

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
KATEDRA PSYCHOLOGIE FILOZOFICKÉ FAKULTY



**STRES U PŘÍSLUŠNÍKŮ BOJOVÝCH
JEDNOTEK AČR**

Bakalářská diplomová práce

Autor: Mgr. Radovan Honzek

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

Olomouc 2015

Palacky University in Olomouc

Faculty of Philosophy, Department of Psychology

**THE STRESS IN MEMBERS OF THE CZECH
ARMY COMBAT UNITS**

Bachelor thesis

Author: Mgr. Radovan Honzek

Supervisor: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Olomouc 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny řádně citoval a uvedl.

V Olomouci 31. března 2015

.....

Zde bych rád poděkoval panu doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc., za ochotu, pomoc a inspiraci při tvorbě této bakalářské práce.

Poděkování dále patří panu mjr. Mgr. Ladislavu Kabátovi, psychologovi 7.mb za fundované rady a spolupráci při distribuci dotazníků mezi příslušníky bojových jednotek.

A v neposlední řadě patří moje poděkování vlastní rodině, rodičům a především trpělivé manželce Marušce, bez jejíhož pochopení by tato práce nemohla vzniknout.

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část.....	10
1. Armáda České republiky	10
1.1. Současnost AČR	10
1.2. Organizace a úkoly bojových jednotek AČR.....	12
2. Profesionální voják.....	13
2.1. Psycholog v armádě	16
3. Psychická zátěž	20
3.1. Zátěžové faktory příslušníka bojové jednotky	22
3.2. Kognitivní funkce v bojové zátěži.....	24
3.3. Stres	25
3.3.1. Definice a pojetí stresu	26
3.2.2. Stresory a jejich dělení	28
3.3. Strategie zvládnání.....	31
3.4. Trauma a PTSD.....	33
4. Empirická část.....	35
4.1. Výzkumný problém	35
4.2. Cíle výzkumu	35
4.3. Výzkumné hypotézy	36
4.4. Metody.....	36
4.4.1. Metoda výběru souboru	37
4.4.2. Popis souboru.....	37
4.4.3 Metody sběru dat.....	40
4.4.3 Dotazníky IPSS, SUPOS-7 a SVF-78.....	41

5. Organizace a etické otázky výzkumu	44
6. Zpracování dat	46
6.1. Symbolika výsledkové části	47
7 Výsledky výzkumu.....	48
7.1. Základní výsledky pro IPSS.....	48
7.2. Základní výsledky SUPOS -7	49
7.3. Základní výsledky SVF - 78.....	52
8. Koreláty vybraných dimenzí IPSS, SUPOS,SVF - 78	57
8.1. Vybrané koreláty dotazníku IPSS	57
8.2. Vybrané koreláty dotazníku SUPOS-7	58
8.3. Koreláty sociodemografických proměnných a vybraných dotazníků.....	59
9. Platnost hypotéz.....	62
10. Diskuze	63
11. Závěr.....	67
Souhrn	69
Seznam literatury	72
Přílohy.....	74
Příloha 1: Zadání bakalářské diplomové práce	75
Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce	76
Příloha 3: Inventář pracovního stresu Spielberger (IPSS).....	78
Příloha 4: Matice základních dat.....	79

Úvod

„Voják je upřímnější než civilista, vzniká u něj druh lakonismu, daného přesností, určitostí a praktičností celého vojenského mechanismu; poměrně značná rovnost sociální, to, že voják má postaráno o chléb, oděv, byt a že žije stále ve společnosti svých kamarádů, na veřejnosti, a stává se tím a celým povoláním objektivističtější, méně subjektivistickým. Jeho povolání je svou podstatou neskeptické. Voják je naivnější, je dítě, má také dětinské slabosti; jsou mnohé řevnivosti, pocházející z toho, že armáda reprezentuje stupnici hodností a povinností; statečný rek před nepřítelem dovede v rotě být dětinským a malicherným. Bojovníkem je náš voják dobrým, chrabřým, až k nejodvážnějšímu hrdinství; obětavost ze slepé poslušnosti byla překonána. Náš voják je v akci rychlý; postřehuje rychle, rychle se orientuje; ale neúspěch snáší nedobře. Z nebezpečné situace se však dovede vysekat. Ta udatnost se musí udržovat všeobecnou kázní, neběží jen o nebojácnost v ohni, nýbrž o vytrvalost v únavné a vysilující službě polní.“

Tomáš G. Masaryk (Světová revoluce)

Armáda České republiky se v současnosti považuje za legitimního následovatele legionářských tradic našich předků, kteří se rozhodující měrou v dobách První světové války zasloužili o vznik našeho nezávislého a demokratického státu. Byli to právě legionáři, kteří svým bojovým duchem a osobní statečností přispěli nejen ke vzniku republiky, ale také k její poválečné stabilizaci a prosperitě. V dobách Masarykovy první republiky tvořili legionáři jádro armády. Bohužel po ostudných a těžkých událostech spojených s Mnichovským diktátem bylo vše načas ztraceno. Znovuobnovení naší státnosti bylo poté spojeno s vítězným bojem protinacistické koalice. Naši vojáci, častokrát právě bývalí legionáři, bojovali s nenáviděnou nacistickou ideologií na všech frontách Druhé světové války. Příslušníci bojových jednotek, kteří bojovali a umírali za naši krásnou vlast v tomto konfliktu, všude projevovali velkou dávku hrdinství. Přestože se poválečný vývoj ubíral jiným směrem, z povědomí národa nebyli demokratické hodnoty legionářů a Masarykovské ideály nikdy vytlačeny. To se poté ukázalo v době listopadových událostí. Právě přechod tehdejší armády z modelu nástroje totalitní moci ke

standardu armády jako součásti demokratického státu, znamenal zásadní změnu. Přestože to byl proces, který se nevyvaroval častých pochybení, dnes má Česká republika armádu zcela rozdílnou. Tvoří ji profesionální zaměstnanci, kteří si práci vojenského profesionála sami vybrali a připravují se na potencionální nasazení. A zde je ten hlavní rozdíl s dobou dřívější.

V roce 2005 byla Armáda ČR transformována na plně profesionální. Společně se vstupem naší republiky do Severoatlantické aliance (NATO) v březnu 1999 se jedná o dvě naprosto zásadní změny. Součástí těchto změn je nejen kvalitativní a kvantitativní proměna armády, ale také zcela nové ukotvení našeho státu z hlediska geopolitického a z toho vyplývající závazky vůči NATO. Tyto závazky se navenek nejvíce projevují účastí našich vojáků v zahraničních misích. V současnosti se jedná o velmi náročné nasazení na území v Afghánistánu, které má jednoznačně, vzhledem k situaci, jaká tam panuje bojové parametry. Ačkoliv se některé afghánské mise označují, či označovaly jako mírové (např. Provinční rekonstrukční tým - PRT), jedná se o eufemismus nemající oporu v realitě. Skutečnost je jednoznačně válečná. Proti souběžně probíhající misi na území afrického Mali, či dřívějším misím na Balkáně v Bosně a Kosovu (SFOR, IFOR, KFOR), se jedná o akci po všech stránkách nebezpečnější a těžší. Strážní rota na letišti v Bagrámu se při střežení tohoto klíčového objektu dostává na svých denních i nočních patrolách do kontaktu s nepřítelem prakticky denně. A právě tato jednotka se stala v létě roku 2014 terčem útoku sebevražedného atentátníka, při kterém padlo pět vojáků. Zde je nutno zmínit i rozvoj psychologické služby, která prodělala možná ještě bouřlivější přerod než armáda jako celek. V teoretické části je to v jedné z kapitol zmíněno. To by však bylo téma na samostatnou práci. Výkon služby profesionálního vojáka, který poté vrcholí jeho nasazením v zahraniční operaci, je vždy i pro dobře připraveného vojáka zátěžovou situací.

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu u příslušníků bojových jednotek Armády ČR. Konkrétněji vyjádřeno se jedná o příslušníky 7. Mechanizované brigády, což je jedna ze dvou bojových brigád současné armády. Pracovní zařazení příslušníků bojových útvarů AČR bývá stresující. Na tomto stavu se podílí samotný charakter práce, zejména nedostatek odpočinku při nepřetržitém výcviku, fyzické

nepohodlí, potřeba rychlého rozhodování, zodpovědnost, nestálé a proměnlivé prostředí, zvýšená hluchost apod. Práce se zaměřuje se na úroveň stresu a strategie jeho zvládnání u příslušníků bojových složek brigády (mechanizované roty) a jednotek bojového zabezpečení (štáby, logistika). Ve starší terminologii (pro lepší pochopení) prvosledových a týlových jednotek bojové brigády. Součástí práce je i popis určitých vzájemných souvislostí mezi zjištěnými daty a srovnání s normou. Tyto dvě skupiny porovnáváme a zjišťujeme shody, či rozdíly v uvedených oblastech. Pokud se rozdíly potvrdí, bude možno tomuto faktu přizpůsobit pojetí psychologické přípravy.

V teoretické části práce pracuje se základními termíny, které se týkají psychické zátěže a stresu, jejich pojetí a výkladu. V empirické části jsou představeny testovací metody a výsledky testů, které byly s příslušníky bojových jednotek administrovány v průběhu výcvikového roku 2014 s cílem zjistit, zda jsou mezi jednotkami rozdíly v prožívání stresu a strategií zvládnání a také, zda jsou rozdíly mezi vojáky bojových jednotek vůči běžné populaci.

Teoretická část

1. Armáda České republiky

Armáda České republiky (AČR) je nejmohutnější ze tří základních součástí Ozbrojených sil ČR. Zbývajícími dvěma jsou Hradní stráž a Vojenská kancelář Prezidenta republiky. Jako u každého vyspělého a demokratického státu, který má určité vojenskopolitické ambice, slouží ozbrojené síly k obraně státu a zaručení bezpečnosti jeho obyvatelstva. Ze zákona nesou právě Ozbrojené síly ČR povinnost za obranu územní celistvosti, hlídání vzdušného prostoru a ochrany klíčové infrastruktury proti vnějšímu napadení. V podobném duchu skládá každý příslušník ozbrojených sil vojenskou přísahu. Armáda ČR je zároveň v rámci ozbrojených sil tou rozhodující silou, která má největší míru zodpovědnosti a z toho vyplývajících úkolů. Od roku 1999 je Česká republika členským státem Severoatlantické aliance (NATO). Z tohoto plnoprávného členství pro AČR plyne velké množství úkolů, na které se musí nejen připravovat, ale posléze je také plnit. Zde se řadí veškeré smluvní závazky vůči NATO. Členství v NATO nás však nezbujuje zodpovědnosti za vlastní obranyschopnost, jak se mnohdy laická veřejnost domnívá. Přestože existuje článek 5, který zajišťuje princip kolektivní bezpečnosti, žádný člen není zbaven povinnosti postarat se o svou obranu zejména sám. Skutečnost, že se někteří členové aliance „vezou“ jakožto „černí pasažéři“, je už otázkou pro odbornou debatu. Podle oficiálních webových stránek Ministerstva obrany se v rámci NATO v současnosti AČR podílí na záchranných, mírových a humanitárních operacích.

1.1. Současnost AČR

Dle tzv. Bílé knihy o obraně (2011) je hlavním a prvním pilířem obrany České republiky zodpovědný přístup státu k obraně územní celistvosti ČR a spojeneckým závazkům. K tomuto lze dodat pouze všeobecně známý fakt, že vojenské schopnosti AČR kvůli rozpočtovým škrtnům stále klesají. Během roku 2014, zejména v souvislosti s událostmi na Ukrajině a tzv. Islámským státem (ISIS), však již napříč odbornou veřejností, velením armády i některými politickými špičkami zaznívaly stále silnější hlasy, že tento trend musí skončit. Nyní to vypadá, že se pád rozpočtu Ministerstva

obranu konečně zastavil (v roce 2013 tvořil pouze cca 1% HDP). Ozbrojené síly by se měly dostat v roce 2018 na úroveň 1,4% HDP (v roce 2001, kdy se armáda rozhodla pro radikální reformu a zrušení povinné základní vojenské služby, to bylo dnes těžko uvěřitelných cca 2,2% HDP). Z těchto čísel je dle Bílé knihy (2011) zřejmé, že pokles výdajů spojený se ztrátou schopností byl značný. Zásadní vliv měly razantní a nekoncepční škrty v rozpočtové kapitole Ministerstva obrany. Rozpočtový rámec už byl naprosto nepředvídatelný a projevoval se nestabilitou personální a finanční. V čele Ministerstva obrany se od vstupu ČR do NATO (1999) vystřídal jedenáct ministrů a každý přišel se svou koncepcí, či reformou. Většina z těchto reforem však znamenala jen další rušení útvarů a posádek a škrtnání v rozpočtu. Po nástupu hospodářské krize v roce 2008 se každým rokem, když bylo nutno někde nalézt peníze, škrtilo u rezortu MO na prvním místě.

V rámci maximální objektivity je si nutno přiznat, že toto společenské klima na příslušníky armády působí. Ozbrojené složky nejsou izolovaným ostrůvkem, který by se mohl vyhnout celospolečenským vlivům. Negativní společenské jevy, mezi které patří předražené zakázky nebo nárůst byrokracie spojený s novými IT technologiemi, se přenáší i do armády pro mnoho vojáků je velmi stresující a dlouhodobě ovlivňuje výkon služby. Celková nestabilita poté často vede ke střídání na funkcích (fluktuaci), které má negativní vliv na stav a kvalitu vycvičenosti vojáků a sladěnost celých jednotek. Od úrovně taktické (roty, prapory), až po úroveň operační (brigády, pluky). Zároveň může být fluktuace způsobena mnoha dalšími jevy, kdy můžeme uvést např. obavy z budoucnosti, nejasný kariérní řád, protekcionismus, případně syndrom vyhoření.

Zde je však nutno dodat jeden paradoxní fakt. Za posledních cca deset let došlo také k výraznému rozevření nůžek mezi jednotlivými složkami armády. Dnes existují armády v podstatě dvě. Charakterizovat by se daly jako domácí a expediční. Oblast nasazování jednotek v rámci aliančních závazků do zahraničních misí totiž rozpočtovými škrty nějak významně zasažena nebyla. Naopak, tato oblast se jednoznačně stala výkladní skříní celé armády. Bojové jednotky, které v misích pravidelně rotovaly, se staly uznávanou silou, která je aliančními partnery vysoce ceněna. Dnes má armáda v těchto jednotkách velitele a vojáky s bojovými

zkušenostmi, odborně zdatné a jazykově vybavené. Vojáci rotující v zahraničních misích jsou skutečnou elitou současné Armády České republiky.

1.2. Organizace a úkoly bojových jednotek AČR

Jak již bylo výše uvedeno, hlavní a nejmohutnější součástí ozbrojených sil je Armáda České republiky. V současnosti čítá armáda dle veřejných zdrojů okolo 20.000 mužů a žen v činné službě a 8.000 občanských zaměstnanců, což je považováno z hlediska potřeb státu za výrazně poddimenzované. Organizačně se armáda dělí na několik celků, z nichž jsou z hlediska případného bojového nasazení nejdůležitější vzdušné a pozemní síly. Pozemní síly AČR jsou dnes v rámci armády zároveň tou silou, která se nejvíce podílí na plnění závazků vyplývajících z členství České republiky v NATO. Hlavní součástí pozemních sil AČR jsou v současnosti dvě bojové brigády. Jedná se o 4. brigádu rychlého nasazení (4.brn) a 7. mechanizovanou brigádu (7.mb). Přestože se tyto dvě zásadní jednotky armády v mnoha ohledech liší, jejich hlavní úkol je shodný. „Jde o rozhodující sílu, která je určena k plnění úkolů prevence i reakce na krizové situace v národním a aliančním rozsahu“ (Stehlík, Vaňourek, 2014, s. 8).

7. mechanizovaná brigáda, která nám posloužila pro výběr probandů, má dlouhou a slavnou tradici, o čemž svědčí čestný název „Dukelská“. V minulosti byla dlouhou dobu posádkovým městem brigády Kroměříž, nyní jsou to (od roku 2004) Hranice. Brigáda se skládá s velitelství (se spojovací rotou a provozní četou) a čtyř podřízených útvarů, dvou mechanizovaných praporů, tankového praporu a praporu motorizovaného.

„Příslušníci brigády byli nasazeni v celé řadě zahraničních operací – obvykle jako první nebo jedni z prvních. V letech 1998-1999 byli nasazeni v misi SFOR v Bosně a Hercegovině, mezi léty 2001-2008 působili pětkrát v misi KFOR na území Kosova. V letech 2006-2008 působili její příslušníci v Iráku v misi MNF-I. V letech 2008-2014 působili pětkrát v Afghánistánu v rámci PRT Lógar, dvakrát jako mise OMLT ve Wardaku a dále jako 1. MAT Wardak a 1. SR BAF v provincii Parwán. To vše v rámci mise ISAF“ (Stehlík, Vaňourek, 2014, s. 9).

2. Profesionální voják

„Prvořadou povinností každého vojáka Armády České republiky je být připraven k nasazení ve vojenských operacích. Bez ohledu na hodnost a vykonávanou funkci umět ovládat zbraň, používat výzbroj a výstroj a mít takové dovednosti, které jsou minimálním předpokladem pro bojové nasazení (Rak, 2009, s. 3).

Přestože se současné válečné konflikty vyznačují velkou mírou nasazení přesných zbraní, inteligentní munice nebo třeba bezpilotních prostředků, tzv. dronů, stále je platným faktem, že rozhodujícím činitelem na bojišti je voják. Právě voják a nikdo jiný rozhoduje o tom, jaký bude výsledek válečného střetnutí. Jsou to především jeho morální, psychické a fyzické kvality, které nakonec rozhodují o výsledku. Moderní technika dává dobrý předpoklad pro úspěch, nicméně teprve v kombinaci s motivovaným a dobře vycvičeným profesionálem, který tuto techniku kvalitně ovládá a je schopen vést boj i v náročných podmínkách se dostavuje úspěch. Tyto skutečnosti kladou vysoké požadavky na výcvik a vzdělávání vojáků ve všeobecné, odborné i speciální přípravě (Ředitelství výcviku a doktrín, 2004).

Při výkonu služby a zejména v bojovém nasazení je voják vystaven častokrát maximální míře možné psychické i fyzické zátěže. V boji je naprosto bezpodmínečné, aby vojenský profesionál prokázal psychickou a fyzickou odolnost. Většina vojenských akcí probíhá ve ztížených podmínkách. Bojovník musí být připraven bojovat ve dne i v noci, v mrazu a větru, kdy je bičován sněhovou vichřicí, stejně jako v horkém prostředí pouště. I veškerá fyzická výdrž a zdatnost je však k ničemu, pokud chybí vůle a motivace. Dějiny vojenství jsou plné příkladů, kdy až nadlidské sebeobětování spojené s vysokou morálkou, přispěly k porážce početnějšího a lépe vybaveného protivníka, kterému však chyběla potřebná motivace. Avšak i samotná vůle snášet obtíže a strádání je jen jedním z předpokladů úspěchu.

I ve vojenství platí, že je zvládání činnosti stále složitější. Válka už dávno nevyžaduje pouze fyzickou vybavenost a schopnost překonávat obtíže, či případné strádání. Voják dnešního bojiště musí být rovněž „kolektivní hráč“, který je schopen

nést zodpovědnost nejen za sebe, ale i za spolubojovníky. K dalším důležitým vlastnostem se řadí vytrvalost, sebekázeň, obětavost. Velmi důležitý je rozhodovací proces, umět se včas a správně rozhodnout. Jedinec musí být zároveň připraven ve prospěch své jednotky a splnění úkolu nasadit život. Extrémní bojové podmínky to častokrát vyžadují. Neméně důležitá je také vojenská odbornost každého vojáka. Zbraňové systémy jsou stále složitější a i vojáci na nejnižších pozicích musejí umět dovedně ovládat své zbraně, komunikační prostředky nebo přístroje nočního vidění. Velitelé musejí navíc neustále udržovat situační povědomí v takovém rozsahu, aby byli schopni správného rozhodování. Zde se v současnosti střetávají dva protichůdné jevy. Složitost zbraňových systémů vyžaduje užší specializaci a zároveň současné konflikty ukazují nepostradatelnost vojáka - univerzála, který je schopen fundovaně a samostatně plnit na bojišti všeobecné úkoly (Novotný, 1999).

Jak již bylo výše uvedeno, bojová činnost se vyznačuje specifickými rysy s velkým množstvím faktorů, které působí a prověřují psychickou odolnost a celkovou připravenost vojáků, což bylo mnohonásobně potvrzeno při rozboru (lesson learned) charakteristik soudobého boje, především v podmínkách asymetrických konfliktů. Asymetrickými válkami se rozumí konflikty mezi vyspělými armádami a povstalci v destabilizovaných oblastech, kdy je identita nepřítele častokrát nezřetelná (např. Afghánistán). V americké vojenské doktríně se hovoří o tzv. COIN operacích (counter - insurgency). Voják se osobně pohybuje v cizím prostředí, zároveň je v přímé interakci s lokálním obyvatelstvem. Zjišťujeme, že ani vyspělé hi-tec zbraňové systémy nemohou nikdy zcela suplovat úlohu samotného vojáka – bojovníka. „Voják je stále v ozbrojeném zápase nejen subjektem a nejdůležitější silou, která rozhoduje o vítězství na bojištích i ve válkách, ale zároveň i hlavním objektem působení protivníka. Samotná bojová činnost je častokrát spojována se smrtí a fyzickým utrpením. Bojovou situaci proto voják vnímá naplno všemi smysly“ (Gottvaldová et al., 2004, s. 2).

Velmi důležitým termínem spojeným s bojovým nasazením vojáka se podle Timka (1986) rozumí proces adjustace (adaptace). Právě tento proces je v podmínkách bojové činnosti vždy velmi složitý a náročný a zaručuje zvládnutí celkové bojové situace. Průběh i obsah celého adjustačního procesu zahrnuje

komplexní reorientaci všech psychických mechanismů a procesů regulace chování tak, aby byly naplněny požadavky, které bojové podmínky vyžadují. Proces celé této adaptace trvá od dnů až po měsíce a závisí na spoustě faktorů vnějších i vnitřních. Průběh celé adjustace ovlivňuje výrazně pozitivně především komplexní psychická odolnost vojáků získaná náročným výcvikem v době míru. Zde se opět dostáváme k argumentu, jak důležitý je psycholog pro přípravu vojsk. Celý proces je rozdělen na tři kategorie: pracovní adjustace (zapracování se), sociální adjustace (zvykání si na bojové podmínky, např. utlumení pudu sebezáchovy) a funkční adjustace (naladění psychických funkcí optimálně k plnění bojových úkolů).

Náročné situace související s prováděním bojové činnosti jsou podle Gottvaldové (2004) přirozeně přehlaceny podněty, které vyvolávají neobvyklé vjemy nepodobající se ničemu v běžném mírovém životě. Náročné podmínky se odrážejí v prožitcích lidí a vyvolávají vliv nežádoucích reakcí a psychických stavů. Změny se poté projevují v oblasti prožívání, motoriky, v poznávacích a volních procesech, ve fyziologických funkcích i v některých osobnostních vlastnostech (Gottvaldová et al., 2004, s. 3).

Zkušenosti ze soudobých operací jednoznačně ukazují, že dlouhodobé působení stresových faktorů má přímý vliv na psychiku jednotlivce. Jak silné jsou negativní vlivy je samozřejmě vysoce individuální. Pokud se zanedbá psychologická příprava, zvyšuje se pravděpodobnost tragických ztrát a dlouhodobých následků. Zobecněné skutečnosti jednoznačně dokazují, že příčinou většiny ztrát v soudobých operacích není samotné přímé působení nepřítelů, nýbrž kolaterální škody vyplývající ze zátěžových faktorů a následné složité adaptace. „Příčina většiny zranění a ztrát vychází především z pocitu sebeuspokojení“ (Rak, 2008, s. 28).

V českých podmínkách zatím tento typ průzkumu neexistuje, ale v prostředí americké armády v souvislosti s působením stresových faktorů a složité adaptace došlo ve sledovaném období (od r. 2001 - nasazení v asymetrických konfliktech v Iráku a Afghánistánu) k výraznému nárůstu sebevraždnosti. „Z dlouhodobého průměru 12,4 na 100 tisíc vojáků se výsledky u vojáků počínají přibližovat celospolečenskému číslu 19,9 u běžné populace“ (Ellis, 2007, s. 42).

Sebevražednost se stala již natolik závažným fenoménem, že je prakticky řešena ve všech vojenských příručkách a manuálech a na prevenci je kladen velký důraz i při přípravě velitelů (Military Handbook, 2008, s. 101).

2.1. Psycholog v armádě

Vojenský psycholog je v dnešních podmínkách nedílnou součástí Armády České republiky. Především v rámci plnění úkolů v rámci zahraničních misí jsou vojenští psychologové jen těžko postradatelní. Ne vždy tomu tak bylo a i v podmínkách Ministerstva obrany se novodobá vojenská psychologie v devadesátých letech nerodila lehce. Podmíněno to bylo mnoha důvody (jejich analýza by byla velmi podnětná, ale rozsah práce to neumožňuje). Celý proces novodobého utváření psychologické služby byl započat roku 1999, kdy byla rozkazem Ministra obrany nově zřízena Psychologická služba Armády České republiky. Je nutno uznat, že za patnáct let, které mezitím uplynuly, se i přes veškeré těžkosti podařilo vybudovat funkční a systém, který je pro příslušníky armády jednoznačným přínosem.

Oblasti působnosti vojenského psychologa podle funkční náplně, jak je uvádí Dziaková (2009, s. 13):

- Provádění psychologického vyšetření;
- Provádění psychodiagnostické a psychoterapeutické práce, psychologického poradenství;
- Samostatný výběr a zpracování dílčích výsledků psychologických vyšetření, administrace testů při vedení skupinových vyšetření;
- Poskytování a zabezpečení servisu všem příslušníkům praporu (brigády) ve své odborné kompetenci;
- Zabezpečení kvalifikovaných podkladů z oblasti psychologické problematiky pro potřeby velitelského sboru, upozorňuje na krizové situace a negativní sociálně-psychologické klima a dává doporučení k jejich řešení;

- Naplňování cílů a obsahů psychologické přípravy vojska, podílí se na vedení zaměstnání z psychologické přípravy;
- Spolupracuje s vojenskými lékaři a kaplanem praporu;
- Podílí se na prevenci SNJ – sociálně nežádoucích jevů;

Většina vojenských psychologů samozřejmě poskytuje psychologické poradenství, které tvoří jádro jejich činnosti. Oblasti, ve kterých je poradenství poskytováno, se týká prakticky všech oblastí života vojáka (pracovní, partnerská, vztahová, osobní rodinná). Zde je nutno dodat, že velitelé nemají právo požadovat podrobnější informace z těchto konzultací. To samozřejmě jen tehdy, pokud není ohrožen zákon nebo zdraví, případně pracovní způsobilost. Tady je nutno zmínit otázku alkoholismu, gamblerství nebo emoční lability, které mohou u vojáka způsobit tragické následky. Příslušník bojové jednotky se denně v rámci výkonu služby dostává do kontaktu se zbraněmi, výbušninami nebo těžkou vojenskou technikou. Jakékoliv podcenění krizové situace může mít nedozírné následky.

Co se týče přípravy vojáků do zahraničních misí, má vojenský psycholog nařízeno provádět systematickou psychologickou přípravu vojáků v interakci s veliteli jednotek již během přípravy tak, aby co nejvíce refletovala podmínky nasazení. Po návratu psycholog pracuje na začleňování vojáků zpět do podmínek mírového života. Půl roku stráveného v cizí zemi pod neustálým stresem v interakci s bídou a utrpením často způsobuje partnerský nesoulad, či rodinné problémy. Dziaková uvádí v této souvislosti mezi vojáky rozšířený a známý bonmot: „V armádě najdeme v podstatě dva typy vojáků, vojáky svobodné, vojáky rozvedené a ty, kteří se ještě nestihli rozvést“ (2009, s. 394).

Rodinné problémy vojáků častokrát vyžadují krizovou intervenci a patří k časté náplni práce vojenských psychologů. Nutno však dodat, že si však i nadále drtivá většina vojáků vystačí svépomocí a sociální oporou svých kolegů, přátel a rodinných příslušníků. Neoptimálnějším případem je, pokud je příprava i nasazení jednotky v působnosti stejného vojenského psychologa. Zde odpadá adaptace vojáků na nového psychologa. Možnosti armády toto však ne vždy umožňují. Pro výjezd do

mise platí i pro psychologa stejné podmínky, tj. zdravotní stav, bezpečností prověrky na stupeň „tajné“, požadovaná znalost angličtiny apod. Důležité je rovněž, aby psychologa schválil také velitel nasazené jednotky. Nejnáročnější mise zdaleka nenabízejí psychologovi jen kancelář. I psycholog se podle potřeby zúčastňuje bojové činnosti např. ve formě patrol. Je nutné mít přehled o tom, co vojáci prožívají. Z toho vyplývá, že musí mít i dostatečné vojenské dovednosti, aby při své práci jednoduše řečeno nepřekážel a uměl se na bojišti orientovat a v případě nouze se také zapojil do akce. Bohužel, zatím není tolik fundovaných vojenských psychologů v armádě, aby tíha neležela na několika jednotlivcích. Už samotný nábor nového psychologa se neobejde bez problémů. Ne každý humanitně zaměřený jedinec je ochotný akceptovat armádní zvyklosti. Přísný zdravotní výběr spojený náročnými psychologickými a fyzickými testy a tříměsíčním základním výcvikem je pro drtivou většinu potenciálních zájemců v podstatě neprůchodný. V tomto ohledu jsou velmi zajímavou alternativou vojáci z povolání, kteří již léta slouží u útvarů, mají bojové zkušenosti a byli schopni doplnit si psychologické vzdělání distančním studiem.

Dziaková (2009) také uvádí, že vojenský psycholog je u bojové jednotky vždy v jakési dvojroli. Současně pracuje jako poradce velitele a zároveň je zpovědníkem vojáků. Toto dvousečné postavení může být velmi citlivé, protože vojáci mívají častokrát pocity určité ostražitosti ve vztahu k velitelům. To je vcelku přirozený jev. Pro vojenského psychologa z toho vyplývá každodenní dilema v podobě vhodného a profesionálního vyvážení obou stran. Z hlediska své funkční náplně musí informovat velitele o nežádoucích jevech na jednotce, ale zároveň by měl udržovat mlčenlivost a diskrétnost. Tato kardinální, hamletovská otázka nejvíce prověřuje míru osobní a profesní vyzrálости každého psychologa a často bývá důvodem k nedůvěře vojáků.

Vojenský psycholog se denně setkává se specifickými prvky armádního prostředí. Zejména vojáci u bojových útvarů tvoří specifickou skupinu, která se vyznačuje určitými společnými rysy. Mezi tyto rysy patří například určitý ryze mužský pohled na svět se všemi jeho typickými atributy. Zde může patřit určitá hrubost nebo soutěživost. Přestože i v rámci bojových jednotek působí ženy, je jejich počet v podstatě zanedbatelný. Z těchto důvodů nebývá práce jednoduchá, protože stále panuje určitý všeobecný názor rozšířený mezi vojáky, že pomoc psychologa je

výrazem slabosti. Vojáci mají často neodůvodněný pocit, že budou jejich problémy někde hlášeny a mohli by mít další problémy v kariéře. Také zde rozhodují ryze pragmatické a osobní důvody, kdy bojovník a „macho“ jen stěží vyhledá pomoc psychologa, pokud jím bude mladá absolventka právě nastoupivší z civilního sektoru. I s takovými problémy se se potýká Psychologické služba AČR a jejich řešení je během na dlouhou trať.

3. Psychická zátěž

V souvislosti s výkonem činnosti profesionálního vojáka (v rámci výcviku na bojovém útvaru, ale hlavně posléze při bojovém nasazení) je prakticky nemožné vyhnout se psychické zátěži. Ta je v podstatě všudypřítomným prvkem, který se vine profesním životem vojáka jako pomyslná červená nit. V tomto ohledu se tedy pojem psychická zátěž používá k označení celého souboru psychických stavů, jakými jsou konflikt, úzkost, frustrace nebo situace vůbec nepříjemně pociťované. Psychickou zátěž vyvolává samozřejmě i stresor (stresový podnět). „Stresové situace však mohou být jako stresové označeny jen v souvislosti s konkrétním člověkem nebo skupinou osob. Znamená to, že na určitý podnět může někdo reagovat jako na stresový, ale jiný člověk tentýž podnět za stresový vůbec nepovažuje“ (Gottwaldová, Znojilová, 2006, s. 42).

Voják je prakticky neustále při výkonu služby konfrontován se situacemi, které mohou být vyhocené nebo vymykající se běžnému normálu. Pro vývoj a psychický stav vojáka mají takové situace velký význam. V neposlední řadě je také voják, jakožto příslušník lidské komunity, neustále v sociální interakci se svými kolegy, což je také jeden ze zdrojů zátěže. Konfliktní, zátěžové, náročné nebo problémové situace také kladou zvýšené požadavky na jednotlivce, který poté musí vynaložit zvýšené psychické a fyzické úsilí, aby situaci zvládl. Pokud není schopen takové situace zvládat, hrozí samozřejmě riziko psychosomatických obtíží, zhroucení nebo neurózy. V tomto ohledu je třeba mít na paměti, že „míra možností zvládat stres je individuální s ohledem na dispozice vyrovnávat se s psychickou zátěží a na celkové subjektivní situační interpretaci“ (Čírtková, 2004).

Samozřejmě i zátěžové situace je možné dělit dle různých kritérií. Čírtková (2004) je například rozděluje na následující typy: Frustrace, deprivace, konflikt, problém a stres. Podobné, ale mírně odlišné dělení přináší Machová a Kubátová (2009), kdy jsou náročné situace rozšířeny na:

- Konflikt (střet) – z psychologického hlediska se jedná o střet antagonistických tendencí vnějších, nebo vnitřních, které mají zhruba stejnou intenzitu a ztěžují volbu;

- Frustrace (zmaření úsilí, zklamání, bezvyslednost snažení) – situace, kdy individuu záleží na určitém jevu, ale narazí na překážku, která mu znemožní úspěšné dokončení cíle (překážka je možná i mimo nás nebo může být obsažena v okolnostech, příp. může být součástí sebe sama) Prožívání zklamání, které se může projevit různou formou agresivity (verbální, fyzická apod.);
- Deprivace (zbavení, odnětí, nedostatek něčeho) – deprivace bývá zapříčiněna nedostatkem něčeho subjektivně důležitého až nezbytného. Zpravidla jde o deprivaci některé z bazálních potřeb. Nejčastěji hrozí deprivace emoční, sociální nebo senzomotorická;
- Přesycení (supersaturace jako protipól deprivace) – Týká se nepřiměřeného, neadekvátního přesycení jednotlivými podněty. Přesycení způsobuje přetíženost, což může následně způsobit nezáměr a přiklonění vyhýbavým strategiím. Příkladem může sloužit „rozmazlování“ dětí.;
- Traumatické události – velmi nebezpečné situace, které se absolutně vymykají běžné zkušenosti jedince. Řadíme zde např. přírodní katastrofy nebo člověkem zapříčiněné katastrofy.(m.j. války, havárie, příp. fyzické útoky). Oběti bývají zpočátku ohromeny nebo omráčeny. Posléze prožívají pasivitu nebo zmatení. Konečnou fází bývá pocit úzkosti nebo obav a reflexe událostí);
- Neovlivnitelné události – Pokud působí nějaká zátěžová situace neovlivnitelným dojmem, je působení stresu silnější. Mezi vážné a těžko ovlivnitelné události řadíme např. smrt blízkého člověka, ztrátu zaměstnání nebo vážnou nemoc;
- Nepředvídatelné události – situace, kdy lze sice určitou míru stresu předpokládat, což poté obvykle snižuje intenzitu stresu. Pokud je jedinec na určitý stres připraven, nebývá jeho míra tolik intenzivní, jakoby se jednalo o nepředvídatelný šok. Určitý varovný signál spustí proces, který utlumí vliv škodlivého podnětu;

- Výzva pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí – i když jsou určité situace relativně předvídatelné a ovlivnitelné, i tak jsou hodnoceny jako stresové. Jde o ty situace, které každého jedince nutí dosahovat až samotných hranic svých schopností a znamenají pro něj výzvu. Jako příklad může posloužit zkouška, kdy je tlak na intelekt a vybavování vědomostí jednoznačně stresující. U jiných stresových situací může jedinec cítit pozitivní motivaci, např. nebezpečný sportovní výkon, adrenalinové sporty apod. Obvyklé je individuální prožívání, kdy různé typy událostí působí na individuum rozdílně;
- Vnitřní konflikty – Značně stresující mohou být i vyřešené, či naopak nevyřešené vnitřní konflikty. K vnitřním konfliktům dochází zejména tehdy, kdy má jedinec problém se rozhodnout mezi vzájemně antagonistickými cíli nebo postupy;
- Stres – doprovází situace, které jedinec zvládá jen s obtížemi, či dokonce přímo nezvládá. Takovéto situace jsou provázány s jevy, které ohrožují fyzickou nebo duševní pohodu jednotlivce;

Z této klasifikace zátěžových situací vyplývá, že příslušníci bojových jednotek se při své specifické pracovní činnosti setkávají v různé míře intenzity se všemi z nich. Častokrát je to právě prožívání zátěžových situací, které mohou zejména při bojovém nasazení nabývat svých nejtěžších podob, kterým musí vojenský profesionál čelit. Zde se skrývá určitá jedinečnost jeho práce, právě ve schopnosti potýkat se s extrémní zátěží a umět jí odolávat.

3.1. Zátěžové faktory příslušníka bojové jednotky

Zaměřme se tedy nyní na hlavní zátěžové faktory, které působí na osobnost vojáka. Právě určitá odlišnost zátěžových faktorů doprovázejících zátěžové situace, jejich mnohem vyšší intenzita a náročnost, jsou specifické pro činnost příslušníka bojové jednotky. Tyto vlastnosti se pak ještě více prohlubují při samotném bojovém nasazení v rámci zahraničních misí armády, především na území Afghánistánu. Pro

vojenské účely jsou seřazeny do následujících čtyřech základních skupin (Gottwaldová, Znojilová, 2006):

- Fyzické stresory vycházející z prostředí

Mezi ně patří klimatické a vizuální podmínky (chlad, teplo, tma, šero, intenzivní světlo), akustické podmínky (hluk, výbuchy, bojová vřava, ticho), hypoxie (dým a exhaláty), nepříjemné chuťové, čichové a hmatové podněty (vyvolávající pocity nechutenství nebo podráždění kůže), riziko infekce, nemoci, nadměrná fyzická námaha (náročná práce, terén), prostorová specifika (stísněný prostor, neznámý terén);

- Fyzické stresory vycházející z fyziologie člověka

Spánková deprivace (nedostatek spánku, minimalizace odpočinku), stravovací diskomfort (nepravidelný a chudý stravovací režim, nevyvážená výživa, hypoglykémie a dehydratace), hygienický diskomfort, jednostranné zatížení (přetěžování) svalů nebo orgánů, zranění, nemoc;

- Kognitivní psychické stresory

Nedostatek, nejasnost, ambivalence informací či informační přetížení, ztížená možnost komunikace (jazyková bariéra), časový tlak, neohraňované nebo dlouhodobé čekání, obtížné a ambivalentní rozhodování a volby, ztížené hodnocení situace (dvoznačnost, nejistota, nepředvídatelnost), sensorické (podnětové) přetížení nebo deprivace;

- Psychické stresory emocionální

Prožívání strachu, úzkosti (doprovodné jevy: smrti, poranění, selhání, ztráty), agresivních prožitků (zášť, hněv, vztek), prožívání mezilidských vztahů, prožívání aktivit vyvolávající znužení a aktivit v rozporu s obecným morálním a hodnotovým postojem společnosti, prožívání zodpovědnosti za druhé;

- Komplexní faktory

Zajetí a věznění, výslech a mučení, únik a přežití, práce s davem, ošetření raněných a traumatizovaných, narušení skupinové kohese, ztráty ve skupině a další;

3.2. Kognitivní funkce v bojové zátěži

Vzhledem ke složitosti a rozsáhlosti problematiky psychické zátěže u vojáků v bojovém nasazení ve všech výše zmíněných skupinách se nyní v krátkosti zaměříme především na problematiku kognitivních funkcí. Kognitivní funkce jsou totiž pro přežití na bojišti naprosto klíčové. V oblasti kognitivních (poznávacích) funkcí se vlivem bojové zátěže především zhoršují počítkové a rozlišovací prahy a také přesnost a rozsah vnímání. Toto bývá velkým problémem právě v situacích, kdy je naprosto nutné aby každý jednotlivec vnímal situaci a zachovával si ostražitost. Nastávají také těžkosti při rozdělování a přenášení pozornosti. Častokrát se projevuje zúžení rozsahu pozorování, které může vést v extrémním případě k neschopnosti soustředit se. U vojáků se dále postupně mohou projevovat nepřesnosti ve vybavování vzpomínek a k selhávání paměti. Přicházejí také určité těžkosti v myšlení, je narušeno hodnocení a rozhodování. Nakonec se záporné změny mohou vyskytovat i ve vnímání společenského prostředí a negativně se odrazit ve vztazích u jednotky.

Proto, aby se výše zmíněným negativním jevům v kognitivní oblasti vnímání dalo zabránit, či aspoň výrazně zamezit, je nutné v rámci všestranné připravenosti vojsk (vševojsková příprava, odborná příprava) zároveň provádět výcvik, kterým se dosáhne maximální psychické připravenosti. „Psychická připravenost má prvořadý význam pro uchování psychického zdraví vojáka. Slouží pro uchování jeho vysoké výkonnosti, bojeschopnosti a spolehlivosti. Musí být schopen jednorázově vydat výkon až na hranici lidských sil, překonat únavu, nepohodu, nedostatek spánku a jiné zátěžové situace“ (Pavlica et al., 1985, s. 201).

„Právě jen správná činnost a funkční spolehlivost kognitivních procesů umožňuje splnit vojákovi požadovaný úkol. Tím se rozumí vytváření odpovídajících představ, rychlý a spolehlivý průběh myšlenkových procesů, udržení pozornosti, věcnost, stručnost a logiku řeči“ (Gottvaldová et al., 2004, s. 12).

Z výše uvedené kategorizace jednoznačně vyplývá, že stres je v tomto ohledu pouze jednou z kategorií psychické zátěže. Nicméně v dnešní době je již pojetí stresu ve společnosti natolik zažitě, že prakticky splývá se všemi výše uvedenými kategoriemi a má jakousi generalizační (zevšeobecňující) funkci, případně jednotlivé kategorie určitým způsobem prostupuje. Problematika stresu jmenovaná v obou výše uvedených kategorizacích jako poslední, je však naprosto klíčová například u rozvoje poruch spojených se zátěží. Velmi obecně se dá říci, že stres je prakticky všudypřítomný a obklopuje denně prakticky každou lidskou bytost. Tím spíše se dá jednoznačně jeho přítomnost pozorovat při vojenských činnostech, kde je stres kumulován ještě v mnohem větší koncentraci. Příslušníci bojových jednotek, kteří jsou nejen cvičeni, ale také nasazováni do prostoru bojového konfliktu, nemohou před silným stresem nikam utéct, jeho působení je pervazivní a nevyhnutelné.

3.3. Stres

Stres má ve své původní podobě adaptační funkci. Vývojově zakódovanými způsoby, kterými člověk reaguje na náročné životní události, jsou především útek a útok. Přestože obě tyto reakce již dnes povětšinou ztratily svou původní funkci ve formě reakce na život ohrožující nebezpečí, v rovině psychické a sociální jsou dnes prakticky všudypřítomné. „Dnešní člověk se již často neseťká s predátorem, který ho fyzicky ohrožuje, ale sociálnímu a psychickému stresu je jedinec vystaven celý život“ (Vymětal, 2009). Syndrom „fight or flight“ (bojuj nebo uteč) popsal poprvé v roce 1915 Walter Cannon. Jedná se o velmi široký soubor fyziologických změn, ke kterým dochází v zátěžových situacích provázených pocitem strachu nebo vzteku. Z evolučního hlediska tato fyziologická odezva maximalizuje naději živočicha na přežití v nebezpečných situacích.

„Na tyto výzkumy navázal kanadský psycholog a endokrinolog maďarského původu Hans Selye, který poprvé použil označení stres pro charakteristické fyziologické projevy, kterými organismus reaguje na různé zátěže“ (Vágnerová, 2004, s.50). Svou koncepcí obecného adaptačního syndromu, kterým se organismus

pokouší vyrovnat s chronickým působením zátěžové situace, pojmenoval jako generální adaptační syndrom (GAS).

Stres je tedy v tomto pojetí nutno chápat především jako stav, kterým náš organismus reaguje na každou silnější fyzickou nebo psychickou zátěž. Spustí obranné mechanismy, které mobilizují všechny dostupné prostředky k překonání nebezpečí. Původním účelem stresu je tedy poskytnout člověku co nejrychleji maximum vnitřních zdrojů pro záchranu života v extrémních situacích.

Stres jako fyziologická odpověď motivující jedince k vyšším výkonům se nazývá eustres. Stres jako takový je dnes pod vlivem masmédií všeobecně považován za určitého strašáka, ale nesmíme zapomenout, že se tím povětšinou rozumí především stres dlouhodobý, na který se spousta z nás neumí účinně adaptovat. V případě bojového nasazení např. na území Afghánistánu je samozřejmě voják vystaven působení stresu prakticky nepřetržitě a dlouhodobě ve formě přímého ohrožení života ve formě skrytých nástrah, raketových útoků nebo střelby.

3.3.1. Definice a pojetí stresu

Hans Selye je zároveň autorem první z mnoha definic, která zní: „Stres je stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému" (Selye, 1966, s. 82).

Jaro Křivohlavý definuje stres následovně: „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

Nakonečný (2000) uvádí, že termín stres má v současnosti mnohem širší použití a označuje se jím i zátěžová situace nebo stav individua. Z psychologického hlediska lze stres chápat jako stav nadměrného zatížení nebo ohrožení.

Nakonečného pojetí stresu v tomto pohledu doplňuje Baštecká, která tvrdí že: „Pojmy zátěž a stres častokrát splývají, což poté vede k nepřiměřenému užívání

pojmu stres i v situacích, kdy se jedná spíše o zátěž“ (2009, s. 382). Tady můžeme říci, že stres je obecně chápán jako pojem, který je dnes laicky zjevně nadužíván. Hartl a Hartlová (2009) tvrdí, že se pojem stres používá i tehdy, když se jedná pouze o nepříjemnou situaci. O stres se jedná až tehdy, pokud není organismus schopen se vypořádat s intenzitou zátěžového (stresového) podnětu. Když je organismus schopen samostatně se vypořádat s podnětem, jedná se o zátěž. Stresové podněty se samozřejmě mohou kombinovat a působit najednou i ve formě drobných podnětů, které mají celkově nebezpečný účinek.

Jak již bylo výše uvedeno, Hans Selye rovněž popsal generální adaptační syndrom. GAS mívá 3 stadia: 1. působení stresoru (poplachová reakce); 2. zvýšená rezistence; 3. stadium vyčerpání. v níž dochází k nezvratnému poškození organismu nebo ke smrti (Křivohlavý, 1994, s. 17).

Olpin a Hesson (2012) definují GAS jako zobecněnou a stereotypní reakci, která zahrnuje různé systémy v organismu. Ta má následující tři stadia:

- Poplachová reakce (alarm stage) – fáze šoku, která se vyznačuje sníženou odolností organismu a také pošokovou fází, kdy začínají působit obranné mechanismy;
- Stadium rezistence (stage of resistange) – jedná se o přizpůsobení organismu stresové situaci;
- Stadium vyčerpání (stage of exhaustion) – stav, kdy se přizpůsobivé reakce mohou zhroutit;

Obecně však adaptační syndrom může probíhat i bez fáze rezistence (případně může být toto stadium prodlouženo). Záleží především na síle a délce trvání stresové situace. GAS je účelná obranná reakce, která také může vyvolat řadu různých psychosomatických onemocnění (Olpin, Hesson, 2012, s. 38).

V tomto ohledu je stres v současnosti velkým tématem. Cesta od stresoru k nemoci je z tohoto úhlu pohledu chápána jako vzájemná souhra mnoha faktorů. Nutno zde zmínit výrok Hanse Selye, který označil právě působení stresu za hlavní

faktor, který určuje, zda je nebo není porušena rovnováha v organismu (Křivohlavý, 1994, s. 33).

I pojem stres je však samozřejmě možno dále členit, či kategorizovat. Z hlediska skutečnosti, jakým způsobem na člověka působí, má stres dva protichůdné póly. Křivohlavý (1994) popisuje eustres jako kladně působící stres, který se objevuje při pozitivně zbarvené emocionální události a naopak distres (negativně působící stres), který je chápán jako doprovod nepříjemných stresových situací.

V tomto ohledu jsou zajímavé závěry vědců Holmese a Raheho (Holmes, Rahe, in Irmiš, 1996), kteří prováděli výzkum, kdy se zajímali o sílu a intenzitu stresu. Na základě klinických studií vypracovali klasifikační systém. Jedná se o jakýsi pomyslný žebříček stresorů, kdy jsou jednotlivé životní události obodovány a poté je možno za pomoci určitého koeficientu určit individuální stupeň stresové zátěže. Jedná se samozřejmě pouze o orientační hodnotu, protože na každé individuum působí stresová zátěž jinak. Tabulka zahrnuje 40 životních událostí. Ty jsou obodovány. Mezi nejvíce stresující zážitky patří úmrtí partnera, rozvod s partnerem, rozchod s partnerem. Studií byl prokázán vliv stresujících událostí nejen na stav psychický, ale i fyzický. Křivohlavý (1994) k tomu uvádí, že i zdánlivě objektivní životní události (úmrtí partnera, rozvod atd.) mohou mít vždy i subjektivní znaky. Účinky stresu je proto nutné posuzovat optikou jedince, který sám stresu čelí. Zde se jednoznačně prokazuje, že dovednost (schopnost) zvládat náročné situace (coping) a individuální zranitelnost (vulnerabilita) jsou v tomto ohledu naprosto klíčové.

3.2.2. Stresory a jejich dělení

Stresor je možno chápat obecně jako určitý negativní vliv, který na jedince působí v náročných situacích. Vědecká literatura dělí stresory na dvě poměrně široké základní skupiny, kterými jsou stresory vnější a vnitřní. Stresory také mohou trvat krátce (akutní), jiné působí delší dobu nebo jsou trvalé (chronické). V současnosti však většina autorů dále rozděluje stresory do více diferenciovaných podskupin.

Podle Vymětala (2009) se stresory dělí na:

- Tělesné stresory – hlad, žízeň, námaha, bolest, apod.;

- Emocionální stresory – strach, úlek, nejistota, obavy, apod.;
- Kognitivní stresory – negativní postoje, myšlenky, starosti, očekávání, apod.;
- Fyzikální stresory – hluk, tma, horko, chlad, apod.;
- Bio-chemické stresory – nikotin, kofein, tablety, alkohol, apod.;
- Komplexní stresory – časový nátlak, konfliktní situace, pracovní požadavky, odloučení, změna, nemoc, kritika, osamělost, apod.;

Výše uvedené Vymětalovo dělení jednotlivých stresorů v podstatě odpovídá rozdělení zátěžových faktorů, jak je klasifikují Gotwaldová a Znojilová (2006). Z tohoto dělení jednoznačně vyplývá, že voják, příslušník bojové jednotky, během svého nasazení musí čelit stresorům napříč všemi výše uvedenými kategoriemi.

I přes veškerá zobecnění je prožívání stresu podle Vymětala (2009) výrazně individuální. Důležité jsou především jeho vlastní kompetence, individuální interpretace náročné události a také odhad vlastní kompetence, případně kvalifikace ke zvládnutí požadavků. Podobně to vnímá také Paulík (2010), který navíc připojuje ještě další faktory, které jsou důležité v souvislosti s prožíváním stresu. Především se jedná se o užívaný způsob vyrovnávání se se zátěží (coping, příp. obranné reakce). Dalším faktorem je přítomnost či nepřítomnost nepříznivých životních událostí a drobných denních obtíží. Třetím faktorem jsou již dříve získané stresové zkušenosti jedince. Důležitá je zároveň sociální opora a sociální status.

Teorií, které se zabývají pojetím stresu, jakožto výrazného fenoménu existuje v současnosti několik desítek. Z hlediska vojáků nasazených v bojových operacích je nutno přihlídnout především ke kognitivním procesům a jejich schopnostem vypořádat se se stresem. V tomto ohledu je podnětná teorie, kterou vypracoval Richard S. Lazarus. Ten se zaměřil při svém pojetí stresu především na kognitivní procesy při zvládnání zátěžových situací. Ve své kognitivní teorii stresu vypracoval model tzv. dvojího zhodnocování situace v ohrožení (Lazarus, in Křivohlavý, 2001):

Zhodnocení situace - prvotní;

Při prvotním zhodnocení je situace člověkem hodnocena z hlediska ohrožení jeho existence, zdraví, ale i pověsti nebo sebehodnocení. Zvažuje nejen aktuální stav, ale také důsledky situace. Výsledkem hodnocení je vnímání situace jako pozitivní, stresující nebo nepodstatné.

Zhodnocení situace - druhotné;

Při druhotném zhodnocení je situace člověkem hodnocena a zaměřena na zdroje ke zvládnutí stresující situace. Hodnotí své možnosti situaci zvládnout, své schopnosti obrany nebo útoku a strategie útoku (Křivohlavý, 2001, s. 169).

Podle uvedené kognitivní teorie stresu sehrává nejvýznamnější roli právě vlastní hodnocení podnětu. Podnět může být ze strany každého jednotlivce vnímán různě. Co je pro jednoho člověka ohrožující, může být pro jiného zvládnutelné. Významný vliv má celková zranitelnost (vulnerabilita), která je ovlivňována multifaktoriálně především vlastní osobností, pohlavím a dalšími charakteristikami. Na kognitivní vyhodnocení vnímaného podnětu se poté váže i odpovídající emoční prožívání. Z těchto závěrů tudíž vyplývá, že kognitivní složky se jednoznačně podílejí také na vzniku a průběhu GAS, tak jak jej původně popsal H. Selye. Hladký (1993) souhrnně popisuje a zvýrazňuje úlohu kognitivních složek na vznik GAS. Zranitelnost organismu každého jednotlivce je v tomto případě závislá především na fyzické odolnosti člověka a jeho kognitivních složkách.

Podle M. Vágnerové (2004) způsob zvládnutí stresu, respektive míra vyrovnání se s takovou situací, rovněž funguje jako zkušenost ovlivňující budoucí reagování na takové situace. Pokud by tedy člověk selhal, vytváří tato zkušenost nepříznivý základ do budoucna. Mnohé stresové situace jsou pak z tohoto pohledu zbytečné a lze se jim vyhnout. Například nemá nikdy smysl klást si nepřiměřené cíle. Zvládání stresových situací je možné se naučit. A zde se již prakticky dotýkáme tématu strategií zvládání (coping).

3.3. Strategie zvládání

Proces zvládání stresu v širším smyslu jako životních těžkostí bývá v anglosaském pojetí označován jako „stressmanagement“. Český tomuto termínu zřejmě nejlépe odpovídá pojem čelení stresu, případně strategie zvládání stresu. V tomto ohledu je nutno říci, že samotných způsobů a strategií existuje relativně větší počet, ale všem z nich je společná jedna zásadní idea. Tou hlavní společnou myšlenkou je především předcházení stresu a jeho zvládání, které vždy musí začínat posilováním organismu po stránce psychické i fyzické. V tomto ohledu se dá pro účely zodolňování vojáků u bojových jednotek jednoznačně použít klasické a platné rčení: „Ve zdravém těle zdravý duch“. V případě bojového nasazení je totiž voják jednoznačně vystaven působení abnormálně silného stresu prakticky nepřetržitě a dlouhodobě. Bez řádné a systematické přípravy mu může jen stěží čelit.

Nejdůležitější roli v tomto ohledu hrají především schopnosti zvládat stres (coping). „Copingem se rozumí vědomá volba určité strategie. Tato volba je závislá na hodnocení dané situace i posouzení vlastních možností“ (Vágnerová, 2004, s. 57). V podstatě se podle Vágnerové dá obecně říci, že existují dvě základní strategie zvládání. První strategií je zvládání zaměřené na problém. Druhým je poté zvládání zaměřené na průvodní emoci.

Podle J. Vymětala (2009) se krátkodobé strategie zvládání stresu zaměřují na okamžité snížení stresové reakce. Zde se využívají jednoduché postupy. (např. dechová cvičení, fyzický pohyb, vnitřní monolog, či odklon pozornosti k jiné aktivitě. Naproti tomu má dlouhodobá strategie zvládání stresu za cíl snížit míru stresové zátěže m.j. životosprávou, analýzou problému a jeho možnými řešeními, plánováním času nebo třeba rozvojem zájmů a zálib.

Jak již bylo výše uvedeno, v současnosti existuje poměrně velké množství copingových strategií, které preferují aktivní řešení při zvládání stresu. Mičák (2004) uvádí jejich dělení podle Lazaruse a Folkmanové:

- Strategie zvládání zaměřené na problém:
 - aktivní zvládání (úmyslné zvýšení koncentrace nebo snahy dosáhnout cíle);
 - plánování (zvažování, jak zvládnout problematickou situaci);
 - potlačení protichůdných aktivit (úmyslné odsunutí jiných záležitostí);
 - zdrženlivé zvládání (vybrat si vhodný čas a nejednat bezprostředně);

- Strategie zvládání zaměřené na emoce:
 - hledání instrumentální sociální opory (získávat informace, zkušenosti a pomoc);
 - hledání sociální, emocionální opory (získávat podporu, sympatii a porozumění);
 - pozitivní reinterpretace (identifikace kladných aspektů problému);
 - akceptace (přijetí problému, změnit jej nebo se přizpůsobit);
 - popření (odmítnutí věřit v existenci problému či v jeho řešení);
 - obrat k náboženství (příklon k nadpřirozenému jevu);

- Dysfunkční strategie:
 - zaměření se na projevování emocí (zaměření na osobní nepohodu a její projevy);
 - behaviorální odpoutání (projevování pocitů bezmoci a vzdání se cíle);
 - Mentální odpoutání (mentální odvádění pozornosti od problému jinou činností);
 - odpoutání pomocí alkoholu a drog (únik od řešení užíváním drog);

Poněkud odlišnou koncepci zvládání stresu uvádějí Janke a Erdmannová (2003) v rámci svého dotazníku pro strategie zvládání stresu SVF – 78. Přestože se sami hlásí ke kognitivní koncepci navazující na R. Lazaruse, rozlišují navíc ještě dvě rozdílné skupiny strategií. První jsou tzv. akční strategie zvládání stresu, které se dotýkají vnějších aktivit a způsobů jednání. Druhá skupina zahrnuje tzv. intrapsychické strategie týkající se především kognitivních procesů (vnímání, myšlení, představy apod.). Podle vlivu na snížení stresu na jednotlivce jsou strategie dále ještě děleny na negativní, pozitivní a objevující se sporadicky.

V kontextu výše uvedeného, je možno konstatovat, že copingové strategie jednoznačně plní důležitou funkci z hlediska psychohygieny. Je evidentní, že při silném působení stresu během bojového nasazení je zcela nezbytné zvolit vhodnou strategii už jen pro samotné zachování duševního a tělesného zdraví. V tomto ohledu je třeba klást důraz již na samotnou prevenci. Odstraňovat až následné symptomy stresu určitě není řešení. V této souvislosti je ještě nutno dodat, že častým jevem jsou rovněž obranné mechanismy na nevědomé úrovni. Podle Z. Mlčáka (2004) obvykle mohou být zaměřeny především na pasivním vyhýbání se zátěžové situaci. Jde o maladaptivní způsoby vyrovnávání se se stresem, právě proto se mohou následně stát rizikovými faktory. Zde můžeme zařadit např. vytěsnění, projekci nebo popření.

3.4. Trauma a PTSD

V rámci bojové činnosti není možno nikdy vyloučit silné emoční prožitky spojené se zraněním, strádáním nebo smrtí. Ty se obvykle samozřejmě natolik vymykají čemukoliv dříve prožitému, že mohou způsobit trauma. U bojových jednotek jde samozřejmě o velmi aktuální záležitost. Především v souvislosti s nasazením v Afghánistánu se stala bojová zkušenost nasazených vojáků realitou. Podle M. Vágnerové lze trauma definovat jako náhle vzniklou situaci, která má pro jedince silně negativní význam, vede k určitému poškození nebo ztrátě. Projeví se zejména potížemi v emoční oblasti. Porucha, která v důsledku toho může vzniknout je označována jako posttraumatická stresová porucha (2004, s. 52).

Podle Atkinsona (2003) se traumatickou událostí rozumí taková, která přesahuje běžné zkušenosti. Všechny takové události mají některé typické znaky, mezi které patří nepředvídatelnost, neovlivnitelnost a také to, jak zatěžují schopnosti daného jednotlivce.

PTSD bývá způsobena účastí ve válce, která situace přesahující naše zkušenosti přináší ve velkém množství. Samozřejmě, ne u každého, kdo prošel válečnými traumaty, se rozvine PTSD. Mnoho vědců již desítky let zajímalo, jak je možné, že se tento syndrom vyvine jen u některých vojáků, kteří byli vystaveni

válečnému traumatickému zážitku. Zásadní otázky vždy zněly, proč se nevyvine vždy po traumatu, proč je vůči němu většina lidí odolná. Co vlastně bezprostředně způsobuje PTSD? Nové výzkumy mozku poskytly vědcům překvapivou odpověď. Zatím nejčastější výzkumy se prováděly u amerických veteránů z Vietnamu a novodobě i Iráku a Afghánistánu. Podle V. Pišla (2013) právě tyto výzkumy relativně nedávno pomohly objasnit, že předpoklad vzniku PTSD závisí především na vrozené snížené funkci některých oblastí v mozku, konkrétně amygdaly a hipokampu. To je v naprosté protipozici k tradiční představě, že snížení aktivity daných mozkových regionů je až důsledkem poruchy. Jednoduše řečeno pro PTSD musíte mít dispozice.

Z výše uvedeného textu nám vyplývá, že problematika stresu patří v dnešní době k základním psychologickým fenoménům. Dnes již není pochyb, že je stres doprovázen celou řadou psychosomatických a neurologických potíží, které mají vliv nejen na kvalitu psychického stavu, ale na zdraví člověka komplexně. Důležitým prvkem při zkoumání stresu je rovněž uchopení samotné definice tohoto pojmu. Zde proti sobě stojí v podstatě dva krajní výklady. První chápe stres jako souhrn fyziologických procesů, které bývají v organismu odstartovány při ohrožení. Toto pojetí, se kterým přišel jako první H. Selye má jednak význam evoluční jako mechanismus pro přežití, ale jeho celkový záběr je užší. Naproti tomu pojetí, které reprezentuje např. Nakonečný, považuje stres za mnohem širší fenomén, který by se dal obecně pokládat za různé formy psychické zátěže. Oba přístupy mají své opodstatnění. U vojáka a příslušníka bojové jednotky bývá obvyklé, že je v rámci své práce konfrontován s oběma fenomény. Při nasazení v operacích se setkává v rámci bojové činnosti s klasickými projevy „fight or flight“, kdy je ve skutečném bezprostředním ohrožení života. Během služby v mírových podmínkách je zase zatížen obvyklými problémy, byrokracií, nedostatkem času, rodinnými problémy apod. K vyrovnávání se se stresem poté slouží strategie zvládání (coping). Většina z nich se dá rozdělit na ty, které jsou zaměřené na emoce nebo na problém. Všem těmto jevům se dále věnujeme ve výzkumné části.

4. Empirická část

4.1. Výzkumný problém

Jak již bylo uvedeno v teoretické části, je to právě voják bojové jednotky, kdo je stále rozhodujícím činitelem na bojišti. Úloha vojáka je i v době technologií a vysoce sofistikovaných zbraní nezastupitelná. Aby však mohl voják beze zbytku naplnit své poslání, musí být kvalitně připraven. Pro dobrý pracovní výkon je kromě kvalifikace a také fyzických a psychických předpokladů nejdůležitější celkový aktuální psychický stav a schopnost adaptace na bojové podmínky, které jsou vždy spojeny se strádáním, stresem únavou apod. Pro účely této práce byl proveden průzkum mezi příslušníky bojové jednotky, kteří se ve svém každodenním rytmu připravují k potenciálnímu bojovému nasazení. Průzkum se týkal nejen příslušníků bojových jednotek (mechanizovaná rota), ale i jednotek bojového zabezpečení (logistika, štáb). Obě tyto části nemohou v boji nikdy působit samostatně a výsledek je závislý na jejich vzájemné koordinaci. U obou skupin jsme se zajímali, jak se aktuálně jejich příslušníci cítí psychicky, jakým způsobem zvládají stres a jakou míru stresu při práci pociťují. Zároveň jsme si všímali souvislostí mezi zjištěnými daty. Mezi oběma pracovními skupinami nám záleží rovněž na zachycení rozdílů, aby bylo patrné, v čem se liší a co mají shodné. Také nás zajímá srovnání s běžnou populací. Zjištěné výsledky smyslem výzkumu je poskytnout oběma skupinám na základě konkrétních výsledků diferencovanou psychologickou péči, kterou si zaslouží.

4.2. Cíle výzkumu

Výzkum realizovaný v rámci této bakalářské práce si klade za cíl zodpovědět některé otázky související s aktuální problematikou pracovního stresu u profesionálních vojáků.

- Cílem našeho výzkumu je zjistit, jestli existuje u vojenských profesionálů na bojových útvech armády České republiky nějaký rozdíl ve vnímání faktorů stresu a zda je z tohoto pohledu rozdíl mezi příslušníky bojových jednotek a jednotek bojového zabezpečení. Zároveň posoudit, jak se tyto strategie liší od norem pro běžnou populaci.

- Dalším cílem výzkumu je zjistit, zda se mezi výše jmenovanými skupinami vojenských profesionálů vyskytuje tendence k výběru určitých strategií zvládání stresu a rovněž provést srovnání s normami pro běžnou populaci.
- Dalším cílem výzkumu je zhodnotit profil souborů z hlediska jednotlivých dimenzí psychického stavu.
- Dalším cílem výzkumu je provést komparace mezi soubory z hlediska vybraných proměnných.
- Dalším cílem výzkumu je porovnat koreláty vybraných proměnných v rámci jednotlivých souborů zvlášť.

Po vyhodnocení položek z jednotlivých dotazníků je možno určit hlavní faktory zátěže u zkoumaného souboru. Zároveň určíme nejvýznamnější strategie zvládání u zkoumaného souboru. Poté samozřejmě provedeme srovnání dat a naměřených hodnot u obou souborů, ale také pro normu běžné populace. Takto získaná data by nám měla pomoci k pochopení určitých jevů v souvislosti s pracovní zátěží a stresem. Zjištěné skutečnosti by nám měly pomoci při psychologické práci s vojáky bojových jednotek v rámci psychologické služby AČR.

4.3. Výzkumné hypotézy

H1: Existuje statisticky významný rozdíl ve skóre pracovního stresu mezi příslušníky bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ).

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovou kvalitou psychického stavu a skórem pracovního stresu (platí pro soubor BJ a JBZ zvlášť).

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi skórem pracovního stresu a celkovým skórem pozitivních strategií (platí pro soubor BJ a JBZ zvlášť).

4.4. Metody

K výzkumu jsme použili metodologii kvantitativní. Konkrétně se jedná o korelační a komparační studii. Vzhledem k cílům práce, kdy je nutno popsat některé

proměnné a také odhalit statisticky významné souvislosti, byla zvolena právě tato metoda. Daná metoda dobře vyjadřuje vztahy mezi proměnnými, což je pro náš výzkum klíčové. Rovněž časová náročnost samostatného průzkumu není vysoká. Baterii tří testů zvládali respondenti vyplnit průměrně za 45 minut. Získaná data jsme poté zpracovali za pomoci statistických metod, kdy jsme postupně určili profily dimenzi jednotlivých dotazníků, poté jsme je podle potřeby korelovali a následně provedli komparaci obou souborů.

4.4.1. Metoda výběru souboru

Soubor byl vybrán z populace příslušníků 7. mechanizované brigády, která tvoří jednu ze dvou bojových brigád současné AČR. Výběr byl navržen jako jednoduchý náhodný výběr a probíhal v několika etapách v průběhu dvou týdnů v červenci 2014. Postup byl následující: Nejdříve byl cestou vojenského psychologa osloven velitel jednotky. Poté byl náhodně vybrán den. Na základě této volby byla zvolena jednotka. Ta musela být přítomna v posádce a charakter jejího výcviku umožňoval vyčlenit určitý počet vojáků pro potřeby výzkumu. Psycholog a autor práce se dostavili ve smluvený čas k jednotce a vojáci, kteří byli ochotni baterii dotazníků vyplnit, tak učinili. Soubor byl saturován do počtu 140, což pro účely výzkumu plně postačuje.

4.4.2. Popis souboru

Po definitivním zpracování dat a tvoří výběrový soubor 133 vojáků. Všichni jsou příslušníky bojových útvarů, z čehož mužů je 117 a žen 16. Tento 13% podíl zhruba odpovídá současné armádní realitě. 78 vojáků je příslušníků bojových (mechanizovaných) rot a 55 příslušníků je z jednotek bojového zabezpečení (štáb a logistika). Věkové rozmezí celého souboru se pohybuje od 20 do 45 let. Aritmetický průměr věku je 31 let, medián 30 a modus 25 a 30 (oba 11x).

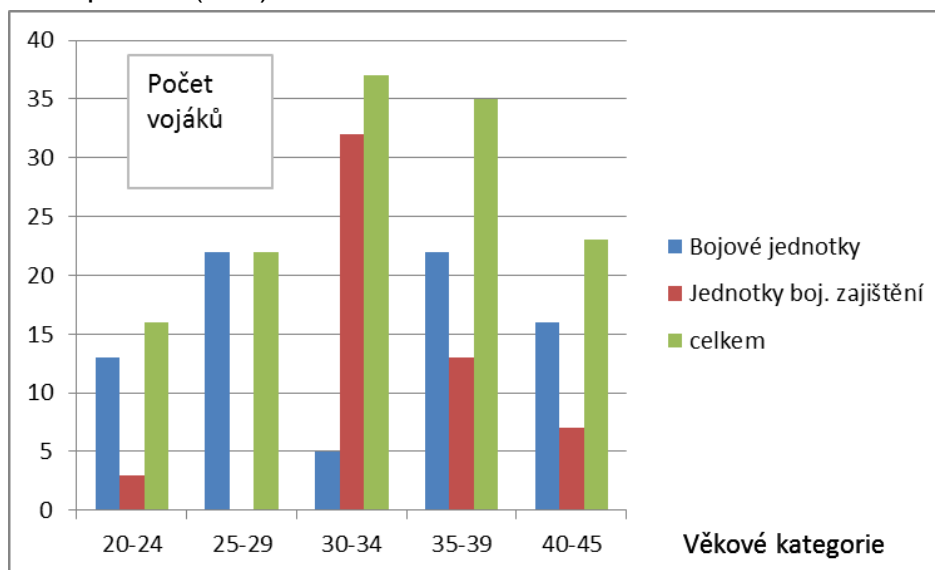
Graf.1: Věková struktura výběrového souboru



Výběrový soubor bojových jednotek je tvořen 78 vojáky. Věkové rozmezí se pohybuje od 20 do 41 let. Mužů je 76, ženy jsou 2. Průměrný věk je 31 let, medián 30 let a modus 25 let.

Výběrový soubor příslušníků jednotek bojového zabezpečení má 55 příslušníků. 41 mužů a 14 žen. Věkové rozmezí se pohybuje od 27 let do 45 let. Průměrný věk je 31 let, medián je 30 a modus rovněž 30.

Graf 2.: Věková struktura souboru bojové jednotky (BJ) a souboru jednotky bojového zabezpečení (JBZ)



Z grafu je patrné, že oba soubory mají nejvyšší zastoupení ve věkové kategorii rozmezí 30 - 34 let. Zajímavá je absence kategorie 25 - 29 let u JBZ, kde je naopak největší zastoupení BJ. JBZ naopak naprosto převládají v kategorii 30 – 34 let.

Co se týče vzdělání všech respondentů, 32 vojáků je vyučených, 84 má SŠ s maturitou a 17 absolvovalo VŠ.

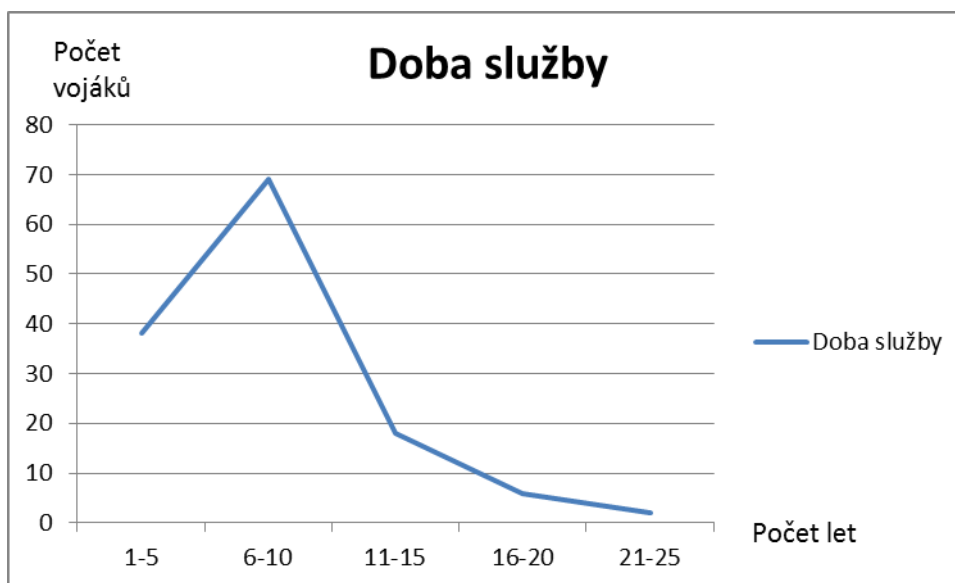
Z hlediska nasazení v zahraniční operaci jsou počty následující: 2 vojáci (5 misí), 1 voják (4 mise), 5 vojáků (3 mise), 14 vojáků (2 mise), 27 vojáků (1 mise), dalších 84 vojáků misi neabsolvovalo. Z hlediska zastávaných funkcí na různých úrovních (obsluha, družstvo a četa) je 79 vojáků z řad velitelů a 54 nevelitelů.

Tab.1: Zastoupení počtu absolvovaných misí

Počet misí	0	1	2	3	4	5
Bojové jednotky	50	13	10	3	1	1
Jednotky boj. zabezpečení	34	14	4	2	0	1
Celkem	84	27	14	5	1	2

Co se týče délky služby v armádě (seniority), pohybuje se výzkumný soubor v rozmezí 1- 25 let. Největší počet vojáků se pohybuje v kategorii 6-10 let.

Graf. 3.: Struktura doby služby v AČR



4.4.3 Metody sběru dat

Sběr dat byl proveden za pomoci třech standardizovaných dotazníků. Volba metod byla podmíněna cíli výzkumu. Velkou výhodou, kterou poskytuje sběr dat na bázi dotazníkového šetření, je především jeho nízká časová náročnost, kdy je možno provést šetření u poměrně velkého množství respondentů za relativně krátkou dobu. Za další výhodu je možné považovat určitou nezávislost výzkumníka. Během administrace dotazníků byl vždy přítomen nejen výzkumník, ale i vojenský psycholog, jehož přítomnost byla podmínkou pro souhlas služebních orgánů s výzkumem. V tomto ohledu byl psycholog garantem a supervizorem. Distribuci dotazníků mezi probandy, jejich zadání a instrukce prováděl výzkumník. Každý proband byl ujištěn o anonymitě šetření. Zároveň byla psychologem nabídnuta možnost individuálního vyhodnocení, čehož mnozí probandi využili. Po celou dobu byl výzkumník připraven zodpovědět dotazy a závěrem provedl jejich vyzvednutí. Vzhledem k této organizaci výzkumu byla návratnost absolutní. Z etického hlediska byl zároveň vždy v rámci instruktáže proveden informovaný souhlas a ještě jednou byla poskytnuta možnost se výzkumu nezúčastnit.

Kromě standardizovaných nástrojů bylo nutné pro potřeby analýzy ještě vyplnit vybraná sociodemografická data, kterými jsou: Věk, vzdělání, délka služby, pohlaví,

funkce nebo počet absolvovaných zahraničních misí. Tyto údaje jsou v rámci kvalitativního výzkumu naprosto nezbytné pro koreláty mezi sumami jednotlivých dotazníků a jejich dimenzí ve spojení s věkem, délkou služby nebo počtem zahraničních misí. Důležitým detailem bylo v rámci zachování stejných podmínek, rovněž pořadí jednotlivých dotazníků, které jsme prováděli v pořadí IPSS, SUPOS a SVF 78. Toto pořadí jsme zvolili záměrně a souvisí s určitou náročností testů, která se v tomto pořadí stupňuje od nejjednoduššího k nejvíce komplikovanému.

4.4.3 Dotazníky IPSS, SUPOS-7 a SVF-78

Jak bylo již výše uvedeno, prvním nástrojem sběru dat byl Inventář pracovního stresu IPSS (Spielberger, C. D. University of South Florida. Česky: H. Knotková, F. Man, Praha 2000). Konkrétně byla použita modifikace pro vojáky, která byla upravena z původní verze pro hasiče. (Z. Vtípil, KP FF UP Olomouc 2002). Dotazník obsahoval 27 položek. Každý respondent u jednotlivých položek vždy označil hodnotu na škále 1 – 9. Hodnota jedna je nejnižší míra prožívaného stresu a hodnota 9 naopak nejvyšší. Hodnota 5 je průměr. Pro potřeby výzkumu se počítá suma, která má hodnotu od 27 do 243 bodů. Tyto krajní hodnoty jsou však naprosto nepravděpodobné. Celkový průměr námi dosahované sumy byl pro celý soubor 98 bodů. Mediánová hodnota byla 97 bodů.

Standardizovaný dotazník SUPOS – 7 je nástrojem pro zjišťování struktury a dynamiky aktuálních psychických pocitů a stavů. Jeho autorem je O. Mikšík. Dotazník patří mezi multidimenzionální nástroje. Dotazník podle Mikšíka (1993) umožňuje popis a hodnocení nejen struktury, ale rovněž dynamiky psychických stavů. Umožňuje také predikovat vznik a rozvoj klinického psychického stavu. Následně je možné vybrat opatření.

Tab. 2: 7 škál (komponent) psychického stavu SUPOS – 7 včetně jejich zkratk

Zkratka komponenty SUPOS-7	Komponenta psychického stavu
PE	Psychická pohoda
A	Aktivita, činorodost
O	Impulzivita, odreagovávání
N	Psychický nepokoj, rozlada
D	Psychická deprese, pocity vyčerpání
U	Úzkostné očekávání, obavy
S	Sklíčenost

Během sběru dat byly vojákům rozdány dotazníky, na kterých je rozepsáno 28 pojmů s jednotlivými charaktery pocitů a stavů. Podle vlastního prožívání poté probandi k jednotlivým položkám přiřadili hodnotu od 1-3 bodů. (NE – ZŘÍDKA – ČASTO) Podle příručky byl poté proveden výpočet hrubých skóre. Po převrácení dimenzí PE + A jsme poté dopočítali sumu SUPOS. Zde platí zásada, že hodnota sumy SUPOS odráží prožívaný psychický stav probanda, čím vyšší skóre, tím horší stav.

Posledním v naší baterii byl standardizovaný dotazník SVF 78. Podle autorů Jankeho a Erdmannové je tento dotazník sestaven jako „multidimenzionální sebezpozorovací inventář, který zachycuje individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích“ (Janke, Erdmanová, 2003, s. 10). Výhodou dotazníku je schopnost zachytit rozdíly při komparaci výběrů, které jsou vystaveny různým formám zátěže. Dotazník celkem obsahuje 78 výroků, které se pojí k 13 dimenzím (škálám). Ty vyjadřují jednotlivé strategie zvládnání (copingu). Rozdělení škál a strategií uvádí přiložená tabulka.

Tab. 3: Popis jednotlivých strategií a škál dotazníku SVF 78

SVF - 78		Normy hrubých skóre mužů	SD
Pozitivní strategie	Podhodnocení	10,21	4,71
	Odmítání viny	10,98	3,22
	Odklon	11,36	3,27
	Náhradní uspokojení	10,02	4,74
	Kontrola situace	16,84	3,34
	Kontrola reakcí	14,82	4,1
	Pozitivní sebeinstrukce	16,31	3,38
	Potřeba sociální opory	13,22	5,07
	Vyhýbání se	10,64	4,7
Negativní strategie	Úniková tendence	7,47	4,18
	Perseverace	14,58	4,92
	Rezignace	8,02	3,72
	Sebeobviňování	10,6	4,12

Způsob administrace je popsán v instrukci. Proband odpovídá na otázky, které se záměrně vyhýbají pojmu stres. Škála odpovědí je 0 – 4 body (0 znamená VŮBEC NE – VELMI PAVDĚPODOBNĚ). Součástí dotazníku je také hodnotící arch. Pro vyhodnocení vyplněných dotazníků jsme použili vyhodnocovací listy s tabulkou pro vyhodnocení. Podle tabulky se provede výpočet skóre u jednotlivých subtestů. Zároveň se přepočítají hrubé skóre pro pozitivní i negativní strategie jako průměry vybraných škál. Hrubé skóre je možno poté dle tabulek převést na T-skóre a porovnat s normou.

5. Organizace a etické otázky výzkumu

Jak již bylo uvedeno výše, sběr dat jsme prováděli u útvarů 7. mechanizované brigády v rozmezí dvou týdnů v červenci 2014. Probandi byli vždy po domluvě s velitelem jednotky shromážděni na některé z učeben. Poté jim byl vždy v úvodu před samotnou distribucí dotazníků objasněn účel výzkumu, jeho cíle a etické souvislosti. Zároveň byly všechny základní informace součástí listu se sociodemografickými daty. Po seznámení s těmito fakty mohl ještě každý odmítnout, což provedlo během celého výzkumu cca 5 probandů. Od ostatních jsme informovaný souhlas obdrželi. Výzkumník a psycholog byli zároveň připraveni zodpovědět případné dotazy. Před samotným vyplňováním dotazníků jsme provedli instruktáž, jak ji vyžaduje manuál. Poté jsme rozdali baterie testů, kde byly dotazníky seřazeny v pořadí IPSS, SUPOS-7 a SVF 78. Čas na vyplnění všech dotazníků byl cca 45 minut, což zcela stačilo. Dotazníky se nám vracely v 100% množství a v drtivé většině vyplněné tak, že se daly spolehlivě použít a nebylo nutné nic doplňovat průměrnými hodnotami. Z důvodu neúplného vyplnění jsme vyřadili 7 dotazníků.

Jak bylo již uvedeno, před distribucí dotazníků jsme informovali probandy o aspektech výzkumu v rozsahu plně dostačujícím pro udělení jejich informovaného souhlasu. Kdo se výzkumu účastnit nechtěl, mohl odejít. Probandi byli seznámeni s účelem výzkumu, s důvodem realizace, s časovým rozsahem dotazování, se způsobem zajištění dat a jejich zpracováním. Vojenský psycholog rovněž nabídl osobní konzultace, individuální vyhodnocení dotazníků pro zájemce a nastínění budoucí přípravy čerpající z výsledků výzkumu. Zájem projevilo cca dvacet vojáků. Samozřejmostí výzkumu je zachování anonymity. Tím, že se nikde nezapisovala jména a dotazníky jsou opatřeny pouze identifikačními čísly, jsme chtěli předejít jakémukoliv zneužití i v budoucnu. Sociometrická data byla omezena na nezbytné minimum nutné pro výzkum. Po provedení obhajoby je výzkumník připraven data zničit, zatím jsou uložena u vojenského psychologa. Důležité bylo rovněž nastolit totožné podmínky pro veškeré probandy. Sběr dat probíhal vždy za stejných podmínek na učebně. Prostředí bylo klidné s atmosférou vzájemné důvěry.

Zde je nutno závěrem dodat, že veškerá data byla získána pouze od dotazovaných probandů. Nic jsme si nepřimysleli, ani nedoplňili z jiných zdrojů. Po uvážení určitých specifických aspektů souvisejících s praxí AČR jsme se s ohledem na určitá rizika újmy všech zainteresovaných rozhodli práci nezveřejňovat.

6. Zpracování dat

Pro účely statistického zpracování získaných údajů byla zjištěná data uspořádána do tabulek v programu Excel. Výpočty korelací (Pearson), t-testů a F-testů byly rovněž prováděny především v programu Excel. Ke kontrole výpočtů a některým složitějším výpočtům jsme použili specializovaný výpočetní nástroj Statistica. Veškeré zpracovávání dat probíhalo postupně a v několika fázích. Vyplněné baterie testů byly očíslovány. Poté se pracovalo už jen s čísly. Dotazníky byly poté vyhodnoceny podle manuálů a hrubé skóry převedeny do tabulky v programu Excel. U klíčových dat pro interpretaci výsledků jsme zpracovali grafy a tabulky. Dalším krokem bylo propočtení korelací a srovnávacích testů. Závěrem bylo provedeno shrnutí výsledků a vyhodnocení hypotéz, které byly zamítnuty nebo přijaty.

Hlavní testovací metodou našeho výzkumu byly korelace, které určují míru vztahu mezi dvěma proměnnými. Vzhledem k tomu, že obě hodnoty proměnných mají metrický charakter, byla využita korelace podle Pearsona, jejímž výsledkem je Pearsonův korelační koeficient r . Podle Reiterové (2004) je charakterizován krajními hodnotami: $-1; +1$. Abychom mohli přijmout nebo zamítnout hypotézu, bylo nutno vždy zvolit hladinu významnosti α 0,05 podle statistických tabulek. Pokud je u korelace výsledná hodnota vyšší, je výsledek mezi soubory signifikantní. Dále platí, že pokud je hodnota koeficientu r kladná, kdy velkým hodnotám jedné proměnné odpovídají velké hodnoty druhé proměnné. U záporných hodnot je mezi proměnnými protikladný vztah, k velkým hodnotám jedné proměnné se přiřazují malé hodnoty druhé.

Při srovnávání (komparaci) souborů jsme zjišťovali F-testem rozptyl a poté jsme volili druh t-testu. Při signifikantním rozdílu mezi rozptyly obou souborů jsme použili Studentův t-test s nerovností rozptylů (muselo platit $F > F$ krit.). Pokud platilo, že rozdíl rozptylů není signifikantní ($F < F$ krit.), použili jsme Studentův t-test s rovností rozptylů. Sledovali jsme vždy také $|t$ Stat| a t krit (2). Po jejich porovnání jsme mohli přijmout nebo zamítnout hypotézu.

6.1.Symbolika výsledkové části

Tab. 4: Použité symboly a jejich význam (doplnit a upravit.)

Symbol	Význam symbolu
BJ	Bojové jednotky (mechanizované roty)
JBZ	Jednotky bojového zabezpečení (štáb, logistika)
Věk	Věk respondenta (roky)
Seniorita	Délka služby u AČR (roky)
IPSS	Inventář pracovního stresu Spielberger
SUPOS	Dotazník struktury a dynamiky aktuálních psychických pocitů a stavů
PE	Psychická pohoda
A	Aktivita, činorodost
O	Impulzivita, odreagování
N	Psychický nepokoj, rozlada
D	Psychická deprese, pocity vyčerpání
U	Úzkostné očekávání, obavy
S	Sklíčenost,
SVF	Strategie zvládnání stresu
POZ	Pozitivní strategie zvládnání stresu
NEG	Negativní strategie zvládnání stresu
Σ IPSS	Celková míra stresu v profesi
Σ SUPOS	Celková kvalita psychického stavu – komfortní komponenty převedeny na dyskomfortní
r	Pearsonův korelační koeficient
Σ	Suma – součet všech hodnot
α	Hladina významnosti
t Stat	Vypočítaná hodnota na základě t-testu
t krit(2)	Kritická hodnota
s	Směrodatná odchylka
SD	Standardní odchylka

7 Výsledky výzkumu

Tato část naší práce je věnována konkrétním výstupům, které jsme získali aplikací dotazníků v rámci výzkumu.

7.1. Základní výsledky pro IPSS

Dotazník IPSS (Spielberger) obsahuje 27 položek výroků týkajících se vnímání úrovně pracovního stresu ve škále 1- 9 bodů (minimální – maximální). Všechny výroky byly naprosto identické pro obě skupiny, pro skupinu bojové jednotky (BJ) i pro skupinu jednotek bojového zabezpečení (JBZ). Obecně při hodnocení IPSS platí, že čím je hrubý skór celkové vyšší, tím je vnímaná míra úrovně pracovního stresu silnější. Průměrné hodnoty přináší tabulka.

Tab. 5: Tabulka průměrných výsledků IPSS

	Jednotka	Σ IPSS	Průměrná hodnota
1.	Bojové jednotky (BJ)	92,68	3,43
2.	Jednotky bojového zabezpečení (JBZ)	105,26	3,96
3.	Celkem	97,64	3,61

Z tabulky vyplývá, že je mezi soubory rozdíl. Jak signifikantní tento rozdíl je, musíme ověřit statisticky. Zvolili jsme nejdříve F-test pro zjištění homogenity rozptylů průměrných skórů u obou skupin. Po ověření rovnosti rozptylů jsme použili parametrický test, konkrétně studentův t-test s rovností rozptylů.

Tab. 6: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro dotazník IPSS

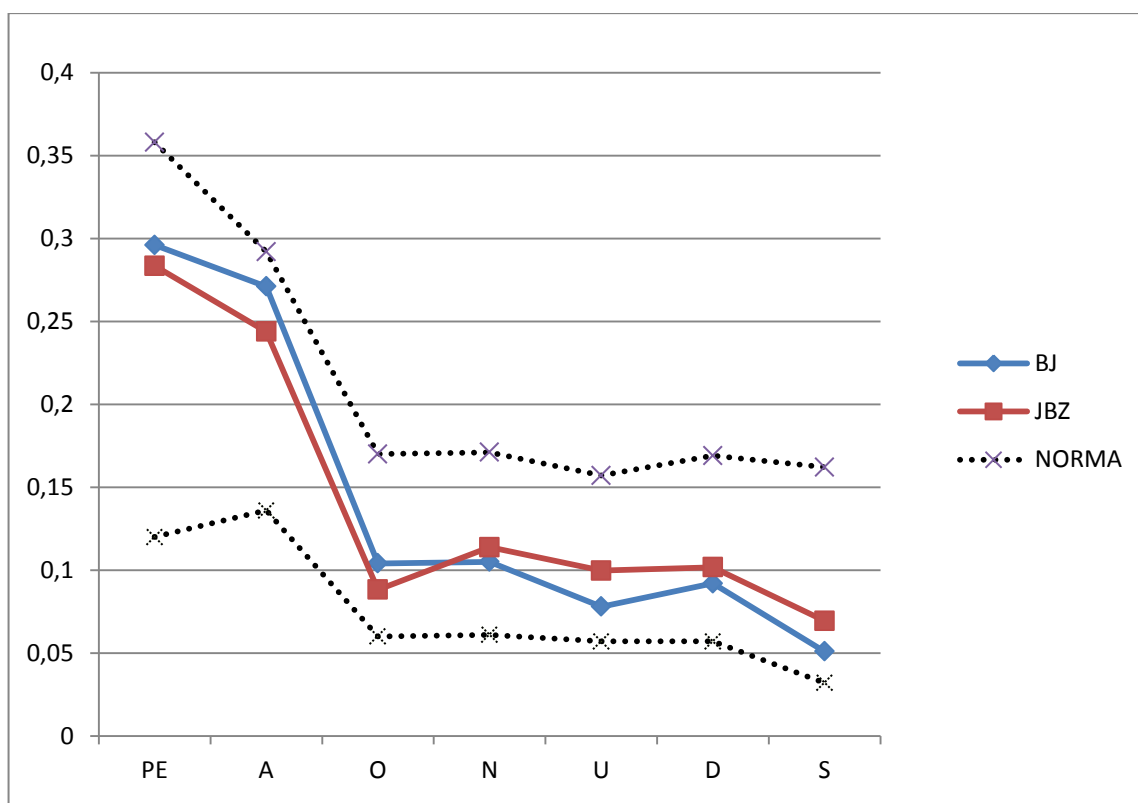
Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	BJ	JBZ
Stř. hodnota	92,67948718	105,2592593
Rozptyl	1138,038795	910,0824598
Pozorování	78	54
Společný rozptyl	1045,10275	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	130	
t Stat	-2,19811542	
P(T<=t) (1)	0,014855555	
t krit (1)	1,656659413	
P(T<=t) (2)	0,029711111	
t krit (2)	1,978380405	

Vzhledem k porovnání hodnot $|t \text{ Stat}| = 2,1981 > t \text{ krit (2)} = 1,9783$ platí, že mezi průměry souborů **je signifikantní rozdíl**. Znamená to, že v průměrném skóru vnímaného stresu dle IPSS mezi soubory je statisticky významný rozdíl. U příslušníků bojových jednotek (BJ) je průměrný skór vnímaného stresu signifikantně nižší než u jednotek bojového zabezpečení (JBZ). **Hypotézu H 1 přijímáme.**

7.2. Základní výsledky SUPOS -7

Dotazník SUPOS-7 nám poskytuje jako základní výstup hrubé skóry. Hrubé skóry se přepočítají na proporcionalní zastoupení jednotlivých komponent ve vztahu k normě pro populaci.

Graf. 4.: Komponenty SUPOS - 7 u bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ) ve srovnání s normou pro populaci.



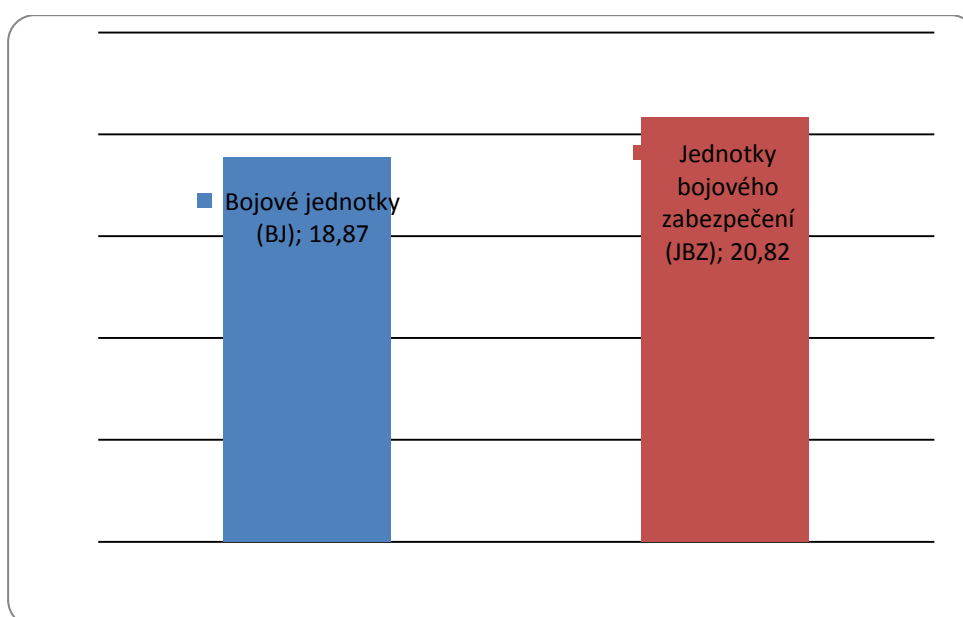
Zde vidíme, že se oba soubory pohybují u většiny komponent v rámci normy, přičemž hodnota PE a A („Psychická pohoda“ a „Činorodost“) je u obou souborů na její horní hranici. Pro účely našeho výzkumu jsme se zaměřili především na dimenze PE, A, NEU a Σ SUPOS. Tyto dimenze nám posléze posloužily ke korelačním výpočtům ve vztahu k věku nebo délce služby (senioritě). Hodnota Σ SUPOS odráží prožívaný psychický stav probanda, čím vyšší je skóre, tím nižší kvalita celkového psychického stavu.

Tab. 7: Průměry vybraných dimenzí psychického stavu podle SUPOS-7.

Jednotka		PE	A	NEU	Σ SUPOS
1.	Bojové jednotky (BJ)	7,96	7,29	3,43	18,87
2.	Jednotky bojového zabezpečení (JBZ)	7,65	6,58	3,60	20,82
3.	Celkem	7,83	7,00	3,48	19,68

Z uvedené tabulky vyplývá, že se průměrný výsledek Σ SUPOS u souborů bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ) liší. Nyní porovnáme průměrné hodnoty celkového psychického stavu u obou souborů.

Graf 5: Průměrná hodnota kvality celkového psychického stavu Σ SUPOS .



Ve výše přiloženém grafu můžeme zaznamenat, že se průměrné hodnoty kvality psychického stavu u obou souborů mírně odlišují. Proto prověříme, zda je tento rozdíl signifikantní. Po aplikaci F-testu a prověření homogenity rozptylů jsme použili dvouvýběrový t-test pro s rovností rozptylů.

Tab. 8: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro Σ SUPOS.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	BJ	JBZ
Stř. hodnota	18,87179487	20,81818182
Rozptyl	62,47685648	60,96632997
Pozorování	78	55
Společný rozptyl	61,85419669	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	131	
t Stat	-1,405553637	
P(T<=t) (1)	0,081111971	
t krit (1)	1,656568649	
P(T<=t) (2)	0,162223942	
t krit (2)	1,978238539	

Na základě porovnání hodnot $|t \text{ Stat}| = 1,4055 < t \text{ krit (2)} = 1,9782$ platí, že mezi průměry souborů BJ a JBZ **neexistuje signifikantní rozdíl**. V celkovém psychickém stavu je mezi soubory BJ a JBZ není rozdíl. Soubor BJ nevykazuje v průměrné hodnotě celkové kvality psychického stavu statisticky významně jinou hodnotu než soubor JBZ.

7.3. Základní výsledky SVF - 78

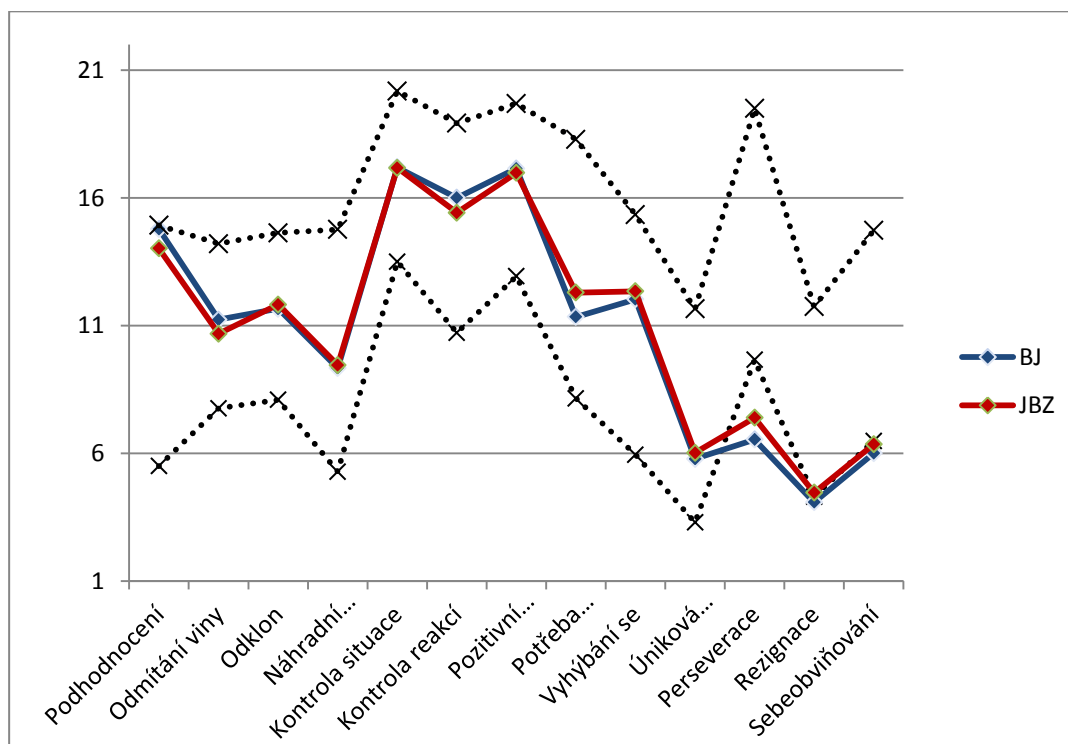
Za pomoci dotazníku SVF 78 jsme zjišťovali, jaké strategie zvládání stresu upřednostňují vojáci bojových jednotek a jednotek bojové zabezpečení. Pro naše účely jsme sledovali dimenze rozdělené na pozitivní a negativní strategie. Zjištěné hodnoty hrubých skóre jednotlivých vybraných subtestů v přiložené tabulce je možné srovnat s normou pro muže (kategorie 20 – 34 let).

Tab. 9: Tabulka subtestů dimenzí SVF 78 a normy pro muže.

Subtest SVF 78 strategie		Průměrné hrubé skóry BJ	Průměrné hrubé skóry JBZ	Normy hrubých skórů mužů	SD
Pozitivní strategie	Podhodnocení	14,78	14,02	10,21	4,71
	Odmítání viny	11,23	10,68	10,98	3,22
	Odklon	11,66	11,82	11,36	3,27
	Náhradní uspokojení	9,33	9,45	10,02	4,74
	Kontrola situace	17,19	17,17	16,84	3,34
	Kontrola reakcí	16,00	15,42	14,82	4,1
	Pozitivní sebeinstrukce	17,15	16,98	16,31	3,38
Negativní strategie	Potřeba sociální opory opory	11,34	12,29	13,22	5,07
	Vyhýbání se	12,03	12,34	10,64	4,7
Negativní strategie	Úniková tendence	5,78	6,02	7,47	4,18
	Perseverace	6,54	7,39	14,58	4,92
	Rezignace	4,08	4,46	8,02	3,72
	Sebeobviňování	6,00	6,35	10,6	4,12

Uvedené hodnoty jsme pro názornost zpracovali i graficky. V grafu jsou znázorněny hodnoty vybraných pozitivních i negativních strategií obou souborů.

Graf 6: Hodnoty hrubých skóre SVF-78 vybraných strategií zvládání stresu u souborů bojových jednotek (BJ) a jednotek bojové zabezpečení (JBZ) v porovnání s normou.



Z grafu i tabulky nám vyplývá, že obě skupiny využívají strategie zvládání obdobně. Rozdíl je patrný pouze u dimenze „potřeba sociální opory“, kde je průměrný hrubý skóre BJ o 0,95 bodu nižší než u JBZ. Vzhledem k celkové populaci však skórují obě skupiny u vybraných pozitivních strategií v rámci normy. Zajímavé je vysoké skóre na horní hranici normy u strategie „Podhodnocení“, což by mohlo svědčit o preferenci této pozitivní strategie. U vybraných negativních strategií obě skupiny (zejména pak BJ) dosahují nižšího skóre než je obvyklé u běžné populace. Týká se to zejména strategie „Perseverace“ a „Rezignace“. Když ale oba soubory porovnáme, nejví se u jednotek bojového zabezpečení (JBZ) větší tendence k využívání negativních strategií než u jednotek bojových (BJ). Například u strategie „Perseverace“, má soubor BJ skóre pouze o 0,75 bodu nižší než JBZ. Vůči populaci je to však méně o velmi výrazných 8,04 bodů, což se jeví jako značný rozdíl.

Dalším úkolem bylo srovnání celkových výsledků pozitivních a negativních strategií obou souborů. Tyto soubory jsme následně srovnali s normou pro mužskou populaci. Hodnoty obsahuje následující tabulka.

Tab 10: Tabulka průměrných hodnot pro pozitivní a negativní strategie zvládání stresu u souborů BJ a JBZ.

Strategie SVF-78	BJ	JBZ
Pozitivní	13,96	13,68
Negativní	5,54	5,86

Podle tabulky je možno usuzovat, že bojové jednotky (BJ) využívají o 0,28 bodu průměrné hodnoty hrubého skóru více pozitivní strategie zvládání stresu než jednotky bojového zabezpečení (JBZ). Negativní strategie využívají BJ méně než JBZ o 0,32 bodu hrubého skóru. Při porovnání zkoumaných souborů vidíme, že pozitivní strategie využívají BJ v průměru o něco více JBZ a naopak negativní strategie využívá soubor JBZ více. Zjistili jsme, zda je rozdíl v průměrném skóru využívání negativních strategií mezi soubory signifikantní.

Na základě výsledků F-testu jsme použili dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů. Výsledky jsme uvedli v následující tabulce.

Tab. 11: Dvouvýběrový t-test s rovností souborů pro Σ POZ SVF 78

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	BJ	JBZ
Stř. hodnota	13,9574359	13,29527273
Rozptyl	9,453499833	8,728669832
Pozorování	78	55
Společný rozptyl	9,154714947	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	131	
t Stat	1,242926461	
P(T<=t) (1)	0,108057499	
t krit (1)	1,656568649	
P(T<=t) (2)	0,216114998	
t krit (2)	1,978238539	

Na základě porovnání hodnot $|t \text{ Stat}| = 1,2429 < t \text{ krit (2)} = 1,9782$ platí, že mezi průměry souborů **není signifikantní rozdíl**. V průměrném skóru **využívání pozitivních strategií** se zkoumané soubory **signifikantně neliší**

8. Koreláty vybraných dimenzí IPSS, SUPOS,SVF - 78

Zde ve výzkumu používáme statistické metody pro zjišťování poměru vztahu mezi dvěma proměnnými. K tomuto dokazování používáme korelaci. Protože jsou vždy obě proměnné metrické, aplikujeme metodu korelace hodnot za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu r .

8.1. Vybrané koreláty dotazníku IPSS

Zde zjišťujeme, zda existuje vztah mezi Σ IPSS a Σ SUPOS. Dále zjišťujeme vztah mezi Σ IPSS a vybranými dimenzemi SVF 78. Výsledky jsou v následujících tabulkách. Pro každý soubor provádíme výpočet zvlášť.

Tab. 12: Výsledky korelace Σ IPSS a Σ SUPOS souboru BJ a JBZ.

Proměnná	Proměnná	Bojové jednotky -BJ		Jedn. boj. zabezpečení-JBZ	
		r	$\alpha = 0,05$	r	$\alpha = 0,05$
Σ IPSS	Σ SUPOS	0,41217	signifikantní	0,32709	signifikantní

Hodnota korelace ukazuje, že mezi Σ IPSS a Σ SUPOS **existuje statisticky významná souvislost**. Mezi celkovým vnímáním stresu v práci a psychickým stavem je signifikantní míra vztahu. Čím vyšší je míra stresu, tím horší je kvalita psychického stavu. Tato platí pro oba soubory, pro příslušníky bojových jednotek (BJ) i jednotek bojového zabezpečení (JBZ).

Tab. 13: Výsledky korelace Σ IPSS s Σ subjektivní potíže (NEU) a Σ IPSS s vybranými dimenzemi SVF 78 u souboru příslušníků bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ). Pro každý soubor provádíme výpočet zvlášť.

Proměnná	Dimenze nebo subtest SVF 78	Bojové jednotky (BJ)		Jedn. boj. zabezpečení-JBZ	
		r	$\alpha = 0,05$	r	$\alpha = 0,05$
Σ IPSS	Σ Subj. potíže	0,26219	signifikantní	0,33364	signifikantní
Σ IPSS	POZ 1	-0,15515	nesignifikantní	-0,16432	nesignifikantní
Σ IPSS	POZ 2	0,21478	nesignifikantní	-0,20268	nesignifikantní
Σ IPSS	POZ 3	-0,0202	nesignifikantní	-0,13113	nesignifikantní
Σ IPSS	POZ	0,03568	nesignifikantní	-0,16219	nesignifikantní

V tabulce vidíme, že u obou souborů **existuje statisticky významný pozitivní vztah mezi Σ IPSS a pocitem subjektivních potíží (NEU)**. Znamená to, že vyšší celková míra vnímání pracovního stresu u obou výběrů souvisí s pocitem prožívání subjektivních potíží. Naopak **neexistuje statisticky významný vztah mezi skórem pracovního stresu a celkovým skórem pozitivních strategií** (platí pro soubor BJ a JBZ zvlášť). **Hypotézu H 3 zamítáme.**

8.2. Vybrané koreláty dotazníku SUPOS-7

Zjišťujeme, zda existuje vztah mezi Σ SUPOS a vybranými dimenzemi dotazníku SVF 78. Vypočítané hodnoty uvádíme v příložené tabulce. U obou výběrů provádíme výpočty zvlášť.

Tab. 14: Výsledky korelace Σ SUPOS s dimenzemi POZ SVF 78 u souboru bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ).

Proměnná	Dimenze subtestu SVF 78	Bojové jednotky (BJ)		Jedn. boj. zabezpečení-JBZ	
		r	$\alpha = 0,05$	r	$\alpha = 0,05$
Σ SUPOS	POZ 1	-0,15400	nesignifikantní	-0,14563	nesignifikantní
Σ SUPOS	POZ 2	0,22086	nesignifikantní	-0,14500	nesignifikantní
Σ SUPOS	POZ 3	0,00023	nesignifikantní	-0,06650	nesignifikantní
Σ SUPOS	POZ	0,01977	nesignifikantní	-0,11130	nesignifikantní

Zjištěné hodnoty korelace ukazují, že **neexistuje statisticky významná korelace** na hladině $\alpha = 0,05$ mezi Σ SUPOS – 7 a dimenzemi POZ, tedy všemi pozitivními strategiemi. Nejistili jsme, že nižší Σ SUPOS vyjadřující lepší psychický stav, který souvisí s vyšším využíváním pozitivních strategií zvládnání stresu u souborů BJ a JBZ.

8.3. Koreláty sociodemografických proměnných a vybraných dotazníků

V této části práce uvádíme vypočítané hodnoty korelace mezi vybranými sociodemografickými proměnnými a sumami dotazníků.

Tab. 15: Koreláty věku se Σ SUPOS, Σ IPSS, Σ subjektivní potíže (NEU) a vybranými dimenzemi SVF 78. Pro oba výběry bojové jednotky (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ) zvlášť.

Sociodemografická proměnná	Proměnná	Bojové jednotky - BJ		Jedn.boj.zabezpečení -JBZ	
		r	$\alpha = 0,05$	r	$\alpha = 0,05$
Věk	Σ SUPOS	-0,32452	signifikantní	-0,19071	nesignifikantní
Věk	Σ IPSS	0,00941	nesignifikantní	-0,16711	nesignifikantní
Věk	Σ Subj.potíže	-0,18155	nesignifikantní	0,05947	nesignifikantní
Věk	POZ 1	-0,00103	nesignifikantní	-0,05456	nesignifikantní
Věk	POZ 2	0,002123	nesignifikantní	-0,03856	nesignifikantní
Věk	POZ 3	0,089963	nesignifikantní	0,069744	nesignifikantní
Věk	POZ	0,097175	nesignifikantní	-0,00105	nesignifikantní
Věk	Kontr. situace	0,12420	nesignifikantní	0,19384	nesignifikantní
Věk	Perseverace	-0,10346	nesignifikantní	-0,03037	nesignifikantní

Tabulka ukazuje, že **existuje statisticky významná souvislost** na hladině $\alpha = 0,05$ mezi věkem příslušníků bojových jednotek a jejich hodnotou Σ SUPOS. Tedy věk souboru příslušníků BJ signifikantně souvisí s celkovým psychickým stavem. **Čím vyšší věk příslušníků BJ, tím lepší kvalita psychického stavu.** U ostatních korelátů se nám toto nepodařilo prokázat.

Tab. 16: Výsledky korelace délky služby (seniority) a Σ SUPOS a Σ IPSS u souboru BJ a JBZ. Pro každý soubor zvlášť.

Sociodemografická proměnná	Proměnná	Bojové jednotky - BJ		Jedn.boj.zabezpečení -JBZ	
		r	$\alpha = 0,05$	r	$\alpha = 0,05$
Seniorita	Σ SUPOS	-0,28725	signifikantní	0,16140	nesignifikantní
Seniorita	Σ IPSS	-0,11962	nesignifikantní	0,14267	nesignifikantní

Tabulka ukazuje, že **existuje statisticky významná souvislost** na hladině $\alpha = 0,05$ mezi délkou služby příslušníků BJ a hodnotou jejich Σ SUPOS. Ostatní souvislosti s délkou služby jsme neprokázali. Signifikantní souvislost mezi délkou služby příslušníků JBZ a jejich celkovým psychickým stavem a celkovou mírou vnímání pracovního stresu rovněž nebyla prokázána. Naopak jsme prokázali, že **existuje negativní souvislost mezi délkou služby u BJ a celkovým psychickým stavem, tj. se zvyšující se senioritou stoupá celková kvalita psychického stavu.**

9. Platnost hypotéz

H1: Existuje statisticky významný rozdíl skóre pracovního stresu mezi příslušníky bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ).

Porovnali jsme průměrné skóry vnímaného pracovního stresu u probandů obou souborů. Použili jsme dvouvýběrový t-test. Vzhledem k porovnání **hodnot $|t_{Stat}| = 2,1981 > t_{krit}(2) = 1,9783$** platí, že mezi průměry souborů **je signifikantní rozdíl**. Znamená to, že v průměrném skóru vnímaného stresu dle IPSS mezi soubory je statisticky významný rozdíl. U příslušníků bojových jednotek (BJ) je průměrný skór vnímaného stresu signifikantně nižší než u jednotek bojového zabezpečení (JBZ). **Hypotézu H 1 přijímáme.**

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovou kvalitou psychického stavu a skórem pracovního stresu (platí pro soubor BJ a JBZ zvlášť).

Hodnota korelace ukazuje, že mezi Σ IPSS a Σ SUPOS **existuje statisticky významná souvislost**. Mezi celkovým vnímáním stresu v práci a psychickým stavem je signifikantní míra vztahu. Čím vyšší je míra stresu, tím horší je kvalita psychického stavu. Tato platí pro oba soubory, příslušníky bojových jednotek (BJ) i jednotek bojového zabezpečení (JBZ). **Hypotézu H 2 přijímáme pro oba soubory.**

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi skórem pracovního stresu a celkovým skórem pozitivních strategií (platí pro soubor BJ a JBZ zvlášť).

U obou souborů neexistuje statisticky významný vztah mezi Σ IPSS a skórem pozitivních strategií (platí pro soubor BJ a JBZ zvlášť). Korelace s dimenzemi POZ 1, POZ 2, POZ 3 a POZ dotazníku SVF 78 nevykazují signifikantní hodnoty. **Hypotézu H 3 zamítáme.**

10. Diskuze

V empirické části bakalářské diplomové práce jsme provedli průzkum mezi příslušníky bojových útvarů AČR. Do baterie dotazníků jsme zařadili standardizované dotazníky IPSS, SUPOS – 7 a SVF 78. Cílem bylo zmapovat některé otázky týkající se problematiky pracovního stresu v souvislosti se službou v armádě u příslušníků bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ). Důležitým zjištěním je, že se ve většině zjišťovaných oblastí vojáci bojových útvarů neodlišují od norem běžné populace, což by mohlo dokazovat, že psychologický výběr do řad armády probíhá v tomto ohledu kvalitně.

Za pomoci dotazníku IPSS (Spielberger) jsme zjišťovali, které faktory vnímají probandi jako největší zátěž. Průměr skupiny BJ i skupiny JBZ se pohyboval průměrně ve střední míře zátěže (BJ= 3,43, JBZ=3,96). Nejvíce zatěžující položkou je pro obě skupiny „Nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání“. U skupiny BJ zde dosahoval průměr 4,9 bodu a u skupiny JBZ 5,3 bodu. Tento výsledek se sice nachází stále ve středním pásmu zátěže, ale proti celkovému průměru se vyšší hodnotou liší. U obou jednotek hodnotila tuto položku jako silnou zátěž přibližně třetina dotazovaných. Tento jev by mohlo souviset především s určitými změnami v rezortu, kdy se často reformy střídaly bez ohledu na potřeby vojáků. Další tvrzení, které získalo vyšší počet bodů, bylo „Neuznávání role VZP veřejností“. Zde dosáhla průměrná hodnota výběru bojové jednotky (BJ) 4,8 bodu, což by mohlo svědčit o tom, že si především příslušníci prvosledových jednotek předurčených pro bojové nasazení mohou myslet, že jejich úsilí a případné oběti společnost nedocení, ba naopak. Příkladem mohou být určité internetové diskuze, které vždy ovládly kyberprostor po úmrtí vojáků v zahraniční misi. Mnoho příspěvků je hodně za hranicí běžného chápání a připomíná páchnoucí žumpu (odpuste tento přírůstek). Při celkovém srovnání obou souborů jsme došli k závěru, že průměrná hodnota je dosti podobná. Výpočtem t- testu se nám ukázalo, že v průměrné hodnotě vnímání stresu není u obou souborů signifikantní rozdíl. Toto zjištění nás v podstatě nepřekvapuje, poněvadž obě skupiny slouží na stejném typu bojových útvarů AČR a u mnoha vojáků došlo v minulosti k migraci mezi skupinami. Navíc při nasazení do zahraničních operací se rozdíl v úkolech stírají. V tomto ohledu by mohlo být

zajímavým zjištěním, že jsou si skupiny podobné. To je důležité zejména při výstavbě úkolových uskupení do operací, následném výcviku a samotného operačního nasazení.

Standardizovaným dotazníkem SUPOS-7 jsme se zaměřili na zjištění hodnot psychického stavu příslušníků bojových jednotek a jednotek bojového zajištění. Průměrné hodnoty jednotlivých komponent SUPOS se většinou pohybují v rámci normy pro mužskou populaci. Poměrně velmi vysokým procentem se na celkovém psychickém stavu všech zkoumaných vojáků podílí komponenta „PE“ („Psychická pohoda“), která tvoří u BJ 29% a u JBZ 28%. Silně je obsažena i komponenta „A“ („Činorodost“). Obě komponenty poté tvoří dohromady u JBZ přibližně 53 procent a u BJ téměř 58 procent. Zjištění, že komfortní komponenta „PE“ tvoří takto vysoký podíl, bylo překvapivé a může svědčit o pocitech sebedůvěry a klidu u vojáků bojových útvarů. K podobným závěrům došli i další výzkumníci. Osokin realizoval průzkum u vojáků nasazených v Afghánistánu, u kterých bylo naměřeno „PE“ s 28% i „A“ s 25% vyšší než u běžné populace mužů. (Osokin, 2011). K podobným závěrům dospěla i Pospíšilová, která realizovala výzkum mezi letci a techniky na vrtulníkové základně AČR. I v rámci tohoto výzkumu bylo u výzkumného souboru zjištěno vyšší procentuální zastoupení pozitivních komponent, než je obvyklé u běžné populace (Pospíšilová, 2013). V rámci našeho výzkumu byl největší rozdíl mezi soubory dosažen u dyskomfortních komponent, konkrétně u komponenty „U“ („Úzkostné očekávání, obavy“). Ale i zde (jako u všech dyskomfortních komponent) se oba soubory nedostaly za hranici normy mužské populace. Rozdíl mezi BJ a JBZ činil cca 3%. Pro porovnání celkové sumy SUPOS jsme použili t-test a ověřili, že mezi průměry souborů BJ a JBZ neexistuje signifikantní rozdíl. V celkovém psychickém stavu mezi soubory tedy není rozdíl. Toto zjištění není překvapivé, poněvadž již zmíněná mobilita mezi soubory je poměrně značná. Zároveň i zařazení vojáka k bojové jednotce nebo k jednotce bojového zabezpečení nebývá vždy přímo závislé na jeho vůli.

Při bližším sledování jednotlivých strategií zvládnání stresu podle SVF 78 u obou souborů bylo zjištěno, že se většina pozitivních strategií pohybuje v rámci normy pro populaci. Nevyskytují se ani příliš výrazné rozdíly mezi soubory. Výraznou

výjimkou je však pozitivní strategie „Podhodnocení“, kde je skór bojových jednotek i jednotek bojové podpory výrazně nad normou, a to prakticky o celou jednu SD. Zde může vyšší využívání pozitivních strategií souviset s vyšší odolností vojenských profesionálů na bojových útvech. U negativních strategií oba soubory výrazně pod normou bodovaly ve strategiích „Perseverace“ a „Rezignace“. V rámci negativních strategií nižší skór znamená zvýšenou odolnost vůči stresu. Výsledky se jeví jako projev stability, což by také mohlo potvrzovat určitou psychickou odolnost a kvalitu vojáků bojových útvarů. V tomto ohledu dospěla k podobným závěrům i Pospíšilová (2013). Zajímavé je také vysoké skóre na horní hranici normy u strategie „Podhodnocení“, což by mohlo svědčit o preferenci této pozitivní strategie. U vybraných negativních strategií obě skupiny (zejména pak BJ) dosahují nižšího skóru než je obvyklé u běžné populace. Týká se to zejména zmíněných strategií „Perseverace“ a „Rezignace“. Když oba soubory porovnáme, nejeví se u jednotek bojového zabezpečení (JBZ) větší tendence k využívání negativních strategií než u jednotek bojových (BJ). U strategie „Perseverace“, má soubor BJ skór jen o 0,75 bodu než u JBZ. Značně nižší se jeví ve srovnání s populací, rozdíl činí 8,04 bodů. Na základě porovnání hodnot v t-testu se však navzájem zkoumané soubory BJ a JBZ signifikantně neliší

Při zkoumání věku jsme na základě výpočtu Pearsonovy korelace u souboru BJ zjistili negativní korelaci vůči celkovému psychickému stavu, což znamená, že s rostoucím věkem stoupá i hodnota celkové kvality psychického stavu. Podobné zjištění jsme učinili u souboru BJ i v případě seniority. S délkou služby u příslušníků BJ roste i celková kvalita psychického stavu. Ostatních korelátů ani souboru jednotek bojového zabezpečení se zjištěný vztah netýkal. Zde se jako možná interpretace jeví celková psychická odolnost a vyzrálost získaná náročnou službou příslušníků bojových jednotek, která může souviset nejen se získanými zkušenostmi ale také se souběžně rostoucím věkem. Celkově se poté projevuje lepším psychickým stavem. Služba u bojové jednotky je velmi náročná. Velké množství vojáků žádá po několika letech o převelení k jiným složkám armády nebo odchází přímo do zálohy. Zde se nabízí následující interpretace. Vojáci, kteří vydrží déle, jsou psychicky odolnější jedinci a mají větší vůli a motivaci pro svou práci, což se v konečném důsledku projevuje kvalitnějším psychickým stavem. Tato hypotéza by jistě stála za ověření.

Zde se nabízí inspirace pro další práci. Dalším výzkumem, který by mohl poznatky doplnit, je zkoumání souvislostí mezi strategiemi zvládnání a počtem absolvovaných zahraničních misí. I zde by se jistě ukázaly zajímavé a podnětné souvislosti.

Každý výzkum má samozřejmě svá omezení. Dotazníková šetření, kde záleží na sebehodnocení respondenta, mohou být zkreslená. Z některých dotazníků, které jsme museli vyřadit, byla cítit i určitá neochota projevující se schématickým vyplněním. Vyšší zkreslení může také souviset s podstatou vojenského prostředí neprokazovat slabost. Probandi se také i přes záruky anonymity mohli cítit ohroženi, To vše mohlo hrát roli a má jistě vliv na spolehlivost výzkumu. Zároveň jsme pracovali při komparaci s populací s normami pro muže, přestože bylo v souboru JBZ 14 žen. Nicméně po provedení kontrolního testu (M-W U test) nebyl v rozhodujících parametrech zjištěn mezi muži a ženami rozdíl ve vnímání stresu a jeho strategiích.

11. Závěr

Tato bakalářská diplomová práce se věnuje problematice psychické zátěže a stresu u vojenských profesionálů, příslušníků bojových útvarů Armády České republiky. Cílem bylo zjistit, jaké strategie zvládnání používají a čím se liší od populace (a také vzájemně) dva soubory. Prvním souborem se rozumí příslušníci bojových jednotek a druhým příslušníci jednotek bojového zabezpečení. K tomuto cíli jsme jako metodu využili standardizované dotazníky IPSS, SUPOS – 7 a SVF 78. Tyto jsme posléze vyhodnotili a porovnávali s normami pro běžnou populaci i mezi sebou navzájem. Z práce vyplývají následující poznatky:

Hodnoty pracovního stresu u bojových jednotek (BJ) a jednotek bojového zabezpečení (JBZ) dosahovaly všechny průměrně střední míry 3 – 6 bodů.

Celkové průměrné hodnoty dotazníků IPSS, SUPOS – 7 a SVF 78 se u obou souborů pohybovaly v rámci normy pro populaci.

Hlavními stresovými faktory podle dotazníku IPSS jsou u BJ i JBZ „Nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání“. U bojových jednotek skóruje také kategorie „Neuznávání role VZP veřejností“.

Soubory BJ a JBZ se signifikantně odlišují v průměrné hodnotě vnímání pracovního stresu. U jednotek bojového zabezpečení (JBZ) je hodnota vyšší.

Pro oba soubory platí, že mají signifikantně vyšší podíl kladných komponent psychického stavu než je norma pro populaci. Mezi soubory navzájem však není v celkovém psychickém stavu rozdíl.

Pro oba soubory platí, že více vyžívají pozitivní strategie. U negativních strategií signifikantně méně využívají strategii „Perseverace“ a „Rezignace“. Ve srovnání s populací využívají negativní strategie rovněž méně. Mezi soubory nebyly rozdíly ve strategiích zjištěny.

U obou souborů byla dokázána signifikantní souvislost mezi Σ IPSS a Σ SUPOS, což znamená, že čím je vyšší vnímání pracovního stresu, tím horší je celková psychická kvalita.

U obou souborů byla také dokázána signifikantní souvislost mezi Σ IPSS a Σ subjektivních potíží (NEU), což znamená, že čím je vyšší vnímání pracovního stresu, tím více jsou vnímány subjektivní potíže.

Ve výzkumu byla rovněž u souboru bojových jednotek (BJ) prokázána signifikantní souvislost mezi věkem a senioritou vůči Σ SUPOS, což by mohlo znamenat, že se v závislosti na věku a počtu odsloužených let se zlepšuje kvalita psychického stavu.

Souhrn

Předmětem bakalářské práce jsou příslušníci bojových jednotek Armády České republiky. Stále je to totiž v drtivé většině lidský faktor, který i v době robotů i jiných vysoce sofistikovaných systémů rozhoduje. Z tohoto pohledu je patrné, že výkon a odolnost vojáka, jeho schopnost odolávat psychické zátěži, nepohodlí, deprivaci, nebezpečí a strachu, je i dnes rozhodujícím faktorem každého vojenského úspěchu. Ve výzkumu jsme se právě proto zaměřili na významný fenomén, který výkon vojáka bytostně ovlivňuje. Tímto fenoménem je stres. Problematiku stresu jsme zkoumali na dvou souborech. Prvním souborem jsou příslušníci bojových jednotek AČR, což jsou v případě reálného bojového nasazení příslušníci prvosledových jednotek, v rámci našeho výzkumu byli vybráni u mechanizovaných rot. Druhým souborem byli příslušníci jednotek bojového zabezpečení, jejichž výběr byl proveden na rotách logistiky a štábech. Při bojovém nasazení je jejich úkolem zabezpečovat činnost bojových jednotek. Samotná bojová činnost je pro mnoho lidí v podstatě nepředstavitelná. Obnáší těžko představitelné strádání a nervové vypětí. Ale i samotná služba v mírových podmínkách má svá úskalí a je spojena dlouhodobým psychickým vypětím a stresem.

V rámci našeho výzkumu jsme se zaměřili na obě skupiny a naším cílem bylo zjistit, zda existují rozdíly nebo případně shody mezi oběma našimi profesními skupinami. Celá práce je rozdělena na část teoretickou a výzkumnou.

V rámci teoretické části jsme postupně popsali strukturu a úkoly Armády České republiky a jejích bojových jednotek, včetně určitých problémů, které jsou s armádou v současnosti spojeny. V dalších kapitolách jsme si postupně charakterizovali profesionálního vojáka a nároky kladené na jeho pracovní výkon, včetně podmínek v bojovém nasazení. Dále jsme si objasnili souvislosti s postavením a výkonem funkce vojenského psychologa a vývojem psychologické služby AČR.

V rámci teoretické části práce jsme si postupně popsali základní pojetí teorie stresu, od původních teorií W. Cannona a H. Selye až po kognitivní teorie R. Lazaruse. Uvedením několika definic stresu jsme se pokusili poukázat na značnou nejednotu ve

výkladu stresu, která panuje v odborných kruzích. Dále jsme popsali jevy spojené s psychickou zátěží, kdy jsme se přímo zaměřili na výkon služby vojenského profesionála a stresory, kterým je vystaven. V neposlední řadě jsme se také věnovali problematice jednotlivých strategií zvládání stresu (copingu), které se dnes povětšinou dělí na zaměřené na problém, na emoce a dysfunkční.

Ve výzkumné části bakalářské práce jsme si stanovili cíle výzkumu. Tyto cíle se odrážejí ve stanovených hypotézách. Pro jejich ověření bylo nutno provést sběr dat. Tato data jsme získali metodou dotazníkového šetření, kdy jsme použili baterii standardizovaných dotazníků IPSS (upravený pro vojáky), SUPOS-7 a SVF 78. Těmito nástroji jsme zjišťovali hlavní faktory stresu, zastoupení dimenzí psychického stavu a strategií zvládání stresu. Mezi cíle výzkumu patřila komparace jednotlivých výsledků, jejich srovnání s normou a také zjišťování souvislostí mezi úrovní vnímaného stresu, celkovou kvalitou psychického stavu a vybranými strategiemi zvládání stresu. To vše probíhalo u dvou výzkumných souborů. Prvním byli příslušníci bojových jednotek a druhým příslušníci jednotek bojového zabezpečení. Jako vhodný se nám pro naše cíle jevil kvantitativní přístup, který je založen na statistickém zpracování dat. Empirická část tvoří korelační a diferenční studii. Výběrový soubor byl vybrán ze základního souboru příslušníků 7. mechanizované brigády a byl realizován formou jednoduchého náhodného výběru. Při zkoumání obou souborů jsme došli k následujícím závěrům:

Nejvíce stresující jsou podle IPSS „Nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání“ (pro BJ i JBZ) a „Neuznávání role VZP veřejností“ (pro BJ).

Existuje statisticky významný rozdíl mezi v průměrné hodnotě vnímání pracovního stresu. U jednotek bojového zabezpečení (JBZ) je hodnota vyšší.

Oba soubory mají vyšší podíl kladných komponent celkového psychického stavu než je norma pro muže. Mezi soubory však není v celkovém psychickém stavu signifikantní rozdíl.

Pro oba soubory platí, že více vyžívají pozitivní strategie. Ve srovnání s populací jsou využívány negativní strategie méně. Mezi soubory nebyly rozdíly ve strategiích zjištěny.

Byla dokázána signifikantní souvislost mezi vyšší hodnotou vnímaného stresu a horší celkovou psychickou kvalitou (platí pro oba soubory). Čím je míra stresu vyšší, tím horší je kvalita psychického stavu.

Existuje signifikantní souvislost mezi celkovou hodnotou vnímaného stresu a mírou subjektivních potíží, což znamená, že čím je vyšší vnímání pracovního stresu, tím více jsou vnímány subjektivní potíže.

Byla prokázána statisticky významná souvislost mezi věkem a senioritou celkové kvality psychického stavu. V závislosti na věku a počtu odsloužených let se zlepšuje kvalita psychického stavu (platí pouze pro BJ).

V bakalářské diplomové práci jsme se zaměřili na fenomén stresu u vojáků, konkrétně u příslušníků bojových útvarů AČR. Po porovnání dvou výběrů tvořených příslušníky bojových jednotek a jednotek bojového zabezpečení jsme došli ke zjištěním, podle kterých můžeme označit oblasti, ve kterých se soubory odlišují, a naopak, kde jsou mezi soubory významné shody. V praxi by to mohlo najít uplatnění při diferenciaci práce psychologa a hledání nejvhodnějšího přístupu pro psychologickou práci na bojových útvarech AČR.

Seznam literatury

- Atkinson, R. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
- Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál.
- Čírtková, L. (2004). Policejní psychologie. Praha: Portál.
- Dziaková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
- ELLIS, K. (2007). Preventing soldier suicide, Soldiers Magazine, April 3. 188-194.
- Gottvaldová, M. et al. (2004). Psychologická příprava vojenského profesionála. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín.
- Gottwaldová, M., Znojilová, M. (2006). Obrana vojenského profesionála proti stresu. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). Psychologický slovník. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.
- Hladký, A. (1993). Zdravotní účinky zátěže a stresu. Praha: Karolinum.
- Irmíš, F. (1996). Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). Strategie zvládání stresu – SVF 78. Praha. Testcentrum.
- Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Machová, J., Kubátová, D. et al. (2009). Výchova ke zdraví. Praha: Grada.
- Masaryk, T. (1925). Světová revoluce. Praha: Orbis.
- Mikšík, O. (1993). SUPOS – 7. Praha: Heuréka Progress.
- Military Handbook (2008). The first 100 days (Appendix C: Coping With Stress in Operations). Forth Leavenworth: U.S. Army CALL
- Ministerstvo obrany České republiky. (2001). Základní řád Ozbrojených sil České republiky. Zákl -1. Praha.
- Ministerstvo obrany České republiky. (2011). Bílá kniha o obraně. Praha: MO ČR. Odbor komunikace a propagace.
- Mlčák, Z. (2004). Psychologie zdraví a nemoci. Ostrava: OSU
- Nakonečný, M. (2000). Lidské emoce. Praha: Academia.

Novotný, K. (1999). Podstata ochrany vojsk a význam psychologické a fyzické přípravy. *Vojenský profesionál*, 1999, 7-8-9, 10, 24 – 31.

Olpin, M., Hesson, M. (2012). *Stress management for life: A research-based experiential Approach*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

Osokin, P. (2011). Zvládání stresu u příslušníků zahraniční vojenské mise (Nepublikovaná bakalářská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.

Pavlica, K. et al. (1985). *Základy vojenské psychologie*. Praha. Naše vojsko.

Pišl, V. (2013). Trauma. Jak se zapíše do mozku obětí. *Psychologie dnes*, 4. 15-21.

Pospíšilová, J. (2013). Stres u vojenského leteckého personálu vrtulníkové základny (Nepublikovaná magisterská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

Rak, T. et al. (2008). *Zkušenosti z operací. Prvních sto dní v operacích*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín.

Rak, T. et al. (2009). *Příručka vojáka AČR*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín.

Reiterová, E. (2004). *Statistické metody*. Univerzita Palackého v Olomouci. Olomouc.

Ředitelství výcviku a doktrín. (2004). *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov.

Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.

Stehlík, E., Vaňourek M. (2014). *Moravská brigáda*. Mohelnice: Nakladatelství Vaňourek.

Timko, J. (1986). *Voják v psychické zátěži*. Praha: Naše vojsko

Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese: Portál*.

Vymětal, Š. (2009). *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada.

Přílohy

Příloha 1: Zadání bakalářské diplomové práce

Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Inventář pracovního stresu Spielberger (IPSS)

Příloha 4: Matice základních dat

Příloha 1: Zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2013/2014

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

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Mgr. HONZEK Radovan	Struhlovsko 1405, Hranice - Město	F120626

TÉMA ČESKY:

Stres u příslušníků bojových jednotek AČR

NÁZEV ANGLICKY:

The stress in members of the Czech Army combat units

VEDOUCÍ PRÁCE:

Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Speciální zaměření: K některým současným sociálním a psychologickým problémům příslušníků bojových jednotek. Stres, teoretické zázemí, pojetí a definice, příznaky, stadia, rizikové, protektivní, event. moderující faktory. Zvládání stresu, výchozí předpoklady, strategie, efektivnost. V příp. zasazení dotazníku BM kapitola o podstatě a faktorech syndromu vyhoření. Z výzkumů ke stresu u vojenských jednotek. Specifika psychiky a chování u vojáků po návratu ze zahraničních misí. Cíle: a) Profil souborů z hlediska vnímání faktorů stresu, b) Profil souborů z pohledu strategií zvládání stresu, c) Profil souborů z hlediska dimenzí psychického stavu, d) Komparace mezi soubory z hlediska vybraných proměnných (viz ad a), b), c)), e) Koreláty vybraných proměnných v rámci každého souboru zvlášť, event. f) Struktura hladin vyhoření u souborů. Metodika: IPSS Spielberg, SUPOS - Mikšik + NEU, SVF 78, (event.. BM - Křivohlavý). Specifikovat relevantní sociodemografické proměnné!!! Zkoumané soubory: 70x70 respondentů, příslušníků bojových jednotek. Formální parametry práce: Bendová, K. et al., 2011. Statistika: Pearsonův korelační koeficient, Studentův t-test.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Bendová, K. et al. (2011). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP Olomouc. Olomouc: FF UP.
Paulík, K. (2012). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.
Vágnerová, M. (2009). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
Výrost, J., Slaměník, I. (2010). Sociální psychologie. Praha: Grada.
Stuchlíková, I. (2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.
Dziaková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
Hilton, J. (2009). Jak překonat stres. Praha: Svojtka.
Praško, J. (2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.
Křivohlavý, J. (2009). Psychologie nemoci. Praha: Grada.
Kallwass, A. (2007). Syndrom vyhoření v práci a osobním životě. Praha: Portál.

Rezortní literatura, A-Report, elektronické zdroje, Psychologie pro praxi, vojenské-armádní zahraniční prameny.

Podpis studenta:

Datum:

6/12/2013

Podpis vedoucího práce:

Datum:

6/12/2013

Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Vysoká škola: **Palackého univerzita Olomouc**

Fakulta: **Filozofická**

Katedra: **Psychologie**

Školní rok: **2014/2015**

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: : Stres u příslušníků bojových jednotek AČR

Autor práce: Mgr. Radovan Honzek

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Počet stran a znaků: 79, 97.988

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 37

Abstrakt (800–1200 zn.):

Bakalářská práce se zaměřuje na problém pracovního stresu u příslušníků útvarů Armády České republiky. Pro účely práce jsme porovnávali dva soubory. První soubor tvoří příslušníci bojových jednotek a druhý příslušníci jednotek bojového zabezpečení. Tyto dva výzkumné soubory jsme porovnávali vůči sobě i oproti běžné populaci. Naším cílem bylo zjistit, které faktory stresu u vojáků dominují. Dále jsme zjišťovali profil dimenzí psychického stavu a profil strategií zvládnání stresu. Poté jsme prováděli komparaci souborů v jednotlivých dimenzích a dominujících faktorech stresu. Dále jsme soubory srovnávali s normou. Dalším cílem bylo prozkoumat souvislosti mezi celkovým vnímáním pracovního stresu, psychickým stavem, volbou konkrétních strategií ke zvládnání stresu, věkem a senioritou. V teoretické části jsme nastínili základní teorie týkající se stresu a také strategií zvládnání (angl.. Coping). Rovněž jsme si popsali nároky a požadavky kladené na příslušníka bojové jednotky. Ve výzkumné části jsme pracovali s dotazníkovou metodou. Dotazníky jsme vyhodnotili a srovnali naměřené hodnoty s normami pro běžnou populaci. Rovněž byly provedeny komparace u obou souborů a také korelace v rámci jednotlivých dimenzí. V rámci výzkumu jsme použili dotazníky IPSS, SUPOS – 7 a SVF 78.

Klíčová slova:

Stres, psychická zátěž, stresor, strategie zvládnání stresu, bojové jednotky, jednotky bojového zabezpečení

University: **Palacký University in Olomouc**

Faculty: **Philosophical**

Department: **Psychology**

Year: **2014/2015**

ABSTRACT OF BACHELOR THESIS

Title: The Stress in Members of the Czech Army Combat Units

Author: Mgr. Radovan Honzek

Supervisor: Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Numberofpages and characters: 79, 97.988

Numberofappendices: 4

Numberofreferences: 37

Abstract:

The Bachelor thesis discusses the issue of work-related stress in servicemen and women of combat troops of the Czech Armed Forces. For the purposes of this work, two samples are compared. The first sample is made up of combat troops members and the other one of combat support troops. These two survey samples are compared one with another and, with that of the population mean. The work aims to ascertain which stress factors are dominant among servicemen and women. Further, the work looks into the profile of dimensions of mental state and the profile of strategies of coping with stress. This is followed by comparing the samples in the specific dimensions and dominant stress factors. The samples are also compared with the norm. Another aim is to explore the connections between the over-all perception of work-related stress, mental state, choice of specific coping strategies, age and seniority. The theoretical part puts forward fundamental theories concerning stress and coping strategies. In addition, demands and requirements imposed upon combat troops members are specified. In the survey part, the questionnaire method is applied. The questionnaires are evaluated and the data is compared with the population mean. Comparisons of the two samples are made and, within particular dimensions, correlation are carried out. The questionnaires used for the survey are IPSS, SUPOS – 7 and SVF 78.

Key words:

Stress, psychological stress, stressor, Coping with stress, combat units, combat support units

Příloha 3: Inventář pracovního stresu Spielberger (IPSS)

IPSS

INVENTÁŘ PRACOVNÍHO STRESU

(Modifikace pro VZP)

Pracovní stres může mít významný vliv na životy zaměstnanců a jejich rodin. Účinek stresujících pracovních činností a jejich podmínek je ovlivněn jak mírou stresu, tak i jeho frekvencí v čase.

Účelem tohoto přehledu je zjistit Vaše vnímání významných zdrojů stresu ve Vaší práci. Přehled obsahuje 27 tvrzení popisujících činnosti a podmínky spjaté s prací VZP.

Posuzování jednotlivých položek založte na Vaší osobní zkušenosti, stejně jako i na tom, co jste pozoroval(a) u ostatních kolegů. Průměrné stresující činnosti a podmínky označujte číslem 5.

STRESUJÍCÍ PRACOVNÍ ČINNOSTI NEBO PODMÍNKY		MÍRA STRESU								
		nízká			střední			vysoká		
1.	Přidělení nepříjemných povinností	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Nedostatečné materiální či technické zabezpečení výkonu služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Neodpovídající služební příjem	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Nedokonalá organizace výkonu služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Obavy z nejasné situace při zásahu	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Nadměrné trávení času na výcviku	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.	Nepříznivé pracovní prostředí (hluk, změny teploty, klimatických podmínek atd.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	Snížené možnosti funkčního postupu	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	Neodpovídající způsob jednání ze strany nadřízených	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.	Nedostatek času tráveného s rodinou	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.	Neuznávání role <u>VZP</u> veřejností	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.	Narušené mezilidské vztahy mezi <u>VZP</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13.	Odborné chybování nadřízených	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14.	Očekávání výskytu traumatizujících událostí při zásahu	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15.	Nedokonalé předpisy pro výkon služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.	Neobjektivní posuzování vykonané práce	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17.	Nedostačující počet <u>VZP</u> ve službě pro odpovídající zvládnutí úkolů	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18.	Strach ze selhání při zásahu	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19.	Nedostatek času na děláni důležitých rozhodnutí	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20.	Nesprávně orientovaný výcvik a vzdělávání <u>VZP</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21.	Nedostatečné sociální a existenční jistoty povolání	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22.	Nedostatečná oprávnění <u>VZP</u> samostatně rozhodovat	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23.	Nezájem nadřízených podílet se na řešení pracovních problémů	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24.	Pocit ohrožení zdraví či života ve výkonu služby	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25.	Nejasná perspektiva profesního růstu a služebního zařazení	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26.	Nedostatek času k osobní přípravě do zaměstnání	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27.	Nedostatek individuálního přístupu nadřízených k podřízeným	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Věk.....

Stav: svobodný ženatý rozvedený vdovec (zatrhněte správnou odpověď)

Pracovní zařazení.....

Vzdělání.....

Délka praxe u AČR

Dnešní datum.....

IPSS: Inventář pracovního stresu Spielberger. Modifikace pro povolání VZP (Z. Vtípil, KP FF UP Olomouc 2012).
Autor původní verze: Spielberger, C.D. University of South Florida. Autoři české verze: H. Knotková, F. Man, Praha 2000.

VT 12/2012

