

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ VOJÁKŮ ARMÁDY ČESKÉ
REPUBLIKY A JEJÍ ZVLÁDÁNÍ**



Magisterská diplomová práce

Autor práce: Bc. Petr KUTAL

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

OLOMOUC

2016

Palacky University in Olomouc

Faculty of Philosophy

Department of Psychology

**THE CZECH ARMY SOLDIERS: PSYCHOLOGICAL
STRESS AND COPING STRATEGIES**



Magister thesis

Author: Bc. Petr KUTAL

Supervisor: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

OLOMOUC

2016

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma:
Psychická zátěž vojáků Armády České republiky a její zvládnání vypracoval samostatně
pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité
podklady a literaturu.

V Olomouci dne 26. listopadu 2016

Podpis

Na tomto místě bych rád poděkoval doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc., za odborné vedení a podnětné rady při psaní této magisterské diplomové práce.

Mé poděkování také patří velitelům vojenských jednotek za umožnění provádění výzkumu u jejich jednotek.

Obsah

I Úvod.....	7
II Teoretická část.....	8
1 Psychická zátěž a stres.....	8
1.1 Vybrané teorie stresu.....	10
1.2 Znaky stresových událostí.....	16
1.3 Traumatické události.....	18
1.4 Reakce na stres.....	20
2 Strategie zvládnání stresu.....	23
Aktivní strategie zvládnání zátěže.....	24
Pasivní strategie zvládnání zátěže.....	25
2.1 Dispoziční přístup.....	27
2.2 Situační přístup.....	28
2.3 Interakční přístup.....	29
2.4 Problematika měření zvládnání.....	30
2.5 Některé metody výzkumu copingových strategií.....	30
3 Aplikace psychologie do vojenského prostředí.....	32
3.1 Teoretický model psychické zátěže u vojenského personálu.....	35
3.2 Koncept bojového stresu.....	37
3.3 Profesionální armáda.....	39
3.4 Problematika nasazení vojáků v zahraniční mírové operaci.....	40
II. Empirická část.....	41
4 Výzkumný problém.....	41
5 Cíle práce.....	41
6 Formulace hypotéz.....	42
7 Metodologický rámec.....	42

7.1 Zvolený typ výzkumu	42
7.2 Metody získávání dat	43
7.2.1 Dotazník NEO – FFI	43
7.2.2 Dotazník SVF – 78.....	44
7.2.3 Dotazník DŽS	47
7.3 Způsob hodnocení a analýzy dat	49
7.4 Etické problémy a způsoby jejich řešení	50
7.5 Zkratky používané ve výzkumné části.....	51
8 Soubor.....	52
9 Výsledky výzkumu.....	55
9.1 Výsledky dotazníku NEO – FFI.....	55
9.1.1 Základní výstupy.....	55
9.1.2 Srovnání výsledků NEO – FFI s normou	55
9.1.3 Srovnání výsledků mezi soubory	56
9.2 Výsledky SVF – 78.....	59
9.2.1 Základní výstupy.....	59
9.2.2 Srovnání výsledků s normou	60
9.2.3 Srovnání výsledků SVF – 78 mezi soubory	62
9.2.4 Porovnání pozitivních strategií zvládnání zátěže podle typu funkce.....	67
9.3 Výsledky DŽS	69
9.3.1 Základní výstupy.....	69
9.3.2 Srovnání s normou	69
9.4 Koreláty dimenzí NEO – FFI s vybranými proměnnými	70
9.5 Koreláty výsledků dotazníku SVF – 78 s vybranými proměnnými	72
10 K platnosti hypotéz.....	73
11 Diskuze	76

12 Závěr.....	82
13 Souhrn.....	84
14 Seznam použitých zdrojů a literatury	87
15. Přílohy.....	91

Úvod

Povolání vojáka z povolání Armády České republiky je z hlediska zátěže vysoce exponovaným. Na vojáka jsou kladeny vysoké fyzické i požadavky a tím jsou dány i vysoké nároky na jejich zvládnutí. Armáda České republiky je považována za užitečného spojence v rámci Severoatlantické aliance či v rámci Evropské unie, která vytváří bojová uskupení, zvané *Battle Groups*. V rámci těchto nadnárodních struktur se podílí na spojeneckých operacích mimo území vlastního státu.

V rámci struktur vojenských útvarů jsou k těmto útvarům přiřazováni psychologové, kteří mají na starosti výcvik a přípravu personálu k zahraničnímu nasazení. Dále někteří jsou přímo určováni do zahraničních misí, kde provádí psychologickou činnost přímo na místě nasazení. Oddělení klinické psychologie při Vojenských nemocnicích v Praze, Brně a Olomouci se podílejí na výběru uchazečů o práci vojáka z povolání a při posuzování jejich způsobilosti pro výjezd do zahraničních operací.

Podle našeho názoru je téma zvládnutí zátěže u vojáků z povolání tématem obzvláště důležitým. Znalost tématu zvládnutí zátěže by měla být základem pro každého psychologa působícího v armádě, dále by základní orientaci v problematice měl znát každý manažer – v armádních podmínkách velitel. Armádním specifikem je předpoklad vysoké psychické i fyzické zátěže pracovníků, proto by měla veškerá příprava vojenského personálu včetně odborných znalostí směřovat do kompetencí zvládnutí jak fyzické, tak i psychické zátěže. V zátěžové situaci, kdy voják tuto situaci nezvládne, se často platí cenou nejvyšší – lidským životem.

Tato studie si bere za cíl zmapovat poznatky zabývající se stresem a psychickou zátěží, a metodami jejich zvládnutí u vojáků z povolání. V empirické části budeme zkoumat souvislosti mezi osobnostními charakteristikami vojáků, jejich strategiemi zvládnutí stresu a životní spokojeností.

I Teoretická část

1 Psychická zátěž a stres

Pojem stres můžeme sledovat až do 14. století, kdy byl používán zejména v technickém (fyzikálním) konceptu. V 17. století se stresu věnoval přírodovědec Robert Hook. Při jeho zkoumání popsal, jak lidské výtvořky, například mosty musí být navrženy tak, aby vydržely zátěž, kterou mají nést a současně musí odolávat přírodním vlivům, jako je silný vítr, zemětřesení a další přírodní podmínky, které ho mohou zničit.

Velký psychologický slovník manželů Hartlových udává pod heslem psychická zátěž synonymum stres (Hartl & Hartlová, 2010). Tento přístup vychází již z 60. let 20. století, kdy v práci Charváta bylo prvně užito slovo zátěž jako české synonymum slova stres. (Charvát, 1969) Někteří autoři však jdou trošku dále a označují zátěž jako synonymum obtížné adaptace na prostředí, ve kterém mohou působit určité stresory. Vede-li zátěž k částečné mobilizaci rezerv člověka, mluvíme o zvýšené zátěži. Jestliže zátěž nárokuje všechny možnosti člověka, jedná se o zátěž hraniční a pokud jsou požadavky na vyřešení zátěže vyšší než možnosti konkrétního člověka, jedná se o zátěž extrémní (Hošek, 1997). O podrobnější diferenciaci se pokusil Daniel (1997), který rozděluje zátěž na těžkou, kdy dochází k ohrožení života, střední, což je zátěž vyvolávající podmínky zabraňující úspěšné činnosti a lehkou, kdy lze činnost vykovávat, protože rušení nedosahuje hraničního stavu. Dále Daniel považuje za vhodné používat pojem stres pro fyziologický stres, případně pro těžký psychický stres. Zatímco pro střední a lehčí stupeň je vhodnější používat pojem zátěž.

Z tohoto teoretického přístupu můžeme vysledovat, že zátěž je subjektivizovaná reakce na působení objektivního stresoru. Neboť každý působící podnět můžeme označit jako stresor, lidé se však budou lišit v reakci na tento stresor. Pro lidský subjekt se nemusí stresor vůbec jevit jako zatěžující. Zde můžeme mluvit o tom, že stresor nezpůsobil u jedince žádnou zátěž. Avšak pojem stres je víceoborový a v každém oboru pojmem stres rozumíme něco jiného. Zatímco fyzik pojímá stres jako mechanické působení sil vyvolávající deformaci, tak třeba molekulární biolog chápe stres jako oxidační proces, kdy je působením volných kyslíkových radikálů narušována buněčná membrána a jádro. Nelze však rozdělovat zátěž na fyzickou a psychickou. Toto rozdělení přetrvávající u některých

autorů odráží karteziánské dualistické rozdělování těla a duše. Pokud působí fyzický stresor, okamžitě začnou působit jeho psychické konsekvence. A naopak, pokud např. máme z něčeho strach, rozbuší se nám srdce, což je zase fyzická konsekvence psychického stresu. (Hošek, 1997) Obecně se dá říct, že psychická zátěž má polaritu od kladných událostí, po události záporné. V každé situaci působí na jedince nějaká psychická zátěž. O stresu mluvíme, pokud se situace stane nadmíru zatěžující. Slovo stres má samo o sobě zápornou nuanci, ale o stresu můžeme hovořit i v případě pozitivních událostí, které nás určitým způsobem vyvrací z rovnováhy. Příkladem může být narození dítěte v rodině. Jedná se o výrazně pozitivní událost a rodina se musí této nové situaci výrazně přizpůsobit a je vystavena určité zátěži. Podle starší lékařské definice jsou stresové vlivy všechny, které vedou u normálních jedinců k zvýšení sekrece ACTH. (Ganong, 1981 in Schreiber, 1985). Toliko k jazykovému významu slov zátěž a stres.

Není bez zajímavosti, že počátek výzkumu stresu můžeme dát do souvislosti s vojskovou psychologií - výzkumem tzv. válečných neuróz během první i druhé světové války (Výrost & Slaměník, 2001). Během první světové války byla tato problematika řešena více neurology, než psychology. V průběhu poválečného období si výzkumníci všimli, že i v podmínkách běžného života se lidé dostávají často do situací, které je možno porovnávat se situacemi válečnými. V tomto období daly impuls k výzkumu stresu opět armády vyspělých zemí, které se zajímaly o to, jak rozlišit mezi rekruty osobnosti, které jsou potencionálně schopni lépe čelit stresu a jak vojáky cvičit k lepšímu zvládnání stresových situací, kterým mohou být vystaveni na bojištích.

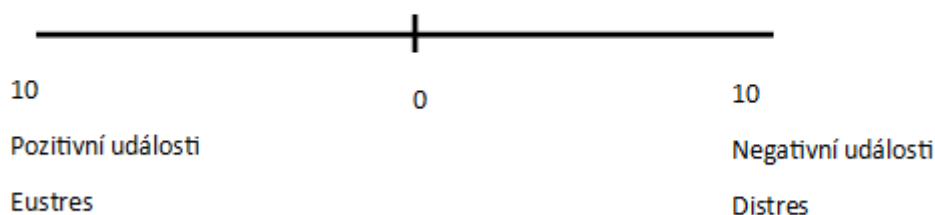
Zásadní fyziologické teorie pojímající stres:

- Koncepce adaptačního syndromu (Selye)
- Teorie homeostázy (Cannon)
- Teorie podmíněných reflexů (Pavlov), teorie učení a paměti

Snahy o systémové (holistické) pojetí

- Alexander (1950) akceptoval propojení vnitřního faktoru (predispozice), vnější noxy (události) a zprostředkujících mechanismů (autonomní a hormonální systém). Alexander dále označil 7 klasických psychosomatických onemocnění: bronchiální astma, hypertenze, neurodermatitida, revmatoidní artritida, tyreotoxikóza, ulcerózní kolitida a duodenální peptický vřed.

Psychická zátěž



Obrázek 1 Psychická zátěž.

Minulé, tj. 20. století můžeme označit jako „století stresu“. Rapidní technologický rozvoj, dvě světové války (celkový počet obětí dle odhadů dosahuje čísla 80 917 912), rozvoj vyspělých společností směrem ke konzumnímu a individualistickému způsobu života, celkový vzestup mezilidské agresivity, xenofobie související s globalizací – toto vše se podepisuje na zvyšování se zátěže na jedince. V západním civilizačním okruhu – v tzv. vyspělých zemích dochází k jevu, který bychom mohli označit hypertrofií potřeb. Nejen, že se zvedají nároky na jednotlivce, ale zvedají se i nároky jednotlivce na prostředí, na uspokojování jeho potřeb (Hošek, 1999).

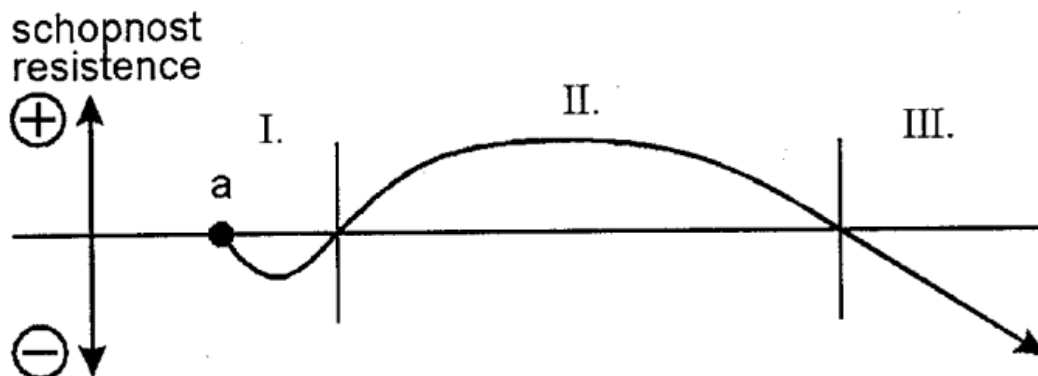
1.1 Vybrané teorie stresu

1.1.1 Koncepce adaptačního syndromu

„Stres patří k životu stejně jako vzduch a dýchání. Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít.“ H. Selye

János (Hans) Hugo Bruno Selye (*26. ledna 1907, Vídeň, Rakousko – Uhersko – 16. října 1982, Montreal, Kanada) je pokládán za otce moderního výzkumu stresu. Selye studoval mimo jiné i na Karlově univerzitě v Praze, kde získal lékařský diplom a doktorát z chemie. V Praze pravděpodobně poprvé začal uvažovat o vztahu mezi zjevně hypertrofovanými nadledvinami a laboratorních krys vystavených hladovění v kontrastu se všemi dalšími částmi těla (Kebza, 2005). V roce 1931 vyhrál Rockefellerovu cenu, díky níž mohl odjet do USA a později do Kanady. Hans Selye byl původně endokrinolog a postupem času se začal věnovat výzkumu stresu. Jako první popsal **Obecný adaptační**

syndrom (GAS)¹. Jedná se o soubor reakcí, jimiž každý organismus reaguje na stres.



Obrázek 2 Obecný adaptační syndrom

I – Fáze poplachu

II – Fáze rezistence

III – Fáze vyčerpání

V první fázi, tzv. fázi poplachové dochází k identifikaci hrozby a organismus aktivuje sympatickou nervovou soustavu s cílem mobilizace sil pro vystavení se hrozbě. Druhou fází je rezistence – organismus se snaží s hrozbou vyrovnat, nastává reakce útok nebo útěk. Druhá fáze se může protahovat. Záleží, jak je silný stresor a jak je silný organismus. Pokud jsou tyto faktory vyrovnané – boj se stresem může trvat déle. Selye se v tomto případě u zkoumaných subjektů dostal k pozorování souboru příznaků zhoršujícího se stavu organismu. Tento stav nazval „nemoci adaptace“. Třetí fáze, vyčerpání nastává v situacích, kdy organismus nedokáže hrozbu zvládnout a při pokusech o zvládnutí dojde k vyčerpání fyziologických zdrojů. (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Wagenaar, 2012)

Selye se původně především zaměřoval na působení fyzických stresorů na organismus, ale později začal zdůrazňovat roli psychiky ve zvládnání stresové reakce. Uváděl, že potenciální důsledky stresu jsou závislé na jeho vnímání a hodnocení člověkem. Lidské tělo může reagovat vhodným způsobem (instruováno psychikou – mind-over-body approach).

¹ General Adaptation Syndrome

Ve své pozdější práci rozdělil stres na pozitivní (eustres) a negativní (distres). Eustres se rozumí stres vyvolaný pozitivními událostmi, jako je například narození dítěte. Nejedná se o nic negativního, ale jedinec je nucen změnit dosavadní životní styl a toto představuje na jedince také působící zátěž. Na úrovni fyziologické je také patrný rozdíl, kdy se liší charakter uvolňovaných kortikosteroidů.

Hans Selye svými zjištěními naznačil příčinu vzniku nemocí, které dnes lékařská věda souhrnně popisuje termínem „civilizační nemoci“.

1.1.2 Teorie homeostázy

Reakce útok nebo útěk (fight-or-flight response) nastává vždy, když se tělo připravuje na zvládnutí naléhavé situace, bez ohledu na druh zátěže. Tuto reakci první popsal americký fyziolog Walter Bradford Cannon (*1871–1945), který zase navázal na koncept homeostázy francouzského fyziologa Clauda Bernarda (*1813–1878).

Reakce útok nebo útěk se projevuje řadou fyziologických procesů. Játra začnou vyplavovat zásoby glukózy potřebné pro činnost svalů. Do krve jsou vyplavovány hormony, které podporují přeměnu tuků a bílkovin na rychlý energetický zdroj – cukry. Vylučují se přirozené opiáty, jako jsou endorfiny, dále dochází k zužování povrchových cév, což má předcházet rozsáhlému krvácení v případě poranění. Slezina vylučuje více červených krvinek, což má za následek rychlejší okysličování svalů a kostní dřeň uvolňuje více bílých krvinek, což má podporovat imunitní systém v případě rozvoje infekce, která se může začít rozvíjet v případě poranění těla. (Nolen-Hoeksema et al., 2012)

Jak lze z výše popsaných fyziologických procesů při stresové reakci vidět, tak se organismus připravuje pro vypořádání se s hrozbou typu útoku medvěda, avšak tyto procesy nám moc nepomůžou, máme-li čelit novému potenciálnímu zaměstnavateli při usilování o nové pracovní místo při personálním pohovoru.

Stresová reakce aktivuje hypotalamus. Nervové impulzy z hypotalamu aktivují sympatický nervový systém. Sympatický systém aktivuje nervovými impulzy hladké svalstvo. Například zvyšuje srdeční frekvenci či rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém dále aktivuje dřeň nadledvinek, která uvolňuje do krve adrenalin a noradrenalin. Hypotalamus přímo prostřednictvím uvolnění faktoru uvolňující kortikotropin (CRF) ovlivní hypofýzu. Hypofýza na tento signál začne uvolňovat adrenokortikotropní hormon (kortikotropin, ACTH). Tento hormon putuje krevním řečištěm do kůry nadledvinek, kde

stimuluje k uvolnění několika dalších hormonů, včetně kortizolu, který reguluje hladinu krevního cukru. ACTH také ovlivňuje další žlázy a dojde k uvolňování celkem asi 30 dalších hormonů. (Nolen-Hoeksema et al., 2012)

1.1.3 Teorie podmíněných reflexů, teorie učení a paměti

„Sotva lze popřít, že ty nejobecnější základy nejvyšší nervové činnosti jsou u vyšších živočichů a u lidí stejné. Mechanismus podmíněných reflexů je u člověka stejný jako u psa.“ Ivan Petrovič Pavlov

Autor teorie podmíněných reflexů, **Ivan Petrovič Pavlov** (rusky *Иван Петрович Павлов*; *14. 9. 1849, Rjazaň – 27. 2. 1936, Leningrad) byl ruský lékař, fyziolog a psycholog. Zabýval se studiem trávicích procesů a s nimi spojených reflexů. Za svou práci obdržel v roce 1904 Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu. Byl 24. nejcitovanějším psychologem ve 20. století. (Haggbloom et al., 2002). Podmiňování je proces vytváření dočasných nervových spojů, který způsobuje změny ve spojích mezi neurony. Probíhá podle principu, kdy jakýkoliv podnět, je-li přiměřeně dlouho spojován s podnětem nepodmíněným, vyvolává odpověď (reflex). (Hartl & Hartlová, 2010). Pavlov objevil podmiňování v pokusech se zvířaty, konkrétně se psy, ale podmiňování ovlivňuje i lidské chování a prožívání. Výše popsané procesy podmiňování se označují jako klasické podmiňování. Pavlov exponoval psy různým situacím, například expozice čtverce a obdélníku. Při expozici čtverce dostal pes žrádlo a při expozici obdélníků dostal elektrickou ránu. Během experimentu postupně rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem postupně zmenšoval, až měli psi problémy, zda se jednalo o první nebo druhý podnět. Tento stav, kdy psi byli vystaveni těmto situacím, nazval „stržení nervové soustavy“. Dnes bychom takové situace označili za stresové. Sledoval přitom, co se v organismu psa děje a zajímal se i o chování psů v těchto situacích. (Křivohlavý, 2009)

Dalším druhem podmiňování je operantní neboli instrumentální podmiňování., což je druh učení, při kterém pozitivní nebo negativní následky chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu. Je-li žádané chování odměňováno, dojde k zvýšení pravděpodobnosti jeho výskytu, je-li trestáno, pravděpodobnosti výskytu chování se snižuje. Jako důležitý prvek, na který je žádoucí poukázat, je fenomén naučené bezmocnosti. Tento fenomén první popsal **Martin E. P. Seligman** (*12. 8. 1942). Teorie

naučené bezmocnosti byla objevena při pokusech se psy, je to pasivní, rezignované chování, které je důsledkem vnitřního přesvědčení, že neexistuje žádný způsob, jak uniknout averzivním podnětům. Jinak řečeno jakékoliv chování nevede k ukončení působení negativních podnětů. Například student, který je opakovaně hodnocen z určitého předmětu špatně, se časem i přestane pokoušet dosahovat lepší známky. Na řešení rezignuje, a přestane se předmětu věnovat, a to i přes fakt, že kdyby zlepšil domácí přípravu, známky by se také zlepšily. Seligman se tímto konceptem snažil vysvětlit vznik deprese. Tento názor ale není všeobecně přijímán. (Plháková, 2007)

Na tomto místě nutno podotknout, že veškeré chování nelze vysvětlit pouze podmiňováním, protože u vyšších živočichů a u lidí vstupují do situací další výrazné faktory, zejména kognitivní a sociální.

V teorii sociálního učení, další teorii stylu učení po klasickém a instrumentálním podmiňování, hrají výraznou roli teorie americko-kanadského psychologa **Alberta Bandury** (*4. 12. 1925).

1.1.4 Teorie kognitivního stresu Lazaruse a Folkmanové

Lazarus spolu s Folkmanovou zdůrazňují hodnocení situace jedincem a jeho vnímání situace jako stresové. Jedná se odklon od dispozičního přístupu, který dává do popředí osobnostní rysy jedince, jako hlavní předpoklad pro zvládací strategie zátěže. Stres je autory této koncepce definován jako „*konkrétní vztah mezi osobou a prostředím, který osoba vnímá jako namáhavý, resp. překračující její osobní zdroje a zároveň ohrožující její subjektivní spokojenost.*“

Podle Lazaruse má odpověď osoby na stresující událost vždycky tři fáze:

- 1) primární zhodnocení (*primary appraisal*) – analýza situace z hlediska ohrožení. Hodnocení situace probíhá na subjektivní rovině a u jednotlivců se liší. Výsledkem je emoce, která odpovídá výsledku hodnocení situace. Pokud situace představuje přesažení zdrojů jedince, může dojít k různým závěrům
 - a. potenciální hrozba poškození nebo ztrát
 - b. poškození už aktuálně probíhá
 - c. situace může přinést určité výhody či zisk (představuje výzvu)

- 2) sekundární zhodnocení (*secondary appraisal*) – proces, ve kterém jedinec zvažuje možnosti, které má k dispozici, aby mohl situaci zvládnout. Druhá fáze je zejména kognitivní, kdy jedinec rozvažuje různé možnosti zvládnutí situace. Dochází k zvažování ofenzivních a defenzivních technik, které má jedinec k dispozici. Dochází k zvažování zdrojů různých typů. Jedná se zejména o:
- a. zdroje fyzické povahy (zdraví)
 - b. sociální zdroje (rodina nebo přátelé)
 - c. psychologické zdroje (vlastnosti, schopnosti, dovednosti, vlastní přesvědčení)
 - d. materiální zdroje – prostředky, vybavení
- 3) přehodnocení (*reappraisal*) – aktualizace primárního i sekundárního hodnocení dle průběžného průběhu situace. Strategie zvládnání zátěže se mohou měnit i během jediné zátěžové situace

Lazarus popisuje rozdíl mezi copingem a biologickými tendencemi tím, že biologické tendence jsou automatické, primitivní a nesvobodné, zatímco coping je více komplexní, svobodně zvolený a často plánovaný psychologický proces. Proces výběru zvládací strategie je závislý na kontextu (Lazarus, 1991).

1.1.5 Zásadní změny životní situace

Podle teorie Holmese a Raheho jakákoliv životní změna, která nabourá zažitý stereotyp, může být vnímána jako stresová. Na základě dotazování vzorku 400 mužů a žen zkonstruovali škálu událostí, které mohou být vnímány jako zatěžující. Za potenciální střed škály zvolili výzkumníci sňatek (s padesáti body).

Pořadí	Body	Událost
1	100	Smrt manželského partnera
2	73	Rozvod
3	65	Oddělené manželství
4	63	Výkon trestu odnětí svobody
5	63	Úmrtí blízkého příbuzného
6	53	Úraz, zranění nebo nemoc
7	50	Sňatek
8	47	Propuštění ze zaměstnání
9	45	Manželský smír
10	45	Odchod do důchodu
11	44	Změna zdravotního stavu člena rodiny
12	40	Těhotenství
13	39	Sexuální potíže
14	39	Příchod nového člena rodiny
15	39	Změna rekvalifikace v zaměstnání
16	38	Změna platu
17	37	Úmrtí blízkého přítele
18	36	Adaptace na novou práci
19	30	Propadnutí hypotéky, ztráta větší částky peněz
20	29	Změna pracovní způsobilosti
21	29	Odchod syna nebo dcery z domova
22	29	Nesoulad v manželství
23	28	Mimořádný osobní úspěch
24	26	Nástup manželky do zaměstnání příp. odchod
25	26	Začátek nebo konec školní docházky
26	25	Změny v životních podmínkách
27	24	Revize osobních zvyků, návyků

Tabulka 1 Škála životních událostí podle (Holmes & Rahe, 1967)

1.2 Znaky stresových událostí

Obecně se dají stresory rozdělit na exogenní a endogenní. Exogenní stresory jsou veškeré situace, které nejsme schopni ovlivnit. Může se jednat o takové situace, které se dotýkají velkého množství lidí (jako je například válka, jaderná katastrofa či živelná pohroma, ale i běžnější situace, které se mohou dotknout pouze nás samotných. Např. defekt na pneumatice, zrovna když spěcháme na přijímací pohovor). Endogenní stresory mají zdroj v samotném jedinci, pokud má tento jedinec vzájemně neslučitelné motivy či

přání. Je možno podotknout, že díky dlouhodobějším věnováním se sama sobě, včetně selfmanagementu či mentální hygieny je možno do jisté míry ovlivnit. (Nolen-Hoeksema et al., 2012) Někteří autoři udávají další kategorii stresu, a tou je „prestres“. Prestres má pozitivní adaptační úlohu vedoucí k větší odolnosti vůči závažnějšímu stresu.

Stresory můžeme též rozdělit dle situací jako

- nepřiměřené úkoly
- problémové situace
- konflikty
- frustrace
- deprivace

Ovlivnitelnost

Míra ovlivnitelnosti události hraje roli ve vnímání situace jako stresové. Události, které nemůžeme ovlivnit, nebo můžeme ovlivnit jenom těžko, jsou vnímány jako více stresové než události, které ovlivnit můžeme. Důležité je zdůraznit, že se jedná o vnímanou schopnost ovlivnitelnosti. Situace ani nemusíme zkoušet ovlivnit, ale vnímáme ji jako méně stresovou než situaci, o které víme, že ji ovlivnit nemůžeme.

Předvídatelnost

Všechny organismy dávají přednost absolvování nepříjemných situací, pokud jde tyto situace předvídat než nepříjemných situací, které jsou nepředvídané. V nepředvídatelných situacích je přítomno větší prožívání úzkosti a nepříjemných stavů než v situacích předvídatelných. Předpokládané vysvětlení tohoto jevu spočívá v tom, že v případě očekávání nepříjemné situace má organismus čas připravit se na nadcházející události. Některé profese jsou oproti jiným vnímány jako vysoce stresové. Jedná se o povolání s vysokou mírou neočekávanosti vykonávané práce. Typicky příslušníci záchranných a bezpečnostních sborů.

Vnitřní konflikty

Kromě vnějších událostí mohou být zdrojem stresu i intrapsychické konflikty. Ať již jsou na úrovni vědomé či nevědomé. Může jít například o dva cíle, jejichž současné splnění je nereálné. Z hlediska psychohygieny je vhodné si stanovovat realistické cíle a

veškeré svoje jednání řídit podle vlastního hodnotového žebříčku. Problémem je, že některé cíle si sice připouštět nemusíme, ale na nevědomé úrovni mohou být pořád silně aktivní. Potencionální konflikty mohou nastat také mezi těmito základními tématy: nezávislost x závislost vůči jiné osobě, důvěrnost vs. osamělost, spolupráce vs. soutěžení a impulzivnost versus morální internalizované normy

1.3 Traumatické události

„Způsob, jímž člověk na sebe bere svůj nezvratitelný osud a také všechna utrpení s ním spojená, i v těch nejtěžších situacích a až do poslední minuty života otvírá plnost možností, jak smysluplně utvářet vlastní život.“

Viktor E. Frankl (2016)

Traumatické události jsou nejviditelnějším zdrojem stresu. Jsou to mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti. V našich podmínkách se jedná nejčastěji o situace spojené s nehodou, železničním či důlním neštěstím, požárem, znásilněním, sexuálním zneužitím, týráním, přepadením, únosem, pokusem o vraždu nebo jinou násilnou trestnou činností. To se týká nejen obětí samotných, ale i svědků těchto událostí. Ve vojenském prostředí se zvyšuje riziko přímé účasti u těchto událostí navíc přítomností ve vysoce rizikovém prostředí, které je pro naše běžné podmínky netypické. V těchto případech se může voják stát obětí traumatu i jako přímý účastník z druhé strany situace. Okolnostmi, když je to nutné pro ochranu jiných, může být přinucen použít zbraň např. proti ženě, či dítěti. Tímto může sice zabránit masakru několika, i desítek nevinných lidí, ale jeho jednání, které se jeví v rozporu s veškerými dosud uznávanými normami, ho dostane do situace vysokého psychického konfliktu.

V případě traumatu se také hovoří o traumatické krizi. Krize nevznikne, pokud jedinec tak situaci nevyhodnotí. Vnímání situace včetně toho, zda bude situace vyhodnocena jako nebezpečná a ohrožující nebo jako příležitost ovlivňuje spoustu faktorů: věk, gender, osobnost jedince, jeho aktuální životní situace a zdravotní stav (psychický i fyzický), sociální opora, způsob zvládnání náročných životních situací, předchozí nevyřešená či spolupůsobící krize, víra a naděje, schopnost nalézt v krizi nějaký smysl. V teoriích krize se předpokládá, že jedinec funguje na úrovni behaviorální či emoční regresí vzhledem k fungování před krizí. Podstatou krizové intervence po traumatizaci by

mělo být vrátit jedince na úroveň předchozího fungování. Jiný názor říká, že v podstatě jakákoliv krize je příležitostí k dalšímu růstu. Výstupem krize by mělo být osvojení si nových způsobů (či účinnějších) způsobů zvládnání. Ve zvládnání krize je nejdůležitější včasná reakce lidí z okolí jedince (komunity). (Špatenková in Baštecká, 2009)

Traumatická reakce je vlastně reakcí na bezmocnost. V traumatické situaci selhávají veškeré psychické či biologické adaptační mechanismy. Není možná reakce útokem ani útekem. Děsivé zážitky zaplavují a paralyzují systém obrany, ničí pocit vnitřní kontroly a kompetence, ve svém důsledku narušují důvěru ve smysl, řád a kontinuitu lidského života. Traumatické situace tak vytvářejí hluboké a trvalé změny v oblasti fyziologické, emoční i kognitivní.

Jedním z důsledků traumatu může být disociace. Člověk se tímto nevědomě chrání před zaplavením silnými negativními emocemi. Traumatizovaná osoba si do detailu vzpomíná na celé traumatizující situace, ale bez emočního doprovodu, nebo prožívá silné emoce, ale bez konkrétní vzpomínky.

Člověk si v každé situaci potřebuje udržet určitou regulaci nad emocemi. Strategie emoční regulace můžeme rozdělit na regulaci zaměřenou na spouštěcí předpoklady a regulaci zaměřenou na reakci. V procesu rozvíjení emoce, kdy probíhá hodnocení vnějších či vnitřních emočních podnětů, kterou můžeme popsat jako koordinovanou sadu behaviorálních, prožitkových a fyziologických odpovědí. Při tomto procesu může člověk předejít zaplavení emocemi pomocí kognitivního přehodnocení situace (*reappraisal*). Mezi strategie regulace emoční reakce můžeme zařadit zaměření pozornosti. Jedinec ve stresové situaci může zaměřit pozornost na neemoční aspekty situace, např. se zaměřit na praktické zvládnutí situace. (Stuchlíková, 2002)

Na druhou stranu však platí *ego-depletion model* podle Baumeistera, podle kterého jakákoliv forma seberegulace zmenšuje mentální zdroje. Toto však platí i opačně, což znamená, že při větším kognitivním zatížení emoční regulace funguje hůř. (DePaulo, Blank, Swaim, & Hairfield, 1992).

Formy psychické traumatizace:

1. Primární traumatizace – člověk je přímým cílem agrese
2. Sekundární traumatizace – podnětem je blízká zkušenost s traumatizací jiné osoby
3. Terciální traumatizace – člověk není v přímém kontaktu s obětí traumatizace, ale je v kontaktu s primárně či sekundárně traumatizovanými jako svědek, humanitní pracovník nebo terapeut. (Vizinová & Preiss, 1999)

1.4 Reakce na stres

Organická reakce

Mezi organické reakce na stres můžeme zařadit čistě fyziologické odezvy organismu na působení stresoru. Patří mezi ně srdeční palpitace, bolesti hlavy, pocity sevření na prsou, nechutenství, svírání a bolesti břicha, průjem, častější nucení na močení, pokles sexuální touhy, impotence, změny menstruačního cyklu u žen, nadměrné svalové napětí a tímto způsobené bolesti v oblasti krční a bederní páteře, bodavé, řezavé a palčivé pocity v končetinách, nepříjemné pocity v krku („knedlík“); dvojí vidění a obtíže se soustředěním zraku na jediný bod (fokuzace).

Emocionální příznaky

- prudké změny nálad
- nadměrné „trápení se“ nad drobnostmi
- neschopnost empatie
- projevy hypochondrie
- denní snění, autismus
- únava, nekoncentrace, neschopnost dotáhnout úkoly do konce
- podrážděnost, popudlivost, úzkostnost (Hošek, 1999)

Problémy s prožíváním úzkosti po překonání situace, která značně přesahuje hranice běžného trápení označujeme jako posttraumatickou stresovou poruchu (PTSP, nebo PTSD – z anglického *Posttraumatic Stress Disorder*). Posttraumatická stresová porucha se vyznačuje čtyřmi skupinami symptomů. První skupinu charakterizuje odcizení

z reálného života. Postižení se nedokáží navázat vztah ani s nejbližšími příbuznými, často „hledí do prázdna“, nejsou schopni plnohodnotného prožívání emocí. Druhou skupinu symptomů tvoří znovuprožívání traumatické události. Myšlenky na událost se neustále vracejí. Spouštěčem může být situace, která přímo předcházela traumatické zkušenosti. Další skupinu symptomů charakterizují poruchy spánku, soustředění a nadměrná ostražitost. Lidé se po probuzení cítí neodpočatí, a to i když celou dobu spali a ani je netrápily noční můry. Posttraumatická stresová porucha se může objevit bezprostředně po traumatické události, nebo může být spuštěna menším stresorem v určitém časovém odstupu od události. Dokonce i o několik let později. Porucha trvá často dlouho dobu a pokud se situace neřeší, může jít i o několik let. Podle studie prováděné po tsunami, při které v jihovýchodní Asii zahynulo v roce 2004 280 000 obyvatel, bylo zjištěno, že dva měsíce po události trpělo PTSD 13 % z celé populace zasažené oblasti. (Kumar et al., 2007). Další studie potvrdily rozdíl ve výskytu PTSD u rozdílných kultur. Například podle výzkumu porovnávající výskyt PTSD po hurikánech v oblasti Severní Ameriky byl rozdíl mezi symptomy PTSD mexických žen a mužů mnohem větší než mezi americkými ženami a muži. Tyto rozdíly jsou vysvětlovány rozdílným postavením žen a mužů v různých kulturách. Traumata způsobená lidmi s větší pravděpodobností vyvolávají symptomy PTSD než přírodní katastrofy. Např. ženy, které jsou oběťmi znásilnění, prožívají symptomy PTSD v prvních dvou týdnech po činu v 95 %. (Nolen-Hoeksema et al., 2012)

Historicky bylo možné příznaky PTSD sledovat již během 1. světové války (1914–1918). V tomto období však dané symptomy byly označovány jako „granátový šok“ neboli „*shell-shock*“. Ve druhé světové válce bylo používáno označení „válečné trauma“. V této válce také stoupl počet vojáků, kteří se psychicky zhroutili o 300 %. Studie veteránů vietnamské války v USA udávají, že ještě 15 let po válce trpělo příznaky PTSD více než půl milionu veteránů. Než došlo k ustálení diagnózy PTSD byli problematičtí veteráni z Vietnamu označováni jako oběti tzv. postvietnamského syndromu. Výzkumníci si však uvědomili, že stejné příznaky zažívají i jiní lidé, kteří se válečných konfliktů nezúčastnili, jako jsou oběti znásilnění, přeživší leteckých katastrof či přeživší vyhořelých domů apod.

Válka je obecně jedna z nejhorších zkušeností. Armády všech zemí se snaží zabránit či alespoň zmírnit možný rozvoj příznaků PTSD u svých vojáků s cílem zajistit co největší bojeschopnosti svého vojska. Proto je většina výzkumů zaměřených na tuto oblast financována armádou.

Další autoři dávají do souvislosti emoční inteligenci a strategie zvládnání zátěže. U některých autorů můžeme vidět rovnítko mezi emoční inteligencí a strategiemi zvládnání zátěže. (Goleman, 1997)

Někteří autoři označují posttraumatickou stresovou poruchu (PTSP) jako přirozenou reakci na nepřirozenou situaci. Obecně se dá říct, že vzniku PTSP předcházeli prožitky traumatu. Rozdíl mezi stresem a traumatem nelze objektivně vymezit, protože je toto velice individuální, co je pro někoho traumatem, může být pro druhého „pouze“ stresem a naopak.

PTSP neboli PTSD (*posttraumatic stress disorder*) je často nemocí veteránů, vracejících se z bojového nasazení.

U PTSP můžeme rozeznat tři druhy příznaků

- 1) Vtíravé příznaky neboli příznaky intrusivní. Jsou to vtíravé a neodbytné pocity opakovaného prožívání traumatické situace. Člověk často přemýšlí, jak se mohl zachovat jinak, co udělal špatně. Může si i klást za vinu něco, co vůbec ovlivnit nemohl. Za vtíravé myšlenky můžeme považovat děsivé noční sny, ve kterých pacient stále dokola traumatickou událost prožívá. Sny mohou na několik dní až měsíců úplně zmizet, ale pak se náhle znovu objeví a mohou se opakovat i několikrát za noc.
- 2) Únikové příznaky můžeme charakterizovat jako vyhýbání se všemu, co by mohlo spustit vzpomínky na událost nebo traumatizující situaci

Nadměrné vybuzení (*arousal*) – nepřetržitá připravenost na další traumatický zážitek = očekávání nebezpečí ve všech situacích (Porterfieldová, 1998)

Behaviorální příznaky

- nerozhodnost
- naříkání nad problémy
- pracovní absence, pomalé uzdravování
- větší nehodovost, horší schopnosti při řízení vozidel
- zhoršená kvalita práce / nižší pracovní výkon, odmítání úkolů, snaha podvádět v souvislosti s úkoly

- vyšší konzumace návykových látek (tabákové výrobky, alkohol, ilegální drogy)
- přejídání se anebo nechutenství
- změna životního rytmu, nespavost

2 Strategie zvládání stresu

Pojem *coping behaviour* (chování, které slouží ke zvládání požadavků prostředí) zavedl do psychologie **Abraham H. Maslow**, aby ho odlišil od jinak motivovaných způsobů chování (např. pro potěšení).

Proces zvládání je složitý komplex jevů a událostí, s množstvím vzájemných vazeb a souvislostí, vždy vycházející z konkrétních konfigurací podmínek a požadavků v daném časoprostorovém rámci interakcí lidské odolnosti s prostředím.

Definice zvládání podle R. S. Lazaruse (1966): „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“.

V souvislosti s vypořádáváním se stresu existují dva důležité pojmy, a to je adaptace a zvládání (*coping*). Slovo adaptace je latinského původu a odvozuje se od složeného tvaru *ad-aptare*, kde *aptare* znamená připravit se. Hlubší význam slova je tedy být dobře připraven na to, co člověka čeká. Anglický výraz *coping*, který je do češtiny překládán jako zvládání je odvozený z řeckého *colaphos* (κόλαφος). Tento pojem je odborný výraz ve sportovním boxu, který označuje přímý úder na ucho. Takže volněji tento výraz můžeme pochopit jako přemoci něco, vypořádat se s tím, ovládnout situaci.

V rámci výzkumů zvládání stresu se začalo rozlišovat mezi postupy orientované na problém a postupy orientované na emoce. Někteří autoři ještě přidávají třetí kategorii zvládání, a to je strategie zvaná vyhýbavé zvládání (*avoidance-oriented coping*). Mezi postupy zaměřené na problém můžeme řadit postupy k bližší identifikaci problému, jeho definici a hledání různých možností řešení, tak i postupy orientované na změny intrapsychické (změny motivace, aspirační úrovně, zvýšení úrovně znalostí nebo získání speciálních schopností a dovedností). V rámci zvládání zaměřeného na emoce můžeme tuto skupinu rozčlenit na část behaviorální a část kognitivní. Behaviorální skupina řešení

problémů může obsahovat využívání různých dimenzí a projevů chování ke zmírnění prožívaného stresu. Kognitivní skupina zvládacích strategií obsahuje strategie přehodnocení situace.

Za klíčovou podmínku zvládacích procesů je považován prvek kontroly. Mít kontrolu nad vývojem událostí a moci ovlivňovat významné složky působícího prostředí je zcela zásadní pro naše schopnosti zvládat stres.

Dále je nutno zdůraznit odlišení zvládacích strategií a obranných mechanismů. Obranné mechanismy jsou považovány spíše za náhradní, neplnohodnotný způsob zvládnutí. Nejde v nich o skutečné řešení situace, ale spíše o vykonstruovanou, iluzorní náhradu, realizovanou často na nevědomé úrovni, související s vyrovnáváním se s potlačenými komplexy (Kebza, 2005). Z hlediska obrany lidské psychiky na stresující až traumatizující událost nemůžeme nezmínit disociaci. Disociace byla poprvé zmíněna francouzským psychologem *Pierrem Janetem* na konci 19. století (Ellenberger, 1981). Podle Janetovy definice je disociace duševní stav způsobený traumatickým nebo stresujícím zážitkem, který je oddělen od vědomí, neboť nezapadá do existujících kognitivních schémat. Podle *C. G. Junga* se tyto disociované stavy nazývají komplexy.

V literatuře se obecně můžeme setkat s děleními na aktivní a pasivní zvládací strategie zvládnutí zátěže. Aktivní strategie můžeme charakterizovat ochotou pustit se se stresorem do boje, zatímco pasivní strategie jsou defenzivní.

Aktivní strategie zvládnutí zátěže

V rámci aktivních strategií se rozlišují následující taktické kroky:

- 1) Rozlišení situace
- 2) Aktivizace rezerv
- 3) Plánování zvládnutí zátěže
- 4) Realizace zvládací strategie
- 5) Persistence (výdrž)

Pasivní strategie zvládání zátěže

- 1) Vyčkávání
- 2) Lhostejnost
- 3) Rezignace
- 4) Odepsanost

Všechny výše popsané situace jsou vesměs považovány za adaptivní. Záleží samozřejmě na situaci a na osobnosti. Za maladaptivní jsou považovány postupy fragmentace osobnosti v zátěži s psychopatologickými způsoby řešení, např. neurotizace.

Zdroje zvládání stresu můžeme rozdělit na zdroje extrapersonální (finanční zdroje nebo sociální opora) a intrapersonální (osobnostní vlastnosti, schopnosti a dovednosti).

Všechny účinné postupy zvládání stresu by měly vyhovovat třem hlavním skupinám požadavků. Za prvé by měl postup umožňovat snížení psychofyzické aktivace a tím i snížení intrapsychické a fyziologické reaktivity v zájmu snížení pravděpodobnosti rozvoje některé psychosomatické choroby. Za další by postup neměl omezovat či dokonce znemožňovat realizaci individuálních aspirací, životních cílů a plné životní produktivity, ale měl by naopak tyto cíle podporovat. Za poslední by podstata postupu účinného zvládání stresu neměla být v rozporu s životním stylem a osobnostním založením individua (Kebza, 2005).

Výzkumnice C. Patelová (1989) vytvořila postup pro zvládání stresu nazvaný „Deset A pro zvládání stresu“

1. *Awareness* – uvědomění a rozpoznání stresoru
2. *Avoidance* – vyhnout se stresoru, pokud se mu vyhnout lze
3. *Anticipation* – předvídání stresu
4. *Appraisal* – hodnocení stresu
5. *Autonomic Relaxation* – Osvojení postupu relaxace, vizualizace, meditace

Novější přístupy ke zvládání stresu hovoří o anticipaci působení stresoru a řešení situace ještě před nástupem a rozvojem stresové reakce, což je trošku rozdíl oproti starším koncepcím, které říkají, že zvládání stresové reakce se může rozvinout pouze

v situaci, až stresová reakce nastane. Cílem této koncepce je určit strategii zvládnání stresu, která se opírá o realistickém stanovování cílů a usilování o jeho zvládnání ještě před nástupem stresové reakce.

V rámci studia vlivu pohlaví na způsob a strategie zvládnání byl formulován předpoklad, že muži a ženy reagují na stresové působení odlišně. Zatímco muži více inklinují k agresivnímu chování, ženy inklinují spíše k chování depresivnímu.

Mezi technikami zvládnání stresu jsou nejčastěji zmiňované různé relaxační metody. Většinou se jedná o metody založené na ovlivnění a regulaci dýchání, metody založené na využití představivosti. Mezi nejvýznamnější a nejčastěji klinicky provozované relaxační metody můžeme zařadit Autogenní trénink, jehož autorem je **J. H. Schulz** a Jacobsonovu progresivní relaxaci.

Autogenní trénink spočívá v autosugestivním navození pocitů tíhy v končetinách, tepla v končetinách, klidného dýchání, pravidelné srdeční funkce, pocitu tepla v nadbřišku a chladného čela. Tyto autosugesce pomáhají k navození relaxovaného stavu pomocí zklidnění tělesných funkcí. Dovednosti navození relaxace je však třeba rozvíjet pravidelným tréninkem. Do cvičení se dají vkládat i autosugesce vlastní, např. předsevzetí o odbourávání některého nezdravého návyku a jiné. Cvičení se doporučuje provádět 3x denně po deseti minutách. Je vyžadována pravidelnost opakování více než rozsah cvičení. Po zvládnutém nácviku (tj. zhruba po třech měsících cvičení) je možno relaxovaného dosáhnout během chvíle. V pokročilé úrovni autogenního tréninku se postupně přechází od navozovaných pocitů a relaxace od postupně jednoduchých až po složitější sensorické představy s emočním doprovodem (např. autosugestivně fantazijní „cesta na mořské dno“ až k vnitřní meditaci o vlastní osobě. (Schultz, 1969) Při zvládnuté základní metodě se dá autogenní trénink aplikovat i při běžné kognitivně nenáročné činnosti (chůze, běh), což sice na první pohled je v rozporu s fyzickým základem relaxace, ale při tělesné činnosti je autogenní trénink zaměřen nikoliv na klidný rytmus dechu, srdeční činnost, ale na jejich pravidelnost.

Progresivní svalová relaxace pracuje s uvědoměním si svalového napětí v různých částech těla. Svalové relaxace se dosahuje navozením napětí ve svalech a poté jejich úplným uvolněním

2.1 Dispoziční přístup

V souvislosti se studiem zvládání se nám objevuje situace, která je v psychologii osobnosti a sociální psychologii již po několik desetiletí předmětem diskuze a to, co je pro chování a jednání jednotlivce určující. Jsou to vnitřní dispozice jedince, které jsou relativně stabilní, nebo situační činitelé, které vysoce varíují?

Dispoziční přístup říká, že jedinec má stabilní predispozici reagovat na stres určitým způsobem. Výzkumníci v souladu s tímto přístupem říkají, že jedinec vykazuje tendence v zátěžových situacích k preferenci určitých strategií zvládání. Zároveň existují mezi lidmi intraindividuální rozdíly v těchto preferencích.

Častým předmětem studií je porovnávání osobnostních charakteristik s preferovanými strategiemi zvládání. Obecně výzkumy hovoří o preferenci strategií zaměřených na problém u osob s vyšší mírou sebeúcty. Dále osoby vykazující vyšší neuroticitu tendují k preferenci strategií zaměřených na emoce. Pokud výzkumné studie zevšeobecníme, tak se dozvíme, že volba přiměřených strategií zvládání se zřetelem k podmínkám situace vykazují jednotlivci s vnitřním místem kontroly, vysokou sebeúctou a nízkým neuroticismem (Výrost & Slaměník, 2001).

Výzkumem osobnostních dispozic v souvislosti se strategiemi zvládání zátěže se zabýval spolu se svými spolupracovníky Amirkhan. Extraverze a neuroticismus se ukázaly jako signifikantní prediktory vztahující se k aktivnímu a přímému zvládání (jako například hledání informací nebo podpory) nebo k více pasivním a vyhýbavým způsobům zvládání (jako je potlačování problému a obviňování). Ukazuje se, že tyto dimenze osobnosti jsou úzce spjaty se strategiemi zvládání zátěže (Amirkham, Risinger, & Swickert, 1995)

Odolnost jako vlastnost

Definice odolnosti jako vlastnosti osobnosti má historický původ ve voluntarismu. Voluntarismus jako koncept zdůrazňoval sílu vůle, jako rozhodující vlastnost člověka vyrovnat se s těžkostmi. Základní tezí bylo, že člověk se silnou vůlí je schopen vyřešit všechny problém. Ukázalo se však, že věci nejsou tak jednoduché. Vysoká snaha může znamenat pokles výkonu – tento fakt popsali výzkumníci *Robert M. Yerkes a John Dulligham Dodson* již v roce 1908 a je znám jako Yerkes – Dodsonův zákon).

V konceptu hlubinné psychologie popsal *Sigmund Freud* hybnou sílu ega jako rozhodující vlastnost zajišťující odolnost člověka cestou ego-defenzivních mechanismů.

Na spekulativní koncepcce navázala svým přínosem experimentální psychologie, kdy *J. Rotter* v roce 1966 přišel se svou koncepcí *Lotus of Control* (místo kontroly). Zkušenosti a výzkumy dokazující, že při interní či externí lokalizace místa kontroly má reálný vliv na zvládání zátěžových situací. Interní místo kontroly znamená, že jedinec má pocit, že je původcem svého jednání, zatímco externí místo kontroly dává člověku pocit, že situaci nemá pod kontrolou a jen reaguje na tlaky okolí (je jen pěšák na šachovnici).

S dalším experimentálně potvrzenou koncepcí přišle v roce 1975 *Seligman*. Tuto koncepci jsme již krátce zmínili výše.

Koncem sedmdesátých let vzbudila pozornost koncepcce chování typu A a B výzkumníků *Friedmana a Rosenmana*. Osoby s typem chování A dělají více věcí najednou, jsou netrpěliví, stále pospíchají, jsou soupeřiví, potřebují uznání a úspěch, jsou agresivní, nedovedou relaxovat, při odpočinku mají pocit viny, jsou perfekcionista s malou fantazií a smyslem pro humor. Tyto osoby jsou náchylnější k více intenzivnímu prožívání stresorů a zároveň jsou náchylnější k nemocem oběhového systému. Tato koncepcce připomněla vztah mezi stresem a civilizačními chorobami.

V současnosti se pojem odolnost jako samostatná dispozice osobnosti nepoužívá, ale spíše koncepcce směřují do oblastí výzkumu resilience ve významu přizpůsobivost ke stresu a pružnost ve stresové situaci (Hošek, 1999).

2.2 Situační přístup

Situační přístup zdůrazňuje vliv situace jako určující příčinu chování. Za chybný pokládá argument obsažený v dispoziční teorii o homogenitě chování jednotlivců vzhledem k situaci. Copingové strategie na stresovou situaci jsou determinované typem situace, nikoliv dispozicemi jedince. Obhájci tohoto přístupu tvrdí, že existuje skupina podobných stresových situací, které jsou determinované typem situace. R. R. McCrae (1984) poukázal na to, že lidé reagují na tři typy situací. Autor nechápe typ situace jako takový, ale vychází z hodnocení situace jedincem. Uvádí tři druhy situací:

- 1) Situace jako výzva (*challenge*) – narození dítěte, začátek studia, nové zaměstnání apod.

- 2) Situace jako ohrožení (*threat*) – vážnější onemocnění, nezaměstnanost apod.
- 3) Situace ztráty (*loss*) – smrt blízké osoby, rozvod, krádež významnějšího majetku apod.

Podle autora člověk reaguje na situace ohrožení a ztráty nejdříve pasivními strategiemi, naproti tomu na situace typu výzva aktivními strategiemi. Situace jako výzva a ohrožení jsou dlouhodoběji působící, zatímco ztráta bývá zpravidla jednorázová. Při hodnocení stresové situace je nejdůležitější subjektivní pocit kontrolovanosti situace. Pokud jedinec situaci vnímá jako kontrolovatelnou, bývá pro něj méně ohrožující. Pokud člověk situaci vnímá jako ohrožující, zpravidla volí strategie zvládnání zaměřené na emoce.

Dále je nutno podotknout, že na tom, jestli jedinec vnímá situaci jako stresovou, či nikoliv se podílí také výchova. Výchovné tlaky ve smyslu příkazů, či naučené způsoby chování díky napodobování vzorů často směřují k snaze být perfektní, pilný, ohleduplný, každému pomoci. Tato tendence často vede k perfekcionismu, hektickému chování, usilování bez ohledu na výsledek, nadřazování zájmů druhých a nesmiřitelnosti k vlastním slabším. Druhým pólem je zase tendence k lhostejnosti. Lhostejní lidé riskují negativní příznaky stresu méně. Jako ideální se jeví rovnovážný stav, kdy člověk dokončí svůj úkol či záležitost na dostatečné kvalitativní úrovni, i když ne perfektně, umí říkat druhým „ne“, a uvědomování si svých slabých stránek.

2.3 Interakční přístup

Tento přístup zdůrazňuje interakci osobnosti a situace jako základ chování. Nazývá se interakční neboli transakční a snaží se překonat jednostrannosti obou předchozích popsaných přístupů. Osobnost je v tomto přístupu aktivním činitelem. Forma copingové strategie, kterou jednatel zvolí, závisí nejen na povaze situace, ale i na environmentálních omezeních a zdrojích, které má jedinec k dispozici, a také na osobnosti, potřebách a schopnostech člověka. Každá z výše vyjmenovaných podmínek samostatně nestačí na vysvětlení příčiny zvolení si dané strategie (Výrost & Slaměnik, 2001).

Dále je nutno podotknout, že na tom, zda je daná situace pro jedince stresující či ne, se spolupodílí i výchova. Vývojové tlaky, působící na jedince mohli působit ve smyslu příkazů:

2.4 Problematika měření zvládání

V odborné literatuře se můžeme setkat se dvěma přístupy k měření zvládání. První přístup vychází z teoretické analýzy a formulování hypotetických kategorií zastřešujících rozličné potenciální postupy zvládání těžkostí. Jedná se o deduktivní sestavení taxonomie strategií zvládání. Druhý přístup se opírá o zdokumentování rozličných zvládacích strategií spojených s řešením nějakého sledovaného druhu situací ve vymezených sociálních skupinách. S využitím statistických technik jsou zjišťovány seskupení odpovědí, které odpovídají všeobecnějším strategiím chování. Jedná se o postup pro sestavování induktivní taxonomie stylu zvládání na základě analýzy empirických dat. (Amirkhan, 1990)

2.5 Některé metody výzkumu copingových strategií

WCQ (Ways of Coping Questionnaire) – Dotazník způsobů zvládání

Autoři tohoto dotazníku jsou jedni z předních výzkumníků v oblasti stresu, a to S. Folkmanová a R. S. Lazarus (1985). WCQ je novější, modifikovaná verze dotazníku WCC (*Ways of Coping Checklist*). Dotazník obsahuje 66 tvrzení, prostřednictvím kterých lidé charakterizují rozličné kognitivní a behaviorální úsilí vynaložené pod tlakem zátěže. Dotazník obsahuje 8 subškál, z nichž jedna zjišťuje zvládání zaměřené na problém, šest se vztahuje k emočně zaměřenému zvládání a jedna je považována za smíšenou a jedná se o sociální oporu. Dotazník je stále užíván, ale je kritizován pro nízké hodnoty vnitřní konzistence subškál a nedostatečnou validitu.

COPE – Multidimenzionální dotazník copingových strategií

Tento dotazník sestavili C. S. Carver, M. F. Scheier a J. K. Weintraub (1989). Skládá se z 15 subškál, kdy každá subškála je tvořena 4 položkami, což znamená, že dotazník obsahuje 60 položek. Subškály je možné zařadit do tří skupin. První skupina měří strategie zaměřené na problém, další skupina měří chování zaměřené na emoce a poslední skupina reprezentuje maladaptivní strategie.

MCI (Multidimensional Coping Inventory) – Multidimenzionální dotazník zvládání

Autory tohoto dotazníku jsou N. S. Endler a J. D. A. Parker (1990). Autoři se při konstrukci metodiky snažili o spojení teoretických úvah o problematice zvládání s empirickým studiem. Metodika vznikla na základě faktorové analýzy 70 položek, které popisují chování lidí v zátěžových situacích. Po zpracování dat dospěli autoři ke konečné verzi obsahující 44 položek s trojfaktorovou strukturou. Tři subškály tvoří zaměření na úkol, na emoce a vyhýbání. Subškála reprezentující orientace na úkol má 19 položek, zaměřená na emoce 12 položek, a 13 položek má subškála vyhýbání.

CSI (Coping Strategy Indicator) – Indikátor zvládání zátěže

Autorem této koncepce je J. H. Amirkhan (1990). Amirkhan vycházel z konceptu, že je možné identifikovat dimenze zvládání představující všeobecné jmenovatele zvládání zátěže a stresu. Z výsledků svého výzkumu Amirkhan vyvodil tři postupy, které odpovídají základním reakcím člověka na ohrožení. První je instrumentální strategie – zaměření na problém, druhá je strategie obracení se na jiné lidi (hledání sociální opory) a třetí typ strategií představují strategie vyhýbání. Konečná verze dotazníku je výsledkem Amirhanových studií a faktorové analýzy.

CAI (Coping Assessment Instrument) – Zvládání každodenních těžkostí

Autory této metody jsou A. A. Stone a J. M. Neale. Autoři používají následující kategorie zvládání:

- 1) Odvedení pozornosti
- 2) Změna definování situace
- 3) Přímá akce
- 4) Katarze (vyjádření emocí)
- 5) Přijetí problémů
- 6) Hledání sociální opory
- 7) Relaxace
- 8) Víra (hledání duchovní opory)

3 Aplikace psychologie do vojenského prostředí

Funkce vojenského psychologa u vojenského bojového útvaru by měla spočívat v hlavním zaměření na psychologickou přípravu vojenského profesionála, tj. vojáka Armády České republiky. Metody, které má vojenský psycholog poskytovat mají zvyšovat sebedůvěru, umožnit psychické i fyzické přežití krizových vojenských situací a nabídnout kvalitnější možnosti výkonu vojenské služby. V konečném důsledku by měla vojenská psychologie směřovat k eliminaci či minimalizaci možnosti psychického selhání vojáka v běžných vojenských, ale i kritických životních situacích, v níž se každý voják může ocitnout. Zde je nutno zdůraznit požadavek na spolupráci odborně vojenských orgánů řízení a velení vojsk a vojenských psychologů. Vojenská psychologie by se měla podílet i na zvyšování efektivity řízení a velení vojsk. Ze zkušenosti můžeme podotknout, že na běžných vojenských útvarech vojenská příprava příslušníků probíhá spíše sporadicky a nepříliš efektivně. Psycholog v současném systému vojenské psychologie je zařazen pod Odbor operační psychologie (OOpP) Agentury vojenského zdravotnictví (AVZdr), která sídlí v Hradci Králové. To znamená, že psycholog není pevně zařazen ve struktuře jednotky. Zde to nemusí být chyba přímo konkrétního psychologa, ale problém je spíše systémového rázu, kdy nebývá dáván psychologovi prostor, aby se mohl na přípravě vojsk podílet, popřípadě bývá odvelen k účasti na zahraniční misi s jinou jednotkou. Nemusíme ani spekulovat o tom, že tyto způsoby řešení nebývají zrovna nejšťastnější. Psycholog by měl být organickou součástí jednotky a měl by jednotku znát a jednotliví vojáci by měli znát jeho. Měl by zde být vytvořen základní vztah důvěry, aby vojáci věděli, co mohou od „svého“ psychologa očekávat a co on může očekávat od nich. Trošku lepší situace bývá u elitních jednotek, které jsou více soustředěny na akutní bojové nasazení. Jedná se zejména o speciální síly – v případě Armády České republiky, se jedná o 601. skupinu speciálních sil „generála Moravce“ se sídlem v Prostějově.

V civilních organizacích můžeme sledovat trend zvýšeného požadavku na znalostní pracovníky. Tento požadavek proniká i do armádního prostředí, zejména do prostředí specializovanějších jednotek. Základní požadavky na vojáka tam platí stejně jako u ostatních součástí, avšak roste požadavek po dalších přidaných znalostech a dovednostech. Jedná se zejména o oblasti, kde již požadavek po znalostech přesahuje oblast vojenství. Může se jednat o vysoké požadavky na jazykové dovednosti, tvorbu počítačových programů, dovednosti pro práci s médii včetně zpracovávání mediálních produktů a našly

by se další příklady. Avšak ještě jednou opakujeme, že zde pořád platí vysoký požadavek na zvládací strategie zátěže, protože i tento znalostní pracovník je v první řadě voják a velice pravděpodobně může čelit bojové situaci.

V praxi se můžeme setkat s rozlišováním pojmů mezi vojenskou a vojskovou psychologií. První jmenovaný pojem zahrnuje psychology pracující ve vojenském zdravotnictví v rámci vojenských nemocnic na pracovních-psychologických odděleních a podílí se na výběru uchazečů do armády a na testování příslušníků armády před vysláním do zahraniční mise nebo na pracovních-lékařských posudky pro jednotlivé odbornosti – řidič, strážní služba, výsadkář. Oproti tomu vojsková psychologie je právě ta, která se podílí na konkrétní psychologické přípravě vojsk. Vojsková psychologa se dá chápat jako podobor vojenské psychologie.(Baštecká, 2009) Vojskoví psychologové jsou zařazováni přímo k jednotlivým vojenským útvarům. Nutno podotknout, že dnes při současné úpravě Psychologické služby v AČR jsou všichni psychologové součástí vojenského zdravotnictví a jsou po této linii odborně řízeni, avšak liší se jen místem působení – někteří ve vojenských nemocnicích a jiní přímo u vojenských útvarů. V současné době se psychologie při přípravě vojáků na potenciálně zátěžové situace realizuje prostřednictvím „vakuinace“ – to znamená, že je voják vystavován fyzickým i psychickým zátěžovým situacím s cílem, že až bude v budoucnu vystaven traumatizující situaci, bude připraven ji překonat. Dalšími prostředky psychologické prevence traumatu jsou předkládány vojákům fotografie mrtvých či zohavených těl., videonahrávky reálných situací, při zásazích u dopravních nehod, či přímo záběrů z válečných akcí. Nakonec je dobrá přítomnost vojáků (pokud možno i opakovaně) pitvě mrtvých těl na soudní patologii. (Dziaková, 2009)

V oblasti bezpečnosti můžeme v poslední době pozorovat světový trend ve směru asymetrických bezpečnostních situací. Asymetrickými situacemi rozumíme především situaci, kdy konvenční armáda stojí proti nepříteli, který je stále méně zřetelný a hmatatelný (vysoce organizované a dobře vyzbrojené teroristické či povstalecké skupiny). Toto může vést národní státy k podceňování vlastních armád. Vedení válek v těchto situacích vyžaduje především znalostní převahu nad nepřítelem, která umožní se s ním lépe vypořádat.

Pro dobré a efektivní fungování vojenských jednotek se doporučuje zpracovat na každou pracovní pozici profesigram a každého konkrétního vojáka posuzovat, zda je na toto místo vhodný. Zde by však byla nutná spolupráce personálních a velitelských orgánů

spolu s psychologem u útvaru a psychologem podílejícím se na testování uchazečů o místa vojáků z povolání. Teoreticky by v této spolupráci neměl být problém a spolupráce na této rovině by měla být spíše samozřejmostí, ale prakticky tento přístup v reálu neexistuje.

V zahraničí se za hlavní oblasti vojenské psychologie považuje psychologie vojenské organizace, psychologie vojenského života a psychologie boje.

Systematická aplikace psychologie do vojenského prostředí započala již po 1. světové válce. Stalo se to díky velké expanzi armád a jejich rozsáhlou motorizací a technizací. Největší úsilí bylo vynaloženo v Americe především v oblasti výběru personálu. Nejznámější metodou jsou armádní testy *Army Alfa* a *Army Beta*, které vycházejí z testů Binetových. Další kapitolou využití psychologie v armádě byl výzkum příznaků psychických poruch způsobených stresem, které začaly ve vojenských akcích zvyšovat počet případů nebojeschopnosti vojsk.

Vývoj válečnictví můžeme kategorizovat do tzv. generací válek. Války 1. generace můžeme charakterizovat jako střety masivních armád bez výraznějších technických výtvarů. Jako příklad můžeme uvést Napoleonské války. Války 2. generace jsou typické využitím vývoje průmyslové společnosti a učinily palebnou sílu jako dominantní prostředek pro vedení boje. Pro tyto války jsou typické technologické inovace a vývoj stále složitějších mechanizovaných prostředků. Tato specializace si vynutila potřebu výběru personálu pro specializované funkce. Další vývoj společnosti ve směru technologickém přivedl na svět války 3. generace. Jedná se o vysoce mechanizovaná vojska, jejich převahou má být vysoká a mobilita a palebná síla. Jako technický příklad a hlavní prostředek těchto typů válek byla především tanková vojska. Tento typ válek započal během 2. světové války a směřování armád co dle výcviku a vybavenosti pokračoval během období tzv. studené války. Další generací válek je válka 4. generace. Jako počátek 4. generace válek bývá bezpečnostními odborníky dáván za příklad teroristický útok organizace Al-Káida (arabsky القاعدة) ze dne 11. září 2001 na objekty ve Spojených státech amerických, i když známky 4. generace válek můžeme vidět i v zapojení USA v konfliktu ve Vietnamu a intervence sovětské armády v Afghánistánu. Jako charakteristiku tohoto typu válek můžeme uvést boj proti povstaleckým jednotkám, který se ukázal pro regulérní armády jako velice těžko zvladatelný. Obecně se dá říci, že válka 4. generace využívá všech prostředků (post)moderní společnosti jako je zejména posun od mechanické k informačně-elektronické společnosti. Válka 4. generace se stále vyvíjí, dochází při ní

stále častěji k psychologickému působení na civilní obyvatelstvo pomocí cílené mířené propagandy pomocí nejnovějších technologických výtvarků, jako je internet, sociální sítě, mobilní telefony. Tyto typy nebo generace válek však probíhají současně. Zatímco lokální konflikty na africkém kontinentě se pořád nesou v duchu válek 2. generace, koaliční vojska bojují neustále v protipovstaleckém konfliktu na území Afghánistánu. Nesmíme zapomenout také zmínit vysoce nepřehledný konflikt na území Sýrie a Iráku proti tzv. Islámskému státu. (Hammes, 2007)

Výše uvedený krátký náhled do vojenské teorie vývoje válek měl za cíl ilustrovat vývoj konfliktů, který se samozřejmě odráží v nárocích na jednotlivého vojáka. Dnes každý voják nasazený v zahraniční operaci ví, že mu nehrozí nebezpečí od nepřátelského vojáka v uniformě jiného státu, ale od povstalce, který uniformu nenosí, může útočit pomocí skryté výbušniny na vlastním těle a docela lehce se schová mezi civilním obyvatelstvem.

Nedílnou částí funkce vojenské psychologie obecně by měla být práce s rodinami vojáků, kteří jsou zařazeni k plnění úkolů v zahraniční operaci. Programy na tomto principu jsou vedené zejména v USA. Nutno podotknout, že pokusy o podobné programy probíhají i u nás.

Další otázkou, kterou řeší vojenská psychologie je otázka doby nasazení vojáků v zahraniční mírové misi. Poslední výzkumy ukazují, že jako nejvhodnější doba nasazení vojáků je šest měsíců. Jako riziko, kromě PTSD především u jednotek vystavených bojovým stresorům hrozí dalším vojákům vystavení nudě, bezmoci a izolaci. Vojáci tendují k užívání alkoholických nápojů i přes jasné pravidlo zákazu. Proto by se měla příprava profesionálů zaměřovat i na širší okruhy, a nejen na PTSD. (Nový, 2012)

3.1 Teoretický model psychické zátěže u vojenského personálu

Mezi hlavní zátěžové faktory, které se významně uplatňují ve vojenských činnostech (a nejen v nich) můžeme definovat kategorie Fyzické stresory vycházející z prostředí, fyzické stresory vycházející z fyziologie člověka, kognitivní psychické stresory, emocionální psychické stresory a dále komplexní stresory vycházející z kombinace různých stresorů a jsou úzce vázané na vojenské prostředí

Fyzické stresory vycházející z prostředí

Mezi fyzické stresory vycházející z prostředí můžeme zařadit všechny situace, kterou jsou atypické a pro jedince nepříjemné. Může se jednat o klimatické, vizuální, akustické podmínky, dále hypoxie, nepříjemné chuťové, čichové či haptické podněty. V operačním prostředí se může dále vyskytnout riziko použití biologických či chemických bojových látek. Tyto látky je sice zakázáno používat mezinárodním humanitárním právem, ale v případech operací na území ovládaném povstalci či teroristickými skupinami nemusí být toto všemi stranami konfliktu plně respektováno. Kromě použití biologických bojových látek se mohou vojáci pohybovat v prostoru, kde se vyskytne epidemie nemocí z přirozených příčin (nedostatečné hygienické podmínky mezi obyvateli daného území). Dále jsou to klasické veličiny, jako je nadměrná fyzická námaha či prostorová specifika jako je neznámý terén, nebo stísněný prostor či práce ve výškách.

Fyzické stresory vycházející z fyziologie člověka

Mezi tento typ stresorů můžeme zařadit spánkovou deprivaci, stravovací diskomfort, kam můžeme zařadit vše od nedostatečné stravy až po dehydrataci. Dále sem řadíme hygienický diskomfort či jednostranné zatížení – jen některých svalových skupin a

Kognitivní psychické stresory

Do skupiny kognitivních psychických stresorů můžeme řadit problém informací. V oblasti informací se jedná o vše od jejich nedostatku, přes nejasnost, ambivalenci až po informační přetížení. Obzvláště ve vojenském prostředí platí, že voják by měl dostat ty informace, které potřebuje pro splnění úkolu. Jako další můžeme uvést ztíženou možnost komunikace, zejména z důvodu jazykové bariéry, dále časový tlak, neohrazené či dlouhodobé čekání. U velitelských funkcí se přidává další velice významný stresor, a to je obtížné a ambivalentní rozhodování a volby a dále ztížené obtížné hodnocení situace. Hodnocení situace často souvisí s výše zmíněným dostatkem adekvátních informací.

Psychické stresory emocionální

Mezi emocionální stresory řadíme prožívání strachu, úzkosti, zvládání agresivních prožitků, prožívání mezilidských vztahů. A zvláště mezilidské vztahy na úrovni malé vojenské jednotky jsou důležité nejen pro úspěšné plnění úkolů, ale mohou mít také vliv na minimalizaci ztrát v krizových situacích. Dalším podstatným stresorem, který voják může prožívat, jsou aktivity, které jsou v rozporu s obecným morálním a hodnotovým postojem

společnosti.

Komplexní faktory

Jako komplexní faktory označíme situace, ve kterých se voják může ocitnout, a tyto jsou kombinací více různých stresorů. Může se zejména jednat zajištění, mučení, výslech, únik, situace vyžadující přežití v tísni, práce s davem, ošetření raněných

Dále můžeme stresory rozdělit z pohledu fáze bojového nasazení

Stresory v předbojové fázi

Mezi tyto stresory můžeme zařadit obavy o rodinu a blízké (v případě, že se dotyčnému vojákovi něco stane), strach z nacházející činnosti (obavy ze zranění, smrti), nejistota, zda se v krizové situaci bude schopen adekvátně a rychle rozhodnout. Nutno podotknout, že stresory tohoto typu mohou vojáci prožívat opakovaně, vždy před novou akcí, a to i v případě, kdy těchto akcí vojáci už několik prožili.

Stresory v bojové situaci

Mezi stresory v konkrétní bojové akci patří samozřejmě fyzické požadavky na bojovou akci, nebezpečí osobního ohrožení, které vysoce fluktuuje podle vývoje situace. Dalším vysoce náročným stresorem může být smrt. Nikoli však vlastní, ale může se jednat o zážitek smrti kamaráda, zážitek masové smrti civilního obyvatelstva apod.

Stresory po skončení boje

Nejzávažnějším stresorem vojáků zařazených do bojových operací jsou válečné zážitky a zkušenosti – doznívající zážitky z bojů. Stres se v těchto případech může projevit až po návratu a hrozí nebezpečí rozvoje PTSP. Dalším problémem může být návrat do běžného života, kdy se projevují problémy a konflikty vyvěrající z nového pohledu na svět, který se pozměnil ve válce (Psychologická příprava vojenského profesionála, 2004).

3.2 Koncept bojového stresu

Kromě stresorů, které se objevují u každého zaměstnání, se voják, zejména v bojovém nasazení, může setkat s dalšími stresory, které jsou známy jako bojový stres. Bojové stresory můžeme rozdělit na předbojové stresory, bojové stresory a pobožové

stresory. Mezi předbojové stresory patří obavy o rodinu, fyzické obtíže, strach, nejistotu a čekání na rapidní aktivaci. Mezi bojové stresory můžeme zařadit fyzické potíže, osobní ohrožení, smrt či zranění kolegy, osobní/skupinové ztráty (Dziaková, 2009). Do pobojoyých stresorů patří změna prostředí, stažení jednotky, znovunasazení jednotky.

Reakcí na bojový stres je bojové stresové chování, které může vyvolat buď adaptivní, nebo dysfunkční stresové chování. Adaptivní stresové chování je pozitivní, projevuje se například větší kohezí jednotky, smyslem pro elitnost nebo vyšší odolností. Dysfunkční stresové chování pod působením bojového stresu naopak vede ke kriminálním činům či k bojové únavě. Bojová únava se může projevovat strachem, úzkostí, vztekem, depresí, burnout syndromem a může vést až k paralýze či halucinacím. (Dziaková, 2009)

Potter, Baker, Sanders a Peterson ve své studii z roku 2009 o bojovém stresu navrhli program pro zvládání bojového stresu. Tato studie popisuje experimentální nasazení metody na americké letecké základně v Iráku. Důvodem pro nasazení podobného programu je skutečnost, že 5-17 % vojenského personálu americké armády vracějících se z nasazení vykazuje příznaky posttraumatické stresové poruchy (PTSP) a více než 25 % udává jiné psychické problémy. Metoda spočívá na šesti základních pilířích: krátká intervence – maximální trvání této léčby je 72 hodin, bezprostřednost – začlenění do programu nastává bezprostředně po tom, co se projeví příznaky, centralita – program probíhá ve specializované jednotce – CSC (*Combat Stress Control*), která je plně samostatná, ale nachází se v blízkosti zdravotnické jednotky. Dalším pilířem je blízkost – spočívá v tom, že intervence probíhá co nejblíže bojového nasazení, jak je to možné. Posledním pilířem je jednoduchost, kdy místo používání speciálních psychotherapeutických postupů se používají jednoduché metody jako je dostatek jídla, odpočinku, větší možnost hygieny a klidné prostředí. (Potter, Baker, Sanders, & Peterson, 2009)

Program trvá dva dny a zjistilo se, že je účinnější než jiné postupy, které trvají 3-5 dnů. Tento program navrhuji začlenit do pravidel pro nasazení jednotek.

3.3 Profesionální armáda

Zahraniční armády se začaly profesionalizovat hned, když byla rozpoznána potřeba vysoké kvalifikace vojáků. Z důvodu nasazování stále modernějších zbraňových systémů v 2. polovině 20. století se logicky stala nutnost mít jako obsluhu těchto systémů kvalitně vycvičeného člověka, to se z důvodu časové omezené vojenské služby občanů nemohlo zabezpečit. Není odpovědné vystavovat riziku zranění či smrti jen částečně kvalifikačně připravené vojáky (Pernica, 2007). První moderní armádou založenou na plně profesionální bázi byla armáda Velké Británie, a to v 60. letech 20. století. Až deset let poté se plně profesionalizovaly ozbrojené složky USA, o něco později Belgie, Nizozemí, Francie, Španělska. Nejednalo se ale jen o země vysoce rozvinuté, ale profesionální armádu měl např. i Pákistán. Mnoho vyspělých států však profesionální armádu nechtělo zavádět z různých důvodů. Například Německo, vzhledem ke své historii považovalo občany – vojáky v základní službě jako součást civilní kontroly armády. V Polsku byla základní vojenská služba považována za výchovu k vlastenectví. I dosud zde má armáda vysokou prestiž, vyšší než například katolická církev, což je v silně katolickém Polsku zajímavý fakt.

Ozbrojené síly je možno dělit na bezpečnostní síly, obranné síly a síly útočné.

a) bezpečnostní síly jsou zřízené na základě dvou hlavních úkolů. Těmi jsou zabezpečení vnitřní bezpečnosti, a proto tyto síly operují na území státu, a zajištění vnější bezpečnosti, které zajišťují operacemi mimo území státu. V tomto případě hovoříme o bezpečnostních expedičních silách. Toto je i případ Armády České republiky.

b) obranné síly jsou orientované na obranné operace na území státu, popřípadě v pohraničním pásmu za státní hranicí a orientované na obranu území státu s povinností (proti)útočnou a vytlačení protivníka daleko za hranice bráněného státního území (útočně orientované obranné síly). Takto zaměřená armáda byla například Československá lidová armáda, která byla přímo řízená velitelstvím sil Varšavské smlouvy.

c) třetí varianta – tzn. síly útočné, nemají oporu v mezinárodním humanitárním právu, jelikož formovat útočné síly je dle této mezinárodní normy zakázáno.

3.4 Problematika nasazení vojáků v zahraniční mírové operaci

V současné době (údaje platné k 1. 3. 2016) má Armáda České republiky nasazeno v zahraničních operacích 381 vojáků (podrobněji viz tabulka č. 2). Nejvíce exponované mise z hlediska účasti vojáků ve výkonných funkcích jsou mise v Afghánistánu a Mali. Další mise jsou většinou realizovány jako účast českých specialistů v různých štábech či v roli pozorovatelů OSN.

1	Resolute Support Mission	Afghánistán	273
2	EU Training Mission	Mali	38
3	MINUSMA	Mali	25
4	Multinational Force and Observers	Sinaj	16
5	KFOR	Kosovo	9
6	EUNAVFOR - MED	Středomořská oblast	3
7	EU-NAVFOR - Atalanta	Británie	3
8	UNDOF	Golanské výšiny	3
9	MONUSCO	Kongo	3
10	MINUSCA	Středoafriická republika	3
11	Althea - EUFOR	Bosna a Hercegovina	2
12	UNMIK	Kosovo	2
13	UNAMA	Afghánistán	1
			381

Tabulka 2 Mise AČR (www.army.cz)

II. Empirická část

4 Výzkumný problém

V teoretické práci jsme lehce nastínili vývoj výzkumu stresu. Také jsme poukázali na to, že v minulosti byly často výzkumy stresu úzce spojené s vojenstvím. Aplikace výzkumných poznatků je však aplikovatelná do všech oblastí lidského života. Problematika stresu s vývojem společnosti nabývá na důležitosti. Zvyšuje se časová, technologická a výkonnostní zátěž téměř ve všech aspektech lidské existence.

V bezpečnostních, záchranných a jiných výkonových složkách státu je nutno položit na zvládání stresu adekvátní pozornost, protože v těchto oblastech mohou různé výsledky zvládání stresu vést ke ztrátám na zdraví i životech. Díky analýze stylů zvládání zátěže můžou odpovědné osoby ovlivňovat výcvik a přípravu výkonných pracovníků a tím těmto ztrátám předcházet. Ztráta živé síly v dnešní době nepředstavuje jen morální či etický problém, ale současně s důrazem na znalostní potenciál pracovníků je výraznou ztrátou i výkonu instituce.

5 Cíle práce

Tento výzkum pojednává o velice aktuálním tématu, což je stres. Konkrétně aplikujeme výzkum stresu u vojáků z povolání Armády České republiky.

Cílem tohoto výzkumu je analýza zvládacích stylů u vojáků z povolání pomocí dotazníku SVF – 78, dále základní screening struktury osobnostních vlastností dle konceptu *Big Five* pomocí dotazníku NEO – FFI. Jako další cíl jsme si stanovili zjištění profilu dotazníku životní spokojenosti. Po základní analýze sledovaných profilů provedeme komparaci těchto profilů s normou.

Dalším cílem je komparace výzkumného souboru, který tvoří vojáci z povolání různých vojenských útvarů a zařízení dislokovaných na Moravě a souboru, který tvoří vojáci jen jednoho vojenského útvaru. Data tohoto souboru byla získána při našem předchozím výzkumu (Kutal, 2011). Budeme srovnávat profily dotazníku NEO – FFI, profily zvládacích strategií dle konceptu dotazníku SVF – 78.

V další fázi máme stanovený cíl pomocí korelace porovnat souvislosti mezi

dimenzemi osobnosti dle dotazníku NEO – FFI a negativními a pozitivními strategiemi zvládání zátěže. Náš cíl je také pokusit se najít souvislost mezi senioritou a zvládacími strategiemi zátěže dle dotazníku SVF – 78.

Dále se budeme zabývat vybranými korelátami mezi zvládacími strategiemi dle SVF – 78 a některými dimenzemi Dotazníku životní spokojenosti.

V další části výzkumu se budeme zabývat souvislostí mezi zastávanou funkcí a strategiemi zátěže.

Zjištěné výsledky mohou být nápomocny k řízení výcviku a přípravy vojáků z povolání se zaměřením ke zvyšování kompetencí zvládání zátěže.

6 Formulace hypotéz

Hypotéza H1: Škála Neuroticismus v dotazníku NEO-FFI vykazuje statisticky významný pozitivní vztah s negativními strategiemi zvládání zátěže (škála NEG v dotazníku SVF-78).

Hypotéza H2: Negativní strategie zvládání zátěže (škála NEG v dotazníku SVF-78) vykazují statisticky významný vztah se škálou Práce a zaměstnání v dotazníku DŽS

Hypotéza H3: Seniorita vykazuje statisticky významný vztah se škálou POZ (pozitivní strategie zvládání zátěže).

Hypotéza H4: Pozitivní strategie zvládání zátěže (škála POZ dotazníku SVF-78) vykazují statisticky významný rozdíl mezi vojáky ve velitelské funkci a vojáky bez velitelské funkce.

Hypotéza H5: Mezi pozitivními strategiemi zátěže (škála POZ dotazníku SVF-78) u obou souborů neexistuje statisticky významný rozdíl.

7 Metodologický rámec

7.1 Zvolený typ výzkumu

Jako základní metody výzkumu byly použity deskripce, komparace, metody psychologické diagnostiky a metody pro statistické zpracování dat. Dotazníky byly administrovány skupinově formou papír – tužka ve skupinách po cca 20 osobách.

Účastníci byli informováni o cílech výzkumu a o zásadách účasti v této studii, mezi které patřila dobrovolnost a anonymita.

7.2 Metody získávání dat

Sběr dat byl realizován v roce 2016 u výběrového souboru vojáků z povolání. Sběr dat byl uskutečněn na základě čtyř dotazníků. Tři z těchto dotazníků jsou standardizované psychodiagnostické metody, čtvrtý dotazník byl dotazník vlastní konstrukce určený pouze pro sběr informací demografického charakteru. Demografické údaje byly sbírány za účelem popisu výzkumného souboru a také z důvodu naplnění cílů práce, který s některými demografickými ukazateli pracuje.

7.2.1 Dotazník NEO – FFI

Pro zjištění základních osobnostních charakteristik byl použit dotazník NEO – pětifaktorový osobnostní inventář (NEO – FFI). Dotazník je odvozen z původního Cattellova osobnostního dotazníku 16 PF. Původní počet 16 faktorů byl redukován na 5 pomocí shlukové analýzy. (Hřebíčková & Urbánek, 2001)

Dosud existují tři verze dotazníku NEO. První verzí je NEO Personality Inventory – NEO – PI (Costa, McCrae, 1985), další verze je verze revidovaná – Revised NEO Personality Inventory – NEO – PI – R (Costa, McCrae, 1992) a poslední verzí je verze NEO Five – Factor Inventory (Costa, McCrae, 1989,1992), kterou používáme v této práci.

Dotazník NEO – FFI obsahuje 60 položek, každý faktor je zachycen 12 položkami dotazníku, jedná se o zkrácenou verzi dotazníku NEO – PI – R, která obsahuje celkem 240 položek.

Jednotlivé škály, tvořené dotazníkem NEO – FFI

- I) Neuroticismus – škála zjišťuje individuální rozdíly v emocionální labilitě a stabilitě. Tuto škálu nelze chápat jako psychiatrickou diagnózu. Lidé, kteří mají vyšší škálu neuroticismu, jsou často nejistí, snadněji je lze uvést do rozpaků, jejich představy nekorespondují s realitou, proto mají omezenou možnost kontrolovat se a zvládat stresové situace.
- II) Extraverze – jedinci, které lze označit jako extravertované jsou společenější, tato

škála však navíc postihuje další vlastnosti jako je sebejistota, aktivnost. Na druhé straně této škály stojí introverti. Introverzi v tomto pojetí nelze chápat jako protiklad extravertů, ale jako nedostatek této vlastnosti. Introverti jsou osoby samostatné, nezávislé. Nemusí nutně být nešťastní či pesimističtí.

- III) Otevřenost vůči zkušenosti – osoby, které dosahují vysokého skóre v této škále, mají bohatou fantazii, jsou vnímavější k prožitkům pozitivních i negativních emocí, často se chovají nekonvenčně, zkoumají nové způsoby jednání a dávají přednost změně. Otevřenost vůči zkušenosti popisuje mnoho osobnostních dotazníků, ale jen v NEO – FFI tvoří samostatnou škálu. Jako dimenze je méně známa.
- IV) Přívětivost – nejvýraznější charakteristikou osob, vykazujících vysoký skór v této škále je altruismus. Jsou ochotni pomáhat a jsou přesvědčeni, že ostatní pomohou jim, když to budou potřebovat. Dávají přednost spolupráci. Naproti tomu osoby s nízkým skórem jsou více nepřátelské, mají tendenci znevažovat názory druhých lidí.
- V) Svědomitost – Osoby s vysokým skórem se dají popsat jako cílevědomé, ctizádostivé, pilné, vytrvalé, s pevnou vůlí, disciplinovaní, spolehlivé, přesné. Tyto charakteristiky mají vztah ke studijním či pracovním výkonům.

7.2.2 Dotazník SVF – 78

SVF – 78 (Stressverarbeitungsfragebogen) je sebezpozorovací inventář vhodný pro výzkum a diagnostiku zvládacích strategií. Jedná se o novější verzi (z roku 2002) původní verze dotazníku měla 120 položek, tato verze byla redukována na 78 otázek, avšak zachovala si všech 13 škál. Autory této verze jsou Wilhelm Janke a Gisela Erdmanová (2003). Dotazník lze zadávat pouze dospělým jedincům, a to jak jednotlivě, tak i skupinově. Doba vyplnění dotazníků je neomezená a pohybuje se obvykle kolem 10–15 minut.

Jednotlivé škály dotazníku SVF-78

- 1) Podhodnocení
- 2) Odmítání viny
- 3) Odklon
- 4) Náhradní uspokojení
- 5) Kontrola situace
- 6) Kontrola reakce
- 7) Pozitivní sebeinstrukce
- 8) Potřeba sociální opory
- 9) Vyhýbání se
- 10) Únikové tendence
- 11) Perseverace
- 12) Rezignace
- 13) Sebeobviňování

Výsledné škály je možno analyzovat podle hlediska, jestli se jedná o strategii k redukci stresu (pozitivní strategie – v testu označované jako POZ) nebo strategie vedoucí k nárůstu stresu (negativní strategie - NEG). V rámci celkové pozitivní strategie rozlišujeme u každého probanda ještě tři dílčí strategie

POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny

POZ 2 Strategie odklonu

POZ 3 Strategie kontroly

Škály POZ1, POZ2, POZ3 a NEG jsou škály „vyššího řádu“ které jsou počítány ze základních škál dle následující tabulky. Jedná se vždy o aritmetický průměr hrubých skóre počítán z daných subtestů.

POZ	1,2,3,4,5,6,7
POZ 1	1,2
POZ 2	3,4
POZ 3	5,6,7
NEG	10,11,12,13

Tabulka 3 Hlavní škály dotazníku SVF-78 kalkulované z jednotlivých subtestů

		<i>Číslo subtestu</i>	<i>Název subtestu</i>	<i>Charakteristika</i>
Pozitivní strategie	POZ 1	1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzuje nižší míru stresu
		2	Odmítání viny	Zdůrazňuje, že nejde o vlastní zodpovědnost
	POZ 2	3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím nekompatibilním se stresem
		4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím
	POZ 3	5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
		6	Kontrola reakcí	Zajištění nebo udržení kontroly vlastních reakcí
		7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzuje sobě kompetenci a schopnost kontroly
Neutrální strategie	8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si kontakt, sociální oporu a pomoc	
	9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout	
Negativní strategie	10	Úniková tendence	Rezignační tendence vyváznout ze zátěžové situace	
	11	Perseverace	Nedokáže se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítá	
	12	Rezignace	Vzdává se s pocitem bezmocnosti, beznaděje	
	13	Sebeobviňování	Připisuje zátěže vlastnímu chybovému jednání	
	POZ 1	Strategie přehodnocení a strategie devalvace	Společná snaha přehodnotit – snižovat – závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresové reakce	
	POZ 2	Strategie odklonu	Tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události a/nebo příklon k alternativním aktivitám	
	POZ 3	Strategie kontroly	Konstruktivní snahy o zvládnutí / kontrolu situace	
	NEG	Negativní strategie	Tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování. Chybějící kompetence zvládnutí s únikovými tendencemi a reakcemi rezignace a neschopností uvolnit se	

Tabulka 4 Škály SVF-78 a jejich popis

7.2.3 Dotazník DŽS

Dotazník DŽS je standardizovaný dotazník určen k posuzování celkové životní spokojenosti a diferenciovanému posuzování deseti různých oblastí životní spokojenosti. Autory DŽS jsou J. Fahrenburg, M. Myrtek, J. Schumacher a E. Brähler. V České

republiky bylo vydáno společností Testcentrum Praha v roce 2011, přeloženo a upraveno K. Rodnou a T. Rodným. Dotazník má 10 škál a každá škála pak 7 položek hodnocených na rozmezí 1-7.

1	Velmi nespokojen
2	Nespokojen
3	Spíše nespokojen
4	Ani spokojen, ani nespokojen
5	Spíše spokojen
6	Spokojen
7	Velmi spokojen

Tabulka 5 Jednotlivé stupnice škály DŽS

Zkratka škály	Název
ZDR	Zdraví
PAZ	Práce a zaměstnání
FIN	Finanční situace
VLC	Volný čas
MAN	Manželství a partnerství
DET	Vztah k vlastním dětem
VLO	Vlastní osoba
SEX	Sexualita
PZP	Přátelé, známí a příbuzní
BYD	Bydlení
CŽS	Celková spokojenost

Tabulka 6 Subtesty testu DŽS a jejich zkratky

Celková životní spokojenost se podle manuálu vypočítá jako součet všech škál kromě Práce a zaměstnání, Manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem.

7.3 Způsob hodnocení a analýzy dat

Získaná data byla zpracovávána softwarovými nástroji, a to Microsoft Excel 2016/2013 a Statsoft Statistica Cz v. 12. V programu Excel bylo provedeno základní vyhodnocování papírového dotazníku a dále srovnání všech dat do podoby vhodné pro další zpracování v programu Statistica, ve kterém probíhalo další zpracovávání v podobě podrobnější statistické práce.

7.4 Etické problémy a způsoby jejich řešení

Před samotnou částí administrace dotazníků byl probandům vysvětlen cíl výzkumu, jeho účel. Dále byly zmíněny otázky týkající se účasti na výzkumu – zejména o jeho dobrovolnosti. Jako další byla poskytnuta informace o tom, jak budou data zpracována a dále jak dlouho bude sběr dat trvat, a kdo ho bude provádět.

U všech vojenských jednotek, kde sběr dat probíhal, byl udělen souhlas velitele útvaru s provedením tohoto výzkumu.

7.5 Zkratky používané ve výzkumné části

Zkratka	Význam
Seniorita	Počet let ve služebním poměru vojáka z povolání
NEO - FFI	NEO - pětifaktorový osobností inventář
N	Neuroticismus
E	Extraverze
O	Otevřenost vůči zkušenosti
P	Přívětivost
S	Svědomitost
SVF - 78	inventář používaný pro výzkum a diagnostiku zvládacích strategií
1	Podhodnocení
2	Odmítání viny
3	Odklon
4	Náhradní uspokojení
5	Kontrola situace
6	Kontrola reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce
8	Potřeba sociální opory
9	Vyhýbání se
10	Úniková tendence
11	Perseverace
12	Rezignace
13	Sebeobviňování
POZ 1	Strategie podhodnocení a devalvace viny
POZ 2	Strategie odklonu
POZ 3	Strategie kontroly
POZ	Pozitivní strategie zvládnání zátěže
NEG	Negativní strategie
DŽS	Dotazník životní spokojenosti
ZDR	Zdraví
PAZ	Práce a zaměstnání
FIN	Finanční situace
VLC	Volný čas
MAN	Manželství a partnerství
DET	Vztah k vlastním dětem
VLO	Vlastní osoba
SEX	Sexualita
PZP	Přátelé, známí a příbuzní
BYD	Bydlení
SUM	Celková životní spokojenost
Soubor 1	Soubor vojáků AČR s daty sebranými při příležitosti tohoto výzkumu
Soubor 2	Soubor vojáků 153. ženijního praporu s daty sebranými při dřívějším výzkumu (2011)

Zkratka	Význam
t Stat	Vypočítaná hodnota na základě t-testu
t krit (2)	Kritická hodnota
r	Pearsonův korelační koeficient
Σ	Suma, součet všech hodnot

Tabulka 7 Zkratky používané ve výzkumné části

8 Soubor

Ve zvolených souborech můžeme mluvit o určitém typu sebevýběru (*self-selection*), jelikož pokud si někdo dobrovolně zvolil zaměstnání vojáka z povolání (a prošel všemi vstupními psychologickými testy), dá se u něho předpokládat lepší zvládnání stresových situací a větší kapacitu v situacích vypořádávání se se stresem.

Celkem jsme získali data od 98 probandů. Věkové složení se pohybuje od 20 do 49 let, seniorita od 1 roku u nováčků do 35 let. Průměrný věk je 34 let, průměrná seniorita 10 let. Jedná se o příslušníky bojových i nebojových útvarů a zařízení Armády České republiky, dislokovaných zejména na Moravě. Z hlediska genderového složení máme v souboru zastoupených 93 vojáků mužského pohlaví a 5 vojáků. Tento soubor budeme označovat jako soubor č. 1

Pro potřeby výzkumu budeme používat i druhý soubor. V tomto souboru jsou zastoupeni vojáci 153. praporu v Olomouci. Věkové složení tohoto souboru je od 24 do 45 let a seniorita se pohybuje od 2 do 26 let. Data z tohoto souboru byla získána předchozím výzkumem (Kutal, 2011). Tento soubor budeme označovat pro potřeby této práce jako soubor č. 2

Věk	Soubor 1		Soubor 2	
	Abs. četnost	Rel. četnost	Abs. četnost	Rel. četnost
18-20	1	1,0	0	0,0
21-25	8	8,2	5	4,6
26-30	21	21,4	34	31,2
31-35	35	35,7	37	33,9
36-40	16	16,3	22	20,2
41-45	13	13,3	11	10,1
46-50	4	4,1	0	0,0

Tabulka 8 Věkové rozložení

Z tabulky věkového rozložení můžeme vyzorovat nejčastěji zastoupené věkové rozmezí 31-35 let. Dále se podíváme na senioritu

Kategorie	Soubor 1			Soubor 2		
	Abs. četnost	Rel. četnost	Kumul. rel. četnost	Abs. četnost	Rel. četnost	Kumul. rel. četnost
0-5	30	30,61	30,61	20	18,35	18,35
6-10	22	22,45	53,06	55	50,46	68,81
11-15	31	31,63	84,69	17	15,6	84,41
16-20	7	7,14	91,83	12	11,01	95,42
21-25	5	5,1	96,93	5	4,59	100
26-30	2	2,04	98,98	0	0	100
31-35	1	1,02	100	0	0	100

Tabulka 9 Rozložení seniority

Z výše uvedené tabulky můžeme vyčíst údaje o senioritě. V souboru č. 1 převládají probandi se zkušeností v rozmezí 11-15 let. V souboru č. 2 můžeme vidět, že větší část souboru má zkušenosti do 10 let, než je tomu u souboru č. 1

Ve zkoumaném souboru č. 1 jsme navíc sbírali data o zastávané funkci, vzdělání a rodinném stavu.

Stupeň vzdělání	Abs. četnost	Rel. Četnost
SOU - vyučen	30	30,61
SŠ s maturitou	50	51,02
VŠ	18	18,37
Σ	98	100

Tabulka 10 Rozložení dle vzdělání

Tabulka zobrazuje skladbu souboru dle vzdělání. Jak můžeme vidět, tak 51 % probandů dosáhla na středoškolské vzdělání s maturitou. Jedná se zejména o poddůstojníky a na základních a nižších velitelských funkcích, praporčíky na velitelských či štábních funkcích. V případě vyučených se jedná jen o základní funkce a v případě vysokoškoláků se zejména jedná o vyšší velitelské či štábní funkce. V české armádě se začínáme setkávat i s vysokoškoláky v praporčickém sboru.

Funkce	Abs. četnost	Rel. Četnost
základní	64	65,31
velitelská	21	21,43
štábní	13	13,27
Σ	98	100

Tabulka 11 Rozložení dle funkcí

Tabulka popisuje rozložení podle funkcí. Nejčastěji zastoupené jsou funkce základní, poté velitelské a až následně funkce štábní. Štábními funkcemi se rozumí střední a vyšší manažerský personál podílející se buď na řízení a velení jednotkám nebo na

specializovaných funkcích (od personalistů, přes ekonomy až po logisty).

Funkce	Abs. četnost	Rel. četnost
Svobodný	38	38,78
Ženatý/vdaná	52	53,06
Rozvedený/-á	8	8,16
Σ	98	100

Tabulka 12 Skladba souboru dle rodinného stavu

Tabulka 11 popisuje rodinný status probandů. Svobodní vojáci jsou především mladší vojáci na základních funkcích.

Kategorie	Soubor 1		Soubor 2	
	Abs. četnost	Rel. četnost	Abs. četnost	Rel. četnost
Muž	92	93,88	100	91,74
Žena	6	6,12	9	8,26
Σ	98	100	109	100,00

Tabulka 13 Genderové složení souborů

V obou souborech tvoří přes 90 % relativní četnosti mužské pohlaví. Proto při srovnávání s normou, budeme vycházet z norem pro muže.

9 Výsledky výzkumu

9.1 Výsledky dotazníku NEO – FFI

9.1.1 Základní výstupy

	<i>N</i>	<i>E</i>	<i>O</i>	<i>P</i>	<i>S</i>
Stř. hodnota	18,15306	26,83673	24,5	25,2449	28,5102
Chyba stř. hodnoty	0,543375	0,44841	0,419454	0,434679	0,401251
Medián	18	27	25	25,5	28,5
Modus	20	29	25	28	28
Směr. odchylka	5,379135	4,439035	4,152381	4,303107	3,972184
Rozptyl výběru	28,93509	19,70503	17,24227	18,51673	15,77825
Špičatost	0,457394	1,112816	4,042592	2,80866	9,583654
Šikmost	0,00594	-0,10869	-1,16064	-0,70465	-1,75534
Minimum	4	11	5	7	6
Maximum	35	39	33	37	37
Součet	1779	2630	2401	2474	2794
Počet	98	98	98	98	98
Hladina spolehlivosti (95,0%)	1,078448	0,88997	0,8325	0,862718	0,796373

Tabulka 14 Základní výsledky NEO – FFI, soubor 1

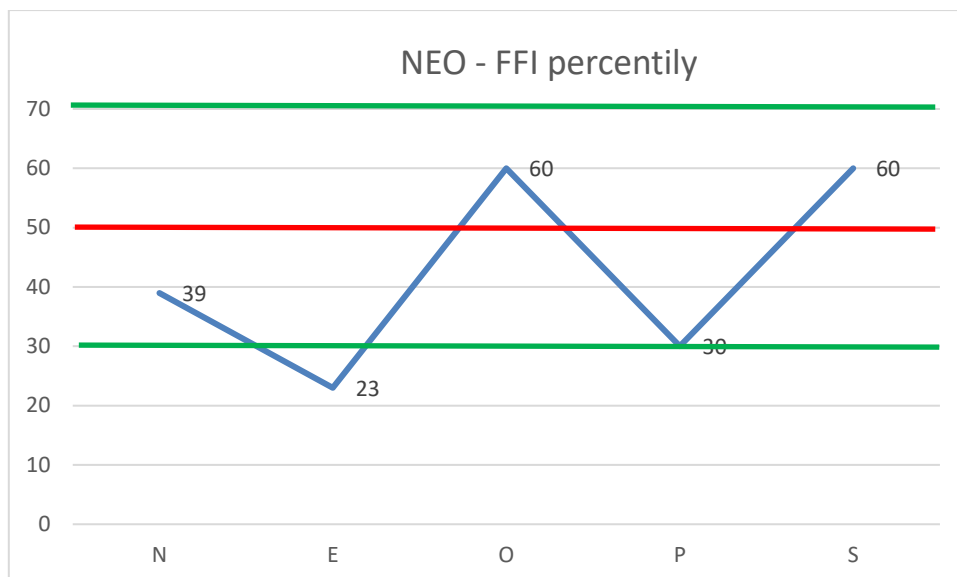
Výše uvedené tabulce můžeme vidět hrubé skóry naměřené dotazníkem NEO - FFI

9.1.2 Srovnání výsledků NEO – FFI s normou

Škála	Hrubý skór	percentil
N	18	39
E	27	23
O	25	60
P	25	30
S	29	60

Tabulka 15 Přepočet hrubých skóru na percentily

Ve výše uvedené tabulce jsme provedli přepočet hrubých skóru na percentily. Toto nám umožní provést srovnání s normou, jak je přehledně zobrazené na následujícím grafu.



Graf 1 Výsledek NEO - FFI 1

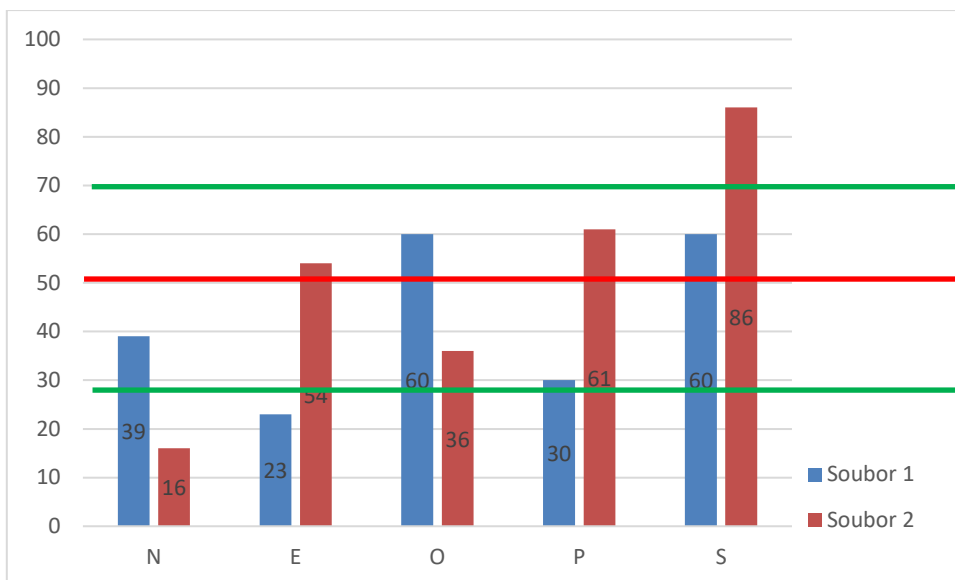
Graf č. 1 nám ukazuje strukturu osobnostních dimenzí v měřeném souboru. Můžeme si všimnout percentilu v dimenzi Extraverze, který je na nízké úrovni, také dimenze Přívětivost je na spodní hranici normy.

9.1.3 Srovnání výsledků mezi soubory

Škála	Soubor 1	Soubor 2	Rozdíl
	Hrubý skór	Hrubý skór2	
N	18	14	4
E	25	33	-8
O	27	25	2
P	25	32	-7
S	29	36	-7

Tabulka 16 Srovnání výsledků NEO - FFI v souborech

Výše uvedená tabulka nám popisuje rozdíly mezi souborem 1 a souborem 2. U vybraných dimenzí provedeme dále testování statistické významnosti rozdílů mezi soubory.



Graf 2 Srovnání výsledků NEO - FFI v měřených souborech

Jak můžeme vidět v grafu, soubory se liší ve všech škálách. Nejvíce ve škálách Extraverze, Přívětivost a Svědomitost. U těchto škál si provedeme t-test na potvrzení statistické spolehlivosti rozdílů.

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
E		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	26,83673	33,11009
Rozptyl	19,70503	38,5248
Pozorování	98	109
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	195	
t Stat	-8,42452	
P(T<=t) (1)	3,92E-15	
t krit (1)	1,652705	
P(T<=t) (2)	7,84E-15	
t krit (2)	1,972204	

Tabulka 17 Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů, škála Extraverze

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| > t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Extraverze je signifikantní. Druhý soubor vykazuje statisticky významný rozdíl v míře extraverze, než soubor 1.

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
P		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	25,2449	31,77982
Rozptyl	18,51673	37,41403
Pozorování	98	109
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	194	
t Stat	-8,95788	
P(T<=t) (1)	1,37E-16	
t krit (1)	1,652746	
P(T<=t) (2)	2,73E-16	
t krit (2)	1,972268	

Tabulka 18 Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů, škála Přívětivost

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| > t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Přívětivost **je** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
S		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	28,5102	36,49541
Rozptyl	15,77825	35,54859
Pozorování	98	109
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	190	
t Stat	-11,4409	
P(T<=t) (1)	1,07E-23	
t krit (1)	1,652913	
P(T<=t) (2)	2,14E-23	
t krit (2)	1,972528	

Tabulka 19 Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů, škála Svědomitost

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| > t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Přívětivost **je** signifikantní.

9.2 Výsledky SVF – 78

9.2.1 Základní výstupy

	Strategie	průměrný hrubý skór	medián	směrodatná odchylka
1	Podhodnocení	14,26	14	4,03
2	Odmítání viny	11,87	12	3,65
3	Odklon	11,37	11	3,86
4	Náhradní uspokojení	10,83	11	4,48
5	Kontrola situace	16,16	17	4,19
6	Kontrola reakcí	14,22	14	3,53
7	Pozitivní sebeinstrukce	16,17	16	4,47
8	Potřeba sociální opory	11,96	12,5	4,59
9	Vyhýbání se	12,71	13	4,21
10	Úniková tendence	6,81	7	3,2
11	Perseverace	8,84	8	5,24
12	Rezignace	6,78	7	3,18
13	Sebeobviňování	7,43	8	4,2
	POZ 1	13,39	13	3,22
	POZ 2	11,15	11,5	3,1
	POZ 3	15,52	15,33	3,64
	POZ	13,53	14	2,73
	NEG	7,59	7	3,23

Tabulka 20 Základní výsledky dotazníku SVF – 78

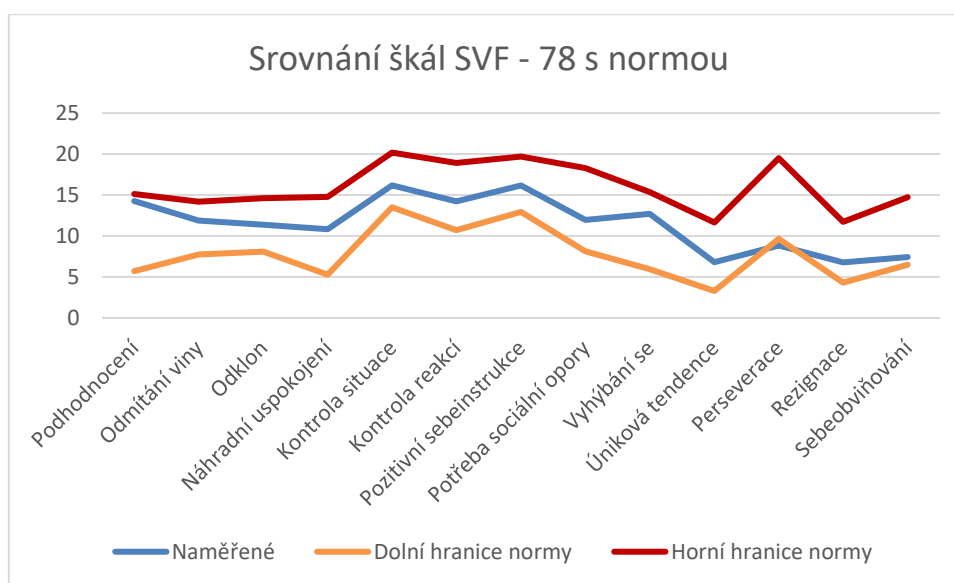
Základní výstupy dotazníku SVF – 78 ukazují převažující tendenci k výběru pozitivních strategií zvládnání zátěže. Konkrétně se jedná o strategie subškály POZ 3 - Konstruktivní snahy o zvládnutí / kontrolu situace. Mezi nejčastěji volené strategie zvládnání patří Pozitivní sebeinstrukce, Kontrola situace, Podhodnocení a Kontrola reakcí.

9.2.2 Srovnání výsledků s normou

Číslo	Název	Průměrné HS	Norma	SD
1	Podhodnocení	14,26	10,42	4,71
2	Odmítání viny	11,87	10,98	3,22
3	Odklon	11,37	11,36	3,27
4	Náhradní uspokojení	10,83	10,02	4,74
5	Kontrola situace	16,16	16,84	3,34
6	Kontrola reakcí	14,22	14,82	4,1
7	Pozitivní sebeinstrukce	16,17	16,31	3,38
8	Potřeba sociální opory	11,96	13,22	5,07
9	Vyhýbání se	12,71	10,64	4,7
10	Úniková tendence	6,81	7,47	4,18
11	Perseverace	8,84	14,58	4,92
12	Rezignace	6,78	8,02	3,72
13	Sebeobviňování	7,43	10,6	4,12
	POZ 1	13,39	10,7	3,31
	POZ 2	11,15	10,69	3,57
	POZ 3	15,52	15,99	3
	POZ	13,53	12,46	2,43
	NEG	7,59	10,17	3,13

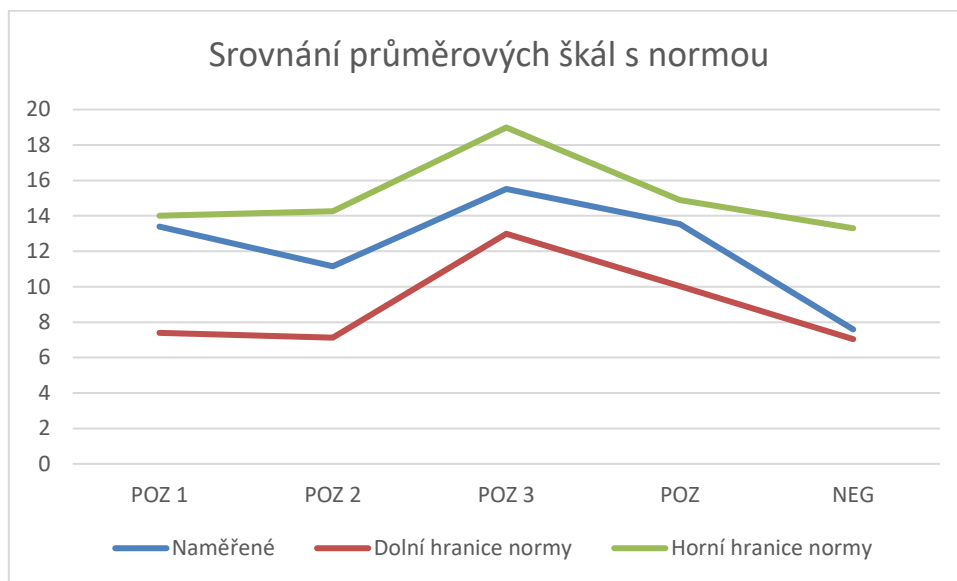
Tabulka 21 Srovnání naměřených HS s normami

Ve výše uvedené tabulce vidíme přehledně srovnání naměřených hrubých skóre u jednotlivých škál srovnaných s normou dle manuálu. Pro přehlednost jsou tyto údaje níže zobrazeny v přehledném grafu



Graf 3 Srovnání výsledků SVF s normou

Graf srovnávající naměřené hodnoty v jednotlivých strategiích zvládání s normou. Jak můžeme vidět, strategie jsou v souladu s normou. V případě strategie Perseverance, kdy se jedná o negativní strategii, můžeme vidět, že volba této strategie je lehce pod normou.



Graf 4 Srovnání průměrových škál SVF s normou

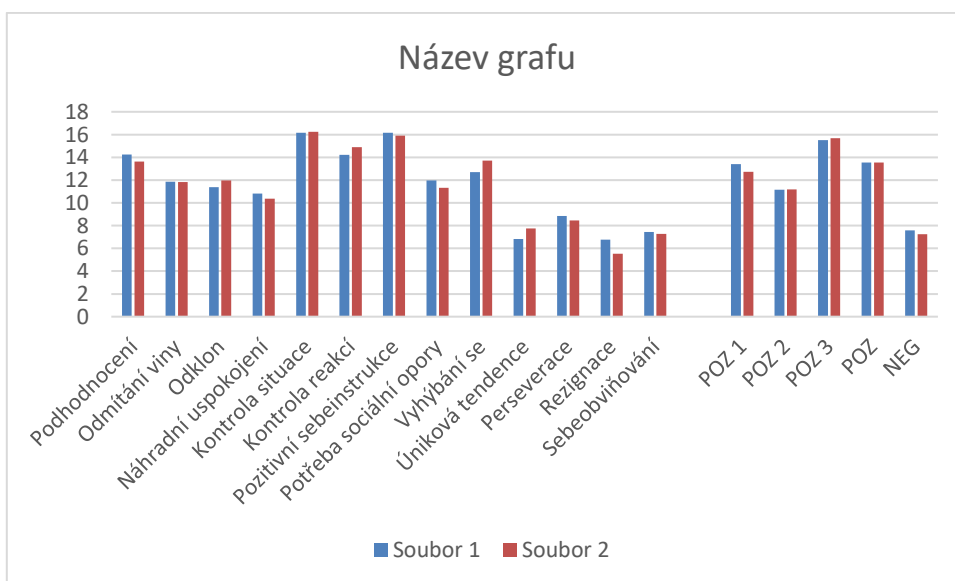
V grafu můžeme vidět srovnání kategorií zvládací strategií s normou. Vidíme, že u kategorie POZ 1 dochází k dosažení výsledků u horní hranice normy a v případě negativních strategií zvládání můžeme vidět, že se výsledky blíží dolní hranici normy.

9.2.3 Srovnání výsledků SVF – 78 mezi soubory

Název	Soubor 1	Soubor 2	Rozdíl
Podhodnocení	14,26	13,64	0,62
Odmítání viny	11,87	11,82	0,05
Odklon	11,37	11,98	-0,61
Náhradní uspokojení	10,83	10,37	0,46
Kontrola situace	16,16	16,23	-0,07
Kontrola reakcí	14,22	14,9	-0,68
Pozitivní sebeinstrukce	16,17	15,9	0,27
Potřeba sociální opory	11,96	11,33	0,63
Vyhýbání se	12,71	13,71	-1
Úniková tendence	6,81	7,76	-0,95
Perseverace	8,84	8,46	0,38
Rezignace	6,78	5,52	1,26
Sebeobviňování	7,43	7,27	0,16
POZ 1	13,39	12,73	0,66
POZ 2	11,15	11,18	-0,03
POZ 3	15,52	15,68	-0,16
POZ	13,53	13,55	-0,02
NEG	7,59	7,25	0,34

Tabulka 22 Porovnání výsledků SVF - 78 mezi soubory

Při porovnání výstupů dotazníku SVF – 78 můžeme vidět větší rozdíly jen v některých škálách. U více patrných rozdílů v následující fázi provedeme testování statistické významnosti těchto rozdílů



Graf 5 Srovnání výsledků SVF 78 mezi soubory

Vybrané škály s většími rozdíly nyní otestujeme pomocí Studentova t-testu, zda je rozdíl statisticky významný. Před použitím t-testu provedeme testování pomocí F-testu, abychom mohli rozhodnout, jaký typ t-testu použijeme.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Podhodnocení		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	14,2551	13,63636
Rozptyl	16,25384	14,80234
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	15,48581	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	1,131925	
P(T<=t) (1)	0,129491	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,258982	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 23 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Podhodnocení

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Podhodnocení **není** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Odklon		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	11,36735	11,98182
Rozptyl	14,89459	11,596
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	13,14922	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	-1,21991	
P(T<=t) (1)	0,111946	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,223892	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 24 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Odklon

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Odklon **není** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Kontrola reakcí		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	14,22449	14,9
Rozptyl	12,44393	13,90734
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	13,21826	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	-1,33759	
P(T<=t) (1)	0,091253	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,182506	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 25 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Kontrola reakcí

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Kontrola reakcí **není** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Potřeba sociální opory		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	11,95918	11,32727
Rozptyl	21,04986	18,22219
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	19,55366	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	1,028773	
P(T<=t) (1)	0,152396	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,304793	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 26 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Potřeba sociální opory

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl průměrů mezi soubory ve škále Potřeba sociální opory **není** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Vyhýbání se		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	12,71429	13,70909
Rozptyl	17,75258	18,92377
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	18,37229	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	-1,67084	
P(T<=t) (1)	0,048136	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,096272	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 27 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Vyhýbání se

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Vyhýbání se **není** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Únikové tendence		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,806122	7,763636
Rozptyl	10,21976	11,13628
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	10,70471	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	-2,10686	
P(T<=t) (1)	0,01817	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,03634	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 28 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Únikové tendence

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| > t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Únikové tendence **je** signifikantní. Druhý soubor vykazuje vyšší únikové tendence.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
Rezignace		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	6,77551	5,518182
Rozptyl	10,09341	12,28866
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	11,25498	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	2,698076	
P(T<=t) (1)	0,003776	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,007552	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 29 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála Rezignace

Jelikož platí, že $|t Stat| > t krit (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále Únikové tendence **je** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
POZ 1		
	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	13,38776	12,72727
Rozptyl	10,34294	9,897415
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	10,1072	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	1,495628	
P(T<=t) (1)	0,068141	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,136281	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 30 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála POZ 1

Jelikož platí, že $|t Stat| < t krit (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále POZ 1 se **není** signifikantní.

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů
Škála POZ

	<i>Soubor 1</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	13,53061	13,54805
Rozptyl	7,447507	6,399748
Pozorování	98	110
Společný rozptyl	6,89311	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	206	
t Stat	-0,04782	
P(T<=t) (1)	0,480953	
t krit (1)	1,652284	
P(T<=t) (2)	0,961906	
t krit (2)	1,971547	

Tabulka 31 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála POZ

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále POZ 1 se **není** signifikantní.

Název	Rozdíl prům. HS
Podhodnocení	0,62
Odklon	-0,61
Kontrola reakcí	-0,68
Potřeba sociální opory	0,63
Vyhýbání se	-1
Úniková tendence	-0,95
Rezignace	1,26
POZ	0,22
POZ 1	0,66

Tabulka 32 Přehled testovaných rozdílů mezi soubory, **červeně značené statisticky významné rozdíly** (na hladině statistické významnosti 0,05)

9.2.4 Porovnání pozitivních strategií zvládnání zátěže podle typu funkce

Na základě toho, zda účastník výzkumu zastává velitelskou nebo jinou funkci, jsme si soubor 1 rozdělili na dva podsoubory – velitelské (V) a ne-velitelské funkce (n-V).

	V	n-V
Stř. hodnota	14,42857	13,28571
Chyba stř. hodnoty	0,514418	0,317445
Medián	14	14
Modus	14	15
Směr. odchylka	2,357359	2,78557
Rozptyl výběru	5,557143	7,759398
Špičatost	0,228561	0,94558
Šikmost	0,794973	-0,56953
Minimum	11	5
Maximum	20	19
Součet	303	1023
Počet	21	77

Tabulka 33 Popisné statistiky podsouborů V a n-V, škála POZ

Dále jsme provedli studentův t-test na porovnání rozdílů

Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	V	n-V
Stř. hodnota	14,42857	13,28571
Rozptyl	5,557143	7,759398
Pozorování	21	77
Společný rozptyl	7,300595	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	96	
t Stat	1,718125	
P(T<=t) (1)	0,044499	
t krit (1)	1,660881	
P(T<=t) (2)	0,088998	
t krit (2)	1,984984	

Tabulka 34 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů, škála POZ, velitelské a nevelitelské funkce

Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi soubory ve škále POZ mezi velitelskými a ne-velitelskými funkcemi **není** signifikantní.

9.3 Výsledky DŽS

9.3.1 Základní výstupy

	Průměr	Medián	Směr. odch.
Zdraví	36,8	38	8,42
Práce a zaměstnání	35,54	38,5	8,53
Finanční situace	34,88	36,5	9,02
Volný čas	35,4	37	8,62
Manželství a partnerství	38,93	42	8,41
Vztah k vlastním dětem	40,99	40	6,2
Vlastní osoba	38,43	40	6,23
Sexualita	39,72	41	6,9
Přátelé, známí a příbuzní	38,55	39	5,18
Bydlení	37,19	10	8,87
Celková spokojenost	260,59	269	40,08

Tabulka 35 Základní výsledky DŽS

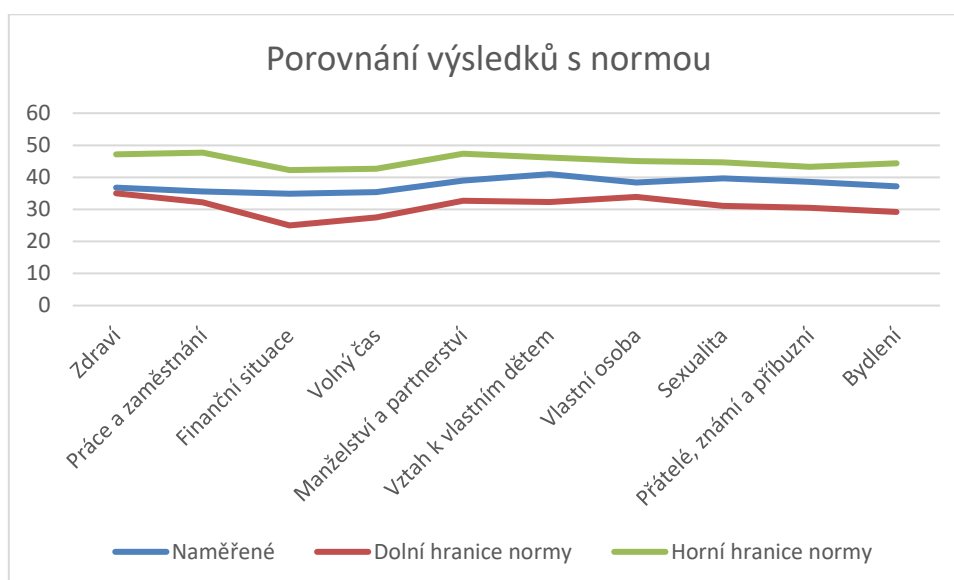
V tabulce můžeme vidět základní výstupy z administrace dotazníku DŽS. V každé položce bylo možno dosáhnout. Škála Celková spokojenost se počítá jako součet všech škál mimo Práce a zaměstnání, Manželství a partnerství a Vztah k vlastním dětem.

9.3.2 Srovnání s normou

	Průměr	Norma	SD
Zdraví	36,8	41,07	6,06
Práce a zaměstnání	35,54	39,95	7,75
Finanční situace	34,88	33,63	8,63
Volný čas	35,4	35,06	7,59
Manželství a partnerství	38,93	40,06	7,35
Vztah k vlastním dětem	40,99	39,25	6,91
Vlastní osoba	38,43	39,5	5,61
Sexualita	39,72	37,88	6,76
Přátelé, známí a příbuzní	38,55	36,91	6,39
Bydlení	37,19	36,76	7,61
Celková spokojenost	260,59	260,81	33,88

Tabulka 36 Srovnání výsledků DŽS s normou

V tabulce výše uvedené můžeme vidět srovnání s normou. V některých škálách se nám výsledek liší o pár jednotek. Rozdíl mezi celkovou životní spokojeností a normou je jen v řádu desetin.



Graf 6 Srovnání výsledků DŽS s normou

Na grafu můžeme vidět přehledně profil jednotlivých škál srovnaných s normou. Nejblíže k nižší hranici normy se nám dostává škála Zdraví, což můžeme interpretovat v souvislosti s náročností požadavků na zdravotní stav u vojáků z povolání.

9.4 Koreláty dimenzí NEO – FFI s vybranými proměnnými

Proměnná	Korelace (Data sheet)				
	N	E	O	P	S
Podhodnocení	-0,152985	0,198785	0,340240	0,016566	0,141784
Odmítání viny	0,209057	-0,093647	0,089481	0,001434	-0,039385
Odklon	0,033018	-0,020534	0,228373	-0,104176	0,147028
Náhradní uspokojení	-0,074232	-0,004552	0,189943	0,111399	0,099525
Kontrola situace	-0,262115	-0,026293	0,234891	0,006343	0,298151
Kontrola reakcí	-0,119725	-0,015411	0,318120	-0,060708	0,174939
Pozitivní sebeinstrukce	-0,267531	0,023759	0,314885	-0,027394	0,270486
Potřeba sociální opory	0,126827	-0,084358	0,224030	0,082494	0,044146
Vyhýbání se	0,055624	0,127012	0,210363	0,135817	0,149244
Únikové tendence	0,336869	-0,017509	0,027570	0,196088	-0,056267
Perseverace	0,428984	-0,045496	-0,019433	0,148611	-0,034108
Rezignace	0,450246	0,041235	-0,049233	0,189571	-0,003901
Sebeovíňování	0,396469	0,008771	-0,065636	0,154470	-0,151709

Tabulka 37 Korelační matice mezi dimenzemi NEO-FFI a jednotlivými škálami SVF-78

V korelační matici můžeme vidět zejména souvislosti Neuroticismu s negativními strategiemi zvládnání zátěže. Dále můžeme rozpoznat některé souvislosti mezi dimenzí

Otevřenost vůči zkušenosti a některými pozitivními strategiemi zátěže.

Proměnná	Korelace Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$ N=98 (Celé případy vynechány u ChD)	
	POZ	NEG
N	-0,165007	0,494309
E	0,002119	-0,018378
O	0,355715	-0,028473
P	-0,024348	0,204057
S	0,239155	-0,078507

Tabulka 38 Korelační matice mezi dimenzemi NEO-FFI a strategiemi zvládnání

Tato korelační matice nám jednoznačně ukazuje nalezenou souvislost mezi negativními strategiemi zvládnání zátěže a neuroticismem, dále ukazuje vztah mezi pozitivními strategiemi zátěže a dimenzí Otevřenost vůči zkušenosti.

Proměnná	Korelace (Data sheet) Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$ N=71 (Celé případy vynechány u ChD)				
	N	E	O	P	S
ZDR	-0,38686	-0,43480	-0,23141	-0,29033	-0,17812
PAZ	-0,30580	-0,27186	0,00934	-0,31835	0,03798
FIS	-0,40772	-0,32829	-0,07370	-0,21964	-0,02014
VOČ	-0,40046	-0,23043	-0,10228	-0,26519	0,03676
MAP	-0,23860	-0,06758	0,01110	-0,20383	0,12213
DET	0,10716	0,16455	-0,05886	0,01731	0,12177
VLO	-0,20723	-0,01775	-0,03325	-0,28443	0,12106
SEX	-0,23892	0,17592	0,04457	-0,16245	0,13993
PZP	-0,32552	0,02675	-0,03685	-0,33494	0,09889
BYD	-0,21135	-0,13816	-0,14312	-0,09454	-0,05176
CŽS	-0,42033	-0,21571	-0,11890	-0,30440	0,01240

Tabulka 39 Korelační matice mezi dimenzemi NEO-FFI a DŽS

Na výše uvedené korelační matici můžeme vidět statisticky významný vztah mezi Neuroticismem a celkovou životní spokojeností ($r = -0,42$). Dále můžeme vidět, které konkrétní škály dotazníku životní spokojenosti a nakolik ukazují vztah k neuroticismu. Jako nejvýznamnější můžeme uvést Finanční situace ($r = -0,41$), Volný čas ($r = -0,40$), Zdraví ($r = -0,39$), Práce a zaměstnání ($r = -0,31$) a Přátelé, známí a příbuzní ($r = -0,33$ $\alpha = 0,05$).

Dalšími vztahy, které můžeme z korelační matice je vztah Extraverze vůči škále Zdraví ($r = -0,43$) a škále Finanční situace ($r = -0,32$). Dále zde máme zjevné vztahy mezi dimenzí přívětivost a škálou Přátelé, známí a příbuzní ($r = -0,35$), Práce a zaměstnání ($r = -0,32$) a Celková životní spokojenost ($r = -0,30$)

Tabulka 40 Korelační matice mezi demografickými ukazateli a dimenzemi NEO-FFI

Proměnná	Korelace (Data sheet)					
	Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$ N=98 (Celé případy vynechány u ChD)					
	Funkce	Věk	Rod. stav	Vzdělání	Seniorita	Pohlaví
N	0,07388	-0,10456	-0,10703	-0,04749	0,05204	0,18357
E	0,09554	0,07902	0,00415	0,04372	0,11238	0,03835
O	0,05335	-0,18920	-0,08865	0,10754	-0,01675	0,10302
P	0,10460	-0,11433	-0,00254	0,03783	0,09892	-0,01460
S	-0,01432	-0,04298	-0,07454	-0,04450	0,01451	-0,04374

Při porovnávání statistické významnosti dimenzí NEO – FFI a sociodemografickým ukazatelů nebyl nalezen žádný významný vztah.

9.5 Koreláty výsledků dotazníku SVF – 78 s vybranými proměnnými

Proměnná	Korelace (Data sheet)				
	Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$ N=65 (Celé případy vynechány u ChD)				
	POZ1	POZ2	POZ 3	POZ	NEG
ZDR	0,03600	0,09049	0,15237	0,12763	-0,18507
PAZ	-0,03492	0,26754	0,20883	0,19675	-0,17121
FIS	0,00906	0,12514	0,24602	0,19163	-0,18326
VOČ	0,00380	0,19562	0,15486	0,15137	-0,20373
MAP	0,09495	0,02150	0,18481	0,13600	-0,21234
DET	0,08115	-0,08987	0,12649	0,07869	-0,14267
VLO	0,20717	-0,02614	0,24105	0,18335	-0,33185
SEX	0,13084	-0,12027	0,11161	0,05922	-0,32019
PZP	0,10841	-0,10416	0,12025	0,07384	-0,42554
BYD	0,02450	-0,02361	0,18117	0,11169	-0,18796
CŽS	0,08272	0,05004	0,23015	0,17453	-0,31963

Tabulka 41 Koreláty kategorií strategií POZ1, POZ2, POZ 3, POZ a NEG se škálami DŽS

Ve výše uvedené korelační matici můžeme popsat signifikantně významné vztahy zejména mezi negativními strategiemi zátěže a škálou Přátelé, známí a příbuzní ($r = -0,42$), Vlastní osoba ($r = -0,33$), Sexualita ($r = -0,32$) a Celková životní spokojenost ($r = -0,32$).

Proměnná	Korelace (Data sheet) Označ. korelace jsou významné na hlad. p < ,050 N=98 (Celé případy vynechány u ChD)	
	POZ	NEG
Funkce	0,08936	0,06726
Věk	-0,08573	-0,01974
Rodinný stav	-0,04342	0,11802
Vzdělání	0,19835	-0,08257
Seniorita	-0,14169	-0,02319
Pohlaví	-0,00287	0,05899

Tabulka 42 Korelační matice mezi sociodemografickými ukazateli a kategoriemi strategií zvládání

Mezi sociodemografickými ukazateli a pozitivními/negativními strategiemi zvládání neexistuje signifikantní vztah.

10 K platnosti hypotéz

Hypotéza H1: Škála Neuroticismus v dotazníku NEO-FFI vykazuje statisticky významný pozitivní vztah s negativními strategiemi zvládání zátěže (škála NEG v dotazníku SVF-78).

Při testování vztahů mezi dimenzemi dotazníku NEO – FFI a strategiemi zvládání zátěže jsme zjistili vztah mezi dimenzí Neuroticismus a škálo NEG (negativní zvládací strategie) vyjádřitelný Pearsonovým korelačním koeficientem $r = 0,494309$, $\alpha = 0,05$.

Mezi škálou Neuroticismus dotazníku NEO – FFI a negativními strategiemi zátěže (škála NEG dotazníku SVF-78) existuje statisticky významný vztah.

Hypotézu H1 přijímáme.

Hypotéza H2: Negativní strategie zvládání zátěže (škála NEG v dotazníku SVF-78) vykazují statisticky významný vztah se škálou Práce a zaměstnání v dotazníku DŽS.

Při testování vztahů mezi škálami dotazníku DŽS a pozitivními či negativními zvládacími strategiemi (škály POZ a NEG dotazníku SVF-78) jsme zjistili vztah mezi škálou NEG (negativní strategie zvládání zátěže) a škálou PAZ (Práce a zaměstnání v dotazníku DŽS) na úrovni Pearsonova korelačního koeficientu $r = -0,17121$, $\alpha = 0,05$.

Mezi negativními strategiemi zvládnání zátěže (NEG dle dotazníku SVF-78) a škálou Práce a zaměstnání (v dotazníku životní spokojenosti) neexistuje statisticky významný vztah.

Hypotézu H2 zamítáme.

Hypotéza H3: Seniorita vykazuje statisticky významný vztah se škálou POZ (pozitivní strategie zvládnání zátěže).

Při testování vztahů mezi vybranými demografickými ukazateli a pozitivními strategiemi zátěže (škála POZ dotazníku SVF-78) byl zjištěn vztah vyjádřitelný Pearsonovým korelačním koeficientem $r = -0,141690$. Tento vztah není na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$ významný.

Mezi senioritou a škálou POZ (pozitivní strategie zvládnání zátěže dle dotazníku SVF-78) neexistuje statisticky významný vztah.

Hypotézu H3 zamítáme.

Hypotéza H4: Pozitivní strategie zvládnání zátěže (škála POZ dotazníku SVF-78) vykazují statisticky významný rozdíl mezi vojáky ve velitelské funkci a vojáky bez velitelské funkce.

Pro účely zjištění platnosti této hypotézy jsme si rozdělili soubor č. 1 na dva podsoubory. Jeden podsoubor tvořili vojáci na velitelských pozicích a druhý vojáci na pozicích ostatních. Výsledky škály POZ (pozitivní strategie zvládnání zátěže dle dotazníku SVF-78) jsme mezi sebou srovnávali pomocí dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů. Na základně výpočtu jsme zjistili hodnotu $|t_{Stat}| = 1,718125$, kterou jsme porovnávali s kritickou hodnotou $t_{krit}(2) = 1,984984$. Jelikož platí, že $|t_{Stat}| < t_{krit}(2)$ bylo prokázáno, že mezi průměry souborů neexistuje signifikantní rozdíl.

Mezi skupinou vojáků na velitelských funkcích a skupinou vojáků na jiných funkcích ve škále POZ (pozitivní strategie zvládnání zátěže dle dotazníku SVF-78) neexistuje signifikantně významný rozdíl.

Hypotézu H4 zamítáme

Hypotéza H5: Mezi pozitivními strategiemi zátěže (škála POZ dotazníku SVF-78) u obou souborů neexistuje statisticky významný rozdíl.

Při testování rozdílů mezi soubory jsme vypočítali pomocí dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů hodnotu $|t_{Stat}| = 0,04782$, kterou jsme dále porovnali s kritickou hodnotou $t_{krit}(2) = 1,971547$. Jelikož platí, že $|t_{Stat}| < t_{krit}(2)$, považujeme za prokázané, že mezi průměry souborů neexistuje signifikantní rozdíl.

Mezi výslednou škálou POZ (pozitivní zvládací strategie) u obou souborů neexistuje statisticky významný rozdíl

Hypotézu H5 přijímáme.

11 Diskuze

Ve výzkumné části této práce jsme provedli sběr dat od příslušníků různých vojenských útvarů a zařízení. Cílem bylo mít soubor vojáků co největšího rozsahu co do druhu vojska a zkušeností. Dále jsme provedli v některých ukazatelích srovnání s dříve sebranými daty, které byly vázány na jeden konkrétní útvar. Tímto jsme částečně navázali na náš předchozí výzkum (Kutal, 2011).

Jako první jsme administrovali dotazník NEO-FFI, který měl za úkol orientačně zjistit osobností profily testovaného souboru. Trochu překvapivě výsledky ukazují nižší výsledky na škále Extraverze (percentil 23), jinak se dimenze pohybují v mezích percentilů 30–70. Podle dřívějších výzkumů však dimenze Extraverze nesouvisí s výběrem strategií zvládnání zátěže. Zjištěná nižší míra extraverze může mít za příčinu nedostatečně reprezentativní soubor. Dřívější výzkum nám ukázal nižší výsledky v dimenzi Neuroticismus a vyšší výsledek v dimenzi Svědomitost.

Z hlediska korelace osobnostních dimenzí a strategiemi zvládnání zátěže jsme opakovaně dokázali souvislost mezi dimenzí Neuroticismus a negativními strategiemi zvládnání zátěže ($r = 0,49$). Pokud se podíváme konkrétněji na souvislosti neuroticismu a jednotlivými strategiemi zvládnání můžeme popsat statisticky významné vztahy se všemi škálami z kategorie negativních strategií zvládnání Rezignace ($r = 0,45$), Perseverace ($r = 0,43$), Sebeobviňování ($r = 0,40$) a Únikové tendence ($r = 0,34$). Významný vztah mezi negativními strategiemi zvládnání a neurotismem (či psychickou labilitou) byl několikrát prokázán výzkumy jiných autorů, např. Pospíšil (2016). Znamená to, že respondenti s vyšší mírou neuroticismu tendují k výběru některé z negativních strategií zvládnání zátěže, podle výše popsaných vztahů, je nejčastěji volená strategie zvládnání Rezignace. V tomto případě člověk vzdává řešení problému a propadá bezmoci. Asi není nutno zmiňovat, že v krizové situaci s rizikem ohrožení života, nebo dokonce více životů není volba negativní strategie zvládnání příliš vhodná a může vyústit v tragická vyústění. Proto zde nastupuje úloha výcviku, která ve většině případů probíhá opakovaným nácvikem až drilem krizových situací, za účelem vypěstování automatického chování (můžeme říci až napodmiňováním tohoto chování), které ideálně předchází situacím, kdy by voják podle některé negativní strategie zvládnání jednal. Proto úloha výcviku hraje při přípravě na kritické situace nezastupitelnou roli a toto důležité mítí na zřeteli nejen pro vojenské velitele, ale toto by

mělo být vysvětlováno i jednotlivým vojákům, kteří často nevidí v podobných výcvicích smysl.

Dále můžeme najít vztah mezi pozitivními strategiemi zátěže a dimenzí Otevřenost vůči zkušenosti ($r=0,36$). Konkrétně se škálou pozitivní strategie zvládnání zátěže koreluje škála Podhodnocení ($r = 0,34$), Kontrola reakcí ($r = 0,32$) a Pozitivní sebeinstrukce ($r = 0,31$). Vojáci s vyšší mírou škály Otevřenost vůči zkušenosti jsou schopni hledat nové způsoby jednání a dobrat se k řešení problému. Vztahy mezi dimenzí Otevřenosti vůči zkušenosti a jednotlivými škálami pozitivních strategií zvládnání ukazují, že nejčastěji tito lidé přisuzují problému nižší míru stresu než ostatní (škála Podhodnocení), jsou schopni analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit kroky k řešení problému (škála Kontrola reakcí) a přisuzují sobě schopnost kontroly nad situací a k jejímu řešení (strategie Pozitivní sebeinstrukce).

Z hlediska vztahu mezi dimenzemi osobnosti a škálou ČŽS (celková životní spokojenost) nacházíme statisticky významný vztah mezi škálou Neuroticismus ($r = -0,42$). Probandi s vyšší mírou neuroticismu prožívají nižší subjektivní pocity životní spokojenosti. Dále můžeme vidět slabý statisticky významný vztah mezi Přívětivostí a ČŽS ($r = -0,30$).

Pokud se budeme zajímat o jednotlivé škály dotazníku DŽS můžeme nalézt statisticky významné vztahy mezi Neuroticismem a škálou Finanční situace ($r = -0,41$), Zdraví ($r = -0,39$), Práce a zaměstnání ($r = -0,31$) a Volný čas ($r = -0,41$). To si můžeme vysvětlit tak, že lidé s vyšší mírou neuroticity mohou vnímat subjektivně svoji současnou situaci v různých oblastech hůře, než ve skutečnosti je a cítí se být v těchto situacích nespokojeni. Souvislost mezi Neuroticismem a subjektivně vnímaným zdravím popisuje také výzkum Šolcové a Kebzy (2006). Autoři zde popisují Neuroticismus jako významný prediktor subjektivně vnímaného zdraví. V našem výzkumu se tento vztah zachycuje ve snížené spokojenosti v oblasti zdraví. Dále můžeme nalézt statisticky významný vztah mezi extravertí, škálou Zdraví ($r = -0,44$) a škálou Finanční situace ($r = -0,33$). V případě extraverte a zdraví nacházíme rozpor mezi jinými výzkumy, které hovoří o nárůstu subjektivního pocitu zdraví s nárůstem míry extraverte - např. (Paulík, 2013), kde byl identifikován korelační vztah pozitivní. Toto můžeme dát do souvislosti s důležitostí zdraví u profese vojáka z povolání. Zdraví je jedna z věcí, které může přímo ovlivnit další kariéru ve vojenském prostředí. I menší zdravotní problémy zde mohou

vyvolat větší obavy a nižší spokojenost s touto oblastí. Extravertovaní lidé se mohou při svém velkém sociálním okolí, se kterým jsou v kontaktu, více srovnávat a přitom subjektivně mohou cítit v určitých oblastech nespokojení. Přívětivost vykazuje statisticky významný vztah na více škálách dotazník DŽS, zejména na škále Přátelé, známi a příbuzní ($r = -0,34$), dále Práce a zaměstnání ($r = -0,32$). Vysoká míra přívětivosti znamená, že lidé jsou ochotni pomáhat a dávají přednost spolupráci. Negativní vztah dimenze Přívětivost a škál DŽS Přátelé, známi a příbuzní a Práce a zaměstnání může znamenat neuspokojené přesvědčení, že ostatní jsou ochotni na dobré úrovni s nimi spolupracovat. Očekávání spolupráce je u těchto osob vyšší, než je ve skutečnosti.

Mezi dimenzemi NEO – FFI a sociodemografickými ukazateli žádný statisticky významný vztah nalezen nebyl.

Jak na výše uvedených datech můžeme vidět, neuroticismus je klíčovou osobnostní dimenzí, která ovlivňuje volbu zvládacích strategií směrem ke strategiím negativním, ale také snižuje vnímanou subjektivní životní spokojenost.

Strategie	Typ	HS
Pozitivní sebeinstrukce	POZ	16,17
Kontrola situace	POZ	16,16
Podhodnocení	POZ	14,26
Kontrola reakcí	POZ	14,22
Vyhýbání se		12,71
Potřeba sociální opory		11,96
Odmítání viny	POZ	11,87
Odklon	POZ	11,37
Náhradní uspokojení	POZ	10,83
Perseverace	NEG	8,84
Sebeobviňování	NEG	7,43
Úniková tendence	NEG	6,81
Rezignace	NEG	6,78

Tabulka 43 Nejčastěji volené strategie zvládání v souboru 1

Jak můžeme vidět na výše uvedené tabulce, nejčastěji volené strategie zvládání jsou v souboru pozitivní strategie a negativní strategie jsou až na posledních místech. Při srovnávání s normou jsme nezjistili žádné významné odchylky od normy. V případě kategorie pozitivních strategií zvládání se výsledky pohybují spíše v horní hranici normy a v případě negativních strategií zvládání se blíží k dolní hranici normy. Když se podíváme blíže na jednotlivé strategie, odchylkám od normy nedochází, jen v případě strategie

Perseverance, což je negativní strategie zvládnání, dochází k lehkému překročení dolní hranice normy. Výše popsané výsledky jsou v souladu s naším předchozím výzkumem. Pro srovnání jsme však u vybraných strategií a u kategorie zvládacích strategií POZ, provedli testování rozdílů mezi dvěma soubory. Statisticky významné rozdíly jsme zjistili jen u škály Úniková tendence a Rezignace. Mezi kategoriemi POZ u souborů není signifikantně významný rozdíl. U výzkumu Honzka (2015) na vzorku vojáků prvosledových jednotek autor zjistil nadlimitní užívání pozitivních strategií zvládnání a podlimitní užívání strategií negativních.

V další části jsme zkoumali strategie zvládnání u velitelských a nevelitelských funkcích. Důvodem tohoto zkoumání byla naše premisa, že vojáci na velitelských funkcích se svou zodpovědností za své podřízené a za plnění úkolů celou jednotkou jsou nejvíce náchylní na působení stresu a volba pozitivních zvládacích strategií, tedy v reálu adekvátní zvládnutí stresující situace je velice důležitým předpokladem pro co nejlepší plnění úkolů za současné minimalizace ztrát. Pro potřeby našeho záměru jsme rozdělili soubor podle funkce na podsoubor vojáků sloužících na velitelských funkcích a podsoubor ostatních vojáků. Mezi těmito soubory jsme provedli testování rozdílů pomocí Studentova t – testu. Vypočítaná hodnota t Stat = 1,72 a kritická hodnota t krit (2) = 1,98. Jelikož platí, že $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi POZ strategiemi na velitelských a nevelitelských funkcích není signifikantní. K interpretaci toho výsledku bychom měli přistupovat opatrně, jelikož hodnota rozdílu není příliš výrazná a množinu probandů na velitelských funkcích tvoří 21 jednotlivců z celého souboru 98 vojáků

V další části jsme hledali signifikantní vztahy pomocí Pearsonova korelačního koeficientu mezi škálami SVF – 78 a dalšími proměnnými. V případě vztahů mezi kategoriemi strategií POZ a NEG a škálami DŽS můžeme popsat významnější signifikantní vztahy mezi Negativními strategiemi zvládnání a škálou Přátelé, známí a příbuzní ($r = -0,43$), Sexualita ($r = -0,32$), Vlastní osoba ($r = -0,33$). Tyto vztahy nám ukazují, že nižší míra subjektivní spokojenosti ve vyjmenovaných oblastech může predikovat volbu negativních strategií zvládnání v zátěžových situacích. Dobré sociální vztahy, uspokojované sexuální potřeby a zdravé sebevědomí mohou být protektivními faktory, které ovlivňují volbu strategií zvládnání zátěže. Vztah mezi negativními strategiemi zátěže a celkovou životní spokojeností ukazuje signifikantní hodnotu $r = -0,32$. Z těchto údajů můžeme implikovat, že některé osobní situace, ve kterých nevnímáme určitou míru

spokojenosti, mohou mít vliv na to, že volíme spíše negativní strategie zvládnání zátěže a nezaměřujeme se na konstruktivní zvládnutí stresoru (nevolíme pozitivní strategie zvládnání zátěže).

Oproti tomu můžeme vidět slabý signifikantně významný vztah mezi POZ 3 (Strategie kontroly) a škálou Finanční situace ($r = 0,25$) a kategorií zvládnání POZ 2 (Strategie odklonu) a škálou Práce a zaměstnání ($r=0,27$). Můžeme se z toho domnívat, že subjektivní spokojenost s finanční situací a zaměstnáním může vést spíše k volbě pozitivních strategií zátěže.

Dále jsme se pokusili najít vztah mezi pozitivními a negativními strategiemi zátěže a sociodemografickými ukazateli. Zde se žádný vztah neukázal signifikantní.

Výsledky dotazníku DŽS se pohybují v rámci normy. Dimenze Zdraví se pohybuje při dolní hranici normy. Toto si můžeme vysvětlit tak, že výkon zaměstnání vojáka z povolání úzce souvisí se zdravotním stavem. Zdravotní stav na velmi dobré úrovni je jednou z podmínek pro výkon profese vojáka z povolání.

Při interpretaci výsledků tohoto výzkumu je nutné také zmínit limity, který tento výzkum může mít. Vojáci z povolání často trpí „přetrestovaností“, a to díky pravidelným psychologickým vyšetřením. Nejvíce se s tímto můžeme setkat u řidičů, nebo u vojáků, kteří vyjíždí do zahraničních operací. Tito vojáci mají často tendenci zkreslování psychologických dotazníků ve směru k popisování ideálního obrazu vlastního já. Tyto tendence jsme se sice snažili odbourat před každou administrací vysvětlením, že tyto dotazníky byly administrovány pouze za účelem zpracování diplomové práce a výzkumu celého souboru, nikoliv jedinců.

Před administrací byl vždy položen důraz na vysvětlení základních etických principů, včetně důvěrnosti a anonymity. Přesto zjišťované sociodemografické údaje mohly některé účastníky směřovat k názoru, že se jedná o údaje umožňující jejich identifikaci.

Další příčinou možného zkreslení může být účast šesti žen v souboru. Data jsme porovnávali s normou pro muže.

Většina výzkumů stresu u vojáků, které byli publikovány jsou zaměřeny na specifickou skupinu vojáků. Například Honzek (2015) se zaměřil na příslušníky 7. mechanizované brigády, Pospíšil (2016) se na studenty Univerzity obrany, Pospíšilová

(2014) na piloty a letecké techniky vrtulníkové základny, Osokin (2012) na příslušníky 6. provinčního rekonstrukčního týmu v Lógaru (zahraniční operace na území Afghánistánu, v provincii Lógar). Pro další výzkumy v této oblasti by bylo vhodné zpracovat výzkum stresu na co nejvíce reprezentativním vzorku Armády České republiky (nebo alespoň se zaměřením na prvosledové jednotky). Částečně jsme se toto v našem výzkumu snažili realizovat, nezaměřili jsme se pouze na jeden vojenský útvar, ale samozřejmě jsme plné reprezentativnosti dosáhnout nemohli. Tento cíl narážel na finanční, časové, personální a další limity a je silně nad rámec magisterské diplomové práce. Také by nebylo špatné provádět měření zvládacích strategií po delší časové období. Například při vstupu rekruta do armády, pak po základním výcviku, cca po 5 letech služby a podobně.

Tento výzkum je možno zařadit do malého počtu jiných psychologických výzkumů stresu vztahujících se k minoritní populaci vojáků Armády České republiky. Stejně jako v jiných strategických povoláních důležitých pro fungování státu je příprava příslušníků na kritické, nebezpečné či jinak náročné situace, ve kterých tento člověk bude muset čelit stresu, se kterým se třeba ještě nikdy ve svém životě nesetkal. Tato příprava by neměla být podceňována. Problematika stresu a jeho zvládnutí by měla být v podvědomí všech pracovníků bezpečnostních sborů napříč všemi hierarchickými stupni řízení a velení.

12 Závěr

V této magisterské diplomové práci jsme se zabývali výzkumem stresu u skupiny vojáků Armády České republiky. Provedli jsme testování souboru 98 vojáků z povolání pomocí standardizovaných metod NEO – FFI, SVF – 78 a DŽS. Dále jsme provedli srovnávání některých proměnných mezi druhým souborem, který byl předmětem našeho předchozího výzkumu (Kutal, 2011).

Mezi nejdůležitější zjištění můžeme zařadit:

- soubor vykazuje nižší hodnoty Extraverze oproti normě
- dimenze Neuroticismus, Otevřenost vůči zkušenosti, Přívětivost a svědomitost se pohybují v rámci normy
- strategie zvládání zátěže se pohybují v rámci normy kromě strategie Perseverace, která nabývá nižších hodnot
- osobnostní dimenze Neuroticismus vykazuje statisticky významný vztah s negativními strategiemi zvládání zátěže
- se zvyšováním se úrovně dimenze Neuroticismus (dle NEO-FFI) statisticky významně souvisí vyšší tendence k výběru negativních strategií zvládání jako je Rezignace, Perseverace, Sebeobviňování a Únikové tendence
- zvyšující se míra dimenze Otevřenost vůči zkušenosti statisticky významně souvisí s vyšší mírou výběru pozitivních strategií zvládání zátěže Podhodnocení, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce
- dimenze Neuroticismus vykazuje statisticky významný negativní vztah ke škále Celková životní spokojenost
- se zvyšující se mírou dimenze Neuroticismus statisticky významně klesá hodnota škál DŽS Finanční situace, Zdraví, Práce a zaměstnání a Volný čas.
- S rostoucí mírou dimenze Extraverze statisticky významně klesá hodnota škál DŽS Zdraví a škálou Finanční situace
- se zvyšující se mírou dimenze Přívětivost statisticky významně klesá hodnota škál DŽS Přátelé, známí a příbuzní a Práce a zaměstnání
- nejčastěji volené strategie zvládání jsou u souboru Pozitivní sebeinstrukce, Kontrola situace a Podhodnocení
- strategie zvládání zátěže se u souboru významně neliší od normy

- test rozdílu u vybraných strategií zvládnání ukázal rozdíl mezi soubory u strategií Úniková tendence a Rezignace. U kategorie strategií zvládnání POZ rozdíl významný nebyl
- neexistuje signifikantní rozdíl u kategorie strategií zvládnání POZ mezi vojáky na velitelských funkcích a vojáky na dalších funkcích
- se zvyšující se tendencí k výběru negativních strategií zátěže a signifikantně významně klesá hodnota škál DŽS Přátelé, známí a příbuzní, Sexualita a Vlastní osoba
- se snižující se mírou celkové životní spokojenosti signifikantně roste tendence k výběru negativních strategií zvládnání zátěže
- neexistuje významný vztah mezi škálami SVF-78 a sociodemografickými ukazateli.

13 Souhrn

V této magisterské diplomové práci jsme se zabývali profesionálními vojáky Armády České republiky a jejich strategiemi zvládnání zátěže.

V současné době vzrůstá význam lidského kapitálu nejen v civilní sféře, ale i ve vojenství. Je již nereálné, aby armáda nabývala ohromných počtů vojáků. Voják se svým výcvikem je těžko nahraditelnou součástí všech vyspělých armád světa. Proto se armády soustředí na zkvalitnění výcviku vojáků. Do tohoto prostoru patří i příprava vojáků na zvládnání stresu.

V našem výzkumu jsme pracovali s dvěma soubory. Jeden soubor byl tvořen vojáky z povolání z různých vojenských zařízení a útvarů, dislokovaných zejména na Moravě a druhý soubor byl tvořen příslušníky 153. ženijního praporu a Samostatné záchranné roty. Tento druhý soubor byl výzkumně využit již při zpracování předešlého výzkumu (Kutal, 2011). Tento soubor jsme využívali zejména pro srovnávání mezi soubory.

U souboru jsme zjišťovali osobnostní dimenze dle dotazníku NEO-FFI, který vychází z teorie *Big Five*, dále jsme provedli podrobnou analýzu používaných strategií zvládnání zátěže pomocí dotazníku SVF – 78 a jako další metodu jsme použili dotazník životní spokojenost na zjištění subjektivně vnímané spokojenosti v různých oblastech života.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se snažíme popsat teoretické koncepty psychické zátěže a stresu. Ve výkladu pojmu stres začínáme již od 14. století, kdy bylo slovo stres používáno zejména v souvislosti s fyzikálními zákony a dostáváme se postupně až do současnosti, kde je slovo stres možná až nadužíváno. V teoretické části se zabýváme klasickými teoriemi týkajícími se stresu od velkých výzkumníků, jako jsou Selye a Cannon, a blíže zmíníme výzkumy Seligmana. V části pojednávající o Selyem jsme se zabývali jeho koncepcí Obecného adaptačního syndromu a pojednali jsme celkem o jeho přínosu pro výzkum stresu. Dále jsme zmínili Cannonovu koncepci homeostázy, krátce jsme zmínili Pavlovovu koncepci podmiňování a navázali jsme na koncepci naučené bezmocnosti Martina Seligmana. V další části jsme se zabývali teorií Holmesa a Raheho a jejich teorií změn životní situace. Tímto jsme shrnuli základní teorie důležité z hlediska výzkumu zvládnání stresu.

Dále jsme si ujasnili znaky stresových událostí, traumatické události jako extrémní stresory. Stručně jsme shrnuli některé koncepce související se zvládním zátěžových situací, jako je např. odolnost a předvídatelnost. Zaměřili jsme se také na koncepci pojetí stresu dle Lazaruse.

V dalších kapitolách teoretické části jsme se zaměřili na popis reakcí na stres a zabývali jsme se také charakteristikou a klasifikací strategií zvládnání zátěže. Popsali jsme si aktivní a pasivní strategie zátěže včetně teoretických konceptů zdrojů zvládnání stresu. Dále jsme si popsali některé metody, které se běžně používají k výzkumu strategií zvládnání zátěže, jako jsou WCQ, COPE, MCI, CSI a CAI.

V další kapitole jsme se zaměřili na některé aspekty psychologie ve vojenském prostředí. V Zde jsme se zaměřili na specifické stresory v armádním prostředí, jako je koncept bojového stresu a částečně jsme se věnovali i snaze o popis českého armádního prostředí. Popsali jsme, jak úzce souvisí výzkum stresu s armádním prostředím. Vojenská teorie byla a je jedním z hlavních hybatelů ve výzkumů stresu. Aplikace psychologie započala do vojenské sféry započala již po 1. světové válce. Zde můžeme mluvit již o válce druhé generace. Myslí se tím zejména nárůst motorizace a technizace. Z tohoto důvodu se započal provádět výběr personálu pomocí psychologického testování, protože různé technologicky náročnější zbraně začaly vyžadovat kvalifikovanější obsluhu. Během 20. století se rozšířily konflikty 4. generace válek. Jako příklad můžeme udat nasazení amerických ozbrojených sil ve Vietnamu. Návrat veteránů z tohoto konfliktu domů způsobil v Americe obrovské problémy prostřednictvím stotisíců veteránů s příznaky PTSD, kteří se nebyli schopni díky problémům začlenit zpátky do běžného života. Tento příklad byl jedním z největších impulzů, které podnítily moderní výzkumné aktivity stresu u armád. Prevence PTSD je v moderních armádách běžnou součástí polní práce s vojáky v konfliktech prostřednictvím CSC týmu (*Combat Stress Control*), který je součástí zdravotnické jednotky. Moderní zahraniční armády, které mají bohaté zkušenosti s válečnými konflikty typu 4GW (*Fourth Generation Warfare* – války 4. generace) a problematikou PTSD mohou být pro naši malou armádu inspirací. Ne vše lze samozřejmě aplikovat v našich podmínkách, ale pro některé poznatky by se jistě našlo využití.

Na počátku výzkumné části této práce jsme si formulovali cíle práce v kontextu výzkumného problému. Cílem je analýza zvládacích stylů u vojáků z povolání Armády České republiky dle dotazníku SVF-78, dále základní screening osobnostní struktury dle

konceptu *Big Five* pomocí dotazníku NEO-FFI, a profil životní spokojenosti dle dotazníku DŽS. Ve všech sledovaných ukazatelích jsme prováděli komparaci s normou a u dotazníku SVF – 78 a NEO – FFI komparaci s druhým souborem pomocí Studentova t-testu. Dále jsme se mezi jednotlivými proměnnými snažili najít signifikantně významné vztahy pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Náš přístup k problému byl kvantitativní, jedná se o deskripční, korelační a komparativní studii.

Z hlediska výsledků jsme popsali soubor vzhledem k měřeným profilům, srovnali jsme výsledky s normou i druhým souborem. Dále jsme potvrdili významný vztah mezi negativními strategiemi zátěže a neuroticismem, našli jsme vztah mezi dimenzí Otevřenost vůči zkušenosti a pozitivními strategiemi zátěže. Dále jsme prokázali signifikantní vztahy mezi některými dimenzemi osobnosti a škálami DŽS.

14 Seznam použitých zdrojů a literatury

- Amirkham, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A “Hidden” Personality Factor in Coping. *Journal of Personality*, 63(2), 189–212. Retrieved from <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=a7a6fcef-ac6e-40c7-945c-fc4d549eed2c%40sessionmgr120&hid=110>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Atkinson, R. L. (2003) *Psychologie*. Praha: Portál
- Bartone, P.T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology* (20), 131-148
- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
- Blatný, M a kol. (2010). *Psychologie osobnosti*. Hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada.
- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61 679-704.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada
- Dolan, C. A. & Ender, M. G. (2008). The Coping Paradox: Work, Stress and Coping in the U. S. Army. *Military Psychology* (20), 151-169
- Dziaková, O. (2009). *Vojenská psychologie*. Triton. Retrieved from <http://www.databazeknih.cz/knihy/vojenska-psychologie-46317>
- Ellenberger, H. F. (1981). *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. Retrieved from https://www.goodreads.com/book/show/565631.The_Discovery_of_the_Unconscious?from_search=true
- Folkman, S., Lazarus, R. S, Gruen, R. J., Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.

- Frankl, V. E. (2016). *A přesto říci životu ano*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus. Retrieved from <http://www.cbdb.cz/kniha-22225-emocni-inteligence-emotional-intelligence-why-it-can-matter-more-than-iq>
- Haggbloom, S. J., Warnick, R., Warnick, J. E., Jones, V. K., Yarbrough, G. L., Russell, T. M., ... Monte, E. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6(2), 139–152. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.2.139>
- Hammes, T. X. (2007). Fourth Generation Warfare Evolves, Fifth Emerges. *Military Review*, 14.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Honzek, R. (2015). *Stres u příslušníků bojových jednotek AČR*. Univerzita Palackého.
- Hoskovec, J., Riegel, K., Rymeš, M. & Štikar, J. (2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karlova Univerzita. Retrieved from <http://www.cbdb.cz/kniha-166348-psychologie-odolnosti>
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum. Retrieved from <http://www.cbdb.cz/kniha-166348-psychologie-odolnosti>
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Testcentrum.
- Charvát, J. (1969). *Život, adaptace a stres*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství. Retrieved from http://aleph.nkp.cz/F/7747P2VNS99R17VEU1Y1LL79G12DPD3GY3QBKDAFQNU7E7NCTR-25155?func=full-set-set&set_number=025752&set_entry=000005&format=999
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. Retrieved

from <http://www.cbdb.cz/kniha-52043-psychosocialni-determinanty-zdravi-psychosocialni-determinanty-zdravi>

Kolektiv autorů. (2004). *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Vojenská publikace.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Portál

Kumar, M. S., Murhekar, M. V., Hutin, Y., Subramanian, T., Ramachandran, V., & Gupte, M. D. (2007). Prevalence of Posttraumatic Stress Disorder in a Coastal Fishing Village in Tamil Nadu, India, After the December 2004 Tsunami. *American Journal of Public Health, 97*(1), 99–101. Retrieved from 10.2105/AJPH.2005.071167

Kutal, P. (2011). *Copingové strategie vojáků AČR*. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved from

[http://theses.cz/id/g9sgqx?info=1;isslret=copingové%3Bstrategie%3B%3F%3Bstrategie%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DCopingové strategie vojáků%26start%3D1](http://theses.cz/id/g9sgqx?info=1;isslret=copingové%3Bstrategie%3B%3F%3Bstrategie%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DCopingové%20strategie%20vojáků%26start%3D1)

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.

Nový, M. (2012). Otázky k nasazení vojáků v zahraniční mírové operaci. *Vojenské Rozhledy, 21*(4), 122–128.

Osokin, P. (2012). *Zvládání stresu u příslušníků zahraniční vojenské mise*. Univerzita Palackého.

Paulík, K. (2013). Big Five, percepce zátěže a subjektivní zdraví. *Psychologie a Její Kontexty, 4*(1), 3–11.

Pernica, B. (2007). *Profesionalizace ozbrojených sil: trendy, teorie a zkušenosti*. Praha: Ministerstvo obrany - Agentura vojenských informací a služeb.

Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Porterfieldová, K. M. (1998). *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny. Retrieved from http://library.upol.cz/arl-upol/cs/detail-upol_us_cat-m0128429-

Jak-se-vyrovnat-s-nasledky-traumatu/?disprec=25&iset=3&pg=3

Pospíšil, R. (2016). *Pedagogicko - psychologické aspekty úspěšnosti přípravy a vzdělávání vojenských profesionálů v kontextu zvládnání zátěže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Pospíšilová, J. (2014). *Stres u vojenského leteckého personálu vrtulníkové základny*. Univerzita Palackého.

Potter, A. R., Baker, M. T., Sanders, C.S. & Peterson, A. L. (2009). Combat Stress Reactions During Military Deployments: Evaluation of the Effectiveness of Combat Stress Control Treatment. *Journal of Mental Health Counseling*, 137-148.

Praško, J. & Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.

Ručka, J. (2006). *Psychologická služba v AČR, Pub-12-86-I*. Praha: Vojenská publikace

Schreiber, V. (2000). *Lidský stres*. Praha: Academia.

Schultz, J. H. (1969). *Autogenní trénink: Návod ke cvičení soustředěného uvolnění: Sebeovládáním ke zdraví*. Praha.

Šolcová, I., & Kebza, V. (2006). Subjektivní zdraví: Současný stav poznatků a výsledky dvou českých studií. *Československá Psychologie*, 50(1), 1–15.

Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.

Švancara, J. (2003). *Strategie zvládnání stresu*. Praha: Testcentrum.

Vizinová, D., & Preiss, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie*. Praha: Portál.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II (Psyché)*. Praha: Portál. Retrieved from <http://www.cbdb.cz/kniha-87518-aplikovana-socialni-psychologie-ii-aplikovana-socialni-psychologie-ii>

15. Přílohy

Příloha č. 1 – Abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2 – Zadání bakalářské práce

Příloha č. 3 – Naměřená data

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Psychická zátěž vojáků Armády České republiky a její zvládnání

Autor práce: Bc. Petr Kutal

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

Počet stran a znaků: 90 (135 864 znaků)

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 51

Abstrakt

Magisterská diplomová práce je zaměřena na výzkum problematiky stresu u vojáků z povolání Armády České republiky. Cílem práce bylo určit profil používaných strategií zvládnání zátěže, základní osobnostní dimenze a profil životní spokojenosti. Dále provést komparaci se souborem z předchozího výzkumu a s normou. Dalším cílem bylo prozkoumat vztahy mezi osobnostními dimenzemi, strategiemi zvládnání zátěže, životní spokojeností a senioritou. Dále jsme se zkoumali rozdíl mezi strategiemi zvládnání zátěže u velitelských a jiných funkcích zastávaných v AČR. V teoretické části jsme se seznámili se základními teoretickými přístupy ke stresu, s determinantami stresu, s profilujícími faktory zátěže vojáků z povolání. Ve výzkumné části jsme vyhodnocovali dotazníky, porovnávali naměřené hodnoty s normami, prováděli komparace souborů a zjišťovali korelační vztahy u vybraných dimenzí. Ve výzkumu jsme použili dotazníky NEO – FFI, SVF 78 a DŽS.

Klíčová slova:

stres, coping, osobnost, voják, armáda

ABSTRACT OF THESIS

Title: The Czech Army Soldiers: Psychological Stress and Coping Strategies

Author: Bc. Petr Kutal

Supervisor: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Number of pages and characters: 90 (135 864 char.)

Number of appendices: 3

Number of references: 51

Abstract

The magister thesis is focused to study stress by professional soldiers of the Czech Army. The main objective of the thesis is find out basic findings about stress coping, basic personality traits and profile of life satisfaction. Next objective was to compare the data samples with data from our previous study and finally, our objective was to explore statistically significant relations between personality dimensions, specific coping strategies and the seniority. Next, we explored difference between leader and non-leader functions in the data sample. In the theoretical part, we mentioned general stress theories and stress determinants of military personnel profession. We outlined different views to stress, to coping behaviour and to some psychological aspect, which are specific for military environment. In our survey, we used SVF 78, NEO-FFI and DŽS questionnaires.

Keywords:

stress, coping, personality, soldier, military personnel

Univerzita Palackého v Olomouci
 Filozofická fakulta
 Akademický rok: 2014/2015

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

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. KUTAL Petr	Fischerova 691, Olomouc - Nové Sady	F140627

TÉMA ČESKY:

Psychická zátěž vojáků Armády České republiky a její zvládnání

NÁZEV ANGLICKY:

The Czech Army soldiers: Psychological stress and coping strategies

VEDOUcí PRÁCE:

doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Speciální zaměření:

K současným personálním, sociálním a psychologickým problémům AČR. Požadavky na vojenského profesionála. Zátěž, modely, teorie, determinanty, strategie zvládnání. Stres ve vojenském prostředí, empirie.

Cíle práce:

- profil proměnných SVF 78 (vers. norma)
- profil proměnných NEO-FFI (vers. norma)
- profil proměnných DŽS
- vybrané koreláty proměnných SVF 78, NEO-FFI a DŽS
- koreláty vybraných proměnných NEO-FFI, SVF 78 a sociodemografických proměnných
- komparace dvou souborů v zkoumaných profilech

Metodika:

SVF 78, NEO-FFI, DŽS

Zkoumaný soubor:

cca 200 respondentů ve dvou souborech

Statistika:

Pearsonův korelační koeficient

Studentův t-test

Formální parametry:

Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci (2013)

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Hilton, J. (2009). Jak překonat stres. Praha: Svojtka.

Dziaková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.

Stuchlíková, I. (2010). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.

Praško, J. (2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.

Výrost, J., Slaměník, I. eds. (2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.

Hewstone, M., Stroebe, W. (2009). Sociální psychologie. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2009). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2009). Psychologie nemoci. Praha: Grada.

Baštecká, B. et al. (2009). Psychologická encyklopedie. Praha: Portál.

Kolařík, M. et al. (2013). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci. Olomouc: FF UP.

Rezortní literatura, A-report, elektronické zdroje, Psychologie pro praxi

No.	DEM					NEO					SVF 10													DŽS																	
	FC	A	FS	E	Exp	S	N	E	O	P	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	POZ1	POZ2	POZ3	POZ	NEG	ZDR	PAZ	FIS	VOČ	MAP	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	ČŽS	
1	2	26	2	3	7	1	17	24	26	27	23	18	10	9	2	20	21	19	17	14	2	13	2	5	14	6	20	14	6	42	39	45	35	47	46	44	43	37	44	290	1
2	1	33	1	1	1	1	20	29	21	25	24	12	12	11	11	12	15	15	14	14	13	9	10	17	12	11	14	13	12	38	30	28	36	39		35	47	40	27	251	2
3	1	33	2	1	11	1	18	28	17	29	32	14	12	11	13	12	12	13	12	11	11	13	10	10	13	12	12	12	11	37	31	42	40	42	41	41	42	39	42	283	3
4	1	33	1	1	11	1	13	34	29	29	29	24	10	12	10	20	16	22	14	8	2	2	4	0	17	11	19	16	2	43	44	42	46	42		45	49	44	42	311	4
5	1	37	2	1	12	1	19	32	27	26	32	16	6	8	17	18	12	20	17	16	3	8	5	6	11	13	17	14	6	36	42	42	42	42	49	44	42	42	48	296	5
6	2	35	3	2	10	1	14	29	33	28	32	19	19	10	17	21	17	18	18	21	7	7	4	0	19	14	19	17	3	35	45	42	42	42	48	47	42	42	41	291	6
7	1	26	1	2	5	1	21	19	27	27	32	13	16	16	6	19	14	21	16	16	9	13	4	9	15	11	18	15	9	46	45	40	42	44		44	40	40	38	290	7
8	1	33	2	2	15	1	23	25	30	25	28	10	13	15	11	17	20	15	16	13	16	9	8	12	12	13	17	14	11	37	41	33	33	44	41	35	41	34	42	255	8
9	2	35	1	3	16	1	20	24	23	29	31	17	12	13	11	16	14	15	6	11	8	7	6	7	15	12	15	14	7	39	39	37	32	29	37	37	37	34	46	262	9
10	2	30	2	3	10	1	20	29	26	24	28	18	10	11	15	18	18	16	12	11	6	8	8	12	14	13	17	15	9	35	41	41	41	42	42	41	35	42	37	272	10
11	1	30	2	1	7	1	18	27	24	30	26	16	8	3	6	11	11	14	6	12	8	6	8	8	12	5	12	10	8	35	12	40	16	31	49	30	41	37	49	248	11
12	1	34	1	2	13	1	8	26	22	16	27	17	10	10	8	22	21	24	9	11	1	1	0	5	14	9	22	16	2	46	42	42	49	49		45	47	44	43	316	12
13	3	30	2	3	11	1	20	26	22	31	27	11	14	10	12	15	14	15	14	9	8	14	6	9	13	11	15	13	9	37	39	40	39	28		31	33	34	41	255	13
14	1	34	2	3	12	1	15	25	27	22	25	17	15	16	13	17	20	18	15	18	12	7	6	9	16	15	18	17	9	39	42	40	30	31		39	42	42	38	270	14
15	1	32	1	2	1	1	12	29	28	22	30	22	4	9	10	23	11	19	7	18	11	0	0	3	13	10	18	14	4	41	42	35	35	42		42	42	42	18	255	15
16	1	29	1	3	1	1	22	26	24	28	31	12	13	11	11	19	20	20	11	11	11	8	4	6	13	11	20	15	7	38	42	43	41	49		40	47	47	47	303	16
17	1	31	2	2	10	1	7	29	32	28	32	19	2	17	14	24	19	22	18	20	12	18	7	11	20	16	22	19	12	39	39	38	42	49	46	43	43	42	41	288	17
18	3	42	2	3	15	1	18	25	23	19	30	18	15	19	9	18	13	20	6	6	2	3	2	1	17	14	17	16	2	38	42	40	37	36	47	43	47	42	26	273	18
19	1	35	2	2	10	1	19	24	16	20	32	11	13	8	13	17	14	13	11	17	6	14	7	8	12	11	15	13	9	31	24	32	30	36	44	39	37	34	32	235	19
20	1	26	1	3	1	1	15	26	24	28	24	8	10	13	11	23	14	19	12	13	5	14	3	12	9	12	19	14	9	42	28	41	42			32	29	36	35	257	20
21	3	35	2	3	12	2	15	34	29	29	33	15	15	17	20	18	16	19	18	20	9	12	10	11	15	19	18	17	11	33	39	44	44	49	47	38	45	38	39	281	21
22	1	29	2	1	9	1	22	28	25	28	28	15	10	12	13	15	10	15	12	14	10	14	12	13	13	13	13	13	12	32	27	27	28	29	26	29	32	33	31	212	22
23	1	21	1	2	4	1	20	31	31	22	32	23	14	15	13	19	14	22	14	15	5	9	3	5	19	14	18	17	6	47	42	45	49	47		47	46	46	47	327	23
24	2	36	1	2	15	1	20	28	30	28	32	13	15	15	13	19	18	24	16	10	8	4	7	8	14	14	20	17	7	42	42	37	40	22	42	35	36	38	37	265	24
25	1	31	1	3	1	1	17	27	26	29	28	10	10	8	11	14	11	13	11	6	4	8	5	4	10	10	13	11	5	41	41	39	41	42		42	42	43	40	288	25
26	1	23	1	2	4	2	24	27	26	22	20	20	19	11	13	8	10	15	12	12	6	7	5	4	20	12	11	14	6	26	40	46	37			37	44	41	30	261	26
27	1	30	1	2	4	1	11	34	25	26	31	4	4	4	8	24	16	20	0	16	0	0	4	4	4	6	20	11	2	37	36	41	42	42		42	41	42	40	285	27
28	1	24	1	2	1	1	18	28	26	23	32	15	11	11	12	16	16	15	6	10	2	6	2	2	13	12	16	14	3	47	39	29	24	30	28	47	48	43	28	266	28
29	2	35	1	2	15	1	24	24	25	23	24	12	13	13	12	13	15	12	15	13	9	10	9	13	13	13	13	9	29	28	26	26	25		25	25	29	29	189	29	
30	1	25	1	2	1	1	6	23	27	20	28	18	13	17	9	20	20	23	15	19	5	5	2	3	16	13	21	17	4	42	39	36	42			40	44	40	0	244	30
31	1	23	1	2	2	1	19	21	24	27	30	15	13	7	14	21	17	20	15	18	4	4	6	6	14	11	19	15	5	40	40	35	36	32		35	38	37	41	262	31
32	1	37	2	2	21	1	22	35	26	30	27	19	14	9	3	13	13	12	14	16	8	5	10	6	17	6	13	12	7	23	13	8	20	32	42	40	43	41	23	198	32
33	3	49	2	3	27	1	21	39	25	30	32	10	7	6	6	9	9	8	3	9	7	3	9	6	9	6	9	8	6	9	18	7	7	35	44	20	39	38	22	142	33
34	2	33	2	2	13	1	23	29	23	26	29	13	13	13	11	17	12	16	13	17	8	12	10	10	13	12	15	14	10	39	41	37	39			37	37	42	29	260	34
35	3	37	2	3	15	1	11	28	17	25	26	14	12	12	11	19	16	20	11	11	7	6	6	4	13	12	18	15	6	45	42	41	40	43	46	47	44	42	47	306	35
36	1	25	1	2	1	1	17	25	30	24	29	17	11	15	16	13	14	18	9	10	8	8	5	6	14	16	15	15	7	37	28	33	30	40		36	29	33	17	215	36
37	3	35	3	2	22	1	28	37	30	29	29	18	12	9	4	8	15	7	4	15	9	9	9	10	15	7	10	10	9	13	19	14	20	20	43	45	44	36	25	197	37
38	2	35	2	2	12	1	16	22	32	34	32	16	15	19	19	24	21	23	19	19	7	6	10	3	16	19	23	20	7	22	34	30	26	22	31	30	32	30	38	208	38
39	3	42	2	3	26	1	20	36	20	28	28	21	15	16	8	19	15	14	5	16	6	4	10	8	18	12	16	15	7	26	30	19	24	39	38	43	42	33	43	230	39

40 3 35 1 2 35 2 35 24 28 28 26 8 17 11 4 12 9 9 7 10 12 7 7 7 13 8 10 10 8 11 15 9 22 28 23 32 35 23 155 40
 41 3 49 2 3 10 1 15 32 27 29 25 22 14 14 10 18 19 24 13 11 4 9 4 9 18 12 20 17 7 42 42 42 39 46 39 32 40 35 48 278 41
 42 2 26 2 2 2 1 25 29 27 19 28 12 13 15 12 14 17 18 14 14 9 19 12 17 13 14 16 14 14 38 36 34 38 32 38 34 41 46 269 42
 43 3 46 3 2 25 1 9 20 23 22 27 15 12 10 14 20 16 20 17 15 9 13 9 14 14 12 19 15 11 41 41 35 30 45 34 42 45 44 39 276 43
 44 1 29 2 2 1 1 26 30 18 29 27 12 11 12 8 14 11 16 12 14 5 22 11 18 12 10 14 12 14 41 29 30 33 39 42 43 40 36 38 261 44
 45 3 41 2 2 24 1 19 22 22 22 24 12 10 9 11 17 13 11 11 12 6 7 7 9 11 10 14 12 7 35 29 35 35 37 42 42 40 40 42 269 45
 46 2 35 1 2 16 1 23 28 25 27 36 16 14 9 11 17 14 14 10 14 9 16 11 14 15 10 15 14 13 35 26 22 22 34 28 28 33 26 194 46
 47 1 30 1 2 1 1 26 21 27 23 25 15 14 13 14 17 14 15 16 15 7 11 11 15 15 14 15 15 11 42 35 42 42 49 48 49 42 49 314 47
 48 1 35 2 2 15 1 16 29 29 25 28 12 2 1 0 5 9 3 2 0 1 0 0 0 7 1 6 5 0 35 43 45 49 49 49 47 49 47 49 321 48
 49 1 38 2 1 11 1 23 33 27 28 27 13 10 7 12 9 11 17 16 10 13 16 12 10 12 10 12 11 13 39 43 28 30 30 45 41 48 41 45 272 49
 50 1 39 2 1 16 1 18 24 24 23 28 14 16 14 4 9 18 17 13 11 7 5 5 2 15 9 15 13 5 39 42 36 38 44 28 42 42 44 38 279 50
 51 1 30 1 1 1 1 23 25 25 23 28 14 12 11 13 17 15 17 16 16 9 13 9 8 13 12 16 14 10 35 46 37 42 44 37 43 38 40 272 51
 52 1 28 2 2 1 1 26 23 21 25 31 11 9 9 8 14 13 15 11 11 9 10 9 11 10 9 14 11 10 31 34 37 25 27 39 39 38 33 38 241 52
 53 1 32 1 1 1 1 18 25 24 22 30 15 10 12 13 14 12 16 10 7 5 6 6 6 13 13 14 13 6 38 44 43 44 47 41 41 43 42 47 298 53
 54 1 34 2 2 8 1 14 20 17 19 24 17 17 12 12 19 17 19 17 15 8 2 8 1 17 12 18 16 5 47 37 41 42 44 42 41 41 42 45 299 54
 55 1 26 1 2 1 1 15 27 22 22 29 12 11 10 9 14 11 16 14 5 6 10 7 10 12 10 14 12 8 35 43 34 40 41 35 38 41 37 46 271 55
 56 1 42 1 1 12 1 17 26 24 26 30 12 15 8 3 13 10 12 10 11 4 9 3 1 14 6 12 10 4 49 36 35 40 43 42 42 42 41 36 285 56
 57 1 32 3 1 12 1 22 24 26 25 24 15 12 10 7 14 13 11 4 9 3 16 7 2 14 9 13 12 7 20 12 14 23 27 15 18 23 140 57
 58 1 29 1 2 1 1 20 26 31 28 29 17 16 11 13 15 15 21 15 8 5 6 6 9 17 12 17 15 7 37 28 25 28 38 32 37 38 35 21 221 58
 59 1 20 1 1 1 1 18 27 24 26 31 13 11 18 12 22 15 18 16 19 2 10 8 6 12 15 18 16 7 44 37 42 44 32 40 41 42 43 296 59
 60 2 40 2 2 20 1 18 22 27 28 27 15 12 8 11 18 11 14 12 10 5 6 8 7 14 10 14 13 7 36 33 26 23 38 39 28 29 28 41 211 60
 61 1 45 3 1 20 1 18 22 21 24 26 18 21 15 15 24 21 22 13 20 12 19 9 9 20 15 22 19 12 41 39 35 33 46 46 42 45 41 40 277 61
 62 2 35 2 2 13 1 14 32 28 16 36 20 12 20 4 24 20 24 12 12 0 0 4 0 16 12 23 18 1 33 34 35 35 49 49 49 49 49 299 62
 63 1 35 2 1 12 1 8 26 22 34 29 11 12 11 13 16 12 14 11 17 7 4 8 12 12 12 14 13 8 44 42 42 41 48 49 45 49 42 48 311 63
 64 2 34 1 3 10 1 16 23 18 24 28 24 20 16 8 16 16 24 4 20 12 0 0 4 22 12 19 18 4 46 43 42 43 48 47 42 43 43 44 303 64
 65 1 37 3 1 16 1 16 33 28 37 37 20 15 6 8 17 17 23 6 15 7 0 5 4 18 7 19 15 4 34 8 27 35 45 44 42 47 42 36 263 65
 66 2 41 2 2 17 1 20 25 25 26 28 15 10 11 9 16 12 14 11 15 8 11 8 10 13 10 14 12 9 34 31 21 22 22 30 28 21 28 29 183 66
 67 2 41 2 2 21 1 25 29 25 27 33 13 12 14 13 11 14 14 16 11 10 16 16 14 13 14 13 13 14 23 22 19 28 39 39 22 35 30 20 177 67
 68 1 43 3 1 10 1 10 11 5 7 6 8 9 6 8 8 9 7 6 8 6 8 7 10 9 7 8 8 8 43 33 30 42 42 43 41 42 42 40 280 68
 69 1 36 2 1 9 1 27 31 29 30 29 13 14 13 15 14 15 15 15 14 12 15 12 14 14 14 15 14 13 40 42 42 42 42 42 42 42 42 292 69
 70 2 30 1 2 8 1 17 22 23 24 24 12 11 10 7 21 15 18 16 8 3 12 7 10 12 9 18 13 8 0 40 41 48 47 36 44 40 44 253 70
 71 1 35 1 2 9 1 12 32 28 24 32 22 16 20 12 24 20 22 2 20 8 4 4 4 19 16 22 19 5 49 49 49 12 49 43 49 49 49 300 71
 72 1 42 2 1 10 1 21 25 26 28 29 15 14 17 14 13 15 18 17 14 10 15 13 9 15 16 15 15 12 35 30 29 36 31 40 34 31 31 32 228 72
 73 3 43 2 3 13 1 13 22 26 25 24 13 12 11 8 17 13 14 14 11 5 13 8 7 13 10 15 13 8 38 38 45 36 41 37 35 34 28 36 252 73
 74 3 33 2 3 14 1 18 28 23 25 31 8 12 12 12 19 15 17 16 15 8 12 7 8 10 12 17 14 9 46 43 40 34 44 49 42 41 38 42 283 74
 75 2 42 2 2 15 1 11 31 25 22 32 14 11 6 14 17 13 17 16 10 5 6 5 8 13 10 16 13 6 43 37 41 42 45 43 42 47 38 40 293 75
 76 1 30 2 1 13 1 4 24 18 28 28 10 0 4 10 6 0 4 1 0 4 0 0 0 5 7 3 5 1 37 37 26 35 35 28 28 33 35 30 224 76
 77 1 35 1 2 10 1 14 28 24 22 29 8 14 11 11 14 12 16 10 13 7 12 9 11 11 11 14 12 10 25 27 32 28 24 28 30 34 34 31 214 77
 78 1 33 1 1 7 1 21 24 25 25 24 11 11 9 12 13 12 13 11 11 8 6 9 9 11 11 13 12 8 43 29 34 27 47 46 36 47 42 37 266 78
 79 1 42 2 1 13 1 15 28 18 25 26 9 9 9 10 11 8 8 9 8 7 6 6 5 9 10 9 9 6 42 39 42 40 40 41 38 40 38 41 281 79
 80 1 28 2 1 3 1 15 23 23 26 30 6 11 17 13 18 19 19 18 11 7 18 10 7 9 15 19 15 11 39 42 44 48 45 41 42 43 41 28 285 80

81	1	37	2	2	11	1	25	30	26	28	34	10	4	8	12	15	10	7	15	10	3	7	5	1	7	10	11	9	4	42	38	28	40	48	45	44	46	39	42	281	81
82	1	33	1	2	12	1	15	28	18	25	26	9	9	9	10	11	8	8	9	8	7	6	6	5	9	10	9	9	6	42	39	42	40	40	41	38	40	38	41	281	82
83	2	38	2	2	15	1	14	19	22	21	26	11	11	9	13	11	11	13	14	13	8	12	10	8	11	11	12	11	10	42	37	35	36	39	45	39	38	39	40	269	83
84	1	37	2	1	10	1	16	19	20	20	34	16	4	4	4	20	16	15	0	0	0	0	8	0	10	4	17	11	2	40	49	49	48	49	49	49	49	48	49	332	84
100	1	35	2	2	10	1	12	20	27	21	23	13	12	13	11	16	14	19	10	12	3	6	6	5	13	12	16	14	5	42	42	42	42	42		42	40	42	42	292	85
120	1	33	1	2	8	2	25	26	24	27	27	13	9	9	9	17	10	14	12	16	8	17	1	11	11	9	14	12	12	34	39	36	36	40	40	32	38	33	42	251	86
140	2	31	1	3	9	1	23	24	22	27	24	11	11	10	7	15	14	11	11	14	10	6	6	12	11	9	13	11	9	32	22	35	21	35	32	33	34	32	24	211	87
150	1	25	1	1	4	1	28	33	25	34	34	9	11	6	5	18	11	16	17	15	8	24	9	14	10	6	15	11	14	37	35	32	27		37	20	34	34	221	88	
170	1	26	1	1	1	1	17	28	27	28	28	17	12	11	13	13	15	18	13	11	3	4	5	5	15	12	15	14	4	42	43	43	43		37	40	39	39	283	89	
200	2	25	2	2	5	1	15	27	25	27	29	12	14	7	12	20	14	18	19	10	6	9	7	10	13	10	17	14	8	38	38	39	34	34		40	31	39	32	253	90
210	1	37	2	2	5	1	17	27	23	24	27	17	16	12	12	16	16	17	13	12	7	7	5	7	17	12	16	15	7	36	28	27	29	42	38	39	46	43	36	256	91
330	1	44	2	1	10	1	16	30	22	21	28	14	12	11	12	15	15	16	18	14	8	9	5	3	13	12	15	14	6	41	32	31	42	38		42	37	39	31	263	92
350	1	29	2	2	1	1	19	29	28	29	28	20	12	10	36	17	14	13	8	16	4	10	9	10	16	7	15	13	8	36	27	24	43	41		31	37	35	30	236	93
370	2	37	3	2	14	2	22	25	27	27	30	13	12	18	13	17	17	17	16	15	9	12	8	7	13	16	17	15	9	40	35	29	42	46	42	42	41	40	42	276	94
390	1	33	1	1	1	1	28	27	18	24	30	11	11	15	8	16	13	14	18	14	7	15	11	8	11	12	14	13	10	30	34	23	26	27	38	33	23	33	38	206	95
400	1	38	2	1	5	1	22	30	25	18	30	10	10	15	8	18	14	18	13	15	8	11	8	11	10	11	17	13	10	32	33	26	32	37	41	32	35	34	33	224	96
410	1	48	2	1	12	1	20	31	23	22	35	14	13	15	16	15	15	16	12	15	5	11	4	6	14	16	15	15	7	46	43	43	45	47	44	45	47	46	43	315	97
430	1	38	2	2	12	2	11	29	23	17	31	15	16	11	7	12	12	15	11	10	4	4	6	2	16	9	13	13	4	45	46	49	42	42	48	44	40	39	43	302	98