

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychológie

**ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE A ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ
PROFESIONÁLNYCH VOJAKOV OZBROJENÝCH SÍL
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

Stressful situations and the life satisfaction of professional soldiers of The
Armed Forces of the Slovak Republic



Magisterská diplomová práca

Autor: Bc. Viera Nováková
Vedúci práce: PhDr. Matúš Šucha, PhD.

Olomouc
2012

Prehlásenie

Miestoprísazne prehlasujem, že som magisterskú diplomovú prácu na tému: „Zát'ážové situácie a životná spokojnosť profesionálnych vojakov Ozbroyených síl Slovenskej republiky“ vypracovala samostatne pod odborným dohľadom vedúceho diplomovej práce a uviedla som všetky použité podklady a literatúru.

„Ochrana informácií v súlade s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonom a smernicou rektora k Zadaniu témy, odovzdávaniu a evidencii údajov o diplomovej práci a spôsob jej zverejnenia. Študent zodpovedá za to, že verejná časť záverečnej práce je koncipovaná a štruktúrovaná tak, aby podávala úplné informácie o cieľoch záverečnej práce a dosiahnutých výsledkoch. Študent nebude zverejňovať v elektronickej verzii záverečnej práce plné znenie štandardizovaných metód chránených autorským zákonom (záznamový hárok, test/dotazník, manuál). Plné znenie psychodiagnostických metód môže byť len prílohou tlačenej verzie záverečnej práce. Zverejnenie je možné len po dohode s autorom alebo vydavateľom.

V dňa

Podpis

Chcela by som poďakovať všetkým, ktorí mi akýmkoľvek spôsobom pomohli pri tvorbe magisterskej diplomovej práce. Menovite môjmu vedúcemu práce PhDr. Matúšovi Šuchovi, PhD., ktorý ma usmerňoval pri písaní, poskytoval mi rady a cenné pripomienky, Mgr. Lenke Slušnej ktorá ma naučila orientovať sa v štatistickom programe a Pplk. Ing. Jozefovi Šurimu, ktorý mi pomáhal pri zbere dát. Osobné poďakovanie patrí mojej rodine a mojim najbližším za ich podporu a pomoc.

OBSAH

ÚVOD.....	7
I. TEORETICKÁ ČASŤ	8
1 SÚČASNÝ POHĽAD NA OZBROJENÉ SILY SLOVENSKEJ REPUBLIKY	9
1.1 Hodnostné zbory	10
1.2 Pracovná náplň vojakov profesionálov a povinnosti vyplývajúce z členstva Slovenskej republiky v NATO, OSN a EU.....	11
2 VÝCVIK A PRÍPRAVA NA VOJENSKÚ SLUŽBU	15
2.1 Základná vojenská služba a odborné výcviky	15
2.2 Špeciálne kurzy pre jednotlivé hodnosti a funkcie	17
2.3 Psychologická a psychická príprava na výkon služby.....	19
2.4 Pôsobenie veliteľa na vznik vojenskej jednotky.....	21
3 OSOBNOSŤ VOJAKA A JEHO SCHOPNOSTI.....	24
3.1 Definovanie osobnosti a jej základné vlastnosti	24
3.2 Schopnosti vojakov	25
3.3 Rozvíjanie schopností profesionálnych vojakov	27
3.4 Zameranosť osobnosti.....	28
3.5 Vplyv veliteľa na formovanie osobnosti vojakov.....	32
4 STRES, SITUÁCIE PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE	36
4.1 Definovanie stresu a psychickej záťažou	36
4.2 Situácie psychickej záťažou u vojakov profesionálov	38
4.3 Záťažové situácie ako súčasť pracovnej náplne vojakov profesionálov a reakcie na nich.....	40
4.4 Spôsoby vyrovnávania sa so stresom a záťažou, copingové stratégie.....	43
4.5 Redukcia stresu a posilňovanie duševného zdravia.....	45
5 DOTERAJŠIE VÝSKUMY V PROBLEMATIKE ŽIVOTNEJ SPOKOJNOSTI A PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE U PROFESIONÁLNYCH VOJAKOV OS SR	47
II. VÝSKUMNÁ ČASŤ	53
6 METODOLOGICKÝ RÁMEC PRÁCE	54
6.1 Výskumný problém a výskumné ciele.....	54
6.2 Hypotézy	56
6.3 Aplikované metódy.....	56

6.3.1	Dotazník životnej spokojnosti DŽS	57
6.3.2	Dotazník SVF-78	59
6.4	Výskumná vzorka a priebeh zberu dát.....	61
7	VÝSLEDKY VÝSKUMU.....	63
7.1	Metódy použité pri spracovávaní dát.....	63
7.2	Overovanie hypotéz	63
7.3	Ďalšie výsledky výskumu	69
7.3.1	Základné výstupy SVF - 78	69
7.3.2	Výstupy z Dotazníka životnej spokojnosti	71
7.4	K platnosti hypotéz	76
8	DISKUSIA	79
9	ZÁVER	84
10	SÚHRN	86
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	90
	ZOZNAM TABULIEK	94
	PRÍLOHY	96
	Príloha č.1 : Abstrakty	
	Príloha č. 2: Zadanie diplomovej práce	
	Príloha č. 3 :Vzor DŽS	
	Príloha č. 4 : Vzor dotazníka SVF 78	
	Príloha č. 5: Prehľad hodnotných zborov	
	Príloha č. 6 :Prehľad tabuliek k výsledkom jednotlivých škál SVF-78	
	Príloha č. 7: Prehľad tabuliek k výsledkom jednotlivých škál DŽS	
	Príloha č. 8 : Korelačný vzťah medzi SUM a FIN	
	Príloha č. 9: Tabuľky súvisiace s platnosťou hypotéz	
	Príloha č. 10 : Prehľad priemerných hodnôt SVF-78	

ÚVOD

V našej práci sme sa rozhodli zaoberať problematikou profesionálnej armády, pretože táto téma v posledných rokoch nepatrí k tým témam, na ktoré sú pozitívne ohlasy. Ľudia neprikladajú armáde veľkú dôležitosť a nevedomujú si, čo všetko práca vojakov zahŕňa, no niet sa čomu čudovať, keď sa na nich z okolia valia správy týkajúce sa len samých škandálov, káuz a problémov, ktoré nastali v rezorte Ministerstva obrany. Nik pritom neprihliada na samotných vojakov a ich prácu. Občania sa častokrát dostávajú do kontaktu s armádou len v prípadoch, kedy vojaci pomáhajú predchádzať živelným pohromám alebo pomáhajú odstraňovať ich následky. My sme sa rozhodli venovať problematike profesionálnych vojakov preto, lebo nám je táto téma dostatočne blízka a chceli by sme poukázať na náročnosť tejto profesie ako celku. Vojaci sa počas výkonu svojej práce častokrát dostávajú do náročných stresových situácií, v ktorých sú pod veľkým tlakom a je len na nich samotných, ako sa s touto situáciou vyrovnajú. Práve toto je jeden z cieľov, ktoré sme si stanovili pred písaním našej práce – preskúmať spôsoby, ktoré používajú vojaci profesionáli na vyrovnávanie sa so stresovými a záťažovými situáciami. Druhá problematika, ktorá nás v súvislosti s vojakmi zaujala, bolo životná spokojnosť vojakov. Armáda prešla v posledných rokoch mnohými reformami, ku ktorým patrí aj profesionalizácia a zmeny vo financovaní, ktoré by mali zvýšiť kvalitu práce ale aj života jednotlivých vojakov. Ďalším cieľom preto bolo overiť, či tomu tak skutočne je a v nadväznosti na existujúce výskumy sme sa snažili zistiť, aké sú rozdiely medzi jednotlivými hodnotami v spokojnosti so svojou prácou, s finančnou situáciou ale aj s celkovou životnou spokojnosťou a či na seba jednotlivé faktory spokojnosti vplyvajú. Dúfame, že naša práca prinesie prínosné informácie do vojenskej problematiky a bude podnetom pre ďalšie skúmania v tejto oblasti.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1 SÚČASNÝ POHĽAD NA OZBROJENÉ SILY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Slovenská armáda prešla v poslednom desaťročí zrejme najpočetnejšími zmenami od vzniku Slovenskej republiky. Do roku 2002 fungovala profesionálna armáda ako samostatná jednotka v rámci Armády Slovenskej republiky, no od 1. júla 2002 došlo k jej zlúčeniu s Vojskami Ministerstva vnútra, Železničným vojskom SR a ich spoločnému premenovaniu na Ozbrojené sily SR (ďalej len OS SR), ktoré sa rozčlenili na Pozemné sily, Vzdušné sily, Sily výcviku a podpory. Laicky by sme mohli povedať, že poslaním ozbrojených síl je chrániť Slovensko a jeho občanov. Presnejšie je ich náplň popísaná v Zákone č. 321/2002 Z. z. o ozbrojených silách Slovenskej republiky v znení neskorších predpisov, v ktorom v skratke stojí, že úlohou OS SR je ochrana záujmov Slovenska a jeho spojencov, zachovanie mieru a plnenie záväzkov, ktorými sa Slovenská republika zaviazala v medzinárodných dohodách. Cieľom OS je tiež zabezpečiť zachovanie verejného poriadku a bezpečnosti štátu, ochrana územnej celistvosti a nedotknuteľnosti hraníc.¹ Vojsko býva častokrát povolávané aj v situáciách, kedy príde k núdzovému stavu, ktorý ohrozuje zdravie a životy občanov, ich majetok a taktiež pri odstraňovaní následkov tohto stavu. Vojenské jednotky teda nezasahujú len pri vojenských konfliktoch, ich práca súvisí aj s nevojenským ohrozením. Na to však, aby mohli vykonávať svoju prácu tak, ako si to od nich zákon vyžaduje, musia mať vytvorené vhodné podmienky. Tie im zabezpečuje jednak výcvik, jednak prostredie, v ktorom k tomuto výcviku dochádza, prostredie v ktorom pracujú a v neposlednom rade zákon.

Druhou dôležitou zmenou po zlúčení zložiek do OS SR bola zmena vnútornej štruktúry slovenskej armády, ktorá vychádza zo Zákona č. 346/2005 o štátnej službe profesionálnych vojakov ozbrojených síl SR. Slovensko sa ako aj ďalšie krajiny muselo

¹ Vojaci profesionáli sú povinní na rozkaz nasadiť svoje sily a všetku dostupnú techniku na udržanie zaujatých priestorov operácií, bojových postavení, úsekov a čiar, na odrážanie úderov, zastavenie a zničenie útočiacich vojsk nepriateľa. Je schopný rýchlo a nepozorovane zaujímať záložné a priečne postavenia pri plnom využití svojich maskovacích vlastností a maskovacích vlastností terénu, na ničenie nepriateľa, na obsadenie dôležitých priestorov, čiar a objektov, na prenasledovanie odchádzajúceho nepriateľa, obnovenie štátnej hranice, na rozkaz nasadiť svoje sily a prostriedky na území SR na plnenie úloh obrany a ochrany štátu v súlade so Zákonom č. 321/2002 Z. z. o ozbrojených silách Slovenskej republiky v znení neskorších predpisov a v súlade so Zákonom č. 227/2002 Z. z. o bezpečnosti štátu v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu a núdzového stavu v znení neskorších predpisov.

Ako súčasť 1. mechanizovanej brigády, sa vojaci profesionáli musia podieľať na plnení asistenčných úloh DKM na území SR, ktorých cieľom je poskytovať pomoc civilným orgánom, organizáciám a obyvateľstvu pri plnení úloh v čase výnimočného stavu alebo núdzového stavu, pri ktorom sú ohrozené životy a zdravie osôb alebo majetok a pri odstraňovaní jeho následkov.

prispôbiť súčasnému vývoju bezpečnostnej situácie vo svete, aby vedelo zabezpečiť ochranu svojich aj cudzích občanov, a preto prvého dňa roku 2006 nastalo zrušenie povinnej vojenskej služby, čím sa stala armáda plne profesionalizovaná.

Príslušníci OS SR musia byť plní energie, kvality a sily a musia byť vždy pripravení zasiahnuť tam, kde to je potrebné. Profesionalizácia sa netýka len jednotlivcov, ktorí sa rozhodli v armáde slúžiť, ale aj prostredia, v ktorom majú pôsobiť. Po tomto roku teda prišlo aj k modernizácii vojenského systému, ktorý by mal vedieť zabezpečiť stabilné a rovnocenné podmienky, spravodlivosť pre každého člena armády na čele s moderným a efektívnym manažmentom. Oba tieto kroky nastolili v armáde veľké zmeny, ktoré jej pomáhajú napredovať.

Práca vojakov profesionálov je rozmanitá a veľmi dôležitá, aj keď si to mnohokrát občania neuvedomujú. Ako sme už spomínali, vojaci sa nezúčastňujú len na vojenských misiách a riešení vojenských konfliktov, no pomáhajú aj bežným občanom počas situácií, ktoré si ti vyžadujú. K takým patria napríklad živelné pohromy ako záplavy, ktorých v posledných rokoch stále pribúda, alebo rozsiahle požiare, pri ktorých nepomáhajú len samotní vojaci, ale aj technika. Náplň ich práce je široká a v nasledujúcej podkapitole sa budeme snažiť priniesť bližší náhľad na ňu.

1.1 Hodnostné zbory

K zmenám, ku ktorým došlo v posledných rokoch počas reformácie armády patrí aj nové rozdelenie hodnostných zborov. Niektoré hodnosti boli zrušené, iné boli preskupené do iného hodnostného zboru. Veľký podiel, takmer 80%, z celkového množstva profesionálnych vojakov, tvorí prvý hodnostný zbor, pod ktorý spadá mužstvo a poddôstojníci. Keďže práve hodnosti z tohto hodnostného zboru tvoria najväčšiu časť vojenského personálu, rozhodli sme sa v praktickej časti zamerať konkrétne na hodnosti mužstva - vojak I. stupňa, vojak II. stupňa, slobodník, desiatnik, ktoré spadajú do tohto zboru. V prílohe č.5 pre lepšiu orientáciu prikkladáme prehľad troch hodnostných zborov, v ktorých sú zadefinované všetky aktuálne hodnosti podľa Zákon č. 346/2005 Z. z. o štátnej službe profesionálnych vojakov ozbrojených síl Slovenskej republiky a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

1.2 Pracovná náplň vojakov profesionálov a povinnosti vyplývajúce z členstva Slovenskej republiky v NATO, OSN a EU

Ako sme už spomenuli vo vyššie citovanom zákone, úlohou vojakov je chrániť bezpečnostné záujmy nielen Slovenska, ale aj zahraničných krajín, pokiaľ to je v ich kompetencii. Ide o náročnú prácu, ktorá si vyžaduje od vojakov zodpovednosť, výdrž a plnenie množstva povinností vychádzajúcich z Bezpečnostnej stratégie SR (2001), podľa ktorej je úlohou vojakov OS SR:

- zabezpečiť ochranu slovenských občanov, ich ľudských práv a slobôd, územnú celistvosť a zvrchovanosť štátu,
- zabezpečovať rozvoj štátnej ekonomiky,
- podieľať sa na tvorbe predpokladov stáleho hospodárstva a rozvoja spoločnosti po kultúrnej, sociálnej a environmentálnej stránke,
- pomáhať posilňovať účinnosť a rozvoj medzinárodných organizácií NATO a Európskej únie,
- podieľať sa na rozvoji dobrých vzťahov a spolupráce s krajinami, s ktorými má Slovensko zmluvné vzťahy,
- v neposlednom rade napomáhať k zabezpečeniu ochrany, slobody, demokracie, práva mieru a stability vo svete.

Nová vojenská politika slovenskej armády priniesla zmenu vo výkone služieb, ktorou je účasť vojakov v zahraničných misiách. Práca v misii je neporovnateľná s prácou vojakov pôsobiacich na Slovensku v rezorte obrany. Kedysi sa vojaci do zahraničných misií a operácií hlásili dobrovoľne. Dnes, keďže došlo k profesionalizácii, tomu tak nie je a vojaci sú do misií povolávaní na základe rozkazu.

Informácie o pracovnej náplni vojakov profesionálov na Slovensku sa nám podarilo získať od veliteľa 12. mechanizovaného práporu v Nitre, podplukovníka Ing. Petra ONDREJKU. Podľa jeho oznámení (23.marca 2012) sa vojaci počas svojho pracovného času zúčastňujú pravidelného výcviku, ktorý je zložený z nasledujúcich druhov prípravy:

- Strelecká príprava – cvičenie strelieb a streleckých nácvikov, nácvik zo strelby rôznymi spôsobmi z miesta a za pohybu, strelba dvojice z vozidla, hádzanie ručných granátov za pohybu z vozidla.

- Taktická príprava – nácvik reakcií na nepriamu paľbu, kontakt s nepriateľom a odpútanie sa od nepriateľa, nácvik evakuácie raneného.
- Situačný nácvik - činnosť jednotlivca, družstva pod paľbou z ručnej zbrane ostreľovača.
- Zdravotná príprava – nácvik prvej pomoci.
- Ženijná príprava – pozostáva z mínovej bezpečnosti a správania sa v nebezpečnom priestore.
- RCHBO (Prápor radiačnej, chemickej a biologickej ochrany) - príprava tohto práporu pozostáva z prekonávania kontaminovaného priestoru a nácvik pobytu v ňom.

Pracovná náplň vojakov profesionálov, ktorí svoju prácu vykonávajú na niektorej zo zahraničných misií alebo operácií, vychádza zo zmlúv, ktorými sa Slovensko zaviazalo pri vstupe do medzinárodných organizácií ako OSN, NATO a EU. Tieto organizácie nám garantujú ochranu v prípade nebezpečenstva a poskytujú ďalšie výhody, no nejde len o jednostrannú pomoc z ich strany. OS SR aj vďaka vstupu do týchto organizácií prešli výraznými zmenami a reformami, aby dokázali splniť požiadavky, ktoré vyplývali zo zmlúv.

Zo stránok Ministerstva obrany sme získali informácie, týkajúce sa účasti Slovenska na zahraničných operáciách a misiách. Slovensko sa zaviazalo pomáhať v rámci zahraničnej politiky SR na zabezpečovaní mieru a bezpečnosti aj za jeho hranicami. Vojenská pomoc iným štátom zabezpečuje Slovensku nielen dobré meno, ale aj pokrok v rámci technológií, získaných vedomostí, zručností, spoznávanie nových kultúr a oblastí, v ktorých vojaci pôsobia. Lepšie spoznanie prostredia napomáha k lepšiemu, profesionálnejšiemu zvládaniu konfliktov. Zdokonaľovanie Slovenskej armády prináša plnenie náročnejších úloh, získavanie velenia a čoraz väčšia účasť na mnohých misiách.

Do dnešnej doby sa Slovensko zúčastnilo na 12 operáciách v Afrike, Ázii a Európe. V súčasnosti sa v zahraničí nachádza 550 vojakov, ktorí pôsobia v rôznych krajinách. K misiám, na ktorých sa Slovensko aktuálne zúčastňuje patria:

1. Misia OSN na Cypre s názvom UNFICYP - ide o najdlhšie trvajúcu mierovú misiu, ktorej poslaním je udržiavať mier, poriadok a bezpečnosť v danej oblasti, zabezpečovať humanitárnu pomoc obyvateľom a najmä zamedziť vzniku

akéhokoľvek konfliktu medzi cyperskými Grékmi a Turkami. Na misii sa momentálne nachádza 159 príslušníkov Ozbrojených síl (Misia UNFICYP, Cyprus, 16. marca 2012).

2. Pozorovateľská misia na Blízkom Východe UNTSO je najstaršou misiou, ktorá vznikla už v roku 1948. Jej úlohou je dohliadať na udržanie prímeria, predchádzanie vzniku menších a väčších konfliktov. V súčasnosti sa v tejto misii nachádzajú 3 príslušníci OS, ktorých úlohou je monitoring dodržiavania mieru a výcvik nových pozorovateľov (Misia UNTSO, Blízky východ, 16.marca 2012).
3. Misia NATO v Afganistane so skratkou ISAF, v ktorej má Slovensko momentálne zastúpenú väčšinu účastníkov misií, ide o počet 343 príslušníkov OS. Operácia ISAF bola z počiatku zameraná na udržanie bezpečnosti v hlavnom meste Afganistanu, postupne sa však program rozšíril na celé územie štátu. Úlohou jednotiek, ktoré sa tu nachádzajú je okrem zachovania bezpečnosti v Afganistane a na vojenských základniach aj rozvoj techniky, rekonštrukčné práce, budovanie infraštruktúry, výcvik afganských bezpečnostných síl. Spolu s českými kolegami bol v minulosti do Afganistanu vyslaný aj zdravotnícky tím, ktorý zabezpečoval zdravotnícku starostlivosť vojakov a občanov. V súčasnosti tu pôsobí aj špeciálna štvorčlenná jednotka, ktorá sa zaoberá likvidáciou závažného a rozšíreného problému, ktorým je nevybuchnutá munícia a nástražné systémy. V Afganistane v dnešnej dobe pôsobí 48 krajín vrátane Slovenska, pričom ich cieľom je podpora bezpečnosti a rozvoja krajiny, vytvorenie ich vlastných bezpečnostných zložiek, ktoré budú schopné zabezpečiť mier, a odovzdanie zodpovednosti za chod štátu do rúk Afganskej vlády do roku 2014 (Operácia ISAF, Afganistan, 16. marca 1012).
4. Misia EUMM v Gruzínsku, je pozorovacou misiou, ktorá má za cieľ pomôcť znížiť napätie medzi Gruzínskom, Osetskom a Abcházskom, pozorovať stabilizačný proces mierovej dohody medzi Gruzínskom a Ruskom a monitorovať situáciu možného nastolenia mieru a opätovného návratu utečencov a osôb, ktoré museli opustiť krajinu v časoch ozbrojeného konfliktu (Pozorovateľská misia EÚ v Gruzínsku, 16. marca 1012).
5. Misie Európskej Únie v Bosne a Hercegovine, kde pôsobia vojaci pod názvom ALTHEA a EUFOR – Slovenská republika prevzala 1.3.2011 vedúcu úlohu v regionálnom Koordinačnom centre a má za úlohu riadiť a koordinovať úlohy jednotlivých tímov. V súčasnosti sa tu nachádza 48 príslušníkov OS SR, ktorých cieľom je spolu s ostatnými príslušníkmi operácie ALTHEA A EUFOR podporna

a poradenská činnosť pri výcviku Ozbrojených síl Bosny a Hercegoviny, zabezpečenie styku s predstaviteľmi lokálnych samospráv, dohliadať na opätovné neprepuknutie násilia a prispievať k bezpečnosti a stabilite v krajine (Veliteľstvo NATO v Sarajeve, 16. marca 2012).

Okrem účasti na misiách Slovensku vyplývajú ďalšie povinnosti, ktoré musia príslušníci OS dodržiavať vzhľadom k plneniu úloh plynúcich z medzinárodných zmlúv. Príkladom je Severoatlantická zmluva podpísaná s NATO, z ktorej Slovensku vyplývajú nasledujúce záväzky:

- záväzok chrániť hodnoty všetkých členských krajín,
- záväzok uprednostňovať mierové riešenie konfliktov,
- záväzok podporovať úspešný vývoj civilných inštitúcií, mierových vzťahov s ostatnými krajinami, ich stabilitu a medzinárodnú hospodársku spoluprácu,
- záväzok zachovávať a rozvíjať primeranú ochranu krajiny,
- záväzok poskytnúť pomoc členskej krajine, ktorá sa vyskytla v ohrození alebo pod útokom,
- záväzok nedojednávať iné medzinárodné zmluvy, ktoré sú v rozpore so Severoatlantickou zmluvou. (Záväzky člena..., 2011)

Nepovažujeme za potrebné popisovať práva a povinnosti Slovenska, ktoré vychádzajú z každej medzinárodnej zmluvy. Mnohokrát sa povinnosti v nich opakujú. Poskytli sme čitateľovi potrebný náhľad do pracovnej náplne našich vojakov, ktorá je náročná a v ktorej sa vojaci často dostávajú do kontaktu s náročnými životnými situáciami. Stres, s ktorým sa musia počas výkonu práce vyrovnávať, má veľký vplyv na ich psychiku a v neposlednom rade na ich výkon. Avšak na to, aby mu nepodľahli a vedeli sa s takýmito situáciami vyrovnávať, sú špeciálne pripravovaní počas výcviku, na ktorý nahliadneme v nasledujúcej kapitole.

2 VÝCVIK A PRÍPRAVA NA VOJENSKÚ SLUŽBU

Ak sa niekto rozhodne, že sa stane vojakom profesionálom musí rátať s tým, že ho čaká základný výcvik, v ktorom sa naučí primerane reagovať v rôznych vypätých situáciách a náročných podmienkach, naučí sa zvládať psychickú i fyzickú záťaž, osvojí si vedomosti a schopnosti, ktoré mu pomôžu zvládnuť každú situáciu, do ktorej sa počas výkonu svojho povolania dostane. V nasledujúcej kapitole nazrieme na formy výcviku, prostredníctvom ktorých sa formujú profesionálni vojaci a vojenské jednotky ako celok.

2.1 Základná vojenská služba a odborné výcviky

Prvým krokom ku kariére profesionálneho vojaka je prihlásenie sa do vojenskej služby, po ktorom čaká jednotlivca nie príliš dlhá, no náročná cesta. Po prijatí občana do profesionálnej armády mu je udelená vojenská hodnosť vojak I. stupňa. Teraz nazrieme na priebeh a zloženie výcviku, ktorý vo svojom článku popisuje Hlavňa (Základný vojenský..., 2011). K absolvovaniu základného vojenského výcviku dochádza v niektorom z výcvikových stredísk, kde vojak zotrvá 9 týždňov. Výcvik sa skladá z **teoretickej a praktickej časti**:

1. V teoretickej časti musí každý člen zvládnuť taktickú, streleckú, poradovú, topografickú, spojovaciu, chemickú, žienijnú či telesnú a zdravotnú prípravu. V tejto časti si osvojuje vedomosti, ktoré sa výhradne týkajú profesie vojaka. Jandová, Marek a Hašek (1992) k týmto vedomostiam priradujú vedomosti a znalosti ohľadom:

- zbraní, ich obsluhy, zloženia, funkcie a ošetrenia;
- bojovej techniky a spôsobov vedenia bojovej činnosti;
- poznania protivníka, jeho zbraní, bojových techník, organizácii a všetkého, čo je potrebné k boju proti nemu.

K osvojovaniu vedomostí, zručností a návykov dochádza prostredníctvom **učenia**, počas ktorého sa formuje vnútorný svet vojaka. Mikšík (1964) chápe učenie ako proces, pomocou ktorého dochádza k zmenám v psychike každého jedinca vplyvom vonkajších alebo vnútorných zmien prostredia. Tieto zmeny sa v psychike človeka uchovávajú a následne sa podieľajú pri riešení ďalších podobných problémov alebo situácií.

Osvojovanie vedomostí je podľa Buchara, Dianišku, Drlíka, Ducháča, Dvořáka, Haška, ... Vonkomera, J. (1985) aktívne spracovávanie spoločenskej skúsenosti, ku ktorej dochádza jej vnímaním, myšlienkovým spracovaním, správnym pochopením a zapamätaním. Poslednou fázou osvojovania je vytváranie sústavy vedomostí, teda spájanie získaných vedomostí do určitých celkov na základe ich podobnosti a ich následné zaradovanie do už existujúcej sústavy vedomostí. Celý proces učenia sa týka najmä odborných vecí týkajúcich sa vojenskej profesie a prebieha počas výcviku teórie a taktiež aj cvičení, ktoré následne absolvujú vojaci na cvičisku.

2. Spomínaná druhá, praktická časť výcviku, je oveľa viac náročná na fyzickú kondíciu vojaka. Postupujú sem iba úspešní absolventi teoretickej prípravy. V tejto časti ich čaká výcvik priamo v teréne, počas ktorého budú preverené ich osvojené teoretické zručnosti a schopnosť použiť ich v boji. Ide o kolektívnu činnosť všetkých členov výcviku. Po jeho absolvovaní by mala byť jednotka pripravená fungovať ako celok. Práve vojenskú pripravenosť jednotky charakterizuje Jandová et al. (1992) 5 zložkami:

- optimálna sieť sociálnej komunikácie,
- názorová a postojeová súdržnosť vojakov,
- návyky a schopnosti kolektívnej činnosti,
- vysoká profesionálna organizovanosť,
- bojová spoľahlivosť.

Ak jednotka splňa tieto predpoklady je postavená pred záverečnú skúšku, ku ktorej dochádza na posádkovom cvičisku. Jej účelom je preveriť nadobudnuté vedomosti, schopnosti a zvyky z teoretickej a praktickej časti, overenie fyzickej kondície každého účastníka a v neposlednom rade ide o preverenie psychickej stránky každého účastníka. Záverečná skúška pozostáva podľa Hlavňu (2011) z 24 hodinového nasadenia v teréne, počas ktorého musí vojak I. stupňa plniť úlohy zadané od nadriadeného tak, ako keby bol v reálnom bojovom nasadení. Vojaci, ktorí túto skúšku nezvládnu, sú z výcviku vylúčení.

Tí vojaci, ktorí prejdú úspešne celým výcvikom, musia absolvovať vojenskú prísahu, ktorej znenie je nasledovné:

Ja, vojak ozbrojených síl uvedomujúc si svoje občianske a vlastenecké povinnosti, slávnostne vyhlasujem, že budem verný Slovenskej republike. Budem Vojakom statočným a disciplinovaným a budem plniť ustanovenia vojenských poriadkov. Svedomite sa budem učiť ovládať vojenskú techniku a zbrane a pripravovať sa na obranu slobody a nezávislosti Slovenskej republiky. Pre obranu vlasti som pripravený nasadiť i svoj život. Tak prisahám! (Gračík, Hric, 1995, 5)

Po absolvovaní celého základného výcviku a splnení slávnostnej prísahy je udeľovaná vojakom I. stupňa hodnosť vojak II. stupňa.

2.2 Špeciálne kurzy pre jednotlivé hodnosti a funkcie

Ukončenie základného vojenského výcviku je len vstupnou bránou ku kariére profesionálneho vojaka. Podľa Soldána a Žáka (2008) spočíva priebeh ďalšieho, špeciálno-odborného výcviku v zvyšovaní kvalifikácie podľa odborného zaradenia vojaka. S každým stupňom kvalifikácie samozrejme stúpa aj množstvo nových schopností, povinností a zodpovednosť. Tí vojaci II. stupňa, ktorí budú najlepší vo svojom odbore, budú povýšení na poddôstojníka. Ich ďalší postup závisí od špeciálnych kurzov pre jednotlivé hodnosti a špecifické funkcie.

Každý typ profesie, resp. funkcia, ktorú vojak vykonáva, sa vyznačuje určitými špeciálnymi odbornými schopnosťami, ktoré musí vojak ovládať a získava ich v špecializovaných kurzoch. Hanousek (1977) charakterizuje **schopnosť** ako dynamickú štruktúru osobnosti, ktorá určuje kvalitu s akou si človek osvojuje nové znalosti a dokáže vykonávať určitú aktivitu. Schopnosti každého vojaka závisia od jeho pamäte, citov, rysov osobnosti a vlastností intelektu a sú závislé aj od činnosti, ktorú vykonáva. K špeciálnym schopnostiam, ktoré závisia od profesie vojaka priraduje Buchar et al. (1985):

- rozvinutú schopnosť vnímania,
- orientáciu v priestore,
- schopnosť rozlišovať rytmus a rýchlosť,

- rýchle vštípenie a vybavovanie z pamäte,
- stálosť a prenos pozornosti,
- motorické schopnosti.

Aj tieto spomínané schopnosti, spolu s vedomosťami a znalosťami z výcviku, zabezpečujú pripravenosť vojakov na prácu v teréne a v reálnom boji, avšak je potrebné neustále zdokonaľovanie a precvičovanie, aby nedochádzal k zabúdaniu naučeného.

Tak ako aj základný vojenský výcvik, tak aj ďalšie špeciálne cvičenia by mali absolvovať vojaci profesionáli bez ohľadu na hodnotu povinné, otázne však ostáva, či tomu tak naozaj je. Nahliadli sme na výsledky výskumu týkajúce sa výcviku vojakov v OS SR, ktorý spracoval Berky (2007, 2008). Podľa neho veľké percento vojakov nebolo spokojných s priebehom výcviku. Z výskumu vyplýva, že namiesto teoretickej výučby a praktického nácviku mali vojaci na starosti iné veci, týkajúce sa obnovovania a skrášľovania výcvikového areálu, ako napríklad natieranie obrubníkov vápnom, strihanie stromov, spratávanie výcvikového areálu, príprava strelnice a z celého mesiaca cvičili len jeden týždeň. Za ďalší nedostatok, ktorý vojaci v danom výskume často spomínali, považovali praktické cvičenia. Sťažovali sa na monotónne opakovanie sa rovnakých simulovaných situácií, na taktické a strelecké cvičenia odohrávané sa v tom istom výcvikovom priestore, čo znižuje ich motiváciu k účasti na ďalších cvičeniach v danom výcvikovom tábore. Vyššie hodnosti, ku ktorým patria dôstojníci, sa výcviku častokrát zúčastnia len formálne, no v skutočnosti na cvičisku alebo na teoretickej hodine vôbec neboli, pretože im to nedovolili pracovné povinnosti. Až polovica opýtaných dôstojníkov v tomto výskume považovala svoj výcvik za nedostatočný.

Tieto výsledky poukazujú na negatívne podnety, ktoré zle vplývajú jednak na vytvorenie spomínaných kladných návykov v správaní, konaní, na vytvorenie kladnej motivácie a v neposlednom rade aj na spokojnosť vojakov s vlastnou prácou. Dôvod, prečo spomíname spokojnosť vojakov s prácou a ich motiváciu k pracovnému výkonu je najmä ten, že sa budeme v praktickej časti zaoberať ich celkovou životnou spokojnosťou, na ktorú má ich práca veľký vplyv. Na druhej strane by sme tým chceli poukázať na skutočnosť, že v profesionalizácii armády sú stále medzery, ktoré by bolo potrebné čím skôr vyplniť, aby armáda bola naozaj tak profesionálna, ako sa o tom píše v rôznych publikáciách. To už však nie je našou úlohou.

2.3 Psychologická a psychická príprava na výkon služby

Neoddeliteľnou súčasťou základného vojenského a odborného výcviku je aj psychologická a psychická príprava, ktorá je rovnako dôležitá ako ostatné zložky výcviku. Vojak sa musí vedieť vyrovnáť s akoukoľvek prekážkou, ktorá nastane, či už v osobnom živote, vo výkone práce na Slovensku alebo za hranicami, kde mnohokrát dochádza k záťažovým situáciám. K tomu, aby na vojakovi žiadna zo spomínaných situácií nenechala následky, napomáha aj sociálno-psychologický výcvik pred nasadením do terénu. Bratská (2002) vyzdvihuje do popredia fakt, že akákoľvek záťaž, s ktorej podstatou bol človek vopred oboznámený, sa dá zvládnuť oveľa ľahšie, ako keď sa s ňou človek stretne nepripravený. Počas *psychologickej prípravy* sa vojak postupne zoznamuje s rôznymi možnými stupňami záťaže, čo mu umožňuje pristupovať k riešeniu podobnej problémovej situácie viac konštruktívne, vie sa na ňu pripraviť a ľahšie sa v nej zorientovať. Človek v takejto situácii nesústreďuje svoju pozornosť len na prekážku, ktorá sa pred ním ocitla, no zameriava sa na hľadanie faktorov, ktoré ho rýchlejšie dovedú k jej zvládnutiu a odbúraníu záťaže. Autorka ďalej poznamenáva, že skúsenosti a poznatky, ktoré človek získa, neľahčujú len zvládnutie podobných situácií v budúcnosti, ale napomáhajú predchádzať hromadeniu stresových faktorov a zmierňujú ich dopad na človeka, či už po psychickej alebo fyzickej stránke, čím v konečnom dôsledku napomáha sebe aj svojmu okoliu.

Zmyslom psychologickej prípravy podľa Dziakovej (2009), je okrem nadobudnutia určitých vzorcov správania a konania v záťažových situáciách, aj schopnosť vedieť sa správne orientovať v reálnych situáciách, v operačnom priestore jednotky, trvalá a pravidelná psychohygiena, kladné medzilidské vzťahy na pracovisku a prispôsobenie osobnosti vojaka zvládaniu záťaže.

Štammová (2009) považuje za cieľ psychologickej prípravy aj reguláciu psychických stavov a posilnenie psychického a telesného zdravia a popisuje dôležitosť zaraďovania motivačných a psychologických prvkov do výcviku. Skúsenosti s reálnymi záťažovými situáciami vo výcviku totiž zvyšujú záujem vojakov oň a napomáhajú odstraňovať alebo znižovať negatívne citové prežívanie, ktoré je potom zdrojom uspokojenia potrieb, sebavedomia a sebadôvery, čo napomáha lepšie zvládať záťaž v podobných situáciách.

Ako sme si už povedali, na to, aby bol každý vojak pripravený odolávať strachu, prekážkam a náročným situáciám je potrebné, aby velitelia prostredníctvom výcviku formovali tie psychické mechanizmy, ktoré regulujú správanie. Na to je potrebné vplývať na **zložky psychickej pripravenosti**, ktoré Dziaková (2009) rozdeľuje na:

1. funkčnú pripravenosť kognitívnych, senzomotorických a rozhodovacích procesov,
2. psychickú pohotovosť,
3. psychickú odolnosť a emocionálnu stabilitu,
4. poznanie motivačno-aktivačných procesov a dispozícií,
5. odborné schopnosti vojaka s ohľadom na orientáciu v boji,
6. zložku sociálnej pripravenosti, schopnosť sociálnej kompetencie, asertivity a empatie.

Výcvikový program má prispievať k zvyšovaniu psychologickéj pripravenosti vojakov, a preto musí byť vopred naplánovaný a premyslený. Kostík (1989) považuje za potrebné vopred premyslieť jednotlivé kroky výcviku a stanoviť reálne úlohy, ktoré budú vojaci plniť. Tieto úlohy rozdeľuje podľa počtu rokov, ktoré vojak v armáde odslúžil, podľa funkčného zaradenia a špecifikácie. Na rozdelení úloh by mala mať vplyv aj vybavenosť výcvikových stredísk, pretože nie každé stredisko je schopné vycvičiť špecialistov rôzneho druhu.

V nadväznosti na to, Klimeková (2006) vymedzuje určité všeobecné úlohy, ktoré by mali byť súčasťou psychologickéj prípravy vojakov, pričom spomenieme iba tie, ktoré nie sú totožné s rozvojom zložiek psychickej pripravenosti Dziakovej.

1. Docieľiť stotožnenie vojaka so spoločensky žiaducimi motívmi a plnením úloh v náročných podmienkach.
2. Rozvoj sebaovládania, osvojenie si relaxačných techník a spôsobov, ktoré pomáhajú udržať zdravý životný štýl.
3. Prevencia predchádzania vzniku konfliktov a problémov.
4. Rozvoj psychickej a fyzickej pripravenosti k optimálnemu reagovaniu v záťažovej situácii.
5. Formovanie sociálno-psychologických vzťahov medzi členmi jednotky.

Efektivitu výcviku spolu s očakávanými výsledkami dosiahneme, ak bude výcvik komplexný, organizovaný za vhodných motivačných podmienok a vo vhodnom prostredí. Energia, ktorú vložia nadriadení do výcviku sa im v konečnom dôsledku vráti v podobe vojakov profesionálov, ktorí budú schopní reprezentovať slovenskú armádu nielen doma, ale aj v zahraničí.

2.4 Pôsobenie veliteľa na vznik vojenskej jednotky

Vojenská jednotka, či už vo výcviku alebo vo výkone práce, je tvorená jednotlivými vojakmi, pričom každý z nich v nej má svoju pozíciu, z ktorej vyplývajú určité povinnosti a zodpovednosť. Spolu vytvárajú sociálnu skupinu, tím, ktorý má vplyv na formovanie osobnosti každého člena. Ako sme už spomínali, veliteľ je dôležitou súčasťou vojenského tímu, riadi ho a pomáha modelovať. Avšak to, ako sa táto skupina vyformuje, nezávisí len od samotného veliaceho, ale aj od zloženia skupiny. Klimeková (2006) popisuje vplyv niekoľkých faktorov, ktoré sa týkajú každého člena jednotky a vplývajú na vytvorenie vojenského tímu:

- sociodemografický profil príslušníkov jednotky,
- sociálno-psychologické charakteristiky vojakov, ako vzdelanie, osobnostné charakteristiky, národnosť, povolanie,..
- životný cieľ vojakov, ich postoj k armáde a výkonu služby,
- vhodné materiálne a personálne podmienky na život v armáde a k vojenskej činnosti,
- vojenský režim a výcvik.

Vojenská jednotka prechádza od začiatku rôznymi zmenami, formuje sa a vyvíja, je ovplyvňovaná prostredím a každým jej členom. Spočiatku o nej hovoríme ako o **sociálnej skupine**, ktorú Gáborová a Gáborová (2005, 95) charakterizujú ako „*zoskupenie dvoch alebo viacerých ľudí, vo vedomí ktorých sa vytvára vedomie vzájomnej spolupatričnosti, sú navzájom prepojení psychickými väzbami, spájajú ich spoločné ciele, hodnoty, záujmy, potreby a v istom ohľade sú od seba závislí vo svojom správaní a konaní*“. Všetci jednotlivci majú v sociálnej skupine svoje vlastné role a pozície, pričom ich činnosti na seba navzájom vplývajú.

Skupina, ktorá sa umelo vytvorila pri vstupe jednotlivých členov do výcviku sa ešte nemôže nazývať sociálnou skupinou. Spočiatku sú vzťahy medzi jednotlivými členmi čisto formálne, vojaci sa medzi sebou len učia komunikovať a spolupracovať, nedôverujú si tak, ako je potrebné a vzťahy medzi nimi sú náhodné. Ako sme už spomínali, prostredníctvom vplyvu veliaceho dôstojníka dochádza k formovaniu osobností jednotlivých členov a dochádza k utváraniu vojenskej jednotky ako jedného tímu. Klimeková (2006) popisuje **jednotlivé fázy**, ktorými prechádza skupina od začiatku výcviku, až po vyformovanie spoločného tímu:

1. **Orientačné štádium** – typické pre vstup členov do jednotky, oboznamovanie sa s okolím, uzavretosť a odstup od ostatných členov, prejavovanie zdvorilosti k nim. Cieľom veliteľa je napomôcť vojakom zorientovať sa v novom prostredí.
2. **Chaotické štádium** – štádium, v ktorom vojaci naberajú odvalu, začínajú súperiť o moc a vplyv. Pre toto štádium je typická prítomnosť konfliktov medzi členmi jednotky, vzdorovanie veliteľovi. Úlohou veliaceho dôstojníka je udržať si autoritu a rešpekt.
3. **Formálne štádium**, v ktorom dochádza k rozdeľovaniu úloh medzi členmi tímu, k ich vzájomnej spolupráci a komunikácii. V prípade problému v jednotke, sa tento problém rieši ako problém celej skupiny, nie ako problém jednotlivca.
4. **Výkonové štádium**, v ktorom jednotka dokáže fungovať ako tím. Každý člen má v tíme určitú rolu, ktorú dostal na základe svojich schopností. Skupina vytvára jeden štruktúrovaný celok, ktorý spoločne pracuje na plnení úloh, ktoré sa počas výcviku striedajú, aby nedošlo k poklesu aktivity jednotlivých vojakov.

Vytvoriť fungujúci kolektív je potrebné najmä pre život mimo základne a výcvikového strediska. Každý vojak sa musí naučiť spolupracovať s ostatnými členmi, musia vedieť kooperovať svoje činnosti a musia sa vedieť spoľahnúť jeden na druhého. Počas bojovej operácie, alebo situácie ohrozenia sú na sebe závislí a na chybu jednotlivca môže doplatiť celá skupina. Klimeková (2006) popisuje určité charakteristiky, ktoré sú typické pre tím ako celok a mala by sa nimi vyznačovať každá vojenská jednotka:

- cieľ a smer, ktorým sa tím uberá, je spoločný všetkým členom,
- každý člen sa aktívne a oddane zapája do tímovej práce,
- v skupine neexistuje len práca, ale aj učenie, humor a zábava,

- členovia tímu si vzájomne pomáhajú pri rozvoji individuálnych schopností a možností,
- každý člen je schopný presadiť sa vo výcviku a nestráni sa ani nových, neprebádaných oblastí,
- v tíme funguje spätná väzba, všetci vojaci sú schopní načúvať, učiť sa, môžu klásť otázky a vyjadrovať vlastný názor.

Vojaci sa musia naučiť rešpektovať všetky pravidlá výcviku, musia sa naučiť spolupracovať s vedením a kolegami, čím napomôžu veliteľovi pri formovaní svojej skupiny. V konečnom dôsledku, vojak vo svojej profesii málokedy vystupuje ako jednotlivec, ale pracuje spolu s ďalšími kolegami, s ktorými tvorí jeden tím, jednu vojenskú jednotku, v ktorej si navzájom dôverujú a spoliehajú sa jeden na druhého.

V tejto kapitole sme sa snažili podať najdôležitejšie informácie ohľadom vojenského výcviku, prostredníctvom ktorého sa formujú vojaci profesionáli a vojenské jednotky. V nasledujúcej kapitole nazrieme na osobnosť človeka a jej jednotlivé aspekty, ktoré sa podieľajú na formovaní profesionálneho vojaka.

3 OSOBNOSŤ VOJAKA A JEHO SCHOPNOSTI

Každý človek, nehľadiac na to, aké má povolanie je jedinečná bytosť, vyznačuje sa určitými vlastnosťami, schopnosťami a charakteristikami, ktoré sú typické práve preňho. Ťažko by sme hľadali dvoch identických ľudí, no aj napriek tomu môžeme u ľudí nájsť množstvo čŕt a vlastností, ktorými sú si podobní. Človek sa od narodenia vyvíja prostredníctvom faktorov, ktoré na neho vplyvajú z jeho prostredia, je súčasťou malých aj veľkých sociálnych skupín, ktoré ho pomáhajú formovať.

3.1 Definovanie osobnosti a jej základné vlastnosti

V dnešnej dobe existuje množstvo rozličných definícií osobnosti vychádzajúcich z rôznych koncepcií, ktoré Allport (1961) roztriedil do piatich skupín, podľa ich zamerania:

1. Súhrnné, ktoré chápu osobnosť ako súhrn biologických a získaných vlastností osobnosti.
2. Integratívne definície zdôrazňujú usporiadanosť vlastností človeka v každom štádiu jeho vývinu.
3. Hierarchické, podľa ktorých je osobnosť človeka usporiadaná do vrstiev a stupňov.
4. Prispôsobovacie definície chápu osobnosť ako prostriedok prispôsobovania sa životným podmienkam.
5. Definície na základe rozdielnosti, ktoré považujú osobnosť za to, čo odlišuje každého človeka od ostatných ľudí.

Kým nazrieme na osobnosť vojaka, uvedieme si pre prehľad pár definícií osobnosti od rôznych autorov. Vymětal (1999) chápe osobnosť ako celok ľudských psychických a fyzických vlastností, na základe ktorých sa vytvára istý typ osobnosti typický pre viacerých ľudí, ktorý je zároveň celkom jedinečný a neopakovateľný len pre daného človeka. Tardy (1964) charakterizuje osobnosť ako individuálnu jednotu človeka, založenú na integrácii duševných vlastností, dejov a tela človeka, odzrkadľujúcu sa v sociálnych vzťahoch s druhými. Atkinsonová, Atkinson, Smith, Bem, (1995) rozumie pod osobnosťou

také charakteristické vzorce myslenia, emócií a správania, ktoré určujú osobný štýl jedinca a ovplyvňujú jeho interakcie s druhými.

Osobnosť definuje každý autor rôzne, no v konečnom dôsledku sa osobnosť človeka dá popísať základnými charakteristikami, ktoré sú pre väčšinu definícií spoločné. Buchar et al. (1985) k nim zaraďuje:

- celistvosť psychických štruktúr, individuálnosť ich rozvoja a usporiadania štruktúr,
- integritu duševného s fyziologickým,
- a sociálnu podstatu.

Každý jedinec sa vyznačuje určitými **vlastnosťami**, ktoré sú typické práve preňho. Ruissel (2008) ich opisuje ako trvalé charakteristiky jednotlivca, ktoré ovplyvňujú jeho správanie v rôznom rozsahu a v rozličných situáciách. Tak ako definícií osobnosti, tak aj delení psychických vlastností je mnoho, no my sme sa rozhodli pre delenie Boroša a Pardela (1979), ktorí medzi **4 základné psychické vlastnosti** zaraďujú:

- temperament
- charakter
- motívy, zameranosť osobnosti
- schopnosti.

Práve spomínané vlastnosti osobnosti sú tým, čo nám pomáha charakterizovať človeka. Pre našu prácu sú potrebné najmä dve základné vlastnosti, a to zameranosť osobnosti, ktorá sa podieľa na motivácii vojaka pre výkon služby a schopnosti, ktoré sa dajú ďalej cielene formovať počas výcviku vojakov.

3.2 Schopnosti vojakov

Veľmi dôležitou vlastnosťou každého vojaka je jeho schopnosť podať čo najlepší výkon pri práci. Práve výkon, výkonnosť, je tá zložka, ktorá je determinovaná všeobecnými vlastnosťami osobnosti, teda **schopnosťami** (Pružinská 2005).

Schopnosť človeka sa viaže na určitú činnosť, ktorú človek dokáže vykonávať. U vojakov sa týka najmä vojenskej činnosti, ku ktorej patrí napríklad aj obsluha zbraní a vojenskej techniky. V prípade, že dôjde k zmene v ich používaní, musí byť vojak schopný prispôbiť sa tejto zmene a naučiť sa novým schopnostiam, ktoré sú spojené s ich používaním.

Hanousek (1977,105) charakterizuje schopnosť ako „*dynamickú funkčnú štruktúru osobnosti, ktorá určuje kvalitu, s akou si človek osvojuje znalosti a uskutočňuje určitú činnosť*“.

Schopnosti každého jedinca sú individuálne. Každý človek má potenciál zvládnuť akúkoľvek činnosť, no pokiaľ sa ňou nezačne zaoberať, táto činnosť sa nemôže rozvinúť v schopnosť. Miglierini (1984) považuje schopnosti za jednu z najviac prepracovaných zložiek vlastností osobnosti a popisuje ich ako komplex individuálnych psychických kvalít jednotlivca.

Existuje veľké množstvo schopností, ktoré človek dokáže vykonávať. Niektoré spolu navzájom súvisia, iné tvoria samostatnú zložku. Buchar et al. (1985) **roztriedil schopnosti** pre lepšiu orientáciu do dvoch samostatných skupín:

1. Všeobecné schopnosti – ktoré sú typické pre všetkých ľudí, aj napriek tomu, že sa u každého prejavujú v inej miere. Tieto schopnosti tvoria základ pre zvládnutie akejkoľvek činnosti, do ktorej sa človek pustí. Patrí k nim napríklad schopnosť učenia, vnímania, prežívania, myslenia, zapamätávania, inteligencia, psychomotorické schopnosti a ďalšie. Ako sme už spomínali, všeobecné schopnosti sú prepojené s nasledujúcou skupinou schopností.
2. Špecifické schopnosti, ktoré už nie sú typické pre ktoréhokoľvek človeka. Jedná sa o individuálne zvláštnosti, ktoré sú charakteristické len pre určité typy ľudí a prejavujú sa v konkrétnych špeciálnych činnostiach. Práve tieto špecifické schopnosti vplývajú na výkon človeka v danej činnosti. K takýmto schopnostiam môžeme zaradiť kritickosť myslenia, operatívnu pamäť, hudobný sluch, logickú pamäť a pod.

Oba druhy schopností spolu navzájom súvisia a je potrebné poznať ich úroveň u každého vojaka, pretože vplývajú na ich pracovný výkon. Miglierini (1984) zastáva názor, že práve všeobecné rozumové schopnosti ovplyvňujú úroveň špecifických

schopností. V prípade, že vojak nedisponuje niektorou potrebnou špecifickou schopnosťou, je podľa neho možné, aby ju vojak nadobudol v procese učenia prostredníctvom vojenského výcviku a tréningom si ju neustále zdokonaľoval.

3.3 Rozvíjanie schopností profesionálnych vojakov

Pre rozvoj schopností vojaka je dôležitý aj vplyv prostredia, ktoré musí byť bohaté na nové podnety smerujúce k ich rozvoju. O rozvoj nových schopností potrebných pre výkon povolania musí mať záujem nielen sám vojak, no tiež jeho nadriadený a učiteľ, ktorí by mal vytvoriť vhodné podmienky, v ktorých sa môžu rozvíjať.

Každý veliaci dôstojník, ktorý má na starosti vojakov, by sa mal hneď od začiatku výcviku zamerať na skúmanie úrovne schopností jednotlivých vojakov. Častokrát sa stáva, že vojak nedokáže vykonávať určitú činnosť tak, ako by si to jeho nadriadený predstavoval. To však neznamená, že nie je schopný výkonu práce vojenského profesionála. Neprítomnosť niektorej schopnosti môže byť kompenzovaná prítomnosťou iných požadovaných schopností, a preto je potrebné, aby veliteľ dokázal odpozorovať vrodené predpoklady vojakov k zvládaniu určitej činnosti a tieto naďalej rozvíjal.

K formovaniu schopností dochádza prostredníctvom výcviku, či už na výučbe, alebo na cvičisku. Vojak v nich nadobúda potrebné vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré mu umožňujú rozvíjať si schopnosť k danej činnosti. Na to, aby rozvíjanie schopností vojaka prinieslo nejaké výsledky, musí nadriadený pracovník rešpektovať to, že každý vojak je individuálna osobnosť, ktorá sa od ostatných odlišuje a tieto zvláštnosti musí spoznávať. Buchar et al. (1985) považuje proces poznávania za dlhodobý proces, ktorý má dve štádiá:

1. Orientačné poznanie elementárnych rysov osobnosti, ktoré vyplývajú z preštudovania správy z lekárskej prehliadky, z preverenia fyzickej kondície, z úvodného rozhovoru,...
2. Ďalšie neustále pozorovanie a poznávanie osobnosti vojaka počas výcviku, výučby ale aj v čase jeho osobného voľna.

Rozvíjanie schopností vojakov musí byť vopred naplánované, systematické a musí sa odohrávať podľa určitých pravidiel. Hanousek (1977) považuje za potrebné, aby sa počas výcviku dodržiavali všeobecné psychologické zásady, ak má prísť k formovaniu individuálnych zvláštností každého vojaka. K týmto zásadám zaraďuje:

- Formovanie špeciálnych schopností vojakov priamo počas konkrétnej činnosti, ku ktorej by malo dochádzať za rozličných podmienok pre zvýšenie účinku a motivácie.
- Cvičenie musí byť náročné, no primerané. Je dôležité, aby sa postupne zvyšovala jeho náročnosť, čím sa zvyšuje úsilie vojakov dosiahnuť lepšie výsledky.

Schopnosti každého vojaka nie sú to jediné, čo je potrebné poznať. Dôležitú úlohu pri výkone má aj ďalšia všeobecná charakteristika osobnosti, motivácia, ktorú si priblížime v nasledujúcom texte.

3.4 Zameranosť osobnosti

Otázka motivácie sa úzko spája s tým, čo človek chce robiť, prípadne čomu sa chce venovať. Ak sa zaujíma o určitý druh činnosti, je zrejmé, že vynaloží všetko úsilie, aby ju vykonával čo najlepšie. Existujú určité sily, ktoré poháňajú človeka k činnosti. Práve tieto sily podnecujúce k aktivite sa nazývajú motivačné sily a súvisia so zameranosťou osobnosti. Najprv si uvedieme charakteristiky toho, čo znamená motív, motivácia a potom sa zameriame na ich súvislosť s prácou vojaka.

Nákonečný (2003) popisuje **motívy** ako funkčné prvky, ktoré určujú smer a intenzitu správania každej osobnosti; psychologické príčiny a dôvody, bez ktorých by konanie žiadneho človeka nemalo zmysel. Buchar et al. (1985) nahliada na motív podobne. Charakterizuje ho ako vnútorný zdroj motivácie, ktorý podnecuje človeka ku konaniu, usmerňuje jeho smer a dodáva mu energiu. **Motiváciu** potom definuje ako intrapsychický proces, ktorý v organizme vyvoláva, udržuje alebo zoslabuje a zameriava aktivitu človeka na dosiahnutie nejakého objektu, najprv len v jeho vedomí, a následne na to v konkrétnej činnosti.

Správanie človeka však nie je ovplyvňované len jediným motívom, ale komplexom motívov, ktorý si človek vytvára počas života. Každé správanie, ktoré je podnietené pôsobením motívov nazýva Pardel (1977) **motivovaným správaním**, pre ktoré sú charakteristické tieto **znaky**:

1. **aktivácia**, prostredníctvom ktorej sa organizmus pripravuje k činnosti. Jedným zo zdrojov organizmu sú pudy, potreby, snahy.
2. **smerovosť** – ktorá určuje smer nášho správania, má obsahovú hodnotu, teda určuje, ktorým veciam dávame prednosť pred inými. Je určená našim životným štýlom, záujmami, postojmi.
3. **cieľovosť**, sa vyznačuje zameraním organizmu na cieľ a je charakteristická pre vôľu, presvedčenie a úroveň našich aspirácií.

K dôležitým činiteľom, ktoré vplývajú aj na motiváciu vojaka patria potreby, záujmy, hodnoty, ciele, ideály, zvyky, postoje,.. Nechceme sa zbytočne zaoberať charakteristikou všetkých spomínaných pojmov, a preto si len v skratke priblížime tie, ktoré užšie súvisia so zameranosťou osobnosti vojaka, ktorou sa budeme zaoberať neskôr.

Každý motív je spojený s vykonávaním inej činnosti, a preto ich Pružinská (2005) rozdeľuje na tri skupiny, podľa toho s akou potrebou sa spájajú, na:

1. **biogénne alebo fyziologické** – spojené s biologickými potrebami organizmu;
2. **sociogénne** – motívy vychádzajúce z potrieb človeka ako sociálnej bytosti;
3. **psychogénne motívy** týkajúce sa našich myšlienok, teda sveta ideí.

Nákonečný (2003) vo svojej publikácii zlučuje sociogénne a psychogénne motívy do jednej kategórie avšak tieto sa obsahovo od Pružinskej delenia nijak nelíšia. Ďalej nadväzuje na **potreby**, ktoré považuje za vývojovo prvotné formy motívu, tvoriace základ pre vývoj ďalších foriem potrieb. Buchar et al. (1985) charakterizuje potrebu ako nedostatok, prípadne prebytok niečoho v organizme, čo spôsobuje stavy napätia podnecujúce človeka k činnosti, ktorá slúži k dosiahnutiu uspokojenia, čím sa zníži, alebo odstráni vzniknutý nepríjemný stav.

Je však dôležité, aby sme odlišili biologické a sociálne potreby človeka. Najčastejšie sa v literatúre nachádza usporiadanie potrieb podľa Abrahama Maslowa, ktorý ich hierarchicky roztriedil podľa toho, ktoré potreby je pre život človeka potrebné

uspokojiť skôr ako ostatné. Hall a Lindzey (2002) sa zaoberajú Maslowovou pyramídou potrieb a popisujú postupnosť uspokojovania potrieb. Ako prvé je potrebné uspokojiť základné potreby, teda potreby fyziologické a potrebu bezpečia, a až následne je možné uspokojovať vyššie potreby ako:

- potrebu spolupatričnosti a lásky
- potrebu ocenenia, uznania
- potreby sebaaktualizácie a metapotreby.

Správanie každého človeka a teda aj vojaka, je ovplyvňované jeho potrebami, čiže od ich uspokojovania závisí aj jeho výkon, a preto by sme chceli poukázať, že ak chceme počas výcviku dosiahnuť čo najlepší výkon vojakov, je dôležité, aby sa dbalo na uspokojovanie nielen biologických potrieb vojaka, ale aj tých sociálnych.

Druhou významnou motivačnou zložkou, ktorá má významný vplyv na výkon sú **záujmy**, ktoré sú úzko spojené s potrebami. Prostredníctvom nich vieme odhadnúť, čo človeka zaujíma, k čomu imponuje a vieme čo je preňho zaujímavé. Buchar et al. (1985) charakterizuje záujem ako zameranie všetkých psychických procesov na určité objekty, činnosti alebo ľudí, čím podnecuje človeka k vyvíjaniu aktivity smerom k nim.

Každý človek má iné záujmy, no pre armádu sú dôležité najmä tie, ktoré s ňou súvisia. Dá sa predpokladať, že pokiaľ si človek vybral povolanie profesionálneho vojaka, má záujem vzdelávať sa v tejto oblasti a nadobúdať nové schopnosti a vedomosti, ktoré mu armáda poskytne. Hanousek (1977) sa zamerá na **roztriedenie záujmov** vojakov:

1. **Podľa obsahu** – delia sa podľa toho, na aký predmet, jav, alebo činnosť je zameraná aktivita človeka na:
 - spoločensko-politické záujmy spolu s vojenskoodbornými záujmami, ktoré sú pre výcvik veľmi dôležité, pretože zjednodušujú prácu s vojakmi počas výcviku;
 - záujmy bežného života.
2. **Podľa rozsahu** – podľa toho, ako veľmi sa vojak zaujíma o bojovú činnosť, vojenskú techniku, vedomosti a pod. Na základe toho je potrebné, aby bola počas výcviku zameraná pozornosť najmä na záujmy týkajúce sa vojenskej tematiky a je potrebné spojiť tieto záujmy s jeho ďalšími záujmami, aby nedošlo k demotivácii vojaka pri výcviku.

3. Podľa miery stability delí záujmy na trvalé a prechodné. Vojaci, ktorí majú stabilné vojenské záujmy nevyžadujú toľko pozornosti od učiteľov a veliteľov počas výcviku a je jednoduchšie z nich vyškoliť odborníkov.

Spolu so záujmami a potrebami je ďalšou dôležitou súčasťou motivačného systému, prostredníctvom ktorého je možné formovať vojenského profesionála, **postoj**. V staršej literatúre z roku 1984 Miglierini charakterizuje postoj ako súbor emócií, tendencií a konania, smerujúci k predmetu postoja, zložený z kognitívnej, konatívnej a emocionálnej zložky, ktoré sa vzájomne ovplyvňujú. Nákonečný (2003) popisuje postoj, ako hodnotiaci vzťah k predmetu postoja, ktorý vytvára samotný obsah postojov. Predmetom postoja môže byť predmet, činnosť, teda akýkoľvek objekt, ktorý človek hodnotí na škále rôznych pocitov príjemnosti, nepríjemnosti, pozitívnosti alebo negatívosti. Upozorňuje však ešte, že je dôležité rozlišovať medzi samotným motívom a postojom, aj napriek tomu, že spolu úzko súvisia. Motív je funkčný prvok osobnosti, ktorý podnecuje človeka k aktivite, no postoj sa odráža v obsahu jeho správania.

S postojmi sa žiadny človek nerodí, ale učí sa im počas života v závislosti od prostredia, v ktorom vyrastá. Postoje sa formujú najmä v období adolescencie a to je dôvod, prečo Miglierini (1984) považuje za potrebné, aby sa s formovaním postojov začalo už u mladých študentov na vojenskej akadémii, alebo odbornej škole. Pre vojenské povolanie je potrebné formovať najmä tie záujmy a postoje, ktoré úzko súvisia s profesiou vojaka profesionála.

V priebehu vojenského výcviku vojakov obklopujú rôzne sociálne hodnoty ako vzdelávanie, povinnosti a požiadavky spojené s výkonom práce, kontakt s druhými a podobne. Sú to faktory, ktoré usmerňujú konanie každého z nich a pomáhajú mu, vytýčiť si určitý cieľ. Hovoríme o **zameranosti osobnosti**, ktorá zahŕňa najmä spomínané postoje, záujmy, potreby a tiež ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú aktivitu človeka. Tieto prvky popisuje Hanousek (1977) ako zložitú vlastnosť osobnosti, ktorá v sebe zahŕňa komplex pohnútok, určujúcich smer aktivity jedinca a výberovosť jeho vzťahov.

Podľa Buchar et al. (1985) ide o veľmi dôležitý pojem prepojený s motiváciou, prostredníctvom ktorého ju je možné rozvíjať. Zaoberá sa **kvalitami zameranosti**, ku ktorým zaraďuje:

- **Spoločenskú úroveň**, pre ktorú je typické to, ako moc sa zhoduje osobná spoločenská zameranosť so spoločenskými cieľmi. V prípade vojakov sa týka miery, do akej sa zhoduje jeho zameranosť s ideou armády.
- **Šírka** predstavuje rozsah orientácie vojaka na rôzne činnosti alebo predmety.
- **Intenzita** súvisí s tým, ako veľmi vojak zameriava svoju činnosť na dosiahnutie stanoveného cieľa.
- **Aktivita**, ktorá je veľmi dôležitá, pretože bez aktivity môže byť zameranosť vojaka akákoľvek silná, no bez toho aby sa prejavil v konkrétnej činnosti alebo v dosahovaní určitého cieľa, jeho zameranosť nie je významná.

Formovanie vojenskej zameranosti u vojakov je veľmi dôležité a malo by byť súčasťou výcviku hneď od začiatku, pretože práve tá určuje spoločenské hodnoty človeka a jeho morálnu stránku.

3.5 Vplyv veliteľa na formovanie osobnosti vojakov

Na čele vojenskej jednotky sa nachádza vodca alebo veliteľ jednotky, ktorý má na starosti všetkých jej členov. Vodcovstvo sa viaže na určitú hodnotu a s ňou súvisí aj väčšia zodpovednosť a povinnosti. Úloha veliteľa v jednotke je veľmi dôležitá a dôvod prečo sa zaoberáme aj touto témou je, že práve veliteľ má veľký vplyv na formovanie osobnosti vojakov vo výcviku, na vytvorenie kladného postoja k armáde a na ich celkovú motiváciu.

Každý veliteľ, okrem toho že vedie jednotku, je zároveň aj vychovávateľom vojakov a mal by sa vyznačovať určitými vlastnosťami, ktoré mu umožňujú vplývať na vojakov v prospech situácie. Buchar et al. (1985) ich rozdeľuje na:

- vlastnosti, ktoré sú typické pre každého vojaka, teda vlastnosti, ktoré umožňujú každému vojakovi zvládať vojenskú činnosť;
- vlastnosti, ktoré umožňujú veliteľovi učiť, vychovávať vojakov na zvládanie tejto činnosti.

Súčasťou týchto vlastností sú podľa neho schopnosti, ku ktorým radí:

- pedagogické schopnosti, ktoré mu umožňujú vysporiadať sa s akýmkoľvek výchovnými problémami vo vnútri jednotky, komunikovať a spravodlivo jednať s podriadenými, naučiť žiakov vojakov potrebným vedomostiam, formovať ich osobnosť a motivačný systém,
- schopnosti organizovať prácu vojakov, organizovať svoju vlastnú prácu a rozdeliť právomoci medzi ďalších členov jednotky podľa ich schopností.

Formálny vodca skupiny by v ideálnom prípade mal v sebe zahŕňať aj neformálneho vodcu, ako popisuje Dziaková (2009). Formálneho vodcu si jednotka nevyberá, je im pridelený a závisí od funkcie a hodnosti. Ak však vodca pristupuje k výcviku príliš formálne, stráca u jednotky svoju prestíž a členovia jednotky sa obracajú radšej na svojho neformálneho vodcu, ktorý má u vojakov dôveru a prirodzenú autoritu. Vojaci ho teda rešpektujú viac, ako formálneho vodcu, čo môže v jednotke vyvolávať nezhody.

Velenie je podľa Mikšíka (1984) charakteristické ako špecifická forma vzťahov medzi veliteľom a účastníkmi jednotky, prostredníctvom ktorých sa vytvára pevný kolektív, ktorý dokáže plniť akúkoľvek úlohu či už počas výcviku, alebo v reálnom prostredí.

Každý veliteľ musí byť schopný vytvoriť taký motivačný systém u vojakov, ktorý mu pomôže ovplyvňovať správanie vojakov smerom vojensko-odbornej vhodnosti. Podľa Klimekovej (2006) by mal veliaci dôstojník vytvoriť počas výcviku také podmienky, ktoré mu umožňujú pozitívne motivovať vojakov. K podmienkam velenia zaraďuje:

- schopnosť byť vzorovým príkladom svojim zverencom,
- schopnosť vedieť vytvoriť pozitívne stimulujúce prostredie,
- schopnosť vytvoriť zo všetkých vojakov jeden tím, schopný spolupracovať pri riešení všetkých úloh,
- vytváranie nielen dostupných, ale aj náročných cieľov na zvýšenie záujmu vojakov,
- vytvorenie zdravej disciplíny, prostredníctvom spravodlivého systému odmien a trestov za splnené/nesplnené úlohy.

Na to, aby bol veliteľ schopný navodiť správne podmienky pre získanie potrebného výkonu od jednotlivcov, môže používať rôzne techniky a metódy, prostredníctvom ktorých ich motivuje. Ducháč (1986) medzi tieto metódy radí:

- metódy presvedčovania a seba presvedčovania vojakov,
- metódy skupinového a samostatného nácviku,
- metódy povzbudzovania a seba povzbudzovania jednotlivcov,
- metóda príkladu a nasledovanie príkladu,
- metóda prinucovania a seba prinucovania.

Použitie správnej metódy je veľmi dôležité v závislosti od danej situácie, aby nedošlo k zníženiu účinku týchto metód alebo ich úplnej degradácii a odmietaniu vojakmi. Veliteľ musí všetky metódy dokonale ovládať a musí vedieť odhadnúť na základe situácie a osobnosti vojaka, akú metódu je vhodné použiť, aby vyvolala záujem o danú úlohu a mobilizovala tým silu vojaka, alebo celej jednotky.

Počas pôsobenia veliteľa v jednotke si k nemu vojaci vytvárajú rôzne vzťahy, na ktorých vzniku sa podieľa aj to, ako k nim pristupuje. Mikšík (1964) medzi tieto vzťahy zaraďuje:

1. vzťahy príchylnosti
2. vzťahy nesúladu, nezhôd
3. vzťahy znášanlivosti
4. vzťahy vedenia a moci
5. výchovné vzťahy.

To, aké vzťahy si jednotka k veliteľovi vytvorí záleží najmä od jeho prístupu k nim. Je len na ňom, či si vojaci vytvoria prevažne pozitívne alebo negatívne vzťahy k nemu. K tomu, aby prevažovali pozitívne vzťahy v jednotke musí veliteľ vedieť vytvoriť pozitívne prostredie, musí ich vedieť správne motivovať a musí im ísť príkladom.

Klimeková (2006) vo svojej publikácii popisuje, čo by mal veliteľ robiť, ak chce, aby ho vojaci rešpektovali a nasledovali vo svojom konaní a správaní:

- každý veliteľ by mal dodržiavať predpisy a ustanovenia,
- prejavovať vojakom pozitívne odmeňovanie, svoj postoj k nim a nadšenie k výkonu práce,
- musí žiť vojenskými hodnotami a oboznámiť vojakov s jeho očakávaniami,
- musí sa zúčastňovať každého výcviku a viesť svojich vojakov, aby im bol príkladom aj na cvičisku.

Každý úspešný vodca by mal byť skupinou vnímaný pozitívne a mal by sa vyznačovať charakteristikami, ktoré popisuje Krech, Crutchfield a Ballachey (1968):

- Vodca musí vedieť vystupovať ako reprezentatívny člen skupiny.
- Musí byť vnímaný skupinou ako človek, ktorý im pomáha dosahovať stanovené ciele.
- Musí byť akceptovaný jednotkou ako jej súčasť.
- Vodca musí byť pre každého člena jednotky vzorom.
- Jeho názory a vlastnosti musia byť v súlade s názormi a vlastnosťami skupiny.

Mať tie správne vodcovské vlastnosti však častokrát nestačí. Veliteľom sa človek nerodí, ale učí sa ním byť. Okrem spomínaných vlastností, sa musí každý veliaci naučiť aj správne organizovať ako svoj čas, tak aj čas vojakov, ktorí sú pod jeho velením. Proces výcviku musí byť pre vojakov zaujímavý a podnetný. Podľa Balíka (1996) môže výcvik dosiahnuť vzdelávaciu a výchovnú funkciu len vtedy, ak sa naň veliteľ dostatočne pripraví, vie ho správne naplánovať, zorganizovať a v neposlednom rade vie všetky potrebné informácie zaujímavovo podať vojakom vo výcviku.

Ak sa veliteľ bude držať spomínaných pravidiel, bude vzorom pre vojakov a vytvorí im dostatočne zaujímavé a podnetné podmienky na výcvik, budú aj oni k výcviku pristupovať aktívnejšie, budú oň mať záujem, budú vynakladať viac energie na dosiahnutie potrebných cieľov a zjednotia sa v názoroch a myšlienkach. Veliteľ musí vojakov zodpovedne viesť, musí rešpektovať ich potreby a usmerňovať ich správanie a konanie, čo napomôže vytvoriť vhodnú klímu v jednotke a podnieti vojakov k podaniu čo najlepšieho výkonu.

4 STRES, SITUÁCIE PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE

„Stres v žiadnom prípade nemusí byť iba škodlivý; je zároveň korením života, keďže každý pohyb mysle a každá činnosť zapríčiňuje stres. Ten istý stres, po ktorom jeden človek ochorie, môže znamenať pre druhého životodarne uzdravenie.“

(Hans Selye)

V kapitole vyššie sme popísali náplň práce vojakov, ktorá je mnohokrát náročná nielen po fyzickej stránke, ale aj po duševnej, čo sa môže odrážať na psychike jednotlivca. Situácie psychickej záťaže, resp. stresu, sú na každodennom poriadku každého z nás, no najmä u tých vojakov, ktorí sa nachádzajú v aktívnej službe sa tieto situácie vyskytujú v oveľa väčšom množstve a sile. Zátťažové situácie môžu mať rôzny charakter. Závisia od toho, akú činnosť vojak práve vykonáva, či sa nachádza v období mieru, alebo pôsobí za hranicami nášho štátu v niektorej z misií, kde je pod neustálym tlakom. V tejto kapitole si priblížime pohľady na stres a situácie psychickej záťaže aj vo všeobecnosti, no zaoberať sa budem najmä tými, ktorým podliehajú profesionálni vojaci OS SR.

4.1 Definovanie stresu a psychickej záťaže

Pohľadov na to, čo je stres a čo zátťažová situácia je v dnešnej dobe mnoho. Niektorí autori tieto pojmy považujú za totožné, iní ich definujú samostatne. Existuje množstvo koncepcií psychologického stresu, pri vymedzení ktorých autori vychádzajú z rôznych hľadísk. My sme sa rozhodli tieto pojmy spojiť v jednej kapitole z toho dôvodu, lebo si myslíme, že tieto pojmy spolu navzájom súvisia a budeme sa im venovať v praktickej časti, kde budeme skúmať vzájomné vzťahy medzi nimi a životnou spokojnosťou vojakov.

Hans Selye (1966) definuje **stres** ako výsledok vzájomnej interakcie medzi určitou silou pôsobiacou na organizmus človeka a jeho schopnosť odolať tomuto tlaku. Ide o stav, ktorý sa prejavuje nešpecifickými zmenami v organizme prostredníctvom špecifického syndrómu.²

Spomenieme aj definíciu stresu podľa Schmidtbauera (1994), ktorý charakterizuje stres ako telesnú alebo psychickú reakciu na podnety prichádzajúce z vonkajšieho alebo vnútorného prostredia, ktorú človek pociťuje ako príjemnú alebo nepríjemnú. Na tejto definícii môžeme vidieť, že pôsobenie stresových faktorov nemusí vyvolať vždy len nepríjemné reakcie. Křivohlavý (1994) rozdeľuje stres na základe kvalitatívneho a kvantitatívneho hľadiska na 4 typy:

1. Distres – negatívne situácie vyvolávajúce nepríjemné, reakcie. Ide o záťaž, ktorá svojou intenzitou a dĺžkou vyvoláva neprimerané reakcie.
2. Eustres je pozitívne pôsobiaci stres. Ak napríklad vojak čaká na príchod domov z misie po dlhom odlúčení od rodiny, prežíva pozitívny stres.
3. Hyperstres, vyvoláva nadmernú stresovú reakciu. Ide o stres, ktorý presiahol hranicu adaptability organizmu.
4. Hypostres je stres s nízkou intenzitou, ktorý ešte nedosiahol hranicu tolerancie.

Podľa Nákonečného (2000) distresové podnety vyvolávajú v organizme rovnakú odozvu ako eustresové, aj napriek tomu, že ide o odlišný typ stresu. Avšak rozdiel je v tom, že distresová reakcia má oveľa väčší vplyv na aktiváciu organizmu ako eustresová, a preto je omnoho nebezpečnejšia.

² Hans Selye (1966) rozpracoval model „Všeobecného adaptačného syndrómu“ (GAS – general adaptational syndrom), ktorý pojednáva o nešpecifickej fyziologickej reakcii organizmu na stres, prebiehajúci v 3 fázach: 1) Štádium poplachovej reakcie, alarmu - kedy dochádza k náhlemu narušeniu vnútorného prostredia organizmu, ktoré je sprevádzané silnou excitáciou, zvýšenou sekréciou hormónov kôrovej časti nadobličiek a hypofýzy. Štádium rezistencie – fáza odolávania, alebo obranyschopnosti organizmu. Štádium exhauscie, vyčerpania – v tejto fáze dochádza k zlyhaniu adaptačných a regulačných schopností organizmu.

Ďalší pojem, ktorý nás zaujíma vzhľadom k praktickej časti je **záťaž**. Boroš, Ondříšková, Živčicová (2000) sa vo svojej publikácii zaoberajú situáciami psychickej záťaže, ktoré popisujú ako rôzne okolnosti, úlohy a podmienky, ktoré si na zvládnutie, riešenie alebo vykonávanie vyžadujú aktivizáciu psychických síl, osvojenie určitých vedomostí, zručností a tiež tvorivý prístup.

Vo všeobecnosti môžeme psychickú záťaž a stres charakterizovať ako extrémnu alebo nezvyčajnú situáciu, ktorá vyvoláva v organizme významnú zmenu v správaní človeka. K záťažovým situáciám môžeme zaradiť nové, rýchlo meniace sa podnety, privaly nových informácií, prípadne naopak, nedostatok informácií, náhle zmeny v zaužívaných stereotypoch správania a konanie, očakávanie nejakej situácie a podobne.

Záťaž ako taká sa nevyskytuje z ničoho nič. Je ovplyvňovaná množstvom faktorov, z toho každý môže mať rôznu intenzitu a dôležitosť pre jedinca, ktoré u neho následne vyvolávajú určitú odpoveď. Bratská (1992) rozlišuje tri druhy záťaže, podľa vplyvu na ľudský organizmus:

1. telesná alebo fyzická záťaž – pri ktorej dochádza k väčšiemu tlaku na naše telesné sily, fyzické predpoklady a vybavenosť,
2. fyziologicalká alebo endokrinologická záťaž, ktorá vzniká tlakom prostredia na naše biologické funkcie a na našu nervovú sústavu,
3. psychická záťaž, ktorá pôsobí na procesy, javy a stavy našej psychiky.

Aj keď existuje viacero druhov záťaže, nie je dobré ich od seba navzájom separovať. Niektoré druhy sa dajú od seba odlíšiť na základe ich prejavov veľmi ťažko a taktiež spolu navzájom súvisia. Napríklad aj fyzická a fyziologická záťaž sa prejavuje na našej psychike tak, akoby šlo o psychickú záťaž, a preto je lepšie brať záťaž ako komplexný jav.

4.2 Situácie psychickej záťaže u vojakov profesionálov

V živote vojakov profesionálov sa častokrát nachádzajú náročné situácie, ktoré kladú na ich organizmus príliš veľké nároky. Bežne používané spôsoby zvládania takýchto situácií by im zrejme nestačili, a preto sú špeciálne školení, aby im vedeli čeliť. Situácie psychickej záťaže môžu vyvolať stavy stresov, konfliktov, frustrácie, zlyhania, stavy krízy a sklamaní zo samého seba. Určitý stupeň stresu a samozrejme aj záťaže, môže mať na

človeka pozitívny dopad. Takýto podnet môže slúžiť ako vnútorný zdroj energie, alebo ako podnet, prostredníctvom ktorého si človek osvojí nové spôsoby zvládania podobných situácií.

Mikšík (1969) sa zaoberá rôznymi druhmi situácií a rozdeľuje ich podľa toho, akú kvalitu, obsah a formu nadobúdajú rozpory medzi požiadavkami prostredia, kladené na organizmus človeka a jeho schopnosťou riešiť tieto situácie na:

- Situácie neprimeraných úloh a požiadaviek, ktoré sa vymykajú klasickým riešeniam, presahujú možnosti a sily človeka.
- Problémové situácie, u ktorých nás dokáže zaraziť štruktúra určitej úlohy a podmienok, v ktorých má dôjsť k jej splneniu, pričom človeku už nestačia bežné zaužívané spôsoby, ale musí hľadať nové riešenie na základe svojich skúseností. K takejto situácii zaraďujeme napríklad aj vstup vojakov do armády, kde prechádza celým súborom zmien a musí sa vyrovnávať s rôznymi novými situáciami.
- Prekážky, ktoré môžeme nazývať aj frustrujúce situácie, pretože sa počas dosahovania vopred stanoveného cieľa vyskytne človeku v ceste prekážka, ktorá ho obmedzuje alebo mu bráni v jeho dosiahnutí.
- Konfliktové situácie Daniel a kol. (2003) charakterizuje ako situácie, v ktorých na človeka pôsobia súčasne dve sily opačného smeru, ale približne rovnakej intenzity. Človek je teda postavený pred ťažké rozhodnutie, ktorým smerom bude v danej situácii jednať a ktorý z daných cieľov, je pre neho viac dôležitý.
- Stresové situácie, ktoré Mikšík (1969) popisuje ako situácie, kedy človek zameriava svoju činnosť na dosiahnutie určitého cieľa, prípadne udržanie vnútornej rovnováhy organizmu, pričom na neho pôsobia tlaky z vonkajšieho prostredia, ktoré mu narúšajú vnútornú rovnováhu tým, že pôsobia na jeho psychické funkcie, alebo pôsobia priamo na vykonávanú činnosť, čím mu sťažujú alebo znemožňujú ukončenie danej činnosti.

Bratská (1992) k týmto situáciám ešte priradzuje aj situácie, v ktorých dochádza k stavu deprivácie, kedy je znemožnené človeku uspokojovať jeho základné potreby počas dlhšieho obdobia.

Zo spomínaného môžeme usudzovať, že stresorom môže byť akýkoľvek podnet pôsobiaci na človeka v určitom čase, ktorý vyvoláva v organizme rôzne reakcie, závisiace

len od toho v akej intenzite sa prejavuje, ako dlho pretrváva a aké sú schopnosti organizmu vyrovnat' sa s ním.

4.3 Zát'azové situácie ako súčasť pracovnej náplne vojakov profesionálov a reakcie na nich

Pracovná náplň príslušníkov OS SR je rozmanitá. Vojaci pracujúci na Slovensku sa vystavujú inej zát'azi, ako vojaci pracujúci v zahraničí na pozorovacích alebo mierových misiách, prípadne vojaci, ktorí sa v danej chvíli nachádzajú v určitej krízovej situácii. Z toho dôvodu by sme rozdelili aj zát'azové situácie, ktorým sú vojaci vystavovaní, podľa miesta ich pracovného nasadenia. Klimeková (2006) sa zaoberá stresovými situáciami, ktorým podliehajú vojaci v čase mieru. Zaraďuje k nim:

- Veľký počet odpracovaných hodín počas týždňa, nevynímajúc prácu počas víkendov.
- Malé alebo žiadne odstupy medzi jednotlivými kurzami potrebnými pre výcvik, alebo zlepšovanie schopností.
- Neustály tlak vyvíjaný počas výcviku smerujúci k dosiahnutiu štandardov.
- Prípadná spolupráca s nezodpovedným kolegom.
- Nezhody v medziľudských vzťahoch či už na pracovisku alebo mimo neho.
- Slabá materiálna výbava vojakov (či už v rámci oblečenia alebo po technickej stránke). Avšak na tomto bode sa vláda zaviazala zapracovať a každoročne obstaráva vojakom nové oblečenie a vstroj.
- Tlak vychádzajúci z väčšej zodpovednosti pri plnení úloh, pre nedostatok personálu.
- Tlak byť neustále v strehu a vystupovať profesionálne v každej situácii.
- Vysoké postavenie, ktoré so sebou nesie väčšiu zodpovednosť, ktorá sa viaže na výučbu a výcvik nových vojakov.
- Nadmerné súťaženie medzi jednotlivcami vo výcviku, medzi čatami alebo rotou.
- V prípade, že sa vojak nejakým spôsobom líši od svojej skupiny, nachádza sa pod jej tlakom, aby sa jej prispôbil.
- A v neposlednom rade sa jedná o zát'azové situácie vychádzajúce z rodinného prostredia, pre nedostatok času stráveného s rodinou, odlúčenie od nej, slabá komunikácia a podobne.

Aj napriek tomu, že veľká časť vojakov pracuje práve v situácii mieru na Slovensku, časť vojakov sa nachádza za jeho hranicami. Ich práca tam je náročná ako po fyzickej stránke, tak aj po psychickej. Timko (1986) vo svojej publikácii venuje pozornosť situáciám, ktoré vyplývajú z prítomnosti vojakov v mierovej alebo pozorovateľskej misii, prípadne z nasadenia v bojovej činnosti:

1. Situácie ohrozenia života, alebo smrti. Každý vojak posudzuje nebezpečnosť danej situácie podľa vlastného vnímania a miery nebezpečenstva. Subjektívna nebezpečnosť situácie závisí od skúseností vojaka, od novosti danej situácie, so schopnosťami a vedomosťami, ktorými vojak disponuje.
2. Situácie adjustačného a adaptačného charakteru – ide o nové situácie, ktoré sa častokrát menia a s ktorými vojaci ešte nemajú žiadne alebo dostatočné skúsenosti. K takýmto situáciám prichádza zväčša po príchode vojakov do zahraničných operácií, kedy sa zoznamujú s novým prostredím, poriadkom a týmto novým podmienkam sa musia vedieť rýchlo prispôbiť.
3. Situácie, ktoré vyššie v texte Mikšík nazval prekážkami.
4. Situácie rozhodovania a voľby, ktoré sú totožné už so spomínanými konfliktovými situáciami. Pre vojakov sú najčastejšie konflikty postojov, záujmov a názorov, pretože sa vojaci nachádzajú v novom, meniacom sa prostredí, kde je potrebné prijímať nové rozhodnutia súvisiace s dosahovaním cieľa a splnením rozkazov.

K dlhodobu pôsobiacim stresovým situáciám, ktoré sa vyskytujú pri aktívnom výkone vojakov, Štammová (2009) zaraďuje:

- Bojové podmienky.
- Hazardné situácie (vojaci nachádzajúci sa v bojovej zóne, piloti lietadiel).
- Samotu alebo izoláciu (prieskumník).
- Dlhotrvajúcu monotónnu činnosť.

Pracovné nasadenie vojakov v zahraničí vyvoláva podľa Klimekovej (2006) tzv. **klimatický stres** a to bez ohľadu na to o aký druh misie ide. Zmena klimatických podmienok sa dotýka každého jedného vojaka avšak opäť platí, že zvládnutie danej situácie je individuálne. Na zmenu klímy sú vojaci vopred pripravovaní a je potrebné dodržiavať bezpečnostné inštrukcie lekára, aby sa predišlo únave vojakov, zdravotným rizikám, podráždeniu alebo konfliktom.

Postupne sme sa prepracovali k najstresovejším situáciám, ku ktorým patrí priame nasadenie vojakov do boja. Sú to jedny z najťažších stresorov, aké na vojakov pôsobia. Štammová (2009) ich rozdeľuje na tzv.:

- daily hassles, čiže každodenná práca v vojenskom nasadení;
- operational stressors, teda stresory ktoré vyplývajú z úloh, počas ktorých sú vojaci pod vplyvom ohrozenia zdravia alebo života.

Vojaci pôsobiaci v zahraničí sa nenachádzajú neustále v úlohe nasadenia. Avšak v prípade potreby, keď si to situácia vyžiada a vojak musí splniť úlohu, v ktorej mu môže hroziť, že sa dostane do situácie vojnového konfliktu alebo iného ohrozenia na živote, sa môže informácia o nasadení odraziť na správaní vojaka, spočiatku prostredníctvom pozitívnej reakcia na stres, nabadenia organizmu, nadšenia, pohotovosti, no na strane druhej môže mať aj negatívny charakter. Spôsobov, ako môže človek reagovať na stres existuje veľa. Křivohlavý (1994) rozdeľuje tieto reakcie do troch kategórií na:

1. fyziológické prejavy – potenie, búšenie srdca, bolesti hlavy, svalov, chrbtice, tlak na hrudníku, triaška, nadmerné potenie, hnačky, nutkanie k močeniu, dvojité videnie, pocity zvracania, ...
2. emocionálne reakcie – náhle zmeny nálad, neschopnosť súcitu s druhými, strata porozumenia, problémy s koncentráciou pozornosti a s pamäťou, izolácia sa od kolegov, podráždenie, úzkosť, strach a ďalšie..
3. behaviorálne reakcie, ku ktorým zaraďujeme napríklad nechutenstvo, nadmerné prejedanie, zvýšený počet vyfajčených cigariet, konzum alkoholu alebo sklon ku konzumácii liekov, nespavosť, nadmerná únava, panické stavy, nekvalitné prevedenie práce, časté používanie výhovoriek, absencia pri vykonávaní úloh, zvýšená chorobnosť alebo simulovanie,..

Dôležitú úlohu pri zvládaní stresu zohráva veliaci dôstojník, ktorý musí rýchlo zakročiť v prípade, ak zistí, že sa v jeho jednotke nachádza vojak trpiaci akútnou posttraumatickou stresovou reakciou. Takéhoto vojaka musí bezodkladne odvolať, aby sa predišlo ohrozeniu jeho života, alebo života niekoho iného. Taktiež je dôležité, aby vojaci medzi sebou otvorene komunikovali o svojich problémoch a vzájomne si tým pomohli pri ich riešení a zvládaní.

4.4 Spôsoby vyrovnávania sa so stresom a záťažou, copingové stratégie

Ako sme už spomínali, stres a záťaž sa v profesii vojakov profesionálov vyskytuje vo väčšom množstve a intenzite ako je to u iných profesií (s výnimkou podobných pomáhajúcich profesií). Ak už sa vojak dostane do stresovej situácie, je dôležité, aby jej nepodľahol, adekvátne ju zvládol a vyrovnal sa s ňou. S vyrovnávaním sa so stresom úzko súvisí pojem **coping**. Aj napriek tomu, že ide o slovo prebrané z anglického jazyka, je u nás už tak zaužívané, že sa používa bežne, bez nutnosti prekladu. Slovo coping sa zvyčajne vyskytuje v slovnej väzbe „coping with stress“ čo znamená zvládanie stresu.

Mária Bratská (2001, 109) definuje coping (zvládanie), tak ako mnohí iní autori, ako „*súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných zvládnuť, redukovať alebo tolerovať vnútorné a vonkajšie požiadavky, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje individua.*“

Mnoho autorov, ku ktorým patrí spomínaná Bratská, dáva do súvislosti s copingom pojem **adaptácia**. Bartko (1990) ho charakterizuje ako ľudskú schopnosť, ktorá mu umožňuje prispôbiť svoje konanie zmenám podmienok, ktoré vychádzajú z okolia, alebo z jeho vnútra.

Možno by sa podľa jeho popisu zdalo, že oba pojmy sú totožné, lebo vyjadrujú schopnosť človeka zvládnuť náročné situácie, avšak nie sú. Křivohlavý (1994) poukazuje na existenciu rozdielov medzi týmito pojmami. Adaptácia sa podľa neho viaže na prekonanie bežného, únosného stresu a záťaže, s ktorým sa človek bežne stretáva, pričom pojem coping sa používa pri vyrovnávaní sa s extrémnou záťažou, ktorá je na hranici tolerancie.

Pre človeka je prirodzené, že sa pri kontakte s akýmkoľvek stresorom začne brániť. Je len na ňom, či sa problému priamo postaví a bude mu vzdorovať, alebo pred ním skúsi uniknúť. Práve podľa toho rozdeľuje Bratská (2001) stratégie zvládania na:

1. **aktívne stratégie** – sú stratégie, kedy sa človek priamo postaví problému, snaží sa danej situácii čeliť, alebo naopak, ak si nevie poradiť hľadá náhradné možnosti, ktoré mu odvedú pozornosť od problému, teda uniká do inej dôležitej činnosti. Ďalšou, nie príliš konštruktívnou aktívnou stratégiou, je otvorená agresia alebo hostilné správanie.

2. pasívne stratégie – sú stratégie, kedy sa človek absolútne vyhýba situácii ktorá nastala a nesnaží sa z nej vymaniť. Patrí k nim rezignácia, izolácia od okolia alebo únik od daného problému, ktorým častokrát býva uchýlenie sa k alkoholu alebo iným látkam, únik do nečinnosti alebo do fantazijných predstáv.

Tak ako existuje veľa názorov na pojem stres alebo záťaž, tak existuje aj množstvo pohľadov na delenie stratégií ich zvládania. Atkinsonová et al. (1995) sa vo svojej publikácii zaoberá dvomi hlavnými spôsobmi, ktoré môže človek použiť pri zvládaní stresu:

1. zvládanie zamerané na problém – človek sa pri použití tejto stratégie snaží problém aktívne vyriešiť, pričom svoju energiu môže nasmerovať dvomi smermi. Dovnútra, teda jedinec sa snaží na vyriešenie problému hľadať zmeny vo vnútri jeho osobnosti, v jeho konaní, myslení. Alebo môže zamerať riešenie problému smerom von, teda zameranie sa na problém, situáciu v ktorej nastal, hľadanie možných riešení a realizáciu toho najvhodnejšieho.
2. zvládanie zamerané na emócie – kedy sa jedinec nesnaží riešiť samotný problém, ale svoju energiu zameriava na zmiernenie svojich emócií, ktoré nastali pôsobením stresora. Tento spôsob častokrát využívajú ľudia v situáciách, kedy im vlastné emócie bránia v riešení problému, prípadne vtedy, ak je jasné, že problém, ktorý nastal nevedia nijako vyriešiť.

Ideálnym spôsobom riešenia situácií záťaže je, ak človek používa obe stratégie, snaží sa teda aktívne vyriešiť daný problém a popri tom zameriava svoju energiu na oslabenie negatívnych emócií. To platí aj pre všetky pomáhajúce profesie, ku ktorým patria aj vojaci. Práve členovia vojenských jednotiek sú častokrát pod vplyvom dlhodobej alebo hraničnej záťaže, mnohých krízových situácií a podnetov. Pri ich profesii je nutné, aby mali zvnútornené používať aktívnu stratégiu zvládania, neunikali pred problémami, komunikovali s kolegami a snažili sa nájsť najlepšie riešenie.

4.5 Redukcia stresu a posilňovanie duševného zdravia

Predtým, ako nazrieme na spôsoby, ktoré vojakom pomáhajú lepšie zvládať stres a záťaž by sme ešte spomenuli, že je dobré naučiť sa im predchádzať. Niektoré dôležité kroky, ktoré tomu pomáhajú sme už spomínali v kapitole, v ktorej sme pojednávali o výcviku profesionálnych vojakov. Už v samotnom výcviku sú vojaci cvičení na to, aby vedeli týmto situáciám predchádzať prostredníctvom telesnej a psychologickéj prípravy. Ako sme už spomínali, nevhodní uchádzači, ktorí nespĺňajú podmienky či už po fyzickej stránke, alebo po psychickej sú z výcviku vyradení. Dziaková (2009) k podmienkam, ktoré napomáhajú predchádzať záťaži pridáva ďalšie, ktoré pomáhajú vybudovať psychickú odolnosť vojaka nielen počas výcviku, ale aj vo výkone povolania. Patria k nim:

- vhodná životospráva a pravidelný oddych;
- zdravá sebadôvera;
- starostlivosť o svoje telo;
- pozorovanie seba samého, čo napomáha k včasnému odhaleniu už prvých náznakov stresu.

Zvyšovať odolnosť u vojakov by mal aj ich veliteľ, keďže on sám sa nachádza v rovnakých podmienkach, má viac skúseností a pozná príčiny vzniku. Klimeková (2006) popisuje spôsoby, prostredníctvom ktorých môže veliaci dôstojník vplývať na vznik stresu u svojich podriadených:

- prídavný výcvik, prostredníctvom ktorého pomáha zaujať myseľ vojakov;
- rozdelenie vojakov do dvojíc, čo im umožňuje komunikovať so svojím spolupracovníkom o problémoch;
- dostatočná a včasná informovanosť;
- vymedzenie osobného voľného času, dovoleníek a ich efektívne využitie;
- pomoc pri redukování osobných problémov;
- motivovanie vojakov k výkonu prostredníctvom pozitívnej stimulácie, tvorivého výcviku a spätnej väzby;
- prechodné odstránenie stresovej situácie;
- v prípade, že problém nie je možné odstrániť mal by veliteľ navrhnúť postihnutému vojakovi zmenu jednotky.

Okrem pôsobenia veliteľa na psychiku vojakov, môže aj sám vojak ovplyvňovať vznik záťaže alebo duševného napätia prostredníctvom správnej životosprávy a životného štýlu, ktorý spomínala Dziaková. Bratská (2001) k nim zaraďuje správne dýchanie, dostatočne dlhý spánok, výživné stravovanie, aktívny pohyb a šport mimo výkonu práce, obmedzovanie rizikových faktorov ako je fajčenie alebo alkohol. Buchar et al. (1985) ešte dodáva, okrem spomínaných faktorov, k základným prvkom duševného zdravia aj:

- pozitívnu motiváciu k plneniu úloh každodenného života
- formovanie pozitívnych vzťahov vo vnútri jednotky
- dostatočný oddych a relaxácia
- rozumné rozdelenie denného režimu na režim práce a odpočinku
- nepreťažovanie jednotlivých psychických funkcií vojaka.

Aby nedochádzalo k zbytočnému preťaženiu organizmu, mali by sa vojaci už počas výcviku naučiť rôzne relaxačné spôsoby, ktoré im pomôžu regulovať napätie v tele. K takýmto metódam zaraďujú Bajčík a Broniš (1981) napríklad cvičenia, ktorých princíp spočíva vo vedomom nastolení odpočinku, prostredníctvom jednoty tela a duše. Veľmi dôležitým faktorom pri relaxácii je koncentrácia pozornosti. Autori (1981, 126) charakterizujú relaxácie ako prepojenie „*psychickej a svalovej tenzie spolu s funkčným stavom vegetatívnej nervovej sústavy*“, prostredníctvom ktorých dochádza k uvoľneniu tela aj mysle. K cvičeniam, ktoré nám napomáhajú regulovať napätie Bratská (2001) zaraďuje napríklad Schultzov autogénny tréning, Jacobsonova progresívna svalová relaxácia, Machačova relaxačno-aktivačná metóda a iné.

Sú situácie, kedy sa sám vojak aj napriek všetkým predchádzajúcim opatreniam nevie vyrovnáť s náročnou situáciou, ktorú prežil. Ak sa dostane do akútneho stresu a nepomôže ani zakročenie jeho spolupracovníkov a veliteľa, je odkázaný do odborných rúk lekára, psychológa alebo psychiatra. Takýto stav totiž môže ohroziť jeho život. Podľa Štammovej (2009) takúto pomoc poskytuje Štáb personálneho manažmentu Generálneho štábu OS SR, ktorý je vždy pripravený vyslať potrebnú pomoc.

5 DOTERAJŠIE VÝSKUMY V PROBLEMATIKE ŽIVOTNEJ SPOKOJNOSTI A PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE U PROFESIONÁLNYCH VOJAKOV OS SR

Vzhľadom k tomu, že sme sa v doterajšej teoretickej časti nezaoberali životnou spokojnosťou a tento pojem bude tiež súčasťou našej praktickej časti, tak by sme nasledujúcu kapitolu venovali najmä tematike životnej spokojnosti v súvislosti s vojakmi OS SR a okrajovo spomenieme aj výskumy z oblasti záťažových situácií. Skôr ako nazrieme na jednotlivé výskumy, priblížime si obsah pojmu životná spokojnosť.

Pohľadov na to, čo je životná spokojnosť je mnoho a nie sú ucelené. Každý tento pojem pomenováva inak. Nieкто ho nazýva pohodou, iný duševným šťastím. My sa v našej práci prikloníme k pomenovaniu **životná spokojnosť**. Tento pojem sa asi najčastejšie zo spomínaných pojmov dáva do súvislosti s anglickým slovíčkom „well-being“, čo podľa Křivohlavého (2004) znamená „životná pohoda“ a je charakteristická pohľadom človeka na svoj vlastný život. Obsahuje kladné a záporné emócie spojené s pohľadom na neho, na jeho minulosť, prítomnosť ale i budúcnosť. Týka sa teda subjektívneho pohľadu každého človeka na jeho vlastný život a spája sa s jeho celkovým šťastím.

Tu sa nám naskytuje otázka, čo znamená celkové šťastie? Človek môže byť spokojný so svojim životom ako celkom, aj napriek tomu, že je nezamestnaný, alebo nezarába tak, ako by si to predstavoval. Celkovú spokojnosť so svojim životom teda môžeme rozdeliť na jednotlivé časti, ku ktorým môžeme zaradiť pracovnú spokojnosť, spokojnosť s vlastným zdravím, spokojnosť s finančnou situáciou, spokojnosť so svojim spoločenským alebo osobným životom a pod., podľa toho od akých faktorov spokojnosť závisí. Tieto jednotlivé aspekty, ktoré vplývajú na celkové životné šťastie, rozdelíme podľa Kaspříkovej (2009) do 4 skupín a pripíšeme k nim tie, ktoré sú podstatné pre našu praktickú časť:

- osobnostné faktory: spokojnosti s vlastnou osobou;
- biologické faktory: zdravie
- demografické faktory: zamestnanie, bývanie, finančná situácia, rodina, manželstvo;
- faktory správania sa a jeho prejavov: ku ktorým patrí voľný čas, spoločenský kontakt s priateľmi a známymi, trávenie voľného času.

S jedným z týchto faktorov súvisí aj článok Mgr. Ľuboša Berkyho (2008) s názvom „Motivácia profesionálnych vojakov pre výkon služby“, v ktorom sa okrem samotnej motivácie, venoval aj výsledkom skúmania dôležitosti jednotlivých potrieb v nadväznosti na pracovnú spokojnosť vojakov, ktorá má veľký vplyv na celkovú životnú spokojnosť. Výskum, ktorým sa zaoberal, uskutočnilo Centrum psychologických a sociologických činností Personálneho úradu. Zúčastnilo sa ho 664 profesionálnych vojakov a bol zameraný na pracovnú motiváciu, ktorá súvisela s pracovnou spokojnosťou, konkrétne so spokojnosťou s jej ohodnotením. Výsledky síce ukázali, že finančné ohodnotenie je pre vojakov v práci dôležité, avšak nie sú to práve peniaze, ktoré motivujú vojakov k výkonu. Sú len tým faktorom, prostredníctvom ktorého dochádza k uspokojovaniu iných, dôležitých potrieb. Samotná pracovná spokojnosť vojakov však podľa výskumu závisí nie od peňazí, ale od prostredia v ktorom sa práca vykonáva, od kolegov a od uspokojovania jeho osobných potrieb, čo ukázali odpovede vojakov na otázky ohľadom postojov k práci. Na základe výsledkov z tohto skúmania sa zistilo, že 41% opýtaných, je s výberom svojej práce spokojná.

Ďalším skúmaným problémom v tomto výskume bolo dotazovanie sa na celkovú pracovnú spokojnosť. Táto výskumná otázka bola sledovaná dva roky po sebe. Vojaci boli rozdelení podľa 4 hodností a pracovná spokojnosť sa zisťovala na škále veľmi spokojný, skôr spokojný, skôr nespokojný, veľmi nespokojný, neviem posúdiť. Výsledky z roku 2006 poukázali, že 8-21,2% bolo „veľmi spokojných“, viac ako 61-75,8% opýtaných v každom hodnostnom zbore, bolo „skôr spokojných“ so svojou prácou a „skôr nespokojných“ bolo 7,3-15,8%. Kdežto o rok neskôr, klesla celková pracovná spokojnosť, kedy podľa nameraných hodnôt ostalo „veľmi spokojných“ vojakov len 5,5-16,4%, klesol aj počet „skôr spokojných“ na 55,1-70,3% a zvýšil sa počet „skôr nespokojných“ na 11,1-32,4%. Dôvodom klesajúcej spokojnosti môžu podľa autora byť nedostatky vo výzbroji, problémy s výcvikom, zastaraná technika, čo sa po čase môže odzrkadliť na motivácii pracovať.

Ďalší článok, ktorý sa venoval niekoľkým výskumom pracovnej spokojnosti vojakov, bol článok od autorov Mgr. Alice Kondášovej a už spomínaného Mgr. Ľuboša Berkyho (2006), s názvom „Niekoľko poznatkov z výskumov životnej spokojnosti vojenských profesionálov“. Ako vyplýva zo samotného názvu, všetky štúdie obsiahnuté v tomto článku sú zamerané na rôzne faktory životnej spokojnosti. Títo autori charakterizujú pracovnú spokojnosť ako komplexný jav, prostredníctvom ktorého jedinec subjektívne hodnotí jednotlivé zložky práce, podmienok a okolností, za ktorých sa

vykonáva. K jednotlivým súčastiam pracovnej spokojnosti ako celku, patrí samotná práca, finančná odmena, možnosť kariérneho rastu, dostatok informácií, pracovný kolektív, firemná kultúra, spoločenská obľúbenosť vykonávanej práce a ďalšie. Autori sa vo svojom článku zverejňujú výsledky viacerých výskumov, ktoré robilo Centrum psychologických a sociologických činností Personálneho úradu:

1. Na prvom výskume sa v mesiaci jún v roku 2004 zúčastnilo 555 respondentov, v júni roku 2005 to bolo 582 vojakov a v decembri 2005 201 respondentov. Výskumníci rozdelili 15 faktorov súvisiacich s pracovnou spokojnosťou do 4 skupín, ktoré vojaci následne hodnotili:

- príjem a sociálna politika organizácie
- možnosť kariérneho povýšenia
- charakter práce a pracovné podmienky
- sociálna klíma.

Najväčšia nespokojnosť sa pri všetkých troch zberoch dát ukázala s pracovným ohodnotením po finančnej stránke. Najmenej nespokojní v tejto oblasti boli dôstojníci, ktorí majú vyššie platové ohodnotenie, naopak najviac nespokojní boli vojaci z hodností mužstva a poddôstojníkov. Za najdôležitejšie faktory pri pracovnej spokojnosti vojaci uvádzali najmä istotu stáleho príjmu, jeho výšku a vzťahy na pracovisku.

2. V ďalšom výskume sa zaoberali subjektívnou spokojnosťou s profesionálnou kariérou a s vykonávanou prácou. Výsledky poukázali, že až pre 68,6 % opýtaných je práca koníčkom a teda z výsledkov vyplýva, že väčšina vojakov profesionálov je so svojou prácou spokojná.

3. Tretí výskum bol zameraný na skúmanie vplyvu pracovných podmienok na subjektívne pociťovanú spokojnosť. Výskumu sa zúčastnili aj vojaci vyšších hodností, keďže nespokojnosť s materiálnym zabezpečením je verejne známa vo všetkých hodnostných zboroch a bol zameraný na otázky ako: materiálne zabezpečenie, kariérny rast, ubytovanie, dĺžka pracovného času, spokojnosť so schopnosťou nadriadeného viesť, výška príjmu, organizačné záležitosti, možnosť voľného času a dovolení, dostatok možného času na plnenie úloh. Z výsledkov vyplynula spokojnosť v oblastiach s dĺžkou pracovného času, s pôsobením nadriadeného, s možnosťami rekreácie a s množstvom potrebného času na

vykonávanie úloh. S ostatnými zložkami boli respondenti zjavne nespokojní, najmä s materiálnym zabezpečením práce, s možnosťou kariérneho rastu a s finančným ohodnotením, pričom sa zistila štatistická významnosť skúmania jednotlivých faktorov vzhľadom k demografickým podmienkam. Skoro 48% dotazovaných potvrdilo nespokojnosť so svojím platom. Pri skúmaní osobného vzťahu v súvislosti so spokojnosťou s kariérou profesionálneho vojaka sa nezistil vzťah medzi spokojnosťou, vzdelaním a rodinou. Pri skúmaní sa zistilo, že väčšia nespokojnosť sa preukázala v nadväznosti na hodnosti vyšších dôstojníkov oproti nižším, ktorí boli skôr spokojní.

Posledný nami spomínaný výskum na túto tému realizovala Dana Hamplová (2004) s názvom „Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory“. Z jej výskumu nás zaujala najmä hypotéza, týkajúca sa vzájomného prepojenia spokojnosti s prácou a s rodinou. Oba tieto faktory majú podľa autorky veľký vplyv na celkovú mieru životnej spokojnosti. Z výsledkov sa preukázalo, že celková životná spokojnosť súvisí so spokojnosťou s prácou, avšak spokojnosť s prácou nie je tak dôležitá, ako je spokojnosť s osobným životom.

Aj napriek tomu, že pracovná náplň vojakov profesionálov je veľmi náročná a vojaci sa počas výkonu práce mnohokrát dostávajú do rôznych kritických situácií, ktoré sa odrážajú na ich psychike, nás prekvapilo malé množstvo doteraz robených výskumov, ktoré by sa zaoberali touto tematikou. Bohužiaľ sa nám nepodarilo nájsť ani jeden výskum zaoberajúci sa potrebnými stratégiami zvládania u slovenských vojakov, ktoré vychádzajú z našej praktickej časti. Veľká časť vojenských článkov o strese alebo záťaži, je sprevádzaná faktami získanými z odbornej literatúry, doplnené prípadnými citáciami rozhovorov s vojakmi, no bez odborných štúdií. Podarilo sa nám však nájsť výskumy, ktoré s našou témou aspoň okrajovo súvisia.

1. Prvý výskum uskutočnilo Centrum psychologických a sociologických činností Personálneho úradu a bol uverejnený v článku od spomínanej Mgr. Alice Kondášovej a Mgr. Berkyho, s názvom „Informovanost' a stres“ (2006). Z výskumu vyplynula veľmi vysoká nedostatočná (až 65% všetkých opýtaných) informovanosť vojakov ohľadom ich pracovnej náplne, ohľadom ich práv a povinností a ďalších informácií. Dôvod prečo spomíname aj túto časť výskumu je, že aj zlá informovanosť vojakov môže mať vplyv na vyrovnávanie sa so

záťažovými situáciami, pretože ak vojak nie je vopred informovaný o jednotlivých zložkách zadanej úlohy, môže sa stať, že svoju prácu nedokáže vykonať tak, ako je to potrebné a pod tlakom situácie prepadne stresu. Výskumníci rozdelili skúmané faktory, ktoré sa týkali stresu, do troch kategórií: charakter práce, podmienky na pracovisku a mimopracovné problémy. Až 52,8% opýtaných považovalo za výrazný stresový faktor finančné problémy a pre 41,8% sú stresujúce nevhodné podmienky na pracovisku.

2. Druhý výskum robil Petr Osokin (2011) v práci **„Strategie zvládnání stresu mezi příslušníky vojenské mise“**. Vo svojom výskume sa zaoberal okrem potvrdenia alebo vyvrátenia hypotéz aj skúmaním stratégií zvládania stresu prostredníctvom dotazníku SVF 78 (ktorému sa budeme venovať v praktickej časti). Na výskumnej vzorke 40 respondentov sa snažil naznačiť, ku ktorým stratégiám z uvedeného dotazníku vojaci najviac imponujú, avšak výsledky, ktoré z jeho skúmania vyplynuli neposkytli štatisticky významné výsledky.
3. Ďalší výskum sa síce netýka slovenských vojakov, no je spätý s našou témou a preto by sme sa rozhodli uviesť ho. Výskum sa týkal zvládania hraničnej záťaže a bol organizovaný Vojenským inštitútom výskumu Waltera Reeda (Interventions to prevent..., nedat). Bol zameraný na vojakov americkej armády vracajúcich sa z misie v Afganistane a Iraku. Zistilo sa, že 20-40% vojakov po príchode domov trpelo vážnymi psychickými problémami, ktoré spôsobili pracovnú neschopnosť a iné spoločenské problémy a teda poukázal na to, že spôsoby vyrovnávania sa so stresom u vojakov nie sú také dobré, ako by mali byť. Množstvo vojakov po príchode trpelo posttraumatickou stresovou poruchou, depresiami, prejavmi agresie, u mnohých sa prejavilo nadmerné požívanie alkoholu a u niektorých sa prejavili problémy v rodine. Výskum taktiež ukázal, že takmer polovička všetkých vojakov trpela vážnymi poruchami správania, no aj napriek tomu, že si to uvedomovali, pomoc nevyhľadali. Výsledky výskumu poukazujú na nutnú prítomnosť výcviku nielen po fyzickej stránke, no najmä po psychickej aby sa predišlo následkom stresu. Výskum na rovnakú tému spomína aj Štammová (2009). Vo svojom článku **„Psychika vojakov při plnění úloh vo vojenských operáciách: Psychické stavy v krízových situáciách“** čerpala tiež z amerických výskumov o vojakoch vracajúcich sa z Afganistanu a Iraku. Výsledky ukázali o čosi menšie

číslo trpiace poruchami v oblasti duševného zdravia (15-20%) avšak aj napriek tomu, poukazuje na nebezpečnosť vplyvu stresu na psychiku vojakov, ktorú je treba riešiť. Dôvod, prečo spomínane tieto výskumy je, že aj slovenskí vojaci sa nachádzajú za hranicami na operácii v Afganistane a aj táto misia môže vplývať na psychiku vojakov a môže zvýšiť výskyt nevhodných stratégií pri vyrovnávaní sa so stresom.

Z ďalších článkov, ktoré boli publikované vo vojenských časopisoch vyplynulo podobne ako zo spomínaných výskumov, že celková životná spokojnosť vojakov závisí od ich práce a finančného ohodnotenia. Dá sa predpokladať, že spokojnosť s vlastným životom sa bude stupňovať v závislosti od hodnoty. S vyššou hodnotou súvisí vyššia pracovná spokojnosť, pretože sú za svoju prácu viac finančne ohodnotení a taktiež ako skúsení vojaci majú viac právomocí a zodpovednosti, k čomu sa viaže vyššia spokojnosť s vlastnou osobou. Avšak môže sa stať, že práve spokojnosť u dôstojníkov bude ovplyvnená ich vyššími nárokmi na život, čo sa odrazí na výsledkoch.

Okrem životnej spokojnosti budeme zameriavať svoj výskum aj na stratégie zvládania stresu a záťaž, no keďže táto oblasť nie je ešte dostatočne prebádaná po výskumnej stránke, dúfame, že náš výskum prinesie štatisticky významné výsledky a vnesie do tejto tematiky viac informácií použiteľných pre ďalšie výskumy.

II. VÝSKUMNÁ ČASŤ

6 METODOLOGICKÝ RÁMEC PRÁCE

6.1 Výskumný problém a výskumné ciele

V našej práci venujeme pozornosť profesionálnym vojakom OS SR, ktorí pôsobia jednak na Slovensku a jednak v zahraničí na rôznych misiách. Vo výskumnej časti budeme venovať pozornosť najmä hodnostnému zboru I., konkrétne mužstvu, pod ktoré spadajú vojaci I. stupňa, vojaci II. stupňa, slobodníci a desiatnici, pričom vojakov I. stupňa sme z výskumu vylúčili. Na základe dostupných informácií sme totiž usúdili, že vojaci I. stupňa nie sú vhodní pre náš výskum, pretože sa nachádzajú v prípravnej štátnej službe, ktorá trvá relatívne krátky čas, počas ktorého sa nedostanú do kontaktu s takým množstvom záťažových situácií ako ostatné hodnosti (aj napriek tomu, že sme spomínali, že základná vojenská služba je náročná po telesnej ale aj psychickej stránke, nemôžeme porovnávať druhy stresorov pôsobiacich na vojakov v základnom výcviku so stresormi, ktoré pôsobia na vojakov vo výkone služby). Taktiež nie je isté, že túto prípravu vojaci tejto hodnosti úspešne dokončia.

V teoretickej časti sme sa zamerali na charakteristiku rôznych záťažových situácií, s ktorými sa vojaci dostávajú do kontaktu a spôsoby, akými sa so stresom môžu vyrovnávať. Aj napriek tomu, že stres prežívaný počas nasadenia v niektorej z aktuálnych operácií nie je porovnateľný so stresom bežného pracovného dňa vojakov pôsobiacich na Slovensku, rozhodli sme sa prácu zamerať na spôsoby zvládania záťaže všeobecne u vojakov pracujúcich v ozbrojených silách. Dôvodom nášho rozhodnutia bolo, že účasť na misiách už nie je dobrovoľná ako kedysi a vojaci sú do misií posielaní na základe rozkazu, z toho dôvodu musia prechádzať všetci náročnými prípravnými cvičeniami, kde získavajú vedomosti z oblasti používania novej techniky, jej obsluhy, učia sa odlišnostiam prostredia do ktorého môžu byť prevelení, učia sa spoznávať kultúrne odlišnosti a v neposlednom rade postupujú tréningy na zvládanie rôznych náročných situácií, ku ktorým môže počas nasadenia dôjsť.

Ďalšia časť našej práce sa zameriava na jednotlivé oblasti životnej spokojnosti vojakov. Keďže v posledných rokoch postupne dochádzalo k reformácii celej armády, dá sa predpokladať, že sa bude aj jej úroveň postupne zvyšovať. Rezort Ministerstva Obrany sľubuje vojakom kvalitnejšie vybavenie a techniku, lepšie pracovné podmienky, ktoré by

mohli mať vplyv na motiváciu prípadných uchádzačov o povolanie profesionálneho vojaka. Otázne však ostáva, či k skvalitneniu skutočne dochádza. Problematika pracovnej, prípadne celkovej životnej spokojnosti vojakov je z dôvodu profesionalizácie a celkového skvalitnenia v posledných rokoch častokrát skúmaná. Najčastejšie sa výskumy zaoberali spokojnosťou vojakov s pracovnými podmienkami, s finančným ohodnotením, s pôsobením veliteľa, s materiálnym a technickým zabezpečením. Výskumy preukázali klesajúcu tendenciu spokojnosti s prácou v rokoch 2006 a 2007. My sa pokúsime zistiť, do akej miery sú vojaci so svojou prácou spokojní s odstupom času.

Cieľom nášho výskumu bolo pomocou dotazníka SVF-78 preskúmať, aké spôsoby vyrovnávania sa so záťažou používajú vojaci jednotlivých hodností, či sa budú vyššie hodnosti so záťažou vyrovnávať viac konštruktívne oproti nižším hodnostiam a aký typ pozitívnej stratégie bude v celkovej pozitívnej stratégii prevažovať. Taktiež nás zaujímal súvis medzi hodnosťou vojakov a celkovou životnou spokojnosťou, snažili sme sa nájsť prítomnosť vzťahu medzi nižšími hodnosťami a menšou spokojnosťou s jednotlivými premennými životnej spokojnosti. Konkrétne sme zamerali svoju pozornosť na oblasť práce a zamestnania. Z naštudovanej literatúry totiž predpokladáme existenciu vzájomnej súvislosti medzi hodnosťami a spokojnosťou. Pri skúmaní jednotlivých dimenzií životnej spokojnosti sme použili Dotazník životnej spokojnosti - DŽS.

6.2 Hypotézy

Vzhľadom k teoretickým východiskám našej práce, k výskumom robeným na podobnú tému v spojitosti s našimi výskumnými cieľmi, sme sa rozhodli stanoviť si nasledujúce hypotézy:

H1: Desiatnici dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v škále Celková životná spokojnosť – „SUM“ v porovnaní s vojakmi II. stupňa.

H2: Vojaci II. stupňa sa vyznačujú signifikantne nižšou mierou spokojnosti v škále Práca a zamestnanie – „PAZ“ v porovnaní so slobodníkmi.

H3: Slobodníci dosahujú štatisticky významne vyššie výsledky v používaní pozitívnej stratégie „POZ 3“ - Stratégia kontroly, než vojaci II. stupňa.

H4: Vojaci II. stupňa dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v používaní negatívnych stratégií – škála „NEG“ oproti desiatnikom.

H5: Spokojnosť s prácou a zamestnaním – „PAZ“ bude v súbore desiatnikov štatisticky významne pozitívne korelovať s celkovou životnou spokojnosťou – „SUM“.

6.3 Aplikované metódy

K získaniu potrebných dát sme použili kombináciu dvoch dotazníkov. Na zber údajov týkajúcich sa stratégií zvládania záťaže sme použili dotazníkovú metódu SVF-78 od Jankeho a Erdmannovej (2003). Na získanie údajov ohľadom životnej spokojnosti respondentov a jednotlivých faktorov ktoré na ňu vplyvajú, sme použili Dotazník životnej spokojnosti - DŽS od Fahrenberga et al. (2001).

6.3.1 Dotazník životnej spokojnosti DŽS

DŽS je štandardizovaný dotazník, ktorý vznikol pod záštitou Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera (2001) v Nemecku. Dotazník je zameraný na objektívne skúmanie životnej spokojnosti a na posúdenie desiatich faktorov z ktorých sa celková spokojnosť skladá. Jeho českú verziu môžeme používať vďaka prekladu Kateřiny a Tomáša Rodných (2001). DŽS sa skladá celkovo z 11 škál, pričom jedenásta vyjadruje hodnotu celkovej životnej spokojnosti.

Každá škála je hodnotená prostredníctvom siedmich otázok, na ktoré respondent odpovedá na 7 bodovej stupnici (pričom čísla pri jednotlivých stupňoch spokojnosti vyjadrujú bodové skóre, ktoré mu prislúchajú):

1 = veľmi nespokojný(á)	5 = skôr spokojný(á)
2 = nespokojná(á)	6 = spokojný(á)
3 = skôr nespokojný(á)	7 = veľmi spokojný(á)
4 = ani nespokojný(á) ani spokojný(á)	

Stručný prehľad jednotlivých škál podľa Fahrenberga et al. (in Rodní, 2001, 60-62)

1. Škála zdravie (ZDR): vysoké skóre v tejto škále je spojené s celkovou spokojnosťou s vlastným zdravotným stavom, s telesným a duševným zdravím, s fyzickou kondíciou a odolnosťou pred chorobami.
2. Škála práca a zamestnanie (PZP): vysoké hodnoty v škále práca a zamestnanie vyjadrujú spokojnosť so svojou pracovnou pozíciou, s pracovnými úspechmi, možnosťami kariérneho rastu, spokojnosť s profesijnou budúcnosťou, s klímou v zamestnaní i spokojnosť s požiadavkami, ktoré sú na neho kladené.
3. Škála finančná situácia (FIN): respondenti s vysokou hodnotou v škále FIN prejavujú spokojnosť s výškou svojho príjmu v súčasnosti a jeho zabezpečením v budúcnosti, so svojim majetkom a so svojim životným štandardom, taktiež sa škála týka spokojnosti s finančným zaistením v starobe.
4. Škála voľný čas (VLC): spokojnosť s dĺžkou, kvalitou a pestrosťou voľného času, možnosťou dovolenky a dĺžkou voľného času, ktorý môže respondent tráviť s rodinou a blízkymi je vyjadrovaná vysokým skóre v škále VLC.

5. Škála manželstvo a partnerstvo (MAN): vysoké škálové hodnoty sa viažu na spokojnosť osôb v dôležitých aspektoch manželstva/partnerského vzťahu, pričom vyjadrujú spokojnosť s otvorenosťou partnera, spoločnými aktivitami, s nežnosťou a bezpečím.
6. Škála vzťah k vlastným deťom (DET): už samotný názov škály popisuje, že dosiahnuté vysoké skóre v tejto škále znamená pozitívny vzťah k svojim deťom, pričom sa týka spokojnosti s úspechom detí, s vlastným vplyvom na nich, so spoločnou aktivitou a s tým, ako sú rodičia deťmi oceňovaní.
7. Škála vlastná osoba (VLO): vysoká testová hodnota popisuje spokojnosť so sebou samým, so svojim vzhľadom, charakterom, schopnosťami, s vlastným vzhľadom, sebavedomím, so spôsobom života, ktorý osoba vedie.
8. Škála sexualita (SEX): vysoká hodnota charakterizuje spokojnosť človeka s vlastným vzhľadom, sexuálnou výkonnosťou, intenzitou sexuálneho kontaktu a sexuálnymi reakciami, týka sa aj možnosti otvorene hovoriť o sexuálnej oblasti s partnerom.
9. Škála priatelia, známi a príbuzní (PZP): vysoké hodnoty v tejto škále predstavujú spokojnosť človeka s okruhom svojich sociálnych kontaktov, vrátane sociálnej podpory, spoločných aktivít a množstvom styku s druhými ľuďmi.
10. Škála bývanie (BYV): vysoká škálová hodnota vyjadruje spokojnosť jednotlivca s veľkosťou, stavom a polohou bytu, so sociálnym zabezpečením, dostupnosťou dopravných prostriedkov, s nákladmi a celkovým štandardom.
11. Škála celkovej životnej spokojnosti (SUM): vyjadruje spokojnosť s mnohými oblasťami života. Vysoké hodnoty poukazujú na nadpriemernú spokojnosť so spomínanými oblasťami. Celková životná spokojnosť sa dá vypočítať spočítaním hrubého skóre v škálach – ZDR, FIN, VLC, VLO, SEX a PZP. Dôležité je dodať, že škály PAZ, MAN a DET sa do celkovej životnej spokojnosti nezapočítavajú pre ich častú neprítomnosť a hrubé skóre 0.

Administrácia dotazníka: DŽS je možné administrovať širokej vekovej skupine od 14 rokov, či už individuálne alebo skupinovo. Respondentovi je predložený záznamový list, na ktorom sa nachádzajú inštrukcie k testovaniu. Testovanie nemá časové obmedzenie, prevažne trvá 5-10 minút.

Vyhodnotenie dotazníka: Hrubé skóre jednotlivých škál sa vypočíta sčítaním siedmich hodnôt v každej škále na základe hodnoty, ktorú uviedol respondent, čo znamená, že maximálny možný počet získaných bodov v jednotlivých škálach je 49 bodov, minimálny naopak 7 bodov. Hrubé skóre sa na základe vekových tabuliek prevádza na staniny.

6.3.2 Dotazník SVF-78

Názov dotazníka SVF-78 pochádza z nemeckého slova Stressverarbeitungsfragebogen a o jeho vypracovanie sa zaslúžila Gisela Erdmannová a Wilhelm Janke (2002). Jeho českú verziu preložil a upravil Josef Švancara (2003).

„Dotazník je viacdimenzionálny sebaopoznávací inventár zachytávajúci individuálne tendencie“ ktoré používajú ľudia ako reakcie na vplyv záťažových situácií a stresu (Švancara, 2003, 10). Inventár zachytáva 13 stratégií, ktoré sú zaužívané medzi jednotlivcami pri vyrovnávaním sa so stresovými udalosťami.

Charakteristika jednotlivých subtestov podľa autorov (in Švancara, 2003, 10):

1. Podhodnotenie: prisudzovanie si menšej miery stresu v porovnaní s druhými.
2. Odmietanie viny: popieranie vlastnej zodpovednosti.
3. Odklon: odklon od záťažovej situácie, prípadne príklon k situáciám nezlučiteľných so stresom.
4. Náhradné uspokojenie: obracanie sa k pozitívnym aktivitám/situáciám.
5. Kontrola situácie: analyzovanie situácie, plánovanie a uskutočnenie jednania za účelom kontroly a riešenia problému.
6. Kontrola reakcií: snaha zabezpečiť kontrolu nad svojou reakciou.
7. Pozitívne sebainštrukcie: prisudzovanie kompetencií a schopnosti kontrole seba samému.
8. Potreba sociálnej opory: pranie zaistiť si sociálnu oporu, pomoc a možnosť porozprávať sa s niekým.
9. Vyhybanie sa: Predsavzatie zamedziť záťaži, snaha vyhnúť sa jej.
10. Únikové tendencie: Tendencia vyviaznuť zo záťažovej situácie, rezignovať.
11. Perseverácie: neschopnosť odpútať sa myšlienkami od danej situácie, nutnosť neustále nad ňou premýšľať.
12. Rezignácia: Vzdať sa s pocitom bezmocnosti a beznádeje.

13. Obviňovanie samého seba: pripisovanie záťaži vlastnému chybnému jednaniu.
14. Pozitívne stratégie (POZ) inak nazývané Stratégia kontroly sa skladá z:
 - POZ 1: je zložený zo subtestov 1,2 pre ktoré je charakteristické znižovanie hodnoty stresu alebo stresovej reakcie.
 - POZ 2: sa skladá zo subtestov 3,4 a je pre nich spoločné orientovanie svojho správania k odkloneniu od stresovej udalosti alebo príklon k inej, úplne odlišnej udalosti, ktorá má od tej pôvodnej odvieť pozornosť.
 - POZ 3: sa skladá zo subtestov č. 5,6,7 a všetky majú spoločnú snahu konštruktívne zvládať, kontrolovať problémovú situáciu.
15. Negatívne stratégie (NEG): subtest, ktorý sa skladá z posledných 4 čiastkových subtestov, pre ktoré je typické použitie nevhodných, únikových stratégií.

Dotazník obsahuje 78 výrokov pričom každý výrok sa začína vetou „V situácii, kedy sa cítim niečím (niekým) ohrozený(á), vnútorné poškodený(á), alebo vyvedený(á) z miery...“ a respondent má k pokračovaniu výroku doplniť ako by v popísanej situácii reagoval. Hodnotiť môže na škále od 0-4, pričom jednotlivé číselné hodnoty vyjadrujú nasledujúce bodové slovné hodnotenie:

0 = vôbec nie

1 = najskôr nie

2 = možno

3 = pravdepodobne

4 = veľmi pravdepodobne

Administrácia dotazníka: SVF-78 je vhodný pre dospelé osoby, pričom administrácia môže byť individuálna alebo skupinová. Respondent obdrží dotazník, na začiatku ktorého sa nachádza stručná inštrukcia. Potrebný čas na vypracovanie je približne 10-15 minút.

Vyhodnotenie SVF-78: do vyhodnocovacieho listu sa vpíše ku každej položke hodnota, ktorú respondent označil v záznamovom hárku. Vo vyhodnocovacom liste sú položky roztriedené podľa jednotlivých škál (subtestov), pričom každý obsahuje 6 položiek. Hodnoty týchto odpovedí v každom subteste sa spočítajú, čím sa vypočíta hrubé skóre. Minimálny počet získaných bodov v každom subteste je 0, maximálny počet je 42 bodov. Získané hrubé skóre môžeme prepočítať pomocou tabuliek na t-skóre.

Okrem jednotlivých subtestov dotazník sleduje aj sekundárne hodnoty, teda celkovú pozitívnu a negatívnu stratégiu. Celková pozitívna stratégia sa delí na:

1. Stratégia podhodnotenia a devalvácia viny (POZ 1), ktorú vypočítame sčítaním hrubého skóre zo subtestov č.1, 2 a výsledok vydáme dvomi.
2. Stratégia odklonu (POZ 2) vypočítame aritmetickým priemerom subtestov č. 3,4.
3. Stratégia kontroly (POZ 3), ktorú vypočítame ako súčet hrubého skóre subtestu 5, 6, 7 vydelený tromi.

Celkovú pozitívnu stratégiu (POZ) potom vypočítame ako aritmetický priemer prvých siedmich subtestov, ktoré sa podieľajú na jednotlivých stratégiách a vydáme číslom 7.

Negatívnu stratégiu vypočítame ako aritmetický priemer subtestov 10, 11, 12, 13 a vydáme štyrmi.

Aj v tomto prípade je dôležité poznamenať, že subtest č.8 Potreba sociálnej opory a č.9 Vyhýbanie sa, sa nedávajú do súvislosti so žiadnou so spomínaných stratégií.

6.4 Výskumná vzorka a priebeh zberu dát

Našu výskumnú vzorku tvorili profesionálni vojaci OS SR. Pri zbere dát sme použili skupinový výber, pričom sme sa zamerali na hodnosti prvého hodnostného zboru, konkrétne vojakov II. stupňa, slobodníkov a desiatnikov. Dôvodom skúmania týchto troch skupín hodností bolo, že práve oni tvoria početnú časť armády v OS SR. Vojakov I. stupňa sme z dôvodov uvedených v kapitole 6.1 vylúčili zo zberu dát aj napriek tomu, že aj oni spadajú do 1. hodnostného zboru.

Časť dotazníkov bola zadávaná koncom roka 2011 za prítomnosti vojenskej psychologičky na vojenskom útvere v Leviciach, časť dotazníkov sme zadali vojakom začiatkom roka 2012 na Sliači a v Nitre. Zberu dát sa zúčastnilo 120 vojakov, pričom pre množstvo nezodpovedaných otázok v jednotlivých dotazníkoch boli použiteľné dotazníky len od 98 respondentov. Výber respondentov na konkrétnych útvaroch bol náhodný, jedinou podmienkou bola hodnosť.

Prevažnú časť profesionálnej armády tvoria práve muži. Počet ženských vojačiek profesionálok nie je natoľko veľký, aby sme sa vo výskume mohli venovať mužom a ženám zvlášť. Ani pri výkone služby sa neprihliada na to, či zadanú úlohu plní vojak alebo vojačka a vojaci sú si rovní bez ohľadu na pohlavie. Keďže sa nám sa podarilo zohnať dáta len od 6 profesionálnych vojačiek, rozhodli sme sa zaradiť ich do výskumu spolu s mužmi.

Vek vojakov, ktorí sa zúčastnili na zbere dát sa pohyboval od 20 – 35 rokov, avšak vek pre naše skúmanie nebol podstatný. Dôležitou premennou v našom skúmaní bola práve hodnosť.

Predtým, ako boli dotazníky respondentom zadané bol každý jeden poučený o tom, že dotazníky sú anonymné a získané výsledky budú použité len na štatistické spracovanie pre účely diplomovej práce. Respondenti však boli požiadaní, aby namiesto mena na každý typ dotazníka napísali rovnakú značku, ktorá mala byť tvorená minimálne z piatich znakov a číslic, napr.: RM683. Značka slúžila na spárovanie dotazníkov a ich priradenie k jednotlivým respondentom.

Vzory oboch použitých dotazníkov sú pre náhľad priložené v prílohe č.3 a č.4

7 VÝSLEDKY VÝSKUMU

V tejto kapitole v krátkosti vysvetlíme aké metódy sme použili pri spracovávaní dát, zameriame sa na popísanie jednotlivých výsledkov podľa vopred stanovených hypotéz a ukážeme si aj ďalšie výsledky.

7.1 Metódy použité pri spracovávaní dát

Pri štatistickej analýze dát sme použili štatistický program SPSS, verzia 13.0. Pri overovaní jednotlivých hypotéz sme v štatistickom programe SPSS (ďalej len SPSS) použili Test normality Shapiro-Wilka, T test pre dve nezávislé premenné, Mann-Whitney U test, Spearmanovu a Pearsonovu koreláciu. Pri overovaní ďalších zaujímavých výsledkov sme použili rovnaké metódy a pridali sme k nim deskriptívnu štatistiku.

7.2 Overovanie hypotéz

Na začiatku sme si stanovili 5 hypotéz týkajúcich sa údajov, nazbieraných z dotazníkov DZS a SVF-78. Teraz sa bližšie pozrieme na výsledky, ktoré sme pomocou SPSS získali.

Hypotéza č.1: Desiatnici dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v škále Celková životná spokojnosť – „SUM“ v porovnaní s vojakmi II. stupňa.

Ako prvé sme pomocou Testu normality Shapiro-Wilka overili normálne rozloženie dát v súbore vojakov II. stupňa a v súbore desiatnikov u premennej „SUM“ – celková životná spokojnosť. Z výsledkov vyplynulo (tab.1), že v súbore desiatnik je síce normálne rozloženie dát ($p = 0,299 > 0,2$), no v súbore vojak II. stupňa nie je ($p = 0,057 < 0,2$), a preto sme zvolili na testovanie hypotézy Mann-Whitneyho U test.

Test Normality

Hodnosť	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig. (p)
vojak II.stupňa SUM	,937	33	,057
desiatnik SUM	,961	32	,299

Tabuľka 1

V tabuľke 2 vidíme počet respondentov (N) z každého skúmaného súboru. Výsledky v testovaní hypotézy ukázali (tab.3), že vo vzorke vojakov II. stupňa a desiatnikov neexistuje signifikantný rozdiel vo výške dosiahnutého skóre ($p = 0,748 > 0,05$; $U = 503,500$) v jednotlivých testovaných súboroch vzhľadom k celkovej životnej spokojnosti „SUM“, a preto hypotézu zamietame.

Hodnosť		N	Priemer poradových hodnôt
SUM	vojak II.stupňa	33	33,74
	desiatnik	32	32,23
	Total	65	

Tabuľka 2

Výsledok testovania^a

	SUM
Mann-Whitney U	503,500
Wilcoxon W	1031,500
Z	-,322
Asymp. Sig. (2-tailed) (p)	,748

a. Súborný Vojak II.stupňa, desiatnik

Tabuľka 3

Hypotéza č. 2: Vojaci II. stupňa sa vyznačujú signifikantne nižšou mierou spokojnosti v škále Práca a zamestnanie – „PAZ“ v porovnaní so slobodníkmi.

Prvým krokom pri testovaní hypotézy č. 2 bolo overenie normálneho rozloženia dát v skupine, pomocou testu normality Shapiro-Wilka. Test ukázal, že dáta sú rozložené normálne (tab. 4), a preto sme pri samotnom testovaní použili T-test pre dva nezávislé výbery.

Test Normality

Hodnosť		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig. (p)
vojak II.stupňa	PAZ	,985	33	,911
slobodník	PAZ	,963	33	,319

Tabuľka 4

Tabuľka 5 poukazuje na štatistické výsledky testovanej skupiny, počet respondentov (N) a priemerné hodnoty.

Štatistika skupiny podľa hodností

Hodnosť	N	Priemer	Priemerná odchýlka	Sperodajná chyba odhadu priemeru
PAZ vojak II. stupňa	33	28,67	7,478	1,302
slobodník	33	32,97	7,452	1,297

Tabuľka 5

Po testovaní hypotézy pomocou T-testu (tab. 6) sme na základe výslednej hodnoty $p = 0,022 < 0,05$ zistili, že vo výške spokojnosti s prácou u vojakov II. stupňa a slobodníkov, existuje signifikantný vzťah a vojaci II. stupňa sa skutočne vyznačujú štatisticky významne nižšou mierou spokojnosti so svojou prácou a zamestnaním oproti slobodníkom. Týmto hypotézu č. 2 prijímame.

T-test pre dva nezávislé výbery

		Levenov test rozptylu rozdielov		t-test rovnosti priemerov				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed) (p)	Priemerná odchýlka	Smerodajná chyba priem. odchýlky
PAZ	Očakávané rozloženie súboru	,000	,997	-2,342	64	,022	-4,303	1,838
	Neočakávané rozlož. súboru			-2,342	63,999	,022	-4,303	1,838

Tabuľka 6

Hypotéza 3: Slobodníci dosahujú štatisticky významne vyššie výsledky v používaní pozitívnej stratégie „POZ 3“ - Stratégia kontroly, než vojaci II. stupňa.

Opäť sme pred samotným testovaním hypotézy použili Shapiro-Wilkov test normality rozloženia dát v jednotlivých súboroch (tab. 7), z ktorého nám vychádza, že oba súbory majú normálne rozloženie dát, a preto sme pri testovaní použili T-test.

Test Normality

Hodnosť		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig. (p)
vojak II. stupňa	POZ 3	,962	33	,302
slobodník	POZ 3	,975	33	,637

Tabuľka 7

Výsledky T– testu pre dva nezávislé výbery (tab. 9) poukázali na skutočnosť, že testovanie je signifikantné ($p = 0,007 < 0,05$) a slobodníci dosahujú pri používaní pozitívnej stratégie „Stratégia kontroly“ štatisticky významne vyššie čísla oproti vojakom II. stupňa. Hypotézu prijímame.

Štatistika skupiny podľa hodnosti

Hodnosť	N	Priemer	Priemerná odchýlka	Sperodajná chyba odhadu priemeru
POZ 3 vojak II. stupňa	33	15,103	4,2087	,7326
slobodník	33	17,670	3,2822	,5714

Tabuľka 8

T-test pre dva nezávislé výbery

	Levenov test rozptylu rozdielov		t-test rovnosti priemerov				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed) (p)	Priemerná odchýlka	Smerodajná chyba priem. odchýlky
POZ 3 Očakávané rozloženie súboru	,917	,342	-2,763	64	,007	-2,5667	,9291
Neočakávané rozlož. súboru			-2,763	60,414	,008	-2,5667	,9291

Tabuľka 9

Hypotéza 4: Vojaci II. stupňa dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v používaní negatívnych stratégií – škála „NEG“ oproti desiatnikom.

Aj pri tejto hypotéze sme ako prvé overili prostredníctvom testu normality (tab. 10) normálne rozloženie dát v súboroch vojak II. stupňa a desiatnik v škále Negatívna stratégia „NEG“. Z výsledkov vychádza normálne rozloženie dát, na základe ktorých sme pri testovaní použili T-test.

Test Normality

Hodnosť		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Vojak II. stupňa	NEG	,971	33	,507
Desiatnik	NEG	,977	32	,714

Tabuľka 10

Po testovaní hypotézy 4 prostredníctvom T-testu pre dva nezávislé výbery sme dospeli k výsledkom (tab. 12), že $p = 0,291 > 0,05$ a teda testovanie nepreukázalo štatisticky významné výsledky. To, že priemerná nameraná hodnota pri používaní „NEG“ – negatívnej stratégie bola nižšia u vojakov II. stupňa než u desiatnikov môže byť čisto náhodný výsledok.

Štatistika skupiny podľa hodností

Hodnosť	N	Priemer	Priemerná odchýlka	Sperodajná chyba odhadu priemeru
NEG vojak II. stupňa	33	10,974	4,0736	,7091
desiatnik	32	12,013	3,7749	,6673

Tabuľka 11

T-test pre dva nezávislé výbery

	Levenov test rozptylu rozdielov		t-test rovnosti priemerov				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed) (p)	Priemerná odchýlka	Smerodajná chyba priem. odchýlky
NEG Očakávané rozloženie súboru	,124	,726	-1,065	63	,291	-1,0383	,9749
Neočakávané rozlož. súboru			-1,066	62,874	,290	-1,0383	,9737

Tabuľka 12

Testovanie hypotézy 5 poukazuje na to, že hypotéza nie je platná a hypotézu zamietame.

Hypotéza 5: Spokojnosť s prácou a zamestnaním – „PAZ“ bude v súbore desiatnikov štatisticky významne pozitívne korelovať s celkovou životnou spokojnosťou – „SUM“.

Opätovne bolo našim prvým krokom overovanie normálneho rozloženia dát v skupine desiatnikov pomocou Shapiro-Wilk testu normality. Výsledok potvrdil normálne rozloženie dát (tab.13) ako u premennej SUM ($p = 0,299 > 0,2$), tak u premennej PAZ ($p = 0,233 > 0,2$), na základe ktorého sme použili Pearsonovu koreláciu.

Test Normality

Hodnosť		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig. (p)
desiatnik	SUM	,961	32	,299
	PAZ	,957	32	,233

Tabuľka 13

Po skúmaní poslednej hypotézy sme zo získaných výsledkov Pearsonovho korelačného koeficientu usúdili, že medzi premennou PAZ a SUM existuje štatisticky významný pozitívny vzťah (tab. 14), pričom sa zistilo, že so spokojnosťou v práci a zamestnaní rastie aj celková životná spokojnosť ($r = 0,417$; $p = 0,017 < 0,05$) a teda poslednú hypotézu prijímame.

Pearsonova korelácia

Hodnosť			PAZ	SUM
desiatnik	PAZ	Korelačný koeficient (r)	1	,417
		Sig. (2-tailed) (p)		,017
		N	32	32
	SUM	Korelačný koeficient (r)	,417	1
		Sig. (2-tailed) (p)	,017	
		N	32	32

Tabuľka 14

7.3 Ďalšie výsledky výskumu

Pri overovaní hypotéz sme získali ďalšie zaujímavé výsledky, ktoré pokladáme za dôležité, a preto sme sa rozhodli venovať im pozornosť v tejto podkapitole.

7.3.1 Základné výstupy SVF - 78

Dotazník SVF-78 sa zameraný na overovanie používaných stratégií pri zvládaní záťažových situácií. Prostredníctvom deskriptívnej štatistiky v SPSS sme sa pozreli na výsledky v jednotlivých škálach pri každom súbore respondentov. V prílohe č.6 prikladáme tabuľky 15, 16, 17, v ktorých sú znázornené výsledky všetkých subtestov dotazníka SVF-78. Teraz si bližšie pozrieme tie, ktoré sa nám zdajú byť najzaujímavejšie.

Na nasledujúcej strane ponúkame pre lepšiu prehľadnosť tabuľky 18, 19, 20, v ktorých sa nachádzajú najviac a najmenej používané stratégie v jednotlivých súboroch.

Na prvých troch miestach vo všetkých hodnotených súboroch sa nachádzajú stratégie spadajúce pod pozitívnu stratégiu „POZ 3“ (viď tab.18-20, str.70), ktorá v sebe zahŕňa kontrolu situácie, kontrolu reakcií a pozitívne sebainštrukcie. U vojakov II. stupňa dosahuje priemerné hodnoty 15,103, pri slobodníkoch 17,670 a pri desiatnikoch 16,700. Na základe týchto výsledkov môžeme poznamenať, že najčastejšie používanými stratégiami pri náročných a stresových situáciách u profesionálnych vojakov prvého hodnostného zboru, sú práve pozitívne stratégie spadajúce pod škálu POZ 3. Vojaci sa podľa výsledkov snažia pri problémových situáciách postupovať konštruktívne, snažia sa kontrolovať a zhodnotiť danú situáciu, prispôbiť jej svoje reakcie tak, aby ju zvládli čo najlepšie v rámci ich možností, čo vychádza z ich výcviku.

Naopak, na posledných troch miestach sa nachádzajú stratégie spadajúce pod škálu „NEG“ – teda negatívne stratégie, ku ktorým patrí úniková tendencia, perseverácie, rezignácia a sebaobviňovanie. Výnimku tvoria slobodníci, u ktorých sa na 16.mieste objavila stratégia „náhradné uspokojenie“ ktorá je súčasťou „POZ 2“ - pozitívnej stratégie „stratégie odklonu“. Avšak z dôvodu, že u nich na prvých miestach prevládajú práve pozitívne stratégie a medzi poslednými negatívne, nepovažujeme umiestnenie jedného subtestu zo „stratégií odklonu“ medzi poslednými miestami za dôležité. Prevaha

negatívnych stratégií na posledných miestach nám naznačuje, že nie je medzi vojakmi často využívaná.

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	štandardná odchýlka
Pozitívne sebainstrukcie	33	3	24	15,30	4,503
POZ 3	33	5,0	25,5	15,103	4,2087
Kontrola situácie	33	5	21	14,73	4,193
NEG	33	1,3	18,0	10,974	4,0736
Sebaobviňovanie	33	0	20	10,70	5,376
Rezignácia	33	0	17	9,09	4,376

a. Hodnosť = vojak II.stupňa

Tabuľka 18

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	štandardná odchýlka
Kontrola situácie	33	6	24	17,94	3,526
POZ 3	33	12,3	26,5	17,670	3,2822
Kontrola reakcií	33	11	24	16,64	3,248
Náhradné uspokojenie	33	0	18	12,73	4,488
Sebaobviňovanie	33	2	18	11,52	4,764
Rezignácia	33	0	20	11,21	5,302

a. Hodnosť = slobodník

Tabuľka 19

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	štandard. odchýlka
Kontrola situácie	32	9	22	17,22	3,367
Pozitívne sebainstrukcie	32	12	24	16,91	3,094
POZ 3	32	11,0	22,0	16,700	3,0518
NEG	32	4,8	19,3	12,013	3,7749
Sebaobviňovanie	32	1	19	11,84	4,946
Rezignácia	32	2	21	9,69	5,102

a. Hodnosť = desiatnik

Tabuľka 20

7.3.2 Výstupy z Dotazníka životnej spokojnosti

Dotazník životnej spokojnosti (ďalej len DŽS) je zameraný jednak na objektívne zisťovanie celkovej životnej spokojnosti a tiež na posudzovanie jednotlivých faktorov, ktoré celkovú životnú spokojnosť tvoria. DŽS sme podrobili deskriptívnej štatistike v programe SPSS, na základe ktorej sme zistili, s ktorými z jednotlivých aspektov celkovej životnej spokojnosti (ďalej len SUM), sú vojaci všetkých troch skúmaných súborov najviac a najmenej spokojní. Na prvom mieste sa síce umiestnila škála SUM, no z nasledujúcich tabuliek sme ju vyradili, pretože by sme chceli poukázať, aké jednotlivé aspekty sa umiestnili na prvých miestach. Podobne sme vyradili škály Manželstvo a Deti, pretože prevažná časť respondentov bola bezdetná a slobodná, a preto je zrejmé, že sa práve tieto škály umiestnili na posledných miestach. Tabuľky 21-23 so všetkými škálami prikladáme opäť pre náhľad v prílohe č.7.

Teraz nazrieme na tabuľky 24-26 (str.72), ktoré popisujú škály umiestnené na prvých a posledných troch miestach v každom skúmanom súbore. U všetkých troch hodností sa na prvých troch miestach umiestnili škály Sexualita, Voľný čas a Priatelia a známi. Profesionálni vojaci sú pravdepodobne najviac spokojní so životom mimo svojho povolania, teda s osobným životom. Rozdiely medzi priemernými hodnotami u týchto troch škál nie sú také veľké, aby sme ich považovali za signifikantné.

Naopak, na posledných troch miestach je vyjadrená najmenšia spokojnosť s Bývaním (BYV), finančnou situáciou (FIN) a Prácou a zamestnaním (PAZ). Alarmujúca je práve nespokojnosť v škále PAZ. Najmenšia spokojnosť s prácou aj finančnou situáciou sa dala predpokladať u vojakov II. stupňa, ktorí majú ťažšie pracovné podmienky, menej právomocí a taktiež nižšie platové ohodnotenie. Avšak nízke umiestnenie týchto škál aj v súboroch slobodníkov a desiatnikov poukazuje na skutočnosť, že nespokojnosť s prácou a finančným ohodnotením nebude závisieť od hodnosti. Vzťah medzi spokojnosťou s finančným ohodnotením za prácu a spokojnosťou so samotnou prácou sa dá predpokladať. Nás však zaujalo, či tento vzťah naozaj existuje a aký veľký je. Z tohto dôvodu sme zamerali svoju pozornosť na zistenie, či existuje štatisticky významná pozitívna korelácia medzi škálou FIN a PAZ vo všetkých troch skúmaných súboroch.

Predtým, ako ukážeme výsledky tohto skúmania ponúkame ešte spomínaný náhľad na tabuľky 24-26, v ktorých sú znázornené tri škály umiestnené na prvých miestach a tri, umiestnené na posledných troch miestach, ktoré slúžili ako podklad pre ďalšie skúmanie.

Deskriptívna štatistika

	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerná hodnota	Štandardná odchýlka
SEX	33	15	49	42,79	6,758
VLC	33	19	46	38,03	6,668
PZP	33	21	48	37,24	6,543
BYV	33	22	47	33,45	6,942
FIN	33	12	47	29,06	7,754
PAZ	33	12	46	28,67	7,478

a. Hodnosť = vojak II. stupňa

Tabuľka 24

Deskriptívna štatistika

	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerná hodnota	Štandardná odchýlka
SEX	33	25	49	42,06	5,056
VLC	33	26	49	38,67	6,019
PZP	33	29	48	36,33	4,385
BYV	33	20	47	33,03	7,086
PAZ	33	17	47	32,97	7,452
FIN	33	14	42	29,48	6,413

a. Hodnosť = slobodník

Tabuľka 25

Deskriptívna štatistika

	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemer	Štandardná odchýlka
SEX	32	28	49	40,22	6,020
VLC	32	22	49	38,59	6,283
PZP	32	7	49	36,72	7,680
ZDR	32	18	46	33,66	8,334
PAZ	32	14	46	31,81	8,185
FIN	32	7	49	31,75	9,745

a. Hodnosť = desiatnik

Tabuľka 26

Na základe týchto tabuliek sme sa rozhodli preskúmať, či existuje štatisticky významný pozitívny vzťah medzi škálami PAZ a FIN v súbore vojakov II. stupňa, slobodníkov a desiatnikov. Všetky tri súbory sme podrobili testu normality Shapiro-Wilka.

Zistili sme normálne rozloženie dát v súbore vojakov II. stupňa a desiatnikov (tab.27), pretože v oboch prípadoch bolo $p > 0,2$ a preto sme sa pri skúmaní u týchto dvoch súboroch rozhodli použiť Pearsonovu koreláciu. V súbore slobodníkov však test normality zistil, že rozloženie dát nie je normálne, pretože v škále FIN bolo $p < 0,2$ a preto sme pri skúmaní tohto vzťahu použili Spearmanov korelačný koeficient.

Hodnosť		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig. (p)
vojak II. stupňa	PAZ	,985	33	,911
	FIN	,962	33	,299
slobodník	PAZ	,963	33	,319
	FIN	,939	33	,064
desiatnik	PAZ	,957	32	,233
	FIN	,965	32	,378

Tabuľka 27

Výsledky testovania (tab.28) vojakov II. stupňa prostredníctvom Pearsonovej korelácie poukázali, že medzi spokojnosťou s prácou a zamestnaním (PAZ) a finančnou situáciou (FIN) existuje v tomto hodnotnom súbore štatisticky významná pozitívna súvislosť ($r = 0,775$; $p = 0,000 < 0,05$). Môžeme teda predpokladať, že čím väčšia spokojnosť s finančnou situáciou, ktorá vyplýva z finančného ohodnotenia v práci, tým bude aj väčšia spokojnosť s prácou a zamestnaním u vojakov II. stupňa.

Hodnosť			PAZ	FIN
vojak II. stupňa	PAZ	Pearson. korelácia (r)	1	,775
		Sig. (2-tailed) (p)		,000
		N	33	33
	FIN	Pearson. korelácia (r)	,775	1
		Sig. (2-tailed) (p)	,000	
		N	33	33

Tabuľka 28

Ďalším testovaným súborm boli slobodníci (tab.29). Pre overenie vzťahu medzi PAZ a FIN sme použili Spearmanovu koreláciu. Výsledná hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu ($r = 0,522$; $p = 0,002 < 0,05$) nám potvrdila, že aj v súbore slobodníkov existuje štatisticky významný pozitívny vzťah medzi prácou a zamestnaním a finančnou situáciou. Môžeme teda predpokladať, že čím viac sú slobodníci spokojní s finančným ohodnotením, tým viac budú spokojní aj s prácou.

Spearmanova neparametrická korelácia

Hodnosť			PAZ	FIN
slobodník	PAZ	Korelačný koeficient (r)	1,000	,522
		Sig. (2-tailed) (p)	.	,002
		N	33	33
	FIN	Korelačný koeficient (r)	,522	1,000
		Sig. (2-tailed) (p)	,002	.
		N	33	33

Tabuľka 29

Posledným skúmaným súborm v tejto oblasti boli desiatnici, ktorých sme na základe testu normality podrobili Pearsonovej korelácii. Z výsledkov vyplýva (tab.30), že medzi FIN a PAZ existuje vzájomná pozitívna súvislosť ($r = 0,648$; $p = 0,000 < 0,05$) a tieto dve škály, tak ako tomu bolo aj u predchádzajúcich súborov, medzi sebou navzájom pozitívne korelujú.

Korelácie

Hodnosť			PAZ	FIN
desiatnik	PAZ	Pearson. korelácia (r)	1	,648
		Sig. (2-tailed) (p)		,000
		N	32	32
	FIN	Pearson. korelácia (r)	,648	1
		Sig. (2-tailed) (p)	,000	
		N	32	32

Tabuľka 30

Celkovo teda môžeme skonštatovať, že spokojnosť s prácou vysoko pozitívne koreluje so spokojnosťou s finančnou situáciou. Finančné ohodnotenie pracovného výkonu je jedným z motivačných činiteľov podnecujúce k práci. V prípade, že zamestnanie nedokáže uspokojovať základné potreby vojaka, môže sa stať, že vojak začne pomaly strácať motiváciu k výkonu práce. Od finančného ohodnotenia totiž závisí viacero aspektov životnej spokojnosti, dokonca aj celková životná spokojnosť ako taká, ako

ukázali ďalšie skúmania znázornené v tabuľke 31 a 32 (príloha č.8). V tabuľkách sú znázornené korelácie medzi SUM a PAZ v jednotlivých hodnotných súboroch samostatne. Pričom súbor vojakov II. stupňa a desiatnikov sme skúmali pomocou Spearmanovej neparametrickej korelácie a súbor slobodníkov bol skúmaný na základe testu normality so Pearsonovou parametrickou koreláciou. Výsledky v každom súbore ukázali štatisticky významný pozitívny vzťah medzi celkovou životnou spokojnosťou a finančnou situáciou vo všetkých troch hodnotných zboroch.

Na potvrdenie nášho tvrdenia, sme preskúmali aj prítomnosť pozitívneho vzťahu medzi SUM a PAZ spoločne vo všetkých troch skúmaných súboroch. Test normality ukázal nerovnomerné rozloženie dát v celom súbore, a preto sme na skúmanie použili neparametrickú koreláciu Pearsona. Výsledky popisuje tabuľka 33, z ktorej vyplýva ($p = 0,000 < 0,05$; $r = 0,653$), že v skutočnosti existuje medzi škálami SUM a FIN štatisticky významný pozitívny vzťah a môžeme povedať, že čím je vyššia spokojnosť v oblasti finančnej situácie, tým je väčšia aj celková životná spokojnosť.

Neparametrická Spearmanová korelácia

		SUM	FIN
SUM	Korelačný koeficient (r)	1,000	,653
	Sig. (2-tailed) (p)	.	,000
	N	98	98
FIN	Korelačný koeficient (r)	,653	1,00
	Sig. (2-tailed) (p)	,000	.
	N	98	98

Tabuľka 33

7.4 K platnosti hypotéz

V našej práci sme si stanovili 5 hypotéz, ktoré sme sa prostredníctvom štatistického programu SPSS snažili overiť alebo vyvrátiť. Prinášame stručný prehľad výsledkov k jednotlivým hypotézam.

Hypotéza č.1: *Desiatnici dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v škále Celková životná spokojnosť – „SUM“ v porovnaní s vojakmi II. stupňa..*

Výsledky v testovaní hypotézy ukázali, že vo vzorke vojakov II. stupňa a desiatnikov neexistuje štatisticky významný vzťah ($p = 0,748 > 0,05$; $U = 503,500$) pri jednotlivých súboroch a celkovou životnou spokojnosťou, a preto **hypotézu č.1 zamietame.**

V tabuľke 34 (príloha č.9) je vidieť, že priemerné hodnoty, ktoré v škále SUM desiatnici dosahujú sú dokonca nižšie ako priemerné hodnoty dosahované vojakmi II. stupňa, takže naše predpoklady, ktoré nás viedli k stanoveniu hypotézy neboli správne. Je možné, že na celkovú životnú spokojnosť desiatnikov vplyva viacero aspektov, ku ktorým zaradujeme napríklad jednotlivé funkcie v zamestnaní, pretože s vyššou funkciou stúpa aj zodpovednosť a množstvo povinností. Desiatnici môžu mať na život vyššie nároky, čo sa tiež môže podieľať na nižších hodnotách celkovej životnej spokojnosti oproti vojakom II. stupňa.

Hypotéza č. 2: *Vojaci II. stupňa sa vyznačujú signifikantne nižšou mierou spokojnosti v škále Práca a zamestnanie – „PAZ“ v porovnaní so slobodníkmi.*

Túto hypotézu sme testovali pomocou T-testu. Výsledky potvrdili ($p = 0,022 < 0,05$), že v spokojnosti s prácou medzi vojakmi II. stupňa a slobodníkmi existuje štatisticky významný vzťah a vojaci II. stupňa sa skutočne vyznačujú štatisticky významne nižšou mierou spokojnosti so svojou prácou a zamestnaním oproti slobodníkom.

Hypotézu č.2 prijímame.

Tabuľka 35 (príloha č.9) nám poskytuje údaje, na základe ktorých je vidieť, že vojaci II. stupňa skutočne dosahujú nižšie priemerné hodnoty v spokojnosti s prácou a zamestnaním než slobodníci. Rozdiel v priemerných hodnotách je viditeľnejší, než pri iných škálach. Vojaci II. stupňa sú najnižšou hodnotou vo výkone služby, na ktorú sú

kladené veľké nároky či už po fyzickej stránke alebo duševnej. V spojení s námahou a nižším platovým ohodnotením oproti slobodníkom, sa tieto faktory tiež môžu odzrkadliť na menšej spokojnosti so zamestnaním.

Hypotéza 3: *Slobodníci dosahujú štatisticky významne vyššie výsledky v používaní pozitívnej stratégie „POZ 3“ - Stratégia kontroly, než vojaci II. stupňa..*

Výsledná hodnota $p = 0,007 < 0,05$ z čoho vyplýva, že testovanie je signifikantné a slobodníci dosahujú pri používaní pozitívnej stratégie „Stratégia kontroly“ štatisticky významne vyššie čísla oproti vojakom II. stupňa. **Hypotézu č.3 prijímame.**

Potvrdenie tretej hypotézy vychádza z tabuľky č.36 (príloha č.9), kde je vidieť, že slobodníci dosahujú vyššie priemerné hodnoty v stratégii POZ 3 oproti desiatnikom, pričom priemerná hodnota u vojakov II. stupňa je 15,103 a u slobodníkov 17,670. Pri stanovovaní hypotézy sme vychádzali z toho, že vojaci II. stupňa majú menšie skúsenosti so záťažovými situáciami, a preto budú aj menej skúsení pri ich zvládaní. Naše predpoklady boli správne, no aj napriek tomu treba dodať, že aj u vojakov II. stupňa sa pozitívne stratégie umiestnili na prvých miestach pri najpoužívanejších stratégiách.

Hypotéza 4: *Vojaci II. stupňa dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v používaní negatívnych stratégií – škála „NEG“ oproti desiatnikom.*

Výsledky T-testu pre dva nezávislé výbery ukázali, že $p = 0,291 > 0,05$ a teda testovanie nepreukázalo štatisticky významné výsledky. **Hypotézu č.4 zamietame.**

Pri stanovovaní hypotézy sme predpokladali, že desiatnici sú vo svojej profesii viac skúsení oproti vojakom II. stupňa, a preto budú počas záťažových situácií používať menej negatívnych stratégií. Výsledky však preukázali (tab.37, príloha č.9), že tomu tak nie je. Priemerná hodnota, ktorú v negatívnych stratégiách dosahovali vojaci II. stupňa bola necelých 11 bodov, desiatnici dosahovali priemerné hodnoty 12 bodov. Aj napriek tomu, že sa náš predpoklad nepotvrdil, nepovažujeme to za dôležité, pretože výsledok môže byť náhodný. Negatívne stratégie totiž patria k najmenej používaným stratégiám vo všetkých súboroch.

Hypotéza 5: *Spokojnosť s prácou a zamestnaním – „PAZ“ bude v súbore desiatnikov štatisticky významne pozitívne korelovať s celkovou životnou spokojnosťou – „SUM“.*

Výsledky Pearsonovej parametrickej korelácie ukázali, že spokojnosť v škálach PAZ skutočne pozitívne koreluje so spokojnosťou so SUM ($r = 0,417$; $p = 0,017 < 0,05$), pričom sa zistilo, že so spokojnosťou v práci a zamestnaní rastie aj celková životná spokojnosť a teda **hypotézu č.5 prijímame.**

Pri stanovovaní poslednej hypotézy sme predpokladali prítomnosť pozitívneho vzťahu medzi celkovou životnou spokojnosťou a spokojnosťou s prácou u desiatnikov. Vo všeobecnosti si myslíme, že spokojnosť v zamestnaní má veľký vplyv na celkovú životnú spokojnosť. Človek v práci trávi veľa svojho času a ak má svoju prácu rád, cíti sa v nej dobre, práca uspokojuje jeho potreby, je za ňu finančne uspokojivo ohodnotený, potom sa to prejaví aj na osobnom živote. Financie tu hrajú samozrejme len akýsi prostredník pri uspokojovaní potrieb a spomíname ich preto, lebo súvisia so zamestnaním.

8 DISKUSIA

Naša diplomová práca je zameraná na cieľovú skupinu, ktorú tvoria profesionálni vojaci pôsobiaci v ozbrojených silách SR. Zaujímalo nás, ako sa vojaci vyrovnávajú s náročnými situáciami, ktorým vo svojej profesii podliehajú a taktiež sme sa zamerali na skúmanie životnej spokojnosti a jej jednotlivých aspektov.

Pri zbere dát sme sa rozhodli zamerať sa len na tri hodnosti patriace do prvého hodnostného zboru mužstva, konkrétne na vojakov II. stupňa, slobodníkov a desiatnikov, pretože práve tieto hodnosti tvoria veľkú časť profesionálnych vojakov. Dôležité je podotknúť, že sme z výskumu vyradili štvrtú hodnosť, ktorá taktiež spadá pod mužstvo, vojakov I. stupňa. Dôvodom bolo, že vojaci I. stupňa sa nachádzajú ešte len v základnom vojenskom výcviku, a preto ich nemôžeme porovnávať s vojakmi, ktorí sú vo výkone služby. Obávali sme sa, že by ich zaradenie do výskumu skreslilo výsledky v použitých dotazníkoch. Vojaci I. stupňa sa totiž počas výcviku dostávajú len do simulovaných situácií, v ktorých nedochádza k skutočnému ohrozeniu, a preto nemôžeme porovnávať úroveň záťaže, ktorú zažívajú oni, so záťažovými situáciami, ktoré zažívajú profesionálni vojaci. Ďalším dôvodom na vyradenie bol náš predpoklad, že ich celková životná spokojnosť by bola veľmi ovplyvnená finančným ohodnotením, pretože vojaci vo výcviku dostávajú len základný plat. S jeho výškou nás oboznámil pplk. Ing. Jozef Šuri, podľa ktorého vojak I. stupňa počas základného výcviku dostáva plat vo výške 296 €, pričom už vojak II. stupňa dostáva počas prvého roka 592 € a po prvom roku do šiesteho roka 696 €.

Samotného skúmania sa zúčastnilo 98 respondentov, z toho 33 vojakov II. stupňa, 33 slobodníkov a 32 desiatnikov. Aj napriek tomu, že sme sa snažili vybrať reprezentatívnu vzorku, treba dodať, že počet respondentov vzhľadom k celkovému počtu profesionálnych vojakov patriacich k mužstvu je pomerne malý, čo sa v konečnom dôsledku mohlo odzrkadliť na výsledkoch. Z toho dôvodu by bolo zaujímavé spraviť v budúcnosti opätovné skúmanie pri vzorke aspoň 100 respondentov z každej hodnosti a porovnať ich namerané hodnoty s našimi.

Tematika týkajúca sa profesionálnych vojakov nie je na Slovensku príliš preskúmaná, a preto bolo náročné nájsť výskumy s ktorými by sme mohli porovnávať naše výsledky. Väčšina výskumov sa venuje najmä aspektom životnej spokojnosti, ku ktorým

patrí spokojnosť s prácou a zamestnaním, spokojnosť s finančným ohodnotením, s prácou veliaceho dôstojníka, s materiálnym a technickým vybavením, alebo s dĺžkou voľného času a dovoleníek. Z výskumov jednotlivých zložiek životnej spokojnosti nás najviac zaujali tie, ktoré súviseli so skúmaním spokojnosti vojakov s prácou a finančným ohodnotením. Myslíme si, že tieto faktory spolu navzájom súvisia a vplyvajú na celkovú životnú spokojnosť, a preto sme im venovali vo výskumnej časti väčšiu pozornosť.

Prostredníctvom dotazníka životnej spokojnosti (DŽS) sme sa snažili preskúmať aká je úroveň celkovej životnej spokojnosti medzi jednotlivými hodnotami. Predpokladali sme, že vyššia hodnota akou sú desiatnici, bude dosahovať vyššie skóre v škále „Celkovej životnej spokojnosti“ (SUM) oproti vojakom II. stupňa. Výsledok bol však prekvapivý. Boli to práve desiatnici, ktorí dosahovali nižšie skóre v tejto škále oproti vojakom a dokonca aj proti slobodníkom. Snažili sme sa zamyslieť nad tým, čo mohlo spôsobiť nižšie priemerné hodnoty v škále SUM pri vyšších hodnotách. Dôvodom mohlo byť, že s vekom a odsluženými rokmi stúpajú vyššie nároky na život, s ktorými súvisí schopnosť zabezpečiť bývanie a svoju rodinu, čo je bez dostatočného finančného ohodnotenie náročné. Finančná situácia však nie je jediným faktorom, ktorý sa podpisuje na celkovej životnej spokojnosti vojakov. Vo výskume sa totiž ukázalo, že škály Finančná situácia (FIN) a Práca a zamestnanie (PAZ), dosiahli zo všetkých škál najmenšie priemerné hodnoty. Nespokojnosť s finančným ohodnotením v práci sa odzrkadľuje v samotnej spokojnosti s prácou, čo sa v konečnom dôsledku môže odraziť na celkovej životnej spokojnosti. Rozhodli sme sa preukázať, že medzi týmito škálami existuje určitá nadväznosť. Z našich výsledkov vyplynul pozitívny korelačný vzťah medzi spokojnosťou s FIN a spokojnosťou s PAZ. Z uvedeného vyplýva, že naše predpoklady boli správne a môžeme povedať, že čím je väčšia spokojnosť s finančnou situáciou, tým je väčšia spokojnosť s prácou a zamestnaním. Rovnaký pozitívny korelačný vzťah sa taktiež potvrdil medzi spokojnosťou s PAZ a SUM. AJ v tomto prípade platí priama úmera - čím je väčšia spokojnosť so zamestnaním, tým je väčšia celková životná spokojnosť.

Výskum, ktorý prezentoval Berky (2008) na vzorke 664 respondentov ukázal, že väčšina profesionálnych vojakov neľutuje svoj výber povolania a je so svojou prácou spokojná. V našom výskume sa škála Práca a zamestnanie umiestnila u vojakov II. stupňa na poslednom a u slobodníkov a desiatnikov na predposlednom mieste. Menšia spokojnosť so zamestnaním oproti Berkyho výskumu môže byť spôsobená niekoľkými faktormi.

Výsledok nášho výskumu mohol byť napríklad skreslený menším počtom respondentov. Avšak Berkyho skúmania tiež poukázali na prítomnosť klesajúcej tendencie v spokojnosti s prácou v priebehu rokov 2006 - 2007. Je možné, že táto tendencia s poklesom spokojnosti pokračovala aj v priebehu ďalších rokov, a preto dosahovali naši respondenti v spokojnosti s prácou nižšie hodnoty. Pplk. Ing. Jozef Šuri (16. decembra 2011) nás pred samotným skúmaním informoval, že medzi vojakmi stále prevláda veľká nespokojnosť najmä so zastaranou technikou a nevhodným vybavením. Vojaci, ktorí vstúpia do armády zo začiatku dúfajú, že sa situácia zmení, no s odstupom času zistia, že tomu tak nie je a výmena techniky a lepšie pracovné podmienky ostávajú len na teoretickej úrovni. Tieto fakty sa tiež mohli podpísať na nízkej pracovnej spokojnosti u všetkých skúmaných vojakov v našom výskume.

Aj v rámci tejto škály sme skúmali rozdiely v spokojnosti medzi jednotlivými hodnotami. V tomto prípade šlo o vojakov II. stupňa a slobodníkov, pričom sme predpokladali, že vojaci II. stupňa budú s prácou viac nespokojní oproti slobodníkom. K nášmu predpokladu nás viedli skutočnosti, že vojaci II. stupňa sú najnižšou hodnotou vo výkone služby, majú nižší plat a vykonávajú náročnejšiu fyzickú prácu, ktorá mnohokrát ani nesúvisí s pracovnou náplňou vojakov (napríklad úpravy terénu, príprava dreva, maľovanie obrubníkov a pod). Výsledky nášho skúmania preukázali, že vojaci II. stupňa skutočne dosahujú štatisticky významne nižšiu spokojnosť v zamestnaní s priemernými hodnotami 28,7 (tab.5) oproti slobodníkom, ktorých priemerné hodnoty v spokojnosti s prácou boli 33.

Výsledky z Dotazníka životnej spokojnosti priniesli zistenia, že profesionálni vojaci dosahujú nízke hodnoty v pracovnej spokojnosti a v spokojnosti s finančnou situáciou, čo môže ovplyvňovať aj ich osobný život. Tieto zistenia by mohli zaujímať najmä kompetentných, ktorí by boli schopní zlepšiť nedostatky, ktoré spôsobujú nespokojnosť s prácou. Nevhodné podmienky vo výcviku a zastaraná technika sa môžu odzrkadliť na poklese motivácie k výkonu práce, môžu spôsobiť odchod nespokojných vojakov z armády a takisto sa môžu podieľať na zlyhaní vojakov v priamom nasadení.

Okrem životnej spokojnosti sme sa rozhodli vo výskume zamerať aj na skúmanie stratégií, ktoré používajú vojaci v rôznych záťažových situáciách. Pri tejto problematike nás však prekvapilo, že sme sa nestretli s výskumom, ktorý by sa zaoberal copingovými stratégiami, ktoré používajú slovenskí profesionálni vojaci. Výskumy, ktoré nás viedli

k skúmaniu tejto problematiky sa zaoberali príznakmi, ktoré sa prejavili u vojakov po pôsobení v misiách v Iraku a Afganistane, kde podliehajú dlhodobému tlaku a množstvu náročných situácií. Tieto výskumy sa síce netýkali slovenských vojakov, no zaujali nás z toho dôvodu, že aj slovenskí vojaci pôsobia v tej istej misii v Afganistane a tlaky, ktoré na nich pôsobia z vonkajšieho prostredia sú rovnaké ako tie, ktorým podľahli americkí vojaci. Slovenskí vojaci, takisto ako americkí absolvujú rôzne druhy výcviku, ktoré ich majú pripraviť na zvládanie hraničnej záťaže. No ako ukazuje výskum organizovaný Vojenským inštitútom výskumu Waltera Reeda (Interventions to prevent..., nedat), mnoho vojakov sa s takouto záťažou nevie vyrovnáť a tá sa odzrkadlí na ich psychike. My sme sa v nadväznosti na tento výskum rozhodli zistiť, aké stratégie používajú slovenskí vojaci pri zvládaní záťaže a či v nich existujú hodnotné rozdiely.

Pri skúmaní sme sa zamerali najmä na pozitívne a negatívne stratégie, ktoré v sebe zahŕňajú množstvo čiastkových stratégií. Pred stanovením hypotéz sme vychádzali z teórie, že vyššie hodnoty by mali mať absolvovaných viac výcvikov, sú skúsenejší, a preto sa so záťažou vedú vyrovnávať lepšie, než nižšie hodnoty. V jednej z hypotéz, sme sa snažili overiť, že slobodníci dosahujú štatisticky významne vyššie skóre v škále Stratégia kontroly „POZ 3“ než vojaci II. stupňa. Túto hypotézu sme na základe výsledkov prijali. Zaujímalo nás samozrejme aj to, aké výsledky dosiahli desiatnici v tejto škále a či existujú rozdiely v hodnotiach pri používaní „Stratégie kontroly,“ ktorá sa skladá z troch subtestov: kontrola situácie, kontrola reakcií a pozitívne sebainstrukcie. Pomocou deskriptívnej štatistiky sme dospeli k záverom, že jednotlivé subtesty škály POZ 3 sa umiestnili na prvých troch miestach vo všetkých troch skúmaných súboroch. Z výsledkov nám vyplýva, že vojaci bez rozdielu hodnôt, používajú pri zvládaní záťaže konštruktívne stratégie, ktoré ich vedú k zvládnutiu danej situácie. Opätovne však musíme dodať, že je otázne, či by skúmanie preukázalo také isté výsledky aj pri väčšej výskumnej vzorke. Radi by sme si v budúcnosti tieto výsledky overili za účasti väčšieho množstva participantov.

Na používanie stratégií sme nazreli aj z opačného konca. Zaujímalo nás, či budú vojaci II. stupňa dosahovať vyššie hodnoty v škále Negatívne stratégie „NEG“ oproti desiatnikom. Táto škála v sebe zahŕňa nasledujúce subtesty: únikové tendencie, perseverácie, rezignácia, sebaobviňovanie. Opäť sme sa opierali o skúsenosti, ktorými by mali vyššie hodnoty disponovať. Túto hypotézu sme však na základe testovania zamietli. Spočiatku nás prekvapilo, že desiatnici dosahovali vyššie skóre v negatívnych stratégiách

než vojaci II. stupňa, avšak keď sme podrobili všetky tri hodnostné súbory deskriptívnej štatistike, tak sme zistili, že všetky hodnosti dosahujú najnižšie skóre práve v používaní negatívnych stratégií a ako sme už spomínali, uprednostňujú pozitívne stratégie. Výsledok testovania, na základe ktorého sme hypotézu zamietli mohol byť teda čisto náhodný.

Celkové výsledky získané prostredníctvom dotazníka SVF-78 nám ukázali, že vojaci pod vplyvom hraničnej záťaže postupujú konštruktívne a snažia sa vyvarovať používaniu negatívnych stratégií. Predpokladáme, že sa na používaní pozitívnych stratégií podpísala aj náročná a dlhá príprava počas výcvikov, ktoré by ich na to mali pripraviť. No aj napriek našim výsledkom si myslíme, že by vojaci, ktorí sa nachádzajú v dlhodobých situáciách záťaže, mali byť neustále odborne sledovaní, aby sa včas podchytili príznaky stresu, ktoré zamedzia prepuknutiu vážnych psychických problémov.

Boli by sme radi, ak by v budúcnosti bolo možné naše skúmanie viac rozšíriť a špecifikovať. Tak, ako sme spomínali na začiatku, bolo by zaujímavé porovnať výsledky s väčšou výskumnou vzorkou. Pri skúmaní záťaže by sme túto vzorku ešte rozdelili na dve časti. Prvá by bola tvorená vojakmi, ktorí sa nikdy ešte nezúčastnili žiadnej misie a v druhej by sa nachádzali vojaci, ktorí sa počas svojej vojenskej kariéry zúčastnili aspoň jednej misie.

9 ZÁVER

Záver našej práce by sme opäť radi venovali získaným výsledkom, ku ktorým sme dospeli pri skúmaní životnej spokojnosti a jej aspektov spolu so skúmaním stratégií zvládania záťaže u hodností vojak II. stupňa, slobodník a desiatnik. Ukážeme si najprv výsledky oboch dotazníkov samostatne.

Výsledky získané z Dotazníka životnej spokojnosti poukázali najmä na to, že existuje množstvo hodnotných rozdielov pri celkovej životnej spokojnosti a spokojnosti s jednotlivými aspektmi. Zistilo sa nasledovné:

- desiatnici nedosahujú v škále celková životná spokojnosť vyššie skóre ako vojaci II. stupňa, dokonca naopak, sú menej spokojní oproti svojim podriadeným,
- pracovná spokojnosť je signifikantne nižšia u vojakov II. stupňa ako u slobodníkov,
- celková životná spokojnosť vojakov je vo veľkej miere ovplyvňovaná spokojnosťou s prácou, od ktorej sa odvíja aj spokojnosť s finančnou situáciou. Výsledky u všetkých troch hodností ukázali prítomnosť pozitívneho korelačného vzťahu medzi spokojnosťou s finančnou situáciou a prácou a taktiež medzi spokojnosťou s prácou a celkovou životnou spokojnosťou. Celkové výsledky však poukázali na alarmujúco nízke hodnoty dosahované v škále spokojnosti s prácou a finančným ohodnotením vo všetkých troch skúmaných súboroch.

Z výsledkov získaných pomocou dotazníka SVF-78 vyplynulo, že medzi vojakmi neexistujú príliš veľké rozdiely medzi jednotlivými hodnotami pri používaní rôznych stratégií. Na základe získaných výsledkov, sme zistili nasledovné:

- vojaci II. stupňa, slobodníci aj desiatnici postupujú pri vyrovnávaní sa so stresom a záťažou konštruktívne, používajú prevažne pozitívne stratégie ako kontrola reakcií, kontrola situácie a pozitívne sebainstrukcie,

- preukázalo sa, že desiatnici dosahujú vyššie skóre v používaní negatívnych stratégií oproti vojakom II. stupňa, ktorí dosahovali najnižšie hodnoty zo všetkých troch hodností, no tento výsledok nepovažujeme za štatisticky významný, pretože ďalšie skúmania preukázali, že u všetkých vojakov bez rozdielu hodností sa negatívne stratégie umiestnili na posledných priečkach zo všetkých stratégií (tab.38, príloha č.10) a vo všetkých stratégiách prevláda používanie najmä pozitívnych stratégií.

10 SÚHRN

Diplomová práca bola zameraná na problematiku životnej spokojnosti profesionálnych vojakov pracujúcich v Ozbrojených silách Slovenskej republiky a na spôsoby, ktorými sa vyrovnávajú so stresom a záťažovými situáciami.

V teoretickej časti sme vychádzali z poznatkov získaných z vojenskej odbornej literatúry, z psychologickéj literatúry, z odborných článkov a časopisov prislúchajúcich k našej téme. V prvej kapitole sme sa v skratke snažili ozrejmiť zmeny, ktoré v posledných rokoch nastali v rámci armády SR. Patria k nim zmeny v organizácii armády, ktorá sa pretransformovala na Ozbrojené sily, zmenili sa kategórie hodností, prišlo k zrušeniu povinnej základnej vojenskej služby, z ktorej vyplýva úplná profesionalizácia OS SR. Pracovná náplň vojakov je rozmanitá, zahŕňa v sebe pravidelnú prípravu pre prípad ohrozenia a bojového nasadenia, administratívnu činnosť, pomoc civilným občanom v prípade ohrozenia na ich životoch alebo majetku a v neposlednom rade plnia záväzky, ktoré vyplývajú Slovenskej republike zo vstupu do organizácií ako OSN, NATO alebo Európska únia. K najťažšej práci, či už po fyzickej alebo psychickej stránke patrí účasť vojakov na zahraničných misiách, ktorých stručný popis sa nachádza na konci prvej kapitoly.

Ďalej sme sa zamerali na výcvik vojakov k ich povolaniu. Pod pojmom výcvik si nemôžeme predstaviť len základný vojenský výcvik, ale aj ďalšie, špecializované výcviky týkajúce sa rôznych funkcií, ktoré vojaci zastávajú a tiež techniky ktorú používajú. Okrem fyzickej prípravy musia vojaci povinne absolvovať aj psychickú a psychologickú prípravu, ktorá im pomôže lepšie sa prispôsobiť novým podmienkam, lepšie zvládať náročné nečakané situácie a taktiež dlhodobý stres. Žiadna z jednotlivých druhov prípravy nemôže byť zanedbaná, aby sa to neodrazilo na zdravotnom a psychickom stave vojaka. Posledná téma, ktorej sme venovali v tejto kapitole pozornosť sa týkala formovania vojenskej jednotky, pretože aj to je súčasťou výcviku. Táto úloha prislúcha práve veliteľovi, ktorý nielen učí vojakov novým schopnostiam a odborným znalostiam, ale pomáha aj formovať vojenskú jednotku, ktorá v konečnom dôsledku musí fungovať ako celok.

Na druhú kapitolu tematicky nadväzuje kapitola zameraná na osobnosť vojaka a jeho schopnosti. Mnoho autorov nahliada na pojem osobnosť z rôznych hľadísk, a preto sme sa rozhodli začať kapitolu všeobecným definovaním osobnosti, vymedzením jej štruktúr a základných psychických vlastností. V texte sme uviedli delenie od Boroša (1979), ktorý k základným vlastnostiam zaraďuje temperament, charakter, zameranosť osobnosti a schopnosti. Posledné dva spomínané pojmy tvoria veľkú časť tretej kapitoly, pretože si myslíme, že na formovaní osobnosti vojaka majú veľký podiel. Každý človek sa totiž vyznačuje určitými postojmi, záujmami a potrebami, ktoré pomáhajú usmerňovať jeho správanie a konanie. Preto je počas výcviku dôležité formovať u ľudí tie postoje, ktoré ovplyvnia zameranosť osobnosti na vojenskú činnosť. Tak ako v predchádzajúcej kapitole, aj tu opäť venujeme svoju pozornosť úlohe veliteľa pri formovaní osobnosti vojaka. Vojenská jednotka je predsa zložená z jednotlivcov a je na veliteľovi a jeho spôsobe velenia, či budú jednotliví vojaci medzi sebou navzájom spolupracovať a či bude jednotka súdržná.

Všetky spomínané kapitoly súvisia so stresom a s tým, ako sa s ním človek dokáže vyrovnáť. Vo výcviku sa vojaci učia ako zvládať náročné situácie, osobnosť sa zase podieľa na výbere stratégií, a preto sme ďalšiu kapitolu zamerali práve na stres a situácie psychickej záťaže. Opätovne sme kapitolu začali všeobecným vymedzením pojmov stres a záťaž, charakterizovali sme jednotlivé typy stresu a druhy záťaže a prepojili sme kapitolu so záťažovými situáciami, ktoré prežívajú vojaci počas výkonu svojej služby. Keďže nie všetci vojaci vykonávajú svoju prácu v misii a stretávajú sa dennodenne s hraničnou záťažou, rozdelili sme situácie psychickej záťaže podľa toho, či prácu vykonávajú počas obdobia mieru, alebo počas nasadenia v niektorej z misií. Každý vojak pritom na záťaž reaguje rozlične. Niektorí sa s ňou vyrovnávajú bez toho, aby sa to na ňom odzrkadlilo, na ďalšom sú vidieť fyziologické prejavy, na inom sú zase vidieť zmeny v správaní. To ako bude človek reagovať v strese závisí od toho, aké copingové stratégie používa, a tak sme sa v ďalšej časti kapitoly zamerali na charakteristiku zvládania záťaže a rozličným stratégiám zvládania. Vojak by sa mal vedieť pripraviť na namáhavé situácie a mal by vedieť predchádzať stresu prostredníctvom vhodnej prípravy. Na vybudovanie psychickej odolnosti slúžia rôzne duševné cvičenia, zdravá životospráva, pravidelný oddych a taktiež vhodné pôsobenie veliteľa. Opätovne sa ukazuje, že jeho postavenie v jednotke je veľmi dôležité. Veliaci dôstojník má totiž viac skúseností s namáhavými situáciami, vie im predchádzať, vie používať rôzne techniky k lepšiemu zvládaniu a preto vie pomôcť

vojakom prekonávať ich problémy. Záver kapitoly je teda venovaný psychickej odolnosti a pôsobeniu veliteľa a samotných vojakov na ich psychiku.

Posledná kapitola slúži pre náhľad do problematiky našej praktickej časti. Keďže obsahuje výskumy týkajúce sa pracovnej spokojnosti vojakov profesionálov pôsobiacich v OS SR, rozhodli sme sa venovať úvod tejto kapitoly práve životnej spokojnosti, jej definícii a jednotlivým faktorom, z ktorých je tvorená. Spokojnosť s prácou a zamestnaním je jedným z faktorov, ktoré ovplyvňujú celkovú životnú spokojnosť a výskumy v tejto kapitole boli zamerané najmä na spokojnosť vojakov s prácou, s kariérou, finančným ohodnotením, materiálnou a technickou výbavou v práci, na spokojnosť s pracovnými podmienkami ale aj celkovú motiváciu k výkonu práce. Ďalšie výskumy boli zamerané na stres, avšak na Slovensku táto tematika ešte nie je veľmi prebádaná a pozornosť sa venuje viac spokojnosti s prácou ako zvládaniu záťaže, a tak sme spomenuli výskumy, ktoré okrajovo s touto tematikou súvisia, prípadne šlo o výskumy, ktoré sa netýkali priamo slovenských vojakov, ale amerických vojakov pôsobiacich na rovnakej misii ako Slováci, v Afganistane.

Druhú časť diplomovej práce tvorí výskumná časť, ktorá je zameraná na skúmanie životnej spokojnosti slovenských vojakov profesionálov a jej jednotlivé aspekty, ktoré sme skúmali Dotazníkom životnej spokojnosti (DŽS) Fahrenberga et al., preložený Kateřinou a Tomášom Rodným (2001). Sledovali sme tiež stratégie, ktoré používajú vojaci v situáciách záťaže prostredníctvom inventáru Stratégie zvládania stresu (SVF-78) od Jankeho a Erdmannovej, ktorý do češtiny preložil Švancara (2003).

Výskumnú vzorku tvorilo 98 vojakov patriacich do prvého hodnostného zboru, teda vojaci II. stupňa, slobodníci a desiatnici, ktorých sme vybrali skupinovým náhodným výberom. Pri testovaní všetkých troch súborov za použitia dotazníka SVF-78 sme zistili, že všetky tri hodnosti používajú najviac pozitívne stratégie pri zvládaní záťaže, ku ktorým zaraďujeme kontrolu situácie, kontrolu reakcií a pozitívne sebainstrukcie. Naopak, najmenej používanými stratégiami sú negatívne stratégie. Pri používaní pozitívnych stratégií sme predpokladali že budú súvisieť s dĺžkou praxe a skúsenosťami. Výsledky výskumu nám preukázali, že slobodníci dosahujú štatisticky významné vyššie skóre v používaní pozitívnych stratégií oproti vojakom II. stupňa. Avšak náš predpoklad, že desiatnici budú dosahovať menej bodov pri používaní negatívnych stratégií oproti vojakom II. stupňa sa nám nepotvrdil. Skúmali sme aj celkovú životnú spokojnosť prostredníctvom DŽS. Zamerali sme sa na spokojnosť s prácou u vojakov II. stupňa a slobodníkov, pričom

výsledky ukázali, že vojaci II. stupňa sú menej spokojní v zamestnaní s čím môže súvisieť aj ďalší výsledok, ktorý ukázal na nižšiu celkovú životnú spokojnosť u vojakov oproti desiatnikom. Tiež nás zaujímalo, či existuje nejaký vzťah medzi spokojnosťou v práci a zamestnaním u desiatnikov. Výsledky preukázali významný korelačný vzťah medzi spomínanými faktormi. Vzhľadom k týmto výsledkom sme sa vo výskume zamerali aj na vzťah medzi spokojnosťou s prácou a spokojnosťou s finančnou situáciou pri všetkých skúmaných súboroch. Výsledky korelácií ukázali, že u všetkých hodností medzi nimi existuje štatisticky významný vzťah. Podarilo sa nám teda zistiť, že medzi jednotlivými faktormi celkovej životnej spokojnosti ako finančná situácia a spokojnosť s prácou existuje významný vzťah, ktorý vplýva na celkovú životnú spokojnosť vojakov profesionálov.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

1. Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, Holt: Rinehart & Winston.
2. Atkinsonová, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E. E., Bem, D. J. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria publishing.
3. Bajčík, V., Broniš, M. (1981). *Psychická záťaž a bezpečnosť pri práci*. Bratislava: Práca.
4. Ballachey, E.L., Crutchfield, R.S., Krech, D., (1968). *Človek v spoločnosti. Základy sociálnej psychológie*. Bratislava: SAV.
5. Balík, S. (1996). *Vedení lidí v amrádě*. Brno: Ministerstvo Obrany – Generální štáb AČR.
6. Berky, Ľ. (2008). *Motivácia profesionálnych vojakov pre výkon služby*. *Vojenská osвета*, 1, 133-141.
7. Berky, Ľ. (2007). *Výcvik OS SR*. Bratislava: MO SR
8. Berky, Ľ. (2008). *Základy službnej disciplíny profesionálnych vojakov*. *Vojenská osвета*, 2, 2-16.
9. Berky, Ľ., Kondášová, A. (2006) Niekoľko poznatkov z výskumov pracovnej spokojnosti vojenských profesionálov. *Vojenské obzory*. 12(1), 50-65.
10. Boroš, J., Ondříšková, E., Živčicová E. (2000) *Psychológia*. Bratislava: Iris.
11. Boroš, J., Pardel, T. (1979). *Základy všeobecnej psychológie*. Bratislava: SPN.
12. Bratská, M. (2002). Možnosti a podmienky uplatnenia metód aktívneho sociálneho učenia vrátane sociálnopsychologického výcviku v príprave profesionálneho vojaka: In *Miesto a úlohy sociálnopsychologického výcviku v príprave profesionálneho vojaka*. Liptovský Mikuláš: Tlačiareň vojenskej akadémie.
13. Bratská, M. (1992). *Vieme zvládať záťažové situácie?* Bratislava: SPN.
14. Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca.
15. Buchar, B., Dianiška, G., Drlík, Z., Ducháč, L., Dvořák, A., Hašek, J., ... Vonkomer, J. (1985) *Základy vojenskej psychológie*. Praha: Naše vojsko.
16. Daniel, J. a kolektív (2003). *Prehľad všeobecnej psychológie*. Nitra: Enigma.
17. Daniel, J. (1984). *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. Bratislava: SAV.

18. Ducháč, L. (1986). *Mobilizace sil vojáků ve výcviku bojové činnosti*. Praha: Naše vojsko.
19. Dziaková, O. (2009). *Vojenská psychologie*. Praha: Triton.
20. Gáborová, E., Gáborová, Z. (2006). *Človek v sociálnom kontexte*. Prešov: DTI. s. r. o.
21. Gračík, L., Hric, J. (1995). *Základy vojenskej prípravy*. Bratislava: Akadémia policajného zboru SR.
22. Hall, C.S., Lindzey, G. (2002). *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN.
23. Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
24. Hanousek, J. (1977). *Základní a aktuální otázky vojenské psychologie a pedagogiky: Psychologie osobnosti vojáka*. Praha: Naše vojsko.
25. Hlavňa, R. (január, 2011). *Základný vojenský výcvik budúcich profesionálov*. Získané 23.marca 2012 z http://www.5psu.mil.sk/index.php?ID=14400&day=2013-06-01&art_datum_od=&art_datum_do=
26. Jandová, D., Marek, J., Hašek, J. (1992). *Vybrané kapitoly z psychológie vzdelávania a výchovy vojakov*. Bratislava: VVPŠ.
27. Kaspříková, K. (2008). *Ženy na mateřské a rodičovské dovolené a jejich životní spokojenost*. (Diplomová práce). Získané 13.marca 2012 z Informačního systému Masarykovy univerzity (/th/110252/ff_m).
28. Klimeková, A., Teník, J. (2006). *Vybrané témy zo psychológie pre poddôstojnícku akadémiu v Martine*. Bratislava: Personálny úrad OS SR.
29. Kostík, C. (1989). *Psychická regulace chování v boji*. Praha: Naše vojsko.
30. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
31. Miglierini, B. (1984). *Poznávání a formování osobnosti vojáka*. Praha: Naše vojsko.
32. Military operational medicine research program (2011). *Interventions to Prevent and Reduce Combat-Related Behavioral Health Problems and Improve Resilience*. Získané z <https://momrp.amedd.army.mil/spr1.html>
33. Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. Praha: Obzor.
34. Mikšík, O. (1964). *Vojenská psychologie: Kapitoly z psychologie výchovy vojáků*. Praha: Naše vojsko.
35. *Misia UNFICYP, Cyprus*. (marec, 2012). Získané 23.marca 2012 z <http://www.mosr.sk/misia-unficy-cyprus/>

36. *Misia UNTSO, Blízky Východ.* (marec, 2012). Získané 23.marca 2012 z <http://www.mosr.sk/misia-untso-blizky-vychod/>
37. Nákonečný, M. (2003). *Psychologie osobnosti.* Praha: Portál.
38. *Obranná stratégia Slovenskej republiky* (september, 2005). Získané 10.1.2012 z <http://archiv.vlada.gov.sk/old.uv/data/files/1368.rtf>
39. *Operácia ALTHEA, Bosna a Hercegovina.* (marec, 2012). Získané 23.marca 2012 z <http://www.mosr.sk/operacia-althea-bosna-a-hercegovina/>
40. *Operácia ISAF, Afganistan.* (marec, 2012). Získané 23.marca 2012 z <http://www.mosr.sk/operacia-isaf-afganistan/>
41. Osokin, P. (2011). *Strategie zvládání stresu mezi příslušníky vojenské mise.* (Nepublikovaná bakalárska práca). Získané 8. marca 2012. Univerzita Palackého v Olomouci.
42. Pardel, T. (1977). *Motivácia ľudskej činnosti a správania.* Bratislava: SPN.
43. *Pozorovateľská misia EÚ v Gruzínsku.* (marec, 2012). Získané 23.marca 2012 z <http://www.mosr.sk/pozorovatelaska-misia-eu-v-gruzinsku/>
44. Pružinská, J. (2005). *Psychológia osobnosti.* Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca.
45. Rodná, K., Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti.* Praha: Testcentrum.
46. Ruissel, I. (2008). *Osobnosť a poznávanie.* Bratislava: Ikar.
47. Selye, H. (1966). *Život a stres.* Bratislava: Obzor.
48. Schmidtbauer, W. (1994). *Psychologie: Lexikon základních pojmu.* Praha: Naše vojsko.
49. Štammová M., (2009). Psychika vojakov pri plnení úloh vo vojenských operáciách: Psychické stavy v krízových situáciách. *Vojenská osвета*, 2, 2-17
50. Švancara, J. (2003). *Strategie zvládání stresu SVF-78: Príručka.* Praha: Testcentrum.
51. Tardy, V. (1964). *Psychologie osobnosti.* Praha: FFUK.
52. Timko, J. (1986). *Voják v psychické zátěži.* Praha: Naše vojsko.
53. *Veliteľstvo NATO v Sarajeve.* (marec, 2012). Získané 23.marca 2012 z <http://www.mosr.sk/velitelstvo-nato-v-sarajeve/>
54. Vymětal, J. (1999). *Lékařská psychologie.* Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
55. *Závazky člena NATO.* (nedat). Získané 17.februára 2012 z <http://www.mosr.sk/zavazky-clena-nato/?mnu=129>

56. *Ústavný zákon č. 227/2002 Z.z. o bezpečnosti štátu v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu a núdzového stavu.* (apríl, 2002). Získané 28.12.2011 z www.zbierka.sk
57. *Zákon č. 321/2002 Z.z. o ozbrojených silách Slovenskej republiky* (máj, 2002). Získané 28.12.2011 z www.zbierka.sk
58. *346/2005 Z.z. Zákon o štátnej službe profesionálnych vojakov ozbrojených síl Slovenskej republiky a o zmene a doplnení niektorých zákonov.* (jún, 2005). Získané 28.12.2011 z www.zbierka.sk

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1	63
Tabuľka 2	64
Tabuľka 3	64
Tabuľka 4	64
Tabuľka 5	65
Tabuľka 6	65
Tabuľka 7	65
Tabuľka 8	66
Tabuľka 9	66
Tabuľka 10	66
Tabuľka 11	67
Tabuľka 12	67
Tabuľka 13	67
Tabuľka 14	68
Tabuľka 15	103
Tabuľka 16	103
Tabuľka 17	104
Tabuľka 18	70
Tabuľka 19	70
Tabuľka 20	70
Tabuľka 21 Príloha č. 7 (v texte str.71).....	105
Tabuľka 22 Príloha č. 7 (v texte str.71).....	105
Tabuľka 23 Príloha č. 7 (v texte str.71).....	106
Tabuľka 24	72
Tabuľka 25	72
Tabuľka 26	72
Tabuľka 27	73
Tabuľka 28	73
Tabuľka 29	74
Tabuľka 30	74
Tabuľka 31 Príloha č. 8 (v texte str.75).....	107
Tabuľka 32 Príloha č. 8 (v texte str.75).....	107

Tabuľka 33	75
Tabuľka 34 Príloha č. 9 (v texte str.76)	108
Tabuľka 35 Príloha č. 9 (v texte str.76)	108
Tabuľka 36 Príloha č. 9 (v texte str.77)	108
Tabuľka 37 Príloha č. 9 (v texte str.77)	108
Tabuľka 38 Príloha č. 10 (v texte str.85)	109

PRÍLOHY

Príloha č.1 : Abstrakty

ABSTRAKT DIPLOMOVEJ PRÁCE

Názov práce: Zát'azové situácie a životná spokojnosť profesionálnych vojakov
Ozbrojených síl Slovenskej republiky

Autor práce: Bc. Viera Nováková

Vedúci práce: PhDr. Matúš Šucha, PhD.

Počet strán a znakov: 108 strán, 155 437 znakov

Počet príloh: 10

Počet titulov použitej literatúry: 58

Abstrakt: Diplomová práca je zameraná na životnú spokojnosť profesionálnych vojakov Ozbrojených síl Slovenskej republiky a stratégie, ktoré vojaci používajú v zát'azových situáciách. V teoretickej časti sa zaoberáme najdôležitejšími témami spojenými s pracovnou náplňou vojakov, ktorá je prepojená s výcvikom ako celkom. V súvislosti s vojenskou tematikou spomíname aj osobnosť vojaka, jej formovanie a formovanie celej vojenskej jednotky, pri ktorom zohráva dôležitú úlohu veliteľ. S osobnosťou úzko súvisia aj stratégie, ktoré vojaci používajú pri zvládaní zát'azových situácií a stresu. Nasledujúca, posledná časť teórie sa zameraná na vysvetlenie pojmu životná spokojnosť vojakov. V praktickej časti sa venujeme overovaniu rozdielov v celkovej životnej spokojnosti a v jej jednotlivých aspektoch u vojakov troch hodností patriacich do prvého hodnostného zboru. Na skúmanie životnej spokojnosti sme použili Dotazník životnej spokojnosti (DŽS). Ďalším cieľom bolo zistiť, aké stratégie používajú vojaci v zát'azových situáciách a tiež či existujú hodnostné rozdiely pri ich používaní, čo sme zisťovali prostredníctvom Dotazníka zvládania stresu (SVF-78). Zamerali sme sa aj na skúmanie súvislostí medzi jednotlivými subtestami oboch dotazníkov.

Kľúčové slová: Ozbrojené sily Slovenskej republiky, výcvik profesionálnych vojakov, formovanie osobnosti vojaka, zát'azové situácie, stratégie zvládania, životná spokojnosť a jej aspekty.

ABSTRAKT OF THESIS

Title: Stressful situations and the life satisfaction of professional soldiers of The Armed Forces of the Slovak Republic

Author: Bc. Viera Nováková

Supervisor: PhDr. Matúš Šucha, PhD.

Number of pages and characters: 108 pages, 155 437 characters

Number of appendices: 10

Number of references: 58

Abstract: The diploma thesis focuses on the life satisfaction of professional soldiers of the Armed Forces of the Slovak Republic and strategies used by soldiers in stressful situations. In the theoretical part we deal with the most important topics related to the work of soldiers, which is connected to training as a whole. In relation to military theme we mention also the soldier's personality, its formation and formation of entire military unit, in which commander plays an important role. Closely related to the personality strategies used by soldiers in coping with stressful situations and stress. Next, the last part of the theoretical part is devoted to explain the life satisfaction of soldiers. In the practical part is dedicated to the comparison of the differences in overall life satisfaction and its individual aspects of soldiers of the three different ranks belonging to the first rank corps. In order to study the life satisfaction I used the Questionnaire of Life Satisfaction (DŽS). Another objective was to determine what strategies are used by soldiers in stressful situations and also whether there are differences in ranks according to their use. We verified this with a Stress management strategies questionnaire (SVF-78). We also focused on the examination of the connections between individual subtests of both questionnaires

Key words: Armed Forces of the Slovak Republic, training of professional soldiers, formation of soldier personality, stressful situation, coping strategies, life satisfaction and its aspects

Príloha č. 2: Zadanie
diplomovej práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Academic Year: 2011/2012

Study Programme: Psychologie
Form: Kombinovaná
Field/comb.: Psychologie (PSYN)

Document for registration DIPLOMA student thesis

Submits:	Address	PERSONAL NUMBER
Bc. NOVÁKOVÁ Viera		I10324

TOPIC TITLE IN CZECH:

Zátěžové situácie a životná spokojnosť profesionálnych vojakov Ozbrojených síl Slovenskej republiky

THESIS TITLE IN ENGLISH:

Stressful situations and life satisfaction of professional soldiers of Armed forces of the Slovak Republic

SUPERVISOR:

PhDr. Matúš Šucha, Ph.D. - PCH

GUIDELINES FOR THESIS

Popis teoretických východísk práce: cieľom práce je objasniť spôsoby, ktoré používajú profesionálni vojaci pri vyrovnávaní sa so záťažou a náročnými životnými situáciami, ktoré nastávajú počas vojenských misií. Zamerali sme sa na vysvetlenie pojmov ako je stres, psychická a fyzická záťaž, stratégie zvládania záťaže a ďalších pojmov s tým súvisiacich. Priblížime si prácu vojakov profesionálov a tiež sa zameriame na ich životnú spokojnosť.

Hlavné témy teoretickej časti: stres, záťaž, stratégie zvládania, psychologická príprava vojakov profesionálov na náročné situácie, práca vojaka profesionála vzhľadom na jej náročnosť, osobnosť vojenského profesionála a jej formovanie, motivácia pre prácu v OS SR, životná spokojnosť.

Design a ciele výskumu:

- 1) ciele výskumu - zistiť štruktúru súboru z hľadiska SVF 78, DZS a porovnať zistené koreláty.
- 2) základný výskumný súbor - 100-120 vojakov profesionálov, ktorí pôsobia v OS SR.
- 3) metódy zberu a spracovania dát - SVF 78, DZS,

List of recommended literature:

- Hilton, J.: Jak překonat stres, Praha: Svojtka, 2009
Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese, Praha: Portál, 2009
Výrost, J., Slaměník: Sociální psychologie, Praha: Grada Avicenum, 2009
Křivohlavý, J.: Psychologie nemoci, Praha: Grada, 2009
Selye, H.: Život a stres, Bratislava: Obzor, 1966
Bartko, D.: Moderná psychohygiéna, Bratislava: Obzor, 1990
Daniel, J.: Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach, Bratislava: SAV, 1984
Mikšík, O.: Člověk a svízelné situace, Praha: Naše vojsko, 1969
Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres, Praha: Grada Avicenum, 1994

Student's

Date:

Supervisor signature:

Date:

Príloha č. 3 :Vzor DŽS

„Plné znenie použitých psychodiagnostických metód je uvedené v tlačenej verzii.“

Príloha č. 4 : Vzor dotazníka SVF 78

„Plné znenie použitých psychodiagnostických metód je uvedené v tlačenej verzii.“

Príloha č. 5: Prehľad hodnostných zborov

1) hodnostný zbor mužstva a poddôstojníkov

Mužstvo	vojak I. stupňa vojak II. stupňa slobodník desiatnik
Poddôstojníci	čatár rotný rotmajster nadrotmajster štábny nadrotmajster

2) hodnostný zbor práporčikov

Práporčici	podpráporčík práporčík nadpráporčík
-------------------	---

3) hodnostný zbor dôstojníkov

Dôstojníci	poručík nadporučík kapitán major podplukovník plukovník brigádny generál generálmajor generálporučík generál
-------------------	---

Príloha č. 6 :Prehľad tabuliek k výsledkom jednotlivých škál SVF-78

Deskriptívna štatistika

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	štandardná odchýlka
Pozitívne sebainštrukcie	33	3	24	15,30	4,503
POZ 3	33	5,0	25,5	15,103	4,2087
Kontrola situácie	33	5	21	14,73	4,193
Potreba sociálnej opory	33	2	24	14,12	5,272
Kontrola reakcií	33	5	22	13,85	4,236
Podhodnotenie	33	2	22	13,55	5,506
POZ	33	4,6	18,6	13,403	3,2754
Odklon	33	3	19	13,00	4,093
Perseverácie	33	4	22	13,00	4,809
POZ 2	33	4,0	20,0	12,348	4,1145
POZ 1	33	2,0	19,0	12,333	4,5081
Náhradné uspokojenie	33	0	24	12,00	5,292
Odmietanie viny	33	3	18	11,73	4,325
Úniková tendencia	33	0	23	11,03	4,579
NEG	33	1,3	18,0	10,974	4,0736
Sebaobviňovanie	33	0	20	10,70	5,376
Rezignácia	33	0	17	9,09	4,376

a. Hodnosť = vojak II. stupňa

Tabuľka 15

Deskriptívna štatistika

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	štandardná odchýlka
Kontrola situácie	33	6	24	17,94	3,526
POZ 3	33	12,3	26,5	17,670	3,2822
Kontrola reakcií	33	11	24	16,64	3,248
Pozitívne sebainštrukcie	33	10	22	16,58	3,326
Podhodnotenie	33	10	23	15,88	2,945
POZ	33	11,9	19,0	15,676	1,9771
POZ 1	33	9,5	23,0	15,470	2,8748
Potreba sociálnej opory	33	8	23	15,30	3,575
Odmietanie viny	33	9	23	15,06	3,526
Odklon	33	9	21	14,94	3,316
Perseverácie	33	0	22	14,48	4,988
POZ 2	33	5,0	18,5	13,833	3,2922
Úniková tendencia	33	5	20	13,45	3,985
NEG	33	2,5	17,8	12,773	3,5743
Náhradné uspokojenie	33	0	18	12,73	4,488
Sebaobviňovanie	33	2	18	11,52	4,764
Rezignácia	33	0	20	11,21	5,302

a. Hodnosť = slobodník

Tabuľka 16

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	štandard. odchýlka
Kontrola situácie	32	9	22	17,22	3,367
Pozitívne sebainstrukcie	32	12	24	16,91	3,094
POZ 3	32	11,0	22,0	16,700	3,0518
Kontrola reakcií	32	7	21	15,69	3,267
POZ	32	10,3	19,4	14,988	2,5327
Podhodnotenie	32	6	22	14,84	4,356
Potreba sociálnej opory	32	7	21	14,41	3,564
POZ 1	32	8,5	23,0	14,188	3,6295
Odklon	32	6	20	14,13	3,643
Perseverácie	32	6	22	13,63	4,549
POZ 2	32	3,0	19,0	13,453	3,7510
Odmietanie viny	32	6	20	13,31	3,856
Úniková tendencia	32	4	19	12,84	3,977
Náhradné uspokojenie	32	0	21	12,78	4,520
NEG	32	4,8	19,3	12,013	3,7749
Sebaobviňovanie	32	1	19	11,84	4,946
Rezignácia	32	2	21	9,69	5,102

a. Hodnosť = desiatnik

Tabuľka 17

Príloha č. 7: Prehľad tabuliek k výsledkom jednotlivých škál DŽS

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerné hodnota	Štandardná odchýlka
Celková životná spokojnosť	33	135	265	218,33	32,512
Sexualita	33	15	49	42,79	6,758
Voľný čas	33	19	46	38,03	6,668
Priatelia a známi	33	21	48	37,24	6,543
Zdravie	33	20	48	35,55	7,874
Voľný čas	33	14	49	34,55	8,460
Bývanie	33	22	47	33,45	6,942
Financie	33	12	47	29,06	7,754
Práca a zamestnanie	33	12	46	28,67	7,478
Manželstvo	33	0	49	14,64	21,355
Deti	33	0	49	10,00	18,414

a. Hodnosť = vojak II. stupňa

Tabuľka 21

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerná hodnota	Štandardná odchýlka
Celková životná spokojnosť	33	141	251	215,36	22,047
Sexualita	33	25	49	42,06	5,056
Voľný čas	33	26	49	38,67	6,019
Priatelia a známi	33	29	48	36,33	4,385
Zdravie	33	27	49	36,24	6,109
Voľný čas	33	11	46	33,09	7,051
Bývanie	33	20	47	33,03	7,086
Práca a zamestnanie	33	17	47	32,97	7,452
Financie	33	14	42	29,48	6,413
Manželstvo	33	0	49	13,27	19,724
Deti	33	0	49	9,45	17,259

a. Hodnosť = slobodník

Tabuľka 22

Deskriptívna štatistika^a

	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemer	Štandardná odchýlka
Celková životná spokojnosť	32	135	292	216,44	34,922
Sexualita	32	28	49	40,22	6,020
Voľný čas	32	22	49	38,59	6,283
Priatelia a známi	32	7	49	36,72	7,680
Bývanie	32	18	49	36,28	7,600
Voľný čas	32	8	49	34,31	8,641
Zdravie	32	18	46	33,66	8,334
Práca a zamestnanie	32	14	46	31,81	8,185
Financie	32	7	49	31,75	9,745
Deti	32	0	49	21,19	20,961
Manželstvo	32	0	49	20,78	19,808

a. Hodnosť = desiatnik

Tabuľka 23

Príloha č. 8 : Korelačný vzťah medzi SUM a FIN

Prehľad tabuliek vystihujúcich korelačný vzťah medzi SUM a FIN v jednotlivých súboroch

Nasledujúce tabuľky sa týkajú jednotlivých hodnotných súborov. V prvej tabuľke vidíme, že medzi celkovou životnou spokojnosťou a finančnou situáciou u slobodníkov existuje štatisticky významný pozitívny vzťah ($p = 0,000 < 0,05$), ktorý nám potvrdzuje korelačný koeficient $r = 0,596$. Čím lepšia finančná situácia, tým väčšia životná spokojnosť.

Spearmanova neparametrická korelácia

Hodnosť			SUM	FIN
slobodník	SUM	Korelačný koeficient (r)	1,000	,596
		Sig. (2-tailed) (p)	.	,000
		N	33	33
	FIN	Korelačný koeficient (r)	,596	1,000
		Sig. (2-tailed) (p)	,000	.
		N	33	33

Tabuľka 31

Rovnaký vzťah sa potvrdil aj v súbore vojak II. stupňa ($p = 0,000 < 0,05$; $r = 0,653$) a v súbore desiatnik ($p = 0,000 < 0,05$; $r = 0,763$), kde môžeme opäť potvrdiť pozitívny signifikantný vzťah medzi oboma škálami.

Pearsonova parametrická korelácia

Hodnosť			SUM	FIN
vojak II. stupňa	SUM	Korelačný koeficient (r)	1	,653
		Sig. (2-tailed) (p)	.	,000
		N	33	33
	FIN	Korelačný koeficient (r)	,653	1
		Sig. (2-tailed) (p)	,000	.
		N	33	33
desiatnik	SUM	Korelačný koeficient (r)	1	,763
		Sig. (2-tailed) (p)	.	,000
		N	32	32
	FIN	Korelačný koeficient (r)	,763	1
		Sig. (2-tailed) (p)	,000	.
		N	32	32

Tabuľka 32

Príloha č. 9: Tabuľky súvisiace s platnosťou hypotéz

Tabuľka k hypotéze č.1

Deskriptívna štatistika

Hodnosť	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerná hodnota	Štandard. odchýlka
vojak II. stupňa SUM	33	135	265	218,33	32,512
desiatnik SUM	32	135	292	216,44	34,922

Tabuľka 34

Tabuľka k hypotéze č.2

Deskriptívna štatistika

Hodnosť	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerná hodnota	Štandard. odchýlka
vojak II. stupňa PAZ	33	12	46	28,67	7,478
slobodník PAZ	33	17	47	32,97	7,452

Tabuľka 35

Tabuľka k hypotéze č.3

Deskriptívna štatistika

Hodnosť	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerná hodnota	Štandard. odchýlka
vojak II. stupňa POZ 3	33	5,0	25,5	15,103	4,2087
slobodník POZ 3	33	12,3	26,5	17,670	3,2822

Tabuľka 36

Tabuľka k hypotéze č.4

Deskriptívna štatistika

Hodnosť	N	Min. hodnota	Max. hodnota	Priemerná hodnota	Štandard. odchýlka
vojak II. stupňa NEG	33	1,3	18,0	10,974	4,0736
desiatnik NEG	32	4,8	19,3	12,013	3,7749

Tabuľka 37

Príloha č. 10 : Prehľad priemerných hodnôt SVF-78

Celkový prehľad priemerných hodnôt u jednotlivých stratégií z dotazníka SVF-78

Deskriptívna štatistika

	N	Min. hodnoty	Max. hodnoty	Priemerné hodnoty	Štandard. odchýlka
Kontrola situácie	98	5	24	16,62	3,931
POZ 3	98	5,0	26,5	16,489	3,6764
Pozitívne sebainštrukcie	98	3	24	16,26	3,726
Vyhýbanie sa	98	3	24	15,52	4,082
Kontrola reakcií	98	5	24	15,39	3,765
Podhodnotenie	98	2	23	14,76	4,456
POZ	98	4,6	19,4	14,686	2,7932
Potreba sociálnej opory	98	2	24	14,61	4,208
Odklon	98	3	21	14,02	3,747
POZ 1	98	2,0	23,0	13,995	3,9157
Perseverácie	98	0	22	13,70	4,778
Odmietanie viny	98	3	23	13,37	4,113
POZ 2	98	3,0	20,0	13,209	3,7499
Náhradné uspokojenie	98	0	24	12,50	4,748
Úniková tendencia	98	0	23	12,44	4,277
NEG	98	1,3	19,3	11,919	3,8468
Sebaobviňovanie	98	0	20	11,35	5,007
Rezignácia	98	0	21	10,00	4,972

Tabuľka 38