

Psychosociální rizika při výcviku vojáků v kurzu základní přípravy

Petr Sovička



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Petr Sovička
Osobní číslo:	L22715
Studijní program:	B1032A020002 Ochrana obyvatelstva
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Psychosociální rizika při výcviku vojáků v kurzu základní přípravy

Zásady pro vypracování

- Na základě dostupných zdrojů vypracujte přehled možných psychosociálních rizik v kontextu vojáků v kurzu základní přípravy.
- Provedte posouzení psychosociálních rizik u vojáků v kurzu základní přípravy.
- Navrhněte opatření u zjištěných nejčastěji se objevujících psychosociálních rizik u vojáků základní přípravy.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. Eurofound [European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions] a EU-OSHA [European Agency for Safety and Health at Work]. *Psychosocial Risks in Europe: Prevalence and Strategies for Prevention*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2014. ISBN 978-92-897-1218-7.
2. KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.
3. LIPŠOVÁ, Vladimíra a kol. Psychosociální rizika při práci v případě neočekávaných krizových situací. 2020. *Spektrum*, 20(1), ISSN 1804-1639.
4. RABOCH, Jiří. Životní styl a afektivní poruchy. *Časopis lékařů českých*. 2017, roč. 156, č. 2, s. 74-80. ISSN 1805-4420.
5. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. Mgr. Tomáš Zeman, Ph.D. et Ph.D.**
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: **2. prosince 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

prof. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne 28.4.2025

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na psychosociální rizika vojáků v kurzu základní přípravy Armády České republiky. Cílem práce je vypracovat přehled rizik v dané oblasti, posoudit je a navrhnout případná opatření. Teoretická část poskytuje přehled poznatků o těchto rizicích, stresu a jeho zvládání, v praktické části se zejména zaměřuje na míru a zdroje zátěže v kurzu základní přípravy. Za účelem dosažení cíle bylo provedeno dotazníkové šetření se 100 respondenty, jejich odpovědi byly následně statisticky vyhodnoceny. Dle výsledků dotazníkového šetření představovala pro vojáky v kurzu základní přípravy největší zátěž fyzická náročnost kurzu a tempo a organizace výuky. Nejvíce zatěžující výukovou oblastí se ukázal být komplexní výcvik.

Klíčová slova: kurz základní přípravy, psychosociální rizika, stres, vojáci

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on psychosocial risks of soldiers in the basic training course of the Army of the Czech Republic. The aim of the thesis is to make an overview of the risks in the given area, to assess them and to propose possible measures. The theoretical part provides an overview of knowledge about these risks, stress and its management, while the practical part focuses mainly on the level and sources of stress in the basic training course. To achieve the objective, a questionnaire survey was conducted with 100 respondents, and their answers were then statistically evaluated. According to the results of the questionnaire survey, the physical demands of the course and the pace and organisation of the training represented the greatest burden for soldiers in the basic training course. The most burdensome teaching area turned out to be complex training.

Keywords: basic training course, psychosocial risks, stress, soldiers

Rád bych poděkoval svému vedoucímu práce doc. Mgr. Tomáši Zemanovi, Ph.D. et Ph.D. za veškeré konzultace, cenné podněty a odborné vedení při psaní této práce.

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 PSYCHOSOCIÁLNÍ RIZIKA.....	13
1.1 OBLASTI PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK.....	14
1.1.1 Charakter práce	14
1.1.2 Pracovní tempo.....	15
1.1.3 Rozvržení práce.....	15
1.1.4 Rozhodování o práci	15
1.1.5 Pracovní prostředí a vybavení	16
1.1.6 Firemní kultura.....	16
1.1.7 Mezilidské vztahy	17
1.1.8 Role v organizaci.....	17
1.1.9 Kariérní postup.....	18
1.1.10 Sladění práce a soukromí	18
2 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ, STRES.....	20
2.1 REAKCE NA STRES.....	22
2.2 PROJEVY A DŮSLEDKY STRESU	23
2.3 SYNDROM VYHOŘENÍ	25
2.4 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ VOJÁKŮ	26
3 ROLE OSOBNOSTI VE VZTAHU KE STRESU.....	28
3.1 RIZIKOVÉ FAKTORY OSOBNOSTI	28
3.2 PROTEKTIVNÍ FAKTORY OSOBNOSTI.....	28
3.3 SOCIÁLNÍ STATUS.....	30
4 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	31
4.1 COPING	31
4.2 OBRANNÉ STRATEGIE	32
4.3 SOCIÁLNÍ OPORA.....	32
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
5 VÝZKUM VNÍMÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE VOJÁKŮ V KURZU ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVY	35
5.1 KURZ ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVY V ARMÁDĚ ČESKÉ REPUBLIKY	35
5.1.1 Kurz základní přípravy	35
5.1.2 Další typy kurzů základní přípravy	36
5.1.3 Psychosociální rizika v kurzu základní přípravy	37

5.2	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	38
5.3	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE	57
5.3.1	Odpověď na výzkumnou otázku 1	58
5.3.2	Odpověď na výzkumnou otázku 2	61
6	DISKUZE A NÁVRH ŘEŠENÍ	70
	ZÁVĚR.....	75
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	76
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ	82
	SEZNAM TABULEK	84
	SEZNAM PŘÍLOH.....	85
	PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK.....	87

ÚVOD

Psychosociální rizika jsou obecně vnímána jako možné aspekty, které mají potenciál člověka negativně ovlivnit, přičemž mají charakter zejména duševní a společenský. Jejich přítomnost sama o sobě ale nemusí způsobovat jedinci újmu. Pokud ji ale způsobují, vytvářejí pro konkrétního jedince psychickou zátěž, která je úzce spjatá se stresem v celé široké škále jeho důsledků.

V současnosti se tato problematika stává čím dál aktuálnější. Současná společnost je dlouhodobě vystavena vysokému tlaku, rychlému životnímu tempu a výrazným společenským proměnám. Tyto faktory mohou přispívat k poklesu odolnosti jedinců, zvyšovat citlivost na zátěžové situace a prohlubovat obtíže v jejich zvládnutí, což se může negativně odrážet nejen v pracovním, ale i v osobním životě člověka.

Zvláštní pozornost si zaslouží prostředí vojenského výcviku, které představuje specifickou a náročnou situaci, jak po stránce fyzické, tak psychické. Vojenský výcvik klade na jedince vysoké nároky na disciplínu, přizpůsobení se dané hierarchii, rychlé zvládnutí nových dovedností, odolnost vůči zátěži a schopnost fungovat v kolektivu. Právě období vstupu do ozbrojených sil a absolvování základního výcviku bývá spojeno s intenzivními změnami, ztrátou osobní svobody, odloučením od rodiny, narušením běžných návyků a přechodem do neznámého prostředí s vysokou mírou nejistoty. V takovém kontextu mohou psychosociální rizika výrazně narůstat a ovlivňovat nejen duševní pohodu, ale i výkon, motivaci a celkovou schopnost adaptace.

Tato práce se proto zaměřuje na problematiku psychosociálních rizik u osob procházejících vojenským výcvikem. Cílem je identifikovat oblasti největší zátěže a následně navrhnout možnosti, jak těmto rizikům předcházet nebo je alespoň zmírnit. V souvislosti s cílem práce byly formulovány dvě výzkumné otázky: Ve které oblasti psychosociálních rizik vnímají vojáci kurzu základní přípravy největší míru zátěže? Jak velkou míru psychické zátěže vojáci v kurzu základní přípravy subjektivně pociťují? Pro praktickou část práce bylo použito dotazníkové šetření a metody statistického vyhodnocení dat.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOSOCIÁLNÍ RIZIKA

Pojem psychosociální riziko nemá v odborné literatuře jednotnou podobu. Obecně se jedná o potencionální zdroje ohrožení integrity jedince, které souvisí s psychickou a společenskou rovinou jím vykonávané práce.

Všechny zdroje se dle Lipšové a kol. (2020) shodují v tom, že pracovní psychosociální rizika vyplývají z náročného charakteru a nevhodné organizace práce, nevyhovujících mezilidských vztahů na pracovišti či nemožnosti vyvážení pracovního a osobního života.

Definici psychosociálních rizik podobně shrnují také autoři Cox, Griffiths a Rial-González (2000), podle kterých se jedná o aspekty náplně práce a organizace a řízení práce a jejich sociální a environmentální kontext, které mohou mít potenciál způsobit psychickou nebo fyzickou újmu.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se psychosociální rizika člení do deseti hlavních oblastí. Těmito oblastmi jsou:

- Charakter práce
- Pracovní zátěž, pracovní tempo
- Rozvržení práce
- Rozhodování o práci
- Pracovní prostředí a vybavení
- Firemní kultura
- Mezilidské vztahy na pracovišti
- Role v organizaci
- Kariérní postup
- Sladění práce a soukromí (WHO, 2008)

Podle Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA, 2024) psychosociální rizika vyplývají z nevyhovujícího uspořádání práce nebo ze špatného sociálního kontextu, přičemž mohou vést k negativním psychickým, fyzickým a sociálním dopadům.

Vnímání profesního stresu má proměnlivou povahu. Podle výzkumu Westmanové a Edena (1997) se stres po čtrnáctidenní dovolené obnovuje již po třech dnech po návratu do práce (za předpokladu, že nedošlo k odstranění stresoru) a do tří týdnů je zpět na původní úrovni. (Kebza a Šolcová, 2003). Lipšová a kol. (2022) vysvětluje pojem psychosociálních rizik jako rizika spojená s působením jedince ve společnosti, přičemž je nutné si uvědomit, že jsou přítomná v každém typu společenství. Také zmiňuje, že pojem není součástí právních norem ČR, nicméně je předmětem zkoumání různých vědních oborů. Psychosociální rizika člení do čtyř kategorií: práce, spokojenost s prací, mezilidské vztahy a násilí a šikana (Lipšová a kol., 2022). Jak podotýká Taibi a kol. (2022), problém v regulaci psychosociálních rizik nespočívá v tom, že bychom je nedokázali identifikovat, nýbrž v tom, že je nelze konkrétně a efektivně vyhodnocovat.

1.1 Oblasti psychosociálních rizik

V následujícím textu jsou podrobněji rozebrány oblasti zmíněných psychosociálních rizik dle členění WHO.

1.1.1 Charakter práce

První oblastí, kterou WHO (2008) zmiňuje v souvislosti s psychosociálními riziky, je charakter práce. Konkrétními zmíněnými faktory dle tohoto zdroje jsou: nedostatek změny nebo krátké pracovní cykly, roztržité nebo bezvýznamná náplň práce nebo práce neodpovídající schopnostem pracovníka, vysoká míra nejistot v práci a neustálé vystavení se dalším lidem při práci.

Monotónnost práce se může negativně podepisovat na motivaci člověka, ale i na jeho fyzickém stavu zejména v případě, kdy vykonává tytéž pohyby po většinu pracovní doby. Do monotónních pracovních aspektů také spadá vigilanční činnost, při které člověk funguje jako pojistka při strojové činnosti, tedy jakýsi dozor a kontrola. (Lipšová, Bártlová a Kožená, 2018)

Aby byly sníženy dopady vysoké míry pracovní zátěže v některých profesích, doporučují Fernandesová a Pereirová (2016) poskytovat zaměstnancům specifická školení. V manuálně orientovaných profesích zdůrazňují autorky význam ergonomie a správného držení těla při manipulaci s břemeny.

1.1.2 Pracovní tempo

Konkrétní rizikové faktory v oblasti pracovního tempa jsou dle WHO (2008) pracovní přetěžování nebo práce pod vysokou zátěží, strojové tempo výkonu práce, práce v časové tísní, práce průběžně podléhající stanovenému termínu. Tento tlak na pracovníka obvykle spočívá v dysbalanci mezi schopnostmi pracovníka a požadavky na něj kladenými. Frustrujícím může být situace, kdy požadavky jsou na hranici nebo přesahují schopnosti pracovníka, ale také naopak. Jedná se tedy o případy, kdy pracovní tempo je příliš pomalé (např. z důvodu čekacích přestávek nebo neplánovaných přestávek), nebo se jedná o práci, při které je např. projekt dlouhodobý a výsledky nejsou dlouho vidět (WHO, 2008).

1.1.3 Rozvržení práce

Další oblastí, zmíněnou WHO (2008), je oblast rozvržení práce. Za rizikové faktory jsou v tomto směru považovány práce na směny, práce během noci, nepružný pracovní režim, předem nepředvídané pracovní časy či pracovní doba znemožňující běžný sociální život.

Jak shodně podotýkají Bigertová a kol. (2022), i Vlasak a kol. (2022) ve svých studiích, práce na směny a proměnlivý pracovní režim je spojen s velkým množstvím negativních účinků na lidský organismus – např. narušení cirkadiánního rytmu, narušení metabolických a hormonálních funkcí, zvýšené riziko cerebrovaskulárních a kardiovaskulárních onemocnění i celkový a dlouhodobý pokles kognitivních funkcí.

V případě, kdy pracovní režim je směnový, je vhodné, aby směny byly co nejvíce fixní, rotující práce na směny by měla být stabilní a co nejvíce prediktivní, aby si zaměstnanci mohli dlouhodobě dopředu organizovat osobní a rodinný život (Fernandesová a Pereirová, 2016).

1.1.4 Rozhodování o práci

Rozhodování o práci je taktéž důležitým parametrem, který ovlivňuje psychiku. Negativní vliv v tomto směru může představovat nízký podíl na rozhodovacím procesu a malý vliv na způsobu výkonu práce. Nízká míra podílu na rozhodování může vést k frustraci, snižování sebevědomí nebo emočnímu vyčerpání (WHO, 2008).

Fernandesová a Pereirová (2016) proto doporučují, aby se pracovníci mohli alespoň malou měrou podílet na rozhodování, nebo aby mohli ovlivňovat rozložení svých přestávek či pracovní doby.

1.1.5 Pracovní prostředí a vybavení

Potenciálně negativní vliv v oblasti pracovního prostředí a vybavení je dle WHO (2008) zapříčiněn zejména nedostatečným vybavením pro práci, špatným prostředím ve smyslu nedostatku místa, nedostatku osvětlení nebo rušení náhlými zvuky. Pracovní prostředí ze zákona podléhá hygienickým normám, které upravují např. intenzitu osvětlení, teplotu na pracovišti atd., nicméně ne u všech zaměstnání lze doporučení aplikovat. Vnímání např. zápachu či chladu může být velice zatěžující a v některých ohledech i zdraví ohrožující.

Největší míru stresu podle Michalíka (2009) představuje práce, která je vykonávána na sdíleném místě. Typicky se jedná o velkoprostorové kanceláře, kde pracovníci ale nemají pevně přidělené své místo a pracovní prostor volí dle aktuální dostupnosti. V těchto typech organizace práce dochází také ke ztrátě soukromí, oslabení jistot, navýšení hluku atd. Vybavení nemusí být vždy nové, aby vedlo ke spokojenosti pracovníka, důležitá je zejména funkčnost a spolehlivost.

Estetické hledisko může být také důležité pro práci. Volba barev dokáže ovlivnit vnímání prostoru a také emoce zaměstnance (Lipšová, Bártlová a Kožená, 2018).

1.1.6 Firemní kultura

Firemní kultura je další oblastí, pro kterou WHO (2008) stanovilo rizikové faktory. Ty zahrnují: nízkou míru vzájemné komunikace, nízkou úroveň podpory pro řešení problémů a osobní rozvoj, nedostatečná shoda či konkretizace cílů.

Firemní kultura bývá charakterizována následujícími znaky: jasnost a zřetelnost – kdy pracovník dobře ví, jaké jednání je od něho očekáváno a naopak; je všeobecně rozšířená a pro všechny závazná – dodržují ji všichni zaměstnanci a představuje pro ně jakousi morální normu. Výhodou silné firemní kultury je, že jasně ukazuje smýšlení a směřování organizace jako takové, což může usnadnit komunikaci mezi zaměstnanci a řešení pracovních problémů. Týmový duch a sounáležitost s ostatními kolegy také zvyšuje motivaci a může přinášet uspokojení v rovině osobních vztahů, pomáhá jim také budovat jistotu a vzájemnou důvěru. Na druhou stranu také může zapříčinit obtížnou adaptaci nových zaměstnanců, nižší míru flexibility a ochoty k inovacím (Šigut, 2004).

1.1.7 Mezilidské vztahy

Mezilidské vztahy na pracovišti mohou být také zdrojem problémů. Ty mohou spočívat např. v sociální nebo fyzické izolovanosti, špatných vztazích s nadřízenými nebo kolegy, interpersonálními konflikty, nebo v nedostatečné podpoře (WHO, 2008).

Významnou roli hraje vedoucí pracovník, protože má možnost ovlivnit to, co se děje na pracovišti nebo např. vhodněji seskupit pracovní týmy z hlediska charakteru osobností jednotlivých pracovníků. Vyšší míra konfliktů je popisována u profesí, kdy kolegové představují sobě navzájem konkurenci (Svobodová, 2008).

V případě dlouhodobého záměrného negativního jednání kolegy vůči jinému kolegy, se jedná o tzv. mobbing. Připodobnit se dá k více známému pojmu šikana. Pokud negativní jednání přichází od vedoucí pracovníka s cílem uškodit či zesměšnit podřízeného, se jedná o bossing. Opačný případ, tedy pokud se zaměstnanci snaží uškodit nadřízenému, jedná se o staffing (Svobodová, 2008).

Specifickým negativním jednáním v zaměstnání je sexuální obtěžování, které cílí na důstojnost daného člověka. Může být také spojováno se zneužíváním nadřízeného postavení či rozhodovací pravomoci (Svobodová, 2008).

Veškeré takovéto negativní jednání vede ke snižování sebevědomí oběti, nepříjemným stresovým projevům organismu i naučené bezmoci. Vyvolává úzkost a strach, zvyšuje pocit zranitelnosti a nejistoty, může vytvářet až psychická traumata a končit v nejzazších případech pokusy o sebevraždu. Špatné vztahy na pracovišti jsou také jednou z příčin zvýšené konzumace alkoholu případně drog, farmaceutik typu anxiolytik, ale i fluktuací zaměstnanců. Naopak dobře fungující pracovní kolektiv, který se navzájem podporuje je jedním z klíčových prvků při rozhodování o setrvávání nebo změně zaměstnání (Svobodová, 2008; Lipšová, Bártlová a Kožená, 2018).

1.1.8 Role v organizaci

Nejednoznačnost vlastní role, konflikt rolí, i zodpovědnost za další lidi jsou potenciální zdroje rizik, které spadají do oblasti rolí v organizaci (WHO, 2008).

Přidělená pracovní role vymezuje pracovníkovu chování. Pracovník tak musí splňovat požadavky na osobu, která danou roli zastává, ale také výsledky, které se očekávají. Vnímání vlastní role v organizaci je důležité pro udržení motivace. V některých monotónně vykonávaných profesích, zejména v nižších kvalifikacích, se snadno zapomíná na ostatní

součástí celého procesu, zaměstnanci se mohou cítit bezvýznamní a nedocení. Role spojená s vysokou mírou odpovědnosti za jiné zase může způsobovat stres a obavy z následků rozhodnutí (Lipšová, Bártlová a Kožená, 2018).

Jak také uvádějí Fernandesová a Pereirová (2016), je důležité podporovat organizační jasnost a transparentnost, nastavení pracovních míst a pracovní náplně, včetně míry autonomie a odpovědnosti.

1.1.9 Kariérní postup

Kariérní postup dle WHO (2008) zahrnuje široký zdroj rizik, mezi nimi např. kariérní stagnaci a nejistotu, zvýhodňování či znevýhodňování při práci, špatný plat, nejistotu zaměstnání, nedostatečný sociální status daného zaměstnání.

Dosažitelnost kariérního postupu je významnou motivací v zaměstnání, a to jak z hlediska následného zvýšení prestiže a určité formy odměny za dosavadní vykonanou práci, tak ale také často se zvýšením platu či dalších benefitů. Naopak nízké možnosti pracovního postupu z dlouhodobého hlediska vytvářejí frustraci a celkovou nespokojenost až pocity bezmoci a bezcennosti (Lipšová, Bártlová a Kožená, 2018).

Nejistota zaměstnání nebo jeho ztráty dle Buchtové (2000) představují pro člověka závažnou stresovou zátěž, zdroj frustrace, a to s vážným dopadem na duševní a tělesné zdraví. Pokud je člověk dlouhodobě nezaměstnaný, může se stát, že postupně ztrácí svou sebeúctu a pocit společenské významnosti. Souvisí to také se strachem z budoucnosti a zpochybňováním vlastních schopností. Tyto aspekty se pak negativně projevují na následně degradujícím životním stylu.

1.1.10 Sladění práce a soukromí

Častým zdrojem problémů může být i oblast sladění práce a soukromí. V tomto případě se jedná o rovnováhu mezi časem stráveným v zaměstnání osobním životem, nízká podpora ze strany rodiny/blízkých ohledně zaměstnání, problémy vzniklé současným výkonem více profesí. (WHO, 2008)

Mnohé profese nedovolují svým režimem plnohodnotné trávení volného času dle představ nebo individuálních potřeb pracovníků. Narušení soukromého života může být přechodné, nebo dlouhodobé. Způsobuje nedostatek odpočinku, který může pramenit z mnoha oblastí – ať už z nemožnosti odreagovat se a odpoutat tak myšlenky od práce jinou

činností, tak také konflikty a hádkami s partnerem či partnerkou. Kumulace těchto problémů vytváří stres a způsobuje emoční vypětí (Lipšová, Bártlová a Kožená, 2018).

Specifickým problémem této oblasti je workoholismus. Jedná se o chorobnou závislost na práci. Workoholici nejsou schopni odpočívat, mají potřebu se sebeobětovat pro práci, přičemž následně dochází ke kompletnímu rozpadu jejich rodinného života. Dle Státního zdravotního ústavu (2023) jsou nejvíce ohroženi workoholismem zaměstnanci v profesích, kdy mají značnou zodpovědnost a zároveň pracují s lidmi. Workoholici nedokáží ovládat touhu po práci, přestože si přejí mít nad ní kontrolu. Při přerušení práce (např. při dovolené nebo víkendu) cítí negativní pocity i nepříjemné fyzické projevy. Kvůli práci již netráví čas s přáteli, zanedbává rodinný či partnerský život. Podobně jako jiné typy závislostí i workoholismus má několik stádií. Ve svém důsledku ale způsobuje společenskou izolaci, vyčerpání psychické i fyzické, pocity smutku a samoty, nespavost, snížení kognitivních schopností, zvýšenou konzumaci nikotinu, povzbuzujících nápojů i alkoholu a celkové zhoršení životosprávy.

2 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ, STRES

„Psychosociální rizika a pracovní stres patří k rizikům, která vznikají komplexním působením pracovních i mimopracovních faktorů, což je činí o to náročnější na řešení.“
(Lipšová a kol., 2020)

Teorií o stresu existuje velké množství, jednotliví autoři se v nich v základních principech shodují, odlišuje je převážně oblast a fáze stresové reakce, na které se převážně zaměřují. Přestože panuje všeobecná shoda v tom, že sociální stresory jsou významným faktorem pro rozvoj psychických obtíží až poruch, neexistuje jasná koncepční teorie přesně vymezující stresovou událost (Troisi, 2020).

Oblast psychické zátěže nepředstavuje výhradně negativní ovlivnění zdraví člověka. Zatížení vyvolává mobilizaci člověka, je zdrojem podnětů ke změně, k učení, ke zlepšování. Předpokladem pro pozitivní působení takové zátěže je to, že organismus je schopný se s ní vypořádat. Pokud je zátěž pro jedince příliš velká a nedokáže se s ní efektivně vypořádat, stává se pro něho stresorem, tedy zdrojem stresu. Situace spojené se stresem jsou tedy v literatuře často označovány pojmy eustres (pozitivní, motivující stres bez negativních důsledků pro jedince) a distres (negativní stres, který zatěžuje organismus a představuje pro něj ohrožení), které vycházejí z práce Hanse Seleye (1946) v teorii obecného adaptačního syndromu (Kryl, 2004; Večeřová-Procházková a Honzák, 2008).

Míra působení stresoru je pro každého jedince individuální. Nezáleží tedy jen na stresoru samotném, ale také na psychické stránce jedince – tedy na tom, jak je pro něho stresor významný, jaká je jeho schopnost být odolný vůči stresu i jakým způsobem dokáže svou psychickou stránku opět vrátit do rovnováhy. Odezva na stresor přitom není jen psychická, ale také fyzická – propojení těchto oblastí se připisuje W. B. Cannonovi, který je autorem poplachové teorie emocí (známé také jako fight or flight reakce). Později, v polovině 20. století, na tuto teorii navázal H. Seley zmíněnou teorií obecného adaptačního syndromu (Kryl, 2004; Večeřová-Procházková a Honzák, 2008).

Psychologický model stresu přinesl R. S. Lazarus (1991) v kognitivně motivační-vztahové teorii emocí. Podle ní je příčinou stresové reakce nejen existence samotného stresoru, ale zejména jeho význam pro jedince (Kryl, 2004).

Dle Rabocha (2017) je vysoká provázanost mezi psychickými až psychiatrickými obtížemi a následujícími rizikovými faktory: narušení cirkadiálního rytmu, nevhodné stravovací návyky, všeobecně snížená fyzická aktivita, snížená doba pobytu na slunci.

Zmiňuje také, že počet evidovaných případů duševních poruch obecně se za posledních dvacet let zvýšil o téměř čtyřicet procent. Životní styl obecně je tedy klíčovou oblastí, která ovlivňuje nejen zdraví v oblasti fyzické, ale i psychické.

Přestože obecně panuje shoda o významu sociálních stresorů pro rozvoj psychiatrických poruch, stále neexistuje jasná koncepční definice toho, co představuje stresovou událost. Cohen a kol. (2019) proto shrnuli čtyři alternativní teoretické pohledy (adaptace, hrozba, poptávka versus kontrola a přerušení cíle), které jsou běžně používány ve výzkumu stresu.

Troisi (2020) v rámci své teorie evoluce stresu zmiňuje odlišný názor na idiografický přístup ke stresu – tedy to, že každý člověk je jedinečný a stejně jedinečné je i jeho vnímání stresu. Podle něho existují oblasti, které každý člověk vnímá jako více stresové (např. diagnostika závažné nemoci). Podle stejného autora naznačují zkušenosti klinických psychiatrů to, že se stresové události nevyskytují v životě nahodile. Psychiatři pacienti často shodně udávají, že za sebou mají celou historii nepříznivých zkušeností a problému, které spustily domino efekt.

Cohen a kol. (2018) také uvádějí čtyři alternativní pojetí na otázku, co je stresovou událostí. Prvním z nich je založeno na míře přizpůsobení, které průměrný jedinec musí v souvislosti se stresovou událostí provést. Stresové události jsou v tomto pojetí kumulativní – tedy čím více jich proběhne, tím větší zátěž to pro jedince znamená. Jelikož i v případě pozitivního stresu, za jaký je považována např. svatba nebo dovolená, je nutná jistá míra přizpůsobení okolnostem, takže i tyto události zvyšují celkový stres.

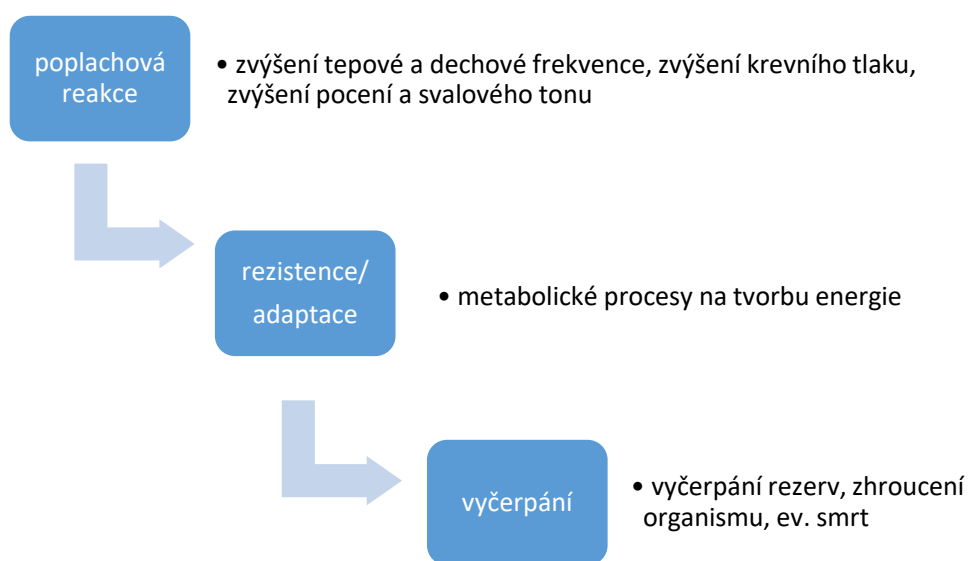
Druhým pojetím je oblast potencionálního ohrožení a újmy, kde autoři Cohen a kol. (2018) navazují např. Lazaruse a Folkmana či Browna a Harrise. Stresovou událostí je tedy vše, co ohrožuje hodnoty jedince, přičemž důležitými kritérii jsou bezprostřednost hrozby, intenzita, trvání a rozsah hrozby. Přestože předchozí pojetí zmiňovalo kumulativnost stresu, v rámci tohoto pojetí je akcentován příklon ke studiím, které prokazují, že pokud hrozba vykazuje nejvyšší kritéria ohrožení, pak další dodatečné stresové události s nižším potenciálem ohrožení už celkové riziko dále nenavysují.

Třetí pojetí stresové události vychází z teorií pracovního stresu a je pojímán jako důsledek situací, když požadavky převyšují schopnosti či zdroje. Základním předpokladem zde je, že náročná situace zapříčiňuje psychické rozrušení a vypětí, protože situaci nelze kontrolovat a ovládnout. (Cohen a kol., 2018)

Poslední, čtvrté, pojetí stresové situace spočívá v narušení cílů a vychází z prací např. Carvera a Scheiera. Podstatou tohoto přístupu je, že pokud panuje neshoda mezi vytýčenými životními cíli a reálným stavem věcí, dochází k emočnímu stresu a frustraci. Pokud dochází k narušení postupu jedince k cíli či plánů v životě nebo životní roli, jsou tím ohrožovány jeho hodnoty, sebepojetí, jeho sociální postavení a identita. (Cohen a kol., 2018)

2.1 Reakce na stres

Dle teorií Cannona a Seleye dochází při stresu k následujícím změnám v organismu. V první fázi, kdy stres je akutní, se organismus připravuje na zátěž – dle Cannona na boj, nebo na útěk. Fyziologicky se v první fázi podnět dostává senzorickými drahami nervové soustavy do příslušných částí mozku, dochází k uvědomění si situace, vyhodnocení nebezpečí a spuštění tzv. poplachové reakce. Poplachová reakce v sobě zahrnuje neuroendokrinní odpověď – dochází k aktivaci osy sympatiku s výsledným efektem zvýšeného vylučování stresových hormonů a odpovědi tkání na tyto hormony. Konkrétněji tedy dochází zejména k sekreci adrenalinu, noradrenalinu, endorfinů, ale také např. kortizolu a dalších. Klinicky dochází ke zvýšení srdečního tlaku, pulzu, zrychlení dýchání, zvýšení svalového tonu, přesměrování toku krve z oblasti trávicí soustavy do velkých svalů na končetinách – přičemž této redistribuci pomáhá i stažení průsvitu cév na periferních částech těla. Zvyšuje se pocení, rozšiřují se zornice, pocity očekávání a napětí, může být přítomna euforie. Metabolicky tělo spouští procesy na tvorbu energie. Podle toho, jaké je následné působení stresoru, dochází k další fázi. Jestliže stresor zmizí, dochází k postupnému odeznění poplachové reakce a návratu do rovnovážného stavu. Tato fáze je typická snahou organismu se na stresor adaptovat – pokud se to podaří, organismus je následně vůči stresoru odolný. Pokud ale je stresor příliš intenzivní nebo dlouhodobý, přechází do chronického stresu, který je charakterizovaný mnohými patologickými změnami, mezi které patří např. poruchy paměti, změna a výkyvy nálad, poruchy zažívání, poruchy spánku, oslabení imunity, zrychlené odumírání mozkových buněk. Chronický stres postupně vyčerpává energii (vydávanou na adaptaci na stres), mohou se znovu objevit projevy poplachové reakce na akutní stres, nicméně v době, kdy energie je vyčerpána, jsou tyto projevy nevratné a celý organismus se zhroutí, případně umírá. (Kryl, 2004; Večeřová-Procházková a Honzák, 2008; Stock, 2010). Schematické shrnutí viz obrázek 1.



Obrázek 1 Fáze stresu

(zdroj: Večeřová-Procházková a Honzák, 2008)

Podle Cohena a kol. (2018) je nezbytné pohlížet na chronicky přítomné stresory jako důležitý zlom pro to, zda se objeví některý z patologických procesů v těle. Chronický stresor podle těchto autorů také představuje mnohem větší zátěž než akutní stresová událost, byť je jejich pojetí v určitém úhlu pohledu kontrastem k adaptační hypotéze stresu. Zároveň zmiňují, že je nepravděpodobné, že by veškeré nemoci byly stresem determinovány.

2.2 Projevy a důsledky stresu

Fyzický i psychický stres jsou neoddělitelně propojené. Stres nemusí být nutně ani v daný okamžik prožíván, ale stačí jeho očekávání a dostavuje se fyzická reakce na něho. Propojení fyzické a psychické stránky je pozorovatelné také v psychosomatických, (eventuelně somatopsychických) onemocnění. V souvislosti s působením stresu se jedná zejména o psychosomatická onemocnění. Jsou to onemocnění, která mají svůj původ v psychické stránce, ale projevují se na těle. Může se jednat například o žaludeční vředy, astma, zvýšení krevního tlaku, některá kožní onemocnění, o stresu se také hovoří v souvislosti s onkologickými onemocněními nebo autoimunitními chorobami (Kryl, 2004; Večeřová-Procházková a Honzák, 2008; Cohen a kol., 2018).

Mezi projevy stresu samozřejmě patří již zmíněné projevy poplachové reakce. V kontextu chronického stresu se lze setkat s mnoha dalšími projevy, jako např. bolesti hlavy

a zad, napětí ve svalech, svalové křeče, svalová únava, poruchy trávení a vstřebávání potravy (zácpa, průjem, ...), zvýšení krevního tlaku, třes, atd. Změny psychické a behaviorální oblasti mohou zahrnovat např. úzkost, nadměrná bdělost až agitovanost, fobické reakce, pocity vlastního ohrožení, vztahovačnost, odosobnění se, odpoutání se od reality, pocity frustrace a bezmoci, snížené libido a sexuální dysfunkce, změny v příjmu potravy, zvýšená výbušnost, podráždění, netrpělivost, problémy s komunikací atd. (Kryl, 2004; Cohen a kol., 2018).

Důsledky stresu mohou být vnímány jako široká škála nepříjemných prožitků, které byly zmíněny výše. V širším pohledu je tu ale také nejen vliv stresu na jedince samotného, ale i na jeho komplexní život – při duševních změnách zapříčiněných stresem často utrpí i rodinné a ostatní sociální vazby. Při rozvinutí zdravotních poruch ze stresu může docházet i k důsledkům ekonomickým, opět nejen pro samotného jedince, ale i jeho rodinu. Může se objevovat i stigmatizace těchto osob nebo jejich rodinných příslušníků (Kryl, 2004).

Z medicínského pohledu se se stresem v nejužším směru pojí diagnózy akutní stresová reakce, posttraumatická stresová porucha, poruchy přizpůsobení, akutní a přechodné psychotické poruchy ve spojení s akutním stresem; dále se lze také setkat s pojmem syndrom vyhoření, kterému bude věnován prostor v další části textu. Všechny tyto oblasti stres pojí, nicméně je důležité, aby při jejich rozvinutí byly od sebe správně odlišeny a odborně diagnostikovány, což je klíčové pro jejich léčbu (Kryl, 2004).

Magalhães Bezerraová a kol. (2016) podotýká, že, přestože psychická zátěž, stres i vyhoření, nejsou totožné, faktory, které je spouští si jsou velice podobné.

Dle Ganstera a Rosena (2013; in Ptáček a kol., 2017, s. 153) je dlouhodobý nepřiměřený pracovní stres napříč různými profesemi spojen v první fázi se zvýšenými koncentracemi stresových hormonů a také s pocity napětí a úzkosti. Pokud nepřiměřená zátěž dále pokračuje, dlouhodobě se zvyšuje klidový krevní tlak, hladina cholesterolu v krvi a body mass index. V poslední fázi jsou poté diagnostikovány onemocnění kardiovaskulárního systému a depresivní poruchy. Problémem v této oblasti je, že se velice těžce objektivizuje stres spojený s určitou prací.

Lipšová a kol. (2020) také zmiňují, že důsledkem psychosociálních problémů v práci jsou také nárůst absence v práci, pracovní fluktuace, zvýšená doba pracovní neschopnosti i úrazovost.

Poruchy psychiatrického rázu jsou dle Troisiho (2020) často způsobovány společenskými faktory. Na základě různých reakcí na stejný, silný stresový podnět, rozděluje jedince na odolné (ti, kteří ne onemocní) a zranitelné (ty, kteří onemocní).

2.3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (v literatuře také nazývaný jako syndrom vyhasnutí nebo burnout syndrom) je v odborné veřejnosti doložitelně zmiňovaný od 70. let 20. století, kdy jej v medicínském časopise popsal H. Freudenberger. Od té doby vznikla celá řada jeho pojetí a vymezení, které se dle Kebzy a Šolcové (2003) shodují v následujících bodech:

- syndrom vzniká na podkladě chronického stresu
- jde především o psychický stav, kdy převládá prožitek vyčerpání
- vyskytuje se nejčastěji u profesí spojených s vysokým kontaktem s lidmi a s pomocí lidem
- projevy jsou zejména v psychické složce, ale nachází se i ve fyzické a sociální
- hlavní složkou je emoční a kognitivní vyčerpání, celková únava

Syndrom vyhoření je proces, který se pozvolna rozvíjí. Jedinec v jeho průběhu může projít všemi fázemi, ale také některou vlivem okolností přeskóčit (Stock, 2010; Kebza a Šolcová, 2003).

Typickým příkladem první fáze je jedinec na počátku kariéry, který pracuje s velkým počátečním nadšením a nadprůměrným nasazením, má velké ideály. Klade sám na sebe velké, až nerealistické nároky a přetěžuje se, mívá pocity nenahraditelnosti. Ztotožňuje se se svou profesí a žije výhradě jí, uzavírá se před okolním světem. Chce udělat co nejvíce dobrého, je příliš optimistický až naivní, s lidmi jemu svěřenými to myslí „až příliš dobře“. Problémem není nadšení do práce, které je vždy důležité, ale nerealistická očekávání a neschopnost vyvážit potřeby své a potřeby druhých. Po této fázi idealistického nadšení dochází k fázi stagnace (Stock, 2010; Kebza a Šolcová, 2003).

Jedinec už zažil střet s realitou a zklamání, začíná proto pomalu přehodnocovat své počáteční ideály. Nadále vykonává svou práci, ale nevidí v ní tolik vzrušení. Objevuje se pomalu únava psychická a fyzická. To, co původně považoval za podružné – plat, kariérní růst, benefity – se stává důležitým a je v popředí jeho zájmu. Život daného jedince je

omezený výhradě na práci, v osobním životě nastávají první problémy. Jedinec ani jeho okolí si problém zatím neuvědomují (Stock, 2010; Kebza a Šolcová, 2003).

Ve třetí fázi, fázi frustrace, dochází k uvědomění si, že jsou jedincovi možnosti omezené a začíná pochybovat o celém smyslu svého snažení a vykonávání dané profese. Objevuje se bezmoc, dochází ke zpochybňování významu i výsledků vlastní práce. Narůstá zklamání daného jedince, zvyšuje se vnímání negativních aspektů (byrokracie, nedostatek uznání, ...). Vnímá rozdíl mezi tím, co může udělat a tím, co by chtěl udělat, jako propastný a je tím silně frustrován. Může se začít objevovat i odlidštění ve vnímání svého okolí (Stock, 2010; Kebza a Šolcová, 2003).

Poslední fází je apatie, která se objevuje jako obranný mechanismus proti frustraci. Typickým znakem je vnitřní rezignace. Práce se stává zdrojem zklamání, jedinec dělá pouze nezbytně nutné věci, vyhýbá se náročným situacím a kontaktu s lidmi. Nastupují pocity zoufalství, nezájmu o práci, lhostejnosti a negativismu (Stock, 2010; Kebza a Šolcová, 2003). Stock (2010) stanovuje tři nejvýznamnější příznaky syndromu vyhoření: vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti.

V literatuře je také popsáno několik podtypů syndromu vyhoření. Jedná se např. o tzv. copout – kdy jedinec potřebuje utéct od zodpovědnosti, kterou jeho profese přináší, wearout – charakterizovaný pocitem vyčerpání ze stereotypního dlouhodobého stresu, nebo o tzv. syndrom podcenění, kdy člověk vykonává dlouhodobě nestimulující práci s nízkým podílem možnosti rozhodovat (Kebza a Šolcová, 2003).

2.4 Psychická zátěž vojáků

Praktická pracovní náplň vojáků z povolání je různorodá, proto i psychická zátěž se liší – jak v závislosti na pracovním zařazení, tak i s ohledem na psychiku jednotlivce. Zajímavou studii této oblasti přinesly Kunčová a Kajanová (2018). Studie autorek se zabývá psychickou zátěží českých vojáků během zahraničních operací. Podobné oblasti psychosociální zátěže a reakce na ně, mohou být ale pozorované i během základního výcviku, proto jsou popsány v následujícím textu.

Dle Dziakové (2009, in Kunčová a Kajanová, 2018, s. 144) je první fází fáze adaptace, která trvá jeden až šest týdnů. Během tohoto období si voják přivyká na nový kolektiv, společnou kulturu, organizaci času. Jedná se současně o poměrně kritické období, protože

maladaptace může způsobit problémy psychické a sociální, které se mohou následně kumulovat. Autorka proto doporučuje, aby si vojáci v této fázi vytvořili relaxační stereotyp.

Dalším obdobím je období normalizace, která může přetrvávat až do dvanáctého týdne. Je typická vysokým pracovním nasazením, kde se interpersonální problémy vyskytují jen ojediněle. Následuje období stereotypie, které je typické svou rutinnou. Hlavním úskalím zde je riziko vzniku ponorkové nemoci, v rámci níž mohou vznikat i problémy typu pomlouvání, nesnášenlivosti až mobbingu. Vojáci se také často potýkají s pocity nedostatečného osobního soukromí a intimity. Prevence takového rizika je dle autorky smysluplné trávení volného času tak, aby zaujetí jedince směřovalo do jiné oblasti a nevznikal tak prostor k přemýšlení o negativních věcech a negativismu obecně (Dziaková, 2009 in Kunčová a Kajanová, 2018, s. 144).

Významným stresorem pro vojáky je i odloučení od rodiny, které může následně přinášet další potencionálně negativní situace jako např. sexuální abstinence, řešení problémů na dálku, nevěra, ztráta intimity z nedostatku informací atp. Zhoršení psychiky v tomto ohledu ale není jednostranné, významnou míru zátěže to představuje i pro rodiny vojáků (Dziaková, 2009 in Kunčová a Kajanová, 2018, s. 144-145).

Pracovní stres vojáků může pramenit z mnoha oblastí – autorky často zmiňují stereotyp a rutinní práci, nedostatek odpočinku a nízkou míru vzájemné tolerance. Všechny aspekty navíc umocňuje fyzické vypětí, které může potencovat psychické vyčerpání, skleslost, sníženou schopnost se soustředit a kontrolovat své jednání a také podrážděnost (Baštecká, 2005; Dziaková, 2009 in Kunčová a Kajanová, 2018, s. 144).

Přechod z intenzivního pobytu v pracovním armádním prostředí zpátky do civilního života může být ale také v mnohém náročný. Těžkosti, které vojáci udávají, spočívají zejména v pocitech odcizení, komunikační bariéry, zmatenosti, ale také pocitech, že ho v civilním životě nemůže nikdo plně pochopit, protože vojákovy zkušenosti jsou velice specifické (Baštecká, 2005; Dziaková, 2009 in Kunčová a Kajanová, 2018, s. 145).

Z výzkumu Kunčové a Kajanové (2018) také vyplynulo, že pro vojáky je významně negativně vnímanou psychosociální zátěží i to, že jsou veřejností nedoceňováni, objevuje se závist veřejnosti a jejich dehonestace.

3 ROLE OSOBNOSTI VE VZTAHU KE STRESU

V předešlém textu byly zmíněny psychosociální faktory, které mohou fungovat jako stresory v zaměstnání. Jak ale bylo také výše uvedeno, samotná existence stresorů nemusí vyvolat negativní důsledky. Významný vliv také mají faktory osobnosti daného jedince. Rizikové a protektivní faktory osobnosti jsou proto obsahem dalšího textu.

Lecic-Tosevski a kol. (2011) udávají, že pro pochopení vztahu mezi osobností a stresem je nutné rozpoznat důsledky individuálních rozdílů ve čtyřech aspektech – výběr či vyhýbání se prostředí se stresory, způsob interpretace stresové situace a hodnocení vlastních schopností, míra intenzity reakce na stres daného jedince a používané strategie zvládání stresu.

3.1 Rizikové faktory osobnosti

Nároky na člověka rostou spolu s rozvojem civilizovanosti. Už samotný pobyt v civilizaci s rychlým životním tempem může představovat zdroj zátěže. Uváděnými rizikovými faktory jsou: vysoká míra empatie a starost o druhé, vysoká zaangažovanost, soutěživost, citlivost a senzitivita, nízká schopnost asertivity, sklony k perfekcionismu a pedantství, neschopnost relaxace, negativní až depresivní ladění osobnosti, přítomnost úzkosti nebo obsedantních rysů, permanentně prožívaný časový tlak, nízké či negativní sebehodnocení a sebepojetí, chronické přesvědčení o neadekvátním uznání (společenském nebo ekonomickém) u dané vykonávané profese (Kebza a Šolcová, 2003; Lecic-Tosovski a kol., 2011).

3.2 Protektivní faktory osobnosti

Lépe se se stresem vypořádávají lidé s následujícími rysy: mají dostatečnou schopnost asertivity, dokáží relaxovat, mají efektivně vytvořený time-management, jsou v práci samostatní a mohou rozhodovat, mají víru v sebeuplatnění a své schopnosti, optimistické ladění osobnosti, flow (příjemné prožitky) se dostavuje po zvládnutí přiměřených požadavků, mají možnost sociální opory – jsou přístupní pro kolegiální pomoc, mají pocit adekvátního sociální a ekonomického uznání (Kebza a Šolcová, 2003).

Neutrální faktory jsou často stereotypizované sociální faktory jako např. věk a vzdělání. Délka praxe v oboru také není v tomto ohledu směrodatná (Kebza a Šolcová, 2003).

Charakteristickými rysy odolné osobnosti jsou dle studie Lecic-Tosevského a kol. (2011) aktivní přístup k životu, flexibilita vůči nečekaným změnám, schopnost vyhledat

sociální podporu, vnímání stresu jako šanci k růstu a rozvoji spíše než ohrožení života, péče o své tělo, život v souladu s přírodou, optimismus a smysl pro humor, hledání práce a lásky, rozvoj spiritualismu a opravdových hodnot.

Význam protektivních faktorů osobnosti také dokládá studie Prykhodka a kol. (2022). V souvislosti s boji na Ukrajině proběhlo šetření na celkem 117 dotazovaných vojácích Národní gardy Ukrajiny. Jednalo se o vojáky dočasně z bojů stažených po velkých ztrátách a úmrtí jejich velení. Daní vojáci do té doby neměli žádnou zkušenost s bojem a prvně se setkávali s válečnými úmrtími. Psychologická studie, která na nich proběhla, měla za cíl objasnit jeden z mechanismů vzniku posttraumatické stresové poruchy (PTSD) – na základě ztráty role úzkosti jako nárazníku. V rámci studie byly definovány čtyři osobnostní typy. První byla skupina „Ti, kteří předpovídají nebezpečí“ – pro vojáky patřící do této skupiny, je nebezpečí a krizové situace zdrojem zvyšování psychické odolnosti. Druhou byla skupina „Ti, kteří byli otevření nebezpečí“ – charakteristické pro tuto skupinu bylo určité podcenění nebezpečí, která prožili. Pro tyto vojáky bylo zpracování traumat náročné, ale vykazují nejnižší míru úzkosti. Třetí skupinou byla „Ti, kteří se ztotožnili s rolí oběti“ – u těchto vojáků má ztotožnění s rolí oběti ochrannou funkci. Poslední, čtvrtou, skupinou byla „Ti, kteří skrývali svůj strach“ – tato skupina strach a stres s ním spojený prožívala, nedávala ho ale najevo a nevyhledávala sociální oporu.

Na základě zkoumání dopadů posttraumatického stresu na tyto vojáky byl vytvořen závěr, že typ jejich osobnosti významně ovlivňuje schopnost zmírňování negativních prožitků z takto extrémních zážitků. Ve studii bylo také uvedeno, že téměř tři čtvrtiny dotázaných vojáků – tj. skupiny 1 a 2 jsou schopny vyjít z této zkušenosti odolnější. Podle autorů se také dá předpokládat, že reakce typů osobnosti kategorií 3 a 4 může být strategií, jak k sobě obrátit pozornost a vyhledat uklidňující mezilidské vztahy a tím překonat bojový stres (Prykhodko a kol., 2022).

Studie také ukázala, že strach ze stigmatizace ohledně PTSD, je značný a podle autorů studie je poměrně častý. Ve velkém měřítku se s úzkostí setkávali vojáci ze čtvrté zmíněné skupiny. Úzkost v nich byla vyvolávána nejen z prožitých traumat, ale také z toho, že si uvědomovali, že vykazují příznaky PTSD a deprese, a zároveň se je ale snaží popřít. Autoři také upozorňují na nebezpečí, které je s tímto jevem spojené, tedy, že zasažení vojáci nevyhledávají odbornou pomoc ani sociální oporu (Prykhodko a kol., 2022).

3.3 Sociální status

Míru stresu také dle Kožinové (2022) ovlivňuje sociální status. Společenský tlak na některé profese je vyšší, od některých profesí také očekává, že osoby, které je vykonávají, budou stresu odolní a dokáží se snadno popasovat s jakoukoli situací. Vědomí tohoto společenského statusu tak může stres zvyšovat. Podobně tomu bude i v případě, kdy se sociální status změní, sníží. Daný jedinec pak často pocítuje vyšší zátěž, a to obzvlášť v případech, že nyní nemůže rozhodovat o tom, o čem dříve rozhodoval běžně. Podobně to může probíhat i v případech, kdy člověk nedokáže dostatečně dobře vyhodnocovat, o co by se ještě měl starat, a co už náleží starostem někoho jiného.

4 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Stresory jsou neoddelitelnou součástí života, proto je nutné naučit se s nimi zacházet tak, aby jedince v lepším případě posílili, nebo mu alespoň neškodili. Strategie zaměřené na zvládání stresu jsou v odborné literatuře také nazývány strategiemi copingovými. Jednání, která mají za cíl snížit pociťovanou zátěž, mohou být také obrannými mechanismy. Na rozdíl od copingových strategií je lidé využívají nezáměrně. Důležitou oblastí pro zvládání stresu je i sociální opora.

4.1 Coping

Coping označuje způsob nakládání a vypořádávání se se stresem. Copingové strategie označují již propracovanější a ucelenější činnosti, které mají za cíl se se stresem vypořádat. Jedná se tedy o vědomé úsilí, které jedinec vynakládá. Autorem obecně přijímaného popisu copingu je Richard S. Lazarus. Ten také popis rozšířil o několik pozitivních aspektů, které v boji se stresem pomáhají. Jedná se o dobrý zdravotní stav a dostatek sil, pozitivní postoj daného člověka vůči možnosti situaci úspěšně zvládnout, dobré znalosti ve zvládání těžkostí a vliv sociální opory (Křivohlavý, 2009).

Copingové strategie mohou být zaměřeny primárně buď na problém, nebo na emoce, které ho doprovázejí. Strategie zaměřené na problém obsahují např. podrobnější identifikaci problému, vytvoření alternativních způsobů, jak problém řešit, nebo i změny u jedince – např. zvýšení svých dovedností. Při strategiích zaměřených na emoce může jedinec využívat např. sociální podporu, tělesná cvičení, různé formy relaxace. Cílem těchto aktivit je ovlivnění pocitů, nikoli problému samotného. Může docházet i k tzv. vyhybavému zvládání situace, kdy jedinec hledá způsoby, jak se od problému odvrátit nebo rozptýlit – prakticky se může jednat např. o denní snění i užívání drog. Tento typ chování je také označován jako malcoping (Kebza, 2005; Paulík, 2017).

Janke a Erdmannová (2002) copingové strategie rozdělují na pozitivní a negativní. Mezi pozitivní strategie patří podhodnocení (snižování významnosti stresoru), odmítání viny (jedinec oprávněně nepřejímá odpovědnost za zátěž), odklon (odklonění od problému k pozitivním věcem a navození příjemných psychických stavů), náhradní uspokojení (jedinec vyvolává pozitivní emoce jiným způsobem, např. dobrým jídlem), kontrola situace (jedinec provede analýzu situace, naplánuje kroky k řešení a situaci vyřeší), kontrola reakcí (snaha zachovat klid, nenechat se strhnout emocemi), pozitivní sebeinstrukce (dodávání si odvahy). Mezi negativní strategie se řadí únikové tendence (rezignace na řešení, únik

od problému pomocí alkoholu/drog), perseverace (dlouhodobé přemítání o problému, které jedinec nedokáže ovládnout), rezignace (bezmoc a beznaděj, kdy jedinec nedokáže situaci řešit), sebeobviňování (neopodstatněné pocity a zavinění situace).

Lecic-Tosevski a kol. (2011) zmiňují, že efektivními copingovými strategiemi se ukazují být s pozitivním přerámováním stresové situace (tedy najít si pozitivního pohledu na stresovou situaci), cílené zvládání stresu zaměřené na problém, aplikace duševních či náboženských přesvědčení, která poskytuje útěchu a zklidňuje emoce.

4.2 Obranné strategie

Kožinová (2022) zmiňuje obranné mechanismy, které se objevují při nadměrné psychosociální zátěži. Jedná se o popření, racionalizaci, projekci, přemístění, intelektualizaci, regresi a fixaci. To, jaký mechanismus jedinec zvolí, závisí do velké míry na dosavadních zkušenostech.

Při popření jedinec předstírá, že problém neexistuje v naději, že vše samo pomine a brzy se vrátí do dřívějšího stavu. Pomocí racionalizace si lidé snaží vysvětlit něco, co je pro ně hůře přijatelné. Používají přitom logické argumenty, které mají podpořit jejich rozhodnutí a odůvodnit je. Při projekci jedinec připisuje vlastní negativní vlastnosti či emoce někomu jinému. Často se lze setkávat s přemístěním – jedná se např. o situaci, kdy hádku v práci přenášíme na své blízké doma. Intelektualizací je jednání, která svůj skutečný původ skrývá za vědecké bádání, nebo za chladné konstatování reality bez emocí. Regrese spočívá v chování, které neodpovídá věku a vyspělosti dané osoby – je na nižší úrovni, než by se očekávalo. Součástí může být i primitivní agresivní reakce. Fixace je takový obranný mechanismus, při kterém se jedinec znovu a znovu odklání od problémové situace stejným a neefektivním způsobem (Kožinová, 2022).

4.3 Sociální opora

Důležitou součástí copingu je sociální opora. Jedinec díky ní může dosáhnout psychické podpory, empatie nebo řešení problému. Sociální opora je také popisována jako nárazník, který vstupuje mezi jedince a stresor (Paulík, 2017; Křivohlavý, 2009).

Dle Kožinové (2022) se pro sociální oporu také používá pojem sociální síť. Sociální opora může být individuální a institucionální. Individuální oporu reprezentuje rodina (obvykle zejména rodiče či jiná pečující osoba), partner nebo blízký přítel. Individuální opora ve formě sdílených kolektivních hodnot je bývá typická pro náboženské menšiny. Svě

potřeby naplňují v rámci dané komunity a obvykle nevyhledávají pomoc odbornou (Paulík, 2017; Křivohlavý, 2009).

Sociální oporu v rámci zaměstnání může představovat kolegiální pomoc. Tento typ pomoci je zejména výhodný u specificky orientovaných profesí, např. u vojáků, hasičů, záchranářů apod., protože tato opora má přesah do znalostí místních poměrů a situací, kteří lidé „zvenčí“ nemohou plnohodnotně mít. Institucionální oporu mohou představovat státní i soukromé subjekty poskytující psychologickou i finanční pomoc (Paulík, 2017; Křivohlavý, 2009).

Dle Lipšovské a kol. (2020) dochází k nárůstu významu psychosociálních rizik při práci zejména z důvodu zvyšujících se emočních nároků, přičemž ale podpora ze strany nadřízených a spolupracovníků zůstává na stejné úrovni.

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM VNÍMÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE VOJÁKŮ V KURZU ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVY

V následující kapitole je shrnutý popis kurzů základní přípravy v Armádě České republiky (AČR) a dotazníkové šetření, kterým bylo provedeno posouzení psychosociálních rizik v kontextu vojáků v kurzu základní přípravy tak, aby bylo dosaženo vytýčeného cíle práce.

5.1 KURZ ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVY V ARMÁDĚ ČESKÉ REPUBLIKY

Každý voják musí na samém začátku získat základní znalosti a dovednosti a být seznámen s důležitými dokumenty pro výkon povolání. Tato oblast je souhrnně nazývána jako základní příprava. Vzdělávání v oblasti základní přípravy probíhá na Velitelství výcviku – vojenské akademii ve Vyškově (VeV-VA), které je garantem odbornosti a odpovídá za vzdělávání v návaznosti na aktuální požadavky Ministerstva obrany. Úsek základní přípravy je organizační součástí struktury VeV-VA. Kurzy jsou prakticky realizované prostřednictvím instruktorů výcviku a jejich náčelníky (VeV-VA, 2024).

Cílem kurzů základní přípravy je vycvičit vojáky, kteří mají dobré předpoklady pro službu v ozbrojených silách, jsou pro tuto službu fyzicky zdatní a motivovaní. AČR poskytuje několik typů kurzů základní přípravy (VeV-VA, 2024).

Detailnější koncepce kurzů základní přípravy jsou upraveny interními předpisy, které nejsou určeny k veřejné publikaci.

5.1.1 Kurz základní přípravy

Jedná se o základní přípravu, která je určena pro nově příchozí příslušníky armády, tzv. rekruty. Do tohoto kurzu se nastupuje pravidelně první pracovní den každého druhého měsíce ve čtvrtletí, tedy v únoru, květnu, srpnu a listopadu. Délka kurzu je stanovena na 240 výcvikových hodin, které jsou rozloženy do 31 výcvikových dnů (VeV-VA, 2024).

Kurz je koncipován tak, aby voják po jeho úspěšném absolvování dosáhl základních kompetencí. Měl by tedy být např. schopen dodržovat základní ustanovení daná základními řády, vést střelbu z útočné pušky a pistole, házet ručním granátem, pohybovat se po bojišti, zastávat činnost v obraně a za útoku, provést svépomocí ošetření vlastních zranění a také provádět ošetření vzájemnou pomocí, používat prostředky určené pro individuální ochranu, vybudovat okopy pro střelbu vleže, měl by být také schopen se efektivně zamaskovat,

orientovat se v terénu či navázat a kontrolovat spojení. S tím jsou spojené základní znalosti, voják tedy musí znát svá základní práva a povinnosti, ovládat nauku o zbraní a pravidla střelby, znát bezpečnostní opatření při střelbách a povinnosti vojáka během boje, také znát způsoby pozorování bojiště, mít znalosti o bojových chemických, biologických a radioaktivních látkách a jejich rozdělení, orientovat se ve varovných signálech a v činnostech na ně navazujících a také znát zásady při vysílání hlasových zpráv (VeV-VA, 2024).

Těchto kompetencí vojáci v kurzu základní přípravy dosahují během seznámení se s povinnými oblastmi, které zahrnují: zákony upravující výkon služby, mezinárodní humanitární právo, historii AČR, činnosti u vozidel, zbraně a techniku AČR a manipulaci s nimi, bojové a předbojové sestavy, poskytování první pomoci, dekontaminace, organizační strukturu AČR, kybernetickou a informační bezpečnost, systém tělesné přípravy atd. Nezbytnou součástí přípravy je také seznámení se psychologickými aspekty zátěže a s fungováním duchovní služby AČR (VeV-VA, 2024).

Na začátku nástupu do základní přípravy probíhá prezence a zařazení rekrutů do jednotlivých výcvikových kurzů, rekruti podstupují zdravotní prohlídky, je jim vydáván materiál a výstroj. Aby bylo naplnění kompetencí vojáka co nejefektivnější, je součástí kurzu nepřetržitý vojenský výcvik, který je vysoce intenzivní a vojáci jsou při něm záměrně vystavováni vyššímu fyzickému i psychickému zatížení. Součástí kurzu jsou i komplexní výcviky v terénu, které jsou několikadenní a zahrnují také noční cvičení. Díky tomu mají vojáci možnost lépe poznat sami sebe a své možnosti při podávání požadovaných výkonů, upevňují svou sebejistotu (VeV-VA, 2024).

5.1.2 Další typy kurzů základní přípravy

Dalším typem kurzu je základní příprava studentů Univerzity obrany (UNOB), která je určena pro studenty UNOB před tím, než zahájí své studium na této vysoké škole. Obsahem i rozsahem se shoduje s kurzem základní přípravy (VeV-VA, 2024).

Pro přípravu vojáků Aktivní zálohy (AZ) v prvním roce jejich zařazení je kurz základní přípravy koncipován do celkových 240 výcvikových hodin, přičemž je délka kurzu je 22 dní. Vojáci AZ mají možnost jej absolvovat vcelku, nebo po jednotlivých blocích. Vojáci AZ, kteří nevykonali vojenskou činnou službu, mohou požádat o dobrovolné vojenské cvičení, které probíhá taktéž formou kurzu základní přípravy. Základní příprava – specialista AZ je kurz pro vojáky AZ, kteří se připravují během svého prvního roku ve speciálních

silách, vojenského zdravotnictví a biologické ochraně. Zahrnuje 11 výcvikových dnů a 120 výcvikových hodin (VeV-VA, 2024).

5.1.3 Psychosociální rizika v kurzu základní přípravy

V kontextu AČR jako celku lze najít velké množství rizik a potencionálních zdrojů zátěže. Na kurzu základní přípravy jsou psychosociální rizika trochu odlišná od rizik v následujícím výkonu služby, přičemž některé oblasti nejsou v této fázi zaměstnání ještě plně aplikovatelné (např. oblast kariérního posunu apod.).

Nejvíce přiléhavá psychosociální rizika pro kurz základní přípravy jsou (z členění dle WHO) v oblasti charakteru a náplně výuky, tempa výuky a její organizace, mezilidských vztahů a armádní kultury celkově a v oblasti fyzické náročnosti.

V kontextu jednotlivých oblastí zátěže uvedených v kapitole 1, se v souvislosti s kurzem základní příprav může v oblasti charakteru práce (výuky) jednat např. o obtížná témata z hlediska objemu informací, obtížně představitelné informace nebo může být náročné hledisko etické. V oblasti tempa výuky může být zatěžující fakt, že výuka probíhá v blocích, při kterých se voják musí po dlouhou dobu plně soustředit, přičemž objem učiva je značný. Součástí kurzu základního výcviku je také přezkoušení – nejen teoretické, ale také z odborných a pohybových dovedností. Voják si je musí v dostatečné míře osvojit do skončení kurzu a prokázat při přezkoušení. Rozvržení práce a rozhodování o práci jsou oblasti, o kterých voják nemůže sám nikterak rozhodovat. Pracovní prostředí a vybavení může vojáky negativně ovlivňovat např. méně moderním vybavením, ale také klimatickými podmínkami, protože některé části se odehrávají ve venkovních prostorech bez ohledu na aktuální počasí. Armádní kultura může být zdrojem zátěže zejména z pohledu nutného hierarchického upořádání a celkovým přístupem, který se může lišit od běžného civilního, na který jsou nově přicházející vojáci dosud navyklí. Oblast mezilidských vztahů může být širokým zdrojem zátěže – ať už z hlediska individuální antipatií nebo i v tom ohledu, že po dobu trvání kurzu vojáci neopouštějí prostor výcvikového střediska – to může být náročné i v oblasti sladění práce a soukromí. I vnímání vlastní role v organizace může být v kurzu základní přípravy obtížné. V tuto chvíli voják nemůže samostatně rozhodovat, plní přidělené úkoly, přičemž nemusí znát konkrétní důvody, proč danou činnost má vykonávat.

Psychosociální péče Armády České republiky

Pod Agenturou vojenského zdravotnictví vznik Odbor operační psychologie, který zabezpečuje psychosociální péči všem příslušníkům spadajícím do resortu obrany. Péče

tohoto odboru se vztahuje na vojáky, občanské zaměstnance armády i jejich rodinné příslušníky, dále také na válečné veterány a koordinátory služeb pro ně (Psychologové AČR, 2020).

Oblasti péče zahrnují poradenství v oblastech pracovního, osobního i rodinného života, provádění krizových intervencí v náročných situacích, psychologickou přípravu ve výcviku, dále vzdělávací a rozvojové programy. Poradenství také zahrnuje prevenci rizikového chování a provádění psychodiagnostických vyšetření pro různé typy výběrového řízení. Ministerstvo obrany zřídilo Vojenskou linku psychologické pomoci, která je dosažitelná na telefonním čísle 973 255 145 od 8 do 17 hodin v pracovní dny. Hovory zde vedou armádní psychologové (Ferkálová, 2020).

Důležitou oporu také mohou poskytovat vojenští duchovní. Duchovní služba AČR má za úkol poskytovat pomoc při řešení osobních, pracovních i rodinných obtíží pracovníků v resortu Ministerstva obrany, podporovat velitele v jejich odpovědnosti za naplňování a ochranu lidskosti, přispívat k prohlubování demokratických tradic evropské kultury, vytvářet podmínky pro zaručení lidských práv ve všech situacích spojených s výkonem jejich služby a pracovních povinností (Ministerstvo obrany, 2023).

Dle Ministerstva obrany (2023), v současné době působí v této oblasti 27 vojenských kaplanů ze 7 křesťanských církví.

5.2 Dotazníkové šetření

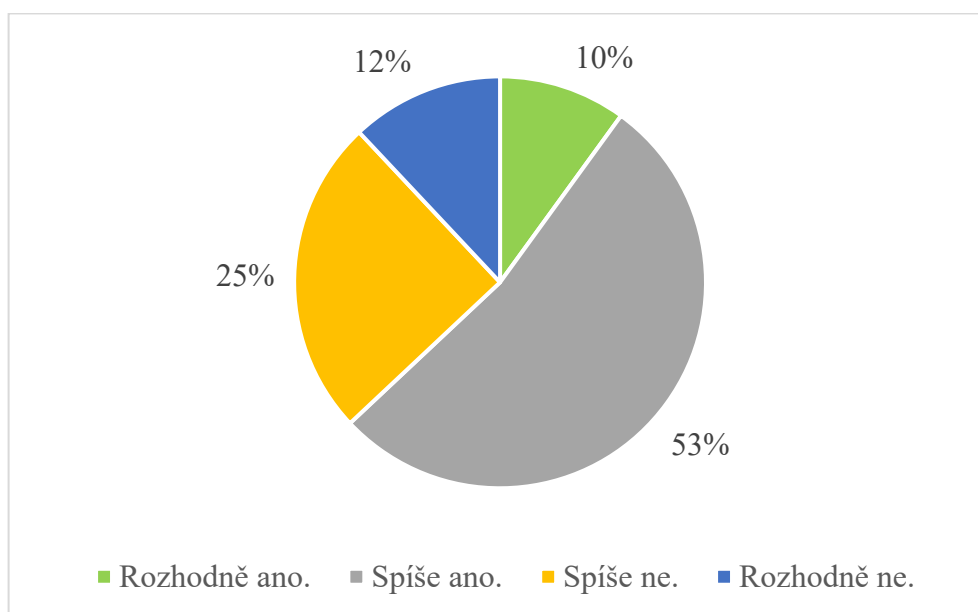
Dotazník v obecném pohledu poskytuje možnost strukturovaně získávat data, která lze následně přehledně zpracovávat.

Dotazník (viz příloha P I) obsahuje celkem 21 položek. Zastoupeny jsou zejména položky škálovací a výběrové, u některých položek bylo také možné využít možnosti otevřené odpovědi. Dotazník byl vytvořen v prostředí MS Forms a respondentům byl poskytnutý v elektronické podobě. Respondenti dotazník vyplňovali vždy až po úplném ukončení daného kurzu. Před distribucí dotazníků respondentům byl proveden pilotní test dotazníku, který měl za cíl ověřit srozumitelnost otázek a na základě zpětné vazby vedl k přeformulování některých z nich.

Dotazník byl anonymní. Na vyplnění dotazníku měli respondenti 14 dní. Celkem bylo vyplněno 100 dotazníků. Vzhledem k tomu si ve statistickém přehledu odpovídají číselné hodnoty absolutní a relativní četnosti. Data získaná z dotazníků byla zpracována v programu

MS Excel a Statistica 14. V hodnocení dotazníků byla použita zejména popisná statistika a testování a dále statistické testování – Spearmanův korelační koeficient a Mann-Whitneyho U test.

První otázka dotazníku směřovala na naplnění očekávání respondentů ohledně kurzu základní přípravy. Respondenti měli na výběr ze 4 možností. Většina respondentů (63 %) vyjádřila formu souhlasu s tím, že jejich očekávání kurz naplnil. Podrobné odpovědi přináší obrázek 2.



Obrázek 2 Naplnění očekávání vojáků ohledně kurzu základní přípravy

(zdroj: vlastní)

Ve druhé položce dotazníku měli respondenti vyjádřit míru zátěže, kterou pociťovali v jednotlivých oblastech kurzu základní přípravy. Jednalo se o otázku s výběrem číselné hodnoty, přičemž minimální hodnotou bylo číslo 1 – zanedbatelná zátěž a maximální hodnotou 5 – nepřiměřená zátěž. Z odpovědí respondentů uvedených v tabulce 1 je patrné, že subjektivně pociťovali nepřiměřenou zátěž nejčastěji v rámci komplexního výcviku, taktické, ženijní a střelecké přípravy. Komplexní přehled ukazuje tabulka 1.

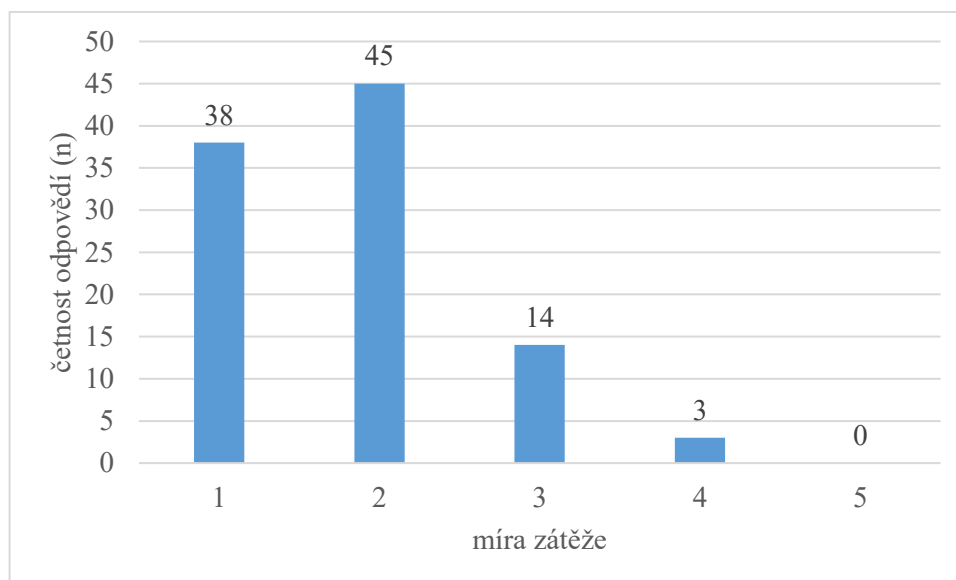
Tabulka 1 Pociťovaná míra zátěže respondentů u jednotlivých oblastí základního výcviku

oblast výcviku	míra zátěže (n)				
	1	2	3	4	5
základní řády a právo	38	45	14	3	0
spojovací příprava	52	30	13	3	2
pořadová příprava	19	38	32	10	1
střelecká příprava (včetně házení ručním granátem)	14	18	30	28	10
taktická příprava	15	17	25	24	19
zdravotnická příprava	25	32	39	4	0
ochrana pro zbráním hromadného ničení	18	30	28	20	4
ženijní příprava	15	28	27	17	13
komplexní výcvik	8	18	24	27	23
tělesná příprava	24	23	28	19	6
kurz základní přípravy jako celek	8	29	34	24	5

(zdroj: vlastní)

Při bližším pohledu na získaná data z této položky dotazníku je rozložení odpovědí v pociťované míře zátěže u jednotlivých oblastí výcviku následující.

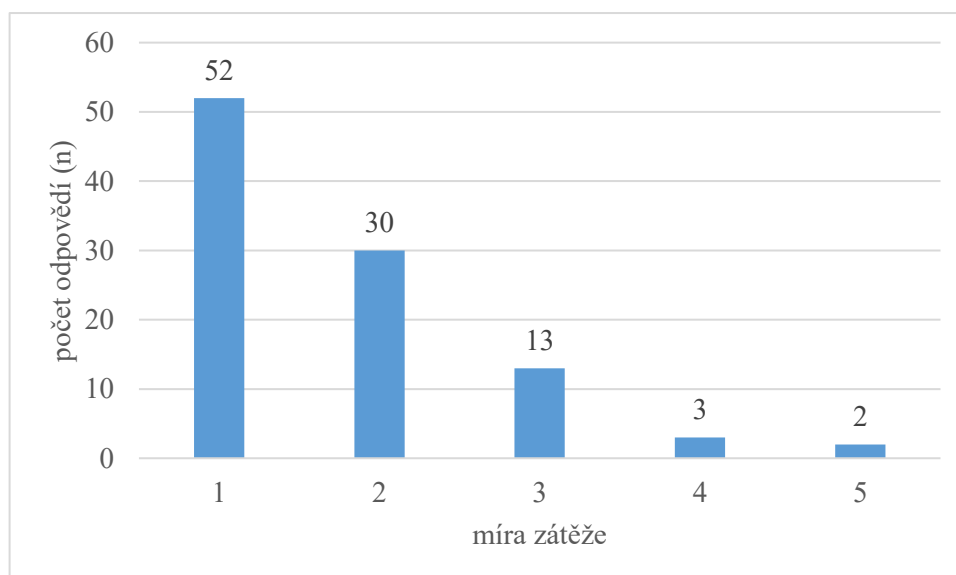
Základní řády a právo je respondenty hodnoceno jako oblast s celkově nižší mírou zátěže (viz obrázek 3), přičemž 83 % z nich volilo dvě nejnižší vyjádření zátěže, 14 % střední míru zátěže, 3 % zátěž na úrovni 4. Nejvyšší míru zátěže nezvolil žádný z respondentů.



Obrázek 3 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti základní řády a právo

(zdroj: vlastní)

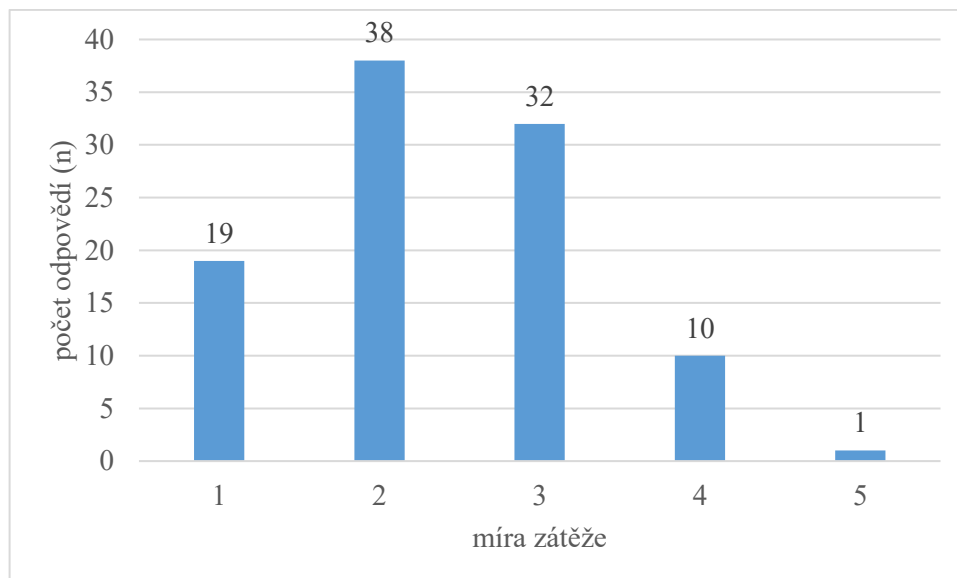
Podobně z hlediska rozložení odpovědí jako u oblasti základní přípravy je na tom i oblast **spojuvací přípravy**. U ní zvolilo dvě nejnížší kategorie míry zátěže 82 % respondentů, 13 % střední míru zátěže a 3 % úroveň 4, jak ukazuje obrázek 4. Dvě procenta respondentů zde ale zvolila nejvyšší míru zátěže.



Obrázek 4 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti spojuvací příprava

(zdroj: vlastní)

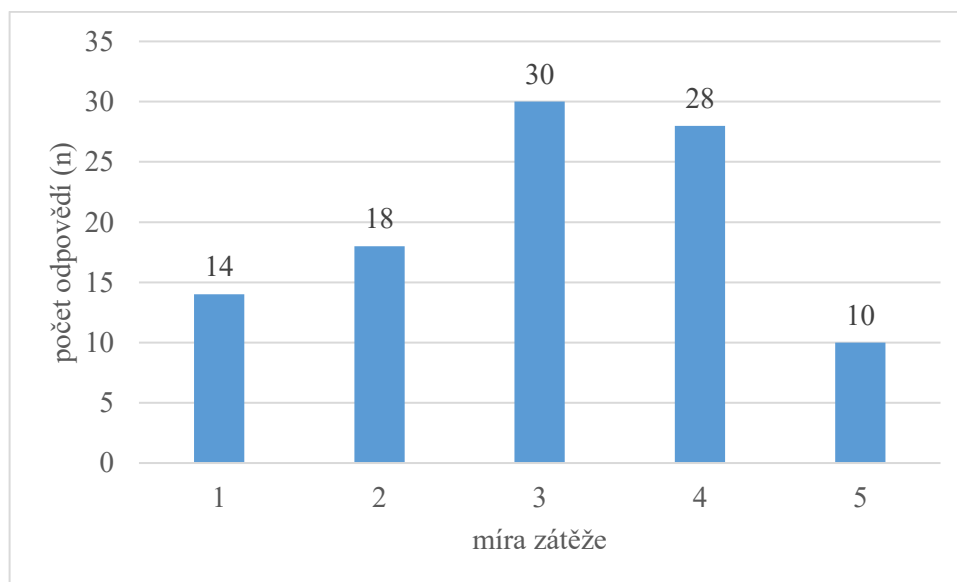
V oblasti **pořadová příprava** zvolilo nejvíce respondentů vyjádření míry zátěže úrovní 2 – 38 %. Druhou nejčastější volbou byla úroveň 3, tedy střední hodnota zátěže, 19 % respondentů zvolilo úroveň 1, 10 % úroveň 4 a 1 % úroveň 5 (viz obrázek 5).



Obrázek 5 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti pořadová příprava

(zdroj: vlastní)

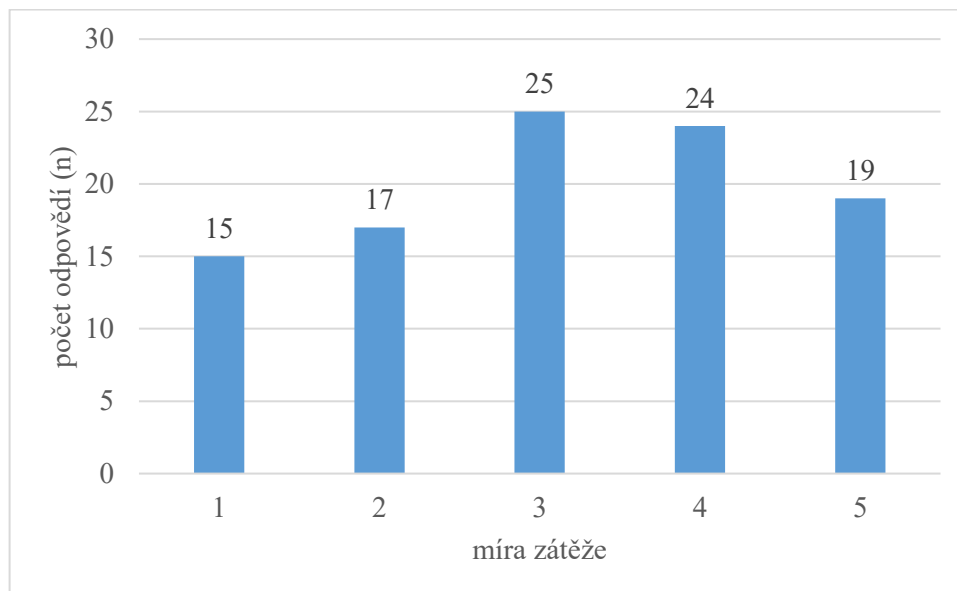
U **střelecké přípravy**, která je shrnuta v obrázku 6, bylo rozložení míry zátěže spíše ve vyšších hodnotách míry zátěže. Celkem 30 % respondentů zvolilo střední variantu zátěže, 28 % zátěž s hodnotou 4, 10 % respondentů vnímalo zátěž této oblasti jako nepřiměřenou.



Obrázek 6 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti střelecká příprava

(zdroj: vlastní)

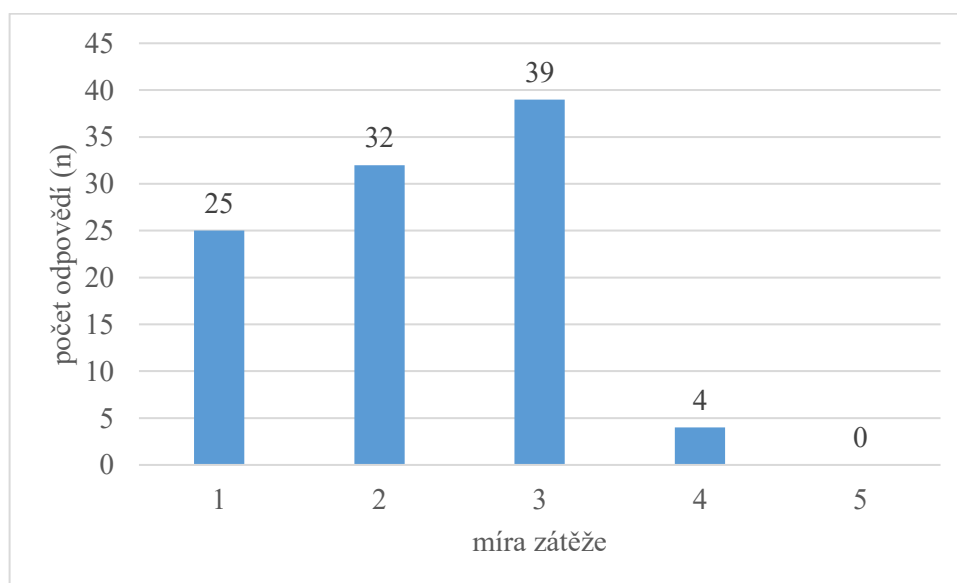
Taktická příprava patřila pro respondenty k náročnějším oblastem. Na obrázku 7 lze vidět, že rozložení odpovědí je zde směřováno k vyšším hodnotám – čtvrtina respondentů zátěž vnímala na úrovni 3, 24 % na úrovni 4 a pro 19 % znamenala zátěž nepřiměřenou.



Obrázek 7 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti taktická příprava

(zdroj: vlastní)

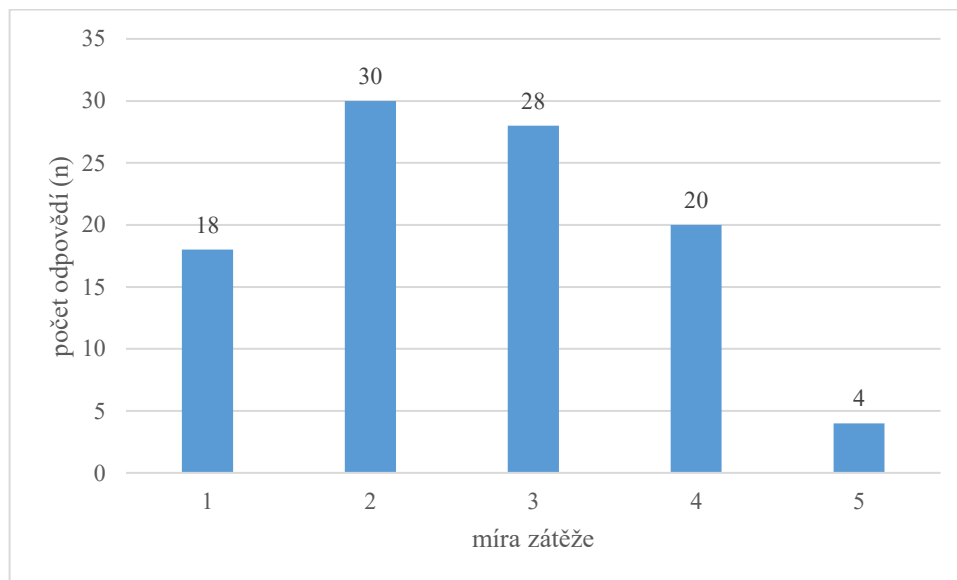
Zdravotnická příprava nebyla žádným respondentem považována za nepřiměřenou zátěž, celkově byla vnímána jako oblast s nižší mírou zátěže. Pro největší část respondentů, 39 %, se jednalo o střední míru zátěže, pro 25 % z nich představovala zátěž zanedbatelnou, 32 % ji hodnotilo na úrovni 2 (viz obrázek 8).



Obrázek 8 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti zdravotnická příprava

(zdroj: vlastní)

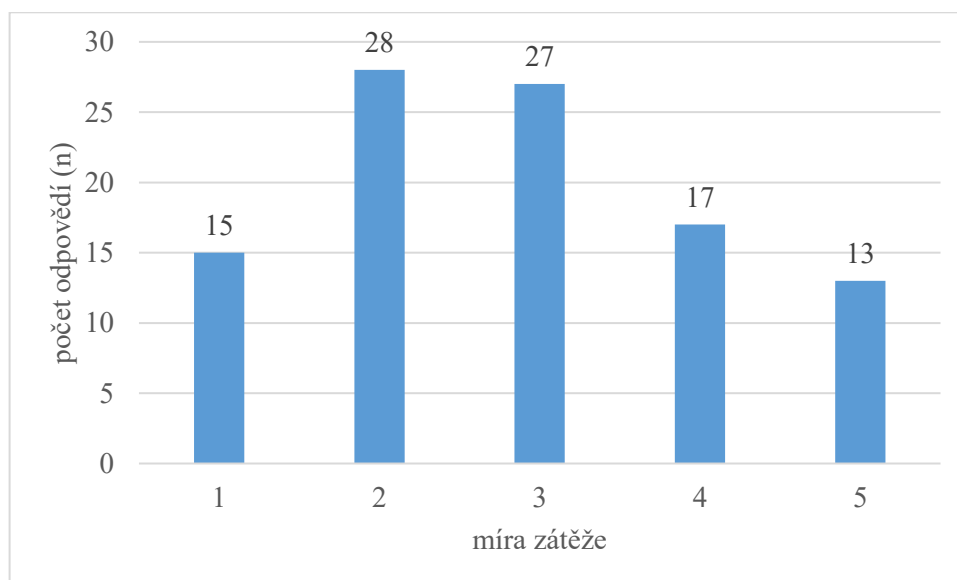
Ochrana proti zbraním hromadného ničení, zobrazená v obrázku 9, odpovídala 30 % respondentů zátěži 2, pro 28 % respondentů odpovídala zátěži 3, 20 % respondentů zvolilo zátěž 4, 18 % zátěž 1 a pro 4 % respondentů představovala zátěž nepřiměřenou.



Obrázek 9 Graf pocít'ované míry zátěže respondenty v oblasti ochrana proti zbraním hromadného ničení

(zdroj: vlastní)

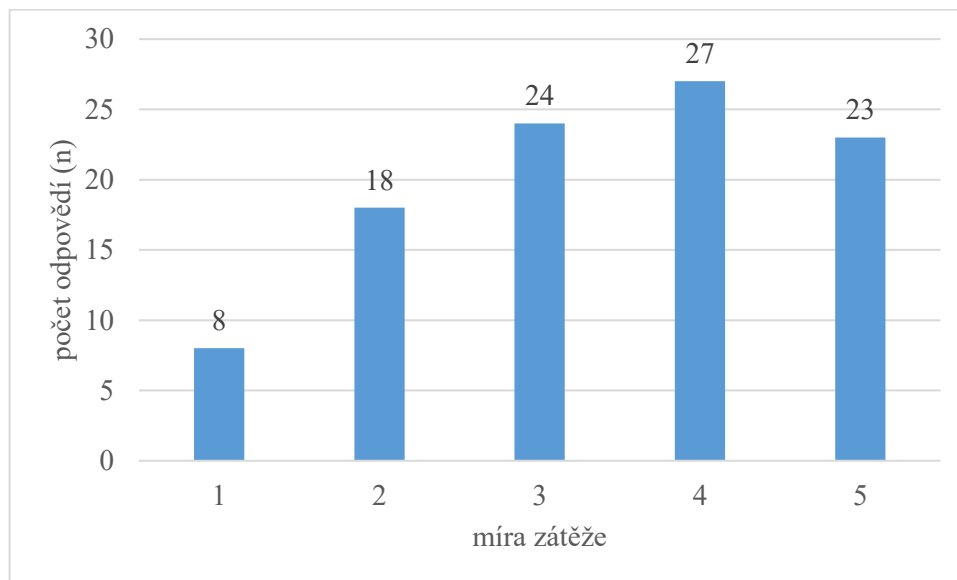
Obrázek 10 zobrazuje výsledky hodnocení respondentů **ženijní přípravy**. Ta pro 28 % z nich představovala zátěž na úrovni 2, pro 27 % úroveň 3, 17 % úroveň 4, 15 % zátěž zanedbatelnou a 13 % zátěž nepřiměřenou.



Obrázek 10 Graf pocít'ované míry zátěže respondenty v oblasti ženijní příprava

(zdroj: vlastní)

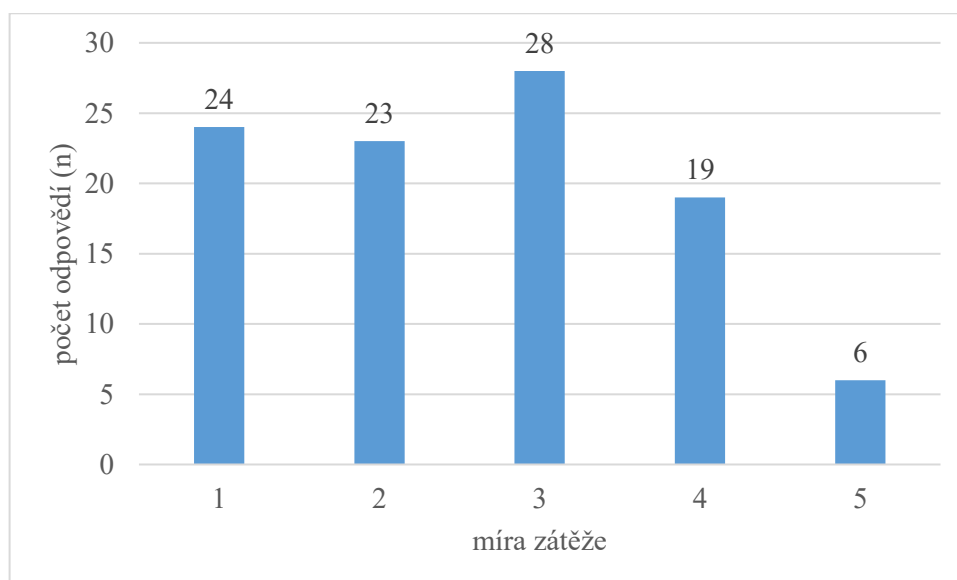
Nejvyšší míru zátěže pro respondenty představoval **komplexní výcvik**. Jak je vidět v obrázku 11, většina respondentů označovala vyšší hodnoty míry zátěže, nejčastěji na úrovni 4.



Obrázek 11 Graf pocíťované míry zátěže respondenty při komplexním výcviku

(zdroj: vlastní)

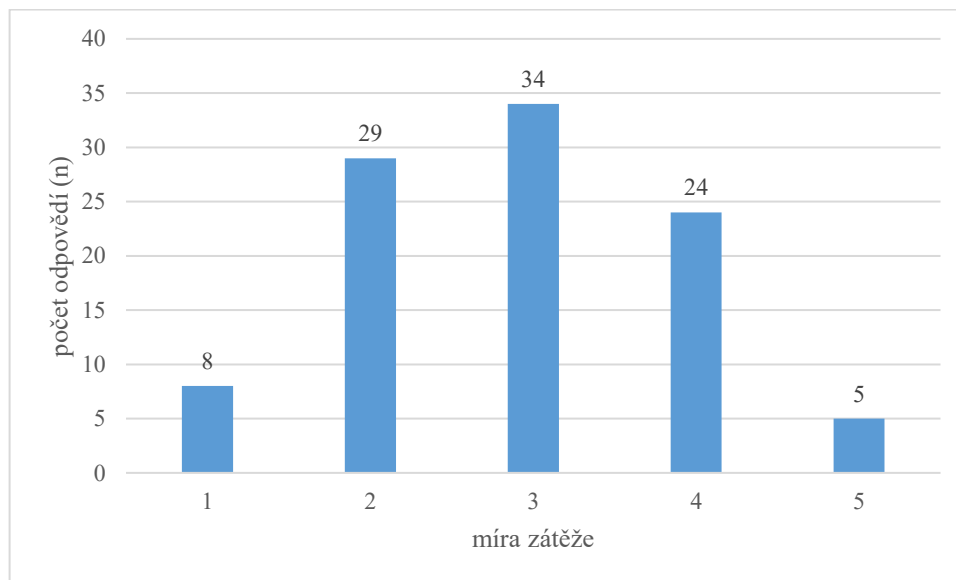
Oblast tělesné přípravy shrnuje obrázek 12. Ta pro 24 % respondentů představovala zátěž zanedbatelnou, pro 6 % nadměrnou. Nejčastěji volenou mírou zátěže byla úroveň 3.



Obrázek 12 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti tělesná příprava

(zdroj: vlastní)

Respondenti v rámci položky 2 také vyjadřovali pociťovanou míru zátěže při celkovém pohledu na kurz základního výcviku. Rozložení odpovědí odpovídá Gaussově křivce, jak je patrné z obrázku 13. Nejčastěji respondenti volili střední míru zátěže.

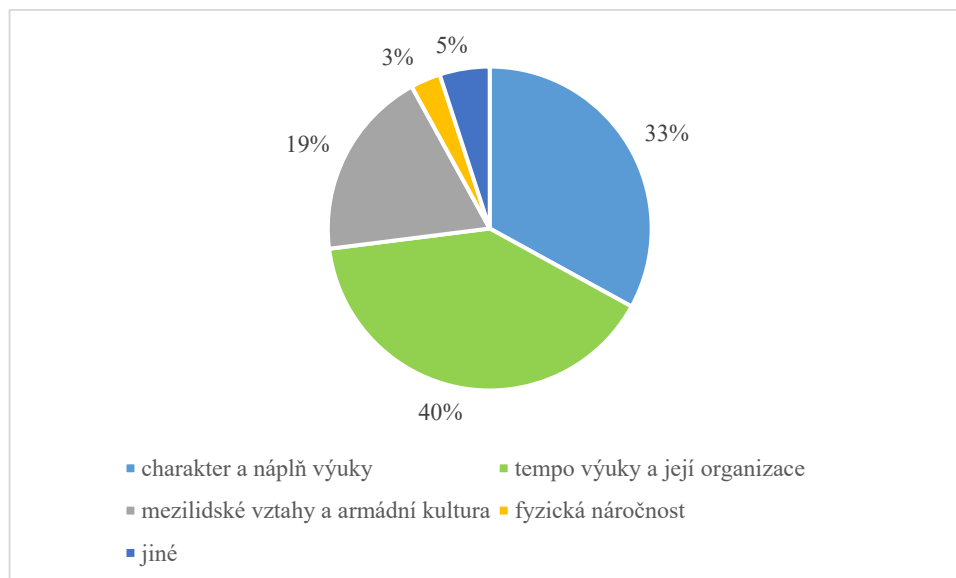


Obrázek 13 Graf celkové pociťované míry zátěže kurzu základní přípravy

(zdroj: vlastní)

V rámci dotazníkových položek 3-13 měli respondenti zvolit z nabízených možností tu oblast rizik, která pro ně byla největším zdrojem zátěže v jednotlivých oblastech vzdělávání. Nabízené možnosti výběru byly odvozeny od oblastí psychosociálních rizik v zaměstnání dle WHO a byly upraveny na oblast relevantních rizik v kontextu kurzu základní přípravy. Konkrétními výběrovými možnostmi tak byly: charakter a náplň výuky, tempo výuky a její organizace, mezilidské vztahy a armádní kultura, fyzická náročnost. Respondenti měli možnost také v těchto položkách zvolit možnost jiné odpovědi.

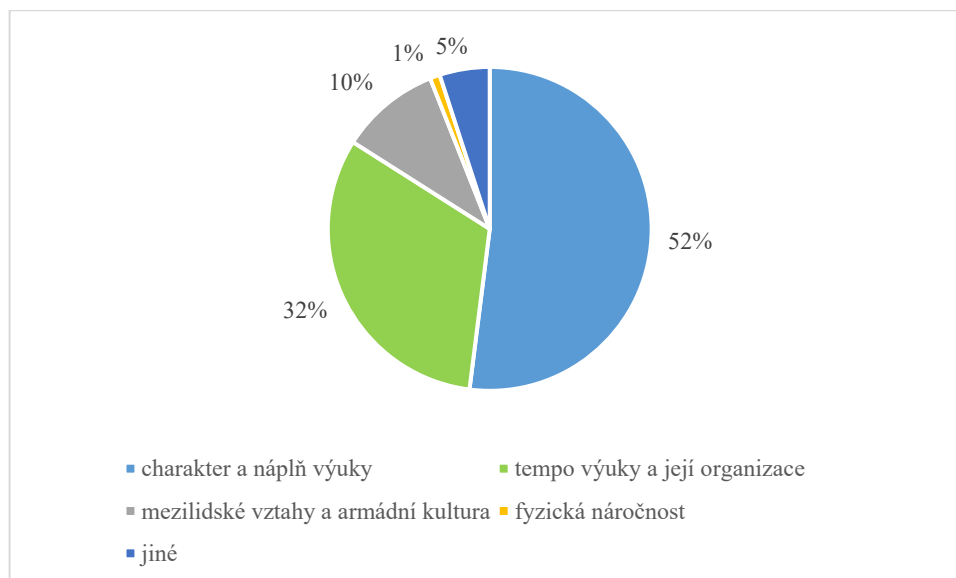
Při výuce **Základních řádů a práva** spočívala zátěž zejména v tempu výuky a její organizaci a charakteru a náplni této výuky (viz obrázek 14). Celkem 5 respondentů zvolilo možnost „jiné“. Podle odpovědí, které následně uváděli, spočívala zátěž v nedostatečném klimatickém komfortu učebny.



Obrázek 14 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce základních řádů a práva

(zdroj: vlastní)

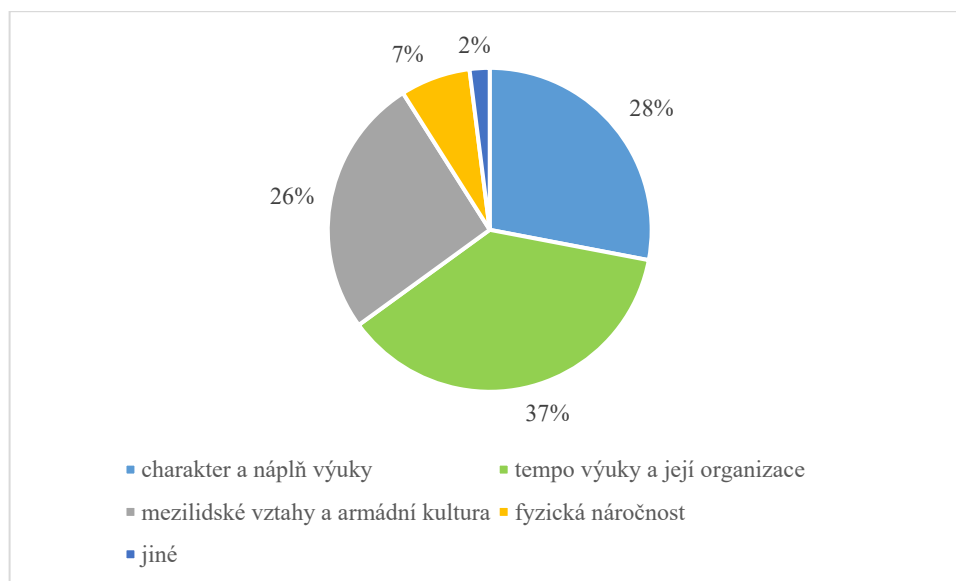
Spojovací příprava byla pro největší část respondentů, 52 %, obtížná z hlediska charakteru a náplně výuky. Jak je patrné z obrázku 15, pro 32 % byla tato oblast nejvíce zatěžující z pohledu tempa výuky a její organizace. Pět respondentů zvolilo možnost „jiné“ a podle jejich specifikace se jednalo o diskrepanci mezi očekáváním a realitou – očekávali modernější a rozsáhlejší vybavení, než se kterým na kurzu reálně pracovali.



Obrázek 15 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce spojovací přípravy

(zdroj: vlastní)

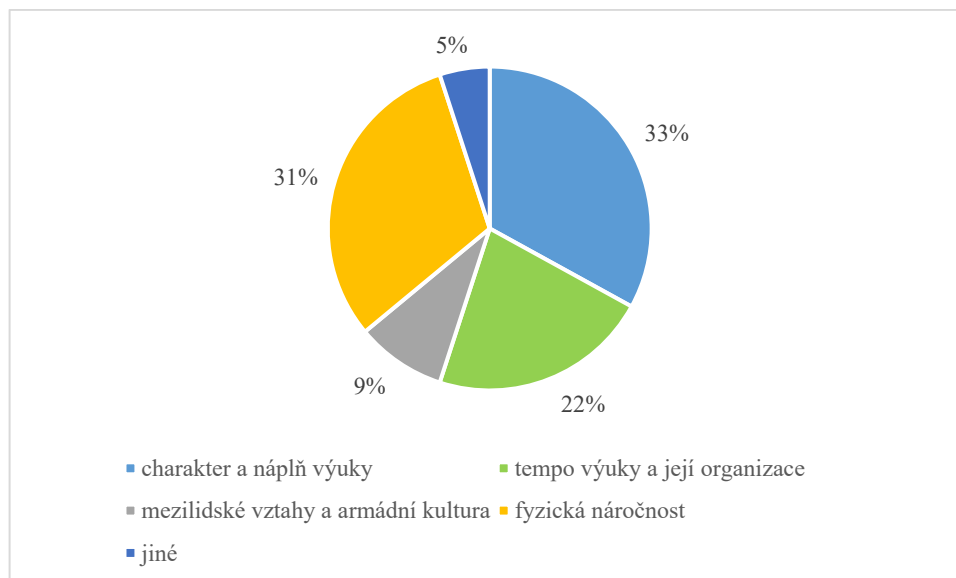
Pořadová příprava znamenala pro více než třetinu respondentů zátěž zejména v oblasti tempa a organizace výuky, charakter a náplň výuky byl největším problémem této oblasti pro 28 % respondentů. Více než čtvrtina respondentů vnímala jako nejobtížnější součástí pořadové přípravy mezilidské vztahy a armádní kulturu jako celek, pro 7 % respondentů se jednalo o fyzickou náročnost (viz obrázek 16). Dva respondenti zvolili možnost „jiné“ – pro ně spočívala největší míra zátěže pořadové přípravy v přílišném chladu.



Obrázek 16 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce pořadové přípravy

(zdroj: vlastní)

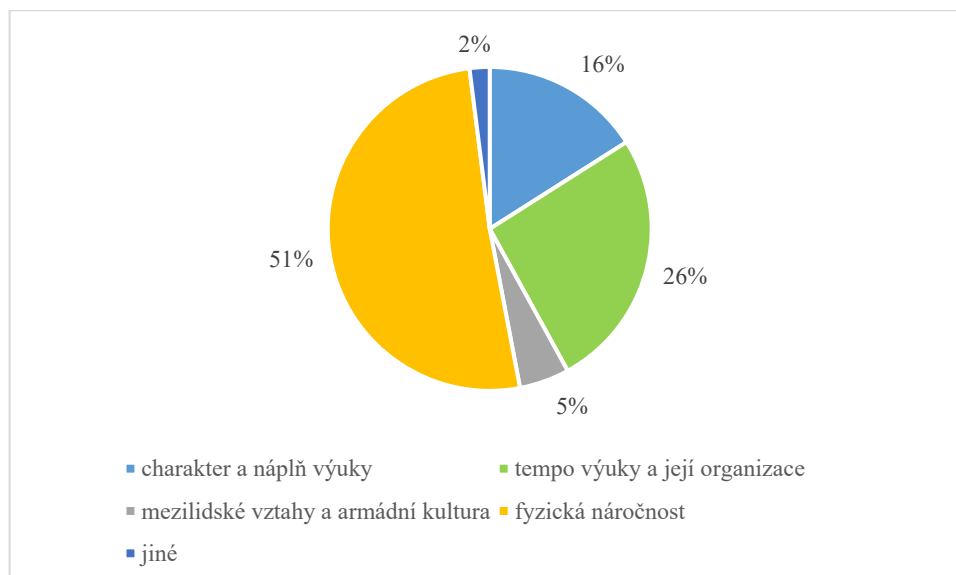
Střelecká příprava (viz obrázek 17) byla pro 33 respondentů nejobtížnější v oblasti charakteru a náplni výuky a pro 31 % v oblasti fyzické náročnosti. Respondenti, kteří využili možnosti „jiné“, spatřovali největší problém u střelecké přípravy zejména v okolních podmínkách – příliš velká zima, jeden z respondentů uvedl jako největší překážku vlastní strach.



Obrázek 17 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce střelecké přípravy

(zdroj: vlastní)

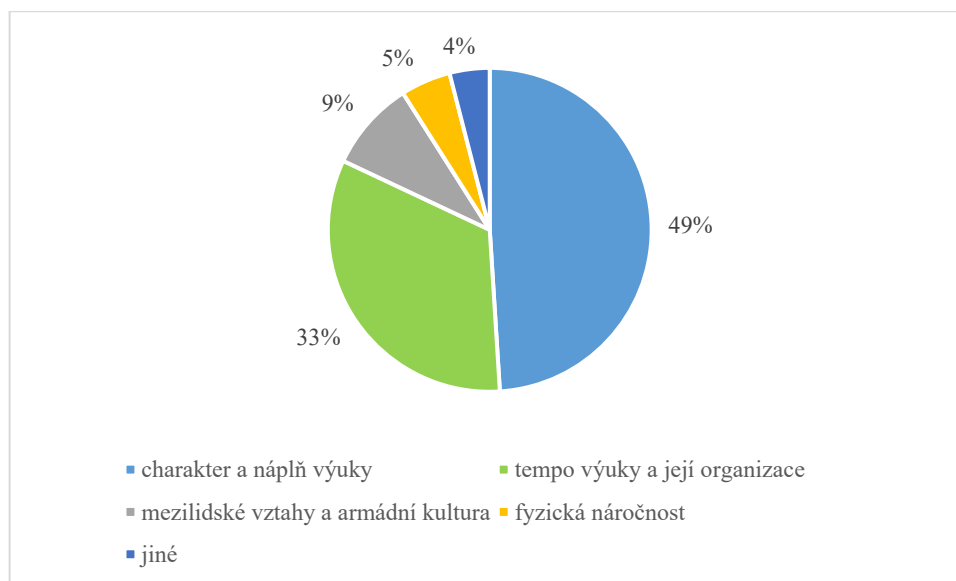
Největší zdroj zátěže v **taktické přípravě** spatřovali respondenti v její fyzické náročnosti – tuto možnost zvolilo 51 % z nich. Jak je patrné z obrázku 18, následovala v četnosti odpověď tempo výuky a její organizace a následně charakter a náplň výuky. Dva respondenti zvolili možnost jiné – oba uvedli, že žádná část taktické přípravy pro ně náročná nebyla.



Obrázek 18 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce taktické přípravy

(zdroj: vlastní)

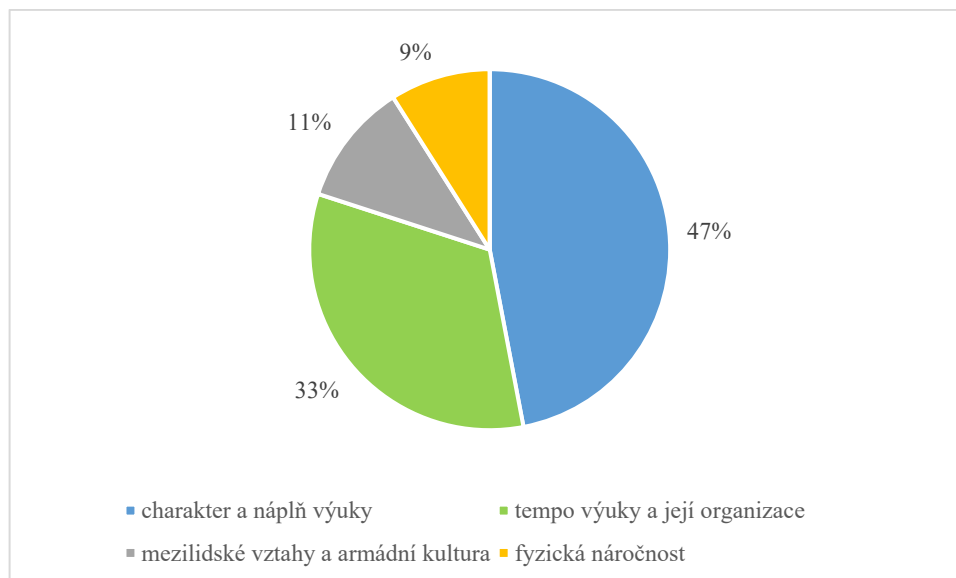
Další oblastí, kterou respondenti hodnotili, byla **zdravotnická příprava**. Z obrázku 19 je patrné, že pro téměř polovinu z nich představovala zátěž zejména v oblasti charakteru a náplně výuky, pro přibližně třetinu v oblasti tempa a organizaci výuky. Fyzická náročnost této oblasti byla nízká. Čtyři respondenti zvolili možnost vlastní odpovědi. Tři z těchto respondentů sdělili, že pro ně zdravotnická příprava nebyla zatěžující v žádném ohledu, jeden zmínil, že očekával hlubší poznatky z dané oblasti.



Obrázek 19 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce zdravotnické přípravy

(zdroj: vlastní)

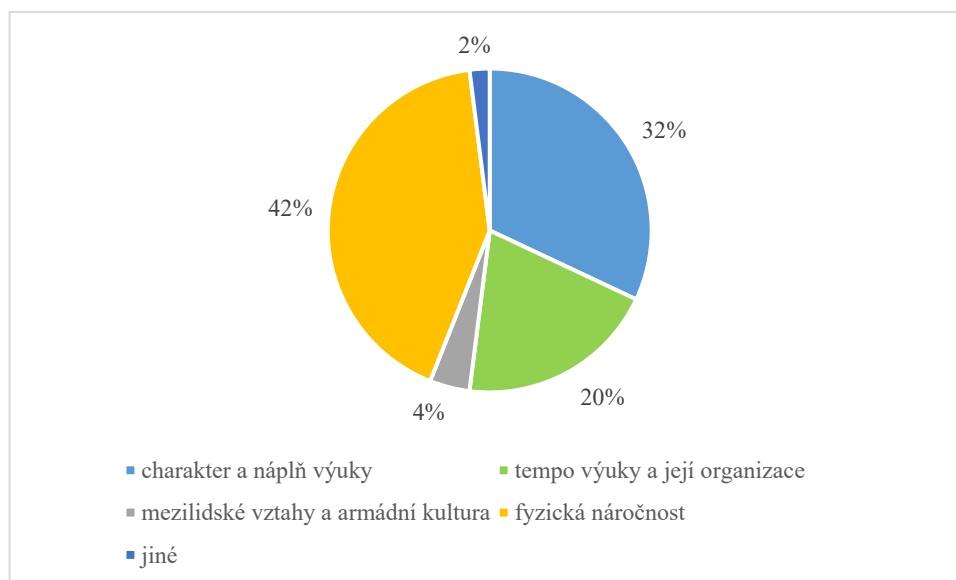
Ochranu proti zbraním hromadného ničení shrnuje obrázek 20. Podle něho nejvíce respondentů spatřovalo náročnost této výuky zejména v oblasti charakteru a náplni výuky a v jejím tempu a organizaci.



Obrázek 20 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce ochrany proti zbraním hromadného ničení

(zdroj: vlastní)

Nejnáročnější oblastí při výuce **ženijní přípravy** byla pro 42 % respondentů fyzická náročnost. Podle obrázku 21 následovala v četnosti odpovědí varianta charakter a náplň výuky a tempo výuky a její organizace. Pro dva respondenty, kteří zvolili možnost „jiné“ nebyla ženijní příprava zatěžující v žádné oblasti.

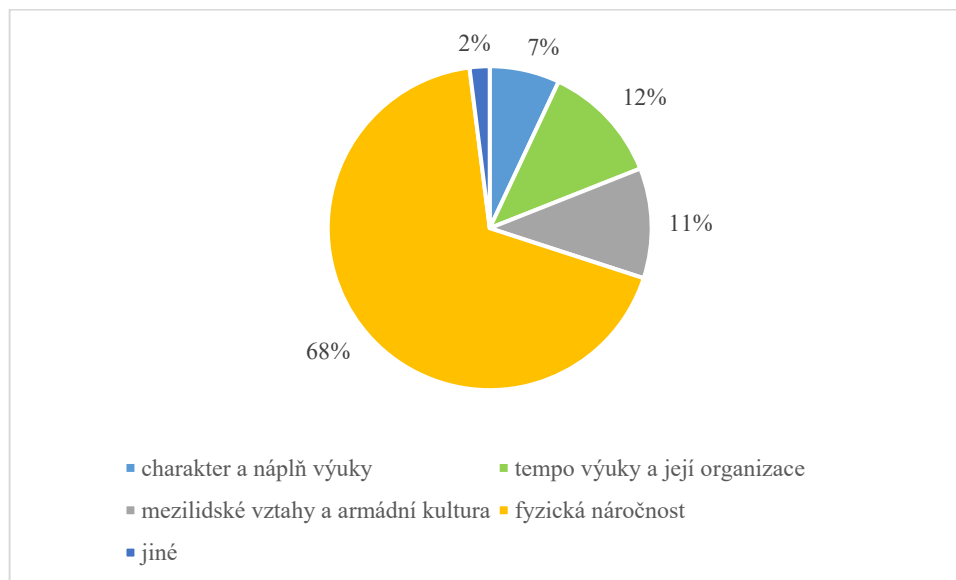


Obrázek 21 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce ženijní přípravy

(zdroj: vlastní)

Komplexní výcvik, zobrazený v obrázku 22, představoval pro většinu respondentů největší zátěž v oblasti fyzické náročnosti, v mnohem menší míře se následně jednalo o tempo

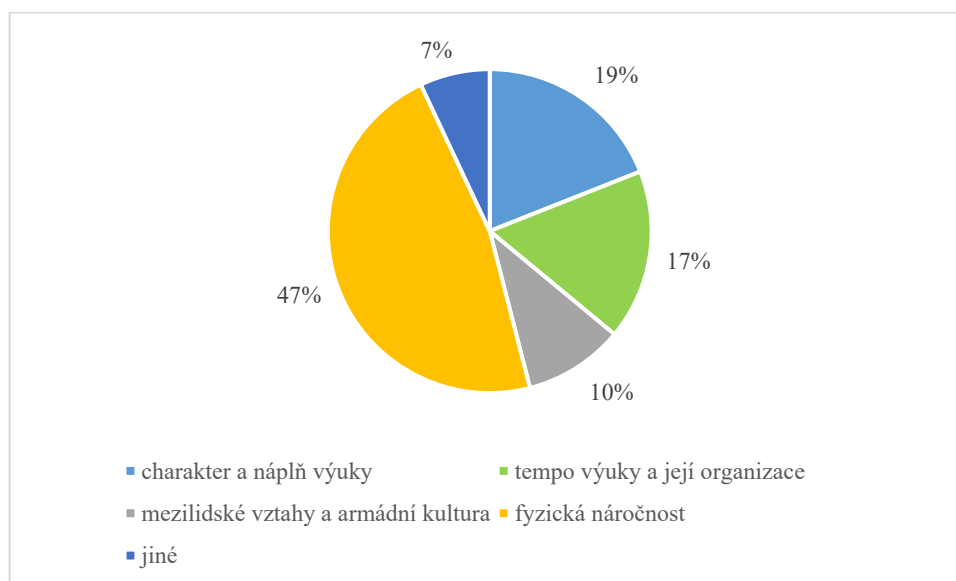
a organizaci výuky a o mezilidské vztahy a armádní kulturu. Jeden respondent uvedl, že nejnáročnější na komplexním výcviku byla zima a jeden uvedl, že komplexní výcvik pro něho nepředstavoval zátěž v žádné oblasti.



Obrázek 22 Oblast největší pociťované míry zátěže při komplexním výcviku

(zdroj: vlastní)

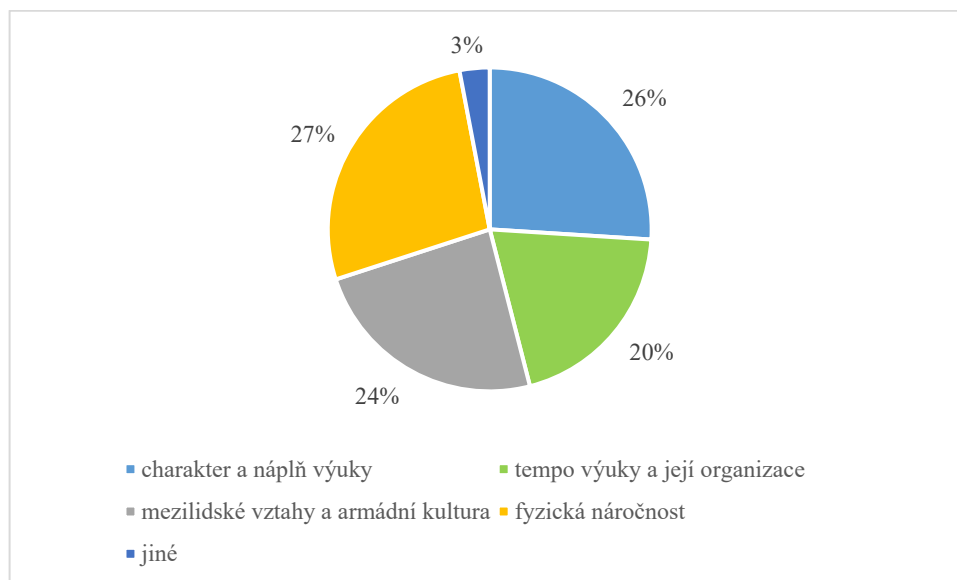
Zátěž v **tělesné přípravě** respondenti vnímali zejména v oblasti fyzické náročnosti a v charakteru a náplni výuky. Pro 7 % respondentů, podle jejich vlastní odpovědi, tělesná příprava žádnou zátěž nepředstavovala (viz obrázek 23).



Obrázek 23 Oblast největší pociťované míry zátěže při výuce tělesné přípravy

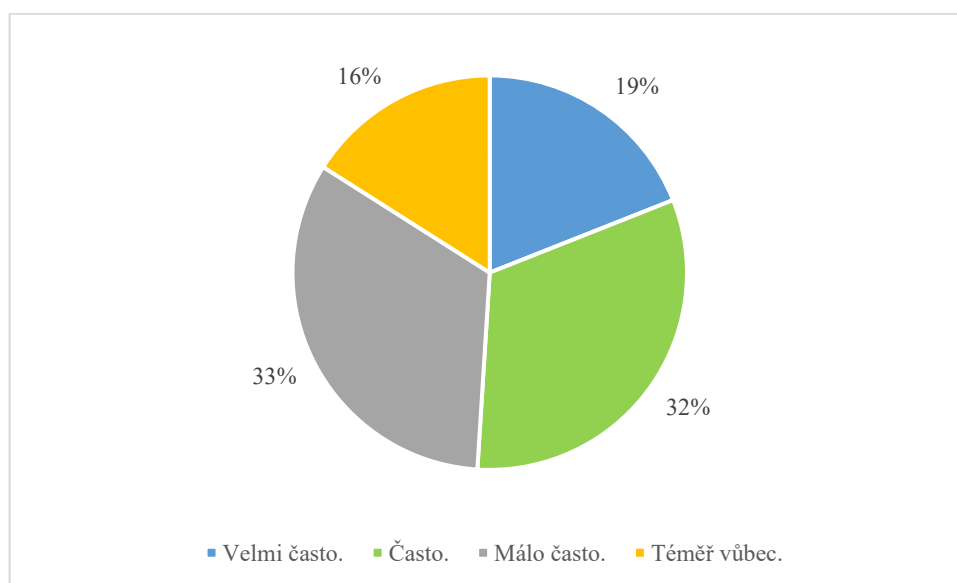
(zdroj: vlastní)

Ve třinácté položce respondenti hodnotili **kurz základního výcviku jako celek**. Jejich odpovědi ukazuje obrázek 24. Poměrně rovnoměrně byly zastoupeny všechny nabízené oblasti zdroje zátěže. Tři respondenti, kteří zvolili vlastní možnost odpovědi, uvedli, že kurz pro ně nebyl zatěžující v žádné oblasti.



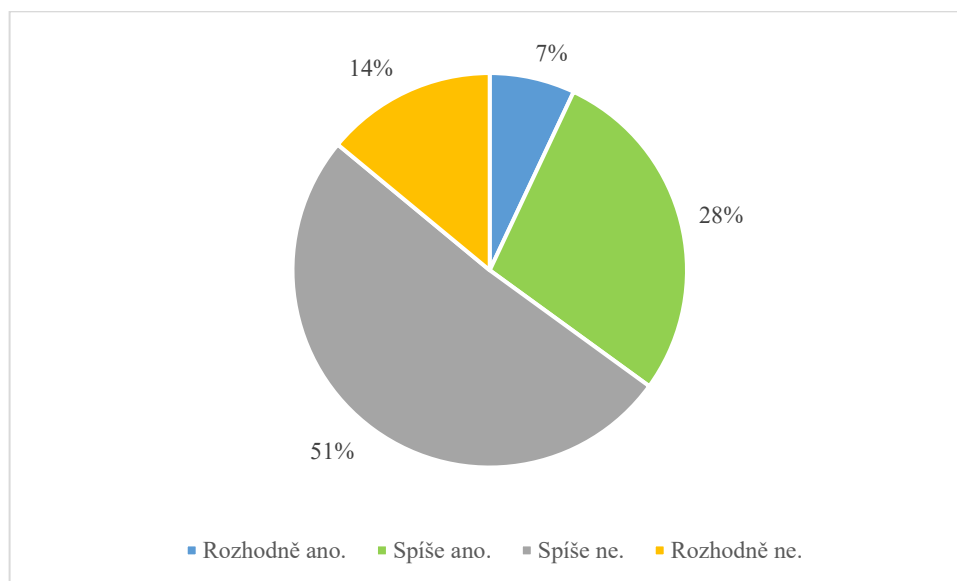
Obrázek 24 Zdroj největší pociťované míry zátěže v kurzu základní přípravy celkově
(zdroj: vlastní)

V případě hodnocení frekvence pociťování tlaku respondenty výrazně nepřevažovala žádná varianta odpovědi (viz obrázek 25).



Obrázek 25 Četnost pocitů tlaku během kurzu základní přípravy
(zdroj: vlastní)

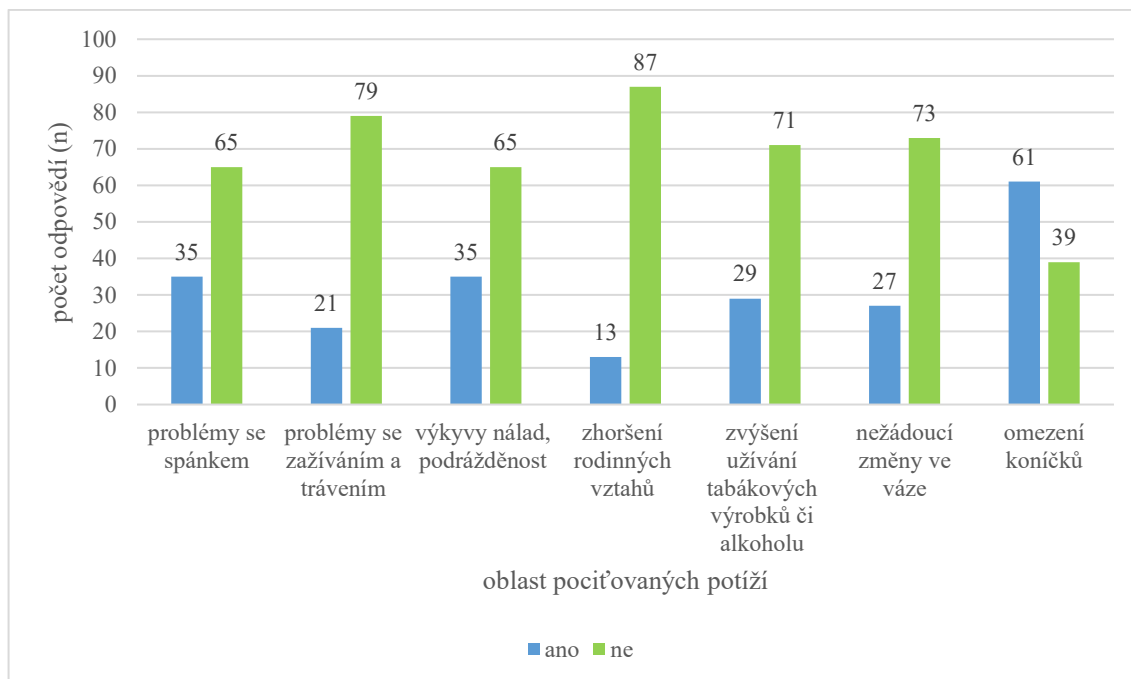
Jak je patrné z obrázku 26, na otázku ohledně dostatečnosti připravenosti na nakládání se stresem odpověděla většina respondentů negativně.



Obrázek 26 Míra souhlasu s tvrzením ohledně nakládání se stresem

(zdroj: vlastní)

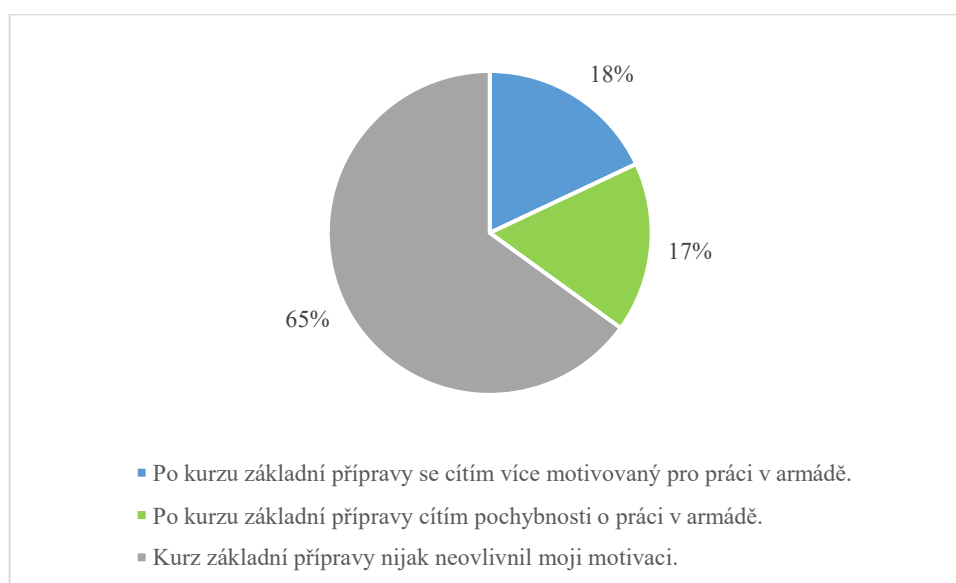
Respondenti v rámci další položky uváděli, zda se u nich dané potíže objevily, či nikoli. Přehled jejich odpovědí ukazuje obrázek 27. Více než třetina respondentů uvedla, že se u nich objevily problémy se spánkem, u stejného množství se objevily výkyvy nálad a podrážděnost. Kurz zasáhl největší měrou do způsobu trávení volného času – omezení koníčků podle odpovědí zaznamenalo 61 % respondentů. Naopak zhoršení rodinných vztahů uvedlo nejméně respondentů (13 %).



Obrázek 27 Obtíže respondentů v souvislosti s kurzem základní přípravy

(zdroj: vlastní)

U další položky respondenti vybírali z nabízenou možností tu, která nejpřiléhavěji charakterizovala změnu jejich motivace v AČR po kurzu základní přípravy. Jak ukazuje obrázek 28, respondenti změnu v motivaci v 65 % nepocítovali. Respondenti, u nichž se míra motivace po kurzu základní přípravy změnila, pocítovali v podobné četnosti její zvýšení (18 %) i snížení (17 %).

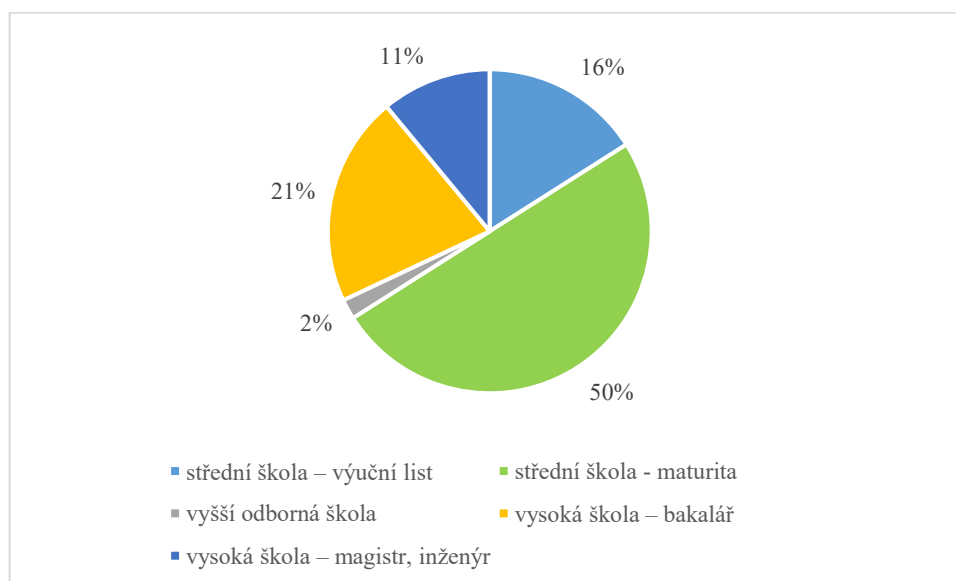


Obrázek 28 Změna míry motivace k práci v armádě po kurzu základní přípravy

(zdroj: vlastní)

Poslední čtyři položky dotazníku zjišťovaly biologické pohlaví respondentů, jejich věkovou kategorii, nejvyšší dosažené vzdělání a dobu, před kterou kurz základní přípravy absolvovali.

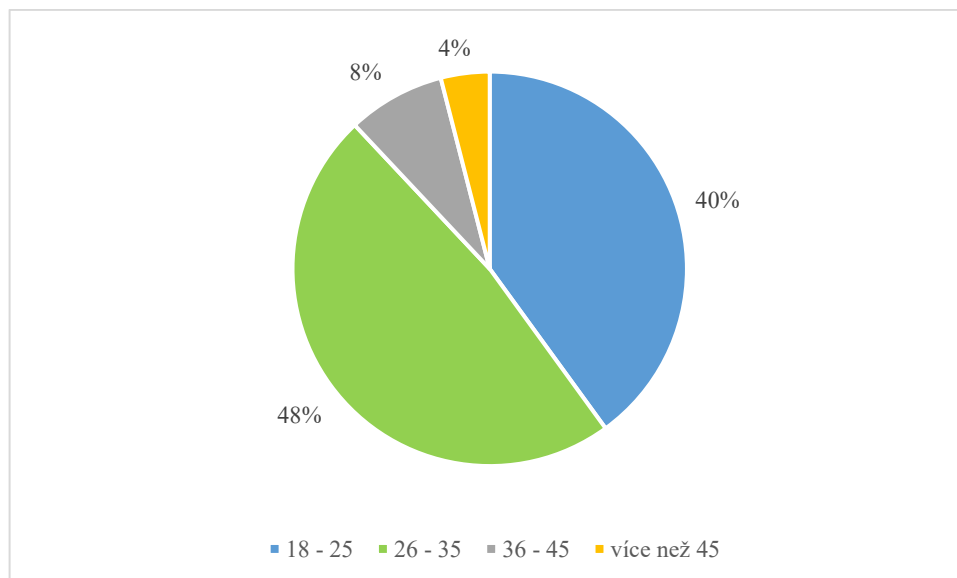
Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů ukazuje obrázek 29. Polovinu respondentů tvořili vojáci s maturitou, 21 % bylo respondentů s vysokoškolským bakalářským vzděláním, 16 % respondenti se středoškolským učebním oborem, 11 % s vysokoškolským magisterským studiem a 2 % respondentů s vyšší odbornou školou. Ve výčtu nabízených možností bylo také studium postgraduální, která však nebyla zastoupena žádnou odpovědí.



Obrázek 29 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

(zdroj: vlastní)

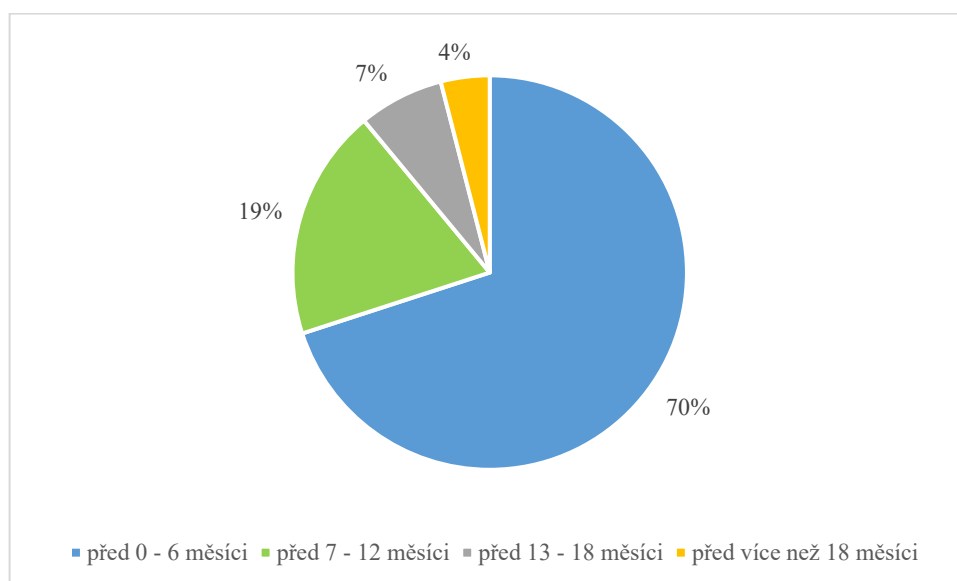
Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií respondentů bylo rozmezí 26 – 35 let, kteří tvořili téměř polovinu respondentů. Celkem 40 % respondentů patřilo do věkové kategorie 18 – 25 let. Zbýlé dvě věkové kategorie byly zastoupeny výrazně méně (viz obrázek 30).



Obrázek 30 Věková kategorie respondentů

(zdroj: vlastní)

Většina respondentů ukončila kurz základní přípravy před dobou kratší než rok, 70 % respondentů jej ukončilo před méně než půl rokem (viz obrázek 31).



Obrázek 31 Doba uplynulá od ukončení kurzu základního výcviku

(zdroj: vlastní)

5.3 Odpovědi na výzkumné otázky práce

V návaznosti na cíl výzkumné práce byly stanoveny dvě výzkumné otázky:

Výzkumná otázka 1: Ve které oblasti psychosociálních rizik vnímají vojáci kurzu základní přípravy největší míru zátěže?

Výzkumná otázka 2: Jak velkou míru psychické zátěže vojáci v kurzu základní přípravy subjektivně pociťují?

5.3.1 Odpověď na výzkumnou otázku 1

V obecném pohledu dává odpověď na tuto otázku výše zmíněná položka 13 – respondenti shledali ve všech nabízených oblastech (charakter a náplň výuky, tempo výuky a její organizace, mezilidské vztahy a armádní kultura, fyzická náročnost) psychosociálních rizik přibližně stejnou míru zátěže, o něco málo vyšší byla shledána náročnou z hlediska fyzické náročnosti.

V kontextu jednotlivých oblastí výuky byla otázka blíže zodpovězena v položkách 3 – 13. Pro přehlednost je v tabulce 2 uvedena sumarizace oblastí s nejvyšší četností odpovědí pro jednotlivé oblasti výuky. Fyzická náročnost je zdrojem zátěže v 50 % oblastí výcviku (položka „kurz základní přípravy jako celek“ v tomto výčtu není zahrnutý). Celkem 30 % výcviku je pro respondenty nejnáročnější z hlediska tempa výuky a její organizace a 20 % z hlediska jejího charakteru a náplně.

Tabulka 2 Přehled nejčastějších zdrojů zátěže pro jednotlivé oblasti výcviku

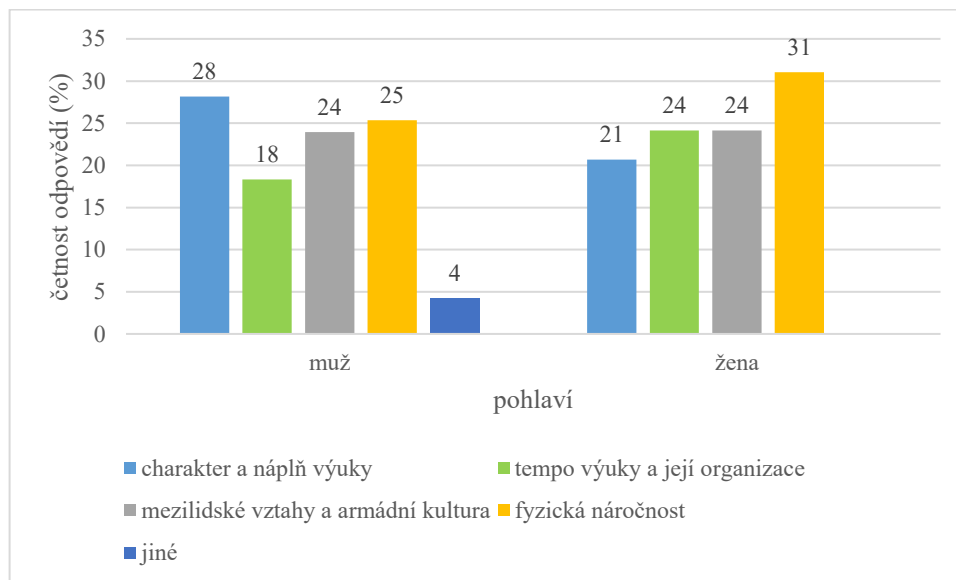
oblast výcviku	nejčastěji uvedená oblast zdroje zátěže
základní řady a právo	tempo výuky a její organizace
spojovací příprava	tempo výuky a její organizace
pořadová příprava	tempo výuky a její organizace
střelecká příprava (včetně házení ručním granátem)	fyzická náročnost
taktická příprava	fyzická náročnost
zdravotnická příprava	charakter a náplň výuky
ochrana pro zbrání hromadného ničení	charakter a náplň výuky
ženijní příprava	fyzická náročnost
komplexní výcvik	fyzická náročnost
tělesná příprava	fyzická náročnost
kurz základní přípravy jako celek	fyzická náročnost

(zdroj: vlastní)

Pohled na kurz základního výcviku jako celek s ohledem na demografické faktory je následující.

Pro muže je podle obrázku 32 kurz základní přípravy nejvíce zatěžující z hlediska charakteru a náplně výuky, jen o několik procent menší zátěž je ale spatřována v oblasti fyzické náročnosti a mezilidských vztahů a armádní kultury.

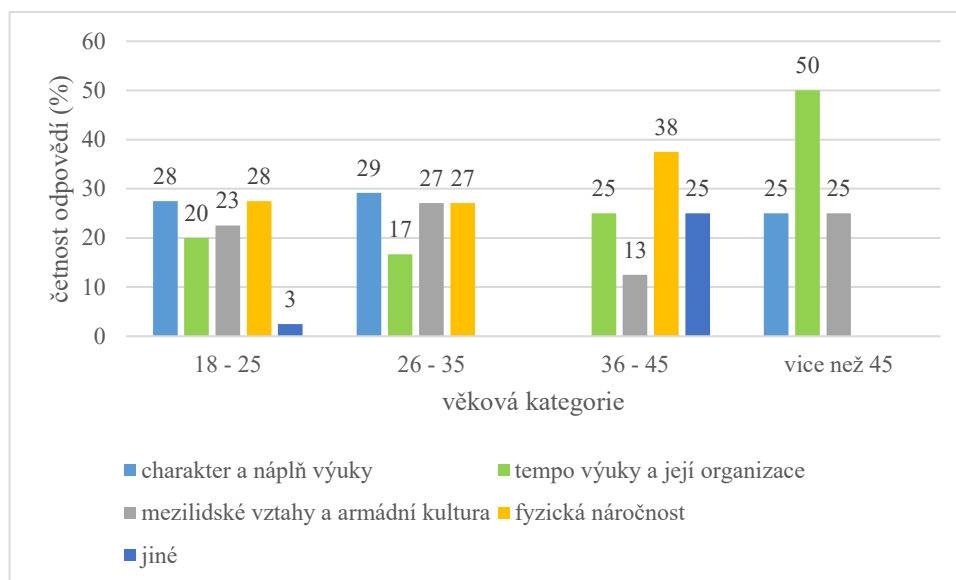
Ženám se kurz základní přípravy jevil jako nejvíce zatěžující v oblasti fyzické náročnosti (31 %). V četnosti shodně následovalo tempo výuky a její organizace a mezilidské vztahy a armádní kultura (po 24 %).



Obrázek 32 Zdroj zátěže kurzu základního výcviku z pohledu pohlaví respondentů

(zdroj: vlastní)

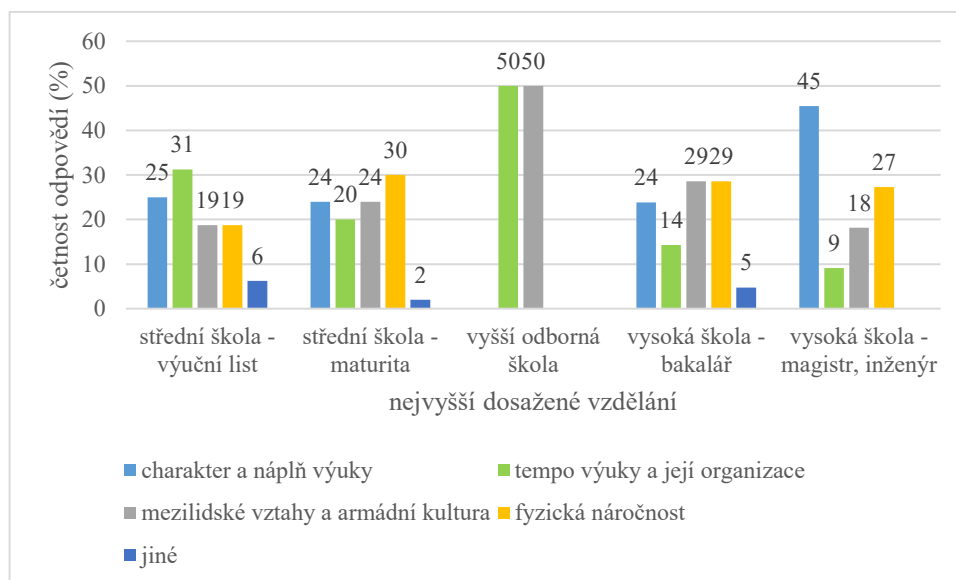
S ohledem na věkovou kategorii respondentů byly zdroje zátěže kurzu základního výcviku jako celku hodnoceny následovně (viz obrázek 33): ve věkové kategorii 18 – 25 let byly největším zdrojem zátěže kurzu shodně oblasti charakteru a náplně výuky a fyzické náročnosti (po 28 %). Ve věkové kategorii 26 – 35 let mírně převládl charakter a náplň výuky (29 %). Respondenti z věkové kategorie 36 – 45 let shledali nejnáročnější oblastí výcviku fyzickou náročnost (38 %) a pro nejméně zastoupenou kategorii nad 45 let bylo nejobtížnější tempo výuky a její organizace.



Obrázek 33 Zdroj zátěže kurzu základního výcviku z pohledu věkové kategorie

(zdroj: vlastní)

Obrázek 34 ukazuje tyto parametry v souvislosti s nejvyšším dosaženým vzděláním respondentů. Pro respondenty s výučním listem bylo nejvíce zatěžující tempo výuky a její organizace. Respondenti s maturitou nejčastěji volili fyzickou náročnost jako největší zdroj zátěže. U dvou respondentů s vyšším odborným vzděláním byly největšími zdroje zátěže tempo výuky a její organizace a mezilidské vztahy. V kategorii respondentů vysoká škola – bakalář byly oblasti zátěže s nejvyšší četností dvě – mezilidské vztahy a fyzická náročnost. U vysokoškoláků – magistrů nebo inženýrů byl nejvýraznějším zdrojem zátěže na kurzu charakter a náplň výuky. Ten v tomto případně výrazně dominoval nad ostatními kategoriemi, u ostatních typů vzdělání nebyly rozdíly mezi zastoupením v jednotlivých oblastech zátěže ve větší míře výrazné.



Obrázek 34 Zdroj zátěže kurzu z pohledu nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů

(zdroj: vlastní)

5.3.2 Odpověď na výzkumnou otázku 2

V obecném pohledu poskytuje odpověď na tuto otázku výše zmíněná položka 2. Pro přehlednost byla vytvořena tabulka 3, ve které je oblasti výcviku přiřazena průměrná hodnota zátěže vypočítaná z četností v odpovědích respondentů.

Průměrné hodnocení míry zátěže v kurzu základní přípravy jako celku je 2,89. Největší míru zátěže pro respondenty představoval komplexní výcvik – průměrně odpovídal hodnotě zátěže 3,39.

Tabulka 3 Průměrná hodnota zátěže u jednotlivých oblastí výcviku

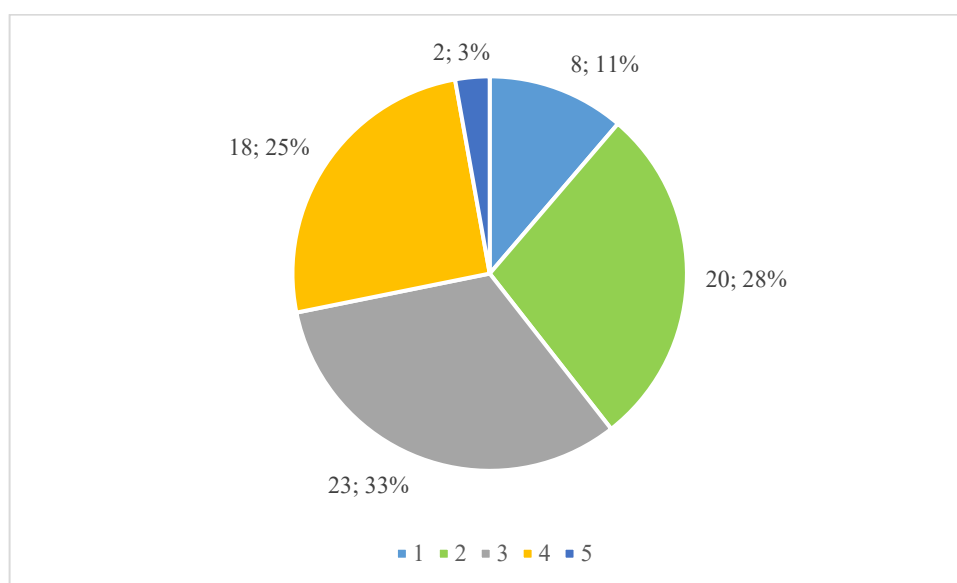
oblast výcviku	průměrná hodnota zátěže
základní řády a právo	1,82
spojovací příprava	1,73
pořadová příprava	2,36
střelecká příprava (včetně házení ručním granátem)	3,02
taktická příprava	3,15
zdravotnická příprava	2,22
ochrana pro zbrání hromadného ničení	2,62
ženijní příprava	2,85
komplexní výcvik	3,39
tělesná příprava	2,60
kurz základní přípravy jako celek	2,89

(zdroj: vlastní)

Jelikož jako nejsložitější oblast se respondentům dle jejich odpovědí jevil komplexní výcvik, bude v následujícím textu podrobněji rozebrán, následně bude také popsána zátěž kurzu základního výcviku jako celku – taktéž s ohledem na další parametry.

Jak již bylo zmíněno v textu výše, celkově byla průměrná míra zátěže základního výcviku 2,89, nejčastěji volenou úrovní zátěže byla úroveň 3.

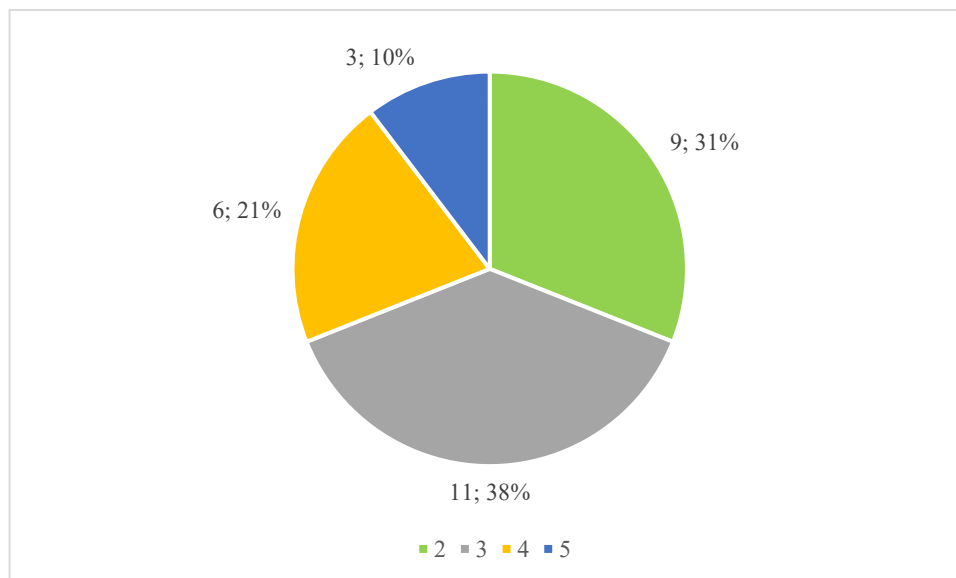
Muži nejčastěji volili úroveň zátěže 3 (33 %), následně úroveň 2 (28 %), úroveň 4 (25 %), úroveň 1 (11 %) a nejméně zastoupenou úrovní dle četnosti odpovědí je úroveň 5 (3 %). Data ukazuje obrázek 35.



Obrázek 35 Míra zátěže komplexního výcviku u mužů

(zdroj: vlastní)

Zastoupení četnosti jednotlivých kategorií u žen je z hlediska pořadí stejné jako u mužů (viz obrázek 36). Žádná z nich zátěž kurzu ale, na rozdíl o mužů, nehodnotila na úrovni 1.



Obrázek 36 Míra zátěže komplexního výcviku u žen

(zdroj: vlastní)

Průměrná hodnota zátěže kurzu základní přípravy jako celku byla pro muže 2,8 a pro ženy 3,1 (viz tabulka 4).

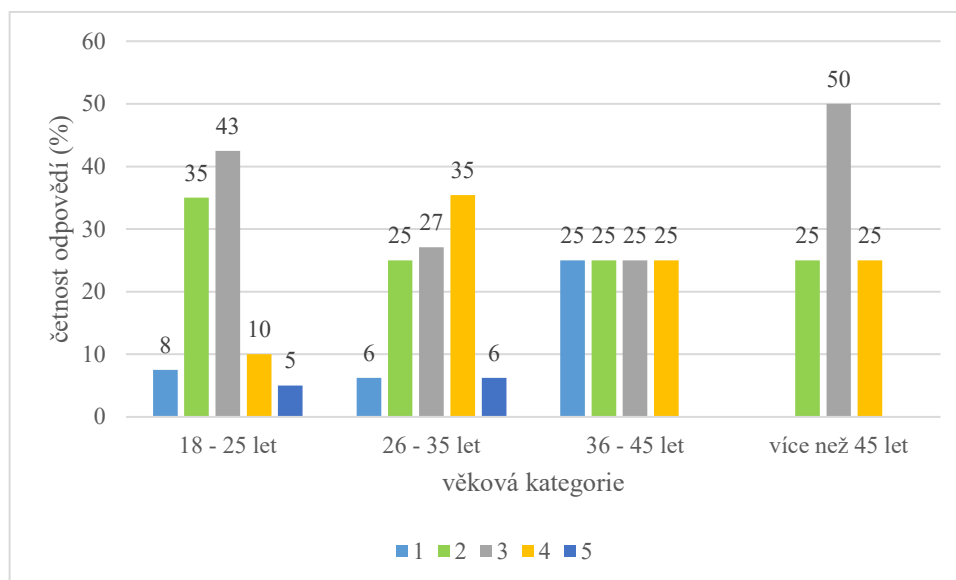
Tabulka 4 Průměrná hodnota míry zátěže kurzu podle pohlaví respondentů

pohlaví	průměrná hodnota zátěže
muž	2,80
žena	3,10

(zdroj: vlastní)

To, zda existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím a hodnocením míry zátěže kurzu, bylo testováno pomocí Mann-Whitneyova U testu. Jeho výsledek ($p = 0,3$) neprokázal statisticky významnou závislost mezi pohlavím a hodnocením míry zátěže kurzu.

Míra zátěže kurzu základní přípravy podle věkové kategorie je uvedena v obrázku 37. Respondenti věkové kategorie 18 – 25 let nejčastěji zvolili míru zátěže kurzu na úrovni 3 (43 %), pro věkovou kategorii 26 – 35 let byla nejčastěji volena míra zátěže 4 (35 %), v kategorii 36 – 45 let byly stejnou měrou zastoupeny první čtyři úrovně zátěže (po 25 %) a u kategorie nad 45 let byla v polovině případů zátěž hodnocena úrovní 3.



Obrázek 37 Míra zátěže kurzu základní přípravy podle věkové kategorie respondentů

(zdroj: vlastní)

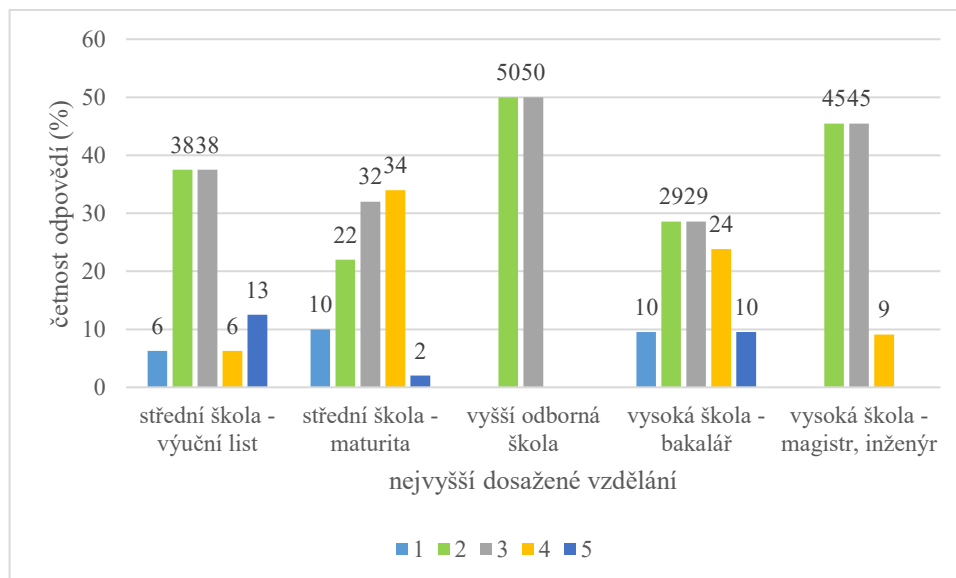
Průměrná hodnota míry zátěže kurzu základní přípravy jako celku je nejnižší v kategorii 36 – 45 let, následně pro kategorii 18 – 25 let, kategorií nad 45 let a největší průměrná míra zátěže kurzu byla vnímána věkovou kategorií 26 – 35 let (viz tabulka 5).

Tabulka 5 Průměrná míra zátěže kurzu základní přípravy podle věkové kategorie respondentů

věková kategorie	průměrná hodnota zátěže
18 - 25 let	2,70
26 - 35 let	3,10
36 - 45 let	2,50
více než 45 let	3,00

(zdroj: vlastní)

Nejčastěji zvolenou úrovní míry zátěže u respondentů s výučním listem byla shodně hodnota 2 a 3 (po 38 %). Respondenti s maturitou hodnotili kurz nejčastěji úrovní 4 (34 % z nich), v kategorii vyšší odborné školy respondenti zvolili kategorie 2 a 3 (50 %). Bakaláři vnímali zátěž kurzu nejčastěji na úrovni 2 a 3 (po 29 %), přičemž tyto dvě kategorie byly nejčastější volbou i pro magistry a inženýry (po 45 %). Tyto poznatky ukazuje obrázek 38.



Obrázek 38 Míra zátěže kurzu základní přípravy podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů

(zdroj: vlastní)

Statistická závislost mezi věkovou kategorií respondentů a mírou zátěže kurzu jako celku byla testována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Zjištěná míra závislosti vztahu daných proměnných zde nebyla signifikantní.

Průměrná míra zátěže kurzu, shrnutá v tabulce 6, byla nejnižší pro respondenty s vyšší odbornou školou, dále pro magistry a inženýry, středoškolské absolventy učebních oborů, bakaláře a největší zátěž kurz představoval pro respondenty s maturitou.

Tabulka 6 Průměrná míra zátěže kurzu základní přípravy podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů

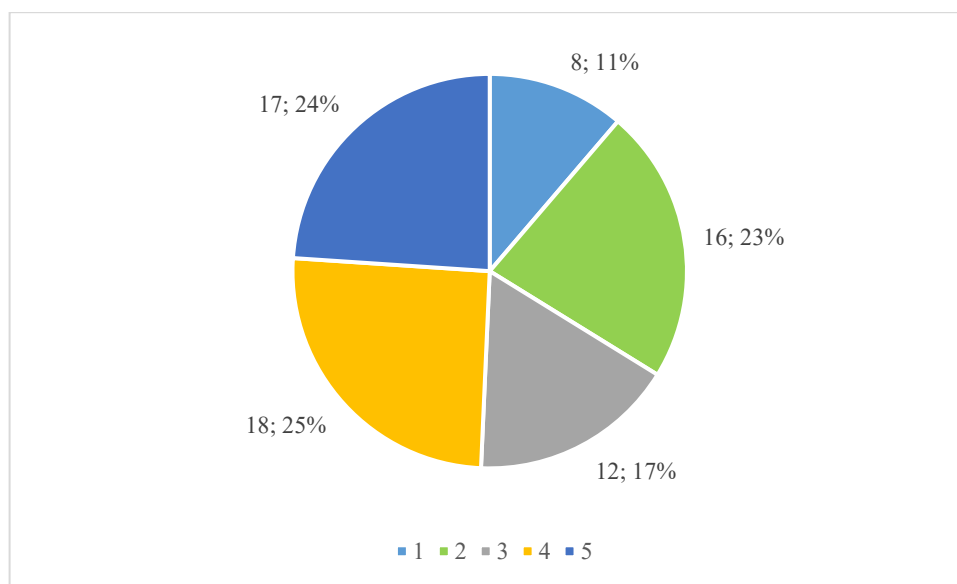
nejvyšší dosažené vzdělání	průměrné hodnocení zátěže
střední škola - výuční list	2,81
střední škola - maturita	2,96
vyšší odborná škola	2,50
vysoká škola - bakalář	2,95
vysoká škola - magistr, inženýr	2,64

(zdroj: vlastní)

Respondenti, kteří hodnotili míru zátěže kurzu úrovní 5, současně uváděli, že se v kurzu cítili pod tlakem - velmi často 80 % z nich a 20 % z nich často. Tito respondenti také v 80 % uvedli, že u nich došlo ke zhoršení spánku, ve 20 % zhoršení trávení a zažívání, v 80 % k výkyvům nálad, v 60 % k nežádoucím změnám váhy a ve 100 % k omezení koníčků. Tito respondenti byli ve věku 18 – 35 let. U 80 % z nich ale nedošlo ke změně motivace k práci

v armádě, u 20 % se motivace k práci v armádě po kurzu základní přípravy snížila. Jejich očekávání ohledně kurzu základní přípravy byla spíše naplněna ve 40 %, ve 40 % rozhodně naplněna nebyla a ve 20 % spíše naplněna nebyla.

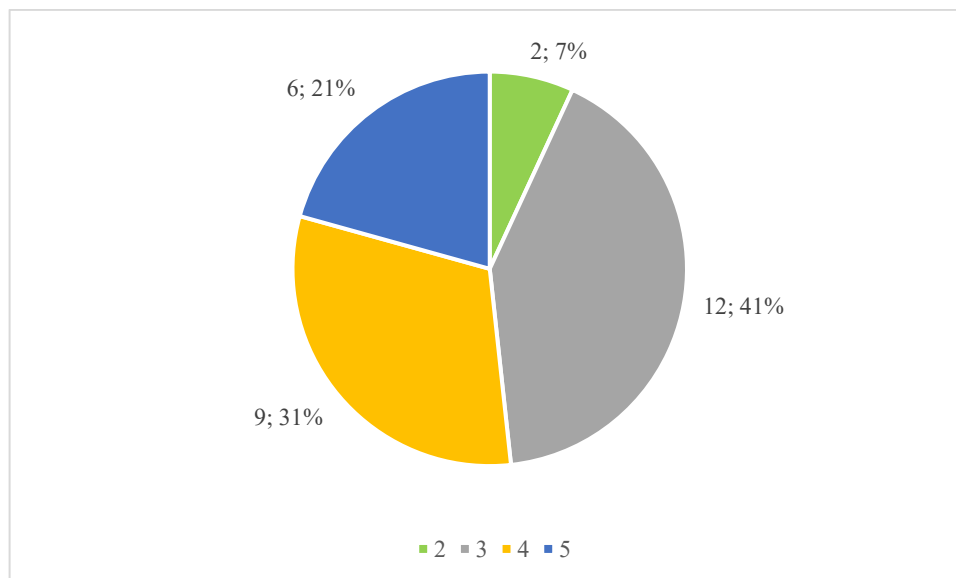
Jak je patrné z obrázku 39, dotazovaní muži, kterých bylo celkem 71, nejčastěji volili úroveň zátěže komplexního výcviku 4 (25 %), následně zátěž úrovně 5 (24 %), v 16 % úroveň 2, v 17 % úroveň 3 a nejnižší míru zátěže zvolilo 11 % mužů.



Obrázek 39 Míra zátěže komplexního výcviku pro muže

(zdroj: vlastní)

Ženy, kterých bylo celkem 29, nejčastěji zvolily hodnotu zátěže komplexního výcviku na úrovni 3 (41 %), ve 31 % na úrovni 4, v 21 % na úrovni 5 a v 7 % na úrovni 2 (viz obrázek 40). Žádná nezvolila úroveň zátěže 1.



Obrázek 40 Míra zátěže komplexního výcviku pro ženy

(zdroj: vlastní)

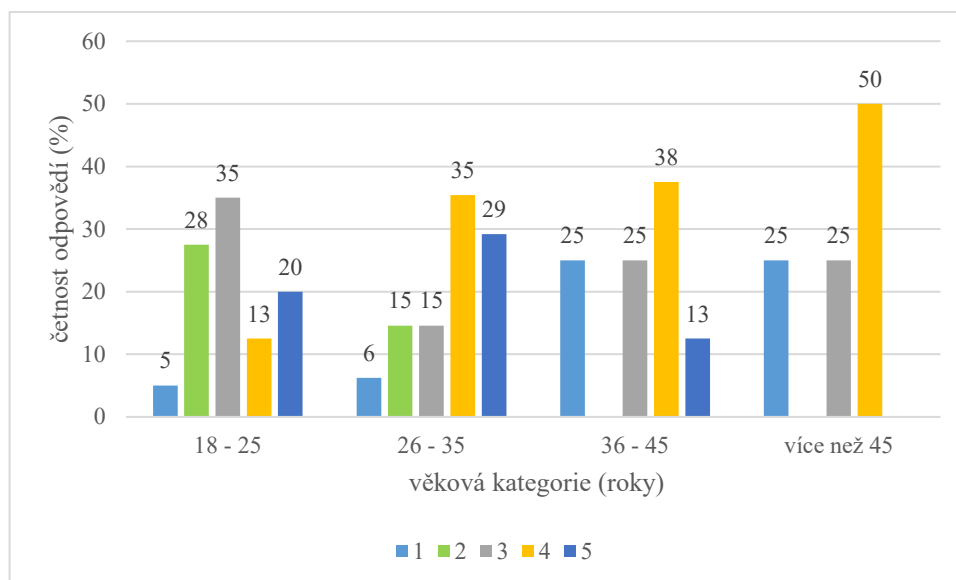
Průměrné hodnocení míry zátěže komplexní výcviku dle pohlaví ukazuje tabulka 7. Ženy vnímaly komplexní výcvik mírně více zatěžující než muži.

Tabulka 7 Průměrné hodnocení míry zátěže komplexního výcviku dle pohlaví respondentů

pohlaví	průměrné hodnocení míry zátěže
muži	3,28
ženy	3,66

(zdroj: vlastní)

Míru zátěže pro respondenty v závislosti na jejich věkové kategorii vyjadřuje obrázek 41. Nejčastější úrovní míry zátěže komplexního výcviku ve věkové kategorii 18 – 25 let byla úroveň 3 (35 %), tedy střední, ve věkové kategorii 26 – 35 let se jednalo o úroveň zátěže 4 (35 %), v kategorii 36 – 45 let se taktéž jednalo o kategorii 4 (38 %) a totéž platí i pro kategorii nad 45 let (50 %).



Obrázek 41 Míra zátěže komplexního výcviku dle věkové kategorie respondentů

(zdroj: vlastní)

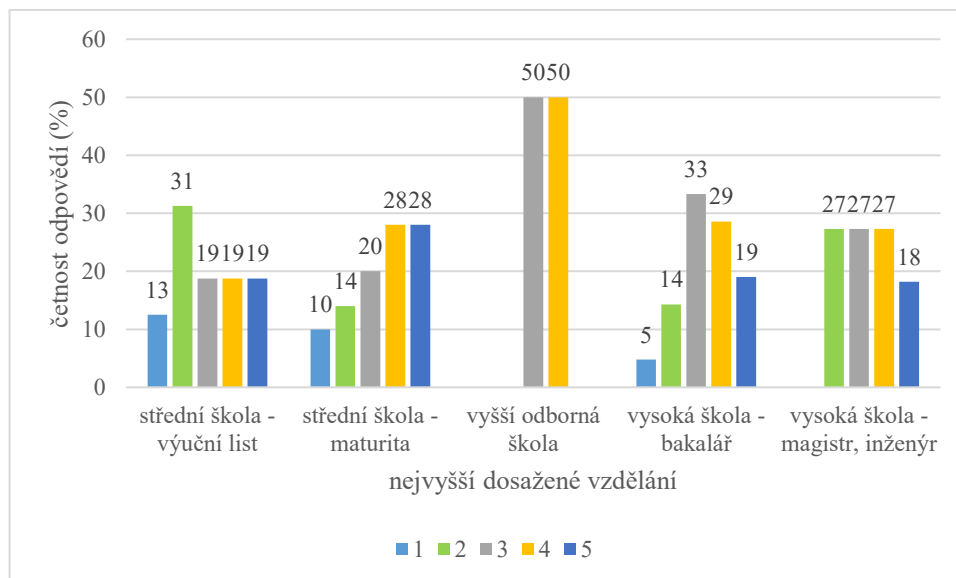
Průměrné hodnocení míry zátěže komplexního výcviku podle věkové kategorie je zpracováno v tabulce 8. Nejvyšší průměrné hodnocení míry zátěže komplexního výcviku bylo zaznamenáno ve věkové kategorii 26 – 35 let, následovala kategorie 18 – 25 let, kategorie 36 – 45 let a nejnižší hodnocení míry zátěže komplexního výcviku vzešlo od respondentů kategorie nad 45 let.

Tabulka 8 Průměrné hodnocení míry zátěže komplexního výcviku dle věkové kategorie

věková kategorie	průměrné hodnocení míry zátěže
18 – 25 let	3,15
26 – 35 let	3,67
36 – 45 let	3,13
více než 45 let	3,00

(zdroj: vlastní)

Ucelený pohled na vnímanou míru zátěže komplexního výcviku z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů poskytuje obrázek 42. Respondenti se středoškolským vzděláním v učebním oboru hodnotili zátěž nejčastěji úrovní 2 (31 % z nich). Respondenti s úplným středoškolským vzděláním hodnotili zátěž nejčastěji shodně úrovněmi 4 a 5 (po 28 %). Dva respondenti s vyšším odborným vzděláním vnímali míru zátěže na úrovních 3 a 4, respondenti-bakaláři ji hodnotili nejčastěji na úrovni 3 (33 % z nich) a absolventi vysokých škol, magistři a inženýři, shodně nejčastěji vnímali úroveň zátěže na úrovních 2, 3 a 4 (po 27 %).



Obrázek 42 Míra zátěže komplexního výcviku podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů

(zdroj: vlastní)

Z pohledu průměrného hodnocení míry zátěže komplexního výcviku byl výcvik nejméně zatěžující pro respondenty s výučním listem, dále pro vysokoškolské absolventy magisterských programů, vysokoškolské absolventy bakalářského studia a stejnou míru zátěže, nejvyšší průměrnou, představoval dle tabulky 9 pro respondenty s maturitou a po absolutoriu.

Tabulka 9 Průměrná míra komplexního výcviku podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů

nejvyšší dosažené vzdělání	průměrná hodnota zátěže
střední škola - výuční list	3,00
střední škola - maturita	3,50
vyšší odborná škola	3,50
vysoká škola - bakalář	3,43
vysoká škola - magistr, inženýr	3,36

(zdroj: vlastní)

6 DISKUZE A NÁVRH ŘEŠENÍ

Dvě třetiny respondentů v první dotazníkové položce uvedly, že kurz základní přípravy naplnil jejich očekávání. Vyvstává tedy otázka, v jaké oblasti kurz pro zbývajících třetinu respondentů očekávání nenaplnil, respektive jaké bylo jejich očekávání a do jaké míry bylo také například realistické.

Hodnocení míry zátěže pro jednotlivé oblasti výcviku bylo předmětem zkoumání druhé dotazníkové položky. Výsledky ukázaly, že oblastech základních řádů a práva, zdravotnické přípravy, pořadové a spojovací přípravy respondenti pocíťovali nižší míru zátěže oproti ostatním oblastem. Možným vysvětlením by bylo, že zejména oblasti zdravotnické přípravy a základních řádů a práva jsou z velké části součástí všeobecného vzdělávání a povědomí a nejsou tedy pro velkou část respondentů zcela novými. V ostatních z uvedených oblastí se jedná o obsahově méně rozsáhlé celky výuky, proto jsou pravděpodobně hodnoceny jako méně náročné. Naopak vojensky specifické oblasti, jako např. taktická a střelecká příprava, jsou hodnoceny jako oblasti s vyšší mírou zátěže. Zde je možné, že se jedná o oblasti informačně obsáhlé, a jednak jsou to oblasti, se kterými se lidé v civilním životě téměř nesetkávají, proto je jejich osvojování náročnější.

Položky 3 – 13 sledovali oblasti zátěže v jednotlivých oblastech výuky (budou více rozebrány v rámci hodnocení odpovědí na výzkumné otázky dále v textu). Tempo výuky a její organizace je z obecného hlediska zdroj zátěže, který v rámci základního výcviku nelze snížit. Každý jedinec má jiné tempo učení, nicméně kurz je časově omezený. Na druhou stranu jsou ale nároky na rychlost osvojení poznatků reálné a mohou působit jako stimulující faktor učení. Náplň výuky a její charakteru jsou dány vnitřními předpisy. Zmenšování obsahu a požadavků na vojáky v kurzu by vedlo ke snižování kvality vojáků. Snižování požadavků by v krátkodobém hledisku zcela jistě snížilo subjektivní pocit zátěže, nicméně problémy by pro vojáky nastávaly v dalším fungování v armádě, protože by jejich dovednosti a znalosti nedosahovaly dostatečné úrovně na to, aby byli schopni samostatně fungovat v dalším profesním životě. Armádní kultura je v mnoha ohledech odlišná od civilního života, který vojáci v na začátku svého vstupu do armády, znají. S tím souvisí i vnímání mezilidských vztahů v kontextu hierarchického uspořádání profese a je jednou z věcí, se kterou se každý voják postupem času sžije. Fyzická náročnost je oblast zátěže, která dominovala ve všech oblastech, kde je fyzická činnost při přípravě převládající a bude podrobněji zhodnocena v souvislosti s první výzkumnou otázkou.

V další dotazníkové položce respondenti uváděli četnost pocitů tlaku během kurzu základní přípravy. Odpovědi v této položce z celkového pohledu byly poměrně vyrovnané. S touto oblastí také souvisela další dotazníková položka, kde odpovědi na ni ukázaly, že se respondenti necítí být dostatečně schopní nakládat se stresem. Z velké míry jsou tyto oblasti ovlivněna vnitřními faktory osobností jednotlivých vojáků, což by bylo zajímavým námětem pro další výzkum.

Respondenti také v další dotazníkové položce uváděli, zda se u nich v souvislosti s kurzem základního výcviku objevily vybrané obtíže. U šesti ze sedmi oblastí obtíží se tyto obtíže u větší části respondentů neobjevily. Výjimkou byla oblast omezení koníčků, kde respondenti častěji vyjadřovali, že k této skutečnosti došlo. Obtíže respondentů byly pravděpodobně způsobeny celkovou změnou jejich každodenního režimu a novým prostředím. Dá se předpokládat, že nejméně často udávanou obtíž – zhoršení rodinných vztahů – souviselo zejména s dobou trvání kurzu.

Absolvování kurzu základní přípravy u většiny respondentů neovlivnilo jejich motivaci pro další práci v armádě, u 18 % došlo k jejímu zvýšení. Zvýšení motivace lze pravděpodobně přičíst faktu, že zvyšování vlastních znalostí a dovedností je pro člověka stimulující a přináší mu pocit uspokojení. Zároveň si voják v kurzu základní přípravy osvojuje i vnímání armádní kultury a přijímá ho za své, čímž si zvyšuje pocit sounáležitosti. U 17 % respondentů však došlo k poklesu motivace. Dá se předpokládat, že pro tyto respondenty byl kurz buď v některých oblastech výrazně více zatěžující a způsobil jistou míru frustrace nebo přišli s očekáváním, které nekorespondovalo s realitou. I tato oblast by byla zajímavým námětem dalšího bádání, protože z pohledu AČR je žádoucí motivaci zvyšovat a udržovat, a nikoli snižovat.

V kontextu první výzkumné otázky výsledky ukázaly, že vojáci vnímají kurz základní přípravy nejvíce zatěžujícím zejména z hlediska fyzické náročnosti. Tyto závěry jsou v zásadě ve shodě s dlouhodobým jevem snižování celkové fyzické kondice ve společnosti, na kterou mimo jiné poukazuje např. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2023). Přestože se ale jednalo o oblast zátěže s největší mírou zastoupení, nebylo v celkovém pojetí nijak výrazně dominující nad ostatními oblastmi zátěže.

Výsledky také nebyly v relativní četnosti nijak významně odlišné u mužů a u žen. Dá se tedy předpokládat, že nastavená zátěž pro jednotlivá pohlaví v zásadě koreluje s jejich reálnými schopnostmi. Vojáci v kurzu základní přípravy jsou již vojáky přijatými

do služebního poměru vůči AČR – prošli tedy již fyzickými testy v rámci přijímacího procesu.

Podle redaktora Spěváka (2024) vojáci z povolání však nezvládnou při pravidelném přezkoušení testy fyzické zdatnosti až ve 4 % a dalších 21 % vojáků je dokáže splnit pouze v nutném minimálním rozsahu. U vojáků z povolání je také vyžadována přibližně o 15 % větší fyzická zdatnost než u uchazečů při přijímacím procesu. Důvodem je zmíněný celkový stav kondice v populaci.

Zajímavým zjištěním je, že pro žádného respondenta ve věkové kategorii nad 45 let nebyla fyzická náročnost kurzu největší zátěží. Zároveň byla také tato skupina jedinou, kde výrazně dominovala zátěž způsobená tempem výuky a její organizací. Jak uvádí Řezáčová-Lukášková (2014), v dospělém a starším věku je schopnost učit se často nižší, respektive proces učení faktů probíhá pomaleji. Zároveň však autorka podotýká, že faktorů ovlivňujících proces učení je více. Tempo výuky a její organizace bylo pro ostatní uvedené věkové kategorie nejnižším zdrojem zátěže. Do jisté míry však závěry dotazníkového šetření limituje poměrně nízké zastoupení respondentů nejvyšší věkové kategorie.

U respondentů s výučním listem byla fyzická náročnost kurzu jednou z nejméně četných oblastí zdrojů zátěže. Největší problémy jim ale činilo tempo výuky a její organizace. Dá se usuzovat, že důvod tohoto zjištění by mohl být buď v osobnostních rysech nebo zkušenostech respondentů, které se utvářely již během studia. Velká část učebních oborů a následně práce v těchto oblastech je obvykle spojena s vyšší mírou fyzické aktivity. Současné tyto obory charakterizuje nižší důraz na objem učiva v porovnání např. s maturitními obory, které jsou koncipovány obvykle více teoreticky s orientací zejména na fakta a znalosti. Respondenti s maturitou oblast tempa výuky a její organizaci hodnotili jako hlavní zdroj zátěže nejméně často, naopak nejčastěji pro ně byla největším zdrojem zátěže fyzická náročnost kurzu. Podobné výsledky jsou patrné i u dalších kategorií se zvyšujícím se vzděláním. U absolventů vysokých škol v magisterském programu byl největším zdrojem zátěže charakter a náplň výuky. Z odpovědí však bohužel není patrné, jestli zátěž vnímali proto, že obsah výuky pro ně byl nedostačující a nenaplnil tak případně jejich očekávání, nebo jestli pro ně výuka byla až příliš obsáhlá, nebo nebyli spokojeni se způsobem předávání informací.

Druhá výzkumná otázka se zaměřovala na míru zátěže u vojáků v kurzu základní přípravy. Průměrným hodnocením celkové míry zátěže kurzu základní přípravy byla hodnota 2,89. Vzhledem k tomu, že se jednalo o škálu od 1 do 5, je tato hodnota nižší než

střední hodnota zátěže. Průměrné hodnocení míry zátěže kurzu jako celku bylo mírně vyšší u žen než u mužů. Kurz byl podle průměrných hodnot zátěže nejvíce náročný pro věkovou kategorii 26 – 35 let a nejméně náročný pro respondenty v rozmezí 36 – 45 let. Subjektivní pocit nižší míry zátěže kurzu u kategorie 36 – 45 let může pramenit z psychologické charakteristiky daného věku, která je může činit více motivovanými. Podle Laška (2022) je v tomto věku člověk stabilní v psychické i fyzické rovině, uvažuje pragmatičtěji, má schopnost dobré adaptace a také vysokou praktickou inteligenci. Objevuje se zde tendence pracovat naplno. Podle stejného autora u této věkové kategorie ale častěji hrozí přepracování a syndrom vyhoření. Nejnižší průměrná míra zátěže kurzu byla pocíťována respondenty s vyšším odborným vzděláním vysokoškolským magisterským; nejvyšší průměrnou míru zátěže kurz představoval pro respondenty s maturitou a bakaláře. Rozklíčování důvodů výskytu těchto dat by mohlo přinést další výzkumné šetření.

Výukovou oblastí s největší zjištěnou mírou zátěže byl pro respondenty komplexní výcvik. Ten je charakteristický tím, že vojáci během něho mají propojit znalosti a dovednosti, které si během kurzu osvojili. Celková průměrná míra zátěže komplexního výcviku přesahovala střední hodnotu. Vzhledem k tomu, že komplexní výcvik probíhá v exteriéru, může být v některých případech náročnější i díky klimatickým podmínkám, které během něho panují (jak také zmínili někteří respondenti při vyplňování dotazníku). Nejnižší průměrnou zátěž komplexní výcvik představoval pro respondenty z nejvyšších dvou uvedených věkových kategorií. Lze se domnívat, že i v tomto případě by důvodem mohly být faktory osobnosti, které jsou popsány ve vývojové psychologii. V případě komplexního výcviku může být typický nadhled tohoto věku, který zmiňuje Lašek (2022), přinést vyšší odolnost vůči stresu v porovnání s mladšími věkovými kategoriemi.

Jelikož největším identifikovaným zdrojem zátěže pro vojáky v kurzu základní přípravy byla jeho fyzická náročnost, je nutné se na tuto oblast více zaměřit. Fyzickou zdatnost si člověk buduje celoživotně, nabízí se tedy zaměření na oblast tělovýchovy ve školách. Aby se změnil ale stávající stav v armádě, mohlo by být pro vojáky užitečné absolvování odborného kurzu podobného zaměření jakými jsou např. kurzy sportovních trenérů. Vojáci by pak mohli efektivněji naplánovat skladbu tréninků s ohledem na své individuální potřeby rozvoje. Základy sportovního rozvoje by také mohly být součástí kurzu základního výcviku. Na druhou stranu by to ale mohlo respondenty více zatížit v oblasti náplně i tempa výuky, protože by se tak navýšil objem informací k osvojení. Navíc by se v tomto případě už nejednalo o základní vojenskou přípravu. Možnou variantou, jak

zachovat náplň kurzu v současném pojetí a zároveň snížit pocit fyzického vyčerpání, by mohla být úprava rozložení aktivit během dne. Tyto možnosti mají ale organizační omezení a jejich efektivita by nemusela být vysoká.

Další zmiňovanou oblastí zátěže bylo tempo výuky a její organizace. Tato oblast je ovlivnitelná spíše z nejvyšších armádních pozic, nicméně z úrovně lektorů by mohlo být užitečné absolvování semináře zaměřeného na metody vzdělávání dospělých – andragogiku – nebo seminář zvyšování komunikačních dovedností. Výuka by pak v ideálním případě mohla být vedena efektivněji při stejné časové dotaci.

Protože se AČR se snaží reflektovat potřeby svých vojáků a také se mění konceptuální strategie armády, došlo od roku 2025 k úpravě vedení kurzu základního výcviku. Rozsah a obsah změn je však součástí interních dokumentů, které nejsou určeny k veřejnému šíření. Domnívám se, že by bylo vhodné se psychosociálními riziky zabývat v dalším šetření, zajímavé by mohlo být zejména porovnání zátěže v předchozím a stávajícím modelu kurzu základní přípravy.

Celkovými limity dotazníkového šetření byl relativně nižší počet respondentů. Při porovnání výskytu daných jevů s ohledem na demografické ukazatele je také nutné zmínit, že skupiny nebyly rovnoměrně zastoupené.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla zaměřena na psychosociální rizika u vojáků v kurzu základní přípravy. Teoretická část poskytuje shrnutí oblasti psychosociálních rizik, stresu a vlivu na zdraví jedince. Praktická část poskytla pohled na realitu dané problematiky skrze odpovědi respondentů v dotazníkovém šetření, na které navazovalo jejich hodnocení a návrh opatření.

Podle vyjádření respondentů je celková zátěž kurzu základního výcviku přibližně středně zatěžující zkušenost. V rámci výukových celků je nejnáročnější oblastí kurzu jeho fyzická náročnost a tempo a organizace výuky. Za nejtěžší součást kurzu, ze všech jeho vzdělávacích oblastí, respondenti vyhodnotili komplexní výcvik jako oblast s nejvyšší mírou zátěže. Průměrná míra zátěže v jeho případě byla dle odpovědí vyšší než střední. U zjištěných problematických oblastí byla navržena možná řešení, jako například úprava rozložení aktivit během dne či podpora edukativních dovedností lektorů atd. Nicméně jejich aplikovatelnost bohužel není z pozice lektora možná – změna by vyžadovala rozsáhlejší systémové řešení.

Práce by mohla do budoucna přispět k porovnání míry zátěže jednotlivých běhů kurzů základní přípravy a stát se podkladem pro další zkoumání psychosociálních faktorů ovlivňujících úspěšnost i spokojenost jeho účastníků. V případě možnosti změn v organizaci výcviku může zároveň posloužit jako zdroj podnětů pro další úpravy. Teoretická část by také mohla pomoci studentům porozumět danému tématu při studiu příbuzných oborů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAŠTECKÁ, Bohumila. Psychosociální složky v armádě. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. Praha: Grada, 2005, s. 276-277, ISBN 80-247-0708-X.

BIGERT C., KADER M., ANDERSSON T. a kol. Night and shift work and incidence of cerebrovascular disease – a prospective cohort study of healthcare employees in Stockholm. *Scand J Work Environ Health* 2022; 48 (1): 31–40, doi: 10.5271/sjweh.3986. [cit. 2025-02-17]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34557927/>.

COHEN, Sheldon a kol. Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. Online. *Annual Review of Psychology*. 2018, roč. 70, č. 1, s. 577-597. ISSN 0066-4308. Dostupné z: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>. [cit. 2025-03-31].

COX, Tom, Amanda GRIFFITHS a Eusebio RIAL-GONZÁLEZ. Research on work-related stress [online]. 1. published. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2000. ISBN 92-828-9255-7. Dostupné z: <https://osha.europa.eu/en/publications/report-research-work-related-stress>. [cit. 2025-02-17].

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

EU-OSHA. *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2014. ISBN 978-92-897-1218-7.

FERKÁLOVÁ, Lada. *Vojenská linka psychologické pomoci se osvědčila, bude pokračovat*. Online. Ministerstvo obrany. 2020. Dostupné z: <https://mocr.mo.gov.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/vojenska-linka-psychologicke-pomoci-se-osvedcila--bude-pokracovat-222348/>. [cit. 2024-12-30].

FERNANDES, C, PEREIRA, A. Exposure to psychosocial risk factors in the context of work: a systematic review. *Rev Saude Publica*. 2016;50:24. doi: 10.1590/S1518-8787.2016050006129. Epub 2016 May 24. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4902095/> [cit. 2025-03-09].

GANSTER, DC, ROSEN, CC. Work stress and employee health. A multidisciplinary review. *J Manag* 2013; 39(5): 1085–1122.

JANKE, Wilhelm a ERDMANN, Gisela. *Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 8070712317. Dostupné z: https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/12/syndrom_vyhoreni1998.pdf [cit. 2024-08-19].

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.

KRYL, Michal. Poruchy vyvolané stresem. Online. *Psychiatrie pro praxi*. 2004, č. 1/2004, s. 38-40. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>. [cit. 2024-08-19].

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

KUNČOVÁ, Adéla a KAJANOVÁ, Alena. Psychická zátěž na zahraničních misích z pohledu českých vojáků. *Vojenské rozhledy*. 2018, 27 (3), 141-153. ISSN 2336-2995 (online). [cit. 2022-02-26] Dostupné z: <https://www.vojenskerozhledy.cz/kategorie-clanku/strategicke-rizeni/psychicka-zatez-2>

LAŠEK, Jan. *Psychologie vývojová, studijní opora k předmětu pro studenty kombinované formy studia oboru Sociální komunikace v neziskovém sektoru*. Online. Univerzita Hradec Králové, 2022. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/katedra-socialni-patologie-a-sociologie/dokumenty/studijni-opory/socialni-komunikace-v-neziskovem-sektoru/psychologie-vyvojova.pdf>. [cit. 2025-04-06].

LAZARUS, Richard S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. Online. *American Psychologist*. 1991, roč. 46, č. 8, s. 819-834. ISSN 1935-990X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>. [cit. 2025-04-17].

LECIC-TOSEVSKI D. a kol. Stress and personality. *Psychiatriki*. 2011;22(4):290-7. PMID: 22271841. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22271841/> [cit. 2025-03-31].

LIPŠOVÁ, Vladimíra a kol. Psychosociální rizika u zaměstnanců vystavených náročné komunikaci s klienty na úřadech práce. In: *25. medzinárodná vedecká konferencia Riešenie krízových situácií v špecifickom prostredí*. 2022. Žilina. Dostupné z: <https://vubp.cz/soubory/vyzkum/projekty/10-S4-2021-VUBP/D-Psychosocialni-rizika-u-zamestnancu-vystavenych-narocne-komunikace-s-klienty-na-uradech-prace.pdf>. [cit. 2025-03-09].

LIPŠOVÁ, Vladimíra a kol. Psychosociální rizika při práci v případě neočekávaných krizových situací. 2020. *Spektrum.*, 20(1), ISSN 1804-1639.

LIPŠOVÁ, Vladimíra, Kateřina BÁTRLOVÁ a Ludmila KOŽENÁ. Psychosociální rizika při práci. 1. vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, 2018. ISBN 978-80-7071-382-2.

Magalhães BezerraOVÁ, Claudia a kol. Psychological distress and work stress in correctional officers: a literature review. *Cien Saude Colet*. 2016 Jun;21(7):2135-46. English, Portuguese. doi: 10.1590/1413-81232015217.00502016. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27383347/>

MICHALÍK, David. Co je potřeba pro optimální pracovní prostředí? [online]. 1. vydání. Praha: Oddělení psychologie OPe MV ČR, 2009 [cit. 2025-01-03]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/soubor/optimalni-pracovni-prostredi-pdf.aspx>

MINISTERSTVO OBRANY. *Duchovní služba v AČR*. Online. Ministerstvo obrany. 2023. Dostupné z: <https://mocr.mo.gov.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/duchovni-sluzba-v-acr-64633/>. [cit. 2024-12-30].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *MŠMT se připojuje k podpoře aktivního životního stylu*. Online. MŠMT. 2023. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/msmt-se-pripojuje-k-iniciativam-podporujicim-aktivni-zivotni>. [cit. 2025-04-05].

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti: 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9577-0. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-lidske-odolnosti-3011/>.

PRYKHODKO, Ihor. a kol. Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. Online. *Československá psychologie*. 2022, roč. 66, č. 2. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.51561/cspsych.66.2.157>. [cit. 2024-12-30].

PSYCHOLOVÉ AČR. *O nás*. Online. Ministerstvo obrany. 2020. Dostupné z: <https://psychologove.mo.gov.cz/o-nas>. [cit. 2024-12-30].

PTÁČEK, Radek a kol. Pracovní stres a duševní zdraví – může práce vést k duševním poruchám?. *Časopis lékařů českých*. 2017, roč. 156, č. 2, s. 81-87. ISSN 1805-4420.

RABOCH, Jiří. Životní styl a afektivní poruchy. *Časopis lékařů českých*. 2017, roč. 156, č. 2, s. 74-80. ISSN 1805-4420.

ŘEZÁČOVÁ-LUKÁŠKOVÁ, Zuzana. *Jak se učí dospělí*. Online. Psychologie. 2014. Dostupné z: <https://psychologie.cz/jak-se-uci-dospeli/>. [cit. 2025-04-05].

SELYE, HANS. THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME AND THE DISEASES OF ADAPTATION¹. Online. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 1946, roč. 6, č. 2, s. 117-230. ISSN 0021-972X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1210/jcem-6-2-117>. [cit. 2025-04-17].

SPĚVÁK, Přemysl. Lepší kondici potřebuje 6500 vojáků, mnozí nevyhovují. Ministerstvo chce jednat. Online. *Deník*. 2024. Dostupné z: https://www.denik.cz/z_domova/vojaci-potrebuji-lepsi-kondici.html. [cit. 2025-04-05].

Státní zdravotní ústav. *Workoholismus*. Online. Národní zdravotní informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/256-workoholismus>. [cit. 2025-03-09].

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Poradce pro praxi*. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024735535.

SVOBODOVÁ, Lenka. *Nenechte se šikanovat kolehou: mobbing - skrytá hrozba*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-2474-4.

ŠIGUT, Zdeněk. *Firemní kultura a lidské zdroje*. 1. vydání. Praha: ASPI, 2004. ISBN 80-7357-046-7.

TAIBI, Y. a kol. Applying risk matrices for assessing the risk of psychosocial hazards at work. *Front Public Health*. 2022 Sep 6;10:965262. doi: 10.3389/fpubh.2022.965262. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36148359/>. [cit. 2025-03-09].

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a HONZÁK, Radkin. Stres, eustres a distres. Online. *Interní medicína*. 2008, č. 2008, 10(4), s. 188-192. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>. [cit. 2024-08-19].

VELITELSTVÍ VÝCVIKU - VOJENSKÁ AKADEMIE (VEV-VA). *Základní příprava*. Online. Dostupné z: <https://www.vavyskov.cz/>. [cit. 2025-01-04].

VLASAK T., DUJLOVIC T., BARTH A. Neurocognitive impairment in night and shift workers: a meta-analysis of observational studies. *Occup Environ Med* 2022; 79 (6): 365–372, doi: 10.1136/oemed-2021-107847. [cit. 2025-02-17]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35260480/>

WESTMAN, M., & EDEN, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82(4), 516–527. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.4.516>. [cit. 2024-08-19].

WHO. *PRIMA-EF: guidance on the European framework for psychosocial risk management : a resource for employer and worker representatives*. Online. 2008. WHO Press. ISBN 9789241597104. [cit. 2024-07-31]. Dostupné z: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43966/9789241597104_eng_Part1.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AČR	Armáda České republiky
AZ	Aktivní záloha
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
PTSD	Posttraumatická stresová porucha
VeV-VA	Velitelství výcviku – Vojenská akademie

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Fáze stresu	23
Obrázek 2 Naplnění očekávání vojáků ohledně kurzu základní přípravy	39
Obrázek 3 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti základní řady a právo	41
Obrázek 4 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti spojovací příprava	41
Obrázek 5 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti pořadová příprava	42
Obrázek 6 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti střelecká příprava	42
Obrázek 7 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti taktická příprava.....	43
Obrázek 8 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti zdravotnická příprava.....	43
Obrázek 9 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti ochrana proti zbraním hromadného ničení.....	44
Obrázek 10 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti ženijní příprava	44
Obrázek 11 Graf pocíťované míry zátěže respondenty při komplexním výcviku.....	45
Obrázek 12 Graf pocíťované míry zátěže respondenty v oblasti tělesná příprava	45
Obrázek 13 Graf celkové pocíťované míry zátěže kurzu základní přípravy	46
Obrázek 14 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce základních řádů a práva	47
Obrázek 15 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce spojovací přípravy	47
Obrázek 16 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce pořadové přípravy	48
Obrázek 17 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce střelecké přípravy.....	49
Obrázek 18 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce taktické přípravy	49
Obrázek 19 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce zdravotnické přípravy	50
Obrázek 20 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce ochrany proti zbraním hromadného ničení.....	51
Obrázek 21 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce ženijní přípravy	51
Obrázek 22 Oblast největší pocíťované míry zátěže při komplexním výcviku.....	52
Obrázek 23 Oblast největší pocíťované míry zátěže při výuce tělesné přípravy.....	52
Obrázek 24 Zdroj největší pocíťované míry zátěže v kurzu základní přípravy celkově	53
Obrázek 25 Četnost pocitů tlaku během kurzu základní přípravy	53
Obrázek 26 Míra souhlasu s tvrzením ohledně nakládání se stresem.....	54
Obrázek 27 Obtíže respondentů v souvislosti s kurzem základní přípravy	55
Obrázek 28 Změna míry motivace k práci v armádě po kurzu základní přípravy.....	55
Obrázek 29 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů	56
Obrázek 30 Věková kategorie respondentů	57
Obrázek 31 Doba uplynulá od ukončení kurzu základního výcviku	57
Obrázek 32 Zdroj zátěže kurzu základního výcviku z pohledu pohlaví respondentů	59

Obrázek 33 Zdroj zátěže kurzu základního výcviku z pohledu věkové kategorie	60
Obrázek 34 Zdroj zátěže kurzu z pohledu nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů ..	61
Obrázek 35 Míra zátěže komplexního výcviku u mužů	62
Obrázek 36 Míra zátěže komplexního výcviku u žen.....	63
Obrázek 37 Míra zátěže kurzu základní přípravy podle věkové kategorie respondentů	64
Obrázek 38 Míra zátěže kurzu základní přípravy podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů.....	65
Obrázek 39 Míra zátěže komplexního výcviku pro muže	66
Obrázek 40 Míra zátěže komplexního výcviku pro ženy	67
Obrázek 41 Míra zátěže komplexního výcviku dle věkové kategorie respondentů	68
Obrázek 42 Míra zátěže komplexního výcviku podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů.....	69

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Pociťovaná míra zátěže respondentů u jednotlivých oblastí základního výcviku	40
Tabulka 2 Přehled nejčastějších zdrojů zátěže pro jednotlivé oblasti výcviku.....	58
Tabulka 3 Průměrná hodnota zátěže u jednotlivých oblastí výcviku	61
Tabulka 4 Průměrná hodnota míry zátěže kurzu podle pohlaví respondentů.....	63
Tabulka 5 Průměrná míra zátěže kurzu základní přípravy podle věkové kategorie respondentů.....	64
Tabulka 6 Průměrná míra zátěže kurzu základní přípravy podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů	65
Tabulka 7 Průměrné hodnocení míry zátěže komplexního výcviku dle pohlaví respondentů	67
Tabulka 8 Průměrné hodnocení míry zátěže komplexního výcviku dle věkové kategorie ..	68
Tabulka 9 Průměrná míra komplexního výcviku podle nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů.....	69

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Petr Sovička a jsem studentem oboru Ochrana obyvatelstva na Univerzitě Tomáše Bati. Chtěl bych Vás touto formou požádat o pravdivé vyplnění následujícího anonymního dotazníku, jehož výsledky budou zpracovány v rámci mé bakalářské práce zaměřené na psychosociální rizika u vojáků v kurzu základní přípravy. V následujícím dotazníku označte, prosím, jednu nejvhodnější odpověď, pokud není uvedeno jinak.

Za Vaši spolupráci předem děkuji.

1. Naplnil kurz základní přípravy vaše očekávání?

- a. Rozhodně ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Rozhodně ne.

2. Ke každé z následujících oblastí základního výcviku uveďte, jakou míru zátěže pro vás představovala. 1= zanedbatelná zátěž, 5=nepřiměřená zátěž.

- a. základní řády a právo
- b. spojovací příprava
- c. pořadová příprava
- d. střelecká příprava (včetně házení ručním granátem)
- e. taktická příprava
- f. zdravotnická příprava
- g. ochrana pro zbrání hromadného ničení
- h. ženíjní příprava
- i. komplexní výcvik
- j. tělesná příprava
- k. kurz základní přípravy jako celek

3. U oblasti ZÁKLADNÍ ŘÁDY A PRÁVO vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

4. U oblasti SPOJOVACÍ PŘÍPRAVA vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

5. U oblasti POŘADOVÁ PŘÍPRAVA vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

6. U oblasti STŘELECKÁ PŘÍPRAVA (VČETNĚ HÁZENÍ RUČNÍM GRANÁTEM) vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

7. U oblasti TAKTICKÁ PŘÍPRAVA vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

8. U oblasti ZDRAVOTNICKÁ PŘÍPRAVA vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

9. U oblasti OCHRANA PROTI ZBRANÍM HROMADNÉHO NIČENÍ vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

10. U oblasti ŽENIJNÍ PŘÍPRAVA vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

11. U oblasti KOMPLEXNÍ VÝCVIK vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

12. U oblasti TĚLESNÁ PŘÍPRAVA vyberte jednu oblast zátěže, kterou jste nejvíce vnímal/a jako nejvíce zatěžující.

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

13. CELKOVĚ v kurzu základní přípravy jsem největší míru zátěže pociťoval/a v oblasti

- a. charakter a náplň výuky
- b. tempo výuky a její organizace
- c. mezilidské vztahy a armádní kultura
- d. fyzická náročnost
- e. jiné (uved'te)

14. Jak často jste se během kurzu základní přípravy cítil/a pod tlakem?

- a. Velmi často.
- b. Často.
- c. Málo často.
- d. Téměř vůbec.

15. Domníváte se, že vám kurz základní přípravy dal dostatečný návod, jak nakládat s pracovním stresem a kde případně vyhledat pomoc?

- a. Rozhodně ano.
- b. Spíše ano.
- c. Spíše ne.
- d. Rozhodně ne.

16. Objevily se u vás v souvislosti s kurzem některé z následujících/podobných potíží?

	ANO	NE
Problémy se spánkem		
Problémy se zažíváním a trávením		
Výkyvy nálad, podrážděnost		
Zhoršení rodinných vztahů		
Zvýšení užívání tabákových výrobků či alkoholu		
Nežádoucí změny ve váze		
Omezení koníčků		

17. Z následujících možností vyberte větu, která nejvíce charakterizuje vaše vnímání armády po kurzu základní přípravy.

- a. Po kurzu základní přípravy se cítím více motivovaný pro práci v armádě.
- b. Po kurzu základní přípravy cítím pochybnosti o práci v armádě.
- c. Kurz základní přípravy nijak neovlivnil moji motivaci.

18. Uveďte své biologické pohlaví:

- a. muž
- b. žena

19. Vyberte své nejvyšší dosažené vzdělání.

- a. střední škola – výuční list
- b. střední škola - maturita
- c. vyšší odborná škola
- d. vysoká škola – bakalář
- e. vysoká škola – magistr, inženýr
- f. vysoká škola – postgraduální studium (Ph. D.)

20. Kolik je vám let?

- a. 18-25
- b. 26-35
- c. 36-45
- d. více než 45

21. Kdy jste ukončil/a kurz základní přípravy?

- a. před 0-6 měsíci
- b. před 7-12 měsíci
- c. před 13-18 měsíci
- d. před více než 18 měsíci