

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Kvalita života vojáků na zahraniční misi

Bc. Tereza Svobodová

Diplomová práce

2019

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Tereza Svobodová**
Osobní číslo: **H17384**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Resocializační pedagogika**
Název tématu: **Kvalita života vojáků na zahraniční misi**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Diplomová práce se zabývá problematikou kvality života vojáků působících na zahraniční misi. Práce je rozdělena do dvou základních částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsou nejprve charakterizovány základní pojmy, dimenze a indikátory kvality života a jejich rozsah při posuzování kvality života. Následně se práce věnuje problematice zahraničních misí, a to z několika hledisek odpovídajících potřebám hodnocení a posuzování kvality života. Cílem teoretické části je tedy představit základní problematiku hodnocení kvality života v prostředí zahraniční mise v Afghánistánu.

Praktická část diplomové práce představuje samotné výzkumné šetření. Pro potřeby práce je zvolen smíšený výzkum. První část výzkumu, kvantitativní, je realizována prostřednictvím strukturovaných dotazníků s cílem zmapovat objektivní i subjektivní dimenze kvality života na zahraniční misi z pohledu samotných vojáků, kteří se zahraniční mise zúčastnili. Dotazník je následně doplněn kvalitativně, konkrétně polostrukturovanými rozhovory s vybranými respondenty, a to s cílem porozumět především subjektivní dimenzi kvality života na zahraniční misi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

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

HEŘMANOVÁ, Eva. Koncepty, teorie a měření kvality života. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012, 239 s. Studijní texty. ISBN 978-80-7419-106-0.

KAHNEMAN, Daniel, and Alan B. KRUEGER. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being [online]. Journal of Economic Perspectives, 20(1), 2006, s. 3-24. DOI: 10.1257/089533006776526030. Dostupné z: <https://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/089533006776526030>

OECD. Compendium of OECD Well-Being Indicators [online]. OECD: 2011. Dostupné z:

<http://www.oecd.org/general/compendiumofoecdwell-beingindicators.htm>

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2017, 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

PAYNE, Jan. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005, 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

SLÁDEK, Ota. Afghánská mise: Lógar. Praha: Andplay, 2011, 214 s.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Marcela Ehlová, Ph.D.**

Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce: **1. dubna 2018**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. června 2019**



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan



L.S.



Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 27. listopadu 2017

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 10.06.2019

Bc. Tereza Svobodová

ANOTACE

Diplomová práce s názvem „*Kvalita života vojáků na zahraniční misi*“ se zabývá jednotlivými oblastmi kvality života a jejich hodnocením vojáků z povolání. Teoretická část diplomové práce je věnována tématu kvality života a jejímu podrobnému vysvětlení, dále přináší informace o Afghánistánu a účasti Armády České republiky na základně Bagram, a věnuje se také konkrétním potenciálně problémovým oblastem života vojáků na zahraniční misi. Praktická část, která je disponována jako kvantitativně-kvalitativní, představuje popis metodologie výzkumného šetření a následně verifikuje jednotlivá výzkumná zjištění. Kvantitativní část výzkumného šetření je soustředěna na zjištění celkové životní spokojenosti vojáků na zahraniční misi, dále na hodnocení jednotlivých dimenzí kvality života a také na verifikaci hypotéz, skrze které je zjišťován vliv problémových oblastí na onu kvalitu života. Kvalitativní část výzkumného šetření je zaměřena na zjištění takových faktorů, které kvalitu života vojáků na zahraniční misi ovlivňují nejvíce. Součástí praktické části diplomové práce je integrace kvantitativních a kvalitativních výzkumných zjištění, na jejímž základě je, v porovnání s některými dosavadními výzkumy a dostupnou literaturou, o těchto zjištěních diskutováno.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kvalita života, Armáda České republiky, zahraniční mise, voják z povolání, Afghánistán, letecká základna Bagram

TITLE

The Soldier's Quality of Life on Foreign Mission

ANNOTATION

The diploma thesis deals with issues concerning the quality of life in soldiers serving on foreign missions. The thesis has been divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part characterises the key terms, life quality dimensions and indicators and their scope when assessing the quality of life. Subsequently, the thesis addresses issues related to foreign missions, applying several viewpoints in line with the needs of the assessment and evaluation of the quality of life. The theoretical part aims to introduce key issues concerning the assessment of the quality of life on a foreign mission in Afghanistan. The research part of the thesis includes the survey research itself. The thesis is based on mixed methods. The first, quantitative part of the research was conducted using structured questionnaires. The goal was to survey both objective and subjective dimensions of the life quality in a foreign mission from the viewpoint

of the soldiers who themselves had served in a foreign mission. The questionnaire was supplemented by a qualitative method, i.e. semi-structured interviews with selected respondents, aiming to understand especially the subjective dimension of the quality of life on a foreign mission.

KEYWORDS

Quality of Life, Army of the Czech Republic, Foreign Mission, Professional Soldier, Afghanistan, Bagram Airfield

OBSAH

SEZNAM GRAFŮ, ILUSTRACÍ A TABULEK	10
SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK	11
ÚVOD	12
1 KVALITA ŽIVOTA	14
1.1 Objektivní kvalita života	16
1.2 Subjektivní prožívání kvality života	16
1.3 Modely kvality života	17
1.4 Sledované oblasti subjektivní kvality života	19
1.4.1 Zdraví	20
1.4.1.1 Well-being a jeho dimenze	21
1.4.2 Prostor	21
1.4.2.1 Úrovně prostoru	21
1.4.2.2 Dimenze prostoru	22
1.4.3 Ekonomie – pracovní život	23
1.4.4 Sociální dimenze	23
2 ZAHRANIČNÍ MISE V AFGHÁNISTÁNU	25
2.1 Základní údaje o Afghánistánu	25
2.1.1 Podnebí a geografie	25
2.1.2 Obyvatelstvo a etnické složení	26
2.1.3 Současná bezpečnostní situace a její historický kontext	26
2.1.4 Další rizika pobytu v Afghánistánu	28
2.2 AČR a zahraniční mise	28
2.3 Letecká základna Bagrám	29
3 SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÁ PROBLEMATIKA ZAHRANIČNÍCH MISÍ	31
3.1 Teorie motivace jako jeden z podkladů hodnocení životní spokojenosti	32
3.1.1 Primární motivy - biologické potřeby jedince	32
3.1.1.1 Výživa	32
3.1.1.2 Spánek	33
3.1.1.3 Sex	34

3.1.2	Pocit bezpečí	35
3.1.3	Potřeba sounáležitosti a blízkých vztahů	35
3.1.4	Peníze jako sekundární motiv	37
3.2	Zátěž a stres jako výsledek neuspokojení individuálních potřeb	37
3.2.1	Definice stresu	38
3.2.2	Stresory v obecné rovině.....	38
3.2.3	Reakce na stres.....	40
3.2.3.1	Burnout syndrom a posttraumatická stresová porucha.....	40
3.2.3.2	Únava.....	41
3.2.4	Coping.....	42
3.2.4.1	Sociální opora jako jedna z copingových strategií	43
3.3	Specifické stresory v kontextu zahraniční mise	44
3.3.1	Pracovní stres	45
3.3.1.1	Stereotypie	45
3.3.2	Stres pramenící z rodinných vztahů.....	46
3.3.2.1	Odloučení a izolace od normálního způsobu života.....	46
3.3.2.2	Nedostatek informací.....	46
3.3.3	Trávení volného času a čas pro sebe sama	47
3.3.4	Klimatické podmínky	47
4	METODOLOGIE VÝZKUMU.....	49
4.1	Výzkumný problém.....	49
4.2	Cíle výzkumu	50
4.3	Výzkumné otázky.....	51
4.4	Stanovení hypotéz	52
4.5	Indikátory QOL.....	53
4.6	Metodologický přístup	53
4.7	Etické aspekty výzkumu	54
4.8	Metoda sběru dat – kvantitativní.....	56
4.8.1	Dotazníkové šetření	56
4.8.2	Struktura dotazníku.....	57
4.8.2.1	Standardizovaný SQUALA dotazník	58
4.8.3	Analýza dat	58
4.8.3.1	Zpracování a analýza SQUALA standardizovaného dotazníku.....	59
4.8.3.2	Verifikace hypotéz.....	59

4.9	Metoda sběru dat – kvalitativní.....	59
4.9.1	Polostrukturovaný rozhovor	60
4.9.2	Způsob zpracování a analýzy rozhovorů	61
4.10	Výběr výzkumného souboru	61
4.11	Kvalita výzkumu	62
5	VYHODNOCENÍ KVANTITATIVNÍCH DAT	65
5.1	Statistické zpracování dat.....	65
5.2	Výzkumný soubor	65
5.2.1	Charakteristika respondentů dle věku.....	65
5.2.2	Charakteristika respondentů dle rodinného stavu.....	66
5.2.3	Charakteristika respondentů dle otcovství.....	66
5.3	Vyhodnocení SQUALA standardizovaného dotazníku	67
5.4	Vyhodnocení problémových oblastí zahraniční mise	70
5.5	Vyhodnocení hypotéz.....	71
6	VYHODNOCENÍ KVALITATIVNÍCH DAT	79
6.1	Charakteristika respondentů.....	79
6.2	Realizace rozhovorů.....	80
6.3	Analýza získaných dat.....	81
6.4	Výsledky	82
7	INTEGRACE ZÍSKANÝCH DAT – SHRNU TÍ A ZÁVĚREČNÁ DISKUZE.....	95
8	ZÁVĚR.....	106
10	POUŽITÁ LITERATURA.....	110
11	SEZNAM PŘÍLOH	117

SEZNAM GRAFŮ, ILUSTRACÍ A TABULEK

Graf 1 – Charakteristika respondentů dle věku	65
Graf 2 – Charakteristika respondentů dle rodinného stavu.....	66
Graf 3 – Charakteristika respondentů dle otcovství.....	66
Graf 4 – Hodnocení celkové životní spokojenosti.....	67
Graf 5 – Vyhodnocení jednotlivých dimenzí QOL.....	68
Obrázek 1 – Model kvality života pracovníků kanadské armády	18
Obrázek 2 – Schéma vzájemných vztahů ve zkoumané QOL	105
Tabulka 1 – Model kvality života Centra pro podporu zdraví Univerzity Toronto	17
Tabulka 2 – Model čtyř kvalit života	18
Tabulka 3 – Zkoumané oblasti subjektivní kvality života.....	19
Tabulka 4 – Vysvětlivky ke grafu 1	65
Tabulka 5 – Vysvětlivky ke grafu 4	67
Tabulka 6 – Vysvětlivky ke grafu 5	68
Tabulka 7 – Hodnocení důležitosti jednotlivých položek SQUALA	69
Tabulka 8 – Hodnocení problémových oblastí QOL	70
Tabulka 9 – Vztah otcovství a celkové QOL	71
Tabulka 10 – Vztah věku a celkové QOL	71
Tabulka 11 – Charakteristika respondentů v kvalitativním výzkumu.....	80
Tabulka 12 – Oblasti QOL pro kvalitativní výzkum.....	82

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK

AČR	Armáda České republiky
aj.	a jiné
atp.	a tak podobně
cit.	citace
č.	číslo
ČAPV	Česká asociace pedagogického výzkumu
ČR	Česká republika
et al.	a kolektiv
H	hypotéza
in	v
ISAF	Mezinárodní bezpečnostní podpůrné síly
MAX	maximální hodnota
MIN	minimální hodnota
MS	Microsoft
např.	například
NATO	Severoatlantická aliance
obr.	obrázek
OECD	Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj
p	p-hodnota
PDPA	Lidová demokratická strana Afghánistánu
Pozn.	poznámka
QOL	Kvalita života
R	korelační koeficient
s.	strana
Sb.	sbírka zákonů
SQUALA	Dotazník kvality života
tab.	tabulka
tzv.	takzvaný
V.O.	výzkumná otázka
WHO	Světová zdravotnická organizace
WHOQOL-100	Dotazník kvality života – plná verze
WHOQOL-BREF	Dotazník kvality života – zkrácená verze
WHOQOL-OLD	Dotazník kvality života – ve vyšším věku
X	průměr
α	hladina významnosti

ÚVOD

Armáda České republiky se účastní mnoha zahraničních operací. Jednou z nejdiskutovanějších zahraničních operací je v současné době účast českých vojáků na misi v Afghánistánu. Čeští vojáci zde plní pod záštitou NATO úkoly zabezpečovacího a obranného charakteru, na něž jsou před odjezdem na misi pečlivě připravováni. Účast vojáka na zahraniční misi však neobnáší pouze plnění rozkazů a výkon povolání. Vojáci na misi žijí velmi specifickým způsobem života, který s sebou nese značné výhody, ale i mnohá úskalí. Diplomová práce s názvem „*Kvalita života vojáků na zahraniční misi*“ je teoreticko-empirickou studií, která se zabývá určitými problémovými faktory, které mohou kvalitu života vojáků na misi v Afghánistánu ovlivňovat v pozitivním i negativním smyslu slova.

Hlavním a velmi zásadním motivátorem pro napsání této diplomové práce bylo znepokojující zjištění, a to, že široká veřejnost má minimální povědomí o životech vojáků na zahraničních misích. Ve společnosti převládá stanovisko týkající se motivace vojáků pro výjezdy na zahraniční misi, za což lidé považují zejména peníze. Problematika výjezdů vojáků na zahraniční mise je však mnohem složitější, než se může na první pohled zdát, jelikož neobnáší pouze získání určitého finančního obnosu a výjezdy na patroly. Vojáci se na misi mohou, jak uvádí Dziaková (2009), „*snadno přizpůsobit lehkému, zabezpečenému, zorganizovanému a v podstatě komfortnímu životu,*“ který jim zahraniční mise poskytuje, avšak stejně tak mohou narážet na větší či menší úskalí způsobující značné psychosociální problémy. Cílem této diplomové práce je podat komplexní pohled na kvalitu života vojáků na zahraniční misi v Afghánistánu s ohledem na některé problémové oblasti, které mohou jejich životní spokojenost více či méně ovlivňovat. Nejdůvěryhodnějším zdrojem informací pro výzkumné šetření jsou sami vojáci, kteří se zahraniční mise v Afghánistánu v nedávné době zúčastnili.

Diplomová práce je koncipována jako teoreticko-empirická. V teoretické části je nejprve popsána celková problematika kvality života, a to konkrétně z hlediska jejich objektivních i subjektivních faktorů a také jejich jednotlivých oblastí, které jsou v současnosti nejvíce sledovány. Následující kapitola pojednává o Afghánistánu z hlediska jeho geografických, podnebních, etnických a bezpečnostních podmínek a následně také o Armádě České republiky a její účasti na zahraničních misích v Afghánistánu. Třetí kapitola je věnována sociálně psychologické problematice života vojáků na zahraniční misi, která zahrnuje Maslowovu teorii motivace a předkládá informace o problematice stresu a jeho zvládnutí. V kontextu Maslowovy pyramidy potřeb a okruhu problémů týkajících se stresu je kladen zřetel především na ty oblasti,

kteřé mohou být na zahraniční misi určitým způsobem narušeny a mohou tak mít potenciální vliv na životní spokojenost vojáků.

Praktická část této diplomové práce zahrnuje zejména formulaci cílů a výzkumných otázek a poskytuje detailní popis metodologie celého výzkumného šetření. Popis metodologie celého výzkumu zajišťuje jeho průhlednost stejně tak, jako zveřejnění veškerých výzkumných zjištění. V páté kapitole jsou nejprve vyhodnocena a představena data získaná z dotazníků, v kapitole šesté jsou vyhodnocena výsledná zjištění z rozhovorů. V sedmé kapitole jsou pak získaná data z kvantitativní i kvalitativní studie integrována a interpretována. Cílem praktické části diplomové práce je zmapovat a zhodnotit kvalitu života vojáků na zahraniční misi v Afghánistánu ve vztahu s problémovými faktory zahraniční mise a zároveň zjistit, které z těchto faktorů, a popřípadě i jiných faktorů, měly na jejich kvalitu života významný vliv.

V oboru resocializační pedagogiky mohou být výsledky výzkumného šetření užitečné zejména z hlediska komplexního zjištění a porozumění životu vojáků na zahraniční misi. Tyto výsledky mohou poskytnout základ systematické práce s vojáky i jejich rodinami v oblasti prevence negativních jevů, a to jak před odjezdem vojáků, tak i během jejich účasti na misi a po návratu domů, do České republiky.

Vojáci, kteří se zahraniční mise účastní, jsou na dobu minimálně šesti měsíců vytrženi z běžného života a jejich návrat zpět domů nemusí být vždy snadný. Proto se domnívám, že by měl být kladen větší zřetel na cílovou skupinu vojáků a jejich rodin, kteří se s touto problematikou, tedy účastí na zahraniční misi, potýkají.

Při přípravě vojáků na jejich odjezd je zapotřebí negativním jevům předcházet, s čímž souvisí i informační příprava rodinných příslušníků na tuto skutečnost. To potvrzuje i stanovisko Erika L. J. L. Soira a Daniela Štrobla (Psychologie DNES, 11/2002, č.11, 8. ročník): „*Vojáci jsou cvičeni na svou misi, rodiny však většinou nikoli.*“ Dlouhodobé odloučení vojáků od jejich rodin (zejména partnerek, manželek a dětí), jež s sebou nese pouze neosobní komunikaci, může zapříčinit vznik mnoha problémů v rodinných kruzích, které vojáci ani jejich rodiny nedokáží sami efektivně řešit. V těchto ohledech by jim i jejich rodinám mohlo být žádoucí a nápomocné především rodinné poradenství, pomoc psychologa či psychoterapeuta, a to z hlediska primární, sekundární i terciální prevence negativních jevů.

1 KVALITA ŽIVOTA

Kvalita života je velice složitým pojmem, který lze jen těžko jednoznačně definovat. Skrze svou dichotomickou povahu, nezměrnou složitost, všestrannost a multidisciplinaritu je téměř nemožné vytvořit jednotnou definici tohoto pojmu, která by zároveň zachovala veškerou jeho komplexitu (Murgaš, 2012).

I přes složitost pojmu kvality života je definic nepřeborné množství. Jednu z prvních definic přináší Světová zdravotnická organizace (WHO), jež vztahuje pojem kvality života ke zdraví. *„Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody“* (cit. Heřmanová, 2012, s. 32). Předností této definice je to, že je motivační, tedy určuje směr, kterým bychom se měli ubírat k cíli, jímž je právě ono zdraví. Dále pak definuje pojem zdraví výstižně a srozumitelně, a zohledňuje jak biologickou, tak i psychologickou a sociální oblast jedince. Problém této definice však trvale představuje v originále používaný pojem „well-being“¹, který stále není přesně dimenzionálně charakterizovaný a definovaný. Další negativum definice je v absenci religiozity, tedy zhodnocení duchovního zdraví a také nepřesné určení kritérií, kdy je dosaženo cíle, cíle „být zcela zdravý“ (Křivohlavý, 2003). Jisté je však to, že well-being, úroveň sebeobsluhy a úroveň mobility jedinců se významně promítají na celkové kvalitě života jedinců. WHO však nabízí i novodobější definici pojmu a pojímá kvalitu života jako *„individuální vnímání jeho nebo její pozice v životě v kontextu kulturních a hodnotových systémů, v nichž žijí a ve vztahu k jejich cílům, očekáváním, normám a zájmům“* (Van Kamp et al., 2003 cit. dle Heřmanové, 2012, s. 32).

Jak bylo uvedeno již výše, definic kvality života je nepřeborné množství a není možné uvést jejich kompletní výčet. Proto se zde, především pro potřeby výzkumného šetření, zaměřím na definice týkající se subjektivního prožívání kvality života. Z hlediska subjektivního prožívání kvality života může být pojem definován jako *„stav sociální pohody jednotlivce nebo skupiny, který je sledovaný nebo identifikovaný objektivními indikátory“* (Johnston et al., 1994 cit. dle Heřmanové, 2012, s. 33).

Z pohledu Psychologického slovníku Hartla a Hartlové představuje kvalita života *„vyjádření pocitu životního štěstí“* (cit. Hartl, Hartlová, 2009, s. 284). Za obecné znaky určující kvalitu života považují *„soběstačnost při obsluze vlastní osoby a pohyblivost, míru*

¹ Pozn.: Českým ekvivalentem je „osobní pohoda“.

seberealizace a duševní harmonie, pocity a životní úroveň speciálních skupin, a také úroveň života a omezení v životě lidí s chronickými chorobami“ (cit. Hartl, Hartlová, 2009, s. 284).

Dragomirecká a Škoda nabízejí dokonce několik možných vymezení kvality života², které byly zveřejněny v periodiku Česká a Slovenská psychiatrie (ročník 93, březen 1997, č. 2). Kvalitu života lze dle jejich výčtu definovat např. jako *„veškeré vnímání spokojenosti či nespokojenosti jedince v celém jeho životě..., přičemž spokojenost s různými aspekty má také různou důležitost“* (cit. Dragomiercká, Škoda in *Česká a Slovenská psychiatrie*, 1997).

Jak bylo možné si všimnout v předchozích řádcích, v literatuře také bývá pojem kvality života nahrazen pojmem *„životní spokojenost“*. Spokojenost označuje subjektivní prožitek, který lze hodnotit na škále od spokojenosti, přes neutrální hodnocení, až po nespokojenost, a to i včetně intenzity tohoto prožitku. Při hodnocení subjektivní spokojenosti, jejímiž indikátory jsou pocity jedince, se objevuje právě její hédonický charakter. Při prožívání různých situací se pohybujeme na škále *libosti a nelibosti*, která pak určuje, zdali v určitých situacích prožíváme spokojenost nebo nespokojenost. Při prožívání výrazné spokojenosti nebo výrazné nespokojenosti si pak své pocity, jak tělesné, tak i duševní, uvědomujeme mnohem zřetelněji (Paulík in *Psychologie Dnes*, 2002).

Kvalita života se týká nejen jednotlivých oblastí, na které je výzkumník zaměřen, ale velmi úzce také souvisí s problémem hodnocení a hodnot (Murgaš, 2012). Každý jedinec hodnotí svou spokojenost na škále od pozitivního po negativní, a to na základě svých očekávání, která jsou velmi pružná a neustále se mění³. To, jak člověk vytváří a posuzuje svá očekávání, se odvíjí, kromě postojů, zájmů a potřeb, také od jeho hodnotového systému (Paulík in *Psychologie Dnes*, 2002). Cakirpaloglu (2009) uvádí, že z pohledu psychologické axiologie jsou hodnoty psychickou kategorií, jež vytváří relativně stabilní skladbu osobnosti jedince. Hodnoty *„představují přesvědčení o dobrém nebo prospěšném, ale také o špatném nebo nežádoucím, které regulují individuální nebo skupinovou aktivitu“* (cit. Cakirpaloglu, 2009, s. 277).

² Pro potřeby práce je uvedena pouze definice související s použitím SQUALA standardizovaného dotazníku ve výzkumném šetření.

³ Dosáhneme-li spokojenosti v určité oblasti, vyvstávají nám nová očekávání a nové cíle. Proces dosahování spokojenosti je neustálým koloběhem a dosažení spokojenosti je tedy vždy pouze dočasné.

I přes odlišné vnímání pojmu kvality života různými autory a značné množství definic můžeme souhrnně říci, že kvalitu života lze zkoumat celkem na dvou základních úrovních, a to na úrovni objektivní a na úrovni subjektivní.

1.1 Objektivní kvalita života

Objektivní kvalita života zahrnuje veškeré objektivně měřitelné⁴ faktory týkající se životního prostředí a životní úrovně. Tyto faktory tvoří jakýsi základ pro další sebeurčování jedince, a tedy jeho subjektivní spokojenost. Do této kategorie lze zařadit nepřeberné množství indikátorů, pro základní vzhled do problematiky uvedu pouze některé z nich.

Životní podmínky zahrnují například průměrnou mzdu, dostupnost služeb a vzdělání, kvalitu přírodního prostředí, kvalitu dopravní sítě, kulturní vyžití aj. (Heřmanová, 2012). Do oblasti životní úrovně řadíme faktory označující například příjmy a s nimi související bohatství a chudobu a také spotřebu související s uspokojením vlastních potřeb jedinců (DP Bošanská, 2013).

V současné době se však vedou rozsáhlé diskuze týkající se otázky, nakolik jsou data získaná od respondentů objektivní. Proces percepce a imaginace reality je u respondentů ovlivněn jak zkušenostmi s daným prostředím, tak i například pohlavím, vzdělaností, profesí, kulturou, sociálním statutem nebo religiozitou (Heřmanová, 2012).

OECD (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj) ve vlastní příručce týkající se výzkumu kvality života podotýká, že výzkum životní spokojenosti nelze provést pouze skrze objektivní ukazatele. Pro plné porozumění této problematice považuje za důležité zařadit do výzkumu i subjektivní hodnocení těchto ukazatelů zkoumanými jedinci, a to s ohledem na jejich kulturu a celkový životní kontext (Compendium of OECD Well-Being Indicators [online], 2011).

1.2 Subjektivní prožívání kvality života

Subjektivní vnímání kvality vlastního života lze jedním slovem označit jako „sebereflexi“. Dotazovaní jedinci na pozadí prostředí, ve kterém žijí, svých kulturních vzorců a sociálních zkušeností hodnotí svou spokojenost v různých oblastech svého života. V oblasti

⁴ Pozn.: V oblasti životních podmínek však lze nalézt i faktory obtížně měřitelné, kterými mohou být například úroveň fungování demokracie, možnost volby v dané společnosti, míra korupce atp., a také některé faktory, které jsou zcela subjektivní.

subjektivního prožívání kvality života se tak setkáme s výzkumy⁵ zacílenými na hodnotové systémy jedinců nebo společenských celků, dále pak výzkumy týkající se Maslowovy pyramidy potřeb v souvztažnosti s životními cíli jedinců⁶.

Výzkumy týkající se subjektivní spokojenosti s vlastním životem jsou v tuto chvíli ve svém počátku, jelikož jsou metodicky velice komplikované, naráží na problém volby a počtu vhodných indikátorů, a především na problém pravdivosti a zobecnitelnosti získaných dat (Heřmanová, 2012).

Středem zájmu této diplomové práce je právě ono subjektivní vnímání reality zkoumanými jedinci, a proto jsou zejména ve výzkumné části této diplomové práce jako ekvivalenty *kvality života* využívány i termíny „*životní spokojenost*“ nebo „*celková životní spokojenost*“.

1.3 Modely kvality života

V současné době se můžeme setkat s mnoha teoriemi a modely kvality života méně či více propracovanými. Pro potřeby práce budou představeny pouze tři modely kvality života, které jsou díky svému holistickému a vícerozměrnému pojetí nejvíce citované.

Jedním z nich je *Model kvality života Centra pro podporu zdraví Univerzity Toronto*. Výčet zkoumaných oblastí můžeme vidět v tabulce č. 1 (Heřmanová, 2012).

Tabulka 1 – Model kvality života Centra pro podporu zdraví Univerzity Toronto⁷

1. BÝT (BEING) – OSOBNÍ CHARAKTERISTIKY ČLOVĚKA	
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa, pohyb, odívání, celkový vzhled.
Psychologické bytí	Psychické zdraví, vnímání, cítění, sebeúcta, sebekontrola.
Spirituální bytí	Osobní hodnoty, přesvědčení, víra.
2. PATŘIT NĚKAM (BELONGING) – SPOJENÍ S KONKRÉTNÍM PROSTŘEDÍM	
Fyzické napojení	Domov, škola, pracoviště, sousedství, komunita.
Sociální napojení	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší napojení).
Komunitní napojení	Pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací, rekreační možnosti a příležitosti, společenské aktivity (širší napojení).
3. REALIZOVAT SE (BECOMING) – DOSAHOVÁNÍ OSOBNÍCH CÍLŮ; NADĚJE A ASPIRACE	
Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování.
Volnočasové realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu.
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny.

⁵ Pozn.: Nejvýznamnějšími osobnostmi ve výzkumu společenských nebo individuálních hodnot jsou Ronald Inglehart, Geert Hofstede a Salom Schwartz.

⁶ Pozn.: Středem zájmu jsou zde například subjektivní pocit štěstí, sebehodnocení, sebeúcta, sebereflexe aj.

⁷ Cit. Heřmanová, 2012, s.89.

Druhým modelem je *Model kvality života pracovníků kanadské armády*. Ač se může tento model zdát zjednodušený, obsahuje veškeré oblasti objektivního i subjektivního charakteru při zkoumání kvality života. Tyto oblasti lze shlédnout na obrázku č. 1 (Heřmanová, 2012).



Obrázek 1 – Model kvality života pracovníků kanadské armády⁸

Třetím a posledním uvedeným modelem kvality života v této práci je tzv. *Model čtyř kvalit života*. Tento model je velice dobře propracovaný, jelikož bere v úvahu jak vnější, tak i vnitřní podmínky života jedince. Model je vyhotoven v tabulce č. 2 (Heřmanová, 2012).

Tabulka 2 – Model čtyř kvalit života⁹

ČTYŘI KVALITY ŽIVOTA	VNĚJŠÍ KVALITY CHARAKTERISTIKY PROSTŘEDÍ VČETNĚ SPOLEČNOSTI	VNITŘNÍ KVALITY CHARAKTERISTIKY INDIVIDUA
PŘEDPOKLADY	VHODNOST PROSTŘEDÍ	ŽIVOTASCHOPNOST JEDNCE
Životní šance	Životní prostředí, sociální kapitál, prosperita, životní úroveň (zahrnuje ekologické, sociální, ekonomické a kulturní podmínky, které studuje ekologie, architektura, sociologie a sociálně-politické vědy).	Psychický kapitál, adaptivní potenciál, zdraví, způsobilost (představuje fyzické a duševní zdraví, znalosti, schopnosti a umění života a je předmětem zájmu lékařství, psychologie a pedagogiky včetně tělovýchovy a poradenství v oblasti životního stylu).
VÝSLEDKY	UŽITEČNOST ŽIVOTA	VLASTNÍ HODNOCENÍ ŽIVOTA
Životní výsledky	Vyšší hodnoty než přežití, transcendentální koncepce (zahrnuje vnější užitečnost člověka pro jeho blízké okolí, pro společnost a lidstvo a jeho vnitřní cenu v termínech morálního vývoje, morální dokonalosti a je tradičně předmětem zájmu filozofie).	Subjektivní pohoda, spokojenost, štěstí, pocit smysluplnosti (představuje pojetí kvality života, které je široce aplikováno ve vědách o člověku, v medicíně a vytváří vlastní metodologické postupy, zahrnuje hodnocení spokojenosti s jednotlivými životními oblastmi, hodnocení převažující nálady a celkové spokojenosti se životem).

⁸ Cit. Heřmanová, 2012, s.91.

⁹ Cit. Heřmanová, 2012, s. 92

1.4 Sledované oblasti subjektivní kvality života

Předchozí kapitola byla věnována nejznámějším a nejpropracovanějším modelům kvality života, nejednalo se však o jejich vyčerpávající výčet. Dragomirecká a Škoda provedli syntézu zkoumaných oblastí v mnoha modelech kvality života, a to s cílem představit celistvý přehled těchto oblastí výzkumu, který je blíže specifikován v tabulce č. 3 (Vaďurová, Mühlpachr, 2005).

Tabulka 3 – Zkoumané oblasti subjektivní kvality života¹⁰

Zdravotní stav	Fyzické zdraví	Hodnocení
		Potíže
		Léčba
	Nezávislost	
	Psychické zdraví	Diagnóza
		Potíže
Léčba		
Celkové zdraví	Spánek	
	Potíže	
Každodenní aktivity	Bydlení	Vybavení
		Typ
		Okolí
		S kým
	Denní režim	Volný čas
	Sebeobsluha	Samota
		Domácnost
Práce	Hygiena	
Jídlo		
Sociální oblast	Blízké vztahy	Rodina
		Partner
		Přátelé
	Širší vztahy	Soc. organizace
		Podpora okolí
Socioekonomická pozice	Služby	
Vnitřní realita	Spokojenost	Peníze
	Vnitřní zkušenost	Svoboda
		Krása
		Láska
		Víra
	Seberozvoj	Vzdělání
	Bezpečí	
	Sebehodnocení	Sebeúcta
Seberealizace		
Užitečnost		
Kontrola		

¹⁰ Cit. Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 22-23.

1.4.1 Zdraví

Jak bylo již uvedeno v předchozí kapitole, kvalita života je multidimenzionálním pojmem sledujícím několik oblastí dotýkajících se života zkoumaných jedinců.

Jednou z těchto oblastí je bezpochyby oblast zdraví. V současnosti můžeme vybírat z mnohých definic zdraví různých autorů, jejichž definice představují různé pohledy a výklady tohoto pojmu.

Světově nejuznávanější definicí zdraví je definice dle Světové zdravotnické organizace. Ta definuje zdraví jako „*stav úplně tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo slabosti*“ (cit. Kebza, 2005, s. 21).

Křivohlavý (2009) se ve své publikaci pokouší právě kvůli nepřebornému množství definic zdraví vytvořit definici vlastní. „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“ (cit. Křivohlavý, 2009, s. 40).

Zdraví, ať už fyzické, psychické nebo sociální, podmiňuje celkovou kvalitu života jedinců. Čím vyšší je pocíťované subjektivní zdraví jedince, tím se zvyšuje jak jeho objektivní, tak i subjektivní kvalita života.

Zdraví a nemoc jsou však v různých kulturách, různých sociálních systémech a v různých prostorech vnímány odlišně. Při zkoumání zdraví v kontextu kvality života je tedy nutné brát zřetel jak na kulturní, hodnotové, sociální a prostorové systémy zkoumaných jedinců, tak i na jejich potřeby, zájmy, cíle, očekávání atp. (Kebza, 2005).

Světová zdravotnická organizace pro tyto potřeby vytvořila řadu dotazníků zkoumajících zdraví a další oblasti kvality života jak z hlediska objektivního stavu, tak i stavu subjektivního. Základním dotazníkem je WHOQOL-100 (World Health Organization Quality of Life Assesment). Dotazník je přeložen do mnoha světových jazyků (včetně českého jazyka) a je základem pro další specifické dotazníky týkající se kvality života a zdraví. Po vytvoření dotazníku byla vyhotovena i jeho zkrácená verze, WHOQOL-BREF, dále pak WHOQOL-OLD, verze pro respondenty starší 65 let. Výhodou těchto standardizovaných dotazníků je skutečnost, že mohou být vzájemně srovnávány až na mezinárodní úrovni s tím, že berou ohled i na výše zmíněné kulturní, sociální a prostorové kontexty života jedinců (Heřmanová, 2012).

1.4.1.1 Well-being a jeho dimenze

Abychom se pojmu „osobní pohody“ plně věnovali, musíme si vytyčit jeho dimenze, které jsou opět různými autory různě předkládány.

Syntetizujeme-li výroky jednotlivých autorů a jejich různá pojetí pojmu osobní pohody, získáme následující dimenze:

- Sebepřijetí, sebehodnocení, sebeúcta
- Pozitivní vztahy
- Životní styl a tělesná zdatnost
- Nezávislost
- Zvládání životního prostředí
- Pozitivní emoce, štěstí a radost
- Vzdělání, zaměstnání a finanční ohodnocení
- Smysl života, religiozita
- Prostor
- Osobní rozvoj (Kebza, 2005).

Z předloženého výčtu dimenzí osobní pohody lze dedukovat, že hodnota zdraví je primární a zcela zásadní v určování kvality života lidí, jelikož je ovlivněna veškerým okolním prožívaným světem jedince.

1.4.2 Prostor

Další zkoumanou oblastí kvality života je prostor. Pojem prostor je však velmi širokým pojmem, někdo si pod ním může představit prostor celého světa, jiný zas svou domácnost. Proto je nutné při zkoumání kvality života a prostoru definovat, v jaké úrovni daný prostor zkoumáme, a tomu i přizpůsobit výzkumné otázky (Heřmanová, 2012).

1.4.2.1 Úrovně prostoru

Prostor tedy lze zkoumat na mikroregionální a lokální úrovni, na úrovni mezoregionální, makroregionální a dokonce až globální úrovni.

Provádíme-li výzkum na mikroregionální či lokální úrovni, lze bez větších problémů zkoumat jak subjektivní životní spokojenost jedinců ve všech oblastech kvality života, tak i objektivní faktory zahrnující životní podmínky a životní úroveň v dané lokalitě. Při

interpretaci výsledků výzkumu na této nejnižší prostorové úrovni je však nutné zpozornět při zobecnování výsledků výzkumu, jelikož tyto výzkumy často vyžadují další komparaci, a data interpretovat opět s ohledem na celkové kulturní, společenské a prostorové kontexty dané lokality.

Výzkumy na mezoregionální úrovni jsou oproti mikroregionálním a lokálním výzkumům kvality života zobecnitelnější. Zkoumání kvality života na mezoregionální úrovni sice nedosahuje na úroveň jedinců, jako úroveň předchozí, ale umožňuje výzkum na úrovni různých územních společenství. Může se například jednat o výzkum větších sociálních skupin, např. výzkum okresů a krajů. Výzkumy na této úrovni většinou neberou ohled na odlišení subjektivních a objektivních faktorů kvality života, většinou zahrnují data, která jsou v danou chvíli k dispozici nebo jsou potřebná pro zodpovězení otázky „*Kde se žije nejlépe?*“ (cit. Heřmanová, 2012, s. 67).

Ve výzkumu na makroregionální úrovni se oproti předešlým úrovním reálně nelze zabývat jednotlivci a jejich subjektivně prožívanou spokojeností se životem. Proto je kvalita života na této nejvyšší úrovni zkoumána zásadně a pouze na úrovni jejich objektivních faktorů, tedy životní úrovně a životního prostředí. Na rozdíl od předešlých dvou úrovní lze však získaná data využít ke komparaci na mezinárodní úrovni (Heřmanová, 2012).

1.4.2.2 Dimenze prostoru

Pojem prostoru však nelze vnímat pouze z hlediska jeho úrovní, ale je nutné klást zřetel i na jeho dimenzionalitu. Prostor lze z hlediska jeho dimenzí opět vnímat jak na objektivní úrovni, která zahrnuje měřitelná geografická data prostoru, tak i na úrovni subjektivní, zahrnující dimenze nehmotné.

Objektivní dimenze prostoru zahrnují veškeré sociálně-geografické a fyzicko-geografické jevy, které jsou snadno měřitelné, vyčíslitelné a kartograficky znázornitelné.

Mezi subjektivní dimenze prostoru, které jsou obtížněji měřitelné a znázornitelné, můžeme zařadit psychologickou, kulturní, estetickou, přírodní, ekonomickou a institucionální dimenzi prostoru. Psychologická dimenze označuje jakýsi emocionální vztah s daným prostorem, kulturní představuje určité kulturní vzorce naučené v daném prostoru, estetická dimenze zahrnuje podvědomě vnímanou „kráso“ prostoru. Přírodní dimenzi prostoru lze označit jako kulturní krajinu, která vytváří jakési „pozadí“ našeho sociálního prostoru. Ekonomická dimenze prostoru představuje různé finanční náklady v daném prostoru a dimenze

institucionální označuje sociální fungování prostoru prostřednictvím institucí (Heřmanová, 2012).

1.4.3 Ekonomie – pracovní život

Kvalita života v ekonomických oblastech se začala zkoumat přibližně v 70. letech 20. století. Prvotní výzkumy se zaměřovaly především na srovnávání pocitu štěstí a HDP dané oblasti, hodnotou peněz a jejím vlivem na lidský blahobyt, vliv ekonomického rozvoje dané oblasti na subjektivní pocit štěstí lidí atp.

V současné době je značný počet výzkumů v ekonomické oblasti věnován především kvalitě pracovního života. Pojem kvality pracovního života je však spojen se značnými problémy, které se týkají jak výběru jeho základních dimenzí a stanovení vhodných indikátorů, tak i problému komparability na mezinárodní úrovni. I pro výzkum kvality pracovního života totiž platí, že je nutné jej posuzovat z hlediska kulturních vzorců, sociální zkušenosti a celkového subjektivního pohledu jedince na svět.

Aby byl tedy výzkum kvality pracovního života kvalitní, musíme si nejprve stanovit zkoumané dimenze. Těmi mohou být v obecnější rovině například „*finanční zajištění sloužící k uspokojování materiálních potřeb živobytí, ale i zakotvení a postavení člověka ve společnosti, pocit seberealizace a užitečnosti, uspokojení z možnosti sociálních kontaktů*“ (cit. Heřmanová, 2012, s. 80). V konkrétnější rovině se pak můžeme zabývat například „*uplatněním kvalifikace, spravedlivým odměňováním, jistotou zaměstnání, časovou náročností práce, fyzickou a psychickou náročností práce, rizikovostí práce, vztahy na pracovišti, pocitem sounáležitosti atp.*“ (cit. Heřmanová, 2012, s. 80). Máme-li stanovené dimenze kvality pracovního života, musíme klást dále zřetel na jejich významnost (tj. jak jsou pro danou populaci důležité) a na zjištění spokojenosti s těmito hledisky (Heřmanová, 2012).

1.4.4 Sociální dimenze

Při komplexním zkoumání kvality života nelze opomenout také její sociální oblast, kterou můžeme na její nejširší úrovni rozdělit na makrosociální a mikrosociální. Mezi makrosociální ukazatele řadíme např. dostupnost služeb, politický systém nebo sociální klima (Křížová in Payne, et al., 2005). Za ukazatele na mikrosociální úrovni považujeme např. kvalitu sociálních vztahů (blízkých i širších), úroveň sociální opory, úroveň účasti na veřejném životě, možnosti setkávání se s ostatními, aj. (Vaňurová, Mühlpachr, 2005). V sociologických výzkumech

kvality života jsou také často sledovány další proměnné týkající se úrovně vzdělání, etnicity, profese a profesních podmínek a také proměnné týkající se fungování skupin na jejich primární i sekundární úrovni (Křížová in Payne et al., 2005).

2 ZAHRANIČNÍ MISE V AFGHÁNISTÁNU

Současná politická a bezpečnostní situace v Afghánistánu není vůbec příznivá, a proto se Afghánistán řadí mezi nejnebezpečnější země světa. Od roku 2001 jsou zde přítomny vojenské jednotky z celého světa, které pod záštitou NATO plní úkoly bojového i mírového charakteru, a to s cílem stabilizovat danou oblast.

Pro české vojáky představuje výjezd na zahraniční misi profesní vyvrcholení, kde si mohou v reálných situacích otestovat své schopnosti a dovednosti, které se naučili nejen během devítiměsíční přípravy bezprostředně před odjezdem na misi, ale i za celou svoji vojenskou kariéru. Šestiměsíční zahraniční mise však neprověřuje jen schopnosti a dovednosti naučené v přípravě, které zahrnují kromě jiného i fyzickou zdatnost a psychickou odolnost, ale prověřuje také osobnostní charakteristiky jedinců a jejich osobní životy. Mise je tedy jakousi zkouškou a zlomovým bodem jak v profesním, tak i osobním životě vojáků (Stehlík, 2017).

2.1 Základní údaje o Afghánistánu

Afghánistán, oficiálním názvem *Afghánská islámská republika*, s hlavním městem Kábul, je hornatým vnitrozemským státem nacházejícím se v jihozápadní Asii. Tato kapitola pojednává o jeho klimatických a geografických podmínkách, podává základní informace o afghánském obyvatelstvu a také předkládá informace o současné bezpečnostní situaci, která je jedním z důvodů intervence Armády České republiky (nejen) na základně Bagram.

2.1.1 Podnebí a geografie

Členitý povrch Afghánistánu je tvořen nejen horskými pásmy Pamíru a Hindúkuše s nadmořskou výškou až 7000 m. n. m., ale i písečnými pouštěmi, podhorskými údolími a jezery. Svou rozlohou přes 650 000 km² je 41. největší zemí na světě (Ministerstvo průmyslu a obchodu, Zastupitelský úřad ČR v Kábulu (Afghánistán) [online], 2019).

Afghánistán je charakteristický svým až ničivě suchým podnebím s velice nepravidelnými srážkami, prudkými vichry přecházejícími až v písečné nebo sněhové bouře a častými zemětřeseními. Panují zde také vysoké teplotní výkyvy, které mohou v maximech dosahovat od -30 °C v zimě až po 50 °C v létě (Blahuš, 2013). Klimatické podmínky jsou regionálně velmi odlišné, severovýchodní horská oblast Afghánistánu je typická svým

až subarktickým klimatem, zatímco jižní polopouštní oblast je subtropického charakteru s častými monzuny (Sládek, 2011).

2.1.2 Obyvatelstvo a etnické složení

Počet obyvatel v červenci roku 2017 činil něco málo přes 34 milionů, přesná čísla však lze pouze odhadovat. Svou vysokou kojeneckou úmrtností, nízkou mírou gramotnosti a nízkou střední délkou života¹¹ se Afghánistán řadí mezi nejméně vyspělé a nejchudší státy světa.

Celkové obyvatelstvo Afghánistánu tvoří přibližně 20 národností, z nichž nejpočetnější komunitu tvoří Paštúni¹² (45 %). Druhou nejpočetnější komunitu tvoří Tádžikové (25 %), dále pak Hazárové (19 %) a Uzbekové (8 %). (Blahuš, 2013) Z náboženského hlediska tvoří 98 % obyvatelstva muslimové (88 % sunnité a 10 % šíité) (Ministerstvo průmyslu a obchodu, Zastupitelský úřad ČR v Kábulu (Afghánistán) [online], 2019).

2.1.3 Současná bezpečnostní situace a její historický kontext

Afghánistán byl, jako součást Perské říše, terčem častých bojů a bitev kvůli své strategické poloze na Hedvábné stezce. V 7. století se Arabům podařilo dobýt Perskou říši, od tohoto století je tedy datován průnik islámu do této oblasti.

Až do 19. století byl Afghánistán místem mnoha útoků s cílem získání vlivu nad danou oblastí. V 19. století se stal předmětem zájmu soupeření Velké Británie a Ruska. Velká Británie se snažila získat vliv směrem na východ k Číně, Rusové na jih směrem k oceánu. Během 19. století proběhly celkem tři anglo-afghánské války a až v té druhé se Velké Británii podařilo vybojovat si vliv nad Afghánistánem. Afghánistán byl pod vládou Britů až do roku 1919, kdy byla po konci třetí anglo-afghánské války vyhlášena jeho nezávislost (Blahuš, 2013).

Jako další podstatný milník v afghánské historii je považována Sovětská invaze. Nur Muhammad Tarákí, jenž byl zakladatelem *Lidové demokratické strany Afghánistánu* (PDPA), značně sympatizoval se sovětskými reformami a začal je tak za doby své vlády i prosazovat. Narazil však na odpor obyvatel Afghánistánu vůči těmto reformám, což vyústilo až v občanskou válku. Tarákí byl následně zavražděn svým spolupracovníkem Hafizulláhem Amínem, jenž převzal Tarákího funkci. Na základě těchto událostí Rusové intervenovali do

¹¹ Pozn.: Odhady z roku 2016 hovoří o 11% kojenecké úmrtnosti a 38,2% míře gramotnosti. Odhady dále uvádějí 52% míru gramotnosti u mužů a 24,2% míru gramotnosti u žen.

¹² Pozn.: Kmen Paštúnů tvoří základnu hnutí Talibán a Al-Káida.

Afghánistánu v prosinci roku 1979 ve snaze podpořit upadající vládu PDPA. Sovětsko-afghánská válka trvala až do roku 1989, kdy Afghánistán opustili poslední sovětsí vojáci.

Bezpečnostní situace se však ani po sovětsko-afghánské válce nezlepšila. Afghánské odbojové skupiny, které byly nadále ozbrojovány a podporovány Pákistánem, postupně získávaly moc nad jednotlivými provinciemi. To mělo za následek výrazné oslabení moci ústřední vlády v Kábulu a Afghánistán se tak stal téměř dokonalým místem pro formování extremistických skupin (Hynek, 2012).

Tak se začal roku 1994 na jihu Afghánistánu formovat i obávaný Talibán. Byl založen skupinou studentů¹³ jako reakce na brutality během občanské války. Postupem času si získával více a více příznivců, díky čemuž se mu podařilo obsadit přibližně 60 % celého Afghánistánu, včetně hlavního města Kábulu, a vyhlásit islámský stát (Blahuš, 2013). Mimo jiné Talibán poskytoval své území jako útočiště Usámu bin Ládinovi, který Talibán finančně podporoval, a jeho teroristické skupině Al-Káida.

Dalším zlomovým bodem Afghánské historie je 11. září 2001, kdy Al-Káida provedla teroristický útok na americké Světové obchodní centrum. Spojené státy usilovaly o vydání bin Ládina, což Talibán ihned odmítl. Spojené státy se v závislosti na těchto událostech rozhodly 7. října 2001 intervenovat do Afghánistánu. Již 13. října 2001 se americkým vojákům podařilo donutit Talibán opustit hlavní město Kábul a moc tak získala zpět místní vláda v čele s prezidentem Hámidem Karzajem (Hynek, 2012).

USA svou intervencí ze 7. října 2001 zahájily operaci OEF (Trvalá Svoboda) jejímž cílem byl boj proti terorismu. Roku 2002 zahájila NATO svou první mimoevropskou koaliční operaci ISAF (Mezinárodní bezpečnostní podpůrné síly) jejímž cílem byl taktéž ve spolupráci s OEF boj proti terorismu, stabilizace oblasti a bezpečnostní opatření, podpora afghánské ústřední vlády a boj proti výrobě a prodeji opia (Blahuš, 2013).

Operace ISAF je od 1. ledna 2015 nahrazena operací *Resolute Support* (Rozhodná podpora), jež má jako nebojová mise za cíl především podporu výcviku afghánských vojenských i policejních jednotek (Marek [online], 2014).

Současná bezpečnostní situace v Afghánistánu není kvůli historickým zkušenostem a politické situaci vůbec příznivá. Neustálé intervence v Afghánistánu a jejich výsledky poukazují na dlouhodobou averzi Afghánců vůči veškerým vnějším zásahům (Hynek, 2012).

¹³ Pozn.: „Tálib“ znamená v překladu „student“.

Další současný problém představují místní militantní skupiny, především Talibán a tzv. warlordi¹⁴, kteří postupně ovládají jednotlivá území Afghánistánu a snaží se, skrze svou aktivitu, získat politickou moc. Problémů s řešením této situace je hned několik. Prvním z nich je kvalita a vybavenost samotné afghánské armády. Negramotnost, zastaralá technika a nekvalitní zdravotní péče se negativně promítají na výsledcích intervencí proti Talibánu. Další problém představuje stále se zvyšující aktivita Talibánu, která je díky moderní technice dovezené ze zahraničí¹⁵, spolupráci místních obyvatel a své nepředvídatelnosti pro afghánskou armádu zatím nedosažitelná.

Zahranční vojáci, kteří poskytují afghánským vojákům instruktáže, mají nejen modernější techniku, ale i profesionální výcvik, díky čemuž se dokáží povstalcům a jejich nástrahám lépe bránit a eliminovat tak ztráty na životech¹⁶ (Blahuš, 2013).

2.1.4 Další rizika pobytu v Afghánistánu

Afghánistán je však nebezpečnou zemí nejen kvůli své problematické bezpečnostní situaci. Kvůli svým klimatickým podmínkám je ohrožující množstvím infekčních nemocí, mezi které patří např. malárie, vzteklna¹⁷ či leishmanióza. Existuje i riziko nákazy chlamýdiemi, dále pak žloutenkou typu B, tyfem, dermatitidou aj.

Další rizika na území Afghánistánu představuje velmi vysoké množství jedovatých hadů, pavouků, štírů a nakaženého hmyzu. Velice problematická je také kvalita místní vody, která není pitná na celém území (Blahuš 2013).

2.2 AČR a zahraniční mise

Čeští vojáci se pod záštitou NATO účastní mnoha různě zacílených zahraničních operací. Tyto zahraniční operace nemůžeme chápat pouze jako operace bojové nebo válečné, ale také jako operace týkající se například řešení konfliktů na území daného státu, operace týkající se

¹⁴ Pozn.: Militantní skupiny bojující proti ústřední moci. Mají pod svou nadvládou několik území, kde vydírají místní obyvatele, obchodují s drogami a podnikají útoky na všechny své nepřátele. (Hynek, 2012)

¹⁵ Pozn.: Talibán využívá pro své útoky rakety a nástražné výbušné systémy. Nejnebezpečnější jsou nálože IED, proti kterým se prakticky nelze bránit. Útočník může mít tuto nálož uschovanou pod košilí, v kufru auta, v odpadcích a jiných místech, která prakticky nelze před útokem odhalit.

¹⁶ Pozn.: Vojenská práce na území Afghánistánu je charakteristická svou nepravidelností (z hlediska času i trasy na místo určení) a nepředvídatelností. Moderní technika zahrnuje např. rušičky signálu z mobilních telefonů, kamery pro noční vidění aj.

¹⁷ Pozn.: Ročně tu na následky vztekliny zemřou tisíce lidí.

národně bezpečnostní podpory, humanitární pomoci, operace zacílené na prosazování míru atp. (Dziaková, 2009).

Armáda České republiky se začala zapojovat do operací v Afghánistánu, konkrétně do operace Enduring Freedom v dubnu roku 2002, kdy do Afghánistánu vyslala svou polní nemocnici a chirurgický tým (Sýkora [online], 2008). Operaci Enduring Freedom v srpnu roku 2003 vystřídala operace ISAF pod vedením NATO, a to s cílem stabilizovat bezpečnostní situaci v Afghánistánu. V tomto období v Afghánistánu mimo jiné prudce vzrostl počet vojáků¹⁸ z celého světa a vojenská podpora tedy výrazně vzrostla. Pro české vojáky byl přelomový rok 2006, kdy došlo k rozšíření působení několika českých kontingentů, a také rok 2008, kdy byl v provincii Logár vytvořen první český provinční rekonstrukční tým, jenž samostatně disponoval odpovědností za jednu z místních provincií.

Roku 2013 však došlo k výrazné eliminaci českých vojáků z provincie Logár a nejpočetnějším českým útvarům v Afghánistánu se tak stala strážní rota na základně Bagram.

Prvního ledna 2015 byla operace ISAF nahrazena nebojovou operací Resolute Support, která si klade za cíl především výcvik a podporu afghánských vojáků a policistů (Marek [online], 2014).

2.3 Letecká základna Bagram

Letecká základna Bagram se nachází v hornaté oblasti Parwan (cca 1500 m.n.m.) v Afghánistánu přibližně 60 km severně od hlavního města Kábulu. Rozlohou bychom základnu mohli přirovnat k městu Liberec (cca 106 km²)¹⁹ (Černý, 2017). Základna byla původně vybudována Rusy, nyní však slouží jako strategické místo řízení operací speciálních jednotek. Z tohoto důvodu jsou sem přiváženi významní zajatí povstalci k výslechům (Blahuš, 2013).

Základna je rozdělena na dva celky, které od sebe dělí přistávací a vzletová dráha. Základna disponuje několika ubytovnami, jídelnami, polní nemocnicí, polními kaplemi, prádelnou, posilovkami a také různými obchody s jídlem i oblečením.

Čeští vojáci jsou na místních ubytovnách rozmístováni zpravidla po dvou s tím, že na každém patře mají jedny společné sprchy a toalety. Internetové připojení není samozřejmostí,

¹⁸ Pozn.: Původně bylo v Afghánistánu přítomno cca 6 500 vojáků, koncem roku 2010 jich zde bylo napočítáno až 130 000.

¹⁹ Pozn.: Tento údaj slouží pouze k lepší představě o přibližné velikosti základny, nicméně základnu nelze srovnávat s městem jakožto útvarům se svými specifickými znaky.

a proto si ho vojáci musí sami zakoupit v místním obchodě za velmi vysokou cenu²⁰ (Černý, 2017).

Úkolem českých vojáků na letecké základně Bagram je provádět společně s americkými, afgánskými a gruzínskými vojáky bezpečnostní opatření v okolí základny²¹ a zamezit možným aktivitám nepřátel namířeným proti základně. Tyto úkoly jsou ve většině plněny prostřednictvím patrol v severní části zóny Bagramu (Ministerstvo obrany ČR [online], 2018).

²⁰ Pozn.: 1 mb/s stojí cca 140 USD, což je v přepočtu přibližně 3200,- Kč

²¹ Pozn.: Z Bagramu vede dlouhá silnice až do hlavního města Kábul, která je častým terčem útoků povstaleckých skupin. (Blahuš, 2013)

3 SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÁ PROBLEMATIKA ZAHRANIČNÍCH MISÍ

Pro správné a efektivní fungování vojáků je nutné prostřednictvím odborných výcviků vytvářet a prohlubovat jejich fyzickou a psychickou připravenost na dané podmínky zahraniční mise. Součástí výcviku před odjezdem na zahraniční misi tedy není pouze budování určité fyzické zdatnosti, ale i psychické odolnosti. Proces psychologické přípravy, zahrnující úmyslné vystavování vojáků zátěžovým situacím, spočívá především ve vytváření si návyku na zátěž, eliminaci strachu a upevňování nových návyků tak, aby byli vojáci schopni plnit své úkoly úspěšně a efektivně. Každý voják absolvující výcvik by měl tedy před odjezdem na zahraniční misi disponovat takovými předpoklady, které mu budou nápomocny pro efektivní zvládnání zátěže.

Prostřednictvím dlouhodobého výcviku jsou nové naučené vzorce řešení zátěže upevněny a zautomatizovány. Přípravný výcvik na misi je zaměřen především na zvládnání náročných a nebezpečných situací, dále pak na vytváření reálných představ o zátěžové situaci a schopnosti překonávat překážky při plnění úkolu, zvyšování odolnosti vůči strachu, kooperaci a schopnost pomoci, budování sebedůvěry, schopnost regulovat negativní emoce a také na utváření dobrého sebezpečí a také interpersonálních vztahů.

Výcvik vojáků před výjezdem na misi je zaměřen zejména na oblast pracovního nasazení. Přesto, i přes náročný trénink, se vojáci na misi často potýkají s takovými zátěžovými situacemi, na které se lze dopředu jen těžko připravit.

Během prvních šesti týdnů probíhá proces adaptace na prostředí zahraniční mise, který může být pro některé vojáky dlouhodobě problematický. Další zlomové období nastává přibližně ve čtvrtém až pátém měsíci pobytu, kdy se může v následku stereotypu, pocitu nedostatečného soukromí a narůstajících problémů s osobním životem projevovat jak sociální, tak i psychické napětí (Dziaková, 2009).

V následujících kapitolách je konkrétněji pojednáno o možných zátěžových situacích, které mohou jak pozitivně, tak i negativně ovlivňovat životní spokojenost vojáků na zahraniční misi.

3.1 Teorie motivace jako jeden z podkladů hodnocení životní spokojenosti

Pro prožívání spokojenosti je v životě každého člověka klíčové uspokojení jeho individuálních potřeb. Každému jedinci je tedy vlastní fungovat v procesu uspokojování potřeb tak, aby své primární i sekundární potřeby uspokojil co nejvíce. Lidský organismus je z hlediska teorie motivace tvořen tzv. *motivy*, tedy vnitřními činiteli uvádějící jej do pohybu, a *kompetencemi*, schopnostmi jedince pro výkon dané aktivity. Každé motivované jednání směřuje k určitému *cíli*, který je právě uspokojením potřeby v závislosti na působícím motivu.

Motivy jsou v psychologii rozlišovány na primární a sekundární. Primárními motivy jsou myšleny především biologické potřeby²², které jsou dále rozlišovány na pozitivní a negativní. K uspokojení primárních biologických potřeb potřebuje jedinec příslušný objekt, díky kterému je schopen dosáhnout svého cíle – uspokojení (např. jídlo). K uspokojení negativních potřeb a dosažení potřebného cíle naopak jedinec daný objekt opouští (např. objekt způsobující bolest). Sekundární motivy jsou od primárních motivů odlišné tím, že jsou sice většinou odvozeny od primárních potřeb, avšak neslouží přímo k jejich uspokojení. Jako sekundární potřebu můžeme považovat např. peníze, díky kterým lze většinu primárních potřeb uspokojit. Vznik a fungování sekundárních motivů vysvětluje princip funkční autonomie, jenž je uplatňován např. v Maslowově pyramidě potřeb²³ (Říčan, 2013).

3.1.1 Primární motivy - biologické potřeby jedince

Kyslík, výživa, potřeba spánku a potřeba sexuálního styku jsou v Maslowově pyramidě potřeb zahrnuty mezi biologické potřeby, které jsou zcela základním a nezbytným existenciálním předpokladem pro fungování jedince (Říčan, 2013).

3.1.1.1 Výživa

Potravní chování je jakousi ukázkou vztahu organismu a vnějšího prostředí, jež zahrnuje paletu aktivit, kterými veškeré organismy:

- detekují zdroje potravy

²² Pozn.: Říčan (2013) v kontextu primárních motivů hovoří i o primárních psychologických potřebách, které jsou sice biologického původu, ale jsou také výrazně formovány prostřednictvím učení (např. potřeba poznávání, potřeba sociálních kontaktů, potřeba agrese aj.)

²³ Pozn.: Při uspokojování motivů postupně stoupáme na pyramidě od základních (biologických) potřeb, přes potřebu bezpečí, sociální potřeby a potřebu uznání, až k vrcholu pyramidy – potřebě seberealizace. Na uspokojení potřeb v dolní části pyramidy je závislé naše přežití, uspokojení potřeb v nejvyšší části pyramidy je ukázkou potenciálu a pozitivního osobnostního rozvoje (Kassin, 2012).

- rozpoznávají zdroje potravy a rozhodují o jejich přijetí nebo nepřijetí
- získávají vybranou potravu a připravují ji k následné konzumaci
- požívají vybranou potravu a metabolicky ji zpracovávají.

O potravním chování lze hovořit jako o chování motivovaném. Konkrétními motivy v případě potravního chování mohou být na nejzákladnější úrovni²⁴ hlad a apetit, žízeň nebo chuť (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Hlad a jídlo mají nejen biologickou, ale i psychologickou a sociální podstatu. Při pocitu hladu nám tělo dává najevo, že potřebuje přijmout živiny pro své správné fungování. V tomto případě jsme přirozeně schopni odložit veškeré rozpracované aktivity a hlad uspokojit. Hlad však nemá pouze biologické opodstatnění, ale zcela jistě můžeme hovořit i o opodstatnění psychologickém. Jídlo jako takové nám stačí pro uspokojení hladu. Většinu z nás však zajímá i jeho chuť, vůně a vzhled. Ve spojení biologické a psychologické podstaty jídla se nám tedy dostává plné uspokojení této potřeby (Kassin, 2012). Podstatou jídla se zabývá i sociologie, jež uvádí, že jídlo má i své sociální a komunikativní opodstatnění. Jídlo tak demonstruje konformitu dané skupiny a je prostředkem k setkávání a vzájemné komunikaci. Fraňková a Dvořáková-Janů (2003) hovoří ve své publikaci v souvislosti se sociálně komunikativní funkcí jídla o hédonických pocitech z konzumace. Člověk již není zakotven pouze v analyzování kvality potravy, ale zaměřuje se i na chuť, vzhled a na to, jaké pocity v něm dané jídlo, ale i prostředí konzumace vyvolává. Hédonické pocity z konzumace jsou tedy sloučením jak biologické a psychologické potřeby, tak i potřeby sociální (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Z výše uvedeného lze říci, že většina lidí cítí během samotné konzumace potravy a následně i při pocitu nasycení určitou spokojenost, a že výživa, její kvalita a podstata jsou tedy jedněmi z určujících faktorů životní spokojenosti (Paulík, 2010).

3.1.1.2 Spánek

Dalším z biologických předpokladů nezbytných pro přežití je potřeba spánku a odpočinku. Fyziologický spánek je nutný pro správnou regeneraci fyziologických i psychických funkcí a je-li jeho kvalita výrazně narušena, vyvolává řadu nepříjemností, které zprvu značí především snížení kognitivních funkcí jedince. V dlouhodobém hledisku může

²⁴ Pozn.: Motivátory ke konzumaci jídla jsou velice individuální a tedy rozmanité (např. při různých fyziologických i psychických onemocněních, poruchách příjmu potravy aj.)

nedostatek spánku vést až k metabolickým a imunitním problémům, obezitě, diabetu 2. typu a může být také původcem vzniku úzkostí a depresí (Nevšímalová [online], 2006). Není-li tedy dlouhodobě zajištěné dostatečné množství spánku, můžeme sledovat vysoce negativní vliv na celkové zdraví jedinců (Křivohlavý, 2003).

S kvalitou spánku, odpočinkem a celkovým fungováním organismu bezesporu souvisí i biorytmus jedince. „*Biorytmy mají prokazatelný vliv na psychickou a fyzickou výkonnost člověka*“ (cit. Dziaková, 2009, s. 160). Lidské tělo je nastaveno na takový režim, aby ve dne fungovalo a v noci spalo. Aby práce na střídavé směny výrazně nenarušovala biologické hodiny jedince, je důležitá její pravidelnost (Kassin, 2012). Avšak práce vojáků na zahraniční misi je charakteristická právě svou nepravidelností. Nepravidelné střídání denních a nočních směn, jež výrazně narušuje biorytmus jedinců, může být pro vojáky zdrojem stresu, a tedy vysoce rizikovým faktorem v prožívání spokojenosti s vlastním životem. Adaptace na zcela nepravidelný způsob směnování, která bývá mnohem složitější než u směnování pravidelného, může mít za důsledek nejen únavu (tělesnou i duševní), ale i celkové zhoršení psychického a fyzického stavu jedinců (Dziaková, 2009).

Na české vojáky jsou v současné době kladeny vysoké nároky, ať po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Příprava na misi a samotná mise jsou známé svým zvyšujícím se zátěžovým charakterem často v nepravidelných časových úsecích, vyžadují vysoký výdej energie, a proto mohou být zdrojem různých projevů únavy (Timko, 1986).

3.1.1.3 Sex

Potřeba sexu je v Maslowově pyramidě potřeb zařazena mezi biologické, a tedy základní potřeby jedince. Potřeba sexu je řízena biologicky, stejně jako potřeba spánku a pocit hladu, avšak není předpokladem pro naše přežití. Dříve byl sex spojován především s reprodukcí, dnes se jedná především o zábavu a uvolnění se (Kassin, 2012).

V prostředí zahraniční mise jsou vojáci o potřebu sexu (téměř) absolutně ochuzeni. Možnosti, jak se se svou sexualitou vyrovnat, jsou totiž velmi omezené. V některých případech lze i na misi mít běžný sexuální styk, avšak stále nejčastějším způsobem uspokojení sexuální potřeby je onanie.

Sex je sice zcela přirozená a zásadní potřeba, avšak její uspokojení je velice individuální. Při prožívání různých stresových situací může být potřeba sexu jak znatelně potlačena,

tak i znatelně zvýrazněna a její uspokojení může alespoň krátkodobě působit určité uvolnění v dané stresové situaci (Stehlík, 2017).

3.1.2 Pocit bezpečí

Jsou-li zabezpečeny základní biologické funkce jedince, a tak i uspokojeny jeho základní biologické potřeby, přesouváme se v Maslowově pyramidě potřeb k potřebě bezpečí. Díky této potřebě si jedinci zajišťují prostředí navozující pocit klidu, pohodlí a bezpečí (Říčan, 2013).

Cítí-li se člověk být v ohrožení, pak je jeho stav provázen negativními emocionálními jevy, úzkostí a strachem. Tyto jevy se opět projevují jak tělesně, tak i psychicky, a kromě reálného strachu a vitální úzkosti mohou zahrnovat i fobie, bludy a halucinace nebo úzkost svědomí (Paulík, 2010).

Prostředí mise je typické neustálým tlakem na psychiku jedinců, a to především kvůli permanentnímu přísunu různých rizikových faktorů a hrozeb. Jednou z mnoha permanentních hrozeb, se kterými se vojáci na misi potýkají, jsou raketové útoky mířící proti základně. Tyto útoky jsou ve většině případů v danou chvíli překvapením a mohou tak, vzhledem ke své nepředvídatelnosti a destruktivní síle, narušovat pocit bezpečí a vzbuzovat ve vojácích neustálé pocity strachu, a tedy permanentní stres (Stehlík, 2017).

3.1.3 Potřeba sounáležitosti a blízkých vztahů

Vytvoří-li si jedinec bezpečné a klidné prostředí, pak se jeho motivace přesouvá do oblasti přimknutí. Ta zahrnuje potřebu afiliace, tedy potřebu být součástí kolektivu (sounáležitost), patřit do něj a být zapojen do kolektivního dění. Přimknutí dále také zahrnuje potřebu lásky a intimity (Říčan, 2013).

Potřeba afiliace, tedy „*tendence vyhledávat společnost druhých bez ohledu na pocity vůči nim*,“ (cit. Hewstone, Stroebe, 2006, s. 421) je pro lidi stejně přirozená, jako snaha o uspokojení základních biologických potřeb. Dalo by se říci, že se jedná o jakýsi pud, který se snažíme při prožívání osamocení uspokojit a vyhledáváme tak společnost druhých lidí. Prožívání nedostatku sociálních vztahů, jak z hlediska kvalitativního, tak i z hlediska kvantitativního, může mít určité zdravotní následky, jak po stránce fyzické, tak především po stránce psychické v prožívání emoční nebo sociální osamělosti.

Můžeme se však také setkat i s takovým stavem, kdy pocítujeme přemíru sociálních kontaktů. Tento stav se snažíme naopak vyrovnat samotou. V obou případech se však snažíme o uspokojení potřeby afiliace tak, aby pro nás byla její úroveň optimální (Hewstone, Stroebe, 2006).

Přirozená potřeba afiliace se nejvíce projevuje při prožívání stresových situací. Od druhých lidí se nám dostává pozornosti, podpory, porozumění a zpětné vazby, což nám umožňuje lépe porozumět různým (náročným) situacím a lépe se s nimi vyrovnat.

V kontextu afiliačních vazeb nelze opomenout další její důležitou součást, kterou je potřeba blízkého vztahu a sdílení intimity. Klíčovou roli v intimních vztazích hraje především sebeodhalení jako vzájemné otevřené sdílení intimních informací a podrobností, (Kassin, 2012) dále pak oddanost partnerovi, která je určována spokojeností ve vztahu, vnímáním vztahu jako toho nejlepšího, co nyní mám, a také vyšší investicí, které do vztahu vkládáme (snaha, trávení času společně, společné zájmy, sdílený majetek aj.) (Hewstone, Stroebe, 2006).

Sociální prostředí je zásadní pro fungování jedince jak v jeho individuální, tak i společenské rovině. Skrze kladení různých požadavků sociální skupiny se jedinci neřídí pouze svými biologickými potřebami, ale musí jednat také v souladu se společenskými požadavky. V povolání vojáků hraje v kontextu sociálního prostředí důležitou roli kolektiv (Timko, 1986). Kvalitní vojenský kolektiv je zpravidla určován hodnotami, jako jsou např. stabilita, soudružnost, vysoká míra organizovanosti aj., které vytvářejí vhodné kolektivní klima a funkční interpersonální vztahy. (Kostík, 1989) Při budování vojenského kolektivu je také velice důležitá úloha velitele, v jehož zájmu je, pro správné fungování vojenské jednotky, dění v kolektivu utvářet, pozitivně ovlivňovat a upevňovat. Podstatné je také co nejvíce regulovat a eliminovat negativní psychické stavy a nálady v kolektivu, které mohou výrazně snižovat produktivitu a výkonnost při vojenské činnosti (Timko, 1986).

Zahraniční mise prověřuje kvalitu a pevnost jednotkových i osobních vztahů, které mohou být výrazně ovlivněny prožívaným stresem a napětím, únavou, narušenou intimitou a odloučením nebo také stereotypii a ponorkovou nemocí. I přes určité vztahové problémy, které mohou na misi nastat, se vojáci stále řídí nepsaným pravidlem, které na základě potlačení vlastní individuality nařizuje odsunout veškeré osobní problémy stranou a ve prospěch kolektivu správně plnit zadané úkoly (Stehlík, 2017).

3.1.4 Peníze jako sekundární motiv

Jak již bylo uvedeno výše, peníze jsou považovány za sekundární motiv, který může být prostředkem k uspokojení základních potřeb člověka. Účast vojáků na zahraniční misi je velice dobře finančně ohodnocena, a proto jsou peníze jedním z hlavních motivátorů pro výjezd na zahraniční misi (Dziaková, 2009).

Spokojenost s finančním ohodnocením na zahraniční misi reflektuje Stehlík (2017) ve svém kvalitativním výzkumu. Z hlediska možných rizik újmy na zdraví a na životě vyjádřili jeho narátoři značnou spokojenost s finanční odměnou, a to především v souvislosti s možností zkvalitnění života samotných narátorů a jejich rodin²⁵ (Stehlík, 2017).

3.2 Zátěž a stres jako výsledek neuspokojení individuálních potřeb

Povolání vojáka na zahraniční misi je neustále provázeno jak fyzickou, tak i psychickou zátěží. Psychikou zátěž v takových podmínkách mohou vyvolávat např. nutné prudké změny v rozhodování, život ohrožující situace, fyzikální a klimatické podmínky, vědomí důsledků špatně zvoleného postupu při rozhodování, komplikované vztahy (blízké i skupinové), nedostatečné uspokojování základních potřeb, ohrožení života aj.

Pojem zátěž tedy označuje takovou situaci, která narušuje rovnováhu ve vztahu jedince a prostředí, a při které je nutné změnit naučené mechanismy regulace této situace. Zátěž lze kvantifikovat dle její intenzity na zvýšenou, hraniční a extrémní. Zvýšenou zátěž je jedinec schopen s vyšším úsilím zvládnout bez větších problémů, dokáže se s ní dobře vyrovnat a budovat si nové zkušenosti při řešení takové situace. Při působení hraniční zátěže má jedinec větší problém se s danou situací vyrovnat, což může v jeho psychice zanechat zjevné stopy. S extrémní zátěží se již není jedinec schopen vyrovnat a poddává se tlaku dané situace²⁶ (Kostík, 1989).

Není-li psychická zátěž dlouhodobě řešena, může vyústit v zcela nové problémy týkající se každodenního života, interpersonální konflikty a problémy s komunikací, zdravotní potíže, nezájem o oblíbené aktivity, úmyslné vyhýbání se práci, vytvoření závislosti aj. (Dziaková, 2009). Pro minimalizaci zátěže v extrémních podmínkách je zapotřebí vojáky trénovat ve velmi

²⁵ Pozn.: To zahrnuje v první řadě koupi nebo rekonstrukci bytu a splacení hypotéky nebo jiných dluhů. Prioritou je tedy materiální zajištění rodiny.

²⁶ Pozn.: Při hraniční i extrémní zátěži se mohou objevit např. ztráta sebedůvěry, impulzivita, úzkosti, apatie atp. Posuzování míry zátěže a jejího efektu na psychiku jedince lze však posoudit až po delší době, nikoliv ihned po prožití této situace.

náročných podmínkách tak, aby se na ně dokázali vhodně adaptovat a tím co nejvíce zmírnili svou fyzickou i psychickou zátěž nebo jí dokázali lépe odolávat (Kostík, 1989).

3.2.1 Definice stresu

I přes to, že nelze zajistit jednotnou definici stresu, můžeme v obecném hledisku říci, že stres je spojen se zátěžovými (stresogenními) situacemi, na něž není jedinec schopen se adekvátně adaptovat, a které u něj svým působením vyvolávají závažné změny psychofyzického charakteru. Tyto stresogenní situace však nemusí být pouze příliš silné, popř. obtěžující nebo příliš podnětné, ale mohou být také dlouhodobě málo podnětné a pro jedince tedy ohrožující (jako např. nuda) (Paulík, 2010).

Stres je často vnímán především v negativním smyslu slova, avšak existují takové stresogenní situace, které nemusí být pouze negativním zážitkem. Z tohoto hlediska tedy můžeme stres rozdělit na eustres a distres.

Eustres neboli „pozitivní stres“ označuje jakési vynaložení námahy tak, aby jedinec dosáhl určitého cíle, který mu přináší radost. Může se tak jednat například o narození dítěte, svatbu, sportovní výkony aj.

Naopak, hovoříme-li o distresu, znamená to, že je na jedince vyvíjen tlak nějaké zatěžující nadlimitní situace, kterou jedinec není schopen zvládnout. Tuto nadlimitní negativní zátěž můžeme nazvat „stresorem“²⁷. Stresorem nemusí být pouze jedna nadlimitní situace, ale může se jednat o nasčítání více každodenních starostí, které mají negativní vliv na celkové zdraví jedinců (Křivohlavý, 2003).

3.2.2 Stresory v obecné rovině

V kontextu distresu existuje značné množství náročných stresových situací přesahujících individuální meze únosnosti.

V obecné rovině se může jednat například o problém, tedy pojem, který je nadřazený dalším stresogenním situacím, jako jsou frustrace, deprivace, konflikt, nemoc, bolest anebo krize.

²⁷ Pozn.: Opačným jevem je tzv. „salutor“, povzbuzující životní faktor dodávající sílu a odvahu v boji proti stresorům.

Problémem by se dala nazvat taková situace, která je jedinci nepříjemná a vyžaduje tak zvýšené úsilí k jejímu řešení nebo únik z takové situace.

Frustrace je psychický stav jedince, který nastává tehdy, když je daný jedinec nějakým způsobem omezen v možnostech dosažení určitého cíle nebo uspokojení svých potřeb. Je-li jedinec v určitých situacích frustrován, jeho častou reakcí na tuto situaci může být například agrese, sklíčenost, regrese, rezignace, hostilita, hněv, a v dlouhodobém hledisku může neuspokojení potřeb vyústit až v deprivaci jedince.

Dalším obecným stresorem může být konflikt, který můžeme definovat jako střet dvou a více protichůdných tendencí, které nejsou vzájemně slučitelné. Konflikty můžeme řešit ve dvou rovinách, intrapersonální a interpersonální. V intrapersonální rovině může jedinec řešit střet dvou jak žádoucích, tak i nežádoucích tendencí, z nichž volí jednu pro něj výhodnější. Nevyřešené intrapersonální konflikty způsobují jedinci různé potíže zahrnující například pocit nejistoty, obavy, nespokojenost sama se sebou, a jejich kumulace může vyústit až v různá psychická onemocnění. V oblasti interpersonálních konfliktů, tedy těch mezilidských, můžeme rozlišovat mezi konflikty mezi dvěma osobami, konflikty v rámci nějaké sociální skupiny nebo konflikty rozsáhlejší mezi dvěma a více sociálními skupinami. Může se jednat například o názorové konflikty, zájmové a postojové konflikty, konflikty představ nebo smíšené konflikty zahrnující více faktorů dohromady. Neřešení těchto konfliktů může vyústit v negativní důsledky v sociální oblasti jedinců co se týče například komunikace a mezilidských vztahů. Intrapersonální a interpersonální konflikty se vzájemně prolínají a mohou vyústit jeden ve druhý a naopak (Paulík, 2010).

Strach a úzkost jsou jedněmi z dalších obecných stresogenních situací. Úzkost označuje jakési vnitřní napětí, které je doprovázeno pocitem nejistoty a bezmoci. Projevuje se pasivně (např. zadržováním dechu) nebo aktivně (např. zrychleným dýcháním) a často je spojena právě se strachem. Strach označuje takový prožitek, který je jedinci velmi nepříjemný a negativně ovlivňuje jeho fyziologické procesy, psychické procesy, volní jednání i hodnotový systém. Situace, na jejichž základě strach vzniká, intenzita a trvání strachu jsou však implikovány předchozími zkušenostmi a osvojenými reakcemi. Proto lze strachu předejít výcvikem s vytvořením takových situací, které mohou strach vyvolávat, a připravit tak prostor pro osvojení nových reakcí při jeho překonávání (Dziaková, 2009).

Nemoc, jako subjektivní stav narušení psychického nebo fyzického zdraví, představuje mnoho omezení v životě jedinců a spolu se subjektivním prožíváním bolesti jsou považovány za velmi závažné situace způsobující stres.

Překročí-li intenzita zátěžové situace meze únosnosti a je-li na základě toho ohrožena jedincova existence, hovoříme o stavu krize. Krize tedy označuje velmi závažný a vrcholný stav ohrožení, kdy působící zátěž již nelze zvyšovat a jediným jejím možným řešením je úplný obrat tohoto škodlivého vývoje (Paulík, 2010).

3.2.3 Reakce na stres

Každý člověk reaguje na stres jiným způsobem, můžeme zde však prezentovat některé z nejběžnějších reakcí jedinců na stresové a zátěžové situace.

Stresové situace mohou u jedinců spouštět reakce aktivního nebo pasivního charakteru. Tyto reakce se často neprojevují samostatně, ale v různých kombinacích. Mezi aktivní reakce jedince řadíme například svalové napětí, zarudnutí kůže, nadměrné pocení, neklid, agresivní jednání, zrychlená řeč atp. Pasivními reakcemi rozumíme takové reakce, které nejsou na první pohled viditelné, a jedná se například o zimomřivost, emoční plochost, ledové končetiny, rozšířené zornice, jiné vnímání času aj. (Paulík, 2010).

Dlouhodobé distresové události v životě jedince mohou tedy vyvolávat mnohé fyziologické a psychické problémy. Distres má prokazatelně negativní vliv na obranyschopnost organismu²⁸, dále na trávicí a imunitní systém jedinců, může také způsobovat různé srdeční choroby, výkyvy krevního tlaku, migrény aj. Z psychologického hlediska může vysoká míra negativního stresu způsobovat úzkosti, deprese, poruchy identity a v součtu problémů může vyústit až v syndrom vyhoření nebo posttraumatickou stresovou poruchu (Kassin, 2012).

3.2.3.1 Burnout syndrom a posttraumatická stresová porucha

Syndrom vyhoření nebo tzv. „burnout syndrom“ je stav „psychického vyčerpání, jenž se projevuje v oblasti poznávacích funkcí, motivace i emocí a který zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a následně celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, u nichž došlo k iniciaci proměnných, ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu“ (cit.

²⁸ Pozn.: Sheldon Cohen v roce 1998 realizoval výzkum týkající se vzájemného vztahu stresu a nachlazení. Ve výsledku zjistil, že lidé prožívající chronický stres (delší než jeden měsíc) jsou náchylnější ke vzniku rýmy nežli jedinci prožívající krátkodobé stresové situace (Kassin, 2012).

Kebza, 2005, s. 130). Burnout syndrom může být způsoben vysokou mírou stresu jak v oblasti pracovní, tak i mimopracovní, které se často vzájemně prolínají. Projevy burnout syndromu můžeme vysledovat nejen na úrovni psychické, ale i fyzické a sociální, z čehož jednoznačně vyplývá, že kvalita života jedince s tímto syndromem je výrazně ovlivněna ve všech oblastech jeho bytí (Kebza, 2005).

PTSD je úzkostná porucha, jejíž příčinou jsou nadměrně stresové situace, s nimiž se jedinec není schopen vypořádat. Mezi projevy této poruchy patří především úzkosti, nespavost, noční můry, neschopnost udržení pozornosti, dále tzv. flashbacky²⁹ a sociální odloučení (Kassin, 2012).

3.2.3.2 Únava

Stresové situace dále mohou u jedinců vyvolávat únavu. Definice únavy jsou stále nedostačující a mnozí autoři tyto definice kritizují, jelikož nepodávají vyčerpávající výčet její podstaty. Únava může být v obecné rovině definována jako „*normální či ochranný fyziologický jev, vytvářející se v důsledku činnosti. Jde o stav organismu, vznikající po práci a trvající delší či kratší dobu, který se projevuje sníženou výkonností*“ (cit. Timko, 1986, s. 106). Vzniku únavy předchází různé příčiny, jak objektivní, tak i subjektivní. Objektivními příčinami mohou být například podmínky životního prostředí (světlo, hluk, teplota vzduchu) a pracovní podmínky (délka pracovní doby, vybavení, směnování, možnosti odpočinku aj.). Subjektivními příčinami jsou například práceschopnost, výkonnost, angažovanost, momentální nálada, hodnoty, postoje aj. (Timko, 1986).

Při zkoumání únavy musíme klást zřetel na to, zdali se jedná o únavu objektivní (skutečnou) nebo únavu subjektivní (pocit únavy). Dále pak zdali se jedná o únavu psychickou nebo fyzickou, statickou (vzniká například při dlouhodobém stání, držení zbraně) nebo dynamickou (vzniká jako následek fyzické aktivity) a přirozenou nebo škodlivou (Dziaková, 2009).

Výkon vojenské činnosti na zahraniční misi je typický svým zátěžovým charakterem. Provází jej riziko vzniku chronické únavy, a dokonce až stavu totálního vyčerpání organismu. Proto je velmi důležité jak fyzickou, tak i psychickou únavu nepodceňovat a klást vysoký důraz na dostatečný a kvalitní odpočinek (Duchoslav [online], 2019).

²⁹ Pozn.: Jedná se o velmi živé, bleskové a opakující se vzpomínky na traumatizující událost.

Ve vojenské pracovní činnosti se setkáváme i s dalšími situacemi podobnými únavě, kterými jsou monotonie a psychická saturace. Monotonie je „*subjektivní stav snížené psychické aktivity, vznikající obvykle při déletrvajících, opakujících se jednostranné činnosti*³⁰ chudé na podněty“ (cit. Dziaková, 2009, s. 201). Tento psychický stav se projevuje sníženou pozorností, ospalostí, nechutenstvím, kolísáním výkonnosti a také různými fyziologickými projevy (snížení pulsu, krevního tlaku aj.) Stav psychické saturace je na rozdíl od stavu monotonie charakteristický zvýšením psychické aktivity. Tento psychický stav, jehož příčinou je motivace jedince, vyvolává pocit vnitřního napětí, averze či odporu vůči prováděné činnosti, následkem čehož jedinec směřuje k úniku z takto nepříjemné situace (Dziaková, 2009).

3.2.4 Coping

Jak bylo uvedeno v předchozím textu, každý jedinec disponuje individuální mírou adaptability na různé zátěžové situace. Oblast psychologie zdraví se však zabývá také tematikou zvládání nadlimitní zátěže, tedy stresu, a je v literatuře často nazývána anglickým termínem „coping“³¹. Zvládání stresu je dynamický proces, kdy na jedné straně stojí jedinec, který má určité možnosti, zdroje a osobnostní kvality a charakteristiky, které mu mohou být v dané stresové situaci jak nápomocné, tak ale i poškozující³². Na straně druhé stojí prostředí působící na jedince skrze kladení různých požadavků. Samotné zvládání je pak proces vzájemných akcí a reakcí mezi těmito dvěma póly (Křivohlavý, 2009).

Vyskytnou-li se v životě jedince určité těžkosti v interakci s nároky prostředí, můžeme vysledovat různé styly zvládání takovýchto situací. Křivohlavý (2009) uvádí vyhýbání se stresu, stavění se stresu čelem a sebeznehodnocující styl. V prvním případě se jedná o „únik“ od vzniklé situace, v případě druhém o „útok“ na ohrožující situaci. V případě sebeznehodnocení hovoří o výmluvách a omluvách jedince v zátěžové situaci, který si tímto stylem zabezpečuje zachování své image i v případě prohry.

Konkrétnější možnosti řešení životních těžkostí Křivohlavý popisuje jako „strategie zvládání stresu“. Tyto strategie jsou velice individuální, můžeme je však sloučit do několika obecných skupin, kterými jsou: konfrontace se stresovou situací, snaha vyhledat sociální oporu,

³⁰ Pozn.: Za jednostrannou činnost v povolání vojáka lze považovat např. strážní službu, dlouhodobé sledování a pozorování určeného prostoru apod.

³¹ Pozn.: V českém překladu „zvládání“. Můžeme se také setkat např. s pojmy moderování stresu, stress management aj.

³² Pozn.: Může se jednat např. o optimismus/pesimismus, víru, humor, míru sebedůvěry, kladné/záporné sebehodnocení aj.

plánovité hledání řešení stresové situace, sebekontrola, distance od stresové situace, hledání pozitiv dané situace, přijetí odpovědnosti za řešení a snaha úniku od této situace (Křivohlavý, 2009).

Mezi copingové techniky, jak uvádí Kassin (2012), lze zařadit například potlačování myšlenek, kdy tyto negativní myšlenky odsuneme z našeho vědomí, dále pak různé relaxační metody a techniky, nebo například aerobní cvičení.

3.2.4.1 Sociální opora jako jedna z copingových strategií

Proces sociálního začleňování s sebou nese mnohá úskalí, skrze které je jedinec konfrontován se sociálním prostředím, do kterého se začleňuje. Tato úskalí pro mnohé jedince představují životně náročné situace způsobující stres, s nímž se musí nějakým způsobem vyrovnat a vzniklou situaci vyřešit. Ač jsou tedy společnost a proces začleňování do této společnosti původci vzniku stresových situací, plní také zároveň funkci copingovou, tedy funkci, která jedinci pomáhá se s danou stresovou situací určitým způsobem vyrovnat. Tuto funkci společnosti nazýváme „sociální oporou“ (Kebza, 2005). *„Sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje“* (cit. Křivohlavý, 2009, s. 94).

O sociální opoře můžeme hovořit na mikro, mezo i makro úrovni. Na makroúrovni se jedná o sociální jistoty zaručované státem či nějakým větším společenstvím. Na mezoúrovni hovoříme o sociální opoře na úrovni sociálních skupin snažících se pomoci svému členovi. Sociální opora na mikroúrovni označuje oporu nejbližších, převážně rodinných příslušníků nebo přátel. Sociální oporu na mikroúrovni bychom také mohli nazvat „sociální sítí“³³, jež označuje skupinu lidí, s nimiž je jedinec v kontaktu a je možné od nich očekávat nějakou formu sociální opory³⁴ (Křivohlavý, 2009).

Formami sociální opory jsou:

- Opora instrumentální – zahrnující materiální podporu, asistenci aj.
- Opora informační – jedinec dostává informace, které mu mohou v dané situaci nějak pomoci

³³ Pozn.: Sociální síť jedince mohou tvořit členové rodiny, blízcí přátelé, kolegové v práci, určitá komunita, ale i různí profesionálové (Kebza, 2005).

³⁴ Pozn.: Opora může být uplatňována nejen pozitivním, ale samozřejmě i negativním způsobem zahrnujícím manipulaci, konflikty, příliš vysoké nároky aj. (Kebza, 2005).

- Opora emocionální – zahrnuje blízkost jiného člověka, naslouchání jeho problémům aj.
- Opora hodnotící – projevení úcty, podpora jeho sebehodnocení aj. (Kebza, 2005).

Vyhledávání společnosti druhých lidí ve stresujících situacích nám tedy poskytuje zpětnou vazbu, skrze kterou jsme schopni konfrontovat naše reakce na danou situaci a určit tak, zdali jsou tyto reakce adekvátní či nikoliv. Vyhledání sociálního kontaktu, se kterým přichází určitá pozornost, podpora a porozumění, nám dále může pomáhat při překonávání úzkosti.³⁵ Při redukci stresu nám následně pomáhá i vyhledání kontaktu s takovými lidmi, kteří si prošli stejnou nebo podobnou situací a mohou nám tedy zprostředkovat určité informace o různých hrozbách, které daná situace představuje (Hewstone, Stroebe, 2006).

Sociální oporu ve všech formách můžeme označit jako determinantu duševní pohody a celkového zdraví jedince. Pocit sounáležitosti, jenž je vyvolán právě mírou sociální opory, může pozitivně ovlivňovat celkové zdraví jedince (Kebza, 2005). O sociální opoře však musíme přemýšlet v kontextu její dvoupólovosti. Na jedné straně hovoříme o pocitu sounáležitosti jako pozitivním faktoru, na straně druhé však musíme brát v úvahu i opačný stav sociální opory, který značí pojem „sociální izolace“. V prožívání různých stresových situací na misi může být právě sociální izolace a nedostatek podpory především na mezoúrovni a mikroúrovni zdrojem fyzických i psychických obtíží, což jednoznačně ovlivňuje celkovou životní spokojenost jedinců v negativním smyslu slova (Křivohlavý, 2009).

3.3 Specifické stresory v kontextu zahraniční mise

Stresory v oblasti vojenského výcviku mají různé podoby a jsou, tak jako stresory v kterýchkoliv jiných situacích, vnímány zcela subjektivně. Za nejběžnější stresory ve vojenském prostředí můžeme považovat vnější pracovní prostředí, kam řadíme například nadměrný hluk a klimatické podmínky (trvalá extrémní teplota vzduchu na zahraničních misích, kvalita ovzduší, kvalita vody). Za další objektivní stresory považujeme životosprávu (nízká kvalita spánku a stravy, zdravotní stav), samotnou vojenskou práci (zodpovědnost za svěřené úkoly, pracovní klima) a meziosobní vztahy (pracovní, partnerské, rodinné) (Dziaková, 2009).

³⁵ Existují však i situace, kdy nám právě přítomnost druhých může úzkosti zvyšovat. V psychologii je pro tento jev stanoven termín „zrcadlení emočních projevů“, kdy dochází k nevědomému napodobování výrazů a emocí druhého člověka, se kterým jsme v danou chvíli v kontaktu.

Dziaková (2009) považuje za nejběžnější stresory bojových jednotek především vysoké komunikační požadavky ve skupině, vysokou citlivost na úkony a vystupování ve skupině, vysoké percepční požadavky a rychlost v rozhodování, práci v nepravidelných směnách a vysoké nároky na odolnost.

3.3.1 Pracovní stres

Jedním z možných stresorů v životě vojáků je jednoznačně zaměstnání. Vysoké požadavky a s nimi spojené přetížení, málo potřebného času k výkonu určité práce, nadměrně vysoká odpovědnost za odvedenou práci nebo za lidské životy, nevyjasněné pravomoce, vzájemné pracovní vztahy se spolupracovníky aj. To vše mohou být stresogenní faktory pracovního charakteru, které v dlouhodobém působení mohou vyústit jak ve fyziologické, tak i v psychické problémy.

S ohledem na život vojáků na zahraniční misi můžeme v rámci zaměstnání hovořit o dalším stresoru, jímž je omezený prostor a nízká míra volného pohybu. To, zdali je prostor příliš omezený, nelze zcela objektivně určit, avšak vyvolává-li omezený prostor u jedince nepříjemné pocity, pak hovoříme o negativním stresoru, který může vyústit v úzkosti, deprese aj. (Dziaková, 2009).

3.3.1.1 Stereotypie

Pracovní činnost v uzavřeném prostředí může v dlouhodobém časovém hledisku vést až ke stavu psychické saturace, jenž se může projevovat nesnášenlivostí, nedůtklivostí a celkovou pracovní a osobní nespokojeností.

Během 4. až 5. měsíce života vojáka na zahraniční misi často přichází tzv. fáze stereotypie, která může jednoduše vyústit až v tzv. ponorkovou nemoc. Voják si je již jistý ve svých každodenních úkonech, ví přesně, v kolik hodin má kde být, dokáže odhadnout, co dostane k snídani, ví, že po snídani následuje práce a poté hodina strávená v posilovně nebo u počítače. Jeho denní režim zkrátka dostává pravidelnost. Určitá pravidelnost je v našem životě jistě nutná, potřebujeme mít nějaké jistoty, o které se můžeme opřít a řídit se jimi. Na zahraniční misi je tomu však jinak. V tzv. „skleníkovém životě“ voják nemá mnoho možností výběru, ani prostředků řešení této stereotypie, proto je ponorková nemoc u vojáků na zahraničních misích více než častá (Dziaková, 2009).

3.3.2 Stres pramenící z rodinných vztahů

Rodinné vztahy a z nich vzniklé konflikty jsou jedny z dalších běžných stresorů v našem životě. Může se jednat například o partnerské neshody týkající se zaměstnání, výchovy dětí, trávení volného času aj. (Křivohlavý, 2009).

Rodinné a partnerské vztahy vojáků jsou vlivem častého odloučení neustále vystavovány velmi náročným zkouškám důvěry, trpělivosti a tolerance. Jednou z takových zkoušek je právě pobyt vojáka na zahraniční misi (Dziaková, 2009).

3.3.2.1 Odloučení a izolace od normálního způsobu života

Všeobecně základním předpokladem pro fungování blízkých vztahů je komunikace. Vytvoření vhodného komunikačního prostoru je stěžejní pro uspokojení rodinných potřeb a také pro její správnou kooperaci a koordinaci (Šatánek in *Kvalita života a rovnost příležitostí*, 2004).

Prožívání rodinných vztahů na dálku je v tomto případě utvářeno tzv. *virtuálním prostorem*. Takový vztah je ochuzen o jeho tělesnost a je závislý především na zvukovém a obrazovém prožívání³⁶. Místem prožívání vztahu na dálku je především internet, díky jehož možností můžeme v dnešní době komunikovat se svou rodinou téměř z kterékoliv části světa.

I přes moderní možnosti komunikace může takový dálkový vztah přirozeně degenerovat. V době komunikace s partnerem a dětmi je vidět pouze zlomek jejich každodenních aktivit, problémů a starostí, což může vést až k vzájemnému odloučení (Beck, Beck-Gernsheim, 2014).

Odloučení od blízkých osob, které zahrnuje problémy týkající se řešení rodinných a partnerských problémů na dálku, omezení sexuálního života, omezený kontakt s rodinou a přáteli, nevěru atp., je jednoznačnou příčinou informační frustrace vojáků, pocitu izolace a také stresu pramenícího z narušení rodinných vztahů (Dziaková, 2009).

3.3.2.2 Nedostatek informací

Dalším problémem, který úzce souvisí s výše jmenovaným odloučením, je možný nedostatek informací o životě blízkých osob v ČR. V současné době existuje mnoho způsobů předávání informací mezi dvěma a více osobami. Mezi tyto možnosti můžeme zařadit

³⁶ Blízký, a tedy i fyzický vztah může být prožíván i v jakési mlčenlivosti, což pro vztah na dálku téměř neplatí.

telekomunikaci, různá písemná sdělení, obrazová sdělení (např. fotografie) a především internet, jako jeden z nejvíce se rozvíjejících sdělovacích prostředků současnosti.

Skrze výše jmenované prostředky lze téměř neomezeně komunikovat s rodinou a přáteli, předávat si navzájem jak písemné, tak i zvukové a obrazové informace, které nám (i našim blízkým) v době odloučení mohou poskytovat alespoň minimální přehled o každodenním životě (Kraus, Poláčková et al., 2001).

Díky internetu jsou v současné době téměř neomezené možnosti vzájemné komunikace po celém světě. I přes to však může voják na zahraniční misi považovat informace o rodině a blízkých za nedostačující, což jej může výrazně frustrovat a narušovat tak jeho psychický stav. Tento pocit nedostatku je však zcela subjektivní záležitostí a většinou se může jednat spíše o vzájemné komunikační problémy (Dziaková, 2009).

3.3.3 Trávení volného času a čas pro sebe sama

Pro celkovou spokojenost jedince je jednou z určujících domén také trávení volného času. Volný čas je charakteristický oprostěním se od svých povinností skrze svobodný výběr oblíbených a uspokojujících aktivit. Výběr těchto volnočasových aktivit je zcela individuální, avšak lze do něj v obecném hledisku zařadit například odpočinek a čas pro sebe sama, různé zábavné činnosti, sport, ale i dobrovolnou vzdělávací činnost nebo některé činnosti uspokojující základní biologické potřeby (např. příprava jídla). Smysluplné a vhodné trávení volného času může jedincům pomáhat při prožívání náročných životních situacích a má tak jednoznačně pozitivní vliv na celkové psychické i fyzické zdraví jedince (Pávková et al., 2001).

Volný čas a jeho smysluplné trávení na zahraniční misi může však pro vojáky představovat určitý problém, a to především z důvodu omezených možností. Dalším problémem může být také možný nedostatek času pro sebe sama. Minimálně šest měsíců být ubytován na pokoji s jedním nebo dvěma dalšími kolegy může ve vojácích vzbuzovat pocit narušení osobního prostoru a vlastní intimity, a tedy celkového omezení se v některých ze svých oblíbených činností (Dziaková, 2009).

3.3.4 Klimatické podmínky

Prostředí na Bagrámu, jak bylo popsáno v kapitole č. 2.1.1, je znatelně odlišné od fyzického prostředí v ČR. Teplota ovzduší může dosahovat až -30 °C v zimních měsících

a v maximech až 50 °C v letních měsících. Je prokázáno, že nejproduktivnější teplota pro správnou výkonnost jedinců se pohybuje od 12 °C do 25 °C, při extrémně vysokých i extrémně nízkých teplotách ovzduší může docházet ke zhoršení pozornosti, zvýšení únavy a k celkovému narušení fyzické i psychické výkonnosti (Dziaková, 2009). „*Čím víc odpovídá fyzické prostředí potřebám člověka a jeho produktivní činnosti, tím méně je v něm činitelů vyvolávajících psychickou zátěž a negativní psychické stavy, tím větší je předpoklad, že činnost člověka bude úspěšná*“ (cit. Timko, 1986, s. 169). Změna klimatických podmínek proto může mít zásadní vliv na subjektivní prožívání spokojenosti a může tedy jak pozitivně, tak i negativně ovlivňovat celkovou životní spokojenost na zahraniční misi.

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Každé plánování výzkumu a jeho následná realizace jsou velmi náročnými, zdlouhavými a často komplikovanými procesy. Výzkumný proces si vyžaduje určité metodologické znalosti postupů přípravy a realizace výzkumného šetření pro maximální zajištění jeho kvality. „Úkol provést výzkum je komplikován skutečností, že neexistuje všeobecně přijatá představa, jak má tento proces vypadat“ (cit. Hendl, Remr, 2017, s. 55). V současné době však existuje značné množství odborné literatury, která může výzkumníkovi poskytnout podporu při plánování, následné realizaci a vyhodnocování výzkumného šetření.

Záměrem této kapitoly je poskytnout čtenářům celkový přehled o metodologickém postupu kvantitativního a kvalitativního výzkumného šetření „**Kvality života vojáků na zahraniční misi**“. Cílem kapitoly je definovat *výzkumný problém*, upřesnit *výzkumné otázky, cíle a hypotézy* výzkumného šetření, specifikovat stanovené *indikátory* pro měření kvality života, dále pak popsat zvolený *metodologický přístup*, způsob výběru *výzkumného souboru* a způsob *sběru dat* včetně prostředků jejich *zpracování a vyhodnocení*, to vše s ohledem na *etická pravidla a pravidla zajištění kvality* výzkumu.

4.1 Výzkumný problém

Kvalita života začíná být v současné době velice populárním a zkoumaným tématem ve všech oblastech života jedinců. Při studiu odborné literatury a provedené metaanalýzy bylo zjištěno, že se pojem kvality života postupně dostává do povědomí mnoha vědních oblastí, jako například psychologie, sociologie, kulturní antropologie, ekonomie atp., ale i technických věd, a především oblasti medicíny, kde je ústředním tématem kvalita života z hlediska zdraví pacientů.

Problém kvality života vojáků na zahraniční misi, který je zkoumán v této diplomové práci, je bohužel tématem, které v naší společnosti není nijak výrazně diskutováno, a prozatím nemá místo ani v současném výzkumu. Život vojáků účastnících se zahraniční mise rozhodně není jednoduchý, je protkán mnohými specifickými situacemi, které ovlivňují vojáky jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Jedná se o krátkodobý způsob života, který právě svou specifičností může být velice zajímavý pro současný výzkum. O životě vojáků na

zahraniční misi se široká veřejnost může dočíst v několika málo publikacích³⁷, které napsali samotní vojáci, kteří se mise zúčastnili, lze dohledat některé diplomové práce³⁸ zabývající se některými aspekty života na zahraniční misi, avšak komplexní pohled na kvalitu jejich života dosud nebyl publikován. Výzkumy zabývající se problematikou vojenství³⁹ se soustřeďují zejména na posttraumatickou stresovou poruchu válečných veteránů, studium stresu a popř. kvalitou života vojáků v domácím prostředí.

Pro vytvoření plánu výzkumu a jeho následnou realizaci byla zcela zásadní podrobná analýza odborné literatury, a to především kvůli velmi rozsáhlému pojetí konceptu kvality života a také za účelem zjištění problémových faktorů života vojáků na zahraniční misi, které mohou jejich kvalitu života významně ovlivňovat. Na tomto základě pak postupně vznikal teoretický rámec výzkumného šetření zároveň s tvorbou dotazníků.

4.2 Cíle výzkumu

Stěžejním cílem výzkumného šetření bylo **zmapovat a zhodnotit** kvalitu života vojáků na zahraniční misi v Afghánistánu ve vztahu k problémovým faktorům zahraniční mise a zároveň **zjistit**, které z těchto faktorů, a popřípadě i jiných faktorů, měly na jejich kvalitu života významný vliv.

Díličními cíli pro kvantitativní část výzkumu bylo **analyzovat**:

- vliv problémových faktorů týkajících se **prostředí** zahraniční mise na kvalitu života vojáků;
- vliv problémových faktorů týkajících se **sociálně-psychologické oblasti** zahraniční mise na kvalitu života vojáků;
- vliv problémových faktorů týkajících se **zdraví** vojáků na jejich kvalitu života;

³⁷ O životě vojáků na zahraniční misi v Afghánistánu hovoří např.: Dziaková (2009), Stehlík (2014), Stehlík (2017), Černý (2017), Sládek (2011), Blahuš (2013).

³⁸ Z magisterských diplomových prací se kvalitou života vojáků zabýval např. Peterek (2015). Problematikou zahraničních misí se zabývaly např. Lukešová (2015), Zaccalová (2012) aj.

³⁹ Ballová et al. (2008) realizovali sociologický výzkum zabývající se partnerským soužitím a zahraničními vojenskými misemi. Výzkumem stresu u českých vojáků se zabývá např. vojenský psycholog Daniel Štrobl. Ze zahraničních studií lze jmenovat výzkum uskutečněný roku 2013 na Univerzitě Nebraska-Lincoln, zabývající se vlivem stresu a emocí na kvalitu života amerických vojáků a mariňáků. Další výzkum v USA, který realizoval Colonel Carl Castro, Ph.D. roku 2009, se soustředil na výskyt psychických problémů po návratu amerických vojáků ze zahraniční mise v Afghánistánu.

- vliv problémových faktorů týkajících se **základních potřeb** vojáků na jejich kvalitu života;
- vliv problémových faktorů týkajících se **pracovního života** na kvalitu života vojáků.

4.3 Výzkumné otázky

Stěžejní výzkumná otázka, která vznikla na základě definování výzkumného problému a stanovení cílů výzkumu, zní následovně: **Jak vnímají vojáci kvalitu života na zahraniční misi v Afghánistánu?**

Tato stěžejní výzkumná otázka sestává z několika specifických výzkumných otázek, které byly sestaveny tak, aby co nejvíce naplňovaly dosažení jednotlivých cílů výzkumného šetření. **Specifickými výzkumnými otázkami** jsou:

VO1: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a prostředím mise?

VO2: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a fungováním blízkých vztahů?

VO3: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a trávením volného času?

VO4: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a zdravím respondentů?

VO5: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a uspokojením základních potřeb?

VO6: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a jejich pracovními povinnostmi?

V návaznosti na zpracování dotazníků byly stanoveny **specifické výzkumné otázky pro kvalitativní část výzkumu**, kterými jsou:

VO1: Co nejvíce ovlivňuje životní spokojenost vojáků z hlediska prostředí mise?

VO2: Co nejvíce ovlivňuje životní spokojenost vojáků v oblasti blízkých vztahů?

VO3: Co nejvíce ovlivňuje životní spokojenost vojáků v oblasti volného času?

VO4: Co nejvíce ovlivňuje životní spokojenost vojáků v oblasti fyzického i psychického zdraví?

VO5: Co nejvíce ovlivňuje životní spokojenost vojáků v oblasti základních potřeb?

VO6: Co nejvíce ovlivňuje životní spokojenost vojáků v oblasti práce?

4.4 Stanovení hypotéz

Stanovení jednotlivých hypotéz proběhlo na základě studia odborné literatury, kde bylo nejprve nutné prostudovat problematiku kvality života a stanovení jednotlivých indikátorů. Dále pak bylo nezbytné se zaměřit na problémové oblasti zahraniční mise, který by mohly výrazně zkoumanou kvalitu života ovlivňovat, a to jak pozitivně, tak i negativně.

H1: Pocit izolace od normálního způsobu života koreluje s celkovou životní spokojeností.

H2: Častá únava negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

H3: Výrazný pocit odloučení od blízkých osob negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

H4: Opora ze strany blízkých osob koreluje s celkovou životní spokojeností.

H5: Nespokojenost v oblasti sexuálního života snižuje celkovou životní spokojenost.

H6: Informovanost o životě blízkých koreluje s celkovou životní spokojeností.

H7: Spokojenost s finanční odměnou za odvedenou práci koresponduje s celkovou životní spokojeností.

H8: Pocit sounáležitosti koreluje s celkovou životní spokojeností.

H9: Je-li biorytmus vojáků nepravidelný, pak budou pravděpodobně vykazovat nižší životní spokojenost.

H10: Časté prožívání stresu negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

H11: Ponorková nemoc negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

H12: Negativní prožívání změn v klimatických podmínkách snižuje celkovou životní spokojenost.

H13: Nedostatek času pro sebe sama negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

H14: Spokojenost s výživou koresponduje s celkovou životní spokojeností.

H15: Čím více je jedinec omezen ve volném pohybu, tím je jeho celková životní spokojenost nižší.

H16: Možnost provozování oblíbených volnočasových aktivit má pozitivní vliv na celkovou životní spokojenost.

H17: Čím více se jedinec cítí být v bezpečí, tím je jeho celková životní spokojenost vyšší.

4.5 Indikátory QOL

Celkovou QOL lze měřit pouze zprostředkovaně, a to pomocí předem stanovených indikátorů. Indikátory jsou ukazateli, jež vycházejí z cílů výzkumného šetření a jejichž prostřednictvím lze měřit jak celkovou QOL, tak i její jednotlivé dimenze (Murgaš, 2012).

Stanovené indikátory odpovídají teoretickým poznatkům v teoretické části diplomové práce a jsou hlavním podkladem pro formulaci hypotéz. Indikátory QOL stanovené ve SQUALA standardizovaném dotazníku měří hodnoty jednotlivých dimenzí kvality života a v jejich součtu i celkovou životní spokojenost. Pro potřeby práce byly zhotoveny ještě další indikátory označující problémové oblasti života vojáků na zahraniční misi, které mohou mít významný vliv na jejich celkovou QOL.

Indikátory SQUALA: Zdraví, fyzická soběstačnost, psychická pohoda, prostředí bydlení, spánek, rodinné vztahy, vztahy s ostatními lidmi, děti, péče o sebe sama, láska, sexuální život, účast v politice, víra, odpočinek, koníčky, pocit bezpečnosti, práce, spravedlnost, svoboda, krása a umění, pravda, peníze a jídlo (Dotazník kvality života (SQUALA) [online]).

Indikátory problémových oblastí života na zahraniční misi: věk, rodinný stav, děti, únava, odloučení, opora blízkých, sexuální život, informovanost, finanční odměna, pocit sounáležitosti, biorytmus, pracovní stres, stres pramenící z rodinných vztahů, ponorková nemoc, klimatické podmínky, čas pro sebe sama, výživa, volný pohyb, volnočasové aktivity a pocit bezpečí.

4.6 Metodologický přístup

Měření subjektivního prožívání celkové životní spokojenosti „zahrnuje nejen sebereflexivní dimenzi duševní či duchovní, ale i dimenzi sociální, fyzickou a biomedicínskou“ (cit. Heřmanová, 2012, s. 133). Nejčastějším prostředkem pro získání výpovědí o individuální

realitě zkoumaných jedinců je dotazníkové šetření, jež je jednou z nejpoužívanějších metod sběru dat kvantitativního výzkumu (Heřmanová, 2012).

Základní tezí **kvantitativního přístupu** je možnost poznání zkoumané reality skrze její měřitelné faktory. Data jsou získávána co možná nejvíce kvantifikovatelným způsobem tak, aby bylo možné jejich statistické zpracování. Cílem statistického zpracování dat je především ověření určitých představ o zkoumaném problému či zjištění vzájemných vztahů zkoumaných fenoménů.

Kvalitativní přístup naopak vychází z nenumерického poznání zkoumané reality prostřednictvím kvalitativních metod sběru dat, a to s cílem získat co možná nejkompexnější obraz zkoumaného fenoménu a zároveň mu co nejlépe porozumět (Reichel, 2009).

Oba přístupy disponují silnými i slabými stránkami, které je nutné brát v úvahu při rozhodování se o jejich výběru pro vlastní výzkumné šetření. Existující slabiny jednoho přístupu však mohou být tzv. „vyrovnány“ silnými stránkami přístupu druhého, a proto byla pro potřeby výzkumného šetření této diplomové práce zvolena **kombinace obou přístupů**.

Prostřednictvím dotazníkového šetření lze získat velmi cenná numerická data, na jejichž základě je možné testovat předem stanovené hypotézy. Získaná číselná data jsou za předpokladu vysoké standardizace přesná a zobecnitelná. Při výzkumu kvality života určité sociální skupiny se však dle mého názoru nelze spokojit pouze s číselnými daty, jelikož číselný údaj vyhodnocující onu kvalitu života je v tomto případě sám o sobě nevypovídající a příliš abstraktní. Prostřednictvím rozhovorů lze však číselným údajům z dotazníků (vč. vyhodnocených hypotéz) lépe porozumět a získat tak komplexní obraz o zkoumané problematice (Miovský, 2006).

4.7 Etické aspekty výzkumu

Při přípravě a realizaci výzkumného šetření se výzkumníci soustředí především na metodologické otázky svého výzkumu. Stejnou důležitost je však nutné přikládat i etickým otázkám výzkumu. Každý výzkum by měl být tedy koncipován takovým způsobem, aby maximálně dodržoval etická pravidla chránící jak oslovené respondenty, tak i samotné realizátory výzkumu.

Abychom jako výzkumníci mohli potenciální respondenty zahrnout do výzkumného šetření, je nutné v první řadě zajistit **informovaný souhlas** (Miovský, 2006). Informovaný

souhlas je součástí průvodního dopisu v dotaznících (viz příloha B) Potenciální účastníci výzkumu jsou zde informováni o *povaze a cíli* výzkumného šetření, *anonymitě* a *důvěrnosti*. Souhlas se zpracováním získaných údajů respondent vyjadřuje vyplněním a navrácením dotazníku výzkumníkovi. Pro potřeby kvalitativního výzkumu byl vyhotoven samostatný informovaný souhlas (viz příloha C), kde potenciální respondent svým podpisem:

- stvrzuje *porozumění* znění informovaného souhlasu,
- uděluje *souhlas se zpracováním osobních údajů a získaných dat* v rozsahu stanoveném informovaným souhlasem,
- *souhlasí s nahráváním rozhovoru* na diktafon,
- potvrzuje svou *dobrovolnou účast* s možností od tohoto informovaného souhlasu *kdykoliv odstoupit*.

Nezbytnou etickou otázkou ve výzkumném šetření je **ochrana osobních a citlivých údajů** respondentů, která se řídí *Zákonem o ochraně osobních údajů č. 101/2000 Sb.* (Miovský, 2006). Dodržení tohoto pravidla bylo zajištěno zcela *anonymním vyplněním dotazníků, použitím pseudonymů* namísto reálných jmen respondentů při zveřejnění výpovědí z rozhovorů a pečlivým *uschováním veškerých získaných dat* tak, aby byla přístupná pouze samotnému výzkumníkovi a nemohla být zneužita neoprávněnými osobami.

Při výzkumném šetření, a to především při realizaci rozhovorů, je mimo jiné velmi důležitá určitá **citlivost a empatie** při kladení otázek tak, aby účastníkovi nebyla za žádných okolností způsobena žádná psychická ani fyzická újma na zdraví. Výzkumník by tedy měl disponovat určitou profesionalitou a rozpoznat, kdy jsou jeho dotazy nevhodné a zároveň plně respektovat respondentovo rozhodnutí, pokud nechce na danou otázku odpovídat.

Součástí etických pravidel výzkumného šetření jsou také pravidla týkající se samotné **publikační činnosti**, která jsou stanovena v *Etickém kodexu ČAPV*. Tato pravidla zahrnují např. povinnost zveřejnění výsledků výzkumné práce, nepřipustnost dezinformací, dodržování citačních norem a autorských práv atp. (Etický kodex ČAPV [online], 2013).

4.8 Metoda sběru dat – kvantitativní

Ve statistickém šetření jsou nejčastějšími prostředky pro sběr dat různé typy dotazníků. Skrze strukturované dotazníky výzkumník získává jak faktické údaje o zkoumané skupině jedinců, tak i data týkající se jejich názorů, myšlenek, postojů, hodnot atp., která může následně statisticky testovat. Disman (2011) považuje za největší výhody požití dotazníků jejich ekonomičnost, možnost získání informací od velkého počtu respondentů a také poměrně přesvědčivé zajištění jejich anonymity. Nevýhody při použití dotazníků pak vidí v možnosti vyplnění dotazníků jinými osobami, vynechání odpovědí na některé otázky, a především problematiku nízké návratnosti vyplněných dotazníků zpět k výzkumníkovi, což může výrazně narušit reprezentativnost zkoumaného vzorku.

4.8.1 Dotazníkové šetření

Strukturovaný dotazník obsahuje paletu otázek, na které respondenti odpovídají dle instrukcí v průvodním dopise. Pořadí otázek, a stejně tak možnosti odpovědí na otázky jsou předem stanoveny, a jsou tedy pro všechny respondenty zcela totožné (Hendl, Remr, 2017).

Každý dotazník musí nejprve vycházet z předem stanovených výzkumných otázek. Na základě výzkumných otázek je výzkumník schopen sestavit seznam proměnných a veškerých dalších informací, které je zapotřebí v dotazníku měřit. Jsou-li výzkumné otázky v souladu s otázkami ve vytvořeném dotazníku, pak nám analýza získaných odpovědí poskytuje přímé odpovědi na tyto výzkumné otázky (Punch, 2008).

Po vytvoření položek v dotazníku se badatel soustředí na způsob jejich měření. Při škálovém hodnocení jednotlivých položek musí výzkumník promyslet především rozsah škály, a to tak, aby získal co nejpřesnější odpovědi na otázky a zároveň aby nemátl respondenty příliš malým nebo naopak nadměrným množstvím možných odpovědí.

Další požadavky při tvorbě dotazníku se zaměřují zejména na to, aby byl pro respondenty co nejvíce srozumitelný a zároveň aby byl co nejméně náročný na vyplnění. Otázky v dotazníku by tedy měly být zaměřeny pouze na nezbytně nutné informace pro zodpovězení výzkumných otázek. Jejich formulace by měla obsahovat prvky jednoduchosti a srozumitelnosti, aby byl respondent schopen na otázky odpovědět bez dlouhého přemýšlení a nebyl jimi nijak výrazně kognitivně zatížen. Součástí dotazníku musí být také *doprovodný dopis*, který informuje respondenta především o výzkumném šetření, jehož se stává součástí, a způsobu vyplnění dotazníku (Hendl, Remr, 2017).

Po zvládnutí počáteční fáze vytvoření dotazníku je nezbytné provést tzv. *pilotní přezkoušení*, které testuje především srozumitelnost otázek v dotazníku, jejich jednoznačnost, časové hledisko vyplňování dotazníku a také jeho etické otázky (Punch, 2008).

Pilotáž byla v mém případě provedena prostřednictvím rozhovorů se třemi potenciálními respondenty, kteří však do samotného výzkumného šetření nebyli zahrnuti. Návrh dotazníku jim byl elektronicky zaslán, aby si jej prostudovali a poté mi telefonicky sdělili některé jejich připomínky a nápady, jak dotazník vylepšit, aby co nejvíce splňoval výše uvedená pravidla.

4.8.2 Struktura dotazníku

Dotazník vlastní tvorby použitý pro sběr kvantitativních dat byl vytvořen na základě pečlivého studia odborné literatury o metodice dotazníkového šetření⁴⁰. Dotazník byl koncipován tak, aby korespondoval s výzkumným problémem, otázkami a cíli stanovenými pro účely této práce a aby byl zároveň potenciálním respondentům co nejvíce srozumitelný. Jednotlivé položky dotazníku byly sestaveny a formulovány taktéž na základě studia odborné literatury tak, aby postihly co nejširší paletu indikátorů nutných pro určení celkové životní spokojenosti.

Anonymní dotazník byl rozčleněn celkem do čtyřech částí. První část tvořil průvodní dopis, ve kterém byl stručně vysvětlen výzkumný problém a návod na vyplnění dotazníku. Dále obsahoval informaci o anonymitě a také souhlas se zpracováním získaných dat. Druhá část dotazníku byla tvořena šesti zjišťujícími otázkami o respondentovi, z nichž byly jen tři použity pro následnou analýzu dat. Dvě následné části obsahovaly standardizovaný SQUALA dotazník (viz níže) a osmnáct otázek se čtyřstupňovým škálovým hodnocením dotazujících se na konkrétní problémové oblasti života na zahraniční misi. V závěru dotazníku byl také ponechán prostor pro vyjádření se respondentů k dané problematice.

Osmistránkový dotazník byl vyhotoven pouze v tištěné verzi, a to především z důvodu udržení osobního kontaktu s respondenty. Právě osobním kontaktem byla dosažena téměř 90% návratnost dotazníků.

⁴⁰ Hendl, Remr (2017), Walker (2013), Punch (2008).

4.8.2.1 Standardizovaný SQUALA dotazník

Pro výzkum subjektivního vnímání kvality života byl použit standardizovaný SQUALA dotazník, celým názvem „*Subjective Quality of Life Analysis*“, jehož autorem je M. Zannotti. Chápání kvality života jako spokojenosti či nespokojenosti jedince s určitými oblastmi života, avšak s různým přiřazováním jejich důležitosti, dalo v roce 1992 vzniknout tomuto v současnosti hojně vyžívanému dotazníku pro měření subjektivního komplexního pohledu na kvalitu života jedinců.

Originální verze SQUALA dotazníku, která je použita i v této práci, je zaměřena na 23 oblastí⁴¹ hodnotících kvalitu života. První část dotazníku se zaměřuje na hodnocení „důležitosti“ jednotlivých oblastí. Respondent hodnotí tyto oblasti na pětibodové škále od 0 (bezvýznamné) po 4 (nezbytné). V druhé části dotazníku hodnotí respondent, taktéž na pětibodové škále, „spokojenost“ s jednotlivými oblastmi od 1 (velmi zklamán) po 5 (zcela spokojen).

Dotazník byl mimo jiné sestaven tak, aby bylo možné u respondentů zkoumat nejen hodnocení jednotlivých oblastí kvality života a celkového skóre kvality života, ale i dimenze⁴² kvality života slučující jednotlivé oblasti. Těmito dimenzemi jsou:

- Abstraktní hodnoty
- Zdraví
- Blízké vztahy
- Volný čas
- Základní potřeby (Chrastina et al. [online], 2014).

4.8.3 Analýza dat

Zpracování získaných číselných dat z dotazníkového šetření bylo provedeno metodou **statistického testování** v programu MS Excel. „*Metody statistiky umožňují data znázorňovat a analyzovat vizuálně a numericky, zkoumat jejich struktury, určovat závislosti, dělat o datech závěry*“ (cit. Hendl, 2012, s. 41).

⁴¹ Výčet všech oblastí je dostupný v dotazníku, v příloze A.

⁴² Při validizaci české verze SQUALA dotazníku byly záměrně vynechány oblasti „zajímat se o politiku“ a „mít víru“.

Data z dotazníků byla nejprve kódována, tzn. jednotlivým datům byla přiřazena čísla, následně byla zanesena do tabulek v MS Excel a důkladně překontrolována. Poté bylo možné přejít k samotnému statistickému testování. To nejprve obnášelo analyzování odpovědí ze standardizovaného SQUALA dotazníku pro získání číselného vyjádření celkové kvality života a jejích jednotlivých dimenzí, následně pak bylo možné přejít k analýze dat získaných z otázek se škálovým hodnocením. Výsledky statistické analýzy, které jsou k dispozici v kapitole č. 5, byly pro přehlednost zaneseny do tabulek a grafů, a prostřednictvím popisné statistiky interpretovány.

4.8.3.1 Zpracování a analýza SQUALA standardizovaného dotazníku

Zpracování dat ze SQUALA dotazníku se uskutečňuje skrze tzv. „skóry“. Parciální skór jednotlivé oblasti je dán součinem uvedené hodnoty důležitosti a spokojenosti a může nabývat hodnoty 0 – 20. Hodnotí-li respondent některou z oblastí jako bezvýznamnou, není již důležité, jak hodnotí spokojenost s danou oblastí. Parciální skór tedy nabývá hodnoty 0. Hodnotí-li respondent některou z oblastí jako nezbytnou s z hlediska spokojenosti ji hodnotí jako „zcela spokojen“, nabývá tato položka maximální možné hodnoty, tedy skóru 20. Celkový skór kvality života je výsledkem součtu všech parciálních skórů. Skór jednotlivých dimenzí kvality života je pak součtem parciálních skórů jednotlivých položek příslušících dané dimenzi (Chrastina et al. [online], 2014).

4.8.3.2 Verifikace hypotéz

Ověřování pravdivosti hypotéz bylo uskutečněno prostřednictvím **Spearmanova korelačního koeficientu**, zachycujícím sílu vztahů mezi proměnnými, a dále pomocí **t-testu** pro porovnání průměrů dvou skupin respondentů.

4.9 Metoda sběru dat – kvalitativní

Využití kvalitativních metod ve výzkumu slouží zejména k „*prozkoumání sociální skutečnosti prostřednictvím odkrytí subjektivních významů*“ (cit. Loučková, 2010, s. 46). Nejčastějším a zároveň velice náročným prostředkem pro získání subjektivních výpovědí o názorech, postojích a zkušenostech účastníků výzkumu, je hloubkový rozhovor.

Příprava, realizace a zpracování výsledků rozhovorů vyžaduje velmi pečlivou přípravu jak z hlediska studia odborné literatury, tak i z hlediska samotné přípravy výzkumného šetření.

Stěžejní je tedy nejprve vybrat vhodnou metodu získávání kvalitativních dat, naplánovat metodiku výběru respondentů, a také zvolit vhodné metody zpracování a závěrečné analýzy získaných dat (Miovský, 2006).

Realizace rozhovorů je tedy náročná nejen na přípravu, ale i na samotnou realizaci. Rozhovory jsou typické svou časovou náročností a finanční nákladností (především pokud jsou potenciální respondenti prostorově rozptýleni) (Disman, 2011). Nicméně pro správné porozumění určitým jevům a vnitřní realitě respondentů, získání informací o jejich názorech a postojích, se rozhovor jeví jako nejvhodnější metoda v kvalitativním výzkumu.

4.9.1 Polostrukturovaný rozhovor

Pro potřeby výzkumného šetření byl zvolen polostrukturovaný typ rozhovoru. Na základě teoretických znalostí o zkoumaném tématu bylo připraveno schéma tazatelských oblastí sloužících jako podklad a podpora výzkumníka při realizaci rozhovorů.

Při přípravě otázek k rozhovorům a předběžného plánování časového sledu rozhovoru byla zohledňována určitá pravidla jednotlivých fází rozhovoru, která uvádí např. Švaříček, Šed'ová et al. (2014).

Začátek rozhovoru by měl výzkumník započít představením sebe sama a svého výzkumného šetření, následně pak spolu s respondentem podrobně probrat informace obsažené v informovaném souhlasu a neskrývavě zodpovědět veškeré respondentovy otázky týkající se výzkumu. Každý rozhovor by měl začínat úvodními otázkami, které by měly být co nejjednodušší a zároveň navozující empatické porozumění účastníkovi. Příprava úvodních otázek by rozhodně neměla být podceňována, jelikož vytvářejí vztah mezi výzkumníkem a účastníkem a také navozují atmosféru rozhovoru, která je velice důležitá pro získání odpovídajících dat v hlavní části výzkumu.

Stěžejní fází rozhovorů je dotazování se na témata, která jsou jádrem výzkumného šetření. V této fázi je výzkumník vybaven paletou deskriptivních otázek sloužících jako podklad pro získávání názorů, postojů a zkušeností účastníků výzkumu. Tazatel by měl v průběhu rozhovorů klást navazující a dynamické otázky, a to s cílem povzbudit a stimulovat respondenta k vyprávění, pochopit některé výpovědi a získat detaily v důležitých tématech. Pořadí jednotlivých otázek by nemělo být pevně stanoveno, výzkumník by tak měl disponovat určitou flexibilitou a plně se z hlediska jejich pořadí přizpůsobit účastníkovi.

V závěru výzkumu pak výzkumník pokládá tzv. *ukončovací otázky*, skrze které může získat zpětnou vazbu od účastníků výzkumu nebo některé další informace, které považují účastníci za důležité.⁴³

4.9.2 Způsob zpracování a analýzy rozhovorů

Veškeré rozhovory byly se souhlasem účastníků nahrávány na diktafon a následně doslovně přepsány. Švaříček in Švaříček, Šed'ová et al. (2014) uvádí jako nejlepší důvody pro doslovné přepsání rozhovorů především možnosti „*zvýrazňovat, kódovat, komentovat analytickými či jinými poznámkami, hledat, jestli si někteří mluvčí neprotiřečí, kde se jednotlivé úryvky doplňují, ale zejména vytvářet síť vztahů na všech analytických úrovních*“ (cit. Švaříček in Švaříček, Šed'ová et al., 2014, s. 181). Součástí přepisu rozhovorů byly i neverbální složky výpovědi účastníků a poznámky pořízené výzkumníkem v průběhu samotných rozhovorů.

Analýza získaných dat byla provedena prostřednictvím **kódování**, které je označováno jako „*přiřazování klíčových slov či symbolů k částem textu tak, aby byla umožněna snadnější a rychlejší práce s těmito částmi a bylo možné prostřednictvím kódů kdykoli snadno pracovat s většími významovými celky*“ (cit. Miovský, 2006, s. 220). Konkrétní zvolenou metodou kódování rozhovorů byla **metoda vytváření trsů**. V přepsaných rozhovorech byly vyhledávány určité opakující se podobnosti zvoleného tématu, které se vzájemně překrývaly. Následně byly tyto podobnosti sloučeny do tematických skupin a vyhodnoceny ve vztahu k výzkumným otázkám (Miovský, 2006).

4.10 Výběr výzkumného souboru

Výzkumný soubor pro kvantitativní část výzkumu byl vybrán pomocí metody **sněhové koule**. Nejprve byl záměrně osloven jeden respondent, který dále oslovoval další potenciální respondenty. Tato skupina následně oslovovala další potenciální respondenty, dokud nebylo dosaženo potřebné saturace (Miovský, 2006).

Pro výběr respondentů do **kvantitativní části výzkumu** byla zvolena následující kritéria:

- voják (muž) v aktivní službě AČR;
- voják sloužící na bojové jednotce;

⁴³ Pozn.: Seznam tazatelských oblastí dosquala rozhovorů viz příloha D.

- válečný veterán po absolvování jedné zahraniční mise v Afghánistánu na základně Bagram;
- výběr napříč hodnostním sborem a služebním zařazením (desátník až nadrotmistr).

Výběr respondentů pro rozhovory byl uskutečněn až po statistickém zpracování dotazníků, a to s cílem získat jednotlivé respondenty s rozdílnými charakteristikami. Pro jejich výběr byly významné zjišťovací otázky v dotazníku, díky kterým se podařilo respondenty rozdělit do několika stěžejních skupin. Výběr respondentů probíhal tak, aby byly reprezentovány všechny charakteristiky těchto stěžejních skupin. Výběr účastníků do rozhovorů probíhal prostřednictvím **metody samovýběru** a byl tedy založen na principu vlastního zájmu potenciálních účastníků na zapojení se do výzkumného šetření (Miovský, 2006).

Kritéria pro výběr respondentů v **kvalitativní části výzkumu** byla:

- rodinný stav – reprezentace jak svobodných, tak i ženatých respondentů (vč. respondentů s družkou);
- věk – reprezentace skupiny respondentů mladších 27 let i starších 28 let;
- otcovství – reprezentace respondentů bezdětných i majících děti;
- ochota poskytnout rozhovor.

Výběr respondentů pro rozhovory byl problematický především kvůli zaručené anonymitě při vyplňování dotazníků. Proto byl každý respondent před vyplněním dotazníku osloven, zdali by byl ochoten v další fázi výzkumu poskytnout rozhovor. Poté se veškerá domluva, co se týče kontaktování respondentů a následné realizace rozhovorů, odvíjela velmi individuálně a vždy na základě přání respondentů.

4.11 Kvalita výzkumu

V celém procesu výzkumného šetření zahrnujícím přípravu, samotnou realizaci a vyhodnocení získaných dat, je nutné zajistit co možná nejvyšší kvalitu tohoto výzkumného šetření. Kvalita výzkumu je zajišťována dle předem stanovených kritérií, která je nutná posuzovat podle zvoleného metodologického přístupu.

Kvalita kvantitativního výzkumného šetření je posuzována prostřednictvím jeho **validity** (platnosti), **reliability** (spolehlivosti měření) a **objektivity** (Hendl, 2015).

Zvolenou metodou pro získání dat v kvantitativní části výzkumného šetření byl dotazník, který sestával ze standardizovaného SQUALA dotazníku a baterie otázek vlastní tvorby výzkumníka. Tyto otázky byly sestaveny na základě studia odborné literatury o problematice života vojáků na zahraniční misi a následně prodiskutovány se samotnými vojáky, jež se zahraniční mise zúčastnili. Otázky byly následně upraveny tak, aby byly cílové skupině potenciálních respondentů co nejvíce srozumitelné a zároveň jednoznačné.

Při použití metod kvalitativního výzkumu však nelze použít stejná kritéria hodnocení kvality, jako u metod kvantitativních. Je to z toho důvodu, že výzkumník je při realizaci kvalitativního výzkumu neustále přítomen a přímo zainteresován do poznávané skutečnosti (Loučková, 2010).

Kritika snášená na kvalitativní výzkum se týká především jeho údajné neobjektivnosti a také nezobecnitelnosti získaných dat. I v kvalitativním výzkumu lze však získat velmi cenná a kvalitní data, avšak pouze při dodržení určitých pravidel.

Kritérii kvality v kvalitativním výzkumu jsou zejména důvěryhodnost, přenositelnost, autenticita, spolehlivost a potvrditelnost.

Důvěryhodnost výzkumu byla nejprve zajištěna pečlivým *výběrem potenciálních účastníků*, tedy samotných válečných veteránů, kteří jsou skrze své osobní zkušenosti vnímáni jako experti na danou oblast zkoumání. Při analýze výsledků rozhovorů byly použity přímé citace z rozhovorů včetně jejich interpretace výzkumníkem a závěry výzkumného šetření byly pro kontrolu správnosti interpretace předány samotným účastníkům výzkumu.

Kritérium přenositelnosti označuje možnost použití výsledků výzkumu v jiné studii s podobným kontextem. Přenositelnost je nejlépe zajištěna přesným popisem metodologie celého procesu výzkumného šetření, reflektováním subjektivity výzkumníka, zjištěním nedostatků výzkumu a propojením zjištěných výsledků s dosavadními realizovanými výzkumy a odbornou literaturou.

Pro zajištění **spolehlivosti** výzkumného šetření je nutné brát opět v úvahu celý metodologický proces. Výzkumník by měl při rozhovorech zvolit vhodnou konzistenci otázek, následně nahrávky z rozhovorů doslovně přepsat a zvolit jednotná kritéria při kódování rozhovorů. Při analýze výzkumných zjištění bylo pro zajištění spolehlivosti závěrů využito také

techniky *opětovného kódování*, což představovalo druhotné kódování již okódovaného textu a jejich vzájemné porovnání (Švaříček, Šed'ová et al., 2014).

5 VYHODNOCENÍ KVANTITATIVNÍCH DAT

5.1 Statistické zpracování dat

Získaná data v dotazníkovém šetření byla zpracována jak prostřednictvím deskriptivní statistiky, tak i metodami induktivní statistiky. **Deskriptivní (popisná) statistika** slouží k „systematickému, přehlednému a srozumitelnému uspořádání nasbíraných údajů, dále pak jejich charakterizování a k vyvozování smysluplných zevšeobecnění na základě získaných výzkumných zjištění“ (cit. Ferjenčík, 2000, s. 224). Pro verifikaci hypotéz pak byla využita jedna z metod **induktivní statistiky**, jejímž cílem bylo zjištění míry korelace mezi dvěma proměnnými (Ferjenčík, 2000).

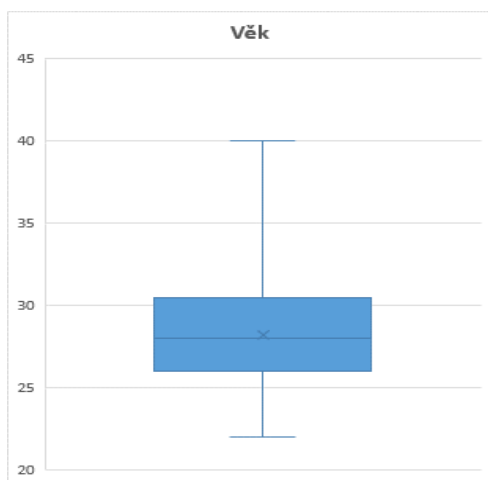
5.2 Výzkumný soubor

V dotazníkovém šetření bylo osloveno celkem 60 potenciálních respondentů, z nichž se 53 výzkumu přímo zúčastnilo. Základní výzkumný soubor byl rozdělen podle charakteristik věku, rodinného stavu a otcovství. Bližší specifikace jednotlivých skupin dle tohoto rozdělení je k dispozici níže.

5.2.1 Charakteristika respondentů dle věku

Výzkumný soubor byl tvořen respondenty ve věku od 22 do 40 let. Průměrný věk respondentů činil 28 let. Veškeré analyzované údaje o věku respondentů jsou pro lepší přehlednost znázorněny v grafu č. 1.

Graf 1 – Charakteristika respondentů dle věku



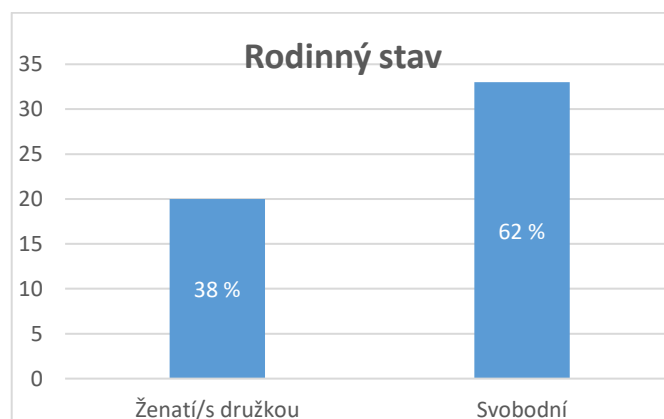
Tabulka 4 – Vysvětlivky ke grafu 1

MIN	22
MAX	40
X	28,19
Modus	27
Median	27

5.2.2 Charakteristika respondentů dle rodinného stavu

Z hlediska rodinného stavu byla skupina rozdělena na respondenty svobodné, kterých bylo celkem 33, a respondenty ženaté/s družkou, kterých bylo v celkovém součtu 20. V dotazníku byla k dispozici i volba dalších možností rodinného stavu (rozvedený, vdovec), které nebyly vybrány ani v jednom případě.

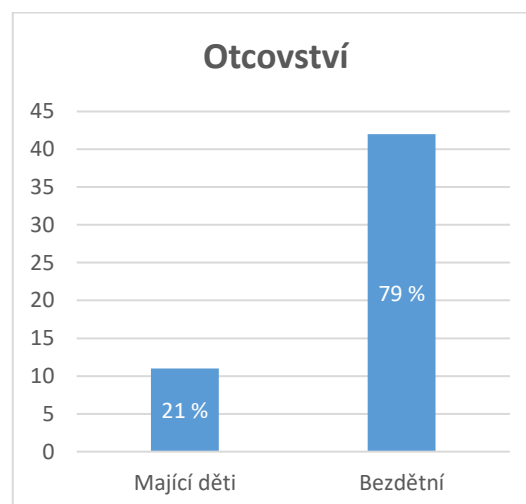
Graf 2 – Charakteristika respondentů dle rodinného stavu



5.2.3 Charakteristika respondentů dle otcovství

Převážnou většinu respondentů dotazníkového šetření tvořili respondenti bezdětní, kterých bylo v celkovém součtu 42. Respondentů majících děti bylo celkem 11, z nichž bylo 9 ženatých/s družkou a 2 svobodní.

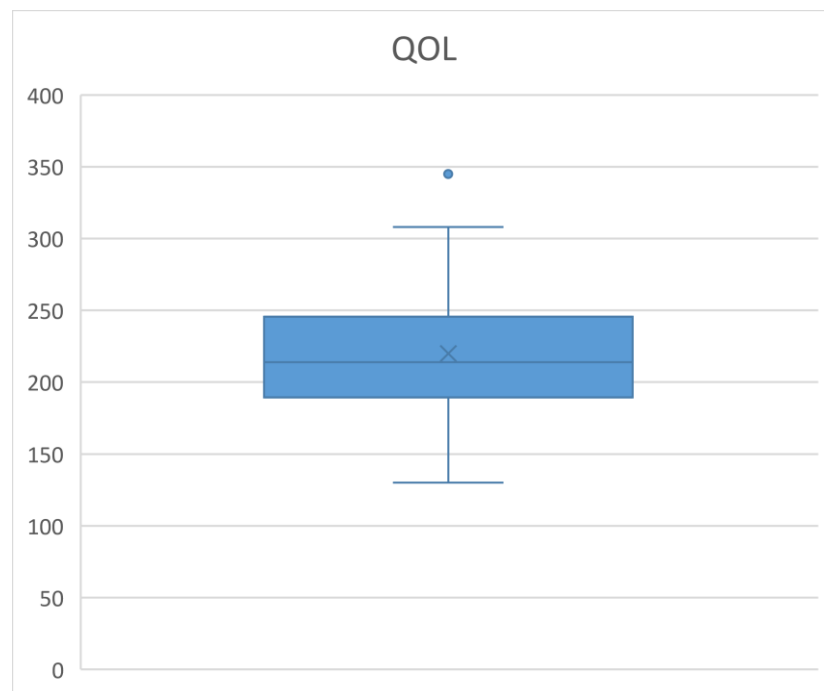
Graf 3 – Charakteristika respondentů dle otcovství



5.3 Vyhodnocení SQUALA standardizovaného dotazníku

Celková životní spokojenost, která byla zkoumána SQUALA standardizovaným dotazníkem, byla v minimální hodnotě vyčíslena na 130 a v maximu na 345. Grafické znázornění a vysvětlivky získaných dat celkové QOL jsou znázorněny v grafu č. 4 a vyjádřeny v tabulce č. 5.

Graf 4 – Hodnocení celkové životní spokojenosti



Tabulka 5 – Vysvětlivky ke grafu 4

MIN	130
MAX	345
X	220
Median	214

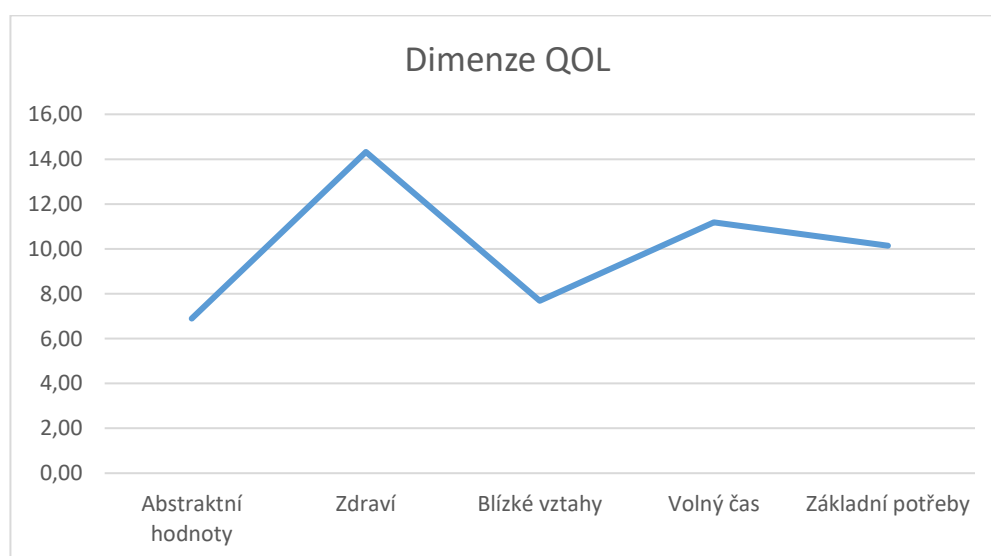
Celková QOL byla nadále vyhodnocena z hlediska jednotlivých dimenzí, kterými jsou abstraktní hodnoty, zdraví, blízké vztahy, volný čas a základní potřeby. Vyhodnocení spokojenosti s danými dimenzemi je znázorněno v grafu č. 5.

Na základě porovnání průměrných skóre dimenzí QOL bylo vyhodnoceno následující:

- Nejvíce byli respondenti spokojeni v oblasti **zdraví**, která zahrnuje položky: *zdraví, fyzická soběstačnost, psychická pohoda a péče o sebe sama*.

- Druhé místo hodnocení spokojenosti zaujímá oblast **volného času**, která zahrnuje položky: *vztahy s ostatními lidmi, odpočinek a koníčky*.
- Na třetím místě hodnocení spokojenosti se umístila oblast **základních potřeb**, která zahrnuje položky: *prostředí, peníze a jídlo*.
- Na čtvrtém, předposledním, místě hodnotí respondenti spokojenost v oblasti **blízkých vztahů**, která zahrnuje položky: *rodinné vztahy, láska a sexuální život*.
- Z hlediska spokojenosti byla nejhůře hodnocena spokojenost v oblasti **abstraktních hodnot**, jež zahrnuje položky: *pocit bezpečí, spravedlnost, svoboda, krása a umění a pravda*.

Graf 5 – Vyhodnocení jednotlivých dimenzí QOL



Tabulka 6 – Vysvětlivky ke grafu 5

<i>Dimenze QOL</i>	MIN	MAX	R	Modus	Median
Abstraktní hodnoty	0	15,00	7,34	9,20	7,20
Zdraví	7,33	20,00	15,01	17,33	15,00
Blízké vztahy	1,00	15,67	7,88	7,67	7,67
Volný čas	5,67	20,00	11,40	10,00	10,67
Základní potřeby	4,00	20,00	11,16	11,67	11,33

Podle samotného hodnocení důležitosti jednotlivých položek SQUALA dotazníku lze mimo jiné vyvodit hodnotový systém respondentů, na nějž je poukázáno v tabulce č. 7.

Tabulka 7 – Hodnocení důležitosti jednotlivých položek SQUALA

Pořadí	Hodnoty	Průměr	Median
23	Mít víru	0,70	0
22	Zajímat se o politiku	0,72	1
21	Krása	1,26	1
20	Mít a vychovávat děti	1,77	2
19	Příjemné prostředí a bydlení	2,17	2
18, 17	Milovat a být milován	2,19	2
18, 17	Mít sexuální život	2,19	2
16	Být v bezpečí	2,30	2
15	Svoboda	2,43	3
14	Pravda	2,51	3
13, 12	Peníze	2,57	3
13, 12	Spravedlnost	2,57	3
11	Dobře spát	2,81	3
10	Vztahy s ostatními lidmi	2,89	3
9	Mít koníčky ve volném čase	2,91	3
8	Práce	2,94	3
7	Odpočívat ve volném čase	2,98	3
6	Dobré jídlo	3,15	3
5	Rodinné vztahy	3,17	3
4	Postarat se o sebe	3,28	3
3	Cítit se psychicky dobře	3,36	3
2	Být fyzicky soběstačný	3,49	4
1	Být zdravý	3,53	4

Na nejnižších příčkách hodnot se umístily některé položky *dimenze abstraktních hodnot* (víra, politika, krása) a položka *mít a vychovávat děti*. Naopak jako nejdůležitější hodnotili respondenti položky z oblasti *zdraví* (zdraví, fyzická soběstačnost, psychická pohoda, péče o sebe sama), dále pak *rodinné vztahy* a *dobré jídlo*.

5.4 Vyhodnocení problémových oblastí zahraniční mise

Součástí dotazníkového šetření bylo, především pro potřebu verifikace hypotéz, hodnocení problémových oblastí zahraniční mise. Tyto oblasti jsou zároveň indikátory, které mohou hypoteticky ovlivňovat celkovou životní spokojenost vojáků na zahraniční misi. Výsledná hodnocení jednotlivých problémových oblastí jsou k dispozici v tabulce č. 8. Data jsou seřazena podle průměrného hodnocení vzestupně. Čím vyšší je průměrné hodnocení dané oblasti na stupnici 1 až 4, tím více je vyjadřována spokojenost s daným jevem, popř. častý výskyt onoho jevu.⁴⁴

Tabulka 8 – Hodnocení problémových oblastí

Problémová oblast	Průměr	Median
Sexuální život	1,60	1
Stres pramenící z rodinných vztahů	1,96	2
Ponorková nemoc	1,96	2
Pracovní stres	2,25	2
Únava	2,36	2
Biorytmus	2,64	3
Volný pohyb	2,89	3
Izolace od normálního způsobu života	2,91	3
Odloučení	2,98	3
Volnočasové aktivity	2,98	3
Klimatické podmínky	3,13	3
Pocit bezpečí	3,13	3
Čas pro sebe sama	3,15	3

⁴⁴ Pozn.: Na hodnocení jednotlivých problémových oblastí je mj. upozorněno při verifikaci hypotéz.

Problémová oblast	Průměr	Median
Pocit sounáležitosti	3,21	3
Informovanost o životě blízkých v ČR	3,40	3
Výživa	3,40	3
Opora blízkých	3,43	4
Finanční odměna	3,53	4

5.5 Vyhodnocení hypotéz

Pro ověření platnosti hypotéz byla stanovena hladina významnosti $\alpha = 0,05$. Za přijatou a potvrzenou hypotézu je tedy považována ta hypotéza, jejíž výsledná *p-hodnota* je menší než α .

Analýza prostřednictvím *t*-testu potvrdila existující **vztah mezi otcovstvím respondentů a celkovou životní spokojeností** ($p=0,003818$). Výsledné zjištění poukazuje na vyšší životní spokojenost respondentů majících děti.

Tabulka 9 – Vztah otcovství a celkové QOL

Děti	ANO	NE
Průměrná QOL	250,2727	212,0714

Analýza prostřednictvím *t*-testu také potvrdila existující **vztah mezi věkem respondentů a celkovou životní spokojeností** ($p=0,045826$). Výsledné zjištění poukazuje na vyšší životní spokojenost respondentů ve věku od 28 do 40 let.

Tabulka 10 – Vztah věku a celkové QOL

Věk	22 - 27	28 - 40
Průměrná QOL	209,8077	229, 8148

H1: Pocit izolace od normálního způsobu života koreluje s celkovou životní spokojeností.

Vojáci se při pobytu na zahraniční misi mohou cítit izolováni od normálního způsobu života, a to především kvůli prožívanému odloučení od rodiny a přátel, popř. i kvůli možné omezenosti ve výběru volnočasových aktivit, omezenému soukromí atp. (blíže viz kapitola č. 3.3.2.1).

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že vojáci na misi pociťovali značnou izolovanost od běžného způsobu života. Korelační analýza nicméně nepotvrdila vztah mezi onou izolovaností a celkovou životní spokojeností, a proto byla **zamítnuta** ($p = 0,39765$).

H2: Častá únava negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

Prostředí zahraniční mise může svým charakterem u jedinců vyvolávat častou únavu, která má v dlouhodobém hledisku negativní vliv na jejich zdraví (blíže viz kapitola č. 3.2.3.2). Respondenti v dotazníkovém šetření však uvedli, že únavu nijak zvlášť nepociťovali.

Během statistického testování bylo zjištěno, že únava koreluje se spokojeností vojáků v dimenzi zdraví ($R = -0,4826$; $p = 0,00013$). **Čím méně se tedy vojáci na misi cítili unaveni, tím vyšší byla jejich spokojenost v dimenzi zdraví.** Po statistickém testování míry korelace s celkovou životní spokojeností nebyla vzájemná vazba potvrzena a hypotéza byla tedy **zamítnuta** ($p = 0,754199$).

H3: Výrazný pocit odloučení od blízkých osob negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

Dlouhodobé odloučení vojáků od blízkých osob v ČR může způsobovat mnohé vztahové problémy, které mohou vést až k frustraci jedinců (viz kapitola č. 3.3.2.1) a negativně tak ovlivňovat spokojenost vojáků na zahraniční misi.

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že se cítili značně odloučení od svých blízkých v ČR, nicméně po statistickém testování byla tato hypotéza **zamítnuta** ($p = 0,213793$).

H4: Opора ze strany blízkých osob koreluje s celkovou životní spokojeností.

Prostředí zahraniční mise je charakteristické značným množstvím zátěžových a stresogenních situací. Sociální opora, a především opora ze strany blízkých osob,

může jedincům pomoci lépe se s danými situacemi vyrovnat, eliminovat stres a zvýšit tak jejich životní spokojenost (blíže viz kapitola č. 3.2.4.1)

Respondenti v dotaznících uvedli, že se jim dostávalo značné opory ze strany svých blízkých, avšak po analyzování míry souvislosti s celkovou životní spokojeností bylo zjištěno, že právě **vysoká míra opory snižuje celkovou životní spokojenost respondentů** ($R_S = -0,39503$, $p = 0,001709$). Při dalším statistickém testování bylo také zjištěno, že ona dostávaná opora **zvyšuje životní spokojenost vojáků v dimenzi blízkých vztahů** ($R = 0,54968$; $p = 0,00001$) a **v nižší míře také v dimenzi volného času** ($R = 0,26875$; $p = 0,02584$).

H5: Nespokojenost v oblasti sexuálního života snižuje celkovou životní spokojenost.

Potřeba sexu je jednou z biologických potřeb v Maslowově hierarchii, a proto je předpokládáno, že její dlouhodobé neuspokojení negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost (blíže viz kapitola č. 3.1.1.3).

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli vysokou nespokojenost se sexuálním životem na zahraniční misi. Po analýze získaných dat však byla zjištěna záporná korelace mezi sexuálním životem a celkovou životní spokojeností ($R_S = -0,30177$, $p = 0,014045$) z čehož vyplývá, že **negativní hodnocení sexuálního života na zahraniční misi zvyšuje celkovou životní spokojenost**. Další testování potvrdilo vztah mezi hodnocením sexuálního života a dimenzí blízkých vztahů ($R = 0,36787$; $p = 0,00336$). **Nespokojenost se sexuálním životem na misi negativně ovlivňovala blízké vztahy vojáků.**

H6: Informovanost o životě blízkých koreluje s celkovou životní spokojeností.

Nedostatečná informovanost o životě blízkých a s tím spojená nejistota může u vojáků způsobovat stres vedoucí až k frustraci, čímž může být životní spokojenost značně snížena (viz kapitola č. 3.3.2.2)

Respondenti se v dotazníkovém šetření vyjádřili, že byli o svých blízkých uspokojivě informováni. Po provedení statistického testování nebyla nalezena souvislost mezi informovaností a celkovou životní spokojeností - hypotéza byla tedy **zamítnuta** ($p = 0,107288$).

Při hlubší analýze získaných dat byla však mimo jiné zjištěna **souvislost mezi rodinným stavem respondentů a onou informovaností** ($p = 0,038671$). Svobodní vykazovali nižší

průměrnou spokojenost ($X = 3,30303$) s informovaností nežli respondenti ženatí/s družkou ($X = 3,55$).

H7: Spokojenost s finanční odměnou za odvedenou práci koresponduje s celkovou životní spokojeností.

Peníze jako sekundární motiv v Maslowově hierarchii potřeb slouží k uspokojení nejen biologických ale i individuálních potřeb jedince k zajištění jeho spokojenosti (viz kapitola č. 3.1.4).

Respondenti vyjádřili vysokou míru spokojenosti s finanční odměnou, nicméně po statistickém testování byla tato hypotéza **zamítnuta** ($p = 0,821942$).

H8: Pocit sounáležitosti koreluje s celkovou životní spokojeností.

Pocit sounáležitosti, jenž je mimo jiné součástí Maslowovy hierarchie potřeb, může být jedním z ukazatelů celkové životní spokojenosti (blíže viz kapitola č. 3.1.3 a 3.2.4.1)

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že pociťovali značnou sounáležitost v prostředí zahraniční mise, nicméně po statistickém testování nebyl nalezen vzájemný vztah s celkovou životní spokojeností a hypotéza byla **zamítnuta** ($p = 0,08089$).

Z dalšího testování získaných dat mimo jiné vyplynul existující **vztah mezi rodinným stavem respondentů a pocitem sounáležitosti** ($p = 0,041969$). Svobodní respondenti vykazovali v průměru nižší pocit sounáležitosti ($X = 3,090909$) než ženatí/s družkou ($X = 3,4$).

H9: Je-li biorytmus vojáků nepravidelný, pak budou pravděpodobně vykazovat nižší životní spokojenost.

Nepravidelný biorytmus může způsobovat dlouhodobou únavu a zhoršení kognitivních funkcí jedince, čímž může být jeho spokojenost výrazně narušena (viz kapitola č. 3.1.1.2).

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že jejich denní biorytmus byl spíše pravidelný a po analýze získaných dat bylo zjištěno, že právě onen **pravidelný biorytmus naopak snižuje celkovou životní spokojenost** ($R_s = -0,33285$, $p = 0,00744$).

Další testování potvrdilo pozitivní vztah mezi pravidelností biorytmu a spokojeností s blízkými vztahy ($R = 0,24586$; $p = 0,03798$). **Pravidelný biorytmus tedy pozitivně ovlivňuje spokojenost vojáků s blízkými vztahy.**

H10: Časté prožívání stresu negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

Časté a dlouhodobé prožívání stresu má negativní vliv na fyzický i psychický stav jedinců, což může snižovat jejich celkovou životní spokojenost (blíže viz kapitola č. 3.3.1)

Respondenti se v dotazníkovém šetření vyjádřili, že stres (pracovní i rodinný) nijak výrazně nezažívali. Při statistickém testování byla hypotéza v případě pracovního stresu ($p = 0,438028$) i stresu pocházejícího z rodinných vztahů ($0,091739$) **zamítnuta**.

Z výzkumných zjištění však mimo jiné vyplynul existující vztah mezi prožíváním pracovního stresu a otcovstvím respondentů ($p = 0,022609$). **Respondenti mající děti v průměru prožívali pracovní stres častěji ($X = 2,54545$), nežli respondenti bezdětní ($X = 1,97619$).** Prožívaný pracovní stres dále také ovlivňoval spokojenost vojáků v dimenzi základních potřeb ($R = -0,23823$; $p = 0,042913$). **Čím méně pracovního stresu vojáci na misi zažívali, tím více byli spokojeni v dimenzi základních potřeb.**

H11: Ponorková nemoc negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

Stereotypní prostředí, které obklopuje vojáky na zahraniční misi, může vyústit až v ponorkovou nemoc v dané sociální skupině. Ta má za následek vznik negativních emocí, které mohou narušovat životní spokojenost jedinců (viz kapitola č. 3.3.1.1).

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že ponorkou nemocí nebyli téměř vůbec zasaženi a po statistickém otestování výše zmíněné hypotézy byla hypotéza **zamítnuta** ($p = 0,827687$).

H12: Negativní prožívání změn v klimatických podmínkách snižuje celkovou životní spokojenost.

Teplé a suché podnebí na Bagrámu je zcela odlišné od podnebí v ČR. Vysoké teploty a neustálá prašnost může jedincům způsobovat mnohé zdravotní problémy a snižovat tak jejich životní spokojenost (viz kapitola č. 3.3.4)

Respondenti však uvedli, že se změnou klimatických podmínek neměli téměř žádný problém. a po statistickém testování korelace s celkovou životní spokojeností byla hypotéza **zamítnuta** ($p = 0,112835$).

Během dalšího testování byl však nalezen pozitivní vztah mezi prožíváním změny klimatu a dimenzí základních potřeb ($R = 0,3629$, $p = 0,00378$). **Bezproblémové prožívání změny klimatu mělo tedy pozitivní vliv na spokojenost vojáků v dimenzi základních potřeb.**

H13: Nedostatek času pro sebe sama negativně ovlivňuje celkovou životní spokojenost.

Mít čas pro sebe sama je v určité míře velice důležité jak pro uspokojování individuálních potřeb, tak i pro relaxaci a realizaci oblíbených aktivit. Nedostatek času pro sebe sama s sebou nese mnohá omezení, která mohou v jedincích vzbuzovat negativní emoce a mít tak negativní vliv na jejich celkovou životní spokojenost (viz kapitola č. 3.3.3).

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že měli dostatek času pro sebe sama a po korelační analýze s celkovou životní spokojeností byla hypotéza **zamítnuta** ($p = 0,561251$).

Po provedení dalšího statistického testování pomocí t -testu z dotazníkového šetření vyplynulo, že existuje vztah mezi **množstvím času pro sebe sama a věkem respondentů** ($p = 0,044261$). Respondenti mladší 27 let měli v průměru více času pro sebe sama ($X = 3,2692308$), nežli respondenti starší 28 let ($X = 3,037037$).

H14: Spokojenost s výživou koresponduje s celkovou životní spokojeností.

Výživa je jednou z biologických potřeb v Maslowově hierarchii. Každého jedince v dlouhodobějším hledisku však nezajímá pouze její biologická podstata (uspokojit hlad), ale zaměřuje se i na její psychologickou podstatu, tedy na chuť, vůni, vzhled aj. Uspokojí-li jedinec svůj hlad celkově chutným pokrmem, navozuje si tak (alespoň chvilkový) pocit spokojenosti (blíže viz kapitola č. 3.1.1.1).

Respondenti uvedli, že byli na misi s výživou celkově velice spokojeni. Testování nepotvrdilo vztah mezi celkovou životní spokojeností a hypotéza byla tedy **zamítnuta** ($p = 0,664826$). Během analýzy bylo však zjištěno, že **spokojenost vojáků s výživou pozitivně ovlivňuje jejich spokojenost v dimenzi zdraví** ($R = 0,29014$; $p = 0,01754$) **a také v dimenzi základních potřeb** ($R = 0,230978$; $p = 0,04805$).

V souvislosti s touto hypotézou statistická analýza prostřednictvím t -testu dále odhalila **souvislost mezi spokojeností s výživou a otcovstvím respondentů** ($p = 0,000873$). Respondenti mající děti vykazují v průměru nižší spokojenost s výživou

($X = 2,909091$) nežli respondenti bezdětní ($X = 3,52381$). Dále pak při porovnávání průměrů věkových skupin vyšlo, že existuje **vztah mezi spokojeností s výživou a věkem respondentů** ($p = 0,045071$) Respondenti mladší 27 let byli s výživou spokojenější ($X = 3,538462$) nežli respondenti starší 28 let ($X = 3,259259$).

H15: Čím více je jedinec omezen ve volném pohybu, tím je jeho celková životní spokojenost nižší.

Vojáci žijí na zahraniční misi v omezeném prostoru základny, čímž mohou být rapidně sníženy i možnosti jejich volného pohybu. Omezení volného pohybu může v jedincích vyvolávat negativní emoce a v dlouhodobém hledisku vyústit až v různé psychické problémy (viz kapitola č. 3.3.1)

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že byli celkem výrazně omezeni ve volném pohybu, avšak vliv tohoto omezení na celkovou životní spokojenost nebyl prokázán a hypotéza byla **zamítnuta** ($p = 0,830428$).

H16: Možnost provozování oblíbených volnočasových aktivit má pozitivní vliv na celkovou životní spokojenost.

Volnočasové aktivity osvobozují jedince od každodenních povinností, přinášejí pocit radosti a potěšení a mohou napomáhat při zvládnání náročných životních situací, čímž mohou pozitivně ovlivňovat celkové zdraví jedinců (viz kapitola č. 3.3.3)

Respondenti uvedli, že měli možnost častého provozování oblíbených volnočasových aktivit, nicméně vztah s celkovou životní spokojeností nebyl potvrzen a hypotéza byla tedy **zamítnuta** ($p = 0,506982$).

H17: Čím více se jedinec cítí být v bezpečí, tím je jeho celková životní spokojenost vyšší.

Potřeba bezpečí je v Maslowově pyramidě potřeb zahrnuta mezi základní potřeby jedince. V prostředí zahraniční mise se vojáci neustále setkávají s mnohými situacemi, které mohou narušovat jejich pocit bezpečí, čímž může být právě tato základní potřeba narušena. Ohrožení v jedincích vzbuzuje negativní emocionální jevy, což může výrazně narušovat jejich životní spokojenost (viz kapitola č. 3.1.2).

Respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že se na zahraniční misi cítili být v bezpečí. Po statistickém testování míry korelace s celkovou životní spokojeností nebyl

potvrzen vzájemný vztah a hypotéza byla **zamítnuta** ($p = 0,69129$). Při analýze byl však nalezen pozitivní vztah mezi pocitem bezpečí a spokojeností v dimenzi volného času ($R = 0,23299$; $p = 0,46575$). **Vojáci, kteří se cítili být v bezpečí tedy vykazovali vyšší spokojenost ve volném čase.**

6 VYHODNOCENÍ KVALITATIVNÍCH DAT

Po analýze dat získaných z dotazníkového šetření bylo možné přistoupit k plánování a realizaci druhé části výzkumného šetření. Metodologicky byla kvalitativní část výzkumu realizována prostřednictvím polostrukturovaných hloubkových rozhovorů.

Problematika kvality života je ve výzkumném šetření této diplomové práce ryze subjektivní záležitostí. V dotazníkovém šetření bylo však možné některé tyto subjektivní zkušenosti vyjádřit číselně a získat tak podklad pro realizaci hloubkových rozhovorů. Při kvalitativním výzkumu *„jde o to do hloubky a kontextuálně zakotveně prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací...Teprve po nasbírání dostatečného množství dat začíná výzkumník pátrat po pravidelnostech, které se v těchto datech vyskytují, formuluje předběžné závěry a hledá pro ně další oporu v datech.“* (cit. Švaříček, Šed'ová et al., 2014, s. 24) Z dotazníkového šetření vyvstalo několik zajímavých výzkumných otázek, na které bylo potřeba získat relevantní odpovědi. Rozhovory byly tedy realizovány s cílem **doplnit** informace chybějící v dotazníkovém šetření a **porozumět** některým výrazným jevům, které se v průběhu analyzování dat z dotazníkového šetření objevovaly.

Cílem této kapitoly je popsat realizaci výzkumného šetření a představit výslednou analýzu získaných dat z hloubkových rozhovorů.

6.1 Charakteristika respondentů

Do druhé části výzkumného šetření se dobrovolně přihlásilo 9 respondentů, přičemž vybráno jich bylo, podle kritérií v kapitole č. 4.10, celkem 5. Bližší údaje o respondentech jsou k dispozici níže v tabulce č. 11.

Tabulka 11 – Charakteristika respondentů v kvalitativním výzkumu

Respondent	Věk	Rodinný stav	Děti	Hodnost	Služební zařazení
A	25	Svobodný	NE	Desátník	Starší střelec
B	27	Svobodný	NE	Četař	Střelec operátor
C	31	Svobodný, s přítelkyní	NE	Desátník	Starší střelec
D	24	Svobodný, s přítelkyní	NE	Desátník	Starší střelec
E	31	Ženatý	ANO	Četař	Řidič

6.2 Realizace rozhovorů

Po analýze dat z dotazníkového šetření vyplynuly určité výzkumné otázky pro kvalitativní část výzkumného šetření prostřednictvím rozhovorů. Příprava na rozhovory zahrnovala formulaci tazatelských oblastí a k nim příslušících stěžejních otázek, vytvoření informovaného souhlasu a také pečlivé promyšlení časového harmonogramu samotné realizace rozhovorů.

Samotná realizace rozhovorů probíhala během měsíce dubna 2019 v místě bydliště dotazovaných osob. Veškeré rozhovory probíhaly ve volném čase účastníků po jejich pracovní době. Jelikož bylo předpokládáno, že jeden rozhovor bude trvat přibližně 45 až 60 minut, bylo nutné plně zohlednit denní časový harmonogram dotazovaných osob tak, aby nebyl narušen a rozhovory kvůli tomu nemusely být např. předčasně ukončeny. Po zkušenosti s prvním rozhovorem jsem si jako tazatelka určila pravidlo realizovat maximálně dva rozhovory za týden, a to především kvůli časové náročnosti dojíždění za respondenty a kognitivní náročnosti při realizaci rozhovoru. Dalším důvodem tohoto rozhodnutí byl také přepis rozhovoru, který jsem si přála uskutečnit ihned po realizaci rozhovoru, dokud jej mám tzv. „v živé paměti“.

Při setkání s respondenty bylo nejprve vysvětleno znění informovaného souhlasu, včetně dotázaní se na souhlas s nahráváním rozhovoru na diktafon. Většina respondentů byla překvapena, že bude rozhovor nahráván a bylo vidět, že to v nich vyvolalo značnou nervozitu. Všichni však s nahráváním rozhovoru souhlasili. Po podepsání informovaného souhlasu byl

každému respondentovi oznámen začátek nahrávání rozhovoru a následně bylo možné přistoupit k pokládání otázek.

Kvůli viditelné nervozitě dotazovaných osob bylo nutné zpočátku improvizovat a běžnými otázkami např. o práci, rodině, volnočasových aktivitách a počasí uvolnit napjatou atmosféru. Od těchto témat poté došlo k volnému přechodu ke stěžejním tématům výzkumného šetření.

Otázky byly sloučeny do několika oblastí dle stanovených dimenzí QOL, kterými jsou: abstraktní hodnoty, blízké vztahy, základní potřeby, volný čas, zdraví a práce. Ke každé z oblastí byly přiřazeny otázky s cílem odpovědět na výzkumné otázky uvedené v kapitole. č. 4.3. Ostatní doplňující otázky vycházely z aktuální potřeby výpověď vysvětlit, rozvinout, specifikovat atp. Pořadí otázek v rozhovorech nebylo pevně stanoveno a bylo tak plně přizpůsobeno vyprávění respondentů. Jako tazatelka jsem se snažila do rozhovoru zasahovat minimálně a vystupovala jsem spíše z pozice facilitátora. Někteří respondenti vyprávěli o svých zkušenostech a názorech zcela volně a rozhovor nebylo tedy nutné nijak výrazně korigovat. Někteří respondenti však nebyli velmi sdílní a bylo tedy potřeba neustále pokládat jak hlavní, tak i doplňující otázky, což mou pozici tazatele značně zvyrazňovalo.

Během realizace rozhovorů mi byly k dispozici diktafon a poznámkový arch, které jsem následně využila při zpracování rozhovorů do písemné podoby. Pro kontrolu přesnosti transkriptu byla několikrát provedena jeho kontrola s audionahrávkou a až následně, po prepisu a kontrole všech rozhovorů, bylo možné přistoupit k procesu analyzování získaných dat.

Potřebné saturace bylo docíleno po ukončení pátého rozhovoru, a proto nebylo potřeba další rozhovory uskutečňovat.

6.3 Analýza získaných dat

Po prepisu rozhovorů bylo možné přistoupit k analyzování získaných dat prostřednictvím *metody vytváření trsů*. V každém transkriptu byly cíleně vyhledávány a označovány takové výroky, které měly výpovědní hodnotu pro danou tazatelskou oblast. Tyto výroky byly následně seskupeny podle stanovených oblastí tak, aby bylo možné získat odpovědi na výzkumné otázky.

Tazatelské oblasti byly formulovány následovně:

- prostředí a klima;
- blízké vztahy;
- volný čas a kolektiv;
- zdraví;
- základní potřeby;
- práce.

Získaná data byla integrována a doslovně interpretována v souvislém textu. Jednotliví respondenti byli z důvodu zachování jejich anonymity v textu označováni písmeny **A** až **E** (viz tabulka č. 11, s. 81) a jejich citované výroky byly označeny *kurzívou* pro lepší přehlednost textu.

6.4 Výsledky

Cílem kvalitativního výzkumného šetření bylo **zjistit, jaké faktory nejvíce ovlivňují celkovou životní spokojenost vojáků na zahraniční misi**. Tyto faktory byly pro lepší přehlednost rozděleny do jednotlivých oblastí, které jsou vyjmenovány v tabulce č. 12.

Tabulka 12 – Oblasti QOL pro kvalitativní výzkum

KVALITA ŽIVOTA	Blízké vztahy
	Zdraví a základní potřeby
	Volný čas a mezilidské vztahy
	Práce
	Fyzické prostředí

V této kapitole jsou reflektovány a přímo citovány odpovědi respondentů, které byly získány při realizaci rozhovorů, a to s cílem odpovědět na hlavní výzkumnou otázku „**Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků na zahraniční misi?**“ K zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly stanoveny dílčí výzkumné otázky, které jsou vyjádřeny jednotlivými oblastmi QOL (viz tabulka č. 12). Zařazení jednotlivých výpovědí respondentů k výzkumným otázkám je pouze orientační, neboť zkoumaná problematika subjektivní spokojenosti vykazuje velmi úzké souvislosti mezi jednotlivými oblastmi zájmu.

VO₁: Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků v oblasti fyzického prostředí?

V oblasti **fyzického prostředí** a **klimatu** na zahraniční misi v Afghánistánu z rozhovorů vyplynulo, že respondenti byli s místním klimatem převážně spokojeni. (A): „*Jsem rád, že jsme tam jeli na zimu, protože ta zima tam je chladnější. Když jsme tam přilítali, tak končily ty jejich vedra a ty byly nesnesitelný... ale jako s počasím jsem byl spokojenej.*“ (E): „*No neměl jsem s tím problém, protože já mám relativně rád teplo... byla tam i docela mírná zima, nebyly žádný extrémní vedra, že by se tam nedalo přežít, to tam nebylo, takže klima v pohodě.*“

Nejproblematictější se jevila **kvalita místního ovzduší**, která některým z nich ze začátku způsobovala určité zdravotní problémy. (B): „*No jako chvílku to trvalo. Bolela mě hlava asi první tři dny a na to sluníčko jsem si musel zvyknout, protože bylo hodně ostrý...počasí jakž takž šlo, ale ten vzduch tam nebyl moc příjemnej, furt se tam prší a fouká vítr... pak se ti ten prach dostane uplně všude. Lidi tam hodně chytali zánět spojivek od toho prachu.*“ (C): „*Hlavně ta prašnost, ta byla fakt nejhorší. To teplo se dalo, ale ten prach, to se fakt nedalo. První tři tejdny jsem pořád krvácel z nosu, musel jsem furt smrkat, to bylo peklo. Pak už jsem si začel zvykat a třeba ta teplota asi začátkem listopadu začala poměrně klesat, takže pak už to bylo podobný, jako v Čechách.*“ (D): „*...nejsou tam žádný továrny, který by ten vzduch zněčišťovaly, ale ten vzduch je zas plnej prachu a písku. S tím jsem měl třeba problém, že mi asi měsíc v kuse tekla krev z nosu.*“

VO₂: Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků v oblasti blízkých vztahů?

Jedním z indikátorů životní spokojenosti v oblasti blízkých vztahů je právě ono **odloučení** od rodiny a blízkých osob. Respondenti prožívali odloučení různě, a to především proto, zdali se jedná o odloučení od rodiny nebo od partnerek/manželek a dětí. Odloučení od rodiny nebylo vnímáno nijak problematicky a většina respondentů se vyjádřila, že s rodiči a jinými příbuznými se nijak zvlášť nevidali ani před odjezdem na zahraniční misi. (A): „*Já je doma nevidám taky, přijedu jenom na otočku. Takže to pro mě nebyl šok.*“ (B): „*No tak já už jsem se předtím s rodinou vídal tak jednou za tři týdny, možná jednou za měsíc. Tam to bylo šest měsíců, takže to už je skoro stejný.*“ (D): „*Já se s rodičema normálně vidám tak jednou do měsíce, protože pracuju na druhý straně republiky, takže tam jsem to vůbec extra neprožíval.*“ Z pohledu partnerských vztahů byl však pocit odloučení výraznější. (D): „*Tady to odloučení dělá fakt hodně. Člověk se s tím druhým nevidí, nemůžou bejt spolu, nemůžou si pořádně*

popovídat, a to je pro vztah fakt hodně důležitý... jako někdy jsem to nesl těžce, někdy zase v pohodě.“ (E): „No tak samozřejmě to bylo složitý...samozřejmě mi bylo víc smutno po domově, hlavně kvůli tomu dítěti, ... ale do mise si s sebou prostě rodinu vzít nemůžeš, to je blbost že jo, musíš to tam nějak vydržet.“

Z rozhovorů vyplynulo, že respondentům nejvíce v oblasti odloučení pomáhala **komunikace s rodinou, práce, kolektiv a zaplnění volného času**. (B): „Dobry bylo, když jsme si volali přes ten Skype. Kdyby tam ten Skype nebyl a ten net, tak by to bylo určitě horší.“ (D): „Nejlepší bylo, když jsme si mohli zavolat, hlavně videohovor, to byla taková příjemná změna toho člověka i vidět než si jen psát. Záleželo i na tom, kolik bylo práce a kolik měl člověk volného času na to přemýšlet nad tím. Dobrá byla ta práce, že člověk na to přestal myslet, protože musel myslet na jiný věci... Pomáhalo i zajít do posilovny, podívat se na nějaký film, prostě se nějak jinak odreagovat.“ (E): „Na druhou stranu tam bylo poměrně dobrý vyžití díky tomu, že tam byla slušná parta kluků, se kterejma jsme se znali i poměrně dlouho, takže jsme si měli co říct i mezi sebou... a člověk si tam našel čas i na jiný aktivity, že jsme třeba chodili do posilovny, zaběhat si a tak. Kdyby člověk seděl celý dny na posteli a přemýšlel o tom ve volným čase, tak by to bylo asi taky horší.“

Respondenti sice uvedli, že práce jim práce pomáhala tolik nemyslet na odloučení, nicméně z rozhovorů vyplynulo, že právě ono **pracovní nasazení** jim z hlediska odloučení občas na spokojenosti ubíralo. (D): „Někdy to třeba i vycházelo, že člověk měl třikrát za sebou blbě práci. Jezdíš přes noc, přes den pak většinou spíš, takže jsem se pak nemohl třeba pět dní ozvat, protože to vycházelo takhle blbě.“ Dalším problémem byl, kromě nepravidelné práce, i časový posun. (C): „...kvůli časovému posunu člověk neměl tolik času na toho druhýho, kolik by chtěl mít. Když byl ten čas, tak ten druhý měl hlubokou půlnoc, když nebyl čas, tak si ten druhý třeba chtěl zavolat.“

Jak vyplývá z výše uvedeného, velmi důležitá byla pro respondenty **komunikace** s blízkými, která probíhala především prostřednictvím telefonátů, videohovorů a přes různé sociální sítě. Respondenti uvedli, že s blízkými komunikovali několikrát do týdne a hovořili především o běžných věcech v každodenním životě. (A): „...no a volali jsme si když oni měli náladu na mě a já na ně... zajímalo mě co dělaj, kde byli a tak, prostě takový ty běžný věci. Jo a jinak jsme spolu i vařili, mě tam dali prostě do skříňky na poličku a vařili jsme spolu.“ (B): „No s přítelkyní jsme skypovali tak jednou za dva až tři dny... s rodinou taky, to teda nebylo zas tak často, třeba jednou za čtrnáct dní nebo jednou za měsíc, prostě jak to vyšlo.“

(C): „S přítelkyní to fungovalo tak nějak normálně. Volali jsme si poměrně pravidelně přes Skype, každý den jsme si psali... a řešili jsme takový ty běžný věci, co třeba ona zrovna dělá nebo co dělala ve škole a na brigádě. Ale třeba s našima, jako s rodičema, jsme si volali párkrát do tejdne, třeba i dvakrát, ale fakt víckrát ne... a taky jsme se poptali jak se každéj má.“
(E): „Nejvíc jsme spolu komunikovali přes internet, hlavně přes sociální sítě když to tak řeknu, jo, pomocí nějakých videohovorů... ze začátku ty mise jsme si volali skoro každý den, protože byla spousta věcí novějš a pak tak obden, jednou za tři dny. Záleželo, jak byly poskládaný ty patroly... Dítě bylo jedno z hlavních témat o kterým jsme se bavili, takže jako věděl jsem víceméně všechno. Dostával jsem spoustu různých fotek a krátký videa co manželka nahrála, takže aspoň takhle no.“ Z výše uvedeného vyplývá, že respondenti v komunikaci s blízkými upřednostňovali videohovory, a to především proto, že (D): „...zavolat si přes ten Skype, to je asi takový nejhezčí zpestření toho života tam... psaní je o ničem, každéj u toho ještě něco dělá, takže odepisuje třeba po půl hodině.“ (C): „...ta písemná komunikace po sociálních sítích, tam se může kolikrát třeba něco špatně vyložit. Někdo něco napíše, ten druhý si to špatně vyloží a už se to prostě může nějak pokazit.“

Kontakt s blízkými respondentům pomáhal hlavně kvůli tomu, že byli **informováni o jejich životě** v ČR. (C): „...ale i pro mě bylo důležitý vědět, že jsou naši v pořádku. Třeba táta už je starší člověk, tak jsem byl rád, že si s ním můžu pokecat... to bylo určitě důležitý, že měl člověk jako i klid, že se o ně nemusel bát.“ (B): „... hlavně že jsou zdraví a že si nějak moc nelámou hlavu, nemaj o mě takových strach, jak jsem třeba čekal, že to bude panika.“

Respondenti však během účasti na misi naráželi i na některé **komunikační problémy**. Nejvíce zmiňovaným problémem bylo to, že si v pozdější fázi mise neměli se svými protějšky co říci. (B): „Byly dny, kdy jsme si neměli co říct. Já jsem byl unavenej, ona otrávená... ale zas jsme s přítelkyní stavěli barák, takže jsme řešili i to, takže nám to občas v tý komunikaci dost pomáhalo.“ (C): „No už pak spíš ke konci to bylo takový, že ona se mě zeptala, co bylo novýho, a ted' já jsem tohle nemohl říct, tamto jsem nemohl říct, a takže jsem furt říkal, že není novýho nic. Pak jsem se zeptal, co je u ní novýho a ona taky řekla, že nic... Jsme se shodli, že už nás to vlastně ani nebaví tolik si psát, ale zase jsme pořád chtěli udržovat nějak ten kontakt, takže jsme si vydrželi psát celej půlrok.“ (E): „No, vlastně jsme si ani neměli co říct... ale víceméně jsem se ptal hlavně co dcera, jak se má a tak, no a tím to většinou končilo.“

Respondenti se v rozhovorech také vyjádřili k **opoře**, která se jim dostávala od jejich blízkých osob. Výsledek je takový, že respondenti byli za oporu blízkých rádi,

avšak nesměla překračovat míru únosnosti, a to především kvůli prožívanému strachu blízkých. (A): „Bylo fajn mít tu oporu rodičů. Ne že jim jsem lhostejnej, ale bylo vidět, že jim na mě záleží a mají o mě strach. To bylo fajn, ale stačí, když mi to řeknou jednou. Když to řeknou desetkrát, tak už mě to akorát štve.“ (B): „Posílali balíčky, když to šlo, taky poslali perničky na Vánoce, tak to byla ta největší radost... ale u mý rodiny mi přišlo, že maj až přehnanej strach. Tam někdo bouchnul na chodbě s dveřma a mamka se hned ptala, co to bylo.“ (C): „To je asi nejdůležitější, když člověk zavolá domů rodičům a ty mu řeknou, že se jim třeba stejská, ale že už se to blíží ke konci nebo něco takovýho. To je fakt důležitý, aby člověk věděl, že mu někdo věří, vkládá v něj důvěru...“⁴⁵

V prožívání blízkých vztahů byly pro respondenty také důležité **urovnané vztahy** s blízkými. (B): „Když člověk někam jdete, tak chce mít všechny rodinný vztahy urovnány. Aby nemusel řešit nějaký rodinný problémy přes internet takhle na dálku. Tak je důležitý to mít urovnány a v pořádku.“ (D): „Potřebuješ hlavně vědět, že jsou všichni doma v pohodě s tím, že jsi na půl roku odjel.“ (E): „Kdyby člověk odjížděl s tím, že je rodina nas*aná, ať už manželka, rodiče nebo kdokoliv jinej, tak by to tam bylo fakt o hodně horší.“

VO₃: Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků v oblasti volného času?

Všichni respondenti se shodli na tom, že měli na misi **hodně volného času**. Volný čas trávili nejčastěji sportováním, odpočinkem, sledováním filmů a seriálů nebo jinými zábavnými aktivitami v kolektivu svých kolegů. (A): „Volného času bylo fakt hodně. Hodně jsem spal, hodně jsem cvičil a nakupoval. Běhat se mi tam moc nechtělo, protože ten vzduch tam nebyl prostě dobrej, tak jsem vždycky chodil třeba do posilky na pás, pak jsem přišel úplně unavenej, tak jsem šel spát, potom jsem se najedl... no takhle pořád dokola... a jinak co jsme si ve volným čase vymysleli, tak to bylo na nás, nikdo nám do toho moc nekecal.“ (B): „Nejvíc jsem chodil cvičit a taky jsem hodně jedl a spal, hráli jsme taky s klukama stolní fotbálek a dělali turnaje v pinčesu. Když to vezmu celkově tak volného času bylo dostatek, teda první dva měsíce se to na nás valilo, ale potom bylo toho volného času hodně.“ (C): „Já jsem chodil asi nejvíc cvičit, pak jsem koukal na seriály... to je strašný, to je asi všechno. Ještě jsme chodili hrát občas poker.“ (D): „Když si člověk stihl udělat všechny pracovní věci, tak bylo toho

⁴⁵ Toto stanovisko mj. potvrzuje, proč vysoká míra opory snižuje celkovou životní spokojenost respondentů (Hypotéza č. 3).

volného času fakt dost. Hráli jsme hodně fotbálek, pak jsem chodil do posilovny, kouřil cigára, koukal na filmy, hrál hry a tak.“

Nicméně v tomto dostatku volného času se často objevovaly i **pocity nudy a prožívaný stereotyp**, které na respondenty doléhaly a byly podle jejich výpovědí často na obtíž. (A): *„... to bylo jako kdybych měl normální týden a šel jen jeden do práce. Šest dní prostě nic nedělaš... jo nudil jsem se, hodně jsem se nudil. Jednou jsme třeba i měsíc nic nedělali a ten stereotyp pak člověka hrozně ubíjel, že všechno opakoval furt dokola... stereotyp tě zabijí, hlavně tam.“* (C): *„První měsíce, to bylo všechno nový, člověk se tam rozkoukával, ale pak to začalo upadat do stereotypu... takže ze začátku mi to stačilo, ale pak mě třeba to cvičení tolik nebavilo, bylo to pořád dokola.“* (D): *„Tam je nejhorší nuda. Někdy už mi to vadilo, všechno začlo bejt ohraný... fotbálek tě nebaví, posilovna tě nebaví, filmy máš okoukaný, knížky dočtený, hry tě nebavěj člověk už se toho všeho prostě nabažil... byly tam třeba i okna, kdy člověk ani čtrnáct dní nikam nevyjel. Tam už pak nevyhledáváš volnej čas, ale spíš to, jak ten volnej čas zaplnit. Tam se prostě musíš umět nějak zabavit, jinak se z toho zblázníš.“* (E): *„No, toho volného času bylo občas fakt hodně, takže jsem přistoupil k věcem, který jsem dřív prostě nedělal a víceméně jsem zabíjel čas. Hlavně to byly počítačový hry, ty doma fakt nehraju.“*

S problematikou trávení volného času úzce souvisí i **čas pro sebe sama**. Hodnocení respondentů bylo závislé především na typu ubytování a jejich spolubydlícím. Tři respondenti vyjádřili spokojenost a také se shodli, že měli času pro sebe sama dostatek. (A): *„Ten náš pokoj byl jeden z velkejch výher, i ten spolubydlící. My jsme si ten pokoj rozdělili takovou překližkou a v půlce byl závěs... večer se to zatáhlo a každej měl tu svoji půlku, takže u nás, jak se zatáhla plenta, tak to bylo moje.“* (B): *„My jsme si se spolubydlícím sedli v pohodě, je to fajn člověk... ale já ani neměl potřebu bejt sám, že bych se potřeboval někam schovat nebo zašít, to ne. Jako čas pro sebe jsem měl, to jo, ale neměl jsem potřebu ho mít.“* (E): *„... a měl jsem taky dobrýho spolubydlícího v tom, že jsme měli prostě úplně otočený režim, že prostě já, když jsem šel do posilovny, tak on zůstával na pokoji a měl tam svoje soukromí a zase naopak. No, a to samý, když jsme si chtěli zavolat domů, tak jsme tam byli každej sám. Takže jsme si vlastně úplně perfektně vyhověli.“* Další dva respondenti však vyjádřili určitou nespokojenost, jak s mírou času pro sebe sama, tak i se svým spolubydlícím. (C): *„Já jsem měl línýho spolubydlícího, kterej z toho pokoje prostě nevylez, a když jo, tak to už muselo bejt, jinak jsme byli prostě celej půlrok spolu... ten spolubydlící byl fakt všude. On měl postel přes jeden východ z pokoje, takže tím východem nechodil a furt chodil kolem mě. Tam to není jako doma, přijdu po práci domů, můžu se tady zavřít, nemusím nikam chodit, můžu si posekat trávu nebo tak něco, ale tam prostě*

ne. Vždycky někdo někde byl.“ (D): „To tam skoro neexistuje. Jseš na pokoji po dvou, a to soukromí tam prostě není. Ten můj spolubydlící byl navíc pořád zavřenej na pokoji, takže ten čas pro sebe jsem neměl skoro vůbec... asi jenom když spal. Ale ono hodně záleží, jak si to člověk nastaví, my třeba chodili ve stejnej čas na oběd a do posilovny, takže jsem ho viděl pořád, a to už pak bylo na palici.“

I přes proměnlivé hodnocení respondentů jejich spolubydlících však byli souhrnně všichni se svými **kolegy a kamarády** na misi spokojeni. (A): „Až na nějaký dva lidi to bylo úplně v pohodě, sešli jsme se tam fakt dobrá parta.“ (B): „Už po nějaký době vim, co mám od kterých kluků očekávat, takže vim komu se vyhnout, s kým nemluvit když nemam náladu, takže to bylo celkově úplně bez problému.“ (C): „Jako ten kolektiv tam dělal fakt hodně. Nejvíc mi vždycky pomohlo, když jsme se třeba s klukama sešli v tý posilce, řekli jsme si, že tohle stojí za nic a vykecali jsme se z toho.“ (E): „Jo kolektiv, ten byl dobrej. Samozřejmě se nějaký blbečci najdou v každym kolektivu, ale těm jsem se vyhejbal a bavil jsem se prostě jenom s těma, se kterejma si rozumíme, takže to bylo úplně v pohodě.“

VO4: Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků v oblasti zdraví?

Dotazy na oblast zdraví byly soustředěny jak na fyzické, tak i psychické zdraví respondentů. Hodnocení respondentů vlastního zdraví a fyzické kondice bylo ve všech případech velmi pozitivní. (A): „Cejtíl jsem se maximálně dobře, asi nejlíp za celej život.“ (B): „Myslím, že jsem byl v top formě, co jsem kdy měl.“ (C): „Zdravotně i fyzicky úplně v pohodě, neměl jsem vůbec žádný problémy.“ (D): „Jo zdraví a fyzicka, to bylo super, asi nejlepší, co jsem se kdy cejtíl.“ (E): „No byl jsem asi nejzdravější za posledních 10 let.“ Vojáci uvedli, že největší vliv na jejich zdraví a fyzickou kondici měly odpočinek, sport a strava. (B): „Já jsem pravidelně cvičil, měl pravidelnou stravu, byl i volnej čas na odpočinek, to člověku přidá hodně síly.“ (D): „Určitě ta posilovna, člověk by pak takovej zpevněnej, nebyl rozleželej, záda tě nebolely, to byl takovej dobrej pocit. Taky určitě dělalo hodně pravidelný jídlo, a to že si mohl člověk dobře odpočinout.“ (E): „Když jsme začali hodně chodit do tý posilovny, běhat a tak, a člověk viděl, že to přineslo nějaký výsledky, tak to bylo fakt dobrý... člověk tam absolutně omezí alkohol, nezdravejm jídlům se dalo taky docela dobře vyhýbat, protože jídlo tam bylo hodně rozmanitý, hodně ovoce a zeleniny. To mi přineslo, že jsem se cejtíl fyzicky fakt dobře.“

Fyzické zdraví a dobrá kondice, jak uvedli sami respondenti, měly také pozitivní vliv na jejich **psychické zdraví**. (B): „*A když máš fyzickou sílu, tak jseš na tom i duševně v pohodě nebo aspoň já to takhle mám.*“ (D): „*Z tý fyziky jsem měl takovej dobrej pocit, že jsem se pak cejtíl i psychicky dobře.*“ (E): „*Díky tomu, že bylo furt co dělat, nějaká ta posilovna, kde se člověk dobře vyšřávil, tak bych řek, že jsem byl úplně v pohodě, jako fakt.*“

Vojáci na zahraniční misi neprožívali nijak výrazný stres. Spíše se jednalo o **napětí a strach** v určitých situacích během patrol, které však byly pouze nárazové a nejednalo se tedy o pravidelné vystavování se stresu. (A): „*Občas jsem měl takovej menší stres, aby se všechno povedlo, když se někam jelo, aby to vyšlo jak má, aby se něco nepo*ralo... občas tam byly během patroly nějaký situace, ze kterých jsem ve stresu v tu chvíli byl, ale vždycky jsem věřil, že to dobře dopadne. Strach tam člověk musí mít, jinak by byl blázen, ale nesmí tě to úplně paralyzovat.*“ (C): „*Ve stresu jsem byl, když jsme si vyjeli na výbušný zařízení,... protože vybuchlo pod autem, co bylo před náma. To bylo nejhorší, čekat, jestli jsou tam všichni v pohodě.*“ (D): „*Pamatuju si, že fakt ve stresu jsem byl při prvním raketovém útoku, protože jsem vůbec nevěděl, co od toho očekávat. A pak taky když jsem jel poprvý ven, to jsem taky nevěděl co očekávat.*“ (E): „*No vzhledem k tomu, že jsem byl na funkci řidiče, tak jsem občas ve stresu byl, nebo jako spíš strach o kluky, který sesedali z těch aut v neznámým prostředí na nějaký pěší patroly. Já jsem zůstal jako řidič vždycky v autě, který dokáže odolávat většině útoků, který tam kdy proběhly, takže tam jsem se cejtíl relativně bezpečně.*“

Dva respondenti se také vyjádřili, že jim jejich psychická pohoda byla narušována frontami v jídelně. (A): „*Mě to fakt hodně štvalo, ty fronty byly fakt dlouhý a prostě zkazily člověku náladu.*“ (B): „*Fronty na oběd mě vytáčely, ty byly hrozný, Tam se člověk paří na slunku, je hladovej a ještě čeká půl hodiny na jídlo.*“

VOs: Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků v oblasti základních potřeb?

Výrazné vyjádření spokojenosti respondentů se týkalo **stravy**. Všichni respondenti se shodli, že jim místní strava velmi chutnala a byli spokojeni i s její kvalitou. (A): „*Jídla jsme tam měli mraky, prostě bylo tam všechno, ani že by bylo špatný nebo že bych něco nejedl, to vůbec. Chuť jsem si vždycky namíchal sám, kvalita byla dobrá, na tu tam dbali hodně. S tím jsem fakt žádný problém neměl.*“ (B): „*Jako měli slabší dny, ale celkově to bylo výborný. A když jsem náhodu neměl chuť na to, co tam vařili, tak tam byla pizzerka a Subway, takže jsem*

si kdyžtak zašel tam na dobrou pizzu.“ (C): „Jídlo tam bylo fajn, všude ho byla spousta. Já jsem třeba díky tomu ztloustnul asi čtrnáct kilo.“ (D): „Jídlo bylo super. Člověk si může dát co chce, kolik toho chce...je to takovej all inclusive, výborná kvalita, fakt super jídlo.“ Z výpovědí respondentů byl však patrný i stereotyp, který mohl pravděpodobně vzniknout na základě neustálého opakování jídel v určitých intervalech a také díky možnosti konzumace neomezeného množství těchto jídel. (B): „... ale ke konci už to lezlo krkem, nějaký hranolky a kuřecí maso, kola, člověk se tam prostě přejí všeho. Už mi pak chyběl obyčejnej chleba.“ (D): „Potom ti to jídlo zevšední, pak jsem si vybíral věci, který jsem ještě nejedl a vždycky jsem něco málo našel. Jsou tam jedny a ty samý jídla, který se točej v koloběhu asi čtrnácti dní... no a ke konci už ti nechutná vůbec nic, to už ti všechno leze krkem.“

Respondenti se v oblasti základních potřeb mimo jiné vyjadřovali také k **sexuální abstinenci** na misi. Celkově sexuální omezení nevnímali nijak problematicky a zhodnotili, že to pro ně nebylo nijak důležité. (A): „Ten sex tam neměl roli, byly důležitější věci, na který se člověk musel soustředit než to, aby si hledal nějakou ženskou a aby si s ní užil.“ (B): „Já sám jsem byl zvědavěj, jak na tom z týhle stránky budu a úplně v pohodě. Když jsem měl nějakou slabší chvílku, tak jsem si šel zaběhat a bylo to v pohodě... ten sex tam pro mě nebyl moc důležitěj, protože jsem věděl, že tam nejedu kvůli tomu.“ (C): „Pro mě to byl problém jen prvních pár tejdnu. Pak když člověk věděl, že nic nebude, tak na to ani nemyslel... ale jako zrovna sex nebyl jedna z věcí, o který bych musel přemejšlet každěj den.“ (D): „Tam nejedeš kvůli tomu, aby sis užíval... důležitý to tam není, já to vydržel a uši mi neupadly.“

V souvislosti se základními potřebami jsme s respondenty hovořili také o **spánku a odpočinku**. Množství spánku a odpočinku bylo závislé především na pracovním nasazení vojáků, které bylo dle jejich výpovědí velmi nepravidelné a narušovalo tedy jejich **denní biorytmus**. (A): „Mně to často vycházelo, že jsem byl přes noc vzhůru a přes den jsem to dospal... chodil jsem spát asi v osm ráno a vstával ve dvě odpoledne. Nejdřív jsem se snažil chodit spát třeba v deset večer, ale furt jsem se převaloval a bylo to takový špatný. Pak jsem si řekl že nemůžu vzdorovat a chodil jsem spát prostě takhle ráno.“ (B): „Na patroly se jezdilo hlavně v noci, a to mi sedlo. Horší bylo, že jsme kolikrát jeli v noci, přijeli jsme v šest ráno a pak jsme jeli ve dvě odpoledne znova, ale to bylo našťěstí jen občas, nebylo to pravidelně.“ (C): „Když jsme měli noční patroly, tak jsem prostě musel spát přes den. Pak jsem šel spát třeba v noci, takže to jsem nejdřív nemoh usnout, ale dalo se na to zvyknout.“ (E): „Jako díky těm patrolám, který byly jednou přes den, jednou přes noc, někdy to bylo několikrát po sobě, někdy už byla spousta pracovních záležitostí zrušená, tak ten režim byl dost různěj... někdy se

pracovalo víc přes den, někdy víc přes noc, takže se člověk podle toho automaticky otočil. Člověk jednou musel být celou noc vzhůru, pak třeba přes den zase to dospával, pak se mu ten režim obracel.“

Celkově však respondenti zhodnotili, že měli i přes nepravidelné patrolování mnoho času na spánek a odpočinek, a že pro ně tedy takto „rozházený“ biorytmus nepředstavoval nijak závažný problém. Odpočinek pro ně představoval na prvním místě **spánek**, kterým často vyplňovali volný čas mezi patrolami. (A): *„Ze začátku jsem spal třeba osm hodin, ale pak to bylo klidně i víc. Když jsem neměl co dělat, tak jsem spal... čím víc spíš, tím míň tam jseš.“* (D): *„Celkově jsou ty patroly postavený tak, že mezi nima má člověk dost odpočinku, aby nevyjížděl unavenej...já jsem spal hodně.“* (E): *„No já jsem teda odpočíval dost. Pro mě bylo základní se pořádně a dobře vyspat, a když jsem byl vyspalej, tak jsem pak řešil ostatní věci. Občas se to sešlo tak, že toho bylo víc, tak to člověk překousl nějakou dobu, ale zase, toho času na nějakou regeneraci a dospání, toho bylo jako dost.“* (B): *„Já spal třeba tak, že jsem občas sotva stihl oběd. Ale třeba se jelo v noci, pak byl den klid, a to si člověk odpočinul, a pak se jelo přes den... když byl mezi těma patrolama den volna, tak si člověk stihnul odpočinout úplně bez problému.“* Kromě spánku také respondenti odpočívali při sledování seriálů a filmů, posilováním a jinými společenskými aktivitami, které jsou blíže uvedeny v komentáři VO4.

Bezpečnost byla jedním z důvodů, proč respondenti nevnímali nepravidelnost práce a práci v noci problematicky. (B): *„V noci to bylo vždycky lepší kvůli bezpečnosti, protože všude bylo míň lidí. Ve dne to bylo horší, byl tam provoz na silnicích, všude spoustu lidí a nějaký kamenovačky⁴⁶.“* (D): *„Při tý práci ani nemůže být žádná pravidelnost, protože kdyby tam byla, tak jseš pak předvídatelná a pak jseš i lehkej cíl. Proto jsme se tam snažili dělat všechno nepravidelně...v noci to bylo celkově bezpečnější než ve dne.“*

Další komentované problematické oblasti z hlediska základních potřeb byly **pocit svobody a volnost**. Respondenti uvedli, že pocítili určitá omezení ve volném pohybu a celkové svobodě rozhodování. (A): *„...chyběla mi svoboda. Já jsem totiž zvyklej se sebrat a jet třeba někam na výlet, ale ta jsem byl ohraničenej, takže jsem si mohl vyjet maximálně na druhou stranu základny, a to bylo fakt všechno. Po delší době mě to začlo štvtát, ne nijak extrémně, ale začalo mi to prostě vadit.“* (C): *„Chyběla mi taková ta volnost, že prostě člověk i když má volno, tak nemůže jít kam chce, nemůže si jít posedět někam, i třeba na to pivo. Prostě*

⁴⁶ Pozn.: Jedná se o oblíbenou aktivitu afghánských dětí, které se baví házením kamenů na auta projíždějících koaličních jednotek.

mi chyběla taková ta možnost, že můžu někam jít. A když jsem šel třeba na jídlo nebo do posilovny, tak jsem musel všechno psát na tabuli na chodbě, aby věděli, kde jsem.“ (D): „Člověk si tam může sice chodit sem a tam, ale nemůže opustit základnu. Kromě patrol se tím pádem nikam nepodíváš. Tam prostě bydlíš v lodním kontejneru a nemůžeš nikomu napsat, jestli nejde někam ven... prostě volnost jak ve větším vězení.“ (E): „Když je člověk doma, tak je víceméně svým pánem... když chce udělat nějakou akci tak ji prostě udělá, nebo nějakéj večírek nebo cokoliv. Dá se jít na výšlap s děckama, s rodinou, prostě cokoliv... tam je prostě člověk limitovanej tím prostorem, na kterým se musí zdržovat, no a víceméně využívat jen těch věcí, který mu jsou dostupný na tý základně.“

VO6: Co nejvíce ovlivňuje celkovou životní spokojenost vojáků v oblasti práce?

Z rozhovorů obecně vyplynulo, že respondenti byli s prací na misi převážně spokojeni, a to především kvůli **dobrému kolektivu, pracujícímu adrenalinu a prožívanému napětí** na patrolách. (A): „Bavila mě nejvíc asi ta spolupráce s Američana, protože oni to maj fakt hodně najetý... a taky, že naše četa byla tvořena z lidí, se kterejma jsme i v Čechách společně na rotě. A vlastně i to naše auto, tam byla dobrá parta. Jsme se tam i zasmáli a byli jsme fakt v pohodě.“ (B): „Bavilo mě to, bavila mě ta příprava a ty situace... není to prostě podle nějakýho papíru, ale člověk musel hodně improvizovat a v tu chvíli to vyřešit. To mě bavilo hrozně. A taky jsme měli skvělej kolektiv, kdyby byl špatnej, tak by se ta práce prostě nedala dělat.“ (C): „... ta patrola, když se vyjelo ven, tak ten adrenalin tam strašně makal. Ta práce prostě byla vždycky napínavá, protože člověk vyjede za bránu tý základny a fakt nikdy neví co se stane. Prostě to napětí a ten adrenalin, to bylo super.“ (D): „Ze začátku byl ten adrenalin docela velkej, i to napětí, a pak hodně záleželo na bezpečnostní situaci...když byla situace blbá, tak měl člověk občas spíš takovej blbej pocit, ale jinak mě to bavilo.“

Respondenti se také často vyjadřovali ke **smysluplnosti vykonávané práce a pocitu sounáležitosti**, nicméně tato skutečnost byla respondenty popisována velmi rozporuplně. Někteří se ke smyslu práce vyjadřovali pozitivně, jako např. (C): „Tam to prostě mělo nějakéj smysl, i když asi ne bůhví jak velkej, ale mělo to smysl.“ a (D): „... pokud tě tam to místní obyvatelstvo vítá a říká ti, že jsou rádi že tam jsme, tak se člověk hnedka cejtí líp, že jeho práce má smysl. Nebo když přijedeš na jednání s ředitelem školy a ten ti řekne, že je rád, že tě tam vidí, že zas bude mít chvílku klid a bude moct zase v klidu učit. Pak vidíš že tu práci děláš dobře a že ta práce prostě má smysl.“ (E): „Jo potřebnej jsem se cejtít, protože těch řidičů tam bylo

málo a když jeden řidič onemocněl, tak tím pádem vypadlo celý auto, takže tam ta zastupitelnost prostě nebyla... a já jsem se na patrolu vždycky těšil, já viděl, že to má nějaký smysl proč tam jsem.“ Další dva respondenti vyjádřili určitý pocit sounáležitosti, avšak zhodnotili smysluplnost odváděné práce spíše negativně. (A): „My jsme tam určitě nějak potřebný nebyli. Nebo potřebný jsme byli, ale tak, abych si to jako přiznal. Určitě jsem patřil do těch zoubků v tom kole, ale určitě by mě tam kdyžtak někdo nahradil, takže úplně tak potřebnej jsem si nepřipadal... a navíc, ať tam děláš cokoliv, tak stejně nic nezměníš. Celej ten cíl toho tam je nedosažitelný, je to prostě nesmysl.“ (B): „Myslím, že každej cejtil, že je součástí toho stroje, toho ozubenýho kola... ale myslím si, že jsme tam byli víceméně k ničemu... tak my jsme nic nemohli. Jednou se právě stalo, že kousek od nás odpalovali rakety na základnu, tak už jsme tam byli nachystaní jít, ale oni nám to prostě zatrhli, že tam nesmíme jít. Takže proč tam teda jsme?“

Téměř všichni respondenti v průběhu rozhovoru zmiňovali **nespokojenost s nařízeními** pocházejícími tzv. „ze shora“. (B): „Velení, to mě demotivovalo. Ty tam hlídáš základnu, jezdíš tam na patroly... a oni řeší, jestli máš správně nášivky na uniformě a čisté boty. Člověk pak musí mít velkou sebekontrolu... vedení, to byla prostě tragédie.“ (C): „... ale spíš ty vztahy s velením, to nebylo až tak dobrý. Co vymyslel někde někdo z kanclu a teď se to tam snažil aplikovat na nás... pak nám nutili ty jejich postupy, ale ty nebyly v reálný situaci použitelný, takže to prostě člověka vytočilo.“ (D): „Nebavily mě určitý rozhodnutí, když se ta práce dělala z pohledu našeho vrchního velení smysluplně, ale my jsme v tom smysl neviděli... a bylo to asi tím, že v tom prostě ten smysl nebyl.“

Jak vojáci celkově hodnotili život na zahraniční misi?

(A): „Tam jsem byl úplně jinak naladěnej než doma. Doma mám úplně jiný požadavky než tam, takže bych to asi úplně nesrovnával. Tady jsem zvyklej na jiný věci, tam jsem prostě takovej skromnější. A určitě mě tam štválo míň věcí než doma.“

(B): „Kdybich nejel na misi, to je jako boxer kterej nebyl nikdy v ringu, nebo hasič nejel nikdy k požáru. Je to moje práce, měl bych někam vyjždět. Zkušenost to byla skvělá a peníze jsou jako bonus.“

(C): „*To že jsem doma, tak jsem spokojenej ale ve finále potřebuju strašně zpátky. Ale nevim proč. Potřebuju tam. Takže když bude příště možnost, tak prostě pojedu. Já jsem tam byl fakt spokojenej, i když mi chybělo spousta věcí. Jsem spokojenej tady, i když mi to zas chybí tam. To je začarovanej kruh... tam se dějou strašný věci kolikrát, to úplně zůstává rozum stát... tak to mi nechybělo. Ale v podstatě mi to i chybělo, je to zvláštní no. Já vim že i kdybych tam (na misi) byl třeba nespokojenej a tady (doma) byl spokojenej, tak vim, že i po tom co jsem tam zažil bych tam prostě chtěl stejně zase zpátky.*“

(D): „*Spokojenej jsem tam byl... nebo spokojenej... prvních čtyři až pět měsíců, jsem spokojenej byl, pak ten poslední měsíc, už to bylo dlouhý, to už mě tam štválo dost věcí, všechno už pak bylo furt dokola, furt stejný jídlo, stejný lidi... prostě na mě doleh ten stereotyp.*“

(E): „*Já jsem byl spokojenej, jako spíš velmi spokojenej bych řekl. Jednak když už ten člověk jednou tím vojákem je, tak si myslim že si to chce prostě aspoň jednou zkusit, a to jsem chtěl taky. Takže to jsem si tam jako naplnil a co si budem povídat, člověk si doveze nějakou tu korunu navíc, to je taky jako příjemný, když splácí tady hypotéku, takže říkam, celkově dobrý. Nic se nepo*ralo doma když to tak řeknu, nepřijel jsem a neměl jsem vybilenej byt, manželka pryč (smích), takže jako dobrý no.*“

7 INTEGRACE ZÍSKANÝCH DAT – SHRNUÍ A ZÁVĚREČNÁ DISKUZE

Na základě výzkumných zjištění, která byla jednotlivě představena v předchozích kapitolách, je možné přistoupit k jejich integraci. V této kapitole jsou sloučeny a interpretovány výsledky kvantitativního a kvalitativního šetření. Výsledná zjištění jsou zároveň konfrontována s teoretickými fakty a doplněna o vlastní interpretaci.

Pro lepší přehlednost jsou tato výzkumná zjištění rozdělena a interpretována podle jednotlivých výzkumných otázek. V závěru této kapitoly je k dispozici grafické znázornění jednotlivých indikátorů a jejich vztahu s jednotlivými dimenzemi QOL a celkovou QOL.

Charakteristika respondentů

Výzkumný soubor kvantitativní části výzkumného šetření tvořilo 53 mužů ve věku od 22 do 40 let. Většina z celkového počtu respondentů byla tvořena svobodnými muži (62 %), zbylých 38 % tvořili respondenti ženatí, popř. žijící s družkou. Z celkového počtu 53 respondentů jich mělo 11 v době účasti na zahraniční misi děti, a to většinou jedno, maximálně dvě.

Kvalitativní části výzkumu se zúčastnili taktéž pouze muži ve věku od 24 do 31 let. Jeden respondent byl svobodný, bez přítelkyně. Další tři respondenti byli svobodní, avšak v době účasti na zahraniční misi měli přítelkyni. Rozhovorů se také zúčastnil jeden ženatý respondent, který měl v době mise jedno (dvouleté) dítě.

Výběr pouze mužského pohlaví byl záměrem výzkumného šetření. Zahraničních misí se totiž moc žen z bojových jednotek neúčastní, a to především z důvodu, že ženské pohlaví na bojových jednotkách není ani nijak výrazně zastoupeno. Domnívám se, že několik málo vyplněných dotazníků od žen by mohlo zkreslit výsledky výzkumného šetření, a proto nebyly do výzkumného šetření vůbec zahrnuty.

VO1: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a prostředím mise?

Celkové prostředí na zahraniční misi vojákům převážně vyhovovalo. V dotazníkovém šetření uvedli, že neměli nijak závažné problémy se změnou klimatu. Tento fakt může být zapříčiněn tím, že se vojáci zahraniční mise zúčastnili v zimních měsících, kdy na Bagrámu bylo sice teplo, ale nepanovaly tam žádné extrémní teploty. Při testování hypotézy (H12) nebyla prokázána souvislost mezi prožíváním změny klimatu a celkovou kvalitou života vojáků, nicméně bylo zjištěno, že ono bezproblémové vnímání změny klimatu mělo pozitivní vliv na dimenzi základních potřeb. Myslím si, že jim ono klima tedy nezpůsobovalo žádné problémy při jejich uspokojování.

Největší problém spatřovali respondenti v prašném ovzduší, které některým z nich ze začátku způsobovalo krvácení z nosu a záněty spojivek.

VO2: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a fungováním blízkých vztahů?

V porovnání s ostatními dimenzemi QOL vykazovali vojáci nižší spokojenost s blízkými vztahy. Tento výsledek připisují především pocitování značné izolace od normálního způsobu života, a také vysokému odloučení, a to především od partnerek, manželek a dětí.

Testované hypotézy (H1 a H3) nepotvrdily vztah mezi izolací, odloučením a celkovou kvalitou života. Tento fakt je možné vysvětlit tím, že odloučení od blízkých (zejména rodičů) nebylo celkově vnímáno nijak problematicky, a to zejména kvůli méně častému kontaktu už před odjezdem na zahraniční misi. Odloučení od partnerek/manželek a dětí bylo na misi kompenzováno častou komunikací, která mohla pocit odloučení alespoň částečně snižovat.

Patrná snaha o maximální možné zmírnění odloučení se projevila v rozhovorech, kde vojáci uvedli, že jim velmi pomáhala právě komunikace s rodinou, a to především prostřednictvím videohovorů. S přítelkyněmi/manželkou hovořili poměrně často (dvakrát až třikrát do týdne, někdy i častěji v závislosti na pracovním vytížení), s rodiči pak méně často (několikrát do měsíce). Vojáci však naráželi na určité komunikační problémy, které se projevovaly tím, že si občas se svými protějšky neměli co říci. Tento problém mohl vzniknout v následku stereotypu a také kvůli tomu, že spoustu informací např. o práci bylo utajených, a tudíž je vojáci nemohli nikomu sdělovat.

Rodinné vztahy byly pro vojáky na misi velmi důležité, o čemž svědčí i fakt, že vyjádřili značnou oporu od blízkých osob, které se jim dostávalo, a také uspokojivou informovanost

o životě jejich blízkých v ČR. V souvislosti s oporou bych ráda zmínila jedno výzkumné zjištění, a to, že vysoká míra opory snižovala jejich celkovou životní spokojenost (H4). Na základě provedených rozhovorů si tento fakt vysvětluji tak, že pokud se vojákům dostává opory až přespříliš, pak je to může dokonce až obtěžovat. Tento názor zakládám mimo jiné na tvrzení respondentů (A): „*Bylo fajn mít oporu rodičů..., ale stačí, když mi to řeknou jednou. Když to řeknou desetkrát, tak už mě to akorát štve.*“ a (B): „*... ale u mé rodiny mi přišlo, že maj až přehnanej strach.*“ Nicméně z hlediska jednotlivých dimenzí kvality života z výzkumu také vyplynulo, že ona opora od blízkých zvyšovala spokojenost vojáků v oblasti blízkých vztahů, částečně i v oblasti volného času a také spokojenost s pracovním životem.

Informovanost o životě blízkých neměla žádnou souvislost s celkovou kvalitou života vojáků (H6). Z výzkumného šetření dále vyplynulo, že ženatí vojáci (popř. vojáci s družkou) byli s informovaností spokojeni více nežli respondenti svobodní. Téměř polovina ženatých vojáků (tj. 9 z 20) měla v době mise děti, dost možná mohli někteří z nich mít v té době děti na cestě. Myslím si, že právě na tomto základě byli o životě svých manželek/družek a jejich dětí informováni častěji než vojáci, kteří děti neměli. Toto stanovisko může dokazovat i vyjádření respondenta (A): „*Můj kolega si každé den volal s malým a s ženou, každé večer. On měl prostě ten kontakt s rodinou častější a pravidelnější. Děti potřebujou toho tátu vidět i slyšet.*“

V rozhovorech se také vojáci vyjádřili, že pro ně bylo velmi důležité mít urovnané vztahy s rodinou již před odjezdem, aby na misi tyto problémy nemuseli řešit. Toto zjištění může být dle mého názoru předpokladem pro zajištění fungujících vztahů na misi a minimalizaci konfliktů mezi rodinnými příslušníky.

Od výše zmíněno odloučení vojákům také pomáhal kolektiv kolegů, což odpovídá uspokojení potřeby afiliace, a také zaplnění volného času. Velmi rozporuplně bylo hodnoceno pracovní nasazení, které na jednu stranu vojákům pomáhalo odloučení překonávat, jak uvedl např. respondent (D): „*Dobrá byla ta práce, že na to člověk přestal myslet...*“. Na druhé straně však právě ona práce občas pocit odloučení u vojáků zvyšovala, jak uvedl např. respondent (D): „*...člověk měl třikrát za sebou blbě práci... takže jsem se pak nemohl třeba pět dní ozvat.*“ Na tuto skutečnost mohl mít negativní vliv i časový posun, jak uvádí respondent (C): „*Kvůli časovému posunu člověk neměl tolik času na toho druhého...když byl ten čas, tak ten druhý měl hlubokou půlnoc.*“

VO3: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a trávením volného času?

Jednotlivé indikátory volného času, kterými byly koníčky, odpočinek a vztahy s ostatními lidmi, považovali vojáci na misi za velmi důležité. Vyjádřili také vysokou spokojenost s volným časem, což můžeme vysvětlit tím, že nebyli téměř vůbec zasaženi ponorkovou nemocí a také tím, že měli dostatek času a možností pro provozování svých oblíbených aktivit. Nezasažení kolektivu ponorkovou nemocí nicméně nemělo na celkovou kvalitu života žádný vliv (H11).

V souvislosti s „uzavřeným“ životem na misi bylo předpokládáno, že vojáci budou pravděpodobně ponorkou nemocí zasaženi kvůli neustálému kontaktu se stejnými kolegy. Tento fakt však nebyl potvrzen. Vysvětlením této skutečnosti může být to, že se na misi vojáci sešli víceméně ve velmi dobrém kolektivu. Z výzkumu mj. vyplynulo, že vojáci měli na misi hodně času pro sebe sama a tudíž předpokládám, že volba a četnost trávení volného času s jejich kolegy byla zcela na základě jejich dobrovolného rozhodnutí.

Ve výzkumném šetření nebyl potvrzen vztah mezi časem pro sebe sama a celkovou kvalitou života vojáků (H13), nicméně bylo zjištěno, že vojáci starší dvaceti osmi let měli (i když ne moc významně) méně času pro sebe sama nežli jejich mladší kolegové. To mohlo být zapříčiněno např. častějším kontaktem s jejich rodinou nebo i výběrem spolubydlícího, jehož neustálá přítomnost zkrátka neumožňovala mít čas pro sebe sama. Tato tvrzení zakládám na výpovědi respondenta (A): „*Můj kolega si každé den volal s malým a s ženou, každé večer. On měl prostě ten kontakt s rodinou častější a pravidelnější. Děti potřebují toho tátu vidět i slyšet.*“ a (C): „*Já jsem měl línýho spolubydlícího, kterej z toho pokoje prostě nevylez, a když jo, tak to už muselo bejt, jinak jsme byli prostě celej půlrok spolu... ten spolubydlící byl fakt všude.*“

Volný čas trávili vojáci na misi především sportem, odpočinkem, sledováním filmů a seriálů a dalšími aktivitami v kolektivu svých kolegů (fotbálek, poker, ping pong aj.). Z výzkumu vyplynulo, že vojáci měli na misi volného času opravdu hodně, možná dokonce až nadbytek. Ten byl pravděpodobně zapříčiněný malým počtem výjezdů na patroly, čímž se vojákům velmi zvýšilo množství volného času a zapříčiňovalo časté pocity nudy. V rozhovorech se objevily i zmínky o prožívaném stereotypu v této oblasti. Vojáci sice uvedli, že měli dost možností provozovat své oblíbené volnočasové aktivity, nicméně po několika měsících jim mohly přeci jen nějaké aktivity scházet.

Ve výzkumném šetření nebyl prokázán vztah mezi možností provozovat oblíbené volnočasové aktivity a celkovou kvalitou života (H16). Myslím si, že na kvalitu života v oblasti volného času mohly mít významnější vliv jiné faktory, jako např. zmíněné pocity nudy.

VO4: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a jejich zdravím?

VO5: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a uspokojením základních potřeb?⁴⁷

Pozn.: Dimenze zdraví a základních potřeb spolu velmi úzce souvisí a vzájemně se prolínají, proto jsou výsledky obou oblastí integrovány a diskutovány společně.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že v dimenzi zdraví byli vojáci spokojeni nejvíce. Indikátory zdraví, jako např. sebeobsluha, psychická pohoda, fyzická soběstačnost a samotné zdraví, byly ve SQUALA dotazníku vyhodnoceny jako nejdůležitější. Vojáci jsou na zahraniční misi posílání pouze ve velmi dobrém zdravotním stavu a dobré kondici, tudíž se domnívám, že zachování si těchto kvalit je pro vojáky na misi velmi důležité. Zdravotní komplikace by mohly vojáky omezovat při jejich práci, což na zahraniční misi zcela určitě není žádoucí.

Na dobré zdraví vojáků mělo zajisté vliv i minimální zažívání stresových situací, jak v pracovní, tak i osobní rovině. Stres pocházející z rodinných vztahů byl vyhodnocen jako „minimální“, pracovní stres respondenti zažívali o trochu více, nicméně stále minimálně. Jednalo se především o některé nárazové situace během patrol, tedy nic pravidelného a dlouhodobého. Jak bylo uvedeno v kapitole 3.2.3, stres může jedincům způsobovat mnohé problémy, které mohou narušovat jejich zdraví včetně uspokojení základních potřeb (např. nechutenství). Ve výzkumném šetření bylo zjištěno, že minimum pracovního stresu zvyšovalo spokojenost vojáků v oblasti základních potřeb, čímž můžeme toto stanovisko potvrdit. Z výzkumu dále vyplynulo, že vojáci mající děti v průměru prožívali pracovní stres častěji nežli respondenti bezdětní (H10). Otcové dle mého názoru mohou pociťovat větší strach při patrolách v důsledku závazku vůči jejich dětem, aby se jim nestalo nic závažného a mohli se ke svým dětem v pořádku vrátit. Ráda bych zde ještě poukázala na fakt, že ona nízká míra pracovního stresu mohla být závislá na přípravném výcviku před odjezdem na zahraniční misi, jelikož je tento výcvik mimo jiné zaměřen na zvládání zátěžových situací. Vojáci jsou během výcviku vystavováni potenciálně ohrožujícím situacím a jak uvádí Dziaková (2009), osvojují si zde nové reakce na tyto situace a stávají se vůči nim odolnější.

⁴⁷ Pozn.: Dimenze zdraví a základních potřeb spolu velmi úzce souvisí, a proto byly diskutovány společně.

Domnívám se, že dobré zdraví respondentů bylo ovlivněno také pravidelným pohybem a pravidelnou stravou. Pohyb měl také pozitivní vliv na psychickou pohodu vojáků, a to z důvodu zaplnění volného času a přinášení dobrého pocitu po cvičení v posilovně, běhu, ale i po jiných fyzicky náročnějších aktivitách.

Strava dle mého názoru velmi ovlivňuje celkové zdraví a zároveň je také považována za základní potřebu v Maslowově pyramidě potřeb. Z výzkumného šetření vyplynulo, že spokojenost se stravou na misi pozitivně ovlivňovala vojáky jak dimenzi zdraví, tak i dimenzi základních potřeb (H14). Pro vojáky bylo dobré jídlo na misi velmi důležité a z výzkumu také vyplynulo, že byli s místní stravou velmi spokojeni. Jediný problém byl spatřen v neustálém opakování jídel, což vojákům po nějaké době přestalo vyhovovat. Sama si tuto skutečnost představuji asi tak, že se vojáci každý den po dobu půl roku stravují v jedné jídelně, která má sice široký výběr jednotlivých jídel, ale zato omezené možnosti kvůli dovozu surovin. Zpočátku vojáci ochutnávají spoustu nových jídel, ale po nějaké době jim i tato jídla zevšední. Problém může být také v tom, že americká strava, která jim je na misi podávána, je v určitých ohledech odlišná od té naší, české. Tuto skutečnost mohli více prožívat vojáci mající děti, jelikož bylo ve výzkumném šetření zjištěno, že právě oni byli se stravou spokojeni méně, než vojáci bezdětní (H14).

Dobrý spánek a odpočinek jsou pro vojáky také velmi důležité, a jako důležité je také sami považovali. Duchoslav (2019) ve svém internetovém článku uvádí, že vojenská práce je provázena mj. rizikem vzniku chronické únavy, a proto je velice důležité dostatečně a kvalitně odpočívat. Vojáci na misi nepociťovali nijak výraznou únavu, a to právě kvůli dostatku odpočinku, kterému se jim dostávalo. Ve výzkumném šetření bylo zjištěno, že právě nízká únava vojáků zvyšovala jejich spokojenost v dimenzi zdraví (H2). Lze tedy říci, že vojáci na misi spali dostatečně, protože je jim na to vytvořen čas mezi jednotlivými patrolami. Předpokládám, že je i v zájmu vedení, aby byli jejich vojáci odpočatí a měli dostatek energie pro výkon práce. Pokud by totiž vojáci vyjížděli na patroly velmi unaveni, měli by pravděpodobně zpomalené reflexy, což by mohlo mít v takto rizikovém zaměstnání fatální následky. Za odpočinek považovali vojáci kromě spánku také jejich oblíbené volnočasové aktivity, jako např. sledování filmů a seriálů, sport a čas strávený se svými kolegy a kamarády.

Denní biorytmus vojáků na misi byl vyhodnocen jako převážně pravidelný. Výzkumné šetření také potvrdilo, že pravidelný biorytmus pozitivně ovlivňoval spokojenost vojáků s blízkými vztahy (H9). Domnívám se, že díky pravidelnému biorytmu měli vojáci více

možností komunikovat se svou rodinou, což jim spokojenost v této oblasti zvyšovalo. Nicméně zde vzniká rozpor mezi tímto výsledkem z dotazníkového šetření a výsledky z rozhovorů. V rozhovorech se totiž vojáci vyjádřili, že byl jejich biorytmus nepravidelný, protože byl závislý na patrolách, které se nepravidelně realizovaly jak ve dne, tak i v noci. Sama si tuto skutečnost vysvětluji na základě konkrétních výpovědí vojáků v rozhovorech, kde jsem se dozvěděla, že zpočátku jezdili na patroly poměrně často (tudíž byl jejich biorytmus nepravidelný), ale později už neměli téměř žádné výjezdy. (C): „*Ty patroly, klidně jich mohlo být víc.*“ (A): „*... to bylo jako kdybych měl normální týden a šel jen jeden do práce. Šest dní prostě nic nedělalš.*“ Na základě této skutečnosti mohli pak vnímat svůj biorytmus jako pravidelný, protože jej výjezdy na patroly narušovaly jen zřídka.

Potřeba sexu je jednou ze základních potřeb v Maslowově hierarchii. Z výzkumu vyplynulo, že jsou vojáci na misi se sexuálním životem velmi nespokojeni, což samo o sobě svědčí o nenaplnění této potřeby. Na druhou stranu však vojáci nepovažovali sex na misi za nějak významně důležitý, a proto jeho omezení nebylo vnímáno problematicky. Z rozhovorů vyplynulo, že na misi byly mnohem důležitější věci (např. jiné základní potřeby, práce), které tuto potřebu převyšovaly. Ve výzkumném šetření bylo dále zjištěno, že negativní hodnocení sexuálního života na zahraniční misi zvyšovalo celkovou životní spokojenost vojáků (H5), což pro mě bylo velice překvapivým zjištěním. Sama si tento fakt vysvětluji na základě zjištění v hodnotovém žebříčku vojáků, kde byla potřeba sexu hodnocena spíše na nižší příčce důležitosti. Tato potřeba byla tedy, podle toho, jak uvádí Stehlík (2019), v prostředí zahraniční mise potlačena. Další domněnka, která mě v této souvislosti napadá, je, že dost možná nebyli vojáci díky celkově malému počtu žen na misi tolik rozptylováni a mohli se více soustředit na své pracovní i jiné aktivity. Další zjištění však poukázalo na negativní vliv nízké sexuální aktivity vojáků na dimenzi blízkých vztahů. Dle výzkumu Asociace pro psychologické vědy⁴⁸ (The Association for Psychological Science) nemá četnost sexuálního styku významný vliv na spokojenost s partnerským vztahem, a proto se domnívám, že se v tomto případě nejedná pouze o samotný sexuální styk, ale spíše celkovou intimitu, která může být se sexem velmi úzce spojena.

Prostředí základny Bagram nabízí vojákům velmi omezené možnosti volného pohybu. Vojáci se sice mohou po základně volně pohybovat, ale kromě výjezdů na patroly ji nesmí opustit. Vojáci se tak cítili být omezení ve volném pohybu, postrádali volnost a svobodu.

⁴⁸ Dostupné z: <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/does-frequent-sex-lead-to-better-relationships-depends-on-how-you-ask.html>

Tato skutečnost však neměla dle výzkumného šetření signifikantní vliv na jejich celkovou životní spokojenost (H15).

Celkově se vojáci na základně cítili být v bezpečí. Základna je ohraničena vysokými betonovými pláty s ostnatým drátem na vrcholu, je chráněna protivzdušnou obranou a neustále střežena příslušníky vojenských jednotek. Mimo základnu mohli vojáci považovat za bezpečné i vozy, se kterými jezdili na patroly, jelikož jsou velmi odolné vůči výbušninám. Při sesedání z vozů však může být jejich pocit bezpečí narušen, a proto pravděpodobně více preferovali výjezdy na patroly v nočních hodinách, kdy se kolem nepohybovalo tolik potenciálních útočníků. Patroly v nočních hodinách mají mj. dle respondenta (B) i výhody týkající se používaných technologií. „*V noci to bylo vždycky lepší, protože všude bylo méně lidí a technicky jsme na tom líp, protože my jsme měli noční vidění a oni ne, takže to bylo další plus.*“ Vojáci se v dotazníkovém šetření vyjádřili, že pro ně bezpečí nebylo téměř důležité. Domnívám se, že tato základní potřeba mohla být potlačena v důsledku častých projevů adrenalinu. Toto tvrzení zakládám na výpovědi respondenta (C): „*...ten adrenalin tam strašně makal... Prostě to napětí a ten adrenalin, to bylo super.*“ a respondenta (D): „*Ze začátku byl ten adrenalin docela velkej, i to napětí, a pak hodně záleželo na bezpečnostní situaci...když byla situace blbá, tak měl člověk občas spíš takovej blbej pocit, ale jinak mě to bavilo.*“ Pocit bezpečí neovlivňoval celkovou životní spokojenost vojáků na misi, nicméně byl zjištěn jeho pozitivní vliv na spokojenost vojáků s dimenzí volného času (H16). Paulík (2010) uvádí, že zajištění pocitu bezpečí navozuje jedincům pocity klidu a pohodlí. Vojáci se tedy pravděpodobně díky tomuto pocitu mohli plně a nerušeně věnovat svým oblíbeným volnočasovým aktivitám, což je činilo spokojenějšími.

VO5: Existuje vztah mezi kvalitou života vojáků a pracovními povinnostmi?

Z hodnocení SQUALA dotazníku vyplynulo, že práce byla pro vojáky na zahraniční misi velice důležitá. Zde se nabízí velmi jednoduché vysvětlení, vojáci jezdí na zahraniční misi především za prací, a proto ji přikládají celkově vyšší důležitost. Spokojenost s prací vojáci hodnotili zejména v kontextu dobrého kolektivu, adrenalinu a prožívaného napětí, a v neposlední řadě také kvůli finanční odměně, kterou za odvedenou práci obdrželi a se kterou byli také velice spokojeni. Výzkumné šetření nicméně nepotvrdilo vliv finanční odměny na celkovou životní spokojenost vojáků (H7). Finanční odměnu vojáci nepovažovali ani za významně důležitou, a to pravděpodobně proto, že na misi neodjíždějí primárně kvůli penězům,

ale kvůli pracovní zkušenosti. Ráda bych zde upozornila na fakt, že tento výsledek poráží mýtus, který koluje širokou veřejností. Lidé si často myslí, že vojáci jezdí na zahraniční mise primárně kvůli penězům, nicméně z mého výzkumného šetření vyplynulo, že primární motivací je především ona pracovní zkušenost, která byla vyhodnocena jako důležitější oproti finanční odměně.

Mimo jiné bylo v oblasti práce také zjištěno, že vojáci pocítovali vysokou sounáležitost, což potvrdili i vojáci v rozhovorech. Souvislost mezi pocitem sounáležitosti a celkovou životní spokojeností vojáků nebyla ve výzkumném šetření potvrzena, ale bylo zde zjištěno, že vojáci ženatí/s družkou měli vyšší pocit sounáležitosti než jejich svobodní kolegové (H8). Názory vojáků se v tomto kontextu začaly rozcházet při hodnocení smysluplnosti jejich práce na misi. Pozitivní či negativní hodnocení smysluplnosti práce na zahraniční misi je věcí názoru každého z vojáků, a proto si myslím, že není nutné toto hodnocení nijak zvlášť komentovat.

Dziaková (2009) ve své publikaci uvádí, že spokojenost vojáků na misi ovlivňuje i způsob velení. Na tuto skutečnost upozornili vojáci v rozhovorech v souvislosti s nespokojeností v oblasti práce. Velení se dle jejich výpovědí zaměřovalo na takové věci, které byly zbytečné a v reálných situacích nepoužitelné a nesmyslné. Plnění těchto nesmyslných rozkazů pro ně bylo jednoznačně demotivující, a tedy jim i ubíralo na spokojenosti.

Kvalita života a abstraktní hodnoty

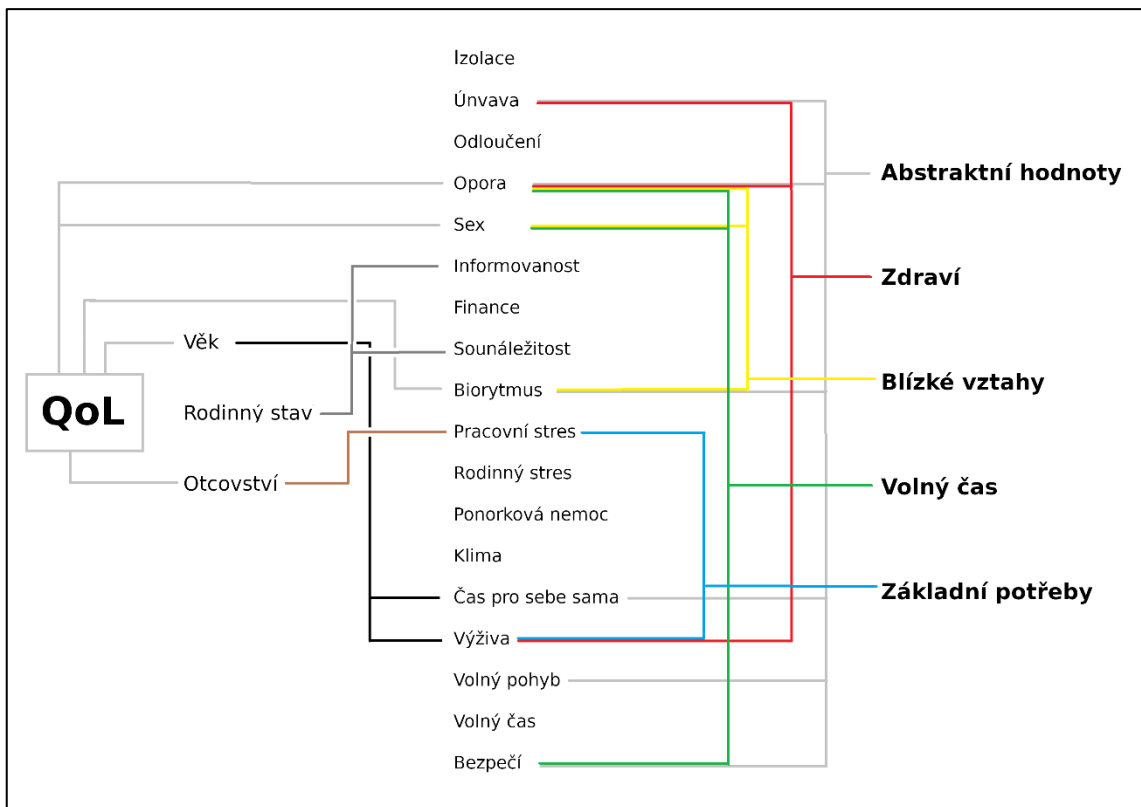
Nejhůře ze všech dimenzí QOL byla vyhodnocena dimenze abstraktních hodnot, která zahrnovala pocit bezpečí, spravedlnost, svoboda, krása, umění a pravda. Tyto hodnoty byly v dotazníku vyhodnoceny jako nejméně důležité, dokonce si dovolím říci, až nepodstatné. Pociť bezpečí a svobody byly již komentovány výše. V rozhovorech se k této dimenzi vyjádřil pouze respondent (E), který zde zhodnotil, proč vojáci nemají potřebu být na misi krásní. *„Tam si jako nemoh nikdo honit ego nějakým značkovejma hadrama a podobně, prostě tam chodili všichni ve stejný uniformě nebo v jakýkoliv jiný, ale stejně to bylo všechno uniformovaný, takže tam člověk neměl důvod nějak vyčnívat. Právě povětšinou i ty co nenosili fous tam byly zarostlý jak bezdomovci když to tak řeknu a nikoho to netankovalo.“* O vlastní kráse se se smíchem vyjádřil i respondent (A): *„Byl jsem zarostlej jak medvídek, takže jsem doopravdy pěkněj nebyl.“*

Celková životní spokojenost

Vojáci mající děti vykazovali vyšší celkovou životní spokojenost než vojáci bezdětní. Stejně tak byl vyhodnocen vztah mezi věkem vojáků a celkovou životní spokojeností – vojáci starší dvaceti osmi let vykazovali vyšší životní spokojenost než jejich mladší kolegové. Tato dvě zjištění spolu úzce souvisí, jelikož většina vojáků majících děti byla starší dvaceti osmi let. Vyšší spokojenost vojáků majících děti pro mě byla velkým překvapením, jelikož jsem předpokládala, že právě ono dlouhodobé odloučení od dětí jim na spokojenosti bude naopak ubírat. Nicméně možné vysvětlení tohoto zjištění vyplynulo z rozhovorů s respondenty (C): „*Párkrát jsem se setkal i s tím, že kolegové říkali, že si zas odpočinuli od toho všeho, od toho všedního shonu, ono s dítětem do školky, po práci zase pro dítě do školky, pak si s ním hrát, to je furt všechno dokola.*“ a (E): „*...dokonce jsem se tam setkal i s takovejma který už měli starší děcka, který choděj do školy. A už řešej takový ty denní problémy, jakože poznámka ve škole, špatná známka, děcku to nejde, přijde z práce, děcka tam řvou... prostě si od tohohle chtěj odpočinout. A tam se prostě najednou oprostili od tady těch problémů, povinností a tak.*“

V kontextu celkové spokojenosti z rozhovorů vyplynulo, že i přes některá negativa, která účast na zahraniční misi přináší, byli vojáci na misi víceméně spokojeni. Myslím si, že významný vliv na jejich spokojenost měla zejména pracovní zkušenost, jak uvádí i respondent (B): „*Kdybych nejel na misi, to je jako boxer kterej nebyl nikdy v ringu, nebo hasič nejel nikdy k požáru.*“ Z výzkumného šetření mj. vyplynulo, že spokojenost s prací zvyšovala spokojenost vojáků v dimenzích abstraktních hodnot, volného času a základních potřeb ($p = 0,00996; 0,003439; 0,005563$)⁴⁹. V souvislosti s celkovou životní spokojeností bych ještě ráda zmínila fakt, že většina problémů začala být vojáky reflektována přibližně během čtvrtého až pátého měsíce života na misi, což odpovídá charakteristickému rysu téměř závěrečné fáze pobytu vojáka na zahraniční misi.

⁴⁹ Pozn.: Spokojenost s prací v souvislosti s jednotlivými dimenzemi QOL není součástí verifikace hypotéz, a proto je tento výsledek zahrnut až do této kapitoly.



Obrázek 2 – Schéma vzájemných vztahů ve zkoumané QoL⁵⁰

⁵⁰ Zdroj: Vlastní zpracování na základě výzkumných zjištění v této diplomové práci.

8 ZÁVĚR

Příprava vojáků na účast v zahraniční misi je v pracovním kontextu velice komplexní záležitostí. Vojáci se však na dobu půl roku dostávají do zcela jiného prostředí, ve kterém žijí životem, na který nejsou tak úplně zvyklí. Pobyt na misi může být v určitých ohledech zajisté velmi pohodlný, na druhou stranu s sebou však může přinášet i určité komplikace a problémy, se kterými se musí vojáci v uzavřeném prostoru základny vypořádat a řešit je. Stejně tak jako v běžném životě, i v životě na misi tedy nalézáme takové faktory, které spokojenost vojáků predikují a utváří.

V teoretické části byla popsána problematika kvality života, byly zde podány základní informace o Afghánistánu a také informace o službě Armády České republiky na základně Bagrám. Následně byl podán přehled problémových oblastí týkajících se zejména sociálně psychologické oblasti života vojáků na zahraniční misi. Tyto problémové oblasti sloužily především jako podklad hodnocení životní spokojenosti v empirické části této diplomové práce.

V empirické části kvantitativně-kvalitativního charakteru byly vyhodnoceny vzájemné vztahy mezi problémovými oblastmi života vojáků na zahraniční misi a jejich celkovou životní spokojeností. V kvantitativní studii byly za pomoci statistického testování vyhodnoceny výsledky SQUALA standardizovaného dotazníku a následně verifikovány jednotlivé hypotézy. Kvalitativní část výzkumného šetření realizovaná metodou rozhovorů byla vyhodnocena následně a obě části výzkumného šetření byly v závěru integrovány a komparovány.

Stěžejním cílem výzkumného šetření bylo **zmapovat a zhodnotit** kvalitu života vojáků na zahraniční misi v Afghánistánu ve vztahu k problémovým faktorům zahraniční mise a zároveň **zjistit**, které z těchto faktorů, a popřípadě i jiných faktorů, měly na jejich kvalitu života významný vliv. Hlavní výzkumná otázka, která vznikla na základě definování výzkumného problému a stanovení cílů výzkumu, zněla následovně: **Jak vnímají vojáci kvalitu života na zahraniční misi v Afghánistánu?** K zodpovězení výzkumné otázky a naplnění cíle výzkumného šetření bylo zapotřebí zejména kvůli lepší přehlednosti rozdělit výzkumná zjištění do jednotlivých dimenzí kvality života.

V **dimenzi prostředí** mise z výzkumu vyplynulo, že teplé klima vojákům na misi převážně vyhovovalo. Největší problém, který v této oblasti spatřovali, bylo prašné ovzduší, které některým z nich způsobovalo zdravotní obtíže.

V **dimenzi blízkých vztahů** byl nalezen značný pocit izolace od normálního způsobu života a také odloučení, což mělo patrně vliv na spokojenost vojáků s blízkými vztahy.

Pro zajištění lepšího fungování blízkých vztahů na dálku se vojáci snažili odloučení minimalizovat za pomoci častého, alespoň neosobního kontaktu s blízkými a také v kolektivu svých kolegů. Vojáci dále uvedli, že se jim dostávalo opory od jejich blízkých, která měla na jejich spokojenost značně pozitivní vliv. Na druhou stranu až přílišná opora vojákům na misi spokojenost snižovala, a proto bylo vydedukováno, že opora je důležitá, avšak pouze ve zdravé míře. Pro vojáky byly také velice důležité urovnané vztahy s rodinou s cílem minimalizace konfliktů na misi. Největší spatřované problémy v dimenzi blízkých vztahů představovaly především odloučení, izolace, přílišná opora a také v pozdější fázi mise i komunikační problémy s blízkými.

Do **dimenze volného času** byly zařazeny zejména volnočasové aktivity, kterými pro vojáky byly hlavně posilovna, běh, sledování filmů a seriálů a také různé jiné zábavné aktivity v kolektivu svých kolegů. Do této dimenze byl zařazen i čas pro sebe sama a čas na odpočinek, kterých měli vojáci na misi dostatek. Volný čas byl pro vojáky na misi velice důležitý a také s ním byli náležitě spokojeni. Spokojenost mohla být hodnocena jak kvůli možnostem výběru volnočasových aktivit, tak i díky dobrému kolektivu, který nebyl téměř zasažen ponorkovou nemocí. Nicméně byly nalezeny i faktory, které spokojenost v této dimenzi narušovaly. Vojáci měli volného času opravdu dost, a jak sami uvedli, možná až přespříliš, což v nich vyvolávalo pocity nudy a v pozdější fázi mise také určitý stereotyp.

V **dimenzi zdraví** vojáci vyjádřili nejvyšší spokojenost ze všech jmenovaných dimenzí. Pozitivní vliv na spokojenost se zdravím mohlo mít minimální zažívání stresových situací, častý pohyb, a také faktory týkající se uspokojení základních potřeb – tedy kvalitní a pravidelná strava, dostatečný odpočinek a dobrý spánek. Naopak nespokojenost v dimenzi zdraví mohla být vyvolána určitými zdravotními problémy, které měli někteří vojáci vlivem změny klimatu.

S dimenzí zdraví velmi úzce souvisela **dimenze základních potřeb**, která mimo jiné zahrnovala potřebu sexu, volný pohyb a pocit bezpečí. Sex nebyl vojáky považován za významně důležitý, nicméně spokojenost se sexuálním životem byla promítnuta na celkové spokojenosti vojáků a na spokojenosti s blízkými vztahy. Základní potřeba „být v bezpečí“ nebyla na misi výrazně narušena, a jediné výhrady týkající se uspokojení základních potřeb byly nalezeny v omezení sexuálního života a omezením volného pohybu.

Práce byla pro vojáky na misi velmi důležitá, což je pochopitelné, jelikož je to hlavní důvod jejich odjezdu na misi. Spokojenost s prací na misi vojáci hodnotili zejména v souvislosti dobrého kolektivu svých kolegů, prožívaného adrenalinu a napětí, a také v souvislosti s finanční odměnou za odvedenou práci a pocitem sounáležitosti. Spokojenost vojáků v oblasti práce

výrazně narušovalo armádní velení, jehož občasné nesmyslné rozkazy působily na vojáky velmi demotivačně.

Hodnocení kvality života jako celku nebylo v této práci hlouběji představeno, jelikož se domnívám, že by v takto multidimenzionální problematice mohlo dojít k jejímu výraznému zkreslení. Dle výše zmíněného shrnutí spokojenosti vojáků v jednotlivých dimenzích si však lze jejich hodnocení kvality života na misi komplexně představit a vyhodnotit. Proto si dovoluji tvrdit, že cíl této práce byl naplněn.

Stejně tak, jako každý výzkum, ani výzkum v této diplomové práci není ani zdaleka dokonalý. Nedostatky, které jsem během analyzování získaných dat zjišťovala, sice výrazně neovlivnily výsledky výzkumu (alespoň v to doufám), nicméně by jednoznačně mohly přispět k hlubšímu pochopení zkoumané problematiky. Jedním z problémů, na který jsem během analyzování dat z dotazníkového šetření narazila, byly chybějící zjišťovací otázky v dotaznících. Dle mého názoru byl rodinný stav neúplným zjištěním. U respondentů, kteří zvolili rodinný stav „svobodný“ nebylo totiž dále zjišťováno, zdali mají, anebo nemají stálou přítelkyni. Další nedostatek, který jsem vnímala v kontextu zjišťujících otázek, představovala chybějící otázka na věk dětí. Domnívám se totiž, že věk dětí může mít na spokojenost jejich otců na misi značný vliv, a proto by tato informace mohla přinést další zajímavé výsledky. Jako další nedostatek v dotaznících vnímám i použití slova „stres“. Stres je velice širokým pojmem a dle mého názoru by bylo lepší se zaměřit na specifitější stresogenní situace, které onen stres vyjadřují. Potenciální respondenti se mj. po vyplnění dotazníků ve fázi pilotáže vyjádřili, že jim u jednotlivých otázek v dotaznících nevyhovovala z hlediska možných odpovědí pouze čtyřstupňová škála a rozhodně by uvítali škálu s prostřední hodnotou. To s sebou však nese riziko vyplnění odpovědí na otázky především v těchto prostředních hodnotách, z čehož pak nelze získat žádné relevantní výsledky. Proto jsem stanovisko čtyřstupňové škály zachovala a nic neměnila.

Výsledky výzkumného šetření přinesly mnoho poznatků o životě vojáků na zahraniční misi, které mohou přinést široké veřejnosti hlubší vhled do této problematiky, a mohou být mj. zajímavé i v kontextu resocializační pedagogiky, a to jak z hlediska rodinného poradenství, tak i v oblasti prevence negativních jevů, které s sebou může pobyt vojáka na zahraniční misi přinášet. Diplomová práce podává informace o životě vojáků na misi, které mohou jistě být i podkladem pro realizaci dalších výzkumných šetření v této problematice.

Ráda bych tuto diplomovou práci ukončila slovy jednoho z vojáků. Jeho vyjádření mi jako jediné plně utkvělo v paměti a nabádalo mě k dalšímu zamýšlení se nad životem vojáků na zahraniční misi. Tato věta zní:

„Čím víc spíš, tím míň tam jseš.“

10 POUŽITÁ LITERATURA

I. Tištěné zdroje

1. BECK, Ulrich a Elisabeth BECK-GERNSHEIM. *Dálková láska: životní formy v globálním věku*. Přeložil Petra JEŘÁBKOVÁ. Praha: Sociologické nakladatelství, 2014, 236 s. POST. ISBN 978-80-7419-164-0.
2. BLAHUŠ, Petr. *Čeští lvi pod Hindúkušem: Afghánistán - Bohem, přírodou i lidmi zkoušená země za ostnatým drátem*. Praha: Naše vojsko, 2013, 191 s., [104] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-206-1387-5.
3. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Psychologie hodnot. 2., dopl. a přeprac. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 376 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2295-4.
4. ČERNÝ, Michal. *Cesta vojáka: příběh českého výsadkáře: od výcviku po zahraniční mise*. Brno: CPress, 2017. ISBN 978-80-264-1519-0.
5. DE SOIR, Erik L. J. L. a Daniel ŠTROBL. *Návrat domů není snadný*. In: *Psychologie dnes: časopis pro moderní psychologii*. Praha: Portál, 2002, 8(11), 26-27. ISSN 1212-9607.
6. DRAGOMIRECKÁ, E. a C. ŠKODA. *Kvalita života: Vymezení, definice, a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii*. In: *Česká a slovenská psychiatrie: časopis Psychiatrické společnosti*. Praha: Česká lékařská společnost J.E. Purkyně, 1997, 93(2), 102-107. ISSN 1212-0383.
7. DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, 544 s. Psyché. ISBN 978-80-7387-156-7.
8. FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2003, 256 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.
9. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
10. HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012, 239 s. Studijní texty. ISBN 978-80-7419-106-0.

11. HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006, 769 s. ISBN 80-7367-092-5.
12. HUČÍN, Jakub. *Do misí posíláme profesionály*. In: *Psychologie dnes: časopis pro moderní psychologii*. Praha: Portál, 2002, 8(10), 24-25. ISSN 1212-9607.
13. HÝNEK, Nik, Jan EICHLER a Lubomír MAJERNÍK. *Konflikt a obnova v Afghánistánu: kontext, prostředí a zájmy*. Praha: Ústav mezinárodních vztahů, 2012, 191 s. ISBN 978-80-87558-06-5.
14. JOHNSTON, R., GREGORY, D. a D. M. SMITH. *The Dictionary of Human Geography. Third edition*, 1994. In: HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012, 239 s. Studijní texty, s. 33. ISBN 978-80-7419-106-0.
15. KASSIN, Saul M. *Psychologie*. 2. vyd. Přeložil Dagmar BREJLOVÁ, přeložil Veronika SOBOTKOVÁ, přeložil Helena ŠOLCOVÁ. Brno: CPress, 2012, xxiii, 771 s. ISBN 978-80-264-0074-5.
16. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, 261 s. ISBN 80-200-1307-5.
17. KOSTÍK, Cyril. *Psychická regulace chování v boji*. Praha: Naše vojsko, 1989, 196 s. Knižnice vojenské teorie a praxe.
18. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
21. MURGAŠ, František. *Prostorová dimenze kvality života*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2012, 147 s. ISBN 978-80-7372-931-8.

22. PAULÍK, Karel. Když se řekne spokojenost. In: *Psychologie dnes: časopis pro moderní psychologii*. Praha: Portál, 2002, 8(3), 16-19. ISSN 1212-9607.
23. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
24. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001, 229 s. ISBN 80-7178-569-5.
25. PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
26. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2013, 300 s. ISBN 978-80-262-0532-6.
27. SLÁDEK, Ota. *Afghánská mise: Lógar*. Praha: Andplay, 2011, 214 s.
28. STEHLÍK, Pavel. *Do temnoty: zpověď českého vojáka v Afghánistánu*. Brno: CPress, 2014, 238 s., [32] s. obr. příl. ISBN 978-80-264-0515-3.
29. STEHLÍK, Pavel. *Já, voják v Afghánistánu: vzpomínky českých veteránů*. Brno: CPress, 2017. ISBN 978-80-264-1431-5.
30. TIMKO, Ján. *Voják v psychické zátěži*. Praha: Naše vojsko, 1986, 251 s. Knižnice vojenské teorie a praxe.
31. VAĎUROVÁ, Helena a Pavel MÜHLPACHR. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.
32. VAN KAMP, I., LEIDELMEIJER, K., MASMÁN, G. a A. DE HOLLANDER. *Urban Environmental Quality and Human Well-Being: Towards a Conceptual Framework and Demarcation of Concepts*, 2003. In: HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012, 239 s. Studijní texty, s. 32. ISBN 978-80-7419-106-0.
33. WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013, 218 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.

II. Akademické práce

34. BOŠANSKÁ, Klára. *Hodnocení ukazatelů životní úrovně* [online]. Brno, 2013 [cit. 2019-03-10]. Diplomová práce. Mendelova univerzita v Brně, Provozně ekonomická fakulta, Ústav marketingu a obchodu. Vedoucí práce Prof. Ing. Jana Stávková, CSc. Dostupné z: https://is.mendelu.cz/lide/clovek.pl?zalozka=13;id=1702;studium=54941;zp=38051;download_prace=1.
35. LUKEŠOVÁ, Klára. *Zahraniční mise a život vojáků*. Olomouc, 2015. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Olga Pechová, Ph.D. Dostupné také z: https://theses.cz/id/zsi237/Diplomov_prace_2015.pdf?info=1;isslhret=zdravotn%C3%ADk%C5%AF%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dzvl%C3%A1d%C3%A1n%C3%AD%20z%C3%A1t%C4%9B%C5%BEe%20a%20stresu%20u%20zdravotn%C3%ADk%C5%AF%26start%3D33
36. PETEREK, Lukáš. *Kvalita života profesionálních vojáků na VÚ 3068 v Opavě*. Olomouc, 2015. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. Dostupné také z: <https://theses.cz/id/eycapz?info=1;isslhret=kvalitu%3B%C5%BEivota%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dkvalita%20%C5%BEivota%26start%3D20>.
37. ZACPALOVÁ, Pavla. *Vliv pobytu v zahraniční misi na osobní život vojáků*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, Ph.D. Dostupné také z: <https://is.muni.cz/th/grb1w/>

III. Elektronické zdroje

38. BALLOVÁ, Nataša, Jiří HODNÝ, Radomír SALIGER a Jiří PAVLÁT. *Zahraniční vojenské mise a partnerské soužití (Poznatky z armádního sociologického výzkumu)*. In: *Vojenské rozhledy* [online]. 2009, 18(4), 154-167 [cit. 2019-05-05]. ISSN 2336-2995. Dostupné z: <https://vojenskerozhledy.cz/kategorie-clanku/zahranicni-vojenske-mise-a-partnerske-souziti-poznatky-z-armadniho-sociologickeho-vyzkumu>

39. CASTRO, Colonel Carl, Ph.D. *Impact of Combat on the Mental Health and Well-Being of Soldiers and Marines*. *Smith College Studies In: Social Work* [online]. 79:3-4, 2009, s. 247-262 [cit. 2019-06-04]. ISSN: 0037-7317. Dostupné z:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00377310903130290>
40. Česká asociace pedagogického výzkumu. *Etický kodex české asociace pedagogického výzkumu* [online]. Ústí nad Labem, 2013 [cit. 2019-06-03]. Dostupné z:
<http://www.capv.cz/index.php/zakladni-udaje/clenstvi-v-capv/eticky-kodex>.
41. *Does Frequent Sex Lead to Better Relationships? Depends on How You Ask*. In: *Association for Psychological Science* [online]. Washington, DC, USA: Association for Psychological Science [cit. 2019-05-05]. Dostupné z:
<https://www.psychologicalscience.org/news/releases/does-frequent-sex-lead-to-better-relationships-depends-on-how-you-ask.html>
42. Dotazník kvality života (SQUALA). [online]. Dostupný z:
https://is.muni.cz/th/emqo3/Priloha_-Dotaznik_kvality_zivota_SQUALA.pdf
43. DUCHOSLAV, Petr. *Když voják poprvé zabije, necítí zpravidla vůbec nic, říká v rozhovoru pro Security magazin psycholog Daniel Štrobl*. In: *Security magazin* [online]. 2004, 07.04.2019 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z:
https://www.securitymagazin.cz/defence/vojaci-se-boji-zmrzaceni-vice-nez-smrti-rika-v-rozhovoru-pro-security-magazin-psycholog-daniel-strobl-1404062871.html?fbclid=IwAR0IcAh-xZSHdFe_j3-Tc2UR2gMYo4Qv-iN0uX6NzfeEwpqLR0vSqGDvMc4
44. HARMS, Peter D., KRASIKOVA, Dina V., VANHOVE, Adam J., HERIAN, Mitchel Norman a Paul B. LESTER. *Stress and Emotional WellBeing in Military Organizations* [online]. In: *The Role of Emotion and Emotion Regulation in Job Stress and Well Being*, Research in Occupational Stress and Well Being. Publications of Affiliated Faculty: Nebraska Public Policy Center. 1(1), 2013, s. 103-132 [cit. 2019-05-20]. DOI: 10.1108/S1479-3555(2013)0000011008. Dostupné z: <http://health21initiative.org/wp-content/uploads/2017/08/2013-UofNE-Stress-and-Emotional-Wellbeing-in-the-Military.pdf>

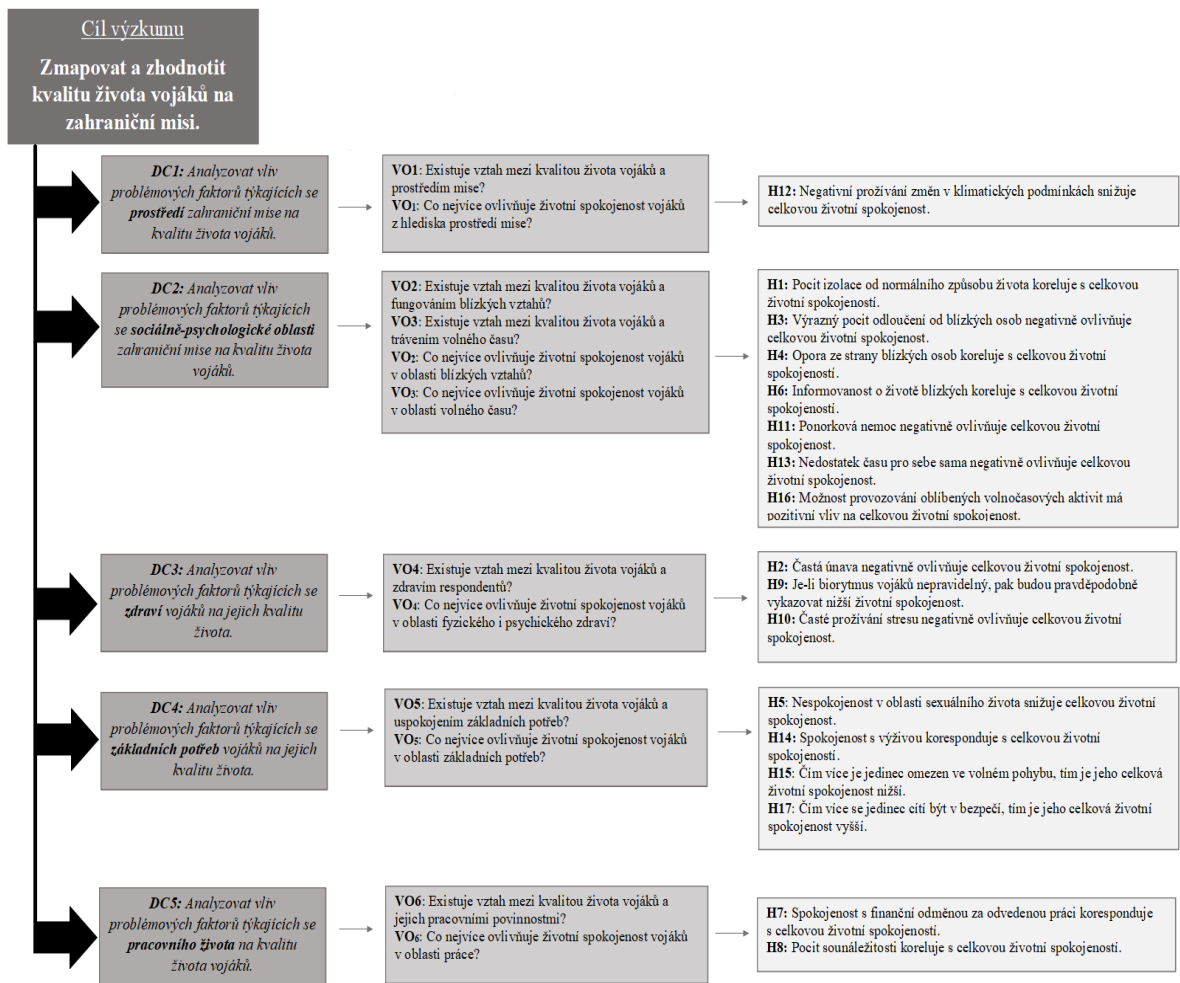
45. CHRASTINA, Jan, Kateřina IVANOVÁ, Olga KREJČÍŘOVÁ a Šárka JEŽORSKÁ. *Výzkumy subjektivní kvality života SQUALA standardizovaným dotazníkem*. In: *PROFESE on-line* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, fakulta zdravotnických věd, 2014, 7(1), 1-8 [cit. 2019-06-04]. ISSN 1803-4330. Dostupné z: https://profeseonline.upol.cz/artkey/pol-201401-0001_VYZKUMY_SUBJEKTIVNI_KVALITY_ZIVOTA_SQUALA_STANDARDIZOVANYM_DOTAZNIKEM.php
46. MAREK, Vladimír. *Spojenecká mise ISAF v Afghánistánu po více než třinácti letech končí*. In: *Army.cz* [online]. Ministerstvo obrany ČR, 2019 [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: <http://www.mise.army.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/spojenecka-mise-isaf-v-afghanistanu-po-vice-nez-trinacti-letech-konci-105944/>
47. Ministerstvo obrany ČR. *9. strážní rota Bagram Air Field, Afghánistán*. In: *Army.cz* [online]. Ministerstvo obrany ČR, 2019 [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: <http://www.mise.army.cz/scripts/detail.php?id=142542>
48. Ministerstvo průmyslu a obchodu, Zastupitelský úřad ČR v Kábulu (Afghánistán). *Afghánistán: Základní charakteristika teritoria, ekonomický přehled*. In: *BusinessInfo.cz* [online]. 2019, 26.05.2019 [cit. 2019-06-04]. Dostupné z: <https://www.businessinfo.cz/cs/clanky/afghanistan-zakladni-charakteristika-teritoria-35140.html#sec2>
49. MÜHLPACHR, Pavel. *Měření kvality života jako metodologická kategorie*. TOKÁROVÁ, Anna, Jozef KREDÁTUS a Vladimír FRK, ed. In: *Kvalita života a rovnost příležitostí - z aspektu vzdelávania dospelých a sociálnej práce* [online]. Elektronická verzia tlačenej publikácie. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2005, s. 59-70 [cit. 2019-03-10]. ISBN 80-8068-425-1. Dostupné z: http://www.jozefmiko.sk/06_vedecke_konferencie/07_medzinarodna_konferencia_2004_atp/zbornik_z_vedeckej_konferencie.pdf
50. NEVŠÍMALOVÁ, Soňa. *Vztah spánku a jeho poruch ke kvalitě života*. In: *Interní medicína pro praxi* [online]. 2006, 8(7), 342-347 [cit. 2019-06-03]. Dostupné z: https://www.internimedicina.cz/artkey/int-200607-0007_Vztah_spanku_a_jeho_poruch_ke_kvalite_zivota.php

51. OECD. *Compendium of OECD well-being indicators* [online]. 2011, 38 s. [cit. 2019-06-04]. Dostupné z:
<http://www.oecd.org/general/compendiumofocdwell-beingindicators.htm>
52. SÝKORA, Petr. *Nasazení AČR v Afghánistánu*. In: *Army.cz* [online]. Ministerstvo obrany ČR, 2019 [cit. 2019-06-03]. Dostupné z:
<http://www.mise.army.cz/scripts/detail.php?id=11693>
53. ŠATÁNEK, Juraj. *Komunikácia jako prostriedok kvalitního rodinného společenstva*. In: TOKÁROVÁ, Anna, Jozef KREDÁTUS a Vladimír FRK, ed. *Kvalita života a rovnost příležitostí - z aspektu vzdelávania dospelých a sociálnej práce* [online]. Elektronická verzia tlačenej publikácie. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešově, 2005 [cit. 2019-06-04]. s. 207-215. ISBN 80-8068-425-1. Dostupné z:
http://www.jozefmiko.sk/06_vedecke_konferencie/00_zborniky_z_vedeckych_konferenci/10_zbornik_kz_a_rp_24_25_11_2004_presov.pdf

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Schéma cílů a výzkumných otázek	118
Příloha B – Standardizovaný SQUALA dotazník – použitá část dotazníku	119
Příloha C – Dotazník kvality života (nestandardizovaný).....	121
Příloha D – Informovaný souhlas	123
Příloha E – Tazatelské oblasti pro rozhovory.....	124
Příloha F – Záznamový arch pro rozhovory	125
Příloha G – Ukázka přepsaného rozhovoru.....	126

Příloha A – Schéma cílů a výzkumných otázek



Příloha B – Standardizovaný SQUALA dotazník – použitá část dotazníku

Hodnocení důležitosti

V této tabulce zaznamenejte důležitost, kterou ve svém životě přisuzujete zde uvedeným oblastem.

	nezbytné	velmi důležité	středně důležité	málo důležité	bezvýznamné
1)být zdravý					
2)být fyzicky soběstačný					
3)cítit se psychicky dobře					
4)příjemné prostředí a bydlení					
5)dobře spát					
6)rodinné vztahy					
7)vztahy s ostatními lidmi					
8)mít a vychovávat děti					
9)postarat se o sebe					
10)milovat a být milován					
11)mít sexuální život					
12)zajímat se o politiku					
13)mít víru(např. náboženství)					
14)odpočívat ve volném čase					
15)mít koníčky ve volném čase					
16)být v bezpečí					
17)práce					
18)spravedlnost					
19)svoboda					
20)krása					
21)pravda					
22)peníze					
23)dobré jídlo					

Je ještě něco jiného, co považujete v životě za důležité?

Hodnocení spokojenosti

Posuďte, do jaké míry se cítíte v uvedených oblastech života spokojen/a a zaškrtněte příslušné okénko.

	zcela spokojen	velmi spokojen	spíše spokojen	nespokojen	velmi zklamán
24) zdraví					
25) fyzická soběstačnost					
26) psychická pohoda					
27) prostředí bydlení					
28) spánek					
29) rodinné vztahy					
30) vztahy s ostatními lidmi					
31) děti					
32) péče o sebe sama					
33) láska					
34) sexuální život					
35) účast v politice					
36) víra					
37) odpočinek					
38) koníčky					
39) pocit bezpečnosti					
40) práce					
41) spravedlnost					
42) svoboda					
43) krása a umění					
44) pravda					
45) peníze					
46) jídlo					

Příloha C – Dotazník kvality života (nestandardizovaný)

Dotazník kvality života

Vážený pane,

Dostává se Vám do ruky dotazník, jehož cílem je zmapovat kvalitu života vojáků na zahraniční misi. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a důvěrné. Vyplněním dotazníku souhlasíte s jeho zpracováním. Vyplněné dotazníky jsou určeny výhradně pro statistické vyhodnocení získaných údajů, získaná data nebudou použita ke komerčním účelům.

Vždy zaškrtněte pouze jednu odpověď.

Děkuji za spolupráci na mé výzkumné práci.

Zaškrtněte, popřípadě vyplňte, prosím, následující položky:

1. Jak se dnes máte?

Mám se skvěle

Mám se dobře

Mohlo by být lépe

Není to žádná sláva

Mám náladu „pod psa“

2. S kým bydlíte v ČR?

Bydlím sám

S přítelkyní/ manželkou

S manželkou a dětmi

Se svými rodiči

S kamarádem/y

Jiné (Prosím doplňte)

3. Jaký je Váš rodinný stav?

Svobodný

Ženatý/ s družkou

Rozvedený

Vdovec

4. Máte děti?

Ano (Doplňte kolik:)

Ne

5. Kolik je Vám let?

6. Jak byste v porovnání s ostatními jednotlivci hodnotil svou finanční situaci a hmotné zabezpečení v ČR?

Výrazně podprůměrné	Mírně podprůměrné	Průměrné	Mírně nadprůměrné	Výrazně nadprůměrné
---------------------	-------------------	----------	-------------------	---------------------

1

7. Hodnocení důležitosti

V této tabulce zaznamenejte důležitost, kterou jste na misi přisuzoval jednotlivým oblastem.

	nezbytné	velmi důležité	středně důležité	málo důležité	bezvýznamné
1) být zdravý					
2) být fyzicky soběstačný					
3) žít se psychicky dobře					
4) příjemná prostředí a bydlení					
5) mít spát					
6) rodinné vztahy					
7) vztahy s ostatními lidmi					
8) mít a vychovávat děti					
9) postarat se o sebe					
10) mluvit a být milován					
11) mít sexuální život					
12) zajímat se o politiku					
13) mít vlnu (např. náboženský)					
14) dopočívat ve volném čase					
15) mít koníčky ve volném čase					
16) být v bezpečí					
17) práce					
18) spravedlnost					
19) svoboda					
20) krása					
21) pravda					
22) peníze					
23) dobré jídlo					

Je ještě něco, co jste na misi považoval za důležité?

.....

.....

.....

8. Hodnocení spokojenosti

Posuďte, do jaké míry jste se na misi cítil v daných oblastech života spokojen a zaškrtněte příslušné okénko.

	zcela spokojen	velmi spokojen	spíše spokojen	nespokojen	velmi zklamán
24) zdraví					
25) fyzická soběstačnost					
26) psychická pohoda					
27) prostředí bydlení					
28) spánek					
29) rodinné vztahy					
30) vztahy s ostatními lidmi					
31) děti					
32) péče o sebe sama					
33) láska					
34) sexuální život					
35) účast v politice					
36) víra					
37) dopůlnek					
38) koníčky					
39) pocit bezpečnosti					
40) práce					
41) spravedlnost					
42) svoboda					
43) krása a umění					
44) pravda					
45) peníze					
46) jídlo					

2

U níže položených otázek zaškrtněte na škále 4-1 jednu vyhovující odpověď.

9. Nakolik jste se cítil být izolovaný od normálního způsobu života?



10. Jak často jste se cítil unavený?



11. Nakolik jste se cítil odloučený od Vašich blízkých osob?



12. Nakolik Vám byly Vaši blízcí oporou?



13. Jak hodnotíte Vaš sexuální život na misi?



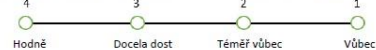
14. Nakolik jste byl informován o životě Vašich blízkých v ČR?



15. Nakolik jste byl spokojen s finanční odměnou za odvedenou práci na misi?



16. V jaké míře jste na misi měl pocit, že někam patříte, že jste potřebný?



17. Nakolik byl Váš denní biorytmus pravidelný?



18. Jak často jste na misi prožíval stres z práce?



3

19. Jak často jste na misi prožíval stres pramenící z rodinných vztahů?



20. V jaké míře se u Vás projevila tzv. „ponorková nemoc“?



21. Jak jste prožíval změnu klimatických podmínek?



22. Kolik času pro sebe sama jste na misi měl?



23. Nakolik Vám vyhovovala tamní výživa?



24. Nakolik jste se cítil být omezený ve volném pohybu?



25. Měl jste možnost provozovat Vaše oblíbené aktivity ve volném čase?



26. Nakolik jste se cítil být v bezpečí?



Zde je prostor pro Vaše připomínky:

.....

© To je vše, děkuji za vyplnění dotazníku.

4

Příloha D – Informovaný souhlas

Účastník rozhovoru:

Jméno a příjmení:

Věk:

Výzkumný projekt (studie): Smíšený výzkum na téma „*Kvalita života vojáků na zahraniční misi*“ (dále jen „výzkumný projekt“)

Instituce: Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická

Období realizace výzkumného projektu: 2018-2019

Hlavní řešitel výzkumného projektu: Bc. Tereza Svobodová

Vážený pane,

Obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je zmapovat a zhodnotit kvalitu života vojáků na zahraniční misi v Afganistánu. Výzkum je součástí diplomové práce na téma *Kvalita života vojáků na zahraniční misi*, v rámci této práce proběhne i zveřejnění výsledků výzkumu.

Vaše účast spočívá v poskytnutí rozhovoru a je zcela dobrovolná. Poskytnutí rozhovoru je anonymní – tzn. nikde nebude zveřejněno Vaše jméno ani jiné údaje, které by Vás mohly identifikovat. Rozhovor slouží pouze potřebám výzkumného šetření. Veškeré Vaše údaje (vč. tohoto informovaného souhlasu a poskytnutého rozhovoru) budou uchovány na bezpečném místě, ke kterému má přístup pouze řešitel výzkumného projektu.

Celý rozhovor bude nahráván na diktafon. V průběhu rozhovoru máte právo odmítnout odpověď na kteroukoliv otázku a rozhovor můžete v jeho průběhu kdykoliv ukončit.

Porozuměl jsem výše uvedeným podmínkám.

ANO NE

Souhlasím s nahráváním rozhovoru na diktafon.

ANO NE

Souhlasím se zpracováním osobních údajů za výše uvedených podmínek.

ANO NE

Svým podpisem stvrzujete **souhlas s poskytnutím rozhovoru** za výše uvedených podmínek.

Datum:

Podpis:

Příloha E – Tazatelské oblasti pro rozhovory

1. Co pro Vás znamená životní spokojenost? Co si pod tím představujete?

2. Abstraktní hodnoty – politika, víra, svoboda, krása

3. Blízké vztahy

- Fungování blízkých vztahů na dálku
- Opora od blízkých osob
- Informovanost o životě blízkých
- Odloučení

4. Základní potřeby

- Sexuální život
- Strava – kvalita, množství, chuť

5. Volný čas

- Volnočasové aktivity
- Čas pro sebe sama

6. Zdraví

- Fyzické zdraví
- Psychické zdraví
- Odpočinek
- Biorytmus
- Stres – z pracovního hlediska, z hlediska blízkých vztahů, coping

7. Práce

- Celkové zhodnocení práce
- Pocit sounáležitosti

Příloha F – Záznamový arch pro rozhovory

Respondent	A	B	C	D	E
JMÉNO					
PŘÍJMENÍ					
VĚK					
DĚTI	ANO		NE		
RODINNÝ STAV					

Poznámky tazatele:

Příloha G – Ukázka přepsaného rozhovoru⁵¹

Jak fungovaly tvoje blízké vztahy?

No jako nad očekávání dobře. Z toho pohledu, že jako si myslím, že v dnešní době jsme na tom při těch zahraničních misích líp díky internetu a dostupnosti té komunikace s tou rodinou. Takže dobrý. Nejvíc jsme spolu komunikovali přes internet a to hlavně přes whatsapp a prostě přes sociální síť když to tak řeknu, jo pomocí nějakých videohovorů.

A jak často jste si spolu volali?

No ze začátku té mise jsme si volali skoro každý den, protože byla spousta věcí nových a tak a pak tak obden, jednou za tři dny, záleželo jak byly zase ty patroly poskládaný a tak.

Měli jste si pořád co říct?

No, vlastně jsme si ani neměli co říct (smích). Jako víceméně v závislosti na děckách. Víceméně ke konci jsem se ptal co děti, jak se maj. Nebo jako v té době jsme měli jedno, takže jako co žaba (dcera), jak se má a tak, no a tím to většinou končilo.

Kolik jí bylo když jsi tam byl?

No, byl jí rok a půl zhruba.

A jak jsi to zvládal ohledně toho dítěte?

Tak samozřejmě bylo mi o to víc jako smutno po tom domově hlavně kvůli tomu dítěti. Ale jak říkam, díky těm možnostem toho spojení se to jako dalo zvládnout.

A byl jsi informovanej o té malý, jak vyrůstá a tak?

Jo byl, protože to dítě bylo jako jedno z hlavních témat o kterých jsme se bavili, takže jako věděl jsem víceméně všechno. Dostával jsem spoustu různých fotek a krátký videa co manželka nahrála, takže aspoň takhle no.

Byla pro tebe důležitá opora?

Jo tak to určitě, protože kdyby člověk odjížděl s tím že je rodina nasraná, ať už manželka, rodiče nebo kdokoliv jinej, tak by to tam bylo fakto o hodně horší, ale brali to celkem jako hotovou věc, nehledě na to, že manželka má otce vojáka, kterej měl asi 3 zahraniční operace zasebou,

⁵¹ Pozn.: Tento transkript představuje pouze zásadní témata, o kterých je pojednáno v diplomové práci. Úvod a závěr rozhovoru byly záměrně odstraněny kvůli ochraně účastníka výzkumu.

takže na to byla z dětství víceméně zvyklá, takže to pro ní bylo asi taky snazší díky tomu, že už to znala jakoby z dřívější doby. Samozřejmě pro mě to bylo, že ona byla klidnější skrz to, že věděla že se budeme moct slyšet poměrně pravidelně, i vidět, takže to jako šlo.

A jak jsi prožíval to odloučení?

No tak samozřejmě to bylo jako složitý, na druhou stranu i když jsme jako nebyli vytiženi nějakým patrolama tak na druhou stranu tam bylo poměrně dobrý vyžití díky tomu, že tam byla slušná parta kluků, se kterými jsme se znali i poměrně dlouho, takže měli jsme si co říct i mezi sebou a člověk si tam tak nějak našel čas na jiné aktivity, který třeba doma nedělá, že jsme chodili třeba do posilovny, zaběhat si a tak, tím se člověk podle mě jako dost odreagoval. Kdyby člověk seděl celý dny na posteli a přemýšlel o tom ve volném čase, tak by to bylo asi taky horší.

Je něco co ti ubíralo na spokojenosti co se týče těch blízkých vztahů?

No vzhledem k tomu že to probíhalo všechno jako celkem normálně a nebyly doma jako nějaký zásadní problémy, tak to bylo v pohodě prostě no.

Jak hodnotíš kolektiv kolegů?

Jo kolektiv, ten byl dobrý. Samozřejmě se nějaký blběci najdou v každém kolektivu, to je jasné, ale takové lidi o kterých předpokládám že bych s nimi blbě vycházel, tak těm jsem se vyhejbal a bavil jsem se prostě jenom s těmi se kterými si rozumíme, takže i tohle bylo úplně v pohodě.

Zažil jsi tam ponorku?

Nepocejtil, protože měli jsme výhodu v tom, že jsme byli oproti některým ubytovaní jenom po dvou. Tohle byla výhoda. A měl jsem taky dobrýho spolubydliciho v tom, že jsme měli prostě úplně otočený režim, že prostě když já jsem šel do posilovny, tak on zůstával na pokoji a měl tam svoje soukromí a zase naopak. No a to samý když jsme si chtěli zavolat domů, tak většinou jsme tam byli každý sám. Takže jsme si vlastně vzájemně úplně perfektně vyhověli.

A ty jsi měl jaký režim?

Jako díky těm patrolám, který byly jednou přes den, jednou přes noc, někdy to bylo několikrát po sobě, někdy už byla spousta těch pracovních záležitostí zrušená, tak ten režim byl dost různý. Někdy byl standardní v tom, že prostě ráno se člověk vzbudil, jel na 8mi hodinovou patrolu, což je jako kdyby byl v práci a pak měl volný čas na nějakou posilovnu, na jídlo a tak. No ale

samozřejmě toho volného času bylo občas fakt hodně, takže jsem přistoupil k věcem který jsem dřív prostě nedělal a víceméně jsem zabíjel čas. A to byly hlavně počítačové hry, ty doma fakt nehraju, hodně času jsme strávili u stolního fotbalu nebo jsme tam chodili do takový společenský místnosti kde byly kulečníky, fotbalky, počítače, šipky a tak no. Ale taky pak třeba byla situace kdy jsem se třeba přistihl přitom, že jsem nemohl ve 3 ráno spát, tak jsem se zvedl a šel jsem si prostě zacvičit. A bylo to divný, ale na druhou stranu, asi jsem nebyl jedinej, protože když jsem přišel ve 3 ráno do posilovny, tak tam bylo kolikrát narváno, že to jako postihovalo víc lidí a to v závislosti na tý pracovní vyčerpání. Že někdy se třeba pracovalo víc přes den, někdy víc přes noc, takže se člověk podle toho automaticky otočil. Člověk jednou musel bejt celou noc vzhůru, pak třeba přes den zase to dospával, pak se mu ten režim obracel, takže víceméně jako skrz tu práci no.

Vadilo ti to?

Ani ne. Jako když to tak řeknu, vždycky jsem byl takovej, že když bylo potřeba dělat v noci něco, ať už to bylo z pohledu že jsem jezdil třeba s odtahovkou nebo tak, jsem kolikrát řídil celou noc a tak, nebo z pohledu toho že byla nějaká oslava a vždycky jsem tam byl jako poslední a prostě jsem věděl že to dospím a pak se zase dostanu zpátky do těch starejch kolejí. A tady když byl ten režim rozházenej nějakých půl roku, tak jsem s tím neměl nějaký problém.

A měl jsi teda vždycky možnost to dopat?

Jojojo, občas se to sešlo tak, že toho bylo víc, tak prostě jako dobrý, tak to člověk překousl nějakou dobu, ale zase toho času na tu regeneraci a dospání atd., toho bylo jako dost.

A co jsi ještě dělal ve volným čase?

Posilovna, fotbalky, občas teda přes zákaz velení jsme dávali nějaký opalování (smích) a tak no.

A je něco, co ti tam vysloveně chybělo?

No tak samozřejmě mi chybělo to, že když je člověk doma, tak je víceméně svým pánem, jako když má nějaký povinnosti, musí chodit do práce, starat se o rodinu a tak dál. Ale prostě když chce udělat nějakou akci tak ji prostě udělá, nebo nějaký večírek nebo cokoliv. Dá se jít na výšlap s děckama, s rodinou, prostě cokoliv. A tam je prostě člověk víceméně limitovanej tím prostorem, na kterým se musí zdržovat, no a víceméně využívat jen těch věcí, který jsou dostupný na tý základně. Ale zas jak říkam, na to, že je to tam uprostřed ničeho když to tak řeknu, tak to zázemí tam je perfektní.

Takže jako určitý omezení to je, že prostě člověk si nemůže dělat co chce, naplánovat si věci jaký chce, nemůže se vidět s kým chce a tak dál. Ale říkám, nebylo to zas tak hrozný no. Dalo se to zvládnout Vystačil jsem si.

Jak se ti líbilo místní klima?

No neměl jsem s tím problém, protože já mám relativně rád teplo a tam jako v létě bylo relativně teplo. Jako ais větší než tady, ale zas to klima nebylo až tak odlišný oproti tomu v čem žijem my. Samozřejmě jako co se týče nějakýho prašnějšího ovzduší tam, tak to jako je tam cejtít, ale není to nijak zásadní. Nebyly to jako myslím si tak extrémní podmínky jak kdybychom byli někde v Rusku(smích). I pro mě bylo překvapení, že tam byla i relativně docela mírná zima. Prostě jsem tam nezažili nějaký extrémní mrazy nebo takhle. Nevím jestli to byla výjimka, ale nebyly ani žádný úplně extrémní vedra, že by se tam nedalo přežít, to tam nebylo. Ale nebyla ani extrémní zima, takže klima v pohodě.

Měl jsi nějaký zdravotní problémy kvůli klimatu?

Ne to ne. Ale paradoxně, tady trpím na takový ty pylový alergie tam jako víceméně jak nic neroste a nekvete tak jsem an tom byl líp jak doma. Jako samozřejmě doma je doma, mam rád tu rozkvetlou přírodu na jaře a tak, ale říkám, z určitýho pohledu to tam bylo fajn no (smích).

Jak hodnotíš svoje zdraví po fyzický stránce? Cítil ses dobře?

No asi nejzdravější za posledních 10 let (smích). Protože člověk tam absolutně omezil alkohol, protože to tam je prostě zakázaný jako požívat cokoliv. A jako tady z toho pohledu, nějakých úplně nezdravých jídel, když člověk to jako vysloveně nevyhledával, tak se tam tomu dalo docela slušně vyhýbat, protože jídlo tam jako bylo rozmanitý, jako ovoce, zelenina, prostě cokoliv si tam člověk mohl dát, takže z pohledu tý životosprávy, mi to přineslo to, že jsem se fyzicky cejtít fakt jako dobře. Jako snažil jsem se tam držet nějakou tu zdravou životosprávu, teda první měsíc ne, to jsem si užíval neomezenýho přísunu coca coly a podobných sraček, jídel smažených a tak. Ale pak jakoby právě když jsme začali hodně chodit do tý posilovny, běhat a tak, a člověk viděl že to třeba přineslo výsledky, že člověk prostě shodil nějaký kila nadbytečný tak jako to bylo dobrý no. Já jsem si říkal, že mně by to tady z toho pohledu prospělo v budoucnu znova, ale asi to nebude tak silnej argument oproti tomu že bych zůstal doma s rodinou (smích). Doma to prostě takhle nejde, když dojíždím každé den do práce, pak si chceš pohrát s děckama, takže tak. Ale prostě byl jsem tam v lepší formě, než když jsem odjížděl.

A co po psychický stránce, jak ses cítil?

Jo, skoro bych řekl, že úplně v pohodě, jako fakt. Jako věděl jsem, že to je celou dobu jen na omezené čas a v podstatě toho půl roku tam utíkalo poměrně rychle, takže.. Díky tomu že bylo furt co dělat, buď byla patrola nebo jsme měli nějaký briefing na další den nebo jsme to proseděli u těch videoher...nějaká ta posilovna, kde se člověk dobře vyštvávil, tak bych řekl, že jsem byl úplně v pohodě, jako fakt... takže utíkalo to fakt dobře.

Odpočíval jsi ve volném čase?

No, já jsem teda odpočíval dost (smích). Pro mě obecně je odpočinek spánek, takže jako tím spánkem no. Samozřejmě aktivní odpočinek taky není úplně špatnej, nemám proti tomu nic, ale když člověk není vyspalej tak tím aktivním odpočinkem to nedožene, to je hotový. Takže pro mě bylo základní se pořádně a dobře vyspat a když jsem byl vyspalej tak jsem pak řešil ostatní věci no.

Byl jsi tam někdy výrazně ve stresu?

To ani ne. Jako takovej stres jsem zažil možná tady před nějakýma zkouškama, jako je maturita státnice, ale tam ne. Tam jsem věděl že je tam ten režim nastavenej, tomu jsem se přizpůsobil a víceméně tam nebyl žádný rušivý elementy, který by mě z toho vyvracely takže dobrý. Jo bylo to samozřejmě v závislosti na tom, že to nejbližší velení nám, tak byly normální lidi, takže se dalo domluvit na všem a bylo to jako dobrý.

A strach jsi někdy měl?

No vzhledem k tomu, že jsem tam byl na funkci řidiče, tak jsem občas ve stresu byl, nebo spíš jako strach o kluky, který sesedali z těch aut v neznámém prostředí na nějaký pěší patroly. Já jsem zůstal jako řidič vždycky v autě, který je testovaný na to, že dokáže odolávat většině útoků který tam kdy proběhly, takže jsem se tam cítil relativně bezpečně. Samozřejmě to není jako doma v obýváku u televize, ale že by to člověka uvádělo do nějakýho stresu tak to jako ne.

Jak hodnotíš celkovou spokojenost s prací?

Jo, bavilo mě to. Já teda nejsem úplně ten typ kterej by tam chtěl lovit nějaký skalpy a to se po nás ai nechtělo, takže já jsem byl spokojenej. Že se po mně prostě chtělo jenom to co je vlastně normální a to je když to tak vezmu prostě řídit auto. Řekli mi jed' z bodu A do bodu B a tak jsem prostě jel a bylo to bez problému.

A jak bys zhodnotil sounáležitost, pocit, že někam patříš? Měl jsi ten pocit?

Jo, potřebnej jsem se cejtil... protože těch řidičů tam bylo málo a když jeden řidič onemocněl, tak tím pádem vypadlo celý auto. Takže tam ta zastupitelnost prostě nebyla a když byla tak byla minimální. Že tam byl prostě jeden náhradní borec na všechny auta který tam byly a těch aut tam byly mraky. A já jsem jako nikdy neměl takovej pocit, že by se mi nechtělo, naopak jsem se na tu patrolu vždycky těšil... já prostě viděl, že to má nějakej smysl, proč tam jsem, takže dobrý no.

Je něco, co ti na tý práci vadilo?

Nic takovýho jsem tam neměl. Jako obtěžuje mě to v práci tady, ale v misi ne (smích). Prostě když to řeknu lidově tak se tam po nás nechtěly hovna, chtěly se po nás normální věci, kdežto tady mi to připadá, že si občas hrajeme na nějaký vojáky támhle z tankovýho praporu a myslim si že doba pokročila, takže asi takhle no (smích).

Je něco, co ti na misi vysloveně chybělo?

Jako, uplně nic konkrétního. A myslim si, že v těch limitech, který v tý misi prostě vycházej, tak jsme měli uplně všechno. Samozřejmě do mise si s sebou prostě rodinu vzít nemůžeš, to je blbost že jo, musíš to tam nějak vydržet, ale z toho co bylo možný jsme všechno měli a to bylo supr.

A co třeba sex, ten ti teda taky nechyběl?

No ani ne, je spousta chlapů který nemaj partnerky dlouhodobě a taky to nějak zvládaj (smích). Netlačilo mi to na mozek.

Jak bys tu účast na misi celkově zhodnotil?

Já jsem byl spokojenej, jako spíš velmi spokojenej bych řekl. Jednak když už ten člověk jednou tím vojákem je, tak si myslim že si to chce prostě aspoň jednou zkusit, a to jsem chtěl taky. Takže to jsem si tam jako naplnil a co si budem povídat, člověk si doveze nějakou tu korunu navíc, to je taky jako příjemný když splácí tady hypotéku, takže říkam, celkově dobrý. Nic se neposralo doma když to tak řeknu během toho, nepřijel jsem a neměl jsem vybilenej byt, manželka pryč (smích), takže jako dobrý no.

Zažil jsi tam nějaký konflikty?

V minimálním počtu, ale to bylo spíš mezi jednotlivcema, že se neshodli na nějakym názoru, ale já konkrétně jsem neměl žádný konflikty.

A s manželkou?

No vzhledem k tomu že manželka nevymýšlela žádný nesmysly, že předělá celý byt a tak podobně, tak jsme konflikty neměli. Víceméně jsme se na všem domluvili po tom telefonu a nebyl důvod se kvůli něčemu hádat.

Ještě jedna věc, chtěl jsi bejt krásnej (smích)?

(smích) Tyjo, to snad jsem ani nepociťoval. Já si na to nepotrpím ani tady takže tam už jsem vůbec takový nápady neměl. Tam si jako nemoh nikdo honit ego nějakějma značkovejma hadrama a podobně, prostě tam chodili všichni ve stejný uniformě nebo v jakýkoliv jiný, ale stejně to bylo všechno uniformovaný, takže tam člověk neměl důvod nějak vyčnívat. Právě povětšinou i ty co nenosili fous tam byly zarostlý jak bezdomovci když to tak řeknu a nikoho to netankovalo.

Čistě hypoteticky, mohou být tátové od rodin na misi spokojení?

Je to možný a dokonce jsem se tam setkal i s takovejma který už měli starší děcka, který choděj do školy. A už řešej takový ty denní problémy jakože poznámka ve škole, špatná známka, děcku to nejde, přijde z práce, děcka tam řvou, chce si odpočinout a tak. A tam najednou oni se prostě oprostili od tadytěch problémů, povinností a tak, takže to je klidně možný. Akorát že někdy to řešej tak, že manželka jede na 14 dní na dovolenou a otec se stará o děcka a pak se třeba vyměněj, nějezděj na společný dovolený, Akorát že tady ten borec byl na dovolený když to tak řeknu tady z toho pohledu tak byl prostě půl roku žejo. A to se jako dá odpočinout dobře.