

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Životní spokojenost a stres vojáků Armády ČR

Life satisfaction and stress management within Czech army soldiers



Bakalářská diplomová práce

Autor: Jiří Němec

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Olomouc

2017

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Životní spokojenost a stres vojáků Armády ČR“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Na tomto místě bych rád poděkoval doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc., za odborné vedení, podnětné rady a velmi vstřícný přístup při psaní této bakalářské práce.

Obsah:

1. Úvod	
2. Teoretická část.....	5
2.1. Současné sociální, ekonomické a psychologické problémy AČR	5
2.1.1. Sociální problematika.....	5
2.1.2. Ekonomická problematika.....	6
2.1.3. Psychologická problematika.....	7
2.2. Historie profesionální AČR, struktura a hlavní úkoly	8
2.2.1. Historie profesionální AČR.....	9
2.2.2. Struktura a hlavní úkoly AČR.....	9
2.3. Psychologická služba AČR.....	10
2.3.1. Role psychologa v AČR.....	11
2.3.2. Psychologické aspekty vedení bojové činnosti.....	13
2.3.3. Psychologické aspekty zabití.....	14
2.3.4. Psychologické aspekty vojsk ve výcviku	15
2.4. Spokojenost.....	18
2.4.1. Životní spokojenost	18
2.4.2. Životní pohoda	19
2.4.3. Kvalita života	20
2.4.4. Faktory ovlivňující kvalitu života a úroveň spokojenosti.....	20
2.4.5. Spokojenost a kvalita života vojáků AČR.....	22
2.5. Stres.....	24
2.5.1. Stresory	25
2.5.2. Reakce na stres	26
2.5.3. Vliv stresu na zdraví.....	27
2.5.4. Zvládání stresu a obranné mechanismy.....	28
2.5.5. Copingové styly a strategie	29
2.5.6. Zvládání strachu	30
2.5.7. Zvládání bolesti	31
2.5.8. Zvládání krizových situací	32
2.5.9. Prevence psychotraumat u vojáků z povolání	33
2.6. Výzkumy životní spokojenosti a stresu v AČR	38
3. Empirická část.....	43
3.1. Výzkumný problém	43
3.2. Cíl výzkumu a dílčí cíle	43
3.2.1. Dílčí cíle	43
3.3. Hypotézy	43

3.4. Způsob získávání dat	44
3.5. Použité metody a způsob zpracování dat.....	44
3.5.1. Inventář pracovního stresu Spielberger – modifikace pro vojáky	44
3.5.2. SUPOS 7	45
3.5.3. Dotazník životní spokojenosti	46
3.5.4. Statistika	48
3.5.5. Popis a charakteristika vzorku.....	48
3.5.6. Použitá symbolika	49
3.5.7. Souhrnné charakteristiky výzkumného vzorku	50
3.5.8. Charakteristiky výzkumného souboru z hlediska sledovaných proměnných	51
3.5.9. Organizace, průběh šetření a etické otázky	52
3.6. Výsledky výzkumu	53
3.6.1. Porovnání sebraných dat s normami DŽS a SUPOS 7	53
3.6.2. Základní výsledky pro DŽS.....	55
3.6.3. Základní výsledky pro SUPOS 7.....	55
3.6.4. Základní výsledky pro IPSS	56
3.6.5. Vybrané korelace.....	57
3.6.6. K platnosti hypotéz.....	64
4. Diskuse	65
5. Závěr	68
6. Souhrn.....	70
7. Použitá literatura	73
8. Přílohy	77
Příloha 1: Zadání bakalářské práce	78
Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce.....	79
Příloha 3: Inventář pracovního stresu (modifikace pro vojáky)	81

1. Úvod

Možnosti odborného zaměření v rámci služby v armádě jsou velmi rozmanité. Zdaleka se nejedná jen o specialisty z bojových útvarů, nasazovaných v těch nejnebezpečnějších bojových operacích. V dnešní době v zahraničí operují vojáci z nejrůznějších odborných oblastí ozbrojených sil, jako jsou například zdravotníci z polní nemocnice, psychologové, ženisté z Olomouce, vojenští policisté, logisticy, spojaři, ale i personalisté a jiní štábní pracovníci. I když je služba v zahraniční misi velmi nebezpečná a v podstatě vždy znamená dlouhodobé odloučení od rodiny a další omezení, je o ni stále obrovský zájem. Tento zájem plyne nejen z nadstandartních příjmů, ale také z toho, že absolvování mise poskytuje obrovskou osobní a profesní zkušenost. Absolvování mise je také jedním z předpokladů úspěšného kariérního růstu. Na zahraniční misi se ovšem dostane jen nepatrný zlomek vojáků naší armády. Je to proto, že naše účast v zahraničních operacích je jen velmi nepočetná. Na druhé straně jsou v armádě vojáci, kteří nemají nejmenší zájem o službu v zahraničí. Jsou to vojáci, kteří většinou slouží na velitelstvích (i když tam mnozí z nich jsou právě proto, že si „své venku již odsloužili“) a u zabezpečovacích jednotek. Existují také jednotky, které mají status bojových, připravují se k boji, ale intenzitou a kvalitou této přípravy mají k jednotkám, které pravidelně v misích operují, velmi daleko.

Když se řekne voják, napadne nás, že se jedná o člověka cvičeného k boji a zabíjení. Jestliže je cvičen k boji a zabíjení, měl by bojovat a zabíjet. Právě tím se uzavře pomyslný kruh, dávající tomuto povolání smysl. V současné době ale drtivá většina našich vojáků nemá přímou zkušenost ani s bojem, natož se zabíjením.

Hlavním cílem této bakalářské práce je zodpovědět následující otázky. Zajímá nás, zda se životní spokojenost a schopnost zvládat stres liší u vojáků ryze bojových jednotek, navíc s přímou bojovou zkušeností, od vojáků, kteří většinu kariéry prožili v zázemí kasáren nebo se na bojovou akci jen připravovali výcvikem ve vlasti či v součinnosti se spojenci. U mapování spokojenosti budeme sledovat jak rovinu pracovní, tak i rovinu materiální a rovinu vztahů a sexuality. U stresu budeme cílit na profesní oblast.

Zodpovězení těchto otázek nám v budoucnosti může pomoci k efektivnější implementaci psychologické přípravy v rámci výcviku. Pomůže také například k efektivnějšímu koncipování a cílení programů prevence nežádoucích jevů (především syndromu vyhoření) v rámci Armády České Republiky (dále jen AČR) a péče o rodinné vztahy vojáků z povolání, kteří slouží daleko od domova ať už v daleké posádce či přímo v misi. Měla by

upozornit na potřebu budovat víru ve smysluplnost služby v AČR pro vojáky, kteří nemají možnost se přímo účastnit akcí „v první linii“.

2. Teoretická část

2.1. Současné sociální, ekonomické a psychologické problémy AČR

2.1.1. Sociální problematika

Nejdůležitější otázkou v péči o vojáky z povolání je dle mého názoru péče o novodobé válečné veterány a o rodiny těch, kteří se z nasazení vrátili buď se zraněním, nebo se nevrátili vůbec. Novodobých válečných veteránů a rodin, které přišly v misi o blízkého, přibývá.

Sociální jistoty dané zákonem tu byly vždy. Sociální jistoty pro válečné veterány upravuje zákon č. 170/2002 sb. o válečných veteránech. Podle tohoto zákona lze válečným veteránům přispívat např. na stravu. Válečnému veteránovi, který je v činné službě, poskytuje ministerstvo obrany psychologickou péči a umožňuje pobyt ve vojenském ubytovacím zařízení na dobu nutnou k překonání jeho tíživé sociální situace. Válečnému veteránovi a jeho manželovi (druhovi, partnerovi) lze poskytnout finanční podporu na lázeňskou léčebně rehabilitační péči nebo rekreační pobyt. Ministerstvo obrany také provozuje domovy s péčí o válečné veterány. Zde se poskytuje zejména bydlení, strava, zaopatření a služby s pobytem spojené v případě potřeby osobní vybavení (MO, 2016c)

Na péči o válečné veterány se také podílí Vojenská zdravotní pojišťovna. Ta nabízí nadstandardní léčebné programy v lázeňských zařízeních, psychologickou a psychiatrickou péči veteránům i jejich rodinným příslušníkům a v neposlední řadě přispívá na různá vyšetření, pohybové aktivity apod. Vojenským veteránům také nabízí nejmodernější léčebné postupy a technologie po návratu z misí. Jedná se například o neomezený přístup k léčbě onkologických onemocnění v pražském protonovém centru a podobně (VOZP, 2014).

Iniciativy se ujímají i samotné vojenské útvary. Pro příklad vzpomeňme Klub výsadkových veteránů Chrudim, který podporuje tamní 43. výsadkový prapor. Samotný výsadkový prapor pořádá mnoho memoriálů a sbírek pro rodiny padlých kolegů.

Celkem novým projektem na pomoc veteránům je Vojenský fond solidarity, který vznikl ve spolupráci AČR a Charity ČR. Cílem Vojenského fondu solidarity je pomáhat vojákům z povolání, jejich rodinám nebo pozůstalým, kteří se ocitli v tísní, ať už ze zdravotních či sociálních důvodů nebo dopadem životních katastrof, a to v situacích jen obtížně řešitelných standardními prostředky a postupy (Charita ČR, 2016). Fond je primárně zřízen k podpoře kvality života nezaopatřených dětí vojáků a vojaček v činné službě, kteří zahynuli při plnění

služebních povinností nebo jsou těžce tělesně postiženi následkem zranění utrpěného v přímé souvislosti s výkonem služby (MO, 2016d).

V porovnání například se Spojenými státy americkými máme ještě mnoho prostoru pro rozšiřování benefitů pro válečné veterány. V USA je již od druhé světové války jako pomoc běžně poskytována výhodná hypotéka či podpora vzdělávání. Na rozdíl např. od sociálních dávek, které jsou spotřební (člověk je projí), výhodné hypotéky nabízí možnost produkce nových hodnot. Veteráni v USA mohou také využívat různých byznys půjček. Po odchodu z armády tak mohou začít podnikat. Mohou si například otevřít franšizu nějaké oblíbené restaurace (U.S. DVA, 2016). Osobně se domnívám, že tento typ pomoci by českým veteránům výrazně pomohl se začleněním do civilního života. Život v armádě je diametrálně rozdílný od života v „civilu“ a mnoho vojáků si na něj jen těžko zvyká a leckdy nejsou schopni se do pracovního procesu v civilu zapojit.

Celkově ale hodnotím stav dnešního systému pomoci válečným veteránům jako dobrý a směřující správným směrem.

2.1.2. Ekonomická problematika

Významným faktorem bezprostředně ovlivňujícím bezpečnost a obranu ČR jsou její zdrojové možnosti, jež přímo determinují výstavbu profesionálních sil (Mazalová, 2006). Podíl HDP pro obranu v roce 2005 činil 2,0% (MO, 2016). Pro armádu to byla léta prosperity. Od té doby se ale podíl HDP snižoval až na 0,91% v roce 2014 (MO, 2016b), s čímž se pojily zásadní rozpočtové škrty v rámci resortu v podobě dlouholetého snižování stavů, rušení útvarů a dalších zařízení armády. Až přelom roků 2014 a 2015 přinesl pro ekonomickou oblast AČR pozitivní vývoj bohužel ovšem právě v důsledku zhoršující se bezpečnostní situace ve světě a podíl HDP pro rezort se začal zvyšovat.

V současné době se do AČR opět začalo mohutně investovat. Nyní je v plném proudu nábor nového personálu a s tím spojený např. nákup výstrojních součástek. Investuje se do oprav, ať už techniky nebo nemovitého majetku. V posledních letech také proběhla modernizace vozového parku a vojáci dostali nové osobní zbraně. Tento krok hodnotím jako velmi správný už jen proto, že nákup proběhl v rámci ČR. Nakoupilo se od České zbrojovky.

Velké rezervy naopak spatřuji v ohodnocování zaměstnanců. S poslední reorganizací, která proběhla k 1. červenci 2016, vzniklo tarifní ohodnocení vojáků závislé na hodnostech. Tento krok směřoval k tomu, aby nebyly rozdíly v platech mezi jednotlivci. Je to typicky

armádní krok – touha po uniformitě, ale také snaha o zlikvidování klientelismu, který je v AČR velmi rozšířen. Pro vysvětlení se musíme vrátit o několik let dozadu, kdy se kvůli škrtům v rozpočtu zrušila systemizovaná místa mnoha zaměstnancům. Tím vzalo za své i systémové nastavení toho, že na každou činnost musí být speciálně vyškolený pracovník. Práci těchto zaměstnanců musel přirozeně někdo převzít. A tak se stalo, že leckterý voják dělal práci, kterou dříve vykonávali dva nebo dokonce tři lidé. Za tuto práci navíc byl ale ohodnocen. Nyní, po vzniku výše zmíněných tarifních platů, je ovšem ohodnocen stejně, jako voják, který si plní čistě jen svou vlastní funkci. Stejný problém můžeme vidět i při srovnání bojových a nebojových jednotek. Náplň práce je od vojáka k vojákovu jiná, stejně jako kvalita jeho pracovního nasazení, nemohou být hodnoceni všichni stejně.

2.1.3. Psychologická problematika

Mezi nejčastější zakázky vojskového psychologa jednoznačně patří problémy ve vztazích vojáků s kolegy na jednotce, s veliteli či náčelníky jednotlivých oddělení. Dalším zásadním problémem, který vojáky trápí, jsou neustále reorganizace, se kterými je téměř vždy spojeno rušení systemizovaných míst a s tím spojené propouštění. Ke klidu vojákům nepřidal ani karierní řád, zmiňovaný výše, který navíc neumožňuje vojákovu setrvat na jedné pozici déle než pět let. Poté musí postoupit výše nebo odejít. Pozic vyšších je ale vždy mnohem méně, a tak vojáci opět stojí před nejistou budoucností.

Mezi další nejčastější zakázky vojskového psychologa patří partnerské neshody vojáků, jejich rodinné problémy, či potíže s výchovou dětí.

Dziaková tuto problematiku rozvádí ve své dizertační práci: „Podstata psychosociálních problémů současných vojenských profesionálů spočívá obecně v jejich problematice osobnosti, v narušených partnerských a rodinných vztazích i v narušené motivaci k práci v zahraničních misích. Aktuálně lze psychosociální problémy řešit zpřístupněním individuální psychologické péče a zavedením pravidelných skupinových debriefingů, a to již v době před nasazením v misi. Řešení současné nerovnováhy mezi nároky práce v misích a schopnostmi vojáků nalzáme v detailním popisu nároků jednotlivých pracovních pozic v armádě a v cílené psychologické diagnostice zaměřené nejen na zjištění osobnostní patologie, ale zejména na pracovní psychologické předpoklady k výkonu vojenské profese v misi“ (Dziaková, 2009, s. 6).

O pozornost vojenských psychologů si i v současné profesionální armádě říká téma extrémismu. Tento problém je v současné době opět na vzestupu. Armáda jako prostředí,

kde vládne pořádek a řád, vždy přitahovala především pravicové extrémisty. Důvodem je stoupající neklid a počet válečných konfliktů ve světě. Současný vzestup zájmu extrémistů o vstup do armády je někdy vnímán jako odpověď na nebezpečí a radikalismus ze strany islámských teroristů. Z pohledu extrémistů je AČR nedílnou součástí systému, vůči němuž jsou v nepřátelské pozici. Silně negativně vnímají extrémisté propojení ČR s mezinárodními organizacemi. Nejpalčivějším je pro ně propojení s Organizací Severoatlantické smlouvy (NATO) a Evropskou Unií (EU), ve většině případů je to ale i Organizace spojených národů (OSN) (Mareš, 2011). Z předchozích vět vyplývá, že negativní pohled extrémistů plyne z faktu, že AČR plní úkoly ve světě vždy pod hlavičkou některé z uvedených organizací. Na druhé straně vidí v armádě instituci, kterou je možné využít pro dosažení svých cílů. V armádě totiž mohou získat znalosti a dovednosti potřebné pro rozvoj své extrémistické činnosti.

Závislosti patří v současné době ke stále ještě se objevujícím problémům mezi vojáky z povolání. Nejčastějšími spouštěči závislosti především na alkoholu, jsou mezi vojáky z povolání časté odloučení od rodiny a náročná stresující práce. Vzhledem k nízkému počtu posádek v ČR, žije dnes mnoho vojáků s rodinou jen o víkendech. Přes týden jsou pak buď na výcviku, nebo slouží u posádky, která je příliš vzdálená od místa pobytu rodiny. U Čechů je obecně znám fakt, že se za prací neradi stěhují.

Co se problematiky závislostí týče, patří sem si gamblerství. Tímto problémem jsou nejvíce ohroženi vojáci nováčci a vojáci na základních funkcích s nižším vzděláním. I když dnes posádky nabízejí velkou škálu možností vyžití ve volném čase, někteří vojáci po pracovní době míří právě do pohostinských zařízení a heren.

Do problematiky závislostí patří také užívání drog. Užívání drog je v armádě bedlivě sledováno jak nadřízenými, tak při namátkových kontrolách Vojenskou policií. Vojáci některých útvarů jsou při výcviku a při služební činnosti vystavováni enormní fyzické a psychické zátěži, ještě podpořené nedostatkem spánku. Pro psychicky slabšího vojáka se zde vytváří prostor pro případné selhání.

2.2. Historie profesionální AČR, struktura a hlavní úkoly

Historie naší armády je velmi pestrá a vydala by na celou další samostatnou práci. Pro účely této práce se ovšem zaměřím jen na novodobou historii naší profesionální armády, aby čtenář získal obecný vhled do současného stavu AČR.

2.2.1. Historie profesionální AČR

Od 1. ledna 2005 má Česká republika plně profesionální armádu. Za jedenáct let své existence prošli naši profesionálové mnoha zátěžovými zkouškami, ať už v podobě podpory při živelných katastrofách na našem území, jako spoluaktéři mezinárodních cvičení, nebo jako účastníci zahraničních misí. Od této doby byli a jsou naši vojáci součástí více než dvaceti zahraničních operací (MO, 2016a).

2.2.2. Struktura a hlavní úkoly AČR

Armáda České republiky tvoří jednu z hlavních částí ozbrojených sil České republiky, do kterých se dále řadí Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. V čele organizační struktury AČR stojí generální štáb, pod který spadají: Pozemní síly AČR, jejichž základem jsou dvě brigády, které jsou spolu s dalšími jednotkami pozemního vojska určeny pro plnění úkolů na území České republiky i mimo něj; Vzdušné síly AČR, vojenské letectvo zabezpečující suverenitu a obranyschopnost vzdušného prostoru ČR; Velitelství výcviku – vojenská akademie, resortní vzdělávací a výcvikové zařízení ministerstva obrany (MO, 2015).

Hlavní úkoly AČR stanovuje zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky, jako obranu ČR proti vnějšímu napadení a plnění úkolů vyplývajících z mezinárodních smluvních závazků ČR o společné obraně. Česká republika je členem NATO a Evropské unie, přičemž AČR se primárně připravuje na obranu území státu v rámci kolektivní obrany dané článkem 5 Severoatlantické smlouvy a Společnou bezpečnostní a obrannou politikou EU (MO, 2015).

Významnou formou naplňování mezinárodních závazků ČR a také efektivním způsobem přípravy ozbrojených sil bude jejich vyčleňování do pohotovostních sil NATO a EU. Dále se ozbrojené síly ČR budou podílet na rozvoji schopností kolektivní obrany Aliance výraznějším zapojením do airpolicingu a cvičení (MO, 2015).

Ozbrojené síly se mohou zapojit do mezinárodních operací k ochraně bezpečnostních zájmů a zvládnutí krizí a mohou se podílet na prevenci konfliktů a pomoci jiným zemím při budování jejich obranných schopností. Tyto operace budou mít v zásadě charakter operací na prosazení míru, na podporu nebo udržení míru a humanitárních či záchranných misí.

Budou zahrnovat i aktivity v souvislosti s prevencí a předcházení konfliktům a asistencí jiným zemím při budování jejich obranných schopností. Vedle spolupráce a podpory v oblasti vzdělávání a výcviku mohou tyto aktivity obsahovat i podporu transformačního úsilí partnerů a při rozvíjení jejich obranného sektoru. Nasazovány mohou být jednotky a jednotlivci v rámci mezinárodního úsilí nebo i na bilaterálním základě. Tyto aktivity mohou probíhat jak na území adresáta pomoci, tak ve třetích zemích či na území ČR (MO, 2015).

Nejpravděpodobnější a nejčastější formou nasazení ozbrojených sil v horizontu příštích dvaceti let bude jejich účast v mezinárodních operacích mimo území ČR. Nasazována budou úkolová uskupení, sestavená primárně na bázi organických jednotek, účelově doplněných specifickými moduly schopností, především prvky bojové podpory a bojového zabezpečení (MO, 2015).

Ve většině případů budou ozbrojené síly nasazovány v rámci širšího úsilí mezinárodního společenství, tj. především NATO, EU, příp. OSN a ad hoc koalic v souladu s principy mezinárodního práva. Tyto operace mohou být i dlouhodobého charakteru. Jejich realizace je podmíněna adekvátním mezinárodním i národním mandátem v souladu s Ústavou ČR. Nelze vyloučit čistě národní (příp. v rámci ad hoc koalice) operace, například za účelem evakuace a záchrany občanů, příp. evakuace zastupitelských úřadů ČR z krizové oblasti (MO, 2015).

Operace podle čl. 5 i v rámci zvládání krizí, v nichž mohou být ozbrojené síly ČR nasazeny, povedou k růstu požadavků na zajištění vzdušné nadvlády a schopnosti letecké podpory pozemním silám, palebnou převahu, maximální ochranu nasazených sil, informační dominanci, přehled o operačním prostoru v reálném čase, flexibilitu a mobilitu jednotek, společné působení všech druhů nasazených sil a jednotlivých speciálních schopností a logistické zabezpečení na velké vzdálenosti (MO, 2015).

2.3. Psychologická služba AČR

V tomto pro samotnou armádu náročném období se zvyšuje potřeba zabezpečení skutečně efektivní psychologické péče. Současný psychologický výzkum by měl vést nejen k získávání potřebných dat, ale především ke zkvalitnění plánování, organizace a realizace další činnosti vojenských jednotek i velení na všech stupních (Dziaková, 2009).

2.3.1. Role psychologa v AČR

Poslání vojenského psychologa spočívá v neustálém prohlubování a rozšiřování péče o lidský potenciál ozbrojených sil Armády ČR. Svým působením působí především na rozšiřování a prohlubování psychické připravenosti vojáků. Psychická připravenost je schopnost snést psychickou zátěž v ohrožení života a zdraví v boji a v náročných výcvikových situacích (např. seskoky s padákem, bojové střelby, překonávání vodních toků tanky, obrněnými transportéry, práce s ostrými trhavinami apod.) (Bartoš, 1999).

Vojkový psycholog přispívá ke zvyšování účinnosti velení vojskům. Zabývá se efektivitou činnosti subjektu velení (velitele, štábu) a ukazuje na možnosti zvýšení kvality procesu velení uplatňováním psychologických poznatků. Psychologie velení je svébytným odvětvím vojenské psychologie analyzující velení: činnost velitelů, štábů i služeb směřující k zabezpečení a udržení bojeschopnosti vojsk v mírových podmínkách výcviku a výchovy vojáků a jejich řízení při bojových situacích. Cílem je optimalizace úlohy lidského faktoru při plnění vojenských, bojových i jiných úkolů. Obsah psychologie velení tvoří procesy organizační, koordinační, rozhodovací, a kontrolní. Nezbytnou podmínkou úspěšnosti velitele je jeho schopnost motivovat své podřízené, vytvářet vztahy vzájemné důvěry, vytvářet u nich nejen odborné dovednosti a návyky při použití daných zbraňových systémů, ale i zvyšovat jejich psychickou odolnost a celkovou bojeschopnost (Stránský, 2001).

Podílí se na otázkách souvisejících se získáváním nových, kvalitních vojáků. Participace psychologů na výběru osob je známa již z období 1. světové války, kdy bylo psychodiagnostickému vyšetření podrobena více než 10 milionů mužů (Stránský, 1995). V oblasti personální problematiky se psycholog podílí na stanovení kritérií a řešení uceleného systému výběru a rozmístování lidí pro AČR vůbec a pro konkrétní profesní zařazení, s přihlédnutím na psychické činitele, způsobilost a schopnost pro výkon dané profese a funkce. Podílí se také na optimalizaci profesních kariér vojáků z povolání a občanských zaměstnanců po celou dobu jejich služebního či pracovního poměru v armádě (Stránský, 2001). Objasňuje postavení a funkci vojáků v různých sociálních uskupeních, řeší problematiku sociálně-psychologického klimatu, autority, pravomoci, odpovědnosti a dalších atributů činnosti jednotlivých stupňů velení. Analyzuje dynamiku vojenských sociálních skupin, meziosobní vztahy, sociální komunikaci, kooperaci a vztahy mezi různými sociálními skupinami, mezi formální a neformální strukturou, mezi různými úrovněmi systému velení. Studuje dynamiku správného utváření vztahu nadřízený -

podřízený jako významného předpokladu efektivního velení. Dává návrhy a doporučení k řešení problémů souvisejících se zaváděním nových technických systémů do systému velení (Dziaková, 2009).

Vojsový psycholog by měl být vždy na straně lidskosti, je jakýmsi nástrojem humanizace armády. Musí vést dialog mezi tím, co potřebuje společnost a armáda a tím, co potřebuje klient – voják. Měl by stát v roli prostředníka, ne v roli obhájce ani loajálního experta. Navíc by se samo sobě měl definovat jako člověk, který chce pomáhat druhým lidem, aby si mohli pomoci sami (Dziaková, 2009).

Psychologie v armádě má tedy v podstatě tyto obecné cíle:
podněcovat vojáky,

- aby objevovali vlastní silné stránky i slabosti,
- aby se naučili využívat silných stránek osobnosti jak v práci, tak v mezilidských vztazích,
- aby se chovali zdatně, efektivně a sebevědomě,
- aby se prosazovali v uctivém soužití s druhými.

Není tajemstvím, že psychologická příprava se u našich útvarů děje sporadicky a neodborně. Doba se ale mění a postupně se objevují nové skutečnosti, které si přímo vynucují znovuzavedení a fungování této přípravy (Dziaková, 2009).

Z vlastní zkušenosti vím, že se v současné době situace opravdu mění. V první řadě jde o striktní personální opatření, která již dnes nedovolují obsadit pozici psychologa nikým jiným, než psychologem s dokončeným magisterským studiem jednooborové psychologie. Další důležitou proměnnou, která působí na zkvalitňování psychologické služby v AČR, je stále se zhoršující bezpečnostní situace ve světě. O psychologizaci u jednotek je stále více „slyšet“ a jejich činnost je stále více „vidět“.

Další obecné skutečnosti uvádí Dziaková. Jedná se o zvyšující se složitost situace v armádě, vyplývající ze změn charakteru současného boje a z nových úkolů armády. Požadavky na psychologickou přípravu vojáka jsou často složitější, než aby se daly plnit jen na základě empirie – zkušeností z vojenského výcviku. Jde o zvyšování odolnosti vojáků proti fyzickému a psychickému strádání během boje či v zajetí. Další skutečností je regulování a formování jednotlivých složek osobnosti vojáka: temperament, charakter, vůle, postoje, motivace (Dziaková, 2009).

2.3.2. Psychologické aspekty vedení bojové činnosti

Proces přizpůsobení jedince bojovým podmínkám je velmi složitý a mnohem náročnější než v podmínkách výcviku. Typické je celkové přeorientování psychických mechanismů a procesů zabezpečujících regulaci chování ve vztahu k požadavkům bojových podmínek. Průběh přizpůsobení může trvat jen několik dnů, ale také až několik měsíců a odvíjí se od vnitřních i vnějších podmínek. Celková úroveň bojové a psychologické připravenosti z výcviku je nejdůležitějším předpokladem pozitivně ovlivňujícím průběh a výsledek procesu přizpůsobení. Stejně jako proces, tak i struktura bojové přizpůsobivosti je podstatně jiná v ostré akci. Můžeme vymežit následující tři složky (Timko, 1986):

- pracovní přizpůsobení (zapracování se, adaptace analyzátorů aj.)
- sociální přizpůsobení (přivyknutí bojovým faktorům a situacím, zmírnění potřeby sebezáchovy atd.)
- funkční přizpůsobení (optimální psychické funkce spojené s odpovídajícím plněním bojových úkolů aj.)

Proces přizpůsobení bojovým podmínkám je složitý a obtížný, navíc je podmíněn vnitřními zákonitostmi i podmínkami, ve kterých probíhá. Vlivem neobvyklých a intenzivních faktorů může voják zažít otřes nebo se podlomit, což může vyvolat maladaptivní formy chování a narušit tak proces adaptace. Vážné těžkosti může v procesu adaptace způsobit i nedostatečná psychická, fyzická či morální připravenost. Jakákoli neschopnost adaptace v bojových podmínkách může mít velmi vážné následky, a proto je nutné tomu věnovat dostatečnou pozornost již v mírových situacích (Timko, 1986).

Bojová činnost je mimořádně dynamická a intenzivní činnost, oboustranný urputný zápas o iniciativu vyžadující častou změnu cílů vlastního úsilí, manévrů, působení i bez přímého dotyku (bez přímého kontaktu s nepřítelem) (Dziaková, 2009).

Různé formy a druhy bojové činnosti mají rozmanitý vliv na prožívání a psychické stavy i na úroveň psychické regulace činnosti. Vojsková psychologie vnímá čtyři základní druhy vojskové činnosti. Jedná se o činnost útočnou, obrannou, bojovou činnost v noci a o bojovou činnost v podmínkách použití zbraní hromadného ničení (Dziaková, 2009).

Nejrozmanitější a nejvýznamnější vliv na vojáky má útok, při němž aktivita patří našim vojskům. Vojáci jsou pak přesvědčeni o převaze nad nepřítelem. Při útoku dochází k uvolnění psychického napětí, zvyšuje se aktivace, vzniká bojové vzrušení, odhodlání, nadšení vojáků. V útoku se vojákům zvyšuje sebedůvěra a důvěra ve vlastní síly a úspěch.

To jsou předpoklady k potlačení strachu, úzkosti a nerozhodnosti. „Mobilizuje se vnitřní energie vojáků, jejich vůle útočit a vítězit“ (Dziaková, 2009, s. 168).

Co se obrany týče, může se zdát, že jde o snazší činnost než útok. Z psychologického hlediska tomu tak ovšem není. Odhadnout sílu, způsoby, směr a zvláštnosti útoku nepřítele je velmi obtížné. To vše, a zvláště vědomí, že nepřítel je silnější, vyvolává silné vnitřní napětí, neklid, nejistotu, obavy i strach a vede k narušení optimální úrovně psychické regulace činnosti vojáků. Jednotky jsou při obraně často rozptýleny v prostoru bez přímého kontaktu, občas i bez spojení. Úzkost, obavy, stavy vzrušeného očekávání, strach a panické reakce jsou v obraně častější a výraznější než při aktivnějších formách bojové činnosti (Dziaková, 2009).

Dalším, ač základním, přesto velmi specifickým druhem bojové činnosti je boj v noci. I přes zavedení mnoha moderních technických prostředků, které umožňují vojákům vést noční boj se stejnou dynamikou, intenzitou a rychlostí jako ve dne, má tento typ boje přece jen svoje psychologické charakteristiky. Noc ztěžuje vnímání, pozorování nepřítele, orientaci v terénu i organizaci velení vojskům a udržování součinnosti. V důsledku narušení biologického rytmu organismu se projevuje zpomalení některých psychických dějů a zvýšená unavitelnost. Ztížená orientace, zhoršená schopnost rozlišovat a hodnotit objekty nebezpečné pro život nebo pro plnění bojových úkolů a vědomí, že mohou být zpozorovány pozdě, zvyšují psychické napětí, obavy, stísněnost a nezřídka vyvolávají iluze a pseudoobrazy (Dziaková, 2009).

2.3.3. Psychologické aspekty zabití

Podle psychoanalytika Dana Štrobla, dochází v procesu formování vojáka od nástupu do armády po první zkušenost se zabitím k postupnému útlumu superega. V první fázi, při vstupu do armády, jsou pro mladé nováčky hlavními určujícími vlivy stále ještě rodina a bezprostřední okolí, zejména pak škola. Se vstupem do armády na vojáka začínají působit jiné vlivy, které začínají jeho morální úroveň postupně snižovat. Vojenský výcvik si klade za cíl vychovat z nováčka bojovníka. Je cvičen například ve střelbě na jiného člověka a jeho úspěšnost je hodnocena. Dalším určujícím vlivem jsou ostatní vojáci. Vojenský dril má za cíl smazat individualitu jedince. Branci svlečou své civilní šaty a obléknou se do jednotných uniforem, pro všechny začnou platit stejná pravidla, denní režim a individuální odchylky se potírají.

Po vstupu do bojové zóny dochází k prvním kontaktním situacím. Jedinec je vystaven pohledu na mrtvé lidi, ať již cizí vojáky, civilisty, kolegy nebo dokonce své přátele, je pod vlivem starších vojáků, veteránů dřívějších bitev, jejichž morální hodnoty již byly sníženy dříve a svou činnost, která by se neslučovala s morálními zásadami, jež si přivezl z domova, bude nazývat eufemisticky, nebo je jinak relativizovat.

Voják je přímo, či nepřímo konfrontován s etikou boje protivníka, což ovlivňuje jeho pohled na něj a rozvoj případných dehumanizujících postojů a konečně se sám může ocitnout v ohrožení vlastního života. Pod tak silným tlakem se nemohou jeho morální hodnoty udržet na stejné úrovni, na jaké byly, než vstoupil do armády. Pokud by se tak přesto stalo, výrazně by tím klesly jeho šance na přežití. Teprve po tomto výše popsaném vývoji dojde zpravidla k prvnímu zabití (Štrobl, 2006).

2.3.4. Psychologické aspekty vojsk ve výcviku

V předešlé kapitole jsme měli možnost nahlédnout do úskalí a psychologické náročnosti válečného konfliktu. Bojové činnosti předchází dlouhý a náročný výcvik.

Psychická připravenost je nedílnou součástí všestranné připravenosti vojáka k plnění úkolů. K jejímu vytvoření, ale i k rozvoji a k upevnění dochází zejména v procesu kvalitního náročného a odborně vedeného výcviku.

Jádrem psychické připravenosti je psychická odolnost, je její nejvýznamnější složkou, přičemž jde o velmi komplexní vlastnost osobnosti, jež napomáhá optimálnímu vyladění emocionálních prožitků vojáka v zátěžových situacích, úspěšnou adaptaci na ně, požadovanou odezvu psychiky působením aktivačních mechanismů, a tím i kvalitní plnění úkolů stojících před jedincem. Často se setkáváme s rozdělením na motivační a výkonovou složku odolnosti. Do motivační složky je zahrnuta optimální úroveň aspirace, dobře vyvinutá schopnost předvídavosti a vysoká míra autostimulace. Do výkonové složky se řadí též geneticky dané předpoklady osobnosti a psychické struktury získané a upevněné učením. Důležitá role je zde připisována hlavně životním zkušenostem a rozumové úrovni (intelektu vojáka) (Pavlica et al., 1985).

Psychická odolnost je často dělena na fyzickou a psychickou. Za cenu zjednodušení a nepřesností je možno uvažovat o fyzické odolnosti tam, kde jde především o dispozice ke zvládnutí nároků kladených primárně na lidský organismus, namáhajících především kosterně-svalovou soustavu v součinnosti se soustavou oběhovou. Zprostředkujícím

činitelem pro její obraz fyzické zátěže ve vědomí a prožívání jsou tělesné pocity. Jejich prostřednictvím zvýšené požadavky na tělesné funkce mohou být následně spojeny s psychickým stresem. Fyzickou odolnost představují strukturální funkční vlastnosti organismu zahrnující (Hladký a kol., 1993):

- vlastnosti charakterizující specifickou funkční kapacitu jednotlivých dílčích tělesných struktur organismu, jejichž souhrn se projevuje v určitém přechodném či trvalejším stavu celého organismu (zdravotní stav);
- vrozené funkční výkonové vlastnosti, tj. způsobilost k činnosti a výkonům v určitém směru, projevující se v základním tělesném fondu (tělesná zdatnost) a v základních psychických schopnostech;
- veškeré kvality získané během dosavadního života (trénovanost, zkušenosti, znalosti, dovednosti);
- osobní psychické vlastnosti projevující se ve struktuře potřeb, způsobu percepce skutečnosti a vzorců chování (navyklé způsoby reakcí a chování v zátěžových situacích).

„K tomu, aby si voják zvykl na zátěž, nebezpečné situace a aby se naučil ovládat a eliminovat strach, napětí, obavy a jiné záporné prožitky, které zpočátku zátěž vyvolává, potřebuje získat konceptuální modely a motorickou zručnost pro řešení těchto situací, nejen na základě kvalitní odborné teoretické přípravy, ale pokud je to možné, i na zkušenosti z vlastního prožitku“ (Dziaková, 2009, s. 70).

Složky psychické připravenosti (Dziaková, 2009):

- Funkční připravenost – kognitivních procesů (vnímání), senzomotorických procesů (pohyby), rozhodovacích procesů (vůle, intelekt)
- Psychická pohotovost (znamená pružné a rychlé „nastavení psychiky“ do akceschopného stavu)
- Psychická odolnost (vnímání v rozměru bio-psycho-sociálního komplexu osobnosti)
- Motivačně-aktivační procesy a dispozice
- Sociální kompatibilita

Vojáci si musí osvojit vzorce chování a reakční schémata a také dostatečnou psychickou připravenost. Průběh přizpůsobení má své rysy a etapy, rychlost a úroveň adaptace závisí na každém jedinci. Nejdůležitější je počáteční fáze, která začíná příchodem do vojenského života. Vyznačuje se neracionálním přístupem k novým okolnostem, všeobecným

psychickým napětím a zvýšenou aktivací psychických procesů. V dalších fázích postupně přichází psychické uvolnění a výraznější uplatňování racionálnějšího přístupu k nárokům a podmínkám vojenského života. Významné je navázání trvalejších sociálních vztahů a zvyšování vlivu kolektivního mínění. Proces přizpůsobení má různou variabilitu, která je podmíněna objektivně i subjektivně (Timko, 1986).

Hlavním cílem psychologické přípravy je připravit vojáka po psychické stránce na úspěšné zvládnutí činnosti. Je založena na záměrném vytváření zátěžových situací a jejich opakování tak, aby vojáci byli nuceni hledat a upevňovat nové návyky, odpovídající způsoby chování, dovednosti, postoje a vlastnosti. Hlavní rysy psychologické přípravy jsou: intenzivnost, nebezpečí a riziko, neočekávanost a strádání, autentičnost, programovatelnost, originalita, kontinuální návaznost, kontinuální výstavba a modelování, flexibilita (Dziaková, 2009).

Mezi speciální metody psychologické přípravy před bojem patří například metoda situačně-tréninková. Tato metoda spočívá ve vytváření regulačních mechanismů, které řídí psychiku na principu opakovaného navozování záměrně vybraných zátěžových situací v přirozených podmínkách výcviku. Pro výcvik se vybírají ty situace z možného boje, které se vyznačují nebezpečím, strádáním, intenzitou, neočekávaností. Ve výcviku se tyto situace neustále opakují, trénují, dokud nedojde k jejich úplnému zvládnutí. Voják si s dalšími a dalšími opakováními postupně zvyká na napětí způsobené novostí situace. Takto se simulují různé situace jako je například útok při přestřelování vlastními jednotkami (Dziaková, 2009).

K navození co největší realističnosti bojové situace se při výcviku používají například výbuchy, dým a střelba, které tak imitují bojiště. Imitují se také zranění a zabití vojáci, aby si vojáci přivykli na pohled na mrtvá, zdeformovaná těla obětí. Využívá se také různých extrémních podmínek (např. mrazy nebo horka) ve kterých se učí vojáci vést boj nebo provádějí přesuny (Dziaková, 2009).

I když je v armádě kladen opravdu veliký důraz na realističnost výcviku, stále se jedná jen o výcvik. Vojáci moc dobře vědí, že při výcviku je kladen maximální důraz na bezpečnost. Na místě je vždy zdravotní služba a výcvik může jedinec téměř vždy přerušit či ho vzdát. Drilování nejrůznějších postupů nebo dovedností jedince skutečně může připravit na bojovou situaci velmi kvalitně, ale zkušenost ze skutečné akce nenahradí. Kvalita emocí v reálné akci se výrazně liší od kvality emocí, které vyvolává výcvik. Některé emoce se ani nemusí dostavit.

Jako vojenský zdravotník si pamatuji na svůj první zásah. Díky perfektnímu výcviku jsem situaci zvládl, ale intenzita emocí byla diametrálně rozdílná od emocí, které jsem prožíval

ve výcviku, a některé byly zcela nové. A samozřejmě i zkušenost, kterou jsem si odnesl, byla zcela jiná. Zásadní! Získání takové zkušenosti je podle mě při výcviku velmi nepravděpodobné.

Z výše uvedených řádků je zřejmé, že i když výcvik velmi významně přispívá k psychické připravenosti vojáků na plnění bojových úkolů, kvalita prožitku se u vedení výcviku a vedení skutečné bojové činnosti diametrálně liší. Tím se liší právě i zkušenosti, které si jedinec z boje nebo výcviku odnáší. Bude se tedy lišit i schopnost odolávat stresu? A jak to bude vypadat u životní spokojenosti?

2.4. Spokojenost

Životní spokojenost je velmi komplexní pojem. Je spojen s dalšími pojmy, jako je štěstí, životní pohoda, blaho nebo kvalita života. V současné době je tématu životní spokojenosti věnováno mnoho pozornosti, i přes to zde stále panuje veliká nejednotnost v terminologii.

Například Ruut Veenhoven pro vymezení pojmu štěstí využívá termínů „životní spokojenost“ a „osobní pohoda“ a šťastný člověk je podle něj ten, kdo pozitivně hodnotí svůj život v jeho komplexnosti. Veenhoven rozlišuje tři typy štěstí (Veenhoven, 2004):

- celkové štěstí
- hédonickou úroveň emocí
- spokojenost

Každý jedinec hodnotí spokojenost se svým životem jinak. Hodnotit subjektivní spokojenost může člověk podle toho, do jaké míry se shodují jeho představy životních cílů s realitou.

2.4.1. Životní spokojenost

Problémy vycházejí z několika metodických obtíží, které přesné definování provází. Patří sem například sémantická akcentace (zdravotní stav, všeobecná kvalita života), vztažný systém (sebehodnocení, hodnocení někým jiným), rozsah (celková životní spokojenost nebo životní spokojenost v jednotlivých oblastech života), perspektiva (bilancování nebo perspektiva současnosti). Shoda panuje v názoru, že k životní spokojenosti mohou přispívat

jak kognitivní (bilanční), tak afektivní komponenty (zdraví, psychická stabilita apod.) všech oblastí života. (Fahrenberg et al., 2001).

Hartl definuje spokojenost jako: „příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti“ (Hartl et al, 2000, s. 259).

Hamplová pak postuluje, že je možné se na spokojenost dívat ze subjektivního hlediska (tedy jak člověk sám hodnotí svojí spokojenost, se sociálními vztahy, naplňováním stanovených cílů apod.) a hlediska objektivního (finanční situace, zdravotní stav, sociální status – hodnoceno z vnějšku) (Hamplová, 2004). Subjektivní hledisko můžeme dále dělit na kognitivní komponentu (jak jedinec rozumově hodnotí vlastní život) a na afektivní komponentu (emoční prožívání vlastní situace) (Hamplová 2006).

2.4.2. Životní pohoda

Důležitým pojmem tohoto tématu je jistě také pojem well-being, tedy životní pohoda (Křivohlavý, 2004) nebo někdy uváděný subjective well-being, což je překládáno jako subjektivní zdravotní stav (Fahrenberg et al., 2001).

Křivohlavý člení životní pohodu na dvě úrovně. První úroveň se týká psychické pohody ve smyslu sebepřijetí, osobního růstu, samostatnosti a druhá úroveň se týká sociální pohody a tedy sociálního přijetí a integrace. U každého jedince pak může životní pohodu ovlivňovat více faktorů:

- genetické předpoklady nás vedou k tomu, abychom se cítili v lepší či horší pohodě.
- pocit pohody je ovlivněn uspokojováním potřeb
- člověk prožívá životní pohodu, pokud má stanoveny životní cíle (má smysl života)

(Křivohlavý, 2004).

Fahrenberg k tomuto uvádí trochu odlišné členění. Well-being dělí do čtyř dimenzí:

- životní spokojenost – chápe ji jako spokojenost danou plněním životních cílů
- štěstí – vztahuje se k dlouhodobému pozitivnímu afektivnímu stavu (je jejím rozšířením)
- pozitivní afekt – jako přechodný pocit radosti
- negativní afekt – přechodný pocit strachu, deprese, starostí apod.

(Fahrenberg et al., 2001).

Další šestidimenzionální dělení dle Ryffové a Keysové (Ryff, Keyes, 1995):

- sebezpřijetí (self-acceptance): pozitivní postoj k sobě, spokojenost se sebou samým, srozumění s různými aspekty sebe, akceptace sama sebe, srozumění se s vlastní minulostí;
- pozitivní vztahy s druhými: vřelé uspokojující vztahy s druhými, schopnost empatie, zájem o prospěch a blaho druhých;
- autonomie: nezávislost, sebeurčení, schopnost odolávat sociálním tlakům a zachování si vlastního názoru, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých;
- zvládání životního prostředí: schopnost při zvládání každodenních nároků, přehled o tom, co se děje v okolním světě, schopnost vidět příležitost, využít vnější dění pro vlastní potřeby a budoucí individuální cíle;
- smysl života: cílevědomost, smysluplnost minulého i přítomného dění, směřování k dosažení vytyčených osobních cílů;
- osobní rozvoj: otevřenost všemu novému, pocit nepřetržitého vývoje, bez pocíťování nudy a stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já

2.4.3. Kvalita života

Definice Světové zdravotnické organizace se zaměřuje na vnímání pozice jedince v životě – v kontextu dané kultury a hodnotového systému s ohledem na individuální cíle, očekávání, standardy a obavy. Tato pozice jednotlivce se tedy může týkat tělesné, psychické, sociální, finanční, sexuální, funkcionální i spirituální oblasti (Fahrenberg, 2001). V psychologickém slovníku se dočteme, že kvalitu života představuje míra seberealizace a duševní harmonie, čili míru životní spokojenosti a nespokojenosti (Hartl et al, 2000).

2.4.4. Faktory ovlivňující kvalitu života a úroveň spokojenosti

Pohlaví je jedním z důležitých sociodemografických faktorů, které úroveň spokojenosti ovlivňují. Některé výzkumy ukazují, že ženy trpí častěji depresemi, a dalo by se tedy říci, že jsou i méně spokojené se svým životem (Hamplová, 2004). Mezi pohlavími jsou také rozdílné aspekty toho, co muže a ženy dělá šťastné. Obecně je pro ženy velmi důležitá rodina, přátelé a společenské vztahy. Muži dávají přednost postavení a úspěchu v zaměstnání a také výši příjmu (Sousa, Lyubomirsky, 2001).

Dalším klíčovým faktorem je věk. Mezi rostoucím věkem a životní spokojeností lze nalézt pozitivní i negativní souvislost (Hamplová, 2004). Někteří autoři postulují, že starší lidé se chovají méně rizikově. Obecně méně riskují, žijí řádnějším životem, pijí méně alkoholu, neužívají drogy, bývají spokojenější se svým zaměstnáním a výší příjmu. To je ta pozitivní strana vyššího věku. Na druhé straně s vyšším věkem přicházejí problémy se zdravím fyzickým, ale i psychickým (ubývání paměťových schopností apod.). Některé výzkumy ukázaly, že s přibývajícím věkem životní spokojenost klesá (Mirowski, 1996). Podle jiného výzkumu věk s životní spokojeností koreluje pozitivně (Neara et al, 1978).

Jiným, ale neméně důležitým faktorem životní spokojenosti je rodinný stav a mezilidské vztahy. Většina výzkumů na toto téma se shoduje v tom, že ženatí muži a vdané ženy jsou se svým životem spokojenější než lidé rozvedení či svobodní. Lidé, kteří žijí v dlouhodobém partnerském vztahu, trpí méně často psychickými problémy. Hlavním důvodem je to, že instituce manželství, či jiný dlouhodobý partnerský vztah zabezpečuje praktické, ale hlavně emocionální zázemí, je zde lepší zapojení do sociálních sítí. Lidé v dlouhodobém partnerském vztahu také mívají lepší zdravotní stav, dožívají se vyššího věku a jejich ekonomická situace bývá také příznivější (Hamplová, 2004).

Socioekonomický status, vzdělání a povolání. Zahraniční studie ukázaly, že na životní spokojenost má vliv vzdělání. Vzdělanější lidé mívají prestižnější zaměstnání, vyšší plat, vyšší životní standart a to vše má pak vliv i na životní spokojenost, která stoupá. Silnější korelace mezi výší vzdělání a životní spokojeností lze pozorovat obzvlášť v chudších zemích, kde je vzdělání pro občany hůře dostupné. Vyšší vzdělání bývá také spojováno s nižší pravděpodobností, že člověk ztratí své zaměstnání (Schieman et al, 2001). Nezaměstnanost pak také přispívá k nižší životní spokojenosti. Zde je to výraznější u mužů než u žen. Je to zřejmě dáno tím, že to zda je muž zaměstnán či ne je spojováno s jeho pocitem sebepojetí. Pro muže je také zaměstnání a jeho postavení v něm důležité z hlediska kulturního tlaku. Důležitá je také spokojenost s prací. Záleží ale také na tom, jak moc je pro daného jedince jeho práce důležitá. Podle výzkumů je silná především korelace mezi vysokým příjmem a pracovní spokojeností (Fahrenberg, 2001).

Úroveň životní spokojenosti ovlivňují i kulturní rozdíly. Výzkumy uvádějí, že faktory jako je rasa, náboženství nebo ekonomická situace v dané zemi, ovlivňují životní spokojenost lidí tam žijících (Fahrenberg, 2001). Studie z roku 1995 poukázala na rozdíly v životní spokojenosti mezi individualistickými zeměmi (USA, GB) a kolektivistickými zeměmi (Čína, Indie). Byla prokázána pozitivní korelace mezi individualismem a životní spokojeností (Diener, Diener, 1995). Životní spokojenost ovlivňují i hodnotové postoje,

sociální status a v neposlední řadě též hrubý domácí produkt. U obyvatel méně bohatých zemí byla spokojenost s hmotnou situací považována za silnější určující faktor spokojenosti celkové než u obyvatel bohatších zemí. Obecně lze tvrdit, že spokojenější jsou věřící běloši v bohaté zemi, kde jsou zaručena základní lidská práva, je zde rovnost pohlaví a všichni mají stejnou možnost se vzdělávat. Také záleží na tom, zda žije jedinec ve své rodné zemi nebo je přistěhovalec. U imigrantů byla prokázána nižší životní spokojenost (Fahrenberg, 2001).

2.4.5. Spokojenost a kvalita života vojáků AČR

Jak už bylo uvedeno, kvalita života je velmi subjektivní záležitost, i když se řídí mnohými zákonitostmi. Pro mnohé vojáky je důležitým faktorem životní spokojenosti to, že toto povolání nabízí mnoho benefitů. Pro jiné je důležité uplatnit se v rámci společnosti ve své odbornosti. Na druhé straně se voják ovšem musí vzdát některých práv jako je například právo stávkovat, či působit v politické straně. Samotný vztah k této práci je důležitým faktorem životní spokojenosti u vojáků AČR.

Současné studie identifikovaly celkem pět oblastí, které ovlivňují pracovní spokojenost (Křivohlavý, 2013):

- identita úkolu – oč v práci jde
- signifikace – důležitost a obecná hodnota úkolu
- autonomie – svoboda volby postupu
- zpětná vazba – znalost volny postupu

K nejpodstatnějším faktorům v této oblasti patří následující tři:

- smysluplnost aktivity, kterou jedinec vykonává.
- odpovědnost, která je na něj kladena
- znalost výsledků činnosti.

Všeobecně platí, že pro spokojenost s prací jsou důležitými aspekty finanční ohodnocení práce, možnost postupu v podnikovém žebříčku, spolupracovníci, nadřízení a vykonávaná práce (Křivohlavý, 2013).

Kvalitě života vojáků AČR je věnován celý projekt v rámci reformy ozbrojených sil ČR s názvem Kvalita života. Ten má za cíl vytvořit systémově podmínky pro plnohodnotný život vojáků AČR. Aby působení oborů, jakými jsou tělesná výchova, sport, kultura, psychologie, ale i duchovní služba, nebylo izolované, ale naopak propojené a respektující

určitou filozofii péče o člověka. Pojem kvalita člověka je zde chápán také jako sjednocující prvek v systému řízení (MO, 2016e).

Mezi nejdůležitější faktory, které ovlivňují kvalitu života vojáků AČR, patří:

- uspokojování materiálních potřeb (bydlení, finanční ohodnocení, apod.)
- uspokojování sociálních potřeb (rychlé začlenění do kolektivu, dostupnost důležitých informací, kulturní vyžití, aktivní trávení volného času)
- možnost karierního postupu
- potřeby intelektuální (možnost vzdělávání, odborného poradenství)

V praxi to vypadá tak, že psycholog je přímým účastníkem výcviku spolu s vojáky nebo s nimi v zahraniční operaci vyjíždí na patroly, nabízí ale také standartní psychologické poradenství. Osobně znám vojenského kaplana u jednoho výsadkového útvaru, který se spolu s ostatními vojáky účastní výsadkové přípravy. Na žádost vojáků skáče vždy jako první a vojáci mu říkají „Rozhrnovač hříchů“. Kaplan totiž tím, že vyskočí jako první, rozhrnuje hříchy a ostatní vojáci pak skáčou s pocitem většího klidu.

V současné profesionální armádě je zřejmá snaha všechny tyto služby „dostat“ co nejbliže k vojákům, aby se nezdráhali jich využívat.

Vojáci mají v současné době tarifní platové ohodnocení. Dlouhodobě nejsou v rozpočtu finanční prostředky ani na odměny. To znamená, že každý voják v daném hodnostním ranku je finančně ohodnocován každý měsíc stejně a nemá tuto skutečnost v podstatě možnost ovlivnit. Významnou možnost přivýdělnku představuje pro vojáka z povolání zahraniční mise. Zde mají nespornou výhodu vojáci bojových útvarů, zastoupení těchto vojáků je v zahraničních operacích nejpočetnější.

Vojáci mají velmi bohaté možnosti v oblasti volnočasových aktivit. Téměř každý útvar má svá sportoviště nebo smluvená sportovní zařízení v civilní sféře. Tato sportoviště mohou navštěvovat jak v pracovní době v rámci tělesné přípravy, tak i v osobním volnu. Dále mají vojáci možnost rodinných rekreací za velmi výhodné ceny pro celou rodinu. Také mají po deseti letech služby, či po dosažení věku 35 let, každý rok nárok na dva bezplatné týdny preventivní rehabilitace. Tyto dva týdny jsou ještě navíc ke standartní době řádné dovolené. Vojáci mají tuto možnost také po každém návratu ze zahraniční operace. Této oblasti je v AČR věnováno hodně prostoru. Těchto možností rádo využívá mnoho vojáků. U vojáků bojových útvarů ji vnímám jako klíčové, právě proto, že časová (ale i fyzická a psychická) náročnost služby je poté kompenzována těmito pobyty. Náročnost služby u bojových jednotek není dána jen pravidelnými rotacemi v zahraničních operacích, ale i množstvím

nepřetržitých výcviků, které jsou realizovány jak na území České Republiky, tak i v zahraničí.

Odborné vzdělávání u vojáků AČR je na vysoké úrovni. Naši vojáci jsou v zahraničí vnímáni jako jedni z nejuniverzálnějších a nejsamostatnějších. Množství odborných kurzů, souvisejících se systemizovaným místem je obrovské a neustále přibývají další a další. Voják má povinnost je absolvovat. Toto platí jak u bojových, tak u nebojových útvarů. Jiné je to u potřeb vzdělávat se individuálně. Pokud má voják touhu si například doplnit maturitu, tak lepší podmínky má jistě u nebojových jednotek, kde je pro tuto činnost mnohem více prostoru. Pokud má na jeho vzdělání zájem jeho útvar, může ho ke studiu vyslat. Tím voják získává podporu v podobě velkého množství placeného volna a jistotu karierního postupu.

2.5. Stres

V původním slova smyslu je stres fyziologickou odpovědí organismu na nadměrnou zátěž neúnikového charakteru, která vede ke stresové reakci (Hartl, Hartlová, 2000). Stres se také vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, které vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody (Atkinson, 2003). Výraz stres potom pochází z latinského stringere a na přelomu 14. – 15. stol. se začíná vyskytovat ve významu strasti, útrapy nebo těžkostí, duševního napětí.

Gottvaldová a Znojilová význam pojmu stres shrnulý následujícím způsobem. Jedná se o reakci organismu na kladené požadavky a dostupné prostředky. Je to stav určitého fyziologického, ne psychologického napětí. Příprava na útok nebo útek. A počátek mnoha onemocnění (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

Stresorem rozumíme činitele způsobujícího nadměrnou zátěž, kdy tento činitel je jedincem považován za ohrožující a způsobuje stresovou reakci. Stresovou reakcí rozumíme celkovou tělesnou reakci zahrnující kognitivní, behaviorální a fyziologické komponenty. Z fyziologického hlediska způsobuje stresová reakce aktivaci sympatiku – tj. části vegetativního nervového systému, který způsobuje zrychlení krevního oběhu a srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, prohloubení dýchání, vyplavení energetických zásob do krve (sacharidy, tuky) – což se označuje za přípravu na reakci fight-or-flight – freeze (útek – útok – ustrnutí). Na psychické úrovni dochází k pocitům úzkosti, zármutku, hněvu, strachu, motorickému neklidu či poruchám spánku. Stresová reakce je ovšem značně individuální – u rozdílných jedinců se může projevat odlišně. (Atkinson, 2003).

Mezi jedny z prvních badatelů v oblasti stresu patří I. P. Pavlov, který stav, který dnes označujeme jako stres, nazval „stržením vyšší nervové soustavy“. Dále nelze opomenout přínos Waltera Bradforda Cannona, který popsal význam sympatoadrenálního systému při obraně organismu „fight-or-flight reaction“ – tedy reakci organismu bojem či útekem. Cannon se také za první světové války zaměřoval na výzkum traumatického šoku u vojáků (Baštecká, 2009). Hans Selye, rodák z Komárna na Slovensku, se mimo jiné proslavil popisem biologické reakce organismu na utrpený a neochabující tlak (ohrožení), který nazval obecným adaptačním syndromem (GAS – General Adaptation Syndrome) (Baštecká, 2009).

2.5.1. Stresory

Stresory můžeme rozdělit na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální stresory můžeme zařadit chemické látky (alkohol, kofein, nikotin), energetické záření (ultrafialové, infračervené či radiové), znečištění vzduchu, meteorologické jevy, vibrace, hluk a další. Mezi emocionální stresory řadíme úzkost, zármutek, nenávisť, nevypěstlost, senzorickeu deprivaci, očekávání něčeho strašného (Atkinson, 2003).

Nejčastějším zdrojem stresu jsou traumatické události. Traumatické události jsou mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti. Může jít o události, jako jsou přírodní katastrofy, katastrofy způsobené člověkem – války, jaderné nehody, dále automobilové havárie, letecká či vlaková neštěstí, a fyzické útoky jako je znásilnění nebo pokus o vraždu. Většina lidí prožívá po traumatické události specifický sled psychologických reakcí. Nejprve nastává ohromení, lidé si v této fázi neuvědomují nebezpečí nebo zranění. V dalším stádiu jsou pasivní, nejsou schopni sami začít něco dělat, ale ochotně následují druhé. A v posledním stádiu se začínají objevovat úzkosti a obavy, problémy se soustředěním. Dalším zdrojem stresu je neovlivnitelnost. Události, které nedokážeme ovládat, řídit, mít pod kontrolou často vnímáme jako stresové. Vnímání neovlivnitelnosti a skutečná neovlivnitelnost jsou rozdílné věci, ale jsou stejně důležité. Přesvědčení, že můžeme změnit situaci, snižuje úzkost, i když tuto možnost změny nevyužijeme. Nepředvídatelnost je také zdrojem stresu. Výskyt stresové události, pokud ji můžeme předvídat, snižuje intenzitu prožívaného stresu.

Příčinou stresu mohou být nejen vnější události, ale i vnitřní konflikty, které mohou existovat na vědomé i na nevědomé úrovni. Příkladem takového konfliktu může být rozhodování mezi dvěma možnými variantami řešení životní situace (Atkinson, 2003).

2.5.2. Reakce na stres

Mezi psychické reakce na stres patří úzkost, vztek a agrese, apatie a deprese. Na somatické úrovni jedinec reaguje již výše zmíněnou reakcí útok-útěk. Stres má také významný vliv na zdraví člověka.

Úzkost se objevuje v různé míře jako reakce na stres u každého jedince, někdy se rozvíjí posttraumatická stresová porucha. Jejimi hlavními příznaky jsou pocity otupělosti, snížení zájmu o aktivity, které jedinec předtím rád vykonával, dále opakované prožívání traumatu ve vzpomínkách, představách, či snech, úzkost, která se může projevovat poruchami spánku a potížemi v soustředění. U některých jedinců se může projevit pocit viny nad tím, že oni přežili, zatímco jiní neměli to štěstí (Atkinson, 2003).

Další reakcí na stresovou událost je vztek. Vztek může vést k agresí. Agresivní reakce se většinou projevuje verbální agresí, ne fyzickou. Přímá agrese vůči zdroji stresoru není vždy možná či rozumná. V tomto případě může být agrese přesunuta. Například muž, který je kárán za nedostatky v práci, si může vztek vybíjet na své rodině. Toto je příklad typický pro vojenské prostředí.

Další možnou reakcí na stres je apatie a uzavření se do sebe. Jestliže působení stresu neustává a jedinec jej nezvládá, může apatie přerůst v depresi. To, jak zkušenost s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi může přerůst v apatii, nám může ukázat teorie naučené bezmocnosti. Tato teorie může vysvětlit, proč některé oběti domácího násilí zůstávají s násilníkem po dlouhou dobu a neodejdou či jeho trestnou činnost neohlásí.

Mezi somatické reakce patří reakce útok nebo útěk. Tělo na stresor reaguje vždy. A nezáleží při tom, o jaký stresor se jedná. Tato reakce je nutná v případě fyzického ohrožení a umožňuje rychlou reakci na ohrožení.

Mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útěk nebo boj.

Stresová odpověď aktivuje sympatoadrenální osu:

- Nervové řízení. Stimuluje se činnost sympatiku (jedna ze složek vegetativního nervstva, která není ovládána vůlí). Neuromediátorem je zde noradrenalin. Druhou složkou vegetativního nervstva je parasympatikus, ten má převládající vliv v organismu, neboť řídí životně důležité funkce. Poměr vlivu sympatiku a parasympatiku na vnitřní orgány závisí na tom, zda je organismus v klidu, nebo podává nějaký výkon.

- Hormonální řízení. Mozek aktivuje osu hypothalamus – hypofýza – nadledviny. Hypothalamus je část mozku, kde se nacházejí různá řídicí centra, mj. kontroluje i hladinu různých hormonů v krvi. Je-li to potřeba, vysílá chemické signály do podvěsku mozkového, který reaguje vyplavením hormonů přímo ovlivňujících činnost jiných žláz s vnitřní sekrecí. V případě stresové reakce je stimulována činnost nadledvin. Dřeň nadledvin uvolní do krve adrenalin. Kůra nadledvin produkuje glukokortikoidy (kortizol a kortizon), které hrají důležitou roli v regulaci metabolismu. Adrenalin a glukokortikoidy se řadí mezi tzv. stresové hormony (Atkinson, 2003).

Zvýšená činnost sympatiku a stresové hormony ovlivní činnost většiny orgánů v těle. V případě reakce typu „útek nebo boj“ je tedy potřeba dodat živiny a energii do svalů a dalších orgánů, které mají podat zvýšený výkon. Proto se zvyšuje jejich prokrvení, a naopak se odvádí krev např. z trávicího ústrojí a omezuje se jeho činnost. Stres stimuluje i srdeční činnost a zvyšuje krevní tlak, a to právě kvůli zabezpečení dostatečné distribuce živin krevním oběhem. Dochází k uvolnění energetických zásob organismu, v první řadě odbouráváním zásobního polysacharidu glykogenu („rychlý zdroj“ energie), z něhož se do krve uvolňuje glukóza – hlavní zdroj energie. Později se pak využívají tukové zásoby („na horší časy“) (Atkinson, 2003).

Tato obrana je velmi náročná na spotřebu energie a vyčerpává rezervy organismu. Je-li krátkodobá, je velmi efektivní.

2.5.3. Vliv stresu na zdraví

Onemocnění, na jejichž vzniku se podílí psychická nepohoda a silné emoce, se souhrnně nazývají psychosomatická, což vystihuje fakt, že stav duše (psyché) a těla (soma) se vzájemně ovlivňují. Rozšířený názor, že lidé trpící psychosomatickými poruchami nepotřebují lékařskou péči, neboť nejsou skutečně nemocní, je nesprávný (Atkinson, 2003).

V dnešní době vlastně podstupujeme simulované stresové situace, které nevedou k ohrožení života, ale lidská psychika je tak chápá, a právě proto spouští celou řadu těchto život zachraňujících mechanismů. Ale pokud se tyto situace neustále opakují a přetrvávají, dochází z krátkodobějšího hlediska ke „ztuhnutí svalů“. Z dlouhodobého hlediska je zvýšené uvolňování glukózy jedním z faktorů vzniku diabetes mellitus druhého typu (tzv. stařecká cukrovka), často zvýšený tlak je jednou z příčin trvale zvýšeného tlaku (hypertenze). Tím se dostáváme k dnešní nejrozšířenější civilizační nemoci, a tou je ischemická choroba srdeční,

jejímž asi nejobávanějším projevem je infarkt myokardu. Stres také působí sníženou odolnost žaludeční sliznice k vnějším vlivům, snížením prokrvení sliznice, a to může vyústit v tzv. stresový vřed žaludku (Atkinson, 2003).

2.5.4. Zvládání stresu a obranné mechanismy

Český pojem „zvládání“ je překladem z anglického „coping“. Kořeny tohoto pojmu sahají až k řeckému slovu „colaphos“, které v zápasnické terminologii označuje přímý úder na ucho. Zvládání stresu je vyšší stupeň adaptace, která představuje vyrovnávání se se zátěží pomocí aplikace víceméně obvyklých způsobů či na základě zkušeností. U zvládání, které nastupuje při konfrontaci jedince se zátěží přesahující jeho zdroje, musí být potřebné vzorce chování nejprve vytvořeny a osvojeny (Bratská, 2001).

Pojmem zvládání se zabýval ve své praxi i Sigmund Freud a jeho žáci, kteří zkoumali zvládání vnitřních sexuálních a agresivních konfliktů prostřednictvím obranných mechanismů. Poukázali tím na význam obranných mechanismů, jejichž účelem je změna vnímání stresových situací, při které dochází k redukci distresu za současné minimalizace změn ve vnitřním a vnějším prostředí (Suls et al, 1996). Za základ obrany sebepojetí a pocitu jistoty, který se ustálenému a vnitřně konzistentnímu hodnocení sebe samého váže, lze považovat nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení. Vytěsnění je založeno na odstranění nepříjemných a nepříjemných pocitů a myšlenek z vědomí. Přestože si je člověk neuvědomuje, mohou jeho chování i prožívání mimo vědomou kontrolu ovlivňovat (např. formou těžko vysvětlitelných a pochopitelných tendencí ve vztazích k okolí). Potlačení spočívá v upuštění od určité subjektivně atraktivní aktivity nebo její odložení na později. Může vycházet z popření její důležitosti a využívat přesunu pozornosti na jiné věci. Z řady dalších obranných mechanismů se jedná např. o regresi (návrat k projevům chování odpovídajícím mladšímu věku, než je věk dotyčné osoby), projekci (promítání svých pocitů a motivů do jiných lidí; projevem projekce je také např. hodnocení svého morálních zásadám méně vyhovujícího chování jako běžného, stejného jako u jiných osob), introjekci (zvnitřňování či přivlastňování si pocitu nebo výsledků jiných osob), racionalizaci (zdůvodňování existencí „rozumných“ a pochopitelných důvodů), bagatelizaci (snižování významu něčeho, co nemůžeme získat; příkladem může být rčení o „kyselých hroznech“), sebeobviňující chování (přičítání si viny za něco, co jsme buď vůbec nezpůsobili, nebo za co jsme více či méně nemohli), odčinění (snahu o nahrazení něčeho, co jsme způsobili,

něčím jiným, v zásadě hodnotným), opačné postoje (snaha vyhnout se odpovědnosti zaujetím opozičního stanoviska), reaktivní výtvoř (jedinec utváří a projevuje opačné postoje, než ve skutečnosti zaujímá, a chová se protikladně k tomu, než jak by se ve skutečnosti rád choval), sociální izolaci (uzavření se do sebe před kontakty s okolím), identifikaci s agresorem, altruistickou sebe prezentací (jedinec se stylizuje do role „lidumila“ respektujícího ostatní a konajícího obecně prospěšné dobro), vzdání se něčeho ve prospěch jiného (jedinec přenechává něco pro něj zajímavého či hodnotného jiným) apod. (Freudová, 2006).

V psychologii se také věnovala velká pozornost hledání osobních charakteristik, které lidem pomáhají řešit životní problémy. Souhrnně můžeme mluvit o odolnosti a jejích složkách, jak byly rozpracovány v jednotlivých teoriích. Např. vnímání soudržnosti světa, umístění vlivu, vnímaná osobní zdatnost, tvrdost, optimismus, sebeúcta (Paulík, 2010).

Způsoby zvládání stresu se dělí dle druhu na akční a intrapsychické. K akčním strategiím patří útok, útek, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost a další komplexní činnosti, které směřují ke změně nebo odstranění zátěžové situace a reakce na zátěž. Intrapsychické strategie zahrnují kognitivní procesy jako vnímání, představy, myšlení i motivačně emoční stavy. Mezi důležité intrapsychické způsoby zpracování jsou odklon, podceňování, popírání a přehodnocení stresoru a stresové reakce, jakož i zdůraznění a nadhodnocení vlastních zdrojů vzhledem k možnosti překonat stresor (Paulík, 2010).

2.5.5. Copingové styly a strategie

Coping je v zásadě možné chápat především jako děj. V tomto pojetí jsou copingové styly proměnné, které tvoří základ, od něž se odvíjí tendence k určitému konzistentnímu způsobu chování ve stresových situacích. O takovém základě se pak mluví jako o copingovém stylu. Copingové styly jsou takovým zobecněním charakteristických, takřka neměnných vzorců chování jedince v zátěžové situaci a zejména jeho tendence hodnotit situaci určitým způsobem a reagovat na ni v obecném smyslu (Paulík, 2010).

Pokud jsou copingové styly generalizovaným přístupem k řešení zátěžových situací, pak jsou copingové strategie konkrétní volbou postupů více či méně ovlivňované a přihlížející k daným podmínkám. Copingové strategie jsou více podmíněny učením konkrétních postupů a úkonů, zatímco copingové styly jsou podloženy vrozenými činiteli (Paulík, 2010).

Někteří autoři jdou v uvažování ještě dále a hovoří o copingových taktikách a copingových technikách. Copingovými taktikami se rozumí konkrétnější dílčí postupy či kroky k vyřešení určité zátěžové situace. Copingovými technikami jsou myšleny konkrétní dovednosti uplatňované při zvládnutí zátěžové situace (Křivohlavý, 2002).

2.5.6. Zvládnutí strachu

Strach má signální a obranou funkci. Strach nemá smysl popírat, ani se za něj trestat nebo naopak odměňovat. Odvahu jako součást odolnosti proti strachu nemůžeme chápat odděleně od schopnosti odhadovat rizika a nepodstupovat je za každou cenu (Paulík, 2010). Z výzkumů vyplývá, že ochota riskovat koreluje negativně s intelektovými schopnostmi, schopností předvídat možný vývoj situace a domyslet do detailu praktické důsledky vlastního jednání (Hošek, 2003).

Psychologické prostředky ke zvládnutí strachu využívají např. (Paulík, 2010):

- *Racionální rozbor příčin strachu* (čeho a proč se jedinec bojí) a zhodnocení reálnosti hrozeb i ve vztahu k vlastním možnostem. Pomoci si jedinec může, vzpomene-li si, kdy podobné situaci již zvládl a tak může věřit v dobrý vývoj současné situace.
- *Verbalizace (slovní popis)* současné situace a cílového stavu, čeho chce jedinec dosáhnout, vhodného postupu, na co se chce zaměřit
- *Zpracování obávané situace* nejprve v představách a myšlenkách (co bude dělat za daných okolností), potom realizace představ v reálné situaci. V praxi lze uplatnit techniku paradoxní intence – místo aby se obávaným situacím nebo aktivitám vyhýbal, naopak je vyhledává ve snaze navodit s nimi spojené obavy a zvládnout je
- *Trénink zvládnutí strachu*. Subjektivní náročnost situací lze při procvičování stupňovat. Nácvik vede jednak k určitému přivyknutí na situaci původně navozující strach, jednak k vytvoření reakčních automatismů omezujících nejistotu při rozhodování o volbě alternativ. V minulosti se při výcviku vojáků pro boj k eliminaci jejich strachu využíval dril tak, aby vojákům nezbyl čas uvažovat (a bát se), ani prostor pro vlastní iniciativu. V současnosti se při výcviku používá spíše princip modelování, kdy jsou zúčastněné osoby vystavovány určitým podnětům analogickým do určité míry reálným situacím, tak aby se na ně mohli adaptovat (viz. kapitola 2.2.4.).

- *Relaxace*. Představuje jinou možnost než aktivní přístup a nácvik. Tento přístup předpokládá, že v celkovém svalovém uvolnění, podobně jako při zaměření pozornosti jinam, nepůsobí úzkost a strach tak velkou intenzitou jako při svalové tenzi.
- *Autosugesce*. Tedy ovlivnění vlastních úzkostných pocitů a představ cíleným působením na vlastní emoce. Člověk opakovaně sám sebe přesvědčuje, že nemá důvod se bát, že má k dispozici potřebně podmínky a schopnosti pro zvládnutí dané situace.

Pro uplatnění autoregulačních postupů při zvládnutí strachu je důležité především vyrovnat se s destruktivním působením případné paniky. Ta se projevuje například bezcílnými neúčelnými pohyby. Těm lze zabránit uplatněním techniky „Stop!“ V daném případě si jedinec přímo řekne: Zastav se! Zůstaň na místě! Při tom se může soustředit přímo na svá chodidla a na jejich kontakt se zemí a posadit se (Paulík, 2010).

Mezi velmi účinné metody při terapii strachu či přímo fobií se řadí metoda systematické desenzibilizace. Využívá mechanismu protipodmiňování zejména k odstranění strachů a nepříjemných tísnivých pocitů (Paulík, 2010).

2.5.7. Zvládnutí bolesti

Problematiku zvládnutí bolesti můžeme zkoumat z pohledu, zda jde o bolest, již můžeme v budoucnu předpokládat (lékařský zákrok) nebo zda jde o bolest, která přichází neočekávaně (úraz).

Zvyšování odolnosti vůči bolestivým podnětům je v zásadě možné formováním postojů k bolesti, záměrným ovlivňováním způsobů reagování na bolest, zmírňováním bolesti, případně se lze situacím s pravděpodobným výskytem bolestivých podnětů vyhýbat. Kromě postupů autoregulačního charakteru, z nichž některé byly popsány v předešlé kapitole a lze je samozřejmě využít i u problematiky bolesti, je možné postoje k bolesti a reakce na ni ovlivňovat psychoterapeutickými prostředky (Paulík, 2010).

Součástí přípravy na zvládnutí bolesti je získání co nejvíce informací o situaci, v níž se předpokládaná bolest vyskytne (Paulík, 2010). Na základě výzkumu J. Křivohlavého existují tři základní formy přípravy na bolestivé situace související se zdravotnickými výkony:

- poskytování informací
- nácvik relaxací

- konfrontace s modelem „nadějeplného“ pacienta

Tyto formy přípravy lze použít i v situacích očekávání bolesti nesouvisející s lékařskými zásahy. Informace o bolestivých příhodách nepůsobí na všechny lidi stejně. Někteří z nás jsou velmi citliví na vnímání jemných rozdílů a reagují na ně úzkostí (ta se ovšem zpravidla při opakování určité informace snižuje), jíž se snaží své obavy potlačit. Na druhé straně jsou i lidé, kteří se informacím o budoucí bolesti snaží vyhnout, na rozdíl od osob, jež se snaží získat informací co nejvíce, aby se mohli s bolestí vyrovnat aktivně bojem. Mezi těmito variantami se nedá jednoznačně rozhodnout, která je pro zvládnání bolesti vhodnější (Křivohlavý, 2002).

2.5.8. Zvládnutí krizových situací

Obecně se dá říci, že v akutních fázích krizových situací, je kromě mobilizace vnitřních zdrojů důležitá pomoc zvenčí (zajišťuje bezpečí, uklidnění, emoční oporu, apod.) (Paulík, 2010).

Strategií, které lze využít při zvládnání krizových situací je celá řada (Paulík, 2010):

- *Vědomá registrace a orientace v pocitech a schopnost odreagování.* Jedinec v akutním stresu je často zaskočen intenzitou vlastních emocí, někdy se za ně dokonce stydí. Důležité je autentické prožití a vyjádření svých emocí, ale i respektování téhož u ostatních. Stejně důležité je také následné, autentické odreagování emocí v pláči či hněvu.
- *Schopnost sdělovat a sdílet.* Ve zvýšené zátěži může člověku odlehčit sdílení svých pocitů se svými blízkými.
- *Vnímavost ke svým pocitům a potřebám.* Masivní stres bývá spojen se snížením citlivosti k bolesti i k dalším signálům těla. Informace tohoto typu jsou ovšem leckdy životně důležité. V této souvislosti se hovoří o moudrosti těla. Díky moudrosti těla, pokud jí nasloucháme, se můžeme dovědět o důležitých informacích o našem těle dříve, než se projeví (Rogers, 1995).
- *Zapojení fantazie, otevřenost k neobvyklým novým postojům.* Všude tam, kde selhávají osvědčená řešení a postupy, je důležité, aby je jedinec pružně adaptoval do stávajících podmínek a produkoval nové způsoby řešení s ohledem na reálnou situaci. V tomto smyslu je možno krizi chápat jako výzvu a podnět k dalšímu

rozvoji osobnosti a výzvu k uplatnění vlastních schopností a jejich dalšímu tvořivému rozvíjení.

- *Víra a naděje.* Krizová situace působí tím drastičtěji, čím bezvýhodnější se zdá. Silně zde působí beznaděj. Naděje a víra ve zlepšení mohou být oním pověstným světlem na konci tunelu.
- *Hledání smyslu utrpení.* Nalezení smyslu prožívaného utrpení je důležitým momentem pro orientaci v kritických událostech i přijetí různých s nimi spojených ztrát, který také může představovat opodstatnění úsilí vyvinutého v zájmu zvládnutí situace. To vyžaduje právě také počítat s možností výskytu tendencí, vedoucích v traumatických událostech k nepochopení jejich významu nebo k jejich popírání a k neefektivnímu (z hlediska řešení) reagování na ně ve zkratku, např. agresí vůči sobě, okolí či obecným hodnotám, a snažit se tyto tendence překonat.

Osobně se domnívám, že dovolit si emoce spojené s krizovou situací je základním předpokladem pro její zdravé zvládnutí. Také je důležité mít na paměti, že doba prožívání emocí spojených s traumatem je individuální záležitostí a je skutečně normální, že emoce přetrvávají velmi dlouhou dobu.

2.5.9. Prevence psychotraumat u vojáků z povolání

Povolání vojáka patří mezi profese velmi ohrožené vznikem psychotraumat. Pro vojáky z povolání je kontakt se stresovými situacemi více či méně náplní práce. Prevence a výcvik dovedností a schopností vojáků, jež by zvyšovaly jejich odolnost proti vzniku negativních následků vojenské činnosti spojené s traumatizujícími zážitky, je velmi komplikovaný, avšak nikoli nemožný. Toto spočívá na bedrech vojenských psychologů. Mají teoreticky připravit a prakticky zajistit pro vojáky kvalitní psychologickou přípravu tak, aby se snížil práh jejich psychické vulnerability ve vztahu k stresově traumatickým zkušenostem (Dziaková, 2006).

Podle Hartla a Hartlové je psychotrauma „stav náhlé či déletrvající psychické zátěže se škodlivými následky na zdraví, ztráta blízké osoby, práce, rozvod, konflikty v rodině, na pracovišti aj.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 488-489).

Dziaková přináší podobný pohled, když uvádí, že „psychotrauma (psychické zranění) je souhrnný název pro všechny typy negativních, stresujících prožitků, jež souvisejí se

smyslovým vnímáním (zrakem, čichem, sluchem, hmatem) mrtvých či zraněných lidských těl, dále obavou o zdraví a život svůj nebo svých kolegů, přátel a blízkých a konečně situaci, jež výrazně ovlivňují život vojáka (např. ztráta blízké osoby v negativním slova smyslu)“ (Dziaková, 2009, s. 115). Zde opět narážíme na to, jak je vojenské povolání v pravém slova smyslu vnímáno. U příslušníků ozbrojených sil se totiž předpokládá, že ke stresujícím prožitkům dojde nebo bude docházet opakovaně.

„Traumatické stresové zážitky, jež jsou součástí vojenské činnosti, silně zasahují velmi citlivé a současné hluboké složky osobnosti (především emoce, ale také schopnost racionálního uvažování nebo smysluplného jednání, a tím mohou výrazně negativně ovlivnit zvládání pracovních povinností“ (Dziaková, 2009, s. 116). Jakkoliv způsobený snížený výkon jediného vojáka vede v důsledku ke snížení výkonu celé jednotky, které je součástí. Nakonec tyto traumatické zážitky mohou zasáhnout do jeho soukromého života. Psychické reakce na výše popsané zkušenosti mohou být bezprostřední (během vojenského zásahu) a zpožděné (po návratu z akce či po prvním spánku), někdy mohou být i dlouhodobého až chronického charakteru (po dobu více než dvou měsíců po traumatickém zážitku) (Dziaková, 2009).

Během akutní reakce na traumatický zážitek se reakce jedinců projevují zejména zvýšenou potivostí, zvracením, třesem končetin, neschopností racionálně myslet a využívat rozhodovací procesy, jež mohou být výrazně zpomaleny. Ve většině případů dochází k částečné či úplné disociaci myšlení, chování nebo cítění, přičemž zpětná integrace psychických funkcí může trvat několik hodin, či dokonce dnů (Dziaková, 2009).

Pro vojenské povolání je typické, že k takovýmto extrémním zážitkům dochází. Někteří vojáci jsou schopni zcela oddělit své emoce od dalších složek osobnosti – tzv. pozitivní výběr. Tato vlastnost je výhodná pro plnění bojových úkolů, neboť umožňuje vykonávání velmi nebezpečných činností (cílená činnost v situaci nepřátelské palby, pohyb vojáků v hořícím objektu, apod.). „Tyto reakce v sobě skrývají značné riziko, že potlačené prožitky a emoce, vznikající v důsledku takovéto extrémní zkušenosti, se nikdy plně neprojeví, ale zůstanou v psychice jedince „zakonzervovány“ (Dziaková, 2009, s. 116).

Prvním krokem jak předejít vzniku a rozvoji psychických poruch v souvislosti s prožitým traumatem, je výběr, který zohlední jeden ze dvou nejdůležitějších faktorů spouštějících akutní stresovou poruchu, či posttraumatickou stresovou poruchu. Tímto faktorem je osobnost rekru. Pro výběr personálu se v armádě používají standartní osobnostní dotazníky, jako jsou např. SPARO nebo DOPEN. Tyto dotazníky si kladou za cíl již

v momentě výběru eliminovat ty uchazeče o službu, jež by mohli v kritických situacích tlak nevydržet (Štrobl, 1999).

Cílem prevence psychotraumat u vojáků AČR je zabránit nebo pokud možno co nejvíce zamezit rozvoji negativních následků v souvislosti se specifickým charakterem jejich práce. Vojevní psychologové zde rozdělují tři samostatné oblasti možných traumatických podnětů. Těmto oblastem musí být při výcviku věnován adekvátní prostor. Jedná se o (Dziaková, 2009):

- *Kontakt s mrtvými či zraněnými lidmi.* Tato oblast traumatizace je v současné době neošetřená, a to jak po stránce psychologické přípravy vojáků, ale i mediální přípravy civilistů na fakt, že v boji a ve válce se umírá. Vždyť vzpomeňme (někteří) na vojenskou přísahu, kde se na konci píše: „Pro obranu své vlasti jsem připraven nasadit i svůj život. Tak přísahám!“ (Láník, 2016).
- *Obava o vlastní život a zdraví a zdraví kolegů*
- *Ztráta blízké osoby (kolegy)*

Na základě tohoto dělení je koncipována vojsková prevence psychotraumat. Prevence bodů dva a tři je jen těžko realizovatelná. U těchto bodů je poskytována až následná péče o ty, kteří uvedeným druhem zkušenosti prošli. Ke zvyšování odolnosti se u vojáků AČR používá metoda „vakcinace“. Voják je vystavován zátěži tak, aby v konečném důsledku byl schopen tuto zátěž překonat. V oblasti prevence psychotraumat se tato metoda používá tak, že jsou vojáci postupně vystavováni sérii malých psychických traumat způsobených předem naplánovanými stresory. Jde tedy v podstatě o postupné a opakované vystavování vojáků pohledu či kontaktu s mrtvými těly.

Konkrétní realizace vypadá následovně. V první fázi vojáci zhlédnou autentické fotografie mrtvých či zohavených těl (např. v různých stadiích rozkladu). Následně jsou jim promítány videonahrávky pořízené během ostrých zásahů při dopravních neštěstích, válečných akcích, apod. Nakonec jsou vojáci (opakovaně) přítomni pitvě mrtvých těl na soudní patologii.

Štrobl (1999) k tomuto uvádí, že jsou na místě (a realizují se) i školení, kde jsou vojáci podrobně seznamováni jak s akutní stresovou poruchou, tak i s posttraumatickou poruchou. V průběhu těchto školení jsou vojáci upozorněni například na taková fakta, že se pravděpodobnost výskytu těchto poruch zvyšuje s nadměrným pitím kávy, kouřením, nedostatkem spánku, odmítáním jídla a pití apod. Vojáci jsou také cvičeni rozpoznat na sobě příznaky nějaké traumatické poruchy společně s tím, jak v takovém případě postupovat a na

koho se obrátit. I přes takto kvalitní a propracovanou metodiku přípravy odolnost každého jednotlivce prověří až onen klíčový moment.

Takto pojatá psychologická prevence však představuje velmi náročný úkol. Je nezbytné vymezit rizika spojená s realizací a odborná a organizační pravidla.

Co se rizik týče, může u některých vojáků například s nižším prahem odolnosti či s některými ohrožujícími vlivy v osobní anamnéze (v minulosti prožité psychotrauma, nedávné úmrtí v rodině) dojít k akutní reakci na stres nebo vzniku jiné psychické maladaptace.

Odborná pravidla:

- Zcela nezbytné je, aby prevenci realizoval vždy psycholog, který má odborné vzdělání, výcvik v krizové intervenci a alespoň započatý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik.
- Psycholog musí vojáky teoreticky připravit na kontakt s mrtvými těly a na závěr jim také poskytnout debriefing pro zpracování toho traumatického zážitku.
- Je nezbytné se přípravou zaměřit na vojáky, kteří budou přípravu zvládat s obtížemi nebo budou vykazovat symptomy akutní stresové reakce.
- Prevence psychotraumat je velmi eticky náročnou situací. Psycholog je plně odpovědný za nenarušování důstojnosti a určité míry piety v kontaktu s mrtvými. Zodpovídá také za zachování anonymity mrtvých, kteří jsou k výcviku použiti.

Organizační pravidla:

- Vše, co se odehraje ve skupině, v ní také zůstane. Naprostá diskrétnost je nezbytnou podmínkou.
- Výcvik je veden ve skupině maximálně patnácti vojáků.
- Tempo zvyšování zátěže je voleno s maximálním ohledem na bezpečnost zúčastněných vojáků.
- Nutnost spolupráce se soudní patologií, policií, či hasičským sborem pro získání reálných audiovizuálních materiálů.

Obecně lze očekávat, že počáteční fascinace a stres, vzniklý z pohledu na mrtvá těla, se bude s přibývajícím počtem opakování těchto traumatických zážitků měnit na nelibé pocity, jež však nebudou mít tendenci vojáky traumatizovat.. Každý voják by měl v rámci psychologických příprav poznat svá slabá místa a naučit se reálně posuzovat psychické možnosti vlastní i svých kolegů. Ideální je mít již při výjezdu do akce nebo při její přípravě pocit vlastní schopnosti překonávat strach ze selhání (Dziaková, 2009).

Kromě metod, které vojáka připravují na zátěžové situace před akcí, mají psychologové i nástroje, které přicházejí ke slovu až po prožití traumatické události, aby tak zabránili rozvoji patologických stavů. Patří sem v první řadě krizová intervence a psychologický debriefing.

Krizová intervence je odborná technika práce s člověkem, který akutně prožívá nějakou zátěžovou či ohrožující situaci. Tato technika pomáhá pacientovi lépe se zorientovat v tom, co aktuálně prožívá a snaží se tak zastavit ohrožující a jiné kontraproduktivní tendence v jeho chování. Krizová intervence je zaměřena pouze na ty složky v pacientově minulosti, přítomnosti a budoucnosti, které přímo souvisí s akutně prožívanou krizovou situací. Úkolem krizového interventa je podpořit klientovi schopnosti řešit problém s využitím vlastních sil, schopností a potenciálu přirozených vztahů (Vodáčková, 2002).

Psychologický debriefing je „technika řízeného rozhovoru s lidmi, kteří prožili psychické trauma. Tato technika může, podobně jako krizová intervence, snížit pravděpodobnost rozvoje posttraumatické poruchy“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 97). Debriefing by měl být prováděn nejpozději do 72 hodin po traumatizujícím zážitku a to jako součást psychologické první pomoci. Debriefing organizuje zpravidla velitel družstva, roty či čety, ale samozřejmě též vojskový psycholog a počet účastníků by v ideálním případě neměl překročit 12 osob (počet osob v družstvu zpravidla tento počet nepřekračuje). Zaručena je důvěrnost mezi účastníky skupinového debriefingu. Psychologický debriefing má 7 základních fází (Gottvaldová, Znojilová, 2006):

- *Fáze stanovení cílů a pravidel.* Přítomni jsou pouze ti vojáci, kteří se přímo účastnili traumatické situace. Každý mluví pouze o sobě a svých pocitech a všichni jsou vybízeni ke kladení otázek. Sezení probíhá bez přestávek, a pokud někdo musí odejít, tak je vždy doprovázen členem týmu, aby bylo zajištěno, že je v pořádku.
- *Fáze faktů.* Pro snadnější začátek diskuze je vhodné, když každý účastník sdělí vlastní pohled na to, co se stalo a tím přináší nové informace ostatním kolegům.
- *Fáze úvah.* Vojáci si vzájemně sdělují, jaké myšlenky je napadaly v situaci, kdy probíhala traumatická událost. V této fázi se aktivuje myšlení a objevuje se osobnější pojetí události.
- *Fáze reakce.* Účastníci debriefingu popisují, která část prožitého zážitku pro ně byla nejhorší. Tato fáze bývá velice náročná, protože se zde začínají výrazněji projevovat emoce.

- *Fáze symptomů.* Účastníci popisují svoje fyzické, emocionální, behaviorální a kognitivní reakce. Vracejí se na rozumovou úroveň uchopení traumatické situace. V této fázi se projevuje chování, které vede k nové reflexi a k novému pochopení prožité situace.
- *Fáze učení.* Vedoucí debriefingu – což je v našem případě velitel družstva, roty, atd. – provádí první psychologickou pomoc a seznámí účastníky s možnými reakcemi na stres, jako jsou např. poruchy spánku, nevolnost, chaotická aktivita či poruchy koncentrace. Cílem je, aby vojáci pochopili, že všechny jejich reakce na prožitou traumatickou událost jsou přirozené a běžné reakce na stres nemusí se za toto chování stydět ani se ho snažit nějak maskovat.
- *Fáze závěrečná.* Všichni účastníci sumarizují, co je na daném setkání oslovilo a zda si z něj něco odnáší.

V současné době je tato příprava (myšleno ve všech bodech kapitoly) v AČR realizována skutečně u jednotek, u kterých je vysoká míra pravděpodobnosti, že se s takto traumatizujícími zkušenostmi dostanou do styku. Jde tedy v první řadě o jednotky působící v zahraničních misích. U ostatních jednotek je samozřejmě dostupnost psychologické péče a také základních školení v prevenci psychotraumat.

2.6. Výzkumy životní spokojenosti a stresu v AČR

Výzkum Pavelkové (2013) věnovaný korelátům životní spokojenosti, stresu a kvalitě psychického stavu u vojáků po návratu ze zahraniční mise ukazuje, že rozdíly v životní spokojenosti vojáků při srovnání s normami pro muže ve věku 26-35 let nejsou příliš výrazné (viz tabulka č. 1). Pouze v oblasti Volný čas zjistila Pavelková významnější rozdíl. Vojáci AČR jsou nejspokojenější se svým zdravotním stavem, vlastní osobou a sexualitou a nejméně spokojeni jsou se svou finanční situací. V tabulce také vidíme, že životní spokojenost vojáků ve zkoumaném souboru Pavelkové převyšuje normy ve všech dimenzích. Zajímavé je zjištění Pavelkové, že všechny komponenty DŽS negativně korelují s věkem (viz tabulka č. 2), snad s výjimkou dimenze Bydlení ($r = 0,01$). Nejvýznamnější je pak negativní korelace u faktorů Vlastní osoba ($r = -0,34$) a Přátelé, známí, příbuzní ($r = -0,34$). Výzkumný soubor tvořilo 46 respondentů, mužů, vojáků z povolání z Vojenského útvaru v Práslavicích. Průměrný věk respondentů byl 33,1 let.

Tabulka č. 1 *Porovnání norem DŽS s naměřenými hodnotami výzkumu Pavelkové (2013).*

	Data Pavelkové	Norma pro ♂ 26 - 35 let
ZDR	41,1	41,07
FIN	36,8	33,63
VLC	40,1	35,06
VLO	40,7	39,5
SEX	41,2	37,88
PZP	39,8	36,91
BYD	39,9	36,76
SUM	279,5	260,81

Tabulka č. 2 *Koreláty věku na jednotlivé položky dotazníku DŽS a sumu DŽS*

	Koreláty věku a DŽS
ZDR	-0,03
FIN	-0,23
VLC	-0,07
VLO	-0,34
SEX	-0,26
PZP	-0,34
BYD	0,01
SUM	-0,25

Zajímavý výzkum provedl předloni Honzek (2015). V jeho výzkumném souboru bylo 133 vojáků ze 7. mechanizované brigády (117 mužů a 16 žen). První soubor byl tvořen 78 jedinci z bojových (mechanizovaných) rot a 55 vojáků bylo příslušníky jednotek bojového zabezpečení (štáb a logistika). Věk účastníků výzkumu se pohyboval v rozmezí od 20 do 45 let (průměr 31 let). 49 vojáků z uvedeného souboru bylo nasazeno v zahraniční operaci. 79 vojáků bylo na systemizovaných místech velitelů různých úrovních (operátor, družstvo, četa). Délka služby v armádě u výzkumného souboru byla v rozpětí 1- 25 let (největší množství vojáků bylo v kategorii 6-10 let). K zmapování copingových strategií byla použita metoda SVF 78. U obou souborů se většina pozitivních strategií pohybovala v rámci normy pro populaci a ani mezi soubory se nevyskytly výrazné rozdíly. Jeden rozdíl se přeci jen objevil a to v pozitivní strategii „Podhodnocení“, kde se skóre jak u bojových jednotek, tak i jednotek bojové podpory vyskytoval výrazně nad normou (téměř o jednu SD). Vysoký skóre na horní hranici normy u strategie „Podhodnocení“ (HS 14,78, resp. 14,02), nasvědčoval o preferenci této pozitivní strategie. Honzek se domnívá, že vyšší využívání pozitivních strategií souvisí s vyšší odolností vojenských profesionálů na bojových útvarech. U negativních strategií se oba soubory výrazně vyskytovaly pod normou ve strategiích

„Perseverace“ a „Rezignace“. V tomto dospěla k velmi podobným závěrům i Pospíšilová (2013).

Větší rozdíly mezi souborem bojových a zabezpečovacích jednotek se u Honzeka (2015) vyskytly až na základě použití Dotazníku IPSS (Spielberger). U příslušníků bojových jednotek byl průměrný skóre vnímaného stresu signifikantně nižší než u jednotek bojového zabezpečení. V uváděném výzkumu byl také zkoumán věk vojáků s tím, že na základě výpočtu Pearsonovy korelace byla u souboru bojových jednotek zjištěna negativní korelace vůči celkovému psychickému stavu. Jinými slovy s rostoucím věkem stoupala i hodnota celkové kvality psychického stavu. Podobná souvislost byla zaznamenána i u délky služby.

Další výzkum, který uvádíme, provedla Pospíšilová (2014). Pospíšilová provedla komparace dominujících faktorů vnímaného pracovního stresu, tvořeného souborem 35 vojenských pilotů bitevních vrtulníků a 39 vojenských leteckých techniků. Při výzkumu použila Pospíšilová dotazník SVF 78. Největší rozdíly mezi soubory byly zjištěny u pozitivních strategií „Kontrola situace“, „Kontrola reakcí“ a „Pozitivní sebeinstrukce“, tzn. Strategie kontroly, které piloti využívali častěji. V celkovém využívání negativních strategií zvládnání stresu skóroval soubor leteckých techniků hodnotou 8, zatímco soubor pilotů nižší hodnotou 6,6 bodů hrubého skóru. Největší rozdíl mezi soubory byl zjištěn u strategie „Perseverace“ (piloti 8,46 bodů HS oproti 10,53 bodů HS u techniků), což autorka výzkumu interpretovala tak, že piloti jsou schopni se lépe myšlenkově odpoutat od prožívané zátěže, a tím více načerpat energii pro její zvládnání. Pospíšilová se také domnívá, že zde hraje důležitou roli výběr pilotů a jejich vysoká odolnost proti zátěži i ve srovnání s průměrným vojákem AČR.

Pospíšil (2016) ve své disertační práci uvádí zajímavý postřeh k výše uvedeným výzkumům Honzeka a Pospíšilové. Dle jeho názoru je patrné, že i v budoucnu by bylo vhodné přistupovat k výběru výzkumného souboru podle toho, zda jde o vojáky bojových či nebojových jednotek.

Jiný výzkum, tentokrát na téma pracovní spokojenosti, provedla Bernardová (2014), která se svým týmem zkoumala životní spokojenost vojáků pěší roty aktivních záloh (dále AZ) KVV hl. města Prahy. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 60 příslušníků této roty (z toho 56 mužů, 2 ženy a 2 respondenti pohlaví neuvedli). Pro sběr dat byl použit „Dotazník 46.2/2/2013/AZ AČR“. Průměrný věk respondentů se pohyboval mezi 31 – 40 lety. A jednalo se o vojáky v hodnostním sboru mužstvo. Tento výzkum mapoval především motivaci vojáků pro působení v AZ, dále jejich zkušenost s AZ, postoje k AČR a demokracii, nebo také profesní odpovědnost.

Z výsledků tohoto výzkumu vyplývá, že (Bernardová, 2014):

- hlavními motivy pro službu u AZ je patriotismus či idealismus (touha udělat něco pro bezpečnost své země 96%, související hrdost na vlast 96%, zájem o vojenskou historii 85%) dále je to snaha o vlastní zdokonalení (96% oslovila příležitost odborně se zdokonalit, 78% touha vyzkoušet si vojenskou profesi a 70% možnost udržet si fyzickou kondici).
- Téměř všichni oceňují možnost zajímavých zážitků a cení si také přátelské atmosféry: dobré mezilidské vztahy oceňuje 96 % respondentů, skutečná přátelství uvádí 85% z nich. Mnozí našli možnost získat nové znalosti (85%) a následně využít své schopnosti a dovednosti v praxi (85 %). Určité rozčarování nastalo v oblasti profesního zdokonalení. To zakusilo 68%, avšak 26% nikoli. Podobně je to s možností práce s moderní technikou. Ta sice nebylo dominantním motivátorem, přesto stojí za pozornost, že 52% toto nezažívá. Svou jednotku AZ však vnímají jako prostředí, kde je řád a disciplína (92%).
- Naprostá většina dotazovaných (93 %) cítí sounáležitost s AČR a také od AČR očekává prodloužení svého kontraktu.
- Dle většiny respondentů se kvalita jakékoli armády pozná dle vycvičenosti v ovládnutí bojové techniky a také schopnosti obstát v boji. Respondenti se shodují v tom, že naši vojáci jsou dobře vycvičení (82%), 44% věří, že je schopna obstát v boji (30% však nikoli), 56% že má vysokou morálku a kázeň, ale 48 % se domnívá, že nemá moderní výzbroj a 37% nevěří v podporu obyvatelstva.
- Největší skupina respondentů se nedomnívá, že by demokracie byla zastaralý politický systém, či že by poškozovala zájmy většiny ve prospěch menšin, naprostá většina, tedy 74%, považuje demokracii za jeden ze základních pilířů naší společnosti. Vcelku pragmaticky připouští, že se jedná o politický systém s řadou chyb, ale lepší bohužel nemáme. 70% respondentů je připraveno za tento systém bojovat, a 67% dotazovaných vnímá obranu demokracie jako povinnost každého občana. Kritický postoj k demokracii, který se vyskytuje v naší společnosti, přisuzují dotazovaní nejčastěji deziluzi z vývoje a stavu demokracie v ČR (85%) a tomu, že tito lidé nezažili totalitní režim (33%).
- Naprostá většina respondentů (93 %) se domnívá, že samostatnost státu je nutné bránit za každou cenu a při obraně není možné spoléhat se pouze na NATO. Za svou zemi by položilo život 74 % dotazovaných příslušníků AZ.

- 52 % dotazovaných důvěřuje vrchnímu veliteli ozbrojených sil (prezident Miloš Zeman), vládě Bohuslava Sobotky, která byla v době sběru dat krátce ve funkci, naopak věřilo pouhých 19% respondentů, podobně jako Parlamentu ČR (15%). 44% respondentů má důvěru k ministru obrany Martinu Stropnickému. Vysoké důvěře příslušníků roty se těší velitel roty (89%), naopak řediteli SRPS nedůvěřuje 1/3 respondentů. Vysoký kredit má NGŠ (78%). Relativně silnou pozici má NATO (70%), nikoli však OSN (59% nedůvěřuje).

Tento výzkum se týká vojáků aktivních záloh a jejich pracovní spokojenosti. Z tohoto pohledu se jedná o výzkum, který je zaměřen trochu jiným směrem, než se ubíráme my. Protože jsou ale výzkumy z armádního prostředí v podstatě nedostupné, jsme rádi, že se nám podařilo získat data alespoň z toho výzkumu a proto je tedy prezentujeme.

3. Výzkumná část

3.1. Výzkumný problém

Teoretická část této práce je zaměřena na vymezení oblastí ovlivňujících činnost vojáka AČR, ať už se jedná o oblast spokojenosti, zvládnutí stresu a s tím spojené například zvládnutí bolesti, problematika výcviku a vedení bojové činnosti až po problematiku zabití. Výzkumná část je zaměřena na zmapování jednotlivých faktorů ovlivňujících spokojenost vojáků AČR, také by měla přiblížit úroveň stresu ve služebním poměru. Jako klíčovou proměnnou je ve výzkumné části skutečnost, zda má jedinec bojovou zkušenost, či nikoliv. V návaznosti na tuto skutečnost se budeme snažit zjistit, zda platí tradované pořekadlo, že „kontakt se smrtí ve svém důsledku dělá život spokojenější“. Bude nás tedy zajímat, zda má bojová zkušenost vliv na úroveň životní spokojenosti nebo na úroveň vnímaného pracovního stresu a podobně.

3.2. Cíl výzkumu a dílčí cíle

Cílem našeho výzkumu je zmapovat faktory, které se podílejí na psychickém stavu vojáků AČR. Zejména pak komponenty podílející se na utváření jejich životní spokojenosti. Chceme také prozkoumat úroveň stresu vojáků AČR. Dále budeme porovnávat a mapovat rozdíly v osobnosti z hlediska výše uvedených fenoménů, u vojáků s bojovou zkušeností a bez ní.

3.2.1. Dílčí cíle

- Porovnat výsledky výzkumných souborů s normami populace
- Porovnat výsledky v rámci výzkumných souborů
- Analyzovat vztahy mezi vybranými proměnnými v rámci jednotlivých výzkumných souborů

3.3. Hypotézy

Ověřované hypotézy jsou stanoveny takto:

H1: Mezi vojáky z povolání s bojovou zkušeností a bez ní existuje statisticky významný rozdíl v sumě spokojenosti. (DŽS)

H2: V sumě kvality psychického stavu existuje statisticky významný rozdíl mezi vojáky z povolání s bojovou zkušeností a bez ní. (SUPOS 7)

H3: Mezi vojáky z povolání s bojovou zkušeností a bez ní existuje statisticky významný rozdíl v sumě skóre pracovního stresu. (IPSS)

H4: U vojáků s bojovou zkušeností (BZ+) a bez bojové zkušenosti (BZ-) existuje statisticky významná souvislost mezi celkovou životní spokojeností a celkovou kvalitou psychického stavu (Σ DŽS, Σ SUPOS 7)

3.4. Způsob získávání dat

Získávání dat proběhlo formou skupinové administrace dotazníkové baterie (DŽS, SUPOS 7, IPSS) od příslušníků zabezpečovacích jednotek ve Staré Boleslavi a od příslušníků speciálních bojových jednotek Vojenské policie. Sběr dat probíhal buď během výcviku jednotek v terénu, nebo jako součást teoretické přípravy na učebnách. Z důvodu povinnosti o mlčenlivosti, v návaznosti na zhoršující se bezpečnostní situaci ve světě a tím i zpříšňující se pravidla utajení informací v AČR, nelze o výzkumném vzorku podávat konkrétnější informace.

Výzkumu se vojáci účastnili na základě dobrovolnosti s ujištěním zachování anonymity.

3.5. Použité metody a způsob zpracování dat

Pro průzkum stresu jsme vybrali Inventář pracovního stresu Spielberger (IPSS) v modifikaci pro vojáky. Pro zjištění struktury a dynamiky psychických stavů byl použit SUPOS 7 (Mikšík, 1993) a k zmapování dimenzí spokojenosti vojáků z povolání byl zvolen klasický Dotazník životní spokojenosti (DŽS) (Fahrenberg et al., 2001).

3.5.1. Inventář pracovního stresu Spielberger – modifikace pro vojáky

Dalším použitým dotazníkem byl Inventář pracovního stresu IPSS (Spielberger, C. D. University of South Florida. Česky: H. Knotková, F. Man, Praha 2000). My jsme použili modifikaci pro vojáky, která byla upravena z původní verze pro hasiče panem Doc. Zdeňkem Vtípilem. Dotazník obsahuje 27 položek. Každý respondent u jednotlivých položek vždy označil hodnotu na škále 1 – 9. Hodnota jedna je nejnižší míra prožívaného

stresu a hodnota 9 naopak nejvyšší. Hodnota 5 je průměr. Pro potřeby výzkumu se počítá suma, která má hodnotu od 27 do 243 bodů.

3.5.2. SUPOS 7

Hodnocení struktury a dynamiky psychických stavů poskytuje zjištění kvalitativních rysů psychického stavu. Díky tomuto zkoumání můžeme předpovědět možnost vzniku a rozvoje kritického psychického stavu (dezintegrace vnitřní a vnější činnosti jedince) a stanovit následná opatření, která budou účinně směřovat k optimalizaci jedincova stavu.

SUPOS 7 je produktem multivariační a faktorové analýzy, kdy byla ověřována adjektiva, která postihují určité symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů jednotlivce. Celkové hrubé skóry pro každou komponentu získáme součtem indexů pocitů podle šablony, které jsou sestaveny do 2 x 2 sloupců. Dále je nutné standardizovat hrubý skór převodem na proporce (Mikšík, 1993).

Pomocí SUPOS 7 zjišťujeme charakteristiky těchto komponent (Mikšík, 1993):

- Psychická pohoda (P) – jedná se o pocit spokojenosti, příjemného naladění a příznivého psychického „nažhavení“ provázeného často prožitky euforie a sebedůvěry. Jde zde o to, nakolik se daný jedinec cítí svěžím a spokojeným, psychicky vyrovnaným a klidným, resp. optimistickým a dobře naladěným.
- aktivnost/činnost (A) – pocity síly a energie spojené s prahnutím po akci. Zde jde o zvýrazněnou pohotovost k aktivní interakci s dynamikou situačních proměnných, definovatelných například kvalitami jako je činnost či průbojnost.
- impulzivita/odreagování – jedná se o neřízené spontánní uvolňování energetického napětí a psychických tenzí na základě emocionálních impulzů při oslabení racionální sebekontroly nebo vnitřních útlumů. Je definovatelná náladovostí, obtížným sebeovládáním, výbušností, podrážděností a nekorigovanou agresivitou.
- psychický nepokoj, rozlada (N) – jedná se o takový typ psychického napětí, kdy člověk prožívá psychické tenze a přitom nenachází ventily pro jejich uvolňování. Projevuje se psychickým a motorickým neklidem, rozmrzelostí, nespokojeností, resp. netrpělivostí a roztěkaností.
- psychická deprese, pocity vyčerpání (D) – Zde se jedná o komplex pocitů a stavů, jejichž nejvýznačnějším znakem je snížená pohotovost k interakci se situačními proměnnými, jakými jsou tendence k pasivitě či odstoupení spolu s apatií a nulovou

„nažhavenosti“. Patří sem takové jevy v prožitcích a projevech, jako je pesimismus, otrávenost, pocity slabosti a zmoženosti, apatie

- úzkostné očekávání, obavy (U) – jde o astenické prožívání psychického napětí při nejistém či „ohrožujícím“ vývoji situace, jemuž chybí pohotovost k interakci v určitém směru (prožívání budoucího možného situačního vývoje se u daného jedince aktualizuje v podobě prožívání, nikoliv však v pohotovosti k řešení situačních komponent). Jde tudíž o komplex takových pocitů a projevů člověka, jako jsou pocity nejistoty, prožitky psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z možných důsledků budoucího aj.
- sklíčenost (S) – jako pasivní prožívání negativních důsledků prodělané psychické zátěže, působení situačních proměnných (tzn. obrácení prožitků psychického napětí nikoliv ven, k interakcím s prostředím, ale „dovnitř“). Jde o takové prožitky, které lze vyjádřit adjektivy smutný, osamělý, přecitlivělý, nešťastný.

3.5.3. Dotazník životní spokojenosti

Standartní Dotazník životní spokojenosti (dále jen DŽS) využijeme k celkem spolehlivému zmapování individuálního pohledu na celkovou životní spokojenost člověka a rozdělení této spokojenosti do deseti dimenzí. DŽS vznikl v Německu, kde byla provedena jeho standardizace na celkem 2870 probandech (Fahrenberg, 2001). U nás byl vydán Testcentrem po úpravě K. Rodné a T. Rodného.

Jak již bylo zmíněno, DŽS je sestaven z deseti dimenzí, které jsou zaměřeny na některé složky životní spokojenosti. Jsou jimi zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní a bydlení. Jednotlivé faktory více přiblížíme čtenáři níže. Do celkové sumy se pak nezapočítává faktor práce a zaměstnání, manželství a partnerství a vztah k dětem. Každý faktor obsahuje sedm položek, na které proband odpovídá v rozpětí sedmibodové škály Lickertova typu.

Popis jednotlivých dimenzí DŽS (Fahrenberg, 2001):

- Zdraví (ZDR) – Osoby s vysokou hodnotou na této škále jsou spokojeny se svým celkovým zdravotním stavem, se svou duševní i tělesnou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností vůči nemocem.
- Práce a zaměstnání (PAZ) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svou pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy a s možností vzestupu. Pozitivně hodnotí

jistotu své profesní budoucnosti a podnikové klima a jsou spokojeni s mírou požadavků a zátěže v zaměstnání i s pestrostí v zaměstnání.

- Finanční situace (FIN) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standard za uspokojující. To platí také pro zajištění existence, možnost výdělku v budoucnosti a zajištění ve stáří. Tomu odpovídá spokojenost s finančními možnostmi rodiny.
- volný čas (VLC) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny jak s délkou, tak s kvalitou svého volného času a své dovolené. Dobu, kterou mají k dispozici pro koníčky a pro blízké osoby, hodnotí pozitivně, stejně jako celkovou pestrost ve volném čase.
- manželství a partnerství (MAN) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v podstatných aspektech svého manželství, resp. svého partnerského života spokojeny s požadavky, se společnými aktivitami, s partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, s něžností a bezpečím.
- vztah k vlastním dětem (DET) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou hodnotí vztahy k vlastním dětem celkově pozitivně, tzn., uvažují-li o tom, jak s dětmi vycházejí a o radosti prožívané s dětmi, o jejich pokrocích ve škole a v zaměstnání, ale také o své námaze a nákladech. Jsou spokojeni se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím, jak si jich děti cení.
- vlastní osoba (VLO) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby: se svým vzhledem, svými schopnostmi, charakterem, svou vitalitou a sebevědomím. K tomu patří také hodnocení způsobu života, který až doposud vedly a vycházení s ostatními lidmi.
- sexualita (SEX) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou atraktivitu a jsou spokojeni se svou sexuální výkonností, sexuálními kontakty a sexuálními reakcemi. To zahrnuje možnost otevřeně hovořit o oblasti sexuality a obecně sexuální harmonii.
- přátelé, známí a příbuzní (PZP) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svými sociálními vztahy, tzn. s kruhem svých přátel a známých, se svými příbuznými a se svými kontakty a sousedy. Pozitivně hodnoceny jsou sociální podpora, sociální aktivity a společenská angažovanost a obecně četnost styků s ostatními.

- bydlení (BYD) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, případnou hlukovou zátěží a s náklady, stejně jako obecně se standardem bydlení
- Celková životní spokojenost (SUM) – Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v mnoha oblastech života nadprůměrně spokojeny. To se týká jejich zdraví, finanční situace, volného času, jejich vlastní osoby a sexuality, kruhu přátel, známých a příbuzných a standardu bydlení. Mají-li v jednotlivých oblastech či určitých aspektech důvod k nespokojenosti, je to kompenzováno spokojeností v jiných oblastech. Oblasti práce a povolání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem, které se mnoha osob netýkají, přitom byly ponechány stranou.

3.5.4. Statistika

Data, získaná na základě dotazníkového šetření, byla následně statisticky rozpracována v oblastech popisné statistiky. Byla stanovena střední hodnota, směrodatné odchylky, medián a modus. Ke zjištění existence signifikantního rozdílu mezi dvěma výběry ve střední hodnotě byly využity Studentovy t-testy a dvouvýběrový F-test pro zjištění rozdílu mezi rozptyly sledovaných výběrů, který je nutno provést před samotným t-testem a to z důvodu rozhodnutí o druhu použitého Studentova t-testu

Pro zjišťování potenciačních korelací mezi vybranými závislými výběry byl aplikován Pearsonův korelační koeficient, přičemž kritická hodnota korelačního koeficientu pro počet respondentů $n = 100$ a na hladině významnosti $P = 0,05$ je 0,196 (pro hladinu významnosti $P = 0,01$ je $r = 0,254$).

Hladina významnosti α byla stanovena na standartních 0,05.

Pro zpracování získaných hodnot a jednotlivé výpočty byly využity programy MS Office Excel 2016 a Statistica 12.

3.5.5. Popis a charakteristika vzorku

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 164 respondentů. Z tohoto množství respondentů bylo 23 žen a 141 mužů. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 20 – 59 let ($M = 37$ let, $SD = 7,01$). Průměrná doba služby v AČR výzkumného vzorku byla 15 roků a

11 měsíců ($SD = 7,50$). Vzdělání respondentů se pohybovalo od středoškolských studentů s výučním listem až po studenty s ukončeným vysokoškolským studiem.

Pracovní náplň respondentů bylo na straně jedné v převážné většině manažerská činnost, plánování, koordinace a zabezpečení logistického provozu resortu MO. Pracovní náplň druhé skupiny bylo plnění speciálních úkolů při vedení bojové činnosti.

Klíčovou proměnnou, podle které byli lidé z populace vojáků z povolání vybíráni, byla skutečnost, zda má jedinec bojovou zkušenost. Tyto vojáky jsme vybírali u jednotek Vojenské policie sídlících ve Staré Boleslavi a v Praze. Přesněji u jejich speciálních jednotek, kde již bojovým kontaktem prošla většina jejich příslušníků (opět bohužel nelze uvádět konkrétnější informace z důvodu zachování utajení těchto jednotek). Druhou skupinou výzkumného vzorku byli vojáci z povolání bez bojové zkušenosti. Ti byli vybíráni z řad vojáků již zmíněné staroboleslavské posádky. Konkrétně se jednalo o vojáky zabezpečovacích jednotek, které ve Staré Boleslavi sídlí. Mezi vojáky zabezpečovacích jednotek byli také zjištěni váleční veteráni, kteří uvedli zkušenost s bojovým kontaktem. Ti byli poté automaticky zahrnuti do příslušné skupiny.

3.5.6. Použitá symbolika

Tabulka č. 3 *Použité symboly a jejich význam*

Symbol	Význam symbolu
BZ+	Voják s bojovou zkušeností
BZ-	Voják bez bojové zkušenosti
Pohlaví	Pohlaví respondenta
Věk	Věk respondenta (roky)
Seniorita	Délka služby u AČR (roky)
DŽS	Dotazník životní spokojenosti
ZDR	Zdraví
PAZ	Práce a zaměstnání
FIN	Finanční situace
VLC	Volný čas
MAN	Manželství a partnerství
DET	Vztah k vlastním dětem
VLO	Vlastní osoba
SEX	Sexualita
PZP	Přátelé, známí, příbuzní
BYD	Bydlení
IPSS	Inventář pracovního stresu Spielberger
SUPOS 7	Dotazník struktury a dynamiky aktuálních psychických pocitů a stavů
PE	Psychická pohoda
A	Aktivita, činnost

O	Impulzivita, odreagování
N	Psychický nepokoj, rozlada
D	Psychická deprese, pocity vyčerpání
U	Úzkostné očekávání, obavy
S	Skříčenost
Σ IPSS	Celková míra stresu v profesi
Σ SUPOS	Celková kvalita psychického stavu
p	p-hodnota
t	t-test
r	Pearsonův korelační koeficient
Σ	Suma – součet všech hodnot
α	Hladina významnosti
SD	Směrodatná odchylka
M	Průměr

3.5.7. Souhrnné charakteristiky výzkumného vzorku

Tabulka č. 4 *Výzkumný soubor – Věk v závislosti na pohlaví.*

	Průměrný věk	Sm. odchylka	Četnost	Rel. četnost
muži	38 let	7,17	141	86%
ženy	35 let	5,64	23	14%

Tabulka č. 5 *Výzkumný soubor – Délka služby.*

	Průměrná délka služby	Sm. odchylka
muži	16 let	7,69
ženy	14 let	6,11

Tabulka č. 6 *Výzkumný soubor – Zahraniční mise.*

	Četnost	Rel. četnost
muži	94 (47)	67%
ženy	4 (19)	17%

Tabulka č. 7 *Výzkumný soubor – Bojová zkušenost.*

	Četnost	Rel. četnost
muži	81 (60)	57%
ženy	0 (23)	0%

Tabulka č. 8 *Výzkumný soubor – Stupeň vzdělání.*

	Četnost	Rel. četnost
ukončené VŠ vzdělání	38	23%
ukončené středoškolské vzdělání	72	43%
středoškolské s maturitou	44	26%
vyučen (bez maturity)	10	6%

Tabulka č. 9 *Výzkumný soubor – Rodinný stav*

	Četnost	Rel. četnost
Ženatý/vdaná	67	40%
Svobodný(á)	70	42%
Vdovec/vdova	0	0%
Rozvedený(á)	27	16%

Tabulka č. 10 *Výzkumný soubor – Domácnost*

	Četnost	Rel. četnost
Žiji sám/sama	38	23%
Žiji s partnerem/partnerkou	126	77%

3.5.8. Charakteristiky výzkumného souboru z hlediska sledovaných proměnných

Tabulka č. 11 *Vzdělání BZ+ vs. BZ-*

	Četnost BZ+	Rel. četnost BZ+	Četnost BZ-	Rel. četnost BZ-
Vyučen bez maturity	6	7%	4	5%
Vyučen s maturitou	28	35%	16	19%
Ukončené středoškolské vzdělání	36	44%	36	43%
Ukončené vysokoškolské	11	14%	27	33%

Tabulka č. 12 *Rodinný stav BZ+ vs. BZ-*

	Četnost BZ+	Rel. četnost BZ+	Četnost BZ-	Rel. četnost BZ-
Ženatý/vdaná	27	33%	40	48%
Svobodný(á)	33	41%	37	45%
Rozvedený(á)	21	26%	6	7%

Tabulka č. 13 *Domácnost BZ+ vs. BZ-*

	Četnost BZ+	Rel. četnost BZ+	Četnost BZ-	Rel. četnost BZ-
Domácnost BZ+ vs BZ-				
Žiji sama/sám	17	21%	21	25%
Žiji s partnerem/kou	64	79%	62	75%

3.5.9. Organizace, průběh šetření a etické otázky

Realizované šetření probíhalo formou skupinové administrace dotazníkové baterie, jež bylo pro sběr dat u bojové jednotky uskutečňováno přímo v průběhu výcviku, v terénu. U vojáků zabezpečovacích jednotek byl sběr dat organizován v rámci teoretických příprav na učebnách. Byl tedy zvolen příležitostný výběr vzorku. V obou případech byli vojáci nejprve seznámeni s povahou a účelem sběru dat, následně byli poučeni o způsobu samotné administrace dotazníků. Vyplnění dotazníků obvykle nepřekročilo 15 minut.

Účast probíhala na základě anonymity, dobrovolnosti a v případě jakýchkoliv problémů, mohli administraci kdykoliv ukončit. Nejčastějším důvodem odmítnutí nebo přerušení administrace byla délka dotazníku. Naprostá většina dotazníků byla vyplněna v pořádku. U několika chybějících hodnot jsme postupovali doplněním dat pomocí středních hodnot daného faktoru.

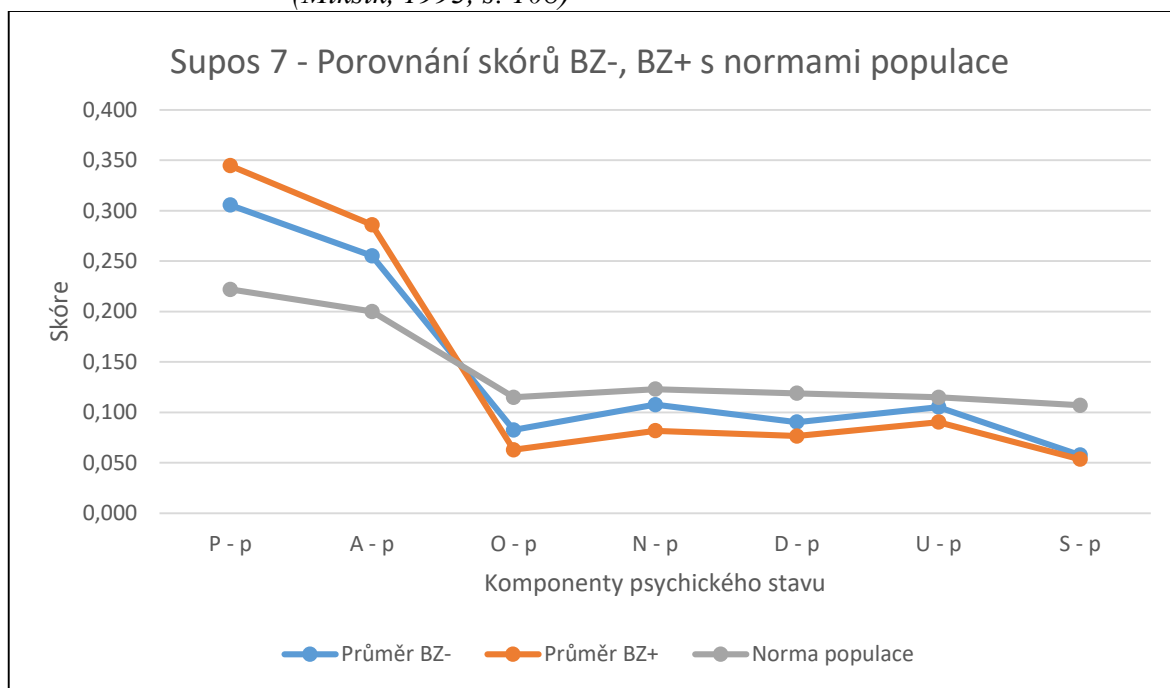
3.6. Výsledky výzkumu

3.6.1. Porovnání sebraných dat s normami DŽS a SUPOS 7

Tabulka č. 14 Srovnání naměřených skóre u vojáků BZ+ a BZ- s normami SUPOS 7 (Mikšík, 1993, s. 108)

	M BZ-	M BZ+	M populace
P - p	0,306	0,345	0,222
A - p	0,255	0,286	0,2
O - p	0,083	0,063	0,115
N - p	0,108	0,082	0,123
D - p	0,090	0,077	0,119
U - p	0,105	0,090	0,115
S - p	0,058	0,054	0,107

Graf č. 1 Srovnání naměřených skóre u vojáků BZ+ a BZ- s normami SUPOS 7 (Mikšík, 1993, s. 108)

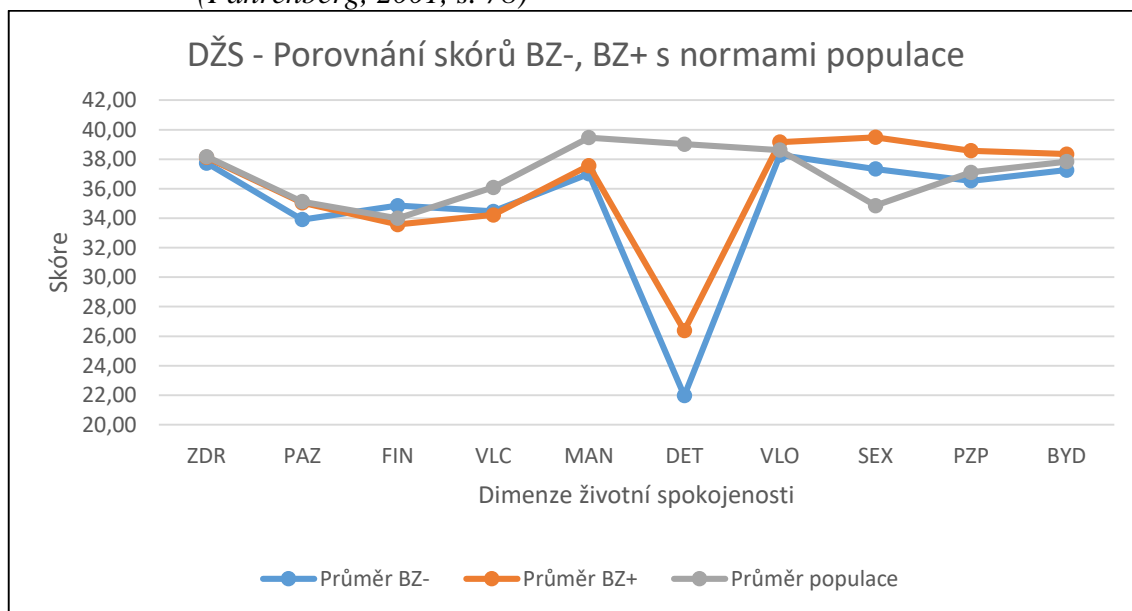


Z výše uvedené tabulky a grafu vyplývá, že vojáci AČR obecně dosahují v testu lepších výsledků než běžná populace. Nejvýraznější rozdíl je u komponent (P) Psychická pohoda a (A) Aktivnost a činorodost. A vojáci s bojovou zkušeností dosahují lepších výsledků než vojáci bez ní (a samozřejmě i než běžná populace). Naopak nejmenší rozdíl mezi vojáky AČR a běžnou populací je u komponenty (U) Úzkostné očekávání, obavy. Nutno také dodat, že komponenty (P) a (A) se skórují inverzně.

Tabulka č. 15 Srovnání naměřených skóre u vojáků BZ+ a BZ- s normami DŽS (Fahrenberg, 2001, s. 78)

	M BZ-	M BZ+	M populace
ZDR	37,73	38,12	38,18
PAZ	33,90	35,05	35,13
FIN	34,86	33,57	34,00
VLC	34,46	34,22	36,09
MAN	37,01	37,57	39,47
DET	21,98	26,38	39,03
VLO	38,28	39,16	38,62
SEX	37,34	39,48	34,86
PZP	36,53	38,58	37,12
BYD	37,27	38,35	37,84

Graf č. 2 Srovnání naměřených skóre u vojáků BZ+ a BZ- s normami DŽS (Fahrenberg, 2001, s. 78)



Při pohledu na tabulku č. 15 a její graf je zřejmé, že u dotazníku DŽS nejsou výsledky tak jednoznačné jako v případě SUPOS 7. V dimenzích (ZDR) Zdraví, (PAZ) Práce a zaměstnání a (FIN) Finance není mezi vojáky BZ+, BZ- a běžnou populací výraznější rozdíl. Změna nastává u kategorií (VLC) Volný čas, (MAN) Manželství a (DET) děti. Zde vojáci skórují oproti běžné populaci mnohem níže. V manželství a s dětmi jsou pak spokojenější vojáci BZ+ více než vojáci BZ-. V kategoriích (VLO) Vlastní osoba, (SEX) Sexualita, (PZP) Přátelé, známí, příbuzní a (BYD) Bydlení jsou nejspokojenější vojáci BZ+ více než vojáci BZ- a běžná populace. V sexuální oblasti jsou nejméně spokojeni lidé z běžné populace.

3.6.2. Základní výsledky pro DŽS

Na následujících řádcích předkládáme výsledky analýzy dat poskytnutých DŽS.

Tabulka č. 16 *Průměrné hodnoty DŽS dle bojových zkušeností*

	M BZ-	M BZ+	t	p	Sm.odch. BZ-	Sm.odch. BZ+
ZDR	37,73	38,12	-0,39	0,70	6,05	6,61
PAZ	33,90	35,05	-1,02	0,31	6,40	7,88
FIN	34,86	33,57	0,99	0,32	8,00	8,57
VLC	34,46	34,22	0,18	0,86	7,79	9,14
MAN	37,01	37,57	-0,31	0,76	11,61	11,42
DET	21,98	26,38	-1,35	0,18	20,73	21,09
VLO	38,28	39,16	-0,86	0,39	6,40	6,80
SEX	37,34	39,48	-2,58	0,01	5,66	4,96
PZP	36,53	38,58	-2,36	0,02	5,64	5,50
BYD	37,27	38,35	-1,06	0,29	6,70	6,34
Σ DŽS	256,46	261,48	-1,03	0,30	29,88	32,28

Za pomoci t-testu pro nezávislé vzorky jsme zjistili následující.

Z tabulky č. 16 vyplývá, že vojáci BZ+ nejsou celkově spokojenější než vojáci BZ-, $t(162) = -1,03$; $p > 0,05$. Nepodařilo se prokázat, že by vojáci BZ+ byli celkově spokojenější než vojáci BZ-.

Nicméně z tabulky také vyplývá, že existuje statisticky významný rozdíl mezi BZ+ a BZ- v kategoriích SEX, $t(162) = -2,58$; $p < 0,05$ a PZP, $t(162) = -2,36$; $p < 0,05$.

3.6.3. Základní výsledky pro SUPOS 7

V následující tabulce a textu jsou k nahlédnutí výsledky poskytnuté dotazníkem SUPOS 7.

Tabulka č. 17 *Průměrné výsledky SUPOS 7 dle bojových zkušeností*

	M BZ-	M BZ+	t	p	Sm.odch. BZ-	Sm.odch. BZ+
Psychická pohoda	0,31	0,34	-2,53	0,01	0,10	0,10
Aktivnost, činorodost	0,26	0,29	-2,37	0,02	0,08	0,08
Impulzivita, odreagování	0,08	0,06	2,78	0,006	0,05	0,04
Psychický nepokoj	0,11	0,08	3,40	0,0009	0,06	0,04
Psychická deprese	0,09	0,08	2,00	0,047	0,04	0,04
Úzkostné očekávání	0,11	0,09	1,67	0,10	0,05	0,06
Skříčenost	0,06	0,05	0,56	0,58	0,05	0,05
Σ SUPOS 7	21,57	18,19	2,69	0,008	8,22	7,86

Vojáci BZ+ jsou celkově psychicky lépe vyrovnaní než vojáci BZ-, $t(162) = 2,69$; $p < 0,01$. Statisticky významný rozdíl mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní se nepodařilo prokázat jen v kategoriích Úzkostné očekávání, $t(162) = 1,67$; $p > 0,05$ a Sklíčenost, $t(162) = 0,56$; $p > 0,05$.

3.6.4. Základní výsledky pro IPSS

Výsledky dotazníkového šetření, které poskytl inventář pracovního stresu, jsou zobrazeny níže v tabulce:

Tabulka č. 18 *Průměrné výsledky IPSS dle bojových zkušeností*

	M BZ-	M BZ+	t	p	Sm.odch. BZ-	Sm.odch. BZ+
Σ IPSS	119,02	110,67	1,47	0,14	35,85	36,98

T-test pro nezávislé vzorky ukázal, že v míře vnímaného pracovního stresu mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní jsme nenašli signifikantní rozdíl, $t(162) = 1,47$; $p > 0,05$. Znamená to tedy, že se nám nepodařilo prokázat, že by vojáci BZ+ odolávali stresu lépe než vojáci BZ-.

3.6.5. Vybrané korelace

Tabulka č. 19 *Přehled korelací mezi všemi dimenzemi DŽS a SUPOS 7*

	P - p	A - p	O - p	N - p	D - p	U - p	S - p	Σ S7
ZDR	0,10	0,24	0,02	-0,15	-0,15	-0,23	-0,08	-0,25
	p=,187	p=,002	p=,801	p=,055	p=,058	p=,003	p=,294	p=,001
PAZ	0,06	0,09	0,01	-0,08	-0,03	-0,23	0,04	-0,10
	p=,428	p=,250	p=,910	p=,317	p=,679	p=,003	p=,611	p=,204
FIN	0,09	0,08	0,02	-0,01	-0,04	-0,26	-0,04	-0,11
	p=,261	p=,301	p=,838	p=,897	p=,591	p=,001	p=,636	p=,144
VLC	0,12	0,21	-0,05	-0,08	-0,09	-0,27	-0,01	-0,16
	p=,136	p=,007	p=,496	p=,314	p=,262	p=,000	p=,911	p=,038
MAN	0,14	0,18	-0,16	-0,01	-0,08	-0,08	-0,23	-0,18
	p=,067	p=,020	p=,046	p=,913	p=,282	p=,284	p=,003	p=,018
DET	0,02	0,03	-0,12	0,08	0,06	-0,04	0,03	-0,01
	p=,806	p=,690	p=,120	p=,290	p=,443	p=,636	p=,685	p=,909
VLO	0,19	0,21	-0,11	-0,11	-0,14	-0,17	-0,20	-0,28
	p=,015	p=,007	p=,148	p=,157	p=,078	p=,026	p=,011	p=,000
SEX	0,14	0,34	-0,11	-0,10	-0,19	-0,22	-0,20	-0,27
	p=,077	p=,000	p=,149	p=,200	p=,015	p=,005	p=,011	p=,000
PZP	0,18	0,27	-0,11	-0,16	-0,19	-0,23	-0,19	-0,30
	p=,021	p=,000	p=,148	p=,046	p=,017	p=,003	p=,015	p=,000
BYD	0,17	0,14	0,01	-0,04	-0,18	-0,20	-0,17	-0,22
	p=,027	p=,066	p=,945	p=,615	p=,024	p=,010	p=,027	p=,004
Σ DŽS	0,21	0,31	-0,07	-0,13	-0,20	-0,35	-0,18	-0,33
	p=,007	p=,000	p=,376	p=,091	p=,011	p=,000	p=,024	p=,000

Pearsonův korelační koeficient na hladině významnosti 0,05 vypočítal korelace mezi dimenzemi DŽS a komponentami SUPOS 7 přičemž zjistil, že Σ DŽS statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,33$; $p < 0,001$. Z výpočtů tedy vyplývá, že se vzrůstající celkovou životní spokojeností se zvyšuje celková kvalita psychického stavu vojáků.

Z tabulky č. 19. jsme vybrali několik dalších významných poznatků, soustředili jsme se zejména na hodnoty na hladině významnosti 0,05 a 0,01.

Nejprve se podívejme na hodnoty na hladině významnosti 0,05:

- U vojáků AČR statisticky významně pozitivně koreluje dimenze Zdraví s psychickou kvalitou Aktivita a činnost, $r(162) = 0,24$; $p < 0,05$. Z těchto hodnot tedy vyplývá, že se zvyšující se spokojeností se zdravotním stavem se zvyšuje i Aktivita a činnost vojáků.
- U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Zdraví s psychickou kvalitou Úzkostné očekávání a obavy, $r(162) = -0,23$; $p < 0,05$. Z těchto hodnot

vyplývá, že se snižující se spokojeností se zdravotním stavem se zvyšují úzkostná očekávání a obavy.

- c) U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Zdraví se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,25$; $p < 0,05$. Se snižující se spokojeností se zdravotním stavem se snižuje i celková kvalita psychického stavu.
- d) U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Práce a zaměstnání s psychickou kvalitou Úzkostné očekávání a obavy, $r(162) = -0,23$; $p < 0,05$. Z těchto hodnot vyplývá, že se snižující se spokojeností v práci či zaměstnání se zvyšují úzkostná očekávání a obavy.
- e) U vojáků AČR statisticky významně pozitivně koreluje dimenze Volný čas s psychickou kvalitou Aktivita a činorodost, $r(162) = 0,21$; $p < 0,05$. Se zvyšující se spokojeností s volným časem se zvyšuje aktivita a činorodost.
- f) U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Manželství a partnerství s psychickou kvalitou Sklíčenost, $r(162) = -0,23$; $p < 0,05$. Klesá-li spokojenost v manželství či partnerství stoupá zároveň sklíčenost.
- g) U vojáků AČR statisticky významně pozitivně koreluje dimenze Vlastní osoba s psychickou kvalitou Aktivita a činorodost, $r(162) = 0,21$; $p < 0,05$. Z uvedených hodnot vyplývá, že se zvyšující se spokojeností s vlastní osobou stoupá zároveň aktivita a činorodost.
- h) U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Sexualita s psychickou kvalitou Úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,22$; $p < 0,05$. S klesající spokojeností v sexualitě stoupají úzkostná očekávání a obavy.
- i) U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Přátelé, známí a příbuzní s psychickou kvalitou Úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,23$; $p < 0,05$. S klesající spokojeností v dimenzi Přátelé, známí a příbuzní se zvyšují úzkostná očekávání a obavy.
- j) U vojáků AČR statisticky významně negativně koreluje dimenze Bydlení se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,22$; $p < 0,05$. S klesající spokojeností s Bydlením klesá i celková kvalita psychického stavu.
- k) U vojáků AČR statisticky významně pozitivně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Psychická pohoda, $r(162) = 0,21$; $p < 0,05$. Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i psychická pohoda.

Následují hodnoty na hladině významnosti 0,01:

- a) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně pozitivně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Aktivita a činorodost, $r(162) = 0,31$; $p < 0,01$. Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i aktivita a činorodost.
- b) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,35$; $p < 0,001$. S klesající celkovou spokojeností stoupají úzkostná očekávání a obavy.
- c) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Přátelé, známí a příbuzní se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,30$; $p < 0,001$. S klesající spokojeností v oblasti přátel, známých a příbuzných klesá i celková kvalita psychického stavu.
- d) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně pozitivně koreluje dimenze Sexualita s psychickou kvalitou Aktivita a činorodost, $r(162) = 0,34$; $p < 0,001$. Z uvedených hodnot vyplývá, že se zvyšující se spokojeností se sexualitou stoupá aktivita a činorodost.
- e) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně pozitivně koreluje dimenze Přátelé, známí a příbuzní s psychickou kvalitou Aktivnost a činorodost, $r(162) = 0,27$; $p < 0,001$. Se stoupající spokojeností v dimenzi Přátelé, známí a příbuzní se zároveň zvyšuje aktivita a činorodost.
- f) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Vlastní osoba se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,28$; $p < 0,001$. Z uvedených hodnot vyplývá, že se snižující se spokojeností s vlastní osobou klesá celková kvalita psychického stavu.
- g) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Volný čas s psychickou kvalitou Úzkostné očekávání a obavy, $r(162) = -0,27$; $p < 0,001$. Z tohoto vztahu vyplývá, že při nespokojenosti s volným časem stoupají úzkostná očekávání a obavy.
- h) U vojáků AČR statisticky velmi významně negativně koreluje dimenze Finanční situace s psychickou kvalitou Úzkostné očekávání a obavy, $r(162) = -0,26$; $p < 0,01$. Z těchto hodnot vyplývá, že se snižující se spokojeností s finanční situací se zvyšují úzkostná očekávání a obavy.
- i) U vojáků AČR statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Sexualita se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,27$; $p < 0,001$. S klesající spokojeností v sexualitě klesá i celková kvalita psychického stavu.

Tabulka č. 20 *Přehled korelací mezi všemi dimenzemi DŽS a SUPOS 7 u BZ+*

	P - p	A - p	O - p	N - p	D - p	U - p	S - p	Σ S7
ZDR	0,00	0,20	0,03	-0,11	0,04	-0,24	0,00	-0,15
	p=,989	p=,069	p=,810	p=,314	p=,691	p=,032	p=,979	p=,188
PAZ	-0,08	0,07	0,17	-0,09	0,04	-0,23	0,08	0,00
	p=,487	p=,511	p=,130	p=,444	p=,721	p=,040	p=,485	p=,990
FIN	-0,02	0,03	0,06	-0,08	0,01	-0,16	0,05	0,00
	p=,892	p=,780	p=,612	p=,481	p=,939	p=,147	p=,658	p=,990
VLC	0,05	0,21	-0,04	-0,19	-0,01	-0,26	0,05	-0,10
	p=,688	p=,054	p=,750	p=,088	p=,924	p=,021	p=,661	p=,368
MAN	0,04	0,25	0,06	-0,08	-0,14	-0,11	-0,27	-0,16
	p=,695	p=,024	p=,622	p=,499	p=,220	p=,347	p=,016	p=,162
DET	0,02	0,05	-0,17	-0,13	0,21	-0,06	0,11	0,02
	p=,825	p=,645	p=,140	p=,247	p=,063	p=,605	p=,326	p=,833
VLO	0,12	0,13	-0,07	-0,15	0,01	-0,18	-0,09	-0,17
	p=,299	p=,248	p=,511	p=,173	p=,961	p=,110	p=,405	p=,131
SEX	-0,01	0,32	0,10	-0,11	-0,06	-0,23	-0,18	-0,14
	p=,955	p=,004	p=,394	p=,343	p=,606	p=,036	p=,104	p=,208
PZP	0,10	0,16	0,01	-0,04	-0,05	-0,23	-0,14	-0,16
	p=,358	p=,163	p=,944	p=,726	p=,680	p=,036	p=,222	p=,147
BYD	0,08	0,06	0,07	-0,10	-0,01	-0,18	-0,08	-0,09
	p=,455	p=,592	p=,532	p=,372	p=,907	p=,112	p=,469	p=,401
Σ DŽS	0,07	0,23	0,02	-0,17	-0,01	-0,31	-0,06	-0,16
	p=,557	p=,043	p=,826	p=,122	p=,930	p=,004	p=,599	p=,146

Také z tabulky č. 20 jsme na hladině významnosti 0,01 vybrali několik poznatků:

- U vojáků AČR s bojovou zkušeností statisticky vysoce významně pozitivně koreluje dimenze Sexualita s psychickou kvalitou Aktivita a čínorodost, $r(162) = 0,32$; $p < 0,01$. Z uvedených hodnot vyplývá, že u vojáků AČR s bojovou zkušeností se zvyšující se spokojeností se sexualitou stoupá aktivita a čínorodost.
- U vojáků AČR s bojovou zkušeností statisticky vysoce významně negativně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,31$; $p < 0,01$. U vojáků AČR s bojovou zkušeností s klesající celkovou spokojeností stoupají úzkostná očekávání a obavy.

Tabulka č. 21 *Přehled korelací mezi všemi dimenzemi DŽS a SUPOS 7 u BZ-*

	P - p	A - p	O - p	N - p	D - p	U - p	S - p	Σ S7
ZDR	0,21	0,28	0,03	-0,18	-0,35	-0,22	-0,17	-0,35
	p=,056	p=,009	p=,807	p=,106	p=,001	p=,047	p=,128	p=,001
PAZ	0,20	0,08	-0,13	-0,05	-0,09	-0,22	0,00	-0,18
	p=,065	p=,464	p=,248	p=,684	p=,402	p=,044	p=,976	p=,097
FIN	0,24	0,17	-0,06	0,00	-0,12	-0,39	-0,13	-0,27
	p=,032	p=,125	p=,620	p=,996	p=,274	p=,000	p=,230	p=,015
VLC	0,21	0,22	-0,08	-0,01	-0,18	-0,30	-0,08	-0,24
	p=,053	p=,047	p=,463	p=,898	p=,096	p=,006	p=,500	p=,026
MAN	0,24	0,11	-0,34	0,04	-0,03	-0,06	-0,20	-0,21
	p=,031	p=,323	p=,002	p=,697	p=,798	p=,615	p=,077	p=,059
DET	-0,03	-0,03	-0,05	0,28	-0,05	0,01	-0,03	0,00
	p=,802	p=,795	p=,681	p=,011	p=,656	p=,898	p=,757	p=,977
VLO	0,25	0,28	-0,13	-0,06	-0,27	-0,15	-0,30	-0,37
	p=,023	p=,010	p=,248	p=,561	p=,014	p=,167	p=,006	p=,001
SEX	0,20	0,31	-0,21	-0,02	-0,26	-0,17	-0,21	-0,32
	p=,069	p=,004	p=,062	p=,837	p=,020	p=,124	p=,062	p=,003
PZP	0,20	0,34	-0,15	-0,17	-0,27	-0,19	-0,23	-0,38
	p=,077	p=,002	p=,171	p=,134	p=,013	p=,087	p=,036	p=,000
BYD	0,23	0,20	-0,02	0,03	-0,31	-0,21	-0,25	-0,31
	p=,035	p=,070	p=,891	p=,792	p=,005	p=,057	p=,023	p=,004
Σ DŽS	0,34	0,39	-0,13	-0,08	-0,38	-0,37	-0,29	-0,49
	p=,002	p=,000	p=,245	p=,456	p=,000	p=,000	p=,007	p=,000

Nakonec se podívejme na výsledky tabulky č. 21. Také zde jsme vybrali výsledky na hladině významnosti 0,01:

- U vojáků AČR bez bojové zkušenosti vysoce významně pozitivně koreluje dimenze Zdraví s psychickou kvalitou Aktivita a činnost, $r(162) = 0,28$; $p < 0,01$. Z těchto hodnot tedy vyplývá, že u vojáků AČR bez bojové zkušenosti se zvyšující se spokojeností se zdravotním stavem se zvyšuje i Aktivita a činnost vojáků.
- U vojáků AČR bez bojové zkušenosti vysoce významně negativně koreluje dimenze Zdraví s psychickou kvalitou Psychická deprese, pocity vyčerpání, $r(162) = -0,35$; $p < 0,01$. Z těchto hodnot tedy vyplývá, že u vojáků AČR bez bojové zkušenosti se snižující se spokojeností se zdravotním stavem se zvyšuje psychická deprese a pocity vyčerpání.
- U vojáků AČR bez bojové zkušenosti vysoce významně negativně koreluje dimenze Zdraví se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,35$; $p < 0,01$. Z těchto hodnot tedy vyplývá, že u vojáků AČR bez bojové zkušenosti se snižující se spokojeností se zdravotním stavem se snižuje celková kvalita psychického stavu.

- d) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Finanční situace s psychickou kvalitou Úzkostné očekávání a obavy, $r(162) = -0,39$; $p < 0,001$. Z těchto hodnot vyplývá, že se snižující se spokojeností s finanční situací se zvyšují úzkostná očekávání a obavy.
- e) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Volný čas s psychickou kvalitou Úzkostné očekávání a obavy, $r(162) = -0,39$; $p < 0,001$. Z tohoto vztahu vyplývá, že při nespokojenosti s volným časem stoupají úzkostná očekávání a obavy.
- f) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje dimenze Manželství a partnerství s psychickou kvalitou Impulzivita a odreagování, $r(162) = -0,34$; $p < 0,01$. Z tohoto vztahu vyplývá, že při nespokojenosti v manželství a partnerství stoupají impulzivita a neschopnost odreagování.
- g) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje dimenze Vlastní osoba s psychickou kvalitou Sklíčenost, $r(162) = -0,30$; $p < 0,01$. Z uvedených hodnot vyplývá, že se snižující se spokojeností s vlastní osobou stoupá zároveň sklíčenost.
- h) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje dimenze Vlastní osoba se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,37$; $p < 0,01$. Z uvedených hodnot vyplývá, že se snižující se spokojeností s vlastní osobou klesá celková kvalita psychického stavu.
- i) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně pozitivně koreluje dimenze Sexualita s psychickou kvalitou Aktivita a činorodost, $r(162) = 0,31$; $p < 0,01$. Z uvedených hodnot vyplývá, že se zvyšující se spokojeností se sexualitou stoupá aktivita a činorodost.
- j) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje dimenze Sexualita se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,32$; $p < 0,01$. S klesající spokojeností v sexualitě klesá i celková kvalita psychického stavu.
- k) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně pozitivně koreluje dimenze Přátelé, známí a příbuzní s psychickou kvalitou Aktivnost a činorodost, $r(162) = 0,34$; $p < 0,01$. Se stoupající spokojeností v dimenzi Přátelé, známí a příbuzní se zároveň zvyšuje aktivita a činorodost.
- l) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje dimenze Přátelé, známí a příbuzní se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,38$; $p < 0,001$.

S klesající spokojeností v oblasti přátel, známých a příbuzných klesá i celková kvalita psychického stavu.

- m) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje dimenze Bydlení se Psychická deprese, pocity vyčerpání, $r(162) = -0,31$; $p < 0,01$. S klesající spokojeností s bydlením stoupá psychická deprese a pocity vyčerpání.
- n) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje dimenze Bydlení se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,31$; $p < 0,01$. S klesající spokojeností s bydlením klesá i celková kvalita psychického stavu.
- o) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně pozitivně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Psychická pohoda, $r(162) = 0,34$; $p < 0,01$. Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i psychická pohoda.
- p) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky velmi vysoce významně pozitivně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Aktivita a činorodost, $r(162) = 0,39$; $p < 0,001$. Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i aktivita a činorodost.
- q) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Psychická deprese, pocity vyčerpání, $r(162) = -0,38$; $p < 0,001$. S klesající celkovou spokojeností stoupá psychická deprese a pocity vyčerpání.
- r) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,37$; $p < 0,001$. S klesající celkovou spokojeností stoupají úzkostná očekávání a obavy.
- s) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky vysoce významně negativně koreluje Σ DŽS s psychickou kvalitou Sklíčenost, $r(162) = -0,29$; $p < 0,01$. S klesající celkovou spokojeností stoupá sklíčenost.
- t) U vojáků AČR bez bojové zkušenosti statisticky velmi vysoce významně pozitivně koreluje Σ DŽS se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,49$; $p < 0,001$. Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i celková kvalita psychického stavu.

3.6.6. K platnosti hypotéz

Na základě provedených výpočtů, které byly prezentovány výše, lze vyhodnotit platnost zadaných hypotéz.

K platnosti hypotézy č. 1:

Mezi vojáky z povolání s bojovou zkušeností a bez ní existuje statisticky významný rozdíl v sumě spokojenosti. (DŽS)

Za pomoci t-testu pro nezávislé vzorky jsme zjistili, že vojáci BZ+ nejsou celkově spokojenější než vojáci BZ-, $t(162) = -1,03$; $p > 0,05$. Nepodařilo se prokázat, že by vojáci BZ+ byli celkově spokojenější než vojáci BZ-. **Hypotézu H1 zamítáme.**

K platnosti hypotézy č. 2:

V sumě kvality psychického stavu existuje statisticky významný rozdíl mezi vojáky z povolání s bojovou zkušeností a bez ní. (SUPOS 7)

Studentův t-test prokázal, že vojáci BZ+ jsou celkově psychicky lépe vyrovnaní než vojáci BZ-, $t(162) = 2,69$; $p < 0,01$. **Hypotézu H2 přijímáme.**

K platnosti hypotézy č. 3:

Mezi vojáky z povolání s bojovou zkušeností a bez ní existuje statisticky významný rozdíl v sumě skóre pracovního stresu. (IPSS)

T-test pro nezávislé vzorky ukázal, že v míře vnímaného pracovního stresu mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní jsme nenašli signifikantní rozdíl, $t(162) = 1,47$; $p > 0,05$. Znamená to tedy, že se nám nepodařilo prokázat, že by vojáci BZ+ odolávali stresu lépe než vojáci BZ-. **Hypotézu H3 zamítáme.**

K platnosti hypotézy č. 4:

H4: U vojáků BZ+ a BZ- existuje statisticky významná souvislost mezi celkovou životní spokojeností a celkovou kvalitou psychického stavu. (Σ DŽS, Σ SUPOS 7)

Pearsonův korelační koeficient na hladině významnosti 0,05 vypočítal korelace mezi dimenzemi DŽS a komponentami SUPOS 7 přičemž zjistil, že Σ DŽS statisticky velmi vysoce významně negativně koreluje se Σ SUPOS 7, $r(162) = -0,33$; $p < 0,001$. Z výpočtů tedy vyplývá, že se vzrůstající celkovou životní spokojeností se zvyšuje celková kvalita psychického stavu vojáků. **Hypotézu H4 přijímáme.**

4. Diskuse

Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit životní spokojenost a stres u vojáků AČR. Chtěli jsme zjistit, jak sami vojáci hodnotí svoji spokojenost v jednotlivých oblastech, které měří Dotazník životní spokojenosti. Následně jsme porovnali výsledky vojáků s bojovou zkušeností a bez ní mezi sebou navzájem a následně také s normami běžné populace. Kromě spokojenosti vojáků AČR jsme také zjišťovali jednotlivé komponenty kvality jejich psychického stavu a nakonec také úroveň jejich stresu. To vše samozřejmě stále ve srovnání vojáků s bojovou zkušeností a bez ní. U standartního dotazníku SUPOS 7 a Dotazníku životní spokojenosti též ve srovnání s běžnou populací. V tomto smyslu byly všechny cíle splněny.

V duchu doporučení Manuálu pro psaní diplomových prací na Katedře Psychologie FF UP v Olomouci (Kolařík, 2015), bych se na tomto místě rád zamyslel nad potenciaálními zdroji chyb či nepřesností ve své práci. Jistý druh nepřesnosti mohl vzniknout tím, jací vojáci se do výzkumu dostali. Převážně se jednalo o vojenské policisty. Zdrojem vojáků majících bojovou zkušenost mohou totiž být například i vojáci Brigády rychlého nasazení, Mechanizované brigády nebo také 601. skupiny speciálních sil a podobně. Vojáci těchto jednotek včetně zmíněné vojenské policie jsou ovšem profilově velmi odlišní (možná až na vojáky Brigády rychlého nasazení a Mechanizované brigády, ti si budou podobní). Rád bych zde objasnil, proč, i když jsem toto předjímal, jsem nepostupoval tak, abych začlenil od každé jednotky několik vojáků. V první řadě mi šlo o to, aby byl zkoumaný vzorek co nejvíce homogenní. Na tuto skutečnost mi „nahrával“ fakt, že získat v dnešní době možnost u některého útvaru sbírat data do psychologického výzkumu je velmi těžké. Podmínky se dosti zpřísnily po úniku důvěrných dat z psychologického výzkumu prováděného na vojácích AČR pod záštitou Ministerstva obrany v roce 2015. Já jsem, jako zdravotník, ve velmi úzkém kontaktu s vojáky Vojenské policie. Z výše uvedených důvodů jsem se nakonec rozhodl provést sběr dat u nich.

Dalším možným zdrojem chyb je samotné kritérium „bojový kontakt“. Toto kritérium je, u vojáků z povolání chápáno mnohem širěji, než jsem se původně domníval. O uznání zkušenosti s bojovým kontaktem lze totiž v AČR oficiálně požádat, pokud byl člověk i jen vzdáleně bojovému kontaktu přítomen. V krajním případě si tedy o uznání bojového kontaktu může požádat i voják, který situaci pozoroval z bezpečného úkrytu. Stačí jen vyplnit formulář, kde bojovou situaci popíše.

Děle bych se chtěl krátce pozastavit nad tématem srovnání námi dosažených výsledků s jinými výzkumy v podobné oblasti. V kapitole 2.6. Výzkumy životní spokojenosti a stresu v AČR zmiňuji výzkum Pavelkové z roku 2013. Pavelková zjistila ve všech kategoriích Dotazníku životní spokojenosti relativně vyšší hodnoty, než jsme zjistili my. Důvodem snad může být nízký počet respondentů (46) ve výzkumu Pavelkové.

Honzek (2015) provedl výzkum, kde výzkumný vzorek rozdělil na vojáky z bojových rot a vojáky ze zabezpečovacích jednotek. V tomto smyslu postupoval podobně jako my, kdy jsme rozdělili vzorek na vojáky s bojovou zkušeností a bez ní. Honzekovy výsledky při použití dotazníku IPSS se ovšem liší od výsledků našich. Honzek zjistil, že vojáci bojových rot vnímají pracovní stres statisticky signifikantně méně silně než vojáci zabezpečovacích jednotek. V našem výzkumu jsme neprokázali, že by mezi „bojaři“ a „nebojaři“ byl v tomto ohledu statisticky významný rozdíl.

Pospíšil (2016) vyslovil ve své disertační práci názor, že při výběru výzkumného vzorku by se mělo postupovat podle toho, zda jde o vojáky bojových či nebojových jednotek. V tomto bych šel ještě dále. Myslím si, že pro přístup k výcviku (a výuce, což je právě Pospíšilův směr zájmu) je skutečně důležité vojáky dělit na ty z bojových jednotek a z jednotek zabezpečovacích. Nicméně pro výzkumy našeho typu se mi jeví rozdělení na ty s bojovou zkušeností a bez ní nebo přinejmenším na ty, kteří byli v zahraniční misi a na ty, kteří ne lepší, protože z této perspektivy se, dle mého názoru, rozdíly mezi vojáky bojových a nebojových jednotek stírají a bojová zkušenost je pak faktor, který tvoří významnější rozdíly mezi vojáky především v psychických dispozicích. Nakonec i v rámci statistického testování jsme se zaměřovali na analýzu skupin dle tohoto kritéria. Analýze skupin z hlediska pohlaví jsme nevěnovali pozornost, protože je pohlaví vzhledem k našemu výzkumu faktor méně důležitý.

Naše výsledky ukázaly, že kvalita psychického stavu u vojáků s bojovou zkušeností je statisticky signifikantně lepší než u vojáků bez této zkušenosti. Možná, že lze skutečně říci, že kontakt se smrtí dělá život spokojenějším. Pro další výzkumy v této oblasti bych doporučil zaměření právě na tento fenomén. Čím to je, že jsou vojáci s bojovou zkušeností spokojenější? Plyne to snad opravdu z těchto krajních zkušeností.

Výsledky, které se potvrdily v souvislosti s hypotézou H4 jsou, dle mého názoru, klíčové pro budoucnost péče o vojáky AČR a jejich rodiny. A to především o vojáky (a jejich rodiny), kteří působí v zahraničních misích. Hypotéza H4 totiž potvrdila, že se stoupající životní spokojeností vojáků stoupá i kvalita psychického stavu obecně. Rád bych zde zdůraznil důležitost péče o jejich rodinné vztahy. Při pohledu na graf č. 2 je na první pohled

zřejmé, jak výrazně negativně se vojáci (obecně) liší od populace v dimenzích Manželství a partnerství a Děti. Mnoho vztahů vojáků z povolání se během mise rozpadne. To je skutečně realita, slýchám to od vojáků, kteří byli „venku“ velmi často. Pokud by tato práce měla mít jediný dopad do praktického života vojáků z povolání, přimlouval bych se za to (přál bych si), aby to byla implementace mechanismů péče o vztahy vojáků na misích s jejich nejbližšími do procesu psychologické péče o vojáky, kteří se připravují na výjezd do mise, jsou v misi a i poté, co se z mise vrátí.

Hypotézu H3 se nám nepodařilo potvrdit, a říká tedy, že vojáci s bojovou zkušeností nejsou výrazně odolnější vůči stresu než vojáci bez bojové zkušenosti. Osobně se domnívám, že běžný život s sebou nese také velkou dávku stresujících podnětů a to takových, které nejsou pro člověka přirozené (jednání na úřadech, apod.) a tedy je mohou stresovat více (nebo podobně silně) než například stres ze strachu o život, na který je člověk víceméně evolucí „připravený“. Pro další výzkum v této oblasti bych doporučoval zmapování stresorů vojáků z povolání a to právě při rozdělení do skupin s bojovou zkušeností a bez ní. I když i náš výzkum podává jisté poznatky o tom, z čeho a proč jsou vojáci nejvíce stresováni. Není to ani tak obava z nasazení v misi (na to se vojáci cvičí i do jisté míry těší), je to nejasná perspektiva do budoucnosti. Vojáci se v současné době stále více obávají toho, že nebudou mít možnost karierního postupu, nebo že přijde další nevybíravá reorganizace, které s nimi zamete, jako s nepotřebným materiálem. Jako další frustrující faktory vojáci nejčastěji označují chybování nadřízených či nedostatek volného času.

Zbývá se vyjádřit k hypotéze č. 1. Opět bych řekl, že důvodem, proč jsou vojáci s bojovou zkušeností a bez ní podobně životně spokojení (či nespokojení) je to, že na ně do jisté míry působí podobné faktory, ať jsou v misi a bojují s nepřítelem nebo jsou „doma“ a bojují například s úředním šimlem nebo s nadřízenými či podřízenými. I v současné době se totiž v AČR traduje, i když ne vždy takto explicitně, že: *„voják musí být stále našťvaný, protože jen našťvaný voják podává dvěstěprocentní výkon“*.

Osobně se domnívám a náš výzkum nechť můj názor podpoří, že i když je armáda prostředí autoritativní a má (nebo by mělo mít) za cíl vychovávat válečníky, je skutečně potřeba myslet i na jejich spokojenost v osobním životě, protože i to je faktor, který když je o něj řádně pečováno, přispívá k efektivnější práci vojáka.

Možná by stálo také za úvahu, zda nezařadit do výcvikového plánu vojáků i výcvik v sociálních dovednostech či jim nenabídnout aktivity směřující k osobnímu rozvoji.

5. Závěr

Tato bakalářská diplomová práce mapuje životní spokojenost, schopnost zvládat stres a také kvalitu psychického stavu u vojáků AČR rozdělených do dvou skupin podle toho, zda má daný voják bojovou zkušenost či nemá. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda mezi těmito dvěma skupinami existuje statisticky signifikantní rozdíl ve sledovaných faktorech. Ke zmapování těchto faktorů jsme v našem výzkumu použili tři standardizované metody – Dotazník životní spokojenosti (DŽS), SUPOS 7 a Inventář pracovního stresu (IPSS). Dotazníky jsme vyhodnotili a výsledky jsme porovnávali s běžnou populací, ale především mezi skupinami vojáků s bojovou zkušeností a bez ní.

Při zpracování výsledků z dotazníku DŽS jsme došli k následujícím závěrům:

- Vojáci AČR dosahují v komponentách ZDR, PAZ a FIN stejných výsledků jako běžná populace. V kategoriích VLC, MAN a DET skórují vojáci AČR výrazně níže než běžná populace. V kategoriích VLO, SEX, PZP a BYD jsou nejspokojenější vojáci s bojovou zkušeností. V kategorii SEX jsou nejméně spokojeni lidé z běžné populace.
- Při srovnání celkových výsledků DŽS se nám nepodařilo prokázat, že by vojáci s bojovou zkušeností byli celkově spokojenější, než vojáci bez bojové zkušenosti, $t(162) = -1,03$; $p > 0,05$. Statisticky významný rozdíl jsme našli jen v kategoriích SEX, $t(162) = -2,58$; $p < 0,05$ a PZP, $t(162) = -2,36$; $p < 0,05$.

Dále jsme zpracovali základní výsledky pro dotazník SUPOS 7:

- Z výsledků vyplývá, že vojáci AČR obecně dosahují v testu lepších výsledků než běžná populace. Nejvýraznější rozdíl je u komponent Psychická pohoda a Aktivnost a činorodost. Vojáci s bojovou zkušeností skórují výše než vojáci bez bojové zkušenosti.
- Při srovnání Σ SUPOS 7 mezi oběma vzorky jsme zjistili, že mezi nimi existuje statisticky velmi významný rozdíl v kvalitě psychického stavu; $t(162) = 2,69$; $p < 0,01$. Statisticky významný rozdíl mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní se nepodařilo prokázat jen v kategoriích Úzkostné očekávání a Sklíčenost.

Zpracovali jsme také výsledky dotazníku IPSS:

- Z výsledků tohoto dotazníku se nám nepodařilo prokázat signifikantní rozdíl mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní, $t(162) = 1,47$; $p > 0,05$.

Velmi důležité poznatky přinesli také výsledky korelací Σ DŽS a Σ SUPOS 7:

- Výsledky ukázaly, že se vrůstající celkovou životní spokojeností se zvyšuje celková kvalita psychického stavu vojáků AČR, $r(162) = -0,33$; $p < 0,001$.
- Z výsledků korelací jsme vybrali i několik dalších zajímavých poznatků, které se podařilo prokázat na hladině významnosti 0,01. Jde především o následující:
 - Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i aktivita a činorodost, $r(162) = 0,31$; $p < 0,01$.
 - S klesající celkovou spokojeností stoupají úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,35$; $p < 0,001$.
 - S klesající spokojeností v oblasti přátel, známých a příbuzných klesá i celková kvalita psychického stavu, $r(162) = -0,30$; $p < 0,001$.
 - Se zvyšující se spokojeností se sexualitou stoupá aktivita a činorodost, $r(162) = 0,34$; $p < 0,001$.
 - Se stoupající spokojeností v dimenzi Přátelé, známí a příbuzní se zároveň zvyšuje aktivita a činorodost $r(162) = 0,27$; $p < 0,001$.
 - Se snižující se spokojeností s vlastní osobou klesá celková kvalita psychického stavu, $r(162) = -0,28$; $p < 0,001$.
 - Při nespokojenosti s volným časem stoupají úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,27$; $p < 0,001$.
 - Se snižující se spokojeností s finanční situací se zvyšují úzkostná očekávání a obavy, $r(162) = -0,26$; $p < 0,01$.
 - S klesající spokojeností v sexualitě klesá i celková kvalita psychického stavu, $r(162) = -0,27$; $p < 0,001$.

Z výsledků výzkumu je patrné, že vojáci s bojovou zkušeností a bez ní a také běžná populace se v mnoha dimenzích životní spokojenosti a kvalitě psychického stavu velmi odlišují. Na druhé straně, rozdíly v prožívaném stresu tolik významné nejsou.

6. Souhrn

Předmětem této bakalářské práce jsou vojáci Armády České republiky (dále AČR). Vojáci AČR často slouží na posádkách velmi vzdálených od svých domovů nebo jsou na více či méně náročných výcvicích, které někdy trvají i tři týdny. Někteří z těchto vojáků slouží u speciálních jednotek, které plní takové úkoly, kdy je velmi pravděpodobné, že se dostanou do bojového kontaktu a budou muset třeba i zabít. Je zřejmé, že mezi vojáky s bojovou zkušeností (tedy těmi, kteří byli na misi a dostali se do bojového kontaktu nebo i zabíjeli) a bez bojové zkušenosti budou větší či menší rozdíly. Náš výzkumný vzorek jsme tedy rozdělili právě dle kritéria „ne/mám bojovou zkušeností“. Toto rozdělení je z hlediska doposud provedených studií netradiční. Tradičně kolegové volili rozdělení obecně na vojáky bojových a zabezpečovacích (nebojových) jednotek. U výzkumného souboru, jak jsme ho rozdělili my, nás zajímali psychické fenomény jako je životní spokojenost a stres.

V našem výzkumu jsme se zaměřili na obě skupiny a naším cílem bylo zjistit, zda existují rozdíly či shody mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní. Celá práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část.

V rámci teoretické části jsme čtenáře uvedli do kontextu armádní problematiky a to jak z pohledu psychologické, tak také sociální a ekonomické. Přiblížili jsme strukturu, hlavní úkoly a novodobou historii profesionální AČR. Představili jsme Psychologickou službu AČR a s ní roly vojenského psychologa, psychologické aspekty vojsk ve výcviku či při vedení bojové činnosti a také psychologické aspekty zabití. Dále jsme čtenáři přiblížili základní konstrukty životní spokojenosti (spokojenost, pohoda, kvalita života) a faktory ovlivňující jejich kvalitu. Tyto fenomény jsme popsali i se zaměřením na vojáky z povolání. Dalším fenoménem, který v našem výzkumu sledujeme, je stres. Odpovídáme na otázky co je to stresor, jaké jsou reakce na stres, vliv stresu na zdraví, zvládání stresu a obranné mechanismy a podobně. Podstatnou část textu věnujeme možnostem prevence psychotraumat u vojáků z povolání, jako důležitou součást vojskového psychologického servisu.

Pilířem výzkumné části jsou výzkumné cíle. Tyto cíle se následně odrážejí ve stanovených hypotézách. Pro ověření hypotéz jsme provedli sběr dat. Data jsme sebrali metodou dotazníkových šetření. Použili jsme baterii standardizovaných dotazníků DŽS, SUPOS 7 a IPSS (v modifikaci pro vojáky). Pomocí těchto nástrojů jsme zjistili úroveň životní spokojenosti, kvality psychického stavu a stresu u našeho výzkumného vzorku.

Mezi cíle patřilo srovnání výsledků šetření s normou, srovnání výsledků mezi soubory a analýza vztahů mezi vybranými proměnnými v rámci jednotlivých souborů. K takto nastaveným cílům jsme se rozhodli přistupovat kvantitativně a data statisticky zpracovat. Výzkumná část sestává z diferenciací a korelační studie. Vojáky bez bojové zkušenosti jsme do našeho výzkumného vzorku získali ze základního souboru vojáků zabezpečovacích jednotek dislokovaných v posádce Stará Boleslav. Vojáky s bojovou zkušeností jsme do výzkumného vzorku získali ze základního souboru vojáků speciálních útvarů Vojenské policie. Oba vzorky byly realizovány formou náhodného výběru. Při zkoumání výzkumného souboru jsme došli k následujícím závěrům:

- Vojáci AČR dosahují v komponentách ZDR, PAZ a FIN stejných výsledků jako běžná populace. V kategoriích VLC, MAN a DET skórují vojáci AČR výrazně níže než běžná populace. V kategoriích VLO, SEX, PZP a BYD jsou nejspokojenější vojáci s bojovou zkušeností. V kategorii SEX jsou nejméně spokojeni lidé z běžné populace.
- Při srovnání celkových výsledků DŽS se nám nepodařilo prokázat, že by vojáci s bojovou zkušeností byli celkově spokojenější, než vojáci bez bojové zkušenosti. Statisticky významný rozdíl jsme našli jen v kategoriích SEX a PZP.
- Z výsledků vyplývá, že vojáci AČR obecně dosahují v testu SUPOS 7 lepších výsledků než běžná populace. Nejvýraznější rozdíl je u komponent Psychická pohoda a Aktivnost a činorodost. Vojáci s bojovou zkušeností skórují výše než vojáci bez bojové zkušenosti.
- Při srovnání Σ SUPOS 7 mezi oběma vzorky jsme zjistili, že mezi nimi existuje statisticky velmi významný rozdíl v kvalitě psychického stavu. Statisticky významný rozdíl mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní se nepodařilo prokázat jen v kategoriích Úzkostné očekávání a Sklíčenost.
- Z výsledků dotazníku IPSS se nám nepodařilo prokázat statisticky signifikantní rozdíl mezi vojáky s bojovou zkušeností a bez ní.

- Výsledky korelací Σ DŽS a Σ SUPOS 7 ukázaly, že spolu statisticky velmi vysoce významně negativně korelují, tedy že se vrůstající celkovou životní spokojeností se zvyšuje celková kvalita psychického stavu vojáků AČR.
- Z výsledků korelací jsme vybrali i několik dalších zajímavých poznatků, které se podařilo prokázat na hladině významnosti 0,01. Jde především o následující:
 - Se stoupající celkovou spokojeností stoupá i aktivita a činorodost.
 - S klesající celkovou spokojeností stoupají úzkostná očekávání a obavy.
 - S klesající spokojeností v oblasti přátel, známých a příbuzných klesá i celková kvalita psychického stavu.
 - Se zvyšující se spokojeností se sexualitou stoupá aktivita a činorodost.
 - Se stoupající spokojeností v dimenzi Přátelé, známí a příbuzní se zároveň zvyšuje aktivita a činorodost.
 - Se snižující se spokojeností s vlastní osobou klesá celková kvalita psychického stavu.
 - Při nespokojenosti s volným časem stoupají úzkostná očekávání a obavy.
 - Se snižující se spokojeností s finanční situací se zvyšují úzkostná očekávání a obavy.
 - S klesající spokojeností v sexualitě klesá i celková kvalita psychického stavu.

V této bakalářské diplomové práci jsme se zaměřili na fenomény životní spokojenosti, kvality psychického stavu a zvládání stresu vojáků AČR s bojovou zkušeností a bez ní. Po vyhodnocení těchto dvou výběrů jsme došli ke zjištěním, na základě kterých můžeme označit oblasti, ve kterých se soubory odlišují, a naopak, kde jsou mezi soubory významné shody. Pro praxi by tyto výsledky mohly poskytnout pomoc v implementaci mechanismů péče o vztahy vojáků na misích s jejich nejbližšími do procesu psychologické péče o vojáky, kteří se připravují na výjezd do mise, jsou v misi a i poté, co se z mise vrátí.

7. Použitá literatura

- Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál
- Bartoš, V. (1999). *Koncepce psychologické služby*. Praha: OSP MO
- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie*. Praha: Portál
- Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo Príprava na život*. Bratislava: Práca
- Diener, M., Diener, C. (1995). *Factors predicting the subjective well-being of nations*. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Dziaková, O. (2009). *Vliv osobnostních vlastností a sociálně pracovních podmínek na činnost vojenských jednotek působících v zahraničních misích* (Disertační práce). Praha: UK
- Dziaková, O. (2009). *Vojenská psychologie*. Praha: Triton
- Fahrenberg, J., Kurtek, M., Schumacher, J., Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum
- Freudová, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál
- Gottvaldová, M., Znojilová, M. (2006). *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006.
- Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR
- Hamplová, D. (2006). *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Praha: Sociologický časopis
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál
- Hladký, A., a kol. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: UK
- Honzek, R. (2015). *Stres u příslušníků bojových jednotek AČR* (Bakalářská práce). Olomouc: UPOL.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti. 2. vydání*. Praha: UK
- Kolařík, M. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře Psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: UPOL
- Křivohlavý, J. (2002). *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitu štěstí*. Praha: Grada
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper

- Mareš, M., Svoboda, I., Stehlík, E. (2011). *Extremismus jako bezpečnostní hrozba. 1. vyd.* Praha: OKP MO
- Mikšík, O. (1993). *SUPOS – 7.* Praha: Heuréka Progress s.r.o.
- Mirowsky, J. (1996). “Age and the Gender Gap in Depression”. *Journal of Health and Social Behaviour*
- Near, J. P., Rice, R. W., Hunt, R. G. (1978). *Work and Extra-Work Correlates of Life and Job Satisfaction.* *Academy of Management Journal*
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti.* Praha: Grada
- Pavlica, K., et al. (1985). *Základy vojenské psychologie.* Praha: Naše vojsko
- Pavelková, D. (2013). *Koreláty životní spokojenosti, stresu a kvality psychického stavu u vojáků po návratu ze zahraniční mise (Diplomová práce).* Olomouc: UPOL
- Payne, J. (2005). *Kvalita života a zdraví.* Praha: Triton
- Pospíšil, R. (2016). *Pedagogicko – psychologické aspekty úspěšnosti přípravy a vzdělávání vojenských profesionálů v kontextu zvládnání zátěže (Disertační práce).* Olomouc: UPOL.
- Pospíšilová, J. (2014). *Stres u vojenského leteckého personálu vrtulníkové základny (Diplomová práce).* Olomouc: UPOL
- Rogers, C. R. (1995). *Ako byť sám sebou.* Bratislava: Iris
- Ryff, C. D., Keyes C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited.* *Journal of Personality and Social Psychology*
- Schieman, S., K. Van Gundy, J. Taylor. (2001). “Status, Role, and Resource Explanations for Age Patterns in Psychological Distress”. *Journal of Health and Social Behaviour*
- Sousa, L., Lyubomirsky, S. (2001). *Life satisfaction. Encyclopaedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender. roč. 2.*
- Stránský, Z. (1995). *Projekt standardního vybavení psychologických pracovišť psychodiagnostickými metodami v rezortu ministerstva obrany ČR.* Brno: Psychodiagnostika s. r. o.
- Stránský, Z. (2001). *Význam a úloha psychologických služeb v Armádě České Republiky.* Brno: MUNI
- Suls, J., David, J. P., Harvey, J. H. (1996). *Personality and coping: Three generations of research.* Iowa City: *Journal of Personality*
- Timko, J. (1986). *Voják v psychické zátěži. 1. vyd.* Praha: Naše vojsko
- Vaňurová, H., Mühlpachr, P. (2005). *Kvalita života: Teoretická a metodologická východiska.* Brno: MU

Veenhoven, R. (2004). *Happiness as an aim in public policy: The greatest happiness principle*. USA: Hoboken

Vodáčková, D., a kol. (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál

Elektronické zdroje:

Charita ČR. (2016). *Vojenský fond solidarity*. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z:

<http://www.charita.cz/aktualni-projekty/vojensky-fond-solidarity/>

Láník, J. (2016). *Historie a druhy vojenských přísah*. Praha: VHÚ Praha. [cit. 2016-05-10].

Dostupné z: <http://www.acr.army.cz/scripts/detail.php?id=6766>

Mazalová, V. (2006). *Strategické dokumenty ČR a jejich reflexe v oblasti finančních zdrojů pro potřeby ozbrojených sil*. [cit. 2016-05-10]. Dostupné z:

<https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjy58aridDPAhVF0xQKHRs0Cv4QFggBMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.obranaastrategie.cz%2Ffilemanager%2Ffiles%2Ffile.php%3Ffile%3D6268&usg=AFQjCNGtnQPtYz-VJOaBBKh48bEIF2gQGA&sig2=Y3AsnrZmFPdlSmsaTYuIgQ>

Ministerstvo obrany. (2015). *Dlouhodobý výhled pro obranu 2030*. Praha: VHÚ Praha.

[cit. 2016-05-10]. Dostupné z:

http://www.mocr.army.cz/images/id_40001_50000/46088/Dlouhodob_v_hled_pro_obranu_2030.pdf

Ministerstvo obrany. (2016). *Historie misí*. Praha: VHÚ Praha. [cit. 2016-05-20]. Dostupné

z: <http://www.mise.army.cz/historie-misi/historie-zahranicnich-misi-3699/>

Ministerstvo obrany. (2016). *Resortní rozpočet*. [cit. 2016-05-20]. Dostupné z:

<http://www.mocr.army.cz/finance-a-zakazky/resortni-rozpocet/resortni-rozpocet-5146>

Ministerstvo obrany. (2016). *Zákon 170/2002 Sb. o válečných veteránech*. [cit. 2016-05-

20]. Dostupné z: http://www.mocr.army.cz/images/id_0000_1000/172/170.pdf

Ministerstvo obrany. (2016). *Statut vojenského fondu solidarity*. [cit. 2016-06-07].

Dostupné z: <http://www.acr.army.cz/assets/informacni-servis/statut-vojenskeho-fondu-solidarity-2016-06-15.pdf>

Ministerstvo obrany. (2016). *Kvalita života*. [cit. 2016-06-07]. Dostupné z:

<http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=1922>

Štrobl, D. (1999). *Psychosociální důsledky moderní války* (Diplomová práce). Praha: HTF

UK. [cit. 2017-01-08]. Dostupné z: <http://strobl.kvalitne.cz/clanky/MAG99.pdf>

Štrobl, D. (2006). *Psychoanalytický pohled na zabití*. Opočno: IAPSA. [cit. 2016-10-24].

Dostupné z: <http://strobl.kvalitne.cz/clanky/zabitipsych.pdf>

U.S. Department of Veterans Affairs. (2016). *Veteran Entrepreneur Portal*. [cit. 2016-08-08]. Dostupné z: <http://www.va.gov/osdbu/entrepreneur/>

VoZP. (2014). *Programy VoZP ČR pro naše válečné veterány*. [cit. 2016-11-13]. Dostupné z: https://www.vozp.cz/opencms/export/sites/vozp/.content/galerie-souboru/O-pojistovne/Tiskovy-servis/tiskoviny_vozp/letak_veterani_072014.pdf

8. Přílohy

Příloha 1: Zadání bakalářské práce

Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Inventář pracovního stresu (modifikace pro vojáky)

Příloha 1: Zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
NĚMEC Jiří	U Nemocnice 425, Kolín - Kolín III	F140532

TÉMA ČESKY:

Životní spokojenost a stres u vojáků AČR

TÉMA ANGLICKY:

Life satisfaction and stress among soldiers of Czech Army

VEDOUCÍ PRÁCE:

doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Zvl. zaměření: K některým současným sociálním, ekonomickým a psychologickým problémům v AČR; Životní spokojenost, pojetí, faktory; Stres, pojetí, teorie, faktory, možnosti zvládnutí. Kvalita života vojáků AČR, faktory ovlivňující kvalitu života a životní spokojenosti, rozdíly mezi vybranými vojenskými profesemi z hlediska nároků na jejich vykonávání, kritická místa výkonu daných profesí.

Cíle: a) Profil dimenzí DŽS u souborů; b) Profil faktorů stresu u souborů; c) Profil dimenzí kvality psychického stavu u souborů; d) Koreláty hlavních psychologických proměnných v rámci vybraných souborů; e) Koreláty sociodemografických a hlavních psychologických proměnných v rámci vybraných souborů; f) Rozdíly mezi vybranými soubory z hlediska hlavních psychologických proměnných.

Metodika: IPSS Spielberger, SUPOS 7, DŽS Fahrenberg.

Zkoumané soubory: Vojenští psychologové (cca 30 respondentů), vojenští policisté (cca 45 respondentů), vojáci 43. výsadkového praporu (cca 60 respondentů), vojenští logisté (cca 60 respondentů) + event. další soubory podle možnosti.

Formální parametry práce: Kolařík, M. et al. (2015).

Pozn.: Zachovat anonymitu souborů z hlediska místa působení a organizační identifikace.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Kolařík, M. et al. (2015). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP Olomouc. Olomouc: FF UP.

Dziaková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.

Gottwaldová, M. et al. (2004). Psychologická příprava vojenského profesionála. Vyškov: ŘV a V.

Hladký, A. (1993). Zdravotní účinky zátěže a stresu. Praha: Karolinum.

Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2003). Psychologie zdraví. Praha: Portál.

+ další díla Křivohlavého: Pozitivní psychologie, Psychologie nemoci.

Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.

Vágnerová, M. (2014). Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.

Výrost, J., Slaměník, I. (2014). Sociální psychologie. Praha: Grada.

Gruhl, M., Korbacher, H. (2015). Psychická odolnost v každodenním životě. Praha: Portál.

Hamplová, D. (2004). Životní spokojenost: Rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav Akademie věd.

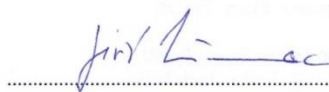
Payne, J. (2005). Kvalita života a zdraví. Praha: Triton.

Hrdlička, M., Kuruc, J., Blatný, M. (2014). Krize středního věku úskalí a šance. Praha: Portál.

+ další práce Blatného.

Časopisy: Československá psychologie, Psychologie pro praxi, Psychologie a její kontexty, Odvětvové zdroje. Prameny elektronické.

Podpis studenta:



Datum:

8/5. 2016

Podpis vedoucího práce:



Datum:

3/5/2016

Vysoká škola: **Univerzita Palackého Olomouc**

Fakulta: **Filozofická**

Katedra: **Psychologie**

Školní rok: **2016/2017**

Abstrakt bakalářské diplomové práce

Název práce: Životní spokojenost a stres vojáků Armády ČR

Autor práce: Jiří Němec

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Počet stran a znaků: 74, 153 479

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 54

Abstrakt (800-1200 zn.):

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku životní spokojenosti, kvality psychického stavu a stresu u vojáků Armády České republiky. Výzkumný soubor byl rozdělen na dvě části dle kritéria, zda voják má či nemá bojovou zkušenost. Tyto dva soubory jsme porovnávali vůči sobě i oproti běžné populaci. Naším cílem bylo zjistit, který soubor, a ve kterých dimenzích, dosahuje v Dotazníku životní spokojenosti lepších výsledků. Dále jsme sledovali jednotlivé kategorie kvality psychického stavu a úroveň stresu. Výsledky těchto souborů jsme následně porovnávali také s normou. Dalším cílem bylo prozkoumat souvislosti mezi celkovou životní spokojeností a kvalitou psychického stavu. V teoretické části jsme nastínili základní teorie životní spokojenosti a stresu. Dále jsme popsali problematiku vojsk ve výcviku a při vedení bojové činnosti a problematiku zabití. Ve výzkumné části jsme pracovali s dotazníkovou metodou. Vyhodnocené dotazníky jsme srovnali s normami pro populaci. Také jsme provedli komparace u obou souborů a také korelace v rámci jednotlivých dimenzí a kategorií. V rámci výzkumu jsme použili dotazníky DŽS, SUPOS 7 a IPSS.

Klíčová slova:

Životní spokojenost, stres, zabití, bojová zkušenost, bojové jednotky

University: **Palacký University in Olomouc**

Faculty: **Philosophical**

Department: **Psychology**

Year: **2016/2017**

Abstract of Bachelor thesis

Title: Life satisfaction and stress management within Czech army soldiers

Author: Jiří Němec

Supervisor: Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Numberofpages and characters: 74, 153 479

Numberofappendices: 3

Numberofreferences: 54

Abstract (800-1200 characters):

Bachelor thesis is focused on life satisfaction, quality of mental state and stress of the Army of the Czech Republic. The research sample was divided into two parts according to the criterion of whether or not a soldier combat experience. These two files are compared against each other and compared to the general population. Our goal was to find out which file and in which the dimensions achieved in life satisfaction questionnaire better results. We also monitored the various categories of quality mental state and stress level. This results of these files were subsequently compared with the standard as well. Another objective was to examine the relation between overall life satisfaction and mental health quality. In the theoretical part, we have outlined the basic theory of life satisfaction and stress. Furthermore, we have described the issue of troops in training and in combat operations and the issue of manslaughter. In the research part, we worked with the questionnaire method. Evaluation of the questionnaires were compared with those for the general population. Also, we conducted a comparison of both files and correlations within dimensions and categories. In the research we used questionnaires DZS, SUPOS 7 and IPSS.

Key words:

Life satisfaction, stress, homicide, combat experience, combat units

Příloha 3: Inventář pracovního stresu (modifikace pro vojáky)

IPSS - Inventář pracovního stresu (Modifikace pro vojáky)

Pracovní stres může mít významný vliv na život zaměstnanců a jejich rodin. Účinek stresujících pracovních činností a jejich podmínek je ovlivněn jak mírou stresu, tak i jeho frekvencí v čase. Účelem tohoto přehledu je zjistit Vaše vnímání významných zdrojů stresu ve Vaší práci. Přehled obsahuje 27 tvrzení popisujících činnosti a podmínky spjaté s prací vojáka.

Posuzování jednotlivých položek založte na Vaší osobní zkušenosti, stejně jako i na tom, co jste pozoroval(a) u ostatních kolegů. Průměrné stresující činnosti a podmínky označujte číslem 5. U každé položky označte jen jednu hodnotu.

STRESUJÍCÍ PRACOVNÍ ČINNOSTI NEBO PODMÍNKY		MÍRA STRESU								
		nízká			střední			vysoká		
1.	Přidělení nepříjemných povinností	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Nedostatečné materiální či technické zabezpečení výkonu služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Neodpovídající služební příjem	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Nedokonalá organizace výkonu služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Nadměrná administrativa vojáků	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Nadměrné trávení času na výcviku	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.	Nepříznivé pracovní prostředí (hluk, změny teploty)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	Snížené možnosti funkčního postupu	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	Neodpovídající způsob jednání ze strany nadřízených	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.	Nedostatek času tráveného s rodinou	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.	Neuznávání role vojáka veřejností	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.	Narušené mezilidské vztahy mezi vojáky	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13.	Odborné chybování nadřízených	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14.	Přetíženost ve službě	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15.	Nedokonalé předpisy pro výkon služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.	Neobjektivní posuzování vykonané práce	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17.	Nedostačující počet vojáků ve službě pro odpovídající zvládnutí úkolů	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18.	Konflikty se spolupracovníky	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19.	Nedostatek času na děláním důležitých rozhodnutí	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20.	Nesprávně orientovaný výcvik a vzdělávání vojáků	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21.	Nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22.	Nedostatečná oprávnění vojáků samostatně rozhodovat	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23.	Nezájem nadřízených podílet se na řešení problémů	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24.	Pocit ohrožení zdraví či života ve výkonu služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25.	Nejasná perspektiva profesního růstu a služebního zařazení	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26.	Nedostatek času k osobní přípravě do zaměstnání	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27.	Nedostatek individuálního přístupu nadřízených k podřízeným	1	2	3	4	5	6	7	8	9