

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE FAKULTA
MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2007

Zbyněk Burian

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE FAKULTA
MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Jak ženy ve státní správě vnímají své pracovní zatížení

**How do women working in public service
perceive working load**

Autor: Zbyněk Burian

Vedoucí práce: PhDr. Olga Jílková

**Studijní program: Sociální pedagogika, specializace výchovně vzdělávací
praxe**

Datum odevzdání: 29.4.2007

Poděkování:

Děkuji PhDr. Olze Jílkové, mé vedoucí diplomové práce, za cenné rady a připomínky, které mi pomohly při zpracování předkládané bakalářské práce

Prohlášení:

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem vypracoval samostatně. Použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

České Budějovice duben, 2007

podpis studenta

ANOTACE

Bakalářská práce byla zaměřena na monitoring specifik zaměstnání žen vojáků z povolání, diferencovaně při práci v zahraničních vojenských misích a ve vojenských útvarech v České republice. Přinesla zjištění, že vnímání intenzity pracovního zatížení u žen sloužících v AČR je menší oproti ženám sloužícím na útvarech v ČR a dále, že možnosti sociální opory v zahraničí jsou menší než v ČR.

ABSTRAKT

The research was focused on the monitoring of specifications related to female professional soldiers employment differentially during the working activities in the international military missions and within the AČR. Has brought the indications that the perception of the workload intensity of the women in the AČR service is lower and also that possibilities of the social support abroad are lower than in the Czech Republic.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	PROFESE VOJÁKYNĚ A POŽADAVKY NA NI KLADENÉ	10
2.1	Vyšetření o zdravotní způsobilosti	11
2.2	Šetření fyzické zdatnosti	12
2.3	Psychologické vyšetření	13
3	SPECIFIKA ZAMĚSTNÁNÍ VOJÁKYNĚ V AČR	15
3.1	Zaměstnání ženy vojákyně z povolání u útvaru	16
3.2	Zaměstnání ženy vojákyně z povolání na vojenských zahraničních misích	18
4	VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ	20
4.1	Charakteristika a funkce vnímání	20
4.2	Sociální dimenze vnímání	24
4.3	Poruchy vnímání	26
4.4	Charakteristika a funkce prožívání	27
5	PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ	30
5.1	Fungování psychiky v zátěžových situacích	33
5.2	Pracovní stres	35
5.3	Zdroje pracovního stresu	35
5.4	Stresory v pracovním prostředí	37
5.5	Příznaky stresového stavu	41
5.6	Vliv stresu na zdravotní stav	43
5.7	Způsoby zvládnání zátěžových situací	43
6	PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ „Jak ženy ve státní správě vnímají své pracovní zatížení“	48
6.1	Cíl průzkumného šetření	48
6.2	Stanovení předpokladů	48
6.3	Předvýzkum	49
6.4	Metody průzkumného šetření	49
6.5	Charakteristika výzkumného souboru	50
6.6	Realizační plán	54
6.7	Způsob vyhodnocení dotazníkového šetření	54

6.8	Kasuistika	55
6.9	Závěry průzkumného šetření	60
7.	ZÁVĚR	61
	POUŽITÁ LITERATURA	66
	SOUVISEJÍCÍ LITERATURA	67
	SEZNAM PŘÍLOH	68

1 Úvod

Armáda České republiky je hlavní složkou ozbrojených sil České republiky, které dále tvoří Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. Hlavním posláním ozbrojených sil ČR je a vždy bude co nejefektivnější a nejlepší zabezpečení obrany území České republiky s využitím zásad kolektivní obrany dle článku 5 Washingtonské úmluvy. AČR je zapojena do integrované vojenské struktury NATO, do systému obranného, operačního a civilního nouzového plánování, do procedurálních a organizačních aspektů jaderných konzultací a do společných cvičení a operací. V současné době není náš stát ohrožen žádným vojenským konfliktem a podle vyjádření Centra strategických studií¹ nám nebude hrozit ani v dohledné době 15 let. Nejzávažnějšími bezpečnostními hrozbami, se kterými jsme konfrontováni, jsou terorismus, možnost lokálního zneužití zbraní hromadného ničení, regionální nestabilita, ať již blízko nebo daleko od našich hranic. Vojenské operace na území ČR se stávají málo pravděpodobnými, naopak prudce narůstá pravděpodobnost operací vedených mimo naše území. Spolu se vzrůstající potřebou nasazovat armádu v takových operacích, jako jsou mírové, humanitární a záchranné mise v Kosovu, Iráku nebo Afghánistánu, narůstají také nároky na úroveň vycvičenosti a kvalifikace vojáků.

AČR v současné době prochází obdobím zásadních přeměn. Jednou z rozhodujících je skončení vojenské základní služby k 1.1.2005 a výstavba nového sboru vojenského profesionálního personálu. Tyto zásadní přeměny vedou také k tomu, že se stále zvyšuje počet žen sloužících v AČR. V české armádě pracuje 12,6 % vojáků z povolání z celkového počtu asi 40 tisíc vojáků. Zájem žen o službu v Armádě ČR je stabilní a představitelky něžného pohlaví tvoří vždy 10 až 15 % všech zájemců o službu odzbrojených silách. Obecně lze říci, že část

¹ KRŮŽ, Zdeněk: Způsoby rekrutace ozbrojených sil v demokratických režimech. Centrum strategických studií 2002-2006 [online]

vojákyň z povolání vykonává administrativní činnost a část slouží u bojových jednotek společně s muži. Nejvíce žen v armádě pracuje v oblastech logistického zabezpečení, ve spojovací a finanční odbornosti, vojenského zdravotnictví, vojenské policie, vojenského zpravodajství nebo vojenského školství, zpravidla na úrovni středně technického personálu a středního stupně velení. Vojákyně se účastní zahraničních mírových operací. Úspěšně zvládají úkoly v pozorovatelských misích, v misích Evropské unie a také v operacích pod velením NATO. Ženy sloužící v armádě jsou patřičně vzdělané – 25 % vojákyň má vysokoškolské vzdělání a 70 % úplné střední vzdělání zakončené maturitou. Vojákyně nemají jiné výhody, příplatky a dávky než vojáci, nemají ani výjimku při bojovém nasazení. Nejsou stanovena žádná omezení pro zařazení vojákyň do jednotek. Stejně tak v ozbrojených silách ČR nejsou vojenské odbornosti, které by ženy nesměly vykonávat. Petr Nečas ve svém vystoupení na konferenci Military Reform in Central Europe v Praze dne 2. března 2001 prohlásil: „S určitou nadsázkou je dokonce možné říci, že ženy jsou díky své houževnatosti a vyššímu smyslu pro loajalitu pro vojenskou službu vhodnější než muži. V profesionálních silách Belgie, Nizozemska, Francie a Velké Británie dosahuje podíl žen asi 7 % . V USA je to více než 14 % . Já jsem přesvědčen, že naším cílem by měl být 14 % - 18 % podíl žen v ozbrojených silách.“²

Cílem bakalářské práce je zjištění, jak ženy vojákyňe sloužící v Armádě České republiky vnímají své pracovní zatížení. Práce je proto zaměřena na monitoring specifik zaměstnání žen vojákyň z povolání, zjišťování jejich pocitů vyplývajících z profese, vnímání jejich zátěžových situací a způsobů vyrovnání se s nimi, a to diferenciovaně při práci v zahraničních vojenských misích a ve vojenských útvarech v České republice.

² NEČAS, Petr: Military Reform in Central Europe. Úvodní poznámky k vystoupení na konferenci Praha 2001 [online]

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První část monitoruje obecnou problematiku služby v AČR. Jsou zde charakterizovány požadavky kladené na zájemkyně o službu v armádě, specifika zaměstnání vojáků z povolání a s tím spojené vnímání jejich pocitů z této profese. Dále jsou zde popisovány zátěžové situace ovlivňující psychiku vojáků a způsoby vyrovnání se s nimi.

Praktická část předkládá výsledky vlastního empirického průzkumu zaměřeného na porovnání a zjištění rozdílů vnímání pracovního zatížení v odlišném pracovním prostředí a v pracovních podmínkách vojáků, které slouží při bojovém nasazení v zahraničních vojenských misích, s vojákyněmi, které slouží u útvaru v ČR.

Bakalářská práce má přinést informace o problematice žen vojáků sloužících v AČR. Jako vojenský profesionál sloužící v armádě 17 let jsem přímo svědkem postupného zvyšování počtu žen - vojáků sloužících v ozbrojených silách. V dnešní době, kdy dochází ke změnám tradičních rolí žen v naší společnosti, je téma služby profesionálních vojáků a jejich zátěže s tímto povoláním spojené, často diskutované v kuloárech armády. Není žádné tajemství a z dotazníkovým šetřením, které bylo provedeno Skupinou výzkumů personální sekce³ Ministerstva obrany ČR také potvrzeno, že ženy vojákyně sloužící v AČR nemají pro výkon svého povolání prozatím jednoznačnou podporu jak u široké veřejnosti, tak také ani mezi příslušníky armádního sboru. Podle výzkumu by ženy dle soudu většiny vojenských profesionálů měly sloužit v omezeném počtu a pouze na vybraných pozicích (58 %) a desetina vojáků z povolání nesouhlasí vůbec se zařazením žen do AČR.

³ PAVLÍKOVÁ, Eva: Vojákyně v Armádě České republiky. Skupina výzkumů personální sekce Ministerstva obrany ČR 2003 [online].

2 Profese vojákyně a požadavky na ni kladené

Česká republika se stala od 1999 členem Severoatlantické aliance. Od tohoto data prošla armáda mnohými reorganizacemi, které si kladou za cíl přizpůsobit strukturu profesí a hodnostních sborů, počty lidí, stav výzbroje, cíle a způsob výcviku vojáků požadavkům kladeným na členy NATO. V ozbrojených silách jsou zaváděny sofistikované zbrojní systémy založené na elektronice a informačních technologiích. Tyto systémy jsou velmi komplikované a drahé a je tedy pochopitelné, že k zacházení s takovou technikou je nezbytný dlouhodobý a kvalitní výcvik, vzdělání a odpovídající kvalifikace vojáků. Z tohoto důvodu prochází zájemkyně o službu profesionální vojákyně náročným výběrovým řízením, které zahrnuje nejen fyzické testy, neboť dobrá fyzická kondice je a nadále bude základním předpokladem pro výkon vojenské profese, ale i psychologické vyšetření a motivační pohovor.

V první řadě ale musí budoucí vojákyně splňovat základní vstupní podmínky stanovené zákonem 221/1999 Sb., o vojácích z povolání. Do služebního poměru může být povolán občan České republiky starší 18 let, který:

- složil vojenskou přísahu a vykonal základní nebo náhradní vojenskou službu;
- není ke dni povolání do služebního poměru členem politické strany, politického hnutí a odborové organizace;
- musí být trestně bezúhonný;
- je zdravotně způsobilý k výkonu služby;
- musí splňovat kvalifikační předpoklady stanovené pro služební zařazení.⁴ Pro přijetí do služebního poměru v rotmistrovském sboru je minimálním kvalifikačním požadavkem výuční list.

⁴ Zákon 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, § 3 odst. 1

Pro zkvalitnění výběru personálu AČR a urychlení výběrového procesu byla v roce 2003 otevřena Střediska pro výběr personálu – v Olomouci a v Praze.

2.1 Vyšetření o zdravotní způsobilosti

Zdravotní stav uchazeče se zjišťuje výhradně ve vojenských nemocnicích nebo v Ústavu leteckého zdravotnictví. Při vyšetření uchazeč předloží vyplněný dotazník nebo výpis ze zdravotní dokumentace ošetřujícího lékaře.

Obsahem vyšetření, které trvá přibližně osm hodin, je:

1. ověření a doplnění anamnestických údajů;
2. antropologické vyšetření;
3. fyzikální vyšetření interního charakteru včetně měření krevního tlaku a tepu;
4. vyšetření EKG;
5. laboratorní vyšetření moče a krve;
6. RTG hrudních orgánů (nebo RTG snímek ne starší 6 měsíců);
7. vyšetření očí, zrakové ostroty, barvocitu a orientační vyšetření zorného pole;
8. vyšetření nosní dutiny, uší, řeči, hlasu a sluchu;
9. vyšetření ústní dutiny a stavu chrupu;
10. orientační chirurgické, neurologické, psychiatrické a kožní vyšetření;
11. u žen gynekologické vyšetření (nebo odborný nález ošetřujícího ženského lékaře ne starší než 1 měsíc);
12. cílené psychologické vyšetření;
13. další vyšetření podle aktuálního zdravotního stavu.

Kladný posudkový závěr lze vydat tehdy, jestliže zdravotní stav uchazeče odpovídá zdravotní klasifikaci „SCHOPEN“.⁵

2.2 Šetření fyzické zdatnosti

Dobrá fyzická kondice je jedním ze základních předpokladů nejen pro úspěšné absolvování výběrového řízení, ale i pro hladký průběh následující základní vojenské přípravy, která nahradila základní vojenskou službu po jejím zrušení. V současné době se provádí přezkoušení fyzické zdatnosti uchazečů o službu v ozbrojených silách AČR testovou baterií s obsahem uvedeným v tab.č.1.

Tabulka č. 1 Obsah testové baterie

Muži:	Ženy:
<u>leh-sedy</u> <u>shyby</u> <u>skok daleký z místa odrazem snožmo</u> <u>hluboký předklon v sedu</u> <u>sálový test W₁₇₀ – tj. výkon při tepové frekvenci 170 tepů/min (viz obr. č. 1)</u>	<u>leh-sedy</u> <u>výdrž ve shybu</u> <u>skok daleký z místa odrazem snožmo</u> <u>hluboký předklon v sedu</u> <u>sálový test W₁₇₀ – tj. výkon při tepové frekvenci 170 tepů/min (viz obr. č. 1)</u>

Zdroj: www.novakariera.cz/cz/rekrut

Normy fyzického přezkoušení

Výkonnostní normy jsou stanoveny pro muže a ženy rozdílně (viz tab.č.2). Je tak brán zřetel na odlišnosti ve fyziologických předpokladech. Aby bylo

⁵ www.novakariera.cz/cz/vojak

možno vyhodnotit dosažené výsledky všech uchazečů spravedlivěji, jsou uchazeči dále rozděleni do dvou kategorií podle dosaženého věku:

- I - věková kategorie do 30 let
- II - věková kategorie nad 30 let

Tabulka č.2 Normy fyzického přezkoušení

CVIK	LEH SED				SHYB/VÝDRŽ VE SHYBU				SKOK DALEKÝ				HLOUBKA PŘEDKLONU				W ₁₇₀			
jednotka měření	opakování				opakování / sekunda				centimetr				centimetr				W / kg			
pohlaví	M		Ž		M		Ž		M		Ž		M		Ž		M		Ž	
věková kategorie	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
úroveň normy	33	31	28	23	4	3	13	11	182	173	144	134	15	13	19	16	1,80	1,60	1,30	1,10

Zdroj: www.novakariera.cz/cz/rekrut

Fyzické šetření se absolvuje jako jeden celek, to znamená všechny disciplíny a test v jednom dni. Hodnotí se dvěma stupni S - splnil(a) nebo N – nesplnil(a) pro jednotlivé disciplíny. Uchazeči, kteří nesplní testy fyzického šetření, se mohou dostavit k dalšímu výběrovému řízení nejdříve za dobu 2 měsíců od posledního výběrového řízení.

2.3 Psychologické vyšetření

Účelem psychologického vyšetření je zjištění osobnostních vlastností, schopností, zájmů a motivace uchazeče a dále eliminace problémových osob, které by ve vypjatých situacích mohly být psychicky labilní. Provádí se na specializovaném pracovišti Střediska pro výběr personálu v Praze a v Olomouci.

Testování probíhá formou tužka – papír i počítačovou formou. Uchazeč absolvuje speciální skupinové testy - nejprve dotazník a úvahu na dané téma, které trvá cca 30 minut, pak následují osobnostní a výkonové testy v délce cca 150 minut. Na závěr je s uchazečem proveden individuální psychologický

pohovor. Na základě výsledků psychologického vyšetření je potom uchazeči doporučována služba a zařazení na vhodnou pracovní pozici.⁶

⁶ www.novakariera.cz/cz/rekrut

3 Specifika zaměstnání vojákyně v AČR

Služba vojáka z povolání je zvláštním druhem vojenské činné služby. Je vykonávána jako zaměstnání ve služebním poměru a je upravena zákonem č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání. Pojem voják je zákonem zaveden jak pro muže, tak i pro ženu ve služebním poměru. Pojmu vojákyně užívá zákon jen v ustanoveních, která vycházejí ze specifického poslání žen ve vztahu k těhotenství a mateřství nebo z rozdílu v jejich fyzických předpokladech. Zákonem č. 155/2000 Sb. byla do zákona doplněna zásada rovného zacházení se všemi vojáky, pokud jde o podmínky výkonu služby a zabezpečení vojáků v oblasti platových náležitostí, náborového příspěvku, cestovních a jiných náhrad, proviantních, výstrojních a přepravních náležitostí, zdravotní péče, zdravotního pojištění, nemocenské péče a výsluhových náležitostí. Došlo tak k promítnutí směrnice ES č. 76/207/EC, o realizaci zásady rovného zacházení pro muže a ženy, pokud jde o přístup k zaměstnání, odbornou přípravu, služební povýšení a pracovní podmínky, směrnice o sladění zákonů členských států týkající se uplatnění zásady stejné odměny pro muže a ženy.

Je zakázána diskriminace vojáků z důvodu rasy, barvy pleti, pohlaví, sexuální orientace, víry a náboženství, národnosti, etnického nebo sociálního původu, majetku, rodu, manželského a rodinného stavu a povinností k rodině, těhotenství nebo mateřství anebo proto, že vojákyně kojí. Je zakázáno i takové jednání služebních orgánů, které diskriminuje nikoliv přímo, ale až ve svých důsledcích.⁷

Stanoven je také zákaz ponižování lidské důstojnosti vojáka ve služebních vztazích, a to v souladu s rezolucí Rady ES č. 90/C/157/02, o ochraně důstojnosti

⁷ Zákon č. 221/1999 Sb. o vojácích z povolání, § 2 odst. 3, 4. Věstník Ministerstva obrany, 2002

žen a mužů na pracovišti, a doporučením Komise č. 92/131/EC. Za ponižování lidské důstojnosti je považováno i takové nežádoucí sexuální chování, které je nevídané, nevhodné nebo urážlivé nebo které může být druhým vojákem oprávněně vnímáno jako podmínka pro rozhodnutí, která ovlivňují výkon práv a povinností vyplývajících ze služebních vztahů. Nežádoucí sexuální chování se může týkat jak vojáků ve stejném funkčním postavení, tak ve vztahu vzájemné podřízenosti. Dojde-li ve služebním poměru k porušování práv či povinností vyplývajících z rovného zacházení s muži a ženami, s čímž souvisí i ponižování lidské důstojnosti formou nežádoucího sexuálního chování na pracovišti, má postižený voják právo se domáhat, aby služební orgán zabránil tomuto porušování a aby odstranil následky tohoto porušování.

3.1 Zaměstnání ženy vojákyně z povolání u vojenského útvaru

Ženy podle čl. 29 Listiny základních práv a svobod mají právo na zvýšenou ochranu zdraví při práci a na zvláštní pracovní podmínky. Článek 32 LZPS stanovuje, že ženě v těhotenství je zaručena zvláštní péče, ochrana v pracovních vztazích a odpovídající podmínky. Uvedené ústavní záruky se promítají do úpravy platné pro vojákyně v Zákoně č. 221/1999 Sb. v § 41. Oproti minulým úpravám došlo k zúžení ochrany těhotných vojákyně a vojákyně, které pečují o děti, tak, aby nebyla překážkou pro povolání vojákyně do služebního poměru a vytvořily se tak, pokud možno, rovnocenné podmínky pro vojáky obou pohlaví.

Zákon upravuje podmínky pro výkon služby vojákyně s ohledem na faktor biologický, spočívající ve fyziologických zvláštностech ženského organismu, které činí ženy citlivější vůči službám s velkou fyzickou zátěží či působení škodlivých látek a pracovištím s nadměrnou hlučností, prašností, s velkými

výkyvy teploty apod. Důležitý je i faktor společenský, který vychází ze skutečnosti, že na ženách spočívá převážná část péče o rodinu a domácnost. Oba zmíněné faktory se nejvýrazněji projevují u těhotných žen a matek malých dětí. Těm je zaručena intenzivnější ochrana ve služebně právních vztazích. Nárok vojákyně na mateřskou a rodičovskou dovolenou a na přestávky ke kojení se řídí ustanoveními Zákona č. 65/1965 Sb.⁸

Zákon č. 221/1999 Sb. uvádí zvláštnosti či výjimky týkající se vojákyně v souvislosti se změnami služebního poměru v § 41, kde je zakotveno, že:

- těhotná vojákyně nesmí být určována do služeb, kde výkon na základě posudku lékaře ohrožuje její těhotenství, což se týká i matky do konce devátého měsíce porodu a vojákyně, která kojí;
- těhotná vojákyně, kojící vojákyně a vojákyně pečující dítě mladší než 1 rok může být určována do nočních služeb, do služeb konaných nad základní týdenní dobu služby a do služební hotovosti jen s jejím souhlasem; toto se vztahuje i na vojáky, kteří pobírají peněžitou pomoc, a osamělé vojáky, kteří trvale pečují o dítě;
- těhotná vojákyně a vojákyně pečující o dítě mladší 8 let může být odvedena do jiného místa služebního zařízení, přeložena a vyslána na služební cestu nad základní dobu služby jen s jejím souhlasem; toto se vztahuje i na vojáky, kteří pobírají peněžitou pomoc, a osamělé vojáky, kteří trvale pečují o dítě;
- vojákyně, která je těhotná, vojákyně do konce devátého měsíce po porodu a vojákyně, která kojí, nesmí konat činnost, která škodí jejímu organismu, a činnost, která ohrožuje její mateřské poslání, přičemž je povinna neprodleně oznámit a doložit služebnímu orgánu

⁸ TOMEK, Petr – DLUHOŠ, Jiří – HEMZA, Stanislav: Služební poměr vojáků z povolání. Olomouc: Nakladatelství ANAG, 2003, str. 108

skutečnosti rozhodné pro posouzení zákazu činnosti vztahující se k jejímu služebnímu zařazení.⁹

3.2 Zaměstnání ženy vojákyně z povolání na vojenských zahraničních misích

Zvláštnosti průběhu služby v zahraničí jsou definovány v Zákoně 221/1999 Sb. v § 40. Voják vykonává službu podle potřeb ozbrojených sil i v zahraničí a plní úkoly, které vyplývají z mezinárodních závazků ČR. V souvislosti s výkonem služby vojáků v mnohonárodnostních ozbrojených silách v zahraničí a při plnění zvláštních úkolů během mírových misí je nezbytné stanovit odchylky od obecné úpravy služebního poměru. Zvláštnosti průběhu služby se odvozují z podmínek, které stanovují mezinárodní organizace v příslušných dokumentech, které jsou pro ČR závazné, a z rozdílné úpravy obecných zásad pro účastníky každé konkrétní mírové operace. Mezinárodní smlouvy také stanoví podmínky, které určují služební zařazení a hodnost vojáka, který vykonává službu v zahraničí.

Před vysláním vojenského profesionála do vojenské zahraniční mise musí uchazeč projít náročným výběrovým řízením, které je složeno z několika částí. Ve vojenské nemocnici se přezkoumá jeho zdravotní stav a dále je zde posuzováno, zda je voják schopen služby v jednotkách mnohonárodních ozbrojených sil a v epidemiologicky závažných a klimaticky náročných oblastech.

Druhé kritérium je psychologické vyšetření, které je prováděno na lékařsko - psychologickém oddělení, kde je uchazeč podroben náročným zátěžovým a osobnostním testům. V druhé části tohoto vyšetření je s ním

⁹ www.mvcr.cz/casopisy/policista

proveden ústní pohovor, ve kterém psycholog se zaměřuje na osobnostní vývoj jedince, zjišťuje jeho motivaci a psychosociální okolnosti.

Po úspěšném splnění těchto podmínek je voják dva měsíce před vysláním do vojenské zahraniční mise přemístěn do vojenského výcvikového střediska, ve kterém probíhá komplexní všeobecná příprava. Je složena z teoretické části, ve které je budoucí příslušník zahraniční mise seznámen s úkoly kontingentu, s historií a vývojem konfliktu, s vojensko - politickou situací a se strukturou místních odzbrojených složek. Dále je poučen v oblastech práva, náboženství a komunikace s místními obyvateli. Nelze opomenout ani na pravidla provozu na pozemních komunikacích v misi. Praktická část je zaměřena na výcvik a přípravu vojáka v oblasti střelecké, ženijní, zdravotní, topografické a chemické ochrany jednotlivce. Tento intenzivní výcvik je ukončen jen několik dní před vysláním vojáka do zahraniční mise. Tato příprava je zárukou, že voják bude na službu vykonávanou v zahraničí kvalitně připraven.

4 Vnímání a prožívání

Člověk je vybaven základní psychickou potřebou orientace ve světě, ve kterém žije. Poznání tohoto prostředí je předpokladem k úspěšné adaptaci, jak ve smyslu optimálního využití životních podmínek, tak ve smyslu vyhnutí se různým rizikům a ohrožením. Vnímání je nejjednodušší, lze říci primární poznávací schopností, jež je založena na smyslovém zobrazení reality. Přináší do vědomí informace, které jsou relativně přesnými obrazy skutečnosti. Vnímání je poznávání přítomnosti, je založeno na aktuálním kontaktu (určitého typu, v závislosti na smyslovém orgánu, tj. receptoru) s poznávanými podmínkami. Vnímání lze pojmut i jako komunikaci člověka s okolním prostředím, v jejím širším významu. Člověk přijímá informace z okolního prostředí, zpracovává je a nějakým způsobem na ně reaguje.¹⁰

Každý člověk vnímá svět jedinečným, osobitým způsobem, což je způsobeno především rozdíly v sociálních zkušenostech a v individuální psychické organizaci, tedy v osobnosti daného jedince.

Prožívání je nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), který probíhá při různých stupních jasnosti vědomí, respektive bdělosti.¹¹

4.1 Charakteristika a funkce vnímání

Vnímání je velmi komplexní proces, v němž probíhá interakce různých sensorických subsystémů a jehož výsledkem je neméně komplexní vjem dané situace, tvořené různými objekty, jejich vztahy, pohyby atd. Vnímání neboli

¹⁰ VÁGNEROVÁ, Marie: Úvod do psychologie. Praha: KAROLINUM, 1999, str. 94

¹¹ PLHÁKOVÁ, Alena: Učebnice obecné psychologie. Praha: ACADEMIA, 2004, str. 44

percepci lze definovat jako organizaci a interpretaci senzorických informací. Je to proces, jehož výsledkem jsou vjemy, které se mnohdy značně liší od neúplných údajů zaznamenaných našimi smysly. Tok senzorických informací putuje do mozku, kde se dále třídí a zpracovává. Jejich konečná interpretace a pochopení významu probíhá v lidském vědomí. Podstatou percepce je odhalování smysluplných celků v chaotických senzorických informacích, které probíhá v lidské mysli. Jde tedy o aktivní proces, při kterém dochází k účelné organizaci senzorických dat.

Rozlišují se různé druhy vnímání. Pozornost je věnována vnímání prostoru, jejich velikosti, vzdálenosti, pohybů a času. K tomu přistupuje ještě problematika dvojího druhu: 1. tzv. podprahové vnímání, zabývající se vztahem vnímání a vědomí, a 2. tzv. mimosmyslové vnímání, které je založeno na dosud neznámých smyslových orgánech a fyzikálních médiích.¹²

V současné době existují dvě hlavní teorie vnímání. Jedna z nich ho považuje za konstruktivní mentální děj, který je výrazně ovlivněn dřívějšími zkušenostmi (učením) a dalšími kognitivními procesy, včetně myšlení. Druhá předpokládá existenci tzv. přímé percepce. Z hlediska této převážně nativistické teorie je každý živý organismus vybaven vrozenou senzitivitou vůči biologicky či psychologicky významným podmětovým vzorcům. Vnímání je tedy do značné míry nezávislé na zkušenosti, respektive učení

Vnímání velice úzce souvisí s dalšími psychickými procesy a tak nejde jen o pouhé přijímání smyslového obrazu reality, ale i o jeho další transformaci a interpretaci. Všechny poznávací procesy (vnímání, paměť i inteligence) fungují při zpracování jakékoliv informace ve svém komplexu: hodnotí vztah nových informací k minulé zkušenosti, ale i jejich, často individuálně specifický význam.

¹² NAKONEČNÝ, Milan: Základy psychologie. Praha: Academie, 1998, str.228

Z tohoto důvodu nemohou být vjemy dvou různých lidí zcela totožné. Pro vnímání je charakteristické:

1. Individuálně specifické zaměření a selekce vnímané reality. Nikdo nemůže vnímat všechny podměty, které se mu nabízejí, je tedy nutné provést určitou selekci, vybrat si, co je žádoucí vnímat (tj. o čem chci a potřebuji být informován). Každý člověk se pod vlivem své zkušenosti i motivačního zaměření (aktuálních i obecně významných potřeb a hodnot) zaměřuje na jinou složku vnímané reality, jeho pozornost je upoutávána odlišným způsobem. Určité objekty či situace jsou vnímány přednostně, případně rychleji a snadněji než ostatní. Zaměřenost vnímání je ovlivňována:

a) Zvykem a zkušeností, očekáváním obvyklé situace: člověk má tendenci vnímat spíše to, co očekává. Má např. tendenci očekávat určitou vůni i chuť k jídlu, které zná. Jestliže tomu tak není, reaguje zpravidla nelibostí. Opačná situace, něco zcela nového představuje vyrušení ze stereotypu a upoutává pozornost, protože zde se již nelze spolehnout na zkušenost. Určité očekávání v oblasti vnímání lze navodit i instrukcí.

b) Potřeby a z nich vyplývající motivy jsou příčinou preference vnímání objektů, které by aktualizovanou potřebu mohly uspokojit. Člověk má větší tendenci vnímat jídlo, když je hladový. Obdobně působí emoční zkušenost i aktuální citový stav: zaměřuje vnímání na citově významné objekty a situace (často bez ohledu na jejich efekt, situace spojené s pocitem strachu přitahují člověka stejně jako ty opačné, spojené s příjemnými pocity).

Na druhé straně může být vnímání různými mechanismy tlumeno, např. emocionálně blokováno. Člověk nechce vnímat takové vjemy, které by pro něj mohly představovat určité ohrožení. Např. popírá existenci chorobných příznaků, protože se bojí, že by se mohla potvrdit diagnóza závažného onemocnění. Zde obvykle nejde jenom o pasivní nepřijetí určitého podmětu, ale i o působení aktivně fungujících obranných mechanismů. Člověk má neustále tendenci

zpracovávat, dokonce i smyslově vnímané informace pod tlakem svých přání a obav. To znamená, že nedokáže vnímat zcela přesně.

2. Individuálně specifické zpracování vnímaných informací. Každý člověk (pod vlivem dosažené úrovně znalostí a kompetencí v oblasti manipulace s informacemi, na základě aktuálních rozumových schopností) smyslově zprostředkované informace odlišným způsobem zpracovává a interpretuje. Zpracování vnímáním zprostředkovaných informací je závislé na minulé zkušenosti, vjemy jsou zpracovávány s paměťovými představami. Avšak jsou hodnoceny a zpracovávány i složitějším způsobem, prostřednictvím rozumových schopností. Vnímání je současně vždycky i procesem identifikace vnímaných objektů, jejich kategorizací a slovním označováním. Objekty a situace, které jsou součástí reality, vnímáme jako celky, které mají určitý význam a jsou jistým způsobem začleněny v naší zkušenostní struktuře (určitý objekt poznáváme, identifikujeme jako známý a zároveň mu tím přiřítáme určitý význam i pojmenování). Při vnímání se tak v rámci koordinace s ostatními poznávajícími funkcemi uplatňují běžné kognitivní operace - jako je analýza a syntéza, srovnávání, třídění i kategorizace.

Vnímání slouží potřebám orientace v prostředí a na základě získaných informací působí následně na chování jako regulační mechanismus: člověk ve svém chování z těchto informací vychází, musí tak činit má-li být adaptace na toto prostředí účelná. Vnímání je aktivní proces a subjekt není v žádném případě pouhým pasivním příjemcem nějakých podmětů. Vnímání je strukturováno a organizováno podle Gestalt zákonů:

1. *Zákon figury a pozadí* - vnímající subjekt má tendenci rozčlenit vjemové pole na figuru, tj. dominantní obrazec a pozadí, tj. to ostatní, co je méně výrazné.
2. *Zákon blízkosti* (časové nebo prostorové) - části, které jsou lokalizovány blízko sebe mají tendenci se ve vjemu spojovat a vytvářet celek. Stejnou

tendenci mají podměty, které jsou prezentovány v těsné časové posloupnosti.

3. *Zákon generalizace* - stejné tvary mají tendenci vytvářet vjem celku, to znamená, že např. vnímáme přímkou, i když je složena z teček.
4. *Zákon uzavřenosti* - vjem celku se vytváří z toho, co je nějakým způsobem ohraničeno, např. konturami.
5. *Zákon dobrého stavu* - člověk má tendenci vnímat tvary jako úplné a určité i když ve skutečnosti přesně takové nejsou.
6. *Princip konstantnosti* - ve kterém se již zřetelně odrazí vývojová úroveň poznání. Dítě dovede vnímat určitý objekt jako konstantní (tj. stejně velký, stejného tvaru atd.), i když se aktuálně jeví jinak. Je výsledkem učení a celkového rozvoje.¹³

4.2 Sociální dimenze vnímání

Člověk je společenskou bytostí, která od raného dětství vyrůstá ve společnosti ostatních lidí a je jimi ve všech směrech ovlivňována. Sociální vlivy se odrazí i v oblasti vnímání. Pod vlivem této zkušenosti vnímá člověk často zkresleně, protože bere v úvahu víc tlak skupiny než charakter vnímané reality. Působení této specifické zkušenosti se projeví také při vnímání podmětů, které mají sociální charakter, tj. ve vnímání lidí. Lidské vnímání má svoje sociální charakteristiky, je ovlivněno specificky lidskou zkušeností (která vyplývá z kontaktu s dalšími lidmi, ze socializačního působení). Sociální faktory ovlivňují vnímání různým způsobem:

1. **Vliv sociální skupiny na vnímání**, resp. na interpretaci vnímaného, kdy jedinec např. uvede špatný odhad délky vnímaného obrazce, poněvadž je

¹³ VÁGNEROVÁ, Marie: Úvod do psychologie. Praha: Karolinum, 1999, str.96-98

jeho vnímání ovlivněno skupinou. Jde o projev konformity v oblasti hodnocení vnímané skutečnosti.

2. **Vliv sociálního postoje na vnímání.** Určitý postoj vede k selekci vnímání, člověk si spíše všimne lidí z jiné (např. odmítané) sociální skupiny. Tento jev se nazývá defenzivní vigilance. Naopak, existuje tendence méně diferencovat jedince v rámci takové skupiny: např. všichni Romové se jeví stejní. Jde o generalizaci a stereotypizaci ve vnímání.
3. **Vliv sociální zkušenosti na vnímání lidí.** Při vnímání (a z toho vyplývajícího hodnocení) lidí se projevují určité, specifické tendence, které výslednou informaci zkreslují. Vytvořily se v průběhu socializace, pod vlivem zkušeností jako ekonomizující, zjednodušující mechanismus (který zároveň snižuje přesnost orientace v sociální realitě).
 - a) *Chyba prvního dojmu:* člověk má tendenci posuzovat lidi podle prvního dojmu, který vyplývá především z nápadností zjevných znaků. To znamená těch, které se spolupodílejí na smyslové informaci (např. tendence posuzovat člověka dle zevnějšku).
 - b) *Haló efekt:* lidé mají sklon přeceňovat význam viditelných znaků a proto se nápadný dílčí znak či projev stává určujícím pro celkové posouzení člověka. Dochází zde k přecenění vnějších znaků a k tendenci pomocí nich usuzovat i na další osobnostní vlastnosti.
 - c) *Tendence k průměru:* lidé mají obecnou tendenci vnímat ostatní blíže k průměru, eliminovat vjemy krajností, např. příliš velké či příliš tlusté postavy.
 - d) *Efekt vztahu:* člověk má tendenci vnímat pozitivně lidi, ke kterým má nějaký citová vztah a negativně ty, kteří jsou mu nesympatičtí. Lidé vidí neupravenost, hlučnost a pod. spíše tehdy, jestliže jde o neoblíbeného člověka a naopak.
 - e) *Princip projekce:* člověk má tendenci vidět v projevu ostatních lidí to, co se týká jeho samotného, tj. co ho např. trápí nebo působí potíže. Kdo je

smutný a nešťastný, má větší sklon vidět v ostatních lidech projevy smutku.¹⁴

4.3 Poruchy vnímání

Poruchy vnímání mohou být příznakem (symptomem) různých duševních onemocnění.

- a) Iluze jsou zkreslené vjemy – zrakové, sluchové, čichové atd. proces vnímání je zkreslen, tzn. že vnímáme reálný objekt jinak, než se jeví ve skutečnosti. Podstatné je, že existuje sama podnětová situace, která je ovšem vnímána neadekvátně (např. nemocný vnímá zdravotní sestru jako rodinného příslušníka). Iluze mohou být rovněž situační. Mohou je vyvolat silné afekty jako strach, přání, neuspokojená potřeba (tzv. afektogenní iluze).
- b) Klamy mohou nastat v oblasti různých analyzátorů. Jsou založeny na nesprávném hodnocení jednotlivých prvků vnímaného komplexu. Současně mohou být způsobeny objektivně (příkladem jsou známé reverzibilní figury) nebo nedostatkem informací. Předměty jsou pak vnímány nesprávně co do délky, velikosti, směru, tvaru apod.
- c) Halucinace jsou šalebné vjemy. Vnímající vkládá do skutečnosti to, co v ní není. Jinak řečeno, vidí, slyší, cítí to, co ve skutečnosti neexistuje, nebo naopak nevidí předměty a osoby, které jsou reálně přítomny. Halucinace jsou příznakem nejzávažnějších duševních nemocí.¹⁵

¹⁴ VÁGNEROVÁ, Marie: Úvod do psychologie. Praha: Karolinum, 1999, str. 96 - 98

¹⁵ ČÍRTKOVÁ, Ludmila: Policejní psychologie. Praha: Portál, 2004, str. 95

4.4 Charakteristika a funkce prožívání

Prožívání je souhrnný název pro všechny vnitřní, subjektivní procesy. Filozofická tradice i laická psychologie považují rozum, city a vůli (chtění) za tři hlavní složky prožívání. Z tohoto hlediska má každý psychický zážitek tři stránky, a to poznávací (vnímání, představy, myšlení), citovou a motivační („snahovou“). V různých situacích může některá z nich víc vystupovat do popředí.

V prožívání se vlastně konstituuje orientace individua v jeho životním prostředí, která je předpokladem adaptace. Je to příjem a zpracování informací (poznávání), jejich hodnocení (cítění) a eventuálně puzení k určité účelné behaviorální reakci (chtění, motivace). Vytváří se komplex funkčně propojených adaptabilních reakcí, v němž prožívání tvoří jednotu s fyziologickými ději v organismu na jedné a s chováním na druhé straně. V prožívání se utváří významy stimulů a situací, které jsou vnitřní pohnutkou jednání. V tomto smyslu je prožívání primární a základní psychický fenomén.¹⁶

Předmětem prožívání může být vnější svět, stav vlastního těla i vlastní mysl (sebereflexe). Prožívání má významný vztahový rozměr. Člověk si neustále uvědomuje své citové vazby k blízkým lidem i svou začleněnost do sociálních skupin. Další důležitou dimenzí prožívání je čas (časovost). Prožívání probíhá v čase, má počátek, průběh a konec. V libovolném okamžiku má jedinec na zřeteli svou minulost i budoucnost. V prožívání vystupuje nejen obraz toho, co se právě v subjektu a jeho okolí děje, ale i vztah k minulosti (vzpomínky) a k budoucnosti (snění, očekávání). Často také sleduje určitý záměr či cíl orientovaný do budoucnosti. V psychologii se hovoří o lidské potřebě „otevřené budoucnosti“.

¹⁶ NAKONEČNÝ, Milan: Základy psychologie. Praha: Academie, 1998, str. 31

Má-li člověk před sebou nadějnou perspektivu, dokáže bez problémů snášet a překonávat různé aktuální nesnáze.¹⁷

Člověk v oblasti prožívání je vybaven vrozenými dispozicemi reagovat určitým individuálním specifickým způsobem. Tento základ osobnosti spoluurčuje rozvoj dalších specifických procesů a vlastností. Ovlivňuje osobní význam mnoha podnětů, jejich způsob akceptace, zpracování, tj. proces učení, ale i specifickou variantu, proces socializace. Vrozený základ osobnosti tvoří na jedné straně temperament, emoce a pudy, na druhé straně jsou to dispozice k rozvoji různých schopností, především inteligence.

Temperament určuje individuální typ kreativity a dynamiky psychiky. Představuje formální základ průběhu různých duševních dějů i projevů chování. Temperamentový základ osobnosti je geneticky podmíněný a málo ovlivnitelný vnějšími vlivy, tj. učením.

Emocionalita je specifickou dimenzí temperamentu. Je vrozenou a tudíž trvalejší dispozicí osobnosti, určující základní způsob citového prožívání (intenzitu, stabilitu, časovou dimenzi, proměnlivost i vztah k vyvolávajícím podmínkám) a z něho vyplývajícího chování. Funkcí emocionality je základní orientace a regulace. Citové prožitky fungují jako bazální a iracionální hodnotící kritérium. Regulují i aktivaci organismu, v tomto smyslu mají aktivizující nebo tlumivý účinek. Regulují a ovlivňují psychické (prožívání a chování) i fyziologické funkce. Citové prožitky slouží jako zpětná vazba. V tomto směru se vztahují i k potřebám, signalizují jejich uspokojení. Emoce vyjadřují vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu. Projevují se subjektivním hodnocením reality, který se liší od racionálního posuzování. Jde o subjektivní prožitky, ve kterých je obsaženo hodnocení prožívané skutečnosti a lze je

¹⁷ PLHÁKOVÁ, Alena: Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2004, str. 45

diferencovat na základě jejich kvality na city pozitivní, příjemné (radost) a na negativní, nelibé (smutek). City mnohdy vyjadřují i vztah jedince k vnější skutečnosti nebo sobě samému (náklonnost, láska, hněv, nenávisť, strach). City lze na základě jejich formálních charakteristik diferencovat podle intenzity, tj. síly emočního prožitku a časové dimenze, tj. délky trvání citového prožitku. Intenzita a délka trvání citového prožitku jsou ve vztahu nepřímé úměrnosti. Afekt je prudké a krátkodobé emoční hnutí, je to intenzivní citová reakce, která rychle odeznívá. Nálada je déleodobá dispozice k určitým prožitkům, jde o typ emočního vyladění, nepatrné intenzity a může trvat velmi dlouho.

Emoce vyjadřují postoj podle zaměření k sobě samému ve smyslu prožitku a hodnocení vlastního tělesného stavu a základních potřeb, dále ve smyslu sebehodnocení, které se vztahuje k psychosociální situaci člověka a bere v úvahu i míru uspokojení jeho psychických potřeb. Dále emoce vyjadřují postoj k vnějšímu světu, k různým situacím, objektům a lidem. Vyjadřují emocionální diferenciaci postojů k jednotlivým lidem. Vazba citů na různé objekty je příznačná pro posuzování těchto objektů jako určitých individuálních hodnot.

City lze rozlišit i na základě jejich vlivu na úroveň regulace aktivity, tj. podle míry vlivu, jaký má citový prožitek na chování jedince. Příkladem emočního prožitku, který může dosti značně ovlivňovat aktivitu jedince je strach a úzkost.

City jsou vrozené, vyvíjejí se od primárního, nediferencovaného vzrušení k pocitům jasné libosti a nelibosti. City vznikají spontánně, nelze je zásadním způsobem ovlivnit. Lze je pouze potlačovat a duševní obsahy, které nejsou subjektivně přijatelné, vytěsňovat. Aktuální citové prožívání je ovlivňováno celkovým somatickým stavem (pocit tělesného komfortu nebo naopak, tělesných potíží ovlivňuje základní emoční ladění) a celkovým psychickým stavem (na úrovni racionálního i emocionálního hodnocení, na úrovni potřeb všeho druhu).

Emoce jsou charakteristické svou vazbou na fyziologické procesy organismu. Silné citové prožitky, zejména afekty, jsou doprovázeny určitými somatickými jevy.

5 Psychická zátěž

V profesionálním i soukromém životě nastávají v důsledku různých příčin situace, které hovorově označujeme jako náročné, obtížné, svízelné či konfliktní apod. Jejich společným jmenovatelem je, že kladou na člověka zvýšené nároky a požadavky, které lze zvládnout jen s vystupňovaným úsilím, tj. aktivizací často všech psychických a fyzických sil, jimiž jedinec potencionálně disponuje. V těchto situacích dochází k porušení rovnováhy mezi vnějšími požadavky a tlaky na straně jedné a způsobilostí či připraveností jedince je zvládnout na straně druhé. V psychologii se pro tyto situace používá souhrnného označení zátěž. Pojem zátěže je souhrnným, obecným označením pro skutečný či pomyslný rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřní způsobilostí jedince je řešit. Prožívaný rozpor nabývá z psychologického hlediska různých podob. Zpravidla se rozlišují následující typy zátěžových situací: frustrace, deprivace, konflikty, problémy a stres.

Frustrace (zmaření) je situace, kdy je člověku znemožněno uspokojit nějakou, subjektivně důležitou potřebu. Vyvolává prožitek zklamání a stimuluje reakce zaměřené na vyrovnání nepříznivé bilance.

Deprivace (strádání) je stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických i psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.

Konflikty představují v psychologickém slova smyslu situace, kdy zátěž nastává v důsledku střetu různých soupeřících tlaků. V případě vnitřních intrapsychických konfliktů se střetávají vnitřní psychické síly, tj. motivy. V případě vnějších, např. interpersonálních konfliktů, je jedinec postaven před nutnost volby mezi vnějšími, vzájemně neslučitelnými tlaky. Problémy představují zátěžové situace, jejichž podstatou jsou zvýšené nároky, obsažené v úkolech, které má jedinec řešit. Od jedince je vyžadován vhléd do nové, nestandardní situace, pro jejíž řešení nepostačují dosavadní, navyklá a vyzkoušená schémata či postupy.

Stres je spojován se situacemi, kdy se od jedince vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za ztížených či tísnivých podmínek pro jejich realizaci. Obvyklé úkony jsou ztěžovány nebo narušovány vnějšími tlaky a podmínkami.

K pojmu stres je třeba poznamenat, že se stále více prosazuje jeho používání v širším významu, než zahrnuje výše uvedená charakteristika. Pojem stres je chápán jako obecné a souhrnné označení náročných životních situací vůbec a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž. V tomto širokém pojetí je stres chápán jako nárok (nebo zátěž) přesahující schopnosti jedince potřebné k jeho zdolání a překonání.¹⁸

Stresový stav může být navozen jak přímým podnětem, tak i anticipací, tj. očekáváním nebo vzpomínkami z minulosti. Dále stresový stav může též vzniknout následkem toho, jak jednotlivec interpretuje význam podnětu pro sebe. Znamená to, že stresovou reakci významně ovlivňuje to, jak ji jedinec vnímá.

Důsledky zátěžových situací nejsou a nemusí být nutně negativní povahy. Obecně je zátěž chápána jako východisko a zdroj psychické dynamiky, která je

¹⁸ ČÍRTKOVÁ, Ludmila: Policejní psychologie. Praha: Portál, 2004, str.124 -126

koneckonců součástí rozvoje osobnosti člověka. Jistá míra psychické zátěže je pro člověka nezbytná, pozitivně ovlivňuje rozvoj jeho osobnosti. Je jí přisuzován stimulační vliv na psychickou odolnost jedince. Zátěž tvoří nezbytnou a obecně účelnou součást života jedinců. Při studiu jejich účinků a důsledků se rozlišuje její pozitivní a negativní role. Pro diferenciaci pozitivní a negativní role zátěže se používají termíny eustres a distres. Eustres vyjadřuje příznivé, pozitivní účinky zátěže a distres označuje škodlivé, zjevně ohrožující působení zátěže na rozvoj osobnosti jedince. To, zda zátěž sehraje pozitivní či naopak negativní roli v rozvoji jedince, závisí do značné míry na jejím stupni a délce trvání. Běžně se rozlišují čtyři stupně psychického zatížení jedince:

- běžné nároky, které reprezentují běžné podmínky bez příznaků zátěže
- zvýšená zátěž, která vyžaduje zvýšené úsilí jedince a aktivizaci psychických i fyzických předpokladů, současně však nepřekračuje způsobilost jedince se s náročnou situací vyrovnat
- hraniční zátěž, která předpokládá mimořádné vypětí všech psychických i fyzických sil a čerpání z nejhlubších rezerv organismu
- extrémní zátěž, která představuje náročné situace překračující kritický bod psychické způsobilosti daného jedince

Pozitivní role zátěže je zpravidla spojována se stupněm zvýšené zátěže a za určitých okolností ještě s krátkodobě působící a zvládnutelnou hraniční zátěží. Negativní role zátěže je zjevnější než pozitivní a bývá také více uvědomována. Je spojována s neúměrně prodlužovanou zvýšenou zátěží (např. dlouhodobý tlak na zvýšenou pracovní výkonnost), ale především pak se stupněm hraniční a extrémní zátěže. Negativní účinky zátěže se promítají jak do duševních, tak tělesných příznaků (např. změny nálad, zvýšená podrážděnost, pokles kvality výkonu, neurotické projevy u jinak duševně zdravých lidí, vznik rozvinutých neuróz, vznik reaktivních stavů hypertenze, alergická onemocnění).

5.1 Fungování psychiky v zátěžových situacích

Stres narušuje psychickou rovnováhu jedince a uvozuje subjektivně i objektivně pozorovatelné změny chování a prožívání. Stresem iniciované změny psychického dění probíhají ve třech fázích. Jsou to:

- fáze aktivace (poplachová reakce);
- fáze zvládnání či pokusů o zvládnání zátěže (fáze rezistence);
- fáze důsledková (fáze vyčerpání).

Ve fázi aktivace dochází k mobilizaci psychických i fyzických možností jedince. Vyrůstá obecné napětí psychiky, které je vždy subjektivně prožíváno v podobě konkrétního emocionálního zabarvení, např. jako vzrůstající úzkost nebo nastupující pocit průbojnosti. Tam kde jedinec předvídal nástup náročné životní situace, jde o „nažhakování“ k výkonu. U náročného, neočekávaného nástupu náročné situace jde spíše o orientaci v nepřehledné situaci. Objektivní fyziologické děje i subjektivní pochody prožívání jsou závislé na tom, jak jedinec vnímá a hodnotí význam požadavků a tlaků situace. Přisuzuje-li stimulaci situace malý subjektivní význam, je aktivace psychiky minimální, nedochází k dostatečnému nažhavení k optimálnímu (maximálnímu) výkonu. Při značném subjektivním významu situační stimulace může míra aktivace duševního potenciálu přesáhnout optimální mez vyladění a nastupují dezintegrující účinky emocí na výkon. Vzhledem k jednotě duševních (emocionálních) procesů a fyziologických pochodů v organismu je obecná aktivace psychiky propojena s mobilizací energetických zdrojů organismu, které zajišťují připravenost na motorické svalové reakce. Optimální je, když ke svalové reakci skutečně dochází, tj. očekávaná tělesná aktivita skutečně proběhne. Nenásleduje-li fyzický výkon a nedojde-li ani k náhradnímu odreagování, jde o energetickou mobilizaci na prázdno. Energetická mobilizace naprázdno může mít pro jedince škodlivé důsledky.

Fáze zvládnutí psychické zátěže je plynulým pokračováním fáze aktivace. Psychická aktivace a fyziologická energetizace pokračují a možnosti adaptace na stres dosahují bodu maxima. V této fázi se chování a prožívání jedince diferencuje do dvou základních podob.

V případě orientace na zvládnutí psychické zátěže nastupuje postupné zklidňování, kognitivní procesy se uplatňují v plně rozvinuté, emocemi nenarušované podobě. Jedinec se soustřeďuje na volbu optimálního řešení či na podání optimálního výkonu. Psychická aktivace a fyziologická energetizace korespondují s požadavky situace, a tím se odstraňuje původní rozpor mezi počáteční, výchozí připraveností situaci zvládnout.

Druhou podobou chování a prožívání jedince v této fázi je pokračující vzestup aktivace, který je příznačný pro případy, kdy se prosazuje orientace na selhání v zátěži. Jedinec je ochromen silně prožívanými emocemi (strachu, obav, odpovědnosti a pod.), postupně se vytrácí schopnost volní seberegulace (poruch záměrné pozornosti), v kognitivních procesech převládají bezděčné mimovolní průběhy, myšlenkové operace jsou narušeny a obecné rozumové schopnosti nejsou využity.

Fáze důsledková buď plynule navazuje na fázi zvládnutí zátěže, nebo přímo na fázi aktivizace, a to v tom případě, když je jedinec vznikem náročné situace traumatizován nakolik, že k fázi zvládnutí zátěže nedochází. V důsledkové fázi se stává zřetelným, zda jedinec náročnou situaci zvládl, nebo zda jí podlehl. Nezládl-li jedinec požadavky a tlak situace, hovoříme o jeho psychickém selhání. K obrazu důsledkové fáze patří vždy i procesy zotavování, které zabezpečují návrat jedince do psychicky rovnovážného stavu, v němž se duševní dění navrácí do obvyklých, běžných podob a průběhů. K subjektivním příznakům důsledkové fáze patří prožitky vyčerpanosti a únavy, které jsou v případě zvládnutí náročné situace kombinovány s pocity uspokojení a radosti z výkonu.

Návrat do výchozího stavu předstresové psychické rovnováhy se ohlašuje opětovným subjektivním pocitem vnitřní duševní pohody a přítomné životní spokojenosti

5.2 Pracovní stres

V souvislosti s pracovními podmínkami se spíše hovoří o zátěži. V souvislosti s překonáváním zátěže se uvádí pojem kapacita, která označuje rozsah možností člověka v průběhu adaptačních procesů. Pracovní stres je vymezen jako zvláštní forma zátěže, kvalitativně i kvantitativně vystupňovaný, při kterém dojde k nepoměru mezi požadavky na člověka a mezi vlastnostmi i kapacitou organismu mobilizovat rezervní zdroje energie. Pro posuzování psychické zátěže je rozhodující vztah vnějších vlivů a vnitřních podmínek.¹⁹

5.3 Zdroje pracovního stresu

Pracovní činnost vyvolává psychické zatížení v řadě profesí. Nejčastěji se objevuje v rizikových profesích a u vedoucích pracovníků, kde působí nadměrná odpovědnost a časově náročné termínované úkoly. Vlivem dlouhodobého psychického zatížení v průběhu pracovního procesu se zhoršuje pracovní výkonnost, především se objevují poruchy vnímání a koncentrace pozornosti, zpomaluje se motorická činnost, procesy myšlení a rozhodování, oslabuje paměť.

Slabší nebo krátkodobý stres může mít u odolnějších jedinců i pozitivní efekt. Působení přiměřeného stresu vyvolává u aktivních pracovníků zvýšení pracovního výkonu a uspokojení z práce, což působí jako motivační faktor

¹⁹ ČÍRTKOVÁ. Ludmila: Policejní psychologie. Praha: Portál, 2004, str. 124 -125

k dosahování maximálních výkonů. Jestliže však je silnější a dlouhodobý, oslabuje psychickou odolnost pracovníka vůči stresu, snižuje jeho pracovní výkon, zejména kvalitu výkonu, a často se projevuje ve zhoršení psychické a fyzické kondice. V závažnějších případech se objevují i neurotické příznaky, psychosomatická onemocnění a celkové oslabení psychického a fyzického zdraví.²⁰

Stres je důsledek nebo odpověď na činnost či situaci, která klade speciální požadavky na osobnost (fyzického nebo psychického charakteru). Stres zahrnuje interakci osoby a prostředí. Fyzické a psychické požadavky prostředí, které vyvolávají stres, nazýváme stresory. Přestože stresory mají různé formy, mají též něco společného, vytvářejí stres nebo potencionální stres, jestliže je jednotlivec vnímá jako požadavky, které mohou překročit jeho možnosti reagovat na ně přiměřeně. Pracovní činnost vytváří na lidi různé požadavky. Příliš mnoho stresu působícího dlouhodobě vyčerpává jejich schopnosti překonávat vlivy stresorů.

Individuální zkušenosti s pracovní zátěží nebo jiné situace stresujícího charakteru jsou determinovány počtem faktorů. Čtyři nejdůležitější faktory, které ovlivňují prožívání stresu pracovníkem jsou:

- vnímání situace pracovníkem;
- dřívější zkušenost, kterou pracovník získal;
- přítomnost a absence sociální podpory;
- individuální rozdíly v reakcích na stres.

Vnímání (percepce) - umožňuje jednotlivci vybírat a zpracovávat informace z prostředí. Percepce pracovníků může ovlivňovat dřívější zkušenost se stresem.

²⁰ MAYEROVÁ, Marie: Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada Publishing, 1997, str. 57

Minulá zkušenost - člověk prožívá situaci méně nebo více stresovou v závislosti na dřívější zkušenosti. Výcvik nebo určitá praxe, kterou v minulosti zažil, může pracovníka ovlivňovat ve smyslu oslabení pocitů z nového působení stresu. Vztah mezi zkušeností a stresem je založen na posílení jednotlivce, na zvýšení jeho odolnosti vůči stresu. Pozitivní posílení nebo úspěch v různých situacích, které člověk dříve prožil, může snížit úroveň stresu tak, že stres v současné situaci vnímá daleko slaběji, méně emocionálně. Vnímání stresové situace je racionálnější s určitým odstupem, s nadhledem. Avšak trest nebo selhání v minulé stresové situaci může stres v nové situaci ještě zvýšit.

Sociální podpora - přítomnost nebo absence ostatních přítomných na pracovišti ovlivňuje jednotlivce v pracovním stresu, především jeho prožívání stresu, stejně jako chování spolupracovníků a nadřízených působí na reakce pracovníka v průběhu stresové situace. Přítomnost spolupracovníků může zvýšit sebedůvěru pracovníka, podpořit ho při překonávání stresu. Naopak přítomnost přítele může iritovat nebo vytvářet v pracovníkovi úzkost, což snižuje schopnosti překonávat stres.

Individuální rozdíly – Osobnostní charakteristiky mohou objasnit některé rozdíly pracovníků v reakcích na stres a v ovlivnění minulé zkušenosti. Individuální rozdíly v potřebách, hodnotách, postojích a schopnostech také ovlivňují to, jak pracovníci získávají zkušenost ze stresu na pracovišti. Mezi lidmi jsou značné rozdíly. Stejnou situaci v organizaci prožívají někteří pracovníci jako vysoce stresovou, jiní ji jen stěží postřehnou.

5.4 Stresory v pracovním prostředí

Podměty vyvolávající stres nazýváme stresory. Termín stresor může být chápán též jako podmínky nebo vlivy, které negativně působí na člověka. Dělí se na stresory fyzikální např. alkohol, nikotin, kofein, radiace, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, vibrace, hluk, změny ročních období, meteorologické vlivy, změny tlaku vzduchu, přírodní katastrofy, nehody, úrazy, znásilnění apod. a dále na stresory emocionální. Mezi emocionální stresory patří úzkostnost, zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zloba, sensorická deprivace apod.

Dle velikosti intenzity působení se dělí na ministresory (mikrostresory) a makrostresory. Ministresory vyjadřují mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres, které při dlouhodobém působení mohou uvést člověka do stavu vnitřní tísně až deprese. Makrostresory jsou děsivě působící vlivy, které mohou být krátkodobé, ale mají velmi závažné důsledky, jedinec může mít celoživotní potíže- psychické trauma, anxieta, děsivé sny, neurózu aj.).

Podle délky působení se rozdělují stresory na krátkodobě a dlouhodobě působící. Mezi krátkodobě působící se počítají např. bolest, vystavení nadměrnému teplu či chladu, vyrušení z činnosti, neúspěch při řešení určitého problému apod. Mezi dlouhodobě působící stresory zahrnujeme např. svěření vysoce odpovědných úkolů, nasazení vojáků v dlouhodobé akci.

Ze stresorů, které se nejčastěji objevují v pracovním prostředí, je nutno uvést následující:

Pracovní přetížení - se projevuje tehdy, když požadavky organizace přesahují kapacitu jedince. Mnoho lidí příliš pracovně zatížených, s nedostatkem času na odpočinek, může pociťovat a prožívat pracovní činnost jako stresující, ale i naopak člověk v průběhu pracovního procesu,

který se ocitl v situaci slabé zátěže bez přiměřených požadavků, pociťuje nudu a stres.

Pracovní podmínky - řada výzkumných studií prokazuje, že pracovní výkonnost klesá, jestliže nejsou vytvořeny vhodné pracovní podmínky. Špatné osvětlení, hluk, nesprávná teplota, nedostatek kyslíku vytvářejí negativní stresory z prostředí. Účinky těchto stresorů se mohou kumulovat v čase, takže se tyto stresory spojují s jinými druhy stresorů a zesilují stres.

Termínované úkoly - způsobují negativní tlak a napětí. Již pouhé vědomí časového tlaku může negativně u jedince ovlivnit jeho výkonnost. Rychlé pracovní tempo se stává stresujícím činitelem tehdy, má-li charakter úniku před ohrožením, tj. bylo-li vynuceno.

Časový stres - se velmi negativně uplatňuje zejména u náročnější duševní práce, zvláště při práci tvůrčího charakteru. Časový stres zhoršuje naše vnímání a koncentraci pozornosti, takže výkonnost jedince klesá, protože práci není možno dokončit v pohodě a v klidu. Časový stres ovlivňuje negativně i naše emoce, vyvolává neklid, napětí, konflikty a vytváří nepříjemné prostředí, které ztěžuje řešení úkolů, navozuje chaos a dezorganizuje činnost. Nevhodně termínovaná práce narušuje pracovní stereotypy, vyvolává úzkost a nejistotu, znemožňuje dokončení úkolů dle představ pracovníka, znemožňuje provádět průběžnou kontrolu.

Mimořádná odpovědnost – se vyskytuje zejména u velice zodpovědných a rizikových profesí. U některých vybraných profesí je povinné psychologické vyšetření před nástupem do funkce, aby se eliminovali jedinci, kteří jsou pro danou profesní činnost nevhodní (např. piloti, policisté, řidiči, vojáci z povolání).

Konfliktní role a nejistota – jestliže pracovník získává rozdílné a rozporuplné úkoly a příkazy, dostává se do konfliktní role. Role nejistá vyjadřuje situaci, v níž dochází k neurčitým povinnostem a nejasné odpovědi. Nejistota se vztahuje i ke změnám, které se v organizaci očekávají nebo připravují.

Rozvoj profesní kariéry – mezi nejzávažnější stresory vztahující se k plánování a k rozvoji profesní kariéry lze zahrnout pracovní nejistotu, pracovní jistotu, touhu být povýšen, získat vyšší pozici v organizaci, přeložení na méně atraktivní místo a ztrátu nebo nedostatek možností rozvíjet profesní kariéru. Pocit pracovní jistoty závisí na předchozích zkušenostech pracovníků a na jejich osobních vlastnostech.

Změny v organizaci – jestliže se mění obsah pracovní činnosti, restrukturalizuje se oddělení, pracovní tým nebo organizace, zaměstnanci mohou získat nové profesní vazby, např. nové pracovní prostředí a vztahy, odlišné sociální klima, nový druh práce a pracovních úkolů. Tyto problémy bývají často mimořádně stresující, zejména jestliže se změny v organizaci neuskuteční rychle, v krátké době a lidé mají dlouhé období nejistoty. Silně stresující je ztráta zaměstnání v důsledku reorganizace, kdy pracovník nečekaně po dlouholetém zaměstnání, které mu poskytovalo uspokojení z práce, byl z organizace propuštěn v důsledku snižování počtu pracovních sil.

Interpersonální vztahy v organizaci – vztahy a interakce s ostatními lidmi vytvářejí někdy kritické organizační prostředí a jsou často potencionálními zdroji stresu. Špatné interpersonální vztahy jsou příčinou stresu v organizaci a negativně ovlivňují výsledky práce jednotlivců, skupiny, celé organizace.

Konflikt mezi prací a ostatními rolemi – každý dospělý jedinec má kromě pracovní role několik životních rolí. Tyto role mohou vyžadovat od jedince

konfliktní požadavky, které jsou pak zdrojem stresu. Dále, práce vyžaduje od zaměstnanců plnění některých cílů a úkolů a do určité míry uspokojuje část jejich potřeb, nikoliv však potřeby všechny. Ostatní cíle a potřeby mohou být v rozporu s cíli profesionálními. Tento problém je typický ve vztahu práce a rodinného života. V České republice se tento problém projevuje zejména u žen, kterým rozpor mezi pracovní rolí a péčí o rodinu a zejména o děti znemožňuje plnění pracovních povinností, ale současně je naplňuje pocitem viny, že se nevěnují více rodině.²¹

5.5 Příznaky stresového stavu

Přehled příznaků stresu je uveden v publikaci vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě. Příznaky jsou zde rozděleny do skupin:

1) Fyziologické příznaky stresu:

- bušení srdce – vnímání je zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce;
- bolest a sevření za hrudní kostí;
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti;
- křečovitě, svírající bolesti v dolní části břich a průjem;
- časté nucení k močení;
- sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy;
- změny menstruačního cyklu;
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou;
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla;
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se v před směrem od temene hlavy k čelu;

²¹ MAYEROVÁ, Marie: Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada Publishing, 1997, str. 61 - 63

- migréna – záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy;
- exantém – vyrážka v obličeji;
- nepříjemné v krku;
- dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod.

2) Emocionální – citové příznaky stresu:

- prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak);
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité;
- neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování, soucítění s druhými lidmi;
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled;
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi;
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti;
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

3) Behaviorální příznaky stresu- chování a jednání lidí ve stresu:

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky;
- zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech;
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta;
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění;
- zvýšené množství vykouřených cigaret za den;
- zvýšená konzumace alkoholických nápojů;
- větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní;
- 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;

- snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.²²

5.6 Vliv stresu na zdravotní stav

Negativní vliv stresu na zdraví člověka byl prokázán mnohými studiemi. Bylo vědecky prokázáno, že stres svým účinkem postihuje tyto systémy:

- kardiovaskulární – koronární choroba srdce a hypertenze;
- dermatologický – ekzémy a jiné druhy kožních onemocnění;
- gastrointestinální – žaludeční vředy, návaly a zvracení, dráždivý syndrom střeva;
- genitourinální – impotence, organismická dysfunkce, časté nucení na močení;
- imunologický- snížená rezistence k nemocem, únava a letargie (lhostejnost);
- svalový – bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti hlavy;
- dýchací – astma, dechová nedostatečnost, hyperventilace.

V praxi se na vzniku těchto chorob spolupodílejí i jiné vlivy, ale vliv stresu není rozhodně zanedbatelný.

5.7 Způsoby zvládání zátěžových situací

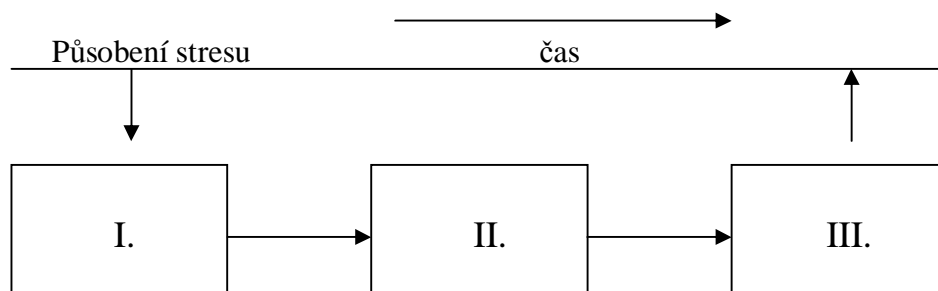
Problematika zvládání (čelení) stresu se označuje termínem „coping“ (kouping).

Základní pojetí zvládání stresu je dnes všeobecně přejímáno dle modelu R.S.Lasaruse:

Výchozí (normální) stav je možno charakterizovat rovnovážnou situací. Na člověka doléhá na jedné straně řada činitelů (podmínek, vlivů, faktorů) –

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro: Jak zvládat stres. Praha:Grada Avicenum, 1994, str. 29 - 30

fyzikálních (teplo, hluk, otřesy ap.), fyziologických (hlad, nemoc, vyčerpání ap.), psychických (těžké myšlenky, časové termíny, konflikty s druhými lidmi), sociálních (nejistota zaměstnání, problematizovaný způsob výkonu role, devalvace – snížení sebevědomí v důsledku útoku a výtek druhých lidí ap.). Takto ze všech stran napadáný člověk má k dispozici určitý soubor zdrojů: má určitou fyzickou zdatnost, určité znalosti, dovednosti, určitou odolnost a nezdolnost. Obecně se hovoří o jeho schopnostech a možnostech jako o kapacitě – jímavosti. Rovnovážný stav je ideálem. V situaci, kdy začne působit stresor, dochází k vychýlení rovnováhy, kdy zátěž je větší než schopnost organismu ji zvládnout. Organismus reaguje na jeho opětovné vyrovnaní dvěmi základními způsoby. Buď dojde ke snížení intenzity stresorů, které člověka zatěžují a nebo dojde ke zvýšení schopnosti organismu se bránit a ubránit se zátěži.



Obr.3.Klasické pojetí zvládnání stresu (koupink)

I. Primární zhodnocení situace, co a jak mne ohrožuje a do jaké míry jsem asi ohrožen.

II. Sekundární hodnocení možností ubránit se tomu, co mne ohrožuje, volba strategie obrany a útoku.

III. Třetí fáze, hodnotící účinnost zvolené strategie boje se stresem

Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje. Celý proces zvládání těžkostí je někdy označován termínem „čelení stresu“, „moderování stresu“ nebo „stres management“, tj. řízení toho dění, kterým by se měl nepříjemný a nepříznivý stav stresu změnit.

Moderováním stresu se děje řadou různých faktorů. Patří sem jednak osobnostní charakteristiky lidí bojující se stresem, jednak styly zvládání, strategie zvládání, techniky zvládání. Patří sem i využívání vnějších zdrojů. Zvládání stresu a životních těžkostí je tak chápáno jako dynamický proces, v jehož rámci dochází k transakcím (vzájemným interakcím mezi člověkem a stresovou situací).

1. Osobnostní charakteristiky, které hrají roli při zvládání stresu

Mezi osobnostní charakteristiky, které mají mimořádný vztah k řešení stresových situací – ať tím, že pomáhají stresovou situaci zvládat, či naopak člověka uvádějí do těžší situace patří: rozdíly přístupu k těžkostem, nezdolnost, vnímaná osobní zdatnost, optimismus, naučený optimismus a pesimismus, smysluplnost života a smysl pro humor, kladné sebehodnocení, sebedůvěra a síla vlastního já, svědomitost, naučené zdroje síly, negativní afektivita, osobnosti lidí s vyšší a nižší mírou zdraví.

2. Efektivní formy boje se životními těžkostmi

Modifikace chování, které je v jádru aplikací Skinnerova pojetí operantního podmiňování na řešení těžkých situací. Pracuje se s tzv. kladným i záporným posilováním. V praxi daná metoda znamená např. projev netečnosti v případě nežádoucího chování.

Kognitivní ovlivňování znamená zjištění nevhodných a falešných představ, myšlenek, osobních norem, domněnek a přesvědčení (identifikace), jejich

nesprávnost rozpoznat (diagnostikovat) a poté je nahradit jinými – vhodnějšími a správnějšími.

Psychologické očkování proti stresu a bolesti vede k aplikaci naučeného uklidňujícího chování a spolu se změněným pojetím těžké situace k postupnému snižování bolesti (stresu).

Ventilace emocí znamená psychické očištění od negativních zážitků (katarzi). Ústní „vypovídání a vyzpovídání se“ má kladný vliv na psychický stav lidí v posttraumatických situacích.

3. Styly zvládání těžkostí

Styl zvládání těžkostí byl definován jako „obecná tendence jednat se stresující situací zcela určitým způsobem“.

Vyhýbání se a stavění se na odpor stresu tvoří dva z nejvíce studovaných stylů zvládání stresu. V prvním případě se jedná o to minimalizovat kontakt se stresem, ve druhém jde o aktivní postavení se proti němu, co člověka ohrožuje. Každý styl má vhodné využití v jiné situaci.

Sebeznehodnocující styl je používán tam, kde jedinec očekává, že v těžké situaci, před kterou stojí, s určitou pravděpodobností neobstojí a uváděním negativních věcí se snaží předem zabezpečit pro případ prohry, a zachovat si svou tvář

4. Strategie zvládání stresu

Jde o specifitější způsoby přístupu ke zvládání stresu:

- zaměřené na řešení problému (aktivní snaha řešit problém, který působením stresu vyvstal);
- zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem (regulace emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu);
- konfrontační způsob zvládání stresu;

- hledání sociální opory;
- plánované hledání řešení problému;
- sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení);
- distancování se od dění;
- hledání pozitivních stránek dění;
- přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace;
- snaha vyhnout se stresové situaci utéct z ní.

5. Techniky zvládání stresových situací

V souvislosti se zvládáním zátěžových situací se obvykle jedná o zvládání napjatého emocionálního stavu a znovunastolení duševního uvolnění:

- *relaxace* – jde o záměrné uvolňování a to jak v oblasti psychické, tak fyzické;
- *meditace* – patří do skupiny relaxačního cvičení;
- *imaginace* – jde o záměrné zobrazování, v daném případě tzv. zklidňující scénérie;
- *biologická zpětná vazba - biofeedback* – možnost zpětné informace o tom, co se fyziologicky v člověku děje a jeho zdárného vědomého ovlivňování;
- náboženská víra.²³

²³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro: Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, str. 69 - 92

6 Průzkumné šetření

„ Jak ženy ve státní správě vnímají své pracovní zatížení“

6.1 Cíl průzkumného šetření

Cílem průzkumného šetření bylo zjištění intenzity vnímání pracovní zátěže u vojákyn z povolání, diferenciovaně při práci v zahraničních vojenských misích a ve vojenských útvarech v České republice. Výstupem by měly být údaje , které ozřejmí, jaké intenzitě působení stresu jsou vojákyně vystaveny a jakým způsobem se vyrovnávají ze zátěžovými situacemi.

Získané výsledky by mohly být podkladem pro zkvalitnění pracovních podmínek, které jsou ženám v Armádě ČR vytvořeny a tím i zefektivnění jejich pracovní činnosti.

6.2 Stanovení předpokladů

Předpoklad č. 1 – Vojákyně z povolání pracující v zahraničních vojenských misích jsou vystaveny většímu pracovnímu zatížení oproti vojákyním, které pracují ve vojenských útvarech v ČR.

Tento předpoklad se opírá o fakt, že se ženy v zahraničních misích setkávají s jinými pracovními podmínkami, pracují v jiném pracovním prostředí a jsou zde vystaveny nepochybně většímu riziku poranění či ztrátě života.

Předpoklad č. 2 - Možnosti sociální opory v zahraničí jsou u vojáků z povolání menší než u vojáků pracujících ve vojenských útvarech v ČR.

Vojáky v zahraničních vojenských misích jsou dlouhodobě odloučeny od svých rodin a okruhu svých blízkých a přátel.

6.3 Předvýzkum

Předvýzkum byl použit na malém vzorku cílové populace s cílem otestovat nástroje, které budou použity ve vlastním výzkumu. Předvýzkumu se zúčastnilo šest příslušnic kontingentu MNF(I) 9 v Iráku. Na tomto vzorku byl proveden nejprve polostrukturovaný rozhovor s uzavřenými primárními otázkami, kdy požadované informace byly získávány v přímé interakci s respondentem. V průběhu interview byl tento rozhovor doplněn o sekundární otázky. Získané informace byly následně využity při přípravě dotazníku, který byl použit jako hlavní metoda v průzkumném šetření. Nástrojem pro daný výzkum byl použit dotazník s uzavřenými otázkami, kdy respondent odpovídal písemně na otázky tištěného formuláře. Cílem předvýzkumu dotazníku bylo posouzení srozumitelnosti a jednoznačnosti otázek. Tento provedený předvýzkum pomohl minimalizovat chybně položené otázky z důvodu, že nebyly zcela srozumitelné či otázkám bylo možno porozumět více než jedním způsobem.

6.4 Metody průzkumného šetření

Pro ověření předpokladů byla použita kvantitativní metoda sběru dat technikou dotazníků s uzavřenými otázkami. Průzkumné šetření bylo realizováno formou ankety, do které byly zapojeny vojákyně z povolání sloužící v AČR v zahraničních vojenských misích v Iráku a v Kosovu a dále vojákyně sloužící v posádce Bechyně. Vojákyně z povolání z tohoto vzorku splnily podmínku, že slouží v AČR minimálně tři měsíce, poněvadž otázky byly formulované do

časového období posledních tří měsíců aktivní služby. Účast v anketě byla dobrovolná, respondenti byli osloveni prostřednictvím průvodního dopisu (viz. Příloha č.1), vystaveného ve vestibulech hlavních budov. Anketní dotazníky v obálkách a tužky byly volně k dispozici.

Pro zabezpečení anonymity respondentek byla ve vestibulech připravena urna z kartónové krabice, do které vhodily vyplněný dotazník. Zachování pocitu anonymity respondenta je důležité nejen kvůli jeho větší ochotě zodpovědět i potencionálně nepříjemné otázky, ale omezí se tím i tzv. Hawthornský efekt.²⁴ To znamená, že zkoumané osoby mají tendenci reagovat na pozornost, která je jim věnována, což přináší riziko zkreslení údajů. Respondent může volit odpovědi tak, aby učinil co nejlepší dojem na tazatele.

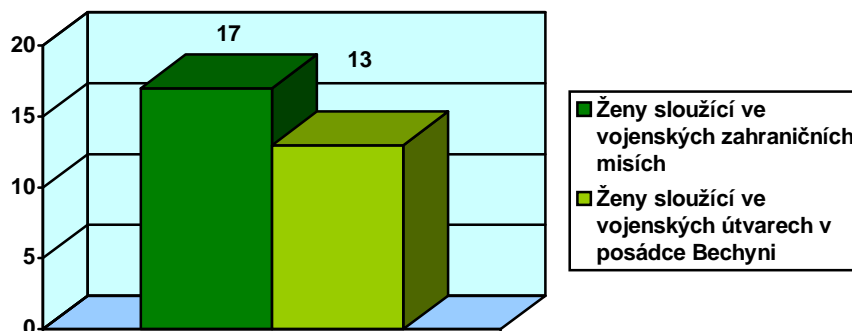
Dotazník obsahuje 80 otázek, ke kterým respondent vybírá ze stanovené škály odpovědí. (viz. Příloha č. 2). Srozumitelnost otázek byla konzultována s detašovaným pracovištěm Ústředního lékařsko - psychologického oddělení ÚVN Praha v Českých Budějovicích. Strukturovaný dotazník s uzavřenými otázkami je v tomto případě nejefektivnější metodou získávání dat, a to jak z hlediska jejich lepší kvalifikace, tak z hlediska úspory finančních prostředků a času tazatele i respondentů.

6.5 Charakteristika výzkumného souboru

Do průzkumného šetření byly zapojeny vojákyně z povolání, které byly rozčleněny do dvou výzkumných souborů. První soubor byl tvořen respondentkami, které plní pracovní úkoly v zahraničních vojenských misích na území Kosova a na území Iráku (soubor č.1). Druhý soubor byl tvořen

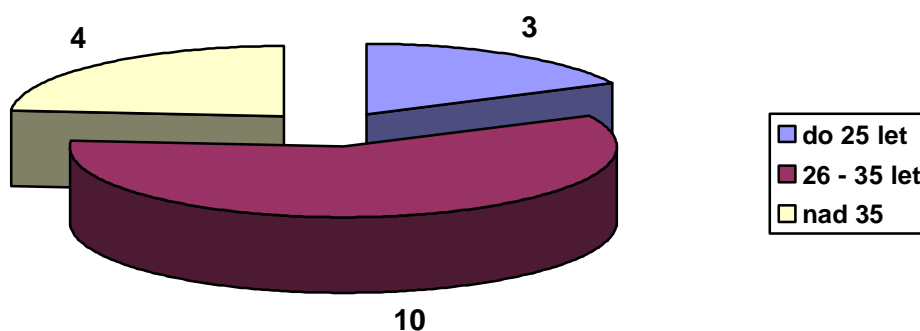
²⁴ DISMAN, Miroslav: Jak se vyrábí sociologická znalost, Praha: Karolinum, 2000, s. 133

respondentkami pracujícími ve vojenských útvarech v posádce Bechyni v ČR (soubor č.2). Průzkumu se zúčastnilo 17 žen sloužících ve vojenských zahraničních misích a 13 žen sloužících v posádce Bechyni v ČR (viz Graf č. 1)

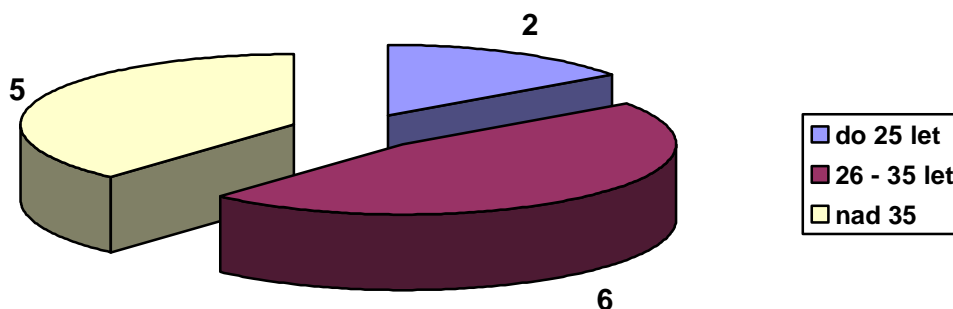


Graf č.1 Složení výzkumného souboru

Jedná se o jednoduchý náhodný výběr, ve kterém každý účastník dané populace má stejnou pravděpodobnost, že bude vybrán do vzorku. Kvótní kritéria při tvoření vzorku byla dána podmínkou, že vojákyně z povolání slouží v AČR po dobu minimálně tří měsíců. Věk respondentů byl rozčleněn do tří věkových kategorií, a to do 25 let, od 26 do 35 let a nad 36 let (viz Graf č. 2 a 3).

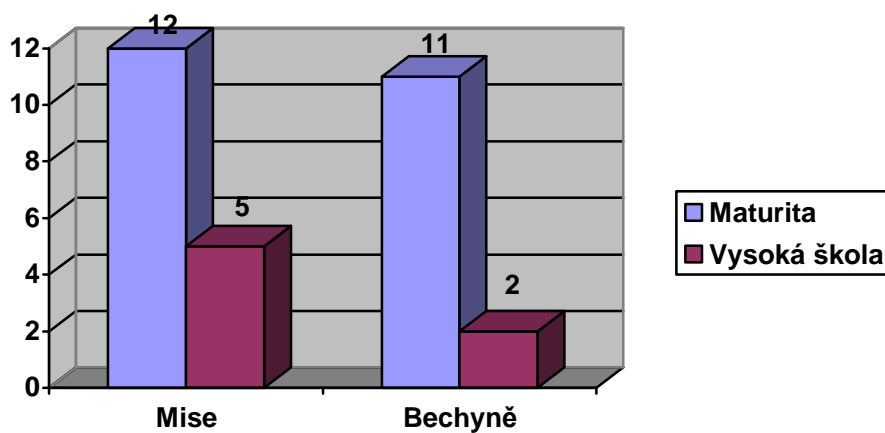


Graf č. 2 Složení 1.výzkumného souboru z hlediska věku vojákyně z povolání ve vojenských zahraničních misích



Graf č.3 Složení 2. výzkumného souboru z hlediska věku vojáků z povolání v posádce Bechyni v ČR.

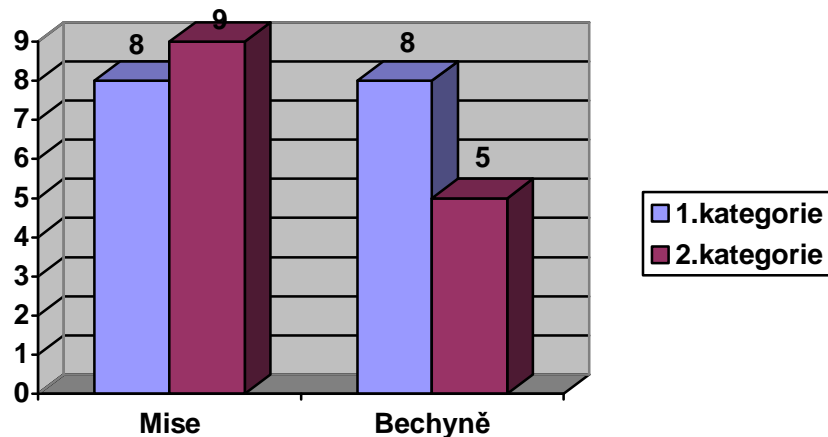
Dalším z hledisek bylo nejvyšší dosažené vzdělání respondentů, jehož procentuální vyjádření je znázorněné v grafu č. 4.



Graf č.4 Složení 1. a 2. výzkumného souboru z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání

Dalším z hledisek byl rodinný stav, který byl rozčleněn do dvou kategorií. První kategorie byla zastoupena ženami svobodnými a rozvedenými, nemající děti

a druhá kategorie byla zastoupena ženami vdanými, vdanými s dětmi a rozvedenými s dětmi jehož procentuální vyjádření je znázorněno v grafu č.5.



Graf č.5 Složení 1. a 2. výzkumného souboru z hlediska rodinného stavu

Informace potřebné pro podklady k charakteristice výzkumného souboru jsem získal z informačního dotazníku (viz. Příloha č. 3), který byl přiložen k dotazníku průzkumného šetření

6.6 Realizační plán

Přípravu na průzkumné šetření jsem začal studiem metodologické literatury a materiálů týkající se zkoumané problematiky, zejména výsledků dosavadních výzkumných šetření, zadaných Ministerstvem obrany pro výzkum veřejného mínění. Dále pak jsem pokračoval podle následujícího realizačního plánu:

- Formulace otázek dotazníku a textu vstupního dopisu – do 30.2.2006.
- Předvýzkum - do 25.2.2006.
- Vlastní sběr dat – od 15.3.2006 do 30.11.2006.
- Zpracování a vyhodnocení dat – do 28.2.2007.
- Zpracování závěrečné zprávy - do 31.3.2007.

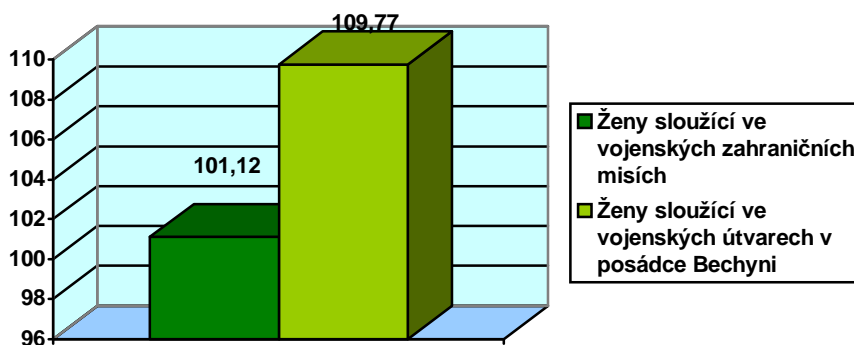
6.7 Způsob vyhodnocení dotazníkového šetření

Do oběhu pro respondentky pracující v zahraničních vojenských misích bylo distribuováno 18 ks dotazníků. Většího počtu dotazníků nebylo třeba, poněvadž v tomto výzkumném období na vojenských zahraničních misích více žen nesloužilo. Vyplněno jich bylo všech 18 ks, z toho neplatných 1. Platných dotazníků bylo 17 ks. Návratnost byla v tomto případě 94 %. Do oběhu pro respondentky pracující ve vojenských útvarech v posádce Bechyni bylo distribuováno 20 dotazníků. Vyplněno jich bylo 14 ks, z toho 1 neplatný. Platných dotazníků bylo celkem 13 ks. Návratnost v tomto případě bylo 65 %.

Struktura otázek dotazníku průzkumného šetření (viz. Příloha č. 4) je členěna do dvou skupin, každá skupina se vztahuje k jednomu předpokladu. Otázky označené pořadovým číslem 1 až 63 jsou zaměřeny na ověření stanoveného předpokladu č.1. K předpokladu č. 2 se vztahují otázky označené pořadovým číslem 64 až 80.

Při vyhodnocování intervalových dat z dotazníků jednotlivých skupin respondentů jsem použil odpovídající indikátor – aritmetický průměr, tzn. sečetl jsem u jednotlivých souborů pozorované hodnoty. Součet získaných bodů ze zvolené škály jsem následně vydělil počtem sledovaných respondentek. Výsledkem je hodnota, která se stala charakteristickou pro danou skupinu výzkumného souboru. Pro lepší přehlednost jsou výsledky průzkumného šetření znázorněny v grafech (viz. Grafy 6 a 7).

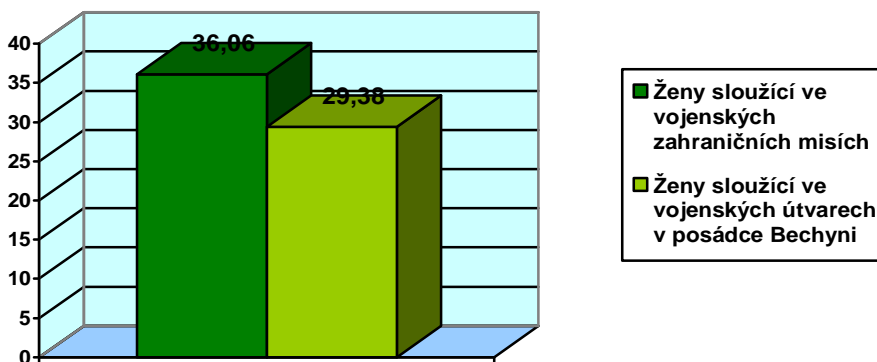
1. Vyhodnocení výsledků vztahujících se k předpokladu č.1, zjišťující rozdíl vnímání intenzity pracovního zatížení u žen vojáků pracujících ve vojenských zahraničních misích a vojáků pracujících ve vojenských útvarech v ČR.



Graf č. 6 Vnímání intenzity pracovního zatížení

Z grafu č. 6 zřetelně vyplývá, že respondentky 1. výzkumného souboru nejsou vystaveny na vojenských zahraničních misích většímu pracovnímu zatížení oproti 2. výzkumnému souboru, pracujících ve vojenských útvech v ČR. Tyto zjištěné výsledky nepotvrzují předpoklad č.1.

2. Vyhodnocení výsledků vztahující se k předpokladu č.2, zjišťující intenzitu sociální opory u žen vojáků pracujících ve vojenských zahraničních misích a žen pracujících ve vojenských útvech v ČR.



Graf č.7 Vnímání intenzity sociální opory

Z grafu č.7 zřetelně vyplývá, že korespondentky 1. výzkumného souboru vnímají intenzivněji nižší sociální oporu ve vojenských zahraničních misích oproti 2. výzkumného souboru, pracující ve vojenských útvech v ČR. Tyto výsledky podporují předpoklad č.2.

6.8 Kasuistika

Sledovaná osoba vykonává zaměstnání vojáka z povolání 2 roky, je zařazena na funkci zdravotní sestra na posádkové ošetrovně Bechyně.

1. Rodinné údaje

Vojákyň P. A. se narodila dne 17.7.1978 v Českých Budějovicích. Otcí je 51 let, vzdělání má středoškolské a povoláním je mistr odborné výchovy. Žádné duševní nebo nervové choroby neprodělal. Matce je 49 let. Vzdělání má vysokoškolské a povoláním je právnička vojenské bytové zprávy. Žádné duševní nebo nervové choroby neprodělal. Vojákyň má jednoho sourozence, bratra. Je mu 24 let. Nevlastní sourozence nemá.

Nikdo z rodiny ani z širšího příbuzenstva nebyl léčen na psychiatrii, neměl problémy s alkoholem či drogami a nikdo z příbuzných se nepokoušel o sebevraždu. Trestán nebyl žádný z členů rodiny.

2. Údaje o dětství

Matka během těhotenství nebo při porodu neměla žádné komplikace. Prenatální období bylo klidné, bez komplikací. Chodit a mluvit začala ve stejném věku jako ostatní děti. Nočními běsy netrpěla a po třech letech se již ve dne či v noci nepomočovala. Psychomotorický vývoj byl normální. Vychovávána byla u rodičů. Rodiče se ve své výchovné péči vcelku shodovali, byly přísní a jako výchovné prostředky byly v rodině používány zákazy oblíbené činnosti. Rodiče neměli s výchovou vážné problémy, byly spravedlivé a žádného s obou

sourozenců neupřednostňovali ani více netrestali. Svě dětství považuje za šťastné. Rodinné prostředí považuje za běžné. Manželství rodičů charakterizuje jako klidné, harmonické a bez vážných rozporů. Rodiče se nerozvedli. V předškolním věku neprodělala závažné onemocnění či úraz, úrazy hlavy, otřesy mozku. Do mateřské školy chodila po dobu 3 let. V průběhu svého vývoje si nevzpomíná na nějaké závažnější problémy s rodiči či s mladším bratrem. Všichni se měli a mají společně rádi. Vyrůstala v dobrých rodinných ekonomických poměrech a pocit materiálního či emocionálního strádání neuvádí.

3. Navštěvované školy a vzdělávání

Do základní školy, která byla osmiletá, chodila od 6 let. Do školy chodila celkem ráda. Se psaním a čtením problémy neměla. Ročník neopakovala a nikdy nenavštěvovala ani zvláštní školu. Konflikty s učiteli či žáky neměla a nedostala ani sníženou známku z chování. V průběhu školní docházky nebyla v péči pedagogicko-psychologické poradny. Na základní škole prospívala velmi dobře. Na vysvědčení měla jedničky a dvojky. Nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské, které dosáhla po dokončení studia na vyšší odborné zdravotnické škole.

4. Somatické zdraví

Zdravotní potíže neudává. V současné době neužívá žádné léky, jen vitamíny. V roce 2003 prodělala operaci v oblasti dutiny břišní, jiné závažné onemocnění, pohlavní nemoc, operaci, úraz neprodělala. Z důvodu žádosti o řidičský průkaz a o vstup do Armády České republiky prodělala před dvěma lety psychologické vyšetření. Nikdy se nepokusila o sebevraždu, ani na ní nepomýšlela.

5. Přítomný život

Vojákyňe je svobodná a nemá dlouhodobější známost či vztah, ale dle jejího vyjádření nebrání nic tomu, aby byla v rodině zcela spokojena. S rodiči a o čtyři

roky mladším bratrem má i nadále harmonický vztah. V nynější době má přítele, s kterým si po fyzické a psychické stránce rozumí. Prozatím bydlí sama ve vlastním bytě.

6. *Zaměstnání*

Sledovaná osoba pracovala po ukončení nástavbového studia diplomovaná zdravotní sestra 7 let na anesthesio-resuscitačním oddělení v Českých Budějovicích. Před 2 lety po splnění požadavků kladených na zájemce o profesionální službu vojáka z povolání, byla zařazena na pracovní místo zdravotní sestry na oddělení léčebně - diagnostické posádkové ošetrovny Bechyně. Tuto funkci vykonává doposud. V zaměstnání vychází se všemi zaměstnanci dobře a nedostává se do nějakých konfliktních situací.

7. *Zájmy a hodnoty*

Vojákyňe při svém sebehodnocení (škála 1 = nejvíce, 5 = nejméně) udává tyto hodnoty: klidná 3, přizpůsobivá 2, chladnokrevná 4, vytrvalá 2, rozvázná 2, ukázněná 2, dokáží se ovládat 3, obětují se pro své kamarády 2, agresivní 5, jsem společenská 2. Vlastními slovy popsala svoji povahu jako přátelskou, empatickou. Jako svůj negativní povahový rys uvedla, že je velký puntičkář a pedant.

Ve volném čase se aktivně věnuje sportovní činnosti, především cyklistice, volejbalu, lyžování a tanci. Je členem turistického a vltavského vodáckého spolku. Ráda čte knihy, především historické romány.

Dotazovaná nekouří a ani nepije alkoholické nápoje. Nikdy nebyla na záchytné stanici. Denně vypije jednu kávu. Nikdy nevyzkoušela žádné drogy.

8. *Služba v Armádě České republiky*

V průběhu školních let se ráda zúčastňovala různých dětských táborů v přírodě, kde se hrály bojové hry a nosila se zde vojenská výstroj. Již v tomto

období se kladně formoval její vztah k armádě. V dospívání již tyto tábory zajišťovala po stránce první pomoci. Po ukončení střední zdravotnické školy se přihlásila do náboru zájemců o službu v Armádě České republiky. Mezi důvody, které ji k tomu vedly, uvádí zajímavé perspektivní povolání, možnost dalšího vzdělávání, kariérního růstu a atraktivní sportovní činnost. Vojenská činnost a nošení vojenského stejnokroje ji nečiní žádné obtíže. Při volbě tohoto povolání ji do určité míry ovlivnili rodiče, kteří s její volbou souhlasili, i její okolí toto rozhodnutí podpořilo kladně. Ráda by si splnila cíle, které si před vstupem do AČR předsevzala. Hlavním jejím cílem je zvýšit si odborné znalosti a praktické dovednosti v oblasti zdravotnické neodkladné péče a úspěšně absolvovat vojenskou zahraniční misi. Z tohoto důvodu příští rok absolvuje zdokonalovací kurz v anglickém jazyce. Svě životní plány i nadále spojuje se službou v AČR a to i po případném návratu z mateřské dovolené. Bude-li to možné, ráda by splnila výsluhové podmínky - příspěvek, který jí i po odchodu z armády poskytuje určitou sociální jistotu.

6.9 Závěry průzkumného šetření

Studium odborné literatury k tématu bakalářské práce a výsledky vlastního průzkumného šetření umožnily formulovat následující názory:

1. Z uvedených údajů jednoznačně vyplývá, že ženy vojákyně, které plní pracovní úkoly v zahraničních vojenských misích na území Kosova a na území Iráku nevnímají své pracovní zatížení intenzivněji oproti ženám vojákyním, které pracují ve vojenských útvech v posádce Bechyni v České republice. Na základě výsledků lze konstatovat, že předpoklad č. 1 nebyl potvrzen.

2. Tvrzení, vztahující se k předpokladu č. 2, že možnosti sociální opory v zahraničí jsou u vojákyn z povolání menší než u vojákyn pracujících ve vojenských útvarech v České republice se potvrdila. Lze konstatovat, že předpoklad č. 2 byl potvrzen.

7 Závěr

Je nesporné, že povolání profesionální vojákyně je v dnešní době povoláním velmi náročným. Vojákyně musí projít náročným, dlouhodobým a kvalitním výcvikem. Musí splňovat v průběhu tohoto povolání odpovídající zdravotní kvalifikaci a v rámci plnění svého kariérního řádu si musí zvyšovat své odborné znalosti a dovednosti.

V průběhu posledních let prošla armáda mnohými reorganizacemi. Tyto reorganizace se dotkly jednotlivých vojákyn v mnoha oblastech. Pravidelné výzkumy prováděné Sekcí personální Ministerstva obrany České republiky mezi vojenskými profesionály prostřednictvím vnitroarmádní sítě ukázaly, že více jak 80 % dotazovaných respondentů není spokojeno především s častým střídáním ministrů obrany a vrcholového managementu resortu, s dislokací posádek a podílem prostředků ze státního rozpočtu pro armádu a koncepcí řízení armády, nejednotností řízení, přílišnou byrokracií a rozbujelým administrativním aparátem. Dále jsou vojenští profesionálové nespokojeni s úrovní schopností politiků v čele s ministrem obrany, s neprůhledným výběrem osob v AČR na základě odborných kvalit na vedoucí místa a úrovní jejich schopností. Přibližně stejně jako personální politika znepokojuje vojákyně korupce a nepořádek ve vojenských zakázkách, stav bojové techniky. Tyto všechny negativní jevy se odrážejí v odchodu vojenských specialistů z AČR do civilního sektoru.

Tyto determinanty ovlivňují sociální klima na vojenských útvech a mají negativní dopad na kvalitu a způsob práce jednotlivých vojáků z povolání a na vztahy mezi lidmi na útvaru. Dle dalších výzkumů je více jak 60 % vojáků nespokojeno s pracovními podmínkami, které jim byly vytvořeny pro jejich práci. Mezi nejzávažnější problémy považují špatné vztahy mezi lidmi na útvaru, organizaci práce a života jednotky, úroveň práce svých nadřízených, nedostatek informací k plnění uložených úkolů, špatné materiálně – technické zabezpečení pracoviště, úroveň výcviku a výbroje, možnost účastnit se jazykových a odborných kurzů, nedostatek času pro svůj osobní život a možnost uplatnit své zkušenosti.

Mezi bezprostřední problémy, které se dotýkají každé vojákyně lze zařadit určení míry zodpovědnosti a pravomoci, nedostatek času k plnění uložených úkolů, jasné definování podmínek pro služební postup a v neposlední řadě možnost otevřeně vyslovit své názory.

Tato fakta z oficiálních výzkumů korespondují do značné míry se závěry vlastního průzkumného šetření, kdy nedošlo k potvrzení hypotézy, že ženy vojákyně, které plní pracovní úkoly ve vojenských zahraničních misích vnímají intenzivněji své pracovní zatížení a jsou vystaveny většímu pracovnímu stresu než vojákyně pracující na mateřských vojenských útvech v České republice.

Na podporu tohoto tvrzení lze uvést některá fakta:

- velmi pečlivý výběr uchazečů do vojenské zahraniční mise je prováděn psychologickým odborníkem, který vyloučí osoby, které by ve vypjatých situacích mohly být psychicky labilní;
- velitel kontingentu si sám vybírá své spolupracovníky a podřízené, na které se v případě jakékoli konfliktní situace může spolehnout;

- kontingent vyslaný do vojenské zahraniční mise je po materiálně – technické stránce lépe a kvalitněji vybaven v porovnání s vybaveností na mateřském útvaru;
- jasně určená míra osobní zodpovědnosti a pravomoci jednotlivých účastníků mise;
- zabezpečit dostatek informací k plnění uložených úkolů s následnou zpětnou informovaností o kvalitě práce, kterou vojákyně odvedla;
- možnost otevřeně vyslovit své názory mezi ostatními vojáky či nadřízenými;
- lepší organizace práce a snaha velitelů o co nejlepší zkvalitnění pracovních podmínek;
- aplikují se zde modernizační projekty;
- kontingent je složen z větší části ze starších a zkušenějších vojákyně, které již mají dostatek životních zkušeností;
- vojákyně sloužící v zahraničních misích se setkávají s jinými a rozmanitějšími pracovními úkoly;
- maximální dodržování bezpečnosti a preventivních opatření z důvodu zabránění vzniku zranění či dokonce úmrtí.

Uvedená zjištění naznačují, že pro zlepšení pracovních podmínek vojákyně v AČR by bylo žádoucí:

- co nejrychleji ukončit reformu a s tím dislokace vojenských posádek;
- zlepšit koncepci řízení armády;
- minimalizovat byrokracii a rozbujelý administrativní aparát;
- stanovit jasná kritéria výběru do vedoucích funkcí v AČR;
- zefektivnit boj proti korupci a nepořádku ve vojenských zakázkách;
- pokusit se zmodernizovat vojenskou techniku;
- vytvořit optimální pracovní podmínky vojákyním pracujících ve vojenských útvarech;
- snažit se vybudovat kvalitní mezilidské vztahy;
- zlepšit organizaci práce na jednotkách;

- zaměřit se na dostatečnou informovanost při plnění uložených úkolů;
- zabezpečit co nejlepší materiálně technické vybavení pracoviště;
- dbát o zvyšování úrovně výcviku a výzbroje;
- umožnit vojákyním zvyšování kvalifikace prostřednictvím jazykových a odborných kurzů;
- snažit se vojákyním uplatnit své zkušenosti;
- zcela jasně a zřetelně stanovit míru zodpovědnosti a pravomoci na jednotlivých vojenských funkcích;
- dát dostatečný časový prostor při plnění daného úkolu;
- jasně definovat podmínky nutné pro služební postup;
- umožnit vojákyním otevřeně vyslovit svůj názor.

V neposlední řadě je možno vyvrátit všeobecnou domněnku, která se vžila do podvědomí občanů, že v zahraničních vojenských misích dochází k velkému nárůstu zranění či úmrtí oproti vykonávání vojenské profese v posádkách České republiky. V dnešní době toto riziko vnímají vojákyně shodně jako stejně veliké, bez ohledu na dislokaci, kde si plní pracovní povinnosti. Jednou z hlavních příčin jsou náročná vojenská cvičení a výcvik v náročných podmínkách, který probíhá v průběhu celého roku ve výcvikových prostorech na našem území. Při tomto výcviku se vojákyně setkávají s téměř stejnými riziky jako jsou na vojenských zahraničních misích.

Z výsledků průzkumného šetření provedeného v rámci této bakalářské práce jednoznačně vyplynulo, že možnosti sociální opory v zahraničí jsou u vojákyně z povolání nižší než u vojákyně pracujících ve vojenských útvech v České republice. Tento fakt je předpokladatelný, poněvadž vojákyně sloužící v zahraničních vojenských misích jsou dlouhodobě odloučeny od svých rodin a okruhu svých blízkých a přátel. Je nutné si ale povšimnout, že rozdíl mezi naměřenými hodnotami zjištěných v mém výzkumu není tak značný. Tento stav je způsoben zavedením minimálních standardů zabezpečení prostředků

komunikace. Mezi tyto prostředky dnes již standardně patří využití telefonního satelitního přenosu, využití radiového přenosu a dále zprostředkování informací prostřednictvím internetových služeb. Je potřeba zmínit také skutečnost, že v dnešní době je již samozřejmostí přítomnost psychologa či vojenského duchovního v zahraničním kontingentu. Jejich úkolem je pomáhat příslušníkům v těžkých životních situacích, které v průběhu mise mohou neočekávaně nastat.

Závěrem mé bakalářské práce bych rád vyjádřil svůj osobní názor na službu žen, vojákyní z povolání ve vojenských zahraničních misích. Zastávám názor, že vojákyně by se měly účastnit všech zahraničních vojenských misích bez ohledu nato, v jaké zemi to je, včetně těch zemí, ve kterých ženy s ohledem na tradice neslouží v ozbrojených silách. Je důležité zařazovat vojákyně do operací, protože přítomnost vojákyní může pomoci s navozením kontaktů s místní populací, zejména s ženami a dětmi, nebo také proto, že jako jediné mohou plnit takové služební úkoly, jakými je prohledávání žen na kontrolních bezpečnostních stanovištích v islámských zemích.

POUŽITÁ LITERATURA

1. ČÍRTKOVÁ, Ludmila: *Policejní psychologie*. Praha, Portál s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-931-3
2. DISMAN, Miroslav: *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7
3. KŘIVOHLAVÝ, Jaro: *Psychologie zdraví*. Praha, Portál s.r.o., 2001. ISBN 80-7178-551-2
4. KŘÍŽ, Zdeněk: *Způsoby rekrutace ozbrojených sil v demokratických režimech*. Centrum strategických studií 2002-2006[online]. ISSN: 1214-8393. Přístup z: <http://www.start.cz/article.php?id=206>
5. MAYEROVÁ, Marie: *Stres, motivace a výkonnost*. Praha, Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8
6. Ministerstvo vnitra České republiky. *Oficiální webové stránky*. Časopis Policista 12/2005, článek Rovné příležitosti pro ženy a muže v ozbrojených a bezpečnostních sborech z pohledu práva. Přístup z: <http://www.mvcr.cz/casopisy/policista/2005/12/index.html>
7. Ministerstvo obrany České republiky. *Oficiální webové stránky*. Ředitelství personální podpory. Přístup z: <http://www.novakariera.cz>
8. NAKONEČNÝ, Milan: *Základy psychologie*. Praha, Academie, 1998. ISBN 80-200-0689-3
9. NEČAS, Petr: *Military Reform in Central Europe*. Úvodní poznámky k vystoupení na konferenci Praha 2001[online]. Přístup z: <http://www.petr-necas.cz/media/viewmedia.php?clanek=specializace obrana/2001 army>
10. OAKLEYOVÁ, Ann: *Pohlaví, gender a společnost*. Praha, Portál s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-403-6
11. PAVLÍKOVÁ, Eva: *Vojákyne v Armádě České republiky*. Skupina výzkumů personální sekce Ministerstva obrany ČR 2003 [online]. Přístup z: <http://www.mis.acr/default.php?art=vspmo.php>

12. PLHÁKOVÁ, Alena: *Učebnice obecné psychologie*. Praha, ACADEMIA, 2004. ISBN 80-200-1387-3
13. TIMKO, Ján: *Voják v psychické zátěži*. Praha, Naše vojsko, 1986. ISBN 28-074-86
14. TOMEK, Petr- DLUHOŠ, Jiří- HEMZA, Stanislav: *Služební poměr vojáků z povolání*. Olomouc, ANAG, 2003. ISBN 80-7263-185-3
15. VÁGNEROVÁ, Marie: *Úvod do psychologie*. Praha, Karolinum, 1999. ISBN 382-131-99
16. *Zákon 221/1999 Sb., o vojácích z povolání*. Věstník Ministerstva obrany, 2002, částka 15. s. 311 – 340

SOUVISEJÍCÍ LITERATURA

1. AUGER, Lucien: *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha, Portál, 1998. ISBN 80-7178-231-9
2. BENESCH, Hellmuth: *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha, Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7
3. BROCKERT, Siegfried: *Ovládání stresu*. Praha Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9
4. CUMMINSOVÁ, D.Denise: *Záhady experimentální psychologie*. Praha, Portál, 1998. ISBN 80-7178-186-X
5. FERJENČÍK, Ján: *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6
6. KŘIVOHLAVÝ, Jaro: *Jak zvládat depresi*. Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-349-9
7. MAŘÍKOVÁ, Hana: *Proměny současné rodiny*. Praha, Sociologické nakladatelství, 2000. ISBN 80-85850-93-1
8. NOWAK, Stefan: *Metodologie sociologických výzkumů*. Praha, Sociologická knihovna, 1975. ISBN 25-100-75
9. PRÁŠKO, Ján: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha, Grada, 2003. ISBN 80-247-0185-5
10. PRAŠKO, Ján - PRAŠKOVÁ, Hana: *Asertivitou proti stresu*. Praha, Grada Publishing, 1996. ISBN 80-7169-334-0
11. STUHLÍKOVÁ, Iva: *Základy psychologie emocí*. Praha, Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9
12. VASILJUK, Fjodor, Jefimovič: *Psychologie prožívání*. Praha, Panorama, 1988. ISBN 505-21-825

Seznam příloh

Příloha č. 1	Vzor průvodního dopisu
Příloha č. 2	Informační polostrukturovaný rozhovor
Příloha č. 3	Informační dotazník
Příloha č. 4	Informační dotazník na zjištění intenzity pracovní zátěže a sociální opory
Příloha č. 5	Vyhodnocovací tabulky výzkumu

Příloha č.1

V Bechyni dne 18.2.2006

Vážený respondente.

Dovoluji si obrátit se na Vás se žádostí o vyplnění dotazníků, které jsou součástí průzkumu, týkajícího se zjištění, jak ženy vojákyně vnímají své pracovní zatížení.

Tento výzkum je zcela anonymní a vyplnění dotazníků nemá žádný vliv na Vaši další kariéru v průběhu služebního poměru v Armádě České republiky.

Výsledky tohoto průzkumu budou publikovány v odborné práci, která se zabývá zjištěním, jak ženy vojákyně sloužící v Armádě České republiky vnímají své pracovní zatížení.

Děkuji Vám za Vaši vstřícnost a pochopení.

Zbyněk Burian

Rozhovor

1. Porovnejte pracovní prostředí na vašem mateřském útvaru a zde na vojenské zahraniční misi?

- jste spokojena? Kde jsou lepší podmínky pro práci? Kde je lepší vybavení?
- čím se od sebe liší? Je zde více času na jednotlivé úkoly?
- překvapilo vás zde po pracovní stránce na misi něco? Je zde náročnější práce a je jí zde více?
- jste spokojena s pracovními úkoly, které jsou na vás kladeny a určete míru na škále 1-9.

2. V jakých oblastech pocítujete problémy?

- jste spokojena s interpersonálními vztahy?
- cítíte velké odloučení od rodiny,co vám nejvíce chybí a jak to řešíte?
- jste si vědoma většího nepohodlí a v čem?(zabezpečení osobní hygieny)
- cítíte se zde nějak omezena?(malý prostor,určitá nesvoboda,denní řád a pod.)
- co vám chybí a co by jste změnila a proč?
- pocítujete dostatek příjemných aktivit a jakých?
- myslíte si,že zde máte dostatek přátel?
- cítíte se v sociální izolaci a jestli ano, tak z jakého důvodu?
- pocítila jste na sobě od někoho sexuální harassment?

3. Myslíte si , že zahraniční vojenská mise klade větší zátěž na váš psychický stav?

- pocítujete strach o svůj život
- pocítujete strach o své zdraví?
- míváte poruchu spánku,jak se projevuje?
- všimla jste si na sobě nějakých psychických změn?
(náladovost,podrážděnost,nesoustředěnost,menší výkonnost nebo vyšší míru napětí,nervozita)
- míváte pocit nepohody,jak často a kdy?
- jste si vědoma zvýšených emocí?(vztek,smutná nálada,nenávist,zloba,láska,či náhlé změny)
- nastala alespoň 1x situace,kdy jste toho měla „plné zuby“ jestli ano tak kdy?
- míváte pocit bezradnosti,bezmoci a kdy?
- při práci se vyhýbáte každodenním povinnostem,rozhodování?
- obáváte se nepříjemných událostí, které vás čekají,jakých?
- míváte katastrofické představy nebo promítají se vám před očima katastrofické scénáře a vy jste jeho součástí?

- děláte si zbytečné starosti či pociťujete trápení s nedůležitými záležitostmi?
- míváte negativní myšlenky?
- pociťujete projevy agrese nebo úzkosti?
- vyhýbáte se kontaktům s lidmi?
- cítíte se psychicky unavena a určete míru intenzity na škále od 1 do 9.

4.Cítíte na sobě působení stresu a jde o stres spíše dlouhodobí či krátkodobí?

- dokázala by jste vyjmenovat příčiny ?
- co by jste chtěla na misi změnit?- 3 přání

5.Pociťujete na sobě zvýšenou fyzickou zátěž?

- čím je způsobena?
- dokázete popsat jak se na vás projevuje? (bolest hlavy, bušení hlavy, průjem,zácpa,potíže s dýcháním,teplo či chlad na končetinách, nechtenstvím, nadměrná chuť k jídlu,třes rukou,pocit na zvracení, pocení, vyšší tlak či bolesti v oblast žaludku)
- pociťujete větší zdravotní obtíže nebo cítíte se častěji nemocná?
- vadí vám klimaticky náročné podmínky?
- které nejvíce?

6.Jak se vyrovnáváte se zátěžovými situacemi ?

- umíte jim předcházet?
- dokázete nějakým způsobem snižovat jeho účinek?
- umíte aktivně odpočívat, jak a co děláte?
- jste zde spokojena s délkou odpočinku, jak odpočíváte?
- umíte relaxovat?

Informační dotazník

Rok narození:

Vzdělání:

Stav:

Počet dětí a pohlaví:

Věk dětí:

Kdo o děti v průběhu mise o bude pečovat ?

Proč jste si vybrala povolání v AČR ?

Délka služby v AČR?

Jste spokojena se svým zaměstnáním?

Pracuje se vám dobře v mužském kolektivu ?

Myslíte si, že zvládáte plnění pracovních úkolů stejně jako muži ?

Myslíte si, že jste v některých oblastech služby v AČR nějakým způsobem zvýhodněna oproti mužům ?

Počet absolvovaných zahraničních misí ?

Důvod vyjetí do zahraniční mise?

Podpořila vás rodina při vašem oznámení, že chcete absolvovat vojenskou zahraniční misi ?

Připustila jste si před vyjetím do zahraniční mise možného poškození fyzického zdraví ?

Připustila jste si před vyjetím do zahraniční mise možného poškození duševního zdraví?

Připustila jste si možné narušení sociálních vztahů v rodině a v nejbližším okolí (rodinné, partnerské, s rodiči) ?

Považujete působení v zahraniční misi za velkou životní zkušenost?

Pijete alkohol, jak často?

Pijete kávu?

Kouříte, kolik cigaret?

Léčil se někdo z vaší rodiny na psychiatrii?

Byla jste někdy dlouhodobě hospitalizována?

Myslíte si, že si v zátěžových situacích poradíte stejně jako muži ?

Sportujete?

Jak trávíte volný čas?

Jaké očekáváte zápory zahraniční mise?

Dotazník

Otázky jsou položeny tak, aby jste mohli odpovědět číslicí ve stupnici 1 až 5, kde 1 je nejmenší bodové ohodnocení a 5 je největší bodové ohodnocení.

Např.: Máte strach o svůj život- 1. nikdy, 2. výjimečně, 3. někdy, 4. často, 5. stále

1. Máte strach o svůj život-
2. Máte strach o své zdraví-
3. Uvědomujete si působení stresu z vnějších podnětů-
4. Pociťujete působení krátkodobého stresu-
5. Pociťujete působení dlouhodobého stresu-
6. Jste si vědoma většího nepohodlí při výkonu svého povolání-
7. Míváte poruchy spánku-
8. Všimla jste si na sobě nějakých psychických změn-
9. Nastala situace, kdy jste toho měla „plné zuby“-
10. Jste si vědoma působení pracovní psychické zátěže na váš organismus-
11. Pocítila jste vyšší míru napětí-
12. Jste si vědoma zvýšených emocí při pracovních zátěžových situacích-
13. Cítíte se psychicky přetížena-
14. Pociťujete, že jste na určité věci více citlivá-
15. Děláte si zbytečné starosti-
16. Míváte negativní myšlenky-
17. Míváte katastrofické představy-
18. Nesoustředíte se dobře na práci-
19. Obáváte se nepříjemné události, která vás čeká-
20. Promítají se vám před očima „katastrofické scénáře“, kde jste jeho součástí-
21. Máte pocity nepohody-
22. Máte smutnou náladu-
23. Pociťujete bezradnost-
24. Máte během pracovní činnosti vztek-
25. Jste náladová-
26. Míváte během práce pocit bezmoci-
27. Myslíte si, že jste v práci nevykonná-
28. Vyhýbáte se každodenním povinnostem-
29. Vyhýbáte se kontaktům s lidmi-
30. Vyhýbáte se rozhodování-
31. Odkládáte nepříjemné úkoly na později-
32. Pociťujete určitou nervozitu-
33. Nestačíte reagovat na zrychlené pracovní tempo-

34. Pociťujete úzkost-
35. Pociťujete napětí-
36. Pociťujete psychické tenze-
37. Pociťujete nenávisť-
38. Míváte pocit zloby-
39. Míváte prudké změny nálad-
40. Pociťujete nadměrné trápení s nedůležitými záležitostmi-
41. Cítíte se psychicky unavena-
42. Pociťujete projevy agrese-
43. Cítíte se znepokojená či podrážděná-
44. Pociťujete, že máte blízko k pláči či se snadno rozpláčete-
45. Jste si vědoma působení fyzické zátěže-
46. Vadí vám náročné klimatické podmínky-
47. Cítíte se fyzicky přetížena-
48. Pociťujete větší zdravotní obtíže-
49. Jste častěji nemocná-
50. Cítíte se fyzicky unavena-
51. Pociťujete bolest hlavy-
52. Pociťujete bušení srdce-
53. Míváte průjmy nebo naopak zácpy-
54. Pociťujete potíže s dýcháním-
55. Pociťujete pocit tepla nebo chladu na končetinách-
56. Trpíte nechutenstvím-
57. Trpíte nadměrnou chutí k jídlu-
58. Pociťujete třes rukou-
59. Míváte pocity na zvracení-
60. Potíte se nadměrně-
61. Máte vyšší krevní tlak-
62. Pociťujete bolesti v oblasti žaludku-
63. Pociťujete, že máte málo energie-
64. Jste nespokojena s pracovním prostředím, ve kterém pracujete-
65. Jste nespokojena s vytvořenými pracovními podmínkami pro vaši pracovní činnost-
66. Cítíte v zaměstnání sociální izolaci-
67. Jste nespokojena s interpersonálními vztahy na pracovišti-
68. Zaregistrovala jste na svoji osobu sexuální harassment-
69. Pociťujete z důvodu vykonávání svého povolání odloučení od rodiny-
70. Jste nespokojena se zabezpečením vaší osobní hygienu na pracovišti-
71. Dostáváte se na pracovišti do sporů-
72. Jste nespokojena se zabezpečením komunikace mezi vámi a rodinou při výkonu svého povolání-
73. Cítíte se nějak omezena (např. malý prostor, určitá nesvoboda a pod)-
74. Pociťujete nedostatek příjemných aktivit-
75. Pociťujete nedostatek přátel-

- 76. Cítíte pocit méněcennosti vůči druhým-
- 77. Pociťujete, že nemůžete nikomu věřit-
- 78. Pociťujete, že vás lidé nemají rádi-
- 79. Pociťujete nespokojenost-
- 80. Cítíte se osamělá a opuštěná-

**Vyhodnocení dotazníku
na zjištění vnímání pracovního zatížení a intenzity sociální
opory žen, vojákyně z povolání**

Vyhodnocovací tabulka č.1 – ženy, vojákyně z povolání sloužící ve vojenských zahraničních misích

korespondent		zatížení žen	sociální opora
Irák	1	149	48
	2	91	37
	3	65	26
	4	127	38
	5	113	41
	6	118	42
	7	70	21
Kosovo	8	83	36
	9	86	39
	10	121	39
	11	100	35
	12	124	43
	13	90	38
	14	79	23
	15	87	30
	16	106	34
	17	110	43
celkem	17	1719	613

Vyhodnocovací tabulka č. 2 – ženy, vojákyně z povolání sloužící v posádce Bechyni v České republice

korespondent	zatížení žen	sociální opora
1	111	26
2	73	19
3	94	25
4	130	34
5	108	30
6	79	23
7	120	36
8	126	37
9	109	30
10	116	30
11	110	32
12	127	31
13	124	29
celkem 13	1427	382

Vzorec pro výpočet aritmetického průměru $\bar{r} = \frac{\sum x}{n}$

Výpočet hodnot na zjištění vnímání intenzity pracovního zatížení u žen, vojákyně z povolání sloužící ve vojenských zahraničních misích

$$\bar{r} = \frac{\sum x}{n} = \frac{1719}{17} = 101,12$$

Výpočet hodnot na zjištění vnímání intenzity sociální opory u žen, vojákyně z povolání sloužící ve vojenských zahraničních misích

$$\bar{r} = \frac{\sum x}{n} = \frac{613}{17} = 36,06$$

Výpočet hodnot na zjištění vnímání intenzity pracovního zatížení u žen, vojáků z povolání sloužících v posádce Bechyni

$$\bar{r} = \frac{\sum x}{n} = \frac{1427}{13} = 109,77$$

Výpočet hodnot na zjištění vnímání intenzity pracovního zatížení u žen, vojáků z povolání sloužících v posádce Bechyni

$$\bar{r} = \frac{\sum x}{n} = \frac{382}{13} = 29,38$$

Vyhodnocovací tabulka dosažených zjištění

	ženy sloužící ve vojenských zahraničních misích	ženy sloužící ve vojenských útvarech v posádce Bechyni
vnímání intenzity pracovního zatížení	101,12	109,77
vnímání intenzity sociální opory	36,06	29,98