



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra

Bakalářská práce

# Využití dotazníku strategie zvládnání stresu (SVF 78) v armádním prostředí

Vypracoval: Eliška Laurinová  
Vedoucí práce: Mgr. Jan Hynek  
České Budějovice 2021

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použité literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou, byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 2021

.....

Eliška Laurinová

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Využití dotazníku strategie zvládnání stresu (SVF 78) v armádním prostředí

**Autor práce:** Eliška Laurinová

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Hynek

**Počet stránek:** 55

Bakalářská práce se zaměřuje na armádní prostředí. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část nejdříve představuje základní strukturu armády České republiky, zde jsou popsány charakteristiky a úkoly jednotlivých štábů. Zmíněny jsou i podmínky, které uchazeč musí splnit, aby byl zdárně přijat do pracovního poměru u armády České republiky. Následně se teoretická část zabývá uvedením do témat, která hrají roli při vývoji odolnosti jedince vůči zátěži. Nakonec se práce věnuje nemocem, obtížím, kterým jedinec vystavený stresu, může zažívat a v armádním prostředí jsou nejčastějším tématem. V empirické části charakterizují výzkumný vzorek, hypotézy a metody využití pro účely této práce. Nedílnou součástí empirické práce je představení použitého nástroje, dotazníku SVF 78 a výsledků, ke kterým jsem došla.

**Klíčová slova:** armáda, odolnost, stres, psychická onemocnění

## **ABSTRACT**

**Thesis Title:** Use of the questionnaire The stress coping style (SVF 78) in military

**Thesis Author:** Eliška Laurinová

**Thesis Supervisor:** Mgr. Jan Hynek

**Number of pages:** 55

The main aim of this bachelor thesis is to introduce the notion of coping strategies in the military area. The thesis is divided into a theoretical part and the empirical part. The theoretical part introduces the structure of the Czech Army and also describes the main characteristics and tasks of each headquarter. Requirements for a successful employment application are also mentioned. The main chapter analyzes the aspects that are crucial for the development of stress resistance. The last chapter deals with mental diseases and other difficulties that are widely presented in the military area. The following empirical part characterizes the sample, hypotheses, and method used in the thesis. The survey SVF 78, and results found are an integral part of the empirical part of this thesis.

**Key words:** army, resilience, stress, mental illness

## **1. POSLÁNÍ A ÚKOLY ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY8**

## **2. STRUKTURA SIL ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY9**

- 2.1 Generální štáb9
- 2.2 Pozemní síly9
- 2.3 Vzdušné síly10
- 2.4 Velitelství výcviku11
- 2.5 Speciální síly13
- 2.6 Psychologická služba Armády České republiky14

## **3. PODMÍNKY PRO PŘIJETÍ UCHAZEČE DO VÝKONU SLUŽBY18**

- 3.1 Fyzická zdatnost18
- 3.2 Psychická připravenost19

## **4. STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ21**

- 4.1 Definice stresu a stresových situací21
- 4.2 Stresory a stresové situace v armádním prostředí22
- 4.3 Zvládání stresu23
- 4.4 Odolnost24
  - 4.4.1 Resilience25
  - 4.4.2 Sense of coherence (SOC)26
  - 4.4.3 Hardiness26
  - 4.4.4 Locus of Control (LOC)27

## **5. VLIV STRESTU NA PSYCHICKOU STRÁNKU VOJÁKA29**

- 5.1 Akutní stresová reakce31
- 5.2 PTSD32
- 5.3 Alkoholismus a drogové závislosti33
- 5.4 Porucha přizpůsobení35

## **6. VÝZKUMNÝ DESIGN36**

- 6.1 Cíle výzkumu36
- 6.2 Výzkumné hypotézy36
- 6.3 Metoda výzkumu37
- 6.4 Etika výzkumu37
- 6.5 Charakteristika výzkumného souboru37
- 6.6 Výzkumný nástroj38
- 6.7 Metody zpracování dat41

## **7 VÝSLEDKY VÝZKUMU42**

- 8 DISKUZE46**
- 9 ZÁVĚR47**
- 10 SEZNAM OBRÁZKŮ54**
- 11 SEZNAM TABULEK55**

## ÚVOD

Důvodem pro napsání této bakalářské práce je můj dlouhodobý zájem o armádní prostředí a historické události týkající se válek. Během rešerše jsem zjistila, že vojenská psychologie je nejen směrem, kterým se chci vydat, ale je i směrem, který není dostatečně prozkoumán, oproti jiným aplikovaným disciplínám psychologie. Během práce jsem se tak mnohdy potýkala s nedostatkem zdrojů a názorů odborníků z praxe. Jsem si vědoma, že právě tato disciplína naléhavě potřebuje mnoho dalších prací a výzkumů. Realizace výzkumů v armádním prostředí je obtížná záležitost a mnohdy nesplnitelný úkol, bez interního přístupu. Cílem této bakalářské práce je poskytnout přehled základní struktury armády České republiky a přiblížit nároky na budoucí uchazeče. Hlavním bodem této práce je nastínění zátěžových situací, jevů, které jedinci pomáhají zvládnout specificky zátěžové armádní prostředí. V empirické části je uveden popis a ukázka tabulek, které popisují dosažené výsledky výzkumu. Data budou sbírána pomocí standardizovaného dotazníku SVF 78, jenž disponuje vysokou reliabilitou.

## 1. POSLÁNÍ A ÚKOLY ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

Zákon o ozbrojených silách České republiky č. 219/1999 Sb., popisuje a vymezuje všechny úkoly a cíle armády České republiky. Armáda České republiky, (dále jen "armáda"), vykonává své povinnosti nejen v době válečného stavu republiky či v případě ohrožení státu, nýbrž vykonává své povinnosti i v mírovém době. Například v roce 2020 a 2021, nám známý nouzový stav. Prostředky armády lze využít k ochraně státních hranic, při zajišťování státního pořádku a bezpečnosti státu a ke střežení objektů důležitých pro obranu státu. V případě potřeby, může být armáda použita také v rámci integrovaného záchranného systému, kam spadají hasičské, záchranné, policejní a armádní služby. V potřebných případech může být armáda nasazena k záchranným a likvidačním pracím při katastrofách, či při jiných vážných situacích ohrožujících životy, zdraví, majetek velké hodnoty, nebo životní prostředí. Armáda je připravena i k poskytnutí sil policii ČR, pokud policejní prostředky nebudou dostatečné k zajištění pořádku a bezpečnosti uvnitř státu, a to na dobu nezbytně nutnou. V takovém případě má voják stejná práva a povinnosti jako policejní příslušník (Česko, 1999).

Sami jsme si mohli na vlastní kůži vyzkoušet toto pravidlo v roce 2020 a 2021, kdy příslušníci armády pomáhali a zajišťovali řád na státních hranicích a posléze i okresech. Pokud se vrátíme do roku 2018, armáda vypomáhala policii se zajištěním hranic v rámci migrační vlny z východu. Zákon o ozbrojených silách dále pojednává o možném využití armádních sil, například leteckých prostředků pro potřeby vlády, přepravy ústavních činitelů, nebo k zabezpečení letecké zdravotnické přepravy.



## 2. STRUKTURA SIL ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

### 2.1 Generální štáb

**Obrázek 6**

*Znak generálního štábu*



*Zdroj: acr.army.cz*

Dle zákona č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách, generální štáb Armády České republiky je součástí ministerstva obrany a zabezpečuje přímé řízení a velení armádě. V jeho čele stojí náčelník Generálního štábu Armády České republiky, jímž je od května roku 2018 Ing. Aleš Opata, ten je přímo podřízen ministru obrany, od roku 2018 tuto funkci zastává Lubomír Metnar. Náčelníka Generálního štábu po návrhu vlády a po projednání ve výboru Poslanecké sněmovny jmenuje prezident republiky. Na návrh vlády jej také odvolává (Česko, 1999).

### 2.2 Pozemní síly

**Obrázek 2**

*Znak pozemních sil*



*Zdroj: acr.army.cz*

Jak vypovídá zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky, pozemní síly jsou předurčeny k použití jak na území České republiky, tak i v zahraničí. Jejich hlavními úkoly je vedení bojové činnosti, ochrana silnic, železnic a důležitých objektů, zajišťování pořádku a ochrana civilního obyvatelstva během operací. Plní úkoly v oblasti prevence a reakce na krizové situace a také ve prospěch IZS a Policie České republiky (Česko, 1999). Pozemní síly jsou strukturovány a vybaveny tak, aby mohly působit v celém spektru operací. Příslušníci pozemních sil se pravidelně účastní zahraničních misí a cvičení armád Severoatlantické aliance. Pozemní síly Armády České republiky se také pravidelně prezentují na veřejnosti při akcích jako je Den pozemního vojska Bahna nebo akce Cihelna. Pozemní síly zahrnují bojové síly, síly bojové podpory a síly bojového zabezpečení (Armáda České republiky, 2020).

## 2.3 Vzdušné síly

### Obrázek 3

*Znak vzdušných sil*



*Zdroj: acr.army.cz*

Dle zákona č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky, je hlavním posláním vzdušných sil Armády České republiky zajistit bezpečnost vzdušného prostoru, suverenitu a územní celistvost státu. Vzdušné síly zajišťují obranu vzdušného prostoru v rámci integrovaného systému protivzdušné a raketové obrany NATO a v případě potřeby prostředky Národního posilového systému protivzdušné obrany ČR. Vzdušné síly hrají také nezastupitelnou roli při podpoře pozemních sil, při zabezpečení mobility vojsk a úkolů přepravy. V souladu se závazky, které máme vůči NATO, plní letouny vzdušných sil úkoly zajišťování vzdušného prostoru spojenců a podílí se na mezinárodních operacích

a spojeneckých cvičeníh. V mírových podmínkách zabezpečují rovněž službu pátrání a záchrany posádek letounů v krizových situacích (Česko, 1999).

Navíc jako součástí integrovaného záchranného systému, jsou připraveny zasahovat při živelných pohromách a katastrofách (Vzdušné síly Armády České republiky – ročenka 2012, 2012). Své schopnosti podobně jako pozemní síly pravidelně prezentují na veřejnosti v rámci leteckých dnů např. v Liberci. Příslušníci vzdušných sil Armády České republiky začínají svou působnost studiem na Univerzitě obrany a po absolvování základního testovacího výcviku v Centru leteckého výcviku v Pardubicích. Studenti jsou rozřazeni k jednotlivým typům letecké techniky. Příslušnost nových pilotů k taktickému, dopravnímu nebo vrtulníkovému letectvu určují kromě hodnocení instruktorů především aktuální potřeby vzdušných sil. Letci jsou po dokončení základního výcviku následně zařazeni k jednotlivým letkám a v Pardubicích jsou přeškoleni na konkrétní typ letadla. Do roku 2025 NATO plánuje změnit systém výcviku stíhacích pilotů, jelikož při ukončení výcviku je pilotům okolo 32 až 33 let, což převyšuje průměr zemí NATO (Vzdušné síly Armády České republiky – ročenka 2014, 2014).

## 2.4 Velitelství výcviku

### Obrázek 4

*Znak velitelství výcviku*



*Zdroj: acr.army.cz*

Oficiálním názvem Vojenská akademie, slangovým názvem (Vyškov), provádí komplexní přípravu vojáků. Je předurčena k organizaci a provádění základní, odborné a speciální přípravy, kariérového vojenského vzdělávání, výcviku vojenských profesionálů a příslušníků aktivních záloh Armády České republiky. Výcvik trvá z pravidla 3 měsíce a rekruti jsou ubytováni ve vojenském sektoru, kde tráví kromě víkendů veškerý svůj čas. Kurzy probíhají několikrát do roka. Základní podmínky, které zájemce musí splnit, nařizuje zákon č. 221/1999 Sb., zákon o vojácích z povolání. Uchazeči musí mít 18 let a více, musí mít české občanství a trestně bezúhonný. Zdravotně způsobilý tuto způsobilost posuzuje lékař ve vojenské nemocnici, který se zaměřuje např. na vrozená onemocnění bránící výkonu povolání, mezi taková onemocnění můžeme zařadit například: špatnou srážlivost krve, porucha zraku, závažná psychická onemocnění atd., jde o vstupní lékařskou prohlídku, kterou absolvuje každý zájemce. Dále uchazeč musí splnit kvalifikační předpoklady, tedy mít alespoň výuční list. Ke dni nástupu do služby nesmí být členem politické strany či hnutí, odborové organizace, a v neposlední řadě skládá vojenskou přísahu. Pokud uchazeč chce svou cestu vojáka zahájit na vysoké škole Univerzitě obrany, ihned po podání přihlášky, podstupuje lékařskou prohlídku. Co se týče střední školy zaměřující se na vojenské vzdělávání, tam uchazeč plní nejdříve lékařskou prohlídku, a až po jejím úspěšném složení si uchazeč podává přihlášku ke studiu. Vojenský výcvik pro uchazeče trvá dva měsíce, a po jeho zdárném absolvování usedá uchazeč do lavice (Armáda České republiky, 2018).

## 2.5 Speciální síly

### Obrázek 5

*Znak speciálních sil*



*Zdroj: acr.army.cz*

601. skupina speciálních síly nebo zkráceně 601.skss, je elitní jednotka s nejlepším výcvikem, měla by to být jednotka nejlépe vycvičena k bojovým misím a zvláštním operacím. V České republice je 601. skss jediná tohoto typu, najdeme ji ve městě Prostějov. Co je úkolem speciálních jednotek? Přímé akce, strategický průzkum, nekonvenční válčení, boj s terorismem, průzkum a záchrana na bojišti a činnost stanovená vládou. Mimo již zmíněné, zajišťují speciální síly speciální průzkum a zpravodajskou činnost, ofenzivní činnost, tzn. operace útočného charakteru s cílem eliminovat cíl zájmu. Cílem speciálních sil je také podpora zájmových subjektů, nebo jejich záměrné ovlivňování. Speciální síly působí ve třech oblastech, a to: 1. Národní operace, 2. Alianční operace, operace, kdy vyčleněné síly a prostředky působí v rámci operací pod vedením NATO/EU. Určitý stupeň pravomoci k ovlivňování má mezinárodní velitel. 3. Koaliční operace, operace, kdy vyčleněné síly a prostředky působí v rámci mezinárodních koalic (mimo NATO/EU) (601. skupina speciálních sil generála Moravce, n.d.)

Pokud jste neslyšeli o našich prostějovských speciálních silách, jistě jste někdy slyšeli pojem SEAL Team Six, SAS, jenž jsou obdobnou zahraniční jednotkou speciálních sil. Oficiální motto této jednotky jsou slova Dum spiro spero (Dokud dýchám, doufám). Ředitelství speciálních sil ministerstva obrany společně s 601. skupinou speciálních sil, jsou strategickými nástroji, které se významně podílejí na zajištění bezpečnosti naší vlasti. Role

601. skss vyplývají jednak z obecně definovaných úkolů speciálních sil podle doktrín NATO, a dále pak z úkolů definovaných nejvyšším národním velením (601.skupina speciálních sil generála Moravce, n.d.).

## 2.6 Psychologická služba Armády České republiky

### Obrázek 6

*Znak psychologické služby*



*Zdroj: acr.army.cz*

Využití psychologie ve vojenském odvětví je známo již z I. světové války. V USA se využívala se za I. Světové války využívala psychodiagnostika. Bylo diagnostikováno 10 milionů mužů a žen v armádním sektoru (Stránský, 1995). Rozvíjela se i psychologie válečného stavu. Psychologie a její principy tak posloužily v rámci propagandy, která měla za cíl ovlivnit jak vojáky, tak civilní obyvatelstvo. Jednalo se tak například o povzbuzení vojáků k boji a zvýšení morálky ve válečném prostředí. Úkolem bylo zvýšit bojeschopnost a snížit obavy. Velkého rozmachu se vojenská psychologie mohla těšit mezi první a druhou světovou válkou. Vznikla „psychologická skupina při generálním štábu“, ta se zabývala psychologií mobilizace, výběrem osob na různé funkce v armádě a psychologií velení a vedení boje (Stránský, 2001). Dále Stránský zmiňuje příklad z novodobější historie podle informačního centra SVŘ FMO, projekt NATO, který byl realizován v roce 1959, projekt se zabýval:

- „výběrem, klasifikací a rozmísťováním osob z hlediska jejich způsobilosti vykonávat vojenskou službu v předpokládaných zátěžových situacích
- uplatněním psychologických poznatků v přípravě vojáka v rámci různých školení, výcviků pro adaptaci na extrémní podmínky boje
- optimalizací produktivity činnosti vojenských jednotek“ (2001, s.98)

Stránský (2001) uvádí, že dnes je již psychologie nedílnou součástí armády. Psychologická služba v ozbrojených silách by měla poskytovat podporu ochraně duševního zdraví, přispívat ke zvýšení psychické připravenosti jednotlivců i celých jednotek, napomáhat zlepšení života vojáků v činné službě a občanských zaměstnanců ministerstva obrany a Armády České republiky, prohloubit prevenci sociálně-patologických jevů a zabezpečovat potřebnou kompatibilitu s psychologickými službami (s. 101).

Na stránkách AČR se můžeme dočíst, co vše psychologická služba u AČR zaštiťuje, a to psychosociální péči vojákům, občanským zaměstnancům a rodinným příslušníkům. Poradenství v oblasti profesního, osobního a rodinného života, krizovou intervenci v náročných životních situacích, psychologickou přípravu, výcvikové, vzdělávací a rozvojové programy, prevenci rizikového chování, výběrová řízení ve prospěch velitelů vojenských útvarů a zařízení s využitím psychodiagnostických metod. V neposlední řadě poradenství velitelům na všech stupních velení a řízení v oblasti vedení lidí i rozvoje jejich potenciálu (Psychologická služba AČR, 2019, 7.června).

V současné době působí většina psychologů v rámci Agentury zdravotnictví Ministerstva obrany České republiky. To znamená, že psycholog není přímo podřízen velení jednotky, ale působí na posádce spíše z pozice služby jak pro vojáky, tak velitele jednotek. Důvodem, proč tomu tak je, je zachování maximální diskretnosti při plnění služby. Existují však výjimky, mezi ně patří služba u speciálních sil, vojenské policie. Psychologové pracující ve zmíněných dvou útvarech, spadají pod osobní štáb velitele jednotky (Honzek 2017). Dziaková (2009) ve své publikaci uvádí funkční náplň a práci vojenského psychologa, oblasti, které má vojenský psycholog řešit a spadají pod jeho kompetence, a to jsou:

- Psychologická vyšetření
- Psychodiagnostická a psychotherapeutická práce
- Psychologické poradenství

- Výběr a zpracování dílčích výsledků psychologických vyšetření a jejich administrace
- Skupinových testů při vedení skupinových vyšetření
- Servis pro všechny příslušníky jednotky (praporu, brigády) ve své odborné kompetenci
- Kvalifikované podklady v oblasti psychologické problematiky pro velitelský sbor
- Krizové situace a negativní sociálně – psychologické klima
- Psychologická příprava vojsk a její cíle
- Zaměstnání vojsk z psychologické přípravy
- Koordinace spolupráce s vojenskými kaplany a lékaři
- Prevence sociálně nežádoucích jevů (s.13)

Mezi rizikové události patří sociálně nežádoucí jev užívání návykových látek a gamblerství. To musí mít v denní praxi psycholog na paměti. Každé podcenění krizové situace by mohlo přinést tragické následky. V dnešních podmínkách zahraničních operací je přítomnost psychologa nezbytná. V rámci přípravy na výjezd vojáků do zahraničí je důležité, aby psycholog v součinnosti s velitelem připravil společně vojáky na podmínky zahraniční operace a důvěrně simulovali prostředí. V nynější době je ovšem u Armády České republiky žalostný nedostatek psychologů, můžeme pouze spekulovat z jakých příčin to je. Hru však může hrát pro někoho neatraktivní prostředí, nevyhovující zdravotní stav, nutnost absolvování náročného studia, výjezdu na misi, bezpečnostní prověrky, a v neposlední řadě musí uchazeč, dosahovat určitého stupně znalosti anglického jazyka. Systemizovaná místa u útvarů bývají dlouhodobě neobsazena. Z toho důvodu se v psychologické přípravě jednotky podílí při prvním výjezdu psycholog jiný než u druhého výjezdu. Situace, kdy se na konkrétní operaci vyskytuje zcela jiný psycholog než ten, který jednotku připravoval, rozhodně situaci neprospívá. Nasazení i výcvik by měl být v ideálním případě svěřen jednomu vojenskému psychologovi. V tom případě tak nedochází tak ke znovu přípravným strategiím. Psycholog a jednotka už se znají, je vytvořené základní pouto důvěry (Honzek, 2017).

Vzhledem k personální situaci spadá tíha výjezdů na mise úzké skupině psychologů. Besedy pro rodinné příslušníky by měl organizovat před i po nasazení tentýž psycholog. Součástí psychologické přípravy před misí je vždy také série přednášek, či besed kdy se řeší psychologické faktory mise, mezi které patří i téma



zranění, smrti a umírání. Pokud se poté v rámci nasazení takový případ stane, intervenuje na místě jiný psycholog. Je jasné, že vzájemné poznání a možnost navazovat na vlastní přípravu, na svou dřívější psychologickou práci a by bylo mnohem lepší (Honzek, 2017, s.28).

Během nasazení v zahraniční operaci poskytuje vojenský psycholog psychologický servis (řešení vztahových problémů, poskytnutí krizové intervence, provádí přednáškovou činnost např. měsíc před návratem – příprava na návrat), na vyžádání. provádí např. psychodiagnostiku. Náplň práce psychologa nekončí návratem z mise. Po návratu je třeba začlenit vojáky do každodenního běžného života. Psychologové tak po návratu řeší partnerský nesoulad, rodinné problémy, stres z interakce válečného prostředí. Ne však každý voják využije služeb vojenského psychologa, někteří jedinci se s problémy dokážou vyrovnat za pomoci svých blízkých (rodiny, přátel). Vojáci tvoří specifickou skupinu jedinců, kteří mají ryze mužský pohled na svět okolo nich, tento pohled vyzdvihuje maskulinitu, soutěživost, hrubost. Z jejich pohledu je tak využití služeb psychologa projevem slabosti. Nutno ale dodat, že nakonec rozhoduje osobnost konkrétního vojenského psychologa a důvěra v něj a jeho schopnosti. Zásadní je spolupráce vojenského psychologa s kaplany. U duchovní služby Armády České republiky je míra důvěry vysoká. Vojenští kaplani jsou uctívání a vážení pracovníci. Spolupráce s důvěryhodným členem tak může zajistit kladný pohled vojáků na práci vojenského psychologa (Honzek, 2017).

### 3. PODMÍNKY PRO PŘIJETÍ UCHAZEČE DO VÝKONU SLUŽBY

#### 3.1 Fyzická zdatnost

Fyzická zdatnost je důležitou součástí vojenské profese. Vojáci vykonávající službu zařazují pravidelný pohyb do svého harmonogramu jak v práci, tak ve volném čase. Fyzická připravenost výrazně ovlivňuje úspěšné plnění bojových úkolů doma, ale i v zahraničních misích. Efektivita prováděných činností je důležitým prediktorem možných komplikací a zranění při výcviku (Pavlík, Husárová, Fajfrová & Hlúbik, 2011).

Fyzicky dobře připravený voják vnímá výcvik jako méně stresující a regenerace po výcviku je rychlejší. Longitudinální studie, která probíhala od roku 2000 až do roku 2017, naměřila, že se průměrné hodnoty fyzického testu W170 v posledních letech mírně zlepšují. Nově zavedené normy tělesné výkonnosti jsou ve srovnání s výročním přezkoušením tělesné výkonnosti ve všech parametrech nižší. Pravděpodobným důvodem může být nedostatek vojáků. Další změna, kterou armáda zavedla, se týká testu shybů, kdy 40 % uchazečů požadovaný počet v testu nesplnilo. Tento test tak byl nahrazen souborným silovým cvičením, které zahrnuje sedy-lehy a kliky. Jedním z nabízejících se vysvětlení, proč tomu tak bylo, je možnost, že fyzicky dobře připravený uchazeč, nevykazoval dostatečnou motivaci splnit určené úkoly související se službou v Armádě České republiky. Nemotivovaný uchazeč může při pozorování vykazovat i výrazně nižší fyzickou kondici, než tomu je skutečnosti, a to jak na počátku výcviku, tak i v jeho průběhu (Soumarová et al., 2018). Nynější nároky na uchazeče jsou uvedené v tabulce níže. Římská číslice jedna, označuje věkovou kategorii do 30 let, kategorie označená číslicí dva, označuje kategorii 31 let a více.

**Tabulka 1***Fyzické nároky na uchazeče*

Cvik/test	Jednotka měření	Pohlaví	Věková kategorie	Úroveň normy
Sed-leh počet opakování za minutu	opakování	muž	I	33
			II	31
		žena	I	28
			II	23
Klik-vzpor počet opakování za 30 sec.	opakování	muž	I	19
			II	16
Skok daleký z místa	cm	muž	I	182
			II	173
		žena	I	144
			II	134
Sálový test W170	W/kg	muž	I	1,80
			II	1,60
		žena	I	1,30
			II	1,10

Zdroj: kariera.army.cz, 2018

### 3.2 Psychická připravenost

Uchazeči, kteří se hlásí do pracovního poměru musejí projít psychologickou částí, která zahrnuje psychologické testy ve vojenské nemocnici. Baterie testů zahrnuje osobnostní testy, výkonové testy. V neposlední řadě uchazeči podstupují rozhovor s vojenským psychologem. Celkově je důležité mít bystré kognitivní schopnosti. Nevyznačovat se výraznou psychopatií.

Podstatnou částí psychologického vyšetření je vzít všechna data a vyhodnocovat je v komplexním celku, který nám stanoví obraz o uchazeči. Psychologové volím metody, které se zaměřují na zjištění vědomostí, obecnou inteligence (matematické myšlení, logické operace, chápání vztahů a další.), specifických schopností (rychlost a přesnost percepce, tvořivost) a zájmy uchazeče. Mezi další psychologické metody užívané při výběru uchazeče patří interview, které nám doplňuje výsledky z testů. Při rozhovoru si můžeme všimnout zvláštností uchazeče, pozorujeme neverbální vyjadřování, všímáme si odchylek, zvláštností, předností u uchazeče. Při rozhovoru musíme mít na paměti, že ne každý uchazeč je obdařen dobrou vyjadřovací schopností. Můžeme se setkat, se stylizovanými odpověďmi, či s emočními stavy, které rozhovor mohou ovlivnit. Další součástí výběru je

provádění činností a řešení úkolů, které nám odhalí zaměření uchazeče, jeho dovednosti, schopnosti a práci v týmu. Testové baterie, které vojenský psycholog využívá, jsou odvislé taky od místa, na které se uchazeč hlásí. V praxi se tak můžeme setkat s NEO-FFI (nový pětifaktorový indikátor osobnosti), 16 PF (Catellův šestnáctifaktorový osobnostní dotazník), OSI (indikátor stresu v zaměstnání), CRT (testy kritického myšlení), GAT (test obecných schopností), Stroopův test a další mnohé (Dziaková, 2009). Uchazeč by tak měl být psychicky způsobilý k výkonu práce. Psychickou způsobilost Dziaková definuje jako „vhodnost psychického vybavení jedince (tj. dovedností, schopností, temperamentových a charakterových vlastností, motivace a postojevého zaměření apod.) vzhledem k náročnosti profese“ (2009, s. 56).

## 4. STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ

### 4.1 Definice stresu a stresových situací

V psychologii tedy nenajdeme jednotnou definici, co to vlastně stres je. Stres můžeme chápat jako obtížné, ohrožující, výrazně narušující situaci, která narušuje rovnováhu organismu. Stres vyvolává závažné hormonální a imunitní změny organismu. Stres můžeme chápat jako míru zátěže, která přesahuje únosnou mez (Hladký a kol., 1993). Do stresových situací se jedinec dostává, pokud jsou jeho dispoziční faktory v rozporu s požadavky okolí.

Stres může vzniknout pokud, jsou působící podněty extrémně silné, obtěžující (např. hluk), pokud trvají příliš dlouhou dobu. Podněty mohou být reálné. Například zvuk, který přesahuje únosnou mez. Jako stresující může být vnímána i situace, kdy na jedince působí minimální počet podnětů, situace není variabilní, taková situace má charakter monotónosti. Z hlediska prožívání stresu rozdělujeme dvě kategorie stresu, distres a eustres. Distres má paralyzační účinek. Jde o negativně prožívaný stres, který jedince spíše brzdí, zatímco eustres je jeho pravým opakem. Je to pozitivně prožívaný stres, který nás naopak může vybičovat k lepším výkonům (Selye, 1983).

Paulík (2010) popisuje faktory, které mají vliv na to, zda-li se potencionální jevy stanou reálnými, mezi takové faktory patří subjektivní hodnocení situace (zda-li ji hodnotí jako závažnou či nikoliv), individuální osobnostní charakteristiky (aktuální zvýraznění např. neuroticismu, odolnosti v interakci s podmínkami), coping, přítomnost nebo nepřítomnost nepříznivých životních událostí (můžou umocnit emocionální odezvu na stresor), zkušenost jedince se stresem, dostupnost sociální opory (opora blízkých), sociální status (Paulík, 2010). Zátěž jako takovou je možno diferenciovat dle intenzity, délky působení a typu, intenzity emoční odezvy jedince. Dále Hladký a kol. rozdělují zátěž podle oblasti na kterou působí 1. emocionální, 2. senzorickou, 3. mentální (1993).

Nutně na závěr kapitoly říci, že stres může být prožíván jak pozitivně, tak negativně. Může působit na rozličné oblasti, může se lišit svou intenzitou a délkou. To, co pro jednoho je vnímáno jako stresová situace, pro druhého může být vnímáno jako něco běžného. Vždy záleží tedy na osobnosti a na dalších proměnných.

## 4.2 Stresory a stresové situace v armádním prostředí

Pracovní prostředí jakékoliv ozbrojené síly je specifické, je charakteristické svou proměnlivostí a přítomností hrozeb, které přicházejí neočekávaně. Jako každý sektor, Armáda České republiky dále jen (armáda), je proměnlivou organizací, která díky vyvíjející se době a novým technologiím musí klást na uchazeče větší nároky, než tomu bylo v předešlých letech. Zvýšily se požadavky na rychlost a přesnost, vyvinula se nová pracovní místa. Voják je odborníkem při práci např. s moderními technologiemi, vojáci kontrolují přelety cizích letounů nad Českou republikou a mnohem více. Práce mnohých příslušníků mnohdy připomíná práci kancelářského typu (Stojar et al., 2017).

Polívka (1994) zmiňuje přípravu k boji a bojovou činnost jako hlavní stresové situace vojáka, v nichž se může v rámci své profese vyskytnout. Bojovou činnost charakterizuje jako veškerou aktivitu, která vede k dosažení bojového cíle s využitím celého spektra jednotek, jimiž armáda disponuje. V rámci bojové přípravy rozlišujeme dvě kategorie příčiny zátěže. V první kategorii jsou zařazeny objektivní příčiny zátěže (objektivní stresory), hluk, prašnost, zima, teplo, spánková deprivace, nedostatek osobního prostoru, úsporná životospráva a jiné. V druhé kategorii najdeme subjektivní příčiny zátěže. V současné době je významným faktorem účast na zahraničních misích, které s sebou přináší ohrožení života, zranění, které ovlivní jejich budoucnost a další formy nadlimitní zátěže pro české vojenské profesionály. Mezi nadlimitní zátěž můžeme počítat i nadměrnou zodpovědnost na velících pozicích. Přísun mnoha informací, zodpovědnost za podřízené, rychlé rozhodování pod zátěží, nedobré vztahy v jednotce, problémy v rodinném prostředí, smrt blízkých. Beznaděj, smutek, poruchy koncentrace, strach, agrese, celková tenze a nejistota, všechna tato slova mohou reálně představovat další zátěž vojáka (Polívka, 1994).

Člověk reaguje strachovou odezvou nejen na bezprostředně působící smyslové podněty, strach dokáže vyvolat i představa, vzpomínka. Tyto situace jsou zhoubnější, než je přímo vnímané nebezpečí. Mnozí vojáci, nejen oni, se pak pokoušejí svou mysl odpoutat činností. Zkušenosti z předchozích válek mluví jasně, účastníci bojů, velitelé, vypovídající o svých pamětech se vyjádřili, že ačkoliv je strach všudypřítomný, není nepřítelem vojáka,

nýbrž reguluje chování, varuje a často díky němu, je dosaženo zdárného vítězného konce (Stránský, 2002).

Mikšík rozlišil hlavní stresogenní faktory v bojové situaci v průběhu válek na:

- pocit ohrožení života
- pocit odpovědnosti za splnění úkolu
- nedostatečnost a nespolehlivost informací
- časový deficit při přijímání rozhodnutí a plnění úkolů
- rozpor mezi profesionálními návyky a požadavky podmínek bojové činnosti
- psychologická nepřípravenost ke splnění konkrétního úkolu
- nedůvěra ve spolehlivost zbraně
- absence důvěry k veliteli
- účinky izolace, pocit osamocení a jiné (1964 cituji podle Stránský, 2002, s.94)

Mezi následky, které pak voják může prožívat patří, nepozornost, bolest hlavy, únava, rozladěnost, psychické vyčerpání, nezájem o věci, které ho dříve bavily, strach, výbušnost, změna postoje k jídlu (jí méně nebo se naopak přecpává), zneužívání návykových látek (alkohol, drogy, nikotin), snížená pracovní výkonnost, lhostejnost, ostražitost. Psychické zátěži nesmí voják podlehnout, ohrozil by sám sebe na životě, životy svých kolegů, mohl by způsobit materiální škody a ovlivnit vývoj událostí nežádoucím směrem. Můžeme tedy udělat maximum a snažit se o předejití komplikací správným výběrem personálu. Na tom se podílí psychologové, personalisté, fyzické testy. Můžeme připravovat vojáky na složité situace, nacvičovat pevnou vůli, fyzické úkony, zaměřovat se na rozvoj psychické odolnosti a v neposlední řadě na pracovišti se můžeme podílet na zajištění pohody (Dziaková, 2009).

### 4.3 Zvládání stresu

Lazarus rozdělil coping na dva základní typy, dle toho, jak působí. První typ je zaměřený na problém (problem-focused coping). Tento typ se snaží upravit okolnosti či vlastní chování jedince za účelem zlepšení situace. Druhý typ je zaměřený na emoce

(emotion-focused-coping). Jedinec se snaží dostat své emoce pod kontrolu za účelem nenarušení integrity jedince a vztahů s okolím. Jednotlivé typy se prosazují podle jedincova zhodnocení situace. Pokud jedinec pociťuje, že mu vlastní síly stačí na vyřešení problému, že má možnost změny situace, volí první typ copingové strategie (problem-focused coping). Má-li jedinec pocit bezmoci a beznaděje volí druhý typ, a to (emotion-focused coping) (Lazarus, 1993). Samozřejmě i zde platí, autoři (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) přidali třetí typ dysfunkčních způsobů zvládnání situace. Tento typ obsahuje projevy negativních emocí, mentální a behaviorální odpoutání, snaha uniknout z obtížné situace. Vyhnout se tak nutnosti jejího řešení pomocí drog. „S ohledem na časovou perspektivu lze rozlišovat coping reaktivní (zvládnání stresu, který už nastal) a proaktivní (zaměřený na potenciální stresové situace)“ (Paulík, 2017, s.120).

## 4.4 Odolnost

Odolnost bychom mohli charakterizovat jako kvalitu adaptační schopnosti, která nám pomáhá adekvátně zvládat dynamické podmínky života a vyrovnat se s nimi, aniž by bylo narušeno fungování osobnosti. Odolnost můžeme rozdělit na psychickou a fyzickou. Fyzická odolnost zahrnuje strukturální a funkční vlastnosti jimiž organismus disponuje (Paulík, 2017).

Představit si můžeme například organismus, který je schopen odolávat nedostatku živin, vody, kyslíku, výkyvu teplot a přesto přežít. Kebza a Šolcová (2015) charakterizují psychickou odolnost jako schopnost lidské psychiky nenechat se vyvést z míry, rychle po odeznění zátěže. Obnovit normální stav, učit se z předešlých situací, využívat a aplikovat poznatky na budoucí zátěžové situace. Mikšík zdůrazňuje osobnostní proměnnou jako významný faktor při odolávání nepříznivým podmínkám (Mikšík, 1991).

Psychická odolnost představuje:

- Rezistenci, schopnost odolávat nátlaku, aniž by došlo k závažnějšímu poškození organismu.
- Recovery, schopnost rychle se regenerovat.
- Reconfiguration, schopnost osvojit si poznatky a využít v situacích nastávajících.



- Schopnost zacílit na osobní rozvoj tak aby se jedinec účinně adaptoval na zátěžovou situaci.
- Flexibilitu, schopnost přijmout své negativní, pozitivní stránky, nevyhýbat se jim, nepodvolovat a akceptovat je.

Odolnost jedince je podmíněna jedincovou schopností poradit si s emocemi, kontrolovat je, motivací. Důležitou složkou jsou také dostupné rezervy, které umožní jedinci překročit komfortní zónu a poradit si tak s nepřiměřenými nároky stresové situace (Paulík, 2010).

#### **4.4.1 Resilience**

Pro pojem Resilience neexistuje jednotně uznávaný název. Nicméně první zmínka o pojmu resilience pochází z roku 1950-1951 (Block, Kremen, 1996). Až 70. léta přinesla plnou pozornost k výzkumu resilience, podnětem pro výzkum a zájem byl fenomén dobrého zvládnání náročných situací u dětí, které vyrůstaly ve špatných podmínkách, i přes tento fakt děti úspěšně postupovaly životem (Wright, Masten & Narayan, 2013).

Křivohlavý, chápe resilienci jako houževnatost, tuhost, pružnost jedince, kdy je jedinec schopen odolat tlaku, poškození schránky, její funkce. Resilience dává jedinci schopnost dobře se se zátěží vyrovnat a vrátit se do původního stavu (2009). Resilience přispívá k udržení žádoucího chování navzdory negativním vlivům (Cohler, Scott & Music, 1995). Z hlediska vývoje se resilience podílí na úspěšném plnění vývojových cílů a úkolů, také působí na rozvoji pozitivních znaků osobnosti (Bernard, 1995). Ungar chápe pojem resilience jako složku, která není vázána pouze na osobnost jedince, na jeho jádro, ale je vázána na příznivé podmínky prostředí, zdroje. Například sociální opora, klidné prostředí a jiné. Resilience by měla podle Earvolinové-Ramirezové zahrnovat schopnost obnovit předešlý stav, normální pro jedince, jemu pohodlný. Dalším kritériem je sebeurčení jedince, vysoká očekávání, mít pozitivní lidské vztahy, smysl pro humor, disponovat zdravou mírou sebedůvěry a být flexibilní (cituji podle Paulík, 2010). Resilienci jak je výše zmíněno můžeme hodnotit podle pozitivních kritérií, kterých musí nabývat. Resilience můžeme dělit na pravou resilienci a pseudoresilienci. Pseudoresilienci, bychom mohli najít v maskulinním prostředí, kdy je vyžadována mužnost, tvrdost, agresivita, průbojnost.

Pseudoresilience je tedy spíš následek sociokulturního tlaku dané skupiny (Kebza & Šolcová, 2008).

#### **4.4.2 Sense of coherence (SOC)**

Antonovsky charakterizuje sense of coherence, dále jen (SOC), jako dlouhodobou osobní orientaci, kdy jedinec vnímá svět jako smysluplný. Základem je důvěra, naděje, že vnitřní odezva na svět, ve kterém jedinec žije, je předvídatelná, pochopitelná. Dispoziční výbava jedince stačí, a je tedy smysluplné vydávat energii na řešení situací, úkolů, které jsou pro jedince výzvou. SOC zahrnuje komponenty jako manageability (kontrola nad situací) dojem, že vlastní předpoklady či předpoklady druhých stačí na úspěšné vyřešení situace. Opačnou polaritou manageability, je pocit, nedostatečné vybavenosti pro řešení vzniklé situace. Comprehensibility (srozumitelnost) svět je předvídatelný, na jeho podmínky se mohu tedy s předstihem adaptovat. Opačnou polaritou comprehensibility je dojem, že svět je jeden velký neuspořádaný chaos, v němž nemá jedinec šanci, se orientovat. Meaningfulness (smysluplnost řešení daného problému, vzbuzující kladné emoce) u této třetí a poslední komponenty SOC je na kladné polaritě přítomen pocit smysluplnosti řešení situace, stojící za to, aby člověk tuto výzvu přijal (1987). Na jejím opačném pólu se nachází citově distancované jednání, odcizení, sociální izolace (Paulík, 2017).

Podle Antonovského (1987) se základ SOC tvoří již v raném vývoji jedince, dále je možno jej modifikovat v prvních třech dekádách člověka. Paulík (1999) uvádí, že nedostatek SOC se značí pocitem chaosu, podobné pocity vedou k depresi, úzkosti, zbytečnosti snažení. Naopak výzkumy ukazují, že osoby, které vykazovaly vysokou úroveň SOC, mají široký repertoár pro zvládnání situací, jsou flexibilní. Paulík (2017) uvádí, že: „při využívání potencionálních zdrojů se uplatňují situačně adekvátní reakce na stresory.“ (s.165)

#### **4.4.3 Hardiness**

(Kobasa, Maddi & Kahn, 1982) Hardiness jako pojem vyjadřující tuhost, nezdolnost, nezlomnost, hardiness jako schopnost vytrvale a usilovně bojovat s těžkostmi, nepřízní

osudu. Paulík (2017) předpokládá, že „tato proměnná svým charakterem patří k dispoziční výbavě jedince a váže se na omezení sympatiku při reakci na působení stresoru“ (s.166). Hardiness se skládá ze tří složek, jimiž jsou: přesvědčení o vlastních možnostech zvládat a ovládat dění (control), výzva(challenge) a v neposlední řadě osobní zaujetí (commitment), osobní zaujetí jako angažovanost v činnosti.

Při optimálně rozvinuté složce hardiness má jedinec pocit, že může ovlivnit a zvládnout a účinně zasáhnout do situace, stává se tedy aktivním jedincem. Zůstává na své cestě přes nepříznivé okolnosti. Opakem je nedostatečně rozvinuté hardiness, které se projevuje pocitem beznaděje, bezmocnosti, nedostatkem síly, marnosti a dalších. Studie zkoumající hardiness zjistily, že osoby s vyšší mírou hardiness vykazovaly vyšší míru sebeovládání a nižší míru distresu. Tyto osoby se o sebe také lépe staraly jak duševně, tak fyzicky a častěji využívaly sociální opory (Křivohlavý, 2009).

#### **4.4.4 Locus of Control (LOC)**

Locus of control, vědomí vlastní kontroly (dále jen LOC) se vztahuje k jedincovu přesvědčení o tom, jakou mírou kontroly má nad situacemi, událostmi ve vlastním životě. Autorem konceptu je americký psycholog Julian Rotter, koncept LOC vypracoval v rámci teorie sociálního učení. LOC ovlivňuje jedincovo chování v rozličných situacích, má klíčovou funkci při procesech učení. LOC můžeme rozdělit na dva typy, a to vnitřní LOC a vnější LOC. Svoboda (1999) charakterizuje jedince s interním LOC jako jedince, kteří se vyznačují vírou ve své schopnosti, internalisté dokáží usměrnit své chování žádoucím směrem, dovedou zvládnout překážky, a požadavky společnosti, považují výsledky svého chování za predikovatelné a mají k dispozici sílu pro regulaci výsledků. Na druhém pólu dimenze se pohybují lidé s externím LOC tzv. „externalisté“ (Rotter, 1966).

Externalisté Svobody (1999) považují vnější vlivy a síly za osudové, řízené šťastnou náhodou nebo silnými osobnostmi, sami se považují za méně schopné ovlivňovat události ve svém prostředí. Domnívají se, že výsledky jejich činnosti nezávisí ani tak na jejich cílevědomém úsilí, nýbrž přisuzují je vnějším faktorům, vymykajícím se jejich vlivu; vedoucí úlohu mají podmínky prostředí. Výsledky činnosti se jim někdy jeví jako nevyzpytatelné a dívají se na ně jako na věc pouhé náhody nebo štěstí (s. 226).

Ačkoliv má koncept LOC své protipóly, na jedné straně interní a na druhé straně externí LOC, jedná se kontinuum. Neexistují tedy dvě oddělené skupiny osob, vyznačující

se jen vnějším, či vnitřním LOC. Rotter koncept LOC chápe jako víceméně stabilní osobnostní charakteristiku, lze ji však modifikovat, během života jedince se LOC samo modifikuje zcela přirozeně zráním. V dětském věku je LOC spíše externí, a s postupem dospívání se proměňuje na více interní fenomén (Rotter, 1966). Existuje rovněž vztah mezi druhem copingové strategie a LOC. Lidé s interním LOC jsou odolnější vůči stresu, mají širší základnu pozitivních copingových strategií (strategie zaměřené na řešení problému). Naopak vnější LOC se vyznačuje horší adaptací na stres a jeho zvládnutí, volí spíše útěk ze situace, vzdávání se, pasivní strategie zvládnutí stresu (Vickers, Conway & Haight, 1983).

I autoři Leandro a Castillo prokázali, že lidé s vnitřním LOC využívají copingové strategie zaměřené na zvládnutí úkolu a lidé s vnějším LOC využívají strategie na zvládnutí emocí. Nicméně zmínili také silný vliv pohlaví na místo kontroly (Leandro & Castillo, 2010). Proces vzniku a ukotvení daného způsobu nahlížení na svět, je dán hromaděním předešlých zkušeností jedince a jejich interpretací. Subjektivní interpretace světa, reality, kterou prožívá jedinec, tak bývá spouštěčem charakteristické copingové strategie, jež slouží ke zvládnutí nepříjemných pocitů a myšlenek plynoucích z neúspěchu. To, jak ve výsledné situaci vidíme danou událost, situaci v rámci copingové strategie a kauzalit už pak záleží nejen na předešlých zkušenostech jedince, ale i na subjektivních psychologických a sociálních faktorech (Carver & Connor-Smith, 2010).

## 5. VLIV STRESTU NA PSYCHICKOU STRÁNKU VOJÁKA

„Bojové neuropsychiatrické třídění vyžaduje rozdělení případů do kategorií založených na místě léčení“ (Dziaková, 2009, s. 312). Kategorie:

1. Duty-vojáci zařazení do této kategorie se mohou vrátit do své původní jednotky. Buď do zaběhlého režimu, nebo do lehčí služby, kdy mají delší odpočinek a více stravy.
1. Rest-případy spadající do této kategorie se nemohou ihned vrátit do svých původních jednotek. Vojáci potřebují více odpočinku v rámci hodin až dnů. Tato kategorie nevyžaduje lékařské, psychiatrické pozorování.
2. Hold-případy v této kategorii vyžadují lékařské pozorování a hodnocení stavu. Stav se může zhoršovat, a pokud k tomu dojde, potřebují emergentní léčbu, postižení tak musí být hospitalizováni a pod dohledem lékaře.
3. Refer-obtíže kategorie refer jsou obdobné obtížím kategorie hold. Jsou nezvladatelné a jde o nejtěžší formy.

V těchto kategoriích můžeme najít fyzická onemocnění, jako jsou: abdominální traumata, traumata hlavy, hypertermie a hypotermie, dehydratace, trauma páteře, poškození smyslových orgánů a mnohá další. Mezi psychické následky můžeme zařadit burn-out syndrom, panickou ataku, anxiету, suicidální myšlenky, depresivní stavy a další onemocnění, jejichž povaha a vznik závisí na vícero faktorech. V následujících podkapitolách popíši jednotlivá psychická onemocnění, které vznikají v reakci na stres a mají význam ve vojenském prostředí (Dziaková, 2009).

Podle Praška a Praškové (2001) se stres projevuje zejména v následujících čtyřech úrovních, které se navzájem ovlivňují:

### **Projevy stresu v myšlení**

Podstata spočívá v přehrávání si katastrofických scénářů, výskytu negativních myšlenek. Ty vedou ke zvýšení napětí a obav, pesimismu až rezignaci. Myšlenky plné obav

obvykle následují po určitém spouštěči v armádním prostředí, jím může být obava ze zodpovědnosti. Obava o svůj či něčí život, představa těžkého úkolu apod. Člověka tak negativní myšlenky zahltní a nedokáže se od nich odpoutat, to narušuje vnímání, vidění reálného obrazu a efektivitu člověka.

### **Projevy stresu v emocích**

Charakteristickými emocemi doprovázející stresové situace jsou strach, obavy, úzkost, vztek, agrese, ať už obrácená navenek či k sobě samému. Strach má svůj evoluční původ, má varovat organismus, zajistit jeho přežití. Srdce pumpuje více krve do oběhu, zvyšuje krevní tlak, zužuje zorné pole, rozšiřuje zorničky, utlumuje peristaltiku a slinění. Celkově aktivizuje tělo k boji. Naproti tomu úzkost se od strachu odlišuje svou bezpředmětností, vágností a nekonkrétností. K projevům úzkosti patří např. psychomotorický neklid, ten se může projevit třesem, zvýšenou pohyblivostí končetin například klepáním nohy, hraním si s předmětem v ruce, zrychlené dýchání, pocity bezmocnosti, poruchy hodnocení situace.

### **Projevy stresu v chování**

Autoři rozdělují projevy stresu v chování na zabezpečování, kdy se jedinec snaží, ulevit si od stresového stavu dostupnými možnostmi, mezi takové možnosti by mohl patřit alkohol, drogy, léky, jídlo, manipulace situace nebo třeba pouze sdílení problému s jinou osobou. Dále se sem řadí, vyhýbání se. To spočívá v odmítání nepříjemných pocitů, které jsou přesunuty jinam, například do tvůrčí činnosti. Agrese se může projevovat například nervózním chováním, které spočívá např. v okusování nehtů, uhýbání pohledem, pohrávání si s předměty apod.

Hošek (2001) uvádí jako projevy stresu v chování nerozhodnost, nespavost nebo naopak nadměrnou spavost, předčasné probouzení se, poruchy soustředění, sníženou sexuální výkonnost, apatii, projevy zkratkovitého jednání, roztržitost, zvýšenou konzumaci alkoholu a cigaret a jiných utišujících látek, přejídání se nebo naopak nechutenství, neschopnost uvolnit se jak psychicky, tak i fyzicky.

## Projevy stresu v tělesných příznacích

(Joshi, 2007) se ve své knize zabývá dopadem stresu na různé tělní systémy, stres tak postihuje kardiovaskulární systém, kdy zvyšuje činnost, to má za následek vyšší tlak a tep. Zvýšený tlak v těle má za následek bolest hlavy. Dále má stres dopad na gastrointestinální systém, člověka může pobolívat břicho, snižuje se peristaltika střev, vysychá v ústech, vyskytuje se nauzea neboli nevolnost, zácpa či naopak průjmovitě stavy, zvýšená potřeba močení, endokrinní systém odpovídá sekrecí kortizolu, noradrenalinu, adrenalinu, glukózy, pohlavní systém u žen může reagovat nepravidelným cyklem a u obou pohlaví je snižené libido.

### 5.1 Akutní stresová reakce

Akutní stresová reakce se řadí mezi přechodné psychické poruchy. Může se rozvinout u jedince bez jakékoliv jiné zjevné duševní poruchy, nebo v reakci na výjimečný fyzický a duševní stres. Obvykle trvá několik hodin nebo dnů. Ve výskytu a závažnosti akutních stresových reakcí hraje roli individuální zranitelnost, odolnost jedince vůči zátěži a osobnostní proměnná. Mezi příznaky se řadí zármutek, pole vědomí se zužuje, mluvit můžeme o tzv. „tunelovém vidění“, snižuje se koncentrace, vyskytuje se dezorientace a neschopnost chápat přicházející podněty. Jedinec tak může být pod vlivem příznaků vyřazen z normálního dění, může se rozvinout až disociativní stupor, agitace a nadměrná aktivita, roztěkanost. Akutní stresovou poruchu doprovází fyziologické projevy jako je tachykardie, pocení, zrudnutí, rubor. Příznaky se obvykle objevují během několika minut po stresujícím podnětu nebo události a zmizí během hodin až tří dnů. Může být přítomna částečná nebo úplná amnézie na stresující epizodu. Pokud příznaky přetrvávají, je třeba zvážit změnu diagnózy (MKN-10, 1992). Akutní stresová reakce může plynule přejít a vyvinou se v posttraumatický stresový syndrom, jemuž je věnována následující podkapitola.

## 5.2 PTSD

Vizinová a Preiss pojednávají ve své knize o PTSD-posttraumatické stresové poruše, jako pojmu, který se prvně objevil v druhém vydání DSM v roce 1968. Ještě před zavedením oficiálního pojmu PTSD se pouze hovořilo o následcích z válečného prostředí. První zmínky byly zaznamenány během americké občanské války. Studie válečných traumat se dočkala své hlubší pozornosti po první světové válce. Kdy se objevil termín "shell shock". Shell shock jako soubor specifických symptomů, tehdy charakteristický pro vojáky, kteří byli například blízko výbuchu granátu. Pomočování, ztráta sebekontroly, křik, třes, roztržitost, poruchy řeči, paměti a prožíváním. S druhou světovou válkou se zjistilo, že mezi protektivní faktory tehdy nazývaných neuróz vznikajících na základě fyzického, psychického traumatu patří pevná emoční vazba mezi spolubojovníky. Další výzkumů se svět dočkal až s příchodem války ve Vietnamu v 70. letech. Tehdy byl zaveden pojem "syndrom přeživších", který se zaznamenal nejen u veteránů, ale i válečných vězňů z koncentračního tábora. Nyní PTSD dle MKN-10, řadíme mezi poruchy přizpůsobení, tedy do kategorie F43 (1999).

„Základním znakem je rozvoj charakteristických symptomů po psychicky traumatizujícím zážitku neobvykle hrozivého nebo katastrofického rázu.“ (Preiss a Vizinová, 1999, s.26). Objevují se příznaky jako anhedonie, zvýšené úlekové reakce, depresivita, nespavost, suicidiální myšlenky, emocionální oploštělost, tupost. Reakce na stres přichází opožděně, traumatizující zážitky se mohou vracet v podobě "flashbacků" (MKN-10, 1999). Mareš ve své publikaci uvádí výzkum, kterého se zúčastnili vojáci bojových jednotek a vojenští zdravotníci. Z výzkumu vyšel závěr, že právě vojenští zdravotníci nabývali vyšších hodnot posttraumatického rozvoje, než vykazovali vojáci z bojových jednotek. Zkoumaný zdravotnický personál prošel výrazně traumatizujícími situacemi jako byly útoky na kolonu, výbuchy, přestřelky, zažili utrpení vojáků, viděli nevratná poškození a utrpení, které nikdy nekončilo a nechávalo hrůzné následky. Práce zdravotníků tak nikdy nekončila (Mareš, 2012).



### 5.3 Alkoholismus a drogové závislosti

Alkoholismus se vyskytuje jak v armádním prostředí, tak ve společnosti jako takové. Za nejrizikovější se obecně považují muži ve věku 30-55. Dziaková se domnívá, že alkoholismus u vyšších velitelských pozic může být více rizikový, kvůli zodpovědnosti, kterou nesou za své podřízené. Alkoholismus se také lépe skryje po delší dobu. Jednak díky postavení, kdy si řadový voják nedovolí nadřízeného nahlásit a díky jednáním, schůzím, kde se může podávat alkoholický nápoj. Komunikace organizace a jednání jsou součástí práce vyšších pozic v armádě (2009).

Alkohol a drogy se tak mohou stát strategií řešení problému. Následující studie ukázaly, že armádní personál a zejména ti, kteří jsou vystaveni stresovým situacím s ohrožením na životě, mají nadměrnou spotřebu alkoholických nápojů. Výzkum ukázal, že konzumace alkoholu byla dvakrát vyšší u příslušníku Armády Spojených států amerických, než u běžné populace (Bray, Marsden & Peterson, 1991).

Kladný vztah k alkoholu potvrzuje i výzkum Schuckita et al. (2001) studie se zúčastnilo 1 320 mariňáků Spojených států amerických, studie odhalila velký risk intenzivního pijáctví u americké pěchoty. Huffman, armádní psychiatr, který byl povolán do války ve Vietnamu v letech 1965 – 1966 zjistil, že 18.5 % z celkového počtu 610 psychiatrických pacientům, kterým byla poskytnuta první pomoc na stanici první pomoci. Trpěli rozsáhlou alkoholovou závislostí a u 0.8 % případů zneužívání drog (1970). Nicméně kladný vztah k alkoholu dokazují jak starší studie výše zmíněné, tak ale i studie, které se uskutečnily po roce 2000, například jako velká průřezová studie ozbrojených armádních složek spojeného království. V roce 2003 odhalila, že tvrdé pijáctví se spíše vyskytuje u vojáků s nízkou armádní pozicí, mladších mužů, svobodných, a u těch, kteří byli povoláni do války v Iráku v počátcích tamní války (operace TELIC 1). U vojáků jejichž rodiče měli zkušenosti s alkoholismem, drogami a v neposlední řadě u vojáků kteří měli bojovou pozici (Fear et al., 2007).

Jak můžeme vidět, některé skupiny jsou k užití alkoholu náchylnější než ty jiné. Náchylnost ke spotřebě alkoholu u vojáků ohrožených na životě potvrdil Browne. Nejhorší případy byly zaznamenány u vojáků, kteří měli strach z boje, zúčastnili se přestřelky, či zažili hostilní chování ze strany iráckých civilistů (Browne et al., 2008). Další průřezová studie

osvětliła pijáctví u 1.559 vojáků, sloužících u námořnictva spojených států, výsledky ukázaly že, 40 % osob z výzkumného vzorku pilo tvrdě, nezdravě a dalších 15 % osob na alkoholu bylo závislých (Henderson, Langston & Greenberg, 2009).

Bohužel alkohol patří mezi stmelovací prostředky, jak navázat kontakt, zapadnout do společnosti, skupiny, uvolnit se, dává příležitost vytvořit si bližší vztah s kolegy, pomáhá zvýšit sebevědomí, a jako sedativum pomáhá zklidnit mysl. V neposlední řadě usnout po těžkém náročném dni (Holmes, 2003).

Ačkoliv z českého prostředí nejsou dostupné studie, které by se zabývaly tematikou vztahu alkohol-voják, ani české prostředí jistě nebude výjimkou. Povaha vykonávané služby je stejná a celkově česká populace jako taková má kladný vztah k pití alkoholu. Nejen alkohol pomáhá snížit nepříjemné pocity plynoucí z náročného povolání. Zneužívání drog jako kokainu, heroinu, marihuany či léků na předpis, zmínili autoři Robins, Davis a Nurco. Tyto látky pomáhaly snižovat paniku, bolesti a prožívanou nudu. Velký nárůst zneužívání drog byl zaznamenán v 60 a 70. letech, kdy probíhala válka ve Vietnamu. Mezi hojně zneužívané látky patřil heroin a opium (1974). Zneužívání těchto tvrdých drog mohlo být zapříčiněno také, snadnou dostupností ve Vietnamu. Dnes se pozornost zaměřuje spíše na marihuanu, která se stává více a více akceptovatelnou lehkou drogou. Od roku 1980 nejužívanější drogou (Bray et al., 2009). Zneužívání drog a alkoholu je tedy problémem v armádním prostředí již delší dobu. Armáda České republiky se tak snaží pravidelně testovat své zaměstnance na přítomnost drog v těle. Alkohol je bohužel tak uznávaná droga, že její zneužívání a závislost se může objevit až po dlouhé době. Užívání drog podléhá trendům jejich užívání. Na to se váže i dostupnost a užívání drog v populaci, nynějším tématem je vzestup popularity marihuany. Konopí je nejčastěji užívanou drogou, téměř 20 % osob ve věkové skupině 15–24 let uvádí, že v minulém roce užívaly konopí (Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj, 2019). Můžeme tak předpokládat, že ačkoliv nejsou dostupné studie o užívání drog u Armády České republiky, kvůli udržení si pozitivního obrazu a PR Armády České republiky, trendy ve zneužívání marihuany se mohou objevit i tam.

## 5.4 Porucha přizpůsobení

Porucha přizpůsobení, zahrnuje stavy subjektivních obtíží, jako například emoční poruchy, které obvykle zasahují do sociální oblasti výkonu jedince. Obtíže začínají v období adaptace na výraznou životní změnu nebo stresovou životní událost. Stresor může narušit integritu sociální sítě pacienta, (úmrť v rodině, bolestná ztráta drahé osoby, osamocení). Dále může narušit systém sociálních opor a hodnot (stěhování, emigrace) nebo reprezentující velké vývojové přechody či krize (začátek školní docházky). Individuální predispozice, zranitelnost jedince hraje důležitou roli v riziku vzniku a způsobu manifestace choroby. Předpokládá se, že tato porucha nemůže vzniknout bez stresoru. Příznaky jsou různé, patří sem depresivní nálada, úzkost, strach, pocit neschopnosti řešit situace, plánovat, pokračovat v současné situaci. Hlavním rysem může být depresivní reakce, afektivní porucha a poruchy chování (MKN-10, 1992).

## 6. VÝZKUMNÝ DESIGN

### 6.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda mají vojenští profesionálové odlišné strategie zvládnání stresu než normy uvedené pro běžnou populaci v dotazníku SVF-78, a to ve vybraných škálách odklon a perseverace. Dále bylo cílem zjistit, jestli je rozdíl ve volbě strategie u vojáků, kteří slouží 0-3 let a u vojáků, kteří slouží 10 let a více. Zjištěné výsledky by mohly napomoci při psychologické preventivní, přípravné a terapeutické práci s vojáky.

Zjištěné výsledky by tam mohly být přínosem pro zmapování typu strategie, kterou vojáci volí při zátěži. Následně by tak mohla být lépe zacílená prevence a samozřejmě by výsledky, pokud by si je respondenti přáli znát, mohli vést k hlubšímu sebepoznání a vyhledání konzultace s psychologem přítomným na posádce.

### 6.2 Výzkumné hypotézy

Pro zajištění cílů práce, byly stanoveny tři výzkumné hypotézy, které si berou za cíl určit porovnání norem, kterých dosahují vojáci v jednotlivých subškálách. Dále bylo cílem porovnat dva výzkumné soubory, které se od sebe liší délkou služby a změřit jejich dosažené skóry ve škále pozitivních strategií.

**H1:** Vojáci dosahují vyšších hodnot ve škále odklonu, než uvádí normy testu SVF-78.

**H2:** Vojáci dosahují nižších hodnot ve škále perseverace, než uvádí normy testu SVF-78.

**H3:** Existuje statisticky významný rozdíl v hodnotách dosažených v subtestech pozitivních strategií, mezi vojáky, kteří slouží 0-3 let a vojáky a vojáky, kteří slouží 10 let a více.

### 6.3 Metoda výzkumu

Pro zajištění výsledků byl zvolen kvantitativní výzkum, v tomto případě komparační analýza, která porovnává dvě skupiny respondentů a originální normy uvedené v testu SVF-78.

### 6.4 Etika výzkumu

Před samotnou administrací dotazníku, byli všichni respondenti poučeni o účelu testování a dostali možnost kontaktovat mě přes svého posádkového psychologa. Nadále byli respondenti poučeni o svých právech. Respondenti mohou z výzkumu kdykoliv odstoupit, mají právo na zachování anonymity, mají právo znát své výsledky, mají právo neúčastnit se testování a v neposlední řadě byli respondenti poučeni o tom, že jim nehrozí žádná újma, či postih.

### 6.5 Charakteristika výzkumného souboru

Finální počet testovaných vojáků byl 68, nikoliv předpokládaný počet 150 vojáků. Dotazníky byly sbírány na posádce v Liberci a v Táboře. Sběr dat byl zkomplikovaný kvůli nouzovému stavu republiky. Vojáci byli nuceni hlídat na hranicích okresů, pomáhat v nemocnicích, a tak nemohli být přítomni na posádce. Účastnit se přednášek posádkového psychologa, kde měly být dotazníky administrovány. V rámci experimentální mortality museli být vyřazeni vojáci, kteří například zapomněli vyplnit údaje o věku, či odpovědi na otázky. Pro jednotlivé hypotézy byl vybrán odpovídající výzkumný soubor z celkového počtu 68 vojáků. Rozpětí věku výzkumného souboru bylo od 20 do 58 let. V tabulce číslo dvě, níže v textu, můžeme vidět výsledky deskriptivní statistiky pro věkové rozmezí výzkumného souboru, kde není záměrně uvedeno pohlaví, pro zachování maximální anonymity respondentů.

## Tabulka 2

*Deskriptivní statistika výzkumného souboru*

Věk	
Průměr	30,64
Medián	29
Směrodatná odchylka	8,57
N	68
Součet	2084
Min	20
Max	58
Dolní kvartil	23,5
Horní kvartil	34

Zdroj: autorka

V tabulce číslo 3 můžeme vidět kolik vojáků se nacházelo v určité kategorii podle délky služby a dále procentuální vyjádření tohoto počtu vojáků.

## Tabulka 3

*Struktura výzkumného souboru*

Počet respondentů	Odsloužené roky	Procentuální vyjádření
68		100%
27	0-3	39%
23	4-10	34%
18	10 a více	27%

Zdroj: autorka

## 6.6 Výzkumný nástroj

Pro tuto bakalářskou práci byl využit dotazník SVF-78. Dotazník SVF-78 vznikl původně z dotazníku SVF-120 a byl vytvořen Wilhelmem Janke a Giselou Edermannovou (2003). O jeho českou verzi, překlad, se zasloužil Josef Švancara. SVF-78 je „vícedimenzionální sebepozorovací inventář zachycující individuální tendence pro

nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích“ (Janke, Erdmann, 2003, s. 10).

Dotazník umožňuje zachytit celou šíři způsobů, které jedinec využívá při zvládnání zátěžových situací. Autoři vycházeli z předpokladu, že každý člověk si během svého života osvojuje určité strategie zvládnání stresu, které se v čase nemění, jsou stabilní. Tyto strategie je dále možno vědomě vypořádat a zaznamenat. Tudíž je možné verbálně je vyjádřit. Test je standardizován pro dospělou populaci a osvědčil se při srovnávání skupin, které jsou vystaveny různě velké zátěži v psychologii zdraví apod.

Výhodou metody je vysoká validita a reliabilita. Jednotlivé položky jsou rozděleny do 13 subtestů (vždy po 6 položkách pro každý subtest). Přítomny jsou škály věnující se podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřebu sociální opory, vyhýbání se, únikové tendence, perseveraci, rezignaci a sebeobviňování.

Jednotlivé strategie můžeme zařadit buďto pod kategorii pozitivních strategií, negativních strategií či pod strategie nevyhraněné. Jednotlivé škály a jejich charakteristiky jsou uvedeny v tabulce níže. Jak napovídá název, SVF 78 je tvořen 78 otázkami, u kterých respondent označí jednu z pěti možností, úkolem respondenta je, aby si představil sám sebe a svou reakci v situaci, kdy ho něco rozruší, vyvede z míry, poté označí svou odpověď na škále od 0 až 4. 0 – vůbec ne, 1 – spíše ne, 2 – možná, 3 – pravděpodobně a 4 – velmi pravděpodobně svoji reakci.

Dotazník SVF 78 je nejen poměrně lehký na administrativu, ale je i časově nenáročnou metodou pro vyplnění, autoři uvádí 10 až 15 minut. Další výhody dotazníku SVF 78, skýtají v jeho reliabilitě. Odhad reliability pro jednotlivé škály byl proveden pomocí split-half, metody a stanovením vnitřní konzistence testu. U téměř všech subtestů a subtestových oblastí, se vnitřní konzistence a reliabilita, zkoumaná právě výše zmíněnou metodou půlení, vyšplhala na 0,80 a místy dokonce 0,90. To je příznivý výsledek pro výzkumníka, číslo poukazuje na dobrou reliabilitu testu (Janke, Erdmann, 2003).

### **Strategie pozitivní se dělí do tří sekvencí**

1. Strategie přehodnocení a strategie devalvace, které jsou definovány tím, že „je jim společná snaha přehodnotit – mnohdy snižovat – závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci“ (Janke & Erdmann, 2003, str. 13). Zahrnuje subškály podhodnocení a odmítání viny.

2. Strategie odklonu zahrnující „tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události a/nebo příklon k alternativním situacím/stavům nebo aktivitám (Janke & Erdmann, 2003, str. 13).“ Sem patří náhradní uspokojení a odklon.

3. Strategie kontroly, které „tvoří okruh, který zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnutí/kontrolole a kompetenci“ (Janke & Erdmann, 2003, str. 13). Sem se řadí subškály kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce.

### Negativní strategie

Jedná se o strategie, které jedinci nepřispějí ke zmírnění či vyřešení situace, naopak stres umocňují a zvyšují. Patří sem úniková tendence, perseverace, sebeobviňování a rezignace. Mimo tento systém stojí subškály potřeba sociální opory a vyhýbání se, jež autoři řadí mezi strategie neutrální (Janke & Erdmann, 2003).

### Tabulka 4

#### *Charakteristika subtestů dotazníku SVF -78*

Název subtestu	Charakteristika	Typ reakce
Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními připouštět si menší míru stresu	Pozitivní
Odmítání viny	Zdůraznění, že nejde o vlastní vinu	Pozitivní
Odklon	Odklon od zátěže popř. příklon k situacím inkompatibilním se stresem	Pozitivní
Náhradní uspokojení	Obrát k pozitivním situacím, aktivitám	Pozitivní
Kontrola situace	Analýza situace, plánování a kontrola jednání za účelem řešení problému	Pozitivní
Kontrola reakce	Zajistit, udržet kontrolu vlastních reakcí	Pozitivní
Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci, schopnost kontroly	Pozitivní
Potřeba sociální opory	Přání na někoho se obrátit	Zřídka se vyskytující tendence
Vyhýbání se	Předsevzetí vyhnout se či zamezit zátěžovým situacím	Zřídka se vyskytující tendence
Úniková tendence	Tendence vyváznout ze zátěžové situace	Negativní
Persevace	Myšlenkové ulpívání	Negativní
Rezignace	Vzdát se s pocitem beznaděje	Negativní
Sebeobviňování	Vlastní chybné chování	Negativní

Zdroj: Janke a Edermannová, 2003 (upraveno autorem)



## 6.7 Metody zpracování dat

Dotazníky byly vyhodnoceny pomocí manuálu k jejich administrativě. K hypotéze H1 a H2 byl vyčleněn potřebný vzorek, který odpovídal povaze H1 a H2. Tedy soubor vojáků ve věku 20-34 let. Následně byla provedena deskriptivní statistika a jednovýběrový t-test. Ke třetí hypotéze byli vyčleněni vojáci, kteří svou délkou služby nepřesáhli tři roky a vojáci, kteří slouží deset let a déle. Následně byla provedena deskriptivní statistika a dvouvýběrový t-test. Použit byl program Microsoft Excel z balíčku Microsoft Office 2007 a program STATISTICA 13.

## 7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V tabulce číslo pět je uvedena deskriptivní statistika souboru vojáků, kteří spadají do kategorie 20-34 let. Počet probandů, tedy N=27. Směrodatná odchylka, SD souboru se vyšplhala na číslo 3,4.

**Tabulka 5**

*Deskriptivní statistika souboru vojáků 20-34 let*

Deskriptivní statistika	Odklon-věková kategorie 20-34 let
Průměr	12,33
Medián	11
Směrodatná odchylka	3,4
N	27
Součet	333
Min	8
Max	21
Dolní kvartil	10
Horní kvartil	15

Zdroj: autorka

Tabulka číslo šest, vypovídá o výsledcích výzkumného souboru vojáků pohybující se ve věkové kategorii 20-34 let, autoři tuto věkovou kategorii v příručce označují římskou I. Testována byla subškála odklonu, oproti uvedené normě v testu SVF-78. Výzkumný soubor byl testován vůči referenční konstantě 11,36. Hladina alfa byla nastavena pro každou testovanou hypotézu na 5 %. v tabulce číslo 6, můžeme vidět, výslednou p hodnotu pro náš výzkumný soubor, ta 0,149. Proto **H1: Vojáci dosahují vyšších hodnot ve škále odklonu, než uvádí normy testu SVF-78, se nepotvrdila**, proto můžeme říci, že vojáci dosáhli hodnot, které se nijak neliší od hodnot, uvedených v testu SVF-78.

## Tabulka 6

*Přehled výsledků výzkumného souboru pro subškálu odklonu*

Proměnná	Průměr	Smoch	N	Standartní chyba	referenční konstanta	t-hodnota	df	p
Odklon	12,33	3,4	27	0,65	11,36	1,48	26	0,149

Zdroj: autorka

Tabulka číslo sedm, znázorňuje popisnou statistiku výzkumné kategorie I. Pokud se podíváme na tabulku číslo šest, která znázorňuje výsledky z jednovýběrového t-testu, pro náš výzkumný soubor p hodnota vyšla menší než 0,05. Soubor byl porovnáván oproti číslu 14, 58, referenční normě perseverace. **H2: Vojáci dosahují nižších hodnot ve škále perseverace, než uvádí normy testu SVF-78**, vojáci tak méně využívají strategii perseverace, mají tendenci méně myšlenkově ulpívat na nepříjemné stresové události a přemítat o ní.

## Tabulka 7

*Deskriptivní statistika výzkumného souboru vojáků 20-34 let*

Deskriptivní statistika	Perseverace-věková kategorie 20-34 let
Průměr	8,22
Medián	7
Směrodatná odchylka	4,76
N	27
Součet	222
Min	2
Max	22
Dolní kvartil	4
Horní kvartil	11

Zdroj: autorka

## Tabulka 8

*Přehled výsledků výzkumného souboru pro subškálu perseverace*

Proměnná	Průměr	Smodch	N	Standartní chyba	referenční konstanta	t-hodnota	df	p
Perseverace	8,33	4,76	27	0,91	14,58	-6,93	26	0,000

Zdroj: autorka

Tabulka číslo devět, se věnuje testování hypotézy číslo tři. Porovnávány byly soubory dva, a to soubor vojáků, kteří slouží 0-3 let a vojáků, kteří slouží 10 a více. Použit byl dvouvýběrový t-test. Všechny popisné konstanty jsou uvedeny v tabulce níže.

## Tabulka 9

*Deskriptivní statistika pro výzkumné soubory 0-3 a 10 a více let*

Deskriptivní statistika	0-3	10 a více let
Průměr	12,89	12,35
Medián	12,29	12,43
Směrodatná odchylka	1,99	0,95
N	27	18
Součet	348	222,29
Min	10,14	9,43
Max	18,43	13,86
Dolní kvartil	11,57	12
Horní kvartil	14,57	12,86

Zdroj: autorka

Tabulka číslo deset jako poslední, uvádí výsledky z dvouvýběrového t-testu dvou výzkumných souborů. Hladina alfa byla opět nastavena jako u obou předchozích výpočtů na  $p < 0,05$ . Jelikož p hodnota vyšla 0,03 pro **H3: Existuje statisticky významný rozdíl v hodnotách dosažených v subtestech pozitivních strategiích mezi vojáky, kteří slouží 0-3 let a vojáky a vojáky, kteří slouží 10 let a více. Hypotézu přijímáme**, a proto můžeme

řící, že vojáci, kteří slouží více jak 10 let, používají více pozitivních strategií při vyrovnávání se se zátěžovou situací.

## Tabulka 10

### *Výsledky porovnání pozitivních strategií výzkumných souborů*

Proměnná	Průměr	Smodch	N	Standartní chyba	referenční konstanta	t-hodnota	df	p	spolehlivost -95%	spolehlivost +95%
0-3	13,5	2,04								
10 a více let	12,34	0,94	18	1,15	2,08	2,35	17	0,03	0,12	2,19

## 8 DISKUZE

Výsledky, k nimž jsem došla mohou být zatíženy mortalitou probandů, avšak samotný test SVF-78, pro svůj výzkum pro určité věkové kategorie neměl o moc více respondentů. Testování značně ztížil nouzový stav republiky, kdy vojáci museli být na hranicích a nebylo povoleno setkávání ve větším počtu. Studie ukazují, že pozitivní coping je jednou z klíčových psychosociálních faktorů, který zprostředkovává vztah mezi stresem a úspěšně vykonávanou činností. To potvrzuje nižší skórování vojáku v negativní subškále perseverance oproti normě uvedené v testu SVF-78. Celkově se z mého zkoumání se potvrdilo, že vojáci, kteří slouží déle jak deset let, lépe skórují v pozitivních strategiích než vojáci sloužící do 3 let. Autoři studie s názvem „efekty pracovního stresu na ženy a muže v armádním prostředí“ zmínili, že 4 vojáci z 10, uvedli, že zažívají signifikantní míru pracovního stresu. Dále studie uvádí, že nepříjemné pocity zažívané v souvislosti s prací souvisejí se stresem, depresí, užíváním a návykových látek a způsoby copingu (Bray et. al, 2001). Proto, je důležité zmapovat, jak se vojáci vyrovnávají se stresem, jaké strategie volí, upřednostňují. Zacílit tak na prevenci a poskytování terapeutické péče vojenskému personálu, tak aby byli vojáci plně schopni poradit si se stresem a vykonávat kvalitně a dlouhodobě svou práci.

Za cíl této práce jsem si vytyčila, blíže se podívat na jednu strategii ze škály pozitivních strategií a jednu z negativních strategií a vytvořit tak podnět, podklad pro další výzkum. Hypotézy byly voleny na základě rešerše dalších výzkumů a na základě delšího pozorování armádního prostředí. Výsledky odhalily souvislost mezi pozitivním copingem a délkou služby. Věřím, že výsledky pomohou probandům výzkumu, jenž měli zájem v celých 55 % o interpretaci dosažených výsledků. Při více příznivé situaci, kdy bude možné sbírat vzorky již bez omezení, by bylo jistě zajímavé věnovat se rozdílu mezi muži a ženami při vyrovnávání se se stresem v armádním prostředí, či rozdíly mezi účastníky mise. Dále by se mohly zkoumat různé proměnné a jejich korelace, například výše dosaženého vzdělání a umění se vyrovnat se stresem.

## 9 ZÁVĚR

Výsledky ukázaly, že vojáci, kteří slouží 0-3 let a vojáci, kteří slouží u armády déle jak 10 let, skórují lépe ve škále pozitivních strategiích. Dále výzkum přinesl poznání, že v subškále perseverace dosahují vojáci nižšího skóru v normách SVF-78. Právě ulpívání, a neustálé přemítání stresového zážitku může být zhoubné, může prohlubovat stres a negativní emoce. Což není v ozbrojených silách žádoucí. Nepotvrdilo se však, že vojáci skórují výše v subškále odklonu, než norma uvedená v dotazníku SVF-78.

Tato bakalářská práce se zabývá zvládnutím stresu vojáků z povolání. Probandi, kteří podstoupili dotazníkové šetření slouží v Liberci u 31. radičního pluku, chemické a biologické obrany 42. mechanizovaného praporu v Táboře. Jak již bylo zmíněno v úvodu, práce byla rozdělena do dvou částí, části teoretické a části empirické. V teoretické části byla představena základní struktura armády, dále vymezení pojmu odolnosti, pojmy jako locus of control, sense of coherence, hardiness, resilience. Vypíchnuty byly také body a kroky, které uchazeč o službu v armádě musí podstoupit a splnit. Dále byla pozornost zaměřena na představení psychických onemocnění, které mají vztah k armádnímu prostředí. Empirická část byla věnována samotnému výzkumu. Jako výzkumný design byl zvolen kvantitativní přístup. Kvantitativní šetření bylo uskutečněno pomocí standardizovaného dotazníku SVF-78 celkem u 68 probandů. Respondent měl za úkol označit na čísle od 0-4 pravděpodobnost svého jednání, v určité zátěžové situaci. Dotazník byl doplněn o úvodní otázky, týkající se věku, pohlaví, délky služby. Vojáci, kteří tvořili výzkumný vzorek, se nacházeli ve věkovém rozmezí 20 až 58 let. Po celkovém dotazníkovém šetření si přálo výsledky znát 55 % probandů. Výsledky byly vyhodnoceny dle manuálu a hypotéza: „vojáci dosahují nižších hodnot ve škále perseverace, než uvádí normy testu SVF-78.“ byla na základě výsledků přijata. Stejně tomu bylo i u H3: „existuje statisticky významný rozdíl v hodnotách dosažených v subtestech pozitivních strategiích, mezi vojáky, kteří slouží 0-3 let a vojáky a vojáky, kteří slouží 10 let a více.“ V rámci návrhů k problematice zvládnutí stresu a prozkoumání armádního prostředí, doporučuji realizovat více výzkumů u různých pluků, jednat bojových tak i těch nebojových. Nadále prozkoumat proměnnou vzdělání, pohlaví a přítomnost na misi.

## Zdroje

601.skupina speciálních sil generála Moravce. (n.d.). *Úkoly 601.skupiny speciálních sil.*

<http://www.601skss.cz/ukoly.html>

Antonovsky, A. (1985) *Health, stress and coping*. Jossey-Bass

Antonovsky, A. (1987). *The Jossey-Bass social and behavioral science series and the Jossey-Bass health series. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass.

Armáda České republiky. (2018). *Jak se stát vojákem z povolání.*

<https://kariera.army.cz/vojak-z-povolani>

Armáda České republiky. (2020, 27.října). *Velitelství pozemních sil AČR.*

<https://www.acr.army.cz/struktura/generalni/poz/velitelstvi-pozemnich-sil-acr-221600/>

Armáda České republiky. (2020, 7. října). *Ředitelství speciálních sil.*

<https://www.acr.army.cz/struktura/generalni/specialni-sily/reditelstvi-specialnich-sil-104392/>

autoři stránky. (Rok, den, měsíc). Název stránky. Oficiální vydavatel stránky. URL adresa

Bernard, B. (1995). *Fostering resilience in children*. University of Illinois.

Block, J., Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

Bray, R. M., Camlin, C. S., Fairbank, J. A., Dunteman, G. H., & Wheelless, S. C. (2001). The Effects of Stress on Job Functioning of Military Men and Women, 27(3), 397-417.

<https://doi.org/10.1177/0095327X0102700304>

Bray, R. M., Marsden, M. E., & Peterson, M. R. (1991). Standardized comparisons of the use of alcohol, drugs, and cigarettes among military personnel and civilians. *American Journal of Public Health*, 81(7), 865-869. <https://doi.org/10.2105/AJPH.81.7.865>



- Browne, T., Iversen, A., Hull, L., Workman, L., Barker, C., Horn, O., Fear, N.T. (2008). How do experiences in Iraq affect alcohol use among male UK armed forces personnel? *Occupational & Environmental Medicine*, 65, 628-633.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohler, B. J., Scott, F. M., & Musick, J. S. (1995). Adversity, vulnerability, and resilience: Cultural and developmental perspectives. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology*, Vol. 2: Risk, disorder, and adaptation (pp. 753–800). John Wiley.
- Cooper, C. L., & Dewe, P. (2004). Blackwell brief histories of psychology. *Stress: A brief history*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470774755>
- Dziaková, O. (2009). *Vojenská psychologie*. Triton.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing forum*, 42 (2). 73-82.
- Evropská zpráva o drogách: Trendy a vývoj. (2019). Úřad pro publikaci Evropské unie.
- Fear, N.T., Iversen, A., Meltzer, H., Workman, L., Hull, L., Greenberg, N., Wessely, S. (2007). Patterns of drinking in the UK armed forces. *Addiction*, 102, 1749-1759.
- Henderson, A., Langston, V., & Greenberg, N. (2009). Alcohol misuse in the Royal Navy. *Occupational Medicine*, 59(1), 25-31. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqn152>
- Holmes, R. (2003). *Acts of War: The Behaviour of Men in Battle*. Cassell.
- Honzek, R. (2017). *Stres a jeho zvládání u účastníků zahraniční vojenské mise* [magisterská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti* (2. vyd). Karolinum.

- Huffman, R.E. (1970). Which soldiers break down? A survey of 610 psychiatric patients in Vietnam. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 34, 343-351.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu SVF-78*. Přeložil Josef Švancara. Testcentrum.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Portál.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2008). Hlavní koncept psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52(1), 1-19.
- Kebza, V., Šolcová, I., (2015). Resilience: některé novější koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 59, 444-451.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. (1982). Hardiness and Health. A prospective study. *Journal of personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. 3. vydání. Portál.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1).  
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Mareš, J. (2012). *Posttraumatiký rozvoj člověka*. Grada.
- Marks, L. I. (1998). Deconstructing Locus of Control: Implications for Practitioners, 76(3), 251-260. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02540.x>
- Ministerstvo obrany České republiky. (2019). *Krajská vojenská velitelství* [webová stránka]. Dostupné online z: <http://www.acr.army.cz/struktura/sps/kvv/krajska-vojenska-velitelstvi-118>
- MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize: obsahová aktualizace k 1.1.2018. (2018). Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.
- Paulík, K. (1999). *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostravská univerzita.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.

- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada.
- Pavlík, V., Fajfrová, J., Husárová, M., & Hlúbik, P. (2011). Preventivní aspekty nadváhy a obezity v Armádě České republiky. *Vojenské rozhledy*, 52(2), 130-135. <https://vojenskerozhledy.cz/kategorie-clanku/preventivni-aspekty-nadvahy-a-obezity-v-armade-ceske-republiky>
- Polívka, M. (1994). *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. MagnetPress.
- Praško, J., & Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Grada.
- Psychologická služba AČR. (2019, 7. června). *Etický kodex odboru operační*. [http://www.psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/nesmazatelna-stranka/eticky-kodex-final\\_7-6-2019\\_0.pdf](http://www.psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/nesmazatelna-stranka/eticky-kodex-final_7-6-2019_0.pdf)
- Ray, R., Marsden, M. & Peterson, M. (1991). Standardized comparisons of the use of alcohol, drugs, and cigarettes among military personnel and civilians. *American Journal of Public Health*, 81, 865-869.
- Robins, L. N., Davis, D. H., & Nurco, D. N. (1974). How Permanent Was Vietnam Drug Addiction? *American Journal of Public Health*, 64(12\_Suppl), 38-43. [https://doi.org/10.2105/AJPH.64.12\\_Suppl.38](https://doi.org/10.2105/AJPH.64.12_Suppl.38)
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs*, 80 1, 1-28.
- Schuckit, M.A., Kraft, H.S., Hurtado, S.L., Tschinkel, S.A., Minagawa, R. & Shaffer, R.A. (2001). A measure of the intensity of response to alcohol in a military population. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 27, 749-757.
- Soumarová, J., Přívětivý, L., Oberman, Č., & Gerych, D. (2018). Development of soldiers' physical preparedness during basic training in the Czech army. *Vojenské rozhledy*, 27(2), 83-94. <https://doi.org/10.3849/2336-2995.27.2018.02.83-94>
- Stojar, R., Fučík, J., Dyčka, L., Procházka, J., Frank, L., Kraus, J., Procházka, D., & Novotný, A. (2017). *Vybrané trendy vývoje bezpečnostního prostředí a možné implikace pro ozbrojené síly (ČR)* (2.(aktualizované) vydání). Univerzita obrany.

- Stránský, Z. (2001). *Význam a úloha psychologických služeb v Armádě České republiky*. Masarykova univerzita. <http://hdl.handle.net/11222.digilib/114367>
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Portál
- 601.skupina speciálních sil generála Moravce. (n.d.). *Úkoly 601.skupiny speciálních sil*. <http://www.601skss.cz/ukoly.html>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work, 38*(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Vickers, R. R., Conway, T. L., & Haight, M. A. (1983). Association between Levenson's Dimensions of Locus of Control and Measures of Coping and Defense Mechanisms. *Psychological Reports, 52*(1), 323-333. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.52.1.323>
- Vickers, R., Conway, T., & Haight, M. (1983). Association between Levenson's Dimensions of Locus of Control and Measures of Coping and Defense Mechanisms. *Psychological Reports, 52*, 323-333.
- Vizinová, D., & Preiss, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Portál.
- Vzdušné síly Armády České republiky – ročenka 2012. (2012) (Vol. 2012). *Magnet Press Slovakia*. <https://www.magnetpress.cz/letectvi-kosmonautika/vzduzne-sily-armady-ceske-republiky-rocenka-2012/>
- Vzdušné síly Armády České republiky – ročenka 2014. (2014) (Vol. 2014). *Magnet Press Slovakia*. <https://www.valka.cz/Vzduzne-sily-Armady-Ceske-republiky-2014-t176866#521233>
- Wright, M. O.'D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity. *Handbook of Resilience in Children*, 15-37. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2)
- Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky (1999). [https://www.mocr.army.cz/images/id\\_0000\\_1000/172/219m.pdf](https://www.mocr.army.cz/images/id_0000_1000/172/219m.pdf)
- Zákon č. 221/1999 Sb., zákon o vojácích z povolání (1999). [https://ppropo.mpsv.cz/zakon\\_221\\_1999](https://ppropo.mpsv.cz/zakon_221_1999)

*Zdravotní aspekty zátěže a stresu: skripta pro posluchače Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. (1993). Karolinum.*

## 10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1, Znak generálního štábu, zdroj:

Ministerstvo obrany ČR. (2014, 2. července). *Rukávové znaky vojáků Generálního štábu AČR.*  
[https://www.acr.army.cz/assets/vystroj/ruk-znaky-gs-1\\_3.jpg](https://www.acr.army.cz/assets/vystroj/ruk-znaky-gs-1_3.jpg)

Obrázek 2, Znak pozemních sil, zdroj:

Ministerstvo obrany ČR. (2014, 2. července). *Rukávové znaky vojáků pozemních sil AČR.*  
<https://www.acr.army.cz/vystroj/rukavove-znaky-vojaku-pozemnich-sil-acr-100034/>

Obrázek 3, Znak speciálních sil, zdroj:

Ministerstvo obrany ČR. (2020, 7. října). *Ředitelství speciálních sil.*  
<https://www.acr.army.cz/struktura/generalni/specialni-sily/reditelstvi-specialnich-sil-104392/>

Obrázek 4, Znak vojenského výcviku, zdroj:

Velitelství výcviku. (2009). *Znak VeV-VA.*  
<https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/archive/content/znak-vev-va.html>

Obrázek 5, Znak vzdušných sil, zdroj:

Ministerstvo obrany ČR. (2014, 2. července). *Rukávové znaky vojáků vzdušných sil AČR.*  
[https://www.acr.army.cz/assets/vystroj/ruk-znaky-vzdusne-sily\\_3.jpg](https://www.acr.army.cz/assets/vystroj/ruk-znaky-vzdusne-sily_3.jpg)

Obrázek 6, Znak psychologické služby, zdroj:

Ministerstvo obrany ČR. (2014). *Odbor operační psychologie AČR.*  
<http://www.psychologove.army.cz>

## 11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1, Fyzické nároky na uchazeče, zdroj: Kolik cviků musíš udělat? [Online]. (2018). In *Kariera.army.cz*. Praha: Agentura personalistiky AČR, odbor doplňování personálu.

Retrieved from <https://kariera.army.cz/kolik-cviku-musis-udelat>

Tabulka 2, Deskriptivní statistika výzkumného souboru, zdroj: autorka

Tabulka 3, Struktura výzkumného souboru, zdroj: autorka

Tabulka 4, Charakteristika subtestů dotazníku SVF -78, zdroj:

Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu-SVF 78*. Přeložil Josef Švancara. Testcentrum.

Tabulka 5, Deskriptivní statistika souboru vojáků 20-34 let, zdroj: autorka

Tabulka 6, Přehled výsledků výzkumného souboru pro subškálu odklonu, zdroj: autorka

Tabulka 7, Deskriptivní statistika výzkumného souboru vojáků 20-34 let, zdroj: autorka

Tabulka 8, Přehled výsledků výzkumného souboru pro subškálu perseverace, zdroj: autorka

Tabulka 9, Deskriptivní statistika pro výzkumné soubory 0-3 a 10 a více let, zdroj: autorka

Tabulka 10, Výsledky porovnání pozitivních strategií výzkumných souborů, zdroj: autorka