Psychosociální rizika vybrané pracovní činnosti

Vojtěch Judas

Bakalářská práce
2024

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav krizového řízení

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	**Vojtěch Judas**
Osobní číslo:	**L21784**
Studijní program:	**B1022A020002 Management rizik**
Forma studia:	**Kombinovaná**
Téma práce:	**Psychosociální rizika vybrané pracovní činnosti**

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte teoretické pojednání k problematice psychosociálních rizik.
2. Posuďte současný stav psychosociálních rizik u studentů Univerzity obrany.
3. Analyzujte a následně vyhodnoťte úroveň psychosociálních rizik studentů Univerzity obrany.
4. Navrhněte vhodná preventivní opatření pro redukci nejzávažnějších psychosociálních rizik.

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

Seznam doporučené literatury:

1. BARTÁK, Jan. *Řízení lidí v organizacích*. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3823-4.
2. LIPŠOVÁ, Vladimíra, Kateřina BÁTRLOVÁ a Ludmila KOŽENÁ. *Psychosociální rizika při práci*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2018. ISBN 978-80-7071-382-2.
3. ROSSI, Ana Maria, Pamela PERREWÉ and James MEURS. *Stress and Quality of Working Life: Finding Meaning in Grief and Suffering*. United States of America: Information Age Publishing, 2020. ISBN 978-1-64802-159-6.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Petr Veselík, Ph.D.**
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2023**
Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2024**

L.S.

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

Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 4. prosince 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- 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 autorského zákona 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 samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 3. 5. 2024

Jméno a příjmení studenta: Vojtěch Judas

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychosociálních rizik způsobujících vznik stresu, který má prokazatelně negativní vliv na efektivitu práce i zdravotní stav. V teoretické části práce je uvedena literární rešerše vztahující se k oblasti psychosociálních rizik, včetně jejich legislativního ukotvení a hlavních důsledků na zdravotní stav zaměstnanců. Následně je představena problematika stresu a hlavní obrané mechanismy či strategie pro jeho zvládání. V praktické části je proveden výzkum pomocí dotazníkového šetření zkoumajícího konkrétní události ovlivňující úroveň stresu. Soubor respondentů zahrnuje vojáky zařazené na služební místo studující vysokou vojenskou školu, kteří budou následně porovnáni studenty vybrané veřejné univerzity Na základě statistického vyhodnocení získaných dat jsou pak navržena vhodná opatření pro snížení psychosociálních rizik a jejich dopadů.

Klíčová slova: Armáda České republiky, dotazníkové šetření, psychosociální rizika, statistické vyhodnocení, stres, studenti, Univerzita obrany, zdravotní stav.

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with the issue of psychosocial risks causing the emergence of stress, which has a demonstrably negative effect on work efficiency and health status. In the theoretical part of the thesis, a literature search related to the field of psychosocial risks is presented, including their legislative anchoring and the main consequences on the health status of employees. Subsequently, the problem of stress and the main defense mechanisms or strategies for managing it are presented. In the practical part, research is carried out using a questionnaire survey examining specific events affecting the level of stress. The set of respondents includes soldiers assigned to a duty station studying at a military college, who will subsequently be compared with students of a selected public university. Based on the statistical evaluation of the obtained data, appropriate measures are then proposed to reduce psychosocial risks and their impacts.

Keywords: Army of the Czech Republic, questionnaire survey, psychosocial risks, statistical evaluation, stress, students, University of Defense, health status.

Tento odstavec bych rád věnoval krátkému poděkovaní především vedoucímu mé bakalářské práce Ing. Petru Veselíkovi, Ph.D. za ochotu, vstřícnost při konzultacích a cenné odborné rady při zpracovávání práce. Dále bych rád poděkoval Mgr. Pavlíně Ďurišové ze skupiny poradenských služeb a péče o veterány za pomoc s tvorbou dotazníku. Mé poděkování patří rovněž všem akademickým pracovníkům a studentům, kteří se podíleli na sběru dat při dotazníkovém šetření.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD **9**

TEORETICKÁ ČÁST **11**

1 PSYCHOSOCIÁLNÍ RIZIKA **12**

1.1 DEFINICE PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK 13

1.2 LEGISLATIVNÍ UKOTVENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK 13

1.2.1 Legislativa v Evropské unii 14
1.2.2 Legislativa v České republice 15

1.3 ROZDĚLENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK 16

1.3.1 Náplň práce 16
1.3.2 Náročnost práce a pracovní nezávislost 17
1.3.3 Rovnováha mezi pracovním a soukromým životem 18
1.3.4 Pracovní prostředí a sociální kolektiv 18
1.3.5 Nejistota týkající se zaměstnání a kariérního rozvoje 19

1.4 NEGATIVNÍ ÚČINKY PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK 20

1.4.1 Vliv na pracovní výkon 21
1.4.2 Vliv na zdravotní stav 21

2 PROBLEMATIKA STRESU NA PRACOVIŠTI **23**

2.1 DEFINICE POJMU STRES 23

2.2 STRESORY A SALUTORY 24

2.2.1 Kvantifikované ohodnocení stresorů 25

2.3 ÚČINKY STRESU NA LIDSKÝ ORGANISMUS 26

2.4 ROZDĚLENÍ STRESU 28

2.4.1 Eustres a distres 28
2.4.2 Hyperstres a hypostres 28

3 PRINCIPY ZVLÁDÁNÍ STRESU **30**

3.1 OBRANNÉ MECHANISMY 30

3.1.1 Konkrétní strategie obranných mechanismů 31
3.1.2 Negativní projevy obranných mechanismů 31

3.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU - COPING 32

3.2.1 Strategie zaměřené na zvládání emocionální situace 33
3.2.2 Strategie zaměřené na řešení problému 33

PRAKTICKÁ ČÁST **34**

4 UNIVERZITA OBRANY V BRNĚ **35**

4.1 POPIS VOJENSKÉHO STUDIA NA UNIVERZITĚ OBRANY 36

4.2 PRŮBĚH PREZENČNÍHO VOJENSKÉHO STUDIA 36

4.3 IDENTIFIKACE PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK U STUDENTŮ VOJENSKÉHO STUDIA 38

5 ANALÝZA PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK PŘI STUDIU 39
6 HODNOCENÍ VÝSLEDKU DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ 41
6.1 OBECNÉ HODNOCENÍ STRESOVÝCH SITUACÍ 41
6.2 HODNOCENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK Z HLEDISKA MÍRY VÝSKYTU 46
6.3 HODNOCENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK Z HLEDISKA MÍRY ZPŮSOBOVANÉHO STRESU 53
6.4 CELKOVÉ VYHODNOCENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK 59
7 NÁVRH OPATŘENÍ PRO REDUKCI HLAVNÍCH RIZIK 66
7.1 NÁVRH NA ZAČLENĚNÍ ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA A ŠKOLNÍHO KAPLANA DO VÝUKY 66
7.2 ÚPRAVA ZKOUŠKOVÉHO OBDOBÍ Z HLEDISKA PŘESUNU TERMÍNU KONÁNÍ TĚLOVÝCHOVNÉHO KURZU 68
7.3 VYMEZENÍ NOVÉHO PROSTORU PRO STUDENTY K TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU MEZI STUDIJNÍMI HODINAMI 70
ZÁVĚR 72
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 73
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK 77
SEZNAM OBRÁZKŮ 78
SEZNAM TABULEK 80
SEZNAM PŘÍLOH 81

ÚVOD

Psychosociální rizika jsou aktuální výzvou v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Dle statistických výzkumů vyplývám, že polovina zaměstnanců vnímá negativní účinky psychosociálních rizik, která jsou hlavním důvodem pro vznik nadměrného pracovního stresu. Právě pracovní stres má přímý vliv na zdravotní stav zaměstnanců a v konečném důsledků i na správné fungování celé společnosti.

V teoretické části je uvedena literární rešerše vztahující se problematice psychosociálních rizik, včetně jejich legislativního ukotvení v rámci České republiky, ale i Evropské unie. Mimo jiné budou představeny hlavní faktory psychosociálních rizik a jejich negativní důsledky na zdravotní stav i pracovní výkon. Následně bude představena problematika stresu na pracovišti a vybrané principy a způsoby pro jeho zvládání.

V praktické je charakterizována Univerzita obrany a pracovní činnost vojáků z povolání zařazených na služební místo studující vysokou vojenskou školu. Následně bude proveden výzkum výskytu psychosociálních rizik a vznikajícího stresu u studentů Fakulty vojenského leadershipu Univerzity obrany. Pro zkoumání psychosociálních rizik byl v rámci bakalářské práce použit dotazník vlastní konstrukce. Dotazník se skládal z celkem 51 otázek rozdělených do 4 sekcí, ve kterých studenti postupně hodnotili následující oblasti:

- Sekce 1. – Rozřazení souboru respondentů dle pohlaví a ročníku studia.
- Sekce 2. – Obecné hodnocení stresových situací.
- Sekce 3. – Hodnocení míry výskytu událostí, které mohou způsobit nadměrný stres.
- Sekce 4. – Hodnocení míry stresu, který vzniká při konkrétních událostech.

Dotazníkové šetření probíhalo na základě anonymního a dobrovolné vyplnění, při kterém mohli studenti vybírat následující možnosti: jednu možnost z předem nastavených odpovědí, přesně 3 faktory dle největšího výskytu, hodnocení událostí z hlediska pravděpodobnosti či dopadu na škále od 0 do 7 (0 – nevyskytuje se, 1 – zanedbatelný vliv, 7 – extrémní vliv).

Získaná data byla následně vyhodnocena kvantitativními metodami a popisnou statistikou. Hlavními ukazateli pro vyhodnocení dotazníku je absolutní četnost odpovědí či střední hodnota míry výskytu konkrétních událostí či míry stresu, který při nich vzniká. Součástí vyhodnocení psychosociálních rizik bylo i jejich statistické porovnání se studenty Fakulty logistiky a krizového řízení Univerzity Tomáše Bati.

Pro nejzávažnější psychosociální rizika byly proveden rozbor pomocí Ishikawa diagramu a poté stanoveny návrhy opatření pro jejich snížení. Hlavním přínosem práce bude představení konkrétních návrhu na opatření akademickému senátu Fakulty vojenského leadershipu Univerzity obrany, který může ve spolupráci s děkanátem rozhodnout o jejich implementaci či podrobení hlubšímu výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOSOCIÁLNÍ RIZIKA

Psychosociální rizika a stres při práci patří k nejnáročnějším výzvám v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (dále jen BOZP). Za hlavní dopad psychosociálních rizik se považuje vznik pracovního stresu, který má prokazatelně negativní vliv a vážné dopady na celkové zdraví zaměstnance a jeho pracovní výkon. Mimo jiné psychosociální rizika narušují kvalitu sociálních vazeb a v konečném důsledku i správné fungování organizace a hospodářství jednotlivých států (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

Dle zpráv amerického institutu pro stres (American Institute of Stress) je pracovní stres zodpovědný za odhadem více než 300 miliard dolarů na firemních ztrátách z důvodu nadměrných čerpání nemocenské dovolené či poklesu produktivity. Existují i přímé vztahy mezi pracovním stresem a jeho následky na zdravotní stav zaměstnanců. U zaměstnanců, na které jsou kladeny vysoké pracovní nároky bez možnosti volného rozhodování o pracovní činnosti se vyskytují zvýšená rizika pro vznik kardiovaskulárních onemocnění (Rossi et al., 2022).

V rámci evropského prostoru bylo prvotní povědomí o psychosociálních rizicích nesourodé mezi jednotlivými členskými státy. Z důvodu nejednotného systému podpory zdravotnictví a politiky týkající se BOZP docházelo k rozdílné kvalitě pracovního života. Právě proto vyvstala politická potřeba pro sjednocující rámcový výzkum, který by odhalil hlavní rysy psychosociálních rizik a stanovil zásady, včetně osvědčených postupů pro jejich řešení. Tímto výzkumem se stal PRIMA-EF založený na přezkoumání, kritickém posouzení, sladění a harmonizaci již existujících a osvědčených postupů v oblasti podpory zdraví a bezpečnosti na pracovišti i mimo něj. (Leka a Cox, 2008).

Následně probíhaly intenzivní průzkumy prostřednictvím Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví na pracovišti při práci (European Agency for Safety and Health at Work, dále jen EU-OSHA). Například ze statických výsledků výzkumu, který probíhal v letech 2014-2015 bylo zjištěno, že přibližně 25 % zaměstnanců v Evropě pociťuje stres při práci. Dle uvedeného výzkumu představují stres, úzkost a deprese plynoucí z povolání druhý nejčastější důvod pro zameškání pracovních dní hned po pracovních úrazech. Právě proto v současnosti probíhají značná úsilí agentury EU-OSHA s cílem získat podrobné informace o pracovním stresu a jeho účinku na zdraví zaměstnanců (Eurofond a EU-OSHA, 2014).

1.1 Definice psychosociálních rizik

Z důvodu současného intenzivního zkoumání psychosociálních rizik a pracovního stresu se definice neustále vyvíjejí a liší se v jednotlivých státech. Obecně tak můžeme působení těchto rizik a jejich projevy charakterizovat jako události, které mohou mít nepříznivé sociální následky a samotné jejich působení má podstatný vliv na zvýšení hladiny pracovního stresu (Lipšová et al., 2018).

Mezinárodní organizace práce (International Labour Organization) definuje psychosociální rizika jako vzájemnou souvislost mnoha faktorů vztahujících se k: *„…interakcím mezi pracovní náplní, organizaci a řízením práce a dalšími podmínkami prostředí a organizace na jedné straně a kompetencemi a potřebami zaměstnanců na straně druhé“*. Tyto rizika pak mají nebezpečný vliv na zdraví zaměstnanců prostřednictvím narušení vnitřní pohody při práci a poškození správného fungování pracovního kolektivu (Leka a Cox, 2008, s. 61).

V rámci Evropského prostoru je nejaktuálnější definice dle Evropského slovníku průmyslových vztahů (European Industrial Relations Dictionary), který definuje: *„Psychosociální rizika jsou aspekty podoby a řízení práce, jejích sociálních a organizačních souvislostí, které mají potenciál způsobit psychologické nebo fyzické ublížení“*. Eurofond dále upozorňuje, že pracovní stres je jedním z nejčastěji identifikovaným rizikem pro zdraví zaměstnanců v Evropě. Obecně lze faktory psychosociálních rizik rozdělit do čtyř hlavních oblastí na: kvantitativní přetížení, nedostatečnou mentální stimulaci, nedostatečnou míra kontroly nad prací a nedostatek sociální podpory (Eurofond, 2022).

1.2 Legislativní ukotvení psychosociálních rizik

Prvotní základy bezpečnosti práce lze spatřit již u starověké sumerské civilizace v Chammurapiho zákoníku pocházející přibližně z 18. století před naším letopočtem. Zákoník obsahuje dohromady 282 článků z nichž některé určují, jak mají být trestány či nahrazovány případy poranění zaměstnanců při práci. Například v zákoně č. 229, se uvádí: *„Jestliže stavitel pro někoho staví dům a nepostaví jej řádně a dům, který postavil, spadne a zabije vlastníka domu, pak bude tento stavitel potrestán smrtí“.* Svým způsobem se tedy jedná o první snahy pro vytvoření komplexního právního základu pro oblast BOZP (Vala, 2018, s. 4).

Za největší světový pokrok v oblasti BOZP je považována generální konference Mezinárodní organizace práce (International Labour Organization), která roku 1981 přijala dokument s názvem: *„ Úmluva o bezpečnosti a zdraví pracovníků a o pracovním prostředí"*. Úmluva stanovuje povinnosti každého signatářského státu na stanovení vnitrostátní politiky týkající se BOZP, včetně jejich pravidelného přezkoumávání. Tato politika si klade za cíl snížit množství pracovních úrazů prostřednictvím prevence a snižovaní všech nebezpečí vyskytujících se na pracovišti na nejnižší možnou míru (Edoardo, 2018).

V posledních desetiletích se pracovní prostředí zcela proměnilo, kdy došlo k drastické redistribuci lidských zdrojů z primárního a sekundárního sektoru do terciálního. Avšak se změnou charakteru zátěže práce od fyzické k psychické se objevily i nová rizika v oblasti BOZP. Ve státech moderního společenství je obecně méně osob vystaveno těžké manuální práci či manipulaci s nebezpečnými látkami, ale zaměstnanci se naopak častěji stávají obětí pracovního stresu, šikany na pracovišti, obtěžování nebo násilí. Tyto konkrétní rizika lze zařadit do skupiny tzv. „*psychosociálních rizik",* které prokazatelně ovlivňují zdraví a duševní pohodu zaměstnanců (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

Přestože jsou psychosociální rizika rozšířena napříč moderní společností a mají značný dopad do všech oblastí života, tak tato problematika postrádá komplexní upravení v legislativě. Částečná či nápravná opatřená lze nalézt především v rámcových dohodách Evropské unie, včetně různých doporučení a společných ustanoveních na úrovni světových zdravotnických či humanitárních organizací (Lipšová et al., 2018).

1.2.1 Legislativa v Evropské unii

Podle evropské „*rámcové směrnice o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci"* (89/391/EHS) jsou stanoveny minimální požadavky pro členské státy unie vztahující se k podmínkám práce. Tato směrnice doslovně uvádí v článku 5: *„ Zaměstnavatel je povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců s ohledem na všechny oblasti týkající se práce".* Ačkoliv nejsou psychosociální rizika konkrétně uvedena v této směrnici, tak kvůli svým negativním účinkům na lidský organismus spadají do oblasti ochrany zaměstnance. Mimo jiné tento právní dokument obsahuje i všeobecnou povinnost zaměstnanců pro dodržování bezpečnostních opatření, dodržení nezávadných pracovních podmínek a čerpání povinných přestávek (Průvodce BOZP, 2017, s. 24).

Kromě stěžejních zákonů, lze najít i podpůrné zákony ošetřující určitou úzce vymezenou problematiku psychosociálních rizik. Příkladem mohou být například „*směrnice o rovných*

příležitostech a rovném zacházení pro muže a ženy" (2006/54/EHS), „*antidiskriminační směrnice chránicí svobodu náboženské vyznání, zdravotního postižení a sexuální orientace*" (2000/78/ES) a „*směrnice vztahující se k ochraně rasy a etnického původu"* (2000/43/ES). Zmíněné tři evropské směrnice byly implementovány do legislativ všech členských států Evropské unie, kde slouží jako účinný nástroj pro řešení různých projevů diskriminace a šikany na pracovišti (Průvodce BOZP, 2017).

Michalík (2015) poukazuje na specifickou oblast legislativního ukotvení psychosociálních rizik pomocí tzv. „ *kolektivních smluv"*. Tyto dohody jsou zpravidla uzavíraný mezi zástupci zaměstnanců a dalšími stranami (odbory, inspektoři práce, organizace v oblasti zdraví), které mají přímý vliv na pracovní podmínky a zdraví zaměstnanců. Samotné opatření nabývají různého rozsahu od místního charakteru až po celonárodní úroveň a jejich právní závaznost je charakterizovaná především signatáři dohody (Michalík, 2015).

Příkladem lze uvést *„rámcovou dohoda o stresu spojeném s prací"* z roku 2004, která přibližuje jak zaměstnancům, tak zaměstnavatelům výskyt a existenci stresu na pracovišti a také popisuje jeho příznaky. Dále pak „*rámcová dohoda o obtěžování a násilí na pracovišti"* z roku 2007 popisující obtěžování a násilí na pracovišti, včetně stanovené podnětů pro jednoduší identifikaci a předcházení těchto rizik (Michalík, 2015).

1.2.2 Legislativa v České republice

V českém právním řádu se problematika psychosociálních rizik nejčastěji ošetřuje převzetím rámcových dohod evropské unie anebo příslušných opatření mezinárodních organizací. Základní úpravu poskytuje zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, který stanovuje obecnou povinnost zahrnující veškerá možná rizika, s nimiž může zaměstnanec při výkonu práce přijít do kontaktu, nebo mohou ovlivňovat výkon jeho práce. Tento zákon dále ukládají povinnost zaměstnavateli zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnance při práci, včetně vytváření nezávadných podmínek na pracovišti (Kyselová, 2019).

Problematiku psychosociálních rizik dále rozpracovává zákon č. 309/2006 Sb., zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, který ale stanovuje poskytování služeb mimo pracovně právní vztahy. V tomto zákoně je rovněž stanovena povinnost zaměstnavatele o prostorovém a konstrukčním uspořádání pracoviště, tak aby odpovídaly hygienickým požadavkům (Kyselová, 2019).

Z hlediska ochrany zdraví je součásti legislativního ukotvení psychosociálních rizik i zákon č. 250/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, který podle míry výskytů faktorů ovlivňující zdraví a jejich rizikovosti práce rozřazuje práci do čtyř kategorií. Na základě rozřazení jsou dále zákonem č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, dále upraveny pracovnělékařské služby a celkový systém lékařských prohlídek (Kyselová, 2019).

Vzhledem k širokému výskytu psychosociálních rizik do různých pracovních oblastí, mohou veškeré předpisy vztahující se k bezpečnosti a ochraně zdraví při práci nepřímo či vzdáleně souviset s konkrétními předpisy. Přestože v českém legislativním systému chybí komplexní zákon k psychosociálním rizikům, tak z jednotlivých zákonů lze konstatovat povinnost ochrany zaměstnanců a zajištění bezpečnosti pracovišti, včetně ochrany před psychosociálními riziky (Štikar, 2003).

1.3 Rozdělení psychosociálních rizik

Protože jsou zaměstnanci vystaveni širokému spektru situací, které jsou potencionálním zdrojem pracovního stresu, tak vyvstala potřeba pro jejich rozdělení a jednoduší identifikaci. Nejčastěji se setkáváme s členěním psychosociálních rizik do 10 oblastí podle vzoru dokumentu zpracovaného Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization, dále jen WHO) s názvem: *„Guidance on the European Framework for Psychosocial risk management“* (Leka a Cox, 2008).

Důležitými faktory, které mohou přímo způsobit stres a tím ovlivnit jejich zdraví a pracovní pohodu jsou: *charakter práce a její intenzita, pracovní nezávislost, časové rozpoložení práce, rovnováha pracovního a soukromého života, sociální prostředí zahrnující mezilidské vztahy na pracovišti a sociální oporu, nejistota budoucího zaměstnání* a *kariérní postup*. Veškeré tyto faktory jsou na sobě vzájemně závislé a jejich účinky se mnohou vzájemně kombinovat. Na evropské úrovni byly faktory rozděleny do pěti samostatných kategorií na základě průzkumu agentury EU-OSHA s názvem ESENER-2 z roku 2014 (Eurofond, 2022).

1.3.1 Náplň práce

Konkrétní podoba pracovní činnosti a její celková náplň je pro každý obor zcela jedinečná, a to především rozdílnými zákonnými nařízeními v oblasti dodržování BOZP. Zdroje pracovního stresu jsou nejčastěji dílčí faktory pracovních úkolů, které jsou přímo ovlivnitelné zaměstnavatelem. Podstatný vliv na vznikající pracovní stress mohou mít

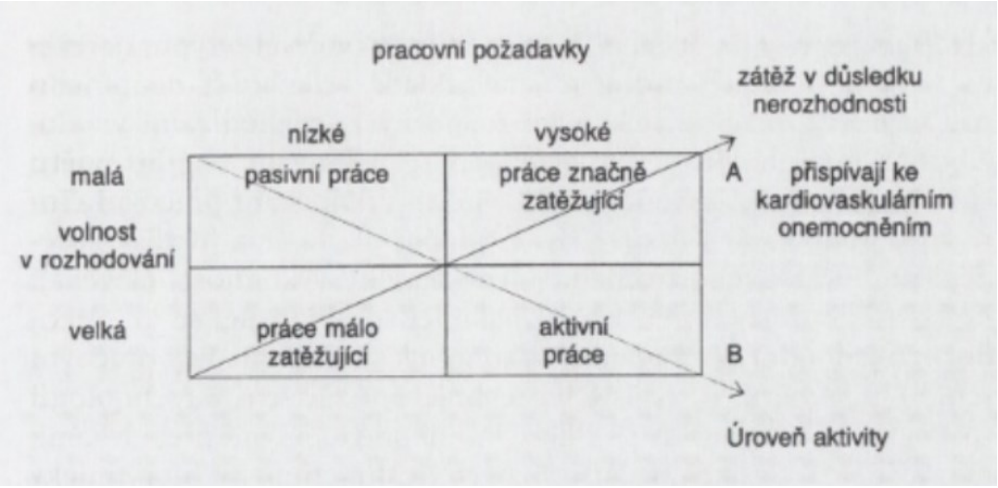
například: hodnota významu práce pro zaměstnavatele, vysoké nároky na pozornost, dodržování povinných přestávek, riziko zranění při výkonu činnosti, nesmyslnost prováděných úkonů (Lipšová et al., 2018).

Hladký (1993) poukazuje na riziko vzniku negativních dopadů v důsledku nedostatečného využití potenciálu zaměstnance, pracovního stereotypu a omezeného prostoru pro rozvoj. Z hlediska samotného charakteru práce vzniká pracovní stres zejména u méně kvalifikovaných zaměstnání. Zaměstnanci obecně pobírají pouze minimální mzdu za velký objem práce, a proto vzniká pocit nedostatečného uspokojení. Celou situaci navíc umocňuje monotónní práce, která vytváří pocit deprese a úpadku pracovní morálky (Hladký, 1993).

1.3.2 Náročnost práce a pracovní nezávislost

Náročnost práce lze pochopit jako celkové množství objemu práce a její relativní náročnost a lze jí považovat za prvotní psychosociální riziko, které bylo u zaměstnanců pozorováno. Přestože se již delší dobu pozorují negativní dopady na lidské zdraví, především kvůli zvýšené zátěži, tak moderní poznatky poukazují i na vznik pracovního stresu z důvodů nedostatečného pracovního vytížení (Štikar, 2003).

Samotné množství objemu práce je přímo závisle na volnosti v rozhodování a musí být neustále vyhodnocováno nadřízenými, aby předešli psychickému a fyzickému vyčerpání pracovníků (viz. obrázek č. 1). Pokud již zaměstnanci mají zdravotní omezení či jsou po nedávné nemoci, tak je lze dočasně přeřadit na tzv. *„pasivní práci“*, při které mohou podat plnohodnotný výkon bez ztráty vnitřní motivace z vlastní neschopnosti. Ve větších organizacích by tedy měly probíhat pravidelné kontroly personálními manažery, tak aby co nejvíce pracovníku mohlo maximálně uplatnit své dovednosti a možnosti (Hladký, 1993).



Obrázek 1: Model stresu vycházející z teorií kontroly jednání; zdroj: Hladký

Hladký (1993) dále vyzdvihuje důležitost ponechání jisté volnosti v jednání pro kvalitní vykonávání tzv. *„aktivní práce“.* V tomto specifickém případě je zaměstnanci svěřena jistá forma pracovní nezávislosti, kdy si může sám rozhodovat například o pořadí pracovních činností, čerpání přestávek či ovlivnit výběr svých spolupracovníku (Hladký, 1993).

Obecně lze říci, že nízká či žádná míra kontroly na pracovní činností vede k vnitřní nespokojenosti a značně zvyšuje úroveň pracovního stresu. Jelikož je v lidské přirozenosti získat si nad situaci kontrolu, tak se každý jedinec snaží o ovlivnění pracovních činností k rozvoji osobního a kariérního růstu. Proto nejhorší možnou alternativu představuje vysoká psychická zátěž ve spojení s malým prostorem pro ovlivnění situace (Milczarek et. al., 2009).

1.3.3 Rovnováha mezi pracovním a soukromým životem

Jednou z důležitých oblasti podílející se na vzniku pracovního stresu je sladění práce a soukromého života. Do této oblasti spadají faktory širšího okruhu mimopracovních složek jako například: kvalita rodinných vztahů, trávení volného času a celkový přístup k naplňování životních cílů. Protože existuje vysoká vzájemná provázanost pracovního a soukromého života, tak nadměrná zátěž a působení stresu v jedné oblasti má přímý přesah do oblasti druhé (Lipšová et al., 2018).

Dle doporučení WHO by měl zaměstnavatel vzít v úvahu rovnoměrné rozložení svých zaměstnanců, aby nedocházelo k jejich přílišnému vytížení. V praxi můžeme tyto snahy sledovat především v nočním provozu, kde je kladen zvýšený důraz na dodržování bezpečnostních přestávek či zvýšené kontroly na pracovišti. Podstatným nástrojem pro snížení těchto psychosociálních rizik je spoluúčast zaměstnanců na plánovaní směn a volného času (Leka a Cox, 2008).

S těmito psychosociálními riziky se také setkáváme u pracovníků, kteří mají vlastní rodinu, zejména s malými dětmi. Poté nastává vnitřní konflikt mezi pracovní odpovědností a vztahu k rodině. Statistické údaje z amerického úřadu práce (U.S. Bureau of Labor statistics) ukazují že více než 70 % žen v těhotenství jsou součásti americké pracovní síly. Zaměstnavatelé by tedy měli brát na vědomí, že mohou nastat vážné předporodní komplikace z důvodu nadměrného výskytu pracovního stresu (Rossi et al., 2020).

1.3.4 Pracovní prostředí a sociální kolektiv

Zaměstnavatel je ze zákona povinen upravit prostředí a vybavení pracoviště tak, aby odpovídalo bezpečnostním a hygienickým požadavkům vymezující samotnou práci,

ale i čerpání přestávek. Mezi největší rizika patří nedostatečně osvětlené, příliš hlučné či obecně nehygienické prostředí. V případě, že to vnější podmínky umožnují, tak by se zaměstnavatel měl snažit o vytvoření příjemně působícího prostředí s použitím vhodného nábytku a nástrojů potřebných pro pracovní činnosti. Rovněž vznikají i požadavky na estetiku pracoviště, kde se správným použitím barev a materiálů dochází ke zvýšení pracovní pohody a radosti u zaměstnanců (Lipšová et al., 2018).

Příkladem potvrzující toto tvrzení může být studie autorů Ulrich et. al (1984), která se snažila získat jasný důkaz o vlivu podoby pracovního prostředí na psychický stav. Cílem tohoto výzkumu bylo dokázání přijímání podvědomých informací, jež budou závislé na různém typu prostředí. Studie zkoumala délku léčení a množství přijímaných analgetik pacientů po operaci. Výzkum dokázal, že pacienti umístění v pokojích s výhledem na přírodu se vyléčili rychleji, než pacienti umístěni na pokoj s výhledem na cihlovou zeď. Z výsledků vyplývá, že estetická podoba prostředí může mít podstatný vliv na psychický stav jedince (Ulrich et. al, 2014 cit. podle Rossi et al., 2020).

Pojem firemní kultura je souhrnné označení pro pracovní prostředí a jeho strukturu, včetně vzájemných mezilidských vztahů. Barták (2023) definuje firemní kulturu jako: *„Soubor přesvědčení, hodnot, zásad, postojů, popřípadě artefaktů, které ovlivňují profiremní chování a angažovaný přístup zaměstnanců k firmě a k vykonané práci“* (Barták, 2023, s. 17).

Právě pro práci ve větším kolektivu je firemní kultura klíčová při řešení mezilidských konfliktů různého typu či intenzity. Psychosociální rizika jako množství pracovní zátěže, časové rozvržení či strach ze ztráty zaměstnání mohou mít značný vliv na kvalitu vztahů na pracovišti. Nejvíce frekventovanými případy mezilidských konfliktů na pracovišti jsou případy šikany mezi pracovníky tzv. *„mobbing”,* šikana ze strany nadřízeného tzv. *„bossing”* či sexuální obtěžování (Svobodová, 2008).

1.3.5 Nejistota týkající se zaměstnání a karierního rozvoje

Psychosociální rizika mohou vznikat i ze samotné organizační struktury, kde zahrnují především nejednoznačné vymezení pracovní role, konfliktnost mezi nadřízeností či podřízeností anebo špatně nastavené kompetence pracovníka. V případech nejasně nefunkční organizační struktury může dojít k předávání zavádějících informací pracovníkům o jejich postavení v podniku a pracovních povinnostech. Následně

na pracovníka v této situaci působí pocity zbytečnosti, neužitečnosti a postupně klesá jeho sebedůvěra ve vlastní pracovní schopnosti (Koubek, 2007).

Dle Cox et al. (2000) tyto psychosociální rizika postihují zejména pracovníky na vedoucích pozicích, kteří mají odpovědnost za své podřízené. V krajních případech totiž může dojít k událostem, kdy nastává rozpor mezi vnitřními hodnotami a názorovými postoji na jedné straně a nastavenými firemními procesy na straně druhé (Cox et al., 2000).

Zaměstnance jako na individuální součást organizace tvoří soubor znalostí a dovedností o který je potřeba pečovat. Dle Barták (2023) je potřeba ke všem zaměstnancům přistupovat jako k nositelům potenciálu firmy a aktivně směřovat jejich kariérní rozvoj a kompetence v rámci společnosti. Jedním z důvodů je, že jakékoliv zpochybnění jeho budoucí kariéry může být zdrojem extrémního stresu. Tyto faktory jsou znatelné především pro straší populaci zaměstnanců, kterým hrozí riziko předčasného odchodu do důchodu ze zdravotních komplikací anebo neuplatnění se na trhu práce (Barták, 2023).

1.4 Negativní účinky psychosociálních rizik

Jakékoliv působení psychosociálních rizik má určitý vliv jak na zdraví zaměstnance, jeho pracovní výkon anebo celkové postavení organizace. Pracovní stres se vyskytuje jako nejčastější projev psychosociálních rizik, který může mít různý účinek na jednotlivce. Při nadměrném působení pracovního stresu může v nejhorších případech nastat závažné zdravotní komplikace vedoucí k ukončením pracovního poměru (Paulík, 2017).

Z pohledu psychologie práce je třeba neustále pozorovat, vyhledávat a popisovat faktory, které ovlivňují pracovní prostředí a zdravotní stav zaměstnanců. V případech, kdy množství pracovního stresu přesáhne míru odolnosti člověka, tak jeho přítomnost má negativní následky ve formě zvýšeného rizika pro vznik nemoci, pracovní nespokojenosti a celkové fluktuaci zaměstnanců. Celkově tak lze tvrdit, že konečným dopadem přetížení pracovní síly je snížení její výkonosti, a tedy i poklesu pracovní výkonosti zaměstnanců a ohrožení správného fungování podniku (Štikar, 2003).

Vedoucí pracovníci a další profese, které vyžadují neustály mezilidský kontakt, jsou nejvíce zranitelnou oblastí pro vznik pracovního stresu. Důvodem je nutnost nalézaní složitých kompromisů při řešení konfliktů a dodržování nastavených firemních pravidel a způsobů. Je v obecném zájmu firmy, udržovat funkční organizační prostředí, spravedlivé pracovní

podmínky a pečovat o spokojenost svých zaměstnanců, aby je motivovali k výkonosti (Pauknerová, 2012).

1.4.1 Vliv na pracovní výkon

V současné době můžeme pozorovat prudký rozvoj managmentu a rozvoj podnikatelských činností ve všech odvětvích. Hlavním úkol každého pracovníka se stala snaha o dosažení maximálního množství znalostí a zároveň dosažení co nejvyšší efektivity. Právě tyto stále se zvyšující požadavky na pracovní výkon přinášení obrovská rizika ve formě nadměrného stresu, který má negativní dopady na samotnou podobu pracovní činnosti (Drucker, 2007).

Účinky stresu shrnuje rovněž i Mlčák (2005), který poukazuje na stres jako důležitý činitel ovlivňující zejména mladou populaci. Dle názoru autora dochází ke stále se zvětšujícímu rozdílu mezi životními nároky a vlastními schopnosti jedince pro jejich dosažení. Při nadměrném působení psychosociálních rizik nastává pocit únavy, který vede ke snížení pozornosti. Konečným důsledkem tak může být snížená výkonost či větší zmetkovitost ve výrobě, ale i zvýšené riziko pro vznik pracovních úrazů, které si vyžadují čerpání nemocenské dovolené. Lze tedy usuzovat, že nadměrný výskyt psychosociálních rizik má přímý vliv na pracovní výkon zaměstnance a tím i celkovou produktivitu organizace či státu (Mlčák, 2005).

Příkladem lze uvést studii autorů Aceto et al. (2013) zkoumající vztah mezi podvědomou pamětí a stresem. V této studii pacienti poslouchali nahrávku klasické anebo relaxační hudby při průběhu operace v celkové anestezii. U pacientů vystavených tzv. *„muziko terapii“* došlo k výraznému zvýšení synaptických přenosů v nervové soustavě a zvýšení hladiny kortizolu oproti bazální úrovni. Výsledky výzkumu tak nepřímo poukazují na faktory ovlivňující optimální hladinu stresu, protože regulace jeho optimální úrovně má prokazatelná vliv na správnou funkci nervové a hormonální soustavy a tím pádem i na výkonost zaměstnance (Aceto et al., 2013 cit. podle Rossi et al., 2022).

1.4.2 Vliv na zdravotní stav

Z hlediska rizik pro fyzické zdraví jsou nejčastějšími nemoci srdce a zažívacího traktu. Souhrnně bývají tyto nemoci bývají označovány jako nemoci ze stresu a řadíme mezi ně vysoký krevní tlak, ischemickou srdeční chorobu či vředové onemocnění žaludku a dvanáctníku. Mimo jiné zaměstnanci, od kterých je vyžadován velký objem práce

anebo činnosti v časové tísni, mají vyšší tendence ke vzniku pocitů úzkosti, stavů deprese či syndromu vyhoření (Paulík, 2017).

Autoři Obrová et al. (2020) poukazují na skutečnost, že akutní stres je jedním hlavních příčin pro spuštění kardiovaskulárních příhod, ačkoliv jeho klinický význam stále není přesně vymezen. Ačkoliv je psychosociálním rizikům ve vztahu ke vzniku kardiovaskulárních chorob věnována na poli evropské unie vyšší pozornost než v minulosti, tak stále chybí nástroj k účinnému jejich snížení. Důvodem je, že faktory psychosociálních rizik mají negativní vliv jak na stanovení anamnézy, tak na samotný proces léčení. Například nízký socioekonomický status, nadměrný stres v zaměstnání či příznaky deprese tvoří faktickou bariéru pro dodržování léčebných procesů (Obrová et al., 2020).

Z hlediska negativního účinku na lidskou psychiku je krajním případem vznik tzv. *„syndromu vyhoření“*. V obecném pojetí se jedná o existencionální krizi jednice, která je způsobená pocitem vnitřního osamění, popřípadě narušením pohledu na dosavadní způsob života. Dle Kebza a Šolcová. (2003) je syndrom vyhoření charakterizován jako: *„prolongovaná reakce na chronické interpersonální stresory v zaměstnání, nebo jako situačně indukovaná stresová reakce“.* Následky syndromu vyhoření způsobují nechuť k dříve oblíbeným činnostem, ale i zaměstnání. Člověk se postupně stává emočně nestabilním a frustrovaným a pokud zůstává tento syndrom neléčen, tak v krajních případech dochází k celkovému psychickému selhání či opuštění práce (Kebza a Šolcová, 2003, s. 9).

2 PROBLEMATIKA STRESU NA PRACOVIŠTI

Přestože se pracovní podmínky neustále zlepšují, zejména prostřednictvím rozvoje informačních technologie a automatizace, tak stále existují rizikové oblasti, které mají negativní vliv na efektivitu práce. Psychické problémy a stres jsou v moderním světě závažnou problematikou, kdy například ve Spojených státech amerických stres způsobuje ztrátu 150 miliard dolarů ročně a v rámci Evropské unie je zhruba 10 milionů lidí diagnostikováno s nemocemi spojenými s prací. Celou závažnost situace podtrhuje i japonský výraz *„karoshi“* , který lze volně přeložit jako smrt z přepracování (Mikulaštík, 2015).

Barták (2023) poukazuje na proměnlivost podnikatelského prostředí, které vede ke změnám v oblasti kompetencí manažerů. Klasické rysy autoritativních manažerů jsou postupně nahrazovány požadavky širšího okruhu personalistiky, a to zejména komunikačními, inspiračními a motivačními schopnostmi. Právě tyto schopnosti jsou označovány jako tzv. *„soft skills“* a hrají klíčovou roli při zvládání stresu na pracovišti a udržování pracovní spokojenosti, včetně dosahování maximální výkonosti celé firmy (Barták, 2023).

2.1 Definice pojmu stres

Pro definování stresu a jeho vztahu k zátěži byly vedeny rozsáhlé diskuse mezi odborníky, a to zejména koncem šedesátých a začátkem sedmdesátých let minulého století. Původně panoval značný rozpor mezi výzkumy stresu vznikajícího jako nespecifická odpověď organismu a více technickým pojetím stresu jako reakci na vnější zatížení materiálu (Štikar, 2003).

Plamínek (2013) definuje pojem stres z hlediska fyziky, kde jeho vymezení leze najít pod označením pnutí či napnutí (přeloženo z latinských slov*: „stringo, stringere“* volně přeloženo jako: *„utahovat, stahovat“*). Jedná se tedy o stav napětí neboli fyzikální napětí, které je přímo úměrné velikosti síly působící na celkovou plochu (Plamínek, 2013, s. 128).

$$Napětí = \frac{Síla}{Plocha}$$

Z hlediska působení stresu pak lze vyjádřit velikost stresu jako podíl zátěže působící na organismus oproti jeho odolnosti pro jeho snášení (Plamínek, 2013).

$$Stres = \frac{Zátěž}{Odolnost}$$

Podle Křivolhlavý (2001) můžeme definovat stres jako *„…negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“* Autor definice pak poukazuje především na poměr mezi celkový stresem a vlastní silou jedince pro jeho zvládání. U organismu vystavenému tzv. *„nadlimitní zátěži“* se projevují stresové reakce, které jsou pouhým způsobem, jak se organismus snaží udržet vnitřní rovnováhu organismu. (Křivohlavý, 2001, s. 170).

Obecně si lze stres představit jako náš vnitřní pocit v situacích, které jsou pro nás nepříjemné a nutí nás k činnosti pro její překonání. Stres ve vztahu k psychosociálním rizikům lze definovat jako specifickou odpověď organismu na základě jeho interakce s vnějším prostředím. Vnější prostředí je charakterizováno zejména velkým množstvím podnětů, které představují zátěž pro organismus. Pokud celková míra této zátěže překročí bezpečnou hranici tak nastává v organismu stres.

2.2 Stresory a salutory

Příčinou vzniku stresu je komplexní vysvětlení představuje zavedení pojmu stresor neboli spouštěče stresové reakce. Stresor lze obecně charakterizovat jako jakýkoliv podnět, který umožní zahájení stresové reakce organismu.

Příkladem stresorů může být například: vystavování se zvýšené zátěži, dlouhodobý pobyt v nekomfortním prostředí či prožívání silných emočních prožitků. Ačkoliv působení stresorů má vliv na vychýlení vnitřní rovnováhy jedince, tak dochází k rozdílnému rozsahu jejich působení. Celková míra působení stresorů je individuálním faktorem z důvodu odlišného vnímání a emocionálního cítění člověka (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

Křivohlavý (2001) poukazuje na skutečnost, že kromě působení negativně působících stresorů, může při zátěži docházet také k působení motivačních faktorů tzv. *„salutorů“*. Salutory jsou schopny člověka v těžkých situacích posílit či povzbudit a tím mu dodat sílu pro jejich překonání. Příkladem salutorů lze uvést smysluplnost vykonávané úlohy, vlastní přesvědčení o morálním ospravedlnění činnosti či pozitivní sociální podpora ve formě uznání anebo sounáležitosti (Křivohlavý, 2001).

Stresory dále členíme především podle jejich délky působení. První skupinou jsou stresory jednorázové, které působí intenzivně a typickým příkladem může být havárie, nemoc, úmrtí.

Naopak stresory dlouhodobé čili chronické mají spíše příčinu v kumulaci menších a neustávajících dopadů na psychické a fyzické rozpoložení. Jejich typickým příkladem jsou zejména dlouhodobé nemoci a déle trvající rodinné problémy (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

2.2.1 Kvantifikované ohodnocení stresorů

Za jednu z nejkomplexnějších studií stresorů lze považovat výzkum Holmese a Rahe (1967), který pobíhal na základě stovek klinických studií události ovlivňující lidský život. Principem tohoto výzkumu bylo sepsání 43 různých stresorů, včetně přidělení kvantifikované hodnoty. V rámci výzkumu měli respondenti vybrat události, které prožili za poslední rok a z celkového součtu těchto bodů byl stanoven výsledná úroveň jejich stresu. Pokud byl celkový součet vyšší než 300 bodů, tak u jedince panuje 80% pravděpodobnost na vznik nemoci či jiných komplikací způsobených nadměrným stresem (Holmes a Rahe, 1967).

Příkladem lze uvést tyto vybrané faktory:

- Smrt partnera/partnerky – 100 bodů
- Rozvod – 73 bodů
- Odsouzení k pobytu ve vězení – 63 bodů
- Svatba – 50 bodů
- Vyhození z práce – 47 bodů
- Odchod do důchodu – 45 bodů
- Těhotenství – 40 bodů
- Smrt blízkého přítele – 37 bodů
- Změna odpovědnosti v zaměstnání – 29 bodů
- Problémy s vedoucím v zaměstnání – 23 bodů
- Změna bydliště – 20 bodů
- Vánoce – 12 bodů

zdroj: Vlastní překlad autora dle Příloha č. I

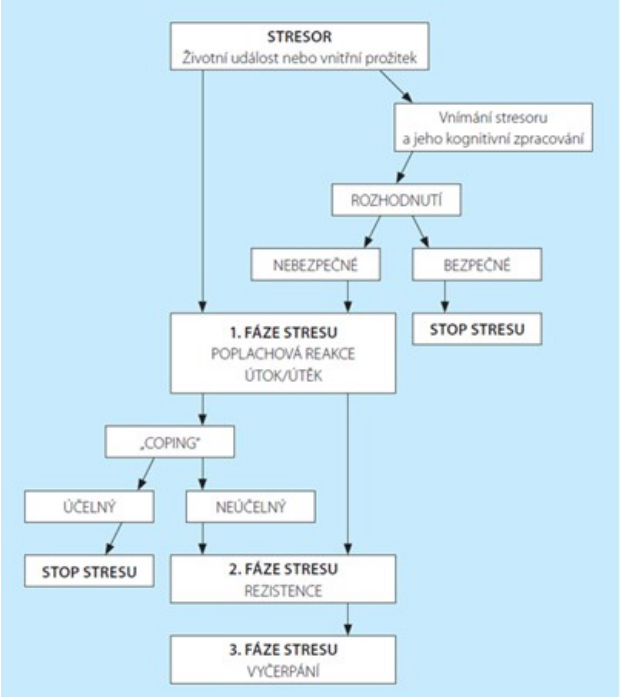
Ačkoliv jsou přiřazené kvantifikované hodnoty pro jednotlivé stresory sporné, především z důvodu subjektivního hodnocení situace, tak výsledky tohoto výzkumu pomohly rozšířit znalosti v oblasti spouštění stresových reakcí. V rámci výzkumu bylo dokázáno, že stresovou situaci mohou vyvolat i menší konflikty a obtíže, protože se jejich efekt kumuluje (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

2.3 Účinky stresu na lidský organismus

V průběhu posledních desetiletí došlo k intenzivním výzkumům a značnému množství publikací s cílem vytvořit obecnou teorii vzniku, působení a účinku stresu na organismus. Obecně lze účinky stresu pozorovat v situacích, kdy je organismus bezprostředně vystaven nebezpečí, zátěži či diskomfortem. V tomto okamžiku pak nastává aktivace autonomního sympatického nervového systému, který je zodpovědný za činnosti hormonální soustavy (Křivohlavý, 2001).

Prvotním významným objevem týkající se oblasti stresu je teorie s názvem *„bojuj nebo uteč“* (Fight or flight) H. Selyeho, který přeformuloval pojetí problematiky zátěže a stresu. Podle autora této teorie stres nevyjadřuje nadměrnou zátěž, ale pouze způsob organismu, jakým na zátěž reaguje. Došlo tedy k faktickému oddělení odpovědi organismu na zátěž a jednotlivých podnětů spouštějící stresovou reakci (Pauknerová a kol., 2012).

Dle Křivohlavý (2001) se za největší přínos H. Selyeho považuje vytvoření koncepce *„obecného adaptačního syndromu“* (General Adaptation Syndrome), který je jako tří fázový proces shrnut v obrázku č. 2 (Křivohlavý, 2001).



Obrázek 2: Fáze stresu; zdroj: Večeřová-procházková a Honzák

Dle Hladký (1993) je důležité přistupovat ke stresu systematicky a snažit se o pochopení vzájemných vztahů mezi různými stavy organismu, a to z hlediska vnějších i vnitřních vlivů (Hladký 1993). Ačkoliv je složité propojit jednotlivé studie z oblasti psychologie a fyziologie, tak se za původního autora psychologického pojetí stresu považuje R. S. Lazarus (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

R. S. Lazarus vnímá stres jako stav, kde jedinec anticipuje střetnutí se překážkou nebo škodlivými podmínkami blíže neurčeného druhu. Autor dále upozorňuje na rozdíly mezi stresem fyziologickým a psychologickým. Psychologický stres je založen především na emočních reakcích, které jedinec kognitivně zpracovává, rozhoduje o jejich závažnosti a tím vědomě ovlivňuje celkové vyhodnocení míry ohrožení (Mlčák, 2011).

Principem kognitivního hodnocení primární posouzení samotného rizika, včetně různých způsobů jeho řešení, a sekundárním posouzením pravděpodobnosti úspěšného zvládnutí situace. Paulík (2017) poukazuje také na třetí fázi v souvislosti s přehodnocením později nastupující adaptační fáze zvládání stresu, kdy člověk v důsledku získaných nových informací přehodnocuje své vidění situace anebo změní strategii k jeho zvládání (Paulík, 2017).

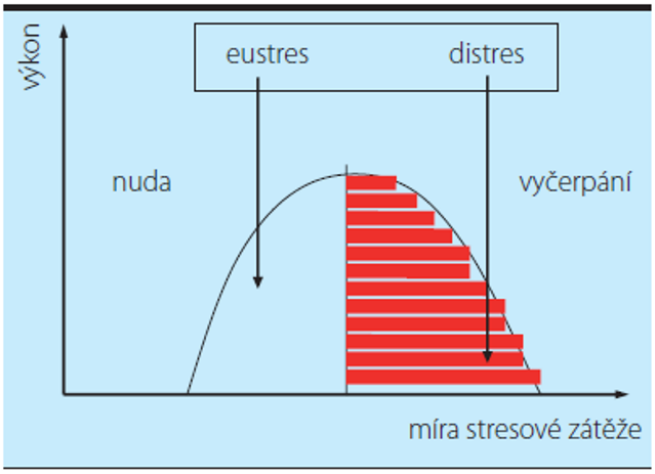
2.4 Rozdělení stresu

Samotná funkce stresu je nezbytná pro přežití organismu, a proto ne jeho přítomnost nelze nahlížet pouze negativním způsobem. Pokud je totiž udržována jistá optimální hodnota stresu, tak lze pozorovat povzbuzující účinky na organismus téměř bez negativních následků. V tomto případě se bavíme o kvantitativním rozdělení na hyperstres a hypostres. Zvláštním případem je kvalitativní rozdělení stresu na tzv. *„eustres“* a *„distres“*, kdy zvýšená zátěž může sloužit jako zdroj extrémní motivace (Mareš, 2012).

2.4.1 Eustres a distres

Eustres motivuje jedince k dosažení stanovených cílů a současně ho připravuje k větší odolnosti v budoucnosti. Lze tedy tvrdit, že pokud je hladina stresu udržovaná v optimální míře pak díky ní jedinec dosahuje vyšších výkonů (viz. obrázek č. 3). Eustres vyvolává pocit vzrušení a napětí během běžných životních situací jako je sport, svatební obřad nebo narození potomka (Večeřová-procházková a Honzák, 2008).

Distres a jeho projevy mají negativní vliv na lidské zdraví a často bývají spojovány s obavami z budoucnosti či emoční nestability. Jeho příčinou je dlouhodobé působení zátěže anebo naopak extrémní krizové situace. Svým působením mohou zapříčinit vznik onemocnění, narušení emoční stability anebo v krajních případech také smrt formou sebevraždy (Mikuláštík, 2015).



Obrázek 3: Reaktivita na stres; zdroj: Večeřová-procházková a Honzák

2.4.2 Hyperstres a hypostres

Hyperstres nastává v případech, kdy stresory působící na organismus jsou krátké, ale velmi intenzivní. V takových je zpravidla značně překonána vlastní odolnost organismu,

čímž může dojít k faktickému zhroucení z hlediska fyzického či psychologického. Typickým příkladem je tzv. *„akutní stres“* při kterém dochází k záchvatu stresu a následnému rychlému odeznění po překonání či úniku ze situace (Kopecká, 2015).

Hypostres lze charakterizovat jako působení většího množství podnětů, které nemají dostatečnou intenzitu a nespouštějí akutní stresovou reakci. Ačkoliv se na jejich účinek zvládne jedinec dobře adaptovat tak s postupem času se jejich negativní projevy kumulují. V tomto případě nastává tzv. *„chronický stres“*, který je rizikový z hlediska dlouhodobého oslabování organismu, čímž dochází ke zvýšenému riziku různých nemocí (Kopecká, 2015).

3 PRINCIPY ZVLÁDÁNÍ STRESU

V průběhu celého života se snažíme překonat nějakou nepříznivou situaci anebo se postupně adaptovat na vnější zátěž, které jsme často nedobrovolně vystaveni. Nejčastěji se pojem zvládání stresu vymezuje podle R. S. Lazaruse jako: *„proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje“* (Křivohlavý, 2001, s. 69).

Dle Křivohlavý (2001) je zvládání stresu chápáno jako dynamický proces, ve kterém dochází k vzájemným interakcím člověka a stresové situace. Pro samotné zvládání stresu u jednotlivce jsou podstatné individuálně rozdílné osobnostní charakteristiky. Celkový přístupu ke stresovým situacím a jejich ovlivňování je založeno především na nevědomých obraných mechanismech anebo vědomém zvládání stresu tzv. *„copingu“* (Křivohlavý, 2001).

Paulík (2017) konstatuje *„Zvládání zátěžových situací může být v zásadě založeno na eliminaci stresorů (včetně vyhýbaní se jim nebo jejich popírání či přeznačení), na získávání, zpřístupňování či mobilizaci vnějších zdrojů nebo posilování vlastních vnitřních zdrojů (kapacity zvládání) tréninkem, otužováním, očkováním atd.“*. Na zvolení vhodného přístupu k zvládání stresu mají podstatný vliv i vlastní zkušenosti, neboť jedinec má tendence opakovat již naučené a efektivní způsoby pro co nejrychlejší překonání situace (Paulík, 2017, s. 115).

3.1 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy patří k nestarším poznatků z oblasti psychologie na základě výzkumů S. Freuda a následně jeho dcery A. Freudové. Jejich průběh spočívá na plně nevědomém či částečně neuvědomovaném způsobů ochrany před jakýmkoliv negativním dopadem včetně samotného vnímání stresu (A. Freud, překladatel Babka, 2023).

Paulík (2017) poukazuje na skutečnost, že *„Smysl takových postupů uvažování původně spočíval v obraně ega (sebeúcty) pomocí eliminace nebo zmírňování emočně negativních pocitů a tenzí vycházejících z možného negativního posuzování jeho činů a v usnadnění sociálního přizpůsobovaní jedince“*. Autor považuje za jejich základ podvědomou změnu hodnocení anebo prožívání skutečnosti s cílem ochránit pozitivní vnímání sebe sama (Paulík, 2017, s. 116).

3.1.1 Konkrétní strategie obranných mechanismů

Strategie obraných mechanismů jsou komplexně shrnuje A. Freud (2023) do těchto vybraných kategorií:

- **Vytěsnění** – při extrémním působení stresu dochází k naprostému vytěsnění stresujících podnětů a negativních dopadů, které způsobuje. V některých případech může dojít i k potlačení vzpomínek pramenících z traumatických událostí v životě.
- **Racionalizace** – v tomto případě se dílčím aspektům stresové události přiřadí logické souvislosti anebo vlastní motivy, tak aby výsledná situace vypadala jako předem naplánovaná. Výsledkem je tedy ospravedlnění nepřijatelného chování anebo snížení zklamání z neúspěchu.
- **Popření** – jedním z krajních nástrojů obraných mechanismů je jistá forma odtržení od reality. Při popření dochází k odmítání jasný faktů, které způsobují nežádoucí události anebo mají negativní vliv na zdravotní stav.
- **Sublimace** – neboli přesunutí nastává při vnitřních rozporech mezi požadovanými touhami a jejich společenskou přijatelností. Pokud jedinec vyhodnotí, že nemůže dosáhnout požadovaného cíle, tak zaměří svoji pozornost na náhradní cíl a tím získá alespoň částečné uspokojení.

3.1.2 Negativní projevy obranných mechanismů

Problematika nastává při jejich dlouhodobém působení může docházet u jedince k tzv. *„naučené bezmocnosti“*. Tento jev nastává především při dělení pracovních povinností v organizaci za předpokladu, že existuje další člen ochotný převzít jejich funkci či úlohu. V tomto případě člověk podvědomě dospěl k názoru, že je jednoduší řešit problémové situace odhalením vlastní neschopnosti a slabosti na úkor ostatních členů týmu (Paulík, 2017).

Mareš (2001) poukazuje na specifický případ vědomého zneužívání obraných mechanismů prostřednictvím tzv. *„sebe znevýhodňování“*. Tento adaptační postup spočívá v aktivním hledáním dalších okolností, které se stávají faktickou barierou pro úspěch. Jedná se tedy i jistou formu defenzivního či úhybného manévru, kdy se jedinec dopředu zbavuje odpovědnosti za případný neúspěch. S pomocí snížení vlastní sebedůvěry nastává u jedince mnohem menší negativní dopad v případě neúspěchu oproti vysokému riziku frustrace při nesplnění očekávání z úspěchu (Mareš, 2001).

3.2 Zvládání stresu - coping

Prvotní definici tohoto termínu použil Lazarus a Folkmanová (1984) ve své práci s názvem *„Stres, zvládání a coping“,* kde vysvětlují stres jako dynamický proces, při kterém dochází k interakci jednotlivce a prostředím. Termínem coping pak označil *„Neustále měnící se kognitivní a behaviorální snaha zvládat specifické externí a/nebo interní požadavky, které jsou člověkem vyhodnoceny jako náročné na zvládnutí nebo překračující zdroje daného jedince“* (Lazarus a Folkman, 1984, s. 22).

Copingové strategie jsou tedy založeny na vědomém překonávání stresové situace s pomocí vlastních znalostí a dovedností a celkovém aktivním přístupu. Základem copingových strategií je především racionální zhodnocení situace s cílem snížit úroveň působícího rizika. Důležitou roli při uplatňování těchto strategií je i vlastní zkušenost jedince při obdobných situacích.

Mlčák (2011) poukazuje na podstatnou roli kognitivního přístupu při využívání copingových strategií. Veškeré činnosti využívající copingu jsou založeny na aktivním řešení situace a mají pozitivní vliv na zdravotní stav jedince pomocí pozitivního přístupu k řešení problémů (Mlčák, 2011).

Na základě studie Lazarus et al. (1986) bylo vytyčeno těchto 8 hlavních strategií zvládání stresu (Lazarus et al., 1986, citováno dle Křivohlavý, 2001, s. 86):

- Konfrontační způsob zvládání stresu.
- Hledání sociální opory.
- Plánované hledání řešení problému.
- Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení).
- Distancování se od dění.
- Hledání pozitivních stránek dění.
- Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace.
- Snaha vyhnout se stresové situace a utéci z ní.

Křivohlavý (2001) uvádí zjednodušené rozdělení strategií pro zvládání stresových situací na dva hlavní přístupy, které se vzájemně doplňují. Hlavním a nejdůležitějším aspektem copingových strategií je prvotní zvládnutí emoční reakce vznikající při bezprostředním

působení stresu. Následujícím krokem je postupné přecházení jedince ke konkrétnímu řešení problému s pomocí tvorby racionálních postupů. Dle studie Taylor (1995) jsou preference pro volbu zmíněných strategií u každého jedince vrozené (Taylor, 1995 citováno dle Křivohlavý, 2001, s. 86).

3.2.1 Strategie zaměřené na zvládání emocionální situace

Copingové strategie zaměřená na emoce lze obecně charakterizovat jako činnosti vedoucí k překonání stresu s pomocí vědomého ovládání svého emočního rozpoložení. Aldwin a Yancua (2004) uvádějí jako konkrétní příklady: emoční uzavření anebo distancování se od sociálního kolektivu, hledání náhradních sloužící pro útěk před nepříznivou situací anebo tendence pro rizikové užívání návykových látek (Aldwin a Yancura, 2004).

U strategií zaměřených na emoce je tedy hlavním prvkem regulace emocionálního vzrušení způsobeného radikální změnou stavu jedince. Křivohlavý (2001) navíc poukazuje na častější výskyt této strategie tzv. *„uklidňování nálady“* zejména u adolescentů. Autor navíc vyzdvihuje možné použití této strategii, například při řešení konfliktů v rodině (Křivohlavý, 2001).

3.2.2 Strategie zaměřené na řešení problému

V případě copingových strategií zaměřených na řešení problém dochází u jedince k aktivnímu přístupu k nepříznivé situaci s cílem odstranit konkrétní stresory. Při tomto procesu dochází k potlačení emocí, popřípadě k němu lze přistoupit po prvotním šoku a následnému hledání způsobů pro překonání stresu. Jako nejčastější principy se popisuje rozčlenění zdánlivě nepřekonatelné překážky na menší zvládnutelné části, včetně hledání podstatných informací, které mohou sloužit jako zdroj nové perspektivy (Aldwin a Yancura, 2004).

Křivohlavý (2001) upozorňuje na častý výskyt strategií zaměřených na problém především u dětí. Při využívání strategií zaměřených na řešení problému dochází ke konstruktivní činnosti s cílem odstranit hlavní stresory anebo zdroj strachu. Součásti vlastní aktivity je i snaha změnit podmínky, které mají vliv na zhoršující se celkový stav jedince (Křivohlavý, 2001).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 UNIVERZITA OBRANY V BRNĚ

Univerzita obrany vznikla k 1. září 2004 a vznikla splynutím Vysoké vojenské školy pozemního vojska ve Vyškově, Vojenské akademie v Brně a Vojenské lékařské akademie Jana Evangelisty Purkyně v Hradci Králové, které ke dni zřízení Univerzity obrany zanikají. Ačkoliv je Univerzita obrany se sídlem v Brně státní vysokou školou v souladu se zákonem č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, tak je současně organizační složkou Ministerstva obrany (ČESKO, 2004).

Za hlavní poslání Univerzity obrany lze považovat vzdělávání, výchova a příprava vojenských profesionálu a dalších odborníků pro naplnění potřeb Armády České republiky. Mimo jiné si Univerzita obrany klade za cíl šíření vzdělanosti, rozvoj myšlení a nezávislého vědeckého bádání v oblastech důležitých pro bezpečnost a stabilitu České republiky, ve prospěch resortu Ministerstva obrany, včetně plnění spojeneckých závazků (Univerzita obrany, 2024a).

Univerzitu obrany následující celky:

- Fakulta vojenského leadershipu
- Fakulta vojenských technologií
- Vojenská lékařská fakulta
- Ústav ochrany proti zbraním hromadného ničení
- Ústav zpravodajských studií
- Centrum bezpečnostních a vojenskostrategických studií
- Centrum jazykového vzdělávání
- Centrum tělesné výchovy a sportu

Studium poskytované Univerzitou obrany je akreditováno v bakalářských, magisterských a doktorských studijních programech, které jsou vojenského, vojensko-manažerského, ekonomického, technického a zdravotnického zaměření. Univerzita obrany je rovněž důležitým centrem celoživotního vzdělávání, kdy poskytuje i neakreditované kvalifikační kurzy pro vyšší důstojníky v rámci rezortu Ministerstva obrany. Vojenské studium na Univerzitě obrany je realizováno prezenční a kombinovanou formou, ale existuje i možnost pro civilní studium, včetně přijímání zahraničních studentů ke studiu (Univerzita obrany, 2024a).

4.1 Popis vojenského studia na Univerzitě obrany

Vojenské studium na Univerzitě obrany se řídí zákony a předpisy platnými pro průběh služby vojáků z povolání Armády České republiky (dále jen AČR). Před nástupem k vojenskému studiu je nutné nejprve schválit způsobilost uchazeče pro přijetí do AČR z hlediska právní a zdravotní způsobilosti, které probíhá ve spolupráci s krajským vojenským velitelstvím a vojenskou nemocnicí (Univerzita obrany, 2024b).

Pokud uchazeč uspěje v přijímacím řízení k vojenskému studiu, tak je povolán do služebního poměru vojáka z povolání. Dnem povolání do služby jsou uchazeči vysláni do kurzu základní přípravy, který probíhá ve vojenském výcvikovém prostoru Březina. Pro přijetí ke studiu na Univerzitu obrany je podmínkou úspěšné splnění tohoto kurzu na úseku základní vojenské přípravy a následné složení vojenské přísah (Univerzita obrany, 2024c).

Ačkoliv se Univerzita obrany snaží zajistit svým absolventům zprostředkovat všestranné univerzitní vzdělání směřující k uplatnění ve vojenském i civilním životě, tak celkový proces studia je významně vojensky orientován. Podstatná část studovaných oborů je zaměřena na vojenské aplikace s cílem odborně připravit budoucí důstojníky pro rozličné armádní podmínky. V rámci studia jsou vyčleněny pravidelné vojenské výcviky, které kladou důraz praktickou přípravu velitele ve vševojskové oblasti.

Absolventi Univerzity obrany jsou podle potřeb AČR zařazeni do služebního zařazení na vojenské útvary v nižší velitelské hodnosti poručík nebo nadporučík. Součásti podmínky studia je i povinnost odsloužit závazek rovnající se dvojnásobku či v případě specializace vojenský pilot až tříapůl násobku délky studia. V případě nedokončení studia jsou studenti povinni tento závazek finančně uhradit anebo si jeho část odsloužit službou na vojenském útvaru (Univerzita obrany, 2024b).

4.2 Průběh prezenčního vojenského studia

Po úspěšném zakončení kurzu základní přípravy jsou studenti zařazeni do hodnosti svobodník-čekatel a přeloženi k Univerzitě obrany na služební místo studující vysokou vojenskou školu. Dnem zápisu do studia se vojáci stávají řádnými studenty Univerzity obrany, ale stále mají možnost ukončení studia a tím i zrušení služebního závazku u AČR v období prvních tří měsíců studia, bez nutnosti uhradit finanční závazky.

Prezenční vojenské studium probíhá v magisterských studijních oborech, kdy studenti Fakulty vojenského leadershipu (dále jen FVL) a Fakulty vojenských technologií studují v první část studia společné předměty a následně ve třetím ročníku jsou rozděleni do odborných programů dle rozhodnutí děkana. Rozřazení do jednotlivých studijních specializací je založeno na základě aktuálních požadavků Ministerstva obrany ČR, dosažených studijních výsledků a preferencí studentů o výběru konkrétní vojenské specializace (Univerzita obrany, 2024b).

Dílčí ročníky na FVL jsou rozděleny dle vojenských organizačních struktur na úrovni rota. Pro každou studijní rotu je určen velitel v hodnosti major, který je vojákem z povolání a jeho hlavní činností je velení studentům a organizační komunikace se školním plukem. Součástí velení jednotlivých rot jsou i dvě praporčické hodnosti rotmistr a nadrotmistr, kteří pomáhají zabezpečit fungování školní roty z hlediska administrativního a materiálového zabezpečení.

Výuka předmětů probíhá po jednotlivých studijních skupinách, které jsou založeny na organizační struktuře čety, pro které jsou zpracovány rozvrhy hodin. V rámci každé čety je určen velitel z řad studentů zodpovídající za kontrolu kázně, přítomnosti a slouží jako prostředník pro komunikaci s učiteli či velitelem roty. Úspěšné studijních povinností v rámci semestru a jednotlivých částí vojenské přípravy je podmínkou pro zápis do dalšího ročníku.

Studentům je za splněný ročník udělena vyšší hodnost:

- svobodník – po dobu studia 1. ročníku
- desátník – po dobu studia 2. ročníku
- četař – po dobu studia 3. ročníku
- rotný – po dobu studia 4. ročníku
- rotmistr – po dobu studia 5. ročníku

Studentům je rovněž vyplácen služební plat, odpovídající jednotlivým hodnostem dle tabulek AČR. Jelikož jsou studenti vojenského studia v pracovním poměru vojáků z povolání, tak jim náleží tzv. *„řádná dovolená“* v délce 6 týdnů v kalendářním roce. Mimo jiné mají studenti v rámci studia zabezpečeno bezplatné ubytování a vojenské vystrojení, včetně základních učebních pomůcek. Dalším benefitem pro studenty je možnost zvýhodněného stravování ve školní kantýně či čerpání příspěvků z fondu kultury a sportu (Univerzita obrany, 2024b).

4.3 Identifikace psychosociálních rizik u studentů vojenského studia

Ze samotného popisu vojenského studia vyplývá, že studenti budou vystaveni stresu plynoucího ze specifických oblastí psychosociálních rizik. Vnímání přítomnosti těchto rizik anebo míry vznikajícího stresu bude značně odlišné u každého jednotlivce, ale lze předpokládat potvrzení negativního vlivu psychosociálních rizik napříč dílčími ročníky. Komplexně však psychosociální rizika jako taková nebyla v armádním prostředí české republiky podrobena žádnému výzkumu.

Jistou spojitost s výskytem psychosociálních rizik na Univerzitě obrany lze spatřit ve výzkumu studijní zátěže při vojenském studiu na Univerzitě obrany již byl proveden prostřednictvím disertační práce pplk. Fedorkové (2020). Autorka ve své práci hodnotí studijní zátěž spojenou s nároky vojenského studia jako značně obtížnější v porovnání s civilními školami. Dle Fedorková (2020) je celkové množství studijní zátěže způsobeno zejména kvůli rozšířeným nárokům na plnění povinností týkající se závazku u Armády České republiky (Fedorková, 2022).

Tento argument potvrzuje i skutečnost, že většina studentů, kteří ukončili studium se rozhodli pokračovat ve služebním poměru v Armádě České republiky. Proto lze předpokládat negativní vliv psychosociálních rizik při vojenském studiu, a to zejména z hlediska očekávání průběhu vojenského života, náročnosti studovaných předmětů či problematické časové organizace v rámci studijních semestrů (Univerzita obrany, 2022).

Samotná identifikace psychosociálních rizik při vojenském studiu probíhala na základě předvýzkumu autora bakalářské práce v rámci soutěže Studentské vědecké a odborné činnosti konanou na Fakultě logistiky a krizového řízení Univerzity Tomáše Bati v roce 2022. Výsledky předchozího průzkumu vztahujícímu se k výskytu psychosociálních rizik byly představeny vedoucí skupiny poradenských služeb a péče o veterány Mgr. Ďurišovou. Na základě vlastní zkušeností s vojenským studiem a konzultací byly identifikovány hlavní rizikové oblasti psychosociálních rizik, která byla zařazena do dotazníkového šetření.

5 ANALÝZA PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK PŘI STUDIU

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je prokázání výskytu psychosociálních rizik při vojenském studiu, které se svým charakterem podobá pracovní činnosti. Předmětem zkoumání bude samotný přístup studentů ke stresovým situacím, negativní vliv stresu na zdravotní stav a způsoby pro vyrovnávání se s nadměrným stresem. Součástí analýzy bude i hodnocení konkrétních událostí spadající do oblastí psychosociálních rizik, které mohou způsobovat vznik stresu.

Výzkum psychosociálních rizik bude proveden u studentů 1. až 3. ročníku FVL Univerzity obrany a následně vyhodnocen pomocí popisné statistiky. Součástí práce bude i porovnání se studenty 1. až 3. ročníku civilního studia fakulty logistiky a krizového řízení univerzity Tomáše Bati (dále jen FLKŘ). Na základě výsledků šetření budou pro nejzávažnější psychosociální rizika sestaven Ishikawa diagram pro nalezení kořenových příčin problému. Výsledným produktem praktické části bude navržení konkrétních opatření pro snížení nejzávažnějších psychosociálních rizik, která budou představeny akademickému senátu FVL Univerzity obrany k diskusi o jejich možné implementaci.

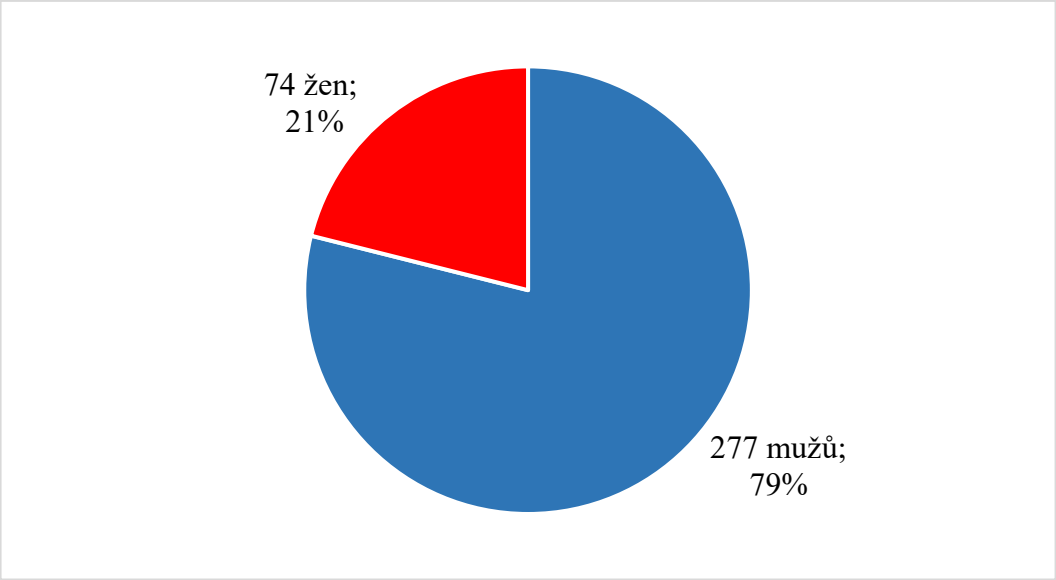
5.1 Popis souboru respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 356 studentů z Fakulty vojenského leadershipu Univerzity obrany. Bohužel dotazník chybně vyplnilo 5 studentů, a proto museli být jejich odpovědi vyřazeny. Z hlediska souboru respondentů zastupující vojenské studium můžeme tedy hovořit o celkem 351 studentech, kteří rovnoměrně reprezentovali první tři ročníky studia (viz. tabulka č. 1).

Tabulka 1: Přehled validních odpovědí u studentů vojenského studia, zdroj: vlastní

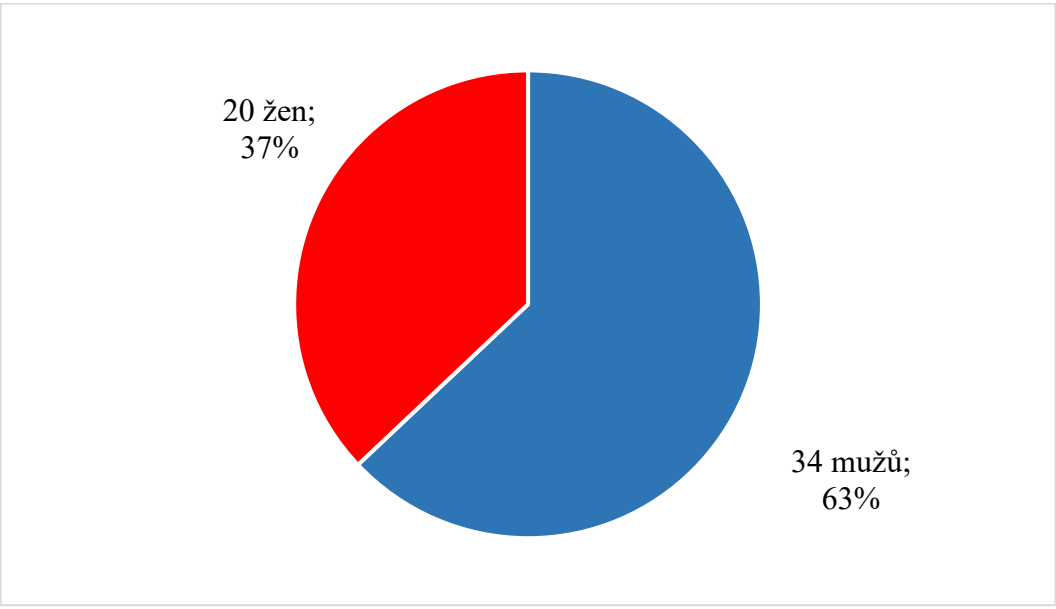
Soubor respondentů FVL	1. ročník	2. ročník	3. ročník	Celkový součet studentů dle pohlaví
Muži	116	78	83	277
Ženy	22	26	26	74
Počet studentů v ročníku	138	104	109	351

Dle výsledku dotazníkového šetření jsou studenti 2. a 3. ročníku téměř homogenní skupinou jak z hlediska absolutního počtu, tak z hlediska poměru ženského a mužského pohlaví. Drobnou odchylku tvoří studenti 1. ročníku, ve kterém je poměr zastoupených žen přibližně jedna pětina a celkový počet studentů je vyšší o přibližně jednu třetinu. Lze tedy předpokládat, že získaná data budou statisticky významné a relativně konzistentní.



Obrázek 4: Grafický přehled respondentů FVL dle pohlaví, zdroj: vlastní zpracování

Soubor respondentů studentů FLKŘ tvořilo celkem 34 mužů a 20 žen různě rozdělených do tří ročníků. Souborem studentů FLKŘ není srovnatelný se souborem studentů FVL z hlediska absolutního počtu ani z poměru mezi pohlavími. Přesto je tento reprezentativní vzorek dostatečný pro potřeby porovnání psychosociálních rizik.



Obrázek 5: Grafický přehled respondentů FLKŘ dle pohlaví, zdroj: vlastní zpracování

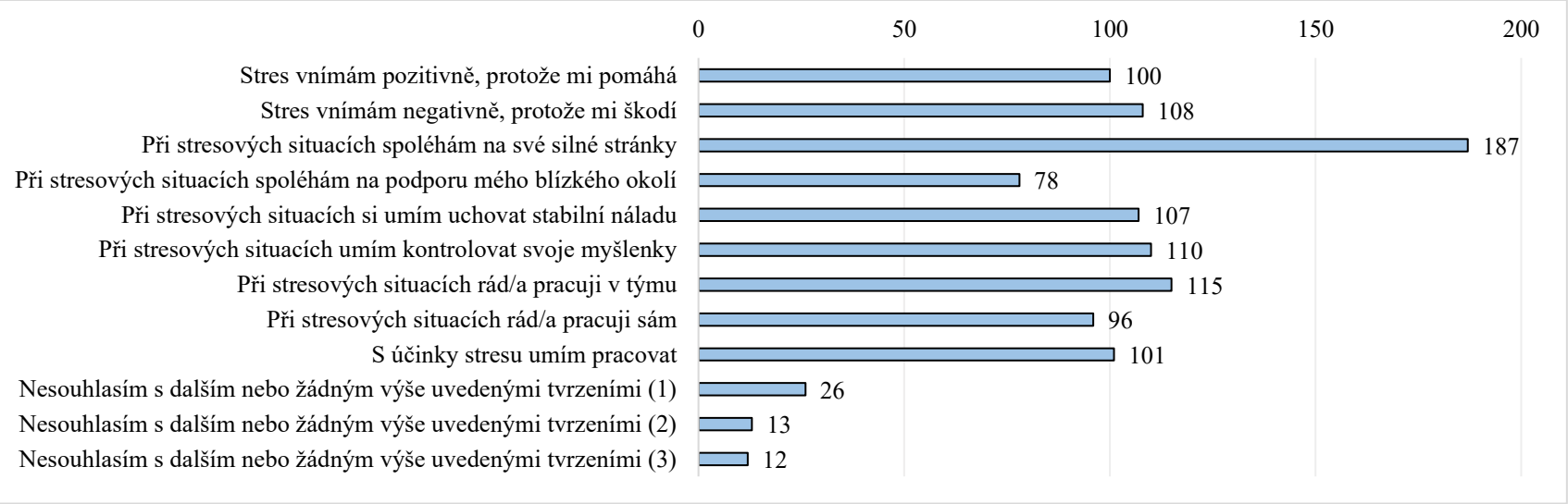
6 HODNOCENÍ VÝSLEDKU DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V následující části budou vyhodnoceny pouze dílčí části dotazníku, u kterých se odpovědi respondentů ukázaly jako významné pro komentování výsledků. Přehled veškerých otázek dotazníkového šetření, včetně odpovědí respondentů FVL a FLKŘ jsou uvedeny v přílohách II, III a IV.

6.1 Obecné hodnocení stresových situací

- **Hodnocení celkového přístupu ke stresu u studentů FVL**

Ve třetí otázce dotazníkového setření měli studenti ohodnotit vlastní přístup ke stresovým situacím. Každý respondent měl za úkol vybrat přesně tří tvrzení, se kterými nejvíce souhlasí. Studenti měli možnost hlasovat i celkem třikrát pro nesouhlas s uvedenými tvrzeními.

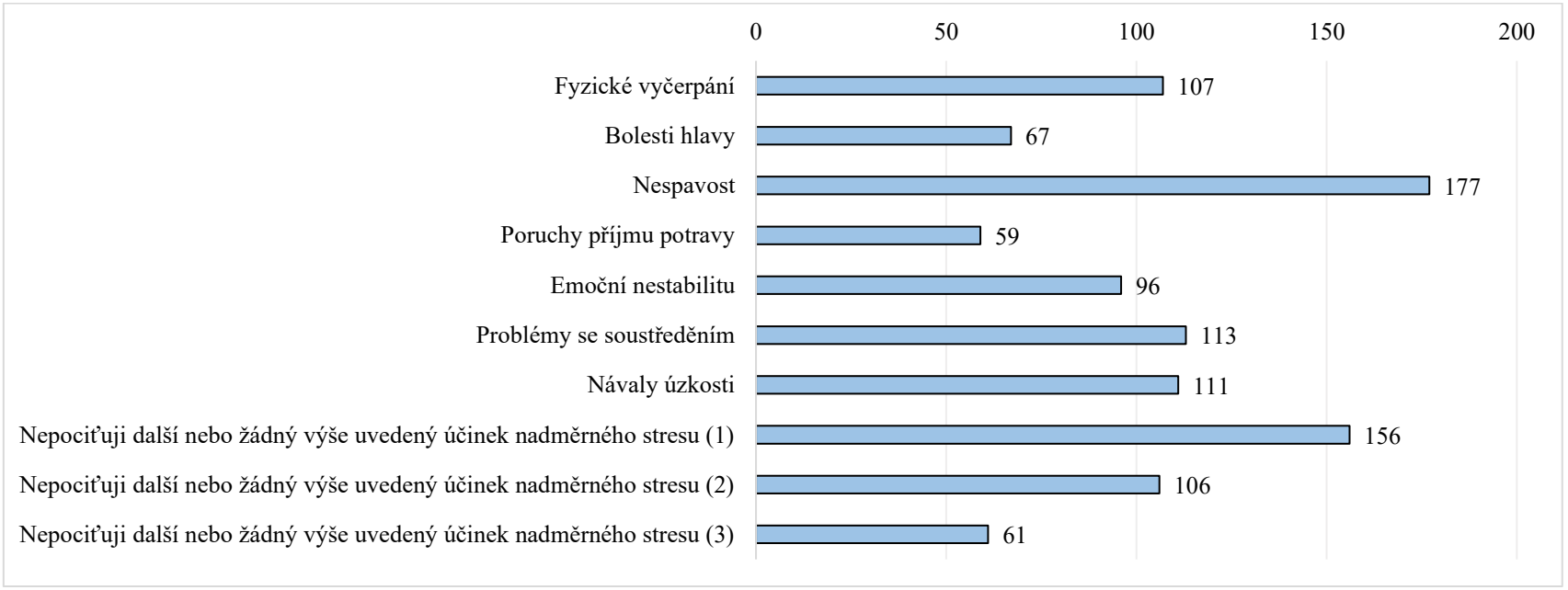


Obrázek 6: Grafické znázornění celkového přístupu ke stresu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Na základě dotazníkového šetření se ukazuje, že studenti vojenského studia spoléhají ve 187 případech z celkových 351 na své silné stránky, což představuje 53,28 %. Dále studenti potvrdili svoji schopnost kontrolovat své myšlenky (31,34 %) a schopnosti udržet si stabilní náladu (30,48 %). Z hlediska prokázání pozitivních (28,49 %) či negativních (30,77 %) účinků stresu se nepodařilo prokázat jasné výsledky. Podstatná rozdíl se nepodařilo prokázat ani u preferencí studentů pro práci v týmu (32,76 %) oproti preferencím pro práci samostatně (28,49 %).

- **Hodnocení negativních důsledků nadměrného stresu FVL**

V následující otázce č. 5 byli studenti požádáni o vybrání přesně tří konkrétních negativních následků na zdravotní stav způsobený nadměrným stresem. Studenti měli možnost hlasovat i celkem třikrát pro nesouhlas s uvedenými tvrzeními.

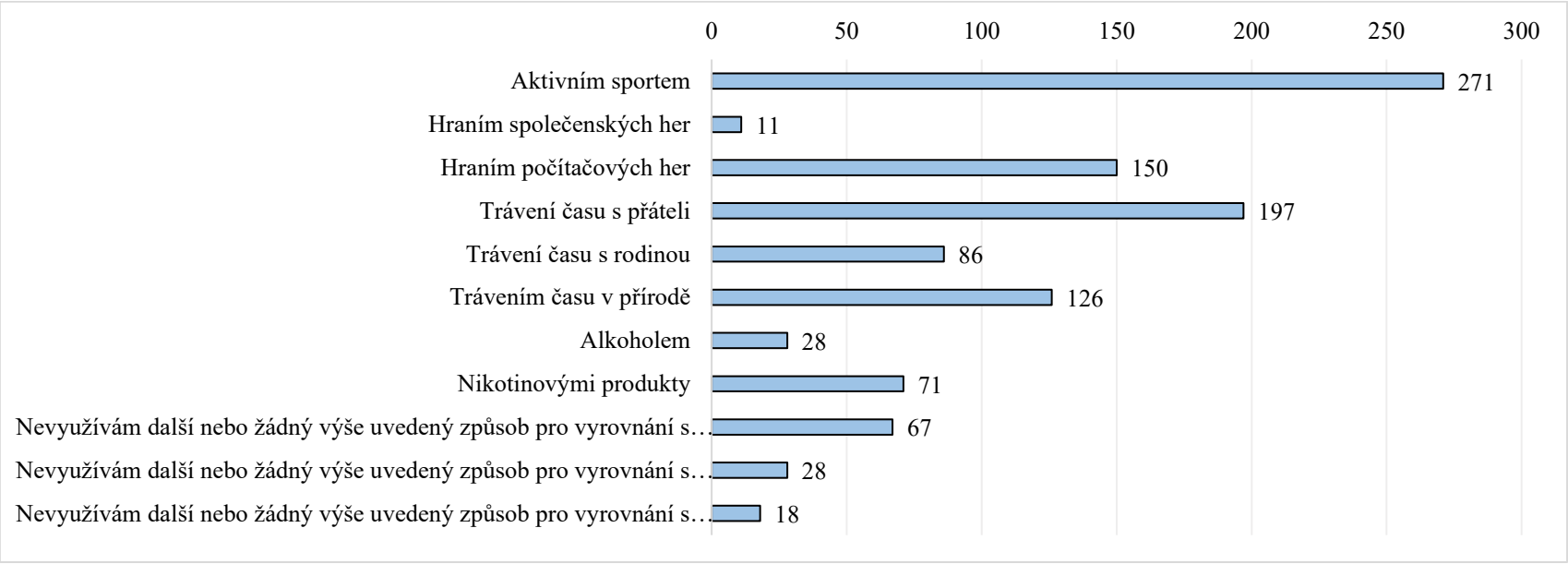


Obrázek 7: Grafické znázornění celkového hodnocení negativních důsledků nadměrného stresu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

V rámci dotazníkové došlo k částečnému či naprostému zamítnutí účinku stresu v celkem 323 případech, ale současně příznaky nadměrného stresu potvrdilo 730 případů. Z hlediska procentuálního zastoupení tvoří zamítnutí vlivu psychosociálních rizik na zdravotní stav pouhých 30,67 % oproti 69,75 % potvrzující jejich přítomnost. Dle tohoto poměru tak lze jasně potvrdit negativní vliv psychosociálních rizika na zdravotní stav respondentů. Při bližším posouzení konkrétních dopadů stresu na zdravotní stav, tak mezi nejčastější odpovědi se zařadila nespavost s absolutním počtem 177 (50,43 %). Na pomyslné druhé místo lze problémy se soustředěním (32,58 %) a návaly úzkosti (31,74 %), které se liší pouze minimálně.

- **Hodnocení způsobů vyrovnávání se s následky stresu FVL**

V otázce s pořadovým číslem 6 byly zkoumány konkrétní způsoby, jakými se studenti vyrovnávají se stresovými situacemi. Studenti měli možnost hlasovat i celkem třikrát pro nesouhlas s uvedenými tvrzeními.

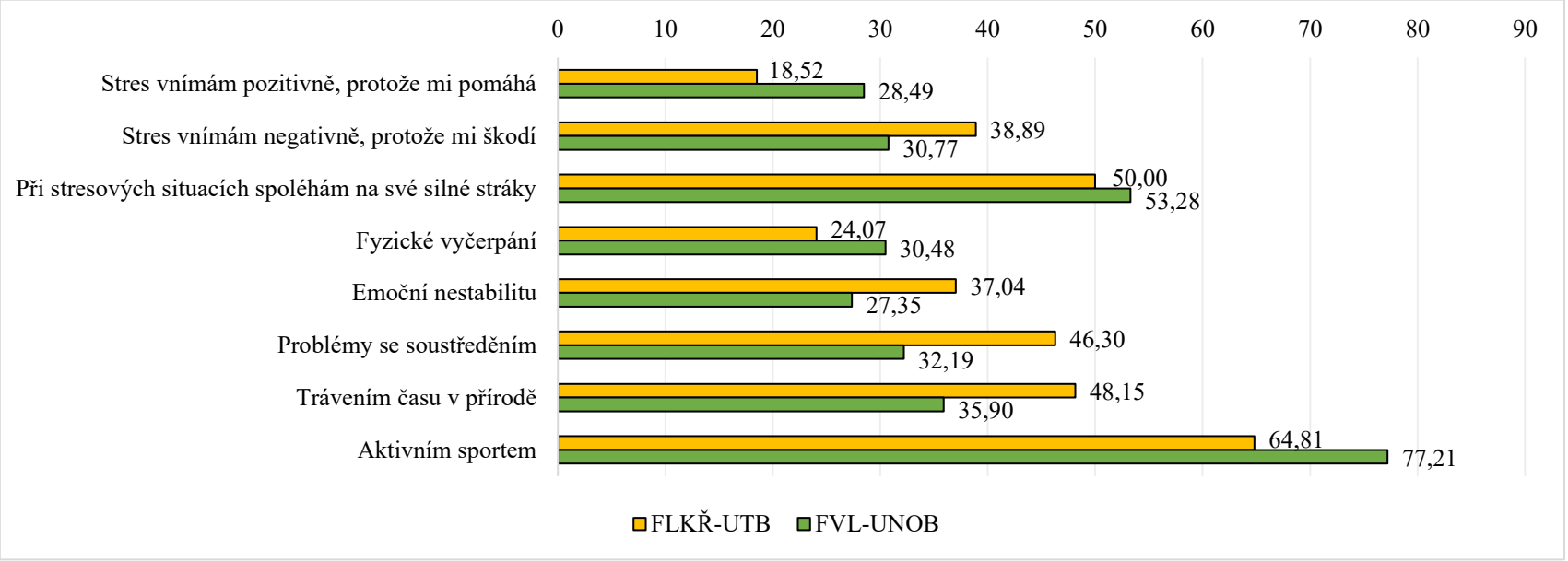


Obrázek 8: Grafické znázornění způsobů vyrovnávání se s následky stresu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Překvapivým zjištěním je, že 274 z celkových 356 studentů vnímá aktivní sport jako hlavní nástroj pro překonání stresu tvořící značných 76,96 %. Další podstatným nástrojem vyrovnávání se s následky nadměrného stresu je trávení času s přáteli 56,46 %. Na třetím místě skončilo hraní počítačových her (42,51 %) a trávením času v přírodě (35,67 %), kdy respondenti často volili obě zmiňované volnočasové aktivity. Lze usuzovat, že poslední dvě zmíněné aktivity jsou upřednostňovány na základě různých ročních období v rámci studijního semestru, neboť respondenti často volili obě zmiňované možnosti pro odpověď současně.

- **Srovnání obecného hodnocení stresových situací studentů FVL a FLKŘ**

V této části budu porovnány pouze vybrané rozdíly v hodnocení respondetů vojenského a civilního studia, které se prokázaly jako významné pro komentování autorem. Celkový přehled vyhodnocení první sekce dotazníku u studentů FLKŘ je k dispozici v příloze č. IV.



Obrázek 9: Grafické porovnání vybraných výsledků obecného přístupu ke stresu u studentů FVL a FLKŘ; zdroj: vlastní zpracování

Při srovnání obecného hodnocení stresových situací lze spatřit rozdílný přístup studentů civilného a vojenského studia ke vnímání pozitvního či negativního vlivu stresu. Studenti FVL ve 28,49 % potvrdili pozitivní vliv stresu na jejich výkon, oproti 18, 52 % studentům FLKŘ, kteří s nimi souhlasí. Celkový rozdíl vnímání stresu je navíc umocněn procentůálně vyšším podílem studentů FLKŘ (38,89 %), kteří vnímájí negatviní vliv stresu, oproti studentům FVL (30,77 %). Ze srovnání výsledků dotazníkového šetření tak výplývá, že studenti vojenského studia mají odlišný přístup ke stresu a vnímání jeho pozitivního či negativního vlivu.

Z hlediska konkrétních negativních učinku stresu na zdravotní stav, došlo k výrazně většímu vnímání emoční nestability (37,04 %) a problému se soustředěním (46,30 %) u studentů FLKŘ oproti studentům FVL, kteří hodnotili problémy s emoční nestabilitou (27,35 %) a problémy se soustředěním (32,19 %) v podstatně menší míře. Na druhou stranu u studententů FVL byl zaznamenán vyšší procentuální podíl fyzického vyčerpání (30,48 %) oproti studnetům FLKŘ (24,07 %). Lze usuzovat, že rozdíl mezi vnímáním negativních učinků stresu je způsoben rozdílnou individuální odolností, kdy právě studenti vojenského studia budou díky vojenskému výcviku či hodinám sportovní přípravy odolnější než studenti civilního studia.

V rámci porovnání způsobu vyrovnávání se s následky stresu u studnetů vojenského a civilního studia nedošlo k výrazným rozdílům. Jedinou vyjímku tvoří větší prefence studentů FVL k aktivnímu sportu (77,21 %) oproti studentům FLKŘ volící aktivní sport (64,81 %) jako halvní způsob pro vyrovnávání se následky stresu. Dilčím rozdílem je i nižší přeference studentů FVL k trávení času v přírodě (35,9 %) oproti vyšším preferencím studentů FLKŘ pro trávení času v přírodě (48,15 %). Rozdíl mezi preferencemi může být způsoben tím, že v průběhu vojenského studia mají studenti dostatek prostoru pro trávení času v přírodě a proto není potřeba pro jeho další vyhledávání. Při vojenském studiu dochází pravidelně ke sportovním a speciálním kurzům pod vedením centra tělesné výchovy a sportu, které se aktivně zasazuje o rozšiřování znalostí a dovedností studentů v oblasti sportu.

6.2 Hodnocení psychosociálních rizik z hlediska míry výskytu

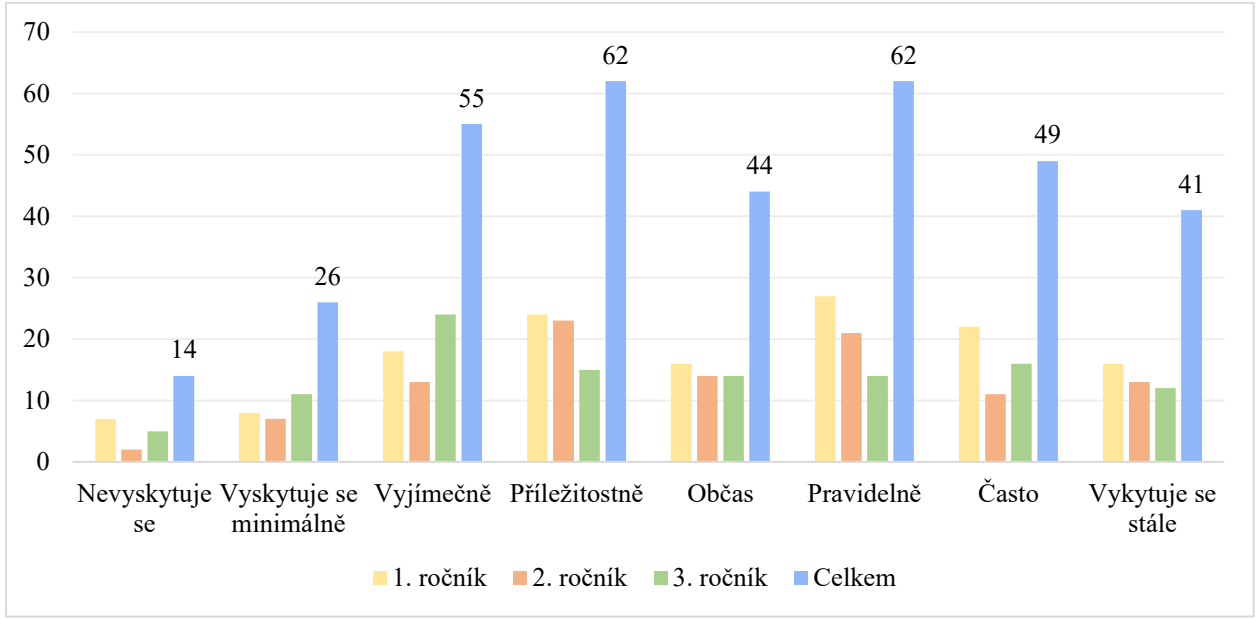
Hlavní část dotazníku představovalo celkem 23 různých událostí z oblasti psychosociálních rizik, které měli studenti ohodnotit z hlediska míry výskytu. Respondenti měli možnost hodnotit každou událost na stupnici Likertovy škály 0-7, kdy hodnota 0 umožnovala negaci vnímání rizika. Součástí číselné škály byl i slovní popis pro krajní hodnoty určující hodnotu 1 pro minimální výskyt rizika a hodnotu 7 pro neustálý výskyt rizika. V následující části budou vyhodnoceny pouze 3 psychosociální rizika, které se nejčastěji vyskytují při vojenském studiu. Přehled hodnocení veškerých událostí z hlediska míry výskytu psychosociálních rizik u studentů FVL je k dispozici v tabulce č. 4 nacházející se v příloze III. Vyhodnocení hodnocení 3. sekce dotazníkového šetření u studentů FLKŘ je uveden v tabulce č. 4 přílohy IV.

Tabulka 2: Přehled hodnocení nejčastějšího výskytu psychosociálních rizik u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Hodnocení událostí z hlediska míry výskytu	Střední hodnota 1. ročník	Střední hodnota 2. ročník	Střední hodnota 3. ročník	Průměrná střední hodnota
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	4,05	4,04	3,76	3,95
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	4,66	3,70	4,44	4,27
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	4,64	4,29	4,41	4,45

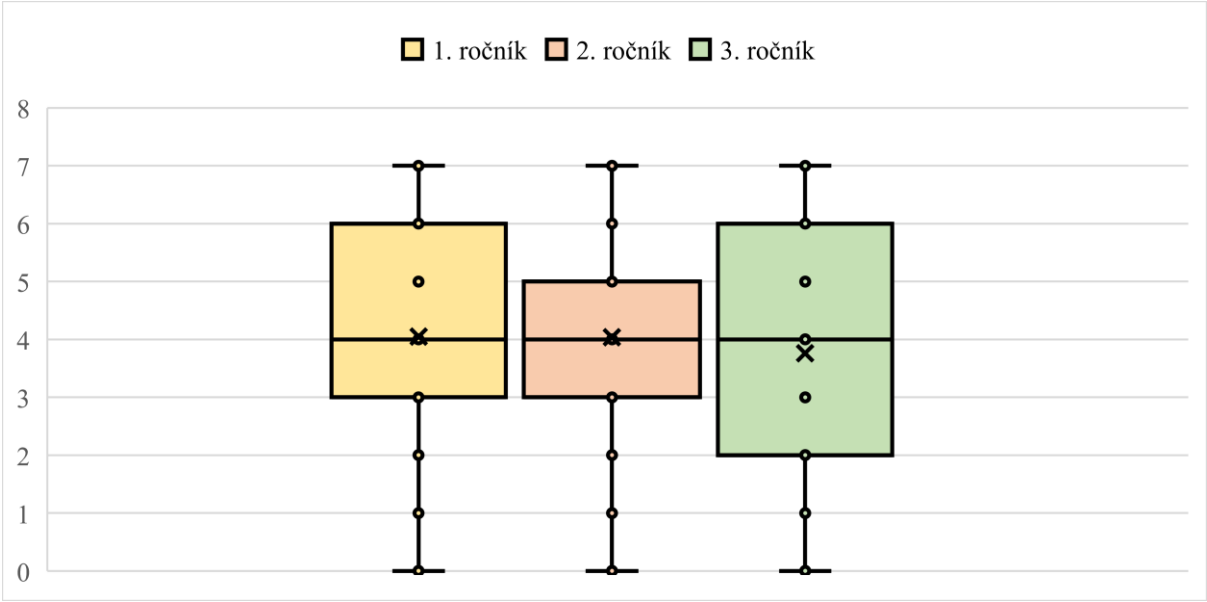
- **Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu**

Dle výsledku dotazníkového šetření se jako jedno z častých psychosociálních rizik vyskytuje strach z neúspěchu při zápočtu či zkoušce, kdy celkem 41 studentů (11,68 %) považuje toto psychosociální riziko za běžné a s častým výskytem strachu souhlasí 49 studentů (13,96 %). O pomyslné třetí místo se dělí názor 62 studentů (17,66 %), dle kterého se událost vyskytuje pravidelně anebo názor 62 studentů (17,66 %) přiklánějící se k příležitostnému výskytu. Celkově tak studenti připouštějí jistou formu výskytu strachu v rámci plnění studijních povinností při zkoušce či zápočtu.



Obrázek 10: Grafické znázornění výskytu strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Vnímání přítomnosti strachu z nesplnění zápočtu či zkoušky poukazuje na důležitost zkoušek a zápočtu při studiu, které hrají významnou roli pro formování budoucího velitele v rámci Armády České republiky. Pravděpodobně významným faktorem zvyšující vnímání psychosociálních rizik je neznalost průběhu zápočtu či zkoušky, popřípadě rozsah znalostí potřebných pro jejich splnění. Lze tak předpokládat, že toto psychosociální riziko je značně nadhodnoceno z hlediska psychologické anticipace samotné činnosti, popřípadě obav z neúspěchu vedoucímu k sekundárním komplikacím, popřípadě i ukončení studia.



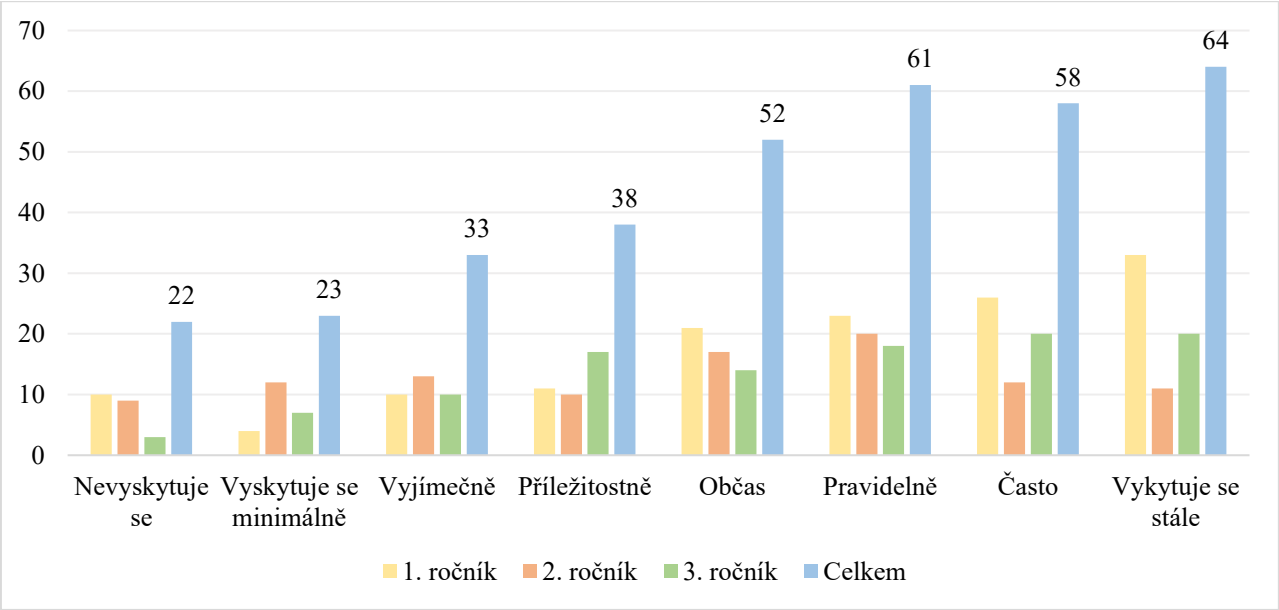
Obrázek 11: Krabicový graf strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Pokud se podíváme na vnímání tohoto rizika jednotlivými ročníky vojenského studia, tak lze pozorovat mírný sestupný trend střední hodnoty i dolního kvantilu. Vnímání stresu plynoucího z neúspěchu při zkoušce či zápočtu se prokázalo být nejčastěji přítomné u studentů prvního ročníku. Jedním z důvodů pro tuto skutečnost je postupná adaptace na průběh plnění povinností v rámci zkoušky či zápočtu. S rostoucími zkušenosti může podstatně narůst vlastní přesvědčení z optimistického zvládnutí zkoušky či zápočtu snižující celkovou míru vznikajícího stresu.

- **Nedostatečný čas pro přesun mezi učebnami či jinými prostory školy**

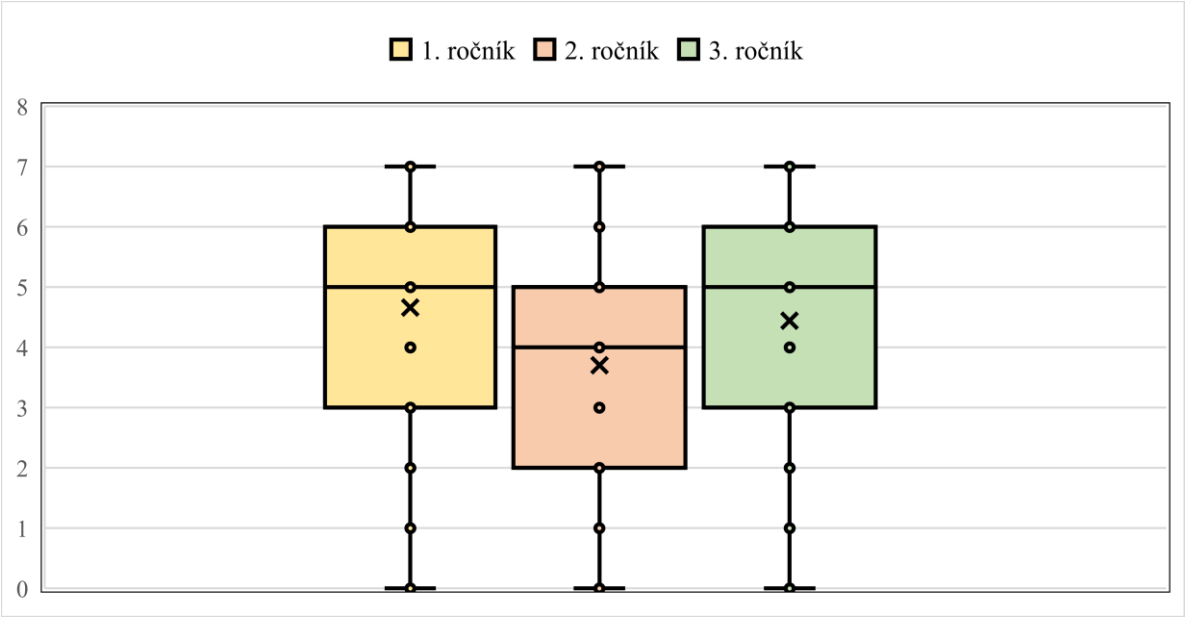
Z hlediska výskytu stresu při studiu je dle názorů respondentů často zmiňovaným faktorem nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy. Krátký čas pro přesun v rámci studia hodnotí 64 studentů (18,83 %) jako vyskytující se stále.

Častý výskyt tohoto problému potvrzuje 58 studentů (16,52 %) a pro pravidelný výskyt se vyjádřilo 61 studentů (17,37 %). Z celkového souboru 351 odpovědí panuje většinová shoda nad významnou přítomností tohoto konkrétního psychosociálního rizika.



Obrázek 12: Grafické znázornění nedostatečného času pro přesun mezi učebnami či budovami školy u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Výsledky poukazující na tento jev lze vysvětlit značnou vzdáleností mezi jednotlivými budovami ve kterých probíhá výuka vojenského prezenčního studia. Příkladem lze uvést hodinu tělesné přípravy probíhající v prostorách kasárna Jana Babáka, po které následují zpravidla přednášky na budově Kounicova 44. Studenti v tomto případě mají pouhých 20 minut na převlečení se ze sportovní ústroje do vojenského stejnokroje vzor 95 a zrychlenému přesunu na další výuku. Největší úskalí spočívá v potřebné délce pěšího přesunu, neboť jej nelze zkrátit pod 10 minut.

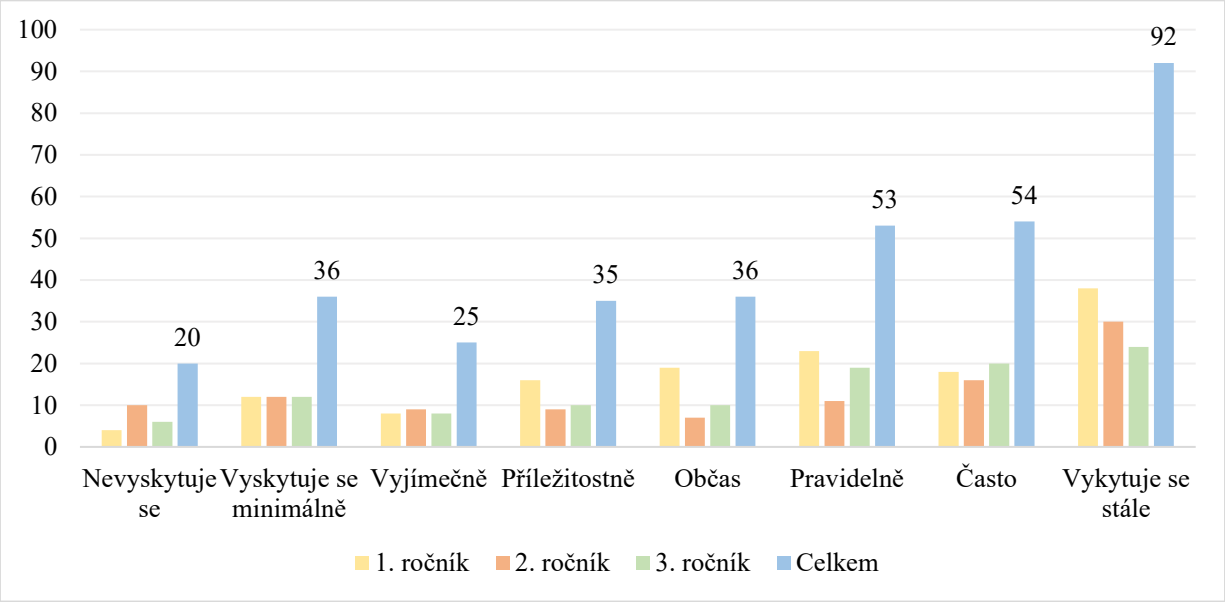


Obrázek 13: Krabicový graf nedostatečného času pro přesun mezi učebnami či budovami školy u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Rozdílné hodnocení respondenty dotazníkového šetření může být způsobeno rozdílným rozvrhem studia. V rámci studijního rozvrhu panuje rozdíl především při výuce jazyků prostřednictvím Centra jazykového vzdělávání, kdy část výuky probíhá na kasárnách Šumavská, ale část probíhá ve vzdálenějších prostorech kasárna Černá pole. Mimo jiné může u části studentů docházet k prostoji ve výuce při kterých hrají klíčovou roli preference pro trávení tohoto volné času. Lze předpokládat, že časový rozvrh studia bude mít značný vliv na vznikající stres při přesunu

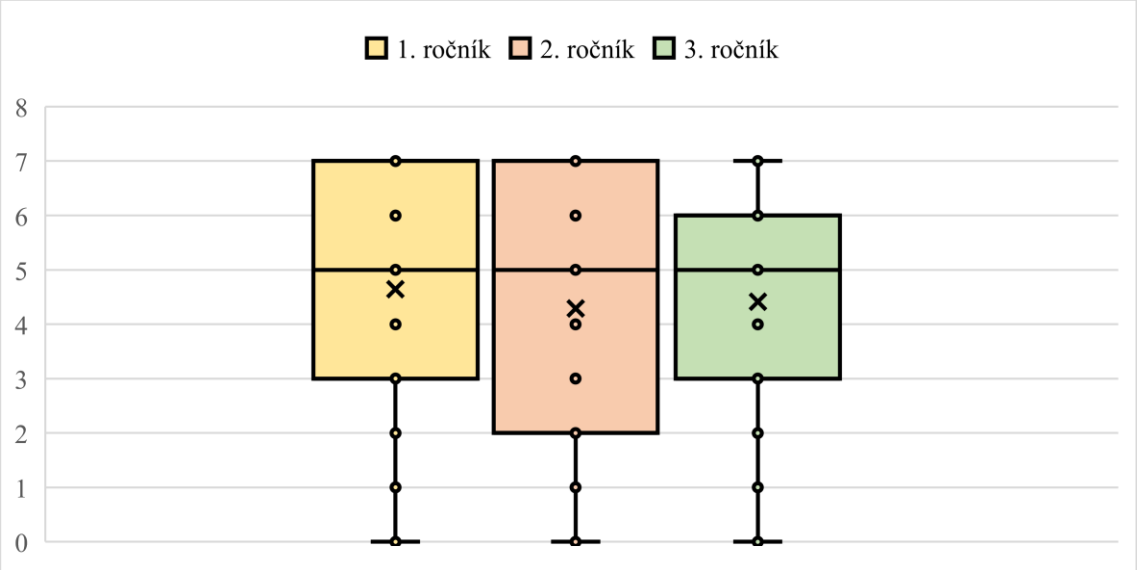
- **Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky**

Z hlediska největší četnosti konkrétního psychosociálního rizika se umístila povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky s celkovým počtem 92 odpovědí pro nejkritičtější možnost výskytu tvořící podstatných 26,21 %. Dalších 54 respondentů (15,38 %) uvádí tuto událost jako častou a dle názoru 53 respondentů (15,09 %) se vykytuje pravidelně. Psychosociální rizika týkající se povinného zastávání konkrétních rolí v rámci sociálního kolektivu, které jsou jednotlivci ve své podstatě vnuceny. Dle celkového názoru studentů vojenského studia lze jednoznačně prokázat jejich častý výskyt napříč studiem.



Obrázek 14: Grafické znázornění povinnosti prezentovat svoji práci před spolužáky u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

V rámci vojenského studia na Univerzitě obrany je kladen zvláštní důraz na přípravu studenta jako velitele, který je schopen jít příkladem a aktivně prezentovat svoje myšlenky a postoje před svými přímými podřízenými . Právě proto je v rámci 1. až 3. ročníku podstatná část dílčích předmětu věnována tvorbě skupinových práci a jejich následné prezentování pro získání zápočtu či v rámci plnění odborných cvičení.



Obrázek 15: Krabicový graf povinnosti prezentovat svoji práci před spolužáky u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Při pohledu na krabicové grafy lze pozorovat snižující se výskyt či vnímání psychosociálních rizik spojených s povinností prezentovat svoji práci před spolužáky. Tento snižující se trend bude částečně způsoben i postupnou aklimatizací studentů prvního ročníku v rámci sociálního kolektivu. Právě studenti prvního ročníku toto psychosociální riziko hodnotili jako nejčastěji se vyskytující pravděpodobně z důvodu nepříjemného pocitu při prezentování své práce před novými spolužáky, kteří jsou v podstatě cizí. Lze usuzovat, že s postupným nabýváním zkušeností a navazováním vztahů může narůstat sebevědomí jedince a tím se snižuje i samotné vnímání tohoto rizika.

6.3 Hodnocení psychosociálních rizik z hlediska míry způsobovaného stresu

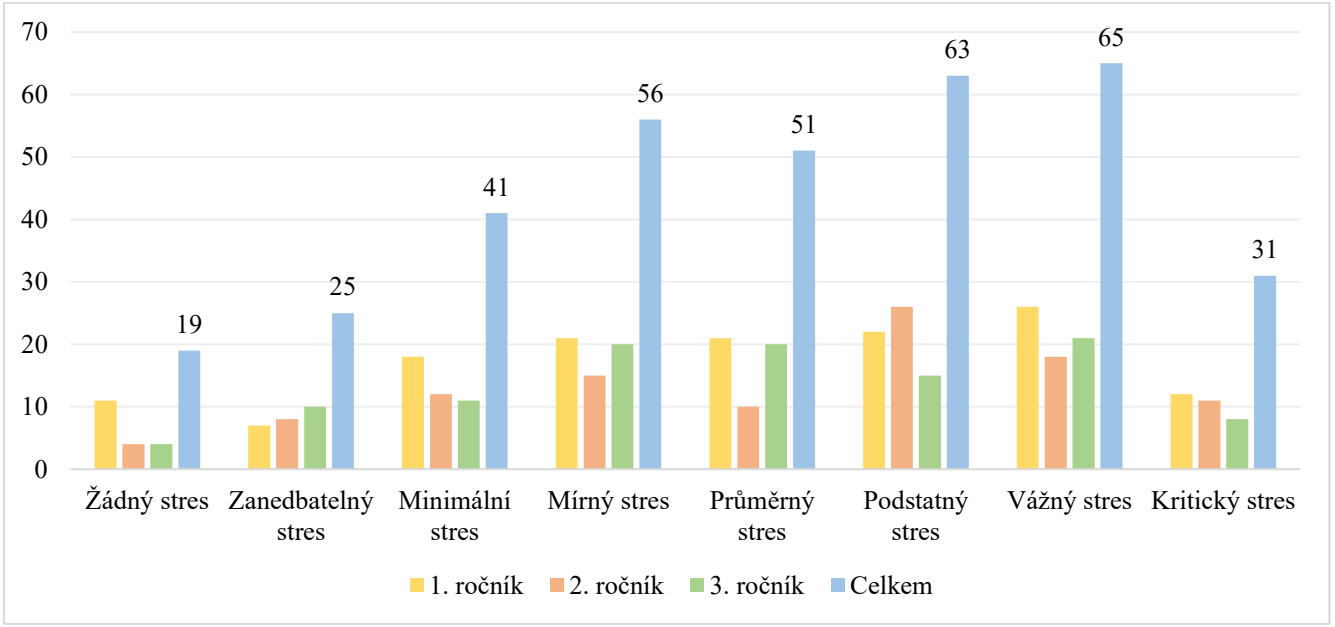
Ve 4. sekci byli studenti požádáni o hodnocení identických 23 událostí jako ve 3. sekci dotazníkového šetření s rozdílem zaměření zkoumání na míru vznikajícího stresu. Studenti měli opět možnost hodnotit každou událost na stupnici Likertovy škály 0-7, kdy hodnota 0 umožnovala zamítnutí vzniku stresu, hodnota 1 byla určena pro vznik minimálního stresu a hodnota 7 pro vznik kritické úrovně stresu. Bližšímu prozkoumání budou podrobena celkem 3 psychosociální rizika způsobující největší míru stresu u studentů FVL. Celkový přehled hodnocení míry vznikajícího stresu u jednotlivých psychosociálních rizik v rámci vojenského studia je k dispozici v tabulce č. 5 nacházející se v příloze III. Vyhodnocení názoru studentů FLKŘ týkajícího se míry vznikajícího stresu konkrétních událostí je uveden v tabulce č. 5 přílohy IV.

Tabulka 3: Přehled hodnocení událostí s nejvyšší mírou vznikajícího stresu u psychosociálních rizik studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Hodnocení událost z hlediska vznikající míry stresu	Střední hodnota 1. ročník	Střední hodnota 2. ročník	Střední hodnota 3. ročník	Průměrná střední hodnota
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	3,92	4,15	3,94	4,00
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	3,64	3,32	3,14	3,36
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	3,25	2,86	2,90	3,00

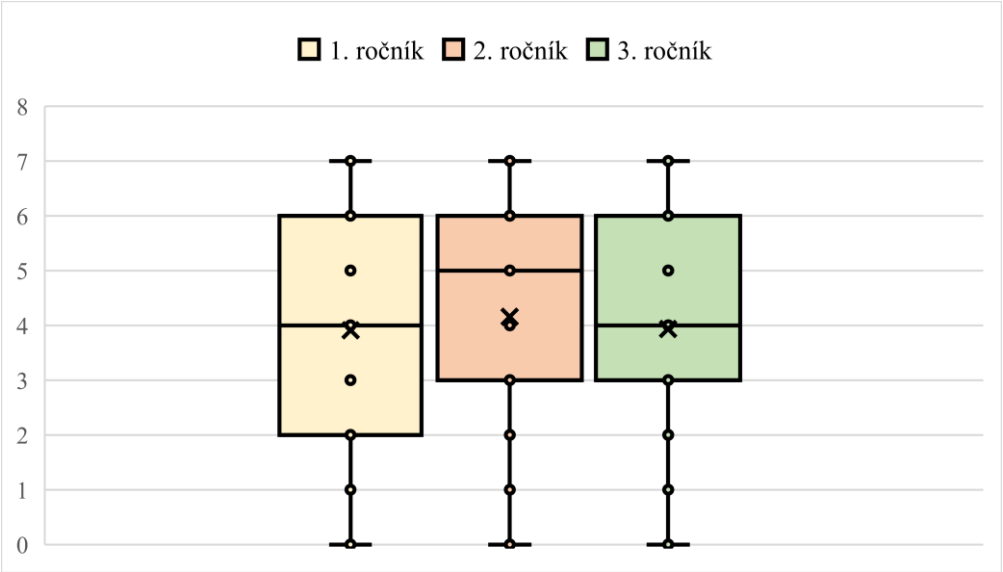
- **Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu**

Z výsledku dotazníkového šetření vyplývá, že strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu způsobuje je významným faktorem způsobující stres u studentů vojenského studia. Respondenti v počtu 31 hodnotí jeho úroveň jako kritickou (8, 83 %) následováni 65 respondenty (18,51 %) hodnotící tuto úroveň jako vážnou. Za podstatný považují stres studenti v 63 případech (17,94 %) a pro dalších 51 studentů (14,52 %) je stres průměrný. Vysoké hodnoty získané prostřednictvím dotazníkové šetření jsou logicky opodstatněné z důvodu, že úspěšné splnění zkoušky a zápočtu je hlavním posláním studentů vojenského studia jakožto potvrzení získaných odborných znalostí či dovedností.



Obrázek 16: Grafické znázornění míry vznikajícího stresu ze strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu, zdroj: vlastní zpracování

Hodnocení míry stresu u studentů vojenského studia může být přímo ovlivněno sekundárními komplikacemi kvůli podávání žádosti o prodloužení studia. Voják - čekatel totiž musí splnit veškeré podmínky pro ukončení semestru v řádném anebo prodlouženém termínu, protože v rámci vojenského studia neexistuje možnost o přenesení předmětů do dalšího semestru. Jedinou výjimku tvoří zápočty z tělesné přípravy anebo případné prodloužení studia o jeden rok z důvodů zdravotních komplikací. Celkově tak tento aspekt může hrát významnou roli na úroveň vznikajícího stresu v rámci studia.

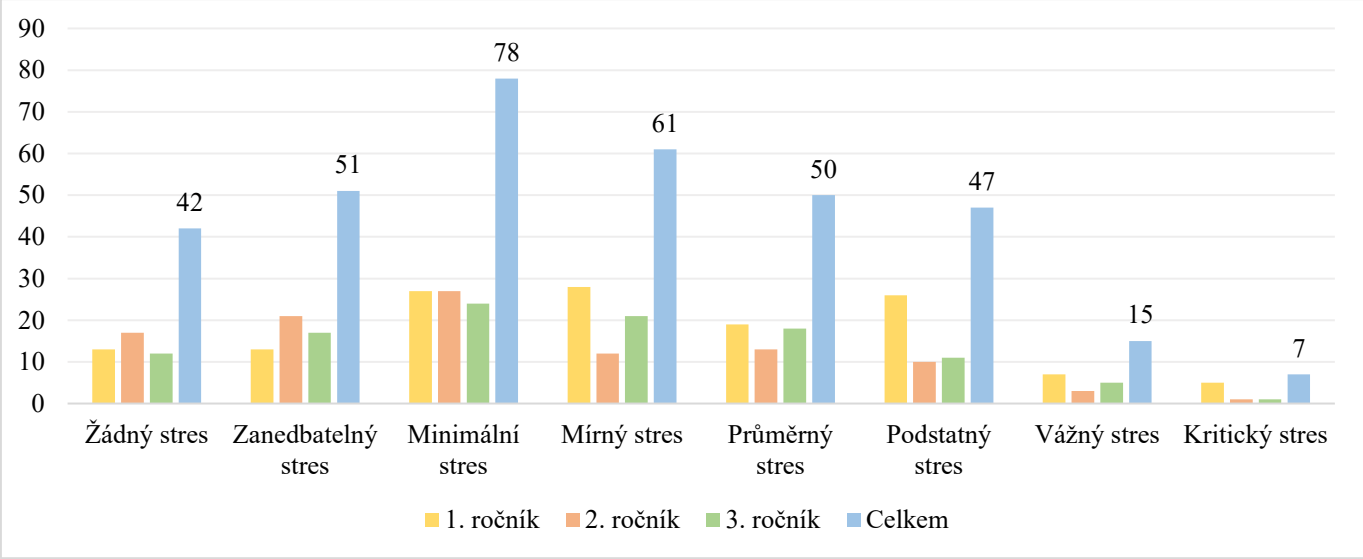


Obrázek 17: Krabicový graf strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu za jednotlivé ročníky, zdroj: vlastní zpracování

Při pohledu na krabicový graf je statistický rozdíl střední hodnoty mezi jednotlivými ročníky minimální. Na druhou stranu se objevuje rozdíl při porovnání mediánu u studentů 2. ročníku, který bude pravděpodobně způsoben rostoucím povědomím o riziku z nedodržení závazku vůči AČR. V rámci 2. ročníků vojenského studia začíná být studentům přibližována specifická vojenská problematika, která může být u některých respondentů považována za výzvu při studiu. Na úroveň vznikajícího stresu u studentů 2. ročníku může mít rovněž vliv speciální tělesná příprava, ve kterém se vyučuje značně fyzicky náročné vojenské plavání. Individuální hodnocení zmíněných předmětů tak mohlo mít vliv na získávání statistických dat.

- **Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku**

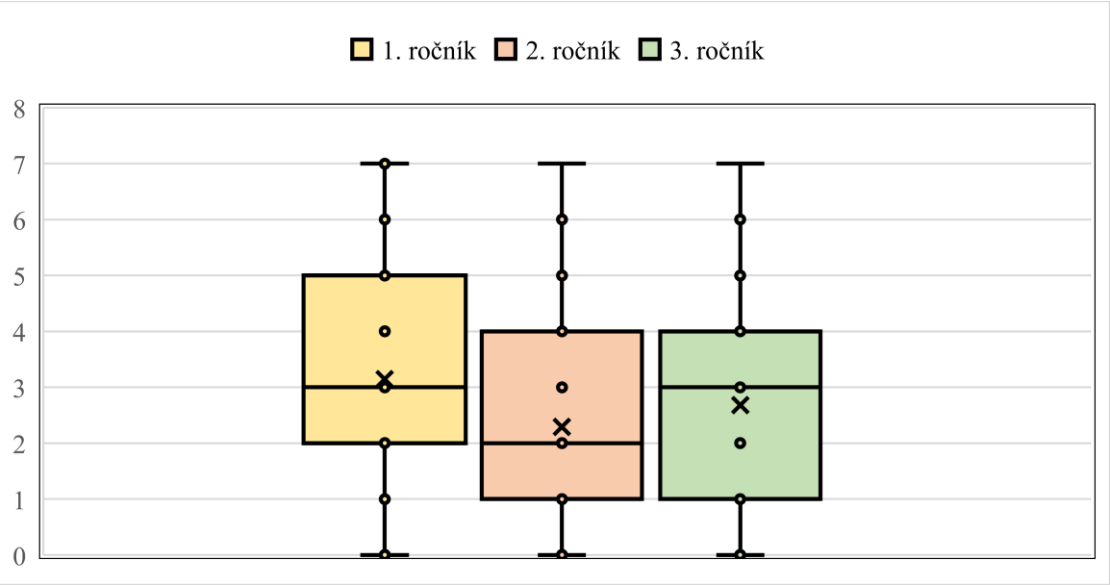
Ačkoliv pouhých 7 studentů (1,99 %) přisuzuje této události vznik kritické úrovně stresu a neméně podstatných 15 studentů (4,27 %) vážný stres, tak se jedná o druhou nejčastěji hodnocenou událostí z hlediska vzniku stresu. Tento negativně působící jev dále potvrzuje 47 odpovědí (13,39 %) ukazující na vznik podstatného stresu a dalších 50 odpovědí (17,37 %) potvrzující vznik průměrného stresu. Na základě výsledků dotazníkové šetřené lze alespoň částečně projevit vznik stresu z důvodů velkého množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku u vojenských studentů.



Obrázek 18: Grafické znázornění vznikající míry stresu z velkého množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku, zdroj: vlastní zpracování

Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku vzniká pouze ve zkouškovém období následkem hromadících se k ukončení semestru. Nárust stresu v těchto konkrétních případech je pravděpodobně umocněn poměrně zkrácenou časovou dotací, protože v rámci zkouškového období

mohou probíhat i speciální kurzy zimní a letní přípravy. Splnění kurzu zprostředkovaných Centrem tělesné výchovy a sportu jsou jednou z podmínek pro udělení zápočtu a jejich organizace probíhá na postupné rotaci dílčích studijních specializací neboli školních rot a čet.

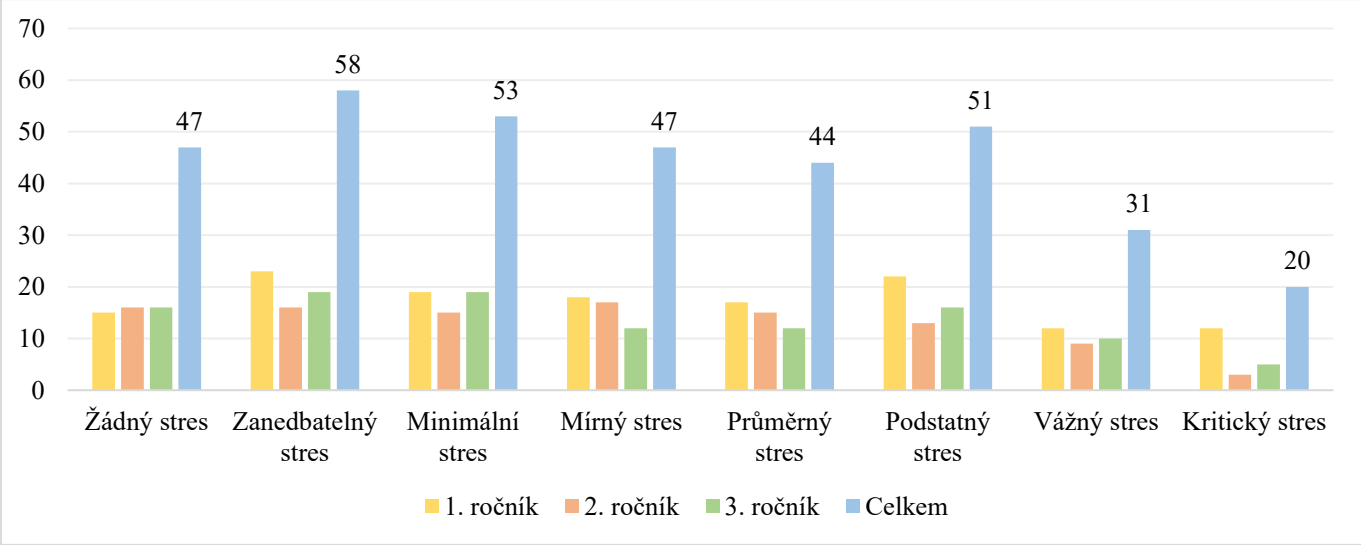


Obrázek 19: Krabicový graf velkého množství učiva v průběhu studijního semestru za jednotlivé ročníky, zdroj: vlastní zpracování

Při pohledu na hodnocení míry vznikajícího stresu u jednotlivých ročníku lze spatřit postupný snižující trend mezi 1. a 2. ročníkem. Tento efekt je pravděpodobně způsoben prostřednictvím adaptace na studijní zátěž a současného nárustu povědomí o průběhu zkoušky. Dalším rozdílem lze uvést nárust hodnocení míry stresu mezi studenty 2. a 3. ročníku vojenského studia z hlediska celkového množství odborného učiva dle studijních specializací, které začínají ve zpravidla ve 3. ročníku. Některé specializace jako například Velitel chemického vojska mohou být pro studenty bez adekvátní předchozího středoškolského vzdělání zprvu náročné, a proto si vyžadují dodatečný čas potřebný k samostudiu.

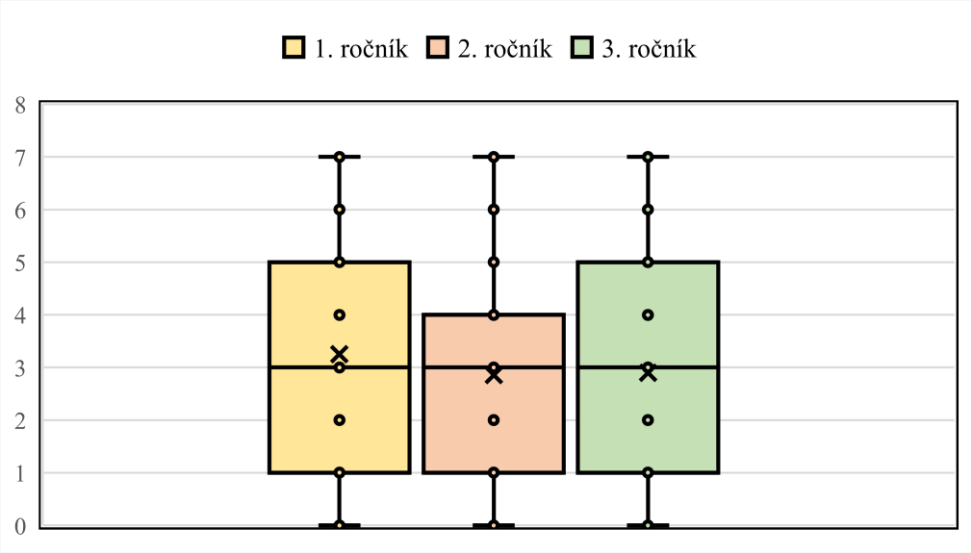
- **Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu**

Dalším podstatným psychosociálním rizikem způsobující stres při vojenském studiu je dle názoru respondentů dotazníkového šetření strach z ponížení za výkon či chyby při studiu. V tomto případě hodnotili studenti vznik kritického stresu v pouhých 20 případech (5,69 %) a vznik vážného stresu v 31 případech (8,83 %). Vznik podstatného stresu uvádí 51 studentů (14,52 %) a alespoň průměrný stresu vnímá 44 studentů (12,53 %). Přestože se výsledky značně liší u jednotlivých hodnotitelů, tak lze prokázat významný vliv této události na úroveň vznikajícího stresu.



Obrázek 20: Grafické znázornění strachu z ponížení za výkon či chyby při studiu, zdroj: vlastní zpracování

Za zmínku stojí, že 47 respondentů (13,39 %) dotazníkového šetření nevnímá žádný stres plynoucího ze strachu z ponížení za výkon či chyby při studiu a dalších 58 respondentů (16,52 %) hodnotí míru vznikajícího stresu jako minimální. Subjektivní hodnocení míry vznikajícího stresu je rozdílné a pravděpodobně způsobeno individuálními osobnostními charakteristikami studenta a zvolenými strategiemi pro zvládání stresu.



Obrázek 21: Krabicový graf strachu z ponížení za výkon či chyby při studiu za jednotlivé ročníky, zdroj: vlastní zpracování

Při pohledu na krabicová graf vyhodnocující míru stresu za jednotlivé ročníky nelze prokázat závislost psychosociálního rizika u dílčích ročníků. Lze předpokládat, že míra vznikajícího stresu ze strachu z ponížení za výkon či chyby při studiu budou u studentů postupně klesat na základě přibývajících zkušeností se studiem.

6.4 Celkové vyhodnocení psychosociálních rizik

Na základě výsledků dotazníkového šetření bylo provedeno kvantitativní vyhodnocení celkové míry psychosociálních rizik. Výsledná hodnota byla získána na základě součinu střední hodnoty míry výskytu a střední hodnoty míry vznikajícího stresu.

Tabulka 4: Přehled vyhodnocení psychosociálních rizik u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování

Vyhodnocení úrovně psychosociálních rizik u studentů FVL	1. ročník	2. ročník	3. ročník	Průměr FVL
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	7,59	5,40	8,23	7,08
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	18,85	19,21	17,90	18,65
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	8,28	11,21	11,82	10,44
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	10,87	12,12	16,70	13,23
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	11,59	7,32	8,63	9,18
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	15,12	13,31	12,50	13,65
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	18,72	12,19	16,43	15,78
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	8,55	6,68	7,29	7,51
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	8,17	6,06	8,81	7,68
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	14,96	12,33	11,46	12,92
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	8,69	15,26	16,82	13,59
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	4,08	5,82	8,57	6,16
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	5,49	6,03	6,44	5,98
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	10,28	7,20	8,69	8,72
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	7,20	3,45	5,76	5,47
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	6,12	5,74	7,18	6,35
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	4,04	3,61	3,09	3,58
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	7,92	8,96	13,58	10,15
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	12,98	10,70	10,65	11,44
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	8,46	5,10	10,15	7,90
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	8,57	6,50	12,70	9,26
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	11,44	7,50	10,92	9,95
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	12,14	11,25	12,72	12,04

Součástí objektivního vyhodnocení tří nejzávažnějších psychosociálních rizik je jejich statistické porovnání mezi studenty vojenského studia a studenty Fakulty logistiky a krizového řízení Univerzity Tomáše Bati (dále jen „FLKŘ“). Přehled vyhodnocení celého dotazníku u studentů FLKŘ je uveden v příloze IV a konkrétní vyhodnocení psychosociálních rizik se nachází v tabulce č. 6 dané přílohy.

Tabulka 5: Přehled vyhodnocení míry nejzávažnějších psychosociálních rizik studentů FVL a studentů FLKŘ, zdroj: vlastní zpracování

Vyhodnocení úrovně psychosociálních rizik	FVL	FLKŘ
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	18,65	21,02
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	13,65	22,72
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	15,78	3,30

Součástí vyhodnocení psychosociálních rizik je provedení dvou výběrového testu hypotéz, kdy budeme testovat statistickou významnost závislosti konkrétních událostí u oblasti psychosociálních rizik mezi studenty FVL a FLKŘ. Porovnání stavů dvou populací provedeme pomocí dvou náhodných výběrů, které v tomto případě budou představovat kvantifikované hodnoty úrovně rizika získané pomocí součinu míry výskytu a míry vznikajícího stresu za každého jednotlivého respondenta dotazníkového šetření. Dále lze předpokládat, že výběr jednotek z prvního souboru studentů nebude závislý na výběru z druhé souboru studentů, a proto můžeme provést t-test pro nezávislé výběry ze dvou normálních rozdělení.

Dle Neubauer et al. (2021) je normální rozdělení „*...charakterizováno dvěma parametry, a to střední hodnotou a rozptylem. Při porovnání dvou nezávislých náhodných výběrů ze dvou normálních rozdělení tedy můžeme testovat jak shodu středních hodnot, tak i shodu rozptylů. Při testování budeme vycházet z bodových odhadů daných parametrů a pomocí statistik se známým rozdělením“*. Z definice vyplývá, že pro provedení dvou výběrového testu hypotéz musíme nejprve provést test shody rozptylů *(F-test).* Výsledky F-testu nám rozhodnou o shodě či různorodosti rozptylů, což bude mít za následek přijetí homoskedasticity anebo heteroskedasticity (Neubauer et al., 2021, s. 211).

- **Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu**

Budeme testovat hypotézu $H_0: \mu_1 = \mu_2$, říkající že psychosociální rizika plynoucí ze strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu jsou stejná mezi studenty vojenského a civilního studia. Druhým předmětem zkoumání bude alternativa $H_1: \mu_1 > \mu_2$, která má potvrdit vyšší statistický význam vyhodnocené úrovně tohoto rizika u studentů FVL.

Tabulka 6: Popisná statistika souboru odpovědí studentů; zdroj: vlastní zpracování

FVL-UNOB	FLKŘ-UTB
$n_1 = 351$	$n_2 = 54$
$\bar{x} =$ 18,661	$\bar{y} = 21{,}019$
$s_1(x) = 14{,}542$	$S_2(y) = 15{,}246$
$s_1^2(x) = 211{,}465$	$S_2^2(y) = 232{,}434$

Provedení F-testu na potvrzení či vyvrácení shody rozptylů

$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ $\qquad$ $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$

$F = \frac{s_1^2(x)}{s_2^2(y)}$ $\qquad$ $F = \frac{211{,}465}{232{,}434} = 0{,}910$

$W_\alpha = \{F; F \leq F_{\frac{\alpha}{2}}(v_1, v_2) \vee F \geq F_{1-\frac{\alpha}{2}}(v_1, v_2)$ $\qquad$ $W_{0,05} = 0{,}910 \leq 0{,}683 \vee 0{,}910 \geq 1{,}558$

Hodnota testového kritéria F nepatří do kritického oboru W

Na hladině významnosti α = 0,05 nelze H_0 zamítnout, a proto pro další počítání budeme uvažovat o **homoskedasticitě.**

Párový t-test pro potvrzení statistické významnosti (homoskedasticita)

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ $\qquad$ $H_1: \mu_1 > \mu_2$

$t = \frac{\bar{x}-\bar{y}}{S} \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1+n_2}}$ $\qquad$ $S = \left[\frac{(n_1-1)s_x^2+(n_2-1)s_y^2}{n_1+n_2-2}\right]^{1/2}$

$t = \frac{18{,}661-21{,}019}{17{,}5691} \cdot \sqrt{\frac{351 \cdot 54}{351+54}}$ $\qquad$ $S = \left[\frac{(351-1)\cdot 211{,}465+(54-1)\cdot 232{,}434}{351+54-2}\right]^{1/2}$

$t = -1{,}102$ $\qquad$ $S = 17{,}5691$

$W_\alpha = \{t; t \geq t_{1-\alpha}(v)$ $\qquad$ $W_{0,05} = -1{,}102 \geq 1{,}649\ (v)$

Hodnota testového kritéria t nespadá do kritického oboru W_α

S 95 % spolehlivostí nelze zamítnout $H_0: \mu_1 = \mu_2$ a tím pádem nelze prokázat statisticky významný rozdíl psychosociálního rizika plynoucího ze strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu mezi studenty FVL a FLKŘ.

- **Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku**

Budeme testovat hypotézu $H_0: \mu_1 = \mu_2$, říkající že psychosociální rizika plynoucí velkého množství učiva při přípravě na zkoušku či zápočet jsou mezi studenty vojenského a civilního studia stejně statisticky významná. Druhým předmětem zkoumání bude alternativa $H_1: \mu_1 > \mu_2$, která má potvrdit vyšší statistický význam míry tohoto rizika u studentů FLKŘ.

Tabulka 7: Popisná statistika souboru odpovědí studentů; zdroj: vlastní zpracování

FVL-UNOB	FLKŘ-UTB
$n_1 = 351$	$n_2 = 54$
$\bar{x} =$ 13,772	$\bar{y} = 22{,}722$
$s_1(x) = 11{,}942$	$S_2(y) = 13{,}723$
$s_1^2(x) = 142{,}622$	$S_2^2(y) = 188{,}318$

Provedení F-testu na potvrzení či vyvrácení shody rozptylů

$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$

$F = \frac{s_1^2(x)}{s_2^2(y)}$ $F = \frac{142{,}622}{188{,}318} = 0{,}757$

$W_\alpha = \{F; F \leq F_{\frac{\alpha}{2}}(v_1, v_2) \vee F \geq F_{1-\frac{\alpha}{2}}(v_1, v_2)$ $W_{0{,}05}: = 0{,}757 \leq 0{,}683 \vee 5{,}629 \geq 1{,}558$

Hodnota testového kritéria F nepatří do kritického oboru W

Se spolehlivostí 95 % nezamítáme H_0 a tudíž pro další počítání budeme uvažovat o **homoskedasticitě.**

Párový t-test pro potvrzení statistické významnosti (homoskedasticita)

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ $H_1: \mu_1 < \mu_2$

$$t = \frac{\bar{x}-\bar{y}}{S} \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1+n_2}} \qquad S = \left[\frac{(n_1-1)s_x^2+(n_2-1)s_y^2}{n_1+n_2-2}\right]^{1/2}$$

$$t = \frac{13{,}772-22{,}722}{12{,}1914} \cdot \sqrt{\frac{351 \cdot 54}{351+54}} \qquad S = \left[\frac{(351-1)\cdot 142{,}622+(54-1)\cdot 188{,}318}{351+54-2}\right]^{1/2}$$

$$t = -5{,}022 \qquad S = 12{,}1914$$

$$W_\alpha = \{t; t \geq t_{1-\alpha}(v) \qquad W_{0{,}05} = \{11{,}355 \geq 1{,}654\ (v)$$

Hodnota testového kritéria t spadá do kritického oboru W_α

S 95 % pravděpodobností lze zamítnout $H_0: \mu_1 = \mu_2$ a přijmout $H_1: \mu_1 < \mu_2$, která potvrzuje statisticky významný rozdíl přítomnosti psychosociálního rizika u studentů FLKŘ plynoucích z velkého množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku.

- **Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy**

Budeme testovat hypotézu $H_0: \mu_1 = \mu_2$, říkající že psychosociální rizika plynoucí z nedostatečného času pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy jsou mezi studenty vojenského a civilního studia jsou stejně statisticky významná. Alternativa $H_1: \mu_1 > \mu_2$, která má potvrdit vyšší statistický význam tohoto konkrétního psychosociálního rizika u studentů FVL.

Tabulka 8: Popisná statistika souboru odpovědí studentů; zdroj: vlastní zpracování

FVL-UNOB	FLKŘ-UTB
$n_1 = 351$	$n_2 = 54$
$\bar{x} = 16{,}077$	$\bar{y} = 3{,}296$
$s_1(x) = 14{,}366$	$S_2(y) = 6{,}055$
$s_1^2(x) = 206{,}380$	$S_2^2(y) = 36{,}665$

Provedení F-testu na potvrzení či vyvrácení shody rozptylů

$$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2 \qquad H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$$

$$F = \frac{s_1^2(x)}{s_2^2(y)} \qquad F = \frac{206{,}380}{36{,}665} = 5{,}629$$

$W_\alpha = \{F; F \leq F_{\frac{\alpha}{2}}(v_1, v_2) \vee F \geq F_{1-\frac{\alpha}{2}}(v_1, v_2)$ $W_{0,05} := 5{,}629 \leq 0{,}683 \vee 5{,}629 \geq 1{,}558$

Hodnota testového kritéria F patří do kritického oboru W

Na hladině významnosti α = 0,05 můžeme zamítnout H_0 že rozptyly rozptyly budou stejné. Proto přijmeme H_1 a dále budeme počítat s **heteroskedasticitou.**

Párový t-test pro potvrzení statistické významnosti (heteroskedasticita)

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ $H_1: \mu_1 > \mu_2$

$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n_1} + \frac{s_y^2}{n_2}}}$ $v \approx \frac{\left(\frac{s_x^2}{n_1} + \frac{s_y^2}{n_2}\right)^2}{\frac{1}{n_1 - 1} \cdot \left(\frac{s_x^2}{n_1}\right)^2 + \frac{1}{n_2 - 1} \cdot \left(\frac{s_y^2}{n_2}\right)^2}$

$t = \frac{16{,}077 - 3{,}296}{\sqrt{\frac{206{,}380}{351} + \frac{36{,}665}{54}}}$ $v \approx \frac{\left(\frac{206{,}380}{351} + \frac{36{,}665}{54}\right)^2}{\frac{1}{351-1} \cdot \left(\frac{206{,}380}{351}\right)^2 + \frac{1}{54-1} \cdot \left(\frac{36{,}665}{54}\right)^2}$

$t = 11{,}355$ $v \approx 165{,}710$

$W_\alpha = \{t; t \geq t_{1-\alpha}(v)\}$ $W_{0,05} = \{11{,}355 \geq 1{,}654\ (165)\}$

Hodnota testového kritéria t spadá do kritického oboru W_α

S 95 % pravděpodobností lze zamítnout $H_0: \mu_1 = \mu_2$ a přijmout $H_1: \mu_1 > \mu_2$, což potvrzuje statisticky významný rozdíl přítomnosti psychosociálního rizika plynoucího z nedostatečného času pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či prostory školy u studentů FVL.

Dle provedených výpočtů vyplývá, že psychosociální rizika vyplývající ze strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu nejsou statisticky významně odlišná mezi studenty FVL a FLKŘ. Při pohledu na celkové množství učiva při přípravě na zkoušku či zápočet se prokázalo vyšší působení tohoto psychosociálního rizika na vznik stresu u studentů FLKŘ. Obecně lze tedy usuzovat, že tyto zmíněná psychosociální rizika jsou běžnou problematikou při vysokoškolském studiu a jejich hodnocení respondenty je individuální.

Podstatný rozdíl ovšem nastal v prokázání statistické významnosti vztahující, se k nedostatečnému času pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy. Lze tak konstatovat, že toto psychosociální riziko je specifické pro Univerzitu obrany a jeho odstranění čí zmírnění by mělo být prioritou.

7 NÁVRH OPATŘENÍ PRO REDUKCI HLAVNÍCH RIZIK

Na základě identifikace a vyhodnocení nejzávažnějších psychosociálních rizik při studiu budou představeny konkrétní návrhy pro redukci jejich výskytu či míry vznikajícího stresu. Pro bližší prozkoumání kořenových příčin u jednotlivých událostí byl sestaven Ishikawa Diagram vlastní konstrukce. Sestavené návrhy opatření budou následně přestaveny akademickému senátu Fakulty vojenského leadershipu Univerzity obrany, který může ve spolupráci s děkanátem rozhodnout o jejich hlubším projednání a potencionální implementaci.

V této části práce budou představeny tyto vybrané návrhy:

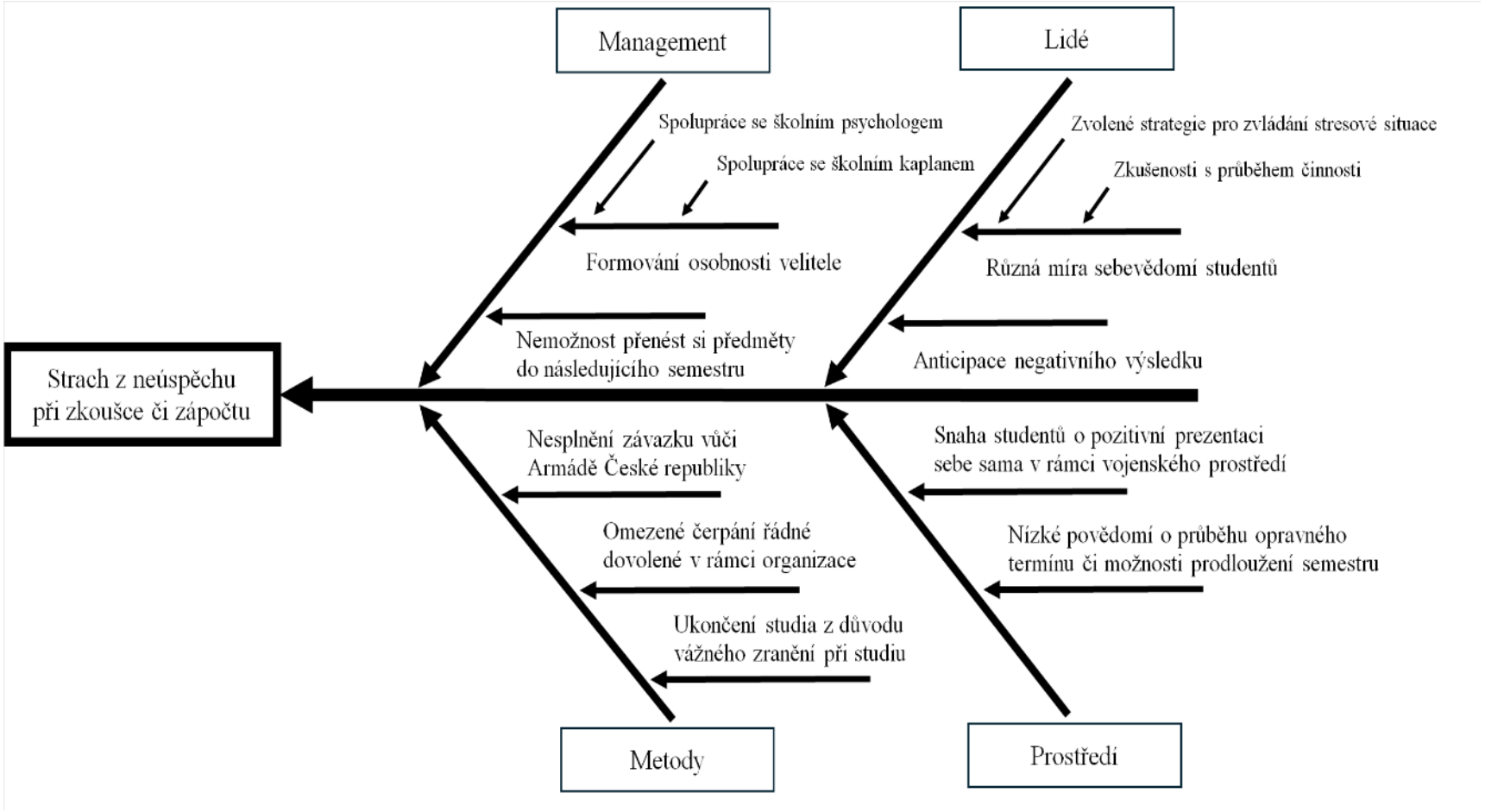
- Návrh na začlenění školního psychologa a školního kaplana do výuky
- Úprava zkouškového období z hlediska přesunu termínu konání tělovýchovného kurzu
- Vymezení nového prostoru pro studenty k trávení volného času mezi studijními hodinami

7.1 Návrh na začlenění školního psychologa a školního kaplana do výuky

Odstranění samotného pocitu či reálného strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu není možno odstranit, neboť je esenciální součástí vojenského studia. Návrh pro snížení strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu spočívá v aktivnějším využívání školního psychologa a školního kaplana. Ačkoliv jsou obě tyto osoby trvale přítomny v prostorách univerzity, a tím i k dispozici studentům ve volném času, tak jsou z hlediska návštěvnosti jen velmi málo využíváni.

V rámci vojenského studia je vymezen speciální prostor pro tzv. „*mentoring“*, který má sloužit studentů jako neformální setkání na kterém mohou vznášet své dotazy na přidělené mentory. Právě proto by začlenění těchto osob do harmonogramu výuky mentoringu mohlo sloužit jako prostředek pro pomoc studentům při překonávání stresových situací. Při předmětu mentoring by mohli studenti posilovat své sebevědomí prostřednictvím

volné diskuze se školním kaplanem, ke kterému mohou přistupovat více jako k lidské bytosti než k vojenské autoritě. Významnou roli by mohl sehrát i školní psycholog rozšiřující povědomí o duševním zdraví a zásadách psychohygieny či rozšíření obzorů ohledně metod učení.



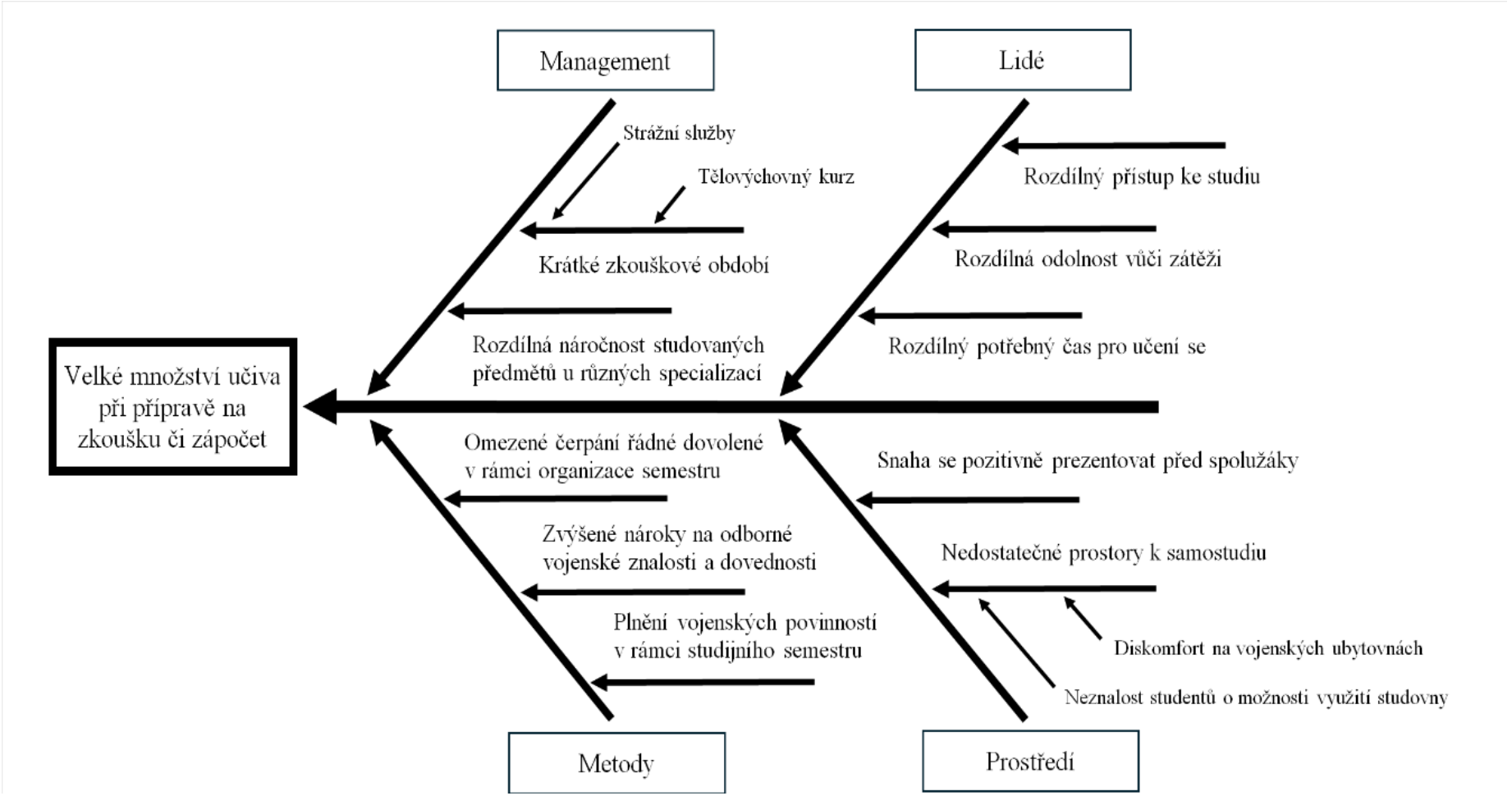
Obrázek 22: Ishikawa diagram strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu, zdroj: vlastní zpracování

7.2 Úprava zkouškového období z hlediska přesunu termínu konání tělovýchovného kurzu

Psychosociální rizika plynoucí z velkého množství učiva při přípravě na zkoušku či zápočet lze částečně omezit při mírné úpravě časové organizace zkouškového období. Zkouškové období vojenského studia je oproti civilním vysokým školám značně zkrácené, především z důvodu výskytu dalších dílčích aktivit, které jsou spojeny s výkonem vojenských povinností. Aktivní plnění vojenských povinnosti jako například strážní služby, střelby anebo vojenské výcviky nejsou ve své podstatě náročné, ale přesto fakticky mohou narušit průběh zkouškového období a způsobit nadměrný stres.

Návrh na opatření pro snížení velkého množství učiva spočívá v drobné úpravě harmonogramu dílčích aktivit spojených s vojenským studiem. Konkrétně tělovýchovný kurz probíhá zpravidla v každém ročníku vojenského studia ve zkouškovém období, což značně omezuje množství času studentů pro jejich vlastní přípravu v rámci samostudia. Ve své podstatě tyto kurzy nejsou vázány na roční období, výjimku tvoří kurz zimního přežití v 7 semestru studentů 3. ročníků, a proto je k úvaze jeho přesunutí až po ukončení zkouškového období. Pro studenty starších ročníků by bylo jistě přínosnější jezdit na tyto kurzy až po zkouškovém období, kdy by pro většinu z nich mohl sloužit jako složka motivace a odměny za splnění studijního semestru.

Na druhou stranu u studentů prvního ročníku by šlo teoreticky tento kurz zařadit hned na počátek jejich studia na Univerzitě obrany, tedy konkrétně do 1. semestru. Tímto přesunutím by mohlo dojít k lepší adaptaci studentů na nový sociální kolektiv, což by pomohlo s jejích aklimatizací v univerzitních strukturách. Ačkoliv je odolnost při stresových stresových situacích značně individuální záležitostí, tak prostřednictvím zavedení obou zmíněných návrhů by mohlo dojít alespoň k částečnému uvolnění míry stresu, který vzniká pouze prostřednictvím zvýšené studijní zátěže ve zkouškovém období.



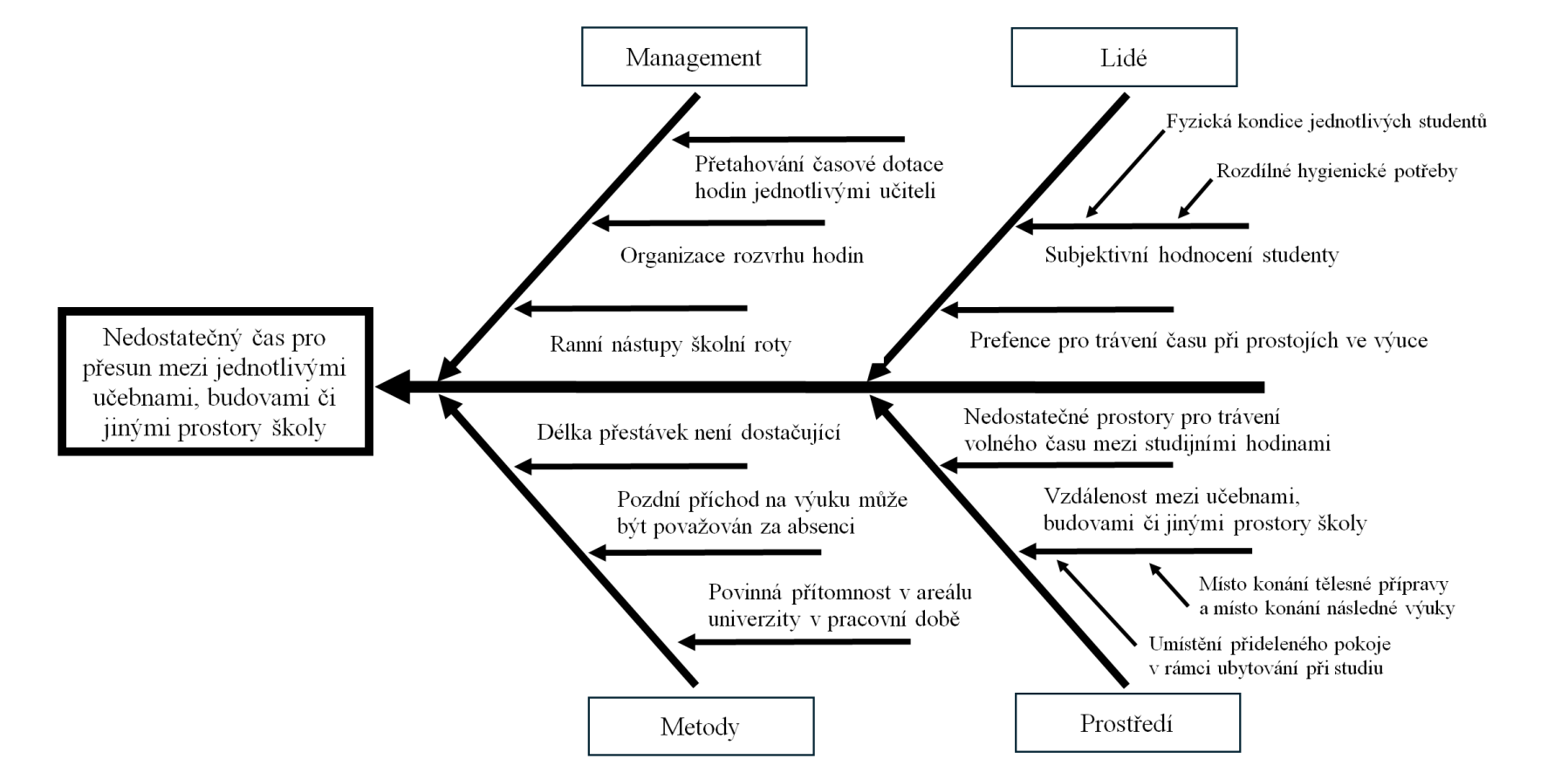
Obrázek 23: Ishikawa diagram velkého množství učiva při přípravě na zkoušku či zápočet, zdroj: vlastní zpracování

7.3 Vymezení nového prostoru pro studenty k trávení volného času mezi studijními hodinami

Z výsledků dotazníkové šetření se psychosociální riziko spojené s nedostatečným časem pro přesun mezi učebnami, budovami či jinými prostory školy prokázala jako staticky významná v porovnání se studenty FLKŘ. Tento specifický problém týkající se rozmístění dílčích celků Univerzity obrany nelze vyřešit, neboť nejsou k dispozici bližší prostory pro vedení výuky. Stejně obtížné by bylo i skládání studijních rozvrhů výhradně na základě místa konání tělocviku či jiné výuky s cílem zajistit co nejmenší vzdálenost potřebnou pro přesun studentů. Ačkoliv Univerzita obrany disponuje studovnami v prostorech kasárny Jana Babáka, tak existuje jejich značná vzdálenost od prostor, kde se koná výuka či jejich zázemí z hlediska kapacity není dostačující. Z tohoto důvodu jsou studenti nuceni k častým přesunům mezi přidělenými pokoji a místy konání výuky.

Alternativou pro snížení tohoto psychosociálního rizika může být vymezení nového prostoru pro studenty, kde mohou trávit svůj volný čas mezi jednotlivými přestávkami či v rámci prostojů ve výuce. Konkrétním návrhem pro snížení výskytu tohoto rizika je tvorba moderního a prostorného zázemí pro studenty přímo v hlavní budově Kounicova 44, kde probíhá většina výuky. V rámci přízemí zmíněné budovy se nachází obrovská přednášková místnost, která je využívána jen zřídka pro přednášky či jiná neformální setkání.

Dle návrhu autora by tento prostor mohl zahrnovat dvě či více oddělených částí, aby pojmul až 50 studentů při zachování dostatečného osobního prostoru pro relaxaci či studování. Samotná výbava by zahrnovala kancelářské stoly, pohovky či sedací pytle, včetně přiměřeného počtu zásuvek na elektřinu. Dalším rozšířením multifunkčního prostoru by mohlo být přidání malého kuchyňského koutku, kde by se nacházely mikrovlnky sloužící pro ohřev stravy. Celkovou inspirací Univerzitě obrany by mohla být nedávná rekonstrukce hlavní budovy Fakulty logistiky a krizového řízení Univerzity Tomáše Bati, při které vznikla nový a moderní prostory určený výhradně pro trávení volného času studentů.



Obrázek 24: Ishikawa diagram nedostatečného času pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy, zdroj: vlastní zpracování

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala psychosociálními riziku u vojáků z povolání zařazených na služební místo studující vysokou vojenskou školu. V teoretické části byla provedena rešerše psychosociálních rizik, jejich legislativního ukotvení a hlavních negativních důsledků na pracovní výkon či zdravotní stav. Následně byla uvedena problematika stresu, vymezení pojmu stresor a teorií týkajících se jeho účinku včetně rozdělení druhu stresu. V poslední část byla věnována principům a strategiím pro zvládání nadměrného stresu.

Hlavním cílem práce byla identifikace a následné vyhodnocené psychosociálních rizik v rámci vojenského studia, které se mohou podílet na vzniku stresu. Statistická data byla získána prostřednictvím dotazníkového šetření vlastní konstrukce na základě konzultací se skupinou poradenských služeb a péče o veterány. Dotazníkové šetření se zúčastnilo celkem 351 studentů vojenského studia Fakulty vojenského studia Univerzity Obrany a 54 studentů civilního studia Fakulty logistiky a krizového řízení Univerzity Tomáše Bati.

Výsledky výzkumu potvrdili výskyt psychosociálních rizik při vojenské studia a pomohly identifikovat hlavní rizikové události způsobující stres. Ačkoliv hodnocení respondenty dotazníkové šetření nebyl vždy konzistentní, tak byla stanoveny čtyři hlavní oblasti, ve kterých se psychosociální rizika projevila statisticky významná.

Součástí práce bylo i představení čtyř konkrétních opatření pro snížení negativního vlivu psychosociálních rizik z hlediska pravděpodobnosti výskytu či míry vznikajícího stresu. Autor práce bude navržená opatření konzultovat s akademickým senátem Fakulty vojenského leadershipu, který může rozhodnout o jejich implementaci do studia. V případě přijetí navrhovaných opatření by mohlo dojít ke zvýšení duševní pohody studentů a tím i ke snížení odchodovosti či předčasného ukončení vojenského studia na Univerzitě obrany.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALDWIN, Carolyn M. a YANCURA, Loriena A., 2004. *Coping.* Online. In: *Encyclopedia of Applied Psychology*. Davis, California: University of California, s. 507-510. ISBN 978-0-12-657410-4. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00126-4.[citováno 2024-05-01].

BARTÁK, Jan, 2023. *Řízení lidi v organizacích.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3823-4.

COX, Tom; GRIFFITHS, Amanda a RIAL-GONZÁLEZ, Eusebio, 2000. *Research on Work-related Stress.* Online. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. ISBN 92-828-9255-7. Dostupné z: https://osha.europa.eu/en/publications/report-research-work-related-stress. [citováno 2024-04-11].

ČESKO, 2004. *Zákon č. 214/2004 Sb., o zřízení Univerzity obrany.* In: *Sbírka zákonů české republiky.* Částka 72, Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-214. [citováno 2024-04-29].

DRUCKER, Peter F, 2007. *To nejdůležitější z Druckera v jednom svazku.* Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-066-2.

EDOARDO, Ales, 2018. *ILO Convention 155 Occupational Safety and Health Convention, 1981 (No. 155): Article-by-Article Commentary.* Online. Luxembourg. *International Labour Conference*, ISBN 978-3-8487-2460-4. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/327724139_ILO_Convention_155_Occupational_Safety_and_Health_Convention_1981_No_155_Article-by-Article_Commentary. [citováno 2024-04-10].

Eurofound and EU-OSHA, 2014. *Psychosocial risks in Europe : prevalence and strategies for prevention.* Luxembourg : Publications Office of the European Union. 106 s. ISBN 978-92-897-1218-7.

EUROFOND, 2022. *Psychosocial risks.* Online. Eurofound.europa.eu. Dostupné z: https://www.eurofound.europa.eu/en/european-industrial-relations-dictionary/psychosocial-risks. [citováno 2024-04-21].

FEDORKOVÁ, Jolana, 2022. *Specifika zvládání studijní zátěže studenty Univerzity obrany.* DISERTAČNÍ PRÁCE. Brno: Univerzita obrany.

FREUD, Anna a BABKA, Petr (překladatel), 2023. *Já a obranné mechanismy.* 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-2025-1.

HOLMES, Thomas H. a RAHE, Rochard H., 1967. The social readjustment rating scale. Online. Journal of Psychosomatic Research. Roč. 11, č. 2, s. 213-218. ISSN 0022-3999. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4. [citováno 2024-04-21].

HLADKÝ, Aleš, 1993. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu.* Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-784-2.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva, 2003. *SYNDROM VYHOŘENÍ (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu).* Online. 2. rozšířené a doplněné vydání. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN:80-7071-231-7. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/40299353_Syndrom_vyhoreni_informace_pro_lekare_psychology_a_dalsi_zajemce_o_teoreticke_zdroje_diagnosticke_a_intervencni_moznosti_tohoto_syndromu. [citováno 2024-04-21].

KOUBEK, Josef, 2007. *Řízení lidských zdrojů-základy moderní personalistiky.* 4. rozšířené a doplněné vydání. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-168-3.

KOPECKÁ, Ilona, 2015. *Psychologie 3. díl - Učebnice pro obor sociální činnost.* Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-3877-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.

KYSELOVÁ, Lucie, 2019. *Psychosociální rizika.* Bezpečnost a hygiena práce. Roč. 69, č. 3, s. 19-21. ISSN 0006-0453.

LEKA, Stravoula a COX, Tom, 2008. *The European Framework for Psychosocial Risk Management: Prima-EF.* United Kingdom: I-WHO Publications. ISBN 978-0-9554365-2-9.

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

MAREŠ, Jiří, 2012. *Posttraumatický rozvoj člověka.* Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3007-3.

MAREŠ, Jiří, 2001. *Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování.* Online. Československá psychologie - časopis pro psychologickou teorii a praxi. Roč. 45.,

č. 4., s. 311-322. ISSN 1804-6436. Dostupné z: http://cspsych.psu.cas.cz/result.php?id=257. [citováno 2024-04-11].

MICHALÍK, David, 2015. *Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik.* Online. JOSRA - časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti. Roč. 8., č. 1. ISSN 1803-3687. Dostupné z: https://www.bozpinfo.cz/josra/rizeni-pracovniho-stresu-psychosocialnich-rizik. [citováno 2024-04-11].

MIKULAŠTÍK, Milan, 2015. *Manažerská psychologie a sociologie.* 3. přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4221-2.

MILCZAREK, Malgorzata; SCHNEIDER, Elke a RIAL GONZÁLEZ, Eusebio, 2009. OSH in figures: stress at work — facts and figures. Online. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. ISBN 978-92-9191-224-7. Dostupné z: https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-stress-work-facts-and-figures. [citováno 2024-04-11].

MLČÁK, Milan, 2005. *Psychologie zdraví a nemoci.* Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 8073680351.

MLČÁK, Milan, 2011. *Psychologie zdraví a nemoci.* 2. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7368-951-3.

NEUBAUER, Jiří; SEDLAČÍK, Marek a KŘÍŽ, Oldřich, 2021. *Základy statistiky - Aplikace v technických a ekonomických oborech.* 3. rozšířené vydání. Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3421-2.

OBROVÁ, Jana; SOVOVÁ, Eliška; NAKLÁDALOVÁ, Marie a ŠKROBÁNKOVÁ, Alexandra, 2020. *STRES JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ.* Online. *Hygiena časopis pro ochranu a podporu zdraví.* Roč. 65., č. 2., s. 56-62. ISSN 1803-1056. Dostupné z: https://hygiena.szu.cz/cz/artkey/hyg-202002-0005_stres-jako-rizikovy-faktor-kardiovaskularnich-onemocneni.php. [cit. 2024-04-21].

PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti.* 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5646-2.

PAUKNEROVÁ, Daniela, 2012. *Psychologie pro ekonomy a manažery.* 3. aktualizované a doplněné vydání. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3809-3.

PLAMÍNEK, Jiří, 2018. *Vedení lidí týmu a firem.* 5. aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0629-5.

ROSSI, Ana Maria; PERREWÉ, Pamela a MEURS, James, 2020. *Stress and Quality of Working Life: Finding meaning in Grief and Suffering.* United States of America: Information Age Publishing. ISBN 978-1-64802-159-6.

SVOBODOVÁ, Lenka, 2008. *Nenechte se šikanovat kolegou: mobbing - skrytá hrozba.* Praha: Grada Publishing. ISBN 8024724744.

ŠTIKAR, Jiří, 2003. *Psychologie ve světě práce.* Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0448-5.

UNIVERZITA OBRANY, 2022. *Výroční zpráva o činnosti Univerzity obrany za rok 2022, 2023.* Online. Brno: Univerzita obrany. Dostupné z: https://unob.cz/univerzita/dokumenty/vyrocni-zpravy-uo/. [citováno 2024-04-28].

UNIVERZITA OBRANY, 2024a. *Zaměření školy.* Online. Dostupné z: https://unob.cz/univerzita/o-univerzite/zamereni_skoly/. [citováno 2024-04-28].

UNIVERZITA OBRANY, 2024b. *Průběh studia a vojenské služby u vojenského prezenčního studia.* Online. Unob.cz. Dostupné z: https://unob.cz/univerzita/studium/vyuka/prubeh_studia/. [citováno 2024-04-28].

UNIVERZITA OBRANY, 2024c. *Kurz základní přípravy.* Online. Unob.cz. Dostupné z: https://unob.cz/univerzita/co-muzu-studovat/kurz-zakladni-pripravy/. [citováno 2024-04-28].

VALA, Jiří, 2018. *100 let BOZP 1918 - 2018.* 1. vyd. Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 31s.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a HONZÁK, Radkin, 2008. *Stres, eustres a distres.* Online. *Interní medicína pro praxi.* Roč. 10., č. 4., s. 188-192. ISSN 1803-5256. Dostupné z: https://www.internimedicina.cz/artkey/int-200804-0009_Stres_eustres_a_distres.php. [citováno 2024-04-11].

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AČR	Armáda České republiky
EU-OSHA	Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci
BOZP	Bezpečnost a ochrana zdraví na pracovišti
FVL	Fakulta vojenského leadershipu
FLKŘ	Fakulta logistiky a krizového řízení
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Model stresu vycházející z teorií kontroly jednání; zdroj: Hladký 17

Obrázek 2: Fáze stresu; zdroj: Večeřová-procházková a Honzák 27

Obrázek 3: Reaktivita na stres; zdroj: Večeřová-procházková a Honzák 28

Obrázek 4: Grafický přehled respondentů FVL dle pohlaví, zdroj: vlastní zpracování 40

Obrázek 5: Grafický přehled respondentů FLKŘ dle pohlaví, zdroj: vlastní zpracování ... 40

Obrázek 6: Grafické znázornění celkového přístupu ke stresu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 41

Obrázek 7: Grafické znázornění celkového hodnocení negativních důsledků nadměrného stresu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 42

Obrázek 8: Grafické znázornění způsobů vyrovnávání se s následky stresu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 43

Obrázek 9: Grafické porovnání vybraných výsledků obecného přístupu ke stresu u studentů FVL a FLKŘ; zdroj: vlastní zpracování 44

Obrázek 10: Grafické znázornění výskytu strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 47

Obrázek 11: Krabicový graf strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 48

Obrázek 12: Grafické znázornění nedostatečného času pro přesun mezi učebnami či budovami školy u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 49

Obrázek 13: Krabicový graf nedostatečného času pro přesun mezi učebnami či budovami školy u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 50

Obrázek 14: Grafické znázornění povinnosti prezentovat svoji práci před spolužáky u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 51

Obrázek 15: Krabicový graf povinnosti prezentovat svoji práci před spolužáky u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 52

Obrázek 16: Grafické znázornění míry vznikajícího stresu ze strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu, zdroj: vlastní zpracování 54

Obrázek 17: Krabicový graf strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu za jednotlivé ročníky, zdroj: vlastní zpracování 55

Obrázek 18: Grafické znázornění vznikající míry stresu z velkého množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku, zdroj: vlastní zpracování 56

Obrázek 19: Krabicový graf velkého množství učiva v průběhu studijního semestru za jednotlivé ročníky, zdroj: vlastní zpracování 57

Obrázek 20: Grafické znázornění strachu z ponížení za výkon či chyby při studiu, zdroj: vlastní zpracování 58

Obrázek 21: Krabicový graf strachu z ponížení za výkon či chyby při studiu za jednotlivé ročníky, zdroj: vlastní zpracování 59

Obrázek 22: Ishikawa diagram strachu z neúspěchu při zkoušce či zápočtu, zdroj: vlastní zpracování 67

Obrázek 23: Ishikawa diagram velkého množství učiva při přípravě na zkoušku či zápočet, zdroj: vlastní zpracování 69

Obrázek 24: Ishikawa diagram nedostatečného času pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy, zdroj: vlastní 71

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Přehled validních odpovědí u studentů vojenského studia, zdroj: vlastní 39

Tabulka 2: Přehled hodnocení nejčastějšího výskytu psychosociálních rizik u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 46

Tabulka 3: Přehled hodnocení největší míry vznikajícího stresu u psychosociálních rizik studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 53

Tabulka 4: Přehled vyhodnocení psychosociálních rizik u studentů FVL, zdroj: vlastní zpracování 60

Tabulka 5: Přehled vyhodnocení míry nejzávažnějších psychosociálních rizik studentů FVL a studentů FLKŘ, zdroj: vlastní zpracování 61

Tabulka 6: Popisná statistika souboru odpovědí studentů; zdroj: vlastní zpracování 62

Tabulka 7: Popisná statistika souboru odpovědí studentů; zdroj: vlastní zpracování 63

Tabulka 8: Popisná statistika souboru odpovědí studentů; zdroj: vlastní zpracování 64

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Příklady stresorů dle Holmes a Rahe

Příloha P II: Dotazník k výzkumu psychosociálních rizik a stresu

Příloha P III: Vyhodnocení dotazníku studentů FVL

Příloha P IV: Vyhodnocení dotazníku studentů FLKŘ

PŘÍLOHA P I: PŘÍKLADY STRESORŮ DLE HOLMES A RAHE

1. Death of a spouse	100
2. Divorce	73
3. Marital Separation	65
4. Jail term	63
5. Death of a close family member	63
6. Personal injury or illness	53
7. Marriage	50
8. Fired at work	47
9. Marital reconciliation	45
10. Retirement	45
11. Change in health of family member	44
12. Pregnancy	40
13. Sex difficulties	39
14. Gain of a new family member	39
15. Business readjustments	39
16. Change in financial state	38
17. Death of a close friend	37
18. Change to different line of work	36
19. Change in no. of arguments with spouse	35
20. Mortgage over $ 50,000	31
21. Foreclosure of mortgage	30
22. Change in responsibilities at work	29
23. Son or daughter leaving home	29
24. Trouble with in-laws	29
25. Outstanding Personal achievements	28
26. Wife begins or stops work	26
27. Begin or end school	26
28. Change in living conditions	25
29. Revision of personal habits	24
30. Trouble with boss	23
31. Change in work hours or conditions	20
32. Change in residence	20
33. Change in school	20
34. Change in recreation	19
35. Change in religious activities	19
36. Change in social activities	18
37. Loan less than 50,000	17
38. Change in sleeping habits	16
39. Change in no. of family get- together	15
40. Change in eating habits	15
41. Vacation	13
42. Holidays	12
43. Minor violation of laws	11

Obrázek 1: Social Readjustment Scale; zdroj: Journal of Psychosomatic Research, roč. 11, s. 213-218 (Holmes a Rahe, 1967)

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK K VÝZKUMU PSYCHOSOCIÁLNÍCH RIZIK A STRESU

Výzkum stresu u studentů vysokých škol		
Číslo	**Konkrétní znění otázky**	**Hodnocení**
1	**Uveďte své pohlaví**	
		Muž
		Žena
2	**Ve kterém ročníku studujete?**	
		1. ročník
		2. ročník
		3. ročník
3	**Jaký je váš přístup ke stresovým situacím? (vyberte přesně 3 odpovědi)**	
		Stres vnímám pozitivně, protože mi pomáhá
		Stres vnímám negativně, protože mi škodí
		Při stresových situacích spoléhám na své silné stránky
		Při stresových situacích spoléhám na podporu mého blízkého okolí
		Při stresových situacích si umím uchovat stabilní náladu
		Při stresových situacích umím kontrolovat svoje myšlenky
		Při stresových situacích rád/a pracuji v týmu
		Při stresových situacích rád/a pracuji sám
		S účinky stresu umím pracovat
		Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (1)
		Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (2)
		Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (3)

4	**Které zdravotní problémy Vám způsobuje nadměrný stres? (vyberte přesně 3 odpovědi)**	
		Fyzické vyčerpání
		Bolesti hlavy
		Nespavost
		Poruchy příjmu potravy
		Emoční nestabilitu
		Problémy se soustředěním
		Návaly úzkosti
		Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (1)
		Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (2)
		Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (3)
5	**Jakými způsoby se vyrovnáváte s následky stresu? (vyberte přesně 3 odpovědi)**	
		Aktivním sportem
		Hraním společenských her
		Hraním počítačových her
		Trávení času s přáteli
		Trávení času s rodinou
		Trávením času v přírodě
		Alkoholem
		Nikotinovými produkty
		Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob pro vyrovnání s nadměrným stresem (1)
		Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob pro vyrovnání s nadměrným stresem (2)
		Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob pro vyrovnání s nadměrným stresem (3)

Hodnocení pravděpodobnosti vzniku událostí, které mohou způsobit nadměrný stres									
V následující části ohodnoťte situace pouze z hlediska četnosti v průběhu studia (na základě vlastní zkušenosti)									
Číslo	**Konkrétní znění otázky**	**Hodnocení (0-nevyskytuje se, 7-vyskytuje se stále)**							
6	Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	0	1	2	3	4	5	6	7
7	Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	0	1	2	3	4	5	6	7
8	Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	0	1	2	3	4	5	6	7
9	Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	0	1	2	3	4	5	6	7
10	Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	0	1	2	3	4	5	6	7
11	Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	0	1	2	3	4	5	6	7
12	Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	0	1	2	3	4	5	6	7
13	Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	0	1	2	3	4	5	6	7
14	Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	0	1	2	3	4	5	6	7
15	Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	0	1	2	3	4	5	6	7
16	Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	0	1	2	3	4	5	6	7
17	Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	0	1	2	3	4	5	6	7
18	Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	0	1	2	3	4	5	6	7
19	Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	0	1	2	3	4	5	6	7
20	Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	0	1	2	3	4	5	6	7

Číslo	Konkrétní znění otázky	Hodnocení (0-nevyskytuje se, 7-vyskytuje se stále)							
21	Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	0	1	2	3	4	5	6	7
22	Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	0	1	2	3	4	5	6	7
23	Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	0	1	2	3	4	5	6	7
24	Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	0	1	2	3	4	5	6	7
25	Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	0	1	2	3	4	5	6	7
26	Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	0	1	2	3	4	5	6	7
27	Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	0	1	2	3	4	5	6	7
28	Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	0	1	2	3	4	5	6	7

Hodnocení míry stresu, který vzniká při konkrétních událostech

V následující části ohodnoťte situace pouze z hlediska celkového množství stresu, který Vám při nich vzniká (na základě vlastní zkušenosti)

Číslo	Konkrétní znění otázky	Hodnocení (0-žádný stres , 7-extrémní stres)							
29	Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	0	1	2	3	4	5	6	7
30	Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	0	1	2	3	4	5	6	7
31	Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	0	1	2	3	4	5	6	7
32	Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	0	1	2	3	4	5	6	7
33	Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	0	1	2	3	4	5	6	7
34	Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	0	1	2	3	4	5	6	7

Číslo	Konkrétní znění otázky	Hodnocení (0-žádný stres , 7-extrémní stres)							
35	Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	0	1	2	3	4	5	6	7
36	Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	0	1	2	3	4	5	6	7
37	Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	0	1	2	3	4	5	6	7
38	Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	0	1	2	3	4	5	6	7
39	Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	0	1	2	3	4	5	6	7
40	Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	0	1	2	3	4	5	6	7
41	Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	0	1	2	3	4	5	6	7
42	Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	0	1	2	3	4	5	6	7
43	Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	0	1	2	3	4	5	6	7
44	Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	0	1	2	3	4	5	6	7
45	Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	0	1	2	3	4	5	6	7
46	Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	0	1	2	3	4	5	6	7
47	Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	0	1	2	3	4	5	6	7
48	Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	0	1	2	3	4	5	6	7
49	Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	0	1	2	3	4	5	6	7
50	Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	0	1	2	3	4	5	6	7
51	Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	0	1	2	3	4	5	6	7

PŘÍLOHA P III: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU STUDENTŮ FVL

Tabulka 1: Přehled hodnocení konkrétních přístupů ke stresu u studentů FVL

Konkrétní přístupy ke stresu u studentů FVL	1. ročník		2. ročník		3. ročník		Součet celkem	
	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta
Stres vnímám pozitivně, protože mi pomáhá	36	26,09	26	25	38	34,86	100	28,49
Stres vnímám negativně, protože mi škodí	39	28,26	39	37,5	30	27,52	108	30,77
Při stresových situacích spoléhám na své silné stránky	79	57,25	51	49,04	57	52,29	187	53,28
Při stresových situacích spoléhám na podporu mého blízkého okolí	30	21,74	25	24,04	23	21,1	78	22,22
Při stresových situacích si umím uchovat stabilní náladu	40	28,99	35	33,65	32	29,36	107	30,48
Při stresových situacích umím kontrolovat svoje myšlenky	48	34,78	32	30,77	30	27,52	110	31,34
Při stresových situacích rád/a pracuji v týmu	48	34,78	30	28,85	37	33,94	115	32,76
Při stresových situacích rád/a pracuji sám	44	31,88	31	29,81	21	19,27	96	27,35
S účinky stresu umím pracovat	35	25,36	28	26,92	38	34,86	101	28,77
Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (1)	9	6,52	8	7,69	9	8,26	26	7,41
Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (2)	3	2,17	5	4,81	5	4,59	13	3,7
Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (3)	3	2,18	2	1,92	7	6,43	12	3,43
Součet veškerých odpovědí a podílu tří možných vybraných odpovědí	**138**	**100**	**104**	**100**	**109**	**100**	**351**	**100**

Tabulka 2: Přehled hodnocení konkrétních negativních důsledků stresu u studentů FVL

Konkrétní negativní důsledky stresu u studentů FVL	1. ročník		2. ročník		3. ročník		Celkem	
	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta
Fyzické vyčerpání	46	33,33	35	33,65	26	23,85	107	30,48
Bolesti hlavy	23	16,67	21	20,19	23	21,1	67	19,09
Nespavost	76	55,07	60	57,69	41	37,61	177	50,43
Poruchy příjmu potravy	19	13,77	18	17,31	22	20,18	59	16,81
Emoční nestabilitu	39	28,26	30	28,85	27	24,77	96	27,35
Problémy se soustředěním	47	34,06	33	31,73	33	30,28	113	32,19
Návaly úzkosti	39	28,26	41	39,42	31	28,44	111	31,62
Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (1)	63	45,65	35	33,65	58	53,21	156	44,44
Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (2)	42	30,43	22	21,15	42	38,53	106	30,2
Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (3)	20	14,5	17	16,36	24	22,03	61	17,39
Součet veškerých odpovědí a podílu tří možných vybraných odpovědí	**138**	**100**	**104**	**100**	**109**	**100**	**351**	**100**

Tabulka 3: Přehled hodnocení konkrétních způsobů pro vyrovnávání se s následky stresu u studentů FVL

Konkrétní způsoby pro vyrovnávání se s následky stresu u studentů FVL	1. ročník		2. ročník		3. ročník		Celkem	
	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta	Četnost	Procenta
Aktivním sportem	105	76,09	82	78,85	84	77,06	271	77,21
Hraním společenských her	4	2,9	5	4,81	2	1,83	11	3,13
Hraním počítačových her	61	44,2	38	36,54	51	46,79	150	42,74
Trávení času s přáteli	80	57,97	57	54,81	60	55,05	197	56,13
Trávení času s rodinou	37	26,81	20	19,23	29	26,61	86	24,5
Trávením času v přírodě	51	36,96	39	37,5	36	33,03	126	35,9
Alkoholem	10	7,25	6	5,77	12	11,01	28	7,98
Nikotinovými produkty	28	20,29	27	25,96	16	14,68	71	20,23
Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob (1)	24	17,39	20	19,23	23	21,1	67	19,09
Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob (2)	9	6,52	11	10,58	8	7,34	28	7,98
Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob (3)	5	3,62	7	6,72	6	5,5	18	5,11
Součet veškerých odpovědí a podílu tří možných vybraných odpovědí	**138**	**100**	**104**	**100**	**109**	**100**	**351**	**100**

Tabulka 4: Přehled vyhodnocení událostí z hlediska míry výskytu u studentů FVL

Hodnocení událostí z hlediska míry výskytu u studentů FVL	Střední hodnota 1. ročník	Střední hodnota 2. ročník	Střední hodnota 3. ročník	Průměrná střední hodnota
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	2,43	1,90	2,69	2,34
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	4,05	4,04	3,76	3,95
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	2,27	2,79	3,15	2,73
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	3,35	3,49	4,23	3,69
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	3,05	2,41	2,65	2,71
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	3,54	3,38	3,28	3,40
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	4,66	3,70	4,44	4,27
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	2,54	2,18	2,48	2,40
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	3,72	3,39	4,18	3,77
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	4,64	4,29	4,41	4,45
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	3,08	4,09	4,51	3,89
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	2,04	2,11	2,90	2,35
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	2,14	1,95	2,43	2,18

Hodnocení událostí z hlediska míry výskytu u studentů FVL	Střední hodnota 1. ročník	Střední hodnota 2. ročník	Střední hodnota 3. ročník	Průměrná střední hodnota
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	3,02	2,45	2,64	2,71
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	2,62	1,70	2,09	2,14
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	1,89	1,68	2,21	1,93
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	1,40	1,21	1,14	1,25
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	2,53	2,87	3,52	2,97
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	2,98	2,70	2,55	2,74
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	2,14	1,54	2,31	2,00
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	2,07	1,66	2,82	2,18
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	2,94	2,17	2,73	2,62
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	3,07	2,73	3,26	3,02

Tabulka 5: Přehled vyhodnocení událostí z hlediska míry vznikajícího stresu u studentů FVL

Hodnocení událost z hlediska míry vznikajícího stresu u studentů FVL	Střední hodnota 1. ročník	Střední hodnota 2. ročník	Střední hodnota 3. ročník	Průměrná střední hodnota
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	2,36	2,11	2,47	2,31
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	3,92	4,15	3,94	4,00
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	2,80	2,94	3,16	2,97
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	2,52	2,52	3,15	2,73
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	3,13	2,29	2,68	2,70
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	3,64	3,32	3,14	3,36
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	3,37	2,46	3,11	2,98
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	2,10	1,63	1,96	1,90
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	1,83	1,41	1,62	1,62
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	3,00	2,45	2,27	2,57
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	2,03	2,97	3,10	2,70
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	1,30	1,47	1,79	1,52
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	1,74	1,66	1,77	1,72
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	2,55	2,11	2,25	2,30

Hodnocení událost z hlediska míry vznikajícího stresu u studentů FVL	Střední hodnota 1. ročník	Střední hodnota 2. ročník	Střední hodnota 3. ročník	Průměrná střední hodnota
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	1,92	1,22	1,49	1,54
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	2,30	2,12	2,54	2,32
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	1,85	1,49	1,53	1,63
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	2,26	2,26	2,99	2,51
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	3,25	2,86	2,90	3,00
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	2,43	1,71	2,53	2,22
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	2,45	1,93	3,06	2,48
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	2,84	2,22	2,87	2,64
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	2,96	2,64	2,94	2,85

Tabulka 6: Přehled vyhodnocení psychosociálních rizik u studentů FVL

Vyhodnocení míry psychosociálního rizika u studentů FVL	1. ročník	2. ročník	3. ročník	Průměr FVL
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	7,59	5,40	8,23	7,08
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	18,85	19,21	17,90	18,65
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	8,28	11,21	11,82	10,44
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	10,87	12,12	16,70	13,23
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	11,59	7,32	8,63	9,18
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	15,12	13,31	12,50	13,65
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	18,72	12,19	16,43	15,78
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	8,55	6,68	7,29	7,51
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	8,17	6,06	8,81	7,68
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	14,96	12,33	11,46	12,92
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	8,69	15,26	16,82	13,59
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	4,08	5,82	8,57	6,16
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	5,49	6,03	6,44	5,98
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	10,28	7,20	8,69	8,72
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	7,20	3,45	5,76	5,47
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	6,12	5,74	7,18	6,35
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	4,04	3,61	3,09	3,58
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	7,92	8,96	13,58	10,15
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	12,98	10,70	10,65	11,44
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	8,46	5,10	10,15	7,90
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	8,57	6,50	12,70	9,26
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	11,44	7,50	10,92	9,95
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	12,14	11,25	12,72	12,04

PŘÍLOHA P IV: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU STUDENTŮ FLKŘ

Tabulka 1: Přehled hodnocení konkrétních přístupů ke stresu u studentů FLKŘ

Konkrétní přístup ke stresu u studentů FLKŘ	Počet	Procenta
Stres vnímám pozitivně, protože mi pomáhá	10	18,52
Stres vnímám negativně, protože mi škodí	21	38,89
Při stresových situacích spoléhám na své silné stránky	27	50,00
Při stresových situacích spoléhám na podporu mého blízkého okolí	17	31,48
Při stresových situacích si umím uchovat stabilní náladu	14	25,93
Při stresových situacích umím kontrolovat svoje myšlenky	14	25,93
Při stresových situacích rád/a pracuji v týmu	17	31,48
Při stresových situacích rád/a pracuji sám	15	27,78
S účinky stresu umím pracovat	21	38,89
Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (1)	6	11,11
Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (2)	0	0,00
Nesouhlasím s dalším nebo žádným výše uvedenými tvrzeními (3)	0	0,00
Součet veškerých odpovědí a podílu tří možných vybraných odpovědí	**58**	**100**

Tabulka 2: Přehled hodnocení konkrétních negativních důsledků stresu u studentů FLKŘ

Konkrétní negativní důsledky stresu u studentů FLKŘ	Počet	Procenta
Fyzické vyčerpání	13	24,07
Bolesti hlavy	18	33,33
Nespavost	30	55,56
Poruchy příjmu potravy	10	18,52
Emoční nestabilitu	20	37,04
Problémy se soustředěním	25	46,30
Návaly úzkosti	19	35,19
Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (1)	14	25,93
Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (2)	7	12,96
Nepociťuji další nebo žádný výše uvedený účinek nadměrného stresu (3)	6	11,11
Součet veškerých odpovědí a podílu tří možných vybraných odpovědí	**54**	**100**

Tabulka 3: Přehled hodnocení konkrétních způsobů pro vyrovnávání se s následky stresu u studentů FLKŘ

Konkrétní způsoby pro vyrovnávání se s následky stresu u studentů FLKŘ	**Počet**	**Procenta**
Aktivním sportem	35	64,81
Hraním společenských her	2	3,70
Hraním počítačových her	15	27,78
Trávení času s přáteli	31	57,41
Trávení času s rodinou	15	27,78
Trávením času v přírodě	26	48,15
Alkoholem	6	11,11
Nikotinovými produkty	13	24,07
Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob pro vyrovnání s nadměrným stresem (1)	12	22,22
Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob pro vyrovnání s nadměrným stresem (2)	4	7,41
Nevyužívám další nebo žádný výše uvedený způsob pro vyrovnání s nadměrným stresem (3)	3	5,56
Součet veškerých odpovědí a podílu tří možných vybraných odpovědí	**58**	**100**

Tabulka 4: Přehled vyhodnocení událostí z hlediska míry výskytu u studentů FLKŘ

Hodnocení událostí z hlediska míry výskytu u studentů FLKŘ	Střední hodnota
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	3,07
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	4,43
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	2,52
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	4,02
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	3,93
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	4,89
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	1,26
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	2,70
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	3,28
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	4,50
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	3,13
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	2,48
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	2,61
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	2,59
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	2,57
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	1,85
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	1,56
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	2,44
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	2,44
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	3,33
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	3,00
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	3,57
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	3,31

Tabulka 5: Přehled vyhodnocení událostí z hlediska míry vznikajícího stresu u studentů FLKŘ

Hodnocení událostí z hlediska míry vznikajícího stresu u studentů FLKŘ	Střední hodnota
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	2,91
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	4,00
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	2,37
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	3,19
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	3,33
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	4,11
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	1,13
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	1,37
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	2,39
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	4,02
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	2,59
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	2,15
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	2,30
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	2,19
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	1,61
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	2,11
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	1,67
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	1,81
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	2,57
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	3,43
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	2,46
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	3,11
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	2,76

Tabulka 6: Přehled vyhodnocení celkové úrovně psychosociálního rizika u studentů FLKŘ

Vyhodnocení celkové úrovně psychosociálního rizika u studentů FLKŘ	Střední hodnota
Nepřesně stanovené podmínky pro udělení zápočtu	9,56
Strach z neúspěchu při zkoušce či zápočtu	21,02
Nespravedlivé hodnocení výkonu při zápočtu či zkoušce	8,37
Příliš dlouhá doba trvání jednotlivých vyučovacích hodin	13,48
Velké množství učiva v průběhu studijního semestru	14,81
Velké množství učiva při přípravě na zápočet či zkoušku	22,72
Nedostatečný čas pro přesun mezi jednotlivými učebnami, budovami či jinými prostory školy	3,30
Nedostatečně dlouhé přestávky pro konzumaci stravy či vykonání hygienické potřeby	8,07
Povinnost pracovat v týmu při tvorbě prezentací či semestrálních prací	8,78
Povinnost prezentovat svoji práci před spolužáky	19,61
Nevhodné klimatické podmínky v učebnách či prostorech školy	11,46
Nadměrné množství studentů na učebnách při přednáškách	7,94
Nedostatečné prostory a podmínky pro samostudium	7,81
Nadměrná administrativní zátěž spojená se studiem	7,56
Nadměrné množství emailů od vedení školy či učitelů	6,31
Nepřátelské chování učitele v rámci studia či výuky	5,74
Nepřátelské chování spolužáka v rámci studia či výuky	4,52
Neprůhledná interní komunikace vedení školy a následné rozhodování o změnách tykající se studia	7,35
Strach z ponížení za výkon či chyby při studiu	9,20
Finanční zátěž spojená se zvládáním studia	14,94
Nejistota budoucího uplatnění na trhu práce	12,35
Nedostatek volného času na koníčky či jiné zájmové aktivity	14,94
Pocit nedostatečného využití vlastního potenciálu	13,52