

## VPLYV ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE PROFESIONÁLNEHO VOJAKA

POZNÁMKY

npor. PhDr. Mgr. Zlatica **STRUŇÁKOVÁ**

### ÚVOD

Neustále zvyšujúca sa úroveň stresu, ktorý sa stáva takmer každodennou súčasťou nášho života sa podieľa na náraste rôznych druhov psychických i somatických ochorení. Stres a záťažové situácie číhajú na človeka z každej strany. V súčasnosti aj pri novom druhu ochorenia COVID-19 všetci pociťujeme neistotu, obavy a strach o zdravie a život svojej rodiny, blízkych. V ďalšom rade ide o bežné dochádzanie za prácou, časovú tieseň, množstvo pracovných úloh, ale aj o situácie, ktoré prichádzajú do života nečakane.

Nastala doba, kedy sa ponáhľame za všetkým a neustále, či už ide o prácu, rodinu, alebo voľný čas. Rastúce nároky na čas ľudí spôsobujú, že pociťujú vyčerpanie z toho, že musia zvládnuť viac práce za kratší čas. Čím sú ľudia viac uponáhľaní a rozrušení, tým robia viac chýb, správajú sa neadekvátne k ostatným, vyhoria a strácajú schopnosť myslieť jasne a inteligentne. Čím rýchlejšie a častejšie sa musí človek prispôbovať meniacej sa situácii, tým je jeho úroveň stresu vyššia. Spoločným menovateľom ľudí, ktorí trpia stresom je pocit, že strácajú kontrolu nad svojim životom. Udržanie si tejto kontroly predpokladá efektívne reagovať na problémy skôr ako nás pohltia, preto je potrebné vytvoriť si voči stresu odolný životný štýl. Do popredia sa čoraz viac dostáva dôležitosť zdravého životného štýlu, racionálneho stravovania, telesného pohybu a rôznych psychologických postupov, či antistresových programov.

Jedným z dôležitých krokov na ceste za znížením záťažových situácií v našom živote je priznať si, že aj keď dosiahneme čo chceme, nie je to konečné riešenie. Lepším a trvácnejším riešením je naučiť sa nájsť pokoj uprostred uponáhľaného sveta, aj keď nedosiahneme všetko, čo sme si zaumienili. Na druhej strane je potrebné uvedomiť si, že určitá úroveň stresu je nevyhnutná pre aktiváciu „psychické otužovanie“ človeka za predpokladu, že si zachová zmysluplné životné perspektívy. Ten, kto sa venuje nielen sebe a svojej práci, ale aj iným a snaží sa ich pozitívne posúvať dopredu, má významne menej stresujúcich zážitkov, s ktorými sa vie oveľa ľahšie vysporiadať. Každá zvládnutá záťažová situácia posilňuje osobnosť človeka voči ďalšej novej záťaži.

### 1 PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ

Duševne zdravý človek je schopný zvládať požiadavky života. V jeho živote často pôsobí množstvo rôznych a nepriaznivých faktorov či okolností a jeho schopnosť vysporiadať sa s nimi môže byť narušená. V tejto súvislosti sa hovorí o záťaži. Autori popisujú pojem psychickej záťaže rôznorodo. Bártová definuje záťažovo-

**POZNÁMKY**

vé situácie ako náročné životné situácie psychickej záťaže napr. ohrozenie života, či udalosti vyvolávajúce hnev, strach, obavy, napätie, nespokojnosť alebo bezvýchodiskovosť. Akákoľvek rozdielnosť medzi nárokmi a požiadavkami istej situácie a kapacitou schopnosti a možnosti človeka na ich zvládanie. Pri záťaži človeka sa aktivujú v jeho genetickej výbave inštinktívne mechanizmy a nadobúdajú podobu reakcie typu útek alebo útok. Ak človek nie je schopný riešiť rôzne situačné záťaže, môže u neho dôjsť k psychickým, ale aj fyziologickým zmenám.

V najširšom význame je psychická záťaž chápaná ako rôzne psychické stavy so svojráznymi prejavmi v telesnej a psychickej sfére človeka. Ide o narušenie rovnováhy medzi organizmom človeka a prostredím. Záťaž vyplýva zo vzťahu medzi požiadavkami a nárokmi, ktoré prináša život, okolie a možnosťami, pripravenosťou jednotlivca ako ich zvládať. <sup>1)</sup> Psychická záťaž je považovaná za symptóm našej doby a pripisuje sa jej mnohoznačný význam. Svojimi požiadavkami preveruje prispôbivosť, kladie nároky na fyzickú zdatnosť a psychickú odolnosť.

**1.1 Z histórie skúmania psychickej záťaže**

Psychické stavy ľudí po prvýkrát popísal G. E. Šumkov (1905) v dobe rusko-japonskej vojny. Otázkami psychických stavov v činnosti sa zaoberal E. Kraepelin (1901), ktorý poukázal na to, že produktivita činnosti človeka závisí na psychických stavoch, ktoré človek prežíva – môžu činnosť zefektívniť alebo zabrzdiť. V priebehu prvej svetovej vojny, kedy bojové podmienky vyvolávali rozmanité psychické a fyziologické poruchy a začali sa vyskytovať tzv. nebojové straty, vyradenie vojakov z boja bez toho, aby boli zranení, bol zavedený pojem „otras nervov“, neskôr frontové neurózy.

V druhej svetovej vojne sa aktuálnosť skúmania týchto javov zvýšila. Zmenené podmienky bojovej činnosti vyvolali vo veľkej miere náhle poruchy, ktoré boli odlišné od tých, ktoré sa prejavovali v prvej svetovej vojne. Dochádzalo k tomu, že vojaci strácali spôsobilosť uplatniť v niektorých situáciách svoje návyky a profesionálnu pripravenosť, hlavne pri obsluhu zložitých technických zariadení, kde bolo nutné plniť niekoľko operácií súčasne. Zásluhou R. R. Grinkera a J. P. Spiegela (1945) bol na označenie psychických javov v zložitých podmienkach činnosti zavedený nový termín „stres“, ktorý získal veľkú popularitu nielen v USA, ale na celom svete. <sup>2)</sup> Záujem o danú problematiku skúmania záťaže sa zvýšil najmä po 2. svetovej vojne, kedy získané poznatky z predchádzajúcich rokov bolo možné uplatniť v oblasti pracovnej činnosti a výučby.

**1.2 Faktory determinujúce vznik psychickej záťaže**

Psychickú záťaž vyvoláva široká škála javov, pre ktoré sa používa pojem stresory. Stresové situácie však môžu byť ako stresové označované iba v súvislosti s konkrétnym človekom, sú vnímané a hodnotené veľmi individuálne.

1) BRATSKÁ, M.: Zisky a straty v záťažových situáciách, 2001, s. 32.

2) TIMKO, J.: Voják v psychické zátěži, 1986, s.14.

Medzi hlavné stresory v každodennom živote, ale i vo vojenskom prostredí patria objektívne a subjektívne príčiny záťaže.

## POZNÁMKY

### Objektívne príčiny záťaže

Medzi objektívne príčiny záťaže patria:

- Vonkajšie podmienky práce – hluk a vibrácie, nedostatok svetla, vysoká alebo nízka teplota, neprimerané prúdenie vzduchu a vlhkosť, náročnosť terénu, zdraviu škodlivé vplyvy a mnoho ďalších negatívnych faktorov, ktoré nepriaznivo pôsobia na človeka.
- Pracovné prostredie a proces práce – veľká zodpovednosť, množstvo termínovaných úloh, príval informácií, príkazov a pokynov, nedostatok informácií pri rozhodovaní, prerušovanie činnosti a rýchle prepájanie pozornosti, monotónnosť práce, stály kontakt s ľuďmi alebo naopak sociálna izolácia.
- Medziludské vzťahy – náročné životné situácie ako je napr. smrť v rodine, komplikované vzťahy s rodičmi, súrodencami, partnerské vzťahy, konflikty s nadriadenými alebo podriadenými. Rodinné vzťahy sú vo vojenskom prostredí vystavované skúškam trpezlivosti, tolerancie a dôvery, pretože profesionálni vojaci plnia rôznorodé úlohy v domácom, ale i medzinárodnom krízovom manažmente.
- Životospráva – nepravidelné stravovanie, nedostatok spánku, časová tieseň, nedostatok pohybu, telesné bolesti.

### Subjektívne príčiny záťaže

Dziaková <sup>3)</sup> uvádza, že vojak je sám sebe stresorom. Pripúšťa si veľa starostí, má problémy so sústredením, uvedomovaním si vlastných chýb a nedostatkov, zažíva stavy beznádeje, strachu i úzkosti. Musí si uvedomiť, že nezvládnuté záťažové situácie sú príčinou rôznych ochorení – psychických i fyzických, ako sú napríklad žalúdočné vredy, astma, alergie, bolesti hlavy a chrbta, obezita alebo naopak anorexia, úzkostné stavy, depresie a pod. Každá zvládnutá záťažová situácia môže byť príležitosťou k sebazpoznaniu, k poznaniu vlastných možností, podnecuje osobnostné zrenie a napomáha k zoceleniu charakteru. Určitá úroveň psychickej záťaže je potrebná pre rast telesnej i duševnej výkonnosti a odolnosti. Pozitívny vplyv na vývoj človeka môže mať záťaž, po ktorej má človek čas a možnosť obnoviť duševnú rovnováhu, spracovať problémy, vyvodiť záver a poučenie. Psychická záťaž je otázkou schopnosti človeka vyrovnáť sa s nárokmi prostredia. Ak je táto schopnosť primeraná, záťaž slabne alebo úplne vymizne.

Medzi udalosti, ktoré pôsobia na človeka záťažovo zaraďujeme:

- **Traumatické udalosti** – mimoriadne udalosti, ktoré sú mimo bežnej ľudskej skúsenosti, ako sú prírodné katastrofy, katastrofy spôsobené človekom (vojny), dopravné nehody či fyzické útoky. Pri týchto udalostiach sa reakcie ľudí líšia.

3) DZIAKOVÁ, O.: Vojenská psychologie, 2009, s. 188.

## POZNÁMKY

- **Neovplyvniteľné udalosti** – smrť milovanej osoby, strata zamestnania alebo vážne ochorenie. U ľudí platí, že čím viac je udalosť neovplyvniteľná, tým častejšie ju označujú ako stresovú. Nepochybne je to kvôli tomu, že ich nemáme pod kontrolou a nemôžeme ich ovládať.
- **Nepredvídateľné udalosti** – intenzitu stresu znižuje fakt, že udalosť môžeme predpokladať, aj keď ju nemôžeme ovplyvniť. Pri predpokladaní nepriaznivej situácie môže človek spustiť prípravný proces, čo jej účinky aspoň trochu utlmí.
- **Výzva pre hranice našich schopností** – niektoré situácie vieme pomerne ľahko ovládať, očakávame ich, no napriek tomu sú stresujúce, pretože nás dotlačia na hranicu schopností a predstavujú pre človeka výzvu.
- **Vnútorne konflikty** – dochádza k nim, keď sú situácie nezlučiteľné alebo sa navzájom vylučujú. Rozlišujú sa štyri hlavné oblasti, ktoré sú zdrojom vnútorných konfliktov: nezávislosť proti závislosti, intimita proti osamelosti, spolupráca proti súťaženiu a vyjadrenie impulzu proti morálnym zásadám.<sup>4)</sup>

Na základe okolností, s ktorými sa ľudia sústavne potýkajú je potrebné uviesť, že záťažové situácie nie sú spojené iba s pracovnou činnosťou, ale stretávame sa s nimi aj v súkromnom živote. Ide o vzájomné vzťahy medzi ľuďmi a spôsob komunikácie, nehody s rodičmi, spoločné bývanie s rodičmi, rozchod/rozvod partnerov, nehody v partnerskom vzťahu, narodenie dieťaťa a pod.

Praško<sup>5)</sup> popisuje psychickú záťaž, ktorá súvisí s pracovnou oblasťou, uplatnením a sebarealizáciou človeka. Keďže ľudia trávajú v zamestnaní veľa času, je prirodzené, že záťaž budú predstavovať aj okolnosti, ako je strata zamestnania, konflikty na pracovisku, preťaženosť pracovnými úlohami, nedostatočné ohodnotenie a workoholizmus, či už vlastný alebo u partnera. Ďalej uvádza záťaž súvisiacu so životným štýlom, či už ide o nevyhovujúce bývanie, alebo nedostatok voľného času, stereotyp, izoláciu, rôzne závislosti a choroby. Posledná skupina sa týka hlavne súčasnej doby, kedy ľudia pociťujú veľký stres z ochorenia COVID-19, majú obavy o zdravie a život nielen seba, ale aj svojich blízkych. Z tejto neistej životnej situácie pramenia ďalšie negatíva hlavne sociálna izolácia.

### 1.3 Stupne psychickej záťaže

Udalosti, ktoré človek zažíva vo svojom živote sú charakteristické nepredvídateľnosťou a neovplyvniteľnosťou. To, či záťaž zohrá pozitívnu, alebo negatívnu úlohu závisí do značnej miery na jej stupni a dĺžke trvania. Existuje mnoho rozdielov v hodnotení prežívania záťažovej situácie, a preto kvalitu a kvantitu vyjadrujú štyri stupne psychickej záťaže:

- **Bežná záťaž**, pri ktorej človek disponuje oveľa väčšími predpokladmi ako si vyžadujú úlohy a povinnosti, ktoré má v takýchto situáciách plniť. Nemusí

4) ATKINSON, L. a kol.: Psychologie, 1995, s. 588.

5) PRAŠKO, J.: Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, 2003, s. 26.

siahnuť do svojich rezerv a vyburcovať vlastnú psychiku k zvýšenej činnosti. Zvyčajne pre väčšinu z nás sú nároky známe a predstavujú také úlohy, s ktorými sme sa už veľakrát stretli a dokázali sme ich úspešne vyriešiť.

- **Zvýšená záťaž** sa viaže na také životné a pracovné situácie, v ktorých si nevystačíme s bežnými spôsobmi riešenia, konania a reagovania. Stretávame sa s nimi po prvýkrát, sú pre nás nové a pre ich zvládnutie musíme vynaložiť zvýšené úsilie. S takouto záťažou sa dokážeme vysporiadať bez negatívnych dôsledkov na naše zdravie. Naopak je dôležité zdôrazniť, že posúva náš vývin dopredu, núti nás rozširovať si okruh poznatkov, spôsobilostí a skúseností. Urýchľuje náš osobnostný rast, rozvoj a umožňuje nám zrieť.
- **Hraničná záťaž** vzniká vtedy, keď sa objavuje výrazný nesúlad medzi pripravenosťou človeka a nárokmi vonkajšieho prostredia. Riešenie takýchto situácií predpokladá vynaloženie mimoriadneho úsilia, ak zmobilizujeme všetky svoje psychické sily. Zvládnutie hraničnej záťaže znamená ísť až na doraz, siahnuť až na dno svojich psychických rezerv. Sprievodným javom sú rôzne funkčné poruchy psychickej činnosti, v organizme dochádza k výrazným fyziologickým zmenám. Narastá počet nežiaducich dôsledkov na psychiku a celkovo na zdravotný stav človeka.
- **Extrémna záťaž** sa objavuje vtedy, keď medzi požiadavkami vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami a predpokladmi potrebnými na ich zvládnutie je obrovský rozpor. Psychické zlyhanie sprevádzajú výrazné poruchy v správaní, fyziologických a psychických procesoch v organizme, často s trvalými následkami na zdravie človeka.

Určením stupňa záťaže sa získavajú informácie nevyhnutné na prognózovanie priebehu ďalšej činnosti, predvídanie dôsledkov na zdravie a na prijatie účinných opatrení nevyhnutných na predchádzanie nežiaducim javom. Je potrebné zdôrazniť, že ide o individuálne prežívaný psychický stav, ktorý za rovnakých podmienok môže nadobúdať nielen odlišnú podobu, ale aj veľkosť a intenzitu.

#### 1. 4 Psychické stavy vo vojenskej činnosti

Významným činiteľom vzniku a dynamických zmien psychických stavov sú konkrétne sociálne mikropodmienky, predovšetkým vojenský režim, organizovanosť, stupeň uspokojovania potrieb a úroveň vzájomných vzťahov vo vojenskej jednotke. Rovnaké podmienky života a práce môžu vyvolať rozdielne psychické stavy, čo je podmienené životnými skúsenosťami, osobnostnými predispozíciami, zdravotným stavom a adaptačnými schopnosťami. Dlhodobá činnosť v izolovanom priestore alebo uzavretej sociálnej skupine môže viesť k nežiaducim psychickým stavom psychického presýtenia, ktoré sa prejavuje nespokojnosťou a vzťahovačnosťou. Za určitých podmienok môže prerásť až do vzájomnej neznášanlivosti členov skupiny. <sup>6)</sup>

6) DZIAKOVÁ, O.: Vojenská psychológia, 2009, s. 199.

**POZNÁMKY****a) Psychické stavy vznikajúce pracovnou činnosťou**

Každá intenzívna, dlhodobá a dynamická činnosť vyvoláva rôzne psychické stavy. Napríklad únavu, monotóniu, saturáciu a preťaženie, ktoré spôsobujú pokles výkonu a výkonnosti, narušenie alebo ukončenie činnosti, pričom sa u vojakov prejavujú rôzne zážitkové a iné symptómy.

**Únava, nedostatok odpočinku a spánku**

Pri intenzívnej vojenskej činnosti, kedy vojaci plnia rozhodujúce úlohy dochádza k vyčerpaniu organizmu. Každodenná činnosť je rôznorodá, zložitá, nepretržitá, vyžaduje vysoké vypätie procesov pozornosti, predstavivosti, pamäti, myslenia a veľký výdaj fyzickej i psychickej energie. V stave únavy sa vyskytujú rôzne symptómy. Najčastejšie sa prejavuje narušené vnímanie, znížená koncentrácia a pohybová koordinácia, znížená aktivita, pozornosť a myslenie. Veľmi významné sú zážitkové symptómy, keď sa človek cíti nepríjemne, ospalo, je apatický, pociťuje nižšiu výkonnú schopnosť, klesá rýchlosť a správnosť činností, ktoré si vyžadujú komplexnú motorickú koordináciu, zhoršujú sa jeho myšlienkové operácie a dotyková citlivosť. Dlhodobým blokovaním potreby odpočinku a spánku dochádza k zmene v motivačnej štruktúre, ktorá mení vzťah k úlohe, k práci a spôsobuje neochotu pokračovať v činnosti.<sup>7)</sup> Únava môže byť fyziologická (bežná) a patologická. Fyziologická únava je prirodzená reakcia na vynaložené úsilie, energiu, či námahu. Odstráni sa primeraným odpočinkom. Patologická únava je závažnejšia. Súvisí s vyčerpaním bežných energetických zdrojov v dôsledku intenzívnej, neúmernej dlho trvajúcej námahy.

Pri prevencii vyčerpania a únavy je dôležité nezabúdať na rozvíjanie fyzickej a psychickej kondície, správnu organizáciu práce a odpočinku, striedanie činnosti, pozitívnu motiváciu.

**Hlad a smäd**

Hlad človek znáša relatívne dobre a dlhodobo. Pri celkovom hladovaní sú v priebehu prvých piatich dní zachované všetky funkcie človeka. Potom sa začína objavovať celková slabosť, ospalosť a ľahostajnosť, vzrastá sugestibilita. Po desiatich dňoch človek prestáva pociťovať hlad a organizmus spotrebováva zásoby. Dĺžka odolnosti závisí na množstve rezerv organizmu a na motivačných činiteľoch. Významným činiteľom pri vyrovnávaní sa s hladom je motivácia a sebaovládanie.

Okrem hladu pôsobí na človeka negatívne aj smäd, ktorý sa znáša oveľa ťažšie. Vzniká v dôsledku dehydratácie organizmu. Pri deficite vody sa zvyšuje únava, apatia, celková slabosť, ospalosť a stavy podráždenosti. Pri deficite vody nad 10 % dochádza k narušeniu koordinácie pohybov, objavuje sa tras, kŕče, nespavosť.<sup>7)</sup>

Hlavným prostriedkom v prevencii proti hladu a smädu je dodržiavanie pitného režimu, stravovacích návykov, zabezpečenie dostatočného množstva proviantného materiálu pre vojakov počas plnenia úloh, rôznych výcvikov a v priestoroch nasadenia.

<sup>7)</sup> TIMKO, J.: Voják v psychické zátěži, 1986.

Pri určitých druhoch činnosti, ktoré majú stereotypný charakter dochádza k vzniku psychického stavu, ktorý sa podobá únave, ale má iný priebeh a príčiny. Tento psychický stav sa nazýva **monotónia**. **Charakterizuje sa ako subjektívny stav zníženej psychickej aktivity vznikajúci pri dlhotrvajúcej, opakujúcej sa, jednostrannej činnosti chudobnej na podnety.**<sup>8)</sup> Na rozdiel od únavy, vzniká len v určitých podmienkach, akými sú jednotvárnosť, obmedzenie sféry pozorovania, stále sa opakujúce úlohy a operácie. Rozhodujúcim znakom pri rozlišovaní medzi stavom únavy a monotóniou je psychické napätie, ktoré pri psychickej únave v dôsledku spotreby energie stúpa a pri monotónii klesá. V podmienkach vyvolávajúcich stav monotónie je dôležité vzbudiť záujem o vykonávanú činnosť, vhodným spôsobom motivovať vojakov, rozvíjať ich vlastnosti vytváraním podmienok, ktoré si vyžadujú sústredenie, pozornosť a bdelosť.

**Psychická saturácia (nasýtenosť, presýtenosť) je stav averzie, nechuti, na emócií založený odpor voči určitej činnosti.**<sup>9)</sup> Subjektívne sa prejavuje v pociťovaní „byť sýty“ nejakej úlohy, v hneve a mrzutosti. Dochádza k nadmernému zvýšeniu psychického napätia, ktoré má tendenciu prerušiť činnosť, zmeniť miesto alebo ukončiť vykonávanú prácu. Príčiny saturácie sú v motivácii, preto je nevyhnutné pri všetkých negatívnych psychických stavoch, ktoré spôsobujú záťaž dostatočne a pozitívne motivovať vojakov. V podmienkach záťaže sa v správaní vojakov prejavujú morálne kvality, zameranosť, charakter, vôľové vlastnosti, ako i celková osobnosťná zložka. Pripravenosť vojakov na úspešné zvládnutie náročných situácií je založená na rozvoji vlastností osobnosti začleňovaním modelových situácií do praktickej psychologickéj prípravy.

## b) Psychické stavy a reakcie vznikajúce pri ohrození zdravia a života vojaka

Situácie ohrozenia, nebezpečia a rizika spôsobujú strachové prežitky, panicke reakcie a emočný šok. Tieto psychogénne reakcie spôsobujú zmeny v správaní a jednaní vojakov. Ide o reakcie nevhodné, neproduktívne, často ohrozujúce bezpečnosť a zdravie samotného vojaka i jeho okolia. Vznikajú pod vplyvom zložitých, neobvyklých a prekvapivých situácií. Vznik, priebeh a intenzita psychogénnych reakcií ovplyvňuje množstvo faktorov akými sú **aktuálny fyzický stav** (telesná únava, deficit spánku, smäd a hlad), **predispozície osobnosti** (zvýšená alebo znížená reaktivita, emocionálna nevyrovnanosť) a **aktuálny psychický stav** (napätie, traumatické zážitky, neistota, obavy, strach). Závažnosť týchto reakcií je veľká, pretože môžu negatívne vplývať na celý pracovný kolektív. Do kategórie neprimeraných reakcií patria tzv. akútne emocionálne prejavy, kde zaraďujeme stav vzrušeného očakávania, stavy bezradnosti, šokové reakcie. Sú vyvolané intenzívnym prežívaním a prejavujú sa nadmerným vzrušením, nesústredenosťou, neprimeranou citlivosťou alebo naopak výrazným útlmom.

Nebezpečné situácie, prvky rizika a ohrozenia môžu vyvolávať úzkosť, strach a paniku. **Úzkosť je zvláštny psychický stav, pri ktorom prevláda vnútorné na-**

8) DZIAKOVÁ, O.: Vojenská psychologie, 2009, s. 201.

9) DZIAKOVÁ, O.: Vojenská psychologie, 2009.

## POZNÁMKY

**pätie a predtucha nejasného pocitu nebezpečia sprevádzané neistotou, vedomím vlastnej bezmocnosti a obavami zo straty života.** <sup>10)</sup> Vzniká v nových, neznámych podmienkach, pri záťaži, telesnom oslabení a v situáciách, kedy si človek uvedomuje obmedzenosť svojich síl. Zdravý vojak je úzkosťou povzbudzovaný k vyššej aktivite, mobilizuje svoje psychické rezervy, reálne rieši situáciu a dosahuje rovnováhu vo vzťahu k novej situácii. Spolu s úzkosťou sa prejavuje strach vzťahujúci sa k určitému objektu. V tejto súvislosti Vymětal <sup>11)</sup> uvádza, že človek si nemusí uvedomovať presnú príčinu svojej úzkosti, nepozná skutočnosť, ktorá ju vyvoláva. Obrazne ju možno nazvať „strach z neznámeho“. Je to reakcia na pocit bytostného ohrozenia. Človek má tendenciu lokalizovať ju do svojho vnútra. U niektorých ľudí sa môže vyvinúť syndróm posttraumatickej stresovej poruchy (PTSP).

**Strach predstavuje tiesnivý, nepríjemný citový prežitok prejavujúci sa vegetatívnymi a psychickými zmenami, akými sú tras, zblednutie, nevoľnosť, narušenie cieľavedomosti, rozhodnosti a hierarchie hodnotového systému.** Vznik strachu, jeho intenzita a dĺžka trvania závisia od skúseností človeka. V bojovej činnosti strach spôsobuje neadekvátnu, prevažne zbrklú činnosť. Základným faktorom predchádzania strachu je vytváranie situácií, ktoré strach vyvolávajú a umožňujú osvojiť si skúsenosti pri jeho prekonávaní.

Z hľadiska mechanizmov a prejavov je strachu podobná **panika, ktorá je charakteristická prudkými a náhlými prejavmi strachu, zmätku a bezradnosti v celých skupinách.** Vzniká náhle a neočakávane a je sociálne – psychologicky podmienená. Ide o ohrozenie života predpokladaným nebezpečenstvom, ktoré na seba upútava pozornosť ľudí a vytvára prudké vzrušenie, znižuje schopnosť uvedomelelého myslenia znemožňujúceho kontrolu vlastného jednania a vytvára iracionálne konanie. Medzi prvotné prejavy patrí emocionálne napätie, ktoré znižuje úroveň sebakontroly a vyvoláva tendenciu vzdialiť sa od hroziaceho podnetu. K základným psychickým prejavom paniky patria bezradnosť, strata orientácie v prostredí, neschopnosť reálneho úsudku a hodnotenia, znížená sebakontrola a sebaregulácia. Z hľadiska prevencie a eliminácie vzniku paniky je potrebné dodržiavať nasledujúce kroky:

- dlhodobo a systematicky rozvíjať mravné požiadavky a motivačné mechanizmy, odhodlanosť, dôveru vo vlastný kolektív,
- včas eliminovať príznaky hroziacej paniky účinnou psychologickou starostlivosťou, ovplyvňovaním a reguláciou negatívnych emócií a psychických stavov,
- zastaviť paniku silným, sugestívne pôsobiacim podnetom. V tejto etape paniku môže zastaviť rozhodný a rázny čin vysokej autority v jednotke.

**Bojový stres** je vyvolaný špecifickými stresormi u vojakov v mieste nasadenia. Môže vyústiť do nesprávneho správania, bojovej únavy, či neurologicko-psychiatrickej poruchy, čo môže obmedziť alebo narušiť bojovú silu vojenskej jednotky. Bojový stres zahŕňa chybné správanie, narušené rozhodovanie a konanie. Vzniká

10) DZIAKOVÁ, O.: Vojenská psychologie, 2009, s. 208.

11) VYMĚTAL, J. a kol.: Speciální psychoterapie, 2007, s. 22.



vplyvom extrémneho bojového stresu. Vojaci, ktorí sú dostatočne vycvičení, vedení, motivovaní a pociťujú kohéziu jednotky majú vyššiu hladinu znášanlivosti a ostražitosti k plneniu úloh. Stres u nich vyvoláva pozitívne reakcie ako je lojalita, sebavedomie, činy statočnosti. Avšak absolútna eliminácia stresu je nemožná a nevhodná ako v mierovom živote, tak v bojovej situácii.

**Posttraumatická stresová porucha (PTSP)** je psychická porucha, ktorá vzniká následkom extrémne intenzívneho stresoru, prežitej traumatizujúcej udalosti. Pri posttraumatickej stresovej poruche sa obvykle objavuje strach a snaha vyhnúť sa všetkému, čo traumatizujúcu udalosť pripomína. Táto udalosť má tendenciu vracť sa v snoch a spomienkach. Najviac touto poruchou sú postihovaní hasiči, policajti, vojaci a záchranári. Medzi symptómy patria opakujúce sa myšlienky o traumatizujúcom zážitku, podráždenosť, strach, poruchy spánku, rôzne somatické ťažkosti a poruchy správania. Tieto príznaky trvajú niekoľko týždňov až mesiacov po prežitej traume. Traumatizujúce udalosti sú:

- vážne ohrozenie zdravia a života detí, manžela/ky alebo blízkych príbuzných, kolegov, priateľov,
- svedectvo poranenia alebo úmrtia osoby v dôsledku nehody, fyzického násillia,
- vážne ohrozenie alebo poškodenie vlastného zdravia a života,
- spomienky z nasadenia pri mimoriadnych udalostiach alebo katastrofách,
- rukojemníctvo, únos, obeť,
- strelba s následkom ťažkého zranenia alebo smrti.

Pri pracovne náročných situáciách výrazne pôsobia faktory oslabujúce psychickú odolnosť vojaka. Patria sem:

- traumatické skúsenosti z osobného života,
- počet náročných nasadení, pracovné vyčerpanie,
- nasadenie s ohrozením života,
- nízka dôvera a tímovosť v jednotke,
- nedostatočná sociálna podpora v súkromnom živote,
- podceňovanie, negatívne hodnotenie práce nadriadeným.

Masívny stres nevedie iba k negatívnym dôsledkom. Niekedy naopak sa môže stať jedným z podnetov osobného rastu. Závažné stresory (bolesť, choroba) môžu človeku priniesť pozitívne zmeny v jeho správaní a prežívaní oproti stavom pred začiatkom pôsobenia stresora. Úspešné prekonanie ťažkostí spojených so stresom prináša úľavu, podieľa sa na zvýšení sebavedomia a môže byť cestou k dosiahnutiu vyššej kvality života. Vysoké nároky spojené s bolesťou a útrapami nútia človeka vydať zo seba maximum, dokonca prekročiť svoje možnosti, prekonať samého seba. Posttraumatický rast je pozitívna zmena v správaní a prežívaní človeka, charakteristickým dosiahnutím vyššej úrovne adaptácie, odolnosti a postojov k životu, ktorá je vyvolaná silným stresom. To, či u človeka dôjde k posttraumatickému rastu

**POZNÁMKY**

a rozvoju, záleží na type traumatickej udalosti, na sociálnych súvislostiach a na ich individuálnych charakteristikách. Pri bojovom strese a posttraumatickej stresovej poruche je dôležitá psychologická starostlivosť, ktorá spočíva v zahájení psychologickéj prvej pomoci a následnej realizácii debrífingu.

K odpútaniu sa od tiesnivých myšlienok je vhodné organizovať aktívnu činnosť za každých podmienok. V náročných situáciách najhoršie pôsobí na psychiku vojakov pasivita, dlhodobé čakanie, nejasnosť situácie a samota. Nepretržitý kontakt veliteľov a psychológov s vojakmi, taktný prístup, starostlivosť o uspokojovanie primárnych potrieb, povzbudzovanie a rozdávanie pozitívnej nálady, to všetko vzbudzuje odhodlanie, optimizmus, bojové nadšenie, dodáva silu a umožňuje prekonávať ťažkosti.

**1. 5 Typy záťažových situácií**

Pôsobením rôznych záťaží môže dôjsť k narušeniu psychickej rovnováhy. Toto pôsobenie sa prejavuje zmenou prežívania, uvažovania a správania. Tieto situácie sa rozlišujú z hľadiska závažnosti a možného prínosu k ďalšiemu vývoju potrebných kompetencií. Záťažové situácie majú pre vznik a vývoj psychických porúch rôzny význam. Človek sa s podnetmi záťažovej situácie vyrovná, adaptuje sa, zvládne ich bežnými adaptačnými mechanizmami, alebo vznikne stresová reakcia v rovine biologickej, psychologickéj, či behaviorálnej. Ak je človek v záťažovej situácii silno znepokojený, cíti sa ohrozený vo svojich fyziologických potrebách, hodnotách a sebavnímaní, reaguje aktívne (hnevom, útokom, útekem) alebo pasívne (úzkosťou, depresiou a pod.). Inú možnosť predstavuje snaha vyhnúť sa pôsobeniu stresorov. Zmyslom takejto odpovede je zníženie sprievodnej emočnej negatívnej tenzie a žiaduca zmena situácie. Z hľadiska vzniku a možných následkov sú za najčastejšie záťažové situácie považované frustrácia, deprivácia, konflikty, problémové situácie, stresové situácie, neprimerané úlohy a požiadavky.

**Frustráciou** sa rozumie situácia, kedy vonkajšie a vnútorné prekážky blokujú možnosť uspokojenia aktuálnych potrieb človeka. Ide o situáciu, keď je znemožnené dosiahnutie uspokojenia subjektívne dôležitej potreby. Táto situácia vyvoláva sklamanie a povzbudzuje reakcie zamerané na vyrovnanie bilancie. Jednou z bežných obranných reakcií proti sklamaniu je obmedzenie pozitívneho očakávania. Frustrácia môže byť prekonaná odložením uspokojenia, posilnením vytrvalosti a úsilia, zmenou motívu, či rezignáciou. Človek môže byť frustrovaný ako vonkajšími vplyvmi (reakciami blízkych ľudí, neočakávanými prekážkami, absenciou zdroja potenciálneho uspokojenia), tak aj vlastnými zábrami, neprimerane vysokým úsilím, nízkym sebahodnotením a slabou dôverou. Ľudia majú rozličnú **frustračnú toleranciu**, t. j. odolnosť voči frustrácii. Niektorí znášajú dlhobojšiu záťaž, iní sú neurotizovaní, rozladení a neschopní sústrediť sa už pri krátkodobej frustrácii. Nakonečný<sup>12)</sup> rozdeľuje typy frustračných situácií podľa ich pôvodu na exogénne a endogénne. **Exogénne frustračné situácie** sú vyvolané vonkajšou prekážkou, ktorá

12) NAKONEČNÝ, M.: Psychologie, 2011.

môže mať formu fyzickej blokady (zamknutá miestnosť) alebo psychickej blokady (autoritatívny zákaz nejakej aktivity). **Endogénna frustrácia** je navodená vnútornou prekážkou, zábranou, či bariérou z rôznych dôvodov. Napríklad zo strachu, ktorý nedovolí človeku určité správanie (otvorene vyjadriť záporný názor o nadriadennom, vziať si niečo bez dovolenia a pod.).

**Deprivácia** je stav, kedy niektorá z biologických či psychických potrieb nie je uspokojovaná v dostatočnej miere, primeraným spôsobom a po dostatočne dlhú dobu. Deprivačná skúsenosť patrí k najzávažnejším záťažovým vplyvom. Závažná a dlhotrvajúca deprivácia môže viesť k narušeniu psychického vývoja, k nerovnomernému rozvoju niektorých zložiek osobnosti, či ku vzniku špecifických psychických odchýlok. Depriváciu rozdeľujeme na:

- podnetovú – chýba žiaduce množstvo a variabilita podnetov,
- fyzickú – nedostatok jedla a spánku, ktoré ohrozuje telesné aj duševné zdravie a pri dlhodobejšom trvaní môže viesť k závažnejšiemu poškodeniu organizmu,
- kognitívnu – nedostatok potrebného množstva kultúrnych podnetov,
- citovú – vzniká v dôsledku neuspokojenia potreby spoľahlivého a citového vzťahu,
- sociálnu – vyplýva z obmedzenia primeraného kontaktu s ľuďmi.

**Konflikt** patrí k bežným problémom, s ktorými sa človek opakovane stretáva. Konflikt znamená stret dvoch protikladných síl, zrážku protichodných, vzájomne nezlučiteľných tendencií, záujmov, cieľov, názorov a predstavuje destabilizujúci prvok v systéme. V prípade vnútorných intrapsychických konfliktov sa stretávajú vnútorné psychické sily, t. j. motívy. V dôsledku vonkajších interpersonálnych konfliktov je jedinec postavený pred nutnú voľbu medzi vonkajšími, vzájomne nezlučiteľnými tlakmi. Konflikt a frustrácia patria medzi denné nepríjemnosti. Obvykle narúšajú celkovú životnú pohodu, ale nepredstavujú závažnejšie záťažové faktory.<sup>13)</sup> Obvykle rozlišujeme dva základné druhy konfliktov – vnútorné a vonkajšie:

- **Intrapersonálny (vnútorný) konflikt** sa týka nezlučiteľných, rovnako intenzívnych tendencií a osobnej morálky. Človek je nútený „vybrať si“ jednu z tendencií zavrhnúť a druhú realizovať.
- **Extrapersonálny (vonkajší) konflikt** sa týka medziľudských sporov vznikajúcich pri stretnutí protichodných záujmov.

Zložitejšia konfliktná situácia nastáva, keď sa určitý predmet, osoba vyznačuje súčasne príťažlivými i odpudzujúcimi znakmi. Spojenie odpudzujúcich a príťažlivých vlastností v jednom objekte je príkladom dvojznačnosti. V prípade takého vnútorného rozporného stretu hovoríme o **ambivalentnom konflikte**. Konfliktné situácie majú pre človeka rôzne zreteľné i skryté dôsledky. V zásade sú pozitívne aj negatívne. K **pozitívnym** dôsledkom konfliktov patria zmeny, a to všade tam, kde systém nebol funkčný a výhodný. Vyriešenie môže priniesť odstránenie príčiny sporov a ba-

13) VÁGNEROVÁ, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese, 2004.

**POZNÁMKY**

riér, celkové zblíženie, zlepšenie vzťahov a nadviazanie spolupráce. K **negatívnym** dôsledkom nevyriešených konfliktov patrí narušenie vzťahov a komunikácie medzi ľuďmi.

**Problémové situácie** predstavujú záťažové situácie, ktorých podstatou sú zvýšené nároky obsiahnuté v úlohách, ktoré je potrebné riešiť. Pre riešenie neštandardnej situácie nepostačujú doteraz zaužívané postupy a schémy. Rozlišujú sa dve skupiny problémových situácií:

- situácie adjustačného typu – vyžadujú zmenu zaužívaných spôsobov správania, prispôsobenie sa novým podmienkam,
- situácie kreatívneho typu – očakávajú osvojenie si nových skúseností, aby problémová situácia bola primerane vyriešená.

**Neprimerané úlohy a požiadavky** sú také, pri ktorých dochádza k preťažovaniu človeka množstvom požiadaviek nad rámec telesných a duševných síl. Neprimeranosť môže vzniknúť:

- požiadavkami, ktoré prekračujú sily človeka, nerešpektovaním zákonitosti činnosti organizmu,
- neuspokojovaním potrieb a ambícií, prejavuje sa vznikom chronickej únavy a vyčerpania, s tým súvisia i psychické depresie, rozladenosť, nuda, otrávenosť a pod. <sup>14)</sup>

## 2 COPINGOVÉ STRATÉGIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ

Stratégie zvládania predstavujú rôzne prístupy, ktoré môže človek použiť pri riešení záťažovej situácie. Dôležitým kritériom pri výbere vhodnej copingovej stratégie je konkrétna záťažová situácia. Záťažové situácie a vyrovnanie sa s nimi závisí od individuálnych vlastností vojaka, od špecifik konkrétnej záťaže, a taktiež od prípravy na pôsobenie v záťažových podmienkach. Schopnosť efektívneho výberu copingových stratégií uľahčuje adaptáciu na náročné podmienky, s ktorými sa príslušníci ozbrojených síl stretávajú. Je dôležité rozpoznať, či využívanie copingových stratégií, ktoré si profesionálni vojaci vyberajú smeruje k pozitívnemu a úspešnému zvládnutiu, alebo sa záťažové situácie len prehľbujú a môžu viesť k vzniku porúch a chorôb psychického charakteru.

### 2.1 Copingové stratégie

Pre aktívny a vedomý spôsob zvládania stresu a záťažových situácií sa ustálil pojem „coping“. **Coping** (stratégie zvládania) sú spôsoby správania, ktorými človek dokáže odolávať stresu alebo stres prekonávať. Je to proces zvládania vonkajších i vnútorných požiadaviek, ktoré sú prežívané ako zaťažujúce alebo presahujúce možnosti človeka. Je to úsilie vysporiadať sa s vonkajšími i vnútornými požiadavkami a ich vzájomnými konfliktmi. Zväčša sa rozdeľujú podľa toho, či ide o zvládanie zamerané na cieľ alebo na proces. Modely zamerané na cieľ predstavujú úsilie

14) BRATSKÁ, M.: Zisky a straty v záťažových situáciách, 2001.

zmeniť či ovládnuť také faktory prostredia, ktoré sú vnímané ako stresujúce, alebo snahu zvládnuť či regulovať vlastné nepríjemné emócie vznikajúce v súvislosti so stresovou epizódou. Modely zamerané na proces reprezentujú tendencie stretnúť sa so stresorom alebo sa mu vyhnúť. Z terminologického hľadiska je dôležité rozlišovať adaptáciu a coping. Adaptácia sa vzťahuje k zvládaniu záťaže a coping sa uplatňuje v prípadoch, kedy je záťaž vzhľadom k odolnosti osobnosti nadlimitná a je potrebné vyvinúť zvýšené úsilie k vyrovnaniu sa so záťažou. Stratégie zvládania záťažových situácií sa rozdeľujú do nasledujúcich kategórií:

- stratégia hľadania informácií, ide o rozšírenie vedomostí o stresore,
- priama akcia,
- inhibícia (utlmenie činnosti) môže byť spôsobom zvládania, ktorému sa človek vyhne pri činnosti vedúcej k nebezpečenstvu,
- intrapsychická stratégia, pri ktorej ide o emocionálnu reguláciu napr. popieraním stresora, vyhýbaním sa mu a pod.,
- obracanie sa na druhých je stratégiou mobilizujúcou sieť sociálnej podpory medzi blízkymi a priateľmi.

Iným dôležitým mechanizmom pri zvládaní záťažových situácií je štýl zvládania. Vieme, že niektorí zvyknú v záťažovej situácii reagovať hystericky, neprímerane, afektívne, kým iní sú naopak schopní veľkú záťaž prekonať vyrovnane, bez výrazných vonkajších emocionálnych prejavov. Hartl a Hartlová<sup>15)</sup> popisujú coping ako postup, pri ktorom je možné zvládať záťažové situácie:

- zameraním sa na určitý problém, na situáciu, ktorá vznikla a nájdenie spôsobu ako ju zmeniť alebo sa jej vyhnúť, napr. naučenie sa novej zručnosti,
- zameraním sa na uspokojenie, zmiernenie emócií, ktoré vyvoláva záťažová situácia, aj keď k zmene samotnej situácie nedochádza.

Ľudia majú tendenciu používať základné stratégie zvládania vo všetkých životných situáciách. Účinné zvládnutie vlastných emócií umožňuje človeku ukludnenie a dosiahnutie odstupu od problému. Pokiaľ ide o neadaptívne zvládanie záťaže, najčastejším príkladom sú konfrontačné spôsoby riešenia následkov záťažovej situácie agresiou a neúmerným riskovaním. Do tejto kategórie patria:

- ruminačná stratégia, pre ktorú je príznačné uzavretie sa do seba, neustále opakovanie si problému, trápením sa, popisovaním pocitov, bez pokusu situáciu meniť,
- vyhýbavá stratégia, ktorej podstata spočíva v požívaní alkoholických nápojov, hazardovaní, útočení na ostatných.

15) HARTL. P. - HARTLOVÁ, H.: Psychologický slovník, 2000.

## POZNÁMKY

Podľa Prevendárovej <sup>16)</sup> medzi najúčinnějšíe stratégie zvládania záťažových situácií patria:

- **Stratégie zamerané na elimináciu príznakov** (psychických, fyziologických aj behaviorálnych) – napríklad zvládnutie príznakov prostredníctvom meditácie, ovládanie fyziologických príznakov pomocou progresívnej svalovej relaxácie alebo jogové formy hlbokého dychu. Každé zvyšovanie fyzickej odolnosti vytvára ochranu voči stresorom.
- **Stratégie zamerané na situácie** – aktívne konanie eliminujúce hrozbu. Záťaž možno eliminovať aj tým, že sa snažíme získať čo najviac informácií. Medzi stratégie zamerané na situáciu patrí aj zmena cieľa alebo vytýčenie nových cieľov. Ďalšou vhodnou stratégiou je vedomé vytesňovanie obvyklých vplyvov, prípadne vyhnutie sa ľuďom, ktorí vyvolávajú stresujúce situácie.
- **Stratégie zamerané na vlastné hodnotenie** – presvedčenia ako „toto nedokážem, nesmiem sklamať ostatných, to bude hanba“ v nás vytvárajú obrovský tlak zvnútra. Zvládanie negatívnych presvedčení, hodnotení a postojov zvyšuje odolnosť voči stresu. Práve zmenou zorného uhla je možné eliminovať tento druh záťaže, ktorý si vytvárame sami.
- **Stratégie zamerané na prevenciu** – v tejto oblasti je dôležitá psychohygiena. Patrí k nej dostatok odpočinku, primerané pracovné vypätie, spokojnosť so zamestnaním a celkovým životom, primerané uspokojovanie životných potrieb a pozitívne medziľudské vzťahy.

Dobříková <sup>17)</sup> nastoľuje spôsoby ako si poradiť so záťažovými situáciami:

- riešte problém ihneď, nezhrmažďujete v sebe negatívne emócie, budú vo vás narastať a živiť stresujúce myšlienky,
- pokiaľ cítite, že váš život je všedný, nudný a každý deň šedý, začnite premýšľať, ako ho môžete zmeniť, plánujte si aktívne víkendy, venujte sa rodine, deťom, vzdelávajte sa,
- určite si priority, každý deň je možné vykonať iba určitý počet aktivít, rozhodnite sa, čo je naozaj dôležité,
- využite skúsenosti z minulosti,
- pre telo je celodenná nečinnosť stresujúca, dbajte na každodenný pohyb, choďte sa prejsť do prírody alebo si zacvičte,
- doprajte si dostatok odpočinku, spánok je pre organizmus veľmi dôležitý,
- nesnažte sa splniť všetky požiadavky za každú cenu,
- pravidelne relaxujte,
- vytvorte si oporné systémy, priateľov, svoje záujmy a koníčky,

16) PREVENDÁROVÁ, J. a kol.: Nové výzvy k psychológii, 2017.

17) DOBRÍKOVÁ, P.: Zvládanie záťažových situácií, 2007.

- v prípade záťažovej situácie sa snažte reagovať primeraným spôsobom, zachovajte si „chladnú hlavu“,
- nepríjemné situácie vyriešte ako prvé, zbavíte sa tým dlhodobého stresu.

Jednou z podstatných charakteristík zvládania záťaže je účinnosť. Ľudia reagujú na záťaž rôznymi spôsobmi. Niektorí sa v situáciách zvýšenej či kumulovanej záťaže snažia upraviť pracovný režim, využiť rôzne postupy relaxácie a meditácie. K efektívnym copingovým stratégiám patrí rozčlenenie problémov na rad zvládnuteľných častí, stanovenie priorít riešenia a cieľov. Compas a kol.<sup>18)</sup> rozdeľujú coping na kontrolovaný coping a automatické zvládacie reakcie na stresory. Kontrolované copingové stratégie sú založené na vedomom usmerňovaní automatických, okamžitých, fyziologických, psychologických a behaviorálnych odpovediach na stres. S ohľadom na časovú perspektívu sa rozlišuje coping reaktívny (zvládanie stresu, ktorý už nastal) a proaktívny (zameraný na potenciálne stresové situácie). Proaktívny coping je pozitívny, zameriava sa na ciele. Vychádza z presvedčenia o vlastných schopnostiach vyrovnávať sa s budúcimi výzvami a dosiahnuť ciele i za nepriaznivých okolností. U ľudí, ktorí úspešne zvládajú životné problémy a rôzne záťažové situácie sa objavili osobnostné charakteristiky, ktoré im výrazne pomáhajú v boji s ťažkosťami:

- subjektívna predstava vlastnej schopnosti kontrolovať priebeh diania, v ktorom sa daná osoba nachádza,
- optimizmus,
- zmysluplnosť života a zmysel pre humor,
- kladné sebahodnotenie,
- sebadôvera a sila vlastného ja,
- svedomitosť.<sup>19)</sup>

V súvislosti s adaptáciou na záťaž a so schopnosťou záťaž zvládať sa uplatňuje pojem **kompetencia**, ktorá vyjadruje oprávnenosť, povolanosť, pripravenosť. Kompetencie umožňujúce účinnú adaptáciu na životné záťažové situácie, súvisia s konceptami kvality života alebo zdravia.

Ďalším pojmom, ktorý má vzťah k zvládaniu záťaže predovšetkým v emocionálnej oblasti je **frustračná tolerancia**. Ide o schopnosť odolávať záťažovým situáciám bez vážnejšieho narušenia psychosomatickej rovnováhy pri kontakte s prekážkami blokujúcimi uspokojenie potrieb, čo vyvoláva pocit negatívneho emočného napätia. Prejavuje sa schopnosťou dlhšie znášať frustračný stav a pri vzniku frustrácie nie sú zjavné typické znaky frustračného správania.

Cieľom zvládania záťažových situácií je:

- zníženie úrovne toho, čo človeka v strese ohrozuje,
- tolerancia nepríjemných a negatívnych situácií,
- zachovanie si pozitívneho obrazu seba samého,
- zachovanie si duševnej rovnováhy,
- zlepšenie podmienok pri regenerácii duševných síl,
- pokračovanie v sociálnej interakcii v živote s druhými ľuďmi.

18) COMPAS, B. F. - CONNOR\*SMITH, J. K. - THOMSEN, A. H.: Coping with stress during childhood and Adolescence, 2001.

19) KŘIVOHLAVÝ, J.: Psychologie zdraví, 2009.

## POZNÁMKY

## 2. 2 Duševné zdravie

Jedným z najdôležitejších základných predpokladov na zvládnutie nárokov života a prostredia je nielen fyzické, ale i duševné zdravie. Duševné zdravie je súčasťou zdravia v jeho celistvosti, ktoré umožňuje v plnej podobe subjektívne prežívať a objektívne rozvíjať všetky pozitívne hodnoty života. Bašková<sup>20)</sup> definuje duševné zdravie ako subjektívnu pohodu, schopnosť vnímania, porozumenia a interpretácie prostredia, schopnosť adaptácie, komunikácie a úspechu v sociálnej interakcii, zmysluplnosť života, schopnosť pomôcť sám sebe a ostatným, byť kreatívnym a produktívnym členom spoločnosti.

Duševne zdravý človek má schopnosť prijímať a spracovať informácie, logicky myslieť a riešiť problémy. Je schopný plánovať a plány uskutočňovať, podieľať sa na zmenách, vytvárať nové veci. Aktívne sa zúčastňuje na dianí okolo seba. Duševne zdravý človek je citovo vyrovnaný, zvláda emócie a zároveň sa dokáže uvoľniť, dobre sa adaptuje na nové situácie. Dokáže pracovať a udržiavať partnerský vzťah, prispôbovať sa novým situáciám a primerane na ne reagovať.<sup>21)</sup>

V súvislosti s uvedenými poznatkami je dôležité uviesť disciplínu, ktorá sa zaoberá duševným zdravím. Ide o **psychológiu zdravia**, ktorá skúma zákonitosti vplyvu psychických dispozícií, funkcií a procesov na zdravie človeka. Hovorí sa o salutogennom princípe. Tento model umožňuje identifikovať a rozvíjať „nositeľov „zdravia, ktorí napomáhajú k udržaniu zdravia v zmysle well-being (bio-psychosociálne blaho). Ide o duševnú pohodu, životnú spokojnosť, radosť, či šťastie. Kebza<sup>22)</sup> definuje **well-being** ako „dlhodobý emočný stav, v ktorom je reflektovaná spokojnosť jedinca s jeho životom“. Kládie dôraz na hľadanie vzťahov medzi zdravím a stresom a zvládaním ťažkostí, na mobilizáciu celej osobnosti.<sup>23)</sup> Duševná pohoda sa často spája s duševným zdravím. Duševné zdravie úzko súvisí s vrozenými aj zdedenými predispozíciami, so spôsobom výchovy, spôsobmi zvládať psychickú záťaž. Psychickú pohodu tvoria emočné (pozitívne a negatívne emócie, šťastie, nálada) a kognitívne komponenty (životná spokojnosť, sebahodnotenie, zhoda medzi očakávanými a dosiahnutými životnými cieľmi). Za kritéria duševného zdravia sa považujú:

- primerané uspokojovanie potrieb (každý človek musí mať uspokojené potreby, či už ide o základné fyziologické potreby, ktoré sú pre život nevyhnutné alebo sekundárne potreby, medzi ktoré patria potreby bezpečia, istoty, lásky, prijatia, spolupatričnosti, uznania, úcty, sebarealizácie a sebatranscendencie),
- bezproblémová sociálna interakcia (ide o vzájomné pôsobenie človeka na iného človeka alebo skupinu, kde zaraďujeme dobré medziľudské vzťahy sprevádzané atribútmi ako vzájomná úcta, podpora, pomoc, korektnosť, komunikácia),

20) BAŠKOVÁ, M. a kol.: Výchova k zdraviu, 2009.

21) KAFKA, J. a kol.: Mentálne zdravie, psychiatria a ošetrovateľstvo, 2004.

22) KEBZA, V.: Psychosociální determinanty zdraví, 2005.

23) KŘIVOHLAVÝ, J.: Psychologie zdraví, 2009.



- schopnosť primeranej seberealizácie (naplnenie a rozvoj schopnosti človeka, je jednou z najvyšších sociálnych potrieb, má viesť človeka k tomu, aby robil to, na čo sa hodí),
- vnútorne integrovaná osobnosť (takíto ľudia prijímajú zodpovednosť za svoje prežívanie a správanie a zároveň akceptujú všetko pozitívne aj negatívne, sú kooperatívni, majú prosociálne správanie, rešpektujú názory iných ľudí),
- nevyhnutná miera autonómie pre naplnenie životných perspektív (pocit nenahraditeľnosti, dostatočná spolupráca, potreba mať veci pod kontrolou),
- prevzatie osobnej zodpovednosti (uvedomelosť a zodpovednosť za svoje konanie),
- realistické vnímanie sveta a tomu zodpovedajúca adaptabilita.

**Psychická odolnosť** je kvalita ľudskej psychiky, schopnosť nenechať sa vyviesť z miery, po odznení záťaže obnoviť pôvodný stav bojaschopnosti a kreatívne využiť poznatky s vynaložením úsilia adaptácie.<sup>24)</sup> Odolnosť voči záťaži je znakom efektívnej adaptácie v celom systéme osobnosť – prostredie i v jednotlivých podsystémoch. Psychickú odolnosť predstavuje:

- schopnosť klásť odpor a odolávať tlakom v širokom rozsahu (od miernej až po extrémnu záťaž) bez závažného narušenia funkcie psychického systému a voliť optimálne vzorce interakčného správania,
- schopnosť rýchlej, pružnej regenerácie systému (odstránenie narušenia rovnováhy, návrat k pôvodnému stavu),
- schopnosť zmeny systému osobnosti spočívajúcej vo využití získaných skúseností, prípadne nových osvojených poznatkov a zručností v stresovej situácii k zvládnutiu predošlých záťažových situácií,
- schopnosť pripravovať a využívať vonkajšie a vnútorné zdroje pre zvládanie životných nárokov a úloh,
- schopnosť cielene aktivovať osobný rozvoj k adaptácii na záťažové situácie,
- schopnosť akceptovať pozitívne i negatívne situácie vrátane telesných pocitov, nevyháňať sa im, nesnažiť sa ich kontrolovať za každú cenu. Táto schopnosť sa označuje ako flexibilita.

Psychický odolnejší človek, ktorý zodpovedá predstave silnej, zdatnej, výkonnej osobnosti má k dispozícii širší okruh podnetov a nárokov, s ktorými sa dokáže v bežnom živote bez vonkajších problémov efektívne vyrovnáť bez toho, aby došlo k narušeniu, vyčerpaniu, či zrúteniu adaptačných mechanizmov. Človek s vyššou psychickou odolnosťou v porovnaní s človekom s nižšou psychickou odolnosťou sa v každodennom živote cíti lepšie, výkonnejšie, stabilnejšie. Dokáže podávať výkony zodpovedajúce dispozíciám, má menej problémov v medziludských vzťahoch a menej zdravotných ťažkostí. Osobnostné charakteristiky, ktorými ľudia disponujú sú subjektívna predstava vlastnej schopnosti kontrolovať a riadiť priebeh diania,

24) PAULÍK, P.: Psychologie lidské odolnosti, 2017.

**POZNÁMKY**

v ktorom sa daná osoba nachádza, optimizmus, kladné sebahodnotenie, sebadôvera, sila vlastného ja a svedomitosť. Odolnosť v interakčnom ponímaní stresu spolu s objektívnymi parametrami situačných požiadaviek zohrávajú rozhodujúcu rolu v stanovení miery psychickej záťaže. Je potrebné odolnosť rozlíšiť na relatívne dlhodobú dispozičnú charakteristiku (súčasť adaptability) a aktuálnu úroveň adaptácie na záťaž tu a teraz čiže odolnosť ako kvalitu aktuálneho psychosomatického stavu. Z hľadiska adaptácie v bežnom živote rozlišujeme, či je potrebné dosiahnutie úrovne odolnosti postačujúce pre zvládnutie bežných každodenných problémov alebo je potrebné sa zamerať na potenciálne zvládanie náročnejších nepriaznivých okolností.

**2. 3 Význam duševnej hygieny**

Podobne ako telesná hygiena, súčasťou životného štýlu človeka je aj duševná hygiena, ktorá napomáha udržiavať celkové zdravie a je prostriedkom prevencie psychických porúch. **Psychohygiena** je interdisciplinárny odbor. Zaoberá sa skúmaním ľudí z hľadiska ich zaťaženia, a tiež prevenciou psychických chorôb a určením predpokladov pre optimálnu činnosť človeka pri duševnej práci. Je to tiež súbor poznatkov, ktorý sa zameriava na optimalizáciu pracovných podmienok a spôsobov ako sa vysporiadať s únavou a záťažou. Zaoberá sa problémami akými sú vyčerpanosť a zvýšená psychická záťaž. Jej hlavným cieľom je nadobudnutie duševnej rovnováhy a zdravý spôsob života po stránke psychickej aj fyzickej. Má naučiť človeka, aby bol spokojný sám so sebou, a aby nachádzal zmysel svojho života v každej svojej činnosti. Zameriava sa na možnosti autoregulácie človeka, pôsobenie na seba samého a na aktívne pretváranie svojho prostredia. Ťažisko má v psychickej regulácii, sebvýchove, v hygiene myslenia, predstáv, pozornosti a pod.

Duševná hygiena je zároveň prostriedkom k nadobúdaniu duševnej rovnováhy. Keď odhliadneme od faktorov dedičnosti a sústredíme sa na faktory prostredia, veľmi významná sféra, v ktorej sa kladú základy duševného zdravia jedinca a adekvátneho vývinu osobnosti je sféra medziľudských vzťahov. Prvoradú úlohu tu zohráva rodina, ktorá poskytuje človeku oporu, stabilitu, zázemie, citovú väzbu a výchovu. Psychohygiena je dôležitý faktor prevencie chorobnosti v psychicky náročných povolaniach akým je aj práca profesionálneho vojaka. Psychohygiena je duševná hygiena. Ide o súhrn podmienok potrebných na zabezpečenie duševného zdravia a psychickej pohody. Úlohou duševnej hygieny je prevencia a nie liečba ochorení. Dodržiavaním zásad psychohygieny sa dajú vyliečiť niektoré ľahšie duševné poruchy. Človek, ktorý je vyrovnaný a duševne zdravý priaznivo vplýva na svoje okolie. Nevyrovnaný človek naopak vnáša do medziľudských vzťahov podráždenosť a viac konfliktov. Významnou skutočnosťou je fakt, že poznaním a praktickým realizovaním psychohygieny sa zvyšuje vyrovnanosť človeka, ktorá má veľký vplyv na jeho subjektívnu spokojnosť. Duševná hygiena si kladie za úlohu nájsť rovnováhu vzhľadom k životnému (pracovnému, rodinnému, existenčnému) prostrediu.

K základným prostriedkom, ktoré ovplyvňujú duševnú hygienu patrí:

- životospráva,
- starostlivosť o zdravie,
- striedanie telesnej a duševnej činnosti, pravidelné cvičenie a pohyb,
- organizácia času,
- pestovanie medziľudských vzťahov,
- sebvýchova (autoregulácia), človek pôsobí sám v prospech vlastnej duševnej rovnováhy,
- cieľavedomý rozvoj vlastnej osobnosti,
- dlhodobé celoživotné úsilie.

Mnohí ľudia, ktorí trpia rôznymi formami neurózy, depresie, či inými psychickými poruchami si to často ani neuvedomujú. Sú situácie, kedy je psychická pohoda a duševné zdravie ohrozené, možno na určitú dobu alebo čiastočne narušené rôznymi záťažovými situáciami. Takéto obdobia sa považujú za „normálne“, a preto ľudia nevenujú pozornosť starostlivosti o svoje duševné zdravie. Ak sa stavy nepohody opakujú častejšie alebo sú príliš intenzívne, hrozí riziko prepuknutia psychickej choroby. V dôsledku uvedeného je nevyhnutnosťou, aby sme rozlišovali medzi duševnou poruchou, pri ktorej je potrebná pomoc odborníka – lekára, psychológa, psychiatra a medzi narušením duševného zdravia, psychickej rovnováhy, pri ktorých si každý dokáže pomôcť sám, a to na základe autoregulačných schopností uplatňovaných v procese psychohygieny.

Duševná hygiena je dlhodobý a cieľavedomý proces. Počas života sa menia podmienky, príčiny, ale jej podstata je rovnaká. Duševná hygiena poskytuje návod, ukazuje cestu, zlepšuje a udržiava duševné a telesné zdravie človeka. Duševne zdravý človek si je vedomý svojich slabých aj silných stránok, v zmysle čoho aj koná a stanovuje si ciele. Je spokojný sám so sebou, prijíma život so všetkými okolnosťami a snaží sa stále napredovať. Nachádza zmysel života v každej svojej činnosti, dokáže bez problémov čeliť záťažovým situáciám, vie vytvárať trvalé vzťahy a efektívne riešiť interpersonálne konflikty a v neposlednom rade dokáže milovať a odpúšťať.

### 3 ZÁVER

Závažným faktorom dnešnej doby je stresujúca povaha životného štýlu ľudí, hlavne reakcie na takmer všade vystupujúcu časovú tieseň. Strach zo sociálnej neistoty, nezamestnanosť, osamelosť, bezohľadná konkurencia, byrokracia, boj o status a prestíž, nesplniteľné záväzky, ľahostajnosť a otupenie medziľudských vzťahov, či každodenná frustrácia sú súčasťou nášho života.

Vojenské povolanie si vyžaduje psychosomatické nasadenie, od každého profesionálneho vojaka sa očakáva psychická stabilita a životná energia. Je nutné uvedomiť si, že pri tomto náročnom povolaní je potrebná regenerácia nielen fyzických, ale aj psychických síl. Plnenie náročných úloh prináša špecifické záťažové situácie oveľa

**POZNÁMKY**

častejšie ako je tomu v iných profesiách. Psychická odolnosť profesionálneho vojaka je nevyhnutnou podmienkou pre zvládanie záťažových situácií. Príprava vojakov na činnosť v zložitých a nebezpečných situáciách je implementovaná do výcviku, v rámci ktorého sú namodelované rôznorodé záťažové situácie. Ich zvládanie a riešenie si vojak osvojuje a skúsenosti prenáša do reálnych životných situácií. Upevnené a nadobudnuté poznatky a spôsoby reagovania sa vybavujú pri plnení vojenských úloh a operácií. Takýmto spôsobom si vojak formuje odolnosť voči psychickej záťaži. Samozrejme netreba zabúdať ani na súkromný život vojaka, ktorý sa tiež značnou mierou prenáša do pracovného prostredia, pretože k základným predpokladom úspešného zvládania záťaže patria kvalitné medziľudské vzťahy, zázemie a podpora rodiny. Vnútorne vyváženosť smeruje k harmónii v živote. Každý potrebuje nielen prácu, ale aj rodinu, priateľov a záujmy, príjemné aktivity a odpočinok.

Určitú mieru záťaže prinášajú do života aj pracovné úlohy, ktoré sa plnia v časovej tiesni, dlhodobo bez adekvátneho odpočinku, zastupovanie kolegov na funkcii, kumulovanie pracovných povinností, rôznorodosť a nejasnosť úloh. V takýchto náročných situáciách je potrebné využívať svoje silné stránky, byť vnútorne motivovaný aj napriek zlej nálade a negatívnym myšlienkam. Ak sa človek sústreďí na pozitívne myslenie a uplatňovanie silných stránok osobnosti, v každodennom živote bude pociťovať prílev energie a radosti, ktoré robí z vlastného presvedčenia a s úplnou ľahkosťou. Tým sa zníži miera prežívaného stresu, zvýši sa angažovanosť a pracovný výkon.

Život prináša množstvo záťažových situácií. Každý z nás ich zažil a zvládol. Snažiť sa pochopiť zmysel toho, čo sa s nami deje, nezostať zlomený či duševne chorý a veriť, že situácia je zvládnuteľná, si vyžaduje silného a duševne vyrovnaného človeka. Človek si v akejkoľvek situácii uchováva postoj a presvedčenie, že svet je zrozumiteľný, zmysluplný a zvládnuteľný. Je potrebné, aby každý príslušník Ozbrojených síl SR dbal o svoje zdravie, fyzickú kondíciu a duševnú stránku, mal optimistický prístup k životu, kladné sebahodnotenie a schopnosť autonómneho sebariadenia a rozhodovania.

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

ATKINSON, L. a kol.: *Psychologie*. 1 vyd. Praha : Victoria publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X.

BAŠKOVÁ, M. a kol.: *Výchova k zdraviu*. Martin : Osveta, 2009. 227 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BRATSKÁ, M.: *Zisky a straty v záťažových situáciách : príprava na život*. 1. vyd. Bratislava : Práca, 2001, 325 s. ISBN 80-7094-292-4.

COMPAS, B. F. a kol.: Coping with stress during childhood and adolescence : Problems, progress and potential theory and research. Wadsworth. In: *Psychological Bulletin*, 127, 2001, č. 1, s. 87 - 127. ISSN 0033-2909.

DOBRÍKOVÁ, P.: *Zvládanie záťažových situácií. Ako si zachovať duševné zdravie*. Bra-

tislava : Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 2007. 126 s. ISBN 978-80-89271-20-7.

DZIAKOVÁ, O.: *Vojenská psychologie*. 1.vyd. Praha : Triton, 2009. 544 s. ISBN 978-80-7387-156-7.

HARTL, P. - HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000.

HUBER, J. - BANKHOFER, H. - HEWSON, W.: *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha : Grada, 2009, 120 s. ISBN 978-80-247-2486-7.

KAFKA, J. a kol.: *Mentálne zdravie, psychiatria a ošetrovateľstvo*. 1 vyd. Košice : Mercury-Smékal, 2004. 288 s. ISBN 80-89203-01-09.

KEBZA, V.: *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha : Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-130-75.

KLIMEKOVÁ, A.: *„Burnout“ alebo Kde sa podel náš životný elán*. 1. vyd. Bratislava : Personálny úrad Ozbrojených síl Slovenskej republiky, 2007. 69 s. ISBN 978-80-89261-09-3.

KOPECKÁ, K. - KOPECKÝ, P.: *Zdravie a klinika chorôb*. Martin : Osveta, 1998. 695 s. ISBN 80-8063-010-0.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

NÁKONEČNÝ, M.: *Psychologie : Přehled základních odborů*. 1 vyd. Praha : Triton, 2011. 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

PAULÍK, P.: *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vyd. Praha : Grada, 2017. 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

PRAŠKO, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1 vyd. Praha : Grada, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5.

PREVENDÁROVÁ, J. a kol.: *Nové výzvy v psychologii*. 1. vyd. Silůvky : Palma. 2017. 238 s. ISBN 978-80-904620-0-7.

ŠTEFANOVIČ, J.: *Psychológia pre vojenské školy*. 1. vyd. Praha : Naše vojsko. 1992. 224 s. ISBN 80-206-0327-1.

VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha : Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

VYHNALOVÁ, M.: *Kvalita života, životný štýl a psychológia zdravia*. 1 vyd. Bratislava : Personálny úrad Ozbrojených síl Slovenskej republiky, 2008. 58 s. ISBN 978-80-89261-24-6.

VYMĚTAL, J. a kol.: *Speciální psychoterapie*. 2. vyd. Praha : Grada, 2007. 400 s. ISBN 978-80-247-1315-1.

TIMKO, J.: *Voják v psychické zátěži*. 1. vyd. Praha : Naše vojsko, 1986. 256 s.

**POZNÁMKY****TÉMY NA VEDENIE ZÁVEREČNEJ DISKUSIE**

1. Charakterizujte záťažové situácie v práci profesionálneho vojaka.
2. Objasnite faktory determinujúce vznik záťažových situácií.
3. Bojový stres vo vojenskej činnosti.
4. Popíšte pojem copingové stratégie.
5. Definujte význam duševnej hygieny.