vycvičeni zvládat ať psychickou či fyzickou zátěž. Pokud se někdo zeptá vojáků odjíždějících na misi, jaké vlastnosti nejvíce preferují, udávají nejvíce psychickou odolnost a sebekontrolu na prvním místě. Bez těchto dispozic nemohou náročné situace zvládnout. Ale protože je jejich psychika pod obrovským tlakem, i oni mohou někdy podlehnout<sup>37</sup>. Čím oslabenější je organismus (jak fyzicky tak psychicky), tím menší podnět může vyvolat konflikt. O ty v podmínkách zahraniční operace není nouze.

---

<sup>36</sup>Tyto podmínky jsou dány § 3, odst. 1 a 2 zák. č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, ve znění pozdějších předpisů, a výjimky z nich nejsou v žádném případě možné

<sup>37</sup> Míček, L., Duševní hygiena, Praha, 1984, str. 28

Zahraniční mise jsou zpravidla plánovány na 3 a 6 měsíců, nejdéle na dobu jednoho roku. Součástí příprav vojáků je také psychologická příprava, která je zaměřena na rozvoj vědomostí, potřebných ke zvládnutí stresových situací. Z psychologického hlediska jsou zahraniční mise považovány za jednu z náročných životních situací. Vyslání vojáka do zahraniční mise je proces, kdy již v období přípravy k vyslání dochází k postupnému odlučování od rodiny. Pevné a stabilní rodinné zázemí je pro vojáka a jeho kvalitní práci velmi důležité. Vědomí odpovědnosti za životy jiných, nedostatek nebo naopak přemíra informací či jen samotný pobyt v novém, neznámém, nepřátelském prostředí má vliv na psychiku vojáků a proto je nutné absolvovat psychologickou přípravu za účelem zvýšení psychické odolnosti.

„Psychická připravenost je nedílnou součástí všestranné připravenosti vojáka k plnění úkolů spojených s obranou státu, s nevojenským ohrožením státu, s účastí v mírových misích v zahraničí i s dalšími závazky vyplývajícími z členství v NATO.<sup>38</sup> Příprava před odjezdem do mise i samotný pobyt, kladou zvýšené nároky na psychiku příslušníků. Jedná se o intenzivní fyzicky a psychicky náročný výcvik v cizím neznámém terénu vojenského výcvikového prostoru. Obsahuje to spoustu práce v malém časovém období, ale důležité je to, že voják bude určitou dobu v cizím, rozdílném sociokulturním prostředí, v ohrožení života. Tráví většinu dne plněním úkolů a zbytek dne se zdržuje jen na těsném prostoru ubytovací buňky, kde moc místa na soukromí není. Tento uzavřený prostor je pro člověka nemalý stresor, zejména když je v něm „uvězněn“ delší dobu. Dále jde o rozdílné klimatické podmínky, ztížené hygienické podmínky, nedostatek spánku, ale i ohrožení života, ať už na základně nebo mimo ni.

V běžných nezátěžových situacích voják využívá vědomosti, dovednosti a návyky, které si osvojil a se kterými je obeznámen. Proto je nutné již během výcviku vytvářet těžké a náročné podmínky. Při výcviku vojáka dochází k promyšlenému navozování situací, které vyvolávají psychickou zátěž, napětí a strádání. Zatímco v mírových podmínkách a během vojenského výcviku jsou vojáci vystaveni fyzické i psychické zátěži po určitou dobu a zatížení je kompenzováno dostatečným odpočinkem, bojové situace se vyznačují působením několika zátěžových faktorů, které na vojáka působí, přičemž psychická zátěž je intenzivnější, než zátěž vyvolaná při

---

<sup>38</sup>Dziaková, O., Vojenská psychologie. Praha, 2009, s. 70

výcviku, protože při výcviku se nedají bezezbytku simulovat všechny okolnosti, které v bojových podmínkách zátěž způsobují. Nelze se naučit zvládat psychický stres úplně, ale lze se však naučit snižovat psychické napětí, které stres vyvolává.

Na zahraniční misi se nedostane jen tak někdo. Kandidáti musí projít náročnými psychologickými testy, které prověří, jak odolní jsou příslušníci vůči všem možným rizikům. Je jich hodně – kromě reálného ohrožení života se psychická zátěž stupňuje náročným pobytem v týmu s neznámými lidmi na omezeném prostoru. K posuzování psychické způsobilosti kandidátů na zahraniční mise se používají různé psychologické testy, které jsou zaměřeny na základní osobnostní strukturu a chování v běžných situacích. Zkoumají se i rizikové tendence, které se mohou projevit v zátěžových situacích. Psychologové zjišťují, proč uchazeči chtějí na misi a jaký je jejich žebříček hodnot. Věnují se tématům, jako je odloučení od rodiny, nebo jejich blízkých, nedostatek soukromí, samota, permanentní stres, pocity těžko sdělitelných událostí. S využitím dat z psychologických testů a rozhovorů s kandidáty dokážou odborníci poměrně spolehlivě předpovídat, jak se člověk bude v týmu chovat, jak bude pobyt na misi zvládat, kde jsou jeho silné a slabé stránky a jaká se u něho objevit rizika. Zvládnou-li příslušníci mise psychologické testy, nevylučuje to jejich pozdější kázeňské nebo psychické selhání. Nespornou zásluhou těchto testů je, že přítomnost problémových osob, které by mohly v krizových situacích selhat, vylučují<sup>39</sup>.

Jak připravit člověka na to, že bude v situaci přímého ohrožení života, bude svědkem smrti, či zranění svých přátel? Školení na tato témata připravují lidé, kteří mají bohaté osobní zkušenosti z již proběhlých zahraničních misí. Během praktického cvičení na závěr přípravy je vždy navozena určitá situace, se kterou se mohou účastníci během svého působení v mírové misi s velkou pravděpodobností setkat.

Mluvíme-li o zahraničních misích, často se mluví o maximální délce, kterou je voják schopen zvládnout. Z výzkumů vyplývá, že v případě bojových jednotek je to šest měsíců, dva až čtyři měsíce jsou pak ideální pro doprovodné týmy či specialisty. A jaký by měl být odstup od další mise? Měl by to být přibližně rok, s tím, že výjezdy mohou

---

<sup>39</sup>A-report, 25 – 26 /2008, str. 32 – 33, se při dotazu, jaký je podíl těch, kteří nejsou schopni vykonávat službu vojáka z povolání, se uvádí, že neprojdou čtyři z deseti uchazečů. V poslední době to souvisí i s prestiží armády, protože se do věci promítají i obecná ekonomická hlediska a sociální situace ve společnosti, úroveň nezaměstnanosti. Je-li nízká, mohou lidé sehnat práci v jiných oblastech a o armádu mají zájem jen ti, kteří opravdu chtějí být vojáky., jsou-li ve společnosti problémy, zvyšuje se zájem o práci v armádě. Zkoušejí to i ti, kteří to berou jen jako jednu z možností získání zaměstnání.

být tři až čtyři za sebou a pak by měla následovat několikaletá pauza. To je ale ideální model, který nelze vždy dodržet. Američané tuto dobu například v současnosti protahují až na dvojnásobek a výsledkem je bohužel vyšší procento posttraumatických poruch.<sup>40</sup>

## **2.4. Péče o vojáky a krizová intervence v době trvání mise**

Vojáci jsou obyčejní lidé, kteří se dostávají do neobyčejných situací, které známe jen z akčních filmů. Vojáci účastníci se soudobých vojenských operací proto musí řešit mnohem více psychologických problémů, než tomu bylo v minulosti. Nejen z těchto důvodů ukazujeme konkrétní možnosti působení vojenských psychologů, jež by mělo směřovat k eliminaci či redukci psychického selhání vojáka i vojenské jednotky v běžných vojenských, ale i kritických životních situacích, v nichž se každý voják vzhledem k povaze své profese může ocitnout.<sup>41</sup>

Od vzniku plně profesionální armády má psychologická a duchovní služba AČR své pevné místo ve všech stupních přípravy vojáka jak v posádkách, tak v zahraničních misích v Kosovu, Afghánistánu i v Iráku. Ve všech českých kontingentech v zahraničních misích působí vždy jeden psycholog a jeden kaplan. Příslušníci AČR nasazení na misi jsou vystaveni stresovým situacím zejména kvůli nutnosti čelit tzv. asymetrickému způsobu boje. To představuje i nasazení sebevražedných atentádníků nebo kladení min a improvizovaných výbušných prostředků na trasy přesunu.<sup>42</sup> Proto v kontingentu nepůsobí pouze kaplané, ale i psychologové. Další dvojice, psycholog a kaplan, jsou navíc pro případ nenadálé potřeby vždy v pohotovosti na území ČR.

### ***Vojskoví psychologové***

Psychologická služba AČR má své opodstatnění již od svého vzniku v roce 2000. Vojenští psychologové z útvarů a zařízení AČR jsou k dispozici prakticky kdykoliv a vyjíždějí do míst, kde je vyžádána jejich pomoc. Práce vojskového psychologa v sobě zahrnuje veškerou psychologickou péči – prevenci, krizovou intervenci i terapii. Mimo jiné vojskový psycholog musí reagovat na aktuální situace -

---

<sup>40</sup>[www.army.cz](http://www.army.cz), Zpravodajství, ze dne 14. 3 2010, Vzali by vás za vojáka?

<sup>41</sup>Dziaková, O. Vojenská psychologie, Praha, 2009, str. 24

<sup>42</sup><http://www.novinky.cz/zahranicni/amerika/259976-syndrom-u-veteranu-z-iraku-a-afghanistanu-vznika-poskozenim-mozku.html> ze dne 23. 2 2012

mám tím na mysli mezilidské vztahy a osobní problémy vojáků. Zná fungování lidské psychiky, rozumí chování a prožívání ve složitých situacích, umí naslouchat. Nesoudí vojáky za jejich počínání, chyby či nezdary, snaží se porozumět, vysvětlit, utěšit, když to situace vyžaduje. Vojenský psycholog zprostředkovává vhléd do situace, nabízí alternativy, ne řešení.<sup>43</sup> V současné době je na systematizovaných místech při útvech a zařízeních AČR zařazeno celkem 21 vojenských psychologů, 13 mužů a 8 žen.

### ***Vojenští kaplani***

Vojenští kaplani již delší dobu nejsou mezi příslušníky rezortu obrany vnímáni jako nějaká exotická a nikam se nehodící skupina, ale stali se normální součástí života armády. A to jak armády v mírové situaci České republiky, tak v podmínkách zahraničních misí. Ve službě duchovních v armádě se tedy nejedná o misijní hlásání víry - kaplan nikdy nemluví o věcech víry jako první. Nejedná se ani o jakési moralizování a napomínání - základem pro kaplana je úcta ke svobodě každého jednotlivce. Jde především o službu naslouchání, o službu spoluprožívání pracovních i osobních radostí i těžkostí v úctě k osobnímu tajemství každého, kdo se kaplanovi svěřil.<sup>44</sup> Vojenský kaplan je jednou z podstatných složek péče o duševní zdraví vojáků<sup>45</sup>. Vystupuje podobně jako psycholog, tedy přináší určitý lidský přístup. Má i svoje privilegia – kněžské a lékařské tajemství – a nabízí vojákům možnost ventilovat své problémy.

První vojenský kaplan v AČR začal působit v jednotce IFOR/SFOR v Bosně a Hercegovině v roce 1996. Na základě pozitivní zkušenosti armády s vojenskými kaplany vznikla v roce 1998 dohoda mezi rezortem ministerstva obrany na straně jedné a církvemi sdruženými v České biskupské konferenci a Ekumenické radě církví na straně druhé, o duchovní službě v rezortu ministerstva obrany.<sup>46</sup>

#### Duchovní služba má za úkol zejména:

- podporovat velitele všech stupňů v jejich odpovědnosti za naplňování a ochranu lidského rozměru života vojáka,

---

<sup>43</sup>[www.mise.army.cz](http://www.mise.army.cz)

<sup>44</sup>[www.army.cz](http://www.army.cz)

<sup>45</sup>viz rozhovor s vojenským kaplanem – příloha č. 2

<sup>46</sup>[www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz), Základní informace o Duchovní službě AČR

- nabízet pomoc při řešení osobních krizí i těžkostí, které vznikají v pracovním, osobním a rodinném životě,
- přispívat k rozvíjení a prohlubování demokratických tradic evropské kultury,
- vytvářet podmínky pro naplňování ústavně zaručených lidských práv, která souvisejí se svobodou vyznání.

Jejich služba je nabídkou duchovní služby pro všechny vojáky bez rozdílu. Jsou vybíráni ze všech křesťanských církví, jen Židovská náboženská obec neprojevila o účast duchovní služby v armádě zájem.<sup>47</sup> V současné době na útvech a zařízeních pracuje 28 vojenských kaplanů.

---

<sup>47</sup>[www.acr.army.cz](http://www.acr.army.cz),

### 3. Příčiny a důsledky zátěže vojáků

Nasazení v zahraniční misi je i pro připravované profesionální vojáky zátěžovou situací. Snoubí se při něm řada různých faktorů. V první řadě jde o odloučení od domova na poměrně dlouhou dobu (od 3 měsíců po 1 rok). Jde také o rozdílné klimatické podmínky, odlišné kulturní zvyky místních obyvatel, ztížené hygienické podmínky, spánková deprivace, vyšší míra únavy způsobená extrémní soustředěností při plnění úkolů v nebezpečných oblastech, a v neposlední řadě samozřejmě bezprostřední ohrožení života, ať už mimo základnu, tak i přímo na ní.

#### *Psychologické důsledky použití střelné zbraně<sup>48</sup>*

„Post-shooting trauma“ - lze volně přeložit jako psychickou stresovou reakci po použití zbraně proti člověku. Problematice post-shooting traumatu se věnují psychologové už od počátku osmdesátých let v USA v souvislosti s výzkumem tzv. posttraumatické stresové poruchy (PTSP). Tyto příznaky PTSP se vyskytují jak u vojáků, tak i policistů, kteří se dostali do situací, v nichž byla použita služební zbraň proti člověku. Pokaždé, když voják zastřelí jiného člověka nebo když je účasten násilného usmrcení jeho kolegy, vždy se jedná o skutečnost, která přesahuje běžnou zkušenost a právě proto představuje mimořádnou psychickou zátěž. Tato stresová událost může vést ke zborcení základních životních iluzí, které jedinec ke svému plnohodnotnému životu potřebuje. Ale ne vždy a u všech vojáků musí nutně k tomuto traumatu dojít.

Ke klasickým poststresovým reakcím při použití střelné zbraně patří zejména:

- zvýšená citlivost na nebezpečí,
- obavy z následujících situací, strach ze selhání,
- konflikty se společenskými normami, služebními předpisy a nařízeními,
- konflikty v rodině i s přáteli, podrážděnost a popudlivost,
- uchylování se k alkoholu či medikamentům,
- sebevražedné nálady.

---

<sup>48</sup>Čírtková, L. Policejní psychologie, Praha: Portál, 2000, str. 133

Většina těchto příznaků se projevuje nezávisle na tom, zda šlo o oprávněné či neoprávněné použití zbraně. Poznatky získané ze sledování traumatizovaných jednotlivců poslouží ke zkvalitnění střelecké přípravy. Hlavní cíl je v zavedení psychologické přípravy vojáků, kteří použili střelnou zbraň proti jinému člověku. Jde o opatření, která nabízí postiženému jednotlivci pomoc v tíživé profesionální i osobní situaci.

***V současné době se používají tyto metody<sup>49</sup>:***

Debrífink – skupinová setkání za účelem analýzy traumatické události. Doporučuje se používat po náročných vojenských operacích, zahraničních misích i záchranných akcích. „Metodu debrífinku by měl zvládnout každý velitel vojenské jednotky, neboť její pomoc ocení ve chvílích kritických (poudálostní debrífink - po neúspěšném zásahu, zranění vojáka při cvičení...), ale i v obdobích, která jsou obecně charakterizována jako pracovní rutina.“<sup>50</sup>

Při operacích na území Afghánistánu se tato metoda již úspěšně využívá.

Biofeedback (biologická zpětná vazba) – terapeutický postup, při němž se měří fyziologické veličiny (krevní tlak, tep, teplota, pocení, svalové napětí) v reálném čase. Lidé jsou schopni tyto hodnoty ovlivnit vůlí a tím se naučit je alespoň částečně ovládat. V současné době se jej zkouší hlouběji zkoumat i na Univerzitě obrany v Brně, kde katedra věd a práva ve spolupráci s Centrem tělesné výchovy a sportu zjišťují důsledky zátěže např. při mezinárodní vojenské soutěži Survival.

***Součástí Biofeedbacku je:***

- elektromyogram (EMG) – tonus svalů – měření napětí svalů pomocí senzorů či elektrod,
- povrchová teplota kůže – pokud je jedinec ve stresu, klesá jeho povrchová teplota,
- galvanické napětí kůže – senzory měří aktivitu potních žláz,
- elektroencefalograf (EEG) – sleduje se aktivita mozku při různých stavech jako je pohyb, bdění, spánek apod.,
- tepová frekvence – např. přístrojem Polar.

---

<sup>49</sup>Další techniky zvládnání viz str. 17

<sup>50</sup>DZIAKOVÁ, O., Vojenská psychologie, Praha, 2009, s. 363



Je nutné podpořit konkrétního jedince při vyrovnávání se s prožitou negativní situací a pomoci mu k pochopení události dříve než se u něho začne projevovat nejistota a pochybnosti v sebe sama. Při působení psychologické péče získává důležité informace o post-shooting traumatu a o běžných reakcích na tyto varianty stresu. Je důležité zdůraznit jednu věc. Voják totiž musí nejen umět držet zbraň, ale zároveň si musí uvědomit, co dělá a musí být schopen své chování ovládat.

### **3.1. Psychická zátěž vojáků na misi a její důsledky**

Jiné zátěžové situace působí na vojáky během přípravného období při polním výcviku, jiné na začátku mise, jiné v půlce, jiné na konci mise a další stresové situace čekají na vojáky i po ukončení splněné mise.

*Tyto pak můžeme rozdělit do několika fází:<sup>51</sup>*

#### Fáze adaptace (1. až 6. týden)

Ze začátku mise se voják snaží poznávat nové prostředí, začíná se seznamovat se svými úkoly a organizací života jednotky. Začíná si zvykat na nový způsob života a začíná si odvykat na způsob života, na jaký byl zvyklý doma u rodiny i v práci. Musí se adaptovat na zcela jiné klimatické podmínky. Začíná chybět soukromí, ale narůstá doba pracovní pohotovosti. Není čas na koníčky a záliby.

#### Fáze normalizace (6. až 12. týden)

Tato fáze je charakteristická minimální konfliktností ve vztazích v jednotce. Částečně se už adaptoval na místní klimatické podmínky i na pracovní nasazení. Začíná si zvykat na denní režim, začíná si lépe organizovat čas na své koníčky a záliby.

#### Fáze stereotypu (4 až 5. měsíc)

V tomto období začínají první problémy. Život na základně začíná být stereotypní a konfliktní. Voják se už úplně adaptoval na místní klimatické podnebí, na pracovní nasazení. Práce se stává rutinou. Nabývá dojmu, že už ani nemůže být jiný

---

<sup>51</sup>Dziaková, O., Vojenská psychologie, Praha, 2009, s 370

život. Všechny potřeby jsou přizpůsobeny dennímu režimu. Začíná se ale projevovat ponorková nemoc.

### Fáze závěrečná (6. měsíc)

Toto období bývá pro vojáky velmi složité. Přináší nové, zatím nepoznané situace. Začínají přemýšlet o smyslu mise, jestliže se stávají svědky utrpení a často zbytečné smrti nevinných lidí. Dochází ke snížení pracovní výkonnosti, začínají chybovat. To může být ve spojení s rutinou velmi nebezpečné. Začínají počítat dny do ukončení mise, přemýšlí, co se asi děje doma. Zda se blízcí nějak změnili, jestli se změnili oni sami.

Zvýšenou pozornost po návratu je třeba věnovat vojákům, kteří se např. kvůli nedostatku sebeovládání museli vrátit z mise před vypršením půlročního závazku, a těm, kteří na misi zažili mimořádnou traumatizující událost.<sup>52</sup>

### ***Mezi největší stresory v průběhu mise patří.<sup>53</sup>***

- nebezpečí osobního ohrožení,
- nedostatek spánku a odpočinku,
- odloučenost od rodiny a s tím související problémy,<sup>54</sup>
- nedostatek informací o rodině nebo malá možnost komunikace s nimi,
- rozpor v představách o misi před misí a realitou mírové mise,<sup>55</sup>
- nemožnost určitých funkcí opustit základnu (např. kuchaři, strážní apod.),
- malá možnost kontaktu vojáků působících na odloučených pracovištích s ostatními příslušníky jednotky,
- stálé a neměnné prostředí,
- napětí v kolektivu, „ponorková nemoc“<sup>56</sup>,
- informační izolace.

### ***K tomu, aby si voják zvyknul na zátěž, potřebuje:***

- získat motorickou jistotu pro její řešení,
- zbavit se strachu a napětí, které ze začátku zátěž způsobovala.

---

<sup>52</sup>Baštecká, B. a kol. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy, Praha, 2005, str. 96

<sup>53</sup>Vodrážka, R. Psychologická příprava ve výcviku a v boji. Brno, 1993, str. 14 - 15

<sup>54</sup>viz rozhovor s vojenským kaplanem – příloha č. 2

<sup>55</sup>tamtéž

<sup>56</sup>tamtéž

### 3.2. Obtíže po ukončení mise

V současnosti lidé nectí vojáky a ve vojenských misích vidí nutné zlo. Veřejnost si také ale neuvědomuje, že skončením mise a návratem do civilního života obětí a utrpení vojáka kdysi nasazeného boji zdaleka nekončí.

Ze statistik vyplývá, že psychické problémy tíží přibližně každého desátého vojáka, takže i zde mají vojenští psychologové své nezastupitelné místo. Problémy se stupňují právě po návratu do vlasti, kdy se mnozí jedinci nesmíří s rozpadem rodiny, ztrátou přátel, stereotypním životem a nejistotou. Návrat do prostředí války je pak pro ně jediným východiskem, který však psychický problém nevyřeší, ale jen prohloubí. U vojáků se objevuje syndrom závislosti na válce. Ten má hluboký psychologický základ, vycházející ze změny prostředí. „Život v misi je svým způsobem jednodušší. Máte denní řád, plníte rozkazy, žijete v partě stejných lidí. A najednou jste doma, musíte se starat o děti, platit složenky, vyjít s manželkou. Ne každý voják odolá tomu vnitřnímu hlasu, který je pak žene zpátky do mise,“ popisuje Zdeňka Košvancová.<sup>57</sup> Pro někoho může být příjezd z mise náročnější než odjezd na ni. Při práci a nových zážitcích, kdy člověk funguje na misi naplno, se dokáže snadněji prostředí přizpůsobit.

Mezi stresory, které ovlivňují psychiku, patří zejména:

- jaký bude návrat do normálního života,
- zvládnutí případných traumatických událostí z mise,
- znovuzapojení se zpět do normálních pracovních podmínek u mateřského útvaru.

Problém vojáků spočívá zejména v tom, že většinou ze stresující situace utéci nemohou, a tak nedají sobě ani svému tělu možnost se odreagovat. To se projeví až po návratu domů, kdy vojáci mohou být kritičtější k některým vojenským povinnostem. Jejich začlenění zpátky může být komplikováno neustálým vracením se do vzpomínek.<sup>58</sup>

Pro prevenci vzniku výše zmíněných problémů či k jejich částečnému zmírnění přispívá příprava vojáků na návrat do domácích podmínek ještě v průběhu mise. V rámci této přípravy jsou vojáci obeznámeni s tím, co je doma může čekat a napětí

---

<sup>57</sup>Liberecký deník, 11. 8 2011, rozhovor s psycholožkou Zdeňkou Košvancovou z liberecké jednotky 31. brigády radiální, chemické a biologické ochrany

<sup>58</sup>Dziaková, O. Vojenská psychologie. Praha, 2009, str. 86

vznikající v očekávání a obav z budoucnosti se zmírňuje. Po svém návratu je některé z problémů tolik nezaskočí a jsou tudíž schopni na jednotlivé situace adekvátně reagovat. V rámci přípravy na návrat dále vojáci získávají podvědomí o tom, kam se mohou v případě potíží obrátit, kde je možné žádat o radu. V současné době tuto přípravu provádí vojskový psycholog účastníci se společné mise s vojáky.

Podle statistik generálního štábu Armády české republiky prošlo od devadesátého roku více než dvacet tři tisíc vojáků. Vojenští psychologové odhadují, že jejich pomoc vyhledá asi jedno procento z nich. Podle odhadů Svazu vojenských veteránů jsou počty asi desetkrát vyšší, protože ne všichni potřebují ústavní péči. Většina z nich se za své problémy stydí nebo jsou přesvědčeni, že pomoc nepotřebují. A už vůbec nepříjde voják, který ještě slouží. Má strach, aby lidé kolem něj neřikali: „No jo, on je vadný“. Tohle stigma bylo u nás léta letoucí a je tu stále. Je rozdíl, jestli řeknete, že jdete k zubaři, nad tím se nikdo nepozastaví. Ale zkuste říct, kdyby mě někdo hledal, jdu k psychiatrovi. Rozdílnou reakci poznáte okamžitě.<sup>59</sup>

### **3.3. Preventivní postupy snižující riziko zdravotních obtíží**

Nejen zaměstnání vojáka z povolání, policistů, hasičů, záchranářů, ale i běžný život se svými nároky jsou zdroji mnohých zátěží a požadavků, které nebývá lehké zvládnout. Proto je třeba především preventivně pečovat o tělesné i duševní zdraví. Při narušení rovnováhy osobnosti v oblasti zdravotní, psychické či ve vztahu k lidem (zejména blízkým), musíme usilovat o obnovu žádoucího stavu. V situaci vystupňovaných nároků je dobré se zaměřit na antistresový program ke zmírnění aktuálních i dlouhodobých důsledků silné zátěže.

Mezi hlavní pojmy v oblasti prevence působení zátěže považujeme mj. „duševní hygienu“, i proto, že má úzký vztah ke zdraví a zvláště k prevenci nemocí. Je to nauka o tom, jak si můžeme chránit a upevňovat svoje duševní zdraví a jakými způsoby lze zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Udržování zdravého duševního vývoje člověka od dětství až ke stáří a v různých oblastech života (práce, blízké vztahy, manželství a rodina, odpočinek a zábava atd.).<sup>60</sup> Duševní hygiena je

---

<sup>59</sup>[www.fnmotol.cz/novinky//napsali-o-nas-zazil-jsem-co-je-cesky-rambo.htm](http://www.fnmotol.cz/novinky//napsali-o-nas-zazil-jsem-co-je-cesky-rambo.htm), rozhovor s Ladislavem Sornasem, 1. místopředsdou Svazu vojenských veteránů AČR

<sup>60</sup>Šopek, J. Zátěž a protistresový program, Praha. Policejní publikace. 2004. s. 17 - 21

zaměřena především na prevenci nežádoucího vývoje v oblasti tělesného a duševního zdraví a jeho důsledků. Zaměřuje se na opatření a postupy v oblasti poradenství, sebevýchovy a životosprávy.

#### ***Na co má duševní hygiena pozitivní vliv?***

- oblasti prevence somatických a psychických nemocí,
- dobrá pracovní výkonnost,
- fungující sociální vztahy,
- subjektivní spokojenost.

#### ***Pro duševní hygienu jsou dána určitá doporučení, která vychází i z poznatků sociální pedagogiky:***

- kvalitní mezilidské vztahy,
- dobré vnímání sebe sama (sebeuvědomění),
- mít na sebe realistické nároky a dávat si dosažitelné cíle,
- rozeznávat hranici mezi zaměstnáním a soukromím,
- věnovat se zájmům a zálibám, které nesouvisejí se zaměstnáním,
- umět zvládnout negativní emoce,

Jedním z dalších hlavních pojmů je „psychologie zdraví“. Je to pojem, který s duševní hygienou úzce souvisí. Základem je pojem široce chápaného zdraví jako prospěšného a pro člověka žádoucího stavu (ve smyslu komplexního bio-psycho-sociálního pojetí osobnosti). Psychologie zdraví studuje psychologické faktory, které hrají roli ve zdraví a v nemoci. Věnuje pozornost psychologickým momentům v udržování a posilování zdraví. Nezabývá se ani tak terapií, jako spíše prevencí narušení zdraví.

Dalším z neméně závažných pojmů je „sebevýchova“. Jde o cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka. Jde rovněž o osvojení si žádoucí životosprávy (bez alkoholu, nikotinu, drog), dodržování principů duševní hygieny, úsilí o život bez zbytečných stresů, odolný vůči zátěžím všeho druhu. Sebepoznání je považována za zvláště cennou cestu ke zlepšení adaptace osobnosti.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup><http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/psychologie-seberizeni-a-sebevychovy>

## 4. Výzkum

### 4.1. Definice zkoumaného problému

Cílem průzkumu je zjistit jaké jsou největší příčiny a důsledky zátěže při účasti vojáků z povolání na zahraničních misích.

Při naplňování cílů považuji za významné:

- zjištění příčiny a důsledků zátěže,
- zvládání zátěže a zásady duševní hygieny.

Dále se ve své bakalářské práci zabývám několika otázkami, které jsem si stanovil k **vytýčení relačních hypotéz:**

**Hypotéza 1.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že vyšší odolnost vůči stresu vykazují vojáci s pevnými blízkými vztahy (rodina).

**Hypotéza 2.:** Účast v zahraničních misích má negativní dopad na soukromý život více jak 40% vojáků z povolání.

**Hypotéza 3.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že odborná pomoc po prožití traumatických událostí je důležitá.

### 4.2. Vlastní výzkum

Ve výzkumu jsou využity **dotazníky** (viz příloha č. 1). Tyto dotazníky jsou anonymní a zahrnují 21 otázek. Anonymita dotazníku zvyšuje objektivitu vyjádření respondentů. Metoda dotazníků byla zvolena proto, že údaje pomocí písemných otázek jsou od rozsáhlého vzorku osob a poskytuje informace od většího počtu respondentů v krátkém časovém období.

Sběr dat probíhal v období od 30. ledna 2012 do 2. února 2012 u 73. tankového praporu Píšťalovic. Všechny otázky jsou uzavřené. Dotazník byl rozdán a vyplněn 66 respondenty z celkového počtu cca 300 osob, což je více jak 20% složení celé jednotky. Výsledky jsem zpracoval do výšečových grafů podle jednotlivých odpovědí.

V následující tabulce - přehledu uvádím věkovou strukturu, počty podle pohlaví a rodinný stav příslušníků 73. praporu, kteří se zahraničních misí zúčastňují.

Tabulka č. 1 Základní údaje o respondentech

<b>Věk:</b>	<b>20 – 25 let</b>	12 osob – <b>18%</b>
	<b>26 – 30 let</b>	39 osob – <b>59%</b>
	<b>31 – 35 let</b>	15 osob – <b>23%</b>
	<b>36 a více let</b>	<b>nikdo</b>
<b>Pohlaví:</b>	Muž	63 osob – <b>95%</b>
	Žena	3 osoby – <b>5%</b>
<b>Rodinný stav:</b>	svobodný(á)	36 osob – <b>55%</b>
	ženatý - vdaná	24 osob – <b>36%</b>
	rozvedený(á)	6 osob – <b>9%</b>

Tabulka č. 2: Délka služby u Armády ČR.

Otázka č. 1: Jak dlouho už jste vojákem (vojákyňí) z povolání?	Celkem	Procento
1 - 5 let	24	36%
6 - 10 let	38	58%
11 -15 let	4	6%
16 - 20 let	0	0%
20 a více let	0	0%

Na otázku: „Jak dlouho už jste vojákem (vojákyňí) z povolání?“ bylo nejvíce respondentů 58 % mezi 6 - 10 lety služby. Dále 36% mezi 1 - 5 lety a pouze 6% respondentů uvedlo délku služby mezi 11 - 15 lety.





Tabulka č. 3: Účast na zahraničních misích.

Otázka č. 2: Kolika jste se zúčastnil(a) misí?	Celkem	Procento
Jedné	30	45%
Dvou	33	50%
Tří a více misí	3	5%

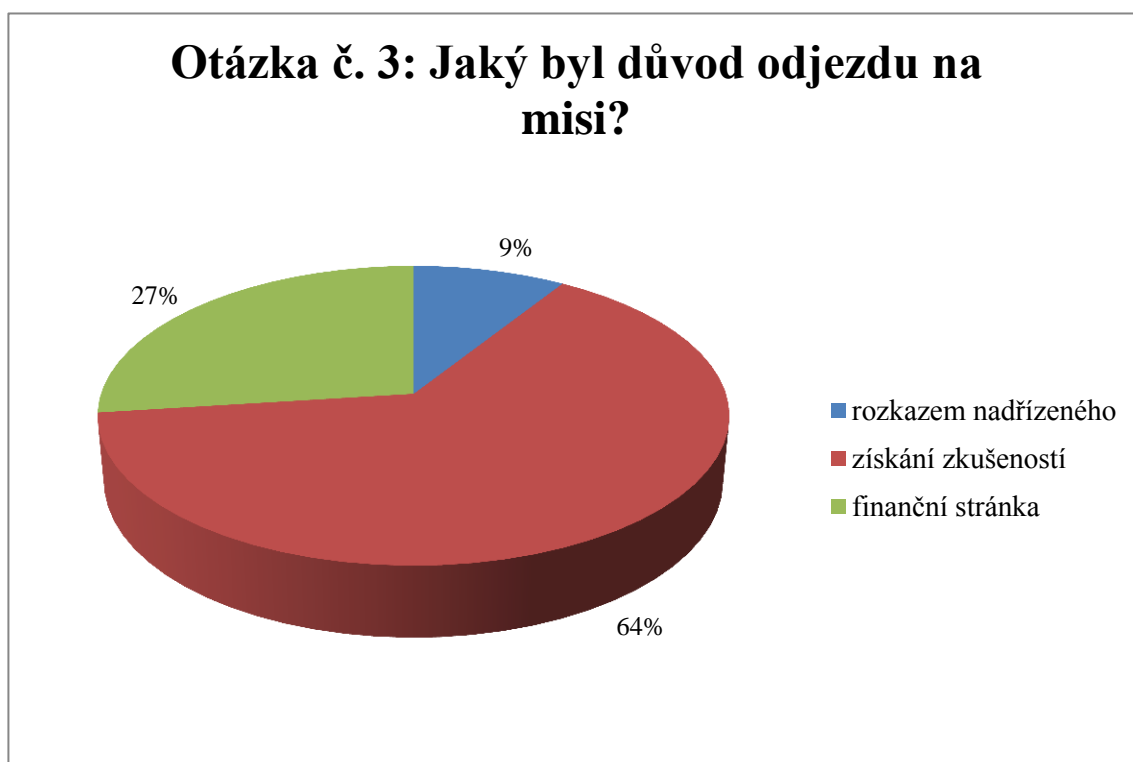
V otázce: „Kolika jste se zúčastnil(a) misí?“ odpovědělo 50% respondentů, že dvou misí. 45 % respondentů, že pouze jedné a nejméně 5 % se zúčastnilo tří misí.



Tabulka č. 4: Důvod odjezdu na misi.

Otázka č. 3: Jaký byl důvod odjezdu na misi?	Celkem	Procento
Rozkazem nadřízeného	6	9%
Získání zkušeností	42	64%
Finanční stránka	18	27%
Únik z problémů	0	0%

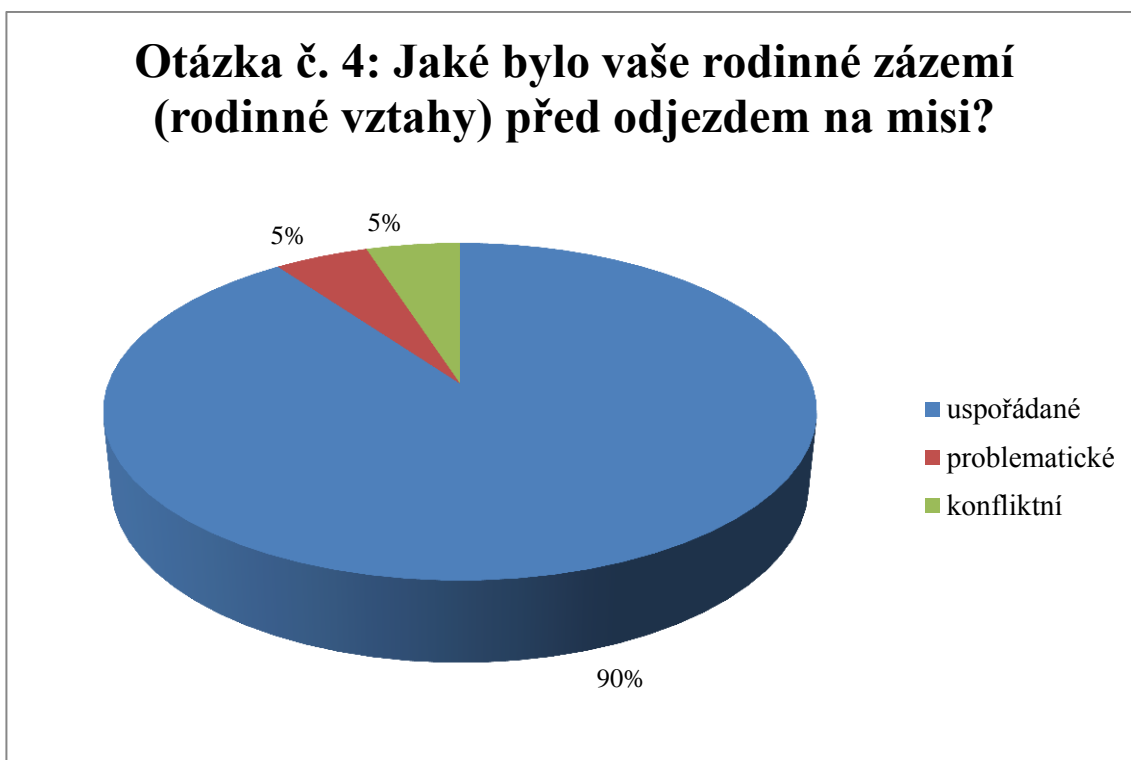
V otázce: „Jaký byl důvod odjezdu na misi?“ odpovědělo nejvíce 64% respondentů, že jejich důvod byl získání zkušeností. Pro dalších 27% respondentů byla hlavním důvodem finanční stránka a pouze 9% respondentů se mise zúčastnilo z důvodů odvelení.



Tabulka č. 5: Rodinné zázemí respondentů před misí.

Otázka č. 4: Jaké bylo vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) před odjezdem na misi?	Celkem	Procento
Uspořádané	60	90%
Problematické	3	5%
Konfliktní	3	5%
Krize	0	0%

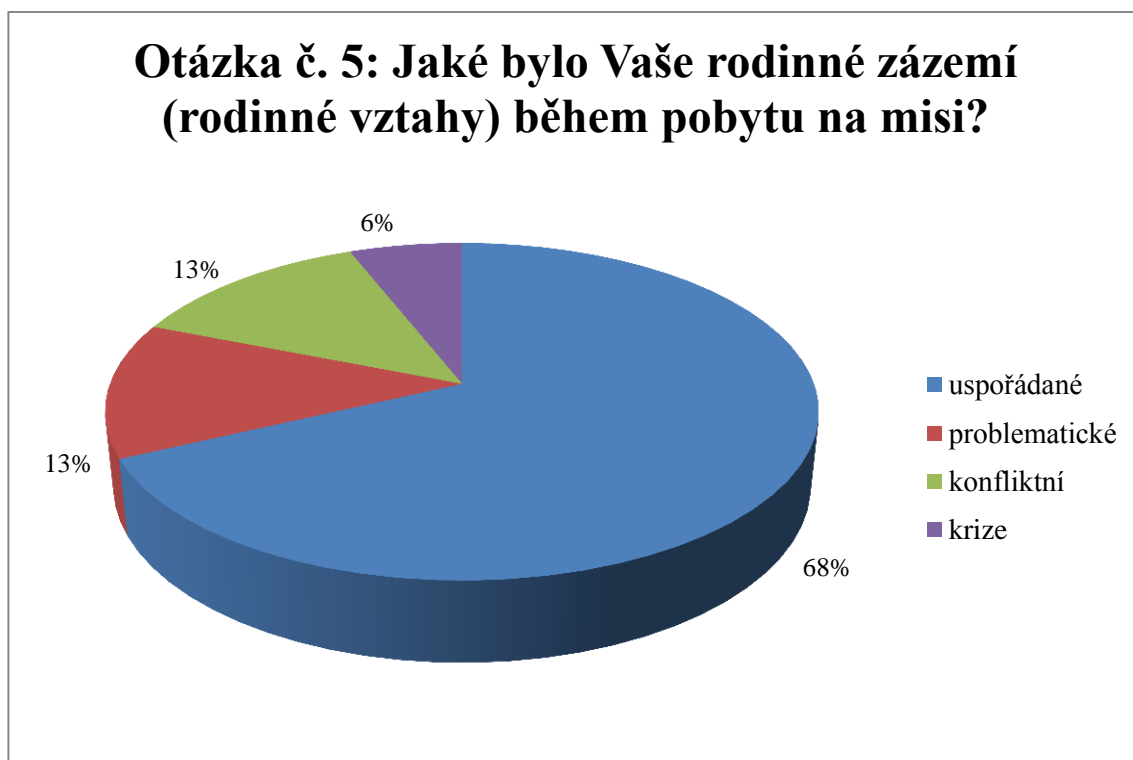
Na otázku: „Jaké bylo vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) před odjezdem na misi?“ celých 90% procent odpovědělo, že uspořádané. Pouze 5% uvedlo, že měli problematické a 5% dokonce vztahy konfliktní.



Tabulka č. 6: Rodinné zázemí respondentů během mise.

Otázka č. 5: Jaké bylo Vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) během pobytu na misi?	Celkem	Procento
Uspořádané	45	68%
Problematické	9	13%
Konfliktní	9	13%
Krize	3	6%

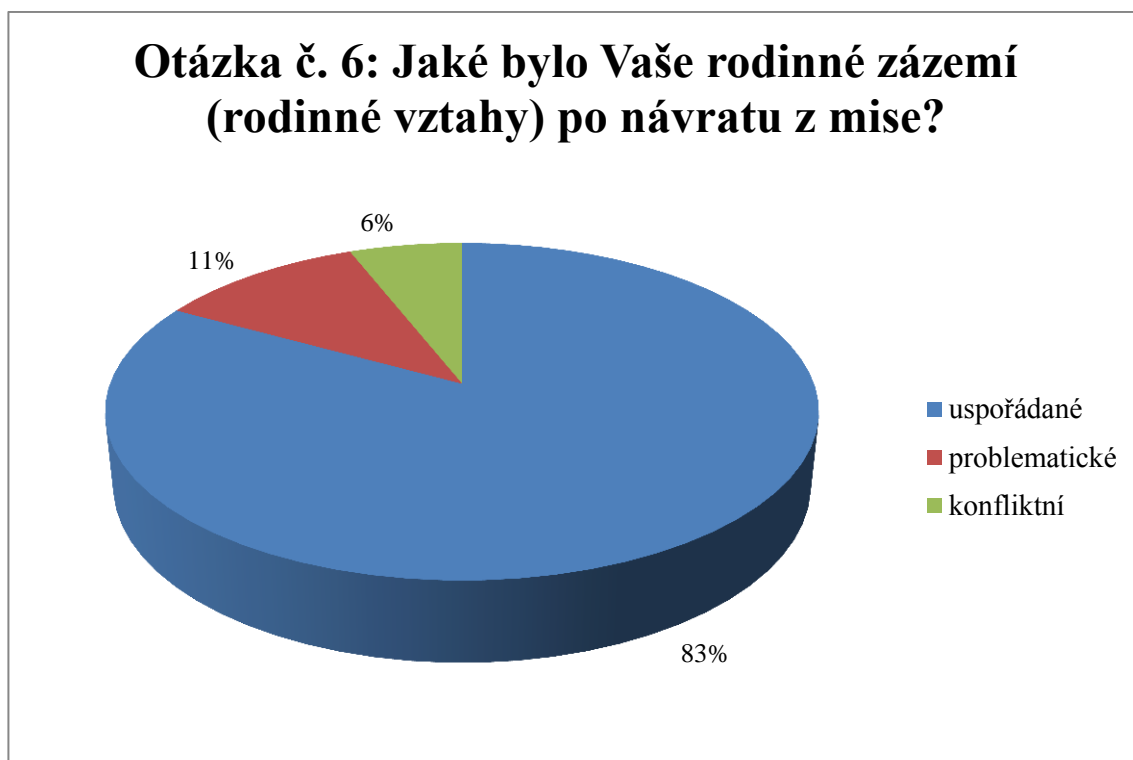
Na otázku: „Jaké bylo Vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) během pobytu na misi?“ odpovědělo 68% respondentů, že uspořádané, 13% odpovědělo, že problematické i konfliktní a 6% odpovědělo, že rodinné vztahy byly krizové.



Tabulka č. 6: Rodinné zázemí respondentů po misi.

Otázka č. 6: Jaké bylo Vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) po návratu z mise?	Celkem	Procento
Uspořádané	55	83%
Problematické	7	11%
Konfliktní	4	6%
Krize	0	0%

Na otázku: „Jaké bylo Vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) po návratu z mise?“ odpovědělo 83% respondentů, že uspořádané, 11% odpovědělo, že problematické, 6% odpovědělo, že mělo zázemí konfliktní.



Tabulka č. 8: Časový odstup od poslední mise.

Otázka č. 7: Jaké období Vás dělí od poslední mise?	Celkem	Procento
Méně než tři měsíce	0	0%
Půl roku	0	0%
1 rok	6	9%
2 roky	36	55%
3 a více let	24	36%

Na otázku: „Jaké období Vás dělí od poslední mise?“ odpovědělo 55% respondentů, že 2 roky, 36% odpovědělo, že 3 a více let a 9% odpovědělo, že 1 rok od konce poslední mise.



Tabulka č. 9: Četnost kontaktu s rodinou.

<b>Otázka č. 8: Jak častý byl váš kontakt s rodinou nebo blízkými?</b>	<b>Celkem</b>	<b>Procento</b>
Častý	24	36%
Dostačující	39	59%
Nedostačující	3	5%

Na otázku: „Jak častý byl váš kontakt s rodinnou nebo blízkými?“ odpovědělo 59% respondentů, že kontakt byl dostačující, 36% odpovědělo, že častý a 5% odpovědělo, že kontakt byl nedostačující.



Tabulka č. 10: Výskyt stresu u důvodu nepřítomnosti rodiny.

Otázka č. 9: Trpěl(a) jste na misi stresem z nepřítomnosti vaší rodiny nebo vašich nejbližších?	Celkem	Procento
Ano	2	3%
Ne	64	97%

Na otázku: „Trpěl (a) jste na misi stresem z nepřítomnosti vaší rodiny nebo vašich nejbližších?“ odpověděla převážná část respondentů 97%, žene a pouze 3 % odpovědělo, že trpělo stresem z nepřítomnosti blízkých ano.

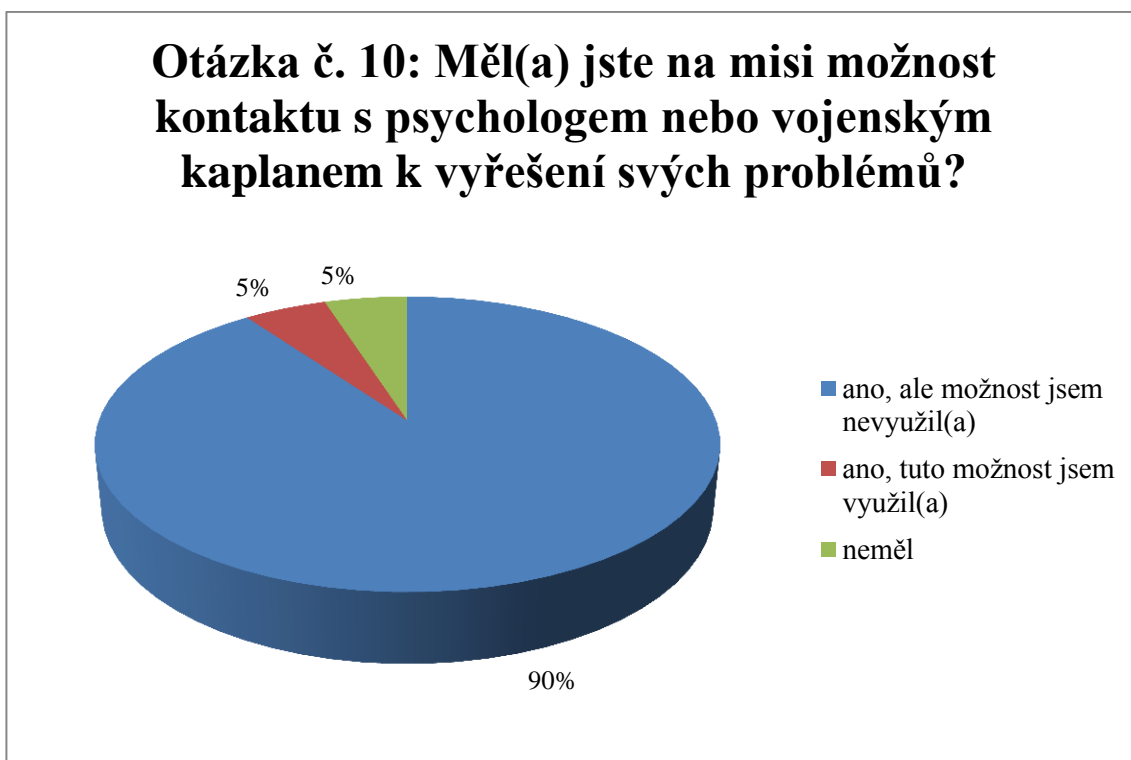




Tabulka č. 11: Možnost psychologické podpory.

Otázka č. 10: Měl(a) jste na misi možnost kontaktu s psychologem nebo vojenským kaplanem k vyřešení svých problémů?	Celkem	Procento
Ano, ale možnost jsem nevyužil(a)	60	90%
Ano, tuto možnost jsem využil(a)	3	5%
Neměl	3	5%

Na otázku: „Měl(a) jste na misi možnost kontaktu s psychologem nebo vojenským kaplanem k vyřešení svých problémů?“ odpověděla převážná část, 90% respondentů, že možnost mělo, ale nevyužilo ji, 5% odpovědělo, že tuto možnost mělo, a využilo ji a 5 % uvedlo, že možnost nemělo.



Tabulka č. 12: Výskyt problémů po misi.

Otázka č. 11: Měl(a) jste po absolvování mise problémy, které řešil váš lékař, psycholog nebo vojenský kaplan?	Celkem	Procento
Ano	12	18%
Ne	54	82%

Na otázku: „Měl(a) jste po absolvování mise problémy, které řešil váš lékař, psycholog nebo vojenský kaplan?“ odpověděla převážná část respondentů 82 %, že problémy nemělo a pouze 18% respondentů uvedlo problémy, které řešil pomocí lékaře, psychologa nebo vojenského kaplana.



Tabulka č. 13: Důležitost psychologické podpory.

Otázka č. 12: Myslíte si, že je odborná pomoc po prožití traumatických událostí důležitá?	Celkem	Procento
Ano	45	68%
Ne	3	5%
Nevím	18	27%

Na otázku: „Myslíte si, že je odborná pomoc po prožití traumatických událostí důležitá?“ odpovědělo 68 % respondentů, že si myslí, že je důležitá, 27 % respondentů odpovědělo, že neví a pouze 5 % odpovědělo, že důležitá není.



Tabulka č. 14: Psychologická podpora po misi.

Otázka č. 13: Myslíte si, že je psychologická pomoc po ukončení mise důležitá?	Celkem	Procento
Ano	39	59%
Ne	6	9%
Nevím	21	32%

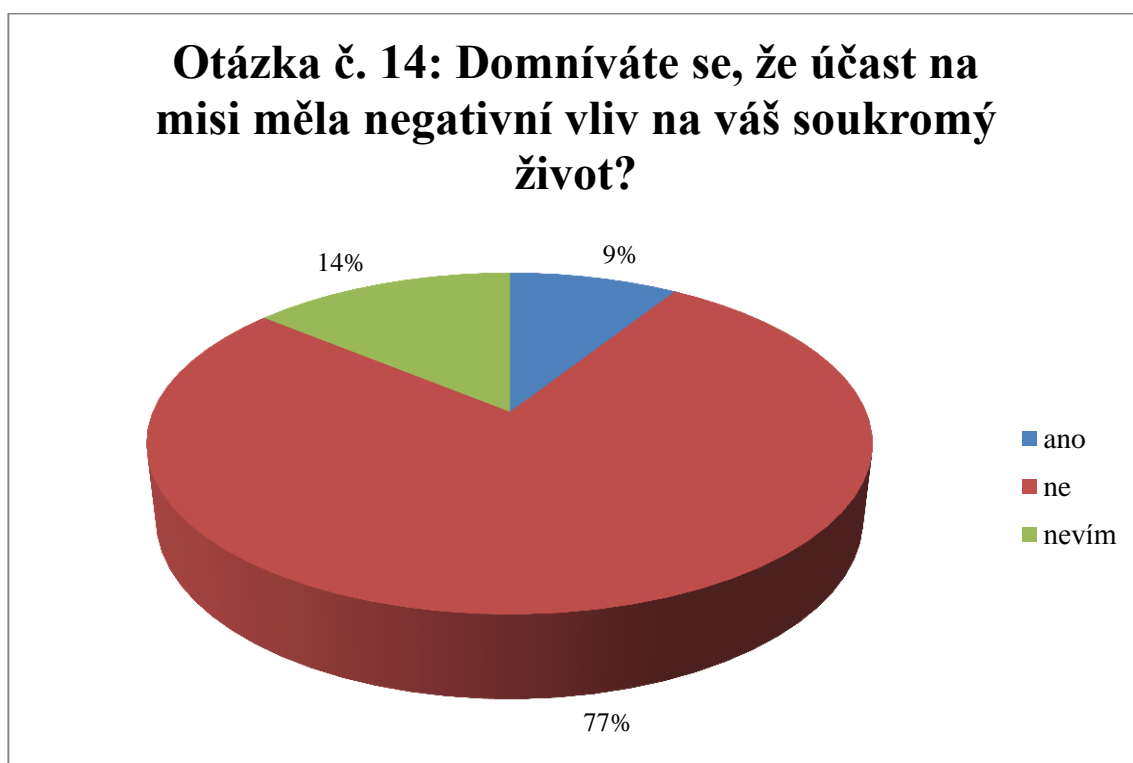
Na otázku: „Myslíte si, že je psychologická pomoc po ukončení mise důležitá?“ odpovědělo 59% respondentů, že je důležitá, 32% respondentů odpovědělo, že neví a 9% respondentů odpovědělo, že důležitá není.



Tabulka č. 15: Vliv mise na soukromý život.

Otázka č. 14: Domníváte se, že účast na misi měla negativní vliv na váš soukromý život?	Celkem	Procento
Ano	6	9%
Ne	51	77%
Nevím	9	14%

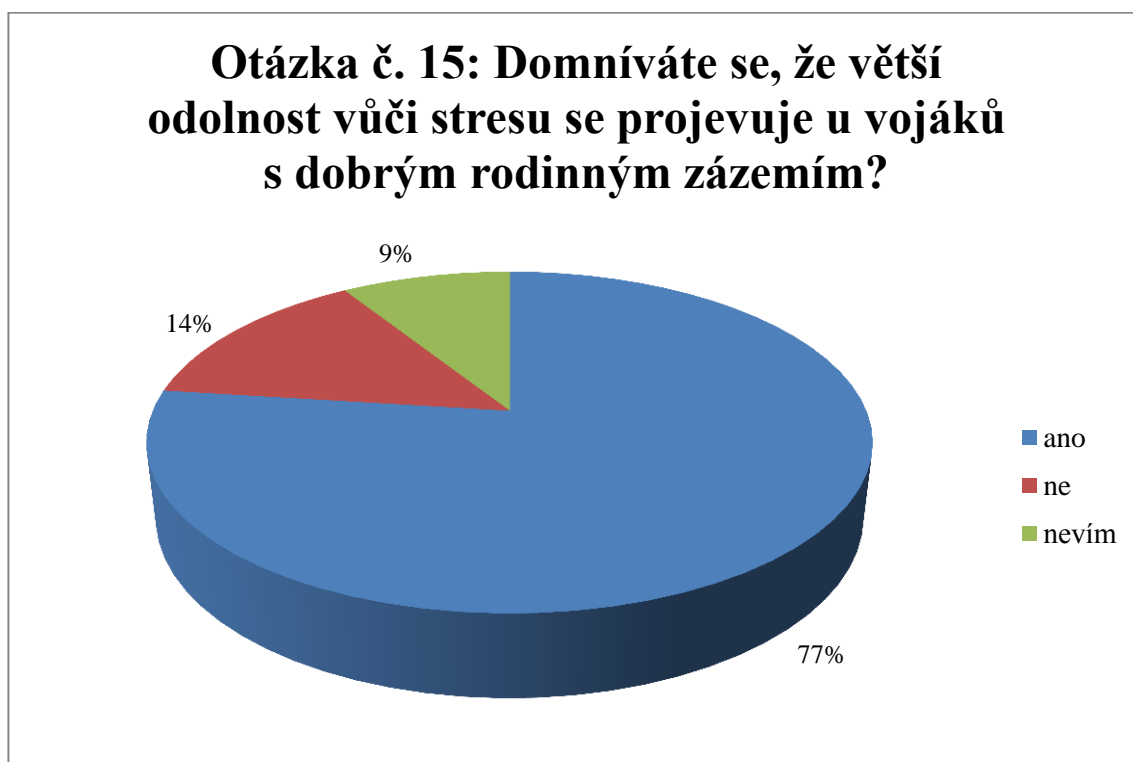
Na otázku: „Domníváte se, že účast na misi měla negativní vliv na váš soukromý život?“ odpovědělo 77% respondentů, že na vliv na soukromý život neměla, 14% respondentů odpovědělo, že neví a pouze 9% respondentů uvedlo, že účast na misi měla na jejich soukromý život negativní vliv.



Tabulka č. 16: Psychická odolnost.

Otázka č. 15: Domníváte se, že větší odolnost vůči stresu se projevuje u vojáků s dobrým rodinným zázemím?	Celkem	Procento
Ano	51	77%
Ne	9	14%
Nevím	6	9%

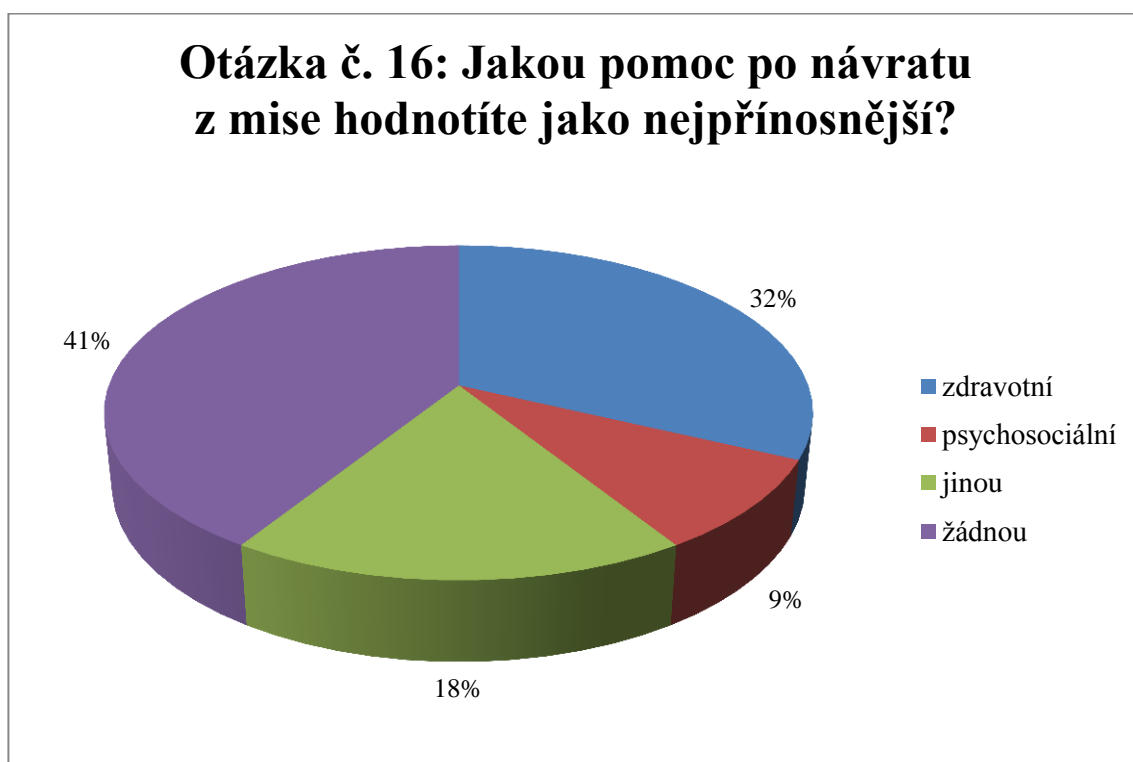
Na otázku: „Domníváte se, že větší odolnost vůči stresu se projevuje u vojáků s dobrým rodinným zázemím?“ odpovědělo 77% respondentů, že ano, 14% respondentů odpovědělo, ne a 9% respondentů odpovědělo, že neví.



Tabulka č. 17: Preferování pomoci.

Otázka č. 16: Jakou pomoc po návratu z mise hodnotíte jako nejprínosnější?	Celkem	Procento
Zdravotní	21	32%
Psychosociální	6	9%
Spirituální (duchovní)	0	0%
Jinou	12	18%
Žádnou	27	41%

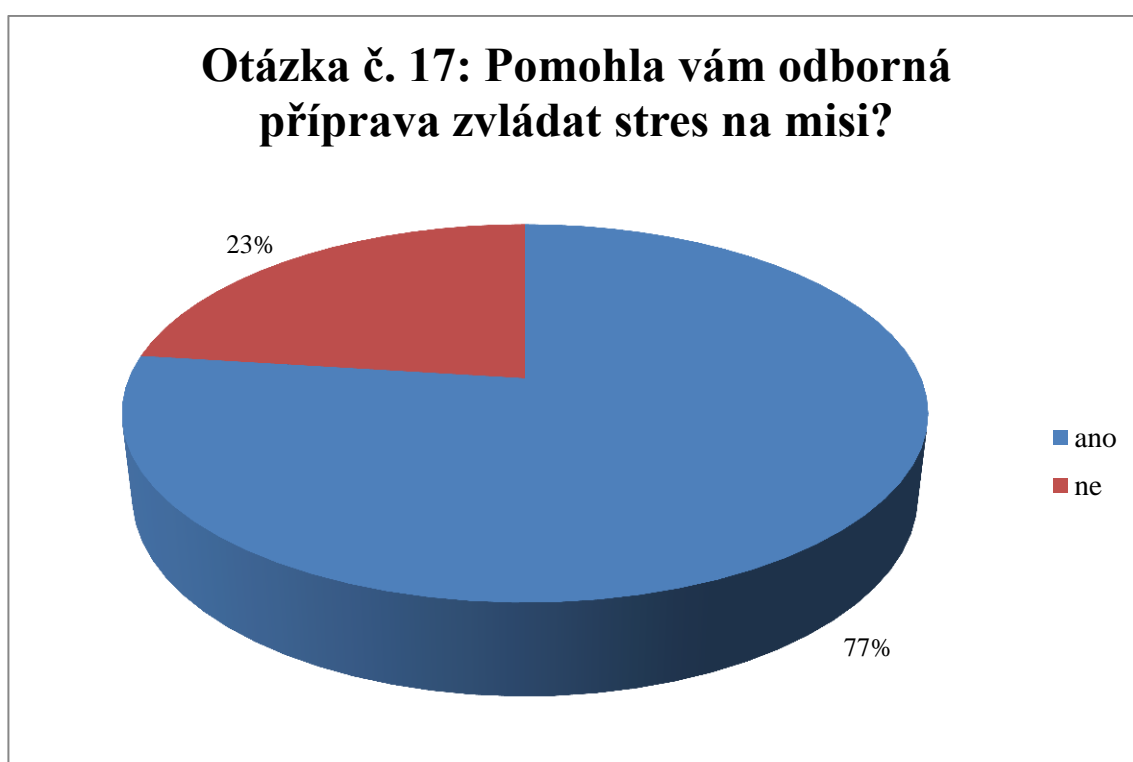
Na otázku: „Jakou pomoc po návratu z mise hodnotíte jako nejprínosnější?“ odpovědělo 41% respondentů, že žádnou, 32% respondentů odpovědělo, že pro ně osobně měla největší přínos pomoc zdravotní, 18% respondentů odpovědělo, že jinou a 9% respondentů odpovědělo, že nejprínosnější je péči psychosociální.



Tabulka č. 18: Využití odborné přípravy.

Otázka č. 17: Pomohla vám odborná příprava zvládat stres na misi?	Celkem	Procento
Ano	51	77%
Ne	15	23%

Na otázku: „Pomohla vám odborná příprava zvládat stres na misi?“ odpovědělo 77 % respondentů, že odborná příprava jim pomohla lépe zvládnout stres na misi a 23 % respondentů odpovědělo, že odborná příprava jim v tomto směru nijak nepomohla.

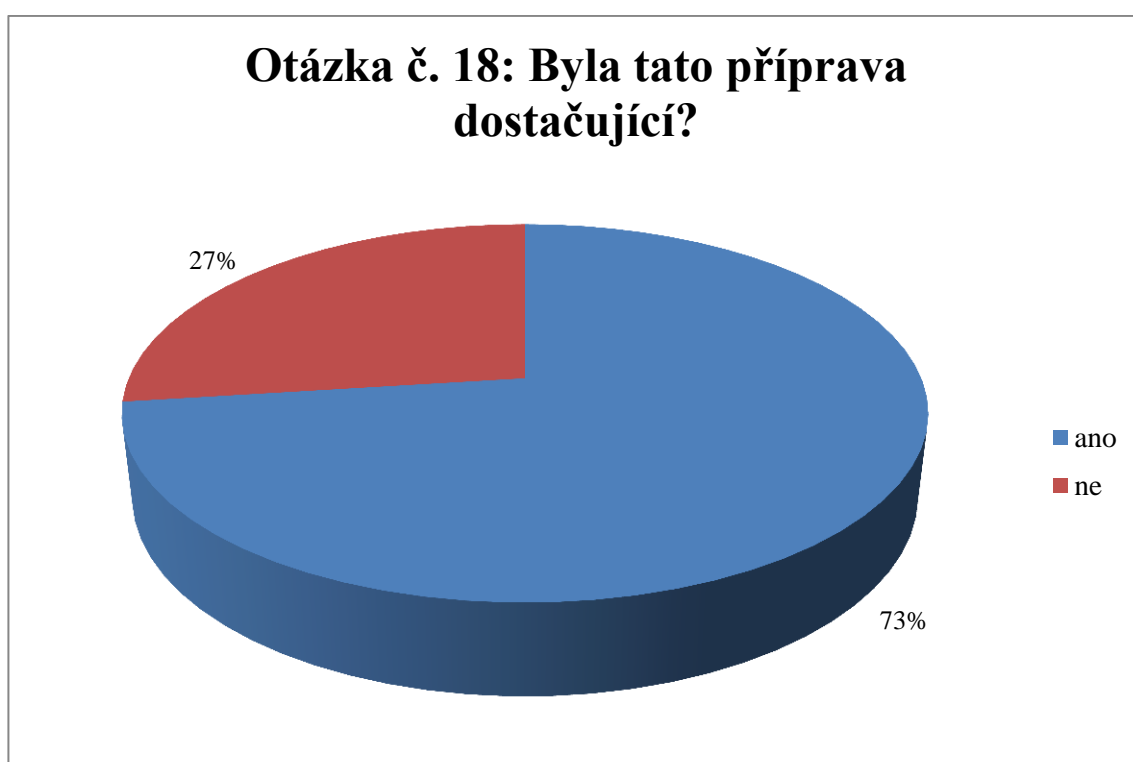




Tabulka č. 19: Kvalita přípravy.

Otázka č. 18: Byla tato příprava dostačující?	Celkem	Procento
Ano	48	73%
Ne	18	27%

Na otázku: „Byla tato příprava dostačující?“ odpověděla převážná část 73% respondentů, že příprava na misi byla dostačující a 27% respondentů se domnívá, že dostačující nebyla.



Tabulka č. 20: Využití poznatků přípravy.

Otázka č. 19: Využil(a) jste během mise poznatky z této přípravy?	Celkem	Procento
Ano	48	73%
Ne	18	27%

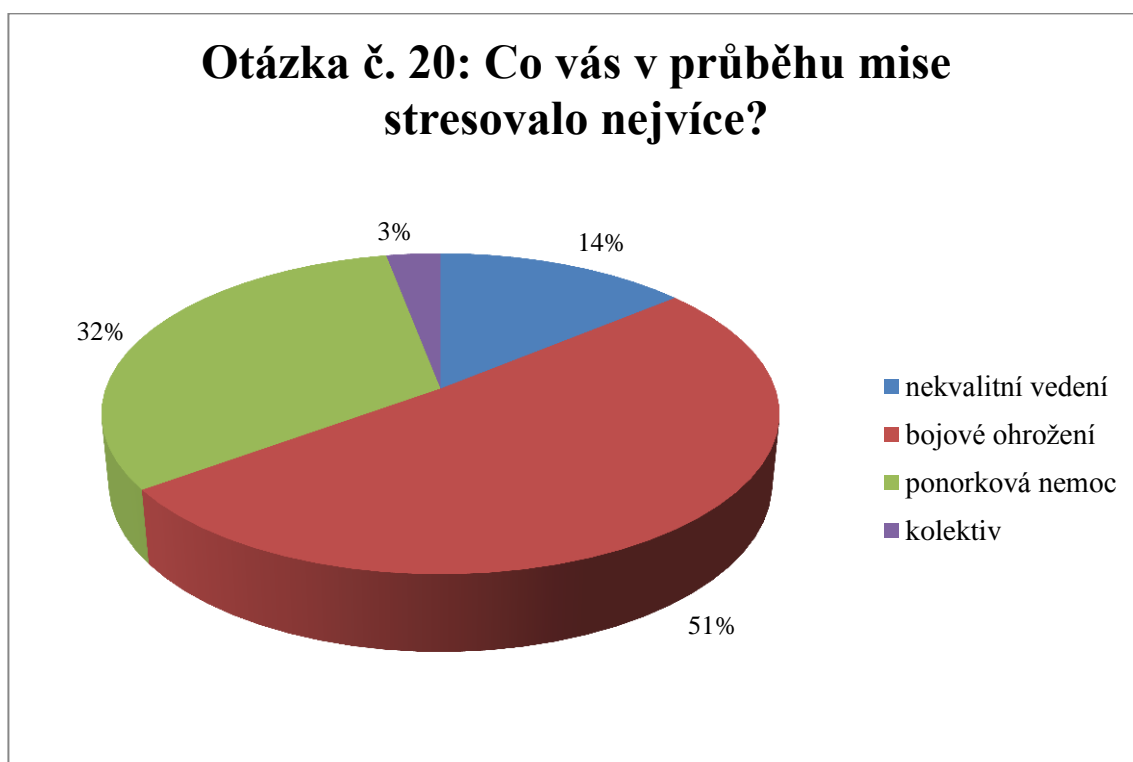
Na otázku: „Využil(a) jste během mise poznatky z této přípravy?“ odpovědělo 73% respondentů, že poznatky získané z této přípravy během mise využilo a 27% respondentů poznatků této přípravy nevyužilo.



Tabulka č. 21: Největší stresory.

Otázka č. 20: Co vás v průběhu mise stresovalo nejvíce?	Celkem	Procento
Nedostatečná příprava	0	0%
Nekvalitní vedení	9	14%
Bojové ohrožení	34	51%
Ponorková nemoc	21	32%
Kolektiv	2	3%

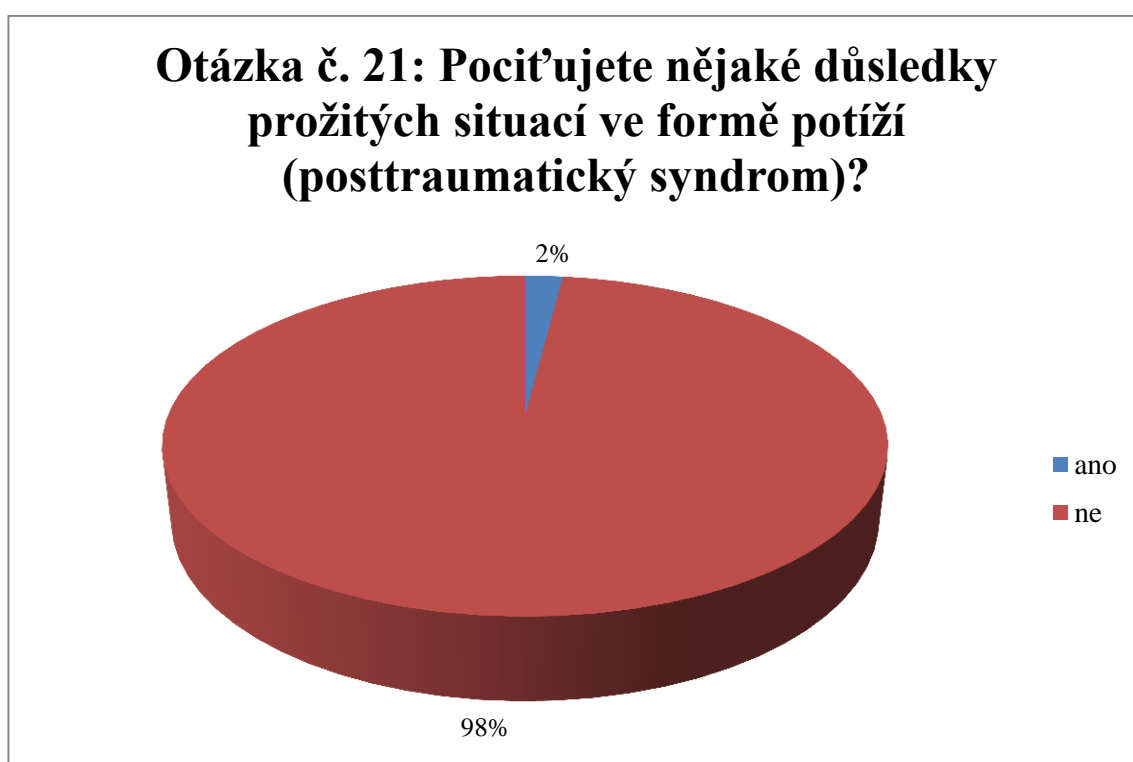
Na otázku: „Co vás v průběhu mise stresovalo nejvíce?“ odpovědělo nejvíce 51 % respondentů, že to co je v průběhu mise nejvíce stresovalo, bylo bojové ohrožení, 32 % respondentů uvedlo, že stresová byla tzv. "ponorková nemoc", 14% respondentů odpovědělo, že pro ně nejvíce stresující bylo nekvalitní velení a pouze 3% uvádí jako významný stresor v průběhu mise - kolektiv.



Tabulka č. 22: Možnost následků.

Otázka č. 21: Pociťujete nějaké důsledky prožitých situací ve formě potíží (posttraumatický syndrom)?	Celkem	Procento
Ano	1	2%
Ne	65	98%

V otázce: „Pociťujete nějaké důsledky prožitých situací ve formě potíží?“ odpověděla převážná část respondentů 98%, že žádné důsledky prožitých situací formou potíží nepociťují. Pouze 2% uvádějí určité potíže související s účastí na misi.



### ***Dílčí závěry z dotazníkového šetření:***

Z výsledků dotazníků vyplývá, že převážná část těchto respondentů jsou muži, svobodní ve věku mezi 26 – 30 lety života. Službu vojáka z povolání vykonávají 6 – 10 let, zúčastnili se 2 misí a hlavním důvodem bylo získání zkušeností. Jejich rodinné zázemí bylo před odjezdem na misi, během mise i po ukončení mise uspořádané. Od poslední mise je dělí 2 roky. Na misi byly jejich kontakty s rodinou dostačující a stresem z nepřítomnosti rodiny nebo nejbližších netrpěli. Během mise měli možnost kontaktu s psychologem nebo kaplanem, ale nevyužili ji. Po absolvování mise neměli zdravotní, ani psychické problémy, které by musel řešit jejich lékař nebo psycholog. Myslí si, že odborná pomoc je po prožití traumatických událostí i po ukončení mise důležitá. Účast na misi neměla negativní vliv na jejich soukromý život, a myslí si, že větší odolnost vůči stresu mají vojáci s dobrým rodinným zázemím. Odborná příprava jim pomohla zvládat stres na misi a byla dostačující a poznatky z této přípravy využili. Nejčastějším stresorem bylo bojové ohrožení, ale důsledky ve formě posttraumatického syndromu nemají.

### **4.3. Závěry výzkumného šetření**

Z dotazníkového šetření vyplývá že:

**Hypotéza 1.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že vyšší odolnost vůči stresu vykazují vojáci s pevnými blízkými vztahy (rodina) - **se potvrdila.**

U otázky: „*Domníváte se, že větší odolnost vůči stresu se projevuje u vojáků s dobrým rodinným zázemím?*“ odpovědělo 77% respondentů, že ano, 14% respondentů odpovědělo, ne a 9% respondentů odpovědělo, že neví.

**Hypotéza 2.** Účast v zahraničních misích má negativní dopad na soukromý život více jak 40% vojáků z povolání - **se nepotvrdila.**

U otázky: „*Domníváte se, že účast na misi měla negativní vliv na váš soukromý život?*“ odpovědělo 77% respondentů, že na vliv na soukromý život neměla, 14% respondentů odpovědělo, že neví a pouze 9% respondentů uvedlo, že účast na misi měla na jejich soukromý život negativní vliv.

**Hypotéza 3.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že odborná pomoc po prožití traumatických událostí je důležitá - **se potvrdila.**

U otázky: „*Myslíte si, že je psychologická pomoc po ukončení mise důležitá?*“ odpovědělo 59% respondentů, že důležitá je, 32% respondentů odpovědělo, že neví a 9% respondentů odpovědělo, že důležitá není.

## **4.4. Návrhy na eliminaci stresových faktorů**

### **1. Ve výběru na misi a výcviku:**

- upřednostňovat spíše takové uchazeče, kteří mají uspořádané rodinné vztahy,
- klást důrazna důkladné výběrové řízení, hlavně na psychologickou stránku,
- při výcviku se zaměřit na procvičování a zvládnání různých zátěžových situací.

### **2. V průběhu mise:**

- zabezpečit dostupnou odbornou i duchovní pomoc,
- upevňovat a vytvářet dobré zdravé vztahy v jednotkách (prevence konfliktů),
- vyvarovat se zbytečného hazardu a nebezpečí,
- zabezpečení dobrého technického a materiálního zázemí pro možnou relaxaci a odpočinek,
- návštěvy rodiny (možnost výběru dovolené).

### **3. Po ukončení mise:**

- zabezpečit jistotu návratu do zaměstnání,
- zabezpečit podporu ze strany nadřízených na znovuzачlenění se do stávajícího kolektivu,
- možnost obrátit se na nadřízeného v případě jakýchkoliv potíží,
- vědět, kdy a na koho se obrátit, když všechna opatření selžou - odborná pomoc.

### **4. Návrhy pro zvládnání stresových faktorů pro velení AČR:**

- ve vojenských nemocnicích připravovat další odborníky, kteří budou schopní a plně kvalifikovaní poskytovat terapeutickou pomoc,
- zveřejňovat informace o problémech, které příslušníci po návratu z misí mají<sup>62</sup>,
- umožnění preventivních rehabilitací vojákům po návratu z mise,

---

<sup>62</sup>Rostislav Matulík, <http://www.novinky.cz/zahranicni/evropa/111331-tisice-britskych-a-americkych-veteranu-potrebuji-psychiatra.htm> ze dne 13. března 2007

- zabezpečení dostatečného časového odstupu mezi jednotlivými misemi,
- při odmítnutí mise z rodinných důvodů neperzekuovat příslušného vojáka.

# ZÁVĚR

Problémy, rozmanité obtíže a zátěže jsou obvyklou součástí osobního života člověka. To vše pak v souhrnu přináší specifické nároky na profesionalitu, psychickou stabilitu, odolnost a pohotovost příslušníků armády České republiky.

Tělesné i duševní zátěže jsou přirozenou součástí života. Jejich překonávání bývá zdrojem rozvoje a pokroku osobnosti, zdrojem uspokojení, sebevědomí a důvěry ve vlastní síly. Pokud ale zátěže, tlaky a obtíže přesahují možnosti a síly jedince, mohou ve svých důsledcích působit proti člověku. Negativní důsledky selhávání vůči zátěži se pak projevují v prožitcích, chování i zdravotním stavu. Problémem tedy není zátěž sama, ale její míra a přiměřenost zátěže vzhledem k adaptačním silám a možnostem jedince. Každý z nás je vůči určitým zátěžím odolný a vůči jiným zranitelný. Záleží pak nejen na velikosti zátěže, ale i na jejím typu. Na tom, čeho se týká, na jaké stránky osobnosti a u jakého člověka a za jakých okolností působí. Působení vojáků v zahraničních misích je spojeno s vysokou mírou stresových a traumatických událostí. Je faktem, že stresová reakce je velmi funkční, když jde o ochranu života v nebezpečí, avšak při častém používání stresových mechanismů dochází k dlouhodobému přetěžování organismu. Časté opakování stresových reakcí vede k přetěžování psychiky i tělesných systémů.

Člověk je pro běžnou zátěž přizpůsoben. Jedinci, kteří působí v zahraničních misích, jsou ale vystaveni zvýšené – často hraniční, až extrémní zátěži. Služba vojáka z povolání, ale i běžný život se svými nároky jsou zdroji zátěží a požadavků, které nebývá snadné zvládnout.

Ve své bakalářské práci se zabývám podrobněji tématem: *Psychická zátěž vojáků na zahraničních misích* a zjištěním jaké jsou *největší příčiny a důsledky zátěže při účasti vojáků z povolání na zahraničních misích*. V základních rysech jsem se pokusil poskytnout základní informace o dané problematice. Objasňuji, jaké jsou příčiny a důsledky zátěže, možnosti jejich zvládnutí a hlavní zásady duševní hygieny. V teoretické oblasti poskytuje bakalářská práce komplexní charakteristiku (příčiny, formy, atd.) stresu a zátěžových situací v kontextu účasti vojáků České republiky na zahraničních misích. Zabývá se především tím, jak stres vzniká, jak ovlivňuje chování jednotlivce a jeho vliv na soukromí i profesní život.



V průzkumu, který se uskutečnil pomocí dotazníkového šetření, jsem si vytýčil následující hypotézy:

**Hypotéza 1.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že vyšší odolnost vůči stresu vykazují vojáci s pevnými blízkými vztahy (rodina) - **se potvrdila**.

**Hypotéza 2.** Účast v zahraničních misích má negativní dopad na soukromý život více jak 40% vojáků z povolání - **se nepotvrdila**.

**Hypotéza 3.** Více jak polovina vojáků z povolání si myslí, že odborná pomoc po prožití traumatických událostí je důležitá - **se potvrdila**.

**Součástí výzkumného šetření** byl i rozhovor s vojenským kaplanem Janem Pacnerem. Z dotazníkového šetření a z rozhovoru vyplývá, že účastníci zahraničních misí jsou vystaveni ve větší míře stresu a zátěžovým situacím. Proto je třeba především preventivně pečovat o vlastní osobní potenciál, o tělesné i duševní zdraví. Když dojde k narušení rovnováhy osobnosti v oblasti zdravotní, psychické či ve vztahu k lidem (zejména blízkým), usilovat o obnovu žádoucího stavu. V situaci vystupňovaných požadavků se zaměřit na antistresový program ke zmírnění aktuálních i dlouhodobých důsledků silné zátěže.

V krajním případě je nezbytná i péče odborníků v určených psychologických centrech a v neposlední řadě i pomoc ze stran rodinných příslušníků a přátel.

V závěru výzkumné části své bakalářské práce uvádím i **možná opatření** k předcházení či snížení příznaků posttraumatického syndromu.

**Závěrem** se dá říci, že téma stresu a posttraumatického syndromu je závažným problémem v současném působení vojáků v zahraničních misích. Důležité je nejen vytváření žádoucích strategií v rámci protistresových opatření, ale především jejich předcházení a to především ze strany managementu a vedení Armády České republiky.

Odborný výcvik profesionálního vojáka armády české republiky stojí stát a daňové poplatníky nemalé peníze. Jen psychicky a fyzicky vyrovnaný voják může podávat sto procentní výkony a je přínosem pro plnění zadaných úkolů a s tím spojené reprezentace příslušníků Armády české republiky

# RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá problematikou zátěže a stresu v průběhu zahraničních misí vojáků z povolání Armády České republiky.

První kapitola bakalářské práce je věnována především obecným pojmům, jako je zátěž, druhy zátěžových situací, stres a s ním spojená posttraumatická stresová porucha. Dále se zaměřuji na zvládání zátěže a možné techniky.

Ve druhé kapitole se podrobněji věnuji zahraničním misím, jejich významu a cílům. Dále uvádím historii těchto misí a jejich přínos.

Třetí kapitola popisuje možné požadavky na výběr vojáků, jejich fyzickou a psychickou přípravu a v neposlední řadě také péči o vojáky v době mise, ale i po jejím ukončení, včetně preventivních opatření snižujících riziko vzniku posttraumatických obtíží. V této části poskytuji pohled účastníků misí na tuto problematiku, jejich zkušenosti a poznatky.

Ve čtvrté empirické kapitole, jsem se pomocí metody dotazníku a rozhovoru s účastníky zahraničních misí zaměřil na zjištění, ***jaké jsou nejzávažnější příčiny a důsledky zátěže při účasti vojáků z povolání na zahraničních misích.*** Výzkumná část je zaměřena na přípravu dotazníku, sběr dat, zpracování, vyhodnocení a interpretaci získaných výsledků

# ANOTACE

Úvodní část je věnována především obecnému pohledu na vznik zátěže a její vymezení. Sem spadá stručný popis vzniku zátěže, možné druhy zátěžových situací, stres a s ním spojená posttraumatická stresová porucha. Dále se zaměřuji na zvládání zátěže a možné techniky.

Ve druhé kapitole uvádím historii novodobých misí a jejich přínos. Zabývám se požadavky na výběr vojáků, jejich fyzickou a psychickou přípravu a v neposlední řadě také péči o vojáky a krizovou intervenci v době mise i po jejím ukončení.

Ve třetí kapitole se zmiňuji o psychické zátěži vojáků na misích a jejich obtížích po ukončení mise. Uvádím preventivní postupy snižující riziko možných obtíží.

Výzkumná část je zaměřena na přípravu dotazníku, sběr dat, zpracování, vyhodnocení a interpretaci získaných výsledků. Cílem průzkumu je určit, ***jaké jsou nejzávažnější příčiny a důsledky zátěže při účasti vojáků z povolání na zahraničních misích.*** V závěru uvádím i navrhovaná opatření na snížení stresových situací.

## Klíčová slova

Stres, zátěž, stresové faktory, zahraniční vojenské mise, výběr vojáků, péče o vojáky, posttraumatická stresová porucha.

# ANOTATION

The opening part of this undergraduate diploma work is mainly devoted to a general overview of the process of strain/stress development and its defining – as for the brief description of strain development, different kinds of stressful situations, stress itself and the Post-trauma Stress Disorder. Further more the work deals with stress managing and techniques.

The second chapter depicts the history of modern military missions and their benefits. There are criteria of soldiers' selection, their physical and psychical preparation, relevant care and the emergency intervention in the time of mission and afterwards.

Next chapter brings the topic of psychical stress experienced by soldiers during the mission and their troubles following its end. There are stated some preventive methods reducing the risks of possible disorders.

The experimental part of this work is focused on the questionnaire preparation, data collecting, their processing, evaluation and interpretation of results. The research aim was to define the *most crucial causes and impacts of carrier soldiers' stress experienced during their service in foreign military missions*. The work conclusion states some suggestions leading to reducing of stressful situations.

## Keywords

Stress, strain, factorscausing stress, military foreign mission, soldiers' selection, military care, post-trauma stress disorder.

# LITERATURA A PRAMENY

## Zákony a vyhlášky:

Zákon č. 170/2002 Sb. o válečných veteránech

Zákon č. 219/1999 Sb. o ozbrojených silách České republiky

Zákon č. 221/1999 Sb. o vojácích z povolání

Zákon č. 272/2009 Sb. změna zákona č. 221/1999 Sb., zákona č. 143/1992 Sb.

## Seznam literatury:

1. ATKINSON, R. L., a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003, 751 s. ISBN 80-7178-640-3
2. BARTLOVÁ, E., et. al, Zvládání extrémních situací, CASRI, Praha 2008, 142 s. ISBN 978-80-254-3706-3
3. BAŠTECKÁ, B., a kol. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. Praha: Grada, 2005, 299 s. ISBN 80-247-0708-X
4. ČAČKA, O., Psychologie. Brno: Doplněk. 1997, 384 s. ISBN 80-7239-107-0
5. ČÁP, J. DYTRYCH, Z., Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Praha: SPN, 1968, 118 str.
6. ČÍRTKOVÁ, L., Policejní psychologie. Praha: Portál, 2000, 256 s. ISBN 80-7178-475-3
7. DZIAKOVÁ, O., Vojenská psychologie. Praha: Triton, 2009, 544 s. ISBN 13: 978-80-7387-156-7
8. HARSS, C., MAIER. K., Stres, cena úspěchu? Vimperk: Tina, 1994, 178 s. ISBN 80-85618-15-X
9. HEWSTONE, M., STROEBE, W., Sociální psychologie, Praha: Portál, 2006, 776 s. ISBN 80-7367-092-5
10. HONZÁK, R., Strach, tréma, úzkost. Praha: Maxdorf, 1995, 70 s. ISBN 80-85800-05-5
11. JOSHI, V., Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9
12. KIRSTOVÁ, A., Kniha o překonávání stresu. Košice: Oriens, 1996, 191 s. ISBN 80-88828-02-3

13. KOHOUTEK, T., Čermák, Ivo., Psychologie katastrofické události. Praha: Academia, 2009, 362 s. ISBN 978-80-200-1816-8
14. KŘIVOHLAVÝ, J., Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 80-7169-121-6
15. KŘIVOHLAVÝ, J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-5512
16. MÍČEK, L., Duševní hygiena, Praha: SPN, 1984, 208 s., 14-400-84
17. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M., Proti únavě a stresu. Liberec: Santal, 1994, 186 s. ISBN 80-901531-5-1
18. MICHELETTI, E., Elitní jednotky světa. Praha: Naše vojsko, 2005, 160 s. ISBN 80-206-0755-2
19. MIKŠÍK, O., Psychologie hromadného chování. Praha: SPN, 1977, 224 s. ISBN 17-216-77
20. PRAŠKO, J., Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada, 2003, 201 s. ISBN 80-247-0185-5
21. PRAŠKO, J., Stop traumatickým vzpomínkám. Praha: Portál, 2003, 178 s. ISBN 80-7178-811-2
22. SCHREIBER, V., Lidský stres. Praha: Academia, 1992, 80 s. ISBN 80-200-0458-0
23. ŠINDELÁŘOVÁ, M., Stabilita způsobů zvládnání zátěžových situací, Diplomová práce, Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, Brno, 2006
24. VÁGNEROVÁ, M., Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 1999, 444 s. ISBN 80-7178-214-9
25. VÝROST, J., Aplikovaná sociální psychologie. Praha: Grada Publishing, 2001, 260 s. ISBN 80-247-0042-5

### **Další odborná literatura: (včetně odborných časopisů)**

1. A report – čtrnáctideník Ministerstva obrany České republiky, odborný časopis
2. Československá psychologie, 2011, č. 3, s. 245 – 256
3. KULÍŠEK, J., Vojenské rozhledy, Posttraumatická stresová porucha, s. 94 - 113
4. MIKŠÍK, O., Dynamika psychických funkcí v modelových zátěžových situacích, Praha: Výzkumný ústav psychiatrický, 1982, 282 s.

5. NOVOTNÝ, J.S., Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, Institut mezioborových studií, Brno, 2009
6. PAULÍK, K., Zvládání zátěže v mezipohlavním kontextu, 5. mezinárodní konference doktorandů odborů Psychologie a Sociální práce, Nitra, 2010
7. Příprava příslušníků AČR. Praha: Vojenská publikace. 2007, 224 s.
8. ŠOPEK, J., Zátěž a protistresový program, Praha. Policejní publikace. 2004, 53 s.
9. VODRÁŽKA, R., VÍZDAL, F., Psychologická příprava v armádě, Brno: RVO VA Brno, 1993, 60 s.
10. Vyhláška Ministerstva Obrany č. 454/2002 Sb. ze dne 15. října 2002, kterou se stanoví doklady pro výběr do služebního poměru vojáka z povolání.

### **Internetové zdroje:**

- [www.army.cz](http://www.army.cz)
- [www.fnmotol.cz](http://www.fnmotol.cz)
- [www.kaplani.army.cz](http://www.kaplani.army.cz)
- [www.mzv.cz](http://www.mzv.cz)
- [www.obeclegionarska.cz](http://www.obeclegionarska.cz)
- [www.vojak.cz](http://www.vojak.cz)
- [www.kaplani.army.cz](http://www.kaplani.army.cz)

# PŘÍLOHY

- Příloha č. 1** Vzory dotazníků předaných k vyplnění respondentům.
- Příloha č. 2** Rozhovor s vojenským kaplanem Janem Pacnerem.



## Příloha č. 1

Křížkem označte jen jednu z uvedených možností

Jste:  muž  
 žena

Váš rodinný stav:  svobodný (á)  
 ženatý, vdaná  
 rozvedený (á)

Váš věk:  20 – 25  
 26 – 30  
 31 – 35  
 36 a více

Otázka č. 1:

**Jak dlouho už jste vojákem (vojákyň) z povolání?**

1 – 5 let  
 6 – 10 let  
 11 – 15 let  
 16 – 20 let  
 20 a více

Otázka č. 2:

**Kolika jste se zúčastnil (a) misí?**

jedné  
 dvou  
 tří a více

Otázka č. 3:

**Jaký byl důvod odjezdu na misi?**

<input type="checkbox"/>	rozkazem nadřízenéh
<input type="checkbox"/>	získání zkušeností
<input type="checkbox"/>	finanční stránka
<input type="checkbox"/>	únik z problémů

Otázka č. 4:

**Jaké bylo vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) před odjezdem na misi?**

<input type="checkbox"/>	uspořádané
<input type="checkbox"/>	problematické
<input type="checkbox"/>	konfliktní
<input type="checkbox"/>	krize

Otázka č. 5:

**Jaké bylo vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) během pobytu na misi?**

<input type="checkbox"/>	uspořádané
<input type="checkbox"/>	problematické
<input type="checkbox"/>	konfliktní

Otázka č. 6:

**Jaké bylo vaše rodinné zázemí (rodinné vztahy) po návratu z mise?**

<input type="checkbox"/>	uspořádané
<input type="checkbox"/>	problematické
<input type="checkbox"/>	konfliktní

Otázka č. 7:

**Jaké období vás dělí od poslední mise?**

<input type="checkbox"/>	méně než 3 měsíce
<input type="checkbox"/>	půl roku
<input type="checkbox"/>	1 rok
<input type="checkbox"/>	2 roky
<input type="checkbox"/>	3 a více let

Otázka č. 8:

**Jak častý byl váš kontakt s rodinou nebo blízkými?**

<input type="checkbox"/>	častý
<input type="checkbox"/>	dostačující
<input type="checkbox"/>	nedostačující

Otázka č. 9:

**Trpěl (a) jste na misi stresem z nepřítomnosti vaší rodiny nebo nejbližších?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne

Otázka č. 10:

**Měl (a) jste na misi možnost kontaktu s psychologem nebo vojenským kaplanem k vyřešení svých problémů?**

<input type="checkbox"/>	ano, ale možnost jsem nevyužil (a)
<input type="checkbox"/>	ano, a tuto možnost jsem využil (a)
<input type="checkbox"/>	neměl

Otázka č. 11:

**Měl (a) jste po absolvování mise problémy, které řešil Váš lékař, psycholog nebo vojenský kaplan?**

<input type="checkbox"/>	ano, ale možnost jsem nevyužil (a)
<input type="checkbox"/>	ano, tuto možnost jsem využil (a)
<input type="checkbox"/>	neměl

Otázka č. 12:

**Myslíte si, že je psychologická pomoc v průběhu mise důležitá?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne
<input type="checkbox"/>	nevím

Otázka č. 13:

**Myslíte si, že je psychologická pomoc po ukončení mise důležitá?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne
<input type="checkbox"/>	nevím

Otázka č. 14:

**Domníváte se, že účast na misi měla negativní vliv na Váš soukromý život?**

<input type="checkbox"/>	měla
<input type="checkbox"/>	neměla
<input type="checkbox"/>	částečně

Otázka č. 15:

**Myslíte si, že větší odolnost vůči stresu se projevuje u vojáků s dobrým rodinným zázemím?**

<input type="checkbox"/>	určitě ano
<input type="checkbox"/>	určitě ne
<input type="checkbox"/>	nevím

Otázka č. 16:

**Jakou pomoc po návratu z mise hodnotíte jako nejpřínosnější?**

<input type="checkbox"/>	zdravotní
<input type="checkbox"/>	psychosociální
<input type="checkbox"/>	spirituální péče (duchovní)
<input type="checkbox"/>	jinou
<input type="checkbox"/>	žádnou

Otázka č. 17:

**Pomohla Vám odborná příprava zvládat stres na misi?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne

Otázka č. 18:

**Byla tato příprava dostačující?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne

Otázka č. 19:

**Využil (a) jste během mise poznatky z této přípravy?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne

Otázka č. 20:

**Co Vás v průběhu mise stresovalo nejvíce?**

<input type="checkbox"/>	nedostatečná příprava
<input type="checkbox"/>	nekvalitní velení
<input type="checkbox"/>	bojové ohrožení
<input type="checkbox"/>	ponorková nemoc
<input type="checkbox"/>	kolektiv

Otázka č. 21:

**Pocítujete nějaké důsledky prožitých situací ve formě potíží (posttraumatický syndrom)?**

<input type="checkbox"/>	ano
<input type="checkbox"/>	ne

## **Příloha č. 2**

**Rozhovor s kpt. Mgr. Janem P., vojenským kaplanem Univerzity obrany o úloze duchovních v armádě, který se uskutečnil dne 12. ledna 2012 a uvádím jej s jeho výslovným souhlasem.**

Vizitka kpt. Mgr. Jana P.

Věk: 47 let.

Od 1995 je knězem Římskokatolické církve.

Jako vojenský kaplan působí od roku 2005.

Co vlastně obnáší duchovní služba v AČR?

Duchovní služba AČR je jednou ze složek armády, která se snaží pečovat o lidský rozměr života vojáků. Je postavena na přítomnosti mezi vojáky, tedy nečeká se jen v kanceláři, „až někdo přijde“. Spíše se kaplan účastní různých zaměstnání či cvičení, aby vybudoval vztahy s vojáky a vytvořil prostor důvěry, kde se lidé nebudou bát svěřit se svými problémy. Naše zkušenost je taková, že mnohdy zvláště vojákům (mužům) vyhovuje, když si mohou promluvit „by the way“, tedy při nějaké činnosti, kdy nemají pocit, že někam museli jít, „aby se jim pomáhalo“ (ženy s tím takový problém nemívají).

Podstatnou část činnosti Duchovní služby (DS) taky tvoří etická výchova, realizovaná zvláště v etických seminářích (zážitkovou formou), a přednášky k náboženským tématům, především pro účastníky zahraničních operací.

Pro věřící vojáky samozřejmě kaplan taky „funguje“ jako duchovní. O otázkách víry ale mluví až jako druhý, tedy když o to projeví zájem ten/ta, kdo se s ním setká. Bohoslužby kaplani pravidelně slaví v zahraničních misích.

Připravoval jsi účastníky mise ještě na společném soustředění před výjezdem na misi? Myslíš si, že délka psychologické přípravy na misi je dostatečně dlouhá a přínosná pro život na základnách v zahraničí?

Pro všechny následující otázky platí, že se nemohu považovat za zkušeného „misaře“, protože jsem byl v misi jen jednou, od ledna do července 2007 v Kosovu

a odpovídám pro zjednodušení všude vojáci, samozřejmě se to týká i žen - vojákyně. Nutně je tedy má zkušenost omezená, už tím, že podmínky v Iráku či Afghánistánu byly/jsou náročnější a nebezpečnější.

Kaplani mívají při přípravě na misi přednášku o náboženských poměrech v místě nasazení, jinak se snaží především poznat a sžít s kontingentem (můj případ, znal jsem z něj předtím jen pár lidí) nebo prohloubit znalost lidí (ti, kdo jedou ven se svým útvarem). Co se týče psychologické přípravy, ta je záležitostí psychologů a netroufám si ji víc posuzovat, taky proto, že by u jádra kontingentu měla být přirozenou součástí dlouhodobé přípravy na misi, nejen se objevit ve formě přednášek bezprostředně před misí. Jaká je realita, to přesně nevím, asi se dost liší v jednotlivých případech.

Čím se na misi jako kaplan zabýváš a s jakými problémy se na Tebe příslušníci na misi obrazejí? Jaký byl Tvůj denní režim na základně?

Snažil jsem se zabývat lidmi, tedy být jim nablízku. V Kosovu byla výhoda, že jsem s nimi mohl hodně jezdit či chodit ven na patroly, kontrolně - propouštěcí stanoviště či výcvik. V určité dny jsem taky obcházel základnu, abych se setkal s lidmi, kteří pracovali na ní (sklady, dílny apod.) Pravidelně jsem sportoval, sport byl zároveň další cestou k lidem. Pokud byla příznivá bezpečnostní situace, o sobotách jsem se zájemci vyrážel na poznávání Kosova (památky, příroda). Ve všední dny večer (ve 20 hod.) a v neděli dopoledne (v 10 hod.) jsem měl bohoslužby.

Co se týče problémů, s nimiž se na mě vojáci obraceli, odpovím v další otázce.

Chodili za Tebou i vojáci bez vyznání? S jakými problémy?

V kontingentu byla prima skupina věřících vojáků, kteří se pravidelně účastnili bohoslužeb, případně prosili o „duchovní“ rozhovor nebo zpověď, ale i tak jsem měl ještě více rozhovorů s těmi, kdo se nepovažovali za věřící či se nehlásili k církvi. Hlavní problémy či otázky byly následující:

- odloučenost od rodiny a s tím související problémy,
- napětí v kolektivu, „ponorková nemoc“,
- otázky po smyslu nasazení,
- někdy to též vedlo k otázkám o životních hodnotách, proč tady jsme...



Spolupracoval jsi často i s vojenským psychologem? Jaké byly nejčastější okruhy problémů?

Měl jsem výhodu, že psycholog byl dle mého soudu kvalitní, byli jsme v pravidelném kontaktu. Spíše jsme se spolu snažili reflektovat atmosféru nebo hlavní problémy v kontingentu než že bychom „řešili“ nějaké lidi (pochopitelně nikomu nesdělují, s kým jsem se o čem bavil). V několika případech jsem dotyčným doporučoval rozhovor s psychologem. Asi ve dvou případech jsme konzultovali konkrétní problém.

Dala ti účast na misi nějaké nové poznatky, změnila Tě?

Určitě mě zasáhla, daleko víc si vážím „samozřejmých“ věcí (i toho, že můžu žít v ČR). Taky mě mise konfrontovala s mnohými otázkami, na které nejsou hotové odpovědi, a prohloubila mou nedůvěru k laciným řešením složitých problémů.

Jestli jsem nějak vyžrál, to musí posoudit jiní.

Máš nějaké pozoruhodné vzpomínky z mise? Byly i nějaké zajímavé situace?

Na misi jsem neprožil nějaké bezprostřední ohrožení, rozhodně si tedy nemohu hrát na hrdinu. Jsem rád s lidmi, proto pro mě ty nejhezčí a nejzajímavější chvíle byly tam, kde jsem vnímal důvěru a lidské porozumění, což se ovšem těžko blíž dá do slov.

Ale trochu humoru. Na jedné z prvních patrol, kterých jsem se zúčastnil, se náš UAZ (značka vojenského vozidla) při otáčení na konci údolíčka propadl do nánosu všeho možného a přes veškerou snahu jsme ho nevyhrabali. Nakonec jsme museli kolem půlnoci povolat jeřáb ze základny, aby nás vytáhl (všechna čest, jak dokázal manévrovat na malém prostoru!). Bylo z toho všeobecné veselí, že kaplan jel s patrolou a skončili zapadlí v hnoji – očividně špatné spojení nahoru ☺

Myslíš si, že jsi lidem, kteří za Tebou přišli se svými problémy, pomohl dostatečně, nebo bys tyto problémy s odstupem času řešil jiným způsobem?

Myslím, že jsem mnohokrát pomohl, v určitých případech jsem ale mohl jen vyslechnout a povzbudit, s věcí samotnou se dalo těžko co dělat (to se týkalo především situací blízkých doma).

Asi bych v naprosté většině případů jednal podobně, ale vybaví se mi dva lidé, kdy jsem v jednom případě měl mít víc trpělivosti a naopak ve druhém bych dnes určitě byl daleko důraznější, onen voják měl slyšet určité věci „natvrdo“, což mně došlo až dodatečně.