

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Dynamika účasti na volnočasových aktivitách vojáků v
zahraniční misi v závislosti na aktuálním psychickém
stavu**

Diplomová práce

Vypracovala: Bc. Kateřina Konvalinková

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Antonín Rychtecký, DrSc.

2009

Abstrakt

Pobyty našich vojáků v zahraničních misích mohou být provázeny psychickou i fyzickou zátěží. Z toho plyne potřeba hledání alternativ, které by předcházely nežádoucím jevům a udržely vojáky v dobré psychické a fyzické kondici. Východiskem se jeví vybudovat na vojenské základně takové podmínky, které by co nejvíce odpovídaly dosavadnímu životnímu standardu vojáků a zabezpečit dostatek pohybových a volnočasových aktivit.

Název práce: Dynamika účasti na volnočasových aktivitách vojáků v zahraniční misi v závislosti na aktuálním psychickém stavu.

Cíl práce:

- zjistit, zda existuje vztah mezi provozováním sportovních a jiných volnočasových aktivit a dynamikou prožívání psychických stavů v průběhu mise.
- diagnostikovat změny v psychickém stavu sledovaných osob
- zjistit nejčastější stresory působící na vojáky na základně a zmapovat možnosti volnočasových aktivit.

Vědecká otázka: Ovlivňuje délka pobytu a s ní spojené změny v psychickém stavu vojáků frekvenci jejich účasti na volnočasových aktivitách?

Poskytuje vojenská základna dostatečné možnosti materiálního vybavení pro volnočasové aktivity?

Pracovní hypotézy:

H1: V průběhu pobytu vojáků v zahraniční misi se intenzita a kvalita aktuálních psychických stavů nebude významně měnit.

H2: Aktuální psychický stav významně neovlivní frekvenci účasti vojáků na volnočasových aktivitách.

H3: Vojenská základna disponuje dostatečným zázemím pro výběr volnočasových aktivit.

Metodologie výzkumu: K diagnostice aktuálních psychických stavů byl vybrán dotazník SUPOS 7, který umožňuje jejich snadnou a rychlou administraci i způsob pozdějšího vyhodnocení u většího počtu pozorovaných. Dále byly registrovány základní anamnestické údaje o respondentech (pohlaví, věk) institucionální aspekty (pracovní zařazení, vzdělání). Využity byly i metody tématické analýzy, etnografie a meteorologie.

Výsledky:

- Prožívání aktuálních psychických stavů vojáků se na začátku a na konci mise významně nezměnilo.
- Frekvence účasti ve volno-časových aktivitách nekorespondovala s aktuálními psychickými stavy vojáků.
- Vojenská základna poskytuje dostatečné zázemí a materiální vybavení pro volno-časové aktivity.

Klíčová slova: Volnočasové aktivity, životní styl, sociální izolace, stresory, stres, psychický stav, hromadné chování.

Summary

The deployment of soldiers on foreign missions can be accompanied by both mental and physical strain. Consequently, it is necessary to search for alternative ways of preventing any adverse phenomena and keeping the soldiers in a good mental and physical form. The possible action seems to be the creating of such conditions on military bases that would match soldiers' existing standards of living and ensure sufficient number of motion and leisure time activities.

The title of the thesis: The dynamics of participation in leisure time activities by soldiers on foreign missions in dependence on their current mental states

The objective of the thesis:

- To examine whether there exists a relationship between performing sports and other leisure time activities and the dynamics of experiencing mental states during a mission;
- To diagnose changes in mental states of observed persons;
- To find the most frequent stress factors influencing soldiers on military bases and to map out possibilities for leisure time activities.

Research question: Does the length of deployment and the related changes of soldiers' mental states influence their participation in leisure time activities?
Does a military base offer sufficient choice of facilities for leisure time activities?

Working hypotheses:

H1: The intensity and quality of current mental states will not change during the deployment of soldiers on foreign missions.

H2: The current mental state will not significantly influence the participation of soldiers in leisure time activities.

H3: A military base offers sufficient background for choosing leisure time activities.

Research methodology: Questionnaire SUPOS has been chosen to diagnose current mental states which enables an easy and quick administration thereof as well as the way of later evaluation with a larger number of observed persons. Further, basic anamnestic data have been collected about respondent (sex and age) and institutional aspects (work position and education). Methods of thematic analysis, ethnography and meteorology have been used too.

Results:

- Experiencing current mental states by soldiers did not change significantly at the beginning and the end of a foreign mission.
- The frequency of participation in leisure time activities did not correspond with current mental states of soldiers.
- A military base offers sufficient background for choosing leisure time activities.

Key words: Leisure time activities, life style, social isolation, stress factors, stress, mental state, collective behaviour.

Touto cestou bych chtěla poděkovat Prof. PhDr. Antonínu Rychteckému DrSc. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Dále děkuji za dobrou spolupráci při zpracování dat Vladislavu Konvalinkovi a všem kolegům, kteří mi poskytli fotografickou dokumentaci. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Konvalinková Kateřina

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo občanského průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

Abstrakt	/ 2
Poděkování	/ 5
Prohlášení	/ 6
Evidenční list knihovny	/ 7
Obsah	/ 8
1 ÚVOD	/ 10
1.1 Zapojení vojsk české armády do mezinárodních bojových akcí	/ 11
1.2 Místo nasazení našich vojáků	/ 11
1.2.1 O Afghánistánu	/ 11
1.2.2 Hledači pravdy	/ 13
1.2.3 Mé postřehy z Afghánistánu	/ 14
1.2.4 KAIA	/ 16
1.3 Aktivity působící na lidskou psychiku	/ 17
1.3.1 Psychika a hudba	/ 17
1.3.2 Vliv divadelního umění na člověka	/ 18
1.3.3 Umění jako součást života	/ 18
1.3.4 Činnostní a herní aktivity	/ 19
1.3.5 Zvíře a člověk	/ 19
1.3.6 Psychika a sport	/ 20
1.4 Změna duševní rovnováhy	/ 22
1.4.1 Psychický stav	/ 22
1.4.2 Psychické řešení zátěžové situace	/ 22
1.4.3 Stresory	/ 23
1.4.4 Stres	/ 24
1.4.5 Boj se stresem	/ 24
1.4.6 Relaxace	/ 25
1.4.7 Duševní hygiena	/ 26
1.4.8 Životní styl	/ 27
1.5 Sociálně psychologické aspekty chování v náročných situacích a podmínkách	/ 28
1.5.1 Skupiny z psychologického hlediska	/ 28
1.5.2 Specifické projevy hromadného chování v neobvyklých životních situacích	/ 29
2 CÍLE A HYPOTÉZY	/ 30
3 METODIKA	/ 32
3.1 Výběr výzkumné metody	/ 32
3.2 Jak je tvořen dotazník SUPOS	/ 33
3.3 Administrace dotazníku	/ 35
3.4 Charakteristika zkoumaného souboru	/ 36
3.5 Místo výzkumu	/ 36
3.6 Možnosti a zabezpečení volnočasových aktivit	/ 38
3.7 Hodnocení účasti ve volnočasových aktivitách	/ 51
3.8 Mapování stresorů	/ 53
3.9 Práce s dotazníkem SUPOS 7	/ 55
3.10 Mé zkušenosti s pobytem na základně	/ 58
4 VÝSLEDKY A DISKUSE	/ 59
5 ZÁVÉR	/ 62
6 Použitá literatura	/ 65

- 7 Seznam příloh / 68
- 8 Slovníček a zkratky /69

1 Úvod

Počet našich vojáků, kteří jsou vysíláni v rámci zahraničních misí na cizí území se stále zvyšuje. Aktuálně jsou naši vojáci nasazeni společně s koaličními vojáky na území Afghánistánu, kde se podílí na činnosti provinčních rekonstrukčních týmů, které jsou složeny z vojenské a civilní složky koaličních zemí. Hlavním úkolem je vytváření bezpečného prostředí pro obnovu země a podpora afghánské vlády.¹⁾

Tyto pobyty mohou být i několikaměsíční a vojáci jsou vystaveni velké psychické i fyzické zátěži. K tomu připočteme naprosté vytržení z normálního života a pohyb na velmi omezeném prostoru, absolutní ztráta soukromí při všech činnostech a v neposlední řadě omezený kontakt s rodinou.

Ke vzniku této práce přispěla moje přímá účast na zahraniční misi na území Afghánistánu, kde jsem vykonávala svoji profesi jako příslušník kontingentu polní nemocnice AČR.

Naše nemocnice měla za úkol poskytovat odbornou lékařskou pomoc raněným a nemocným v průběhu bojové činnosti koaličních jednotek působících v silách ISAF, eventuálně částečně poskytovat pomoc místnímu obyvatelstvu v rámci volných kapacit v součinnosti s humanitárními organizacemi.

Misi předchází několikaměsíční příprava, v rámci které probíhají různá školení a kurzy. Zde jsou příslušníci kontingentu informováni jak o stávající politické, tak i bojové situaci. Dále jsou seznámeni s kulturními zvyklostmi dané oblasti, podnebím, bezpečnostními pravidly a v neposlední řadě je nutná jazyková příprava.

1) <http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=8242>

1.1 Zapojení vojsk české armády do mezinárodních bojových akcí

Od roku 1999, kdy se naše země stala plnoprávným členem NATO se naši vojáci aktivně účastní operací NATO a plní tak závazky, které jsou se členstvím spojeny. V srpnu 2003 převzalo NATO velení nad ISAF. Jde o první mimoevropskou operaci NATO, jež potvrzuje její schopnost působit bez geografického omezení v oblastech, odkud pramení současné hrozby. Aliance považuje ISAF za svou nejvýznamnější operaci, která přispívá k boji proti terorismu a ke stabilizaci Afghánistánu. Dalším cílem ISAF je podpora afghánské vlády v rozšiřování její autority na území celého Afghánistánu a zajišťování bezpečného prostředí, které přispěje k rozšiřování zákonnosti a k celkové rekonstrukci země. ²⁾

1.2 Místo nasazení našich vojáků

1.2.1 O Afghánistánu

Afghánistán je státním zřízením nezávislá islámská republika. Je to země ukrytá v horách ve vnitrozemí ležící v jihozápadní Asii. Jeho hranice se táhnou podél Íránu, Turkmenistánu, Uzbekistánu, Tádžikistánu, Číny a Pákistánu. Počet obyvatel se odhaduje na 31 057 000 s hustotou zalidnění jen 48 obyvatel na km².

Hlavním městem je Kábul a úředním jazykem je paštština (paštů) společně s darí - afghánskou perštinou. V zemi se hovoří asi 40 jazyky.

Žije zde přibližně 20 národností. Dominantní komunitu tvoří Paštúni, kteří tvoří přibližně 42 % celkové populace Afghánistánu. Toto etnikum složené převážně z farmářů a obchodníků je rozděleno na četné, často znepřátelené kmeny. Druhou nejpočetnější etnickou skupinu v zemi představují Tádžikové asi 27 %, žijící v severních oblastech Afghánistánu a ve velkých městech. Jsou z velké části farmáři, z nichž pochází vzdělaná elita se značným vlivem na politické dění v zemi. Tádžikové jsou tradičně velkými rivaly Paštúnů. Hovoří tádžickými dialekty.

Příslušníci třetí nejpočetnější etnické skupiny asi 9 % obyvatelstva jsou Hazarové, původem Mongolové šíitského vyznání. V 18. století byli expanzí Paštúnů vytlačeni do horských oblastí v centrální části země, kde jsou separováni do několika regionálně rozdílných enkláv. Živí se hlavně chovem dobytka. V severních oblastech Afghánistánu u hranic s Uzbekistánem žijí Uzbekové.

2) <http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=8242>

Jedná se o potomky středoasijských Turků, kteří do Afghánistánu odešli ve třicátých letech minulého století, aby unikli Stalinovým represím. Věnují se chovu dobytka a pastevectví, hovoří uzbeckým a tureckým dialektem. Z náboženského hlediska obyvatelstvo Afghánistánu tvoří 84 % sunnitských muslimů, 15 % šiitských muslimů a pouze 1 % populace vyznává jiné náboženství.

Afghánistán je málo rozvinutý, převážně zemědělský stát s poměrně značnými zásobami nerostných surovin. Zvláštní roli v hospodářství Afghánistánu hraje pěstování a obchod s drogami a výroba opia. Po desetiletích bojů je zemědělství značně zdecimováno. Struktura zemědělské půdy je nepříznivá, neproduktivní a neobdělávaná půda zabírá 75 % plochy státu. Celkový rozvoj ekonomiky země je ochromen dlouhým obdobím válek, cestovní ruch prakticky neexistuje.

Afghánistán je převážně hornatý stát. Na jihozápadě a jihu se rozkládají písčité a kamenité pouště. Většina afghánských řek se ztrácí v bezodtokých pánvích nebo končí v píscích pouště. (J.Marek 2006)



Obrázek č. 1 Obydlí chudších vrstev obyvatel v Afghánistánu

Podnebí v Afghánistánu je vnitrozemské, suché, od pouštního přes stepní a subtropické až k vysokohorskému. Teploty dosahují v létě na jihozápadě až 48°C, na severovýchodě v zimě až - 28°C. Srážky jsou nepravidelné, ročně 40 - 400 mm. Charakteristické jsou silné větry, v létě s množstvím písku, v zimě sněhové bouře.

1.2.2 Hledači pravdy

Tálibán znamená v překladu studenti, úplný název v afghánské perštině Tálebáne hakk znamená studenti, kteří touží po pravdě, hledači pravdy. Vedoucí představitelé, jsou vzdělaní a mají své zkušenosti se západní kulturou, neboť tam sami studovali. Taliban vznikl jako militantní totalitní hnutí s výraznými nacionalistickými rysy; jeho hlavním zaměřením bylo zastavit občanskou válku a nastolit islámský režim sunnitského směru. Chtělo očistit islám od všech pozdějších nánosů civilizace. Hnutí v letech 1996 až 2001 postupně ovládlo většinu území Afghánistánu. Příslušníky Talibanu jsou převážně Paštúnové, vyznávající ortodoxní směr sunnitského islámu. Na územích, která ovládli, zavedli islámský stát řízený podle zásad islámského práva šaría. Všude, kde se ujali moci, stanovili za pomoci puristického výkladu islámu přísné pořádky a krutou interpretaci islámského práva. Činnost hnutí napomohla k vytvoření centra mezinárodního terorismu v Afghánistánu. V táborech Usámy bin Ládina v Afghánistánu se do roku 2001 připravovali ozbrojenci z 30 zemí. (I.Czech 2003)

Postupně byl Taliban díky ortodoxnímu výkladu islámu a díky praktikám, které se nakonec příliš neodlišovaly od předešlého řádění mudžahidů, stále méně populárnější a po čtyřech letech růstu jeho moci a jeho expanze až do 90 % rozlohy Afghánistánu se podařilo Severní alianci zvrátit vývoj a díky zahraniční podpoře Taliban na konci roku 2001 prakticky z Afghánistánu vytlačit. 7. 12. 2001 Taliban kapituloval.³⁾ Od roku 2004 dochází k postupnému zhoršování bezpečnostní situace v oblastech, kde si Taliban udržel podporu. Způsobem boje jsou sebevražedné útoky na civilní obyvatelstvo. Pokládání nástražných min a raketové útoky. V současné době afghánská vláda usiluje o usmíření s umírněnými Talibanci.

3) http://www.rozhlas.cz/izurnal/zahranici/_zprava/22081

1.2.3 Mé postřehy z Afghánistánu

Než jsem odjela do Afghánistánu, prošla jsem stejně jako ostatní jsem byla obeznámena o bezpečnostní situaci příslušníky vojenské zpravodajské služby. Také jsem si o této zemi přečetla některé knihy od novinářů a cestovatelů. Po návratu jsem se ke knihám vrátila opět, až pak jsem plně porozuměla jejich obsahu a hluboké pravdě níže uvedených citací.

Czech v knize Afghánistán popisuje svoje putování s místními bojovníky, kteří osvobodili svoji zem od sovětské intervence. Detailně popisuje přepadení sovětské kolony a pocity, které prožíval.

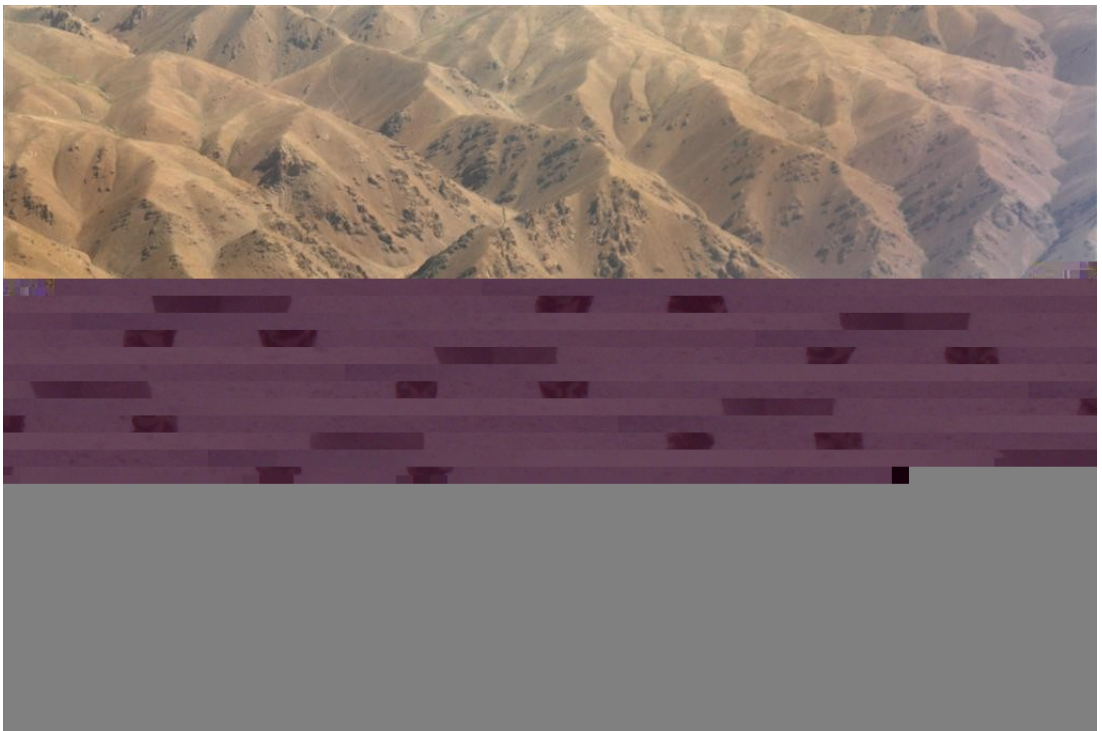
„ Prostý sovětský voják byl jako vždy vyškolen se domnívat, že jde zachraňovat suverenitu svobodného afghánského státu...V krátkých přípravných kurzech ukazovali politrucci mladým odvedencům různé dokumentace o bestialitách, kterých se tyto lidské zrůdy dopouštějí, aby je patřičně vystrašili a patřičně motivovali, jak tomu konečně bývá ve všech armádách...“

„Vítězství bylo postaveno na informacích a zbraních vyměněných za drogy, tedy korupci, zradě a ziskuchtivosti anonymních složek státního aparátu nepřítele. Ne, my jsme opravdu neměli kliku, ale neměli jsme ani smůlu. Tu měli pro dnešek jen ti plaví kluci tam dole a jejich matky žmoulající předtištěné dopisy v třesoucích se rukách: zásobovací konvoj číslo „x“ byl zničen zákeřným útokem nepřítele. Složka byla založena do příslušného šanonu. Proboha, co jsme to za idioty.“(I.Czech 2003)
Uplynulo několik desítek let a nic se nezměnilo, jen boj za svobodu a suverenitu afghánského státu přebraly jiné národy. Stejně jako sověti se snaží budovat novou infrastrukturu a ukázat cestu.

Ukázat cestu na kterou se nikdo neptal a o kterou nejspíš ani nikdo nestojí. Mentalita Afghánců je pro nás nepochopitelná, celá politická situace je nepřehledná. Letíte hodiny nad afghánskými horami, tu a tam jsou vidět nějaká obydlí. Možná deset, dvanáct? Pak zase nic, desítky, stovky kilometrů nic, jen prach a hory. Jak tu může fungovat informační síť? Ošetřovala jsem mnoho místních obyvatel. Měla jsem pocit, že se všichni jmenovali stejně. Datum narození se tu nenosí a podle vzhledu se dá jen velmi těžce odhadnout věk. Mnozí jsou negramotní. Napadá mne, jak tu asi probíhaly volby!

Afgánistán je drsná země, každý den tu sehrávají místní obyvatelé boj s přírodou o holý život. Úmrtí dětí a žen jsou na denním pořádku, přežijí jen ti s větším štěstím a lepší genetickou výbavou.

Z nemocnice propouštíme pacienta, kterému jsme zachránili život. Je ochrnutý. Většina cest je zde prašných a kamenitých



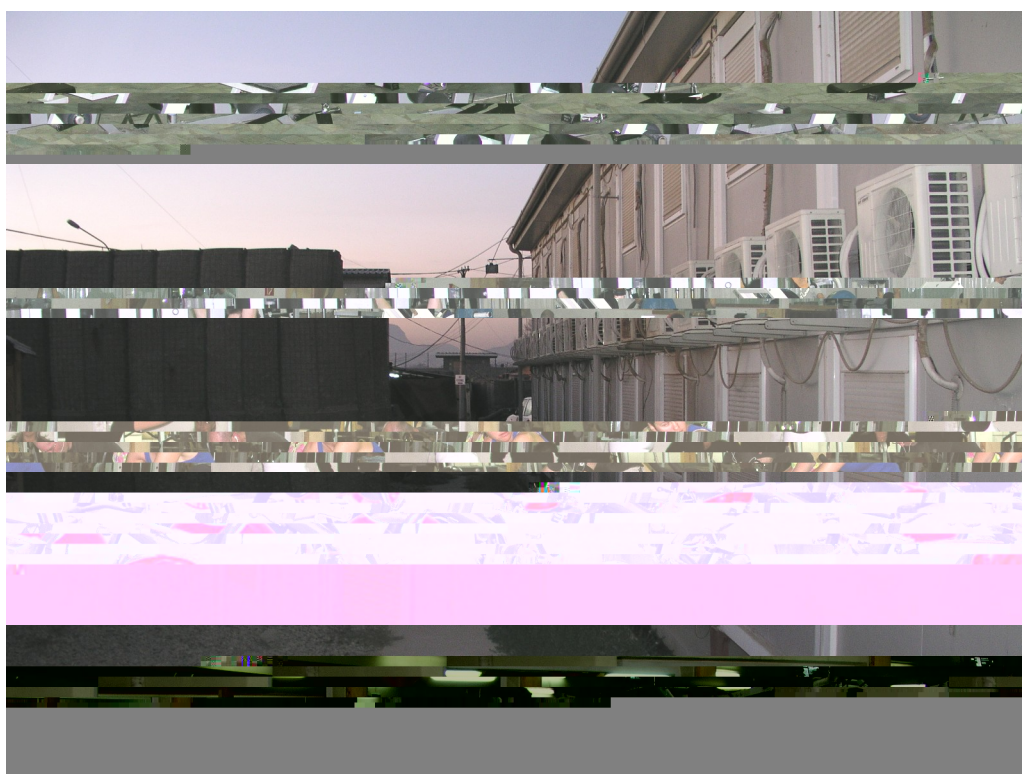
Obrázek č. 2 Typický ráz afghánské krajiny

1.2.4 KAIA

Ne, to není ženské jméno, je to několikaměsíční působiště vojáků z celého světa. Je to vojenská základna rozprostřená na prostoru mezinárodního letiště v Kábulu.⁴⁾

Je to dočasný domov, složený z ubytovacích kontejnerů a stanů. Je to bludiště skladů a zaparkovaných bojových vozidel. To vše je obeháno bezpečnostními zátarasami a pro mnohé na dlouhé měsíce také jediné teritorium, jehož hranice do svého odletu nepřekročí. Po celou dobu budou bičovány silným větrem, všude přítomným prachem a nikdy neutuchajícím hlukem přistávajících a vzlétajících letadel, stejně jako vrčících agregátů vyrábějících elektrickou energii, mimo jiné pro další chrliče hluku, klimatizace.

Ale abych byla spravedlivá, je to jedna z nejlépe vybavených vojenských základen na území Afghánistánu.



Obrázek č. 3 Ubytovací prostory na vojenské základně KAIA

4) <http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=8242>

1.3 Aktivity působící na lidskou psychiku

Ve speciální pedagogice se využívají některé volnočasové aktivity, jako terapeutická metoda. V knize Terapie ve speciálně pedagogické péči J. Pipeková a M. Vítková (2001) shrnují příspěvky autorů, jež se zabývají speciálními terapeutickými postupy nejen u dětí, ale i dospělých. Některé zde uvádím, abych demonstrovala vliv volnočasových aktivit, na psychiku člověka.

1.3.1 Psychika a hudba

Hudba zprostředkovává emocionální informace. Je schopna sjednotit lidi sobě navzájem. Například vojáci pochodují ve stejném rytmu, který jim hudba udává. Lidé v koncertním sále, lovci při honu, pacienti při relaxačním cvičení, tam všude je hudba sjednocujícím faktorem.

P. Wehle ve svém příspěvku uvedeném v publikaci J. Pipekové a M. Vítkové (2001) poukazuje, že historické užívání hudby je doloženo z Číny, Indii, Mezopotámii, Egyptě a Judie, pocházející z třetího tisíciletí před Kristem. Z té doby se dochovaly fresky, které znázorňují hudebníky – zařikávače, kteří se začleňují do léčby nemocných. Nejstarší zmínky o užívání hudby pro léčebný účinek tzv. hudební terapie pochází z druhého tisíciletí před Kristem – Asklepios.

Hudba má velkou výpovědní hodnotu. Mnohdy dokonce zcela nahrazuje dialogy ve filmech. Dnes je velmi populární mluvit o muzikoterapii u různých typů onemocnění, neboť výsledky zkoumání potvrzují domněnku, že má hudba anxiolytický účinek. Jednak zaměstnává mozkovou kůru, a tudíž jiné podmínky z vnějšího prostředí jsou jen stěží zpracovávány, ale také se zjistilo, že hudba působí tlumivě na subkortikální centra, kde dochází k emotivnímu podbarvení našeho vnímání okolního světa. Při koncentrovaném poslechu hudby je svalstvo relaxované a tím pocítujeme uvolnění, nedochází ke svalovým spasmům.

Vojáci při relaxaci a odpočinku využívají poslech hudby velmi pravidelně. Hudba je doprovází i při sportovních činnostech, např. při aktivitách na trenažérech jako je běh, jízda na kole, veslování, kdy jim hudba usnadňuje dodržování kontinuálního tempa. Hru na hudební nástroje využívají také jako prezentaci svých dovedností.

1.3.2 Vliv divadelního umění na člověka

Milan Valenta se ve svém příspěvku uvedeném v publikaci J. Pipekové a M. Vítkové (2001) domnívá, že divadlo je nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává jedinec sám sebe a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i neverbální složku komunikace.

Ochotnické divadelní soubory sice vojáci nezakládají, ale není výjimkou, že své kolegy na misi pobaví připravenou scénkou, kterou skrytě nacvičují i řadu dní. Tím nejen prezentují vlastní tvořivost, ale zároveň se postarají o rozptýlení a dobrou pohodu.

1.3.3 Umění jako součást života

Je to prostředek ke komunikaci, rozvoji vnímání okolí, k relaxaci. Již z historických pramenů víme, že v jeskyních pračlověka se nacházely nástěnné malby, válečné i obřadní malování uvádí v příspěvku v publikaci J. Pipekové a M. Vítkové (2001) Š. Dostálová. Stejně tak i v naší době, ženy chodí namalované v duchu jistých módních trendů, příslušníci různých hnutí se upravují. Umění všude přítomné. Setkáváme se s ním většinou bezděky. Výběrem barev interiérů, doplňků atd. Dochází k neustále konfrontaci s okolím, dobou, trendy a našimi pocity a estetického vnímání okolí. Jde o určitou komunikaci s okolím. Vyjadřujeme naše postoje k okolnímu světu, tím jak se oblékáme, jakým autem jezdíme, tak demonstrujeme například příslušnost k určité společenské vrstvě a podobně.

U mnohých jde o relaxační činnost a také o prostředek k rozvoji vnímání, sebeuspokojování. Tvorba jako taková, nemá jen vizuální nebo dotykovou formu s výtvarným artefaktem, ale vede velmi přirozeně k sebereflexi.

Umělecká tvorba je nedílnou součástí každého pobytu v misi. Vojáci si vyzdobují své klubovny, ubytovací prostory. Hodně se věnují fotografování. Někteří malují a vyrábí různé upomínkové předměty, zdobí trička, čepice.

1.3.4 Činnostní a herní aktivity

Marta Horňáková se ve svém příspěvku v publikaci J. Pipekové a M. Vítkové (2001) zabývá terapií hrou a zaměstnáváním, uvádí, že hra a zaměstnávání poskytují velké možnosti zaměření a prakticky je lze ušít na kohokoliv. Zaměstnání odpoutává člověka od toho, co ho trápí, čímž si duševně odpočine. Také působí jako stmelovací prostředek při skupinové činnosti. Rozdíl mezi činnostní terapií a pracovní je v tom, že u činnostní není důležitý výsledek, ten je až druhořadý u pracovních činností je výsledek v popředí.

Mezi hlavní volnočasové aktivity vojáků hry rozhodně patří. Stmelují kolektiv, utužují fyzickou kondici a odbourávají napětí. Ale nejen her se využívá jako prostředku k boji proti negativním dopadům dlouhodobého působení negativních vlivů pobytu v izolaci. Často jsou vojáci „uměle“ zaměstnáváni, aby se rozptýlil vliv negativních podmětů z nečinnosti. Například opakovaně nacvičují některé pracovní akce a postupy, upravují okolí, uklízí.

1.3.5 Zvíře a člověk

Poslední příspěvek byl věnován vlivu přítomnosti zvířete na lidskou psychiku. J. Popelová popsala v publikaci J. Pipekové a M. Vítkové (2001) využívání zvířat k terapeutickému kontaktu s člověkem.

Vztah člověka a zvířete dokáže vyvolat pozitivní sociální a emociální efekty, které mohou přispět ke zlepšení jejich zdravotního a psychického stavu.

Role zvířete jako stabilního osobního společníka má svoje typické rysy a uspokojuje některé ze základních potřeb.

I přes zákazy, dochází k tomu, že se vojáci zvířaty obklopují. Například i v podmínkách letecké základny dokáží vojáci chovat želvy, kočky, škorpióny a jiné živé tvory, které se tam vyskytnou.

1.3.6 Psychika a sport

Jaký vliv má sport na psychiku člověka nebo jaký vliv má psychika na sportovní aktivitu? O těchto otázkách a nejen o nich hovořili účastníci dvou seminářů, které pořádala Katedra kinantropologie na FTVS-UK, Olympijská akademie a Institut základů vzdělanosti UK. Přednášky shrnula A. Hogenová do sborníku *Hermeneutika sportu a nakladatelství Karolinum* ji vydalo v r. 1998.

V souvislosti s interakcí psychiky a sportu hovořili mnozí účastníci o lidské hravosti, demonstraci pohybové kompetence, ritualizovaném sociálním kontextu, exhibici, selekci, ambicích, tělesné kultuře.

V. Hošek ve sborníku A. Hogenové (1998) se zamýšlel nad souvislostí mezi psychikou a sportem z pohledu fylogeneze, tak i ontogeneze lidské psychiky. Poukazuje na rozdílné názory psychologů. Uvádí: doc. Řičan v monografii *Cesta životem* vyslovuje názor, že potěšení z tréninku „dát si do těla“ je vlastně masochistický prvek, protože jde o slast z utrpení. Na straně druhé Czikszenmihalyi považuje sport za obohacení života, za jeden ze zdrojů radosti a štěstí.

Z jeho pohledu formování psychiky ve smyslu fylogenetickém je poznamenáno nápodobou a zvědavostí, člověk je hravý, zná nudu a snaží se o zpestření života. Potřeba prožitku přispěla ke vzniku nových her a sportovních výkonů.

Biologicky poukazuje na význam endogenních opiátů a vzniku závislosti na nich. Dále výstižně shrnuje: „Člověk se vyvinul jako hledač slasti a „vyhýbač bolesti.“

D. Toht ve sborníku A. Hogenové (1998) se zmiňuje o fitness-reprodukčním úspěchu, o komerčních souvislostech, o idey humanity, morální hodnotě a etickému chování.

R. Paštková ve sborníku A. Hogenové (1998) pohlíží na pohybovou aktivitu zároveň jako na nástroj výchovy.

V. Wolf ve sborníku A. Hogenové (1998) založil svůj pohled na metafyzickém podkladě a uzavírá svoji přednášku „...každá sportovní činnost v protikladu k chaosu symbolizuje a realizuje řád a tím se bezděčně stává jednou z forem přirozeného náboženství.“

To bylo jen několik postřehů, jak lze na souvislost psychiky a sportu pohlížet. Jde o mnoho úhlů pohledů, proto nelze zcela konkretizovat projevy interakce psychiky a sportu. Ta je otázkou individuálních případů, kde hraje roli mnoho vnitřních i vnějších faktorů v daném čase a morálce společnosti.

O významu sportovních aktivit ve spojení s vojáky není třeba dlouze hovořit. Sport je pro ně nutnou součástí života, neboť jeho prostřednictvím si udržují dobrý fyzický stav. Každý rok jsou přezkušováni z tělesné připravenosti, a pokud nesplní dané limity, velitel z toho vyvodí náležité sankce.

1.4. Změna duševní rovnováhy

1.4.1 Psychický stav

O. Mikšík (1975) uvádí, že aktualizovaný psychický stav se týká celého organismu a určuje prožívání a odpověďové chování člověka, hlavně co do rychlosti, intenzity a koordinovanosti.

Dále tvrdí, že hladina a dynamismus aktuálních psychických stavů je závislá na věkových charakteristikách temperamentu. Svůj vliv na dynamiku psychického stavu sehrává i navyklý režim týdenního cyklu, vlivy klimatické i meteorologické. Je přesvědčen, že největší příčiny změny psychických stavů jsou spjaty s dynamikou interakce jedince a jeho životním prostředím. V závislosti na změnách prostředí dochází k aktivaci a mobilizaci organismu. Nejvýrazněji se to projevuje hlavně na začátku změny. Nazývá to reakcí organismu na „novost“.

Pokud však dochází k dlouhodobému a silnému působení zátěže, organismus je vyčerpán a přechází spíše do pasivity a útlumu, jak popisuje O. Mikšík (1975) dále.

„Je potvrzeno i to, že psychické napětí má z hlediska vlastní situace a aktivní adjustace výjimečný význam především v období aktivizace psychických struktur k řešení interakce se situací, zatím co při extrémně hluboké či extrémně prodloužené psychické zátěži přechází psychické napětí a s ním související psychické stavy do paradoxních či ultraparadoxních fází. Barabaš (1967) mluví o“ útlumovém typu napětí“ nastupujícím při extrémní zátěži a projevujícím se zpomalením procesu myšlení, chudým vybavováním, vyhasnutím slaběji nacvičených návyků, utlumením pohybových reakcí, pasivitou vůči okolí a prožitkem duševní tísně.“

J. Křivohlavý (1976) popisuje psychický stav takto: „Psychický stav je dynamická veličina, pro níž je příznačná proměnlivost aktivace psychiky, prožívání psychického napětí spjatého s banálnější emocionálním laděním, které determinuje dynamismus způsobů interakčního chování.“

1.4.2 Psychické řešení zátěžové situace

O. Mikšík (1975) předpokládá, že každá změna vnějšího i vnitřního prostředí vyvolává komplex nespecifických reakcí jedince, představující aktualizaci určitého psychického stavu jako aktivačního a prožitkového základu procesu obnovení rovnováhy mezi jedincem a prostředím. Pokud se na problém díváme z hlediska

řešení vzniklé „nerovnoměrné situace“ lze hovořit o dynamice psychických stavů po linii nespecifických změn v psychice od počátku uvědomění si nerovnovážného stavu, přes jeho řešení až po odeznění jeho bezprostředního efektu až po vznik jiných dominant aktivačních a prožitkových.

Obdobně přistupuje k problematice dynamiky ukájení potřeb A.G. Kovaljov (1957). Který ji dělí na fáze. První je napětí dané potřeby, spotřebování předmětu potřeby a nasycení, otevírající cestu ke vzniku a ukájení dalších potřeb. Čím vyšší je napětí dané potřeby (nedostatek), tím větší nelibost vyvolává, tím si ji jedinec více uvědomuje. Ukojením potřeby je provázeno snížením napětí.

Procesem fungování psychiky v podmínkách zátěže, zabývající se problematikou „stresu“ či „napětí“ se věnovalo mnoho autorů (Grinker a Spiegel 1945, Mierke 1955, Selye 1966), ke kterým Mikšík přihlížel.

Dá se tedy říci, že pokud si člověk začne uvědomovat určitý dyskomfort ve svém prožívání, aktivují se reakce, které se snaží výchytku psychického stavu uvést do výchozí polohy. To je provázeno různými nespecifickými reakcemi jedince na okolí.

1.4.3 Stresory

Stresor je činitel, který negativně působí na člověka. Činitelem může být vliv vnějšího prostředí, který vyvolává v organismu stav stresu nebo stresovou reakci. Může to být například chlad, nedostatek potravy nebo hluk. J. Křivohlavý (1994) uvádí, že H. Selye dělí stresory na fyzikální a emocionální.

Kondáš (1992) rozdělil stresory do pěti skupin podle toho, jaké podmínky stres vyvolávají:

Časový stres, kdy máme zvládnout příliš mnoho úkolů v krátkém čase a tak se nedají splnit.

Stres ze zodpovědnosti, např. pokud na našem rozhodnutí velice záleží, nebo stojíme před neřešitelnou situací, hrozí nesplnění úkolů.

Sociálně psychologické stresy, jde především o špatné mezilidské vztahy, hádky, nešvary, problémy v partnerském vztahu.

Stres vnitřního nesouhlasu, máme plnit příkazy, které se nám zdají být nesmyslné, doplácíme na špatnou organizaci práce, stále nás při práci někdo vyrušuje, neoprávněně kritizuje.

Vnější (fyzikální) stresory, jakými jsou hluk, vedro, exhaláty, zima ap.

Kondáš dále uvádí: „...stres vyvolávají různé velmi náročné životní situace. Ale skutečnost, zda tyto situace budou na nás stresově působit, či ne, záleží i na tom, jak tuto situaci hodnotíme a prožíváme.“(O. Kondáš 1992)

1.4.4 Stres

J. Křivohlavý ve své publikaci (1994) cituje názory na stres některých autorů. Mimo jiných uvádí: H. Selye charakterizoval stres jako stav organismu po selhání normálních mechanismů homeostázy, je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.

O. Kondáš (1994) říká: „Konflikty, stres, frustrace i psychotraumatizace jsou součástí našeho života. Vyvolávají určité reakce, či určitým způsobem ovlivněné chování. Mají vliv na myšlení a na činnost fantazie. Některé z těchto dějů mohou mít neadaptivní ráz, mohou vést k poruchám přizpůsobení člověka požadavkům prostředí.“(55, s.102) .

Negativně působící stresové reakce na organismus nazýváme „distres“, ale stresová reakce může působit i kladně a pak hovoříme o „eustresu“. Jde například o vzrušení při očekávání nějaké radostné události.

Projevy, které jsou odpovědí na stres shrnul O. Kondáš (1992) do čtyř skupin:

1. *citové reakce* – zlost, hněv, podrážděnost, obavy až strach, citové napětí.
2. *tělesné (fyziologické) reakce* – zrychlí se nám tep, vystoupí pot, vzroste hodnota krevního tlaku, dochází k vylučování hormonů.
3. *reakce v chování, činnosti* – jsme neklidní, přecházíme z místa na místo, nevydržíme být v nečinnosti, kouříme ap.
4. *vliv na myšlení* – stále na okolnosti stresu myslíme, přehráváme si jednotlivé pasáže, hodnotíme je, vynořují se nám myšlenky, nápady ap.

1.4.5 Boj se stresem

Někdo boj se stresem vidí v meditacích, oproštění se od spotřebního stylu života, jiní produkují nesčetně publikací o relaxačních technikách. Jiní se pouští do boje pomocí poznatků psychologie, jako např. J. Křivohlavý v knize Jak zvládat stres.

V této publikaci se soustředí na rozbor stresu a stresových reakcí, uvádí názory mnoha autorů a shrnuje poznatky. Snaží se připravit čtenáře na to, že stres je zcela přirozenou součástí našeho života. Že je nutné umět si stanovit životní priority, umět analyzovat životní události, chápat stresové reakce a umět s nimi zacházet. Rozpoznávat patologické řešení situace, naučit se všimnout fyziologických změn organismu. J. Křivohlavý (1994) vidí hlubší přístupy ke zvládnutí stresu jako záměrnou změnu ve způsobu našeho myšlení. Cituje některé autory, jejichž výroky zde uvádím:

„ To , co je při zvládnutí stresových situací podstatné, není to, co se nám stane, ale to, jak vnímáme stresovou situaci.“ (H.Selye)

„ Člověk by se měl vyrovnat s temnými kouty svého nitra a zvítězit nad nimi, jinak se stane jejich otrokem.“ (J.A.Knight)

1.4.6 Relaxace

Relaxační techniky jsou nyní velmi populární v boji proti stresu a civilizační únavě. Avšak nic nesmí probíhat křečovitě, volným úsilím a přemáháním se. Pokud se do cvičení musíme nutit, přemáhat se, cíle nedosáhneme, spíše naopak prohloubíme tenzi, psychickou nepohodu, svalové napětí.

Cvičit se má, až když k tomu opravdu dospějeme sami. Pak to má význam. Může se začít od jednoduchého zklidnění dýcháním až po složitější cviky jógy.

Když prožíváme stres, těžko ho hned odbouráme relaxačními technikami, protože je napětí příliš velké a nedovolí nám se uvolnit. Relaxaci může ulehčit fyzická aktivita, po které přichází čas přirozené relaxace, kterou můžeme podpořit jednoduchými relaxačními technikami.(T. Novák 1999) Např. pustit si uvolňující hudbu, pravidelně dýchat apod. Relaxačních cvičení je popsáno mnoho, jen si vybrat právě tu, která je našemu „tělu blížká“. Pravidlo zní, pokud mne určitá technika neosloví, nedělám jí. Mělo by to opačný efekt. Chceme se uvolnit, ne ještě podnítit stres. Při volbě správné techniky musíme brát v potaz prostředí a vlivy, které nás obklopují. Neboť nevhodné prostředí může naši snahu hned v počátku zmařit.

Geist (1998) upozorňuje na vlivy, které mohou narušit úspěch autogenního tréninku. Myslím, že mnohé jsou aplikovatelné i pro ostatní relaxační techniky. Dělí je do těchto skupin:

Nevhodné vnější podmínky – oblečení, časové, prostorové, hlukové faktory

Vnitřní podmínky – zdravotní stav, bolesti, plný žaludek

Malá vnitřní připravenost – malá důvěra ke zvolené relaxační metodě

Nesystematičnost, nepravidelnost

Absence naprostého uvolnění a koncentrace

1.4.7 Duševní hygiena

Pro udržení duševního zdraví je nezbytná i péče o tělo. Výživa, tělesná cvičení, vyhýbání se různým škodlivinám, pravidelné střídání práce a odpočinku, to jsou faktory zajišťující zdravou psychiku.

Určitá činnost zatěžuje člověka často nerovnoměrně, proto musíme kompenzovat tato jednostranná přetížení vhodným výběrem mimopracovních aktivit. Jde o tzv. formu aktivního odpočinku. Výběr pohybových aktivit by měl příznivě ovlivňovat krevní oběh, dýchání a činnost nervové soustavy. Důležitá jsou protahovací a relaxační cvičení.

Pokud mluvíme o duševním zdraví, je nutné postihnout i psychiku. Sama relaxace není sebespasitelná, je třeba vytvářet si takové prostředí, které umožní bezkonfliktní soužití rodinné, ale i pracovní, abychom se vyhnuli duševnímu napětí. Je třeba věnovat starostem jen tolik pozornosti, kolik si zasluhují. Musíme se naučit vyrovnat se se skutečnostmi, které nelze změnit. Velice často slyším jak lidé hořekují nad svým dětstvím, nad křivdami, které jim někdo uštědřil a nebo nad politickým režimem, který jim zničil život. Nejen, že s tím obtěžují okolí, ale obtěžují sami sebe. Udržují v sobě napětí a staví se do role obětního beránka. Takže je třeba se jen rozhodnout, buď se cítit špatně až do konce života nebo se začít dívat v před a zkoušet „užít“ si radostněji čas, který nám zbývá.

Loretta LaRoche (2000) se profesionálně zabývá zvládnutím stresu pomocí humoru a pozitivního optimistického vnímání životních peripetií. Své přednášky uzavírá následujícími slovy: Včerejšek je historie. Zítřek je tajemství. A dnešek je dar.

Pokud procházíme zrovna zlým obdobím, mohou se tato slova zdát málo působivá, ale je v nich více pravdy, než by se na první pohled zdálo. Mé bohaté životní zkušenosti, to mohou jen potvrdit. S minulostí nic nenaděláme, proto nemá smysl jí věnovat mnoho pozornosti. Stejně, jako je tomu v politice. Za několik let ji budeme vnímat jinýma očima, než nyní. Z „historického“ pohledu uplynulé události dostanou naprosto jiné rozměry.

Často se trápíme obavami, co bude. Ale to neví nikdo, tak proč bychom to zrovna my měli vědět dříve.

Dozor nad duševním zdravím vojáků vykonávají vojenští psychologové a vojenští kaplani. Nejsou vojákům nablízku jen doma, ale odjíždí s nimi i na mise. Vojenské kaplany vyhledávají i nevěřící vojáci, protože vědí, že kaplanovi toho mohou sdělit mnohem víc než psychologovi, bez obav, že to mohlo ovlivnit jejich další vojenskou kariéru event. další vyslání do mise. Jejich vztah ke kaplanovi je spíše neformální a kamarádský, kdežto k psychologovi zaujmají postoj jako k nadřízené vojenské autoritě.

Naše emoce jsou ovlivňovány tím, co si sami o sobě a o světě kolem nás myslíme. Tomu pak věříme a podle toho i jednáme.

William Backus

1.4.8 Životní styl

Mezi základní atributy můžeme zahrnout zejména způsob využívání volného času, způsob nakládání s příjmy a typ spotřebního chování. Je to vlastně vše, co nás obklopuje, co potřebujeme k životu, co využíváme a vyžadujeme.

Ty determinanty, které mají nejvýraznější vliv na utváření životního stylu, lze zařadit následující: práci, příjmy, vzdělání, životní úroveň, dále sociálně-ekonomické postavení, místo bydliště, sociální kontakty apod. (Universita, Amázia, 1999) ⁵⁾

5) <http://datafakta.soc.cas.cz/200008/index.htm>

1.5 Sociálně psychologické aspekty chování v náročných situacích a podmínkách

1.5.1 Skupiny z psychologického hlediska

Sociální skupinu lze definovat jako určitý počet lidí, kteří spolupracují za účelem dosažení určitého společenského cíle. Pracovní skupina je specifická tím, že všichni členové plní společenské pracovní úkoly, jsou ve vzájemných vztazích (nadřízený, podřízený, spolupracovník). Při vzájemné spolupráci se musí členové pracovní skupiny vyrovnat s rozdílným stářím svých členů, rozdílnou délkou na pracovišti, odlišným rodinným zázemím apod. V pracovní skupině dochází k vytváření osobně výběrovým neformálním vztahům. Neformální skupiny uvnitř pracovních skupin mohou ovlivnit výsledek pracovních skupin a to jak ve směru kladného působení na pracovní výsledky, tak v opačném a dochází k rozvratu pracovního celku. Uspořádání vztahů mezi členy skupiny vytváří její sociální strukturu. Ve skupině budou vždy dominantní členové a pak osoby s různým stupněm aktivity. (M. Vacínová 1995)

Zvláštní postavení má vedoucí skupiny, který má dominantní vliv na atmosféru skupiny. Znamé rčení „Jaký pán takový krám nebo Ryba smrdí od hlavy“.

Formální skupiny mají pevný řád a jejich normy jsou pro členy závazné. U neformálních je to naopak. Pravidla si určují členové skupiny.

Pracovní skupiny složené z vojáků z povolání vychází ze stejných zákonitostí jako civilní složky. Také zde dochází k vytváření formálních a neformálních vztahů.

Něčím se však liší od civilních pracovních skupin. Nejen, že se zde dodržují pravidla podřízený a nadřízený, dochází zde i k dodržování pravidel úcty k vyšší hodnosti. Jde o zvláštní vztah, těžko porovnatelný s podobným jevem v civilním pracovním prostředí. Voják s nižší hodností projevuje úctu salutováním vojákovi s vyšší hodností a to nejen v rámci naší armády, ale i v rámci zahraničních vojsk. V praxi to znamená, že naprosto neznámý voják vyšší hodnosti si může „podat“ vojáka s nižší hodností, když se domnívá, že tento řádně neodzdravil nebo není řádně ustrojen. Často nadřízený nepředkládá argumenty proč to či ono se má udělat. Stačí vydat rozkaz, který se musí plnit. Podřízení vědí, že nemá smysl řešit logiku a důsledky příkazu. Proto se pasivně přizpůsobují, někdy dokonce parazitují na tomto

vztahu. Mé zkušenosti ukazují, že kreativnost a dynamičnost není žádoucí, armáda je příliš svázána normami, čísly jednacími, nařízeními vlády, novelami, sborníky apod.

1.5.2 Specifické projevy hromadného chování v neobvyklých životních situacích

Jde o situace, kdy lidé musí plnit své úkoly a poslání ve fyzické izolaci od dříve navyklého životního, či sociálního prostředí, za neobvyklých klimatických, či geografických podmínek, v plné odkázanosti jednoho na druhém. (O. Mikšík 2005)

Jde o pracovníky humanitárních misí, zdravotníky, utečence, vojáky ap.

Změna chování a reagování na změny prostředí skupiny závisí na mnoha faktorech.

O. Mikšík ve své práci (2005) uvádí tyto: na povaze realizované činnosti a specifčnosti životních podmínek, dále na velikosti a organizovanosti daného souboru, na způsobu komunikace s daným prostředím i ostatním světem, vybavenosti, motivaci a perspektivách dosažení možného budoucího úspěchu.

Specifický komplex strádání nazývá O. Mikšík „deprivačním syndromem dlouhodobého života v izolovaném životním a sociálním prostředí. Jeho sytíciemi komponentami mohou být:

- *senzorická deprivace*, souvisí s neměnným životním prostředím, může nastat již po 36 hodinách.
- *deprivace z nedostatku soukromí*, intimity tím, že je neustále na očích a není možno si odpočinout od ostatních, vše je veřejným tajemstvím.
- *deprivace separační* je takovým paradoxem. I přesto, že člověk není nikdy sám, může se cítit osamocen, odloučen od širší společnosti, od rodiny.
- *deprivace v ukájení kulturních potřeb*, monotonie a jednotvárnost okolí
- *deprivace pocitu bezpečí*

Tyto deprivace mají za následek specifické projevy v psychickém stavu od projevů nudy, syndromem vyhoření, přes podrážděnost, útěku do snění a samoty až do neshovlivosti a intolerance vůči ostatním.

Ve skupině dochází k tzv. nepsaným zákonům, vztahy podřízenosti, vznikem situačních vazeb. (O. Mikšík 2005)

2. Cíle a hypotézy

S přibývajícím závazky spojenými se členstvím v NATO, se stále zvyšuje počet našich vojáků, kteří jsou vysláni v rámci bojových misí do zahraničí. Zde se společně podílí s koaličními vojsky na bojových operacích. Tyto pobyty mohou být i několika měsíční a oni jsou vystaveni velké psychické i fyzické zátěži. K tomu připočteme naprosté vytržení z normálního života a pohyb na velmi omezeném prostoru, s absolutní ztrátou soukromí při všech činnostech a v neposlední řadě s omezeným kontaktem s rodinou a v podstatě dočasná ztráta rolí, jež v rodině zastávali. Vojáci tak mohou procházet frustrací, konfliktům a stresu.

Z toho plyne potřeba hledání alternativ, které by předcházely nežádoucím jevům a udržely vojáky v dobré psychické a fyzické kondici. Východiskem se jeví vybudovat na vojenské základně takové podmínky, které by co nejvíce odpovídaly dosavadnímu životnímu standardu vojáků, ale zároveň i zabezpečit dostatek pohybových a volnočasových aktivit, jež budou preventivně potlačovat negativní dopad všech stresorů působících na vojáky v bojové misi.

Cíl výzkumu:

Nalézt a použít takový výzkumný nástroj, který by měřil psychický stav osob. A na jeho základě se pokusit zjistit, zda existuje vztah mezi psychickým stavem a provozováním sportovních a jiných volnočasových aktivit. Dále zjistit nejčastější stresory působící na vojáky na základně a zmapovat možnosti volnočasových aktivit.

Výzkumné otázky:

Vzhledem k zaměření práce jsem chtěla nalézt odpovědi na tyto otázky.

- Ovlivňuje délka pobytu psychický stav vojáků a má psychický stav vliv na frekvenci účasti na volnočasových aktivitách?
- Poskytuje vojenská základna dostatečné možnosti materiálního vybavení pro volnočasové aktivity?

Hypotézy:

Na základě položených otázek jsem formulovala výzkumné hypotézy.

H1: V průběhu pobytu vojáků v zahraniční misi se intenzita aktuálního psychického stavu významně nezmění.

H2: Aktuální psychický stav významně nemění frekvenci účasti vojáků na volnočasových aktivitách

H3: Vojenská základna disponuje dostatečným zázemím pro volnočasové aktivity.

3 Metodika

3.1 Výběr výzkumné metody

Podstatou mého plánu bylo najít vhodný nástroj, který by umožnil změřit psychický stav vojáků. Najít negativní stresory působící na osoby pobývající na vojenské základně. A dále zdokumentovat a popsat možnosti využívání volného času vojáků aktivní formou. A zhodnotit podmínky, které vojenská základna k těmto aktivitám poskytuje.

Pokud jsem chtěla postihnout dynamiku psychického stavu zkoumaných subjektů a zvolit si vhodnou metodiku jejich zkoumání, uvažovala jsem o těchto metodických postupech, které O. Mikšík (1985) klasifikoval do tří skupin.

1. Měření psychofyzických či jiných organických indikátorů změn psychického stavu subjektu. Tato měření umožňují přesně snímat data pomocí indikátorů, jako EEG, EKG, změny povrchové teploty těla, krevního tlaku, respirace, analýzy řeči apod. Tyto postupy především umožňují zkoumat psychický stav jedince v rozdílných situacích nebo různé jedince v totožných situacích.

2. Hodnocení psychického stavu subjektivními posuzovacími škálami a jinými postupy zakládajícími na výpovědích subjektu o vlastních prožitcích, pocitech a stavech.

3. Sledování změn v základních psychických funkcích, v motorických aktivitách a jiných vnějších projevech subjektu.

Vyloučila jsem metodické postupy které jsou časově náročné a vyžadují dostatečný prostor a vybavení a v neposlední řadě ochotu pozorovaných jedinců spolupracovat na tak časově náročném výzkumu. Zvolila jsem proto 2. skupinu metod hodnocení psychických stavů a jako měřicí techniku jsem si vybrala dotazník SUPOS 7, který umožňuje snadnou a rychlou administraci i způsob pozdějšího vyhodnocení psychického stavu u většího počtu pozorovaných. Tento výzkum postihne také rozdílná kritéria zkoumaných základních charakteristik (pohlaví, věk) a institucionální aspekty (pracovní zařazení, vzdělání).

Ve své práci jsem také využila metodu tématické analýzy etnografie a meteorologie. Dalším cílem výzkumu bylo zjistit zda je nějaká souvislost mezi frekvencí účasti respondentů na volno-časových aktivitách a jejich psychickým stavu. Zde jsem využila statistickou metodu - výpočet korelace.

Jednotlivé komponenty subjektivního hodnocení psychického stavu jsem porovnávala s hodnotami všech zjištěných aktivit. Výpočty jsem provedla jak z údajů vykazujících na začátku pobytu, tak i vykázaných na konci pobytu.

Dále jsem zmapovala všechna zařízení, kde bylo možné tyto aktivity provozovat.

Formou rozhovorů jsem diagnostikovala stresory, které měly největší negativní dopad na psychiku vojáků. Provedla jsem šetření u 18 respondentů. Nejčastější negativní stresory jsem rozdělila do 5 skupin podle Kondáše. Jde o časový stresor, dále vnitřního nesouhlasu, fyzikální, sociálně psychologický a ze zodpovědnosti.

Při dotazování jsem dbala všech zásad vedení rozhovoru, abych nekladla sugestivní otázky ap. Toto šetření jsem provedla až na konci pobytu z důvodu, aby respondenti již mohli posoudit, co na ně působilo nejvíce a co nejméně a také v té době už mohl být rozhovor veden neformálně.

3.2 Jak je tvořen dotazník SUPOS 7

SUPOS koncepčně vychází z následujících hledisek:

a) Dynamický aspekt v psychických stavech

Vychází z obecně platných třech fází psychické činnosti. 1. mobilizační fázi, která je provázena určitou mobilizací psychických sil a je provázena příznačnými psychickými stavy, spjatými s očekáváním. Orientací v nově vzniklé situaci a pohotovost k činnosti. 2. fáze aktivní řešení nově vzniklé situace, která může mít velmi dynamický průběh. Může mít i nulovou délku a to jednak v případech, kdy se ukázalo, že předjem je neopodstatněný, či naopak, že mohutnost podmětu převyšuje práceschopnost psychiky u daného jedince, dochází k psychickému selhání. 3. fáze vyrovnání se se zátěžovou situací nebo podlehnutím jejím účinkům je taktéž spjata s určitou dynamikou, která se pohybuje ve dvou extrémních možnostech. Od úplného a bezprostředního zlidnění a návratu do obvyklého psychického stavu, kdy si pak klademe otázku, zda u daného jedince o zátěž opravdu šlo, až po druhý extrém, kdy dojde k trvalé destrukci psychické integrity daného jedince, že selžou i ochranné mechanismy ve všech jeho formách. Tento stav může být však výsledkem pouze výjimečné zátěže nebo sumarizaci mnoha zátěží najednou v životě jedince a může ji v podstatě prožít jen jednou v životě. Z čehož vyplývá, že psychického stavu může být i v této fázi velice dynamický. (O. Mikšík 1975)

b) Strukturální aspekt psychických stavů

u člověka jen výjimečně vystupuje jediný a jednoznačně definovatelný „psychický stav“ v tradičním běžně hovorovém pojetí. Spíše je zvýrazněna dominující, převažující komponenta. V praxi to znamená, že je obtížné v naprosté většině případů vyjádřit jedním, či několika termíny svůj aktuální psychický stav. Tzn. že některé komponenty vystupují do popředí jako dominanty, jiné jsou skrytější, ale přesto do výsledného psychického stavu vstupují a determinují psychickou činnost a chování jedince.

Úkolem autorů bylo nalézt takovou jednoduchou strukturu klíčových komponent (složek) podílejících se na psychickém stavu, jejichž rozdílnými relacemi lze vysvětlit výsledný efekt aktuálního psychického stavu.

Autor však zdůrazňuje, že dotazník umožňuje charakterizovat aktuální psychické stavy, ale nemůže vysvětlit jejich příčiny. (O. Mikšík 1975)

Aby bylo možné postihnout dynamiku psychického stavu s ohledem na dynamiku změn vnitřního a vnějšího prostředí, předpokládá se postihnout klíčové komponenty, jejichž vzájemnými relacemi je psychický stav konkretizován a na jehož základě je možné vysvětlit jak povahu, tak i dynamiku psychických stavů subjektu. (O. Mikšík 1985)

Pomocí analýzy indexu adjektiv vyjadřujících základní prožitky, pocity a stavy, bylo možné postihnout souvislosti následujících složek psychických stavů.

Zjišťované komponenty (složky) psychického stavu:

P = psychická pohoda, pocity spokojenosti

A = aktivnost, činorodost, pohotovost k interakci se situačními proměnnými

O = impulsivnost, odreagovávání se, neřízené spontánní uvolňování

N = psychický nepokoj, rozlada, psychický a motorický neklid

U = úzkostné očekávání, obavy

D = psychická deprese, pocity vyčerpání

S = sklíčenost, lítostivost, emocionální zaměřenost na vnitřní pocity neuspokojení

Tato subjektivní posuzovací škála byla testována na 18 000 mužů a žen rozličného věku a profesionální orientace a potvrdilo se, že umožňuje pohotové zjištění vztahu mezi dynamickými změnami psychického stavu a to v masovém měřítku.

Komponenty (jednotlivé složky) lze vnitřně členit podle dvou klíčových kritérií, resp. dimenzí vyššího řádu. O. Mikšík (2007) první kategorii označuje jako komfort versus dyskomfort, rozčleňuje komponenty na ty, které jsou ukazateli vnitřní pohody a činorodosti a na ty, které vyjadřují nepříjemné prožitkové a interakční vyladění, odezvy či stavy. Druhou kategorii nazývá prožívání versus aktivace, komponenty člení na ty, které vyjadřují různé kvality prožívání a na ty, jež vyjadřují různou kvalitu reagování. Na kvalitativní rysy zjištěného psychického stavu usuzujeme z povahy vážených skóre tzn. proporcionálního zastoupení jednotlivých komponent vcházejících do jeho struktury.

Faktory, jež by mohly negativně ovlivnit diagnostickou hodnotu dotazníku:

Z vnějších faktorů může ovlivnit kvalitu výpovědí například vliv prostředí, počasí, místo nasazení, úkoly jednotky.

Vnitřní faktory jako jsou obecné vlastnosti respondentů, emoční, psychické a fyzické vlastnosti, sociální aspekty apod.

Významnou roli hraje délka šetření a vliv experimentátora a motivace.

3.3 Administrace dotazníku

Dotazníkem jsem se přiklonila ke skupině metodických postupů, které jsou založeny na vlastním subjektivním hodnocení pocitů a prožitků. V tomto případě je nutné si uvědomit limity související se spolehlivostí a objektivností údajů.

Protože jsem zároveň chtěla hodnotit i odraz psychického stavu jedinců v motorických a jiných volnočasových aktivitách, připojila jsem k dotazníku SUPOS 7 (viz. příloha č. 1) další samostatné položky, které mapovaly frekvenci vykonávaných aktivit (viz příloha č.2). Postihla jsem tak především složku kvantitativních výkonů v aktuálním čase.

Při analýze výsledků jsem vycházela ze dvou šetření, které jsem vzájemně porovnávala a snažila se zjistit vztah mezi aktivitami v závislosti na aktuálním psychickém stavu. První šetření probíhalo již několik dní po příjezdu, kdy u pozorovaných subjektů nastupuje mobilizační fáze (Mikšík 1975) a tak i k nárůstu

zátěže a psychického vypětí (viz. příloha č. 3). Druhé šetření proběhlo po 3 měsících pobytu (viz. příloha č. 4). U mnohých respondentů tak mohlo dojít ke stabilizaci psychického stavu a vyrovnání se s okolím. Předpokládala jsem, že při vzájemném porovnání obou měření, se tak ukáží větší rozdíly v jejich psychickém stavu, a tudíž bude možné lépe analyzovat případný odraz na dynamice účasti respondentů na volnočasových aktivitách.

3.4 Charakteristika zkoumaného souboru

Respondenty mého výzkumu bylo 31 českých vojáků (17 mužů a 14 žen) ve věkovém rozpětí 20–50 let nasazených v misi v Afghánistánu. Jejich úkolem bylo zabezpečovat zdravotnickou pomoc na vojenské základně KAIA v Kábulu. Část respondentů tvořili zdravotníci polní nemocnice, druhou část pracovníci logistické podpory. Nikdo z nich nebyl účastníkem bojových akcí, pohyb mimo základnu byl jen výjimečný, nesouvisící s bojovou činností. Vojáci se na základně střídali v jednotlivých rotacích po 4-5 měsících.

3.5 Místo výzkumu

Vojáci nasazení v zahraničních misích mají rozmístěny své základny na různých místech daného území. Tyto se od sebe značně liší, především vybavením a zabezpečením. Rozdílnost je závislá od toho, na jakých úkolech, které jednotlivé jednotky pracují a také na státě, který zabezpečuje chod základny. Naše jednotka, kde jsem výzkum prováděla, plnila úkoly na letecké základně v Kábulu. Zázemí zde bylo na nejvyšší úrovni. Pestrá strava byla formou bufetů, jídlo jsme si vybírali sami. Vždy byl dostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Hygienické podmínky byly velmi dobré. I přesto, že je v Kábulu nedostatek vody, na našich hygienických podmínkách se to neprojevovalo. Zdravotnické zabezpečení, které poskytovala naše polní nemocnice bylo na vysoké úrovni. Měli jsme dostupné všechny léky i diagnostické přístroje např. CT pracoviště. To vše garantovalo nejvyšší péči. Kontakt s rodinou bylo možné udržovat telefonicky i přes internet ve kterékoliv denní době, bez časového omezení.

Základna byla uzavřena a oddělena bezpečnostními zátarasy od okolí. Vojáci se tedy pohybovali na velmi omezeném prostoru. Proto velitelství pečovalo mimo jiné o využívání volného času vojáků, aby tak předešlo negativním dopadům na jejich psychický stav. Bylo zde mnoho sportovišť a kulturních zařízení, také se často pořádaly kulturní akce, jako jsou koncerty rockových skupin, dny národní gastronomie, ap.

Počasí je v Afghánistánu převážně suché a větrné, hlavně v létě. Vítr stále přináší oblaka prachu, což je velice nepříjemné, protože zde nejsou dodržovány žádné hygienické předpisy a tak kromě prachu, roznáší se i fekálie a ostatní nečistoty. V listopadu vítr postupně ustává, avšak přichází zima s mrazy. V objektech stále pracovala klimatizace, která udržovala konstantní teplotu po celý rok.

Pro představu uvádím tabulku naměřených hodnot v Kábulu v roce 2007.

Grafy viz. příloha č. 6-7.

Tabulka č. 1 Výběr měření z meteorologických zpráv - Kábul 2007

	průměrné teploty		absolutní teploty		průměrné srážky cm	vítr km/h
	min.	max.	min.	max.		
leden	6	-9	18	-25	3	6
únor	7	-7	20	-22	5	8
březen	11	0	24	-13	7	6
duben	18	6	30	-6	6	12
květen	23	8	35	-1	2	16
červen	30	11	37	2	0	20
červenec	31	15	38	3	0	19
srpen	31	14	37	2	0	17
září	30	9	36	0	0	14
říjen	23	3	31	-7	0	12
listopad	15	-2	24	-12	1	6
prosinec	7	-7	20	-20	2	6



Obrázek č. 4 Prašné bouře jsou v letních měsících pravidelností.

3.6 Možnosti a zabezpečení volnočasových aktivit

Na základně bylo mnoho sportovišť, jak venkovních tak vnitřních, které byly na vysoké úrovni nejen materiálovým vybavením, ale i po stránce údržby, klimatizace či úklidu. Mimo společenská zařízení pod patronací velitelství základny se v areálu nacházela i jednotlivá kulturní zařízení v režii jednotlivých států tzn., že jednotky měly svoje kluby, které mohly navštěvovat nejen ony, ale i ostatní národy, takže bylo možné seznamovat se s kulturou jednotlivých států. Na prevenci nežádoucích jevů uvolňovala základna nemalé finanční prostředky. Jednotlivé jednotky mohly předložit návrh na pořádání určité akce a po schválení byly finanční prostředky na tuto akci uvolněny a na určitý termín i blokováno konkrétní zařízení.

Vojákům, kteří se nevěnovali sportovním aktivitám, nabízela základna široké možnosti využití volného času a to například v podobě pořádání koncertů, šachových turnajů, stolních her, promítání filmů, internetové kavárny ap.

Sestavila jsem seznam všech sportovišť a zařízení využitelných ve volném čase. Osobně jsem je několikrát navštívila a seznámila se tak s jejich chodem, vybavením a využitelností.

Tabulka č. 5 Objekty k volnočasovým aktivitám a jejich využitelnost na vojenské základně KAIA

Název objektu	Činnost	Využitelnost	Turnaje a akce organizované velitelstvím základny
pískové hřiště	plážový volejbal	6 hod./denně	2x/měsíčně
Hřiště s betonovým povrchem	basketbal, tenis	2 hod./denně	ne
pískové hřiště	plážový volejbal	6 hod./denně	2x/měsíčně
Hřiště s uměl. trávnikem	fotbal, pálkovaná	7 hod./denně	2x/měsíčně
Hřiště s betonovým povrchem	basketbal, kopaná, softbal, volejbal	6 hod./denně	ne
posilovna FH	posilovna, stolní tenis	2 hod./denně	ne
MY GIME	posilovna, spinning,	24 hod./denně	ne
AF 1 DO DJO	thaibo, box, bojové umění, joga	3 hod./denně	ne
AF 1	salza	3 hod./týdně	ne
Různě	petangue, běh,	denně	ne
Okolo základny	Dánský pochod 21km se zátěží	1x/ ročně	1x/ročně
AF 1	kulečník, kino, PC	10 hod./denně	3x /měsíčně
Belgian club	stolní tenis, bar s hudbou	3 hod./denně	ne
ADCO club	bar s hudbou, živá hudba	3,5 hod./denně	ne
France club	restaurace, kulečník	denně	1x /měsíčně
Nordick club	bar s hudbou	3,5 hod./denně	ne
AF 1	fast foot	Denně	ne
Thajská restaurace	restaurace	Denně	ne
Afghánská restaurace	restaurace	Denně	ne
kamenná tržnice	afg.večeře s programem nákupní centrum	1 měsíčně denně	6x ročně
Tržnice	místní prodejci	2x /týdně	ne
5x PX	nákupní centrum	Denně	ne
na každém ubytovacím zař.	internet free	Denně	ne
Kaple	mše	2x /týdně	1x měsíčně

MY GIME byla prostorná posilovna s nonstop provozem, s personálem pro správu a úklid. Velmi dobře zařízená a klimatizovaná, zcela vytížená.



Obrázek č. 5 MY GIME – spinning

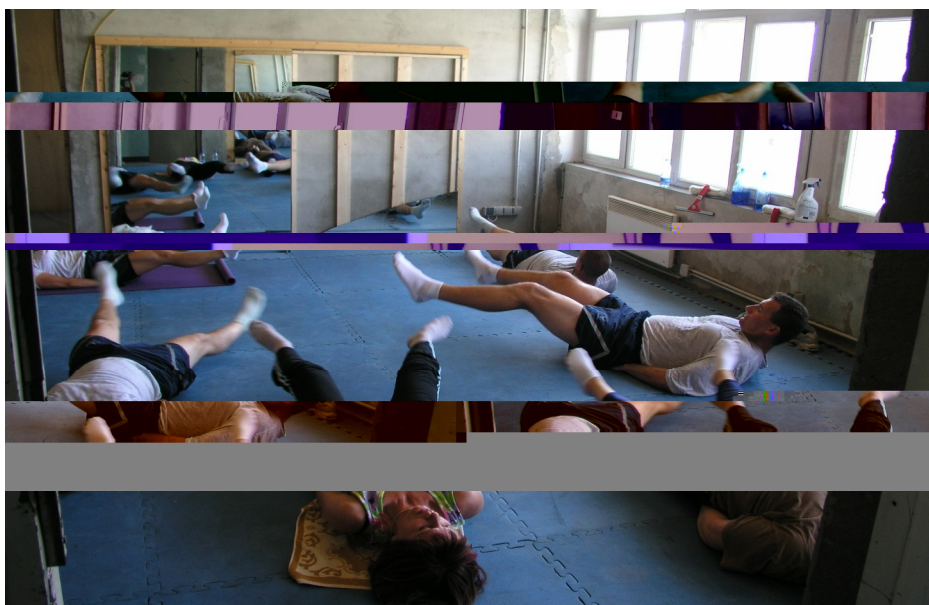


Obrázek č. 6 MY GIME – posilovna



Obrázek č. 7 MY GIME – trenažéry

Dále bylo na základně několik prostor - malých sálů, nepravidelně udržovaných, otevřených jen několik hodin denně. Ty byly určeny pro aktivity s programem pro malé skupiny. Například pro výuku thaiba, jógy ap. Organizátory různých kurzů byli sami vojáci. Pokud někdo v něčem vynikal a měl zájem předat svoje zkušenosti, zažádal si vedení základny o možnost pořádat kurz, provedl propagaci (vyvěšení letáků ap.), zamluvil dlouhodobě prostory a kurz mohl začít. Takto fungovaly například kurzy salsy, thaiba, jógy, spinningu.

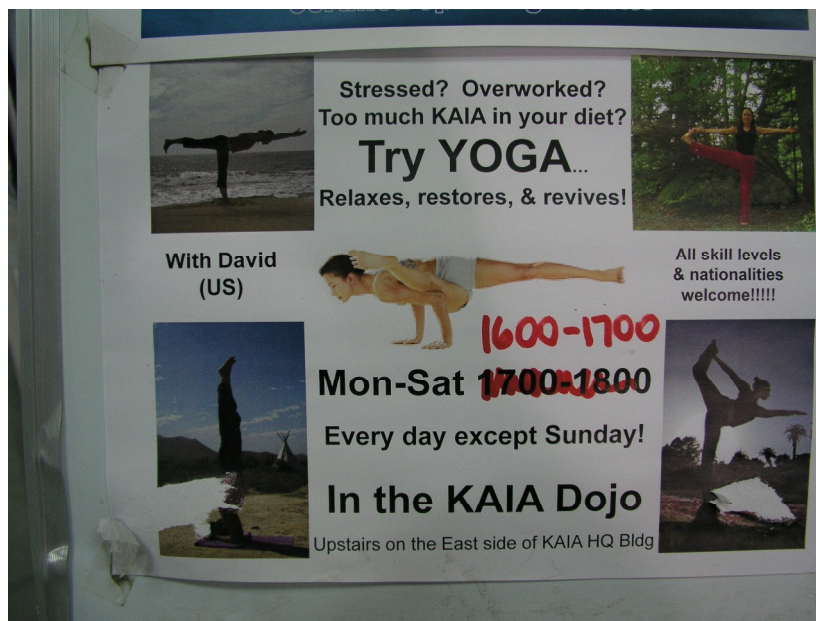


Obrázek č. 8 Kurz Thaiba - rozvíčka

Na základně je velmi málo žen, a tak někdy, dojde i na kluci s klukama. Ale na rozdíl od naší mentality, to mnohé národy tak neřeší.



Obrázek č. 9 Kurz salsy



Obrázek č. 10 Plakát k propagaci kurzu jógy



Obrázek č. 11 Plakát k propagaci kurzu salsy

Přehled pořádaných akcí byl vždy vyvěšen na několika místech základny. Na některé akce bylo nutné se přihlásit závazně předem event. složit účastnický poplatek. Na fotografii je znázorněn přehled akcí, kdy a kde se pořádají a také jaká země je pořadatelem. Některé akce byly pro pořadatele povinné. Jednalo se o tzv. Národní dny, kdy byla uvolněna finanční hotovost a jednotlivé národy, měly za úkol připravit společenský večer, kde prezentovaly národní gastronomii, kulturu, hudbu a tím přiblížily ostatním národům svoji zemi.

SITUATION OF MWA ACTIVITIES				
WHERE	POC	Sit	DATES	ACTIVITIES
			27.IV.08	Petanque
3.V.08	Spring Market, Fashion exhibition and music of the 101 Band			Afghan Square & MWA
10.V.08	Afghani Night			Square MWA
				Football &
				Minifootball Tournament (Men)
				Petanque &
				Petanque
25.V.08	Petanque, Nailing Game & Horse shoe throwing Tournament			Petanque Field MWA
	House	US Det		National Day of Luxembourg
	BE Bar	Det Lux	23.VI.08	
				Farewell & welcome party LN 2&3
	AF1	Lead Nation		
	Holland House	US Det	31.V.08	International Bin

Obrázek č. 12 Měsíční kulturní přehled základny KAIA

Hudba je srozumitelná každému. A tak není nic pozoruhodného, že tuto hudební amatérskou skupinu tvoří hned několik národů. Na fotografii vidíme rozličné uniformy.

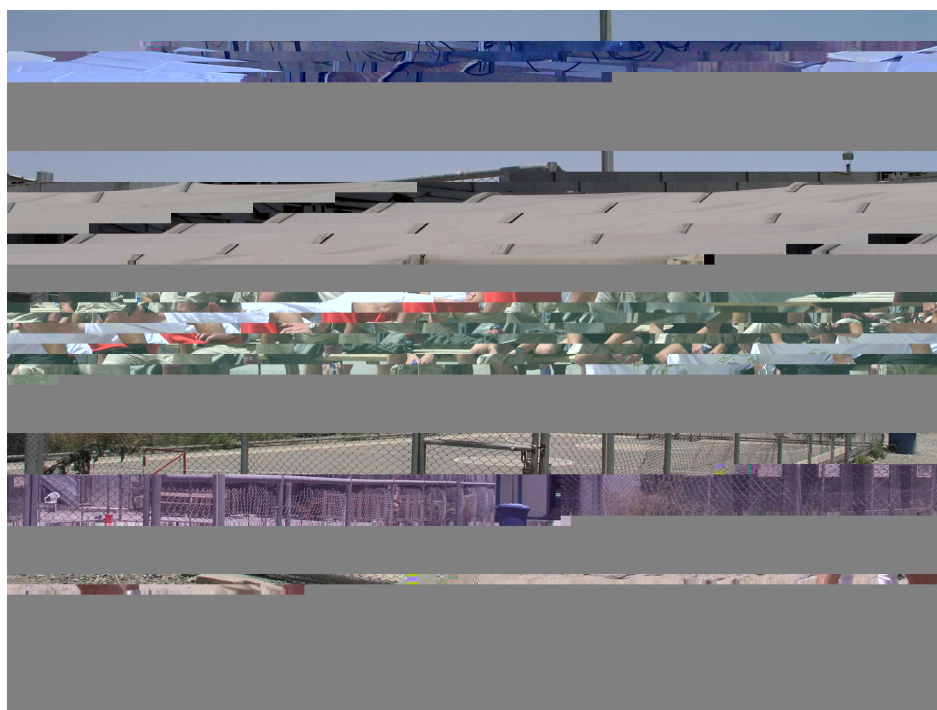


Obrázek č. 13 Koncert mezinárodní amatérské hudební skupiny

Venkovní hřiště měla velmi dobrou úroveň, avšak byla využívána jen omezeně z důvodu zaměstnání vojáků nebo počasí. Např. na pískovém hřišti se plážový volejbal nemohl hrát v poledních hodinách, neboť písek byl tak žhavý, že nebylo možné na něj stoupnout bosýma nohama. Stejně jako bylo problematické vykonávat sportovní hry při větrné prachové bouři.



Obrázek č. 14 Pískové hřiště



Obrázek č. 15 Venkovní hřiště

Některá sportoviště mohla vzniknout kdekoliv, jako například hřiště na pentangue mezi ubytovacím prostorem, či pochod se zátěží na 24 km okolo základny.



Obrázek č.17 Hřiště na petangue



Obrázek č. 18 Pochod na 24 km se zátěží

Pokud se nechtěli vojáci věnovat pohybovým aktivitám, poskytovaly jim večerní kluby dostatek možností zábavy.



Obrázek č. 19 Stolní hry v prostorách klubu umístěného ve stanu

Popovídat s rodinou si mohli v místnostech vybavených PC a telefony.



Obrázek č. 20 Místnost s PC s připojením k internetu

Přicházely i těžké chvíle, kdy se vojáci scházeli v kapli aby věnovali tichou vzpomínku za mrtvé kolegy nebo jim vzdali čest a s poctami je vyprovázeli na jejich poslední cestě domů.

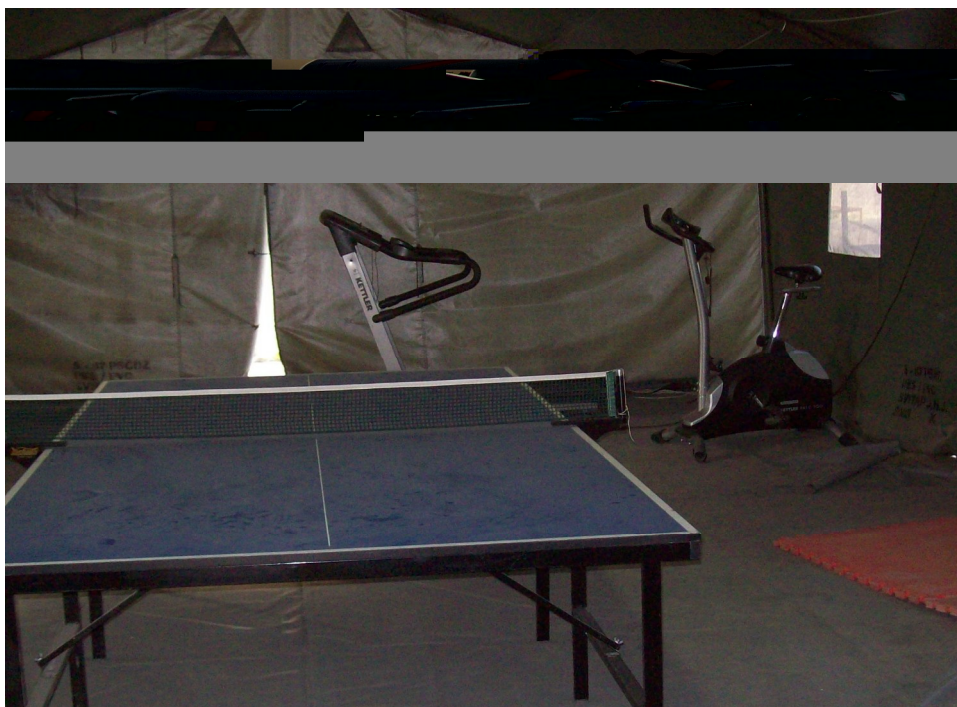


Obrázek č. 21 Provizorní kaple vojenské základny KAIA



Obrázek č. 22 Smuteční rozloučení - letiště v Kábulu

Z výše uvedeného vyplývá, že není pochyb o nadstandardním vybavení a podmínkách na vojenské základně KAIA. Ale ne všechny základny dosahují takové úrovně vybavení. Některé základny svým zaměřením a činností poskytují jen skromné vybavení k volnočasovým aktivitám.



Obrázek č. 23 Improvizované zařízení pro volnočasové aktivity

3.7 Hodnocení účasti ve volnočasových aktivitách

Vždy při každém šetření, byla k dotazníku přiložena tabulka. Do této tabulky respondenti zaznamenávali frekvenci volnočasových aktivit v přepočtu na 1 měsíc. Příklad: do tělocvičny chodili 3x/ týdně = cca 13x/ měsíc, četba denně = 30x/ měsíc atd. Protože některé aktivity ještě dopisovali a některé uvedené třeba vůbec nevykonávali, nešlo výsledky jinak zpracovat, než rozdělit aktivity do skupin na *relaxační* - odpočinkové pohybově nenáročné jako je četba, video, poslech hudby, umělecké činnosti.

pohybové - výkon činnosti, potřeba aktivního pohybu například návštěva tělocvičny, sportovních turnajů, pochodů.

společenské - sociální aspekty, komunikace, kontakt s okolím tzn. návštěva klubů, posezení s přáteli, telefonování a komunikace přes internet ap.

Protože nešlo hodnotit, kterým skupinám aktivit respondenti věnovali větší časovou jednotku. Například v tělocvičně bývají 1–2 hodiny, ale číst mohou od 10 minut až po několik hodin denně, hodnotila jsem pouze nárůst nebo pokles frekvence vykazovaných aktivit jednotlivých skupin na začátku s porovnáním na konci mise a zkoumala vzájemný vztah psychického stavu na frekvenci vykonávaných aktivit.

Negativní výsledky v konečném rozdílu znamenají pokles frekvence aktivit, pozitivní číslce znamená nárůst frekvence aktivit. Výsledná hodnota číslce ukazuje, o kolik méně nebo více danou skupinu aktivit v měsíci vykonávali.

Tabulka č. 2 Rozdíl ve frekvenci účasti ve volnočasových aktivitách na začátku a na konci pobytu u jednotlivých skupin respondentů v přepočtu na 1 měsíc.

Vvolnočasové aktivity sledovaných skupin	Frekvence účasti na počátku pobytu	Frekvence účasti na konci pobytu	Rozdíl
Průměrná změna společenských aktivit - všech sledovaných subjektů:	95,25806	85,90323	-9,35483
Průměrná změna společenských aktivit - všech VŠ vzdělaných subjektů:	100,1333	81,66667	-18,46667
Průměrná změna společenských aktivit - všech SŠ vzdělaných subjektů:	90,6875	89,875	-0,8125
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů ve věku mez 20-30 lety:	93,46154	83,38462	-10,0769
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů ve věku mez 31-40 lety:	96	90,25	-5,75
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů ve věku mez 41-50 lety:	97,66667	82,66667	-15
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů - logistici:	92	84,5	-7,5
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů - zdravotníci:	96,80952	86,57143	-10,2381
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů – muži:	100,4706	83,35294	-17,1176
Průměrná změna společenských aktivit - všech subjektů – ženy:	88,92857	89	0,071429
Průměrná změna pohybových aktivit - všech sledovaných subjektů:	33,77419	32,16129	-1,6129
Průměrná změna pohybových aktivit - všech VŠ vzdělaných subjektů:	29,46667	31,86667	2,4
Průměrná změna pohybových aktivit - všech SŠ vzdělaných subjektů:	37,8125	32,4375	-5,375
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů ve věku mez 20-30 lety:	33,76923	29,38462	-4,38462
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů ve věku mez 31-40 lety:	33,41667	37,91667	4,5
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů ve věku mez 41-50 lety:	34,5	26,66667	-7,83333
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů - logistici:	34,8	40,1	5,3
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů - zdravotníci:	33,28571	28,38095	-4,90476
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů - muži:	29,41176	30,35294	0,941176
Průměrná změna pohybových aktivit - všech subjektů - ženy:	39,07143	34,35714	-4,71429
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech sledovaných subjektů:	105,3548	95,03226	-10,3226
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech VŠ vzdělaných subjektů:	110,6667	96,6	-14,0667
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech SŠ vzdělaných subjektů:	100,375	93,5625	-6,8125
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů ve věku mez 20-30 lety:	95,84615	85,84615	-10
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů ve věku mez 31-40 lety:	120,9167	116,6667	-4,25
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů ve věku mez 41-50 lety:	94,83333	71,66667	-23,1667
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů – logistici:	107,6	98,2	-9,4
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů - zdravotníci:	104,2857	93,52381	-10,7619
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů - muži:	109,3529	97,52941	-11,8235
Průměrná změna relaxačních aktivit - všech subjektů - ženy:	100,5	92	-8,5

Legenda:

Žlutá barva pole vzestup frekvence aktivit v přepočtu na 1 měsíc.

Zelená barva pole pokles frekvence aktivit v přepočtu na 1 měsíc.

Z tabulky vyplývá, že v průměru nastal u respondentů pokles frekvence všech aktivit na konci mise (viz. příloha č. 8-9). Pouze u pohybových aktivit některé skupiny vykazují nárůst (viz. příloha č. 12-13). Je to skupina logistů, skupina mužů, vysokoškoláci a věková skupina 31-40 let. Zanedbatelný nárůst společenských aktivit na konci pobytu vykazuje pouze skupina žen. Nárůst relaxačních aktivit nezaznamenala na konci pobytu žádná ze skupin.

Za povšimnutí stojí skupina respondentů mezi 41-50 lety, která vykazuje výrazný pokles relaxačních aktivit na konci pobytu a tatáž skupina zároveň vykazuje i významný nárůst dyskomfortu na konci pobytu.

Naopak skupina logistů zaznamenala na konci pobytu nárůst pohybových aktivit a zároveň vykazuje lepší psychickou pohodu, neboť u ní na konci pobytu došlo k vzestupu kladných a poklesu negativních psychických pocitů.

3.8 Mapování stresorů

Abych zjistila, které stresory nejvíce působily na psychiku vojáků, provedla jsem šetření u 18 respondentů formou rozhovoru. Nejčastější negativní stresory, jsem rozdělila do skupin:

A časový stresor

B ze zodpovědnosti

C sociálně psychologický

D vnitřního nesouhlasu

E fyzikální, a ze zodpovědnosti.

Níže uvedená tabulka a graf č. 1-2 (viz.příloha č. 5) vznikl na základě přidělení bodů jednotlivým skupinám stresorů. 1 bod nejméně zatěžující skupiny stresorů až 5 bodů pro nejvíce zatěžující skupinu stresorů.

Tabulka č. 3 Intenzita nejčastějších stresorů u jednotlivých respondentů

respondenti	A časový	B ze zodpovědnosti	C sociálně psychologický	D vnitř. nesouhlasu	E fyzikální
1	2	1	4	3	5
2	2	1	3	4	5
3	1	2	3	5	4
4	1	2	4	5	3
5	1	2	5	4	3
6	3	1	2	5	4
7	1	2	5	4	3
8	1	2	3	4	5
9	3	4	5	2	1
10	1	2	5	4	3
11	2	3	5	4	1
12	1	2	5	4	3
13	1	2	5	3	4
14	2	3	5	4	1
15	1	2	4	3	5
16	3	4	5	2	1
17	1	2	5	4	3
18	1	2	3	5	4
součet	28	39	76	69	58

Legenda: čím větší počet bodů u jednotlivých položek, tím intenzivnější negativní prožitek

Z výsledků šetření vyplývá, že nejvíce negativně působily stresory sociálně psychologické, pak vnitřního nesouhlasu, fyzikální, ze zodpovědnosti a nejméně významný byl stresor časový.

3.9 Práce s dotazníkem SUPOS 7

Nejdříve jsem zadala všechny údaje z dotazníku do dvou databází. První obsahovala údaje z prvního měření po příjezdu do mise, druhá tabulka obsahovala údaje z měření před koncem pobytu (příloha č. 2-3). Pak jsem vzájemně porovnávala jednotlivé komponenty (z prvního a druhého měření, jak z pohledu celkového počtu respondentů, tak i z různých charakteristických skupin respondentů). Uvedené komponenty lze specifickým způsobem kategorizovat podle dvou rozdílných kritérií, jak již bylo uvedeno. Pro mé potřeby jsem se zaměřila na analýzu hrubého skóre *komfortu a dyskomfortu*. Komfort versus dyskomfort – rozděluje komponenty na dvě skupiny. Komponenty první skupiny PA ukazují na pohodu a aktivitu, naopak komponenty skupiny druhé O, N, D, U, S na nepříjemné prožitkové vyladění, jakým je nepokoj, obavy, deprese ap. (O. Mikšík 2007)

Při hodnocení výsledků, jsem vycházela z hrubého skóre, kdy v jednotlivých komponentách bylo možné dosáhnout 0–16 bodů, ve vztahu čím vyšší hodnota, tím intenzivnější prožitek.

Jako kritérium věcné významnosti jsem určila 2 body.

Tabulka č. 4 Rozdíl v hodnocení obou kritérií komfort/dyskomfort na začátku a na konci pobytu u jednotlivých skupin respondentů.

Kritéria komfort(PA)/dyskomfort(ONDUS) u jednotlivých skupiny respondentů	Hodnocení na začátku pobytu	Hodnocení na konci pobytu	Rozdíl mezi jednotlivými šetřeními
(PA) - všech sledovaných subjektů:	15,80645	15,80645	0
(PA) - všech VŠ vzdělaných subjektů:	15,26667	16,46667	1,2
(PA) - všech SŠ vzdělaných subjektů:	13,73684	12,78947	-0,94737
(PA) - všech subjektů ve věku mez 20-30 lety:	15,30769	15,61538	0,307692
(PA) - všech subjektů ve věku mez 31-40 lety:	16,58333	16,91667	0,333333
(PA) - všech subjektů ve věku mez 41-50 lety:	15,33333	14	-1,33333
(PA) - všech subjektů - logistici:	16,1	17,9	1,8
(PA) - všech subjektů - zdravotníci:	15,66667	14,80952	-0,85714
(PA) - všech subjektů - muži:	16	15,70588	-0,29412
(PA) - všech subjektů - ženy:	15,57143	15,92857	0,357143
(ONUDS) - všech sledovaných subjektů:	9,548387	9,935484	0,387097
(ONUDS) - všech VŠ vzdělaných subjektů:	10,86667	10,13333	-0,73333
(ONUDS) - všech SŠ vzdělaných subjektů:	8,3125	9,75	1,4375
(ONUDS) - všech subjektů ve věku mez 20-30 lety:	10,53846	9,307692	-1,23077
(ONUDS) - všech subjektů ve věku mez 31-40 lety:	9	8,75	-0,25
(ONUDS) - všech subjektů ve věku mez 41-50 lety:	8,5	13,66667	5,166667
(ONUDS) - všech subjektů - logistici:	9,5	6,5	-3
(ONUDS) - všech subjektů - zdravotníci:	9,571429	11,57143	2
(ONUDS) - všech subjektů - muži:	10,94118	9,941176	-1
(ONUDS) - všech subjektů - ženy:	7,857143	9,928571	2,071429

Legenda:

Žlutá barva pole vzestup intenzity prožívání

Zelená barva pole pokles intenzity prožívání

Položka PA=komfort obsahuje součet vykazovaných hodnot komponent P a A

Položka ONDUS=dyskomfort obsahuje součet vykazovaných hodnot komponent O,N,D,U,S.

Z výsledné tabulky vyplývá, že pokud hodnotíme průměrný psychický stav všech subjektů, nedošlo u nich k významné změně psychických stavů na začátku a na konci mise.

Pokud budeme porovnávat psychický stav jednotlivých skupin, výsledky ukazují, že kritéria pohody se významně nezměnila. Ale kritéria dyskomfortu se změnila na konci pobytu: u skupin subjektů ve věku 41-50 let se zvýšila intenzita negativních pocitů, stejně jako u skupiny žen a skupiny zdravotníků. Naopak u skupiny logistů, se negativní pocity zmírnily.

Ovšem pokud zhodnotíme celou skupinu respondentů, pocity dyskomfortu se v podstatě také nezměnily.

Výsledky měření psychického stavu jednotlivých skupin ukazují, že skupina ve věku 31-40 vykazuje nejstabilnější psychický stav. A skupina respondentů ve věku 41-50 let vykazuje horší psychický stav na konci pobytu, kdy vykazují nejen vzestup negativních pocitů, ale také zároveň pokles pozitivní nálady (Graf č.11-12/příloha č.11-12).

Výpočtem korelace dvou sledovaných znaků - jednotlivých komponent pohody a dyskomfortu s frekvencí vykazovaných volnočasových aktivit, jsem se snažila zjistit vzájemný vztah obou položek. Měření jsem provedla s výsledky na začátku i na konci pobytu.

Tabulka č. 5 Korelace vztahu jednotlivých komponent k frekvenci účasti na volnočasových aktivitách

Korelace: jednotlivé komponenty - frekvence aktivit							
Komponenty	P	A	O	N	D	U	S
na začátku pobytu	0,309703	0,34499	0,237852	0,162224	-0,12074	-0,04165	-0,24512
na konci pobytu	0,38172	0,382059	-0,16594	0,017078	-0,06663	0,161697	-0,16162

Výsledky ukazují, že mezi znaky není významná statisticky zjištělná závislost. **To znamená, že jsem došla ke konstatování, že aktuální psychický stav významně nezměnil frekvenci účasti vojáků na volnočasových aktivitách.**

3.10 Mé zkušenosti s pobytem na základně

Na základnu KAIA jsem přijela dvakrát. Poprvé na pět měsíců v období červenec – prosinec a podruhé na čtyři a půl měsíce v období duben-srpen. Při prvním pobytu na mě působilo mnoho nových podmětů a poznatků. Byly to nové zážitky z první mise, které mě obohacovaly a rozvíjely moje osobní představy. Pracovní vytížení bylo vyšší a pestřejší, ale přesto jsem volný čas využívala k různým aktivitám jak společenským, tak sportovním, k fotografování a malování. Všechny tyto činnosti jsem stačila provozovat. Při druhém pobytu jsem prakticky byla v prostředí již známém, ničím mě nepřekvapovalo a mé pracovní zařazení bylo méně zatěžující, bylo to spíše pasivní „čekání na práci“. I přesto, že jsem měla relativně více možností a více zkušeností s využíváním volného času, vykonávala jsem volnočasové aktivity velmi nepravidelně a zřídka. Při druhém pobytu jsem se necítila psychicky dobře, což přičítám nízkému pracovnímu vytížení. Také jsem se potýkala s pocitem vnitřního nesouhlasu v tom smyslu, že ideály se kterými jsem do mise odjížděla, se rozplynuly. Zároveň mne ovlivnilo mnoho poznatků, které se netýkaly naší práce, ale celkového chodu událostí. Změnil se mi pohled na média, humanitární organizace ap. Přesto, že jsem extrovert, omezila jsem komunikaci s kolegy pouze na pracovní roveň. Společenských akcí jsem se neúčastnila vůbec. Pohybové aktivity jsem vykonávala s velikým přemáháním, měla jsem pocit, že jsem fyzicky vyčerpaná. Na tvůrčí aktivity jsem nebyla naladěna, neměla jsem žádné nápady. Komunikace s rodinou byla menší než při prvním pobytu, vysoká byla pouze s partnerem. Fyzikální stresory jako je počasí, hluk, prach, působily negativně, avšak později jsem je přestala vnímat. Zvláště hluk se mi jevil jako nesnesitelný, ale i ten jsem po několika dnech přestala registrovat.

Z mých vlastních zkušeností jsem došla k závěru, že pokud jsem byla v lepší psychické kondici, byla jsem ochotná vykonávat více volnočasových aktivit. Vždy jsem si myslela, že pokud má člověk možnost věnovat se aktivitám, je svým způsobem odolnější proti stresu. Ale u mne to neplatilo. Volnočasové aktivity se mi nyní jeví spíše jako smysluplné vyplnění volného času, jako prevence negativních důsledků z nečinnosti. Pokud ale dojde ke zhoršení psychického stavu, aktivity nepomohou, není na ně síla a vůle.

4 Výsledky a diskuse

Při shrnutí výsledků šetření všech respondentů jsem zjistila, že psychický stav vojáků se na začátku a na konci mise významně nezměnil, což potvrdilo moji hypotézu. Co mne vedlo k tomu, domnívat se, že psychický stav bude nezměněn? Jak jsem se již zmiňovala, respondenti byli zařazeni do mise na základě psychologických pohovorů a testů. Jen kladné hodnocení umožnilo, aby byli do mise vysláni. Proto předpokládám, že psychicky labilní jedinci by se do mise vůbec nedostali. Domnívám se, že někteří respondenti, i přesto, že jsem zaručovala anonymitu uvedených informací, své informace zkreslovali, snažili se prezentovat jen kladně, neboť z negativního výsledku by mohla být ohrožena jejich další profesní existence. Je obecně žádoucí, aby voják byl odolný a připravený. Již při svém prvním pobytu jsem tento jev zaznamenávala. Nikdo z přítomných by si nepřipustil, že na tom psychicky není dobře, znamenalo by to, že by do další mise nemusel být doporučen.

Ze své praxe vím, že otázka psychického stavu je závislá na mnoha faktorech. Nejen vnitřních, ale i vnějších. Na celkovém výsledku se podílí mnoho činitelů, kteří sehrají významnou roli v prožívání dané situace jedincem. Nikdy se nedá dopředu určit, zda ten který jedinec neselže. Víím o několika případech, kdy velmi zkušený voják jež prošel mnoho misí a celkově měli dobré předpoklady pro jejich úspěšné zvládnutí, selhali.

Všichni respondenti vykazovali dobrý psychický stav. Jen některé skupiny vykazaly posun, avšak i u nich stále dominovaly komponenty dobré nálady. Přesto se pokusím přiblížit specifika jednotlivých skupin, abych umožnila blíže nahlédnout do jejich problematiky. Posun psychického stavu zaznamenali respondenti mezi 41-50 lety, naopak mladší ročníky vykazovaly stabilitu. Domnívám se, že by to mohlo být právě rodinném zázemím, kdy je předpoklad, že starší mají doma své rodiny a spíše už ke konci mise začínají řešit otázky, co bude, až se vrátí. Mladší nezadaní tyto otázky neřeší. Celkově dobré výsledky uváděli pracovníci logistické podpory. Zdravotníci udávali nárůst negativních pocitů. Rozdíl mezi logisty a zdravotníky spočíval v tom, že logisté měli stále stejnou intenzitu práce. Nebyli závislí na „obložnosti“ nemocnice. Zdravotníci v převážné většině čekali na příjem raněných. Byli ve stálé pohotovosti, přítomní na pracovišti, ale nebyli kontinuálně vytíženi.

Také je rozdíl v pracovním zařazení po návratu. Logisté vykonávají svoji činnost u vojenských útvarů, zůstávají stále v prostředí armády. Avšak zdravotníci polní nemocnice jsou sice zaměstnanci armády, ale svoji praxi vykonávají v civilních zařízeních. Takže i oni řeší na konci mise otázky, co bude po jejich návratu. Přechází z vojenské do civilní mentality a zákonitostí.

Další, kdo zaznamenal pokles nálady ke konci pobytu byly ženy. Ty již mají v naší armádě své místo. Nejen jako zdravotnice, ale i v řadě jiných oborů našly u armády svoje uplatnění. V porovnání s postavením žen v ostatních armádách, si myslím, že v té naší je stále postavení žen nevyřešeno. Mnozí muži reagují na téma rovnoprávnosti velice specifickým způsobem. Vzpomínám si, jak ve výcvikovém středisku velící důstojník vykřikoval před nastoupenou jednotkou nováčků, že pokud chtějí mít ženy stejná práva a platy jako muži, musí mít i stejné povinnosti. Což demonstroval tím, že nařídil vojínce stěhovat těžký nábytek před nastoupenou jednotkou. Pokud by si přečetl něco o fyziologických rozdílech obou pohlaví, věděl by, že mimo jiného se žena liší od muže tím, že vládne pouze osmdesáti procenty síly mužů. Proč se o tom s lehkým feministickým podtextem zmiňují? Protože ani postavení žen v misi není jednoduché. Profesně jsou respektovány, protože většinou vykonávají činnost, pro kterou mají lepší předpoklady než muži, např. administrativní, ošetrovatelskou. Problémy nastávají s uznáním ženských autorit. I přesto, že někteří muži jsou v podřízeném postavení a s nižší hodností, nejsou ochotni se řídit pokyny ženy v nadřazeném postavení. Tyto problémy jsem u mužských autorit nezaznamenala. V mimopracovních vztazích byly ženy v misi v naší armádě ve velmi nezáviděníhodném postavení. Je ještě otázkou času, kdy budou některé negativní projevy vůči ženám vytěsněny, jako je tomu například v americké armádě, kde odstup mužů od žen je velmi citelný. A v tomto případě i velmi namístě.

K frekvenci aktivit. Zde bych opět zdůraznila, že podmínky sběru dat mi neumožňovaly detailněji aktivity zkoumat. Aby bylo možné zjistit i kvalitu vykonávaných činností, museli by si respondenti vést denníky a vše detailně zaznamenávat a k tomu nebyl prostor ani ochota. Z výsledků vyplynulo, že psychický stav všech respondentů na začátku pobytu se významně nelišil od psychického stavu na konci pobytu. Přesto respondenti zaznamenali na konci pobytu změnu. Došlo k poklesu frekvence volnočasových aktivit, především v oblastech společenských a relaxačních. Proč došlo k významnému poklesu aktivit,

když psychický stav se nezměnil, ani podmínky pro jejich provozování se nezměnily? Prezentuji zde jen svoje názory, vycházející z mé osobní zkušenosti ze dvou pobytů. Obě mise začínaly podobně. Velký tým lidí, kteří k sobě postupně hledali cestu. Na všechny působilo mnoho nových podmětů, nových možností. Každý si chtěl všechno vyzkoušet, poznat. Mnoho činností se dělalo ve velkých skupinách. Například bylo zpočátku hodně zájemců o různé kurzy. Večer se větší skupina sešla a zpívala při kytáře nebo společně navštěvovali různé kluby. Na konci pobytu vidět větší skupinky provozující společně nějakou činnost, bylo výjimkou nepočítám-li sportovní klání. Během pobytu se vytvořily neformálních skupinky o 2–3 členech. Došlo k jejich postupné separaci. Projevovala se i ponorková nemoc. Příčinu poklesu společenských aktivit bych viděla spíše v tom, že respondenti se ke konci soustředili spíše na kvalitu než kvantitu. Měli již vybrány aktivity, které jim vyhovovali a jiných se již neúčastnili. Podobně tomu bylo i se stravou. Stravovali jsme se formou bufetů. Každý si mohl vzít, co chtěl a kolik chtěl. Zpočátku jsme měli plné talíře, každé nové jídlo jsme museli ochutnat, od všeho si nabrat. Ke konci se náš jídelníček stal fádni, každý si vzal jen to, co měl rád a jen tolik, kolik snědl. Někteří se omezili jen na pečivo, někdo nedorazil do jídelny vůbec. Jídlo se totiž v pravidelných cyklech opakovalo, nebylo nových podmětů.

Výsledky šetření nejčastějších negativně působících stresorů pro mne nebyly překvapující. Jak jsem se již zmiňovala, práce spočívala v poskytování zdravotní péče raněným. Bylo to spíše o čekání na práci. Proto zřejmě respondenti nehodnotili významný negativní vliv časového stresoru. Ani stres ze zodpovědnosti a nesplnění úkolu se nás významně nedotýkal. Každý, kdo se účastnil mise, byl ve svém oboru profesionál. Nevykonávali jsme jinou činnost než tu, kterou vykonáváme i doma.

Podmínky k volnočasovým aktivitám byly na vojenské základně nadstandardní. Některé základny vůbec nedisponují uzavřenými zděnými objekty, ve kterých by mohly mít vybudovanou posilovnu jako KAIA. Improvizované prostory a nářadí mají ve stanech nebo venku. O ostatním kulturním vyžití se nedá ani uvažovat. Vše záleží na tom k jakým účelům má základna sloužit a na jak dlouho. Naše základna měla bezesporu i tu výhodu, že byla rozprostřena na letišti, kam denně přistávaly desítky letadel, proto neměla problémy se zásobováním.

5 Závěr

Zmapování pozorovaného terénu jsem zahájila při prvním pracovním pobytu, kdy jsem působila v misi v Afghánistánu na vojenské základně KAIA. V tomto období jsem začala shromažďovat data týkající se volnočasových aktivit a materiálního vybavení, především formou vlastního pozorování, fotodokumentace a poznámek. V rozhovorech se spolupůsobilými vojáky jsem se snažila zjistit změnu kvality života a nejčastější negativní stresory, které na nás v průběhu pobytu působily. Také jsem si všimla, jak velitelství základny pečuje o kvalitu života vojáků na základně a jakými nástroji působí na snížení negativních dopadů na psychiku vojáků.

Výzkum jsem završila při druhém pracovním pobytu, kdy jsem se na základnu opět vrátila. Po teoretické přípravě a ujasnění cílů v mezidobí, jsem experiment završila dotazníkovým šetřením a rozhovory s přímými účastníky.

V souladu s cíli práce a na základě důkladné syntézy poznatků o trávení volného času a psychickém stavu vojáků jsem provedla analýzu sebraných dat. Z výsledků mohu přijmout hypotézy, které jsem stanovila na počátku výzkumu.

H1: V průběhu pobytu vojáků v zahraniční misi se intenzita a kvalita aktuálních psychických stavů nebude významně měnit.

Tuto hypotézu jsem ověřovala pomocí dotazníku SUPOS 7, založeného na subjektivním hodnocení aktuálního psychického stavu.

Výsledek: Psychický stav vojáků se na začátku a na konci mise významně nezměnil.

H2: Aktuální psychický stav významně neovlivní frekvenci účasti vojáků na volnočasových aktivitách.

Hypotézu jsem ověřovala pomocí věcného posouzení dat vycházejících z výsledků psychického stavu (z dotazníku SUPOS) a z hodnot frekvence volnočasových aktivit. A dále pomocí statistického posouzení těchto dat – korelací.

Výsledek: Nepotvrdilo se, že by frekvence volnočasových aktivit byla závislá na aktuálním psychickém stavu vojáků.

H3: Vojenská základna disponuje dostatečným zázemím pro výběr volnočasových aktivit.

Tuto hypotézu potvrzuje syntéza sebraných dat a přiložené fotodokumentace.

Výsledek: Vojenská základna poskytuje dostatečné zázemí a materiální vybavení pro volnočasové aktivity.

V době vzniku mé práce jsem neustále hledala prameny, které by poukazovaly na zvláštnosti osobnosti vojáka. Nikde jsem žádné nenašla. Zřejmě proto, že voják se neliší od ostatních lidí. Stejně, jako v jiných profesích se najdou odolnější a méně odolní, poctivější a méně poctiví, snášenliví a nesnášenliví, přátelští a nepřátelští..... Tak co je to jiného? Jiné je prostředí ve kterém tito lidé pracují, jaká jsou v dané organizaci pravidla, zákony, normy, morálka. Podle toho se do té které organizace lidé shlukují a tvoří pracovní kolektivy, které v podvědomí ostatních nesou jakousi nášivku, tak se na ně upírá pohled veřejnosti. Takže nejsme to jenom mi vojáci, stejně tak jsou v tom politici, učitelé, policisté, prostě jak se zrovna hodí. Ale přesto, bych si dovolila zde prezentovat svůj názor. Vojáci působící v misi se přece jen malinko liší od ostatních. Jsou to lidé, kteří jsou ochotni vykonávat své povolání na úkor soukromí a rodinného zázemí. Každý, kdo odjíždí do mise, musí být připraven, že se třeba nebude mít ke komu vrátit nebo se nebude moci rozloučit s blízkým. Mise trvají několik měsíců i roky. Někdy vojáci působí na územích, odkud není možné odjet na pohřeb, na dovolenou. Především na partnerských vztazích se musí denně „pracovat“. Nelze očekávat, že osamocený partner vystačí měsíce a měsíce bez pomoci a opory. Za slovem partner stojí pravidla, závazky, podpora. Partner nemůže být kamarád na telefonu. Z rozhovorů s kolegy po návratu z mise, vyplynulo, že mnohým právě partnerské vztahy ztroskotaly. Nebyly to jen rozchody, ale také rozvody a nebyly to jen ojedinělé případy. Po návratu se žádný ze zúčastněných nevrací do stejných podmínek, a na to je třeba myslet. Hérakleitův výrok, že „nevstoupíš dvakrát do téže řeky“ bychom si měli povinně před odjezdem připomenout.

Nad základnou zapadá slunce a končí den

„Nezbývá jen doufat, že v celém tom scénáři neudělal někdo chybu.“

(I. Czech : Afghánistán)



6 Použitá literatura

Baštecký, J., Šavlík, J., Šimek, J. Psychosomatická medicína. Praha, Avicenum Grada, 1993. 363 s. ISBN 80-7169-031-7

Bártlová, S. Vybrané kapitoly ze sociologie medicíny. Brno: IDVPZ v Brně, 1993. 88 s. ISBN 80-7013-186-1

Beran, J. Psychoterapeutický přístup v klinické praxi. Praha: HaH, 1992. 170 s. ISBN 80-85467-43-7

Blahuš, P., Čelíkovský, S. Vybrané stati z metodologie vědy. Praha: SPN 1986. 142 s.

BLAHUŠ, P. K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu. Praha : Karolinum, 1996

Bratko, D. Moderní psychohygiena. Praha: Orbis, 1976. 452 s.

Czech, I. Afghánistán. Praha: Mladá fronta, 2003. 113 s. ISBN 80-204-1005-8

Čáp, J. Dytrych, Z. Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. 118 s.

Drapela, V.J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 2008. 174 s. ISBN 978-80-7367-505-9

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

Geist, B. Autogenní trénink duševních sil. Olomouc: Votobia, 1998. 88 s. ISBN 80-7198-349-7

Gray, J. AL KAJDA a co to znamená být moderní. Praha: Mladá Fronta, 2005. 134s. ISBN 80-204-1270-0

Hanhart, N. Options for deploying medical service taking Afghanistan as an example. Medical Corps International Forum, 2.2008 s.18-20.

Haškocová, H. Spoutaný život: Kapitoly z psychoonkologie. Praha: LF UK, 1991. 331 s.

Hendl, J. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. Praha: Portál. 2004. ISBN 80-7178-820-1

Hogenová, A. Hermeneutika sportu. Praha: Karolinum, 1998. 95 s. ISBN 80-7169-121-6

Hošek, V. Psychologie odolnosti: učební text pro posluchače Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-889-1

Irmiš, F. Nauč se zvládat stres Praha: Alternativa, 1996. 190 s. ISBN 80-85993-02-3

Kondáš, O. PROPRES – Program na prekonávanie stresu. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o. 1992 16 s.

Kondáš, O. Klinická psychológia. Martin: Osveta, 1980. 393 s.

Kondáš, O. a kol. Psychodiagnostika dospelých. Martin, Osveta 1992

Křivohlavý, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994. 190 s. ISBN: 80-7169-121-6

Křivohlavý, J. Jak zvládat depresi. Praha: Grada Publishing a.s. 2003. 176 s. 80-247-0575-3

Křivohlavý, J. Vážně nemocný mezi námi. Praha: Avicenum, 1989. 105 s.

La Roche, Loretta. Jak zvládat stres. Praha: Nakladatelství Motto, 2000. 81 s. ISBN 80-7246-051-X

Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. Emoce a výkonnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 288 s.

Matoušek, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. 144 s. ISBN 80-85850-24-9

- Marek, J. Dějiny Afghánistánu. Praha: 2006. 403 s. ISBN 80-7106-445-9
- Mikiska, M. Afghánistán, prach a růže. Praha: 2001. 144 s. ISBN 80-903044-3-5
- Mikšík, O. Psychická integrita osobnosti. Praha: UK, 1985. 289 s.
- Mikšík, O. Hromadné psychické jevy. Praha: Karolinum, 2005. 269 s. ISBN 80-246-0930-4
- Mikšík, O. Psychologická charakteristika osobnosti. Praha: Karolinum, 2007. 274 s. ISBN 978-80-246-1304-8
- Mikšík, O. Posuzování struktury a dynamiky aktuálních psychických stavů. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický, 1975. 171 s.
- Novák, T. Jak se zbavit stresu. Praha: Grada Publishing, 1999. 113 s. ISBN 80-7169-758-3
- Nováková, D. Zdraví způsob života. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1997
- Patchell-Evans, D. Living the good life: your guide to health and success. Toronto : Stoddart, 2000. 204 s. 0-7737-6173-X
- Pipeková, J., Vítková, M. Terapie ve speciálně pedagogické péči. Brno: Paido, 2001. 165 s. ISBN 80-7315-010-7
- Slepička, P., Hošek V., Hátlová B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9
- Vacínová, M. Psychologie a společenská výchova. Praha: Victoria Publishing, a.s., 1995. 159 s. ISBN 80-7187-011-0
- Vacínová, M., Langová, M. Vybrané kapitoly z psychologie. Praha: Victoria Publishing, 1995. 128 s. ISBN 80-7187-011-0
- Veselý, M. Vojenská pedagogika a psychologie. Praha: Vysoká škola zemědělská, 1981. 115 s.

Elektronické zdroje

<http://datafakta.soc.cas.cz/200008/index.htm>

<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index1.htm>

<http://www.vyzkum-mladez.cz>

<http://psychoporadna.cz/cz/poradna-a-testy>

<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index1.htm>

<http://e-psycholog.eu/pdf/maraskova.pdf>

<http://psychoporadna.cz/cz/poradna-a-test>

<http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=133>

<http://encyklopedie.seznam.cz>

<http://www.psychodiagnostika.sk/CZ/Katalog>

<http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=8242>

http://www.rozhlas.cz/izurnal/zahranici/_zprava/22081

Fotografické přílohy - archiv autorky

7 Seznam příloh

- Příloha č. 1 Dotazník SUPOS 7
- Příloha č. 2 Tabulka pro volnočasové aktivity
- Příloha č. 3 Tabulka - Administrace dotazníku na začátku mise
- Příloha č. 4 Tabulka - Administrace dotazníku na konci mise
- Příloha č. 5 Graf č. 1, 2 – Stresory působící na subjekty
- Příloha č. 6 Graf č. 3 – Počasí v Kábulu 2007 Graf č. 4 – Vítr km/h Kábul 2007
- Příloha č. 7 Graf č. 5 – Průměrné srážky v cm Kábul 2007
- Příloha č. 8 Graf č. 6 – Změna pohybových aktivit sledovaných subjektů
Graf č. 7 - Změna společenských aktivit sledovaných subjektů
- Příloha č. 9 Graf č. 8 - Změna relaxačních aktivit sledovaných subjektů
- Příloha č. 10 Graf č. 9 – Změna psychického stavu u sledovaných subjektů (PA)
- Příloha č. 11 Graf č. 10 - Změna psychického stavu u sledovaných subjektů
(ONDUS)
Graf č. 11 – Porovnávací psychický stav komponent PA u
jednotlivých skupin
- Příloha č. 12 Graf č. 12 – Porovnávací psychický stav komponent ONDUS u
jednotlivých skupin
Graf č. 13 – Změny společenských aktivit u jednotlivých skupin
- Příloha č. 13 Graf č. 14 – Změny pohybových aktivit u jednotlivých skupin
Graf č. 15 – Změny relaxačních aktivit u jednotlivých skupin

8 Slovníček a zkratky

ISAF - International Security Assistance Force - *mezinárodní bezpečnostní podpůrné síly v Afghánistánu.*

KAIA - Kabul International Airport

komponenta - složka

NATO - North Atlantic Treaty Organisation - *Organizace Severoatlantické smlouvy* je mezinárodní vojenská organizace. Organizace byla založena 4. dubna 1949 podpisem tzv. Washingtonské smlouvy, která zakotvila vznik bezpečnostní organizace západních demokracií jako odpověď na poválečnou situaci v Evropě.