

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

OSOBNOSTNÍ KORELÁTY STRESU ČLENŮ STRÁŽNÍ JEDNOTKY

Bakalářská diplomová práce

Autor: **Hynek Sýkora**
Vedoucí práce: **doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.**

Olomouc

2012

Palacký University Olomouc
Philosophical Faculty
Department of Psychology

GUARD UNIT MEMBERS STRESS PERSONAL CORRELATES

Bachelor's thesis

Author: **Hynek Sýkora**
Supervisor: **doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.**

Olomouc

2012

Na tomto místě bych rád poděkoval doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc., za vstřícnost a podnětné rady při psaní této bakalářské práce.
Dále bych rád poděkoval kpt. Ing. Gášpárovi za umožnění provedení výzkumu u strážní roty a všem příslušníkům strážní roty za ochotu ke spolupráci.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „Osobnostní koreláty stresu členů strážní jednotky“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 25. března 2012

Podpis

OBSAH

Kapitola	Strana
1. Úvod.....	5
2. Voják AČR.....	6
2.1. Možnosti uplatnění psychologie v AČR.....	7
2.2. Sociálně psychologické problémy života a práce vojáků strážní roty.....	8
2.3. Profesiogram vojáka – strážného.....	11
2.4. Zátěž ve strážní službě.....	13
3. Stres.....	15
3.1. Vymezení zátěže a stresu.....	15
3.2. Teorie stresu.....	16
3.3. Klasifikace stresu.....	20
3.4. Působení stresu na člověka.....	22
3.5. Měření stresové zátěže.....	23
3.6. Stresory.....	24
3.7. Zvládání stresu.....	26
3.8. Strategie boje se stresem.....	27
3.9. Charakteristické znaky stresových situací	28
4. Metodologický rámec výzkumu.....	29
4.1. Problémy a cíle výzkumu.....	29
4.2. Hypotézy.....	29
4.3. Aplikovaná metodika	30
4.3.1. Zkoumaný soubor, organizace a postup získávání dat.....	30
4.4. Dotazníky.....	32
4.5. Metody zpracování dat.....	35
4.6. Symbolika výsledkové části.....	35
5. Výsledky výzkumu.....	37
5.1. Výstupy dotazníku IPSS.....	37
5.2. Výstupy dotazníku DOPEN.....	40
5.3. Výstupy dotazníku SUPOS-7-PC.....	42
5.4. Koreláty dimenzí dotazníků.....	43
5.4.1. Koreláty IPSS a DOPEN.....	43
5.4.2. Koreláty IPSS a SUPOS-7-PC.....	44
5.4.3. Koreláty IPSS a sociodemografických znaků.....	45
5.4.4. Koreláty Σ SUPOS a DOPEN.....	46
5.4.5. Koreláty dimenzí DOPEN a věku.....	46
6. Platnost hypotéz.....	48
7. Diskuze.....	50
8. Závěr.....	52
9. Souhrn.....	54
10. Literatura.....	55
11. Přílohy	

1. Úvod

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí myslí a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení“.

H. SELYE

„Naše tragédie spočívá v tom, že se náš životní rytmus již neřídí tepem srdce, nýbrž podle zuřivých otáček turbíny, jejíž rychlost se den ode dne zvyšuje“

G. BARNANOS

„Jsme vězni hodinových ručiček, otroky termínů a služebníky našich bankovek“.

J. ANOUILH

Cílem této bakalářské práce je uvedení do problematiky stresu a zamyšlení se nad jeho souvislostí s osobnostní charakteristikou a prožíváním příslušníků vybraného souboru vojáků.

Výkon vojenské služby klade značné psychické i fyzické nároky. Vojáci se často dostávají do obtížně řešitelných situací kolize služebních předpisů, rozkazů nadřízených a lidského přístupu, což může být velmi frustrující a stresující. Každý jednotlivec se pak s těmito situacemi vyrovnává svým osobitým způsobem, který nemusí být úplně funkční a bez škodlivých následků.

Důvodem volby tématu bylo to, že autor je vojákem z povolání snaha zjistit, které stresové faktory působí na výkon služby příslušníků strážní jednotky a závažnost působení těchto faktorů v souvislosti s osobními charakteristikami vojáků.

Výzkum této oblasti byl zvolen, proto, aby přispěl ke zlepšení podmínek služby vojáků u strážních jednotek.

V profesní činnosti strážných a dozorcích se objevuje velké množství zátěžových a konfliktních situací, které musí strážný řešit v rámci možností omezených služebními předpisy, v časové tísní a za působení mnohdy zcela protichůdných požadavků. Vojákům schází výcvik pro některé druhy situací, což zvyšuje možnost selhání a snižuje jejich sebedůvěru, což působí samo o sobě stresově. V případě chybného jednání jsou vojáci vystaveni kritice nadřízených a kolegů, a to znamená další zvýšení subjektivně vnímaného stresu.

Teoretická část nás seznámí se základními pojmy týkajícími se vojáků, strážní služby, problematiky stresu a s teoriemi a kategorizací stresu.

Ve výzkumné části se seznámíme s metodami výzkumu. Výzkumné výsledky by měly objasnit, které aspekty své práce považují vojáci za nejnáročnější a jak souvisí jejich vnímání stresu s osobnostními dispozicemi. Výsledky a závěry tohoto výzkumu mohou být nápomocné jak řadovým příslušníkům, tak nadřízeným velitelům zkoumané jednotky v postupu v některých služebních záležitostech, v prevenci stresu a v péči o mezilidské vztahy na jednotce.

2. Voják AČR (dle Zákona č.221/1999 Sb., o vojácích z povolání, <http://www.vojak.cz/cz/profi-vojak/6806/profesionalni-vojak>, <http://kariera.army.cz/cz/>, <http://www.vojak.cz/cz/profi-vojak/6806/profesionalni-vojak>)

"Vojákem z povolání je občan, který vojenskou činnou službu vykonává jako svoje zaměstnání. Voják je ve služebním poměru k České republice. Občan může být povolán do služebního poměru jen na základě vlastní žádosti." §2, odst. 1, zákona č.221/1999 Sb., o vojácích z povolání.

Vojákem Armády České Republiky (dále jen AČR) je osoba (muže nebo ženu) s přesně stanovenými právy a povinnostmi, s vojenskou hodností, vojenskou odborností a z ní vyplývající vojenskou funkcí. Nosí vojenskou uniformu a je zařazena v organizační struktuře Ozbrojených sil. Má své jasně určené nadřízené a podřízené. Kompetence a odpovědnost vojáka vychází z jeho funkční náplně. Voják vykonává službu podle potřeb ozbrojených sil na území státu i v zahraničí. Může být přeložen do jiného místa nebo do podřízenosti jiného služebního orgánu ve stejném místě. Může být přeložen i na vlastní žádost, je-li to v souladu s potřebami ozbrojených sil. Voják je zařazen do hodnostního sboru a jmenován do určité vojenské hodnosti, a to podle dosaženého vzdělání, závěrů služebního hodnocení a doby výkonu služby. Služebnímu zařazení odpovídá stanovená hodnost.

Vojáci mají omezena tato občanská práva:

- **Shromažďovací právo** - Voják nesmí ve vojenských objektech pořádat politická shromáždění ani provádět politickou agitaci.
- **Sdružovací právo**
 - Voják nesmí být členem politické strany, politického hnutí a odborové organizace.
 - Vojáci se mohou sdružovat v profesních sdruženích, jejichž činnost musí být zabezpečena dohodou o spolupráci s ministerstvem a vnitřní normou ministerstva.
- **Právo svobodně projevat náboženství nebo víru** - Voják nesmí pořádat náboženské obřady a bohoslužby a účastnit se jich, brání-li tomu důležitý zájem služby, nekoná-li službu duchovního podle § 43, zákona č. 221/1999
- **Hospodářská a sociální práva**
 - Voják může výjimečně vykonávat výdělečnou činnost pouze s písemným souhlasem služebního orgánu, neovlivní-li tato činnost výkon jeho služby nebo jiný důležitý zájem ozbrojených sil.
 - Služební orgán může udělený souhlas písemně odvolat, v odvolání souhlasu je služební orgán povinen uvést důvody změny svého rozhodnutí. Voják je pak povinen bez zbytečného odkladu výdělečnou činnost skončit způsobem vyplývajícím pro její skončení z příslušných právních předpisů.
 - Voják smí vykonávat činnost vědeckou, pedagogickou, publicistickou, literární nebo uměleckou a správu vlastního majetku.
 - Voják nesmí vykonávat činnost odpovědného zástupce podle zvláštních právních předpisů ani být členem statutárních nebo kontrolních orgánů právnických osob, které provozují podnikatelskou činnost, s výjimkou členství ve statutárních nebo kontrolních orgánech nestavebních bytových družstev zřízených ke správě bytového fondu, a právnických osob a

organizačních složek státu, jejichž zřizovatelem nebo zakladatelem je ministerstvo nebo jiný správní úřad.

Vojákem se může stát každý občan ČR, který splňuje zákonné podmínky pro povolání do služebního poměru dle § 3, odst. 1 a 2 zák. č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, ve znění pozdějších předpisů:

- je starší 18 let,
- je trestně bezúhonný,
- je zdravotně způsobilý,
- splňuje kvalifikační předpoklady,
- není ke dni nástupu do služby členem politické strany či hnutí a odborové organizace.
- složil vojenskou přísahu.

Vojenská přísaha:

Já, voják ozbrojených sil, vědom si svých občanských a vlasteneckých povinností, slavnostně prohlašuji, že budu věrný České republice. Budu vojákem statečným a ukázněným a budu plnit ustanovení vojenských předpisů. Svědomitě se budu učit ovládat vojenskou techniku a zbraně a připravovat se k obraně České republiky a bránit ji proti vnějšímu napadení.

Pro obranu vlasti jsem připraven nasadit i svůj život. Tak přísahám!

2.1. Možnosti uplatnění psychologie v AČR

Psychologie by měla provázet vojáka během jeho působení v armádě od počátku až do ukončení služebního poměru.

Uplatnění psychologie v AČR začíná již u nábore nováčků do služebního poměru během počátečního zdravotně psychologického vyšetření. Kliničtí psychologové se u zájemců o službu v armádě zaměřují na osobnostní charakteristiky, odolnost ke stresu a schopnost podávání výkon pod zátěží. U branců, kteří mají vykonávat řídičské funkce, probíhá navíc dopravně psychologické vyšetření pomocí tzv. QL testů.

Tzv. vojskoví psychologové tvoří nedílnou součást štábů velitelství brigád. V současnosti je bohužel vojskových psychologů citelný nedostatek. Řadoví příslušníci útvarů se kromě vyšetření klinickými psychology ve vojenských nemocnicích s psychology prakticky vůbec nesetkávají, a jestliže ano, pak maximálně dobrovolně při sporadicky pořádaných přednáškách vojskových psychologů na nejrůznější témata z oblasti sociální psychologie či psychologie zdraví.

Vojskoví psychologové by měli hrát svou nezastupitelnou roli také při výcviku a zvyšování psychické odolnosti vojáků a při pomoci velitelským štábům zvládat zvýšené požadavky na velitele i podřízené při plnění úkolů během náročnějších cvičení a v zahraničních vojenských konfliktech. Dalším z důležitých úkolů Psychologické služby by

měla být podpora a pomoc rodinám vojáků, kteří slouží v zahraničí či v případě jejich vážných úrazů nebo úmrtí. Domníváme se, že vojskoví psychologové by měli také pomáhat vojákům během odchodu z armády a při začleňování se do civilního života.

Z našeho pohledu bohužel musíme konstatovat, že vojskoví psychologové AČR mají opravdu hodně co dohánět ve všech zmíněných oblastech.

Další možností uplatnění psychologie v armádě je plánování a provádění psychologických operací ve válečných konfliktech (tzv. PSYOPS) a psychologická práce s obyvatelstvem v místě zasaženém konfliktem, které se ale v AČR neprovádí.

2.2. Sociálně psychologické problémy života a práce vojáků strážní roty

Armáda České Republiky prožívá v současnosti patrně nejkritičtější období po roce 1989. Celý společenský systém prochází radikálními změnami spojenými s tzv. hospodářskou krizí a s krizí společenských hodnot, kdy nebezpečně prorůstá soukromé do státního, což se samozřejmě promítá i do armády. Kromě jakési demoralizace a ztráty idejí, která je ovšem celospolečenská, trápí armádu i zvyšující se nekonkurenceschopnost na trhu práce v důsledku neustále se snižujícího reálného příjmu vojáků. Nekonkurenceschopnost zatím nepřerostla do větších rozměrů patrně jen díky vysoké nezaměstnanosti a v mnohých regionech až absurdně nízkým platům.

V důsledku úspor byl také na několik let zastaven nábor nováčků, který byl obnoven až v letošním roce. Mezitím armáda celkově „zestárla“. Zmenšování populační základny pro nábor nových vojáků vede ke snižování jejich kvality a možností výběru. Oblibě armády ve společnosti a hrdosti vojáků na svou službu samozřejmě neprospívá ani množství skandálů spojených s neprůhlednými a zmanipulovanými zakázkami na nákup techniky, vybavení a služeb. Společnost, stejně jako stávající vojáci, vnímá tyto skutečnosti velmi negativně obzvláště k kontextu hospodářské stagnace a chudnutí středních a nižších společenských vrstev. V rámci úspory veřejných financí dochází k opakovanému snižování armádního rozpočtu. Dalším aspektem přispívajícím k nedobrému stavu armády je neexistence dlouhodobé koncepce a příliš časté změny krátkodobých koncepcí směřování AČR přicházející téměř vždy s dalším volebním obdobím. Díky úsporám také neustále visí ve vzduchu hrozba opětovného snižování platů a likvidace dalších vojenských posádek, kterých byly za posledních 20 let zrušeny stovky.

Ovzduší sociální nejistoty spolu s neustále se zvyšujícími požadavky na připravenost vojáků a zkracování služebních závazků na minimum, vyvolává u příslušníků AČR dlouhodobě působící stresovou zátěž, která ovlivňuje jak kvalitu výkonu služby, tak i jejich rodinný život, který je mimo jiné do jisté míry poznamenán častou nepřítomností vojáků doma z důvodu výcviku, výkonu služeb či výjezdů do zahraničí.

Součástí vojenské profese je požadavek na zvýšené dodržování kázně a poslušnosti. Voják smí odepřít rozkaz jen v případě, že by hrozilo spáchání trestného činu. Pokud je rozkaz nějakým způsobem chybný, může si voják na rozkaz stěžovat až po jeho vykonání.

Voják musí být zdatný nejen odborně a fyzicky, ale musí být i po psychické stránce připraven k výkonu služby ve ztížených podmínkách a v zátěžových situacích. Měl by umět nakládat hospodárně se svými silami, efektivně využívat čas a vytvářet si rezervy pro obnovení svých sil.

Všechny tyto aspekty se samozřejmě týkají i vojáků ve strážních jednotkách a přibývají k nim některé další požadavky. Strážný pracuje převážně v kolektivu, a proto by měl mít dobrou schopnost empatie a citlivosti, která je důležitá při řešení složitých vztahových

situací a mezilidských konfliktů objevujících se ve vztahu k práci v jednotce. Zároveň by měl být voják přiměřeně asertivní, aby se dokázal prosadit mezi svými kolegy.

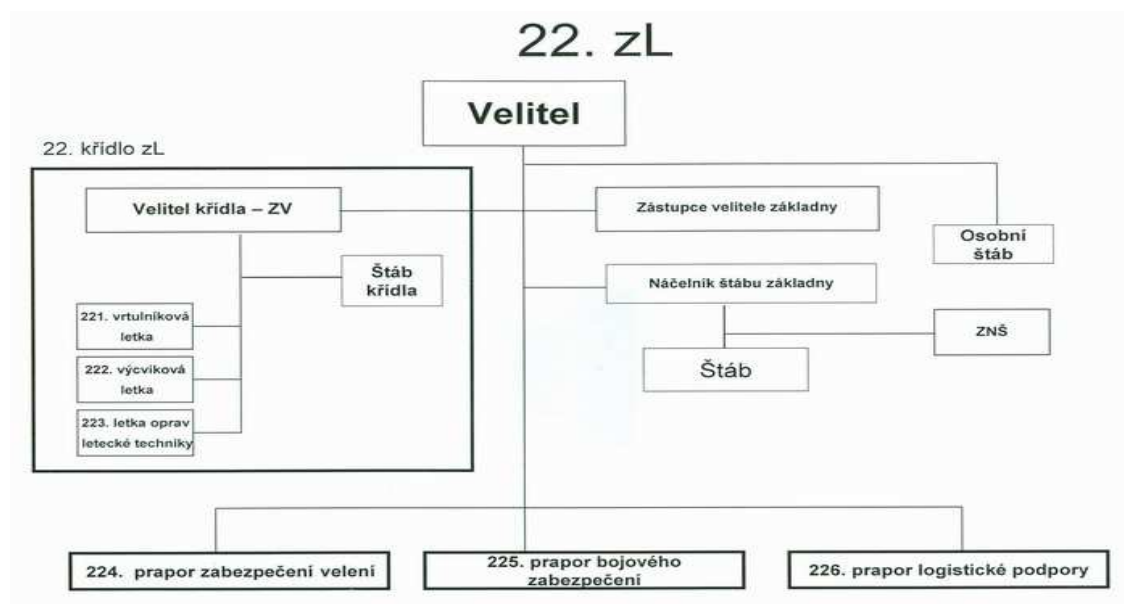
Bylo zjištěno, že nejvíce stresu zažívají vedoucí pracovníci na nižší až středně vysoké funkci. Křivohlavý (2009) uvádí, že vysoká míra požadavků kladených na člověka v kombinaci s malou mírou možností řídit běh dění vede v práci ke stresu. V armádě jsou na nižší až středně vysoké vedoucí funkci velitelé družstva, velitelé čet, velitelé rot a jejich zástupci. Obzvláště u velitelů rot je velký nepoměr mezi neustále se zvyšujícím množstvím povinností, s nimiž je spojena vysoká míra zodpovědnosti a malými pravomocemi. Níže uvádíme pracovní stresory vojáků při jejich služební činnosti.

Tabulka 1: Klasifikace nejčastějších stresorů v práci vojáka (Dziaková, s. 186)

Skupina	Zdroj
Svalová zátěž	1. Stereotypie pohybů
	2. Složitá koordinace pohybů
	3. Velká přesnost pohybů
	4. Nepřiměřená dráha pohybů
	5. Velká hmotnost břemen
	6. Nerovnoměrné rozložení pohybů
	7. Trvalé stání
	8. Trvalý sed
	9. Extrémní poloha
	10. Statické zatížení
	11. Prostorové omezení
Senzorická zátěž	1. Velký počet přímých zrakových informací - pozdější zásah
	2. Velký počet přímých zrakových informací - přímý zásah
	3. Trvalé sledování jednoho místa zrakem
	4. Ztížená viditelnost sledovaných míst
	5. Velká náročnost zrakového rozlišování
	6. Velká náročnost sluchového rozlišování
	7. Nedostatek zrakových či sluchových podnětů
	8. Velký počet sdělovačů . Velká proměnlivost - rychlý zásah
	9. Trvalé sledování jednoho či několika sdělovačů
	10. složité vztahy mezi údaji na sdělovačích
	11. Vysoké nároky na přesnost čtení a rozlišování údajů
	12. Složitý způsob kódování
	13. Ztížená viditelnost a identifikace sdělovačů
Mentální zátěž	1. Jednotvárná činnost
	2. vysoká náročnost přípravy postupů
	3. vysoká náročnost analýzy odchylek v běžném provozu
	4. vysoká náročnost řešení mimořádných událostí
	5. Složité výpočty, rozbory, kalkulace apod.
Hluk a vibrace	1. Nadměrná hlučnost
	2. Impulzní charakter

	3. Tónový charakter
	4. nadměrné hodnoty vibrací
	5. Vibrace o kmitočtu způsobujícím rezonanční kmitání důležitých orgánů
Osvětlení	1. nedostatečná intenzita
	2. Nerovnoměrnost oslnění
	3. Nevhodná barva světla
Klimatické podmínky	1. Trvale extrémní teplota
	2. Časté střídání teplot
	3. Asymetrické tepelné pole
	4. Nepřiměřené proudění
	5. nepřiměřená relativní vlhkost
Chemické látky	1. Obtěžující plyny, páry, aerosoly
	2. Zdraví škodlivé plyny, páry, aerosoly
	4. Přímý přenos látek škodlivých zdraví
Pracovní úrazy	1. Mechanické příčiny
	2. Elektrický proud
	3. Velké nároky na kooperaci a komunikaci

Strážní rota 225. praporu bojového zabezpečení se podílí na zabezpečení chodu mateřské letecké základny a na zabezpečení organizačního zázemí pro činnost ostatních jednotek základny.



Obrázek č. 1: Struktura jednotek 22. letecké základny dle <http://www.lznamest.army.cz/>

Pracovní náplň příslušníků strážní roty sestává zejména z těchto úkolů:

- dozor a ochrana objektů,
- kontrola vstupu osob do prostoru letiště a muničního skladu a evidence jejich vstupu do jednotlivých objektů,
- kontrola vjezdu a výjezdu vozidel a jejich evidence,
- kontrola oprávněnosti vstupu do prostorů chráněných elektronickým zabezpečovacím systémem,
- ohlašování návštěv,
- výdej a příjem zbraní a munice,
- přejímka poštovních zásilek,
- činnost ohlašovny požárů a obsluha elektronického požárního zabezpečení,
- ostraha a hlídkování,
- kontrolu neporušenosti objektů, oplocení, uzamčení dveří a oken,
- rychlý zásah v případě ohrožení zdraví a majetku, mimořádných událostí, havárií a živelných pohrom,
- obsluha kamerového systému a elektronických zabezpečovacích systémů,
- zajištění místa mimořádné události do příchodu velení a vojenské policie,
- zásah v případě signálu narušení,
- zamezení vstupu neoprávněných osob do střežených prostor,
- péče a výcvik služebních psů,
- zabezpečení informačního toku k velení.

2.3. Profesiogram vojáka - strážného dle Dziakové (2009):

1) Charakteristika profese

Hlavní náplní činnosti je střežení zájmových objektů (budov, materiálu, osob, teritoria apod.) a jejich ochrana před agresí. Strážní služba je vykonávána v uniformě se zbraní, klade zvýšené požadavky na reprezentaci ozbrojené složky a vyžaduje svalovou sílu, pohybovou obratnost a znalost sebeobrany.

Strážný musí:

- znát služební směrnice a právní normy související s výkonem strážní služby,
- ovládat svěřené zbraně a znát zařízení určená k ochraně svěřených objektů,
- být odolný vůči vnějším vlivům, fyzicky zdatný, otužilý, zdravý, bez vad končetin
- být rozhodný, samostatný v jednání, přímý, zásadový, upravený.

_ nastávají situace vyvolávající stres a psychickou zátěž, které musí strážný operativně řešit.

- Při činnosti dochází ke spolupráci s ostatními příslušníky stráže.
- Činnost předpokládá častý přímý kontakt s lidmi a minimálně základní technické nadání.

3) Psychologické a fyziologické nároky na motoriku strážného

- zvýšené nároky na dolní končetiny (chůze)
- částečné nároky na rychlost pohybů
- nacvičení speciálních pohybových automatismů, koordinace pohybů a obratnost prstů
- dostatečná vizuálně-motorická koordinace pro manipulaci se zbraněmi
- zvýšené nároky na osobní tempo

4) Nároky na psychické procesy a vlastnosti (poznávací procesy)

- ostré vidění za šera
- dostatečné adaptační procesy oka
- schopnost odhadu velikosti a vzdálenosti objektů
- postojová čivost k prahovým zvukovým signálům (slabé zvuky a šelesty)
- přesné rozlišování řeči
- dostatečně vyvinutý čichový analyzátor (identifikace zápachů, plynů, kouře)

5) Nároky na kognitivní procesy a vlastnosti

- rychle a jasně chápat instrukce potřebné k výkonu strážní služby, rozumět pokynům a umět je aplikovat na konkrétní situaci, rychle se přizpůsobit a orientovat v nečekaných situacích
- samostatně myslet a být schopen analyzovat a domýšlet věci
- schopnost postihovat vzájemné vztahy a souvislosti mezi podněty
- základní chápání technických souvislostí
- adekvátní vyjadřovací schopnost s průměrnou slovní zásobou

6) Nároky na pozornost

- schopnost dostatečné koncentrace pozornosti s příslušnou intenzitou a extenzitou
- schopnost selektivní pozornosti
- schopnost oscilace pozornosti

7) Paměťové požadavky

- obličejová paměť
- topografická paměť

8) Nároky na emocionální vypětí

- činnost způsobuje vypětí z aktuálních zátěžových situací
- činnost působí napětí z trvalého či přechodně zvýšeného pracovního přetížení
- výkon strážného nesmí ochabnout při zvýšených požadavcích
- vyžaduje se zvýšená emoční vyrovnanost
- strážný nemá podléhat emocionální reaktivitě v zátěži a má mít dobrou frustrační toleranci

9) Požadavky na osobnostní charakteristiky

- dokázat využívat svých rozumových schopností v psychické zátěži
- být průměrně dominantní a adekvátně agresivní

10) Požadavky na osobnostní vlastnosti

- průměrně diferencovaná osobnost
- schopnost chápat motivy jednání a chování druhých
- dostatečná odvaha
- být rozvážný a zbytečně neriskující
- být pohotový a duchapřítomný v situaci ohrožení
- mít dostatečný stupeň sebekontroly a disciplínu
- být schopen nadřízené autority
- být schopen vyrovnat se s méně příznivými pracovními podmínkami

11) Požadavky na sociální inteligenci

Dziaková (2009) uvádí, že příslušníci strážní služby by měli oplývat minimálně průměrným intelektem s vyrovnaným profilem intelektové struktury. Důležitá je u nich schopnost zobecňovat poznatky a flexibilně vyhodnocovat situace. Myšlení má být logické s vyšším stupněm sociální inteligence. Zvýšené požadavky jsou kladeny na vizuální a auditivní paměť a prostorovou představivost. Osobnostní struktura by měla být integrovaná, emocionálně stabilní, s vyšší kognitivní kapacitou ke zpracovávání informací. Mezi další požadavky patří schopnost vyrovnávat se psychickou zátěží a adaptovat se na vzniklé situace. Nejvhodnější charakteristikou je silně temperamentní sangvinik či flegmatik toužící po aktivitě jednající racionálně v zátěži. Samozřejmostí je nepřítomnost poruch osobnosti, depresivity a zvýšená samostatnost, houževnatost a rozhodnost. U strážných je velmi potřebná obratnost při jednání s lidmi a schopnost iniciativně pracovat v kolektivu spojená se sebejistým vystupováním, ale také s vysokou mírou sebeovládání a neimpulzivním chováním.

2.4. Zátěž ve strážní službě

Psychosociální zátěž ve strážní službě (Dziaková, 2009):

Strážný je v důsledku své práce značně zatěžován monotonií díky prožívané samotě a množství stereotypních pohybových úkonů. Výkon služby mohou také narušovat tzv. „černé myšlenky“, které vytanou na mysl často právě při monotónních činnostech a pocitech osamění.

Metabolické produkty způsobující únavu se objevují již krátce po započetí činnosti a působí negativně na kognitivní procesy. Dochází ke snížení schopnosti vnímat rychle se střídající podněty, zhoršuje se barevné vidění a zraková ostrost. V noci se mohou kvůli nedostatku světla objevovat zrakové iluze a pseudoobrazy, které zvyšují „nejistotu, psychické napětí, stísněnost a může se objevit i strach ze tmy a z neznámé situace“ (Dziaková, 2009, s.89). Při nedostatku zrakových podnětů dochází ke zvýšené pozornosti vůči podnětům sluchovým. V noční době je informační hodnota těchto vjemů i přes jejich intenzivnější prožívání značně nízká a může přispívat k dezorientaci či oklamání strážného. Jeho soustředění tak může být narušeno nejistotou, napětím a neklidem. Díky neostrosti podnětů se snižuje distribuce a přesun pozornosti, klesá kvalita rozumové činnosti a zhoršuje se chybovost při rozhodování. Při únavě nastupuje buď otupělost nebo přecitlivělost, až afekt. V důsledku únavy může dojít nejen k narušení pohybové koordinace a celkové stability, ale i k výskytu ospalosti a mikrosnánku. Strážní služba klade na vojáky zvýšené nároky obzvláště v noci a za nepříznivých povětrnostních podmínek.

Rovněž je třeba zmínit nebezpečí narušení biorytmů a vzniku spánkových poruch vyplývajících z nepravidelných služeb ve 24 hodinových směnách a z nedostatku spánku.

Stresory působící na strážného během noční služby dle Dziakové (2009, s.87):

- Málo podnětné sensorické pole a zvýšené nároky na pozornost a percepci okolí.
- Monotónnost činnosti po celou dobu výkonu služby.
- Nároky na rychlost a adekvátnost rozhodnutí a následnou reakci.
- Nároky na fyzickou a psychickou odolnost v důsledku povětrnostních vlivů.
- Směnnost, negativní stereotyp a v jeho důsledku nutná kompenzace zvýšené únavy.
- Pocity méněcennosti v porovnání s odbornými vojenskými činnostmi ostatních vojáků.
- Výkon činnosti v jedné lokalitě bez možnosti změny prostředí.

- Pocity strachu z možnosti neočekávaného ataku agresora zvenku.
- Pocity osamělosti, které vyvolávají anxiózní a depresivní známky v chování strážného.
- Pocity nejistoty zejména v místech, která skýtají možnost napadení.

3. Stres

Stres souvisí s reakcí člověka při nebezpečí a je běžnou a všudypřítomnou součástí života každého z nás. Člověk je během svého života konfrontován s více či méně náročnými událostmi přinášející mu do života množství stresu a z něj plynoucí nepohodlí, únavu či přímo somatické následky. Stres v malých dávkách je motivující a stimulující, pokud má ale dlouhé trvání nebo příliš vysokou intenzitu, zatěžuje nás a negativně působí nejen na psychiku, ale i na naše tělo. Z tohoto důvodu je velmi žádoucí naučit se stresu předcházet a snažit se jej správně zvládat.

Situace a podněty způsobující nadměrný stres nás provází v našem, od přirozených podmínek stále více odtrženém životě, čím dále častěji. Hektický životní styl naší společnosti přináší zvyšující se psychickou zátěž a zvýšené množství stresu, který prožíváme nejen v práci nebo ve škole, ale i ve svém volném čase a doma. Z velké části může za náš stres životní prostředí plné techniky, betonu, hluku a ohrožujících situací, které si sami jako lidstvo vytváříme paradoxně za účelem snazšího života bez stresu. Lidé přírodních národů zažívají ve srovnání s civilizovanými lidmi naprosto minimální množství stresu, a ač žijí z našeho pohledu velmi primitivní život, jsou mnohem zdravější a patrně i šťastnější.

Anglické slovo stress, pocházející z latinského slova „stringo“ (utahovat, stahovat), bylo v angličtině užíváno již od přelomu 14. a 15. jako synonyma pro neštěstí, strasti, těžkosti či obtížné situace, ale postupem času se význam posunul významu k vyjádření fyzikální síly, tlaku a zátěže. Současný význam slova „stress“ může být jak fyzikálního, tak psychologického rázu (Kebza, 2005).

3.1. Vymezení zátěže a stresu

Namísto pojmu „stres“ bývá někdy užíváno slova „zátěž“, např. Hladký (1993) přikládá oběma pojmům totožný význam.

I Charvát (1969) hovoří o zátěži a stresu jako o synonymech a chápe jimi soubor komplexních změn, které mají za úkol udržet organismus v ustáleném stavu. Vnější i vnitřní vlivy porušující rovnováhu organismu způsobují zátěž a spouští nápravné mechanismy.

Za zátěž je možno považovat i situaci obtížné adaptace jedince. Hošek (1999) popisuje pět kategorií náročných životních situací, při kterých prožíváme zátěž: frustraci, deprivaci, konflikty, problémy a nepřiměřené úkoly a uvádí, že stres můžeme rozlišit z kvalitativního hlediska podle toho, zda se jedná např. o frustraci, či konflikt.

Dle Křivohlavého (2009) je ale možno zátěž chápat jako běžné až mírně zvýšené nároky kladené na jedince, kdežto stres je nadměrným zatížením, které nastává působením vnějších vlivů v případě selhání mechanismů zabezpečujících vnitřní rovnováhu. Toto dělení ovšem vytváří problém rozeznat relativně nižší než hraniční úroveň stresu, a proto se v odborných textech neužívá (Křivohlavý, 1994). Stres vzniká, pokud je míra zátěžové situace vyšší, než schopnosti člověka zvládnout situaci. Nadlimitní zátěží může být i nadlimitní množství běžných starostí. (Křivohlavý, 2009).

Machačová (1978) uvádí tyto typy zátěže:

- a) zátěž jako působení neobvyklých, neočekávaných, nových nebo intenzivních vnějších podmínek (zátěž je podnětem-stresorem)
- b) zátěž jako reakce či změna manifestovaná v chování a vnitřních reakcích
- c) zátěž jako prožitek.

Kebza popisuje stres jako „komplexní proces, který vzniká jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na naše tělesné a duševní rezervy. Nesoulad mezi požadavky, které na nás doléhají, a našimi schopnostmi na tyto požadavky odpovědět, je prožíván jako ohrožení rovnováhy organismu a lidské tělo na takovou situaci okamžitě reaguje“ (Kebza, Šolcová, 2004, s. 11).

Atkinson, et al. (2003) chápe stres jako situaci setkávání se s událostmi vnímanými jako ohrožující tělesné či duševního blaho.

Mikšík označuje stres za základní formu psychické zátěže a popisuje jej jako: „psychickou zátěž, při níž nějaká rušivá okolnost působí na organismus, hlavně pak na psychiku jedince v období realizace cílesměrné činnosti a ztěžuje či narušuje svým působením její optimální, resp. zdravý průběh“ (Mikšík, 1969, s. 283).

Pro kanadského fyziologa H. Selyeho je stres obranou organismu vůči fyzické zátěži. Jeho pojetí bylo rozšířeno o psychický aspekt vzhledem k vzájemné souvislosti fyzické zátěže a její psychické odezvy (Nakonečný, 2003).

Čáp a Dytrych (1967) označují kromě frustrací a konfliktů jako jev náročných životních situací také stres.

Dle Výrosta, Slaměníka (2001) je stresem:

- a) celková těžká situace, podmínka, okolnost nebo nepříznivý faktor (stresor) působící na člověka,
- b) odpověď organismu na stresující činitele (ve významu pojetí H. Selyeho a jiných fyziologů),
- c) celkový vnitřní fyzický i psychický stav člověka prožívajícího nepříznivé okolnosti.

Baštecká (2009, s. 382) popisuje stres jako „stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž“.

Schreiberova definice stresu zní takto: „Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, sociální, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců“ (Schreiber, 1992, s.12).

3.2. Teorie stresu

Provázanost duševního a fyzického zdraví byla známá již starověkým civilizacím, ale počátek vědeckého zkoumání vnitřních dějů v organismu vystaveném zvýšené zátěži a mechanismů vzniku nemocí se datuje až do 20. století. Během vývoje psychologie se zabývalo problematikou stresu velké množství badatelů, kteří nahlíželi na stres z různých úhlů pohledu. Díky tomu máme možnost nahlížet na stres v široké perspektivě mnoha teorií.

K průkopníkům v oblasti studia zátěžových situací patřil **Ivan Petrovič Pavlov**, který zkoumal podmíněné reflexy a fyziologické reakce trávicího traktu zvířat na stresové situace.

Dalším vědcem zabývajícím se změnami v organismu při stresu, byl Walter Canon. Za pomoci nepříjemných zvuků a teplot zkoumal u zvířat poplachovou reakci a s ní spojené fyziologické změny a emoční stavy. Nový pohled na tuto problematiku nabídla psychoanalytická teorie, hovořící o závislosti vzniku somatických nemocí na intrapsychických konfliktech. Vliv této teorie je v psychologii dodnes patrný, přestože nelze její platnost zcela zobecnit na všechny případy. Za nejdůležitější teorie stresu jsou považovány teorie **W. B. Cannona**, **H. Selyeho** a **R. S. Lazaruse**.

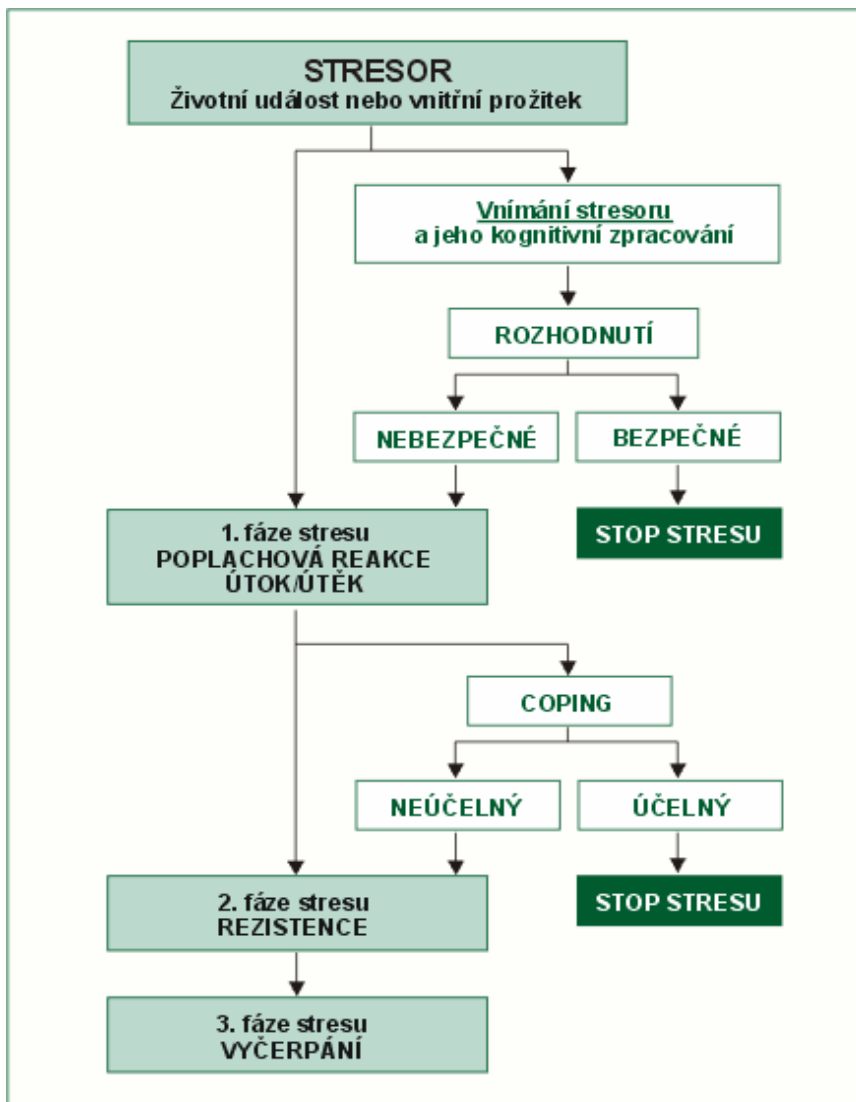
Americký fyziolog **Walter. B. Canon** se zabýval studiem funkce sympatoadrenálního systému a formuloval tzv. katecholaminovou koncepci, která se soustřeďuje na tzv. poplachovou reakci. Canon zjistil, že ve stresové situaci vždy dochází k mobilizaci organismu a zvýšené činnosti sympatického nervstva. Tato poplachová reakce se projevuje ve fyziologické rovině tachykardií, zvýšení srdečního tepu, hyperglykemií, mydriázou a má za následek sekreci hormonů dřeně nadledvinek do krve a přípravu organismu k boji či útěku (fight or flight). Cannon byl přesvědčen, že reakce fight or flight je vrozená a jejím úkolem je přežít jedince. Během 1. světové války zkoumal vojáky, kteří utrpěli traumaticky šok a objevil tendenci organismu udržovat a vracet se do stavu vnitřní rovnováhy (Baštecká, Goldman, 2001).

Kanadský endokrinolog maďarsko - rakouského původu **Hans Selye** zkoumal organismus krysa při vystavení podmínkám extrémní teploty a nadměrné zátěže. Na základě svého výzkumu vytvořil kortikoidní teorii pojetí stresu vycházející ze zvýšené funkce endokrinních žláz, zejména nadledvinek, při stresových situacích. Selye objevil, že při zátěžové reakci dochází k nespecifickému souboru fyziologických reakcí. Tyto reakce Selye označil jako „General Adaptation Syndrom“, obecný adaptační syndrom, (dále jen GAS) (Křivohlavý, 2009).

GAS zahrnuje změny hodnot fyziologických charakteristik organismu, změny ve tkáních, v krevním obrazu a v psychice. GAS se vyznačuje třemi hlavními stádii (Křivohlavý, 2009): *Poplachovou reakcí* - Dochází k šoku a celkové mobilizaci všech dostupných obranných schopností organismu. Rezistence vůči stresu je snížena. Sympatický nervový systém vykazuje zvýšenou činnost a do krve je ve zvýšeném množství vyplavován hormon adrenalin (epinefrin). Zrychluje se srdeční tep a dýchání, zvyšuje se krevní tlak, potní žlázy zvyšují exkreci, krev se stahuje z trávicího traktu a zvýšeně proudí do oblastí svalů končetin (Křivohlavý, 2009) Poplachová reakce je přípravou k obranné reakci „fight or flight“. V případě, že stresor je příliš silný, může dojít v této fázi až k poškození či smrti organismu.

Fází rezistence - Fáze, kdy probíhá reakce boj či útěk. Dochází k adaptaci organismu na stresor a k boji s ním. Vývoj této fáze závisí na odolnosti organismu a intenzitě stresoru. Pokud trvá tato fáze nadměrně dlouhou dobu, mohou se projevit různé choroby, např. žaludeční vředy, hypertenze, hyperthyroidismus, bronchiální astma atd. Organismus je zvýšeně zranitelný jinými stresory. Pokud je stresor příliš silný, nastává fáze vyčerpání.

Fází vyčerpání - V této fázi dochází k aktivaci parasympatického systému. Po spotřebování energetických rezerv dochází k tomu, že vyčerpaný organismus přestane být schopen odolávat stresu. Pokud působení stresoru nadále trvá, organismus chřadne, objevují se deprese a dochází k vážnému poškození zdraví či ke smrti (Hošek, 1999).



Obrázek č.2: Schéma GAS dle Honzáka (2012)

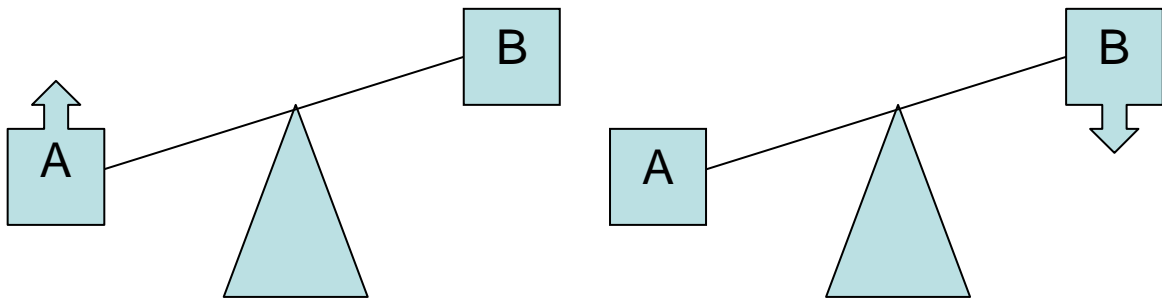
Případné poškození orgánů stresorem závisí na endogenně a exogenně podmíněné zranitelnosti jedince a současně i na stupni zranitelnosti jeho orgánů. „Výzkum vztahu mezi stresem a zdravím spojuje psychosociální stres se zvýšeným rizikem smrti a duševního a psychického onemocnění, jako je deprese, infekční či srdeční onemocnění. Předpokládá se, že spojitost mezi stresem a zdravím je zprostředkována dvěma druhy mechanismů. Prvním z nich je přímý účinek stresu na zdraví, který je zprostředkován především endokrinním systémem. Druhý se týká nepřímých účinků prostřednictvím změn ve vzorcích zdraví škodlivého chování. Existují empirické důkazy pro oba druhy mechanismů“ (Hewstone, Stroebe, 2006, s. 612).

Selyeho definice z roku 1971 říká, že stres je „nespecifickou reakcí organismu na jakýkoli požadavek prostředí, např. na jeho změnu. Je to stereotypní fylogeneticky stará adaptační reakce, původně připravující organismus na fyzickou aktivitu, např. na boj nebo únik“. (in Baštecká, Goldmann, 2001, s. 241)

H. Selye také nastínil vznik civilizačních nemocí jako chorob způsobených stresem (Křivohlavý, 2009) a mimo jiné rovněž převedl své výzkumné poznatky ze zvířat i na lidi, což vyvolalo kritiku, poněvadž jeho teorie nebere v úvahu vliv emocí a kognitivní aktivitu člověka (Křivohlavý, 2009). H. Selye tvrdil, že bez stresu by bylo málo pozitivních změn a

konstruktivních činností, a proto je stres pro zdravý organismus potřebný (Rheinwaldová, 1995).

Americký psycholog **Richard Stanley Lazarus** se zabýval kognitivním, specificky lidským pojetím zvládnání zátěže a psychikou člověka v těžké životní situaci. Lazarusův model zvládnání stresu je založen na principu vah, kdy máme dvě možnosti. Buď uděláme změnu na straně zátěže (činitelů), nebo na straně zdrojů (našich sil).



A – intenzita stresorů

B – schopnost organismu bránit se zátěži

Obrázek č. 3: Dva základní způsoby zvládnání stresu podle Lazaruse (Křivohlavý, 1994)

Vznik psychofyziologické zátěže dle Lazaruse podmiňuje nejen subjektivní vnímání situace a, ale také ovlivňování sociálního a fyzikálního prostředí jedincem, tzv. kognitivní hodnocení daného stresoru (Švancara, 2003). Chápal psychologický stres jako namáhavý či osobní zdroje překračující vztah mezi osobou a prostředím ohrožující její spokojenost. Lazarusovým závěrem bylo, že nezáleží na druhu stresoru, ale na našem subjektivním způsobu percepcie situace projevující se interpretací závažnosti situace. Stres tedy nemůže být vymezen objektivně (Baštecká, Goldmann, 2001).

Richard Lazarus stanovil 3 fáze kognitivního zhodnocení stresové situace (Stuchlíková, 2007) :

1) *Primární zhodnocení* (primary appraisal) – jedinec se pokouší zhodnotit, jaké důsledky mohou nastat události mít - zda jsou pozitivní, mají nulový význam či jsou ohrožující. Po tomto zhodnocení osoba pokračuje sekundárním zhodnocením.

2) *Sekundární hodnocení* (secondary appraisal) – jedinec hodnotí charakter situace, své dovednosti, zdroje a možnosti zvládnutí situace. Zvažuje, zda situaci zvládne, nebo zda uniknout, či potíže ignorovat a doufat, že pominou. Pokud je situace vyhodnocena jako hrozba, použije k jejímu řešení fyzické, sociální, psychologické a materiální copingové zdroje. Na tuto reakci prostředí odpovídá.

3) *Znovuzhodnocení* (reappraisal) – jde o zpětnou vazbu zjišťující úspěšnost zvolené strategie, nepřerušovaný cyklus hodnotících soudů o sobě a okolním světě. V případě, že jedinec získá nové informace, může nastat změna názoru na situaci. Zhodnocení, které osoba provede, určuje, jaké emoce bude prožívat a jak budou intenzivní (láska, radost, strach, vina, závist).

Holmes a Rahe jsou tvůrci tzv. teorie životních událostí (LCU), což je jednoduchý model adaptace na nové životní situace jako např. rozvod, úmrtí rodinného příslušníka, úraz, vážná nemoc, požár, odchod do důchodu, finanční potíže, nový šéf v práci, nedobrovolná změna pracoviště apod. Teorie LCU říká, že sociální interakce mohou hrát

v souvislosti se stresem při událostech vyžadujících sociální znovupřizpůsobení hlavní roli (Hewstone, Stroebe, 2006).

Sterling a Eyer vytvořili v roce 1988 tzv. alostatickou teorii stresu (allos-jiný, stasis-stav), která rozumí alostázou provozní rozmezí schopnosti organismu reagovat na podněty snížením nebo zvýšením hodnot životně důležitých funkcí (Baštecká, Goldmann, 2001). Toto provozní rozmezí je vyšší u mladších a zdravých a nižší u starších a nemocných jedinců. Pokud dojde k stresu, který přesahuje provozní rozmezí, může dojít k nemoci.

Karasek (Štikar et al., 2003) navrhl model kontroly jednání, který říká, že možnost kontroly situace snižuje míru stresu. Stres je podle Karaska nejvyšší u náročných pracovních požadavků a nedostatečných možností rozhodování. Karasek uvedl dva teoretické konstrukty, které na sobě nejsou navzájem závislé:

- *pracovní nároky* (job demands) – psychická, nikoli fyzická náročnost charakterizovaná pracovním tempem, nedostatkem času, nadměrným množstvím úkolů, duševní náročností práce, vzájemně se vylučujícími požadavky)

- *kontrola* (job control) - má dva aspekty:

a) možnosti jedince rozhodovat o tempu a postupu práce, o pozadí úkolu atp.

b) varietu dovedností a schopností (skill discretion - možnosti osobního rozvoje a uplatnění svých schopností, kreativity).

Dle 1. hypotézy jsou povolání charakterizovaná kombinací vysoké psychické náročnosti a nízké míry kontroly spojené s vysokou mírou stresu.

Dle 2. hypotézy jsou povolání charakterizována kombinací vysoké psychické náročnosti a vysoké míry kontroly výzvami či příležitostmi k růstu, nikoli stresory.

M. Friedman a H. Rosenman (Štikar et al., 2003) vytvořili model stresové zranitelnosti na základě chování typu A a B, vztahujícímu se k osobnostním charakteristikám. V tomto modelu se zabývali vztahem typu chování a srdečními chorobami. Člověk typu A je netrpělivý, má chronický pocit časové tísně, je přehnaně soutěživý a nepřátelský až agresivní. Člověk typu B je naopak trpělivý, nemá pocit časové tísně, není soutěživý, ani agresivní. Přechodný typ X se vyznačuje nerozvinutými formami některých rysů obou typů. Výzkumem bylo zjištěno, že typ A je výrazně náchylný k ischemické chorobě srdeční.

J. Rotter publikoval v roce 1966 teorii místa kontroly zabývající se přístupem jedinců k problémům. První skupina lidí vychází v přístupu k těžkostem z vlastních schopností a činů, tzn. mají *vnitřní místo kontroly* – internal locus of control. Druhá skupina lidí vychází z toho, že situace se vyřeší změnami vnějších okolností, které sami nemohou ovlivnit, tzn. mají *vnější místo kontroly* – external locus of control (Křivohlavý, 2009).

Motowidlo, Packard, Manning vytvořili dle Štikara et al. (2003) model příčin pracovního stresu a jeho následků na pracovní činnost, který se zabývá vazbou mezi pracovními podmínkami a individuálními charakteristikami.

3.3. Klasifikace stresu

V psychologii existuje několik různých způsobů dělení stresu. Dle délky trvání se stres dělí akutní, chronický, posttraumatický a anticipační. Akutním stresem se označuje náhlý prudký druh stresu v situacích bezprostředního ohrožení, který náhle a bez předchozího varování či možnosti předchozí přípravy zapůsobí na jedince a trvá krátkou dobu například při úrazech či podobných událostech. Projevuje se na psychické i fyzické úrovni, kdy se mohou objevit mráčky až ztráta vědomí (Matoušek, 2003). O chronickém stresu lze hovořit tehdy, pokud působí na jedince stresující podnět či podněty kolísavé intenzity i výskytu po delší dobu, když např. není východisko z dané situace, při problémech v

partnerských vztazích nebo nevhodných podmínkách na pracovišti. Při dlouhodobém působení tohoto stresu se může objevit úzkost, podrážděnost a vyčerpanost (Matoušek, 2003). Posttraumatický stres se objevuje po prožití traumatické situace a nejčastěji se objevuje několik dnů až týdnů po skončení události. Často se opakující vzpomínky na traumatickou situaci vyvolávají pocity úzkosti a deprese. Anticipační stres vzniká v souvislosti s ději, které doposud nenastaly, ale mohly by ohrozit integraci osobnosti (ztráta sebedůvěry). Osoba si představuje a předvídá ohrožující události. Tento stres znamená mírné, postupně se zvyšující, emoční napětí. Zpravidla brzy odeznívá.

McGonnagle a Kessler prokázali, že chronický stres má větší vliv na vznik deprese, než akutní stres (Křivohlavý, 1994).

Dle místa působení zátěže rozlišujeme stres fyzický a psychický. Podněty pro fyzický stres vzniká na periférii organismu, např. bolest, hluk, teplota, hlad. Psychický stres je cerebrální (astenická emoce), působí skrze naši psychiku a jeho podněty vznikají uvnitř organismu např. nedostatek spánku, špatné rodinné vztahy, pociťované nebezpečí (Hošek, 1999).

Psychický stres úzce souvisí se stresem fyzickým. K prožitku psychického stresu může dojít nejen při fyzickém poškození, ale už při očekávání fyzického poškození.

Dle intenzity se stres dělí na hypostres a hyperstres. Hypostres má nižší intenzitu než hraniční stres a je způsobován tzv. ministresory a mikrostressory, kterými se označují mírné až velice mírně zatěžující okolnosti a podmínky. Hyperstres překračuje hranici adaptability vyrovnání se stresem a je způsobován tzv. makrostressory, které působí ničivě (Křivohlavý, 1994).

Prašková a Praško (2000) rozdělili stres s ohledem na intenzitu a následky jeho působení na prestres, eustres a distres (rozlišení na eustres a distres navrhl H. Selye). Prestres má pozitivní adaptační úlohu a vede k vyšší odolnosti vůči závažnějšímu stresu. Eustres je kladně působící stres spojený s pozitivními emocemi, který je potřebný pro zdravé fungování organismu, stimuluje, motivuje a aktivizuje. Pozitivní stres vede ke stavům příjemného překvapení či radostného očekávání spojeného s vyšší svobodou volby. Prožitky eustresu jsou lépe zvladatelné a nepoškozují díky svému pozitivnímu ladění adaptační systémy organismu (Machač, Macháčová, 1991). Distres navozuje úzkost a depresi, má negativní emocionální příznaky vnímané jako ohrožení či neschopnost vyrovnat se s danými požadavky. S celkovou mírou součtu eustresu a distresu klesá pracovní výkonnost.



Obrázek č. 4: Vliv celkové hladiny stresu na výkonnost člověka (Hollý, 2012)

3.4. Působení stresu na člověka

Naše společnost trpí velkým množstvím psychosomatických, civilizačních a jiných chorob, z nichž má velké množství svůj původ ve stresu, který působí negativně na lidské zdraví. Např. švédská kardioložka Annika Rosengren prokázala vliv stresu na vznik anginy pectoris. Závislost výše krevního tlaku na psychologickém stresu je také známa. Stres dokáže zapříčinit také vznik žaludečních vředů, astmatu i rakoviny (nezvládnutí stresové situace) a diabetu.

Křivohlavý (1994) uvádí, že dle H. Selyeho se v průběhu života díky stresu, který vyplývá z nepříznivých podmínek, z našeho špatného životního stylu či z našeho narušeného chápání situace posunujeme od zdravé rovnováhy našeho organismu po šikmém dráze k nemoci. Vliv stresu na zdraví můžeme rozdělit na přímý, který působí na imunitní, endokrinní, nervový systém a nepřímý, který ovlivňuje lidské chování (Křivohlavý, 2009). Při stresovém prožitku probíhají fyziologické změny, které jsou způsobeny aktivací sympatického a parasympatického endokrinního systému řízeného hypotalamem. „Nervovou cestou je podrážděn sympatikus a humorální odezvou je vyplavení katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu). Katecholaminy jsou neurotransmitery, které zvyšují krevní tlak, zrychlují srdeční funkci, regulují oběh ve prospěch vitálně nejdůležitějších orgánů. Podílejí se na aktivaci energetických systémů“ (Vágnerová, 2004, s. 51).

Při stresu se zmenší množství krve v mozku a trávicí soustavě a tato krev putuje do svalů. Zrychlí se tak metabolismus (tep, tlak, dech, napětí svalstva) a zpomalí se trávicí činnost, která není pro organismus v situaci stresu důležitá. Díky potřebě rychlého přísunu zvýšeného množství energie pro svalstvo se uvolňuje z jater cukr a do krve se vyplavují hormony podporující metabolickou přeměnu bílkovin a tuků na cukr. Zároveň dochází k přerušení ukládání energie a k vyloučení hormonů působících proti bolesti. Zúžení krevních vlásečnic má předejít ztrátě krve v případě krvácení. Slezina začne tvořit větší množství červených krvinek kvůli lepšímu přenosu kyslíku v těle a kostní dřevina zvýší tvorbu bílých krvinek potřebných k boji s infekcí. Celý tento proces má za úkol aktivizovat organismus a připravit jej na „boj nebo útěk“. Pokud není energie z krve spotřebována fyzickou zátěží, tj. bojem nebo útekem, dochází k tomu, že nevyužitá energie zůstává v krvi. S každým stresem klesá imunita a snižuje se odolnost vůči infekcím, poněvadž organismus spotřebuje při stresové reakci velké množství svých rezerv. Tyto situace nastávají u moderního člověka trávicího život v psychickém stresu v zaměstnání velmi často a mají silný vliv nejen na vznik chorob jako astma, rakovina či diabetes, ale také podporují vznik negativních emocionálních stavů, které následně představují pro organismus další stres, což platí zvýšeně u pesimistů (Křivohlavý, 2009).

Stres se projevuje širokým spektrem potíží a jejich kombinací, které se dle World Health Organization dělí do tří kategorií příznaků (Křivohlavý, 1994):

Fyziologické příznaky:

- Zrychlená a silnější srdeční činnost
- Sevření a bolest za hrudní kostí
- Nechutenství a plynatost v břišní oblasti
- Křečovitě a svírající se bolesti v dolní části břicha a průjem
- Časté nucení k močení
- Sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy
- Změny v menstruačním cyklu
- Bodavé, řezavé a palčivé bolesti v rukou a nohou

- Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla
- Úporné bolesti hlavy
- Migréna
- Vyrážka v obličeji
- Nepříjemné pocity v krku
- Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu na jeden bod

Emocionální příznaky:

- Prudké a výrazné změny nálad
- Nadměrné trápení se nedůležitými věcmi
- Neschopnost empatie a sympatizování s jinými lidmi
- Nadměrné starosti o své zdraví a fyzický vzhled
- Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku
- Nadměrné pocity únavy a obtíže se soustředěním pozornosti
- Zvýšená úzkostnost, popudlivost, podrážděnost,

Behaviorální příznaky:

- Nerozhodnost a nerozumné nářky
- Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování
- Sklon ke zvýšené osobní neohodovosti a nepozornému řízení auta
- Zhoršená kvalita práce, výmluvy a vyhýbání se zodpovědnosti
- Zvýšená konzumace alkoholu a spotřeba cigaret za den
- Větší závislost na drogách, zvýšené množství užívaných tablet na uklidnění a tablet na spaní
- Ztráta chuti k jídlu či naopak přejídání se
- Změny v denním režimu, problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s velkým pocitem únavy
- Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce

Individuální reakce organismu na stres je ovlivněná řadou nejrůznějších faktorů a může být velice různorodá. Stresové reakce lze dělit na psychické a fyzické.

Psychické projevy je možné pozorovat jako úzkost, pocity napětí, obavy, hněv, vztek, smutek, deprese, agresivitu, apatie, rezignace, pesimismus, zkratkovité uvažování, zhoršená pozornost, vtíravé myšlenky (Vágnerová, 2004).

Fyzické projevy stresu, které je možno snadno pozorovat, jsou zrychlené bušení srdce, třes rukou, svírání žaludku a ztuhlost obličejových svalů. Ke zjištění některých fyzických změn spojených se stresem je třeba užít biochemických vyšetření (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

3.5. Měření stresové zátěže

Kromě možnosti fyziologického měření stresu, kdy se zjišťuje množství katecholaminů (adrenalin a dopamin) v moči, existují ke zjišťování stresu i psychologické metody. Základní metodou je pozorování behaviorálních příznaků stresu (nepozornost, nesoustředěnost a nerozhodnost). Další možností je sledování symptomů stresu dle Světové zdravotnické organizace. Třetí možností je užití Škály životních událostí Holmesa a Raheho která hodnotí míru stresových situací pomocí seřazení událostí (Křivohlavý, 2009).

Jiným způsobem diagnostiky stresu je součet specifických událostí, které jedinec zažil, kdy se ke každé události přiřazuje skóre negativních emocí a skóre vyvolané životní změny. Další způsob vytvořený Brownem a Harrisem vyhodnocuje pozitivní i negativní vliv životních událostí na psychosomatickou rovnováhu (Herman, 2008).

Lazarus vytvořil diagnostický dotazník každodenních starostí HS (Hassles Scale) se zaměřením na subjektivní hodnocení zátěže v určité situaci.

3.6. Stresory

Stresory je možné popsat mnoha způsoby a třídit do velkého množství kategorií. Níže se podíváme na některé způsoby výkladu problematiky stresorů.

Křivohlavý (2003) označuje za stresory různé zatěžující vlivy a negativní životní faktory vytvářející u jedince napětí, vystavující ho tlaku a vedoucí k tíživé situaci. Závažnost stresorů závisí na subjektivním emocionálním vnímání a reakci jedince. Rozdílné osoby vnímají totožný stresor jinak a jejich reakce má odlišnou intenzitu, neboť pro každého mají zásadní význam jiné životní události (Kebza, 2005).

Opakem stresoru je salutor neboli pozitivní životní faktor, který v těžkých situacích člověka posiluje a dává mu sílu k boji se stresem (Křivohlavý, 2009). K salutorům patří např. víra v boha, sociální opora, pochvala, smysluplnost činnosti, zvládnutelnost úkolu apod.

Hartl a Hartlová (2000) nazývají stresory faktory vnějšího prostředí, který vyvolávají v organismu stresovou reakci či stav stresu a za nejdůležitější z nich považují hlad, uvědomovanou bídu, podvýživu, konflikty, hluk, a traumatické životní události.

Stresory lze dle Mayerové (1997) dělit na malé - *mikrostresory* (poměrně mírné podněty vyvolávající stres - např. kritika) a velké - *makrostresory* (hroživě působící vlivy s velmi závažnými důsledky - hlad).

H. Selye dělí stresory na *fyzikální* (úrazy, drogy, radiace, elektrošoky, nedostatek vzdušného kyslíku, nehody, ultrafialové a infračervené záření, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, otřesy a vibrace, změny tlaku, střídání ročních období, viry, bakterie atd.) a *emocionální* (strach, nenávisť, úzkost, zloba, sensorická deprivace, obavy, zármutek atd.) (Křivohlavý, 1994).

Prašková a Praško (2000) rozdělili stresory dle oblasti působení na *biologické* (infekce, úraz, chlad, hlad), *psychologické* (neúspěch, pocíty bezmoci, ohrožení sebevědomí či sebeúcty, neschopnost sebezprosadit se) a *sociální* (rodinné a pracovní konflikty, ztráta důležité kompetence či postavení, ztráta důležité osoby).

Dle Rheinwaldové (1995) lze dělit stresory na *myšlenkové* (vznikají z pohledu na sebe, okolí a na situace), *úkolové* (způsob řešení úkolů, za něž jsme zodpovědní) a *fyzikální* (naše pracovní prostředí).

Mohapl (1992) uvádí kromě akutních, chronických a přerušovaných stresorů navíc psychosociální stresory, kterými označuje události, kdy je člověk nucen změnit svůj způsob života a vyvinout aktivitu nezbytnou k přizpůsobení se nové situaci (záležitosti rodinné, partnerské, právní, zdravotní atd.). Mohapl (1992) dále dělí tyto životní události do plánovaných, neočekávaných a náhodných.

Baštecká et al. (2009) dělí stresory takto: *fyzikální* (nadměrný hluk, teplota), *fyzilogické* (porod, fyzická námaha), *psychologické* (strach, frustrace), *psychosociální* (souvisící s mezilidskými vztahy).

Hewstone, Stroebe (2006) uvádí, že Holmes a Rahe vytvořili v roce 1967 na základě svých studií a teorie H. Selyeho škálu 43 stresujících životních událostí vyžadujících sociální znovupřizpůsobení a seřadili je dle stupně emoční závislosti na osobě či věci, která

byla ohrožena danou životní událostí. Předpokládali, že jakákoli událost, která nutí jedince odchýlit se od svých obvyklých vzorců, je stresující.

Tabulka 2: Seznam potenciálně stresujících životních událostí (Holmes, Rahe, 1967, cit. Hewstone, Stroebe, 2006, s. 599)

Životní událost	Hrubý skór
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Výkon trestu	63
Smrt blízkého člena rodiny	63
Vlastní zranění či nemoc	53
Svatba	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření manželů	45
Důchod	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Přírůstek do rodiny	39
Změna v práci	39
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna povolání	36
Změna v počtu hádek s partnerem	35
Hypotéka přes 250 000	31
Zabavení majetku pro nezaplacený dluh	30
Změna odpovědnosti v práci	29
Syn či dcera opouští domov	29
Problémy s příbuznými z partnerovy strany	29
Výjimečný osobní úspěch	28
Manželka začne či přestane pracovat	26
Začátek či konec školy	26
Změna životních podmínek	25
Revize osobních návyků	24
Problémy s nadřízeným	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna spojená s dovolenou	19
Změna náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Hypotéka či půjčka pod 250 000	17
Změna spacích návyků	16
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší porušení zákona	11

3.7. Zvládání stresu

Křivohlavý (1994) uvádí, že lze zvládání stresu definovat jako vědomou adaptaci na stresor a rozlišuje 3 termíny zvládání stresu - adaptace, strategie boje se stresem a coping. *Adaptace* (z lat. adaptare) znamená vyrovnávání se se zvládnutelnou zátěží. Být adaptovaný lze chápat ve smyslu být připraven. Výraz *Strategie* (z řec. stratos, agein) pochází z vojenské terminologie a původně znamenalo umění vést armádu v boji proti nepříteli. Strategie boje se stresem zahrnuje způsob, jakým se jedinec ve stresové situaci snaží udržet nebo opětovně navodit výchozí rovnovážný stav při využití souboru jemu dostupných zdrojů (fyzická zdatnost, znalosti, dovednosti, zkušenosti, inteligence, sociální zázemí, odolnost, nezdolnost). Anglický výraz *coping* pochází z řeckého colaphus (úder v boxu) a v přeneseném významu slova znamená úder člověka zaměřený na těžkou životní situaci, která mu způsobila stres (Křivohlavý, 2009). Přesnějším významem anglického výrazu coping je zvládání mimořádně obtížných až téměř nezvladatelných situací. Coping je vyšším stupněm adaptace, kdy je nutné zvládat nadlimitní zátěž a vyjadřuje schopnost vypořádání se se zátěžovou situací a snížení jejího škodlivého vlivu. Křivohlavý (2002) uvádí, že coping znamená aktivní snahu, jak se vyrovnat se stresem. Copingovými strategiemi rozumíme cesty, jimiž se zvládání zátěžové situace uskutečňuje nebo je také možné uvést, že copingové strategie jsou způsoby chování, kterými se člověk snaží zmírnit nebo si přivyknout na nepříjemné pocity nastupující v situacích zátěže a vyrovnat se těmito situacemi.

Výrost, Slaměník uvádějí následující definici copingu: „Coping je kognitivní a behaviorální úsilí vynaložené na zvládnutí, tolerování nebo redukování požadavků, které zatěžují nebo převyšují psychické zdroje osoby“ Výrost, Slaměník (2001, str.242).

Sarmany-Schuller dělí dle Baumgartnera (in Výrost, Slaměník, 2001) copingové strategie takto:

- modifikace pozornosti
- změna subjektivního významu událostí vytvářením pozitivních emocí snižujících napětí
- změna aktuálního vztahu člověka a prostředí.

Lazarus navrhl následující definici copingu: „zvládním se rozumí proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (in Křivohlavý, 2009, s. 69). Dle Baštecké, Goldmanna (2001) Lazarus určil, že copingové strategie mohou být buď adaptivní (vedoucí ke snížení napětí) či maladaptivní (vedoucí ke zvýšení napětí - kromě užívání alkoholu a drog sem patří i popis a vytěsnění negativních emocí do nevědomí, což může vést až k fyzickému onemocnění. Spolu s Folkmanovou objevil Lazarus při svém výzkumu vybraného souboru osob tyto způsoby copingových strategií:

1. konfrontační způsob zvládání stresu
2. hledání sociální opory
3. plánované hledání řešení problému
4. sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
5. distancování se od dění
6. hledání pozitivních stránek dění
7. přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
8. snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní (Křivohlavý, 2009).

Lazarus a Folkmanová rozdělili dle zaměření strategie zvládání stresu na

1. zaměřené na problém (problem - focused coping),
2. zaměřené na emoce (emotion- focused coping).

Někteří odborníci k těmto dvěma skupinám přidávají ještě třetí skupinu, a to vyhybavé chování (Kebza, 2005).

Strategie zaměřené na problém je možné charakterizovat logickým posouzením okolností a možností odstranění stresoru, které je možné ovlivnit. Jedná se o změnu vnějších aspektů i vnitřních psychických aspektů.

Strategie zaměřené na emoce se dále dělí na dvě skupiny, a to strategie behaviorální (využití činností ke zmírnění stresu - např. křik, vybití vzteku při štípání dřeva) a strategie kognitivní (zmírnění či odstranění negativních vlivů situace přehodnocením faktů (Atkinson et al., 2003). Vyhybavé strategie využívají rozptýlení či odvrácení pozornosti od situace ke zmírnění dopadů stresující situace (Baštecká, 2009).

Křivohlavý (1994) naopak coping od adaptace odlišuje. Adaptaci považuje za reakci při normální zátěži a coping za vyrovnávání se s nadlimitní zátěží co se týká intenzity a délky trvání. Tuto nadlimitní zátěž nazývá distresem.

Dle Křivohlavého (1994) popsals Lazarus 4 způsoby zvládnání stresu:

1. strategie apatie (netečnosti) - člověk se v těžké stresové situaci, chová apaticky a upadá do pocitu bezmoci, deprese a beznaděje,
2. strategie vyhnutí se škodlivému vlivu - projevuje se obavami a strachem,
3. strategie napadení útočníka - je provázena pocitem bezpečí,
4. strategie posilování vlastních zdrojů síly - cvičení sebekontroly, sebevlády a zdokonalování schopnosti boje se stresem.

Zátěž je možné snižovat objektivně nebo subjektivně. Mezi objektivní způsoby patří zmenšení zátěže, zkrácení doby působení zátěže, delegování zátěže na někoho jiného, kooperace s dalšími lidmi. Subjektivními způsoby snížení zátěže je zbavení se falešných představ, zlepšení informovanost, zlepšení dovedností v boji se zátěží, upevňování vztahů a sociální podpory, přehodnocení strategie boje se stresem.

Billings a Moos dělí coping do těchto kategorií:

1. strategie zaměřené na zhodnocení osobního významu situace,
2. strategie zaměřené na snahu pozměnit či redukovat zdroj stresu určitým řešením (hledání informací a řešení problému - objevují již u malých dětí),
3. strategie zaměřené na emoce - regulace emocí a emocionální vybití - objevují se v adolescenci, lidé se zbavují negativních pocitů pomocí strategií zaměřených na emoce (Výrost, Slaměník, 2001).

Atkinson uvádí, že longitudinální studie prokázaly, že užívání strategií zaměřených na problém u člověka zkracuje období deprese, bez ohledu na její počáteční úroveň. (Atkinson, 2003)

Dle Atkinson et al. (2003) je možné dělit strategie zaměřené na emoce na behaviorální a kognitivní. Mezi behaviorální strategie se řadí cvičení, relaxace, meditace, vybití vzteku, vyhledání sociální opory, užívání alkoholu a drog. Do kognitivních strategií patří např. časné odsunutí problému z vědomí a přehodnocení či snížení významu situace.

Někteří autoři navíc rozšiřují otázku copingu o časový rozměr a hovoří o tzv. proaktivním copingu, který lze zahájit ještě před tím, než nastane vlastní stresová situace.

3.8. Strategie boje se stresem

Vhodné strategie:

Mezi vhodné strategie boje se stresem řadí Křivohlavý (2009) modifikaci chování, kognitivní ovlivňování, psychologické očkování a ventilaci emocí.

Modifikace chování probíhá pomocí pozitivního a negativního zpěvňování, kdy je žádoucí chování jedince odměňováno a nežádoucí chování trestáno.

Kognitivní ovlivňování pracuje s identifikací a nahrazením nevhodných představ vhodnými.

Psychologické očkování sestává ze čtyř fází:

- 1) jedinec si má uvědomit, že psychickou stránku stresu je možné pomocí psychických metod pozitivně či negativně ovlivnit,
- 2) jedinec se učí novým způsobům zvládnání stresu pomocí relaxačních technik,
- 3) jedinec si zkouší nacvičenou změnu postoje při mírném stresu,
- 4) jedinec si ověří naučenou změnu postoje v reálné stresové situaci.

Ventilace emocí - vybití emocí např. křikem, pláčem apod.

Nevhodné strategie (Křivohlavý, 1994):

Patrně nejčastějším způsobem jak se zbavit stresem v dnešní společnosti je abúzus alkoholu a drog. Alkohol má v malých dávkách, jak bylo prokázáno při četných pokusech, stimulační účinek, ale nastupující povzbuzení a euforie značně zkresluje skutečnost, což vede ke zvýšení dávek alkoholu, který se tím stává pro organismus dalším stresorem. Dalším nefunkčním způsobem boje se stresem jsou obranné mechanismy, které nastupují jako obrana jedince v subjektivně neřešitelné situaci. Tyto klamné, fantazijní způsoby řešení těžkostí mají za cíl odvést pozornost od nepříjemné události, vyznačují se strnulostí a neadekvátními reakcemi na situaci a neberou ohled na realitu. „Obranné mechanismy zkreslí nebo zcela potlačí informaci, která je emocionálně příliš bolestivá“ (Stuchlíková, 2007, s.29).

Mezi tyto mechanismy patří např.:

Represe - mimovolní automatické vytěsnění určitého momentu života z našeho vědomí. Zpravidla nastává u nepříjemných okamžiků.

Regrese jedinec se v obtížné situaci vrací do vývojově mladšího stadia a chová se infantilně)

Inverze - reakce opačným chováním v případě nemožnosti projevu dle své vůle.

Popírání - odmítání skutečnosti

Projekce - promítání vlastních tužeb, představ, chyb a vlastností do druhých osob.

Introjekce - promítání cizích starostí na sebe.

Identifikace - ztotožnění se s jiným člověkem.

Internalizace viny - neustálé sebeobviňování.

Externalizace viny - za vše je obviňováno okolí.

Racionalizace - hledání moudrých důvodů pro nemoudré věci.

Bagatelizace - zlehčování, podhodnocování nedosažitelného cíle.

Sublimace - nadhodnocování cíle.

3.9. Charakteristické znaky stresových situací dle Vágnerové (2004):

Pocit neovlivnitelnosti situace. „Člověk vnímá s větší pravděpodobností určitou situaci jako stresovou, když je přesvědčen, že nelze zabránit tomu, aby vznikla. Přesvědčení, že můžeme průběh událostí nějak ovlivnit, snižuje prožitek stresu“ (Vágnerová, 2004, s. 50).

Pocit nepředvídatelnosti vzniku stresové situace. Nemožnost odhadu doby možného vzniku situace a z toho plynoucí nemožnost připravit se na ni, zvyšuje vnímaný stres. Tímto způsobem může působit např. obava z opakování přírodních katastrof.

Pocit nezvládnutelnosti situace. Nastává u situace kladoucí na jedince nepřiměřené nároky, které není schopen zvládnout, nebo jestliže je přesvědčen o nezvládnutelnosti takové situace. Subjektivně neřešitelnými mohou být i některé vnitřní konflikty, např. touha dítěte po lásce otce, který se k dítěti chová nevhodně.

Nepříjemný tlak okolností vyžadující velké množství změn. Zásadní změna životních návyků vyvolává pocity dezorientace, klade velké nároky na adaptaci a snižuje význam dřívějších vzorců chování. Nastává např. při změně školy, úrazu či rozpadu rodiny.

4. Metodologický rámec výzkumu

4.1. Problémy a cíle výzkumu

Z poznatků z oblasti problematiky vojenské služby, osobnosti, stresu a emocí, které jsme uvedli v teoretické části práce vyplývá, že stejně jako každá jiná profese má i vojenské povolání svá specifika co se týče psychických i fyzických předpokladů a samozřejmě klade na vojáky v některých ohledech zvýšené požadavky. Ne každý dokáže těmto požadavkům ve výkonu služby vyhovět bez toho, aby to pro něj znamenalo zvýšenou zátěž. Hlavní roli při vnímání a zvládnutí zátěže hrají osobnostní charakteristiky, kvalita psychického stavu jedince, celkové ladění osobnosti, resilience vůči stresu, ale i takové faktory jako věk, zkušenosti a délka praxe v oboru. Dalšími důležitými faktory stresu mohou být i skutečnosti souvisící s výkonem služby nepřímo, jako např. hrozba rušení a redislokace posádek, snižování finančního příjmu, nejistota spojená s odchodem do zálohy po ukončení služebního poměru, či nejasná perspektiva kariéry vyplývající z chybějící dlouhodobé koncepce činnosti armády. Cílem této práce je zamyšlení se nad problematikou stresu u vybrané strážní jednotky příslušníků policie Armády České Republiky.

Dílním cílem našeho výzkumu je zjistit u zkoumaného souboru pomocí dotazníku IPSS, jak vnímají příslušníci strážní roty aspekty služby z pohledu stresu a stanovit profilující stresory jednotky. Dalším úkolem je stanovit pomocí dotazníku DOPEN profil osobnostních dimenzí souboru z hlediska extroverze, neuroticismu a psychoticismu a srovnat jej s běžnou populací podle údajů z manuálu k testu DOPEN (Ruisel, Müllner, 1990). Další významnou částí výzkumu je profil složek aktuálního psychického stavu souboru pomocí dotazníku SUPOS-7-PC a srovnání výsledků s běžnou populací dle údajů z manuálu k testu SUPOS-7-PC (Mikšík, 1993). Dále nás zajímají koreláty získaných sociodemografických proměnných (tj. věk a seniorita), celkového vnímaného stresu při práci a vybraných dimenzí z dotazníků DOPEN, SUPOS 7.

Zjištěné výsledky mohou být užitečné jak pro řadové příslušníky jednotky, tak pro velitele družstev, kteří se přímo podílí na řízení činnosti jednotky. V neposlední řadě mohou být zjištěné poznatky užitečné vyšším stupňům velení pozemních jednotek při plánování výcviku, psychologické přípravě a tvorbě postupů činnosti a směrnic k výkonu služby u strážních jednotek Armády České republiky.

4.2. Hypotézy

Pro účely svého výzkumu jsme stanovili tyto hypotézy:

H1: Existuje statisticky významný vztah mezi naměřenými hodnotami dimenzí dotazníku DOPEN a celkovou sumou stresu zjištěnou IPSS.

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi naměřenými hodnotami dimenzí dotazníku SUPOS-7-PC a celkovou sumou stresu zjištěnou IPSS.

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi senioritou vojáků zkoumaného souboru a celkovou sumou stresu naměřenou dotazníkem IPSS.

H4: Existuje statisticky významný vztah mezi věkem vojáků zkoumaného souboru a celkovou sumou stresu naměřenou dotazníkem IPSS.

H5: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovým psychickým stavem (Σ SUPOS) a mírou neuroticismu naměřenou dotazníkem DOPEN.

H6: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovým psychickým stavem (Σ SUPOS) a mírou psychoticismu naměřenou dotazníkem DOPEN.

H7: Existuje statisticky významný vztah mezi věkem zkoumaného souboru a mírou extroverze naměřenou dotazníkem DOPEN.

H8: Existuje statisticky významný vztah mezi věkem zkoumaného souboru a mírou psychoticismu naměřenou dotazníkem DOPEN.

4.3. Aplikovaná metodika

Vzhledem k velikosti vybraného souboru jsme zvolili kvantitativní přístup k výzkumu, který vyjádří vztahy mezi proměnnými mnohem přesněji, než by nám umožnil přístup kvalitativní.

4.3.1. Zkoumaný soubor, organizace a postup získávání dat

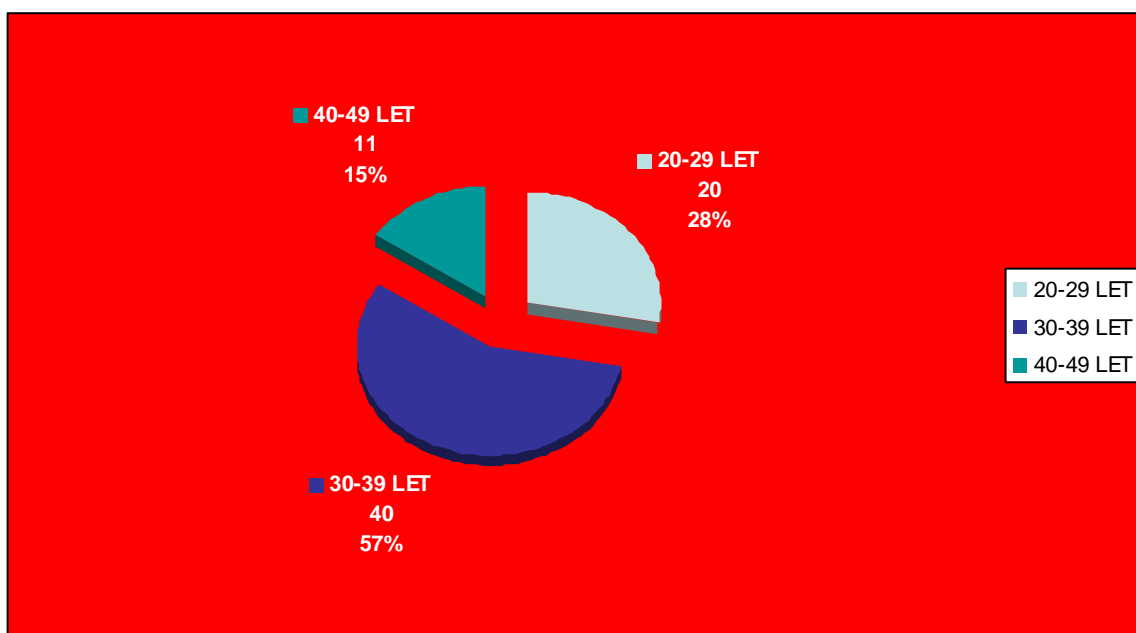
Tento výzkum byl proveden mezi vojáky strážní roty praporu bojového zabezpečení 22. letecké základny Náměšť nad Oslavou. Počet testovaných vojáků byl 71, z čehož bylo 5 žen. Testování se z celkového počtu 76 vojáků odmítli zúčastnit jen 2 příslušníci jednotky. Zbylí 3 příslušníci se nemohli zúčastnit z důvodu odvelení do zahraničí. Rozpětí věku u testovaného souboru osob bylo 25 - 47 let, průměrná hodnota věku byla 33,68 let. Délka praxe ve služebním poměru byla od 3 do 20 let, průměrná délka služebního poměru byla 8,97 let.

Sběr dat byl proveden po domluvě s velitelem roty v průběhu měsíců května a června 2011 v rámci pravidelných školení. Respondentům bylo sděleno, o jaký výzkum se jedná, byli instruováni ohledně způsobu vyplňování dotazníků a zaručena anonymita. Respondentům bylo vysvětleno, že odpovědi závisí na jejich momentálním prožívání a není možné odpovědět správně nebo špatně. Na vyplnění dotazníků nebyl vojákům stanoven žádný časový limit. Vyplnění dotazníků trvalo zhruba 30 minut. Během vyplňování dotazníků se nevyskytly žádné potíže.

Tabulka č. 3: Věkové zastoupení zkoumaného souboru

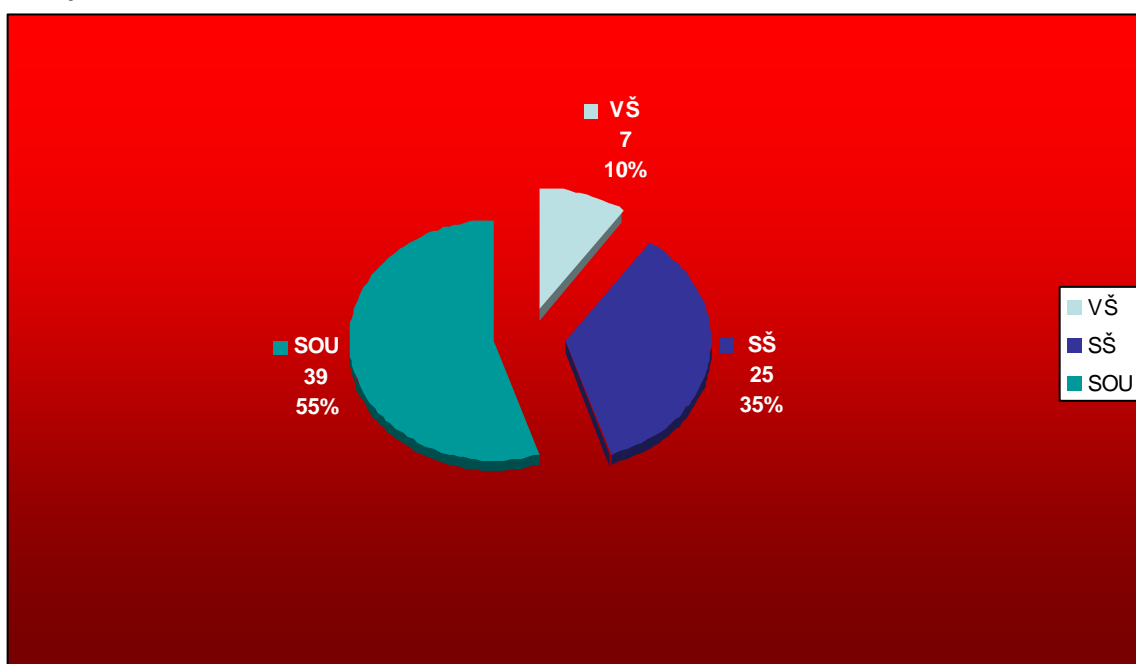
Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
20-29 let	20	28,17%
30-39 let	40	56,34%
40-49 let	11	15,49%

Graf č. 1: Věkové zastoupení zkoumaného souboru



Z celkového počtu respondentů uvedlo 39 střední odborné učiliště, 25 středoškolské vzdělání s maturitou a 7 vysokoškolské vzdělání.

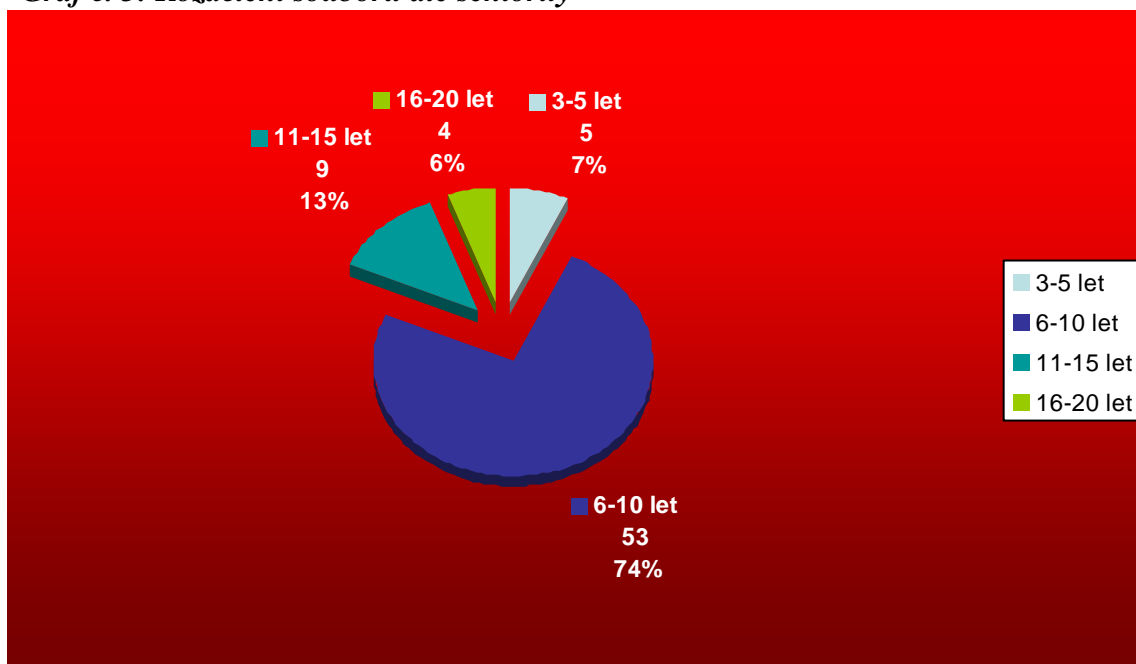
Graf č. 2: Rozdělení souboru dle vzdělání



Tabulka č. 4: Rozdělení souboru dle seniority

Odsloužená doba	Absolutní četnost	Relativní četnost
3-5 let	5	7,04%
6-10 let	53	74,65%
11-15 let	9	12,68%
16-20 let	4	5,63%

Graf č. 3: Rozdělení souboru dle seniority



4.4. Dotazníky

Pro účely výzkumu byly použity 3 dotazníky:

-JPSS

IPSS (Inventář pracovního stresu Spielberger). Modifikace pro povolání vojáka, (Z. Vtípil, KP FF UP Olomouc, 2002). Autorem původní verze je Spielberger, C.D., University of South Florida. Autoři české verze: H. Knotková, F. Man, Praha 2000.

Účelem tohoto dotazníku bylo zjistit u příslušníků strážní rotý jejich percepce důležitých zdrojů stresu. V dotazníku je uvedeno 25 tvrzení popisujících skutečnosti spojené se službou vojáka. U každého výroku je uvedena škála devíti možností odpovědí, ze kterých respondent vybere jednu možnost, kdy nejnižší míra stresu je označena číslem 1, nejvyšší míra stresu číslem 9 a průměrnou míru stresu značí číslo 5. Celkový obsah dotazníku lze rozdělit na dvě části, z nichž první je zaměřena na obsah práce a v této práci ji označuji jako SSOP (položky č. 1,2,4,5,6,8,14,15,20,22) a druhá je označena jako SSKP a souvisí s kontextem práce (položky č. 3,7,9,10,11,12,13,16,17,18,19,21,23,24,25).

V dotazníku respondent zaznamenává také tyto sociodemografické údaje:

- pohlaví,
- věk,
- pracovní zařazení,
- délku trvání služebního poměru (senioritu)
- vzdělání
- datum

-DOPEN

Dotazník DOPEN je osobnostním dotazníkem I. Ruisela a J. Müllnera k měření psychoticismu, extra-introverze a neuroticismu. Poprvé byl vydán v roce 1982. V současnosti je nejčastěji používán ve forenzní a klinické psychologii a při práci s delikventní populací. Svou konstrukcí dotazník vychází z pojetí osobnosti dle H. J. Eysencka.

Dotazník je tvořen 86 tvrzeními náležejícími do čtyř škál:

- P- psychoticismus (20 položek),
- E- extraverze (26 položek),
- N- neuroticismus (26 položek),
- L- tzv. lži - skór (14 položek).

Dle autorů dotazníku jsou nejlépe propracované škály N a E. Administrace dotazníku je velmi jednoduchá. Respondent dostane testovací sešit s otázkami a záznamový arch, ve kterém kroužkuje odpovědi „ano” a „ne”. Test je následně vyhodnocen pomocí šablon a jednotlivé výsledky pro každou škálu jsou porovnávány se skóry uvedenými v tabulce (Ruisel, Müllner, 1990).

Popis neuroticismu, psychotismu a extroverze dle Eysencka:

Extrovert má tyto vlastnosti: vyhledává změnu a riziko, preferuje společnost, je sociabilní, vyžaduje přítomnost lidí, vyhledává změnu a riziko, jedná na základě aktuálních podnětů, je impulzivní. Má převážně praktické zájmy, je optimistický, lehkomyšlný a bezprostřední, má tendence k agresivitě a netrpělivosti. Svě emoce není schopen dostatečně kontrolovat, a bývá nespolehlivý (Ruisel, Müllner, 1990).

Introvert je naopak nenápadný, rezervovaný a tichý, společnost ostatních nevyhledává, blízkých přátel má málo. Věci rád plánuje, není ovládán momentálními impulsy, je trpělivý a neprojevuje se agresivně, je spolehlivý, převážně pesimistický, připisující velký význam morálce.

Neurotik je úzkostný, starostlivý, náladový, nevyrovnaný, nestabilní, neklidný a depresivní. Mívá různé psychosomatické potíže a trápí ho nespavost. Jeho reakce jsou nadměrně emotivní, iracionální.

Psychotik je citově plochý, samotářský, krutý až nelidský, má rád výstřednosti a neobvyklé věci, je silně vzrušivý, agresivní, k ostatním lhostejný, ignorující nebezpečí. (Ruisel, Müllner, 1990).

-SUPOS - 7- PC

Dotazník SUPOS-7-PC vytvořil O. Mikšík a poprvé byl vydán v roce 1993. Dotazník SUPOS-7-PC byl vytvořen na základě faktorové a multivariační analýzy škál prožitků, pocitů a stavů. Tento dotazník pojímá psychický stav jako dynamickou veličinu, pro jejíž hodnocení je postihována hladina obecné aktivace psychické činnosti a svérázné psychické vyladění vzhledem k situačním komplexům, na jejichž podkladě je daný psychický stav aktualizován a také k interakčním důsledkům, k nimž vede.

Níže uvedená adjektiva umožňují postihovat komplexně psychický stav dle proporcionálního zastoupení komponent v jeho celkové struktuře (Mikšík, 1993, s. 106) :

PE - „psychická pohoda“ (pocit spokojenosti, příjemného naladění s prožitky euforie a sebedůvěry). Hodnotí se zde míra pocitu svěžesti, spokojenosti, psychické vyrovnanosti, resp. optimismu a dobrého vyladění.

A - „aktivnost, činorodost“ (pocity síly a energie spojené s prahnutím po akci). Jedná se o zvýrazněnou pohotovost k aktivní interakci s dynamikou situačních proměnných, formulovatelnou takovými kvalitami psychických jevů, jako je touha po činnosti a průbojnost.

O - „impulzivita, odreagování se“ (nekontrolované, samovolné uvolňování energetického a psychického napětí). Je definovatelná náladovostí, vznětlivostí, mrzutostí, a nekorigovanou agresivitou.

N - „psychický nepokoj, rozlada“ (psychická tenze projevující se psychickým a motorickým neklidem, mrzutostí, netrpělivostí a roztěkaností, kdy člověk není schopen nalézt ventily pro její uvolnění).

D - „psychická deprese, pocity vyčerpání“ (jde o komplex pocitů a stavů, jejichž nejvýznačnějším znakem je tendence k pasivitě spolu s nulovou tenzí). V prožitcích i navenek se projevuje pesimismem, otráveností, zmožeností a apatií.

U - „úzkostné očekávání, obavy“ (pocity nejistoty, prožitky psychické tenze, úzkostná nálada). Jde o astenické prožívání psychického napětí při nejistém vývoji situace, jemuž chybí pohotovost k interakci v určitém směru.

S - „sklíčenost“ (pasivní prožívání negativních důsledků prodělávané psychické zátěže, působení situačních proměnných). Jde o prožitky, které lze vyjádřit adjektivy smutný, osamělý, přecitlivělý, nešťastný.

Výše uvedené komponenty jsou přítomny v charakteristických vzájemných relacích u každého jedince v jeho běžných životních podmínkách a situacích. Změny v životních podmínkách a situacích se odráží ve vzájemných proporcionálních přesunech mezi komponentami od hodnoty 0 (v dané struktuře psychického stavu zcela chybí) až po hodnotu 1 (ovládla celou strukturu psychického stavu) (Mikšík, 1993).

Σ - celková kvalita psychického stavu, je sycena všemi položkami dotazníku SUPOS 7-PC (PE, A, O, N, U, D, S). Do této sumy se započítávají opačné hodnoty položek PE a A, než jaké zaznamenali respondenti, tzn. že suma je sycena všemi dimenzemi dotazníku. Pokud vzrůstá celkové skóre sumy, znamená to, že celková kvalita psychického stavu klesá a pokud hodnota sumy klesá, kvalita celkového psychického stavu roste.

Subjektivní posuzovací škála se dá využít jako ukazatel obvyklé struktury psychického stavu a jako nástroj postihování jeho kvalitativních změn, dále jako nástroj posuzování

subjektu na základě procesů vyrovnávání se s emocienními vlivy a svérázných trendů rozvíjení maladaptivních struktur chování v situacích psychické zátěže. Subjektivní posuzovací škála dotazníku je zaměřena na aktuální subjektivní potíže (bolesti hlavy, žaludeční potíže, nechutenství, potivost, poruchy spánku, nutkání na WC, tělesná únava, kouření) a zaznamenává se ve čtyřech stupních:

0 - vůbec ne

1 - zřídka (mírně)

2 - často (silně)

3 - soustavně (velmi silně).

Jednotlivé indexy jsou sestaveny do 2x2 sloupců z důvodu snadného vyhodnocení pomocí šablony. U posuzovacích škál dotazníku je každá komponenta sycena jednou položkou z každého sloupce. Celkové hrubé skóry každé komponenty se získají součtem zatržených hodnot sytících jednotlivé komponenty (Mikšík, 1993). Dotazník lze administrovat skupinově i jednotlivě. Jednoduché instrukce uvedené v záznamovém archu nevyžadují vysvětlování. Respondent zaznamenává svoje pocity a stavy za předem vymezené období, přičemž může jít o jasně vymezený časový úsek, období či o obvyklý způsob prožívání pocitů a psychických stavů.

Vyplnění všech tří dotazníků probíhalo hromadně na učebně a zabralo zhruba 30 minut. Respondenti převážně ochotně spolupracovali, pouze dva vojáci z oslovených 73 odmítli dotazníky vyplnit.

4.5. Metody zpracování dat

Dotazníky byly vyhodnoceny pomocí manuálů určených k jejich administrativě. Z výsledků jsme vypočítali aritmetické průměry, které byly porovnány s normami daných věkových skupin. Pro výpočet korelací mezi určenými dimenzemi jsme použili Pearsonův korelační koeficient. Textová i grafická část byla vytvořena pomocí programů Microsoft Office Word 2003 a Microsoft Office Excel 2003.

4.6. Symbolika výsledkové části

- Věk - věk respondenta
- Sen - seniorita - délka služby v armádě
- Vzd - vzdělání
- IPSS - celková míra stresu při výkonu služby u příslušníka strážní roty (Inventář pracovního stresu Spielberger - modifikace pro povolání vojáka)
- SSOP - stres související s obsahem práce
- SSKP - stres související s kontextem práce
- SUPOS-7-PC - Subjektivní posuzovací škála
- N - psychický nepokoj, rozlada

- U - úzkostné očekávání
- D - psychická deprese, pocity vyčerpání
- S - sklíčenost
- PE - psychická pohoda
- A - aktivnost, činnost
- O - impulzivita, odreagování se
- NEU - subjektivní potíže (dotazník SUPOS-7-PC)
- Σ SUPOS - celková kvalita psychického stavu
- DOPEN - osobnostní dotazník
- P - škála psychotocismu
- E - škála extraverze
- N - škála neuroticismu
- L - lži-skór
- r - Pearsonův korelační koeficient
- Σ - suma - součet hodnot

5. Výsledky výzkumu

5.1. Výstupy dotazníku IPSS

V dotazníku Inventář pracovního stresu obsahujícím 25 otázek označovali respondenti dle svých vlastních zkušeností zdroje stresu, které vnímají ve své službě u AČR jako významné. Rozsah škály byl od 1 do 9., kdy nízkou míru stresu značila hodnota 1-3, střední míru stresu 4-6 a vysokou míru stresu 7-9. Průměrně stresující podmínky a činnosti odpovídaly hodnotě čísla 5. Výsledné odpovědi byly rozvrstvené v celé 9 - ti stupňové škále, na základě čehož lze považovat rozsah škály za dostatečný.

Ze součtu odpovědí lze konstatovat, že převážná většina tvrzení popisujících stresující skutečnosti spojené s výkonem služby příslušníků strážní roty se pohybuje v oblasti kolem průměru, tj. ve střední míře stresu.

Nejvíce stresujícími skutečnostmi z pohledu vojáků byly označeny tyto položky:

nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání (47,89%),

neodpovídající služební příjem (32,39%),

nadměrná administrativa vojáků (26,76%).

Za nejméně psychicky zatěžující faktory vojáci považují:

konflikty se spolupracovníky (67,61%),

nedostatek času na děláni důležitých rozhodnutí (57,75%),

pocit ohrožení zdraví či života ve výkonu služby (56,34%).

Z výsledků šetření lze vyvodit, že pro příslušníky strážní roty jsou více stresujícími činnosti a podmínky související s kontextem práce (19,44%).

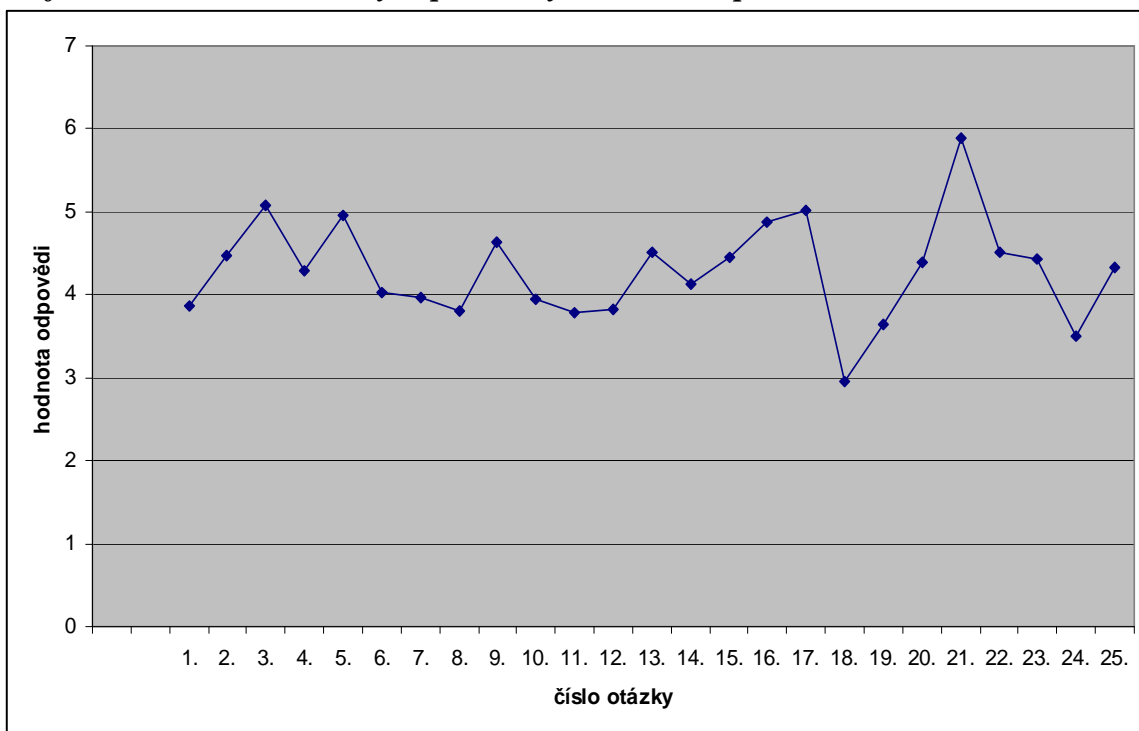
Ke srovnání odpovědí v jednotlivých otázkách dotazníku jsme použili vyjádření v procentech. Získané výsledky jsou uvedeny v následujících tabulkách č. 3 a 4.

Tabulka č. 5: Průměrná hodnota odpovědí v dotazníku IPSS

Otázka	Průměr
1.	3,873239
2.	4,464789
3.	5,070423
4.	4,295775
5.	4,957746
6.	4,028169
7.	3,957746
8.	3,802817
9.	4,633803
10.	3,943662
11.	3,774648
12.	3,830986
13.	4,521127
14.	4,126761
15.	4,450704
16.	4,873239
17.	5,014085
18.	2,943662
19.	3,633803

20.	4,380282
21.	5,887324
22.	4,521127
23.	4,422535
24.	3,492958
25.	4,323944

Graf č. 4: Srovnání naměřených průměrných hodnot odpovědí v dotazníku IPSS



Tabulka č. 6: Míra stresu

Otázka č.	Formulace otázky	MÍRA STRESU					
		Nízká		Střední		Vysoká	
		A Č	RČ v %	A Č	RČ v %	A Č	RČ v %
1.	Přidělení nepříjemných povinností	26	36,62	43	60,56	2	2,82
2.	Nedostatečné materiální či technické zabezpečení výkonu služby	27	38,03	36	50,7	8	11,27
3.	Neodpovídající služební příjem	22	30,99	26	36,62	23	32,39
4.	Nedokonalá organizace výkonu služby	25	35,21	37	52,11	9	12,68
5.	Nadměrná administrativa vojáků	17	23,94	35	49,3	19	26,76
6.	Nadměrné trávení času na výcviku	32	45,07	32	45,07	7	9,86
7.	Nepříznivé pracovní prostředí (hluk, změny teploty, klimatických podmínek atd.)	29	40,85	36	50,7	6	8,45
8.	Snížené možnosti funkčního postupu	34	47,89	31	43,66	6	8,45
9.	Neodpovídající způsob jednání ze strany nadřízených	24	33,8	31	43,66	16	22,54
10.	Nedostatek času tráveného s rodinou	32	45,07	31	43,66	8	11,27
11.	Neuznávání role vojáka veřejností	36	50,7	29	40,85	6	8,45
12.	Narušené mezilidské vztahy mezi vojáky	32	45,07	37	52,11	2	2,82
13.	Odborné chybování nadřízených	24	33,8	37	52,11	10	14,08

14.	Přetíženost ve službě	29	40,85	31	43,66	11	15,49
15.	Nedokonalé předpisy pro výkon služby	27	38,03	34	47,89	10	14,08
16.	Neobjektivní posuzování vykonané práce	16	22,54	45	63,38	10	14,08
17.	Nedostačující počet vojáků ve službě pro odpovídající zvládnutí úkolů	15	21,13	44	61,97	12	16,9
18.	Konflikty se spolupracovníky	48	67,61	22	30,99	1	1,41
19.	Nedostatek času na děláni důležitých rozhodnutí	41	57,75	26	36,62	4	5,63
20.	Nesprávně orientovaný výcvik a vzdělávání vojáků	26	36,62	36	50,7	9	12,68
21.	Nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání	15	21,13	22	30,99	34	47,89
22.	Nedostatečná oprávnění vojáků samostatně rozhodovat	23	32,39	37	52,11	11	15,49
23.	Nezájem nadřízených podílet se na řešení problémů	28	39,44	32	45,07	11	15,49
24.	Pocit ohrožení zdraví či života ve výkonu služby	40	56,34	25	35,21	6	8,45
25.	Nejasná perspektiva profesního růstu a služebního zařazení	27	38,03	33	46,48	11	15,49

Tabulka č. 7: Rozdělení IPPS dle druhů stresu (stres souvisící s obsahem-SSOP a stres souvisící s kontextem práce-SSKP)

Otázka	Vysoká míra stresu	
	SSOP (v %)	SSKP (v %)
1.	2,82	
2.	11,27	
3.		32,39
4.	12,68	
5.	26,76	
6.	9,86	
7.		8,45
8.	8,45	
9.		22,54
10.		11,27
11.		8,45
12.		2,82
13.		14,08
14.	15,49	
15.	14,08	
16.		14,08
17.		16,9
18.		1,41
19.		5,63
20.	12,68	
21.		47,89
22.	15,49	
23.		15,49
24.		8,45
25.		15,49
Průměr	12,96%	15,02%

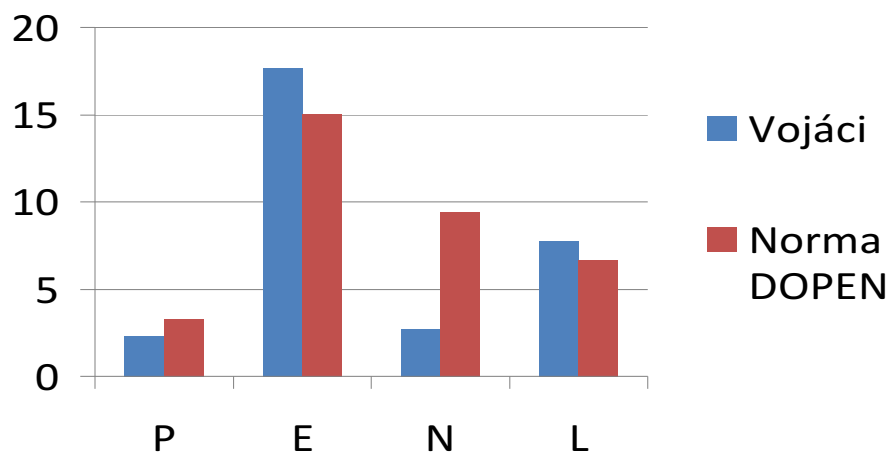
5.2. Výstupy dotazníku DOPEN

Výsledky dotazníku jsou rozděleny do tří částí dle věkových kategorií, do kterých spadali vojáci zkoumaného souboru. V první kategorii ve věku 20 - 29 let bylo 20 vojáků, ve druhé kategorii ve věku 30 – 39 let bylo 40 vojáků a ve třetí kategorii ve věku 40 – 49 let bylo 11 vojáků. Výsledné průměrné hodnoty jsme porovnali s normami pro dané věkové skupiny.

Tabulka č. 8: naměřené hodnoty a normy DOPEN pro věkovou kategorii 20 – 29 let

	P	E	N	L
Změřená hodnota	2,3	17,7	2,75	7,75
Norma DOPEN	3,29	15,04	9,45	6,66
Směrodatná odchylka	3,52584443	5,016814	3,3853	3,8096139

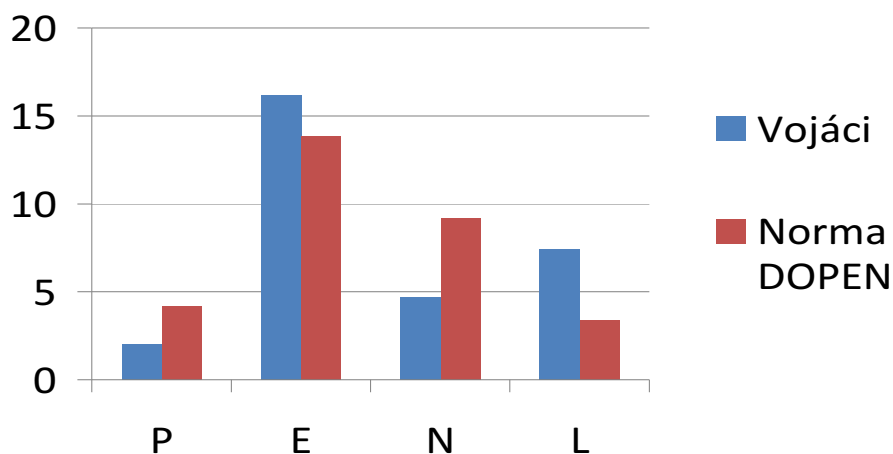
Graf č. 5: Srovnání naměřených hodnot DOPEN s normou (věková kategorie 20-29 let)



Tabulka č. 9: naměřené hodnoty a normy DOPEN pro věkovou kategorii 30 – 39 let

	P	E	N	L
Změřená hodnota	2,025	16,175	4,675	7,425
Norma DOPEN	4,18	13,86	9,17	7,35
Směrodatná odchylka	2,270067208	4,835168	5,5626	3,5292732

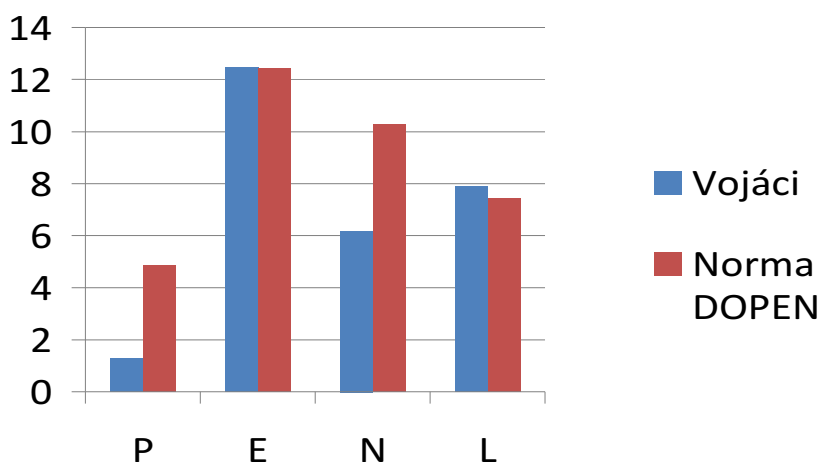
Graf č. 6: Srovnání naměřených hodnot DOPEN s normou (věková kategorie 30-39 let)



Tabulka č. 10: naměřené hodnoty a normy DOPEN pro věkovou kategorii 40 – 49 let

	P	E	N	L
Změřená hodnota	1,272727273	12,45455	6,1818	7,9090909
Norma DOPEN	4,85	12,42	10,27	7,43
Směrodatná odchylka	1,348399725	4,824182	3,5726	4,0609

Graf č. 7: Srovnání naměřených hodnot DOPEN s normou (věková kategorie 40-49 let)



Z grafů všech tří věkových skupin je zřejmé, že oproti normě vojáci dosáhli nižších skóre v dimenzích P (psychotismus) a N (neurotismus) a naopak vyšších skóre v dimenzích E (extraverze) a L (lži-skóre). Zjištěný výsledek je možno vysvětlit tím, že uchazeči o službu v armádě mají nepříznivý osobnostní profil, tj. vyšší míru psychotismu a neuroticismu, jsou vyřazeni během psychologické vyšetření ve vojenské nemocnici.

Vyšší míra extroverze je při práci v kolektivu vojáků pozitivní a žádoucí. Zvýšená hodnota komponenty L ukazuje u zkoumaného souboru osob na zvýšenou tendenci stavět se v lepším světle.

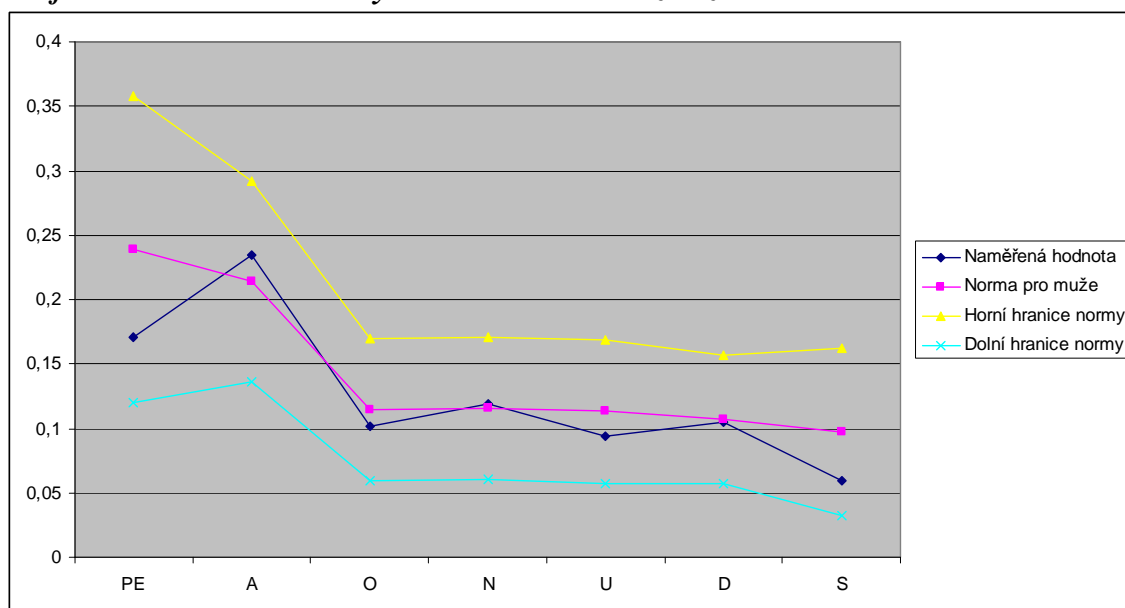
5.3. Výstupy dotazníku SUPOS-7-PC

Zaznamenané hodnoty jsme podle manuálu sečetli pro každou dimenzi zvlášť. Z těchto sum jsme vypočetli aritmetické průměry a dle manuálu je převedli na tzv. proporce. Proporce jsme pak porovnali s normami. S normami SUPOS je možné pracovat bez ohledu na věk. V tabulkách č. 5. a 6. vidíme srovnání změřených průměrných hodnot s normami SUPOS a směrodatné odchylky těchto hodnot. Připojené grafy č.6 a č.7 znázorňují vztahy těchto hodnot. Z obou grafů je zřejmé, že naměřené hodnoty nepřekračují normy pro běžnou populaci.

Tabulka č. 11: naměřené hodnoty SUPOS-7-PC u mužů ve vztahu k normám

Komponenta	PE	A	O	N	U	D	S
Naměřená hodnota	0,170818	0,234773	0,101864	0,11853	0,094273	0,105045	0,059015
Norma pro muže	0,239	0,214	0,115	0,116	0,113	0,107	0,097
Horní hranice normy	0,358	0,292	0,17	0,171	0,169	0,157	0,162
Dolní hranice normy	0,12	0,136	0,06	0,061	0,057	0,057	0,032
Směrodat. odchylka vzorku	0,080693	0,120096	0,046607	0,109347	0,0559	0,053237	0,051107
Směrodat. odchylka norem	0,119	0,078	0,055	0,055	0,056	0,05	0,065

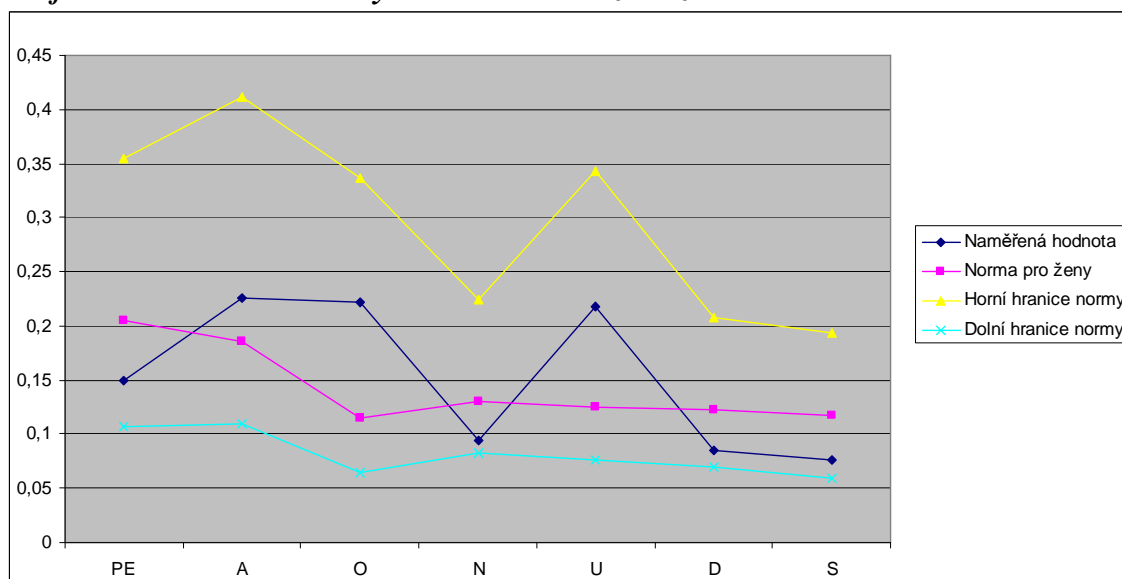
Graf č. 8: Naměřené hodnoty SUPOS-7-PC u mužů vzhledem k normám



Tabulka č. 12: naměřené hodnoty SUPOS-7-PC u žen ve vztahu k normám

Komponenta	PE	A	O	N	U	D	S
Naměřená hodnota	0,1498	0,2258	0,2218	0,0944	0,2176	0,0848	0,0758
Norma pro ženy	0,205	0,186	0,115	0,13	0,125	0,123	0,117
Horní hranice normy	0,3548	0,4118	0,3368	0,2244	0,3426	0,2078	0,1928
Dolní hranice normy	0,107	0,109	0,064	0,082	0,076	0,07	0,059
Směrodat. odchylka vzorku	0,072365	0,088542	0,34047	0,048722	0,345616	0,033169	0,038713
Směrodat. odchylka norem	0,098	0,077	0,051	0,048	0,049	0,053	0,058

Graf č. 9: Naměřené hodnoty SUPOS-7-PC u žen vzhledem k normám



5.4. Koreláty dimenzí dotazníků

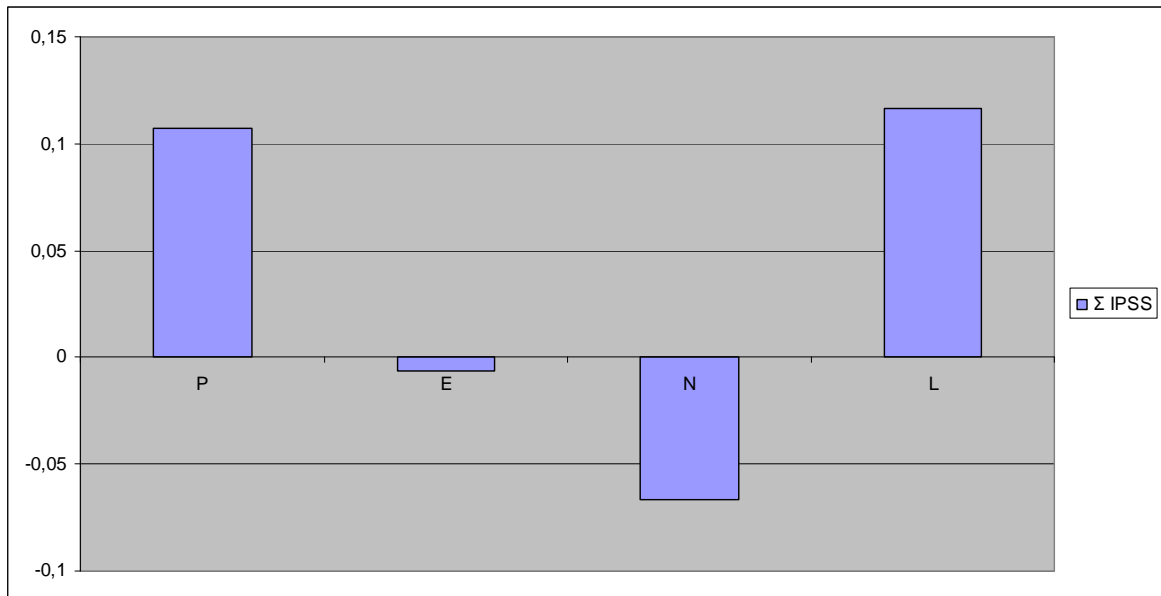
V této části výzkumu jsme se zaměřili na zjišťování existence signifikantního vztahu mezi dimenzemi dotazníků DOPEN, SUPOS a IPSS pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Při velikosti testovaného souboru $n = 71$ je pro hladinu významnosti $\alpha = 0,05$ hodnota signifikace $r_{\alpha 0,05} = 0,2304$.

5.4.1. Koreláty Σ IPSS a dimenzí DOPEN

Tabulka č. 13 – Hodnoty korelací Σ IPSS a DOPEN

		Σ IPSS
DOPEN	P	0,106931
	E	-0,00624
	N	-0,06658
	L	0,116465

Graf č. 10: Korelace Σ IPSS a DOPEN



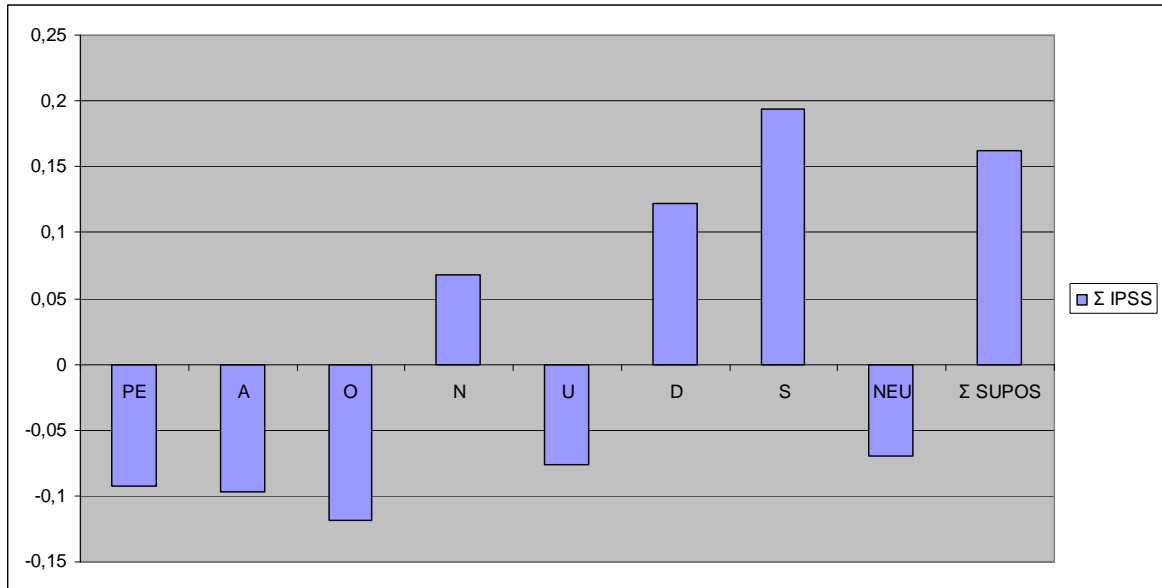
Z grafu je patrné, že u žádné dimenze dotazníku DOPEN nebyla zjištěna signifikantní korelace se Σ IPSS.

5.4.2. Koreláty Σ IPSS a dimenzí SUPOS-7-PC

Tabulka č. 14 – Hodnoty korelací Σ IPSS a SUPOS-7-PC

		Σ IPSS
Supos-7-PC	PE	-0,092910448
	A	-0,097258916
	O	-0,118797078
	N	0,067922966
	U	-0,076621817
	D	0,122057379
	S	0,194084017
	NEU	-0,069578848
	Σ SUPOS	0,162490092

Graf č. 11: Korelace Σ IPSS a SUPOS-7-PC



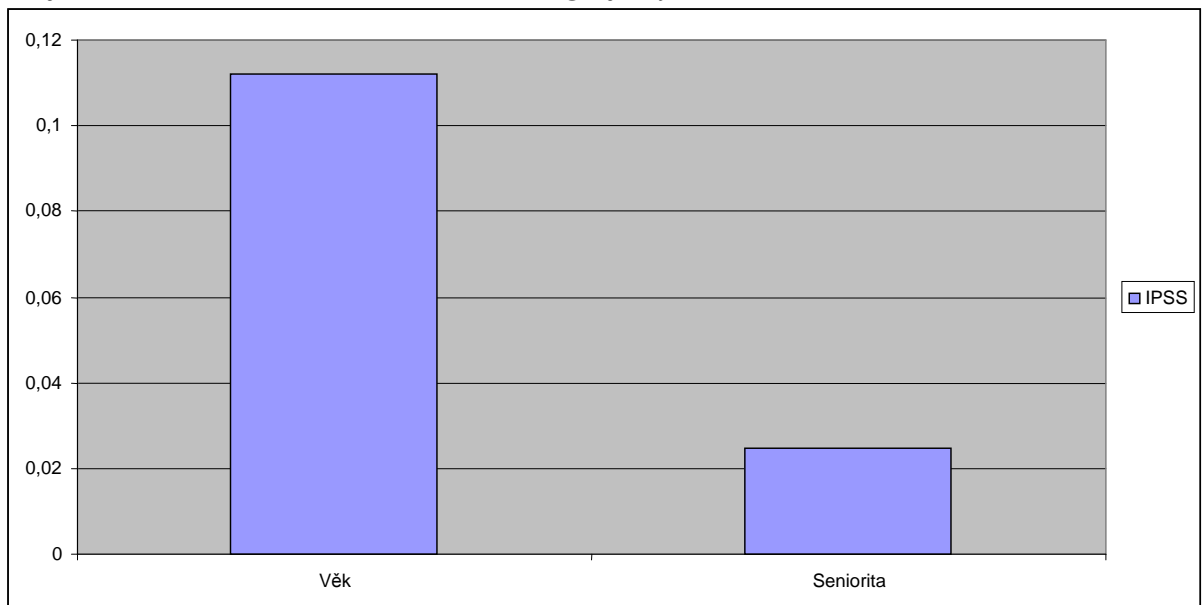
Z grafu je patrné, že signifikantní korelace nebyla naměřena ani u žádné dimenze dotazníku SUPOS-7-PC, ani u subjektivních potíží (NEU), ani u celkového psychického stavu (Σ SUPOS).

5.4.3. Koreláty Σ IPSS a sociodemografických znaků

Tabulka č. 15 – Hodnoty korelací Σ IPSS a sociodemografických znaků

Sociodemogr. znaky	Věk	Seniorita	Σ IPSS
	Věk		0,111965
		Seniorita	0,024739

Graf č. 12: Korelace Σ IPSS a a sociodemografických znaků



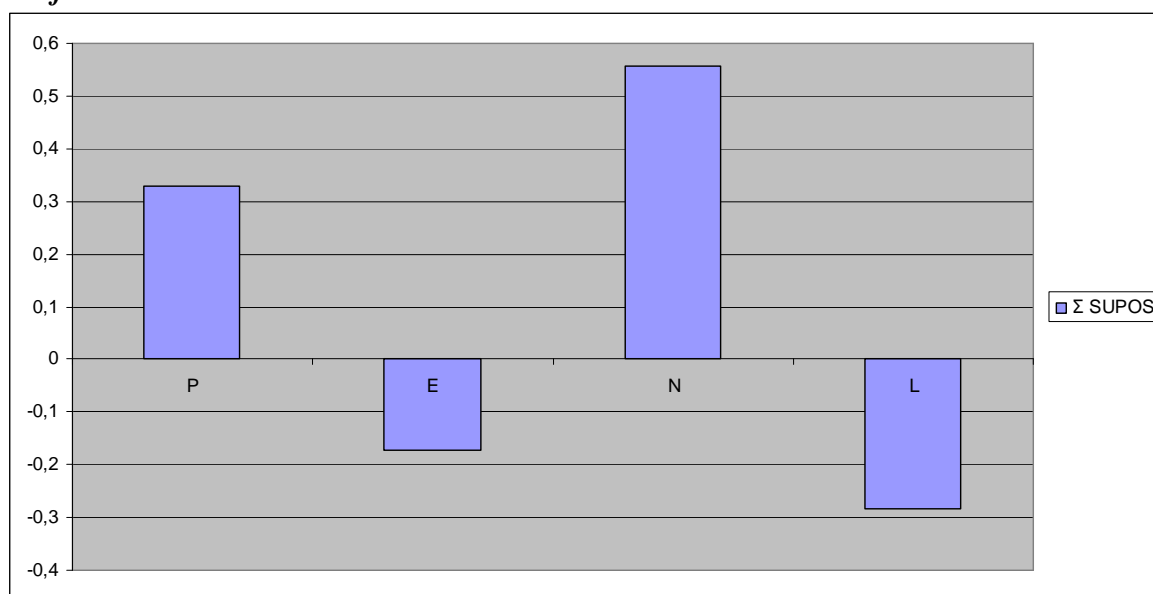
Z grafu je zřejmé, že korelace IPSS a sociodemografických znaků nedosahují statistické významnosti.

5.4.4. Koreláty Σ SUPOS-7-PC a dimenzí DOPEN

Tabulka č. 16 – Hodnoty korelací Σ SUPOS-7-PC a DOPEN

		Σ SUPOS
Σ SUPOS a DOPEN	P	0,328954
	E	-0,1724
	N	0,55663
	L	-0,28407

Graf č. 13: Korelace Σ SUPOS a DOPEN



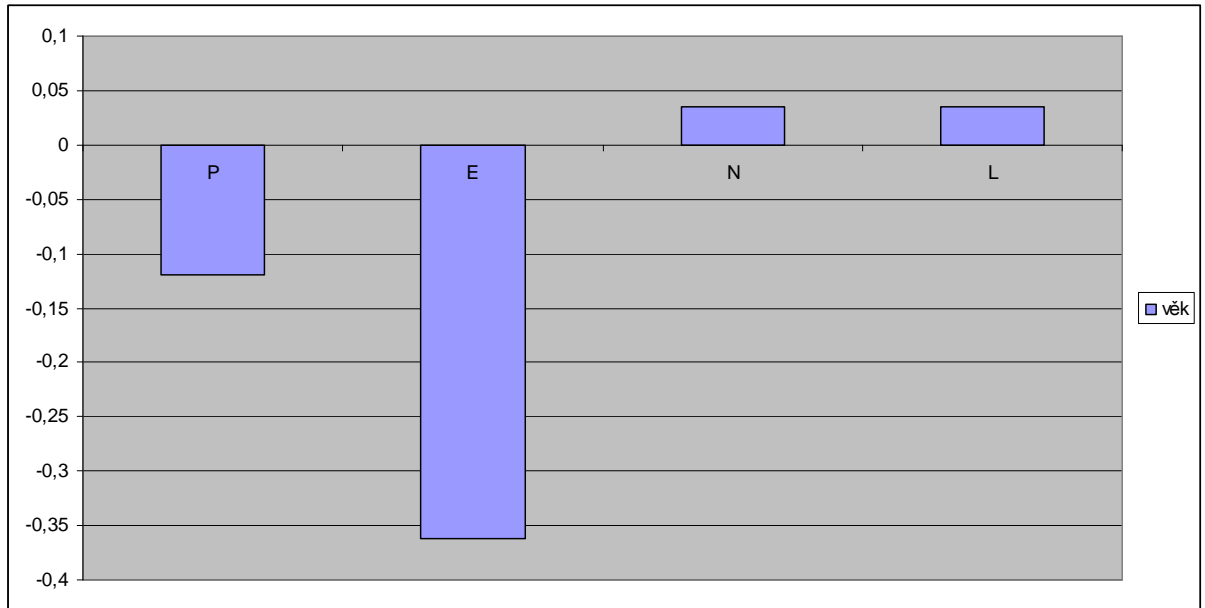
U celkového psychického stavu (Σ SUPOS) a dimenzí DOPEN jsme zjistili existenci statisticky významného vztahu u psychotismu(P), neuroticismu (N) a lži-skóre (L). Z tohoto vztahu lze odvodit, že čím horší je celkový psychický stav, tím více se zvyšuje míra neuroticismu a psychotismu a zároveň tím menší je tendence vidět se v lepším světle(L)

5.4.5. Koreláty dimenzí DOPEN a věku

Tabulka č. 17 – Hodnoty korelací dimenzí DOPEN a věku

		Věk
DOPEN	P	-0,11891
	E	-0,36255
	N	0,034605
	L	0,034605

Graf č. 14: Korelace dimenzí DOPEN a věku



Z grafu je zřejmé, že hodnoty extroverze a věku dosahují statistické významnosti, z čehož lze usuzovat, že s rostoucím věkem se u zkoumaného souboru zvyšuje uzavřenost vůči ostatním.

6. Platnost hypotéz

H1: Existuje statisticky významný vztah mezi naměřenými hodnotami dimenzí dotazníku DOPEN a celkovou sumou stresu zjištěnou IPSS.

Tuto hypotézu zamítáme, neboť žádná z naměřených hodnot nedosáhla statistické významnosti (viz str. 43).

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi naměřenými hodnotami dimenzí dotazníku SUPOS-7-PC a celkovou sumou stresu zjištěnou IPSS.

Tuto hypotézu zamítáme, neboť žádná z naměřených hodnot nedosáhla statistické významnosti (viz str. 44).

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi senioritou vojáků zkoumaného souboru a celkovou sumou stresu naměřenou dotazníkem IPSS.

Tuto hypotézu zamítáme, neboť žádná z naměřených hodnot nedosáhla statistické významnosti (viz str. 45).

H4: Existuje statisticky významný vztah mezi věkem vojáků zkoumaného souboru a celkovou sumou stresu naměřenou dotazníkem IPSS.

Tuto hypotézu zamítáme, neboť žádná z naměřených hodnot nedosáhla statistické významnosti (viz str. 45).

H5: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovým psychickým stavem (Σ SUPOS) a mírou neuroticismu naměřenou dotazníkem DOPEN.

Mezi Σ SUPOS a dimenzí N dotazníku DOPEN existuje statisticky významný vztah, byla naměřena míra korelace $r = 0,55663$ (hodnota signifikace $\alpha 0,05 = 0,2304$). Se stoupající mírou neuroticismu se zhoršuje psychický stav (viz str. 46).

Hypotézu H5 přijímáme.

H6: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovým psychickým stavem (Σ SUPOS) a mírou psychoticismu naměřenou dotazníkem DOPEN.

Mezi Σ SUPOS a dimenzí P dotazníku DOPEN existuje statisticky významný vztah, byla naměřena míra korelace $r = 0,328954$ (hodnota signifikace $\alpha 0,05 = 0,2304$). Se stoupající mírou psychoticismu se zhoršuje psychický stav (viz str. 46).

Hypotézu H6 přijímáme.

H7: Existuje statisticky významný vztah mezi věkem zkoumaného souboru a mírou extroverze naměřenou dotazníkem DOPEN.

U naměřených veličin existuje statisticky významný vztah, neboť byla naměřena míra korelace $r = -0,36255$ (hodnota signifikace $\alpha 0,05 = 0,2304$). Výsledkem je zjištění, že s rostoucím věkem se u zkoumaného souboru snižuje míra extroverze (viz str. 46).

Hypotézu H7 přijímáme.

H8: Existuje statisticky významný vztah mezi věkem zkoumaného souboru a mírou psychoticismu naměřenou dotazníkem DOPEN.

Tuto hypotézu zamítáme, neboť žádná z naměřených hodnot nedosáhla statistické významnosti (viz str. 46).

7. Diskuze

Profese vojáka z povolání je považována za fyzicky i psychicky poměrně náročnou profesi zahrnující množství stresu.

První fáze naší práce byla zaměřena na výsledky tří dotazníků a jejich porovnání s normou. Nejdříve jsme vyhodnotili dotazník IPSS, ze kterého jsme zjistili významnost jednotlivých zdrojů stresu působících na testované vojáky v souvislosti s výkonem služby. Dalšími zjištěnými údaji bylo pohlaví, věk, pracovní zařazení, délka trvání služebního poměru (senioritu) a dosažené vzdělání. Většina odpovědí se pohybovala okolo průměrných hodnot, tj. v oblasti střední míry stresu. Za nejvíce stresující bylo v dotazníku IPSS označeno tvrzení spojené s nedostatečnou sociální a existenční jistotou povolání (47,89%), neodpovídající služební příjem (32,39%) a nadměrná administrativa vojáků (26,76%). K těmto výsledkům zřejmě přispívá to, že v posledních letech dochází u AČR k časté změně koncepce, rušení celých posádek, snižování platů a zvyšování administrativní zátěže a nároků na řadové vojáky. Tyto kroky mají v dlouhodobém horizontu velmi negativní a značně demoralizující vliv jak na jednotlivce, tak na celou armádu. Za nejméně stresující tvrzení byla označena tato: konflikty se spolupracovníky (67,61%), nedostatek času na děláni důležitých rozhodnutí (57,75%), pocit ohrožení zdraví či života ve výkonu služby (56,34%).

Z dotazníku DOPEN jsme zjistili, že testovaný soubor se nachází ve všech škálách dotazníku v normě pro běžnou populaci. Ve všech věkových kategoriích bylo rozložení psychoticismu a neuroticismu u vojáků pod běžnou normou, rozložení extroverze a lži-skóre naopak normu mírně přesahovalo.

Dotazník SUPOS-7-PC ukázal, že testovaný soubor je opět u všech kategorií v normě pro běžnou populaci. U mužů byly mírně nad normou položky PE (psychická pohoda), A (aktivnost, činorodost), N (psychický nepokoj, rozlada) a mírně pod normou položky O (impulzivita, odreagování se), U (úzkostné očekávání), D (psychická deprese, pocity vyčerpání), S (sklíčenost). U žen byly mírně nad normou položky PE, A, O, U a mírně pod normou položky N, D, S.

Signifikantní korelace byly prokázány pouze u tří hypotéz:

- 1) u vztahu celkového psychického stavu a mírou neuroticismu,
- 2) u vztahu celkového psychického stavu a mírou psychoticismu,
- 3) u vztahu mezi věkem zkoumaného souboru a mírou extroverze.

Z hlediska osobnostního profilu jsme u testovaného souboru příslušníků strážní roty zjistili, že nejvýraznějším rysem je extroverze, která je vyšší, než je norma, což by mohlo souviset s preferencí sociálních kontaktů. To potvrzuje v dotazníku SUPOS naměřená vyšší míra aktivity a činorodosti ve srovnání s nižší mírou impulzivity.

Z výzkumu plyne, že v celkovém psychickém stavu vojáků byla ve větším zastoupení přítomna psychická pohoda, aktivnost a činorodost, kdežto u impulzivity, úzkostného očekávání, sklíčenosti a psychické deprese byly naměřené hodnoty spíše nižší. Vojáci zkoumaného souboru dosáhli ve srovnání s běžnou populací nižších skóre u škál psychoticismu a neuroticismu, což je zřejmě způsobeno tím, že při vstupním procesu do armády procházejí psychologickou diagnostikou zaměřenou na odolnost a stabilitu, které jsou ve vojenském prostředí velmi potřebné a žádoucí.

Na základě výsledků byl zjištěn statisticky významný vztah mezi celkovým psychickým stavem a mírou neuroticismu a psychoticismu na 5% hladině významnosti. Z tohoto zjištění plyne, že u vojáků se sklonem k úzkostnému a depresivnímu prožívání je celkový psychický stav znatelně horší ve srovnání s ostatními.

Mezi věkem či délkou služby v armádě a celkovou mírou stresu nebyla prokázána statisticky významná závislost u žádné proměnné.

Výsledky dotazníků lze zobecnit tak, že během náboru osob pro službu u Armády České republiky je eliminován příjem uchazečů s osobnostními patologiemi, což eliminuje větší problémy, které by následně mohly nastat v souvislosti s plněním služebních úkolů či při silnějším působení stresu.

Domníváme se, že užití dotazníky jsou poměrně jednoduché a velmi srozumitelné, neboť během vyplňování se vyskytlo naprosté minimum dotazů ze strany respondentů. Otázkou je ovšem vyšší časová náročnost těchto dotazníků, která mohla u některých jedinců způsobit únavu či snížené soustředění a tím ovlivnit výsledky.

Pro výzkum byly vytvořeny adekvátní podmínky. Respondenti nebyli omezeni časem a dotazníky vyplňovali ve známém, nestresujícím prostředí učebny v průběhu pracovní doby. S výzkumem dobrovolně souhlasili téměř všichni oslovení patrně také proto, že dobře znali výzkumníka. To ovšem nemusí znamenat, že všichni respondenti vyplnili dotazníky skutečně pravdivě a nedošlo ke zkreslení údajů.

8. Závěr

Tématem této práce bylo:

- 1) prozkoumání souvislosti prožívání stresu s některými osobnostními a sociodemografickými charakteristikami u vojáků strážní roty 22. Letecké základny v Náměšti nad Oslavou,
- 2) zjištění, jak vnímají vojáci pracovní stres a které faktory jsou pro ně nejsilnějšími stresory,
- 3) stanovení profilu souboru (neuroticismus, psychoticismus, extroverze-introverze) a srovnání psychického stavu vojáků zkoumané jednotky s normální populací,
- 4) zjištění korelací celkového vnímaného stresu s charakteristikami z dotazníků DOPEN a SUPOS-7-PC,
- 5) zjištění korelace celkového vnímaného stresu se sociodemografickými proměnnými (seniority a věku),
- 6) zjištění vzájemné korelace charakteristik z dotazníků DOPEN a SUPOS-7-PC.

Vytyčeného cíle jsme se snažili dosáhnout užitím inventáře pracovního stresu IPSS zaměřeného na míru prožívání stresu u jednotlivých aspektů souvisejících s výkonem služby, dále pomocí dotazníku zaměřeného na osobnostní profil respondentů DOPEN a za třetí užitím dotazníku SUPOS-7-PC popisujícího psychické pocity a stavy.

U inventáře pracovního stresu IPSS byla zjištěna vyšší prožívaná míra stresu u činnostech spojených s kontextem služební činnosti ve srovnání s činnostmi spojenými s obsahem práce.

Výstupy dotazníku DOPEN ukázaly, že hodnoty osobnostních dimenzí u vojáků jsou v pásmu normy, ale jsou mírně lepší, než u většinové populace díky nízké míře neuroticismu a psychoticismu a zároveň díky vysoké hladině extroverze

U dotazníku SUPOS-7-PC, který je zaměřen na prožívané psychické pocity a stavy, jsme opět naměřili hodnoty odpovídající normám běžné populace.

V druhé části práce zaměřené na korelace vybraných položek jsme zjistili statisticky významné vztahy pouze mezi celkovým psychickým stavem a mírou neuroticismu, psychoticismu a extroverze. Ostatní předpoklady vzájemných vztahů se nepotvrdily.

Na základě výsledků jsme dospěli k těmto závěrům:

- Nejsilnějšími stresory při přímém výkonu služby vojáků jsou nadměrná administrativa (26,76), přetíženost ve službě (15,49) a nedostatečná oprávnění vojáků samostatně rozhodovat (15,49).
- V rámci služební činnosti vojáky nejsilněji stresují nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání (47,89%), neodpovídající finanční příjem (32,39%) a neodpovídající způsob jednání ze strany nadřízených (22,54%).
- V profilu vojáků jsme z hlediska vybraných osobnostních vlastností zjistili vyšší míru extroverze a lži-skóru a naopak nižší míru psychoticismu a neuroticismu.
- U psychického stavu jsme zjistili oproti ostatním komponentám vyšší míru psychické pohody, aktivity a činnostnosti.
- Vojáci-muži vykazovali oproti normám pro běžnou populaci vyšší hodnoty u psychické pohody, aktivity a činnostnosti a psychického nepokoje, rozlady. Nižší hodnoty byly naměřeny u impulzivity, odraťování se, u úzkostného očekávání, u psychické deprese, pocitů vyčerpání a u sklíčenosti. U vojáků byly nad normou hodnoty psychické pohody, aktivity, činnostnosti, impulzivity, odraťování se a úzkostného očekávání. Pod normou se nacházely psychický nepokoj, rozlada, psychická deprese, pocity vyčerpání a sklíčenost.
- Mezi neuroticismem i psychoticismem a celkovou mírou ve službě existuje závislost, z čehož vyplývá, že u jedinců s úzkostnými, náladovými a depresivními sklony se projevuje vyšší míra stresu.

V práci jsme prokázali, že vojáci zkoumané jednotky nevybočují z hlediska použitých dotazníků z pásma normy pro běžnou populaci, což ukazuje na dobrou práci psychologických oddělení vojenských nemocnic při výběru uchazečů o službu v armádě. Tento fakt by měl přispívat k lepšímu psychickému stavu jednotlivců a tím i k lepším výsledkům při bojové i mírové činnosti vojska.

Tato práce a její výsledky by neměly být zobecňovány na celou Armádu České republiky kvůli odlišnosti složení a určení jednotek, jakož i různorodosti prostředí, ve kterém působí.

9. Souhrn

Tato bakalářská práce si klade za úkol v obecné rovině teoreticky popsat důležité aspekty stresu a zátěžové problémy. Stres je v současnosti ve slovníku naší evropské civilizace skloňován velmi často díky tomu, že nás provází díky způsobu našeho života prakticky na každém kroku. Stres je jedním z důležitých podmínek našeho přežití a zachování lidského druhu, neboť nás usměřňuje v našem chování a jednání. Pokud stres trvá nadměrně dlouhou dobu, příliš často či je jeho intenzita příliš vysoká, je naopak velmi škodlivý. Zvládnutí a vyhnutí se stresu je možné buď zvýšením odolnosti člověka vůči stresu nebo přizpůsobením prostředí, tzn. snížením či odstraněním stresujících podnětů.

V kapitole stres ve výkonu služby pojednáváme o práci vojáků, která je co se týče stresu často poměrně náročná a klade na vojáky specifické nároky spojené většinou pouze s prací bezpečnostních složek. Stres ve službě může způsobit jak zdravotní potíže, tak zkratové jednání a narušení mezilidských vztahů a může vyústit až v rezignaci a odchod z armády.

V tomto výzkumu, kterého se účastnilo 71 vojáků, jsme se pomocí inventáře pracovního stresu pokusili o zjištění závažnosti jednotlivých stresorů podílejících se na vzniku stresové zátěže spojené s výkonem služby. Testovaní vojáci překvapivě udávali jako více stresující aspekty služby související s jejím kontextem, nikoli s jejím obsahem. Získaná data prokázala, že věk ani množství odsloužených let nemají na míru prožívaného stresu naprosto žádný vliv. U věku byla zjištěna pouze signifikantní korelace s mírou extroverze zjišťované pomocí dotazníku DOPEN. Na intenzitu prožívání stresu nemají vliv ani osobnostní charakteristiky, což prokázaly nesignifikantní korelace osobnostních dimenzí dotazníku DOPEN s celkovou mírou prožívaného stresu.

U dalších důležitých korelací mezi dimenzemi dotazníku DOPEN a celkovým psychickým stavem zjištěným pomocí dotazníku SUPOS-7-PC byla zjištěna signifikantní korelace u míry neuroticismu, psychoticismu a lži-skóre, kdy se zvyšující se mírou neuroticismu a psychoticismu se zhoršuje celkový psychický stav vojáků. Předpoklad vzájemných vztahů dimenzí dotazníku SUPOS-7-PC a celkové míry prožívaného stresu se nepotvrdil.

Výzkum u vojáků ukázal na překvapivě nízké hodnocení stresorů souvisejících s přímým ohrožením zdraví či života ve výkonu služby, což může také souviset s tím, že převážná většina jednotky se doposud nedostala do bojové či jiné nebezpečné situace.

V kategorii sociodemografických dat byla prokázána signifikantní korelace jen u věku s extroverzí, a to pozitivní. U psychoticismu ani neuroticismu souvislost s věkem prokázána nebyla.

Záměrem práce bylo odhalit vzájemné souvislosti prožívaného stresu, sociodemografických dat, osobnostní struktury a psychického stavu.

Cílem naší práce bylo poskytnout velitelům a řídicím funkcionářům zvolené jednotky náhled na aspekty související se zvýšeným stresem ve službě a napomoci jim jak ke zvýšení efektivity výcviku, tak ke zlidštění a zjednodušení služby pro řadové příslušníky strážní roty. Úroveň prožívaného stresu nepochybně ovlivňuje celý výkon služby a určuje míru spokojenosti s kvalitou osobního života vojáků. V neposlední řadě má též přímý vliv na jejich duševní a fyzické zdraví, které se odráží na kvalitě odvedené práce.

Výsledky této práce je možné využít i v oblasti psychologické práce a péče o vojáky, která je v naší armádě dlouhodobě neřešená a postrádá ucelenou koncepci. Kromě toho je stále problémem obava vyhledat pomoc vojskového psychologa z důvodu nedůvěry v tuto instituci na základě nejrůznějších předsudků.

10. Seznam literatury

- Arnold, J., Silvester, J. et al. (2007). Psychologie práce pro manažery a personalisty. Brno: Computer Press.
- Atkinson, R. L. et al. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
- Baštecká, B. et al. (2009). Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie. Praha: Portál.
- Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál.
- Blatný, M. et al. (2010). Psychologie osobnosti. Praha: Grada.
- Dědina, J., Cejthamr, V. (2007). Management a organizační chování. Praha: Grada.
- Dziaková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
- Gottvaldová, M., Znojilová, M. (2006). Obrana vojenského profesionála proti stresu. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál.
- Herman, E., Doubek, P. (2008). Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy. Praha: Maxdorf.
- Hewstone, M., Stroebe, W. (2006). Sociální psychologie. Praha: Portál.
- Hladký, A. et al. (1993). Zdravotní aspekty zátěže a stresu. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1999). Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum.
- Charvát, J. (1969). Život, adaptace a stres. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2004). Komunikace a stres. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2002). Psychologie nemoci. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2009). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Machač, M., Macháčová, H. (1991). Psychické rezervy výkonnosti. Praha: Karolinum.
- Machačová, H. (1978). Objektivní diagnostika duševní zátěže. Praha: Univerzita Karlova.
- Matoušek, O. (2003). Pracovní stres a zdraví. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce.
- Mayerová, M. (1997). Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada.
- Mikšík, O. (1969). Člověk a svízelné situace. Praha: Naše vojsko.
- Mikšík, O. (1993). SUPOS 7 - PC. Praha: Heuréka Progress.
- Mohapl, P. (1992). Úvod do psychologie nemoci a zdraví. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nakonečný, M. (2004). Psychologie téměř pro každého. Praha: Academia.
- Praško, J. (2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.
- Prašková, H., Praško, J. (2000). Úzkostné a fobické poruchy. Malá psychiatrie pro praktické lékaře. Praha: Galén.
- Reiterová, E. (2004). Statistické metody pro studenty kombinovaného studia psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Rheinwaldová, E. (1995). Dejte sbohem distresu. Praha: Skarabeus.
- Ruisel, I., Müllner, J. (1990) DOPEN - Osobnostný dotazník na meranie psychotizmu, extra - intraverzie, neurotizmu; Příručka. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Říčan, P. (2010). Psychologie osobnosti. Praha: Grada.
- Schreiber, V. (1992). Lidský stres. Praha: Academia.
- Stuchlíková, I. (2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.
- Štikar, J., Rymeš, M., Riegel, K., Hoskovec, J. (2003). Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum.
- Švancara, J. (2003). Emoce, motivace, volní procesy. Brno: Psychologický ústav FF MU: MSD.
- Vágnerová, M. (2004). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
- Výrost, J., Slaměňík, I. (Eds.). (2001). Aplikovaná sociální psychologie II. Praha: Portál.

Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.). (2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.
Zákon č.221/1999 Sb., o vojácích z povolání
<http://www.lznamest.army.cz/>
http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=18
<http://www.holly.medikus.cz/cz/Novinky/?id=204>
<http://www.vojak.cz/cz/profi-vojak/6806/profesionalni-vojak>
<http://kariera.army.cz/cz/>
<http://www.vojak.cz/cz/profi-vojak/6806/profesionalni-vojak>

11. Přílohy

1. Zadání DP
2. Abstrakt DP v českém jazyce
3. Abstrakt DP v anglickém jazyce
4. Výstupy dotazníků DOPEN, SUPOS-7-PC, IPSS
5. Matice výchozích dat IPSS

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2010/2011

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
SÝKORA Hynek	Za mlýnem 387, Mikulčice	109048

TÉMA ČESKY:

Osobnostní koreláty stresu členů strážní jednotky.

NÁZEV ANGLICKY:

Guard unit members stress personal correlates.

VEDOUcí PRÁCE:

Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Zvl.zaměření: Možnosti uplatnění psychologie v AČR, Profesionální voják, současné požadavky, Stres,koncepce,determinanty, Kvalifikace příslušníka strážní služby, orientační psychologický profesioqram, spec.požadavky na osobnost, Sociálně psychologické problémy práce a života členů strážní jednotky. Cíle práce: a) Profil osobnostních dimenzí souboru, b) Profil složek psychického stavu, c) Profilující stresory, d) Koreláty osobnostních proměnných a dimenzi SUPOS,resp.stresorů, e) Vybrané koreláty sociodemografických proměnných. Metodika: DOPEN, SUPOS, IPSS. Zkoumaný soubor: Cca 70 respondentů. Statistika: Pearsonův korelační koeficient. Formální parametry: Norma Miovský.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

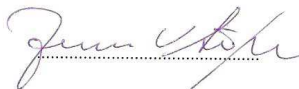
Blatný,M.et al.(2010). Psychologie osobnosti. Praha: Grada.
Říčan,P.(2010). Psychologie osobnosti. Praha: Grada.
Stuchlíková,I.(2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.
Výrost,J.,Slaměník,I,eds.(2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.
Dědina,J.,Cejthamr,V.(2007). Management a organizační chování. Praha: Grada.
Arnold,J., Silvester,J.et al.(2007). Psychologie práce pro manažery a personalisty. Brno: Computer Press.
Dziaková,O.(2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
Praško,J.(2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.
Vágnerová,M.(2010). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
Křivohlavý,j.(2009). Psychologie nemoci. Praha: Grada.
Hewstone,M.,Stroebe,W.(2009). Sociální psychologie. Praha: Portál.
Rezortní materiály, A-Report. Elektronické zdroje.

Podpis studenta:



Datum: 29.10.2010

Podpis vedoucího práce:



Datum: 29.10.2011

Vysoká škola: **Univerzita Palackého Olomouc**

Fakulta: **filozofická**

Katedra: **psychologie**

Školní rok: **2011/2012**

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno: **Hynek Sýkora**

Obor: **Psychologie - jednooborová**

Rok imatrikulace: **2009**

Vedoucí práce: **doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.**

Oponent:

Počet stran: **56**

Název diplomové práce: **Osobnostní koreláty stresu členů strážní jednotky**

Abstrakt diplomové práce:

Diplomová práce je zaměřena na problematiku stresu ve vztahu k osobnostním charakteristikám a psychickému stavu příslušníků Strážní roty Praporu bojového zabezpečení 22. letecké základny vzdušných sil Armády České Republiky. V teoretické části práce jsou popsány možnosti praktického uplatnění psychologie v armádním prostředí a specifika činnosti příslušníků strážní jednotky. Dále je zde uvedena problematika zátěže, vymezení a klasifikace stresu a aspektů s ním spojených. V praktické části je na jedné straně zjišťován vztah sociodemografických dat vojáků, charakteristik jejich osobnosti a jejich psychickým stavem a na druhé straně mírou stresu prožívaného při výkonu služby. Při výzkumu byly použity dotazníky DOPEN, SUPOS – 7 a IPSS.

Klíčová slova:

Stres, příslušník strážní roty, psychický stav, osobnost, armáda, seniorita, stresor.

University: **Palacký University Olomouc**

Faculty: **Philosophical**

Department: **Psychology**

Academic Year: **2011/2012**

ABSTRACT OF THESIS

Name: **Hynek Sýkora**

Field of study: **Psychology - single subject**

Matriculation Year: **2009**

Supervisor: **doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.**

Opponent:

Number of pages: **56**

Title of thesis: **Gard unit members stress personal correlates**

Summary of the thesis:

Diploma thesis is focused on stress in relation to personality characteristics and psychological status of soldiers from Guard Company of 22nd Air Force Base Combat Support Battalion of The Air Force of the Army of The Czech Republic. In theoretical section, the thesis describes the practical application possibilities of psychology in the military environment and specific activities of the guard unit. Theoretical part includes also the issue of burden, the definition and classification of stress and associated aspects. In the practical part, there are investigated relationships between socio-demographic data of soldiers, their personality characteristics and mental condition on the one hand and stress levels experienced during duty on the other hand. The research was created with the help of questionnaires IPSS, DOPEN and SUPOS-7-PC.

Keywords:

Stress, a guard company member, mental status, personality, military, seniority, stressor.

Subjekt	Věk	Vzdělání	Seniorita	DOPEN				SUPOS-7-PC										IPSS		
				P	E	N	L	PE	A	O	N	U	D	S	Σ	NEU	SOP	SKP	Σ	
1.	38	SOU	8	0	17	2	8	4	4	2	2	1	1	0	14	4	49	83	132	
2.	28	SŠ	8	16	23	12	0	2	3	7	6	6	5	4	33	2	45	73	118	
3.	35	SOU	8	3	13	5	9	6	6	4	4	4	4	3	31	5	47	79	126	
4.	30	SOU	8	6	22	13	3	4	4	6	5	5	4	4	32	0	50	95	145	
5.	28	SOU	8	6	24	4	8	0	0	5	3	2	1	0	11	6	38	65	103	
6.	27	SŠ	8	4	25	2	7	2	2	6	8	9	8	7	42	14	64	83	147	
7.	37	SOU	8	2	15	5	4	3	4	2	2	2	4	0	17	3	51	70	121	
8.	47	SOU	8	3	17	6	2	3	3	6	4	5	3	0	24	7	30	34	64	
9.	30	SOU	8	3	21	1	6	4	6	3	4	3	4	3	27	4	29	45	74	
10.	25	VŠ	6	2	15	6	5	2	7	1	3	2	3	0	18	3	26	29	55	
11.	32	VŠ	14	7	22	19	0	6	2	9	6	5	7	5	40	10	35	33	68	
12.	33	SOU	9	3	20	1	14	3	6	2	3	3	4	4	25	5	50	84	134	
13.	36	SOU	8	2	16	2	6	4	5	2	1	2	1	0	15	4	37	76	113	
14.	35	SOU	8	2	17	8	2	5	8	2	3	4	4	3	29	5	43	74	117	
15.	32	SŠ	8	3	21	8	1	3	5	2	4	4	3	3	24	6	37	69	106	
16.	37	SŠ	15	1	19	3	4	7	7	1	0	0	0	0	15	7	34	42	76	
17.	33	SŠ	8	1	17	8	5	5	6	7	6	2	3	1	30	7	48	54	102	
18.	38	SŠ	20	0	11	1	5	3	4	3	3	2	4	1	20	6	41	60	101	
19.	38	SŠ	19	0	12	0	8	4	7	2	0	0	2	0	15	5	35	61	96	
20.	38	SOU	13	10	14	12	7	2	3	2	3	2	5	2	19	10	50	71	121	
21.	29	SOU	7	2	18	0	8	3	5	5	4	4	5	4	30	6	49	67	116	
22.	37	SOU	8	3	24	1	7	4	5	4	5	1	2	0	21	0	66	78	144	
23.	37	SOU	8	2	16	3	6	6	6	4	5	6	6	3	36	3	51	99	150	
24.	36	SŠ	8	4	19	0	11	2	6	2	1	1	1	0	13	2	51	74	125	
25.	30	SOU	8	3	21	1	8	1	2	3	4	4	4	3	21	2	70	90	160	
26.	42	SOU	9	1	4	7	13	7	7	6	7	7	5	5	44	8	49	75	124	
27.	28	SŠ	8	1	15	7	14	2	7	3	1	3	4	0	20	1	40	61	101	
28.	34	SOU	9	0	15	1	8	7	7	4	4	3	6	1	32	5	53	79	132	
29.	42	SOU	16	2	19	1	4	4	5	5	4	5	4	4	31	6	51	83	134	
30.	32	SŠ	5	6	8	25	9	6	5	6	7	10	7	6	47	3	48	78	126	
31.	27	SŠ	8	2	20	1	6	4	5	4	4	4	4	4	29	4	46	72	118	
32.	29	SOU	10	1	18	1	11	4	3	2	2	0	0	0	11	1	40	66	106	
33.	41	SOU	8	0	12	4	6	5	5	4	5	4	4	4	31	3	64	66	130	
34.	30	SŠ	10	0	20	5	11	2	3	3	2	1	0	0	11	0	40	66	106	
35.	45	SOU	7	0	12	4	11	4	6	1	1	0	1	1	14	2	46	60	106	
36.	33	SŠ	15	0	17	3	5	4	6	1	4	0	0	0	15	3	35	62	97	
37.	39	SOU	8	0	10	4	14	3	5	0	1	3	1	2	15	4	38	58	96	
38.	33	SOU	15	0	20	5	8	1	1	2	3	3	4	1	15	2	48	76	124	
39.	31	SOU	7	5	15	7	8	1	0	6	6	6	7	7	33	14	30	44	74	
40.	36	SOU	15	3	7	11	8	7	6	2	7	9	3	5	39	5	44	77	121	
41.	30	VŠ	6	1	21	1	11	1	2	2	3	1	2	1	12	6	36	59	95	
42.	30	SOU	7	0	14	0	7	4	6	3	4	2	4	3	26	4	28	51	79	
43.	36	SOU	17	2	17	1	7	4	5	4	4	1	3	0	21	3	54	73	127	
44.	38	SŠ	6	0	11	8	7	5	6	1	1	2	4	1	20	2	41	68	109	
45.	26	SŠ	4	0	15	0	10	4	7	0	3	1	2	0	17	5	38	39	77	
46.	28	SŠ	8	0	20	0	5	3	5	1	4	4	4	2	23	5	50	84	134	
47.	38	SOU	8	3	8	1	8	5	7	4	4	3	5	0	28	5	42	51	93	
48.	35	SŠ	8	2	14	7	3	3	5	3	5	3	5	0	24	4	29	34	63	

49.	40	SOU	8	0	12	5	5	4	7	3	3	4	3	2	26	6	39	64	103
50.	30	VŠ	6	0	2	1	12	2	6	2	1	0	2	1	14	6	44	56	100
51.	28	SOU	8	1	16	0	13	4	8	0	0	0	0	0	12	3	39	67	106
52.	28	SŠ	6	2	3	0	2	4	7	5	4	3	3	2	28	7	60	72	132
53.	35	SOU	12	0	15	0	13	4	4	2	3	3	0	0	16	1	18	23	41
54.	33	SŠ	7	1	20	0	7	4	4	3	3	3	4	1	22	2	27	42	69
55.	45	SOU	13	1	17	9	14	7	9	3	3	5	6	5	38	11	48	76	124
56.	29	SŠ	6	2	18	2	9	4	4	5	4	4	5	6	32	7	32	56	88
57.	29	SŠ	10	0	20	0	11	4	5	1	4	0	3	2	19	1	49	58	107
58.	26	SŠ	6	1	12	9	6	4	7	4	4	7	5	4	35	4	31	51	82
59.	25	SOU	5	2	23	3	5	4	4	2	3	2	0	3	18	3	32	46	78
60.	33	SOU	8	1	21	12	6	4	4	6	4	5	5	5	33	10	27	45	72
61.	39	SŠ	14	1	15	0	14	2	5	2	2	2	2	2	17	7	49	79	128
62.	40	SOU	8	4	8	11	12	8	8	4	3	4	5	1	33	3	37	65	102
63.	42	SOU	9	2	14	1	9	4	5	4	4	3	3	2	25	4	61	101	162
64.	46	SOU	8	0	6	11	5	4	6	3	4	6	4	4	31	8	41	79	120
65.	25	SŠ	5	1	18	2	7	7	7	4	1	2	3	0	24	4	52	78	130
66.	29	SOU	9	2	15	0	14	3	4	3	0	0	1	0	11	0	46	44	90
67.	31	VŠ	9	1	20	1	4	2	5	2	4	3	2	3	21	3	37	54	91
68.	32	VŠ	7	0	20	1	13	3	3	1	1	0	2	1	11	2	48	82	130
69.	25	VŠ	3	0	14	4	10	2	5	2	1	1	1	3	15	4	54	78	132
70.	43	SŠ	8	1	16	9	6	4	5	3	4	4	4	3	27	6	29	38	67
71.	29	SOU	9	1	22	2	4	2	2	3	5	3	4	1	20	3	30	43	73

SUPOS-7-PC								
PE	A	O	N	U	D	S	Σ	NEU
0,286	0,286	0,091	0,091	0,045	0,045	0	14	4
0,061	0,091	0,149	0,128	0,128	0,106	0,085	33	2
0,194	0,194	0,129	0,129	0,129	0,129	0,097	31	5
0,125	0,125	0,15	0,125	0,125	0,1	0,1	32	0
0	0	0,143	0,086	0,057	0,028	0	11	6
0,048	0,048	0,103	0,138	0,155	0,138	0,121	42	14
0,176	0,235	0,083	0,083	0,083	0,167	0	17	3
0,125	0,125	0,167	0,111	0,139	0,083	0	24	7
0,148	0,222	0,097	0,129	0,097	0,129	0,097	27	4
0,111	0,389	0,042	0,125	0,083	0,125	0	18	3
0,15	0,05	0,22	0,146	0,122	0,171	0,122	40	10
0,12	0,24	0,065	0,097	0,097	0,129	0,129	25	5
0,267	0,333	0,095	0,048	0,095	0,048	0	15	4
0,172	0,276	0,074	0,111	0,148	0,148	0,111	29	5
0,125	0,208	0,063	0,125	0,125	0,094	0,094	24	6
0,467	0,467	0,091	0	0	0	0	15	7
0,167	0,2	0,219	0,187	0,063	0,094	0,031	30	7
0,15	0,2	0,1	0,1	0,067	0,133	0,033	20	6
0,267	0,467	0,118	0	0	0,118	0	15	5
0,105	0,158	0,061	0,91	0,061	0,152	0,061	19	10
0,1	0,167	0,132	0,105	0,105	0,132	0,105	30	6
0,19	0,238	0,148	0,185	0,037	0,074	0	21	0
0,167	0,167	0,111	0,139	0,167	0,167	0,083	36	3
0,154	0,462	0,095	0,048	0,048	0,048	0	13	2
0,048	0,095	0,077	0,103	0,103	0,103	0,077	21	2

0,159	0,159	0,15	0,175	0,175	0,125	0,125	44	8
0,1	0,35	0,115	0,038	0,115	0,154	0	20	1
0,219	0,219	0,143	0,143	0,107	0,214	0,038	32	5
0,129	0,161	0,135	0,105	0,135	0,105	0,105	31	6
0,128	0,106	0,122	0,143	0,2	0,143	0,122	47	3
0,138	0,172	0,114	0,114	0,144	0,114	0,114	29	4
0,364	0,273	0,182	0,182	0	0	0	11	1
0,161	0,161	0,114	0,143	0,114	0,114	0,114	31	3
0,182	0,273	0,273	0,182	0,091	0	0	11	0
0,286	0,4	0,056	0,056	0	0,056	0,056	14	2
0,267	0,4	0,053	0,211	0	0	0	15	3
0,2	0,333	0	0,043	0,13	0,043	0,087	15	4
0,067	0,067	0,057	0,086	0,086	0,114	0,028	15	2
0,03	0	0,109	0,109	0,109	0,127	0,127	33	14
0,179	0,154	0,054	0,189	0,243	0,081	0,135	39	5
0,083	0,167	0,067	0,1	0,033	0,067	0,033	12	6
0,154	0,231	0,1	0,133	0,067	0,133	0,1	26	4
0,19	0,238	0,148	0,148	0,037	0,111	0	21	3
0,25	0,3	0,045	0,045	0,091	0,182	0,045	20	2
0,235	0,412	0	0,158	0,053	0,105	0	17	5
0,13	0,217	0,032	0,129	0,129	0,129	0,065	23	5
0,179	0,25	0,143	0,143	0,107	0,179	0	28	5
0,125	0,208	0,094	0,156	0,094	0,156	0	24	4
0,154	0,269	0,107	0,107	0,143	0,107	0,071	26	6
0,143	0,429	0,091	0,045	0	0,091	0,045	14	6
0,333	0,667	0	0	0	0	0	12	3
0,143	0,25	0,167	0,133	0,1	0,1	0,067	28	7
0,25	0,25	0,083	0,125	0,125	0	0	16	1
0,182	0,182	0,1	0,1	0,1	0,133	0,033	22	2
0,184	0,237	0,1	0,1	0,167	0,2	0,167	38	11
0,125	0,125	0,125	0,1	0,1	0,125	0,15	32	7
0,211	0,263	0,04	0,16	0	0,12	0,08	19	1
0,114	0,2	0,105	0,105	0,189	0,135	0,105	35	4
0,222	0,222	0,077	0,115	0,077	0	0,115	18	3
0,121	0,121	0,146	0,098	0,122	0,122	0,122	33	10
0,118	0,294	0,074	0,074	0,074	0,074	0,074	17	7
0,242	0,242	0,16	0,12	0,16	0,2	0,04	33	3
0,16	0,2	0,129	0,129	0,097	0,097	0,065	25	4
0,129	0,194	0,091	0,121	0,182	0,121	0,121	31	8
0,292	0,292	0,2	0,05	0,1	0,15	0	24	4
0,273	0,364	0,273	0	0	0,091	0	11	0
0,095	0,238	0,065	0,129	0,097	0,065	0,097	21	3
0,273	0,273	0,043	0,043	0	0,087	0,043	11	2
0,133	0,333	0,08	0,04	0,04	0,04	0,12	15	4
0,148	0,185	0,091	0,121	0,121	0,121	0,091	27	6
0,1	0,1	0,83	0,139	0,83	0,111	0,028	20	3

